

有机农业带来生活新方式

天苍苍，野茫茫，绿油油的稻田一望无际；鸟鸣、虫鸣和着远处潺潺的溪水声不绝于耳；牧场里散养的动物随意嬉戏奔跑，阳光下一片生机的景象好不热闹。没错，这就是有机农场带给人们的印象，不施加任何化学肥料和药剂的土地长出的植被在阳光下泛着耀眼的绿光，没有农药的稻田里蛙声虫鸣彰显着自然的魅力。

有机农业的基本工作就是要恢复土壤的肥力，使土壤保持长效的肥力状况，使已经或接近死亡的土壤恢复其活性，恢复其健康。施加有机肥，使其富含矿物质，并保持生物的遗传和生态的多样性，保持作物的自然性。食用有机食品可以为您带来一些好处：

■ **有害物质少** 相对于有机食品，常规食品中重金属、致癌物等有害物质含量较高。而通过有机种植的农作物，由于不使用农药化肥等化学物质，这些有害物质都要远远低于常规种植的作物，更有利于消费者的身体健康。

■ **产品原汁原味** 有机农业提倡保持产品的天然成分，生长周期长，因此可保持食物的原来味道。

■ **减少疾病** 有机农业避免了禽畜的密集饲养，可以避免禽畜疾病的传播并增强其免疫力。食用有机食品，可以避免暴发类似禽流感一类的疾病，长期食用有机食品，可以明显提升免疫力，排出体内毒素。



■ **保护环境，走农业可持续发展道路** 有机农业可以保护土壤，减少资源浪费，有利于保护生态环境，有利于营造健康的生活环境。

作为有机农业的倡导者和实践者，海客乐有机食品连锁专卖店内的有机蔬菜全部来自于优质的生态有机农场，这里的蔬菜不仅无有害物质残留、营养丰富，而且具有大自然赋予的灵气。经过五年多的发展，如今的海客乐已在众多关爱健康人士的支持下，在上海各大繁华商圈开设十多家直营连锁店，并通过设立在上海浦东、奉贤、浙江临安、山东五莲、苏州阳澄湖的自有种养殖基地及多家合作供应商，向上海10多万家庭用户和1000多家企业客户提供14大类，2000余种安全、优质的食品。其中包括：蔬菜水果、肉禽蛋奶、五谷杂粮、豆制品、酒类、茶叶、果汁、蜂产品及果酱、食用油、厨房调味品、休闲食品、干货、健康食品。

在如今食品安全危机重重的形势中，有机食品无疑是一条安全的饮食渠道，选择有机食品也成为越来越多中国人的生活新方式。

李兴福大师 主理金秋极品蟹宴

著名烹饪大师李兴福先生于近期在茶陵北路(近斜土路)的“良轩”推出蟹菜品系列和全蟹宴菜肴，主打两大类蟹宴菜品：新型极品蟹宴和迷你蟹宴。

蟹宴有三大特点：第一，用蟹原料上每道蟹菜必用活蟹，不全用河蟹，整席蟹宴中用20多斤蟹，包括活海蟹，其中有深海膏蟹、花蟹、红油蟹等三种，再配上瑶柱、明虾、红东星

斑、鲍翅和时令鲜蔬菜，占整席蟹宴50%以上，河蟹仅占40%；不以清炒蟹粉及蟹粉汤包等菜品出现；蟹宴中配有大花蟹、膏蟹、红油蟹、红东星斑、野生明虾等。第二，整席蟹宴以清淡、鲜嫩、优淡、滑爽风格使顾客细细品味蟹鲜味，有越品越浓郁，越品越有味，并有回味无穷的感觉。第三，在烹调技法上采用蒸、煎、烧、烩、烹等，调味低油、低糖、低盐，使顾客在充分吸收蟹宴菜肴营养过程中起到强身健体的作用。

为了保证宴席质量，李大师希望食客能提前两天预订。

神奇石斛，“滋阴”亦“健阳”

冬令进补，来春打虎。自古以来，冬令季节在江南一直有进补膏方的习惯。膏方一般由数十味中药熬制而成，以补虚扶弱、滋补强身、抗衰延年、治病纠偏等多种作用，被誉为中华医药文化的精髓。随着生活水平的提高，越来越多的市民朋友重视中医方面的养生、保健，传统医药的作用越来越被重新重视起来，膏方也成为冬令季节进补的一个热门话题。铁皮石斛因其独特的功效，又最适宜在秋冬季节服用，故用铁皮石斛鲜品入膏方是一种不错的选择。

