

新視野

21世紀吃什麼？

漫談食品產業趨勢

■林志鴻

「民以食為天」，21世紀吃什麼？不僅是民衆關心的問題，也是食品產業從業人員努力的課題。回顧近年來的發展，可以歸納出包括有機食品穩定增加、保健食品需求強勁、便利食品不斷創新、食品安全機制整合、食品生產道德要求以及安全概念食品推廣這幾個方向。

有機食品穩定增加

包括不使用農藥及化學肥料的蔬菜和水果、未施用抗生素的禽畜和養殖漁產品、不添加人工防腐劑的罐頭、減少營養成分損失的加工方法以及保鮮、保味的包裝方式，都逐漸成為農業生產和食品加工過程的主流。

有機食品的消費在全球蓬勃興起，成為人們追求的另一種時尚，超市裡最引人注目的變化，就是有了所謂尊重自然、訴求環保的「綠色食物」，儘管市面上有機食品的價格比傳統食品高出約20%至50%，但根據統計在21世紀初期有機食品銷售量佔全球食品銷售總量的比例有持續升高的趨勢。



▲新鮮採摘的有機蔬果，極具健康與在地性。

保健食品需求強勁

越來越多的消費者把健康和食品連結在一起，讓具有機能特性和營養訴求的保健食品備受青睞，包括強調「生理機能」的運動飲料、「補充營養素」的綜合維他命、「維持健康」的靈芝產品…等。

至於利用生產技術產出高質量的原物料，帶動包括綠藻養殖以及利用發酵技術生產菌類（菌絲體）…等產品開發成為世界性潮流；加工方式的改進讓產品推陳出新，除了一般的膠囊、錠劑或口服液型態，以傳統食品方式呈現的產品也漸露頭角，如提供「膳食纖維」的即食燕麥片、「調節血脂」的食用油、「預防蛀牙」的口



▲功能訴求的保健食品

香糖，甚至是強調「減重瘦身」的點心棒…等，都造就保健食品市場的持續擴展。

便利食品不斷創新

隨著人們生活節奏加快，便利食品的概念更加廣泛，包括符合個人或家庭需求的速食麵、冷凍調理食品，以及近年來以便利、新鮮、美味為訴求而廣受消費者青睞的低溫或常溫鮮食食品，還有以鬆餅和團膳供應為主的成品或半成品調理食品，都呈現便利食品多元選擇且變化快速的模式。

另一個值得關注的是，因應外食人口的不斷成長，外帶和外送餐飲服務比例增加，伴隨而來的是產品通路擴張、運送服務品質及衛生安全要求的提升，帶動食品產業邁向另一個里程碑。



▲多樣變化的便利食品

食品安全機制整合

從台灣肉品貿易的「瘦肉精」爭議，到中國大陸與日本的「毒水餃」事件，我們看到隨著食品供應的全球化，加速食品安全機制持續整合，包括HACCP、ISO22000等國際標準的落實、公正第三組織（Third party）執行檢驗及認證，將全面改變消費者選購食品的標準與習慣。

近年來世界各國相繼推動「農產品生產履歷制度」，透過農產品資訊的公開透明及可追溯性來確保食品消費的安全，歐盟及日本分別宣示於2008年、2010年全面實施產銷履歷制度，我國則是由行政院農業委員會規劃於2015年全面實施。

食品生產道德要求

食品生產的「道德」在21世紀成為重要的課題，民衆普遍認為食品生產不能造成環境公害，不能追求生產效益而無視消費者的健康，不能濫用手段或技術增加產量，而生產者的作為是否符合這些「道德」共識，就成為消費者選購食品的新指標。

此外全球世界人口不斷增加，糧食供給短缺的問題愈顯嚴重，推動「食品回收利用」主要在強調從食品生產、流過到消費的各個階段，透過廢棄食品原料或成品的「堆肥利用」、「飼料再製」、「油脂製成或沼氣生成」及其他方式，達到食品資源充分利用的目標，也符合永續發展理念的要求。

安全概念食品推廣

除了大家熟悉的有機食品，特別要提到非基因改造食品以及無過敏原食品的推廣。在消費者對基因改造存有疑慮的同時，強化標示制度顯得格外重要，同樣的考量明顯存在於過敏原食品所造成的問題上，當非基因改造食品與無過敏原食品，已經從提供病人或嬰兒特定需求的開發，逐步邁向一般消費食品的供應時，預期在世界各國生產業者、消費團體及衛生機關的關注下，安全概念食品將成為重要的新興方向。

（本文作者為業者及格食品技師）



▲賣場上的履歷產品專櫃

►牛蕃茄上的標籤有著清楚的產地追溯代碼，您可以透過賣場的查詢機直接瞭解產品的來源及後續的生產資料。

●本刊原文，未經同意不得轉載！

有機話題

你的身體跟得上四季的律動嗎?

