

并非出自西湖的“西湖莼菜”

●真柏

钱塘十大名菜之一的西湖莼菜羹，其主要原料莼菜其实并非出自西湖。所谓西湖莼菜，大多产自杭州的西山地区。

莼菜是我国南方独有的水生野蔬之一，在长江中下游的湖泊、河道、港汊、塘堰都有分布，尤以杭州、江苏、上海、湖北的湖泊中生长、栽培较多，故形成了“西湖莼菜”、“太湖莼菜”、“淀湖莼菜”等几大分支，其中以“西湖莼菜”最为著名。

作为菜之珍品，大凡游人到杭州，总喜欢尝一尝莼羹风味，西山的留下一带菜馆也时常供应此菜。龚玉和近著《知味江南》记述的莼菜羹制法是这样的：先将适量鲜莼菜倒入煮沸的水中一汆(tùn)，迅速捞出，放入汤盘中；再把鸡肉、火腿的原汁汤加少许食盐放进锅内烧开，加入味精，然后浇在莼菜上；最后撒上已切好的鸡丝、火腿丝，淋上熟鸡油。此菜上桌，莼菜翠绿，鸡丝白嫩，火腿殷红，汤汁黄澄，色泽鲜

艳。莼菜入口，滑而不腻，还带有几分青草清香，别具杭帮菜的味鲜、清淡、雅致特色。莼菜入馔，可汤、可菜，可煮、可炒。人们以其他菜料相配的莼菜菜肴颇多，如凉拌莼菜鸡丝、莼菜拌虾仁、莼菜本鸡煲、白玉莼菜等。

莼菜不仅味道鲜美，营养也很丰富。《本草纲目》中就有莼菜药用价值的详细记载。西湖莼菜嫩茎、卷叶和新芽周边的白色透明胶状物含有较高的胶质和其他营养成分。据现代医学分析，莼菜里含葡萄糖甘露聚醣，能与致癌物质结合，使之以无害形式排出体外，对癌症起到了一定的预防、控制、减轻作用。

西山地区的铜鉴湖是颇具美名的西湖莼菜的原产地。铜鉴湖青山环抱，绿水盈盈，底泥肥沃，生长莼菜已有几百年的历史。可过去人们一直没有发掘它，只是把它当做一种浮草来喂猪，直到新中国成立后，莼菜的食用和药用价值才被市场化。

★难忘美食

陶乐的“金钱”

●余小元

宁夏陶乐是黄河东岸的一个小县，只有8000人口。据说，唐代郭子仪平乱凯旋时，曾在此停留，因陶醉于欢乐之中，故命此地为陶乐。

上世纪80年代的一年夏天，我去陶乐出差，只见祁连山的冰雪融化，黄河水喷涌而出，冲撞着河岸。河水主流忽东忽西，“三十年河东，三十年河西”的谚语在此才有了真切的感受。陶乐县城夏日炎炎，街上见不到几十个人，但见十几条毛驴在尘土飞扬中窜行，嘶叫。我们跟着县人事局的张局长来到他家。局长一进门就喊红脸胖老婆，拉开炕桌摆菜喝酒。满满的牛羊肉外，还有一盘陶乐名菜“金钱”，仔细一看原来就是切成片的新鲜驴鞭。在他们劝下我，我夹了一片，原以为骚味一定很重，想不到一人嘴，有股清香；一咬，发韧，既无猪肝之粗拉，又无猪腰之滑腻，有点像肚片，带点脆，很好

吃。圆圆的薄片上有个小洞，故名“金钱”，盘的四周以雪白的酸辣萝卜片，煞似“金钱白玉”，颇具艺术感。我惊讶之余，向主人讨教此菜的做法。

张局长说：“你别看这驴鞭，功夫不到是吃不成的。吃鲜驴鞭唯有陶乐，我家里做法是秘传的。”张局长骄傲地瞟了一眼胖老婆继续说：“宰驴后的鲜鞭要在清水中泡出血水，加矾，使鞭发韧。煮的时候，要加香菜汁，去腥、腥、腻，煮的时间不能太长，否则老了，嚼不烂……”张局长说得头头是道，神情飞扬，不由使我相信他在劝吃时再三宣扬鲜驴鞭有补肾壮阳，强身健体的神功。

