

正谷 Organic and Beyond

环
球
生
态
食
品

正谷家宴



乐活 LHAS 健康时尚



唐七

料理达人，生活美学家。

文/唐七

家宴中的味蕾旅行

——正谷与您一起分享环球生态美食

食物被用心料理好了，在餐桌上逐一摆开。红的萝卜、绿的豆角、金色的土豆、土地色的菌菇、白色的米饭……色彩并不那么艳，却看起来温暖又润泽。如果食物也有表情，这样的色彩会让它们看起来更愉悦。而这场关于味蕾的旅行，马上就要开始了。



出品：现代传播《LOHAS乐活》
策划、执行：VVD
设计：NOVA
插画：枣
摄影：张洪兵
助理：杨心仲

最可口的食物绝非依赖复杂的烹饪才能完成。相比料理过程中的种种技巧或调味，食材本身的质量永远是更值得关注的事。慢食运动的先驱Alice Waters在其畅销全球的食物著作《The Art of Simple Food》中这样描述她的饮食哲学：“将你的菜篮子装满天然产品吧！有利健康的谷物、不施化肥的瓜果、合理喂养的家禽、无污染的海鲜……然后，走上重新体验烹饪的旅程！”

的确，好材料是唤醒烹饪热情的良药。一个有机番茄，切开后的浓郁香气和丰沛汁水比任何花哨的技巧都更具说服力。当人们厌倦了大部分“外卖”的油膩厚重，当越来越多食材遭遇化学制品的侵袭变得不那么令人信任，“回归厨房”重新成为时代的声音。

小心翼翼地尝试，跌跌撞撞地探索，心心念念地分享。一点点、一次次，渐渐地，您会发现在流水、油花、蒸汽、烤箱开关的转动以及刀叉碗碟碰撞交织成的乐章中，自己动手如魔术般让食物香气慢慢充满整个空间，是件多么美好、充满成就感，同时快乐无比的事情。

对于已经走过五年探索路的“正谷”来说，这种“快乐的成就感”或许也正是他们最初开始的理念与动力所在。为人们提供按照有机农业方式种植收获的蔬菜瓜果和稻米杂粮，或是在全球范围内严选各类食材，包括来自澳大利亚的牛肉、来自阿拉斯加的深海野生海鲜、来自希腊的橄榄油、来自法国的红酒等等，并实现配送到家的服务，这一切都让家庭烹饪变得更健康便捷。而在这一切的背后，“正谷家宴”还有一层更深的意义，它正潜移默化唤醒着我们对于家庭厨房的眷恋，同时重塑对于“食物”最基本的尊重。

厨房是一个具有魔力的地方，与健康美味的食物相约，这将是一场持续一生的味蕾旅行。

为了这场奇妙之旅，正谷不仅给我们提供了健康优质的食材，还有私家厨艺哦，我向大家推荐几道健康、愉悦的私房小料理。现在，让我们一起来体味味蕾之旅，一起享受有机慢生活。

正谷家宴食单

家宴主理 / 唐七



头盘

香料烤手指胡萝卜及球茎茴香

汤

雪蟹奶油土豆浓汤
番茄浓汤佐腰果及糙米

主菜

（海鲜）

香煎三文鱼佐绿莎莎酱

（牛肉）

烤肉眼牛排配法国红酒

清口

清口酥梨冰沙

主食

野山菌烩饭

甜品

咕咕霍夫橙皮果仁蛋糕

详见P07正谷食材



本次家宴主要食材均为正谷环球生态食品。



本食单的所有菜式，您皆可通过购买“正谷2013春节卡”获得。



头盘

香料烤手指胡萝卜及球茎茴香

主要食材：
有机手指胡萝卜、有机球茎茴香



料理方式：

- ① 手指胡萝卜洗净，球茎茴香对半切开，外层大片可以再适当切小。
- ② 食材放入烤盘内，撒上盐、黑胡椒，按照个人喜好放入香草，加橄榄油及少许白葡萄酒。
- ③ 烤箱预热180摄氏度，入烤箱烤25～30分钟。

