



有机菜户挑起菜来很惬意

CPI高企,菜类价格又迟迟难降,网上冒出一个新名词叫“海囤族”,可是囤来囤去究竟该囤些什么?米、面、菜、油都有一定的保质期,囤少了,抵不过物价的上涨,囤多了,又存在变质的得不偿失。于是,部分人开始自己学做菜农,在自家的鱼缸、浴缸、花盆里种菜,可毕竟土壤有限、菜种单一,也不能从根本上解决问题。相比于“海囤族”和“种菜族”的焦虑不安,订购了有机蔬菜配送的菜户们倒显出几分淡定和惬意。因为他们每星期雷打不动地有两次“12选6”的自由搭配时间。

“本来是为了健康着想的,没想到碰到高物价,又体验到了另一种好!”订购有机蔬菜配送已经有好几个月时间的小孙说。他口中的“另一种好”是指,每个星期一和星期四,有机蔬菜配送公司都会给他发来配送信息,让他在12种供应菜种

中选择他所需要的6种蔬菜,这省去了他天天跑菜场,翻菜价牌时的“闹心”。

仔细观察在菜场和超市买菜的人群,大多数人都是在拿起蔬菜的同时,眼睛直盯着菜价牌。很多人都是在反复地比较中,拿起又放下……相比之下,小孙这样的有机菜户们则相对惬意得多。据悉,为他们提供有机蔬菜配送的沃农公司在浙江湖州拥有一块4000多亩的有机种植基地,全年共有100多种蔬菜种植,种类遍及叶菜类、根茎类、茄果类、豆科类、菌菇类等。其中,诸如青菜、西红柿、黄瓜、洋葱、胡萝卜、青椒等为常年种植品种。

伴随着季节的交替,该基地还适时推出季节性的产品,如冬季的冬萝卜、杏鲍菇、茼蒿,春季的芦笋、马兰头,夏季的丝瓜、苦瓜、茄子和秋季的玉米、地瓜、扁豆等。细化到每个季节,公司可

供应的当季蔬菜品种约有50多种。眼下,基地的菠菜、芹菜、鲜香菇和茼蒿正处于收获期,它们理所当然地成为了有机菜户的的搭配首选。

“每期的12种菜品也是按照基地种植的种类和基本营养元素均衡化搭配的。比如这一期提供的菠菜、花菜和西芹是属于叶菜类,芋头属于根茎类,青椒属于茄果类、牛蒡属于菌菇类。”小孙给记者展示了他所收到的配送信息,“而我每一次也基本都是按照2种叶菜类、2种茄果类、1种根茎类或豆科类、1种菌菇类的搭配原则来选择。”

小孙表示,在菜场买菜总会不知不觉地受到菜价的影响而选这弃那的,无形中会造成营养摄入的失衡,而现在则完全可以排除价格的干扰了。“就像订牛奶、订报纸一样,有机蔬菜订购还有一个好处就是抗通胀!”小孙打趣道。 见习记者 笪颖

秋冬不可少的7种营养蔬菜

日常生活中,蔬菜是我们饭桌上的必备品。蔬菜是我们日常饮食中不可缺少的营养元素,不仅可以补充人体所需的维生素,还可以美容养颜,每个季节都有适宜吃的蔬菜,那么秋冬季吃什么蔬菜好呢?

1、菜花

菜花含有丰富的维生素类物质,每200克新鲜菜花可为成年人提供一天所需维生素A的75%以上。其维生素C的含量更为突出,每百克可达80毫克。秋冬是呼吸道感染疾患多发季节,洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

2、菠菜

菠菜中胡萝卜素的含量大大高于其他蔬菜,菠菜所含的具有止血作用的维生素K是叶菜中最高的。丰富的核黄素,又有防止口角溃瘍、唇炎、舌炎的作用。

3、胡萝卜

胡萝卜味甘平,食之补脾健胃。胡萝卜以炖食最好,炒食为良。

4、莴笋

莴笋肉质细嫩,生吃热炒均相宜。常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌,增进胆汁的分泌。莴笋有利于促进排尿,对高血压和心脏病患者有很大的裨益。另外,莴笋叶的营养远远高于莴笋茎。

5、豆芽

黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及钠、铁、磷、钙等人体必需的元素,生芽后不但能保持原有的物质,而且增加了维生素B1、B2、B12和C的含量。豆芽中的叶绿素有利于消除疲劳。

6、芹菜

芹菜性凉,平肝健胃,富含蛋白质、糖类、胡萝卜素等,能兴奋中枢神经,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰作用。

7、小白菜

小白菜含维生素C和钙质甚多,还含磷、铁、胡萝卜素和维生素B等。还有一种洋白菜,即卷心菜,性味苦平,益心肾,健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛促进愈合的作用。 见习记者 笪颖

早吃热晚吃凉更健康

有句俗语叫:“早上吃姜胜参汤,晚上吃姜赛砒霜。”这话不无道理。它反映出了一个养生的真理:同样是热性的食物,早上吃有益身体健康,换到晚上吃则可能有颇多的危害。

中医理论中有“阴阳消长”一说。据此,上午应该“升阳”,多吃一些温阳、补气、助阳长的食物。比如红肉、葱姜等。热性食物能提高新陈代谢、促进消化,有利于一天的工作和学习。相反,如果早上吃太多凉的食物,不仅会使体内各个系统血流不畅,还会强烈刺激胃

