

優質生活由餐桌開始

所有人都想享受高質素生活，我認為生活品味要由餐桌上的美食開始。而優質食物應該包括有機方法種植或飼養的、或至少含有機成份的烹調材料。為什麼？

我選擇有機食物的10個原因：

1. 品嚐有機食物，您會發現它比其他食物更美味！
2. 有機食物營養豐富。
3. 有機生產方式，絕不對食物使用化學肥料、殺蟲劑、除草劑、激素或抗體。
4. 有機牛奶和蛋類產品指飼養動物(主要是母牛)時沒有使用抗生素或激素去催生。牠們食純有機素食飼料，生活在開放和舒適的牧場。
5. 有機肉和禽畜類產品是從有機方法飼養的動物(母牛、綿羊、豬和雞)身上取得，牠們生活在開放牧場，沒有食藥去催生。所有有機禽畜吃的都是沒有生長激素或基因改造的穀類飼料。
6. 化學肥料、殺蟲劑、殺真菌劑、除草劑、催生激素、人工色素、抗體或藥物對我們的身體而言都是污染物。當我們吞下附有殘留污染物的食物後，就會大大加重我們身體排毒的負擔了。
7. 食整全、無污染食物，身體機能發揮得更好，我們看起來就更美、更年輕。
8. 有機認證的食物是不經輻射和硫磺處理的。
9. 有機食物指它們不是基因改造的。
10. 有機農夫以尊重自然環境的方法去進行農耕活動，做到可持續的、安全的食物供應；同時保護生態環境，讓我們和下一代可持續安居樂業。

那麼，城中有哪些有機食物呢？

今時今日，有機食物不再只限於新鮮蔬菜和生果。您能找到許多有機烹調材料，為您家和朋友準備滿桌美宴。在健康食品店和較高級的超級市場有以下烹飪材料：

□ 有機穀類

1. 糙米—短米、長米、印度香米、泰國香米和壽司米
2. 藜麥、苜蓿、無麥(spelt)、麥麩、燕麥麩、燕麥或燕麥粥、大麥、蕎麥、全小麥和裸麥
它們通常以意粉、麵條、穀類早餐、麵包和麵粉的形式出售

□ 有機蔬菜和水果

1. 海洋蔬—海帶、螺旋藻
2. 土種蔬菜—粟米、蕃茄
3. 生果—杏子、蘋果、香蕉、木瓜、菠蘿、葡萄乾、無花果和小紅莓
它們是乾果或是罐裝食品。

Club O
店情報

9

2006年6月

[優質生活
由餐桌開始](#)

[味噌有甚麼好處？](#)

[豉油食好D](#)

[為你搜羅綠色精品](#)

[最新貨品名錄](#)

□ 有機豆、堅果和種子

1. 豆類—大豆、鷹嘴豆和斑豆
2. 堅果—杏仁、腰果、開心果、胡桃
3. 種子—亞麻籽、向日葵籽、黑和白芝麻

□ 有機奶類和代乳製品

1. 奶類—牛奶、酸奶油、芝士、普通牛油、純淨牛油
2. 代乳製品—糙米奶、豆奶、燕麥奶、大豆芝士

□ 有機調味品

1. 食油—芥花籽油、橄欖油、葵花籽油、紅花油、芝麻油和亞麻籽油
2. 醋—蘋果醋、糙米醋和提子香醋
3. 糖類—蔗糖、糖蜜、糙米糖漿和原生蜜糖
4. 醬汁和調味醬—蘋果醬、健康豉油、蕃茄汁、沙律醬
5. 湯—菜湯和香草湯
6. 香料—薄荷等

□ 有機果醬和果仁醬

1. 有機果醬—杏脯、蘋果、藍莓、草莓和覆盆子
2. 果仁醬—杏仁、腰果、芝麻、花生和大豆

□ 有機餅乾、零食和糖果

1. 餅乾—全小麥餅乾、薄餅乾、無花果香餅、糙米餅乾和米餅
2. 零食和糖果—爆谷、有機爆谷豆、大豆零食、蔬菜脆片、果仁條

□ 有機飲品

1. 飲品—果汁、有氣果汁、蘆薈汁
2. 茶和咖啡—瓶裝茶、草本茶包、咖啡豆和咖啡粉、代咖啡
3. 奶類和代乳製品—牛奶、豆奶、燕麥奶

不要忘記小孩子，市面上有多種適合嬰兒和幼童的有機食物，例如：瓶裝嬰兒固體食物、出牙餅乾、穀類早餐條、BB 穀類早餐、嬰兒和幼兒成長奶粉。總而言之，享受有品味的有機生活越來越容易和有趣，對您自己、家人以至地球的健康都大有裨益！

□ 車薏蘭