自然老師走進教室，指著地球儀而學生說：「誰知道為什麼地球是斜的？」學生面面相覷，紛紛低下頭去。這時老師卻目光炯炯，老師看了看學生們又說：「沒有人要說嗎？好吧！王小明你說，為什麼地球是斜的？」小明害怕的站起來說：「老師，你不要問我啦，真的不是我啦！我也不知道它為什麼是斜的！」

地球傾斜23.5度，這個美麗的錯誤到底是上帝的傑作？還是開天闢地的因緣巧合？恐怕永遠不會有人知道。但是還好有這珍貴的23.5度斜角，讓地球有了四季的變化，使我們居住的地方不會是永夜，也不會終年如赤道。一年三百六十五天的時間裡，因為與太陽照射的距離變化，產生多姿多采的春、夏、秋、冬。

春生、夏長、秋收、冬藏。太陽與地球的關係深奧密切，是人類祖先早就發現的事。農民曆上的二十四節氣，可說完全是以太陽與地球的對應關係為基本所歸結出的生活智慧。它不僅是農民耕作的時序參考，也是早期人類活動的軸承。夏至是一年當中，日照最長的一天，冬至則相反，是一年當中日照最短的一天。從冬至開始，日照時間逐漸增長，直到夏至為止，又漸漸縮短。日照時間愈長，與太陽的距離愈短愈熱，反之則愈寒冷。四季的律動，就這麼週而復始的影響著地球上所有生物的生命與生活。

四季陽光照射的變化不同，地球表面受到的能量與熱量不一，因而變化出不同的物產與特性。以我們居住的寶島台灣為例，三月開始陽光照射的熱度與時間逐漸增加。寒冬已過，萬物開始甦醒，土壤裡從夏天開始蘊含的水氣，因為冬天的低溫化為水氣，隨著溫度回升又轉化為水氣開始釋放。空氣中飄蕩著，樹林林梢爭相冒出青綠的幼苗。這時人們開始脫去厚重的冬衣，收起穿著被褥，全身上下毛毯孔，也穿上單、像棉物一樣，隨著逐漸變暖的空氣而舒展。這個季節，人們的身體最適合補充蔬菜、青菜、芽菜類的食物。

過了端午，時序進入夏季，在台灣六、七、八三個月是最明顯的時序。愈來愈強烈的太陽，照射著萬物，水分大量地從空氣中、從植物葉面上蒸發。聰明的植物經過幾十年代的演化，早就練就一身生存智慧。它們在這個季節，會把珍貴的水分和養分，儲存在瓜果中，幫襯著植物為食的動物，

也早在幾億年前就知道，夏天最適合食用的是瓜果，那裡面富含著身體所需要的水分和養分，在代代相傳的人類求生經驗中，夏瓜果最適合夏天食用。

秋天是台灣最舒適的季節，秋高氣爽，夏天惱人的溼氣被乾冷的空氣取代，夏天大量的雷雨腳步漸遠，颱風也變少了。葉綠素完成了製造養分的使命，功成身退，葉片轉變顏色，開始紛紛飄落到地面，化成有機質繼續維持母株。這時，植物把最好的養分儲存在種子殼芽內，就像母親透過過篩，把營養輸送到子宮裡的小生命，為了延續下一代的健康生命做最充分的準備。大部分的種子都已準備妥當，期待甦醒於冬天之後的暖春。人們在逐漸漸退的氣候裡，又開始縮起身子骨，冷風一吹，我們忍不住用雙手抱胸，保護著身體的熱量與體溫。這時候，人們的胃口會傾向於找些熱量高的堅果種子食用，補充能量，也補足需要的營養。

