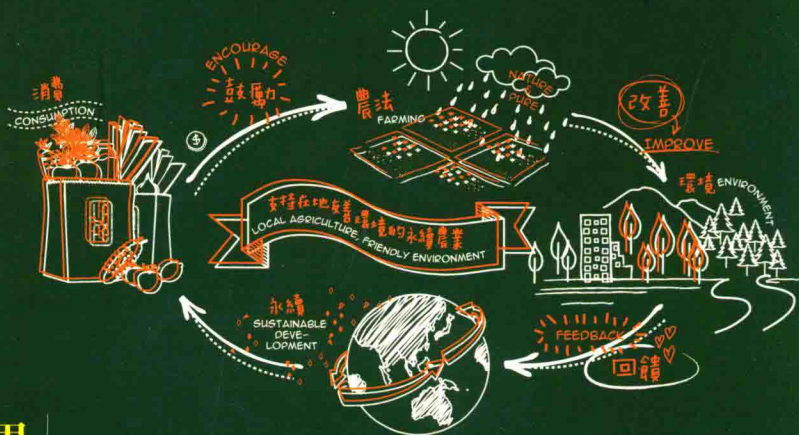


台灣有機超市教父 蒲聲鳴 著

知食

用消費改變世界
Whole Food Power



一邊吃補一邊排毒？
別再用健康代價換取廉價交易！
「知食」而後能「擇食」，食育才能帶來食癒！
用「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」，
有機超市教父教你如何挑食物，啟動正向消費的循環！



台灣有機超市教父
20年大型通路主管實戰經驗
遍訪歐美各地特色超市
獨創全台第一間有機複合超市
近萬種商品顛覆有機市場

行家一致推薦

(推薦順序依四照名單表排列)

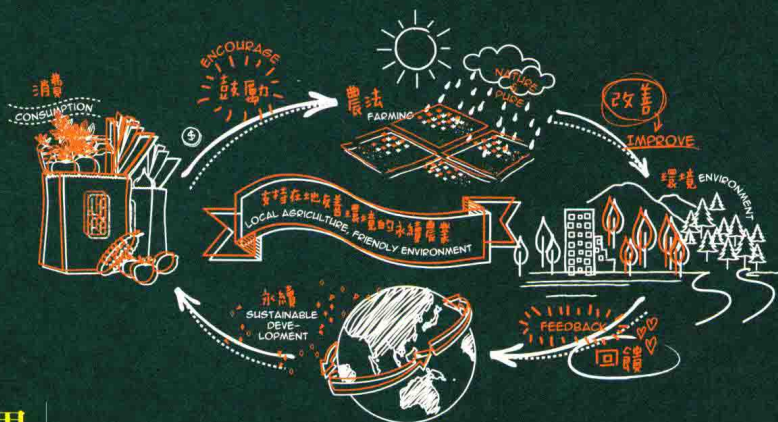
前農委會主委
清華大學科技管理學院副院長
EMBA執行長
前大學副校長
前大學教授
文資產管理顧問董事長
基電子總經理
前台南縣縣長

陳武雄
丘宏昌
許萬枝
黃璋如
詹文雄
張振坪
蘇煥智

台灣有機超市教父 蒲聲鳴 著

知食

用消費改變世界
Whole Food Power



一邊吃補一邊排毒？

別再用健康代價換取廉價交易！

「知食」而後能「擇食」，食育才能帶來食癒！

用「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」，

有機超市教父教你如何挑食物，啟動正向消費的循環！



人
People
研
2

知食

用消費改變世界

作者 蒲聲鳴
總編輯 劉兆媛
編輯 邱愉
創意總監 Adrian Hung
視覺設計 Kim Chen
行銷企劃 劉俊宏
出版 樂木文化 The More Muse
電子信箱 themoremuse@gmail.com
地址 10365 台北市大同區民族西路 76 巷 12 弄 12 號 1 樓
電話 (02) 25988100
傳真 (02) 25980258
官網 www.themoremuse.com.tw

版次 2016 年 11 月初版一刷
總經銷 高寶書版集團
地址 11493 台北市內湖區洲子街 88 號 3 樓
電話 02-2799-2788
傳真 02-2799-0909
定價 新台幣 NT\$320 元

