

1

January 2018

No.171

綠主張

到生產者家過年

用自家的米做年糕

里海倡議·永續海鮮年菜

吃一口年節零食，支持本土農糧！



到生產者家過年



編輯手記

忙滾滾的2017年即將劃下句點，準備好如何迎接2018年呢？《綠主張》將以新的版面設計及更具生活感的單元內容來迎接新的年度。跨出腳步與更多友善團體連結，從封面裡的活動預告到「共同閱讀」與友善書業供給合作社串連，而「站所小旅行」也將從站所出發看見周遭生活的美好；「生活家」將一窺社員生活點滴，從運動面出發，帶給大家一些生活省思。本期內容充滿年味，除了預購年菜料理，輕鬆上菜外，如何有意識地選擇在地海鮮，把里海的概念也加進年菜料理中。乘著火車到花蓮南端的富里，在剛收割完的稻田旁，梁美智為我們示範巧媳婦版的「米粉」做年糕。而年節選擇零食、水果禮盒也在這一期中把我們的用心告訴大家！

版權

2018年1月 / 171期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 許秀嬌
編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)
主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴
文字校對 | 陳怡如、歐陽惠如
網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design
製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司
台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社
地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號
電話 | (02) 2999-6122
台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社
地址 | 300 新竹市東區南大路175號
電話 | (03) 562-6500
台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社
地址 | 414 台中市烏日區溪南路二段68巷58號
電話 | (04) 2335-3772
台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
地址 | 701 台南市東門路三段179巷107號
電話 | (06) 335-5665

來自現場

- 4 到生產者家過年——用自家的米做年糕 文/梁皓怡
- 8 里海倡議·永續海鮮年菜 文/克蘭泰

產品平台

- 12 棗福氣棗團圓：年節水果——雪蜜棗 文/李婉婷
- 14 吃一口年節零食，支持本土農糧！ 文/林芸綺

理事會與你談心

- 16 實踐關懷地區的他山之石——記2017年亞細亞姊妹會 文/黃文怡

合作脈動

- 18 擁抱開放共享的城市！——香港的良心消費與合作運動 文/李修璋
- 20 節電撲滿運動 存下每一度電 文/忻儀

基金會專欄

- 22 不塑生活，減速慢活：馬鳴國小減塑園遊會 文/林芳如

農業觀察

- 24 森林是一座寶藏——自給自足的Wanakaset 文/張正揚

良食生活家

- 26 孩子永遠吃不膩的完美便當 文/番紅花

共同閱讀

- 28 當吃貨走進生活——從家的建造到家庭經營 文/李芮君

主婦食堂

- 30 豐盛好彩頭 蘿蔔正當季 食譜設計/洪瑞澤 文/潘嘉慧

圖說八道

- 32 冬季農家醃漬 文/陳怡如 圖/Hui



EVENT to GO! 關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

節能好簡單 Saving Energy



你的節電方式對了嗎？快來聽節電達人告訴你，要如何不犧牲生活品質，又能聰明節電！一個整天，兩堂課，就能學會節電妙招！
第一堂(上午10:00-12:00)：如何省下第一度電
第二堂(下午13:00-15:00)：居家節能檢測

【嘉義週間週末通通有】

1/3(三) 主婦聯盟嘉義站(嘉義市東區大雅路二段410號)

1/6(六) 島呼冊店(嘉義市西區北興街86號)

【台南欲罷不能假日場】

1/13(六) 新芽協會(台南市中西區成功路29號)

【新營僅此一場】

1/19(五) 主婦聯盟新營站(台南市新營區民生路93號)

【高雄好評接力假日場】

1/27(六) 主婦聯盟苓雅站(高雄市苓雅區苓雅一路21號)



線上報名



節電選手村



《2018共同購買手冊》 即將出刊囉！

狗年「汪」旺福氣到！此次共同購買手冊不同於以往的插畫風格，將以「形象照片」形式呈現，讓產品以完整且直接的方式，帶出其意象之風格與大家見面囉！延續2017年的環保理念，《2018共同購買手冊》為限量領取外，亦將共同購買手冊製作成電子版，歡迎社員可多加利用線上閱讀或下載使用喔！
電子版上線時間：1/4(四)
www.hucc-coop.tw/catalog
紙本領取：1/8(一)起至各站領取(數量有限，請多利用線上版)



線上版連結



「2018永續年夜飯」 跨領域論壇與博覽會

日常的飲食與消費行為對環境以及生物多樣性造成威脅，進而種下未來可見的糧食危機，年夜飯如何吃得永續、環保又歡喜？年夜飯的內容從過去到現在有什麼樣的改變？臺博館在除夕前邀請大家一起認識台灣年夜飯的不同面向，以及更多讓年節更有新意的永續食材！
1/27(六) 國立臺灣博物館南門園區(南昌路一段一號)
活動詳情請見臺博館官網：www.ntm.gov.tw

【「2018永續年夜飯」跨領域論壇】

上午場 / 09:30-11:50 永續糧食與農業科技
下午場 / 13:30-15:50 永續海洋與漁業政策

【永續年菜博覽會】

攤位活動：1/27(六) 10:00-16:00
邀請各方關注永續年夜飯的夥伴包含：永續海鮮「湧升海洋」、「成龍涇地鳥仔區」鹽選白蝦、新南田薑米、越式美食、「海洋保衛戰」桌上遊戲、年年有魚書法會……。永續年菜發表與試吃：12:10-13:20 由開平餐飲學校「主廚之家」料理示範



「合作社與我」 徵圖文比賽得獎名單出爐囉！

2017年由新竹分社共購小組規劃舉辦「合作社與我」徵圖文比賽，希望發掘社員實踐共同購買的精神與行動，傳遞生活中參與合作社的美麗風景。看見小朋友活潑的圖文作品也忍不住跟大家分享囉！得獎作品在這裡：goo.gl/ygbWSv



1



2

1 用磨米機將浸泡4小時的在來米磨成米漿。 2 賴婆婆(右)每年都會到鄰居家磨米做年糕。

CHECK
THIS

過年常見 米食料理與用米

【糯米】

年糕、粿(芋粿、鹹粿、紅龜粿、艾草粿……等，使用圓糯米)

【在來米(秈米)】

蘿蔔糕

【蓬萊米(粳米)】

發糕

到生產者家過年 ——用自家的米做年糕

文／梁皓怡 攝影／林靜怡

農曆年前，我們走訪花蓮富里銀川永續農場，邀請生產者賴兆炫的媽媽江富士與太太梁美智，親自示範年節必備的年糕料理，談一談傳統記憶中的蘿蔔糕，也用方便又簡單的「米粉」製作簡易版年糕，在家也能輕鬆上菜！



梁美智(以下稱美智姊)將鍋盆裡的白蘿蔔絲和米糊攪和均勻，倒入準備好的模具中，說：「再蒸個三十分鐘就好啦！」

「以前過年哪有這麼簡單，光製作一個蘿蔔糕就要耗一整天，米要先泡水磨成米漿、蒸的過程要邊顧邊攪……，用『米粉』製作料理比較符合現代家庭需要，不用一次煮一大鍋，小孩能隨時解饞，想吃多少做多少，而且自己做更安心。過年自己動手做年糕端上桌，讓家人刮目相看！哈哈！」美智姊爽朗地笑著說。

為家人做最愛的蘿蔔糕料理

還記得兒時過年前夕的情景？婆婆媽媽們在炊煙裊裊的廚房忙進忙出，白色水氣向上蒸騰將她們包圍，形成一道像是半透明的結界，一到過年節慶，小孩和父輩兄長們絕對不敢貿然踏入這個稱作「廚房」的城池一步。

因為年節米食的製作工程是如此

地浩大。

賴兆炫的媽媽江富士，製作米食料理已超過五十五年。從十八歲嫁到夫家就開始自學做年糕、發糕、和各式粿類，以往家裡十幾個人的伙食全靠她張羅，現在每年回花蓮過年的兒孫加起來有十七人，年節要製作蘿蔔糕的分量，一次就要四公升在來米加上二十台斤白蘿蔔，「就是要這麼多。」婆婆在胸前做了一個抱著大臉盆的姿勢說著。

開始做蘿蔔糕前，她先帶著我們到鄰居家磨米漿，鄰居是一對專門製粿的老夫妻，每天清早到市場販售各式各樣的粿，這附近只有他們仍留著磨米機。磨好的米漿拌入炒香的配料與白蘿蔔絲，攪拌均勻送進蒸籠裡，蓋上蒸籠蓋開始蒸，蒸的時候不能亂跑，過一會再回來繼續攪拌。如此重複好幾回合，直到中心不能再攪動為止，最後把表面撫平、直到蒸熟。

「那這樣一大盆蒸到熟要多久呢？」

梁美智的 嫩白粉香蘿蔔糕

(在來米粉簡易版)



