

有机食品标识你能辨别吗?



图1



图2



图3



图4



图5

不光吃得好,更要吃得健康,现代人已将是否食用有机食品纳入了衡量生活新鲜健康度的指标。但是顾客在购买有机食品时,如何从包装上的标贴来辨别真有机,从而放心购买呢?

要称为有机食品,必须要经过独立的第三方有机认证机构进行认证。在海客乐有机食品连锁专卖店,落实有机食品认证就是“海客乐”四道防火墙“种植基地挑选、国内外有机认证、培训巡查、抽样检测”中的第二道。海客乐在选择有机食品时,都会选择经过国际或国内有机认证机构认证过的食品。这样,不仅能够有效保证有机食品的质量与安全,并且能够给予消费者最直观的有机食品真伪辨别方式。

那么如何辨别标识呢?有机食品的包装上通常有两个标志,一是有机产品认证标志,它表示该产品是按照有机产品国家标准生产或者加工并经过认证机构认证的有机产品或有转换产品,分别为中国有机产品(图1)和中国有机转换产品(图2)。

二是有机认证标志,它表示该有机食品是由该认证机构认证的。常见的国内认证机构标志有中绿华夏有机认证(图3)和南京国环有机认证(图4)。

常见的国际认证机构标志有欧盟有机认证(图5)和美国农业部有机认证(图6)。

目前市场上很多食品号称“有机”,却既没有有机食品标志也没有有机认证标志,消费者一定不能购买;有的则以“有机”作为公司称号,消费者要谨慎选择购买。



图6



的采摘期,一年只有这么一次。”他拔出一棵给我看,与葱蒜很像,但有一种特殊的辛辣,朴素而芬芳,直接而原始。

“那是芋头,它的叶片较小,而且开叉短。但你千万别把它同有毒的姑婆芋混在一起,有一种简单的办法区分:雨水滴在叶片上时,会凝成一颗颗水珠的,便是可食用的芋头。不过,姑婆芋虽然不能吃,但它的汁液可以解咬人猫的毒。”

“月桃的叶子最合适包小粽子,同时原住民用它来驱除蛔虫。”

“野姜花和月桃是不是很像?它可以炒山猪肉,也可以煮蛋花汤。根茎洗净切片腌渍,能治疗失眠,还可去除头痛、解汗驱寒,减轻筋骨疼。”

“树豆是煮山猪排骨的好食材,它生性强健,耐旱,对土壤要求也不高,喜欢高温,4、5月正是盛产期。”

对饮米酒山月间

我手边的《孤独行星》(Lonely Planet)推荐布洛湾山月村为台湾行必到之处,维基旅行百科也称:太鲁阁最迷人的饕餮地非山月村莫属,所幸我正身在此地。

村长带领原住民一手建造起现今的山月村,他是原生态以及环保主义坚定的支持者,许多装饰都是利用台风过后捡拾的漂流木雕刻而成,比如餐厅外立着的那位高举篮球的“林来疯”;剩饭菜通过机器处理后成为花的肥料;屋顶架设遮阳网,降低室温减少空调使用造成的碳排放;手工打造餐桌椅,多余的边角木料绝不浪费,做成盛器、筷架、小雕刻、DIY原料;

带有菱形和眼睛形的台布餐垫,是由勤劳的太鲁阁妇女在劳作之余,一梭一梭织出来的,她们把苧麻刮成麻丝,再将麻丝搓捻成织线,然后用木灰漂白后,以薯榔、黑泥染成红褐色及黑色,晾晒一周才能开始织布。

除了苧麻,有太鲁阁族聚落的地方必有竹子,如此一来,竹筒饭便是最香甜的主食,吃的时候用力敲开,竹筒迸裂成两半,米粒晶莹软糯;而我最喜欢山月村原住民烤出的台湾鲷,酱汁浓稠,鱼肉肥腴,入口即化的滋味没齿难忘。

食毕,有人在村落另一头吹起竹制的口簧琴,开始唱情歌;盛装的太鲁阁姑娘们端着竹匾,赤足跳起欢快的舞蹈。村长邀我坐在村口,喝原住民自己酿的小米酒,漫天星光,清风拂面,从太鲁阁峡谷的那一头,穿过立雾溪吹过来。

