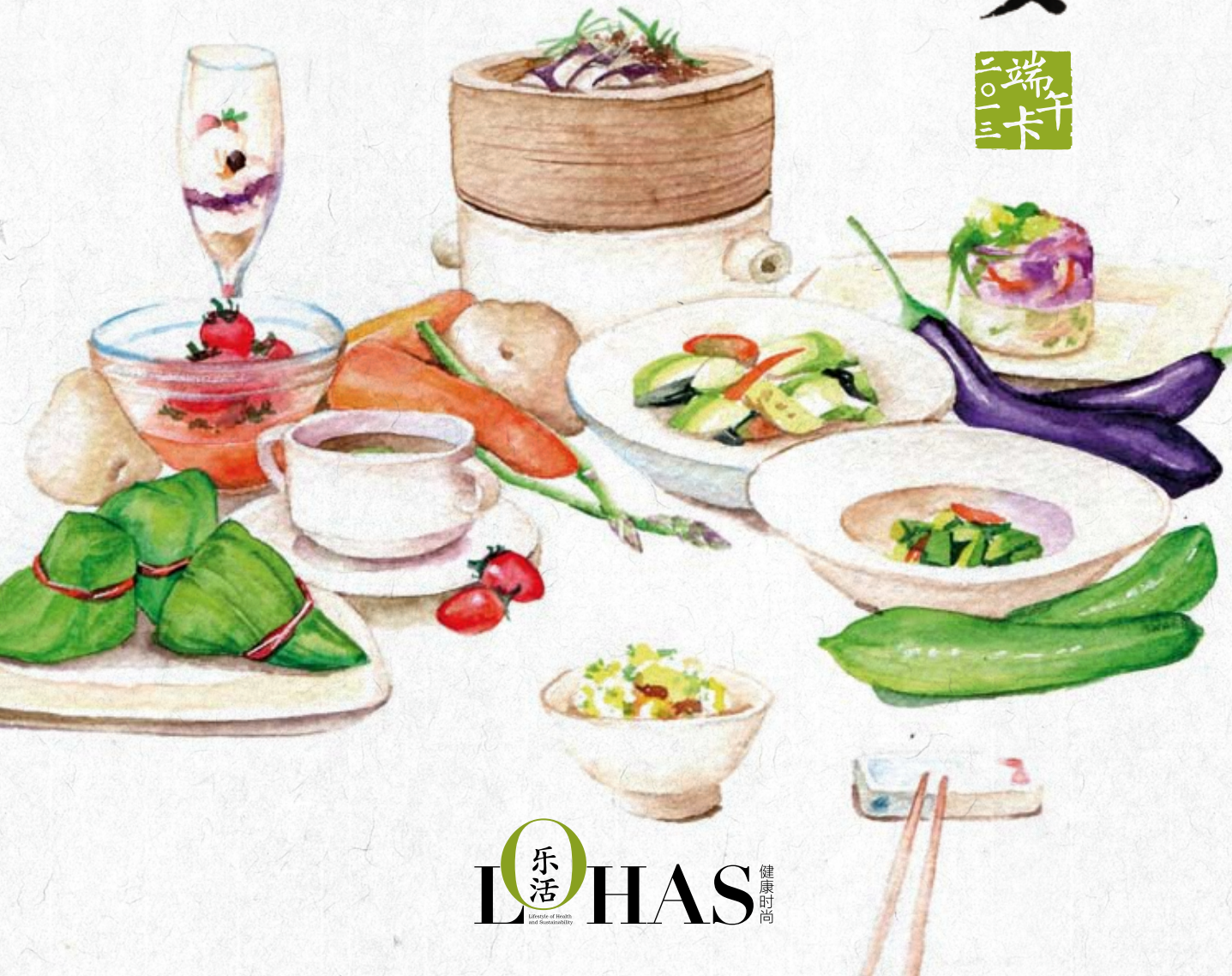


正谷 Organic and Beyond

# 正谷家宴

端午卡



乐活 LHAS 健康时尚

正谷糯香米粽



正谷糯香米粽，取上好有机糯米，质地软糯、绵密饱满；配以黑米、红豆等有机馅料，口感丰富，搭配健康。叠粽叶、折漏斗、夯糯米、捆草绳、入沸水，遵循着简单的工序，却又是传统纯正的工艺，最后呈现出清香四溢的正谷糯香米粽。