材料

在來米 4公升
白蘿蔔 20斤

配料

豬肉、蝦米、乾香菇、
自製油蔥(依個人喜好斟酌用量)

調味料

鹽 適量

作法

- 1 在來米磨成米漿、蘿蔔磨成細籤、乾香菇泡水，備用。
- 2 熱油鍋下配料爆香，拌入蘿蔔籤炒軟，加鹽調味。
- 3 將米漿和作法2混和均勻後，倒入蒸籠置於鍋中蒸熟。

TIPS

蒸的過程中要在一旁看顧攪拌，直到中心不能攪動為止，最後把表面撫平，蓋上蒸籠蓋蒸至全熟。(4公升的米量約需4個小時蒸煮)

材料

白蘿蔔 1斤
有機在來米粉 1包(600公克)

水 2,000 毫升

乾香菇 5朵

調味料

鹽 2小匙

作法

- 1 蘿蔔磨成細籤、乾香菇泡水後瀝乾剪小塊。
- 2 熱油鍋放香菇，煎至有些許焦香味。
- 3 放入蘿蔔絲一起拌炒，有些軟、半熟即可，加入鹽調味。
- 4 小火燜煮至出水，約3-5分鐘。
- 5 在來米粉1包與水攪拌調勻成米漿。
- 6 米漿和配料一起煮成米糊(煮到越濃稠越容易蒸熟)。
- 7 將米糊倒入模具，約8分滿，入蒸籠。
- 8 大火蒸約半小時。
- 9 置於室溫下至完全冷卻才好脫模。

賴婆婆的 傳統年節蘿蔔糕

(婆婆大鍋古早味版)



【紅豆年糕】



【芋粿】



「四個小時啊。」

「啊？」我嚇得張大嘴巴。

另一頭，才看完美智姊把蘿蔔米糊輕鬆攪拌幾下就送進蒸籠，也不用顧爐火，接著她又炒起芋頭絲，煮一鍋蜜紅豆，準備做芋粿和紅豆年糕。因此一聽到婆婆的傳統蘿蔔糕竟然要耗費四個小時蒸煮，落差很大。更驚人的是，婆婆說，每次過年，都要製作三次蘿蔔糕才夠家裡人吃。

婆婆的年節米食料理準備工作由年糕率先登場，從除夕前四天(農曆十二月二十七日)就開始。因為蒸完後會一直放到除夕祭祖，放置三天的年糕也才是剛好可切片的硬度。接下來，二十八日再陸續完成發糕、蘿蔔糕，以及鹹粿。

「我都是二十八號做蘿蔔糕，這樣二十九號小孩回家就能吃到剛做好的了。」

自始至終，賴家最熱銷的還是軟香清甜的蘿蔔糕。只要把兩面煎成金黃色，淋上一點點醬油膏，量再

多全家人都搶著吃。以前蘿蔔是自家種的，油蔥也是後院現採的蔥頭

爆香自製的，後門一開就是一朵朵高麗菜、大白菜，清爽蘿蔔糕當主食，配上幾樣青菜和過年冰箱菜就是一餐，充當小孩的零嘴及宵夜，也相當方便。

除了直接吃、煎著吃、沾醬油吃，婆婆也拿蘿蔔糕來煮湯。將豬肉、香菇及蝦米爆香，放入高湯後再加幾片青菜，最後讓蘿蔔糕一片片下鍋，又是一道不浪費食材的創意吃法，一鍋下來有菜有肉有澱粉，不用擔心營養不均。這鍋蘿蔔糕湯，全然就是目前主婦間流行的「一鍋煮到底」料理呀！

好米磨成好米粉

成為新的家族記憶

香甜的氣味飄散，爐上煮起了蜜紅豆，美智姊往不鏽鋼盆內倒入半包糯米粉，澆淋上些許熱水，手掌搓揉著年糕米糊，手指頭變得黏呼

呼。因為以糯米粉製作的米食，相當依賴手感，水與粉的分量一定要

用自己的手指去感受與調整。

剩餘的半包糯米粉慢慢灑落，手掌上的麵糊逐漸黏結成形，最末了，美智姊將紅豆米糰倒入模具按壓平整，表面留下手指頭形狀的弧型，淡淡的紅豆粉色閃著光亮，像極了誘人的冰淇淋。蘿蔔糕、紅豆年糕、芋粿相繼出爐，用「米粉」製成的米食，無論冷的吃或燒燙著吃，都隱約帶著自然甜味。

婆婆說，以前窮沒東西吃，帶甜味的食物就是孩子的零嘴，邊吃邊切不知不覺就吃光了。現在兒孫回家，則喜歡讓婆婆把切片年糕裹上麵粉送進鍋裡，用炸的，嘴裡的軟燙甜美滋味，絕非市售的加工零食能比擬。

豐饒土地長出的簡單心念

婆婆聊起銀川米創業的前六年，當時有機米的觀念仍不普及，兒子

賴兆炫要自己到台北銷售，婆婆就

留在花蓮富里接電話訂單，得一個

個手寫對方地址資料，她笑說：「我一個都沒寄錯咧！」等到工廠建立之後，美智姊決定辭去原有工作，著手與先生一起推廣有機米的產銷串聯。至今，銀川米的產銷班至已有一百三十一位農友加入，這意味著在富里，有這許多人願意友善對待這一片豐饒的土地，並將身心勞動的成果託付給這一家人，而這家人的簡單心念與我們的餐桌緊緊相繫。

賴家的兩代主婦對家人的疼惜與堅持選擇好食材，就這麼由自家米與研磨的「米粉」延伸到各式料理，熱騰騰地送到我們眼前。

傍晚，賴兆炫大哥從外頭回來，夾起一塊盤裡的蘿蔔糕放進嘴裡，邊說著「還真的不錯吃喔。」緊接著又拿起一塊，美智姊說：「當然好吃啊，是用我們家米粉做的啊。」

想瞭解更多
請認準這一

里海倡議 · 永續海鮮年菜

文／克蘭泰 攝影／不光是景影像工作室
料理協力／梅村日本料理



年關將屆，又到了社員預購年貨、準備年菜的忙碌年節。傳承中國新年「年年有魚」的習俗，魚蝦貝類等海鮮絕對是年夜飯不可或缺或缺的應景料理。合作社的海鮮產品一向兼顧人道、衛生及永續，理念的堅持無論日常生活或四時節慶皆能徹底落實。因此，迎接即將到來的新年，生產者湧升海洋公司的總經理徐承堉在這裡將分享幾道結合永續概念的海鮮年菜，讓社員的海鮮年菜一樣吃得健康安心、吃得吉祥如意、吃得環境永續。

兼顧產地文化與環境生態

二〇一七年十一月，行政院農委會林務局舉辦「借鏡國際里山、里海倡議：(PSI-TPS) 交流工作坊」，委託東華大學邀請聯合國大學永續性高等研究所 (UNU-IAS) 研究員姚盈芳分享日本里海倡議的作法。其實「里海倡議」的概念乃是延續《生物多樣性公約》二〇一〇年締約方第十屆大會所通過的「里山倡議」而來，皆是為維繫「社會—生態」地景與海景 (Socio-ecological Production Landscapes,

SEPL)，同時重視經濟面、文化面與自然面的永續發展理念。國立宜蘭大學也緊接著在十二月初，舉辦了「大里山生態農業—從山到海的食物旅程」食物論壇，也邀請徐承堉於論壇中分享「負責任的里海海鮮」。

徐承堉認為：「里海是個新名詞，但卻是工業時代之前的舊生活方式……簡單地來說，就是靠山吃山、靠海吃海的『地產地消』生活方式。」尤其是「無主」的海洋魚蝦貝類因取得容易，人類很早就懂得捕撈海洋漁貨。回溯明朝渡海來台的移民，即是為了捕撈台灣海域的

烏魚，頻繁於兩岸穿梭，最終在台灣落腳定居。十七世紀荷蘭佔領台灣期間即已徵收「烏魚稅」，明鄭時期則透過發給「烏魚旗」作為合法捕撈的管理制度，除了突顯烏魚的歷史角色，在三百多年前就為台灣帶來可觀的經濟利益，見證了台灣島的文明發展史中漁業扮演的重要角色，因而形成源遠流長的漁業生活文化。

俚語中的台灣漁業文化

「雖然常有人說台灣沒有漁業文化，只有海鮮文化，但是在 一九四九年以前台灣的文化跟漁業是息息相關的。」徐承堉從許多台灣俚語去追溯那一段與漁業發展息息相關的歷史。諸如「团仔人食毛蟹興講；老伙啊食毛蟹講無效」，說的就是螃蟹兩隻像管子（台語音同「講」）一樣的蟹，用來比喻人愛講話（喜歡吃那兩隻蟹），還有講不聽（吃不動那兩隻蟹）；另外像「一工掠魚三

