

文圖／徐仲

認證 始終來自於人性

「從杏鮑菇開始認識起，
是了解安全食物的最快方法。」
當朋友問我如何判斷農產品的
安全與好壞時，
我做了這個結論。

但找不到安心食物就把我當購物諮詢專線，或是乾脆黏在我身邊，搶奪我從產地買的農產品，比如現在身邊這位吃完還不洗盤子的仁兄……。

話說回來，他們的心情我多少能體會，想想看，在部分媒體標題下，彷彿身邊的食材都有問題。雞、鴨、鵝有禽流感，豬有口蹄疫及病死豬，牛有狂牛症，魚有重金屬污染，蔬菜水果有農藥殘留。不論國產或進口，似乎找不到安心的下口處。不過，事情真的有這樣糟嗎？

數小時前，朋友吃著我端出的百里香橄欖油醬佐杏鮑菇，討論起消基會前一陣子公布部分「有機認證」商品含有農藥殘留的事件。雖然在最新發展中，法院二審最後判決消基會敗訴，但仔細回味整個案件，實在太戲劇性了，僅是針對判斷有沒有農藥殘留的爭議，卻在一審和二審，因對農藥殘留的檢驗方式有所爭論，導致截然不同的判決。

我不是法官，不了解判決的理由，但這種輾轉的官司結果，卻對我身邊一群「杞人」朋友有著莫大影響。以前他們會到處逛有機商店買食物，現在則到處呼著悲哀啦、怨嘆啦，看著認證不知該信誰啦！其實，他們東嘆西怨不關我事，

土地到餐桌愈透明則愈安全

當然不是，只要用點心找，台灣多的是令人安心享用的食材。我常到產地找人聊天，由氣候變化、水源品質、肥料及農藥的施用到各種特殊的栽種方式做全面了解。必須說，對於農產安全的追求，有許多農民的堅持甚至讓人覺得不可思議，和他們用的方法相比，僅僅不用化學肥料的耕作法都算小意思。比如廢耕3年保留地力，或是自己調配天然肥料而不用市面販售的，大清早起床用手將菜蟲果蟲一隻隻挑走。

「像你一樣逛到產地去了解？拜託，我哪來

的閒時間？況且我也不知如何判斷農產安全，直接告訴我哪個有機認證可信賴，或是真正的有機產品在哪裡，這樣事情會單純點！」朋友看著我抗議，那是一臉「給釣竿，不如給魚吧」的懶人表情。

我必須澄清，我並沒有鼓勵大家「一定」要到產地拜訪，否則農民肯定被煩死。根據信任的商家或認證來購物，絕對是最具效率的方法。

我只是想表達：「與其擔心被騙，不如多花些時間，了解我們吃的食物吧。」

我相信：「信任是建立在了解的基礎上，應該把商家或認證當做一種參考，而非絕對的指標。所謂知味、品味進而玩味，由土地到餐桌的過程愈透明，危害發生的可能也就愈少。」

「至於不知如何判斷農產安全嘛，凡事總有第一回，這個好辦，就先從杏鮑菇開始學習起吧！這是最容易判斷農人用心的產品。」我晃了晃盤中的杏鮑菇，開始構思該從何說起。

杏鮑菇是高標準的安全食材

杏鮑菇是種需靠人工環境培養才能生長的菇體，而且非常纖細，任何培養上的變因都會忠誠地反應在品質及口感上。所以對於水源、肥料、空氣、病蟲害等會影響食物安全的因子，杏鮑菇都需嚴加控制，保持在限定的範圍中。對於生長在一般自然環境的農產品來說，環境的些微變化對產品的影響有限，農民可能不清楚某些因素對產品的影響，比如水的來源是哪兒？有沒有遭到汙染？或水的酸鹼質、礦物質是否不妥等？但是拿這些問題來問杏鮑菇養殖者，便能由他們的回答，判斷出其對產品的用心。

我有次在中部找到一家菌種栽培公司，在言談中了解，他們並沒有任何有機證照，但是他們所培養的杏鮑菇，絕對是高標準的安全食材。如培養室中使用的水，採用逆滲透水；空氣以過濾系統調節；提供菇類成長鈣質的石灰來自花蓮；提供碳源的木屑粉來自太麻里的森林；米糠、麥粉均來自台東池上的有機田；在防病蟲害上，完全不用藥，只採用紅外線及高溫；其他諸如溫度、溼度、光線等，都以電腦調節，落實每一個細節的控管，並取得無農藥殘留證明。什麼是高標準的安全食材？所有生產過程皆透明，讓人全

盤了解。

關鍵在生產者的態度與堅持

話說回來，要做到這樣高標準的安全食材，所需的資金十分龐大，不可能每位產菇者都能做到。憑良心說，只要最後能出示無農藥殘留的檢驗單，都算是安全的食材。但我想強調的，這樣的產品，是生產者的一種態度，一種對自己產品的堅持。

