



上周正式进入了一年之中最热的大暑时节。“烧烤模式”下,吃什么能够消暑降温呢?今天小编特意整理了一些适合大暑节气吃的菜品,帮助大家轻松击退热浪。

冬瓜花蛤汤

材料:花蛤、冬瓜、姜、葱、盐、白胡椒
做法:
1.花蛤吐沙洗净,冬瓜切小块,姜切片,葱切断;
2.花蛤、香葱入锅,加水,大火烧开;
3.十分钟后将煮至开口花蛤捞出待用;
4.剩余汤汁倒入大碗静置澄清后重新倒回锅中;
5.加入切块的冬瓜,中火继续煲煮一小时;
6.煮至最后5分钟时,重新将花蛤肉放入汤中;
7.调入盐、白胡椒提味;
8.转大火煮开,撒上香葱末即可。

薏仁娃娃菜

材料:薏仁、娃娃菜、辣椒丁、葱、盐
做法:
1.薏仁浸泡半日,上蒸锅蒸熟;
2.娃娃菜洗净后剖成4瓣,入锅;
3.加盐,焯一下,捞出沥水待用;
4.炒锅内倒油,油热后放入葱花和青、红辣椒丁煸出香味;
5.加清水和盐略煮3分钟,之后捞出沥干;
6.把青、红辣椒撒在娃娃菜上,再把煮好的薏仁倒在娃娃菜上即可。

啤酒鸭

材料:鸭腿4只、葱、姜、蒜、干辣椒、八角、盐、糖、老抽、生抽、啤酒、食用油
做法:

大暑时节吃这些轻松击退热浪



图 TP



图 TP



图 TP



图 TP

1.鸭腿洗净,斩成小块,淋干水分备用;
2.炒锅加热,倒入少许食用油,放入姜片、葱段、蒜瓣、八角、干辣椒炒香;
3.倒入鸭块,大火翻炒,至鸭皮收缩,颜色变白;
4.调中小火煸炒至将鸭油炒出;
5.倒入少许老抽上色,再加适量生抽提味,加入少许糖和盐翻炒均匀;

6.倒入一罐啤酒,没过鸭肉1厘米左右;
7.盖上锅盖,中小火焖25~30分钟;
8.待鸭肉熟软后,大火收汁即可。

金麦酿苦瓜

材料:苦瓜1根、南瓜1块、黄油1小块、枸杞适量、糖桂花1大勺、盐、麦片
做法:

1.南瓜去皮、蒸熟,碾成泥;
2.黄油放入锅中,小火加热至融化;
3.放入麦片,小火炒香;
4.放入南瓜泥,翻炒均匀;
5.加入糖桂花,炒至顺滑,盛出;
6.苦瓜洗净,切片,挖去内芯;
7.将苦瓜焯烫;
8.1分钟后捞出过凉,中间填入炒好的燕麦南瓜馅,点缀枸杞即可。

种多多:一个想改变世界的农业电商平台

◆文 魏薇



种多多的创始人里,有着三个时代的代表,他们是80后从事互联网行业的上海老男孩,70后日本留学归来的农业精英,60后传统企业巨头的台湾老板和致力于公益慈善事业的投资人。不同年龄,不同层次,不同行业,不同家庭,却有着相同的理念,他们聚在一起,创立了种多多。



结合中国台湾的30年的土壤改良方法,日本、以色列等全球先进的耕种技术与理念、德国自动化科技对有机肥料的制作——农业技术4.0先驱,开启全球健康素食的运动!

当时代在召唤农业技术革新,超越有机农业的RTN自然农法,农业技术4.0,便应运而生,成为农业技术革命先行者!人工化肥最直接的后果是土壤板结,而土壤板结是农作物生长的致命障碍:土壤一旦板结,植物根系便不能自然舒展,因而根系不发达,吸水、吸肥能力低,导致农作物产量低。更严重的是,农作物营养不良,病虫害肆虐愈狂。为了保证产量,不得不使用农药等进行除虫害。而一旦使用农药,不仅人们餐桌食品安全出现极大问题,其他有益于作物生长的昆虫等会死亡,破坏了农作物生态圈平衡,进入了可持续发展的恶性循环。

目前,房价、拥堵、快节奏、雾霾、污染、加班、地沟油等这一系列词语成为现在都市生活中相同的标签,这是社会现状,也是千千万万社会动物的生活常态。我们努力找到一份安身立命的工作,在这里成家立业,孕育下一代,只希望为自己的家人提供一份健康生活保障。

民以食为天,食以安为先,为了自己和家人能吃上安全美味的瓜果蔬菜,为了健康,为了更多家庭的安心生活,为了给予子孙后代能留下蓝天净土、绿水青山,种多多他们想要改变这个世界,改变人们的生活。这群人,踏上了一系列“改变”的道路。

四年的时间,无数次奔波在路上,覆盖全国农业用地进行土壤改良试验,收集大量改良数

据,根据不同的土壤性质,调整正确的改良方案。记不清这四年里面,跑过多少条高速,飞过多少个国度,他们执善心,为善行,结善果。为了满足对种子近乎苛刻的要求,为了找寻优质的种子,满足健康的条件还要给家人提供更好的口感,上千次的选种之路,上海农业科学院的种子研发部给了他们追寻的答案。有了种植的基质,优质的种子,还缺少一个将健康带回家人身边的载体,或许是开始的“找寻”之路太过艰辛,亦或许是老天也被他们的初衷所感动,宜兴的一家有着自动吸水系统专利的环保材料种植箱生产厂,与他们达成了合作。而这段旅程,每一个细节都能经受城市家庭种植要求的拷问,精挑细选的一切原材料、土壤、种子、肥料、种植箱,都承载着他们为自己为家人生活健康所做出的努力。

虽然忙碌,但是充实。虽然辛苦,但是值得。他们走出了拒绝农药、化肥侵害的第一步,为了家人,为了健康为了这个复杂世界的一点点改变,千里舟车劳顿,苦苦探寻,只为把健康送到每个人的身边。他们生活简单,温柔坚定,为了家人的健康,他们在路上艰难的努力着。

每一个生活在地球上的人,都有理由加入这个运动,贡献自己的一份力量!我们虽然平庸,虽然渺小,但面对食品安全问题,不禁要问:我们的孩子怎么办?世世代代怎么办?是否你也与他们一样,也想过做点什么?

现在改变的机会来了!一场拒绝以毒为食的餐桌革命即将到来,需要你我一起,来创造奇迹!