

LOHAS

乐活

Lifestyle of Health
and Sustainability

健康时尚



Organic
and
Beyond



正谷家宴

正谷
中秋卡

中秋好食蟹，月满人团圆

Issue 03

2013 中秋刊



至于大闸蟹在中秋时节的风靡，则要追溯到明代。当时人们用蒲叶包螃蟹蒸熟，佐以酒醋去寒。一餐食完，喝紫苏叶汤，也有用它洗手去腥的。其他的如毛豆荚、芋艿、花生、萝卜、鲜藕，都是中秋的时鲜货。

熟络起来，餐桌上的Kayo酱会问一些小孩普遍会问的问题：比如大闸蟹是大虫吗？月亮为什么经常不一样？它上面会有小白兔吗？此时，作为大人，顽皮心仍然是需要拿各种奇怪答案逗她的，逗到快要哭了，挖一勺蟹黄蘸醋塞过去，情绪收放自如。

这是Kayo酱第一次吃家乡的大闸蟹，她好奇地看着它们，伸出手去捉，没有把它当做一件食物。三年的人生中，她回过上海两次，可在这并不成熟的记忆里，对于“家乡”的概念就像她惺忪着眼睛打出的饱嗝。她还有个习惯，吃完饭就坐上一匹塑料小马背诵唐诗，这段日子里她最爱的唐诗是《游子吟》，并且背诗时，居然用的是普通话。她也绝无意识到与父母之间的日常对话语言是乡音。那和背诵唐诗时的不一样呢。而为什么此时的一家人，即便远山隔水仍然是要“在一起”？

仲秋月圆，但对于看到雨会先蹦出的是“毛毛雨”和“阿曼”的三岁姑娘来说，或许只是一桌特别丰盛和人很多的晚餐。而他们都在听她背诵一首诗：慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归……

我们在此想念一些人和事的同时，也就想起了那试图追溯的滋味。

团圆之外的一些事

一次在东京，去高中闺蜜的家玩，顺道看看她三岁的女儿。这个从小生长在东京的Kayo酱，说得一口流利的上海话，刚去幼儿园几日，零星几片磕磕绊绊的日文单词让她显得很怕生。那是临近国庆的一日，也是中秋，Kayo酱的奶奶去长野公园边的菜市场买了好几只大闸蟹和月饼回来，烧了芋艿加上爷爷刚落飞机人肉快递来的南京盐水鸭，再温一壶黄酒，就凑成一桌菜。我加入进去，和他们打开的电脑视频那边的Kayo酱外公外婆一起，吃上一餐团圆饭。闺蜜的老公也是高中的同班同学，彼此父母都很熟悉，因为我的加入，餐桌上和视频那端的“往事回忆”成为了要事。

我们大都在回忆自己小时候的事，父母辈回忆他们的中秋；我们回忆我们的；似乎当时的他们和我们一样，很少会去担忧餐桌上食物的安全，那种平实与妥帖会让人们更相信未来。

我们口中吃的是广式月饼，可怀念的却是老式的酥皮月饼。南宋吴自牧在《梦粱录》中记录，最早的月饼和菱花饼很像。因其形圆与月圆对等，而让人们有了阖家团圆的寓意。中国人是讲究吃的，吃的味觉，吃的寓意。袁枚在《随园食单》中记录了酥皮月饼的做法：以松仁、核桃仁、瓜子仁和冰糖、猪油作馅，食之不觉甜而香松柔腻，迥异寻常。后人还在月饼上印有“嫦娥奔月”、“银河夜月”、“三潭印月”等各种图案。



中国作家协会会员、上海市作家协会签约作家，曾为爱尔兰科克市驻市作家，并于UCG大学及日本北九州国立大学客座演讲。现居上海，任《LOHAS乐活》主编及副出版人。

《LOHAS乐活》主编 苏德

正谷「心似朗月 欢喜满堂」健康原料月饼

- 【正谷健康原料月饼】
- ◎石磨面粉
采用华北平原基地种植的有机小麦精制而成，传统石磨、低速研磨，无添加成份。石磨有机面粉天然浓香、粉质细腻，是制作月饼皮的上佳原料。
- ◎有机杂粮
采用内蒙古库伦旗等地正谷标准农场有机黑芝麻、有机南瓜籽等。自然资源得天独厚，有机方式种植。