**叶：**湘之箬竹，生于林缘，植于水滨；伏天采之，翠丽雅绿；浸米裹食，得其沁香。

**绳：**造物神奇，有马蔺草，秋菱春发，其叶尺长，风干水浸后柔韧如皮，采为捆系之物，最得自然异香。

**米：**正谷糯米，有机耕种，一夜花开，畝亩穰瑞。其形洁白圆润，其味绵甜糯香。

**工：**小剂量米水次淘，裹将箬叶蕾丝织。炊余胀满峻峭角，剥出凝成纤纤膏。

正谷糯米清香粽

低糖

上等有机糯米，米粒绵甜，黏糯浓香。

正谷黑米稻香粽

低糖

采有机黑米，取色美味清，味自甘甜，软糯适口。

正谷红豆甜香粽

微甜

取有机红豆，白腻透纤红，青箬细裹，浓香粒粒融。

正谷豆沙八宝粽

微甜

绵糯八宝、米豆相融、润滑可口、味自甘香。

正谷蛋黄咸肉粽

咸

采用后腿瘦肉，食之不腻，肉嫩味香。

## 并不遥远的距离

很早就知道正谷公司，但与之往来趋勤还是去年。初相见于北京，大家坐下来聊天，说最多的便是关于农耕的记忆。因儿时常去市郊的奶奶家，那几亩薄田、鸡鸭一圈和臭烘烘的饲养房两间，给记忆平添了可回味的童乐与趣致。

奶奶家烧的是火灶。清明前后不点灶，吃的都是寒食（现在叫冷料理了）；端午时节则是清一色的蔬食与香粽，甜的咸的，三角粽和枕头粽；天再热一些到夏至，叔叔伯伯们还要去后塘“拷浜”，用抽水泵将一池塘的水抽干，为的是摸鱼与捉泥鳅；再到小暑与大暑，就是“满田黄”与“满田光”的日子，而收成好不好，看的就是这一段。

当年婶婶还会将家里种的菜、养的鸡和下的鸡蛋拿去大场的菜市上卖，市集上的菜农也几是同村的乡邻；买菜的，是郊区与市区分割线上的居民。他们彼此信赖，诚实买卖……可即便是这样的场景，二十几年后再去回想，也似是遥远隔世。池塘早已腐臭填埋，薄田外租，就连院子的那口井，也封上铁皮盖，只作为看家狗蹭背挠痒的依靠。

菜市上已无菜农，菜市上多是菜贩。

菜农与食用者的距离渐行渐远，为家人呈上的料理食材不再引起农耕画面的联想。究其缘由，是在食物生产链上，首先断开了原先菜农与食用者之间的信任。

当聊到，在正谷五常稻米基地，农民们正在技术人员的指导下，于水稻田里践行有机农业，就好像又看到了儿时乡村田间的景象。那些平实而简朴的技术人员，与农民一起在田地里实践着传统农耕和有机农业生产技术。

这些年，和很多因为LOHAS（乐活）而结识的人们一样，我遇见了更多志同道合的朋友。当人们对于食物的安全感有所要求时，食材提供商的诚恳就显得难得。今次，我们提出了“蔬食主义”的健康饮食原则，这和本期“正谷家宴”呈现给大家的有机馅料米粽以及健康食材所强调的不谋而合。相信无论是正谷，还是《LOHAS乐活》，我们都在倡导着一个“自然与人融合的”生态系统。这个系统有赖于农耕者对自然规律的尊重，并遵循伦理道德建立起可持续的物质循环系统，并俾使共享的环境得益，促进公平交易关系。

