



## 吃正宗大闸蟹，上阳澄湖莲花岛

“西风起，蟹脚痒”，秋风一起，菊黄蟹肥，持螯赏菊，是一件多么令人惬意的事。随着大闸蟹的大量上市，沪上市民盼望已久的蟹宴之旅再次启程。

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。一般人认为，昆山巴城就是天下第一蟹城，因为那里“蟹多成市”。其实不然，因为普通消费者往往无法识别是否遇上了“沐浴蟹”（在阳澄湖中洗了一两天澡的外地蟹）。其实，吃大闸蟹还有一个绝佳的去处，那就是阳澄湖莲花岛。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。岛上没有一家工厂，没有汽车，没有摩托车，只有小桥流水，只有绿树成荫，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。岛上住着100多户人家，多以养蟹为业。1992年阳澄湖开始养殖大闸蟹，养蟹风刮进莲花岛，现在莲花岛周围的阳澄湖优质水面（东湖）按户划分给村民进行大闸蟹的养殖。

林冲是岛上第一批养殖大闸蟹的蟹农，他最痛恨那些“沐浴蟹”坏了阳澄湖的名声，放在阳澄湖中小船均洗几天澡，就打着阳澄湖大闸蟹的招牌，让广大消费者难辨真假。林冲以他10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，统一养殖，统一销售。我们听听林冲来讲他的蟹经：“我们养殖的蟹，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‘网中网’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，基本不喂食，螃蟹自己捕食湖中的螺蛳、小虾、小鱼等。”在莲花岛蟹农冲眼里，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；三是阳澄湖中鲫鱼，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儿肥大，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。

为了让广大游客和美食爱好者，能更好的体验农家生活，享受更多的农家乐趣，林冲在阳澄湖畔自办了宝岛蟹舫。在船上，我们除了点上必吃的宝岛蟹舫自己养殖的正宗阳澄湖大闸蟹外，还可尽兴地点上蟹舫自创的农家菜：清水河虾，清蒸桂鱼，清蒸白鱼，葱烤鲫鱼，红烧鳊鱼，雪菜蚌肉，香辣螺蛳，小熏鱼，咸鸭蛋，菠菜，大青菜，萝卜等。

赏阳澄美景，品虾兵蟹将，相信阳澄湖莲花岛宝岛蟹舫一定会给你带来吃蟹全新的体验。

具体路程如下：京沪高速(G2)——苏州绕城高速(S5 常熟方向转 S48 无锡方向)——阳澄湖北出口——湘石路——澄林路——阳澄湖休闲旅游度假区——澄中路1号宝岛蟹舫专用码头。

联系人: 林冲 联系电话: 13806136787  
网址: www.ychbaodao.com

## 创新四大机制，确保虎林米卓越品质

——乐惠牌虎林新米再度走俏申城探秘之一

带着黑土地的清香，乐惠牌虎林新大米入驻申城已半月有余，稳定的品质，优异的口感再度赢得了上海市民的认可，成为很多家庭主妇的优先选择。

据悉，今年首批入沪的乐惠牌虎林大米预计超过了6000吨，比去年同期增加了1.5倍。面对如此大规模的运作，要实现品质的始终如一，制度化管治就显得尤为重要。上海乐惠米业有限公司依托去年的成功经验，实现创新，推出了“四大机制”，确保大米的品质——

### ■ 清零机制：确保新米100%纯正

现在市场上，有些商家会有新米中掺陈米。可乐惠虎林大米绝对是100%的新大米。不但如此，早在9月底，去年的乐惠虎林米已全部售罄，也就是说，目前市场上的小包装乐惠虎林大米均为100%新大米。

### ■ 预售机制：方便消费者有序购买

鉴于去年的抢购潮，今年，良友集团推出

了乐惠虎林新米券，3万张新米预售券短时间内销售一空。新米上市初期，商家既可根据预售情况从容配送，消费者又避免了盲目的排队、疯抢。事实证明，这种销售方式是科学的、人性化的。

### ■ 溯源机制：从源头确保大米的安全

为了从源头确保大米的品质，乐惠米业根据市政府的要求建立了产品溯源机制，每一包乐惠虎林大米产自哪里、由谁加工、质量如何等信息在电脑中都有详细的记录，一旦出现问题，可以做到“可追踪、可追溯、可追究”。