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

知食－用消費改變世界 / 蒲聲鳴著. --
初版. -- 臺北市：樂木文化，2016.11
面：17 * 23 公分. -- (人.研：02)
ISBN 978-986-93643-1-7(平裝)

1. 有機食品 2. 食物 3. 健康飲食

411.373 105017002

歡迎團體訂購，另有優惠。請洽讀者服務專線 (02)25988100 Printed in Taiwan
版權所有・翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)

目錄



推薦序（依照姓名筆劃順序）

- | 一個觀念的淨化，能扭轉生態惡化的命運 / 陳武雄 _012
- | 破解有機迷思的知食實踐者 / 丘宏昌 _016
- | 知食，讓你不再為「食」所苦 / 許萬枝 _018
- | 「覺知」消費行為背後的意義 / 詹文雄 _022
- | 真食力，瞭解食物背後的故事 / 黃璋如 _026
- | 找回食物美好的記憶 / 張振坪 _030
- | 有機，台灣農業發展的新契機 / 蘇煥智 _034

自序 | 有機生活的推廣，為下一代的食安佈局 _040

前言 | 用健康代價換取的廉價交易 _048

覺知，Awareness 有機的生活態度

1-1 10 個問題，讓你搞懂「有機」的重要性

Q 1：有機＝無毒？	_057
Q 2：什麼是有機？	_060
Q 3：有機值得信任嗎？	_062
Q 4：為什麼我們需要推動有機？	_062
Q 5：有機食物比較營養？	_064
Q 6：有機食物外表比較難看？比較不好吃？	_065
Q 7：只吃全食物不吃食品？	_066
Q 8：全有機或全放棄？	_068
Q 9：有機很貴？	_070
Q 10：有機跟友善環境有什麼關係？	_073

1-2 物美，價不可廉！

1-2-1 廉價背後的隱形成本	_076
1-2-2 食物也有「身分證」	_077
1-2-3 不單是因為「小」農，而是採用「友善環境農法」才支持	_078
1-2-4 從 CP 值到 VP 值	_080

1-3 我們要給孩子吃什麼？－「食育」與「食癮」，教育要從孩子做起

1-3-1 食育就是「知食」	_082
1-3-2 「剩食」也要教育	_084
1-3-3 「食癮」，要透過吃對的食物開始！	_084

目 CONTENTS 錄

Chapter

2

認知，Cognition 一次搞懂食物標章與迷思

2-1 驗證、標章大解密

2-1-1 台灣有機驗證標章	_088
2-1-2 國際主要有機產品標章	_097
2-1-3 台灣農產品標章	_100
2-1-3-1 TAP 產銷履歷	_100
2-1-3-2 CAS 台灣優良農產品	_103
2-1-3-3 吉園圃	_105
Q&A —有機、CAS、產銷履歷、吉園圃有何不同？	_105
2-1-4 認識台灣其他常見標章	_107

2-2 看不見的食物真相

2-2-1 公平貿易 (Fair Trade)	_109
2-2-2 動物福利	_112
2-2-3 永續漁業	_113
2-2-4 自然農法	_114
Q&A —什麼是「友善環境」？	_114

2-3 食物迷思～別讓錯誤認知妨礙了健康

- Q 1：包裝上有貼紙的商品就一定有認證、一定安全無虞？ _116
- Q 2：被蟲咬過的菜才叫做有機、安全？ _117
- Q 3：吃溫體豬肉最新鮮？ _121
- Q 4：調味過的冷藏肉，方便又好吃？ _122
- Q 5：活跳跳的魚、蝦尚青？ _122
- Q 6：「100% 純橄欖油」是最好的橄欖油？ _125
- Q 7：100% 純釀造就是天然好醬油？ _126
- Q 8：濃醇香才是好鮮奶？ _129
- Q 9：褐色雞蛋比較營養？ _130
- Q 10：給小孩子吃魷仔魚來補鈣最好？ _131



