

国内统一刊号：CN51-0085 两叠¥2

完全城市 生活
PARALIFE
潮流·娱乐·生活 ISSUE.519
2012年12月06日出版

家庭与生活报

生活专题
有机好味 健康出发

五味堂
提前揭晓
沪上圣诞告白圣地

艺术范
看见看不见的世界
《洛克西》个展

家居风
舒适阅读

热映
一九四二
饥饿的故事

星巴克魔力点亮星愿
圣诞星愿12天

封面人物
炎亚纶

爱
距离

专访炎亚纶

一个人的精彩

06 Special Topic

生活专题

策划：王可平 设计：NEW

有机好味 健康出发

随着消费者对食品残留化学成分的关注越来越多的忧虑。近年来，沪港两地越来越多的白领开始加入到有机生活的行列中来。有机食品，除了没有加入任何的添加剂外，更是在种植的过程中就充分地考虑到环保的概念。本期专题，我们为您搜罗了沪港两地的有机美味。在健康的理念下，有机食品也为您带来了更多的美味选择。

Para有机食品小常识

什么是有机食品？

有机食品(Organic Food)也叫生态或生物食品。有机食品是目前国际上对无污染天然食品比较统一的提法。有机食品通常来自于有机农业生产体系，根据国际有机农业生产要求和相应的标准生产加工。

怎么来判断有机食品？

1. 原料来自于有机农业生产体系或野生天然产品。
2. 有机食品在生产和加工过程中必须严格遵循有机食品生产、采集、加工、包装、贮藏、运输、标准、禁止使用化学合成的农药、化肥、激素、抗生素、食品添加剂等，禁止使用基因工程技术及该技术的产物及其衍生物。
3. 有机食品生产和加工过程中必须建立严格的质量管理体系、生产过程控制体系和追踪体系，因此一般需要有转换期：这个转换过程一般需要2-3年时间，才能够被认定为有机食品。
4. 有机食品必须通过合法的有机食品认证机构的认证，首先看标签是否有英文“ORGANIC”字样，同时还应有中文“中国有机产品”字样，其次看图标，并

注意有机产品和转换期食品的区别。对于有机配料含量等于或者高于95%的加工产品，可以在产品或者产品包装及标签上标注“有机”字样；有机配料含量低于95%且等于或者高于70%的加工产品，可以标注“有机配料生产”字样；如果是有机配料含量低于70%的加工产品，只能在产品成分表中注明某种配料为“有机”。

选择有机食品五大理由

1. 更健康
研究显示有机食品含有较多铁质、镁质、钙质等微量元素及维生素C，而重金属及致癌的硝酸盐含量则较低。
2. 更美味
有机农业提倡保持食物的天然成份，因此可保持食物的原味味道。
3. 更安全
密集式的动物饲养方式令疾病很容易散播，而有机农业要求开放的动物饲养方式则可以令动物有空间伸展活动，增强动物的抵抗力，减低疾病散播机会。

在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程均只允许在有限制的情况下施用化学物质。在有机生产的理念下，所有生产及加工处理过程平均不可使用任何基因改造生物及其衍生物。

4. 更环保

有机生产鼓励使用天然物料，适量施肥及灌溉，减少资源浪费，提高农场内及其周边的生物多样性。土壤退化及污染日益严重，而土壤作为生产粮食的基本要素，人类必须对之加以保护，有机农业要求的土壤保护措施是希望恢复和维持土壤的生命力，令土壤能继续为人类提供足够而优质的食物。

5. 价格优

有机生产规模较小，人力投资大，风险成本及运输成本也相对高昂，因此有机产品售价相对比较高。但是，常规农业并没有将环境成本如污染、混土肥力下降等损害计算在内。如果将环境成本反映在价格上，常规农产品和有机农产品的价格实际相差不多。更为重要的一点是，如果长期食用健康绿色食品，可以明显感觉免疫力增加，体质也会提升，这是体内毒素逐渐排除的正常现象。

上海有机寻味

在上海，有机食品也开始慢慢地出现在美食之列，无论是寻常百姓的餐桌食材，还是高端餐厅的白卡菜单。有机食品带来的美味之风也开始愈吹愈烈！要想尝尝有机食品带来的健康味道，你可以方便地选择随手来杯有机咖啡。又或者开上一个小时的车程，去郊区的有机农庄呼吸下新鲜空气。现场采摘，来个冬日里的有机小火锅，健康又暖身。所以还不赶快跟随我们的脚步，去品尝下有机食品带来的健康好味道。