CHECK THIS

合作社的海鮮生產者「湧升海洋股份有限公司」自成立以來秉持衛生安全、生態環保、公平交易和永續利用概念的經營理念，為合作社提供漁蝦貝類等海鮮產品。總經理徐承堉畢業於海洋大學漁業系及應用經濟研究所，以其豐厚的專業知識和永續的經營理念，從共同購買時期即和主婦聯盟因理念契合結緣，迄今達18年，對永續海洋的教育傳播與保育倡議不遺餘力。除了鼓勵生態養殖、推動海洋產銷履歷、呼籲對「海洋健康指數」的關注，2015年更提出本土「責任漁業指標」創新的作法，企圖讓台灣海域生態追上國際標準。



工曝網（一天捕魚三天曬網），是因為過去的網子乃棉紗製作，非常昂貴，若不連曬個三天以上，肯定沒多久就會爛掉。但如今已經沒有漁民使用棉紗網，這句話倒是被廣泛用來指責人偷懶。還有大家朗朗上口但其實意義非常特別的「生食著無窮，哪有通曝乾」，來比喻都不夠分配了那有得儲存？

那一段鼎盛的漁業文化至今保存在台灣社會的俚語中，勾勒出人、產業、文化和海洋環境的息息相關。「只是一九四九年之後，台灣的社會經歷了巨大的變化，從一個里海的社會轉成為一個拒海的社會。近年來台灣想重新面對海洋時，海洋資源已近枯竭，台灣住民對海洋的認知更是破碎。」為了重新建構人與海洋的良性互動，徐承堉除了設定「永續海洋」為湧升海洋的經營理念，也不辭南北奔波進行海洋教育宣導；尤其在台灣受限於產業規模太小，因而不適用如MSC¹這樣架構於大規模貿易型態產業使用的國際標章，於是在這個現實的前提

之下，徐承堉便提出了RFI²（Responsible Fisheries Index，責任漁業指標），作為本土推動海洋永續的突破方式。

然而環保標章的推動，都必須是長遠而持續的行動，MSC尚且耗費二十年的時間才具有國際普遍性，自二〇一五年開始的RFI同樣需要長時間運作才看得出成效。作為永續海洋意識相對進步的合作社員，只要選對食材，就是對永續海洋漁業文化盡一份心力。

¹ MSC是國際組織海洋管理委員會（Marine Stewardship Council, MSC）推動的環保海產食品標章，以「可持續的魚類資源、對環境的影響最小化、有效的漁業管理」為三大核心原則，對符合海洋永續經營標準的野外捕撈漁業，授與MSC標章認證，透過具體行動向消費者宣導魚產來源、漁業管理，以及海洋生態的重要性。
² RFI是國內依循聯合國責任漁業行動綱領建立的責任漁業管理規範（Code Of Conduct For Responsible Fisheries），結合政府與民間力量一起推動的本土環保標章，透過針對食物階層、資源回復力、瀕危性、管理現況、生產方式等指標，評估該類食用海產對於海洋永續的衝擊。

金鯧

台灣有所謂十大名魚：一午、二紅衫、三鮓、四馬加……，其中的「紅衫」就是金鯧，但因為野生金鯧數量已經很少，現在大部分已經是人工養殖。過去受到1949年移民文化的影響，台灣人開始在過年食用白鯧，主要取其「昌盛」、「昌隆」的諧音。但白鯧屬於中國大陸北方的魚類，捕撈數量少，也不適合養殖，若是以地產地消及永續海洋的概念來講，還是應該食用適合台灣氣候，且資源回復力強的養殖金鯧。湧升的金鯧主要是在澎湖使用箱網養殖方式養在大海裡，是很接近大自然的養殖環境，魚在海水中生長速度慢，肉質更為緊實美味。



烏魚是台灣沿海和島內溪流常見的物種，尤其淡水河流域至今還有大量烏魚，區分為3個主要系群，有洄游的和洄游的。從明代以來，烏魚就是漁民穩定經濟的來源，是地產地消的重要食品，因此留下許多與烏魚有關的俚語，像是「海水烏卡贏雞腳庫」或「冬至烏肥過豬腳庫」等。烏魚因為數量多，食用烏魚對海洋永續的衝擊較小。目前台灣食用烏魚不採取人工繁殖，仍可透過捕撈野生魚苗來養殖。烏魚適合燉補、清蒸、煮湯、香煎、紅燒及燒烤多種料理方式，冬至烏剛好可以在過年食用，嚐起來特別美味，正所謂「搶搶滾，烏魚煮米粉」，是兼具文化意涵和熱鬧年味的一道海鮮年菜。



看食譜

金蔥九孔



（合作社未供應）

相較於文蛤、蜆仔、牡蠣等在台灣容易捕撈的雙枚貝，屬單枚貝類的九孔算是比較少吃到的貝類海鮮。台灣比較適合養殖九孔的氣候風土主要在北部和東北部海域，種類屬於雜交種九孔，抗病性較強。目前九孔幾乎都是在地養殖，可以地產地消，無須進口，符合里海倡議的概念。此外，抽取海水方式養殖，也不耗費珍貴的水資源，有其保護環境的意義。因為數量少，屬於比較珍貴的高級貝類，平常不容易吃到，適合用來營造年節氣氛。



看食譜

滷花枝



花枝是一年生的野生物種，每年春天出生，到冬天過後產卵繁殖，然後像大多數頭足類生物一樣，生產之後就死亡，生態位階低而復原快。台灣的北部沿海、東北角，以及澎湖一帶都有花枝。但是市場上的花枝多半為進口，而湧升的花枝則全部來自澎湖在地近海漁船捕撈。選擇花枝作為年菜主要是因為花枝到了冬天剛好已經長大，並取其「花」的發音類似「發」的諧音。



看食譜



烏魚煮米粉

醉蝦



煮熟之後紅通通的蝦子，長久以來是廣被喜愛的一道年菜，尤其它容易料理，過年時只要和一點酒下去煮成燒酒蝦，很快就可以吃。台灣雖然仍然有紅尾蝦、斑節蝦等野生蝦子，但數量已經很少，人們吃的蝦子普遍是外來種白蝦，且90%是由國外進口。合作社的生態蝦採用多物種混養，另外也考量環境負載量，控制養殖密度。由於白蝦生長期短，生態位階低，且採取在地養殖方式，也符合里海倡議的概念。



看食譜

近年越來越多民眾選擇健康又實在的水果禮盒作為年節伴手禮，合作社推廣禮盒的目的，除了提供社員安心、高品質的水果與親朋好友分享外，更重要的是，協助農友大量利用水果，以避免浪費。生鮮蔬果不耐儲存，自離開果樹與土壤後，容易受到諸多外在環境影響，如溫度、碰撞等導致耗損增加。比起散裝供應，禮盒可以讓盛產的水果在最新鮮的時候提高利用效率。繼廣受歡迎的本土蜜蘋果之後，一年一收、喜氣的雪蜜棗，也極適合作為年節招待賓客的當令鮮果。

雪蜜棗產期約為每年一至三月間，剛好在農曆新年前後。此次走訪的裕泰農場位於高雄市阿蓮區，家族栽種棗子歷史超過三十年的農友陳明輝說：「雪蜜棗是棗樹嫁接時產生的變異種，十多年前有農民發現，它的果實大、水分多、又甜，可是不好照顧，產量差不多是其他品種的一半。」雪蜜棗生長勢較慢，著果率低，在開花著果時需要

特定的日夜溫差，高溫約二十五至二十八度之間，低溫則不低於二十度，太冷或太熱都會造成著果障礙，這也是它嬌貴之處。

還給大地乾淨的土壤

今年四十五歲的陳明輝，從農已有二十多年。父執輩以務農起家，他從小在農田裡長大。一九九三年，因為與合作社彰化縣鹽埔鄉農友陳慶輝是舊識，進而認識合作社；而接觸更多有理念的農友，讓他有了改變生產管理的念頭。但頭幾年遇到許多挫折，「一開始我想跟陳慶輝一樣做有機，結果頭幾年整園都沒收(成)，一年就損失將近百萬，等於白做工。」陳明輝說。

跌了一跤後，陳明輝並未退縮，相反地，他與錯誤為友，學到更多經驗，直到請教了農業試驗所的張庚鵬老師，聽其建議慢慢調整施肥方式，從減農藥、草生栽培開始嘗試。陳明輝仍渴望有一天能實現不

棗福氣棗團圓：年節水果

——雪蜜棗

文·攝影／李婉婷·企畫部企畫課專員



【棗福氣。棗團圓：雪蜜棗禮盒】

品項規格：9～11顆，約2台斤
 上架時間：預計2018年1月中下旬
 (視實際採收時間而調整)



