

大家一起

電子報

2010. 05. 31 NO. 2

TOGETHER

救地球

歡迎投稿

本電子報由 <http://tw.myblog.yahoo.com/vegan-vegan/> 發行



甲菜粽，救地球。

便利超商素粽大集合

本期重點

- 一、端午節與屈原
- 二、OK 超商
- 三、全家便利商店
- 四、7-11便利超商
- 五、萊爾富便利超商

附錄：

1. 搶攻無肉市場 超商素素看
2. 少吃肉救地球。公益廣告為地球請命
3. 狂賀！六百萬人
4. 統一流通次集團大陸區總經理黃千里 吃素！
5. 用地圖說話
6. 繼續吃粽一萬年

各便利超商，均有預購期限，及限量，如有意訂購，請速洽各便利超商。

端午節與屈原

端午節是要紀念西元前三世紀在中國偉大的愛國詩人屈原。屈原是戰國時代楚國最忠誠的大臣，他是皇帝身邊最受到敬重和信任的諫言者，也是最受到皇帝寵愛的大臣。他反對朝廷內部的貪污及腐敗，他的正直和智慧得罪了不少王公貴人。最後他們陷害了屈原，使得皇帝再也不聽信屈原的諫言。不久之後，屈原被驅逐出楚國境內，在流放的時間內，他寫了許多的詩，抒發他的悲憤及愛國憂民之情。其中最有名的一首就是「離騷」，描寫他在尋找一位肯聽諫言的君王，在他三十七歲那一年，他抱著一顆石頭投入汨羅江中自盡，人們知道屈原的正直，就趕到江邊去救他，他們搭著船努力地在江中尋找他，但是已經無法發現他的蹤影，每年划龍舟就是為了紀念屈原的一種方式。

當大家已經知道無法救到屈原時，當地的居民就把煮熟的米飯投至江中給屈原，但是有一天，屈原託夢給一位漁夫，他說河裡的魚吃掉了那些投入江中的米飯，所以第二年，人們就開始將煮熟的米飯以竹葉包起來，就是今日眾所皆知的粽子。

屈原故里

農曆正月初七日為楚三閭大夫屈原誕辰紀念日，屈原出生地湖北省秭歸縣二千三百年來，一直保留上九日廟會三天慶祝屈原誕辰紀念日；**湖南省岳陽汨羅縣二千三百年來，端午節也一直保留以煮粽子拜祭楚三閭大夫屈原！**

~2010. 02. 15.

資料來源，屈原網上祠堂 <http://quyuan.netor.com/>

朝飲木蘭之墜露，
夕餐秋菊之落英。

屈原的“朝飲木蘭之墜露，夕餐秋菊之落英”，已經把吃素上升到一種高雅芳潔、遺世獨立的精神品質。





OK 超商
成立時間：1988年
OK超商目前有約850餘家分店
<http://www.okmart.com.tw/>
消費者服務專線：0800-212-683



台灣好粽-紫米蓮子粽

預購價：288 元

10入 (全素)

黑糯米因為香氣獨特，自古就被視為進補的珍品，甚至當作貢品獻給皇帝，《本草綱目》記載-黑糯米味甘性溫。而產於花蓮光復鄉無污染低海拔的黑糯米，是米中極品，兼顧美味與健康，冷熱食皆宜，為今年端午過節絕佳的選擇。

商品規格：10入；80g±10%/顆

保存期限：冷凍2個月

店取價288元



素天下古早味養生粽

預購價：350 元

6入 (全素)

嚴選濁水溪長糯米，遵循傳統製法，米飯綿密香Q，融入獨特味美的香椿素肉燥，再配上爽口香脆的竹筍、鬆軟的鳳眼果及素火腿、米豆、香菇等豐富餡料，是您端午送禮、自用之首選。

商品規格：6入；180g±5%/顆。

保存期限：冷凍6個月

店取價350元



日式草餅粽

預購價：199 元 (全素)

讓生活好 OK

以日本沖繩黑糖、靜岡綠茶及原味甘蔗汁為基底，裹以香味獨特的進口黑糖粉，細密中散發著日本傳統的古早味，柔潤的口感中有著撲鼻的優雅清香。

規格：黑糖草餅*4包、綠茶草餅*3包
420g±5%

保存期限：常溫30天

店取價199元



大孀婆情人果冰粽

預購價：239 元

讓生活好 OK

8入(全素)