- ◎米索橄榄油
采用希腊S.M.特级初榨橄榄油，产自希腊伯罗奔尼萨半岛南部海岸，机械压榨，离心分离，不添加剂。
- ◎标准工艺
十五天保质期，不添加防腐剂。油、糖一降再降，正谷食品研究中心团队反复试验研发，执行正谷优质食品标准，符合正谷质量控制。
- ◎传统口味
甄选蛋黄白莲、五谷莲蓉和红豆豆沙传统口味。传统食品，健康工艺表达对中秋团圆的喜悦、健康的祝福。

正谷绍兴花雕酒

◎二十年陈酿十四道纯手工记忆酿造
陈年花雕大闸蟹，滋滋味到半夜——绍兴俗语
正谷绍兴花雕酒具有地域优势特点，符合正谷质量标准 and 品控体系。据记载，黄酒起源于六千多年前，代表了源远流长的中国酒文化，其中，字号最老又最富特色的当数浙江绍兴的花雕酒。
正谷和中粮共同呈现的这款花雕酒澄黄清亮，馥郁芬芳。以上等糯米为原料，汲取鉴湖优良水源，严格遵守传统古方酿造工艺和时令节气精工手酿，历经二十年陈坛发酵而成，色、香、味俱佳。



正谷阳澄湖大闸蟹

正谷阳澄湖大闸蟹生态养殖专业合作社位于苏州市阳澄湖镇，共有两千亩优质水域用来养殖大闸蟹。正谷阳澄湖大闸蟹由国内著名的大闸蟹养殖专家——上海海洋大学王武教授来负责技术指导，采用高效生态养殖模式，降低放养密度来培育健壮蟹苗，通过培植水草净化水质，增加溶氧，投施鱼虾、螺蛳作为天然饵料等，使正谷阳澄湖大闸蟹观之则肉如玉脂、膏堆满壳，品之则肉质鲜嫩、余味无穷。





可持续发展的有机种植 ——正谷密云有机蔬菜基地探访

正谷有机农业致力于为更多的人提供健康、安全的食物，其有机蔬菜基地遍布在北京延庆、密云、顺义以及浙江湖州等地。此番我们由正谷有机农业技术中心总监潘成杰大哥带队，前往密云有机蔬菜基地探访，去了解餐桌上这些新鲜饱满的有机蔬菜究竟从何而来。

大山里的有机菜棚

正谷的菜棚位于密云大山中一个地势较低的盆地之中。一路行来风光秀美，让人感到逐步进入了大自然的腹地，农舍、果林、菜田，时不时还看到几只山羊在田间吃草。

路旁铺着灰白色塑料膜的高起泥地，与之前看到的其他野地有所不同。有机菜棚就藏在这些土堆底下。每座大棚约占地1亩，三面是厚实高耸的土墙，大片的阳光就从笼罩其上的塑料棚中进入，洒在大片茂密而齐整的菜田上。

“这一带水土底子好，符合有机农业的标准。土堆式大棚保温性强，适合低温的山区种植。等到更冷时，农民就会在大棚上盖上大棉被，令棚内的温度适宜于蔬菜作物的生长。”

遵循自然和生态规律的有机种植

此时正是小暑将至。圆茄刚刚结好饱满诱人的紫色果实，小番茄已经被采摘过几拨，绒刺坚挺的小冬瓜还吊在藤蔓上。“我们选用的都是非转基因、没有包衣的种子，会优先选用本地传统的品种，像这种小冬瓜，可能其他地方就较少看到。”

当一季的作物被全部收获后，就会换另一种应季的蔬菜品种来播种，这就是“轮作”，能够让土地得到休养。而果实采摘后，作物的枝茎会与羊粪一起堆肥，制作成天然的有机肥料，可持续的循环利用是有机种植极为重要的一部分。

每个大棚的角落里放着一个醒目的硬板纸盒，嗡嗡作响的蜜蜂钻进钻出，这些从国外引进的熊蜂会进行授粉。每隔几排蔬菜就挂着一块黄色塑料板，上面盯满小虫，“这是粉虱诱芯黄板，主要是为了防虫害，配合我们自制的辣椒水等天然材质的杀虫剂，防虫效果还不错。”

