



每周三次空运来杭的三文鱼、海胆以及蓝鳍金枪鱼
既可以吃又可以做面膜的五谷杂粮粉
撕开包装直接可以拌沙拉酱的奶油生菜

爱上杭州的有机生活

文/摄 本报记者 钟兰

如果最近你去逛超市，会发现杭城的超市里多了不少新鲜玩意。

比如一种既可以吃又可以做面膜的五谷杂粮粉，还有撕开包装直接可以拌沙拉酱的奶油生菜。再神奇一点的，还有一条三文鱼，早上还在邻国日本的大海里痛快遨游，中午，已经乖乖地待在你的厨房，等着喂饱你那些早已磨刀霍霍的死党好友。无论是有机蔬菜还有从日本空运来的新鲜三文鱼，杭城的超市，是越来越注重“有机”了。以往还觉得“有机”只是停留在时尚杂志上或者明星名流的生活里，而现如今，真的已经悄悄来到你我身边。

既可以吃又可以做面膜的五谷杂粮粉

买粉的人排成长队

发现这个神奇的粉粉，真的是十分偶然的一件事情。那天在和乎会展中心附近的易初莲花超市闲逛，忽然发现一个绿色的柜台前排满了人。大家围在一个个小小的木头盒子前，挑上一两样，然后工作人员就会用一个看上去很敦实的搅拌机帮你打成粉末。而这些盒子上，无一例外都写着诱人的名字：清热去火粉、美容清痘粉、美白调理粉……

女孩子好像都对此类的字眼无法自持，想起前不久刚看的一本某大牌明星出版的美容心经，里面就自爆其养颜秘方：闲暇时光，会在家做杂粮面膜，就是将薏仁、银杏果、核桃、芝麻、茯苓、白芷等物炒熟后磨成粉末，每天会用小碗将粉末泡在牛奶里吃上一些，吃不完的就直接覆在脸上做面膜，久而久之，皮肤就会变得和剥了壳的鸡蛋那样嫩……

仔细一看，这里卖的东东，不就是传说中的那种“既可以吃又可以做面膜”的粉末吗？原来，这种一种名唤“营养多谷粉”的东东，每一个木头格子里都放着能实现某种功效的多谷粉，比如“什锦驻颜粉”，里面配的是茯苓、莲子、核桃、黑芝麻、黑米、薏米、杏仁、黑豆。而“降脂清肠粉”，就是用的荞麦、燕麦、黄豆、玉米、南瓜子以及花生。而女孩子们最爱的“排毒纤美粉”，用的是淮山、绿茶、大麦、糙米、黑芝麻、南瓜。还有一种妈妈们会比较喜欢的粉，叫做“健儿八宝粉”，用的是山楂、腰果、红枣、淮山、黑芝麻、黄豆、黑米以及薏米，顾名思义，应该也是比较能健脾开胃的那种。

这里的工作人员介绍道，这些五谷杂

粮，是按照一定的配方比例组合在一起，通过低温烘烤将其炒熟，然后磨成粉末。有些配方既可以吃也可以做面膜，长期食用能达到养生的功效。

低温烘焙不容易上火

关云飞是杭州禾果食品有限公司的营销总监，在家乐福超市生鲜区见到他的时候，他正在自家柜台前招呼客人。只见他这只手称黑豆，那只手装芝麻，忙得不可开交。

“从开春以后，我们这里的生意就好得不行，两个小姑娘营业员根本忙不过来，今天本来是过来看看的，结果也帮上忙了。”关云飞说，当初就是看好杭州人注重养生保健，才打算从食疗的角度来尝试一下，没想到这么受欢迎。

关云飞所说的食疗，就是把各种养生食物经过低温烘焙，熟了以后再磨成粉，这样，想吃的时候只需要用沸水冲一冲，就可以了，还可以加入牛奶、豆浆、蜂蜜、冰糖等调味。在超市里卖的分成两类，一类是单品，比如单一的芸豆、绿豆之类的，还有一类就是套餐，比如养颜美容、纤体之类的搭配好的方案。有些配方可以直接敷脸做面膜，内外并养，效果更好，年轻人很喜欢。

“用低温烘焙有一个好处，就是吃了以后不容易上火，而那些用明火炒过的，比如芝麻之类的，老年人都不敢多吃，容易便秘。但是我们这里的東西就不会，所以老年人也喜欢。

关云飞说，正是看到现在生意这么火爆，公司觉得走养生这条路走对了，以后还要再多开一些这样的店面。