多少年过去了，我玩过的名山古刹，吃过的佳肴名点，皆因几乎千篇一律而如过眼云烟，但夏日的陶乐之行却一直印在我的记忆中，恍然如昨。就是因为那道“金钱白玉”，奇香异韧，留念至今。

★即兴采访

容易疲乏者请补气健脾

●记者谢邹翔

如今，人们对吃已不仅仅满足于吃饱，更多的是要吃好并吃的健康。于是，食疗成了人们关注的热词。为此，记者就食疗方面的问题，采访了杭州市拱墅区市中医院主任中医师蒋小峰。

聊起食补，蒋小峰说，中医一般将人的体质分为9种：气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质、平和质。这9种体质中，唯平和质是健康的。

就拿气虚质的人来说，形体一般为肌肉松软，不健壮。平日里的常见表现为有气短懒言，语音低怯，肢体容易疲倦，头晕，健忘，易汗出，目光少神，面色少华，毛发不泽。气虚质的人在调理上以培补元气，补气健脾为主。

中医师调理气虚体质常用的代表方有：四君子汤、补中益气汤，其中的主要成分也是以补气作用为主的中药。但气虚体质的人，也并不是任何时候都可以补气的。在患有疾病的时候就最好不要补气，比如在发烧的时候补气，往往会让体温上升。

气虚质的人在饮食上可

选用具有健脾益气、易于消化的食品，如小米、梗米、糯米、扁豆、苡米、淮山、党参、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、鲨鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、马铃薯等。

在这里，蒋小峰还给大家推荐了几个制作简单的食疗食谱。

人参莲肉汤：有补气健脾的作用。将6克人参、10枚去心的莲子、15克冰糖，一起放入蒸盅内，加适量的水浸泡，隔水蒸一小时左右即可食。

黄芪童子鸡：对于气虚质的人，这款食谱有益气补虚的作用。生黄芪9克加上童子鸡一只就可以了。将童子鸡洗净，用纱布袋包好生黄芪，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，就可以食用。

山药粥：这款食谱益肺固精、强身健体。将30克山药、180克粳米一起入锅，加清水适量煮粥，熟后即可享用。

淳安县依林奇吧娱乐中心遗失食品流通许可证正本，编号:SP3301271150009670，声明作废。

富阳市富春街道贝莱家具经营部遗失财务章一枚，声明作废。

杭州本奇企业形象设计事务所遗失浙江省杭州市服务业统一发票(手工)，发票代码:233011070813，发票号码:1843251-1843275，声明作废。

高永建遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2011年5月17日核发的注册号为330181600598857的营业执照正、副本，声明作废。

淳安县左口苗木专业合作社遗失机构信用代码证，代码:G10330127040943705，开户许可证，核准号:J3310040943702，开户银行为浙江省农村信用社(合作银行)，声明作废。

杭州康之道科技有限公司遗失杭州市工商行政管理局拱墅分局2014年1月21日核发的注册号为330103000085036的营业执照正、副本，声明作废。

杭州药都生物技术有限公司，注册号为33018500013358，不慎遗失由临安市市场监督管理局2013年11月12日核发的营业执照副本；税务登记证正本，税号:浙税联字:330124673950756号，声明作废。

派生分立公告

经浙江龙亿建设有限公司股东会决定：本公司分立。本次分立的形式为派生分立。浙江龙亿建设有限公司分立为浙江龙亿建设有限公司和杭州临安龙亿园林绿化有限公司。分立前浙江龙亿建设有限公司的注册资本为10000万元。分立后浙江龙亿建设有限公司的注册资本为9000万元；杭州临安龙亿园林绿化有限公司的注册资本为1000万元。分立后，原浙江龙亿建设有限公司的债权债务由分立后的浙江龙亿建设有限公司承继。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。特此公告