有机农场参观有感

遵循自然规律和生态学的原理，用多样化的种植，拒绝使用一切人工合成的化学物质，容忍常规农业生产中所谓的“害虫”的适度存在，这些都是令有机农业有别于一般种植的不同之处。它意味着更多的物力和人力的投入，但同时也意味着对于生态环境的保护，对土壤和水质的改良，这股推动可持续发展的正能量，也意味着我们和我们的下一代人都可以吃到更健康、安全的食物。



正谷有机农业技术中心总监潘成杰

国家有机产品认证高级检查员，一九九六年毕业于山东农业大学，植物保护专业。二零零七年获得中国农业大学植物检疫与农业生态健康专业一有机农业方向一硕士学位。二零零六年在中国农业大学有机农业技术研究中心工作，先后为多家国内知名的有机农业生产企业提供技术咨询和基地规划指导。二零零八年获得国家有机产品认证高级检查员资质。

正谷有机蔬菜基地农事志： 「不违农时」

有机农业种植技术也要遵从每个地方的季节特点，唯如此才能实现对土地和自然资源的珍稀。

七月七日，**小暑**

「小暑进入三伏天，龙口夺食抢时间，玉米中耕又培土，防雨防火莫等闲」，进入汛期，农场要做好防雨准备。

七月二十二日，**大暑**

「暑，热也，暑热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也」，一年中最热时期，也是作物生长最旺盛的时期。

八月七日，**立秋**

「落一叶而知秋」，到了立秋，暑去凉来，意味着秋天的开始，梧桐树必定开始落叶，这个时候，大田里禾谷成熟，开始收获。

八月二十三日，**处暑**

俗话说「处暑栽白菜，有利没有害」，随着天气慢慢转凉，像白菜、萝卜十字花科，西葫芦等喜凉的蔬菜开始抓紧种植了。

九月七日，**白露**

「凉风至，白露降，寒蝉鸣」，此时气温开始下降，天气转凉，早晨草木上有了露水。这一时节冷空气日趋活跃，常出现秋季低温天气，影响温室蔬菜开花授粉，因此要合理开闭风口预防低温冷害。

九月二十三日，**秋分**

「秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平」，秋分之后，随着白天光照时间的减少，温度下降，农场的西红柿、彩椒虽然已经挂果，果实成熟变色却越来越缓慢，积温不够只能耐心等待。晚上用来御寒保温的棉被应该及时地放下来，避免受到冷害冻害。



生态造就美味

——正谷阳澄湖大闸蟹基地探访

膏如黄玉、脂肉甜美的正谷阳澄湖大闸蟹，是中秋家宴餐桌上的极品时令美饌。眼看中秋将至，我们相约正谷执行总裁张建伟博士一起前往大闸蟹的故乡——位于苏州阳澄湖区的正谷大闸蟹生态养殖基地，实地探访美味正谷阳澄湖大闸蟹是如何长成的。

苏州市正谷阳澄湖大闸蟹生态
养殖专业合作社执行理事长
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。在中国生态学会二零一一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。

正谷阳澄湖大闸蟹养殖基地水域

抵达阳澄湖时，空气格外清新，阵阵凉风吹过开阔的水面，依稀可见远处的绿色岸堤和湖中疏密有致的栏网。张建伟博士和技术人员吕东锋已经等在岸边，正谷大闸蟹生态养殖专业合作社的蟹农大哥开着渔船来迎接我们。船头系着一条“小划子”，划着它可以轻巧地出入围网，给大闸蟹喂饲料、清理水草。“大闸蟹的肥美与阳澄湖的地理环境是分不开的。这里水势平稳，螃蟹可以安静地躲在水草中完成蜕壳的过程，不受干扰。”

“近年来为保护阳澄湖水域的自然环境，保护生物多样性和维持生态平衡，政府一直在压缩围网面积，从2007年的8万亩降低到如今的3.2万亩。我们在这里拥有2000亩优质水域，专业的生态养殖技术及长期稳定的品质受到肯定。”

正谷生态养殖实践

我们来到正谷基地的船面平台，附近水面上有一些浮萍类水草，“我们说，‘蟹多少，看水草；蟹大小，看水草’。水草不但能净化水质，增加氧气含量，大闸蟹的蜕壳也必须依附水草，因此我们特别重视水草的培植，养殖网内水草的覆盖率达60%左右。”

平台近水处挂着好几个沉入水中的网篮，捞起来就是沉甸甸的螺蛳、小鱼和小虾。“大闸蟹是吃杂食的，所以我们会把新鲜的螺蛳、鱼虾和玉米一起混成饵料，营养好才能长得健壮！”