目錄

CONTENT



Chapter

3

行知，Action 從生產源頭挑好食

3-1 自利利他的消費選擇	_134
3-2 台灣好農之有機蔬菜	_138
3-3 台灣好農之神農水果	_146
3-4 台灣安心品牌肉品急凍水產	_158
3-5 獨創溫室養殖的亞太密碼蝦	_167
3-6 牧場直送－樂菲全台鮮奶地圖	_168
3-7 雞快樂，蛋健康	_174
3-8 台灣出好米	_178
3-9 傳統釀造工藝醬油	_182
3-10 「油」夠重要－台灣苦茶油、原裝原瓶進口特色養生油	_184
3-11 不能洗淨的茶、咖啡、果醬更要有機	_190
3-12 一定要吃的堅果果乾	_192
3-13 現代人必喝的養生飲品	_194
3-14 百分百的穀粉精力湯	_196
3-15 台灣蜂蜜	_198
3-16 葡萄酒文藝復興運動	_200
3-17 有機天然環保洗沐的重要	_202

Chapter 樂菲 Lafé，
4 用消費改變世界

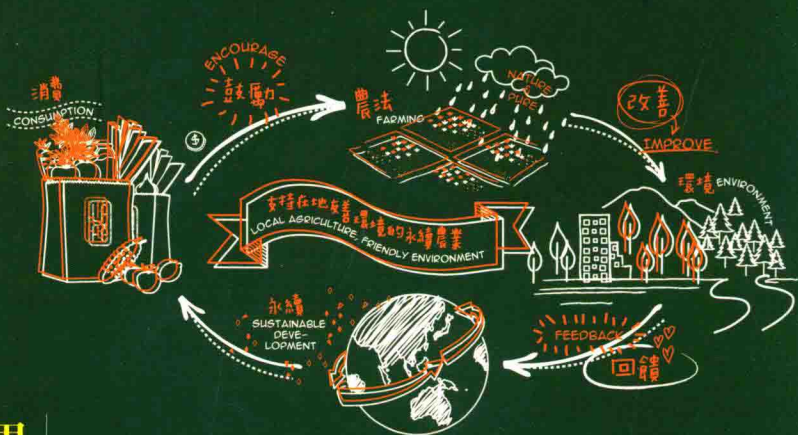
4-1 勇於選擇做正確的事	_206
4-2 綠海經濟創造三贏「共好」	_214
4-3 周遊列國觀察有機消費趨勢	_218
4-4 樂菲 Lafé，台灣第一間有機複合式超市誕生	_222
4-5 推動永續環境的社企超市	_225
4-6 有機大趨勢	_228
4-7 始於食安，止於永續	_233



台灣有機超市教父 蒲聲鳴 著

知食

用消費改變世界
Whole Food Power



一邊吃補一邊排毒？
別再用健康代價換取廉價交易！
「知食」而後能「擇食」，食育才能帶來食癒！
用「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」，
有機超市教父教你如何挑食物，啟動正向消費的循環！



台灣有機超市教父
20年大型通路主管實戰經驗
遍訪歐美各地特色超市
獨創全台第一間有機複合超市
近萬種商品顛覆有機市場

行家一致推薦

(推薦順序依四照名單表排列)

前農委會主委
清華大學科技管理學院副院長
EMBA執行長
前大學副校長
前大學教授
文資產管理顧問董事長
基電子總經理
前台南縣縣長

陳武雄
丘宏昌
許萬枝
黃璋如
詹文雄
張振坪
蘇煥智



食物，不只是食物！
你的1元買菜金，
擁有扭轉世界的力量！



「覺知」、「認知」、「行知」，開啟「真食力」！
有機10問×食物10大迷思－做個正確擇食的消費者

- ✧ 唯有真正深入了解吃下肚的食物和環境的關聯，了解食物的生產方式將影響空氣、土壤、水源、生物存續及人類健康的因素，「知食」而後能「擇食」。
- ✧ 從觀念的破解喚醒人們對食物生產方式要有所覺察的重要性、到認識現有食物來源、認證標章的知識，提升食物識別能力以實踐「用消費改變世界」的理念。
- ✧ 讓「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」，以「價值」取代「價格」的判斷，讓「食物」在這個世代成為「不只是食物」的意義，而是一種有機的生活態度。

