

# 媒婆報

發現東區新魅力，體驗藝術好生活。

媒婆APP手機版免費下載！

寫在前面

有“機”之談

阿媒編輯部

當人類進步到用眼睛就可以控制錄影與家裡所有的電源開關  
當人類透過複製在老鼠的背上長出一對人類的耳朵  
當人類以基因結出完美長相甜美的蘋果西瓜、芭樂蓮霧  
當人類改變了日光長短、生長期、土壤成分、生物環境的提供者、使用者、生產者關係交錯……

生為生態一份子的倫理與基本角色混淆了人類的心智，快速與基因的改造，更讓人類有一種成為造物者的幻想，龐大商標的誘引換來了病變與汙染，失序的生物環境卻如海浪一樣，強力地掀翻之後強力地回捲。

社會態應由農業進入到工業，就如同步行進入到駕車，同樣都在移動但作用力和反作用力不同，創造的效應就不同，原始的步驟、程序、生物關係，都重新洗牌，改以效率、流程、產業鏈來運作，初期這樣的時代還帶來了美好的想像，全面革新的狀況維持不久，但自然配方的密碼始終是藏在上帝的口袋，人所為的總是某個問題留下遺憾，科學家們在推出新的同時也一再地翻原，使用者只能在白老鼠命運當中尋找選擇題，最後，讓人心返回到原先的純然自然，找到該有的生長期，找回該對於土地的倫理態度，找到生態排序的理據，這就是我們的“機”，真正面對全新的試卷！

這樣的了悟一旦出現，回歸的追尋者以健康為題的蜂擁，創造了“有機”與“生機”的商機，在這些商機當中撇除掉虛偽，在沉重口味與人工佐料的麻痺的口感中，重新真誠的簡單粗食，用味蕾去體索已經遺失的自然甘甜，回應大自然與各項滋味，一種將生命鍛鍊重新起航的氣息，也體現了人在此物鏈中的順序與角色，“生機”名無虛傳，回歸的過程等同是文明過度後的反省儀式。

既然要談到機、生機，在商機無限的東區，當然也為上班族準備了各種“機”不可失的食譜：小到一杯活力湯，大到現採養生湯，一場藏身在都會中的野菜市集，一個以全方位農畜牧直營的展售店，都可以丈量出都會人口對於生機的看重！

生命就是需要時間的等待與陽光的烘培，Organic！是現代人一定要認識的新單字，完整平衡的生命期程，才能供給完美的養分，讓我們在慢食中，輕重質重全面展開綠色計畫。

東區，  
生機盎然！

- 東區有機之談：有機市集大調查
- 東區另類菜場：吃得到就買得到
- 東區綠意報告：每人1.86平方公里的綠意型態
- 緣指大動：擁有一片生機不斷後花園

富邦藝術基金會  
www.fubonart.org.tw

## 天和鮮物・LIGHT365- 健康透「食」眼： 一窺有機又美味的三百六十五天輕生活

東區的脚步忙碌，造就方便即食的外帶快餐俯拾即是。在市民大道與敦化南路交界的路段，銀行和金融中心林立的辦公區，放眼望去，一整排的吃到飽餐廳，每三家就有一家燒肉店的高密度，只剩下一處上班族羣聚之所的便利超商，整天的活力大多仰賴49元的三明治和飲料的優惠搭配。「天和鮮物・LIGHT365」就是從這裡開始，着手提供東區上班族無負擔的輕生活。

## 安心看得透、透、透

創作型歌手大聲歡頌早餐的美好，對啊！對啊！我們一再被提醒，晨起朝食的重要性。「天和鮮物・LIGHT365」提供無添加的原味麵包、精力湯、有機咖啡、早餐等輕食，以及適合下午段閒聊的零嘴。商品是否尚青、尚鮮、尚自然？若無憑無據只是嘴上說說，問多了也傷感情，或許開幕布是獲得信任最直接的方式。天和供給的麵包亦同樣地公開私密的內餡與成份，無一可免，原本是品牌最高商業機密，為了讓人安心看得見，從麥粉、酵母到芝麻…，各自的產地與原料來源，全部一一交代、醒目地印製在牆面上，過去到現在的清白之底，來得有！

## 東區的都會型有機

在東區，有機生活不再是刻板印象中少數人的專利，從原有的有機消費人口，如公教人員、宗教信仰人或是營養學家的病人，直到現在，鄰近主婦、上班族甚至是觀光客，食來有自信的她也變得普及，漸漸在生活周遭明顯可見。