濃濃香氣情人果香、酸甜酸甜的內餡，搭配晶瑩剔透的外皮，融合了傳統與創新的顛覆口味，不一樣的味蕾感受，冰涼暢快又健康的美食饗宴。

商品規格：8入；60g±5%顆

保存期限：冷凍6個月

宅配價239元



台灣好粽 - 經典冰心粽

預購價：208 元 8入(全素)

讓生活好 OK

添加葛粉的外皮，皮Q透明清涼，低熱量無負擔。慢火熬煮的紅豆餡，富含維生素B與蛋白質，滋味清香淡雅的綠茶餡富含兒茶素，是端午仲夏少有之Q勁美食，讓人吃了還想再吃！

商品規格：日式抹茶4入、日式紅豆4入；
50g±10%顆

保存期限：冷凍6個月

店取價208元



貞媽Q心冰粽

預購價：169 元 6入(全素)

讓生活好 OK

初夏最清爽的消暑產品，以天然葛粉製成透明清涼的外皮，內藏香潤的高級餡料，滑溜順口低熱量。紅豆花生超經典口味，絕對是沁涼心脾的優質點心！

商品規格：紅豆3入、花生3入；

60g±5%顆

保存期限：冷凍6個月

店取價169元

全家便利商店
 成立時間：1988年8月
 店舖數：2449 (2010/4/30止)
<http://www.family.com.tw/>
 客服專線：0800-221363

端午粽夏情

端午粽夏情

RICE
DUMPLING
OF
SUMMER

「粽香飄揚」，多項粽葉的加裝組合，一次滿足您不同的口味。



上海功德林素粽組

宮保鮑魚功德粽 × 3 黃金紫米粽子粽 × 3

主要成份

宮保鮑魚功德粽：長糯米、青鮑菇、鹹鮮果、花生、醬油、沙拉油、素蠔油、素蝦粉、調味料等。

黃金紫米粽子粽：酒糯米、紫米、地瓜、梅子、沙拉油、調味料等。

商品資訊

單品重量：宮保鮑魚功德粽 180g/顆 黃金紫米粽子粽 180g/顆

保存期限：6個月 規格：10顆盒 外盒規格：255x174x350 mm

※本產品為各品牌委任專業食品廠生產製造



特價 369 元

原店取貨



FamiPort 它店取貨

宮保鮑魚功德粽：精選上等長糯米製成，香口可口，搭配獨家鮮料，非飽口即覺，風味獨特，花生飽滿，口口飽滿，讓人忍不住一口接一口地品嚐。非飽口即覺，風味獨特，花生飽滿，口口飽滿，讓人忍不住一口接一口地品嚐。非飽口即覺，風味獨特，花生飽滿，口口飽滿，讓人忍不住一口接一口地品嚐。

經典組

07



值得細知品嚐的端午風味



擁有60年傳統的內灣野薑花素粽，是客家阿嬤用祖傳秘方包製而成。清爽的花香口感，風味獨特，健康美味。從採收、脫殼、曝曬、研磨。長達五星期製作的天然配方，再拌炒素肉、高山香菇、蘿蔔乾、糯米……等精選好料，是口感極佳的野薑花素粽。

大孀婆野薑花素粽-10入(內灣老店)

野薑花素粽 × 10

主要成份

糯米、素肉、高山香菇、蘿蔔乾、土豆。

商品資訊

單品重量：80g/顆 保存期限：-18度C以下保存180天

規格：10入/盒 外盒規格：200x120x110 mm

※本產品為各品牌委任專業食品廠生產製造



原店取貨



特價 239 元

冷凍 店配 限量

FamiPort 它店取貨

名店粽

暢銷品項

7-ELEVEN

成立時間：1978年4月

店舖數：4728

<http://www.7-11.com.tw/>

專線電話：0800-008711



天恩頂級鮑魚菇素粽

到店/他店取貨價350元

配送到府價500元

即日起預購至6/9

到店取貨預購後二天可至原店取貨

宅配預購後三日到府

嚴選濁水溪特級長糯米，古法蒸炊，與香氣獨特的香椿素肉燥及獨門醬料調味，放入軟嫩，有口感的頂級鮑魚菇，特調滷汁入味的小冬菇，拌炒特選埔里竹筍，鬆軟綿密的栗子及北港花生，天然食材自然散發鮮甜滋味，是養生、零負擔的選擇。