### ■ 防伪机制：帮助消费者清晰辨别

为了帮助消费者简单辨别真伪，今年的乐惠虎林大米包装袋上突出了三个明显标志：突出“乐惠”商标；突出“上海虎林粮源基地唯一指定品牌产品”字样；突出产品保险提示。“乐惠米业”咨询热线：021-58886828、63136558。 文/薛达

## 2012年上海西郊国际特色农副产品金秋巡回展

“2012年上海西郊国际特色农副产品金秋巡回展”于2012年11月15日—19日在上海农业展览馆举办。

### 一、强强联手

本届展会展示展销“上海西郊国际农产品展示直销中心”内各个地方馆的名特优农副产品。台湾、贵州、哈尔滨大用、扬州、嘉峪关、黑龙江、阿克苏、连云港、嘉兴、金华、湖州、吉林、湖南、云南、成都、山西等20多个地区馆都积极组织各地的名优产品参与本届展会。其中各个馆的特色农产品有：

“上海西郊国际农产品配送有限公司”组织了青浦的中华老字号赵家豆腐系列产品；青浦十佳龙头企业“淀山湖”牌青西禽蛋，品质优良；殿山湖食品厂的状元糕、状元年糕、方糕，传统工艺、口味纯正；金山的阿兴粽子更是在上海市民中有着极好的口碑。

各种南北干货也新鲜上市了。新疆的红枣、葡萄干、杏仁、无花果，湖北的花菇、福建的香菇、莆田的桂圆、建宁的莲心、山西的黑枣、沧州的红枣、古田的白木耳、黑龙江的黑木耳等等，琳琅满目，质优价廉。

本届展会特别邀请了哈尔滨五常大米等大米企业参展。让参观展会的观众能品尝到最

新鲜的优质大米。

### 二、特色时令水果

新疆阿克苏苹果

阿克苏苹果又称加丽果，产自新疆阿克苏。具有果面光滑细腻、色泽光亮、果肉细腻、果核透明等特点。果香浓郁、甘甜味厚、汁多无渣。阿克苏苹果富含丰富的维生素C、纤维素、果胶。

阿克苏地区属温带大陆性干旱气候，各地年日照时数2600h以上，得天独厚的光能资源对红富士苹果品质的提高起到了很大的作用。果园用水通过灌溉调节。光、水条件比日本原产地和我国东部和西北东部苹果产区优越。

加丽果外观特征：果面光滑细腻，果点隐约可见。内地红富士苹果果面粗糙，用手触摸有明显的摩擦感！加丽果的果核透明，俗称“糖心”，是区别其他产地红富士苹果的标志！

### 三、各地名茶荟萃

本次巡回展中，聚集了西湖龙井、洞庭碧螺春、黄山毛峰、庐山云雾、六安瓜片、君山银针、信阳毛尖、武夷岩茶、安溪铁观音、祁门红茶十大名茶。仙人石茗茶叶店特推出武夷山大红袍、铁观音、正山小种等新茶来参展，多家展商均为产地直销，广受好评。让市民能买到茶博会中优秀的产品。

## 冬令滋补佳品 神象冬虫夏草

即日起至2013年2月28日，在上海各大药房、大卖场、连锁超市正在进行“神象礼上礼 集字送好礼”活动，凡购买“神象25g精选西洋参片纪念版”产品，搜集包装内兑奖卡“中、国、驰、名、商、标”字样，任意四张，即可获得“神象100g装银耳”一袋，共计10000份；集齐“驰名商标”四个字样的，即可获得“神象25g精选西洋参片纪念版”一盒，共计1000份；购买神象“中国驰名商标纪念版”系列产品，集齐包装内“中国驰名商标”六个字样，即可获得价值5000元的“神象购物券”，共计100份。活动详情可致电400-820-1297，或见店内海报。



冬虫夏草是自然界中动物与菌类的绝好组合，其作用于人体有独到之处。一般的滋补品，补阳就只补阳，益阴单单益阴。而冬虫夏草入肺补肺阴，下肾则补肾阳。冬虫夏草首次记载使用是清代《本草从新》，书中认为冬虫夏草性味甘，温。功能补肺益肾，可用于之久咳虚喘，产后虚弱、阳痿阴冷等“虚”症。冬虫夏草是一种传统的名贵滋补中药材，与天然人参、鹿茸并列为三大滋补品。