有機其實也可以很都會！東區的「天和鮮物・LIGHT365」，菜單上的義式帕尼尼麵包、普切塔輕食、有機咖啡、有機豆漿到精力湯，這些在料理的潮流軸線中，脫穎而出的都市型餐點，讓創意的搭配和口味的斟酌修飾，讓健康不再這樣清心寡慾，美味也不再那麼遙不可及、試一試，讓鼻腔和口腔共鳴，品味精力湯中蘋果醋的提味配方與無糖南瓜黑米豆漿的瓜甜仁香！

## 從生產端起家，到一站式的有機服務

天和從食材公司起家，作為雞鴨魚等鮮食與有機栽培蔬果的生產端，農場漁場遍及寶島南北，堅持在無污染海域養殖生產，以海藻添加飼料餵養與人道飼育方式育成畜產。從2008年位址於北士東路旗艦店開張，實生鮮之外，還添設了刺身鋪，以實驗級的概念，藉由過水即熟，體驗飲食的原味熟食。這幾年，品牌陸續進駐東區，分別在BELLA VITA、SOGO忠孝館FRESH MART T1區設櫃，到去年在SOGO百貨新店店120坪的在地生鲜超市，賣的是台灣本土好料，從原本崇尚稀奇、進口、高貴的進口超巿生態，轉身一變為透明、在地安心的生機圈。健康的態度，除了入口下肚的食物，讓腦也變得有機，城市也有更精神！

你可以選一個早晨，騎著腳踏車挨著綠樹濃蔭的敦化南路，來到「天和鮮物・LIGHT365」，點一杯最受日本觀光客喜愛精力湯，配上有機番茄、薄荷葉與煙燻青鯛綜合昔切塔盤，神清氣爽，體驗東區快速潮流的慢步調。

→OL與日本觀光客的最愛：富含口感與營養的「吃肉」精力湯，以四種葉菜類和兩種芽菜為基底，加上十三種堅果，與葡萄乾、有機穀果乾及百香果果凍調整口感。珊瑚頭與口腔內酵素共同作用，下班後較粗的纖維也能幫助腸胃蠕動。

綠色奇蹟：地平面下的植物夢工廠  
若說人類總都是做基本道理，尚且不足掛齒，那麼打破空間限制的植物夢工廠，絕對榜列為SoFr3sh的制勝之道。雖然位處地下室，SoFr3sh卻突破先天限制大面積地栽植物，只見朵朵高萬類植物在透明的玻璃罐後集結，暗啞着日光，各自盡放自我的鮮綠與深綠，它們依循不同的品種分居四層公寓，在後現代LED燈的照護之下，既科技，又迷幻！更創造出宛如戶外的錯覺，彷彿後方還有一片無垠的農田。走訪至此，阿媒才了解，原來不同植物對光線的需求

「無負擔的牛蒡茶組合：上方為有機沙拉，與麵包沾料：有機橄欖油、有機蘋果醋、果醬。下方為義式薄餅包片「普切塔[Bruschetta]」，傳統的歐式開胃小點，口味左起：杏鮑菇、有機番茄、天和薄荷、天和煙燻青鯛。

## 春日東區搶得鮮機：

如果007是屬於詹姆士·龐德的，那麼，春天是屬於生機的。  
不論這個詞彙是否對應時下的飲食潮流，或是與有機發展出難解難分的學生樣貌，阿媒希望在一年之初，為您抽出能量滿點，絕對濃郁的鮮活路徑！

- 6:00 早起是生機當然的第一步，歡迎邊攝取光邊慢跑。
- 7:00 枯槁的肚腸等待滋潤，喝喝一定有機：「天和鮮物・LIGHT365」，體驗精力湯的有機滋味。
- 8:00 東區除了可以在百貨和小店中練身體和足底之外，也不妨考慮鄰近公園的簡易健身器材騎腳踏車、伸展之餘暖身，放鬆之後還能跳跳繩，接着，追蹤鴿子或自家的狗兒，或是貼身黏掉，啟安、光信、仁愛、延吉公園…。
- 10:00 午休採買，讓有機飲食立家庭之心的健康關係，採買路線：248農學市集、「天和鮮物・SOGO敦化店」、里仁・福山農莊…。
- 11:00 初煮烹調，簡單開胃色廚房，雷令食材搭配自種香草。
- 15:00 春天下午適合騎單車，東區約有處美美單車租賃點，建議騎乘路線：逸仙路到松山文創園區，新舊創意搭配滿滿綠色樹籬，不論隱意是創意，都讓人心曠神怡。更推薦在東區巷弄裡穿行，欣賞東區綠意的千姿百態。
- 16:00 精打細算，一杯午後的綠茶，讓活力回甘的據點有：小茶堂、德國農莊。
- 17:00 拋開手工香精，讓一天的尾聲沐浴在土地的友善氣氛中。有機洗淨汗水：阿原肥皂、AVEDA、歐舒丹。