浙江龙亿建设有限公司

富阳浩凯机械制造有限公司
注销清算公告

富阳浩凯机械制造有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安隆龙化工有限公司
注销清算公告

淳安隆龙化工有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州奥利斯进出口有限公司注销清算公告

杭州奥利斯进出口有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州聚食塔科技有限公司注销清算公告

杭州聚食塔科技有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州盛禾包装有限公司减资公告

经本公司股东会决定：本公司认缴注册资本从50万元减至25万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州盛禾包装有限公司

富阳腾虎网络科技有限公司遗失税务登记证正本，税号:330183063959454，声明作废。

淳安县千岛湖井峰冬枣专业合作社注销清算公告

淳安县千岛湖井峰冬枣专业合作社注销清算公告：本合作社全体社员已决定解散本合作社，请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向合作社清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州萧山建筑有限公司注销清算公告

杭州萧山建筑有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州华祥电器控制设备厂注销清算公告：本企业出资人已决定解散本企业，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起六十日内，向企业清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州萧山傲龙建设有限公司注销清算公告

杭州萧山傲龙建设有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。



★特色美味

湖南腊肉香喷喷

●黄田

提起湖南腊肉，历史悠久，色彩红亮，烟熏咸香，肥而不腻，很多人会情不自禁地垂涎欲滴。

每到寒冬腊月，在老家邵阳几乎家家户户要制作腊肉。特别是腊八过后，东村西寨都不时传来杀猪的嚎叫声，大家都把喂养一年半截的大肥猪杀掉，除留下一部分肉过年时吃以外，其余全部做成腊肉，以备来年之用。因为腊肉都是在农历腊月加工，



故称腊肉。也因为腊月是一年中最冷的一个月，腊肉不易变坏，适合做腊肉，所以要选择腊月加工腊肉。

制作腊肉有其独特的工艺和方法。先将肉切成条条块块，重的四五斤，轻的一两斤，然后将肉抹上盐，再将肉放进坛子里或木桶中塞紧，让盐分渗透到肉的各个部位。一般要腌五至七天，尔后将肉取出，挂在通风处，将水滴干，使肉收缩，这样便可以

熏烤了。待到最后变成金黄，就可以把肉取下，把烟尘拍打干净，一块块地放进仓库的谷子里，腊肉就做成了。

这样做成的腊肉，可以保存很长

时间，而且放得越久，味道越香。

过去邵阳农家烧柴，肉则挂在厨房的灶台上面，一边取暖做饭，一边熏腊肉，一举两得。

山区农村烤火时间较长，腊肉熏得时间也长。熏好的腊肉可久藏不坏，一直可以吃到来年立冬。湖南腊肉虽然其貌不扬，但味道好，嚼在嘴里，齿颊留香，满嘴生津。蒸熟的瘦腊肉，可以一丝丝、一片片用手撕着吃。洗净的肥腊肉透明透亮，放在阳光下可照见人影。除夕之夜，一家人在一起吃团圆饭，一碗腊肉是少不了的。

据说，慈禧太后特别喜欢吃湖南腊肉。清光绪二十六年，慈禧太后携光绪皇帝避难湖南，地方官吏曾进贡腊肉御用，慈禧食后，赞不绝口。

湖南腊肉的做法有很多，比如：腊肉炒三鲜、腊肉炒韭菜豆干、腊肉炒萝卜干、腊肉炒藠头、腊肉炒芥蓝、腊肉炒竹笋等，都是风味独特的佳肴。

最近，我到浙江沿海几个城市出差，发现湖南腊肉跟金华火腿一起摆上了大超市货架，而且价格不菲，我当时大吃一惊。我想，这也许是湖南腊肉独特的香味，吸引着顾客的目光吧。

★厨艺品味

素盘雕胡饭

●王珍

曾经听一位在国外打拼的朋友说，在那边最想念的食物就是茭白，每天都在想，回到杭州，一定要每天吃一斤茭白。都有点想疯了。他说，外国人称茭白为“中国特产”，因为全世界只有中国和越南把茭白作为蔬菜栽培的。茭白多生长于河溪江湖地带，杭州的诸多淡水塘沟最适合茭白生长。早在西晋时，人们就把菰菜、莼菜、松江鲈鱼相提并论为江南三大名菜。其中的菰菜就是茭白。