TIPS

正谷的蔬菜均为有机种植，具有浓郁风味，自然生长的有机蔬菜干物质积累丰富，色泽自然，简单烹调即可体现其鲜爽口感，天然浓香，因此特别适合烤出来食用。除手指胡萝卜外，比如圆椒、黄瓜、土豆、西红柿等都适合烧烤。香草可以选择罗勒、百里香、迷迭香等，自由组合搭配。橄榄油不能太少，否则烤出来不漂亮。

汤

雪蟹奶油土豆浓汤

主要食材：
有机土豆、阿拉斯加雪蟹



料理方式：

- ① 土豆去皮切块，泡在冷水中备用。
- ② 拆出雪蟹腿的肉，蟹壳等留下，可以熬制高汤下次做料理时使用。
- ③ 用事先准备好的高汤煮熟土豆，可以加几颗蒜头同煮。煮时加少量盐。
- ④ 土豆煮好压碎，加适量黄油，再用食物处理机搅拌至顺滑，注意高汤的用量关系到最后浓汤的稠度。以盐和黑胡椒再次调味。
- ⑤ 上桌前加入雪蟹肉，滴些橄榄油，撒些黑胡椒，还可以加一些淡奶油增加香气。趁热食用。非常适合冬季。

TIPS

正谷阿拉斯加雪蟹均来自深海域捕，肉质甘鲜细腻。雪蟹只生存在零摄氏度以下清澈海域，独特的自然环境成就了其细腻幼滑的肉质。这种高质量的雪蟹肉可以生食，也可以用滚水或略烤的方式先处理，之后再拆肉。



汤

番茄浓汤佐腰果及糙米

主要食材：
有机红番茄、有机荷兰小黄瓜、有机辣椒、有机糙米、腰果



料理方式：

- ① 番茄2～3个烫熟去皮备用，小黄瓜一条去皮，辣椒半条洗净。所有食材切成小块。
- ② 糙米煮熟备用，腰果切碎。
- ③ 将蔬菜放入煮开的热水中一起用食物处理机搅拌至顺滑。加入盐和黑胡椒调味。
- ④ 依个人喜好加入糙米、腰果，淋一些橄榄油，加少许淡奶油及香草装饰。

TIPS

“番茄冷汤”是西班牙名菜，其实在冬天也可以做成热的番茄浓汤，加入杂粮能令热汤更具口感。正谷有机杂粮基地位于内蒙古库伦旗等地，自然环境得天独厚，空气清新、光照充足、土壤肥沃，是有机杂粮的适产区之一。正谷有机杂粮，品种有糙米、大豆、红小豆、小米等。



主菜

烤肉眼牛排配法国红酒

主要食材：

澳洲生态牧场牛肉（牛眼肉），法国红酒，有机黑豆、有机红芸豆、有机白芸豆

料理方式：

- ① 将三色豆泡水发开，煮熟备用。
- ② 将牛肉以盐、黑胡椒、大蒜、百里香、罗勒等室温腌制1个小时。
- ③ 热锅，倒少许橄榄油，入牛排，随喜好煎至合适的熟度。
- ④ 三色豆用黄油、少许盐以及蜂蜜略炒，饰盘。
- ⑤ 牛肉最适合佐以法国红酒共同享用。

TIPS

澳大利亚因生态系统相对独立，被认为是国际上最优牛肉产地。天然牧场上生命得到自然与人的善待，自由生长造就所产正谷澳洲牛肉纹理细嫩、含汁度高、香味浓郁。高品质的牛肉可以放心生食。用洋葱搭配红酒煮成酱汁，也很适合搭配此道料理。喜欢吃生一点的，可以用旺火热锅快速两面煎香牛排，以表层焦黑，切开后可以看到粉色肉质为准。



主菜

香煎三文鱼佐绿莎莎酱

主要食材：

阿拉斯加Yukon河三文鱼

料理方式：

- ① 三文鱼解冻后拭干，撒盐和黑胡椒。
- ② 以中大火预热不粘锅。
- ③ 倒少许橄榄油，将鱼皮一面朝下，入锅后静置，以中火煎5~7分钟（鱼块厚则用小火煎较长时间；鱼块薄则以中大火煎较短时间。酌情调整。）
- ④ 可以看到鱼肉部分慢慢自下而上变白，七八成变白之后，将鱼翻面，关火，盖上锅盖，以余温再煎45秒左右出锅。
- ⑤ 经过调味的鱼可以直接食用，也可按照自己的喜好搭配适合口味的酱汁一起食用，譬如青酱或第戎芥末酱等。