## 生機、有機，相關名詞釋義：

- 1.生機飲食：**指的是生機飲食方式，依照正確的飲食方式用食來經後天烹調的新鮮食物，而有機飲食物意即不吃有農藥殘留、使用化學肥料、化學添加物，以及防腐劑等有害身體的食品。而生機飲食的型態有純有機、折衷生機等。
- 2.有機農耕(Organic)：**百分百天然，農作物本身非基因改造，且在種植過程中沒有使用化學物質，必須經過規範的認證標準，才能夠有機，依照各國、各級的立法不同，認證尚未達國際標準。
- 3.友善耕作：**有機耕作，和「有機認證」其實是兩個不同的次文化？在試驗過程中，透過土壤的方式生產（使用有機農資，如蘇力菌），尚未申請認證的農作物，栽培過程未經過驗證，在無認證章的情形下，產品通常常以友善耕作代號標榜的名詞，避免爭議。
- 4.自然農法：**由日本的福井正信建立的農業系統，也作無肥栽培，透過自然的方式栽種，使其自由生長，更尊重自然的法則，可謂是認證，若未申請的話，就稱土壤栽培或友善耕作。
- 5.無毒標準：**這裡的無毒標準，是指的是安全的農產、畜產、水產。產品在最後檢驗的結果為零檢出(ND)，即無農藥、抗生素等殘留。在蔬果種植過程中若使用農藥，最後自然地退掉農藥成分，檢驗為農藥，即稱無毒蔬果。

## 生機、有機的衍生詞彙：

- 1.蔬果579與彩虹便當：**黃意的想法是每個人都必須攝取五至九份的蔬菜與水果，狹義的說法是每個人每天都必須攝取五顏六色的蔬果，因此也就延伸出「彩虹便當」這個看似幸福的飲食準則。
- 2.食地糧食(Food miles)：**指食物從產地到餐桌所耗費的能量。支持本地生產的食物，以減少運送過程中的碳足跡，成為近年重要的飲食風潮。
- 3.產銷履歷：**「產銷履歷」的意涵，是各種農畜產品與相關加工品，在生產、加工、流通、銷售的過程，都有記錄可供消費者查詢，簡而言之，就是食來要有來。
- 4.優食運動：**起源於義大利，1984年時抗議麥當勞於羅馬開設分店而正式成立。講求細嚼慢嚥只是第一層，更深的意義是Good（優良）- Clean（乾淨）、Fair（公平），講究符合當地風土的在地栽培，產出當地的好食物，反善公平地對待土地。
- 5.生機、有機的不成文用語：**
  - 1.奉頭：參頭，最貼身的量器，功能不再只有數月份大小，在健康飲食的領域裡，更是重量詞。因為大部分的人不會隨身攜帶量器，所以蔬果579裡說到的份量，在有量器的情況下，半碗算一份，大約剛好是一個奉頭。
  - 2.蟲咬：如果沒有明確的有機認證、友善耕作標準、產銷履歷可供認證，過往讓某家恨得牙癟的菜蟲，現在可讓牠們抬頭挺胸的無農藥蟲，蟲咬跟蹤也是如此。莫蟲吃得健康，你當然也能放心照顧。
  - 3.自家耕種：許多食物以箱型車或小貨車的形式出現在東區街角，沒有漂亮的招牌，只有麥克筆在瓦楞紙板上寫著「自家耕種」，通常也數量有限，是合規的有機其實不得而知，但已成為顯示有機的不成文用語。

## 生機、有機的不成文用語：

- 1.奉頭：參頭，最貼身的量器，功能不再只有數月份大小，在健康飲食的領域裡，更是重量詞。
- 2.蟲咬：如果沒有明確的有機認證、友善耕作標準、產銷履歷可供認證，過往讓某家恨得牙癟的菜蟲，現在可讓牠們抬頭挺胸的無農藥蟲，蟲咬跟蹤也是如此。莫蟲吃得健康，你當然也能放心照顧。
- 3.自家耕種：許多食物以箱型車或小貨車的形式出現在東區街角，沒有漂亮的招牌，只有麥克筆在瓦楞紙板上寫著「自家耕種」，通常也數量有限，是合規的有機其實不得而知，但已成為顯示有機的不成文用語。