也许对于杭州人而言，茭白是一种太平常的蔬菜了，其实，茭白自古就很得宠，不少名人都曾经在诗文里提到过它。唐代的李白在《宿五松下荀媪家》一诗中说的“跪进雕胡饭，月光照素盘”中的“雕胡”就是茭白。《西京杂记》说：“菰之有米者，长安人谓之雕胡”。宋玉《风赋》云：“主人之女，为臣炊雕胡之饭，烹露葵之羹。”在唐代，雕胡饭是招待贵宾的美食，据说用菰米煮饭，香味扑鼻且又软又糯。唐代钟情于雕胡的诗人更是不在少数。如杜甫的“滑忆雕胡饭，烹露葵之羹”。在唐代，雕胡饭是招待贵宾的美食，据说用菰米煮饭，香味扑鼻且又软又糯。唐代钟情于雕胡的诗人更是不在少数。如杜甫的“滑忆雕胡饭，烹露葵之羹”。

也许对于杭州人而言，茭白是一种太平常的蔬菜了，其实，茭白自古就很得宠，不少名人都曾经在诗文里提到过它。唐代的李白在《宿五松下荀媪家》一诗中说的“跪进雕胡饭，月光照素盘”中的“雕胡”就是茭白。《西京杂记》说：“菰之有米者，长安人谓之雕胡”。宋玉《风赋》云：“主人之女，为臣炊雕胡之饭，烹露葵之羹。”在唐代，雕胡饭是招待贵宾的美食，据说用菰米煮饭，香味扑鼻且又软又糯。唐代钟情于雕胡的诗人更是不在少数。如杜甫的“滑忆雕胡饭，烹露葵之羹”。

现在正是茭白上市的时光，我觉得最简单、最好吃的莫过于饭焐茭白。选茭白从出产的鲜嫩茭白几根，去壳、洗净，直接放进饭锅和米一起煮就行，饭熟后夹出茭白，弄净饭粒，装盘。就是饭菜齐全的一餐了。

饭焐茭白，技巧就在没有技巧中，味道就在清淡本真中，是一道很怀旧的唐朝美食——雕胡饭的味道。

鲜嫩的茭白，可以不用任何调料出锅就吃，那绝对是满口清香、甘甜生津，连那饭锅都透着独特的清香。但这样的味道只有口味清淡、会享受原汁原味的人才有福消受。

而重口味的人则可借助各种调料来提味，照自己的口味喜好加麻油、辣油、酸辣粉、盐、蒜泥、花椒粉、生抽等，一些老字号的传统小吃涼拌菜都有各自独家秘制调料，若能偷些拳头来，那在家常便饭中就能吃出几分餐馆的味道来。

若是嫌饭粒粘在茭白上麻烦，也可以在蒸架上隔水蒸。但是，放在饭锅里和米一起煮，来得更甘润。也许茭白和米汤本来就是绝配？当然，米好、水纯，茭白自然生长而不是出于暖棚，是缺一不可的条件。不然你吃不到天然甘香味，可不能怪我无厨艺、厨德在瞎说。

说实话告诉你：这才是本色的农家菜谱，省柴、省事、省油盐，略去了繁琐的刀工、配菜、起油锅等等油脂疙瘩的庖厨气息。

饭焐茭白，技巧就在没有技巧中，味道就在清淡本真中，是一道很怀旧的唐朝美食——雕胡饭的味道。

★科学饮食

夏季饮食注意“清补凉”

●记者谢邹翔 通讯员杨真真

自立夏以来天气渐热，不知不觉已到烈日当空、赤日炎炎、暑气逼人的盛夏。在这样的夏日里，人们的饮食要