众所周知，石斛见于《神农本草经》，尤以铁皮石斛为上品，向为古今医家所赏用，并赋诗以赞之。其诗曰：“幽谷熏风。敷芬布畅。整插金钗。攒从翠障。林窃兰名。节如竹状。润说千年。神恬津藏。”(《神农本草经赞》)诗人歌颂了铁皮石斛高雅品质，生长在幽谷翠峰，吸纳天地玄精灵气，秉性兰心蕙质，使人精神安和，津气内藏，犹如甘霖普撒人间，绵延千年万载。

石斛对于多种慢性病具有功效，临床应用较为广泛，但产地不一，品种各异，因而选择怎样的“道地”药材，受到广大公众的普遍关注。当今国内盛行的一种名为“铁皮石斛鲜品”(因表皮呈铁锈色而得名)，被人们誉为“滋阴”圣品。唐开元年间的道家宝典《道藏》就曾将其列为“中华九大鲜草之首”，可谓名实相副。

多年来临床赏用石斛一药，用以治疗慢性肝病、糖尿病、性功能减退以及慢阻肺、虚汗、盗汗等。早年上海龙华医院曾参加研制石斛片治疗慢性肝炎。临床实践证明，石斛具有良好的“滋阴(生津)”疗效。必须指出的是，光讲滋阴，尚不足以完全展现石斛一药的特长，其“健阳”功能的一面，也值得探讨。试举文献加以辨析：隋唐医药家甄权指谓石斛能“益气健阳，补肾益力”。其石斛“健阳”的论点历久而不为人们注意，直到数百年后明代李时珍才揭示了这一奥秘，明确指出，石斛“乃足太阳脾，足少阴右肾之药”(古称右肾为命门，统指肾阳)。这与甄氏石斛

“健阳”的观点颇相契合，了无二致。由此以言，石斛一药，功擅滋阴，兼能健阳，从这个角度来说，也具有调整阴阳的功能，展现出其非同凡响的双重神奇特性，因而备受古今医家的青睐；阳病而致阴虚者用之，阴病而致阳虚者亦用之。

例如，被誉为药王的孙思邈，为唐代杰出药学家，在所著《备急千金要方》(或名《千金方》)中的“肾气丸”条下，有一方重用石斛作为首选药物，用以治疗男子劳损羸弱症；又如石斛夜光丸可治肝肾而虚所致的多种目疾；再如《沈氏尊生书》中的石斛牛膝汤可治产后肝肾阴虚所致的腰腿酸痛，以及石斛汤可治产后血虚惊悸……类此例证，不一而足。

从石斛可以追忆一些医林轶事，觉得回味无穷。上世纪60年代，沪上医家治疗外感热病，津液耗伤患者，采用鲜生地、鲜麦冬、鲜石斛三位中药组方，就有人戏称，这是中医美味佳肴的“三鲜汤”。上海曙光医院知名老中医夏德馨生前擅用石斛治疗肝病，对石斛一药情有独钟，每每放手重用，其剂量达30克之多。夏老认为，石斛是一味养胃生津、补益肝肾的良药。由于夏老临证广用石斛既多且广，故而同道赋予“石斛先生”的雅号。本人早年曾多次向夏老请益临证应用石斛经验，颇受启迪，虽时过境迁，但至今在脑海中仍然留着难以磨灭的印象！

注：笔者为上海知名老中医、八八高龄的原上海中医药大学龙华医院主任医师陆鸿元教授

劲酒秋冬健康美食季

劲酒中的风味成分与动物性蛋白质搭配时的口感较好，蟹虽然鲜美，但是本性属寒，多食容易伤及肠胃，而劲酒创新采用数字提取技术，清醇绵甜，性温味暖，平衡螃蟹的腥寒，解腻提鲜，因此用来佐餐再恰当不过了。当然，喝劲酒讲究适量常饮，才能起到良好的佐餐作用，在你享受美味可口的用餐时，可别忘了少喝一点为健康哟！



上海市浦东新区螃蟹节活动地图



店名：李记农家菜
地址：张江紫薇路216号(近张江路)
电话：021-50799122



店名：阿芳私房菜
地址：张江紫薇路207号(近张江路)
电话：021-58953759



店名：桃花源酒家
地址：张江高斯路1252号(近紫薇路)
电话：021-58554208



店名：活渔坊渝菜馆
地址：张江高斯路1272号(近紫薇路)
电话：021-50965557



店名：老家盛宴馆
地址：浦东惠南镇西门路462号(近听潮路)
电话：021-68090577



店名：阿冬农家菜
地址：浦东惠南镇西门路452号(近听潮路)
电话：021-68090393

劲酒美食季之螃蟹美食

活动信息：
即日起至12月15日，凡在以上餐饮店消费指定美食的顾客，每日前十桌每桌配饮125ml中国劲酒1瓶。
活动详见店内公告。

劲酒提醒您：少喝一点为健康

