



观景美食年夜饭 不容错过海鸥舫

文 / 悠然

■ 总厨特别推荐拿手菜

海鸥舫厨师长已为 2013 年的年夜饭做了精心的准备。特别给大家推荐了几款特色拿手菜。“八宝葫芦鸭”就是一道经典的传统上海菜，是一道讨口彩的特色菜。八宝代表五谷丰登,寓意丰收,欣欣向荣，是对未来充满美好祝福的一道菜式,而且这道菜的制作工艺复杂,鸭子要选用 5 斤重的苏北草鸭,整鸭去骨,配以糯米、香菇、银杏、板栗、鸡丁、虾仁、鸭胗、猪肚等八样食材填到鸭子的肚子里,然后绑成葫芦的形状,放到特制的卤水里卤制 4 个小时制作而成，传统的八宝鸭是用蒸锅蒸熟的，而海鸥舫是先用特制的卤水卤制 4 小时再把鸭子蒸酥,这样做出的八宝鸭味道更好,口感更佳。“蒜香生爆鳊鱼粒”:鳊鱼被称为“餐桌上的营养师”,葡萄牙人就更直接把它称为“液体黄金”，含有不饱和脂肪及多种维生素,营养价值极高,鳊鱼去骨切成粒,是采用深海银雪鱼烹饪,去皮去骨,用少量的蒜片生爆至外脆里嫩,咸酥鲜香,味道极佳。

■ 歌舞助兴 拍全家福 呈送礼品

在海鸥舫,您沿江入座,饱览浦江对岸外滩美轮美奂的景色。近距离地欣赏“万国建筑博览”的风采。在您品尝期间,更有滑稽节目演出助兴，并为每桌客人免费拍摄全家福照,节后寄到您的家中。席间,还将呈送精美的新年礼品,给您献上海鸥舫最诚挚的祝福!

海鸥舫特别为大家准备 2013 年的年夜饭,推出新春团聚合家欢套餐:宴会厅 3 位用 888 元/桌,10 位用 2388 元/桌,包房 3088 元起订。让新老宾客在农历新年之夜,品尝饕餮美食时感受浓浓的团圆之乐。吃年夜饭,请到海鸥舫。现在,海鸥舫年夜饭正火热预订中。

如您不想错过美景佳肴和意外惊喜,敬请趁早预订!

预订电话:58797307,58797201。

地址:浦东陆家嘴滨江大道 2852 号近上海国际会议中心





2013 癸巳年年夜饭

888 元 10 位用

2388 元 10 位用

3088 元 10 位用

现宴 席间 歌舞助兴 送新年礼品

教您识别灵芝孢子粉是否破壁

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的保健品，但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收，因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

从结构上看，灵芝孢子的双层外壳是几丁质孢壁非常坚硬，坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分，这些有效成分主要是三萜及多糖类。不破壁的孢子粉人体吸收率不到 25%，因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收，其灵芝有效成分含量也明显高于等量的不破壁孢子粉。

那么,如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用 400 倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果：取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上，然后放在显微镜下观察，没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎，呈碎片状。

为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，中科上海健康服务中心近十年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！（潘武）