植物的種子這時提供動物所需要的熱量，同時也藉由動物的傳遞，讓種子傳播的範圍更廣、更遠。

蕭瑟的秋風一陣接著一陣，到了十一、二月，冬天就跟著一波波的北風到臨。地表上萬物止息，樹林乾枯草木不生，因為所有的精華都走入地底，深入根部，埋藏在植物的根莖和地下莖當中。有的以葉鞘的形式保存，有的以其他的形式呈現，無論何種養分，都恰巧

食就如同汽車加油一般，加錯了油，可能導致車子提早退役或故障，非得謹慎選擇才行！陳俊怡醫師是一位頗受傳統板觀念的飲食建議專家，他的著作「吃錯了，當然會生病！在去年的銷售達二十萬冊，就可想見讀者對於飲食觀念需求之殷切。陳醫師認為追求健康，應該從改變飲食習慣做起，有十招的訣竅：一、多吃好油，少吃壞油。二、攝取優質蛋白質。三、慎選優質麥粉。四、戒掉吃「壞零食」的習慣。五、新鮮蔬果餐餐不能少。六、戒除要命的「糖癮」。七、盡量選用有機食物。八、多吃完整食物，少吃加工食物。九、適時補充維他命。十、外食也要很健康。除此之外，有興趣的讀者不妨從書中參考陳醫師所提的現代人飲食的八大迷思，確認看看自己是否選擇了正確的飲食方式！

自家講座

暢銷作家的養生觀點

許多知名的書店常常將當月的暢銷書籍分類進行排布，這一系列的排名資料提供了愛書人一份最接近書海大眾胃口的書目清單，在琳瑯滿目的出版品當中不啻是選（購）書的參考標的。

三月份，我們邀請了既能寫書、又能演說的兩位作家，分別是陳俊怡博士的「吃錯了，當然會生病！」，以及黃如玉醫師的「體態，決定你的健康」作為兩個單元主題講座的主持。兩場講座的最大特色就是從自然醫學的觀點出發，不靠打針、吃藥，分別從日常的飲食與體態、步態的修正就能好好經營自己的健康。



吃錯了，當然會生病！
俗話說：吃飽皇帝大，這項每天三餐都必須做的事，有人樂在其中，有人當成例行公事，也有人完全不把它當一回事，草草解決就算數。其實，這

的律動嗎?

簡榮慧芳

▼太陽與地球的23.5度斜角關係，產生多姿多采的四季變化。



是動物最需要在寒冷的冬天補充的熱力來源。人們在寒冬多吃些根莖類，補充冬天最適合的沉澱物。

順應四季生活，是呼應身體與大自然的韻律，也是在回應太陽、宇宙、與地球的微妙關係。在地球人吃在地的食物，這一切在地球傾斜23.5度的那一刻開始，已經安排妥當。反過來想，如果硬要背道而馳，冬天吃夏天產的食物，夏天穿著冬天厚重的衣物，在台灣吃些遠方進口，與時序相悖的食物，結果必定對身體有破壞性的損傷，因此種下各種慢性或致命性的病因。

無辜的小明可能還不了解，地球是斜的這件事，對我們人類以及對萬物是件多麼可貴的事情。所有生命的活動，信念會、物產、生活、地區文化都因為四季的不同而演變出千百萬種樣貌。如果有機會，我可以跟自然老師保證，那珍貴的23.5度真的不是小明的錯。

(本圖文皆為簡榮慧醫師所繪)

田園詩賞

梅花落 朱熹
中庭雜樹多，偏為梅樹少。
問君何獨然，念其霜中能作花，
露中亦能作實。
搖蕩春風媚春日，念爾零落逐寒風，
徒有霜華無霜實。

作者：施照（西元412至460年）
字明遠，東海（江蘇建康）水鄉人，出身貧寒，雖入南宮，但他一生卻並不得意。
賞析：本首詩描繪梅花凌寒吐蕊，人，艱難謝絕無掛掛的。
許香：庭中雜樹那麼多，請問你梅花能在霜露環境下開花結實，不伴你們們樹木只會，在春天爭豔，卻結不起果實，徒有霜華的內涵。