試著從常去的有機商店，或是產品包裝上的生產者電話開始尋問。你可以把這種行為看成「天大地大消費者最大」，但我倒是認為，一個認真的農人，會很高興有人注意到他的努力。一個注重肥料來源，用心讓產品與產地文化結合的生產者，自然希望能和其他生產者，做出不一樣的區格。比如對於菇寮用的米糠、麥粉來源一問三不知，推給採購商或說是業務單位的種植者，這是對良心不負責的經營態度，且深深地影響農產品。

如果機緣夠，詢問後不但能和農民交上朋友，還能更了解這項產品。有些小竅門，是連google大神也查不到的。比如杏鮑菇來說，培養的肥料是只做一次培養，或是重覆利用做了二次培養？購買的杏鮑菇，是何時摘取的？這點小堅持，便對於菇體的品質有很大影響。有些菇農願意提供小量宅配，且是訂購前一天現採的。那菇體飽含著水分、豐腴脆甜的肉質，不像市面其他地方的杏鮑菇，經由大盤中盤小盤一路轉運，導致內部失了水，外表也呈現略黃，品質根本不在同一檔次。了解這些後，有機單位的認證，反而是種參考了。

我一向認為：「決定產品安全及品質的最大因素，是在於生產者的態度。」

話又說回來，我們可有好好尊重過這些農民的堅持？一位將肥料能省就省、多次利用後再以低價殺入市場的養菇者，和一位尋找安全的肥料來源、且只利用一次的養菇者，我們是否只憑著一紙認證就一視同仁，進行比價？

這個問題的答案很主觀，也很值得玩味。但可以確定的是，理念相近的人總會走在一起。當你和注重品質、注意食物安全的農民交上朋友，很容易便能從他口中認識其他注意食

材安全的農友，在互相介紹下，廚房的安全食材自然多了起來，對於農業的知識也會愈趨豐富，這不就是你對於那張驗證堅持的出發點嗎？讓你的堅持回歸到出發點吧，也許這才是真正的平衡。

我相信，當對食材的了解累積到足夠的經驗，這時再來看看所謂的認證標章及產銷履歷。

此時眼中所看的，一定不僅限於食材是否安全，而是透過觀察、體驗與感受，了解種植農人的用心與情感。慧女擇良棲，不憑其外，而體其內心，食物不也是如此嗎？與其只重視外在的金玉或者那一張薄薄的驗證，不如用你的心好好體會一下農人用汗水與真誠所修來的「正果」吧。

資料來源／農委會林業試驗所

油茶樹的第二春

農委會林業試驗所進行一系列油茶樹抗氧化試驗之後，發現油茶樹的葉片和果皮部分，含有豐富多酚類成分，具備優異的抗氧化性質，值得開發為保健產品，或作為食品加工應用。過去利用油茶的種子製作苦茶油，卻不知油茶的葉片和果實更富含抗氧化物質，可開發為保健產品，此項研發為油茶產業開闢了另一片天。

林試所這項研究計畫的研究團隊，包括森林化學組組長李鴻麟博士、副研究員王振瀾博士及助理研究員許富蘭。他們採集了油茶樹（學名細葉山茶）的葉、花及果皮等不同部位，進行抽出物的酚類化合物總含量測定，研究結果顯示，葉、花及果皮等抽出物之總酚量在95 mg (GAE)/g ~ 135 mg (GAE)/g的範圍，其中葉片之總酚量略高於果皮，而花的總酚量最少。另測試各項抽出物對於氧化的抑制效應，顯示葉片抗氧化性質最佳，果皮次之。

多酚類物質是存在植物中的一種化合物，具有強大的抗氧化能力，可以用來對抗人體的老化現象和慢性疾病，包括癌症。據該所的研究結果顯示，油茶樹的葉片和果皮抽出物溶液對於DPPH自由基（小辭典）的清除效率可達到90%以上，十分接近兒茶素和維生素C兩種標準抗氧化劑的自由基清除效率，實具有發展為保健食品的潛力。

長期以來，油茶樹的利用僅侷限於果實中的種子部分。油茶種子可以壓榨出高級的食用油，也就是「苦茶油」。榨完油後的種子殘渣，俗稱為「茶粕」，磨成粉末可用作天然清潔劑。然而，油茶果實每年僅有一次採收期，所能獲得苦茶油和茶粕的產量有限。因此，若是能應用油茶樹的葉材和果皮抽出物，作為天然抗氧化劑，提供食品工業及保健產業使用，不但符合環保潮流，並且可以提升這個本土樹種的經濟價值，增進相關林農的收益。



小辭典

自由基是指帶有不成對（奇數）電子的分子、原子或離子，很容易從其他分子搶奪一個電子來穩定自身的結構。人體大多數的自由基都對人體有害，它具有強烈的氧化作用，容易破壞細胞膜、血管壁、蛋白質及基因，使人體產生老化及疾病，尤其是慢性病，包括癌症。