“低密度养殖也是出于生态的考虑，我们每亩投放密度约为400~500只，用立体围网养殖，养出来的大闸蟹有一股浓烈鲜美的蟹味，那是因为生态养殖的蟹肉中游离氨基酸特别丰富的缘故。”

好水好养出好蟹

待到中秋节前后，这一只只肉如玉脂、膏堆满壳的阳澄湖大闸蟹，就要从这里被捞出水面，冷链保鲜，搭乘正谷送货专递被送往全国各地，最后抵达家家户户的厨房中和餐桌上，成为中秋节家宴的主角。我们只要用最简单的烹饪方式，或蒸或煮，就能品尝到大闸蟹最原汁原味的鲜美味道。这样好滋味的大闸蟹，无疑与正谷阳澄湖基地独到的生态养殖理念和方式是分不开的，它们是这个季节最动人的风物。



独特水域阳澄湖

阳澄湖是我国最适于蟹类生长的场所之一，这片水域具有的独特水、泥土、水生植物的生态环境和湖水中特定理化因子，造就了“蟹中之王”——阳澄湖大闸蟹。首先阳澄湖水质条件较好，水体清澈，透明度高，含钙、镁、硅、铝、氧比值高。阳澄湖湿地环绕湖泊的开阔水面，具有拦截净化外来污水的能力，在保护湖泊生态平衡、防治富营养化方面具有重要作用。其次阳澄湖内丰富的饵料生物，尤其是与大闸蟹生长相关的水草、底栖动物丰富，大闸蟹喜食的苦草、聚草轮叶黑藻恰是湖区优势种群。

阳澄湖大闸蟹的生长过程

一只成熟的大闸蟹要经过两年的完整发育。首先，在长江入海口完成蟹苗到大眼幼体的成长阶段，这个阶段需要七个月左右的时间。次年三月开始，湖外的扣蟹将被投入阳澄湖的围网中，经过半年多的成长，五次蜕壳，阳澄湖大闸蟹在每年的中秋前后成熟。

食材
正谷阳澄湖大闸蟹

做法

- ① 煮蟹水中加少量紫苏、姜片，煮沸后，将绳缚的蟹，放入翻滚的沸水中（水基本浸没）；
- ② 煮蟹的时间是关键，体重250克用中火煮沸2分钟，熄火后，焖2分钟；体重200克煮沸10分钟，熄火后，焖2分钟。其蟹肉含水量适中，食用鲜美；
- ③ 如果蟹没有用绳缚住，只能用冷水煮。水浸没蟹23，煮蟹水中加少量紫苏、姜片；
- ④ 煮沸后，须严格控制时间，体重150克左右用中火煮沸2分钟，可以起锅食用；体重200克煮沸2分钟，起锅食用。

大菜 水煮大闸蟹



正谷中秋家宴食单

最圆满的中秋节，莫过于与家人一起围坐在自家餐桌上，分享一顿健康、优质、美味的大餐。热气腾腾的菜肴，从厨房的火热灶头上，一个接着一个被端上餐桌，杯盏斟酌，碗筷频动，闲话家常，浓浓的团圆之情也就愈来愈浓，温情化不开。



主食 野菌养生糙米饭

将正谷生态野菌融入有机糙米饭中，野菌的细腻能中和粗粮的口感。

食材

正谷生态野生菌、美味牛肝、野生松茸、羊肚菌、黑虎掌、黄牛肝菌
正谷原稻米、有机糙米

做法

- ① 将各种正谷生态野生菌泡发三小时，中途换水一次。
- ② 将泡发好的野生菌切成小块，与原稻米、糙米一起放入电饭锅中，以一比一比例添加水并煮熟。
- ③ 完成后再次拌匀即可食用。



时蔬 盐煎蔬菜烩干果

仅用橄榄油煎制的蔬菜难免油腻，将它和腰果、杏仁等富含不饱和脂肪酸的干果一起烩制，能让营养更为均衡，口感也更丰富。

食材

有机南瓜、有机番茄、有机芦笋、正谷干果（杏仁、开心果、夏威夷果和腰果）
正谷Mama特级初榨橄榄油

做法

- ① 在平底锅中淋橄榄油，将蔬菜放入并撒上海盐并煎至略显焦黄，出锅待用。
- ② 用两小勺淀粉和四小勺清水，均匀搅拌后，调成水淀粉备用。
- ③ 在锅中放入干果，翻炒至上色后，倒入煎熟的蔬菜一起拌匀并用水淀粉勾薄芡即可。