樂木文化
The More Mind Culture



NT\$ 320

ISBN-978-986-93643-1-7



9789869364317 00320

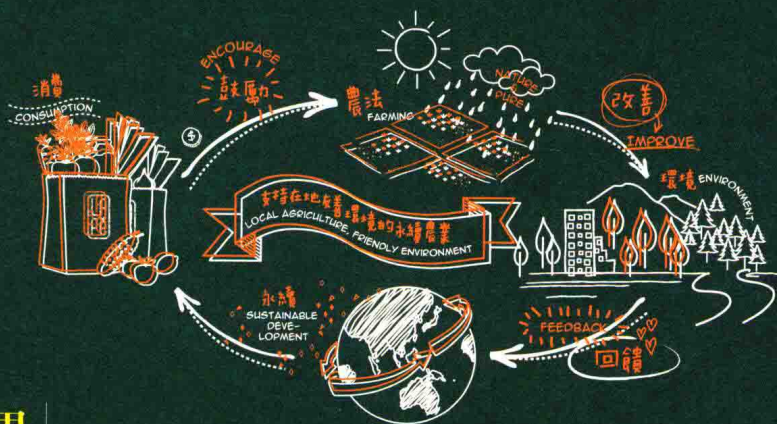
人 【大人物 × 大夢想】

People 透過閱讀，不斷升級，
研 直到變成那個我們想變成的人為止！

台灣有機超市教父 蒲聲鳴 著

知食

用消費改變世界
Whole Food Power



一邊吃補一邊排毒？

別再用健康代價換取廉價交易！

「知食」而後能「擇食」，食育才能帶來食癒！

用「選擇食物的力量」成為「改變世界的力量」，

有機超市教父教你如何挑食物，啟動正向消費的循環！



目錄



推薦序（依照姓名筆劃順序）

- | 一個觀念的淨化，能扭轉生態惡化的命運 / 陳武雄 _012
- | 破解有機迷思的知食實踐者 / 丘宏昌 _016
- | 知食，讓你不再為「食」所苦 / 許萬枝 _018
- | 「覺知」消費行為背後的意義 / 詹文雄 _022
- | 真食力，瞭解食物背後的故事 / 黃璋如 _026
- | 找回食物美好的記憶 / 張振坪 _030
- | 有機，台灣農業發展的新契機 / 蘇煥智 _034

自序 | 有機生活的推廣，為下一代的食安佈局 _040

前言 | 用健康代價換取的廉價交易 _048

覺知，Awareness 有機的生活態度

1-1 10 個問題，讓你搞懂「有機」的重要性

Q 1：有機＝無毒？	_057
Q 2：什麼是有機？	_060
Q 3：有機值得信任嗎？	_062
Q 4：為什麼我們需要推動有機？	_062
Q 5：有機食物比較營養？	_064
Q 6：有機食物外表比較難看？比較不好吃？	_065
Q 7：只吃全食物不吃食品？	_066
Q 8：全有機或全放棄？	_068
Q 9：有機很貴？	_070
Q 10：有機跟友善環境有什麼關係？	_073

1-2 物美，價不可廉！

1-2-1 廉價背後的隱形成本	_076
1-2-2 食物也有「身分證」	_077
1-2-3 不單是因為「小」農，而是採用「友善環境農法」才支持	_078
1-2-4 從 CP 值到 VP 值	_080

1-3 我們要給孩子吃什麼？－「食育」與「食癮」，教育要從孩子做起

1-3-1 食育就是「知食」	_082
1-3-2 「剩食」也要教育	_084
1-3-3 「食癮」，要透過吃對的食物開始！	_084

CONTENT 目錄

Chapter

2

認知，Cognition 一次搞懂食物標章與迷思

2-1 驗證、標章大解密

2-1-1 台灣有機驗證標章	_088
2-1-2 國際主要有機產品標章	_097
2-1-3 台灣農產品標章	_100
2-1-3-1 TAP 產銷履歷	_100
2-1-3-2 CAS 台灣優良農產品	_103
2-1-3-3 吉園圃	_105
Q&A — 有機、CAS、產銷履歷、吉園圃有何不同？	_105
2-1-4 認識台灣其他常見標章	_107

2-2 看不見的食物真相

2-2-1 公平貿易 (Fair Trade)	_109
2-2-2 動物福利	_112
2-2-3 永續漁業	_113
2-2-4 自然農法	_114
Q&A — 什麼是「友善環境」？	_114