地址:肇嘉浜路 526 号（近岳阳路）

咨询电话:021-34010789

网站:www.zhongke.sh.cn



皇家海港大酒楼

Royal Harbour Restaurant

开业啦

华贵不贵 真正实惠

11月22日至12月31日期间

剪本信息来店消费即可享受以下优惠

- 特色菜肴任选一款
- 赠送《镇店名菜》二款(品尝券)
- 赠送2013年精美台历一本
- 消费满3000元或以上赠送价值1000元会员大礼包。

订座电话

67659999 33527777

地址: 松江区江湾路89号

全国免费订餐热线: 4001-511-577

新港分公司: 青浦区外环线中225号美沁大厦001室 电话: 021-59521717 59526767

上海总店: 青浦区金沙江路2115号6楼 电话: 021-67739699 59696988

青浦分公司: 青浦区南大街888号 电话: 021-69718888 69718999

松江分公司: 松江区谷阳北路1425弄88号 电话: 021-67732777 67732666

嘉定分公司: 嘉定区南翔镇297号-3B 电话: 021-59521717 59526767

青浦分公司: 青浦区金泽镇2116号 电话: 021-62811677 52816677

宝山分公司: 宝山区市广路719号 电话: 021-56177666 56177979

镇浦分公司: 镇浦区国和路488号 电话: 021-55785777 65276188

徐汇分公司: 徐汇区思南路258号 电话: 021-64588999 64583777

贵宾贵宾热线: 13611793486

http://www.shronggang.com

今年秋冬膏方全程服务有好去处



企业,上海中医大药业股份有限公司今年推出全新膏方服务,采用符合药品生产规范的生产流程和现代加工工艺,既保证膏方质量要求又突破了传统膏方加工缺乏标准化监控和耗时长 的弱点。上海中医大药业膏方加工首先从源头抓起,中药饮片进行严格控制,保证地道药材;其次制作生产以药品GMP标准为规范,生产全程在提取(煎膏)GMP标准车间进行、提取浓缩在全封闭设备中生产、灌装在D级洁净车间生产,保证膏方的微生物限度符合药典标准。动态煎膏加快提取速度,且大幅度提高药材提取率,保证有效成分充分析出。收膏过程采用减压浓缩,保证有效成分不被破坏。贵细药材采用纳米技术打粉直接加入膏内避免浪费。膏方包装上海中医大药业采用易撕、易取的膏方袋装化,一剂一袋,避免污染、便于携带、计量精准。服用方便,并且将现代条码技术用于膏方包装,从处方开始编码,生产全程进行扫码配对,一人一码,每独立小袋均具备姓名、生产日期、条码,避免传统膏方的手工挂牌易发生混药误服的弊端。

一贴好膏方除了凭借医生高明 的处方之外,更离不开好药材和精细 的生产加工制作。从现在开始至年底,上海中医大药业面向社会各界承接膏方咨询、配制生产加工服务,欢迎广大市民带方上门,拨打服务热线:4006599660,解答您所有关于膏方的问题。

一贴好膏方这两项如果达不到要求,会直接导致膏方效果大打折扣。而好的医生处方也发挥不出好效果。

针对目前膏方选药、制作加工的不规范。作为上海中医药大学的附属

文/马亮

一贴好膏方至少应满足三个条件:一、要山中医学理论功底深厚、临床经验丰富的中医专家专门“度身定制”,“辨证务必精确,组方务求其本”;二、在备料上须精选地道药材;三、要采用精湛工艺专门生产加工。要得“好膏”,这三个条件缺一不可。

“好医生可求,好药好加工难找!”这是很多到了秋冬进补季节都要开膏方的老客户的说法,实际上这些客户的说法具有一定的普遍性,相比社会上不断升温的膏方需求,国内一直没有出台膏方的质量标准,同时中医膏方在诊断处方、选药、生产加工上缺乏统一的规范性。统一标准体系的缺乏,直接导致了膏方市场繁荣表相背后的混乱。

选药和加工这两项如果达不到要求,会直接导致膏方效果大打折扣。而好的医生处方也发挥不出好效果。

针对目前膏方选药、制作加工的不规范。作为上海中医药大学的附属

欢迎致电中医大膏方热线:

400-6599-660



吃正宗阳澄湖大闸蟹 到莲花岛湖宗蟹舫

金秋时节,阵阵细雨带来丝丝凉意,菊黄蟹肥,在这一年一度的吃蟹品蟹时节,阳澄湖大闸蟹在大家的期盼下也已经上了人们的餐桌。老辈人常讲“七上八下吃螃蟹”,持蟹赏菊令人惬意,沪上市民盼望已久的蟹宴之旅也将再次启程。