TIPS

正谷阿拉斯加三文鱼生长于原始天然的繁殖环境，在寒冷纯净的深海水域，限量捕捞的可持续的渔业管理造就了它的世界顶级品质，其肉质鲜嫩、细韧，独具风味。用“单面煎鱼”的方法，可以令鱼皮焦脆，鱼肉熟却不老，最大程度保留海鲜本来的滋味。



清口

清口酥梨冰沙

主要食材：

有机梨

料理方式：

- ① 细砂糖125克加水120克溶解后，放凉备用。
- ② 梨肉切开，取大约280克梨肉。
- ③ 柠檬1只挤出柠檬汁备用。
- ④ 把梨肉、柠檬汁、50克水加入食品料理机打成泥。
- ⑤ 把4的果泥放入1的糖水内，搅拌均匀，放入冰箱，冻成冰块后用食品料理机打成碎冰。
- ⑥ 装饰薄荷后食用。清凉甘甜润口。

TIPS

正谷有机香酥梨产自正谷北京密云有机梨生产基地，果肉乳白，肉质细腻酥脆。正谷有机水果包括有机苹果、有机草莓、有机蓝莓、有机葡萄、有机脐橙、有机樱桃、有机桃、有机梨等。这些水果都可以用来制作冰沙，但要注意水分的控制，根据不同水果本身的水含量增减。





主食

野山菌烩饭



主要食材：

牛肝菌、羊肚菌、姬松茸、有机原稻米

料理方式：

- ① 菌类泡水发开。
- ② 热锅，加橄榄油，倒入菌菇略为翻炒，加盐、酱油、少许高汤、日本料酒、少许糖，炒熟收汁备用。
- ③ 以泡菌菇的水煮饭，焖米饭前加入炒好的菌菇。
- ④ 煮好后略加搅拌，加入豌豆、黑芝麻、少许红辣椒点缀。

TIPS

正谷有机原稻米产自黑龙江省民乐朝鲜族乡，170年的水稻种植传统与现代有机农业措施相结合，凝结出一粒粒米香幽深、饭粒油亮的有机原稻米，口感极佳。炒好的食材可在焖米饭前加入，与饭同焖。注意控制好水分，免得米饭太软烂。用电饭煲虽然很方便，但还是建议用土锅或铸铁锅来煮饭，煮前将米泡水30分钟，可令米香更浓郁。

甜品

咕咕霍夫橙皮果仁蛋糕



主要食材：

有机甜橙、扁桃仁、有机鸡蛋等

料理方式：

- ① 切开橙子，取30g橙汁，剥下橙皮备用。扁桃仁剥开，取果仁约60g，切碎备用。
- ② 无盐黄油180g，软化到约22摄氏度，加入细砂糖160g，打发成羽毛状。
- ③ 全蛋液150g，慢慢加入打发后的黄油，注意一定要缓慢，边加入边搅拌均匀。
- ④ 低筋面粉170g、泡打粉2g、香草粉10g、少许盐混合过筛。
- ⑤ 将粉类拌入3中，加入橙汁和橙皮，搅拌均匀。
- ⑥ 将面糊倒入事先涂抹了黄油或垫了油纸的模具内。
- ⑦ 烤箱预热到180摄氏度，烤大约40分钟至表面金黄。凉后脱模。食用前撒上糖霜。

TIPS

咕咕霍夫是这种圆形模具的名字，传统的配方是做一种松软如蛋糕的面包，常见于圣诞节以及宴客。这个配方最重要的就在于黄油的打发和鸡蛋的加入，一定要慢慢进行，否则容易油水分离，影响口感。正谷有机鸡蛋来自赤峰，养殖场周边环境优美，有机鸡在山地放养，吃健康百草，自由生长，享受阳光雨露，增强其抗病能力，提高鸡蛋品质。



正谷环球生态食材



正谷有机蔬菜

正谷有机蔬菜基地位于北京延庆、密云、顺义、湖州，严格执行《正谷有机蔬菜生产技术标准》，通过国家有机产品认证。正谷有机蔬菜自然生长，利用生物、物理和人工的手段防治病虫害，允许适量病虫害发生，所产蔬菜色泽自然、大小适中、口味浓郁。