1 二〇一七年陳明輝嫁接雪蜜棗新品種「青龍」，棗子裝入禮盒前都經過陳明輝的法眼，確保每顆都香甜好吃。 2 棗園採全濕式管理，定時定量自動灑水，讓土壤全年都維持在一定的溼度。 3 農友陳明輝家族栽種棗子歷史超過三十年，今年四十五歲的陳明輝相對於合作社其他農友年紀雖輕，卻已有二十多年務農經驗。

CHECK THIS

好吃的棗子如何挑選？

1. 棗子表皮呈白綠色，代表熟度剛好，最好吃。
2. 果形以圓形為佳，偏長形的棗子甜度較低。

帶回家的棗子如何保存？

表皮深綠或淺綠的棗子，可放入塑膠袋內擠出空氣綁緊後置於冰箱冷藏，可保存約2週；轉黃的棗子則建議1-2天內食用完畢。

用藥的期望，雖然這在一年四季如春、病蟲害頻繁的台灣南部其實很困難，但他認為起碼要做到無殘留，讓大家吃得安心！為做到對消費者的承諾，棗園內實行全濕式管理，透過維持土壤溼度，使棗樹在十至十五天內將肥料或藥劑全部消化、代謝，做到無農藥殘留，還大地一片乾淨的土壤。

雪蜜棗的最佳代言人

雪蜜棗主要病害為炭疽病、果疫病及白粉病，病害的發生取決於氣候變化，下雨時濕度較高，菌絲附著在果實的機會增加，慢慢潛伏直至果實成熟時才能察覺。那要如何克服？「棗子小果期皮薄、細嫩，在果蠟形成前容易受到光線、病蟲害的傷害，就像女人的皮膚一樣，需要細心呵護，幼果期就用藥防治，再來就噴二氧化氯保護，類似醫院的消毒水，能迅速殺菌、蒸散，不用擔心殘留問題；除了保護還要保

養，我們用二氧化矽幫棗子做防曬……」望著這片結實纍纍的棗園，陳明輝仔細又專業地解說，農人真是農作物的最佳代言人！

為使品質更好，二〇一七年棗園嫁接雪蜜棗新品種「青龍」，其果肉口感細緻、肉質清透，果核小、水分多、無澀味，採收時為求美觀，須以剪刀剪取，剪下後還得將果蒂修齊，否則有可能在運送過程中戳傷其他棗子，工序變多、採收時間相對也拉長了，陳明輝卻告訴我們：「這樣是最好的，不然棗子從栽培到開花著果需要一百二十天，如果某個小細節沒做到位，那前面的心血也都白費了。」

「你的心態如何，果樹都感受的到。」陳明輝秉持著快樂的心照顧這些果樹，不期待大量生產，只希望它們健康，唯有如此，才能讓大家吃到雪蜜棗最原始、也是最好的自然風味。也期待社員實踐共同購買精神，共同分享這禮盒內上天賜予的美味！

山海味

文／林芸綺，企畫部企畫課專員 攝影／阿春

吃一口年節零食，支持本土農糧！



農曆新年即將到來，過年的氛圍漸濃。除了滿桌年菜佳餚外，應景的年節零食，更是不可少的良伴。俗話說：「吃甜甜，好過年。」為了讓社員有更多安心良品的選擇，二〇一八年年貨上架新品特別推出四款以本土農糧為理念製作的零食。

為保留原生種尋找新出路

台灣原味創辦人吳美貌老師說起何想到用紅糯糙米（以下稱紅糯米）開發出「洛神花穀穀」、「味噌芝麻醬穀穀」，她回憶多年前在花蓮縣光復鄉吉拉卡樣、大興、大全部落，品嚐到族人自己種的原生種紅糯米，但因為栽培不易、產量少，若沒有更多人利用，未來可能會消失，因此吳美貌便開始鼓勵部落栽種。

但紅糯米口感偏硬、料理較費時，需浸泡二小時以上才可以炊煮，長期推廣下來碰到產銷失衡瓶頸，因此吳美貌想到可以將紅糯米爆成米香，做成隨手可吃的零嘴。

紅糯米除了成本高之外，它獨特的香氣，讓調味相對困難，加上一般常吃到的米香大都是甜的口味，吳美貌希望能有所區隔，因此選擇朝向「酸」、「鹹」的方向進行研發。經歷多次試驗後，選定來自台東的洛神花乾搭配熬煮過的麥芽糖，吃起來清甜微酸，作成「洛神花穀穀」；而使用有機黃豆製作的味噌，再拌入黑芝麻增添香氣，鹹中帶甜，就成了鹹味的「味噌芝麻醬穀穀」。

全食物利用零浪費

提到「看天田」，就會想到為了讓金孫吃到安心蛋糕，而一頭栽入烘焙業的郭明賢大哥。為不浪費製作米蛋糕所剩下的蛋白及檸檬皮，而研發出的「檸檬咬一口天然糙米餅乾」，他用本土糙米粉取代麵粉做餅乾，看似簡單，但因為稻米的蛋白質含量較低，筋性不足，且不願用太多奶油跟糖來改善口感，經歷半年多，終於克服太硬、太甜、太油

膩等問題。

製作米蛋糕時使用耀伯農場的無毒檸檬汁，檸檬皮就拿來加入餅乾內。過程也是幾經波折，剛開始將檸檬皮刨成絲，但口感偏硬，後來才改成使用磨皮器將皮磨成泥，還要小心不能磨到易產生苦味的白色部分。如此費工費時處理，只為了讓餅乾可以吃到天然的檸檬香味。

另一款全食物利用的代表作「圓滿如意花生糖」，使用台灣本土友善栽培花生，以冷凍方式保存，杜絕黃麴毒素，讓社員吃得安心。製作花生糖的過程，不使用機器，完全純手工進行，師傅認為用機器難以控制火候，自己焙炒才能掌握最佳狀態。保留整顆花生、不脫膜製作的花生糖，外觀顏色較深，入口後的微苦味，是花生膜原有的味道，可不是因為糖炒過頭喔！

- 【本土農糧】洛神花穀穀、味噌芝麻醬穀穀、檸檬咬一口天然糙米餅乾、圓滿如意花生糖、台灣玉米好棒棒
- 【年節糖糕】金鑽鳳梨酥糖、松子桂圓糕、金桔杏仁棗泥糕、棗泥核桃軟糖、原味花生牛軋糖、花生酥心糖
- 【喇嘴良伴】豬肉乾、開心果、九號花生、花生小魚
- 【懷舊點心】麻糬（杏仁/白芝麻）、雙色生仁糖、寸棗（原味/黑芝麻）、甘納豆、小紅豆
- 【堅果零嘴】鹽炒腰果、核桃果子、杏仁酥、南瓜子酥、芝麻酥
- 【送禮好物】雜糧沙琪瑪禮盒、黑糖沙琪瑪禮盒、本土全花生湯

※上架期間：2018年1月15日（一）至2月14日（三）

快來合作社走走逛逛，預先為家人相聚時刻備好料！

2018 主婦年貨大街開張囉！

30樣年節零食 熱烈供應中

實踐關懷地區的 他山之石

—記二〇一七年
亞細亞姊妹會(韓國篇)

文／黃文怡 攝影／林如茵、
韓國幸福中心生活協同組合



黃文怡
第六屆理事

二〇一七年度台日韓亞細亞姐妹會在台灣舉辦，本次活動形式為交流會，合作社邀請日本生活者俱樂部生活協同組合(以下簡稱「生活俱樂部生協」)與韓國幸福中心生活協同組合(以下簡稱「幸福中心生協」)的姊妹來到台灣，並參與台南分社主辦之「下港主婦·塩油會」活動，在台南進行三天兩夜的交流，也來到台南漁光島一起設攤，將特色生活材介紹給現場民眾。

每年總是從日韓姊妹身上學習許多寶貴的經驗，幸福中心生協分享的報告，是以合作社第六原則「社間合作」及第七原則「關懷地區社會」為主題，分享與其他合作社及社會

的一人家庭，進行飲食生活教育。

考試村原本是提供給外地來首爾念書的大學生，或準備國家考試、就業的年輕人暫居之地，因為租金低廉，也成為許多四、五十歲的中壯年一人家庭的住處。這些中壯年居民，很多就在地方上的自活中心工作，三餐多半以簡單的麵食或加工食品為主，更常以便利商店便當或平價的外食果腹，這些食物通常調味過重且添加物過多，因此幸福中心生協提供「減少食品的鈉含量」、「加工食品的健康吃法」、「減糖的飲食習慣」等健康課程，並利用幸福中心生協的食材，一起學做健康料理。

透過合作串連，構築幸福的共同體，
幸福中心生協努力實踐關懷地區理念的行動，
令我們深深感動。

性經濟組織進行串連的努力。

社間合作擴大影響力

首先介紹韓國四個生協的社間合作組織：由幸福中心生協、Iansa生協、Dure生協與大學生協於二〇一七年年八月共同創立「People's Fair Trade Coop」。