活動日期:2010/5/19起



素食料理

任選3入 88折

7-SELECT美味素食系列(素什錦炒麵、素什錦香菇羹、素香菇筍包、素香椿炒飯、鹽味毛豆)

中餐



早餐



晚餐



優惠主題海報
99/4/21-5/4

愛地球 愛自己 偶爾素一下

萊爾富·總·有·新·鮮·事。



萊爾富

萊爾富 Hi-Life
 成立時間：1988年6月
 店舖數：1258
<http://www.hilife.com.tw/>
 服務專線：0800-022-118



素天下

店取同商品
 第二件5折

素天下香栗紫米粽

嚴選埔里香菇及大顆栗子，及口感極佳之素三層肉，低熱量的紫米，提供消費者健康、無負擔的養生選擇。

調理方式：完全解凍後，於蒸籠或電鍋隔水加熱約25分鐘；700W家用微波需3分鐘

成分：長糯米、紫米、素肉燥、香菇、花生、素三層肉、栗子、杏鮑菇、粽葉

熱量(每100公克)：277.4大卡

規格：180gx6入/外盒尺寸：20x18x10cm

保存期限：冷凍180天

店取價

336元

◎◎◎◎◎◎

店取貨號：72064484



宅配價

466元

◎◎◎◎◎◎

宅配貨號：72064485



素天下紅麴養生粽

特選食材，整顆素粽份量十足，並添加養生紅麴，是兼具健康及美味的端午首選。

調理方式：完全解凍後，於蒸籠或電鍋隔水加熱約25分鐘；700W家用微波需3分鐘

成分：長糯米、素小熱狗、福豆、素肉燥、葫婆、香菇、竹筍、紅麴、粽葉

熱量(每100公克)：236.3大卡

規格：180gx6入/外盒尺寸：20x18x10cm

保存期限：冷凍180天

店取價

324元

◎◎◎◎◎◎

店取貨號：72064486



素天下



店取同商品
 第二件5折

搶攻無肉市場 超商素素看

更新日期:2010/04/08

〔自由時報記者楊久瑩／台北報導〕吃素的朋友有福了！國內便利商店四月起紛搶攻「無肉市場」大餅，全家便利商店預定下週一起，將陸續推出十款全新的蔬食沙拉；便利商店龍頭統一超商（7-11）更將主打全素餐，最快十九日起將推出素麵、素羹等全新選擇。便利商店夏日蔬食戰提前開打！

全家下週一陸續推沙拉 掀開戰火

吃素人在台灣，像二等公民？素食界朋友們忍不住道委屈：「誰來照顧痛風者，大半的素食產品來源是大豆，統統不能吃！」「我好想吃麵包，麵包店能不能考慮不要加蛋奶？」「餐廳菜單，可不可以再多一點素菜！」

週一無肉日平台發起人蘇小歡說，在國內，有超過百萬的素食人口，及無法計數的「半素不素」隨緣人口，但國內素食供應既不夠多元，亦不夠普及，期待餐飲業者更友善的服務，及量販店更多元、規劃完善的素料區供選擇。

素食微波便當 一年業績成長2.9倍

隨著環保、健康飲食觀成形，業者已嗅到無肉市場的潛力。根據老字號「天恩」素食業者統計，去年三月至今年三月，光是四家知名便利商店銷售的素食微波便當，數量已高達五十萬盒，業績較前年成長二·九倍。

「週一無肉日」平台也觀察到「無肉」人口的激增，自從去年九月平台設立以來，台灣廣義的素食人口，依下降十%的肉品市場需求反推，已增加一倍，從兩百萬人（以宗教信仰者為主）增為四百萬人。

全家便利商店除已推出至少十款的水果盒，下週一起也將率先因應夏日來到，陸續推出包括鴻喜菇沙拉等共計十款口味的蔬食沙拉，雖未標榜全素，卻希望藉此滿足愈來愈受重視的「少肉多菜」市場需求。

OK便利商店也將於下週三推出素食可吃的「蛋素」御典麻醬涼麵，近日推出的各式母親節蛋糕目錄，也都標示全素或蛋奶素，方便消費者選用。

萊爾富便利商店則於多個店家設置現做的調理複合餐區，提供現烤枸杞麵包（奶蛋素）、玄米吐司（奶蛋素），現做紅燒素什錦燴飯（奶蛋素）調理餐等素食。隨著素食人口的增加，預計今年至少還會有十五支素食新品推出。