站起來跟著做做看

背部伸展運動
功效：這個動作主要是以身體的力量來拉伸背部兩側的肌肉，使左右兩邊的肌肉得以平衡。
步驟：
1. 雙腳打開與肩同寬。
2. 吸氣，兩手手掌附上，從側邊繼續向上舉起，在頭頂上方合掌，自然呼吸，停留約二十秒。
3. 吐氣，兩手慢慢放下。
4. 每天進行五次。

頸部伸展運動
功效：頸部僵硬時，最重要的就是伸展頸部的肌肉群，來達到舒緩的目的。這個動作同時也可以因為壓力、緊張情緒等造成的緩解。
步驟：
1. 輕鬆的站立，雙腳打開與肩同寬。
2. 兩手站在背後，右手抓住左手腕往右拉。
3. 頭往右前方點，約四十五度角。
4. 停留三十秒後，換邊做。
5. 左右各換邊一次，共做五次。

注意事項：要記得雙手貼緊於背，進行動作時頸部肌肉有被拉開的感覺。
(圖文均為「體態，決定你的健康」，由陳俊怡醫師親自拍攝與繪圖)

該醫療之外，為了讓更多人能夠瞭解骨神經醫學的重要性，將自己所學及臨床經驗以最淺顯易懂的文字出版成書，當然也透過經常性的演講活動，親身以精彩而實用的演講內容與民眾進行面對面的互動，透過專業領域的解說，讓大眾能夠瞭解姿勢對骨性、對體態的美感有不容忽視的影響力！

兩年前才從加拿大回國的美籍受過完整的骨神經醫學訓練，特別提到國人較少關注的「體態、姿勢、步態」，往往是在坐、臥、跪、跳以及走路的過程長期不正確的用力方式而產生對身體的傷害，影響所及就像脊椎椎間不正常的常見問題如退化性關節炎（俗稱骨刺）、腰酸（失眠）、抽扯外腳、足底筋膜炎、假性五十肩等症狀，就往往需要透過專業的整治才能改善不舒服的病痛。

至於還沒有不適症狀的朋友，平時如果能選擇適當的伸展與強化運動，是能夠達到預防與保養的效果。善待自己的身體，真的是不能偷懶的大事呢！

北新有機休閒農園

■李頌鈴



▲兼具美化及隔離昆蟲功能的圍柵

接觸北新有機休閒農園是在2006年，透過淡水農會推廣的引薦而結緣。初識園主簡連生先生，對其直爽、健談的性格留下極深刻的印象。隨後，當全盤瞭解了農園栽培管理及經營理念後，更對簡先生由家俱業大老闆轉入農業界的勇氣及付出感到佩服與感動。而曾榮獲傑出農民、神農獎的簡連生先生，在擁有這份農民稱羨的殊榮背後，也的確有其優秀、過人之處。

有別於傳統的蔬菜園，簡先生將他的菜園採分區隔離栽種法，也當公園般的設計規劃。例如在溫室外種植迷迭香，可兼具驅蟲和驅蟲的效果；在田園間栽種龍柏，不僅充當隔離昆蟲的緩衝帶也美化了環境。因此，當您穿著步道參觀菜園時，也同時享受著田園景觀與附加的輕鬆悠閒。此外，在栽培管理上，簡先生講求的是植物、物理、生物、資材、微生物五種獨門的有機農業防治法，也就是針對灌溉水、土壤管理到肥料都有自己的堅持與講究。

蔬果小百科

■吳昭祥



英名：Jaboticaba, Jabotica, Brazilian Grape Tree
 學名：Myrciaria cauliflora

嘉寶果可能是大家不太熟悉的一種水果，不過假如你有機會看到它開花結果的樣子，一定會留下深刻的印象，因為嘉寶果是典型的幹生果植物，也就是直接從樹幹上開花結果，成熟的果實好像紫黑色葡萄般一粒粒掛滿在光滑的枝幹上，非常奇特漂亮，所以也有人稱它做「樹葡萄」。至於嘉寶果的名稱則直接譯自英文名字jaboticaba，據說是源自一種巴西小鳥的土名，有人說是因為嘉寶果的原生地有這種鳥龜，也有人說是嘉寶果的果皮像龜殼一樣厚，說法不一。