藉由生協間的串連，支付給第三世界生產者辛苦勞動應得的代價，協助生產者自立，並以「民眾交易」這個新名詞來取代「公平交易」。「民眾交易」強調生產者與消費者之間的關係，以人為本，看見人及彼此共同成長的關係，針對咖啡、香蕉、

店中店模式合作互利雙贏

最後值得分享的是，幸福中心生協與具有社會性目標的社會性經濟企業合作，追求以人為本的經濟模式，生產優質產品，也創造就業機會。幸福中心生協在賣場中規劃小型的販售櫃台，以「我們社區聯合商店」和「小店舖」的名稱，用店中店(shop in shop)模式，提供社會性經濟企業產品銷售通路。小店舖的產品須通過符合幸福中心生協生活材處理原則的最低標準，經過審查後，目前有十四家企業的三十三件產品進駐，有木製食器、國產棉被、無螢光棉製品、國產豆腐等，透過合作關係，彼此互

橄欖油、砂糖等品項，預計一年到產地進行一次訪問，並邀請當地生產者參加每年定期舉辦的活動。透過社間合作及擴大跨國的串連，產生更大的力量，在地球村中實現和諧、合作、平等的價值。

一人家庭的飲食生活教育課程

另一個值得參考的是與「地區自活中心」的合作。地方上的自活中心，主要工作是協助有工作能力的高中、二度業者或身心障礙者，提供他們就業機會、培養其自立能力或協助創業。幸福中心生協與地方自活中心的合作，幫助居住在考試村

利、共創雙贏。

幸福中心生協努力實踐關懷地區理念的行動，深深感動在場的理事們，大家對於社區聯合商店、小店舖的運作非常認同，開始思索在分社自立、地產地消等議題上，是否可加入小店舖的運作方式，提供社員更寬廣、更在地的生活材。韓國的地區自活中心串連提供一人家庭飲食課程，主婦聯盟合作社近幾年來也積極在站所、學校、社區進行非基改、食品添加物等綠食育講座或繪本課程，希望將來能有機會深入社會更弱勢的團體中進行推廣與協助，真正發揮合作社的精神。

1 韓國幸福中心生協與其他3個生協於2017年8月共組社間合作組織"Peoples Fair Trade Coop"成立大會合影。 2 韓國幸福中心生協在台南「下港主婦·塩油會」設攤，分享來自韓國在地的生活材。(攝影／林如茵) 3 在幸福中心生協的賣場中以"shop in shop"方式，販售國產非基改的產品。 4 提供幸福中心生協生活材的生產者。



擁抱開放 共享的城市！

——香港的良心消費與合作運動

文·攝影／李修璋·第六屆理事主席



香港民間社團間的連結十分緊密，圖中由左至右是香港理工大學的陳鳳儀博士、天姿作團的范沛縈和社聯的黃慧賢主任在天經地義生活館合影。

二〇一七年十一月初，應香港社會服務聯會（社聯）之邀，代表合作社參與其七十周年會員大會的專題論壇。此行亦實地拜訪幾個致力投入良心消費運動的組織，雖只是浮光掠影、匆匆一瞥，也能感受這城市中，合作運動的溫暖微光。

論壇共分四個主題，我所參與的主題是「共享城市與美好社會」，談如何透過市民的共同行動如共同購買、共厨共學等，落實市民的民主參與、建立互惠共享的城市。論壇主持人為香港理工大學陳鳳儀博士，分享者還有香港本地的兩位代表：天姿作團、天經地義生活館的組織者范沛縈和壹樓共同社、家家士多的創辦人鄧崇銘老師。

天姿作團和 天經地義生活館

「天姿作團是什麼意思呢？」我問沛縈。

「就是天水圍的婦女很有作為

啊！」她開心地說。

天水圍，位居新界郊區，區內有香港政府興建的大型新市鎮，居住者大部分是低收入家庭，由於對外交通不便，居民外出工作不易、失業率高，一度被稱為「悲情城市」。更因政府在開發之初與財團間私下協議，商業遭到壟斷，只有財團主導的超市可供採買，日用品價格貴、選擇少，讓人聯想到十九世紀合作運動初期，英國工人被迫在工廠內採買的困境。

為改善社區居民生活，民間社福團體「關注綜援低收入聯盟」與當地婦女合作，推動天水圍社區經濟計劃——「天姿作團」。從二〇〇八年起，居民從共同購買米、油等糧食，節省生活支出開始，接著租田共耕、自製農產加工品、推行社區貨幣等，以共同參與、共同討論、共同決策的民主運作方式，從經濟困境中走出來，發展可自給自足的社區，並與其他社會企業共同經營「天經地義生活館」做為對外銷售與

發聲的平台。

天經地義生活館意謂「天地健康養生，經濟社會公義」，理直氣壯地宣告，人類依存自然生態共存，天地健康才是養生之道，而經濟社會從生產到消費要符合公平正義，這是人權，也是天經地義。

共同經營的九個社會企業，以共享空間的方式共同租用店面，依照各自可負擔的範圍為原則投入資源。例如「聖雅各福群會」下的土作坊、時分天地、天姿作團、香港婦女勞工協會等單位人手較足，就協助看店；「公平點」資本比較充裕，就投入較多資金。

生活館做為一個共享經濟的實驗基地，主要販售來自香港本地的農產品和各式日常用品，與在地生產者直接合作，以尋求發展本土農業的可能性，另外也有來自海外公平貿易的產品，甚至還有台灣達觀部落的原住民特色文具。

類似天經地義生活館的共享空間，在寸土寸金的香港並非首見，但是在

同一空間進行不同的營業項目，而能兼容並蓄，充份發揮空間效能，「壹樓共同社」可說是最佳範例。

壹樓共同社和 家家士多

壹樓共同社因位處麗凱酒店一樓而命名，是一個以食物、環境、教育為主題的共享空間，在這個共享空間裡，有銷售食品的家家士多（Gagastore）、綠腳丫讀書會主

辦的長頸鹿繪本館、家家廚房和家家學堂等組織。靈魂人物鄧崇銘老師，是任教香港理工大學的社會學博士，不僅深研理論更親身實踐，實際參與家家士多的營運，與韓國最大的消費合作社COOP合作，引入價格合理、健康安全的食品，還有公平貿易和在地產品、新鮮蔬果等，讓消費者在主流市場外，能有不同的選擇，最終希望能連結本地生產者和消費者，逐步減少香港人對輸入產品的需求，減少碳足跡。

來到壹樓共同社時，正巧看到繪本媽媽在進行培訓活動，而另一邊家家廚房的主廚華姐正要打烊，為我們做了當晚最後的餐點。家家士多另一位年輕的負責人說：如果我們能逗留一整天，就可以看見這個空間從早到晚熱鬧滾滾的狀況：有華姐的媽媽廚房在教做杏仁脆餅，有用餐和採買的人潮，然後是近晚的讀書會培訓，這中間人來人往、熱鬧非凡，整個空間洋溢著歡樂幸福的氣氛。

壹樓共同社的外牆書寫著當月的空間使用狀況，組織間互相協調的過程，可能有許多麻煩之處，但也是與人學習民主溝通的機會。合作，從來不是簡單的事，卻是有價值的事，它可以使我們成為更好更成熟的人，最終也會帶來更美好更公平的社會，這正是開放共享的意義。



1 壹樓共同社讓志同道合的團體可以齊聚一堂，透過共同擁有的開放空間推動合作運動、促進社會經濟發展，從社區支持農業的理念推展到社區支持萬事！ 2 壹樓共同社空間裡，綠腳丫讀書會正在進行繪本媽媽的培訓活動。 3 在壹樓共同社門外，懸掛著iCOOP送的合作社七大原則牌匾。鄧崇銘老師是以合作社的精神、社會企業的形式來運作，推動合作運動在地扎根。 4 家家士多與家家廚房在空間的另一頭。

節電撲滿運動 省下每一度電

文／忻儀·節電撲滿專案執行 圖片提供／節電撲滿專案小組



為了減緩溫室效應、對抗氣候變遷，幾乎每個人都聽過「節能減碳」，但是到底節能減碳的標準在哪裡？要做到什麼程度才真正有效益？為什麼在人人都知道要節能減碳的情況下，台灣用電量卻逐年攀升，二〇一七年排放量又再創新高？根據環保署資料顯示，今年排放量將超過兩億九千三百餘萬公噸，為十年來新高。

節電就是最好的發電

用電零成長的概念，在許多國家行之有年，公民團體在二〇一二年就提出，應該以「電需求零成長」作為政策規劃核心，來達到產業轉型、非核、低碳家園的目標。但政府仍執意以建設來取代溝通的成本，二〇一六年經濟部能源局局長林全能更於公開會議中表示，要國家達到用電零成長的目標是不可能的事。