而这一切，才令得我们能在当下，为家人呈上近距离以及可信赖的食材，让所爱的人吃得健康，吃得安心。



苏德

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U.C.C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。

冷菜  
土豆沙拉



正谷有机菜语

苏德：有机蔬菜与一般的蔬菜的区别在哪里？

张友廷：两者最大的区别是生产方式的不同：有机蔬菜生产强调遵循自然规律和生态学的原理，应用多样化种植、轮作、间作等传统方法，避免使用人工合成的农药对生态平衡的破坏以及其残留对环境的影响，甚至容忍常规农业生产中所谓的“害虫”的适度存在，拒绝投入使用一切人工合成的化学物质；而普通蔬菜生产中则不限制使用这些化学物质，因此从理论上讲，有机蔬菜会比普通蔬菜更加安全，时间越长，区别会更加显著。



**张友廷**  
国家有机产品认证高级检查员，正谷产品基地部总监，曾参加编写《有机农业原理和种植技术》。

**主要食材：**  
正谷有机鸡蛋、有机土豆、有机紫薯、有机生菜

**料理方式：**

- 1 有机土豆、有机紫薯洗净后，去皮切颗粒，煮熟；将土豆颗粒压成土豆泥。
- 2 有机鸡蛋煮熟后，分离蛋白和蛋黄，分别与紫薯和土豆泥混合。
- 3 有机胡萝卜、有机芦笋洗净后焯水沥干，切成小块，加入沙拉酱、海盐、少许胡椒粉搅拌均匀。
- 4 将土豆泥、胡萝卜及芦笋、紫薯颗粒依次装入模具后，置入盘中，以少许有机生菜点缀，再浇上沙拉油醋汁即可。

\*每100克土豆含有

热量	76卡路里
蛋白质	2克
碳水化合物	17.2克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.7克

汤品  
奶白菜羊肚菌汤



\*每100克奶白菜含有

热量	17卡路里
蛋白质	1.5克
碳水化合物	3.2克
脂肪	0.1克
膳食纤维	0.8毫克

**主要食材：**  
正谷云南野生羊肚菌、有机奶白菜

**料理方式：**

- 1 野生羊肚菌浸泡约一小时，加入少许面粉搓洗，去掉沙质。
- 2 烧一锅水，放入玉米、白菜、胡萝卜做蔬菜高汤，加少许海盐调味，先煮约二十分钟。
- 3 将羊肚菌放入高汤中，煲约二小时，令菌菇鲜味完全释放出来。
- 4 有机奶白菜洗净后先焯水，再放入高汤中小火慢炖五分钟即可。

冷菜  
酱味黄瓜



\*每100克黄瓜含有

热量	15卡路里
蛋白质	0.8克
碳水化合物	2.9克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.5克

**主要食材：**  
正谷有机荷兰三小黄瓜、有机樱桃小萝卜

**料理方式：**

- 1 有机荷兰三小黄瓜洗净后，切斜刀块；有机樱桃小萝卜洗净后切丁；蚕豆焯水，备用。
- 2 将上述食材混合装入碗中，按照口味加入少许鲜酱油调味即可。



正谷有机菜语

苏德：正谷是如何选择有机蔬菜基地的？有何标准？

张友廷：我们国家对有机蔬菜种植地块的选择有基本的要求，包括《GB5084-2005农田灌溉水质标准》、《GB3095-2012环境空气质量标准》等，正谷在选择有机蔬菜基地时也遵循这些原则。土壤和水源都是生产有机蔬菜的基本要素，如果本底不好，会直接影响所产蔬菜的内在品质，有机农业最大的贡献就是对生态环境的保护，是推动可持续发展的正能量，正谷更加重视有机种植方式对土壤和水质的改良作用。