Pacific Coffee

有机咖啡喝出环保态度



去连锁品牌喝一杯咖啡，几乎是白领生活中再常见不过的事情了。而选择喝有机咖啡，除了能品尝到更为顺滑的口感外更是能表达你时髦的健康新生活态度。

来自香港的咖啡品牌Pacific Coffee，销售的有机咖啡豆种类丰富，选用100%优质有机公平贸易的咖啡豆，由哥斯达黎加豆、哥伦比亚豆及新几内亚豆完美组合而成，有机苏门答腊豆。

选自印度尼西亚高原出产的有机苏门答腊咖啡豆，有机哥伦比亚豆获得BioLatino的有机认证及“TransFair USA”颁发的公平贸易证书。

进店购买咖啡时，服务员也会给你自由的选择。而品尝一杯真正的有机咖啡相较普通咖啡而言，也只有3元的价格差，但喝起来口感会更为细腻，回味也会呈现出相当优雅的甘甜。另外，闻起来，香味上也会更为浓郁。值得一提的是，店内还会将研磨冲泡后的咖啡粉放在店内的醒目位置的袋子当中，你更是可以将其带回家，发挥想象，重新利用。

在你品尝有机咖啡的同时，更是将健康环保的理念传递给身边更多的人。



地址：卢湾区淮海中路2-8号兰生大厦1楼02室

多利农庄

回归田原的有机蔬菜



多利农庄是中国最大的专门从事有机蔬菜种植和销售的农庄之一。在2010年上海世博会期间，多利农庄更是作为唯一的有机农业参展商在城市未来馆展示上海都市新农业的发展。而作为世博会指定有机蔬菜供应基地和多家世博国家馆餐厅的蔬菜供应商，多利农庄的安全性，天然性更是经过各类机构的审批认可。

在多利农庄可以看到非常规范的有机蔬菜生产流程和高标准的质量管理体系。有多利农庄利用先进的物联网技术和云平台等高新技术实现“生产自动化，生产可视化，质量保障，仓储保鲜和物流信息化”。在未来几年内更是打算将其打造成一个以物联网技术为基础的绿色、有机、安全、畅通、智能、优质服务的现代农业示范园。如今多利农庄采用的是“从田间到餐桌”的直接会员服务模式。在上海更是已经拥有了10000户长期年度会员。这个季节你也可以预约去多利农庄呼吸下郊区的清新空气，那里推出的有机小火锅更是采用自有散养有机鸡，特选上等药材补品，文火8小时熬制的底汤搭配新鲜的有机蔬菜，少脂多纤维。



地址：浦东新区大团镇川南奉公路7007号

V-ROOF空中菜园

都市里的有机耕种

如今，“开心菜园”、“阳台种菜”、“别墅蔬菜花园”等种菜形式在都市人群中陆续兴起。而“空中菜园”利用的则是各类公共办公园区的建筑屋顶平台空间，既让更多的人可以参与其中，又为城市的公共空间带来了更多的绿色。想要尝试都市耕种的人们也不妨可以试试这种新的种植方式。

空中菜园主要是通过利用城市闲置屋顶结合艺术、环保科技、农耕文化打造现代都市的艺术农场。比起传统的屋顶花园更具实用性，而且它的推广和实施对于城市及社会具多方面都起到了积极的作用，并满足多方面需求。比如解决了蔬果类食品安全问题的需求；白领人群追求绿色健康生活方式的需求；企业塑造绿色低碳环保形象的需求。相信这种全新的耕种方式在降低温室效应同时更是为你带来久违了的劳作乐趣。



地址：田林路142号H座5楼

Unico & Colagreco餐厅

自产花园带来“白卡菜单”



“白卡”的概念来自于一个法语词汇“Carte Blanche”，在欧洲地区，这种特殊的菜单是基于当地农产品市场的供给而准备的，加上当天主厨的美食创作灵感，所以那些菜单上的美味佳肴并非事先确定，菜肴的组合可以根据主厨的想法而拥有丰富的变化。顾客所要做的便是享有“白卡菜单”的特权并百分百地信赖主厨，这种菜单方式给了主厨更大的发挥及想象空间，同时也让客人们惊喜不断。

COLAGRECO餐厅的“白卡菜单”食材更是源自于他们的自产花园，花园里种植了100多种不同的有机蔬菜。而Unico & Colagreco更是上海唯一一家使用其花园蔬菜的餐厅。餐厅主厨Mauro希望Unico & Colagreco餐厅在蔬菜方面可以做到100%的独立供应，不需要到市场上进货。用他的话说，这样蔬菜可以有一种“被信任”的味道，这也将增强Unico & Colagreco餐厅菜单上的时令蔬菜的供应量，更顾客们带来更多健康美味。



黄浦区中山东一路9号外滩3号2楼