肠道,增加胃肠道的消化负担。

而接近傍晚,阴长阳消,就要吃一些性味偏凉,养阴的食品,以利于平稳情绪、通气顺畅、恢复体力。特别是晚上,更应该守心。

按照这样的养生提示,早餐可以吃点米粥、面食以及牛奶等高热量的食物,以暖身提神;中午可以吃些牛肉、鸡肉、羊肉等热性的肉类,并搭配韭菜等,这样就能保证精神抖擞一下午;到了傍晚,喝一些百合小米粥、杂粮粥等,回归清淡。

见习记者 笪颖

统一客服热线: 4006 999 025

www.wolochina.com

让选择更健康

沃农有机蔬菜新鲜配送到家

从农场直接到餐桌,沃农为中国家庭提供健康的有机生活方式

- ◇新鲜: 每周精选12种时令菜品,当日采摘从农场直接到家,新鲜看得见。
- ◇安全: 全程不用化肥农药,OFDC有机认证,菜品无农残,安全有保障。
- ◇便捷: 每周2次配送,限时送达,不需跑菜场,逛超市,健康生活轻松掌握。

沃农有机蔬菜配送卡: 季卡1690元,年卡6000元
沃农诚邀区域代理商加盟合作,共创绿色事业!
咨询电话: 87759801 87759802



新年好礼,尽在沃农

2011年新年将至,沃农为满足节日礼品需求,推出沃农有机蔬菜企业联名配送卡,为员工福利、答谢客户、走访朋友、企业年会等定制与众不同的有机蔬菜生态礼品,让更多的人分享有机!

企业团购热线: 13805155579

沃农 WOLO Organic
中国有机食品宅配服务领军品牌



何以清心? 政和白茶!

近日在武夷山茶博会上,巧遇北京著名茶人阎翼峰先生。阎先生是金骏眉红茶创意人之一,当他得知笔者来自南京时,就想起了一件有趣的往事。由于南京夏天气候潮湿,许多孩子易得湿疹,当他的一位朋友被孩子湿疹困扰揪心之时,他快递了一款茶,孩子口服并搽洗后,湿疹病状神奇消失。是什么茶,有如此神奇的疗效呢?恰好笔者的孩子10月军训时也曾被湿疹折磨得疲惫不堪,所以便好奇地询问阎先生。他告诉我,送给朋友的茶是一款产自福建政和的陈年白茶。

有如此疗效的茶怎么能错过?在笔者的请求下,阎先生介绍了生产陈年白茶的主人——福建政和隆合茶业董事长杨丰先生。茶叶离开了文化,就是一片树叶,杨丰先生不仅专心做茶,还对中国茶文化情有独钟。出于对政和白茶的浓厚兴趣和“蕴百年传世之道,藏功夫于一壶之间”的茶文化的向往,笔者跟随杨丰走进了中国的白茶之乡——政和。

和煦,轻柔,绸缎般柔软的风在吹,蓝天中的云朵,如含苞的花朵,一团一团地舒放。走在古色古香的徽式传统建筑风格的茶苑里,一切似乎都充满着淡淡的茶味芳香,洋溢着和谐的茶之美。杨丰先生为我们一行详细地介绍政和白茶的起源与功效

政和白茶生产历史距今已有千年,是北苑贡茶重要产地之一。

政和县的得名就是因为白茶。“宣和殿里春风暖,喜得天颜是玉映。”那位历史上委实没有多少作为的宋徽宗,倒为政和做了天大的茶事,他把自己的年号赐给当时还是关隶县的政和,皇帝因茶而给一地取名,全世界大概找不到第二个了吧?

这里得天独厚的地理、气候、土壤、生态条件和精湛的白茶加工技艺,生产出了茶类珍品“政和白茶”。

政和白茶的高贵品格凝聚了青山绿水的厚爱。横贯全县的鹫峰山脉,挡住了西伯利亚的寒风,又挽留住了从东南沿海来的湿润,境内群山耸峙,峰峦竞秀,云雾缭绕,一

河向西的星溪流水更是滋养繁育出国家级优良茶树品种政和大白茶。

政和白茶高雅韵味还源于独特的加工工艺。白茶的制作工艺是最自然的做法,它不炒不揉,既不像绿茶那样制止茶多酚氧化,也不像红茶那样促进它的氧化,而是把采下的新鲜茶叶,薄薄地摊放在竹席上置于微弱阳光下,或置于通风透光效果好的室内,让其自然萎凋、晾晒至七八成干时,再用文火慢慢烘干,由于制作过程简单,以最少的工序进行加工,因此白茶在很大程度上保留了茶叶中的营养成分。

白茶有很好的药理作用。存放五年以上的白茶,功效不让中草药,原产地的百姓自古就用白茶下火清热消炎,发汗去湿舒滞避暑,治风火牙疼高烧麻疹等杂疾(白茶越陈药效越佳)。白茶有防癌、抗癌、防署、解毒、治牙痛等功效。尤其是功效如同犀牛角,有清凉解毒,明目降火的奇效,可治“大火症”,可用作患麻疹的幼儿的退烧药。在一些东南亚国家如越南,“白茶”乃是治小孩患湿疹必备之药。

饮用白茶不仅是一种健康的时尚,还拥有文化上的愉悦。沏一杯白茶,在缕缕的茶香中享受闲情与散漫,静心,闭目,过滤忧郁的心性,稀释心中的郁积,让整颗心渐渐地轻松起来,给人一种美的享受。(崔波)



“老崔说茶”