热菜  
**热炒西葫芦**

**主要食材：**  
正谷有机西葫芦、有机绿玉石西  
红柿、有机菜薹、有机胡萝卜

**料理方式：**

- 1 所有食材洗净后，有机西葫芦切块，西红柿切成四瓣，菠萝切条，胡萝卜切片，菜薹切段。
- 2 炒锅中放入少许橄榄油，将西葫芦、胡萝卜、菜薹先倒入热炒，加入海盐、胡椒粉调味。
- 3 放入少许蔬菜高汤稍加炖煮后，再放入菠萝和西红柿，翻炒几下便可装盘。



**正谷有机菜语**

苏德：是否可以直接食用有机蔬菜？

张友廷：虽然有机蔬菜生产中杜绝使用化学农药和肥料，不用太过担心农药残留，但是仍然暴露在自然中，难免会沾染一些尘土，所以食用前还是需要做必要的清洗。为节约用水，可先用适量清水浸泡5分钟，涮洗掉看得见的泥土，尤其是一些叶菜类的蔬菜，褶皱多，不容易清洗干净，需要逐片用手搓洗，最后再用清水冲洗一遍即可。为防止蔬菜中的水溶性维生素如维生素B族、维生素C和部分矿物质以及一些能溶于水的糖类溶解在水里而流失，尽量不要在切断后浸泡冲洗。

热菜  
**时蔬炒米饭**

**\*每100克大米含有**

热量	1411卡路里
蛋白质	7.3克
碳水化合物	76.3克
脂肪	0.3克
膳食纤维	0.9克
钙	7毫克

**主要食材：**

正谷有机原稻米、正谷有机鸡蛋、有机卷心菜、有机玉米、有机红芸豆

**料理方式：**

- 1 先用有机原稻米做好一锅白米饭。
- 2 将鸡蛋打散，卷心菜切小块，玉米煮熟后剥下颗粒，红芸豆煮熟。
- 3 炒锅内放入少许橄榄油，倒入鸡蛋液，炒成金黄色的块状，再倒入米饭和其他处理好的食材，大火翻炒，加入少许海盐提味，最后撒上一些葱花即可。



**正谷家宴食材**

\*端午蔬食家宴有机食材均来自正谷



**正谷有机蔬菜**

正谷有机蔬菜自然生长，利用生物和物理的手段防治病虫害，允许适量病虫害发生，所产蔬菜色泽自然、大小适中、气味浓郁。



**正谷有机水果**

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。



**正谷有机原稻米**

产自五常市正谷有机水稻种植社，米香幽深，饭粒油亮，味清淡略甜，食用更加安全放心。

**正谷茶品**

正谷所选之茶，其采摘之精，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”三大类。

**正谷法国红酒**

正谷法国红酒，所有葡萄手工采摘，法国传统工艺酿造。正谷有机农业技术中心与酒庄一起合作打造正谷专属定制的法国高端葡萄酒。

**正谷希腊Mosur特级初榨橄榄油**

正谷希腊Mosur特级初榨橄榄油产自希腊伯罗奔尼撒南部海岸，强烈的阳光，降雨量和海岸线上的土石山造就了其特殊的品质。



**正谷有机鸡蛋**

产自内蒙古赤峰市敖汉旗正谷有机畜禽基地。基地依靠山林草场进行放养、自由觅食，采用科学养殖技术和有效的疾病防疫措施。鸡蛋蛋黄颜色深，口味纯正。

**正谷糯米杂粮**

用正谷标准农场有机糯米、有机红豆、有机黑米等制成，质地软糯，绵密饱满；配以黑米、红豆等有机馅料，口感丰富，搭配健康。



**正谷有机杂粮**

正谷有机杂粮基地位于内蒙古库伦旗，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，品种包括大豆、糙米、红小豆、小米等。