你有沒有算過，自己一天的生活，平均需要用掉多少電？雖然氣

候、電器設備、住宅形態、個人需求不同，隨著電力需求提升，我們其實有許多不必要的電被浪費而不自覺。如果能將這些被浪費的電找回來，「用電零成長」的目標並非遙不可及。民間有句話說「再怎麼會賺錢也不夠你花」，如同我們的用電現況，屆時就算再怎麼發電，也不夠大家用，這才是真正的限電危機。

事實上，節電就是最好的發電！美國能源部的勞倫斯柏克萊國家實驗室 (Lawrence Berkeley National Laboratory) 曾統計，每度電的發電成本，將近節能成本的三·五倍！台灣廢核之際，同時也為防治空汙訂下減煤時程，雖然積極發展再生能源，今年用電量已成長二·九%，推估到二〇二五年將超過二十三%，遠超過再生能源設定的二十%，從數據上來看明顯緩不濟急。

若能藉由全民節電，降低用電需求、抑制尖峰用電，將有助於整體能源發展進程。對此，無論是政府或合作社，都曾辦理相關講座宣導

節電的重要性，甚至分享各國廢核、發展再生能源與節電的經驗，但是聽完講座後如何落實？

節電撲滿，省下每一度被浪費的電！

合作社參與社會議題從不落人後。面對日益嚴峻的能源議題，我們反思除了街頭反核，該如何用具體方式來實際行動，故發起此次「節電撲滿」運動，鼓勵社員共同省下每一度被浪費的電。

為了有效追蹤節電行為帶來的改變，合作社仿效存款概念，發起「節電撲滿」運動，只要線上登錄，就能夠透過系統「存」下每一度電，並統計出社員共同節電的成效，同時也開放一般民眾共襄盛舉，捲動全國更多人一起節電。

看懂電費單，省下第一度電！

大部分民眾收到電費單都只看繳

費金額，以為每年費用差不多就代表用電沒有增加，但要注意的，如果本期電費和去年同期一樣，其實就代表本期用電度數是增加的，只因現階段電價越來越便宜！我們可以透過電費單左下角的資訊欄位了解用電增長原因，再進行節電盤點、擬定策略，如下案例：

住台北的王太太家這一期用電度數為八百二十五度，比去年同期多了四百度，原來是住附近的兒子跟媳婦剛生下第一個孩子，平常兩人白天都要上班，所以孩子託給王太太照顧，為了讓金孫有舒適的環境，所以開空調的時間增加了，故電費比去年增加。像這樣的情況，會建議改善屋內的通風設施，以及利用循環扇搭配冷氣增加空氣對流，降低對電器的使用需求與時間。

一戶家庭節省下來的電量雖然很少，但期待藉由彼此激勵，透過全社社員與民眾的參與共同省下每度電，降低家戶用電量，用行動實現用電零成長的目標！



比較項目	用電日數	度數	節電量	日平均度數
本期	62	290	6	4.68
去年同期	63	300		4.76
去年下期	57	164		2.88

本報同梯大連平均用電度數443度
 客服專線 (Customer Service)：1911 本公司統碼：68887960
 服務單位：台南區營業處
 服務地址：700台南市忠義路一段109號

1 節電撲滿計畫，號召社員及民眾共同透過節電達到用電零成長目標。(圖片提供／節電撲滿專案小組) 2 倘若任由用電量無限制地成長，屆時不但無法降低燃煤發電，甚至重啟核電都不足因應。圖為合作社社員參反核大遊行。(原刊於2014年1月124期《綠主張》) 3 電費單左下方資訊欄(紅框處)清楚記載著本期用電度數與去年同期用電度數，並顯示出這期的節電量、每日平均用電度數，可作為節電盤點的參考依據。(圖片提供／節電撲滿專案小組)

CHECK THIS

簡單三步驟！存電進撲滿！

3月1日起，只要到主婦聯盟生活消費合作社的官方網站，進入節電專區進行登錄，填寫基本資料，登記所節省下的度數即可，就是這麼簡單！在基本資料欄位裡，使用者需要填寫家戶人口數以及住宅形態，以利透過用電分析，了解在相似條件下的平均用電情況，幫助您更聰明節電！※了解節電撲滿課程、計畫進度及節電資訊，歡迎持續關注FB社團。

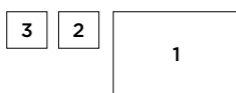


主婦聯盟合作社
節電撲滿選手村

不塑生活，減速慢活

馬鳴國小減塑園遊會

文／林芳如·主婦聯盟環境保護基金會台中分會執行委員
攝影／陳婉玲、呂嘉齡、吳珊俞



- 1 馬鳴國小學生參加園遊會闖關「減塑生活承諾」，用行動實際減塑。(攝影／呂嘉齡)
- 2 包裹雞蛋糕的竹葉，是能取代塑膠袋的古早包材。(攝影／陳婉玲)
- 3 從幼兒園到小學生以及全校師長，透過教師研習與閱讀繪本參與減塑的環境教育課程。(攝影／吳珊俞)

從食農教育到減塑實踐的教育合作

台中市外埔區馬鳴國小不大，學生僅六十五人，所在區域農產豐富。自二〇一五起李勝億校長參加臺中市教育局「我的Tea3心園」計劃，以學校閒置土地種植農作，讓學生體驗耕作。學校創新教育的觀念，開啟了學校與主婦聯盟基金會台中分會從食農到減塑的教育合作歷程。

二〇一七年九到十月，本會講師群到馬鳴國小及附設幼兒園帶領減塑課程。從教師研習「來辦個減塑園遊會吧」、「古代自然包材」、「蜂蠟布」；到共讀繪本《海邊的鳥醫師》、《塑膠袋流浪記》一直到十一月五日舉辦「減塑校園園遊會」，過程中討論園遊會進行時，一次性使用容器的替代方案有哪些？學校與基金會共同思考如何從理念落實到行動。

「減塑園遊會」顧名思義，減少一次性餐具有品是重要目標，因此當

轉化農村能量，滋養地球小公民

因為實行食農教育，學校裡隨處可見人與土地的連結的風景：每一間教室都有一道通往「校田」的小門。六月稻田收割後，十二月則種植芋頭跟地瓜。此外，花園裡種的也不是花卉，而是食物。園遊會攤位旁邊就有一棵香水檸檬、蝶豆花叢，有的教室門口種了地瓜葉、高莖、空心菜、青江菜、月桃……等。園遊會熱賣的蕃薯芋圓湯、蝶豆花飲料都是來自師生栽種的食材，從產地（校田、花園）直接上了

天除了事先告知師生須自備容器、餐具，也施行租用餐具。當天販售的炒麵、飯糰，以竹葉跟月桃葉盛裝，取代一次性塑膠包裝。基金會的攤位，融合了食農教育跟減塑主題，設計四個關卡。第一關「豆豆大進擊」，本會綠食育志工黃麗玲、吳誠明向學生介紹樹豆、翼豆等各種豆類，並引導學生辨識各種食用豆類；第二關介紹「古早包材」，現場準備姑婆芋、芋、月桃葉、野薑花葉、竹籐（音去ㄨㄥˊ，筍殼）、竹葉……等，向學生介紹塑膠袋尚未普遍使用以前，如何利用植物作盛裝容器；第三關「減塑課程回顧」，則請學生分享對於繪本《塑膠袋流浪記》的印象，並介紹放水壺的編織提袋，讓學生了解取代塑膠提袋的方式；第四關「交換不塑生活」，邀請學生思考生活中有哪些可能減塑的實踐方法，並且承諾嘗試兩週減塑生活。四關都通過，就可以享用志工洪勝發大哥現做的椰香麻糬。

餐桌。

關心教育的朋友常聽到這樣的問題：偏鄉小校如何轉型？這次園遊會，讓我回想起政大教育所鄭同僚教授所說，「鄉村小校的問題不在於資源不足，而是觀念跟勇氣不足，不懂得善用自己周遭的自然與社會資源，強化自己的優勢跟主體性。」馬鳴國小這個小學校，便有二十人（近三分之一）是跨區來就讀，小一報到率一〇〇%！換言之，當學校能轉化農村文化的能量，與周遭社會共融，必能滋養出像馬鳴國小的孩子一樣，對土地、對地球都有責任感的小公民！

歡迎加入
「不塑趴辣客」

除了馬鳴國小的實體園遊會活動，本基金會台中分會經營的「不塑趴辣客」臉書社團，目前成員已經突破700人！本社團期待透過日常生活實踐「不逞強」減塑，同時減速慢活。除分享減塑與塑膠相關的環保訊息，每個月社團會舉辦鼓勵分享「無塑膠包裝食物」的實體聚會，參加者帶一道菜或飲料，或者發想一項減塑小祕訣。