冬虫夏草素对人体的内分泌系统和神经系统有好的滋养作用。

服用冬虫夏草补虚，要因人因病而异，或单药服用，或配合他药同用。可以煎水、炖汤、做成药膳服食，也可泡酒、泡茶等。例如有腰痛虚弱、梦遗滑精、阳痿早泄、耳鸣健忘

及神思恍惚诸症，可单用冬虫夏草每次2克，研末，空腹送服，每日早晚各一次。虫草因有阴阳双补，益阴补肺之功而价格昂贵，又因其仅产于高海拔空山野地，产地产量极其有限而更显名贵。目前国内仅产于西藏、青海等省区，以其虫草为上乘。

“神象”是上海药材集团旗下、全国最大的名贵滋补品专营企业之一。神象冬虫夏草，直接采自于海拔4500米以上的青藏高原，品质上乘。“神象”拥有经验丰富的中高级技术人员，在冬虫夏草的品质鉴别、生产加工、储存保管、售后服务等方面，建立了完善的质保体系，产品定价在行业中具有指导地位。

神象参茸旗舰店：西藏南路27号（近大世界）。神象专卖：中山西路1488号、北苏州路226号、南汇乐购神象专柜、南汇欧尚神象专柜。第一医药商店、蔡同德堂、老城隍庙童漏春堂国药店、雷允上药城、四川国药号、南汇华泰、松江余天成连锁、奉贤人和堂总店、复美康君阁、嘉定同顺庆、养和堂连锁、金石同源春、安德大药房、人寿堂、雷允上连锁吴中路店、汉口路总店、华氏连锁、国大连锁、汇丰连锁、松江杏林堂参茸店、致和堂、宝山一德连锁、华源连锁、联华复星连锁、金山恒德连锁、青浦悦民大药房、益寿春药房、稻香春商场、宝岛元申堂大药房等。

## 您的孩子 可能隐藏了10cm的身高

目前孩子的发育年龄普遍提前，造成一些孩子11-13岁时候长得很快，但到十四五岁，别的孩子在猛长，他却因为骨龄偏大、骨骼生长区（骨骺）提前闭合而停长，失去了调整身高的机会，可能由此少长了10厘米。

科学家经多年研究发现，生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源，生长板越厚，骨骼纵向生长动力越足，长高潜力越大；反之，当生长板变薄时，长高的潜力就减小。以往医院骨龄测试主要是确定孩子是否病理性矮小，而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说，如何获得优势成长，才是更重要的。骨龄结合生长板厚度形态分析，能在问题刚出现时及时干预，使孩子不偏离正常的生长轨道，更好地挖掘生长潜力。

专业人士指出：准确判断身高潜力及生长阶段，对制定正确的身高调整方案至关重要。如果孩子已经失去长高潜力，任何努力都是徒劳；如果孩子处在发育的早期阶段，而以发育中期的标准，错误地制定身高调整方案，无疑浪费了应有的身高潜力。

研究发现：提高孩子体内生长元素含量及其活性程度是孩子长高的关键，中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破，采用生物技术，表达出小分子多肽类生长物质，成功克服了该物质口服后，其活性被胃酸破坏的难题，同时能提升自身

的分泌量。——引自《身高的奥秘》ISBN7-81010-920-0 上海中医药大学出版社  
国际先进技术携手身高管理签约  
中科衡通医学率先从韩国引入“生长板技术”，通过科学手段，检测骨骼两端生长板的发育状况，结合骨龄对生长板厚度及形态进行分析，更精准地判断身高潜力，为制定非病理性矮小孩子的身高调整方案提供了依据，有效挖掘孩子的身高潜力！身高签约管理活动通过新一代骨龄及生长板测评，精准判断孩子生长潜力及制定个性化身高干预方案并签订约定，同时进行1-2年的长期跟踪及调整服务。更多孩子成长方面的研究新进展、新动态可查询www.591gao.com

中科院服务点 T: 54920700

南京东路459号置地广场1107室(南京路步行街) T: 63528000

北京西路1701号静安中华大厦二楼(静安寺) T: 61700398

特别声明：中科衡通医学由中国科学院、上海生理研究所于上世纪九十年代共同创办，享有中国科学院强大科研背景，目前不法商家冒用中科院名义欺骗消费者，特提醒消费者认准“中国科学院科技网络成员单位”认证，若发现有假冒或欺骗行为，请向工商部门或我单位举报，举报电话：800-820-8727。