**正谷云南野生菌**

正谷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。

热菜  
**酱汁蒸茄子**

**\*每100克茄子含有**

热量	21卡路里
蛋白质	2.3克
碳水化合物	3.1克
钙	22毫克
磷	31毫克
铁	0.4毫克
胡萝卜素	0.04毫克

**主要食材：**

正谷有机茄子

**料理方式：**

- 1 有机茄子洗净后切条，划上十字花刀以方便入味。
- 2 树籽酱取出后去皮剥碎，加入少许蔬菜高汤调到适合的口味后，淋在茄子上，蒸约十分钟。
- 3 姜丝、葱丝、红椒丝放入热油爆香，再将少许热油淋在蒸好的茄子上即可。

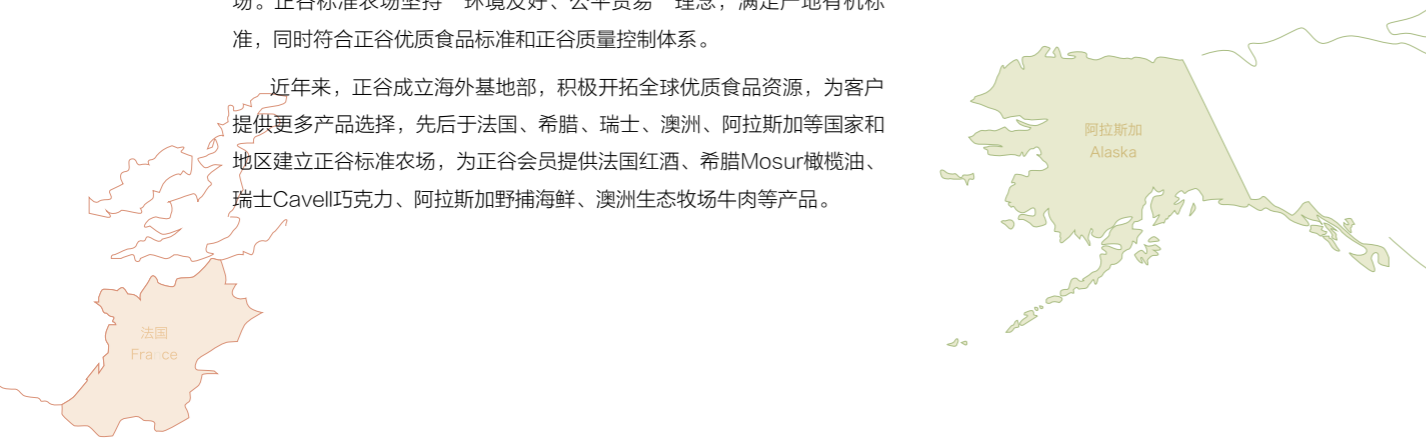




## 正谷与您分享有机蔬食 把自然属性还给食物

正谷致力于有机农业，努力为更多的人提供健康、安全的食品。正谷有机农业技术中心和食品研究中心拥有来自农学、土壤、生态、茶学、水产养殖等相关专业硕士、博士30余人，先后在北京、内蒙古、陕西、江西、黑龙江等地选择具有地域优势、生产环境好的区域建立正谷标准农场。正谷标准农场坚持“环境友好、公平贸易”理念，满足产地有机标准，同时符合正谷优质食品标准和正谷质量控制体系。

近年来，正谷成立海外基地部，积极开拓全球优质食品资源，为客户提供更多产品选择，先后于法国、希腊、瑞士、澳洲、阿拉斯加等国家和地区建立正谷标准农场，为正谷会员提供法国红酒、希腊Mosur橄榄油、瑞士Cavell巧克力、阿拉斯加野捕海鲜、澳洲生态牧场牛肉等产品。



正谷

标准农场

### 正谷有机蔬菜基地

正谷有机蔬菜基地位于北京延庆、密云、顺义及浙江湖州等地，正谷有机农业技术中心的同事根据《正谷有机产品质量标准》进行技术指导及全程质量控制。所产有机蔬菜获得国家有机认证。

### 正谷有机蔬菜生产中的技术关键点

- ◎ 种子选用  
正谷有机蔬菜基地选用非转基因、没有包衣的种子，优先选用本地传统的品种。
  - ◎ 肥料制作
  - ◎ 病虫害防治
- 更多信息请关注-正谷有机农业技术中心微博