統一主打全素餐 嚐鮮價三款66元

統一超商首度主打的全素餐，口味也朝大眾化設計，包括香椿炒飯、素什錦炒麵、素什錦香菇羹、素包子及鹽味毛豆，五款全素產品上市預定特價二十五元，任選三樣再打八八折、嚐鮮價三款只要六十六元。

<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/apr/8/today-life9.htm>

全國電視少吃肉救地球 公益廣告為地球請命

2010/03/29 19:51 中央社

(中央社記者楊淑閔台北2010年3月29日電) 統一流通次集團總經理徐重仁接任國際組織公益廣告協會台灣公益廣告協會理事長。他說，4月1日起將在電視播出30秒鐘長的「少吃肉、救地球、救台灣」廣告，推廣少吃肉抗暖化。

國際環境問題與趨勢分析研究機構看守世界中心(Worldwatch Institute)去年11、12月的報告指出，畜牧業造成的溫室氣體已占全球溫室氣體排放總量的51%以上；因此國際正逐步推廣吃素或少吃肉抗暖化活動中。

今天台灣公益廣告協會舉辦記者會公布，4月1日起將在電視上播放長度約30分鐘的「少吃肉、救地球、救台灣」公益廣告；並將請協會內的通路品牌響應，張貼「搶救台灣、少吃肉」海報，進行抗暖化公益活動宣傳。

這支廣告以水淹台北，僅剩101大樓露出水面預警氣候暖化災情，再推廣少吃肉可緩和災情，讓水退去，恢復都市樣貌作為宣導，同時提及已受災中的北極熊也會比較快樂，來善誘大眾響應少吃肉抗暖化。

對照專家建議一天吃少於一巴掌的肉；徐重仁說，他自己早就一天吃不到一巴掌的肉，並希望少吃肉的海報能獲得協會通路廠商響應，至少全台有數萬家門市一起響應張貼。

台灣公益廣告協會秘書長洪志勳說，甲烷的溫室效應是二氧化碳的23倍，但它的生命週期為10到15年，遠短於二氧化碳的100年以上，且全球最大甲烷來源正是畜牧業，而台灣又被列為全球第一批氣候難民，因此只要少吃肉，就可以救地球、也救台灣。

他舉例，美國醫學院已呼籲一週吃一天

新聞網址 http://tw.stock.yahoo.com/news_content/url/d/a/100329/1/lyaze.html

觀看 少吃肉 救地球 救台灣

<http://www.youtube.com/watch?v=L311Im0gT7Y>



素，日本提倡吃素是最簡單抗暖化方法，比利時推行週四無肉日，歐盟20多國宣布減少對畜牧業的補助；但是台灣至今每人每年的肉食量仍多於鄰國日本、韓國及中國大陸。

公益廣告協會(AC)1942年成立於美國，為國際組織；目前並以美、日運作最完整，日本公益廣告協會已有1200家企業加入；台灣公益廣告協會則成立於2003年，約62個企業及個人加入。

徐重仁說，日本已做到透過企業的影響力，在電視上插播公益廣告，期望台灣也漸漸做到，同時希望政府多支持此類宣傳活動。

另根據農委會近3年糧食統計顯示，1999年到2006年，台灣每人每年肉食量都在77到79公斤上下；2006年78.95公斤、2007年74.38公斤，2008年72.55公斤，97年起下滑，比照95年下降約8%。