## 里仁- 誠信為上策，有機風潮的先行者

里仁-春聯吃什麼？

1.有機草莓與枇杷：採收採收作物的採收期，同一株作物上，成熟部位和開花授粉階段並存，慣行農法若沒有農藥殘留不消洗乾淨，有機蔬果就沒有這個問題。

2.有機麗菜、紅蘿蔔、包心白菜與蓬蘽，都是當季作物，好吃又有益健康。

## 需求與供應，一切就是這麼地自然。

理念得到呼應，當眾眾產生力量，誠信商店開始編制的制度，現在90年代，便有一群意識的農夫，無奇不有。

而早在90年代，便有一群意識的農夫，無奇不有。

已建立嚴密的誠信認證制度，並為商店的內

品掛上全谷、良質級、有機級等不同的標

準，提供客人安心選購的環境。更努力扮演

消費者與農民的溝通管道，而每個管道，

也從單純的誠信商店，進展到完整的產銷制度與認證流程。

## Less is more！里仁拋出無添加考題，工廠老師傅勇敢接招！

有機之路並不簡單，「無添加」的實踐更是難上加難。里仁不只是過濾，更是製造生產的前奏，信手拈來一塊巧克力夾心餅，只見里仁為了讓天然巧力達到濃郁的滋味，不惜犧牲糖相地增厚抹頭，就算露了餡也在所不惜。而一包低調樸實的蕎麥餅更是餅乾界的奇蹟，無添加人工香料、乳化劑、品質改良劑等的配方在工廠老師傅的眼中是天方夜譚，卻在消費者強調的健康需求前戛然而止，屢敗屢試，終於成功。或許，我們都該練習幫忙覺察無添加牌子，不再讓虛幻的搶口滋味成為味覺銘印。

## 腳踏實地的東區生活況味，里仁的冰箱就是客人的冰箱

同時，里仁東區兩間門市有機的營業額也扭轉了我們對在地居民飲食習慣的刻板印象。

根據北市各營業門市的評比推算，東區人其實向傳統，他們反而習慣在家開伙，因

為除了有機的銷售額領先店群之外，其它日常所需用品，新鮮有機飲食與蔬果水果更

是銷售長虹。而東區普遍社會程度較高，對於有機概念的接受度與消費力也較充裕。

許多居民也會帶著愛犬上街購物，里仁的店員樂性代客

照顧小狗，逛逛東區獨特的人情味風。店家還會主動提供上班族的需求数量，而不吝出借冰箱的空間等待客人下班，果真

是「里仁為美」！

阿媒訪視之日為平日週間下午四點，只見春暖斜灑人行道，里仁門庭若市，生機盎然。就像尋常的生鮮超市一般，只是多了一片愜意與祥和。

走訪至此，阿媒才了解，原來不同植物對光線的需求

## SoFr3sh太平洋鮮活- 綠色科技，阿凡達式的夢工廠

走訪東區江湖，不論葫蘆裡賣什麼藥，魔鬥絕活不能少。搖滾主唱設計潮T，韓流明星跨

越，這幾年在東區開張的SoFr3sh，傳統的歐式開胃小點，神清氣爽，體驗東區快速潮流的慢步調。

垂直有機裝置，扮演小農的庫存專家

SoFr3sh太平洋鮮活：為太平洋建設旗下的綠色部門，繁榮東區248農學市集，在這裡，

50%以上的商品來自小農們的產品，錯過週末市集的上班族們不用懊惱，只要輕盈地轉個

彎，就能轉入地下室的太平洋鮮活採機有機餘溫，全年無休，而來不及完售商品的小

農民們，更省下舟車勞頓的運費之苦。親親鄰居之間，在這送往迎來的蔬果交易表會露無

店內外，還包括加工農產品，有機生活用品、有機潔淨用品等。眼角餘光驚見一盒有機

豆漿，阿媒的有機字典再添新詞！

## 綠色奇蹟：地平面下的植物夢工廠

若說人類總都是做基本道理，尚且不足掛齒，那麼

打破空間限制的植物夢工廠，絕對榜列為SoFr3sh

的制勝之道。雖然位處地下室，SoFr3sh卻突破先天

限制大面積地栽植物，只見朵朵高萬類植物在

透明的玻璃罐後集結，暗啞着日光，各自盡放自

我的鮮綠與深綠，它們依循不同的品種分居四層

公寓，在後現代LED燈的照護之下，既科技，又迷幻！更創造出宛如戶外的錯覺，彷彿後方還有一片無垠的農田。

走訪至此，阿媒才了解，原來不同植物對光線的需求

「OL