「不塑生活」期望大家看見便利生活的代價。日常生活減塑，需要時間練習、也需要夥伴支持，因此，當社區與網路社團能透過分享資訊與生活創意的方式，討論如何減少地球負擔，這樣的步調不僅緩慢，更是一種意識到自我責任的新生活方式。而透過這樣的方式，我們不僅可以看見地球，也重新看見人與人的關係。您也在邁向不塑生活與減速慢活的路上嗎？

連續辦理兩年的減塑競賽，2018年仍將持續辦理，歡迎加入不塑趴辣客社群，或台中友善環境餐飲、商店、零售點大募集的社團。



不塑趴辣客



台中友善環境餐飲

森林是一座寶藏

——自給自足的 Wanakaset

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

台灣人對泰國並不陌生，雖然所處緯度差異不大，兩地的英文名稱還經常為外國人搞混，但是產業和生活方式的差異卻很可觀。在台灣，當我們提到森林時，想到的是通常是高山森林，但是在泰國，有很多時候指的是平地森林。

二〇一七年九月前往泰國參訪 Wanakaset 網絡，對其存在和運作留下深刻印象。Wanakaset 的泰文原文為 *wanuas¹*，Wanakaset 網絡成員主要集中在泰國東部的北柳府 (Chachoengsao) 的沙南猜曲縣 (Sanam Chai Khet)，因為 Wanakaset 網絡的發起人韋本·肯恰蘭 (Viboon Khemcharern) 家的森林就在這裡，在地圖上可以搜尋

到肯恰蘭家的森林位置所在，即為 *wanuas ภูเก็ต ภูเก็ต*。²

Wanakaset 網絡目前由韋本先生的兒子勘契 (Kanchai) 接手擔任召集人。這裡提供了農業和林业等一級產業，以及學習體驗等三級產業，因此除了各種林木，森林中也設置了幾棟木屋和磚房，提供住宿、沐浴和學習空間等服務。

自給自足的混農林業

勘契的父親韋本年輕時是一位衝勁十足的農民，甚至擔任過村落的領導人，非常積極嘗試種植各種新的經濟作物如木薯。韋本購買土地，並且做了大量的生產投資。開



樹苗的培育與販售，也是混農林業生計的一部分。



除了森林裡的樹木，地上的土也是一項生計來源，可用於造磚。



森林導覽的最後一個行程，是由參訪者料理並品嚐森林中的可食蔬菜。透過感官經驗，我們認識了森林的可食性。

始種植之後，每一年為了獲得相同的產量，他必須在同樣的土地上投入更多的肥料，但卻只能以相同的價格賣出，亦即，收入不變，但是成本增加了。幾年後他卻發現，他的努力不僅沒有給他帶來收益，甚至還產生了負債。在即將破產之時，他決定賣掉四〇公頃土地中的大部分以償還債務，只留下一五公頃土地。這個過程讓他深刻反省，為什麼上一輩只用很少的土地就可以養活那麼大的家庭？他發現到父親生產的作物大部分供作生活所需，剩餘的部分才拿到市場出售，耕種的初衷並非為了金錢，而是為了養活自己的家庭。

韋本總結經驗發現，在家庭的開支項目中，若能做到四分之一的自給自足，就可以避免負債，從而創造盈餘空間，真正的收入是賺取的錢扣除支出。這層領悟後來成為 Wanakaset 的核心理念之一。Wanakaset 成員除了種植自己所需的各種食物，也根據自己的興趣和技能，發展其他的生



Wanakaset 召集人勘契 (右)，一路向參訪成員介紹森林中的可食蔬菜。



除了提供食物、樹苗和磚塊，森林也提供學習和住宿的服務。

計，並在成員之間進行各種勞動力和資源的交換。在勘契介紹的過程中，我們不斷問他，森林如何能夠提供我們的生計來源？勘契不斷強調，一座森林就是一座寶藏，只要我們了解各種樹木的價值，他們就能夠為我們的生活提供源源不絕的資源。但勘契同時也不斷感嘆，這些重要且曾經普及於上一代農民的傳統知識，如今正在嚴重流失。傳統知識流失的困境，益發襯托出 Wanakaset 的價值。

生計的、生態的、可食的森林

第二天早飯過後，勘契先生帶領我們進行森林導覽，走進森林，勘契先生在一棵高大的無憂樹 (Ashoka tree) 邊停下，說這棵樹可以提供遮蔭和蔬菜，說完摘下一片葉子咀嚼起來；再走幾步，到另一棵棕櫚樹 (Salacca ramosiana) 下說，「這棵樹可以做為建材」再折下一根樹幹上的刺，比了一個剔牙的姿勢說，「它的刺可以做為牙籤。」

森林漫步的過程，幾乎就是不斷品嚐各種樹葉和果實的過程。

在森林漫步時，我們看到一處工寮，工寮內外堆滿了不同尺寸和樣式的磚頭，原以為是建材，追問之後得知，這些磚塊原來產自森林中。森林中的土，加入水泥混合後，不用火燒，直接壓製成磚塊，成為森林的另外一種生計。從森林的另外一端離開時，地上整齊排滿了各式各樣的樹苗，培育樹苗也創造了另外一種森林生計。

自給自足的觀念在泰國社會有著深厚的根基。甫於二〇一六年逝世的泰皇蒲美蓬，生前曾經主張「自給自足的經濟」(self-supporting economy)，他大力倡議每個鄉鎮等區域，應該減少對於外界的依賴，發展相對自給自足的經濟系統，對於泰國社會的發展產生深刻影響。Wanakaset 網絡，正是「自給自足的經濟」的具體實踐。(本文感謝 Orakarn Suttiwerawat 和 Sujitra Anan 協助泰文翻譯。)

¹ 泰文 *wanuas* 除了永續農業，還有混農林業之意。 ² 泰文 *wanuas ภูเก็ต ภูเก็ต* 意為韋本·肯恰蘭村長的混農林業。

孩子永遠吃不膩的

完美便當

文·攝影／番紅花



乾咖哩粉是我的好幫手。拌炒牛肉片之後，不必洗鍋，利用鍋中剩餘的咖哩、肉汁與油，繼續燜熟白花椰菜，很快就完成兩道菜了，既節省時間又節省能源。

最近讀到一篇日本歌壇天后安室奈美惠的報導，她說，幸好十年前為兒子做飯時，國內還不流行那種費工費時的卡通便當，否則手藝不佳的她，壓力不知會有多大……。我讀到此不禁會心一笑，當一代歌姬還原為日常母親身分時，和你我素人一樣，也會為孩子的便當而努力而苦惱。

小小一個鐵盒，承載的是孩子成長所需的營養和熱量，也裝進了媽媽的溫柔與慈愛，我始終認為便當不必是「炫技」的地方，現代媽媽經常蠟燭好幾頭燒，其身體和心靈已經很緊繃，因此，為孩子設計便當時，雖然我也欣賞網路上那些看起來賞心悅目、配色精緻、菜色多變、手藝精巧的便當，但我了解自己體力和時間上的限制，所以，我認為只需要做出「當今新鮮食材，熱量和營養足夠，符合家常媽媽味」，就是孩子心中的一百分完美便當吧。

為了食安與餐桌自主權，踏上做便當之路

仔細算來，親手為兩個孩子做便當已邁入第十三年。十三年前，我是個在職場衝鋒陷陣的中階主管，每天總是加班到很晚才衝回公婆家接小孩，在時間緊迫的情況下，仍堅持為小學一年級的孩子煮早餐、做便當的起心動念，是因為當年「非基改黃豆和豆製品」的觀念，仍未受到社會大眾和政府單位的關注，市面上幾乎所有的黃豆製品皆採自進口基改黃豆，包括校園桶餐和市售豆漿、豆干、豆皮等，都讓我不能心安；再加上那時的散裝雞蛋也沒有溯源和生產履歷，其安全性疑慮讓我裹足不前。為了孩子們的飲食安全，也為了拿回餐桌上的自主權，我毫無猶豫地踏上做便當之路。

台灣農漁畜牧業 啟蒙老師

十幾年前，國內的有機食材通路並不像現在如此蓬勃發展，關於「有機」和「友善農法」的討論並不普及。記得當年我從主婦聯盟合作社採購非基改黃豆、有機米、有機蔬菜，興致勃勃地對同事和婆婆分享有機食材的可貴時，還經常被他們笑說，被騙了、買貴了、哪有可能不使用農藥種出蔬果來……等等。這些訕笑並不能影響我對合作社的信任關係與感激之意，這一路如果不是合作社和農友戮力於提供安心、無毒的食材，甚至拓展到生活清潔用品、公平貿易和加工食品，我想自己很難信心滿滿地做出香味俱全的便當。雖然從小即承母親家訓、具備入門的烹飪技巧，但合作社對初為人母的我來說，可說是台灣農漁畜牧業知識的啟蒙老師，每一期薄薄一張紙的通訊我都仔細閱讀，一點一滴累積出我對本土食