正谷有机水果

正谷有机水果产自北京、陕西、山东、新疆、江西等有机水果种植基地，包括有机苹果、有机草莓、有机蓝莓、有机葡萄、有机脐橙、有机樱桃、有机桃、有机梨等。



正谷云南野生菌

正谷云南野生菌产自野生食用菌资源丰富的云南高原野生林地，原始的生态地理环境，半封闭的原始森林，造就了正谷野生菌天然、美味的独特品质。



正谷阿拉斯加海鲜

阿拉斯加水域，常年冰冷清澈，远离人类活动污染源，是全球最清洁的海域之一。这里的海产遵循自然生长周期，且生长缓慢，原始的自然繁殖环境以及可持续的渔业管理成就了其亘古不变的品质，以“天然、野生、可持续”的特点闻名全球。



正谷有机鸡蛋

正谷放养有机鸡采用科学的养殖技术和有效的疾病防疫措施，饲养过程中不添加任何化学添加剂、抗生素和生长激素，所产鸡蛋质量安全，营养丰富，口感更好。



正谷有机原稻米

五常市正谷有机水稻种植农民专业合作社，采用有机农业综合措施防治病虫害和杂草，所产正谷原稻米，米香幽深，饭粒油亮，味清淡略甜，食用更加安全放心。



正谷法国红酒

正谷有机农业技术中心与La Baronne酒庄合作打造正谷专属定制的法国高端葡萄酒。所产葡萄均由农场手工采摘，并以法国传统工艺酿造。



正谷茶品

正谷慎选上乘佳茗恭奉天下同好，所选之茶，集采择之精，制作之工，品第之胜，莫不盛造其极。茶品由“正谷红茶”、“正谷乌龙茶”、“正谷岩茶”三大茶类组成。



正谷瑞士Cavell巧克力

正谷与瑞士著名生产商阿尔巴巧克力公司一起合作专为正谷生产的巧克力，包括纯黑、牛奶、橘子三种口味。可可豆原料来自秘鲁，不使用农药和转基因技术。



正谷希腊Mosur橄榄油

正谷希腊Mosur特级初榨橄榄油使用的橄榄产自希腊伯罗奔尼撒半岛南部海岸，强烈的阳光、低降雨量和海岸线上的土石山造就了其特殊的品质。

优质可口的食材，遇到一个巧手慧心的人，促成了这一顿色香味俱全、健康营养又充满温馨家庭氛围的家宴。有机先行者正谷农业的领军人张建伟博士与大家一起分享他对于优质食材、家宴菜品、健康饮食以及全球有机趋势的微妙见解。

张博士眼中的正谷家宴



Q：食材对一道菜的成功与否起着至关重要的作用，您认为怎样才能发挥食材最好的味道？

——好的食材只需要简单烹饪就可以得到极致的美味，品尝阿拉斯加野捕海味，澳大利亚优质鲜嫩的牛肉，配以法国酒庄手工采摘陈年酿制的红酒……我们在家中就可以体验环球生态美味，让我们的家宴更丰富多元。正谷在国内原有优势产品的基础之上，在全球范围内积极选择众多专业合作伙伴，国际化视野和综合供应能力使我们能够采集优质农产品以飨广大的消费者。

Q：这次的食单中您比较喜欢哪一款菜品？

——这次家宴的菜品都很好，搭配得很有营养，像唐七说的：进行一次环球美食味蕾的旅行。尤其想给大家推荐的是香煎三文鱼和烤肉眼牛排。这两道菜的食材很棒，三文鱼来自阿拉斯加育康河，限制捕捞的可持续渔业管理造就其世界顶级品质，口感细韧，独具风味。另一道菜的食材是我们优选的澳大利亚牛肉，澳大利亚的小牛在天然牧场中吃着嫩嫩的牧草，自由生长。它们的肉质纹理细嫩、含汁度高、香味浓郁。

Q：您怎么看待家宴，会经常在家吃饭吗？

——我觉得和家人一起享用美食，是回家最甜蜜的记忆，黄发垂髫，其乐融融。家宴，不仅仅是家中的美味，更是一种对家人的关心，对家人的呵护，对家人的挚爱。我平时工作很忙，很少回家跟家人吃饭。所以我更希望，自己所从事的有机食品配送到家服务事业能方便更多人在家做饭，与家人共享健康、快乐的生活。我们选择环球生态食材，倡导家宴理念，也是基于这个目的。