蟹的品种较多,但惟有阳澄湖的大闸蟹味道最为鲜美,所以不少沪上市民不远千里,专程来到阳澄湖,但是到了阳澄湖能否吃到正宗的阳澄湖大闸蟹呢?这又是一个令广大食客头疼的问题。其实,吃大闸蟹有一个绝佳的好去处,那就是阳澄湖莲花岛湖宗蟹舫。莲花岛位于苏州市北郊的阳澄湖畔,是一个面积约为 1.6 平方公里的小岛,形似一朵盛开的莲花,因此得名“莲花岛”。莲花岛四面环湖,独特的地理位置使其保持了良好的生态环境和恬静宜人的田园风光。岛上没有工厂,没有汽车,没有摩托车,只有小桥流水、绿树成荫,素有“水净、土净、空气净”的美誉,是都市人向往自然、返璞归真的绝佳去处。

湖宗蟹舫是在莲花岛吃大闸蟹最好的店家之一,蟹农林金明在这里养蟹多年,湖宗蟹舫也开了有些时日了,每年来他船上吃蟹的人总是络绎不绝,最喜欢蟹舫的亲水大平台,坐在大桌子旁,嗑嗑瓜子聊聊天或是嚼几粒新鲜菱角,绝对对吃蟹前最好的开胃小菜。

林金明以他多年丰富的养殖经验和特有的养殖技术,以正宗的阳澄湖大闸蟹放在水质清澈,水草丰茂,螺蛳丰富的养殖区内饲养。他养殖的蟹,起码在阳澄湖呆两年,先从长江口买来蟹苗,这种芝麻大小的蟹苗每斤七八万个,放在岛上的池塘里保育,长到纽扣大小,每斤 30 来只的时候,第二年就转放到湖内放养。先放在网眼很小的网中养一个月,防止个子小的幼蟹脱逃,再放在有 30 亩面积的大网中野生放养,基

吃正宗阳澄湖大闸蟹 到莲花岛湖宗蟹舫

本不喂食,螃蟹自己捕食湖中的螺蛳、小虾、小鱼等。在林金明眼里,大闸蟹成长路上有 4 种天敌:一是黄鳝,会吞食幼蟹,所以蟹农看到黄鳝必定追杀之;二是水鼠,会咬碎小蟹壳,不得不防;三是阳澄湖中鳊鱼,会吞食软壳蟹;四是偷蟹人,等到大闸蟹长成后不怕湖中任何生物,但晚上一碰到偷蟹人就束手就擒。为此,每年 9 月到 12 月,蟹农每晚都会一直住在湖面上固定的养蟹船中守夜,防止趁着西风爬上网栏的大闸蟹被人顺手牵羊抓走。经他养殖的大闸蟹个个肥大,肉质白嫩,玉脂红膏,煮熟后,异香扑鼻,吃起来脂腻膏多,口感微甜,真是定点养殖阳澄湖,只只正宗大闸蟹。

渔家宴是湖宗蟹舫的特色,湖鲜全部放养在湖里,随点随杀,随烧随吃,野生鳊鱼、鳊鱼,阳澄湖青壳螺蛳,湖里的野鸭,散养的老母鸡,蟹舫后头自家地里种的蔬菜,没有哗众取宠的摆盘,只有朴实自然的美味。至于那惊艳捞现蒸的阳澄湖大闸蟹,剥开一只,蟹黄满眼,蟹油满手,吃完洗了两遍手,蟹味仍是挥之不去,令人无法忘怀。

以前去莲花岛总是为无法住一宿而耿耿于怀,现在这种遗憾将不存在,你可以在老林的湖宗蟹舫岛上旅店投宿,这样早晨就可以在清新的鸡鸣、鸟叫中苏醒,在湖边长廊呼吸新鲜空气,在忆园观看古代农家各种器具,或者找上几个好友棋牌一番,悠闲一上午后,再投入大闸蟹的温柔乡中……

赏阳澄美景,品湖鲜蟹舫,相信阳澄湖莲花岛湖宗蟹舫一定会给你带来吃蟹全新的体验。

路线:从上海出发,自驾车沿沪宁高速往昆山方向看见 S5 右转往巴城常熟方向直行至 S48 左转往无锡方向至阳澄湖北出口下,蟹农老林恭候您。不过,事先请记得先打电话:13962154990,或 0512-65442895 林金明,网址: http://www.lhdhxf.com/