原產巴西的嘉寶果和我們常見的番石榴、蓮霧同屬桃金娘科，是一種樹型優美的常綠小喬木，雖然早在1962年就引進台灣栽培，不過一直沒有受到重視，直到最近幾年，由於休閒農業的興起，才使得形態奇特，兼具水果、觀賞和教育價值的嘉寶果開始變得非常熱門，除了少數農場專業生產外，在中南部的許多休閒農場裡都可以看得到，不只是當果樹，也是很好的盆景和景觀樹種。

嘉寶果在台灣一年有兩次盛花期，分別在3至4月及8至10月間，開花後一、兩個月左右果實成熟。果實直徑約2至2.5公分，大顆和小顆的巨峰葡萄差不多，暗紫色的果皮稍厚，單果含量高略帶酸味，裡頭的果肉柔軟多汁，甘甜中帶點酸味，具有濃厚的熱帶水果風味。由於果實不耐貯藏，一般只有在盛產期才吃得到新鮮的果實，平常多半加工作為果汁、酒或冰品，這也就是為什麼在市場上不容易看到嘉寶果的原因。

在灌溉水方面，為避免遭到污染，斥資百萬購置了「奈米科技製水機」設備，將陽明山而天山的山泉水接管引流到水塔內，生產負離子含量高達4-5萬的負離子水。由於它比水分子細且含芬多精與濃氧，可使土壤的礦物質變細、通氣性變佳、土質鬆軟，有助於植物根系營養吸收、生長快速，也可提高收成。

在土壤管理上，則採用資材管理法。除了收集落葉、味醃殘渣堆成再生肥的有機肥外，也利用昆蟲對八角、茴香的趨避性及大蒜殺菌功能的原理，就近取材來自淡水工研院GMP廠的製醋殘渣，加入砂礫



▲生產負離子水的水塔

土、八角、茴香、陳皮、米糠、大蒜、洋蔥、芹菜、微生物菌等，經過3-4個月發酵成「中藥有機肥」，又稱「香料殘渣有機肥」。另外，針對「微生物防治法」，簡先生還利用陶罐製作「植物活化酵素」，運用有機椰子、酒釀、微量的糖，經過800多天自然發酵後，再加入黑糖、糯米醋及辣椒液等十多種配方製成液態肥料。平時可用來防治病蟲害，雨天澆灌時則可用來抑制土壤細菌感染，亦可提高蔬菜的甜度及脆度。



▲解說中藥有機肥製作



▲植物哨兵



▲設置黃色誘蟲板

尤其難能可貴的是，簡先生為觀察四季昆蟲習性並記錄完整的昆蟲史，不惜犧牲睡眠半夜拿相機詳做記錄，也因此自創了「植物哨兵防治法」及「磨磚術」，配合溫室內使用黃色誘蟲黏板、保特瓶性費洛蒙的物理防治法，幾乎形成了一套完整的有效防蟲措施。

誠如現階段農業所重視的「恢復土壤生命力」、「原味即是美味」，這處佔地約2公頃、位於淡水大屯山下、五虎崗山丘上的「北新有機農園」確實落實了這個理想。凡是造訪過農園的消費者，總不忘現場採買新鮮蔬果回家。對簡連生先生幽默、機智的口才及隨太太親切、和藹的笑容，以及他們落實對這塊土地的敬重、執著理念努力不懈的態度給予極高的肯定與感動！

園址：台北縣淡水鎮忠義里7鄰廣興埔路3-2號
 服務：農場體驗活動及創意飲品
 電話：02-26231428

當令嚐鮮

<p style="text-align: center;">有機李子</p> <p style="text-align: center;">台東 何介臣 089-568088</p>	<p style="text-align: center;">桃、梨</p> <p style="text-align: center;">東勢 羅吉義 04-25871333 古聖松 04-25874480 吳添松 04-25875192</p> <p style="text-align: center;">八里 周清章 02-26183687 五股 吳永田 02-22922439</p>
<p style="text-align: center;">綠竹筍</p> <p style="text-align: center;">士林 張盛玄 02-28413290</p> <p style="text-align: center;">八里 八里農會 02-26102996 供銷部</p>	<p style="text-align: center;">鐵觀音春茶</p> <p style="text-align: center;">木柵 木柵農會 02-29398021 推廣股</p>