其中前3名是每年吃37.3公斤豬肉、家禽肉29.8公斤、牛肉3.87公斤。

此外，為了起帶頭做用，統一超商會後宣布，4月起，自營品牌的7-SELECT冷凍食品將推出5款素食，包括香椿炒飯、素什錦炒麵、素什錦香菇羹、素香菇筍包及鹽味毛豆。

狂賀！六百萬

狂賀！目前台灣已有六百萬個準素食者，這些素食者，不含現在一週一素勉強吃素一餐的人數，而是準備成為素食者，並在生活中，付諸成動，盡量吃素。

六百萬 = 宗教素，環保素，健康素，無肉主義，... +食果食氣者... 等加上準素食者(這一部份歸納為環保愛地球素)。

現在幾乎只要一出門，不小心就會聽到，有人在談論素食吃素。

連早起做運動，在操場邊，也常聽到大家在談論吃素，有時我還會刻意停下來假裝拉拉筋，順便確定我有沒有聽錯。

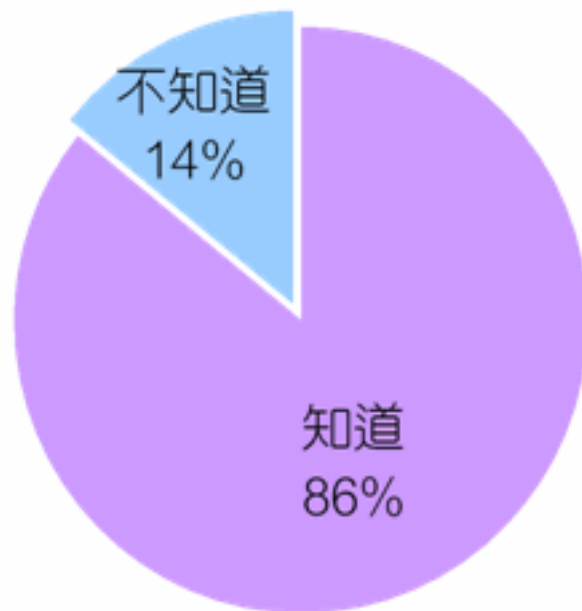
結果真的很驚訝。

無論如何。在2010.02.12時。

104 市調中心所做的調查 - 做環保，從吃素食開始

根據調查結果顯示，有86%比例的民眾表示知道吃素食也是一種「具體的環保行動」。

<http://www.104survey.com/faces/newportal/viewPointCtx.xhtml?researchId=227>



N=3,821，資料來源：104市調中心

圖 1 是否知道吃素食為具體環保行動

下一個點是素食者邁入8百萬人口，這個點的8百萬素食者，是已成為素食者，不含準素食者(學習吃素準備吃素的人口)。

會有一些跡象，提供給大家參考。

1. 街頭上，每四間餐廳有一間是素食餐廳。
2. 葷的餐廳，也很容易吃到素食，且餐廳備有素食料理專用器具。
3. 便利超商，推出蔬食4°C無肉便當。大受歡迎，有25%是純素口味，在便利超商裡冷凍食品不再是素食者的唯一選擇。

統一流通次集團大陸區總經理黃千里

吃素！

請問芳名／黃千里：台灣千里、大陸變萬里？！

更新日期:2010/03/26 10:53 記者楊伶雯／台北報導

統一流通次集團大陸區總經理黃千里，在赴大陸就職前，統一超總經理徐重仁只給了他四個字「一炮而紅」，這可讓黃千里頭痛很久，想著要怎樣達到目標，不過，黃千里說，他的名字到了大陸，在拜訪客戶時都會被笑說，「在台灣跑千里，到大陸要跑萬里」，也點醒他因地制宜，差異化經營的重要性。

黃千里指出，日本知名企業到大陸經營卻常常失敗，原因在於，日本企業是複製在日本的成功經驗去中國大陸，但是，卻很難成功，「我們到大陸，並不是搬來台灣的模式，而是要用去創業的精神」，要思考怎樣才能更符合消費者的需求，而不光是複製經驗而已，大陸實在太大了，要因地制宜。

黃千里表示，以上海7-11來說，目前的經營策略就是集中資源、焦點經營，替顧客想「他們的需求什麼」？他透露，去年要到大陸時，徐總（統一超總經理徐重仁）只給他四個字，但可是讓他「頭抱著燒」，一直跟團隊討論要怎樣才能一炮而紅，快餐島概念就是這樣產生的。

另外，因為本身吃素，他想到在大陸素食的外食不多，所以在7-11快餐島的菜單中，就加進了兩道純素食的菜，反應相當不錯，可見得有時為自己想也是在為別人想，進一步滿足消費者的需求。