“嘘,你看山上点点的光。”小醉微醺时村长轻声示意:“那是猎人在诱惑飞鼠,明天又有新的美味了。”

台湾的太鲁阁族(Taroko),十七世纪跨越中央山脉迁移至花莲县北部,大多定居于立雾溪畔的峡谷台地之上。他们焚田游耕,织布狩猎,认为只有得到祖灵护佑才能风调雨顺,万物丰收。壁立万仞,水深千尺,山水回馈给太鲁阁人一年四季的食物,令他们可以世代安居于此。

真正台湾乡土美味
乐食太鲁阁

文、图/小曲



“环岛之星”火车停靠花莲站,有人已经在站外笑眯眯地等我,他是太鲁阁布洛湾山月村的村长。我们驱车北上,穿山越岭,经过许多原住民聚落,正是箭笋和路莽当令季节,路边有临时搭的菜摊;很多散了学的孩子边走边大声招呼:“村长!村长!”

一头山猪开场的晚宴

布洛湾(Bruwan)四面环山,立雾溪从侧畔流过,在太鲁阁原住民语言中,它的意思是“回音”。山月村就在布洛湾的上台地,周边一片静谧,只听得到虫鸣和春天傍晚树叶扑簌落下的声响。

村长把我安顿在面向峡谷的木屋,屋外露台,屋内装饰织布吊灯和手工布画,他将弯月形木刀置于搁架上,说这样才可以辟邪;又嘱咐我收拾好便去餐厅,今晚不但有新鲜的原住民山蔬,还有现烤的美味野山猪,听起来相当诱人。

月亮升起时,山谷中隐约传来胜利的吼声,几个强壮的太鲁阁小伙子从月光下远远走来,扛一头肥硕山猪,自豪而骄傲地向众人展示他们的猎物。作为太鲁阁族的一员,至上的荣耀莫过于纹面,过去的男性必须出过草(猎过敌人的头颅)才有被纹面的资格;随着文明进步,取而代之的是高超的狩猎技巧,深入山谷丛林,带回一头山猪便是最好的证明。

三块巨石架起炭火,是太鲁阁人传统炊煮方式,山猪排被烤得“滋滋”流油,当日吃不完的新鲜山猪肉被悬挂于离炭火几尺之上的竹架上,烟熏中逐渐收干水分,留作贮藏的肉食。

太鲁阁的深山峡谷中藏着无数溪流,溪流中游曳着无数小鱼,而藤编是太鲁阁族男子最拿手的工艺,除了编制搬运用的背筐、携带烟草烟斗的藤包、储存用的藤篓或是盛物用的粮食盒滤酒器水壶等,还有渔捞用的鱼笼、鱼篓。

捕捞到的溪鱼一般都不大,晒干后用来炒新摘下的山猫或者山苏,味美无比。

山猫其实是一种古老的蕨类,又叫过沟菜蕨,在太鲁阁随处可见,茎短直立,叶片羽状,它对空气质量极其敏感,只生长在无污染人迹罕至的潮湿山区,原住民喜欢采食蜷曲的山猫新芽。

山苏同样也是一种蕨类,又叫台湾山苏花或者鸟巢蕨,它的繁殖力相当惊人,甚至不需要太多光线和水分,就能疯狂生长。它的嫩叶是原住民们日常最重要的蔬菜,不论炒食还是煮汤。

徒步山区识山蔬

晨起,山中雾气散去,我随村长从布洛湾出发,沿着燕子口、锥麓大断崖、流芳桥、九曲洞、慈母桥,一路去往绿水合流和天祥。

断崖深潭,落花无数,坚忍的原住民在峭壁上一刀一斧凿出狭窄步道,间或山洞和索桥。我们徒步而行,村长随时为我指点路边的植物花朵,或者示意我停下脚步,侧耳倾听一声鸟鸣,一道踪影。

“这便是路莽(laugiu),含有丰富维生素C,可以排除体内过多的汞。每年二月到四月是它