正谷产品基地部总监 国家有机产品认证高级检查员 张友廷（左一）



### 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，在长江入海口完成从蟹苗到大眼幼体的成长阶段，这个阶段需要7个月左右的时间。次年三月份开始，湖外的扣蟹将被投入阳澄湖的围网中，经过半年多的成长，5次脱壳，阳澄湖大闸蟹在每年的中秋前后成熟。



与正谷合作社蟹农一起投放蟹苗 吕东锋（右一）

## “蟹多少，看水草；蟹大小，看水草。” 正谷阳澄湖大闸蟹生态养殖实践

正谷阳澄湖大闸蟹生态养殖专业合作社在苏州阳澄湖拥有2000亩优质水域，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，吕东锋、汪清等同事与蟹农一起，进行大闸蟹高效生态养殖实践。基地通过培植水草净化水质、增加溶氧，围网水域内水草覆盖率达60%左右。投施鱼虾、螺蛳作为天然饵料，使阳澄湖大闸蟹顺利生长，投放螺蛳在300~400kg/亩，鲢、鳙鱼30尾/亩。通过降低放养密度培养健壮大闸蟹，投放密度为400~500只/亩。这种立体的围网养殖，使正谷的阳澄湖生态大闸蟹更“鲜”（游离氨基酸多、鲜味氨基酸多），更“甜”（甘氨酸多）。

### 正谷生态·绿色阳澄湖净水渔业研讨会

为了推进阳澄湖水质的保护和阳澄湖大闸蟹的可持续养殖，正谷每年都会在阳澄湖举行主题为“生态、绿色阳澄湖”的大闸蟹养殖技术交流会。去年研讨会期间上海海洋大学博士生导师、农业部渔业科技入户首席专家王武教授等业内专家、江苏省苏州质量技术监督局等主管部门领导与蟹农代表们围绕阳澄湖大闸蟹生态养殖技术及净水渔业等问题展开交流。今年的研讨会将于2013年6月在苏州召开，更多信息，敬请期待《正谷家宴》2013年中秋刊。

# 正谷 端午 食品卡

## 正谷端午食品卡 个性化定制，多样化选择

2013年正谷特别推出正谷糯香米粽系列，有机食材、传统工艺制成。还可选择正谷有机蔬菜、有机水果、有机原稻米、有机鸡蛋及环球生态食品希腊Mosur橄榄油、法国红酒、云南野生菌、阳澄湖大闸蟹等产品。

### 正谷有机会员卡 有机食品配送到家

正谷会员可在正谷网站周配送清单中自由选择有机蔬菜、水果、大米、杂粮、鸡蛋、牛奶等有机食品并享受会员优惠。

### 正谷每月优选 为家庭提供新鲜食材价值组合

正谷每月推出由时令有机食品及环球优质生态产品组成的一款价值组合。选择食用它们，感受正谷标准农场的土壤、水、阳光、雨露和我们劳作的共同成果。可访问正谷网站查看每月最新价值组合：  
www.oabc.cc ——“产品和服务”——“每月优选”。



更多信息请关注“正谷”微信



# 正谷家宴

## 正谷家宴——自然的馈赠

正谷家宴，表达的是情谊、感恩和对自然的敬重，采用正谷标准农场的新鲜食材，合家准备一桌健康美味的家宴，是最好的相聚体验。

2013年端午，正谷农业团队诚意奉上环球生态食材：正谷糯香米粽，水果、蔬菜、大米、鸡蛋等有机食品及希腊Mosur橄榄油，法国红酒，瑞士Cavell巧克力，牛奶、干果等全球优质生态产品，希望为更多的企业和家庭提供健康美味的食品和周到的配送服务。

正谷2013端午独家推出：

正谷端午食品卡 / 正谷有机会员卡

- 生态，可持续的礼卡馈赠理念
- 可添加企业logo，名称和祝福语