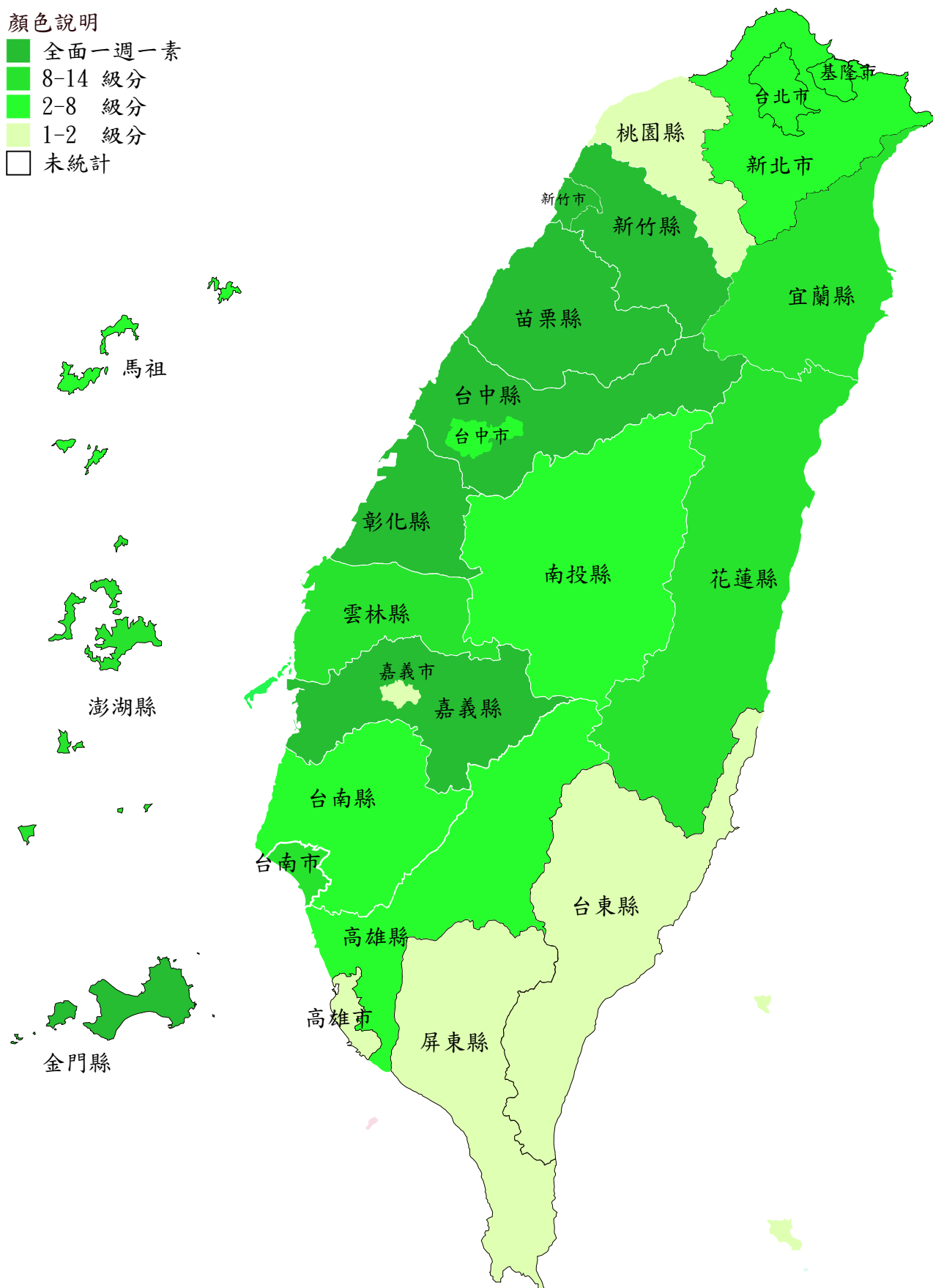
黃千里說，雖然在大陸，千里這個名字會引起注意及戲稱，但也提醒他，大陸實在太大，每個地方的特性都不一樣，所以，因地制宜很重要，目前上海7-11在第一年試水溫後，今年將是全面測試年，為了要凸出，就是要集中資源、焦點經營，推出差異化的產品來吸引消費者。

<http://www.nownews.com/2010/03/26/185-2584334.htm>

全國國中小學-無肉日響應情形

顏色說明

- 全面一週一素
- 8-14 級分
- 2-8 級分
- 1-2 級分
- 未統計



拯救地球，

各便利超商，均有預購期限，及限量，如有意訂購，請速洽各便利超商。

如便利超商已售完，請就近找蔬食餐廳訂購，或是跟往年訂購的商店，今年開始改定養生素粽，為自己加油，為地球加油。

繼續吃粽子
—— 週年 ——

預購期限

OK：6/9 止

萊爾富：6/30 止

7-11：6/9 止

全家：6/8 止

以各超商公告為主



超商粽子均經超商同意刊登或提供圖片

感謝
萊爾富 行銷處 卓課長
全家便利商店 E-R 劉課長
統一超商 公共事務室 林小姐
OK 便利超商 公關部 林小姐

本期媒體感謝
中央社
自由時報
今日新聞網
104 市調中心