Q：您觉得健康的日常饮食有哪些原则？

——《论语·乡党》中“不多食”，朱熹有一个注解：“适可而止，无贪心也。”这就很好地说明了饮食中的适度。我很喜欢适度的、可持续的、健康的生活方式，也希望能跟大家一起分享。食用有机食品，是践行这种生活方式的途径之一，避免了化学农药、化肥、激素等的危害，对我们的健康很有帮助。

Q：现在有机食品在国际上都很流行，您怎么分析？

——时至今日，我们已品尝到因利益短视所带来的苦果。几乎所有的人都无奈地背负起食品安全的沉重负担。由于有机食品的安全性以及对生态的支持，其消费逐渐形成了风潮。有机食品，是对身体健康的，对自然友好的，对地球负责的。或许有人认为，小小的行为并不重要，一餐饭也不会带来不同，但是每一餐饭、每一口食物、每一次购买，将决定我们的未来。选择食用它们，选择改变以前的生活方式，我们的选择将会带来改变，不光是为自己的现在，更为地球的未来。

把自然属性还给食物——有机先行者正谷农业与您分享环球生态美食

正谷农业是一家专业从事有机农业生产与有机食品配送到家服务的公司，成立于2007年，目前团队300余人。正谷团队的成长动力是基于对有机农业的信念，有机农业不是单纯地向土地索取产品和利润，而是在“健康、生态、公平、关爱”原则下实现农业的可持续发展，让更多的人关注生态环境，建设美好的生活。

作为中国有机农业的领先企业，正谷目前已为北京、天津、上海、杭州、广州、深圳等城市的高端客户提供了有机食品会员配送服务。

自公司成立之初，我们先后在北京、山东、陕西、江西、黑龙江、新疆、江苏等地建立了有机蔬菜、水果、杂粮、禽蛋等基地。为了保证产品严格按照《正谷有机产品质量标准》进行生产，正谷有机农业技术中心拥有来自农学、土壤、生态、茶学、园艺、畜牧、水产养殖、种子科学、病虫害防治等相关专业的硕士和博士30余人，从基地选择、种植示范、土壤培肥、病虫害防治等方面进行有机生产技术实践，有力地保障了正谷生产基地健康持续的发展。

为了加强产品供应能力的建设，近年来我们增加了国外产品的比重，公司设立了海外基地部，负责推进海外基地的发展。

质量是正谷的生命线，公司食品研究中心和质量部从品种挑选与搭配到产品运输、配送等环节进行全程的质量跟踪和控制，以保证“正谷有机食品”的高标准要求。

正谷农业的经营哲学离不开对生活价值的尊重，倡导和推进可持续的、适度的、健康的生活方式，支持更多的人分享健康美好的生活。



Profile

正谷执行总裁 张建伟 博士

毕业于中国农业大学，博士学位。参加国家项目四项，教育部科技成果三项，发明专利二项，软件登记一项。在中国生态学会2011年学术年会上发表了“推动有机农业发展对食品安全与生态健康的作用”的主题报告。负责指导正谷有机农业技术中心、海外基地部和食品研究中心的发展。



正谷阿拉斯加海鲜 — 天然海产，深海野捕

阿拉斯加水域，常年冰冷清澈，远离人类活动污染源，是全球最清洁的海域之一。这里的海产遵循自然生长周期，且生长缓慢，原始的自然繁殖环境以及可持续的渔业管理成就了其亘古不变的品质，以“天然、野生、可持续”的特点闻名全球。

正谷阿拉斯加海鲜供应种类：
王蟹、珍宝蟹、雪蟹、大贝柱、虾、三文鱼、黑鳕、真鳕、狭鳕

环球生态食品卡

正谷



作为有机农业的领先企业，我们尊重生活价值，倡导和推进可持续的、适度的、健康的生活方式，支持更多的人分享健康美好的生活！



正谷2013春节独家推出：
环球生态食品卡 / 阿拉斯加海鲜礼券 / 正谷有机食品会员卡