正谷家宴食材
中秋家宴有机食材均来自正谷

通过正谷食品中秋卡预约配送到家



正谷2013中秋推出：正谷食品中秋卡

更多详情，请致电400-630-1001，或访问www.oabc.cc



甜品 岩茶红豆水晶糕

有机红豆的甘甜加上Q弹的口感，回味更带有独特的正谷岩茶茶香。

食材 正谷武夷岩茶十克、有机红豆一百克、寒天粉十克、糖水三百克、纯净水三百克

做法 ① 将有机红豆用糖水煮熟后滤出待用。

② 将纯净水煮沸后稍凉，放入正谷武夷岩茶泡至完全入味后滤出茶叶。

③ 而后加入寒天粉及红豆，加热至粉末完全融化。

④ 完成后将其放入半圆形硅胶模具中，冷藏三小时以上或至凝固，脱模后即食。



热汤 橄榄油烤玉米浓汤

先将有机玉米略烤后，不但颜色更为金黄，风味也会改善许多。

食材 水果玉米一大根、正谷有机全脂牛奶、正谷Mosur特级初榨橄榄油

做法 ① 将整根玉米放于平底锅中煎至略上色。

② 刨下玉米粒，与牛奶一起放入食物搅拌机中打匀成糊状。

③ 将其倒入小锅中慢慢熬煮至软糯浓稠，并用盐和黑胡椒调味。上桌前淋橄榄油。

正谷食品中秋卡产品组合示例



正谷家宴

正谷健康原料月饼1盒、正谷武夷岩茶·怡岩1盒、正谷有机水果1箱、正谷云南野生菌1套、正谷有机原稻米1盒



正谷法国莱斯澈酪斯红酒、瑞士Cavell巧克力、希腊Mosur橄榄油和干果

正谷法国莱斯澈酪斯红酒1瓶、正谷瑞士Cavell巧克力1份、正谷希腊Mosur橄榄油1瓶、正谷干果1套



正谷阳澄湖大闸蟹

正谷阳澄湖大闸蟹生态养殖专业合作社位于苏州市阳澄湖镇，共有 2000 亩优质水域，采用生态养殖方法：降低放养密度，培植水草，投放天然饵料，所产大闸蟹肉如玉脂、膏堆满壳、肉质新鲜、余味无穷。



正谷澳洲生态牧场牛肉（西冷）和法国莱斯澈酪斯红酒

正谷澳洲生态牧场牛肉（西冷）1箱
正谷法国莱斯澈酪斯红酒1瓶



正谷每月优选

正谷每月特别为家庭优选一款优质产品组合，详情访问正谷网站www.oabc.cc，点击“产品和服务”-“每月优选”查看
图片仅供参考，以实际收到的实物为准



关注正谷官方微信

你的有机生活

你的有机生活
正谷有机活动、有机农场实践，
详情访问正谷网站www.oabc.cc

邢博士谈家宴烹饪

我喜欢适度的、可持续的、健康的生活方式，喜欢种植花草，接近自然。当然，更喜欢在家烹饪美食，用新鲜生态的食材，合家准备一桌健康美味的家宴，是最好的相聚体验，一起品味成长和收获，一起品味慢生活。

中秋来临，我向大家推荐几道健康的、烹饪简单的家庭食谱，供大家和亲朋好友分享。吃蔬菜粗粮，过简单生活，倡导健康可持续的生活方式，从一餐饭、一口食物，尊重食材、尊重为我们带来这些的自然。



正谷首席运营官 邢建平博士

毕业于中国农业大学土壤与植物营养学专业。曾在英国洛桑试验站进行为期一年的学术访问和研究，期间深入了解英国有机农业政策及有机农业市场。



正谷 阳澄湖大闸蟹 鲜出



张建伟 博士 正谷执行总裁
吕东锋 正谷技术部 水产养殖硕士
郭铁杰 正谷质量部

蟹大小看水草，蟹多少看水草。
水草的种植质量直接影响了大闸蟹的品质。

“我们和蟹农一起把水草养好。”

正谷2013年中秋独家推出：
正谷食品中秋卡
正谷阳澄湖大闸蟹券