材的認識與掌握。

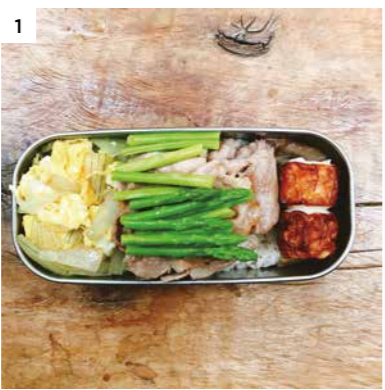
品質和風味良好的食材是一條只能前進不能後退的路，孩子一旦吃慣了，舌尖就能敏感分辨出好壞。以雞蛋為例，合作社的人道飼養雞蛋蛋香濃郁，不論是做滷蛋、溏心蛋、荷包蛋、烘蛋、煎蛋、蒸蛋、炒蛋，都滋味芳美。偶爾我因為沒空去合作社買蛋，只好採買市售一般雞蛋應急，孩子和先生一定吃得出來，皺眉問，今天的雞蛋不是合作社的吧？

一肉兩菜，永遠吃不膩的便當

長年以來我為孩子設計便當的原則是「一白飯三菜色，總共一肉兩菜」，務求分量和菜餚讓孩子好入口。雖然五穀雜糧米的營養較高，但需要較長時間的咀嚼和消化，故我選擇較易入口的白米為便當主食，主視覺的呈現上，我通常以一塊肉排為主角來討孩子歡心，不論

是豬梅花肉片、豬里肌肉排、進口草飼牛排、國產牛絞肉、國產去骨雞腿，只要輪流利用鹽麪、海鹽、醬油、壽喜燒醬汁、咖哩粉、義式香料、孜然粉等調味料醃或炒，適當表現出肉品的清甜與香氣，孩子永遠吃不膩。

有了大塊肉的支持，配菜就可以從簡了，當季盛產青菜和豆腐、雞蛋、菇蕈、玉米山藥等根莖類，都是受歡迎的「綠葉」。我會避開地瓜葉和空心菜這類易變黑的蔬菜，選擇各種品種的小白菜、高麗菜、大白菜、彩椒、蘆筍、胡蘿蔔，並懂得利用乾香菇和蝦米等乾貨來提鮮，就可以讓便當看起來既豐富誘人、又節省料理時間和能源。我總是對自己做的便當信心十足，別忘了合作社供應的好吃肉品已有八十分水準，再加上多汁、天然甜的蔬菜來加持，孩子每天中午飢腸轆轆時，無不盼望打開便當盒的那一刻。



1 偶爾善用加工食品做便當菜，例如簡單蒸或煮過的魚漿火鍋料(便當右側)能夠幫助減少工作時間。
2 帶小孩一起去逛菜市場，是他們最容易看到食物原型的機會，像這些攤子上新鮮的胭脂蝦、虱目魚等等，馬上讓孩子立體而具象地認識海島國家的當令漁貨有哪些。

當吃貨走進生活

從家的建造到家庭經營

文／李芮君，或者書店企畫部
圖片提供／或者書店、
台灣友善書業供給合作社

Vol.1



群學出版



時報出版



四塊玉文創

者其實是各地閱讀中文的華人，透過文字轉化城市面貌的作法，的確讓許多海外朋友對台灣產生好奇與嚮往。

今年度出版的《固執的小吃們》以及《島嶼偏食》便是他將小說創作與美食札記結合的一部作品。十九篇故事巧妙安排食物出場，無論在城市裡或旅途上，我們總離不開「吃」，上路的理由是吃，不忍夢醒也因為吃；為了覓食而出發，遇上能妥貼照顧胃的伴侶卻也不願再離巢。

此外，本書收錄一百零五則短文，鉅細靡遺介紹台灣各地小吃，不著重在考究食物發展的來龍去脈，但真正結合生活經驗而書寫，並搭配實景照片，讓人邊看邊垂涎。

對食物具有高度敏銳的作家，通常也都對生活有較完整的想法。蔡穎卿《兩個人的餐桌，兩個人的家》出版在她與先生的三十一週年的結婚紀念日前夕。孩子出國念書後，他們倆又再度回到兩人世界。回顧婚姻，她的伴侶同時是她最知心的

開書店的人，其實更愛逛書店。

「或者」自二〇一七年五月開幕至今半年多，迎來許多同業默默來訪，前陣子，新北市林口「書房味道」的店主陳輝龍先生到訪「或者」，原先打算只是見見老朋友的他，一開口便與書店夥伴聊了起來，從音樂、美食、寫作，到城市觀察，無所不談。因工作關係，他長期在台灣、上海與東京三地往返，旅途時間長，便會懷念家鄉美食，因此他有許多作品都是描寫食物與人在城市裡的生活樣貌。他不認為自己是美食家，單純只是愛吃，他的目標讀

朋友、最好的工作夥伴，本書便是基於這樣的信念而寫下的，一篇又一篇深情款款的告白。

本書分為情、住、行、衣、知、食，與食譜共七個章節，幾乎是將兩人共同生活樣貌做了完整回顧，面面俱到呈現兩人平凡中的幸福。所謂的家，不僅是一個物理名詞，設想良好的動線規劃或舒服布置而已；它是有機的形成過程，需要居住其中的人共同打造，長期互動，才能獨一無二，令人回味再三。蔡穎卿的文字有著她一貫的溫柔與堅定，猶如一卷《詩經·蒹葭》裡「執子之手，與子偕老」的愛情宣言。

然而，似乎有更多現代人視婚姻為愛情的墳墓。大多的人在改變稱謂後，漸漸成為同住在一起的「室友」，而非一同成長的終身伴侶。共同生活首要面對的就是不同生活習慣的磨合，除了關係的維持，更要花時間一起面對日常事務，包含家事分配、育兒教養、資產管理等瑣事。

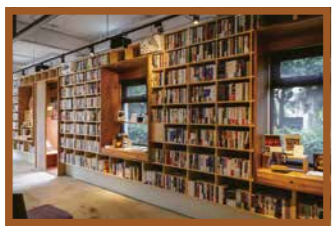
因此，在婚姻關係達到蔡穎卿所

寫的那樣圓滿前，大多數人更可能會遇到《第二輪班——那些性別革命尚未完成的事》裡描述的生活情節。本書是美國社會學家亞莉·霍希爾德 Arlie Hochschild 所寫，首度出版於一九八九年，過去三十年間再版不斷，本書依然是家庭研究與性別範疇裡最暢銷的著作之一。

現代社會多為雙薪家庭，在此家庭結構中的女性大部分仍需擔負家務的責任，這彷彿是相對於白班班的「第二輪班」。因此本書作者田野調查五十對社經地位不同的異性戀配偶，深入其生活環境，挖掘夫妻在日常中性別觀念、生命歷程及社會環境差異下，產生的家務分工問題與實際的行為關係。其實從「家的建造」延伸到「家庭經營」，伴侶關係的維持過程中無時無刻不受到文化機制的的作用，因此在面臨問題時，試著後退一步分析，也許其中的癥結在於社會框架的束縛。有所認清，不僅減輕無謂的心理負擔，並且能理性思考，也才能進一步催生公共政策的健全發展。

台灣友善書業供給合作社

於2014年底成立，希望透過獨立書店的集結，善用書店人專業選書和社群經營的能力，推動出版產業的良性競爭，克服小書店經營的困境。合作社發行刊物《閱讀的島》是台灣第一本全方位呈現獨立書店理念的雜誌。提供當期最新的書店情報、新書店的經營理念以及各家書店選書書評，也介紹合作社近期活動、書業議題等，向社會大眾介紹獨立書店的革命精神。



SHOP INFO 或者

一樓或者書店，選書聚焦親子共讀、友善土地、多元族群的理念，實踐生活五官六感全面向。二樓或者飲食，推廣識食、友善土地、重視生命、健康安全的飲食概念，實踐資源不浪費，善盡友善土地責任。

TEL 03-5505069

FB 或者

ADD 新竹縣竹北市文興路一段
123號（新瓦屋客家文化保存園區內）

豐盛好彩頭 蘿蔔正當季

食譜設計／洪瑞澤·產品開發部專員 文／潘嘉慧 攝影／阿春

跟著洪瑞澤(又稱「勝哥」)到產地拜訪農友,就像進入農業知識寶庫,對農業有著滿滿熱情的勝哥,除了對蔬果品種特性瞭若指掌,還燒了一手好菜。依著冬季盛產的蘿蔔的特性,找到適合的料理手法,他細數著:「牛杓仔」外觀較細、兩端微尖,適合燉煮、醃漬、曬乾;「斫仔」根狀像酒瓶,上端小下端大,適合煮湯;白玉蘿蔔外觀屬長圓錐型,適合醃漬、煮湯;梅花蘿蔔的特點則是質地不易空心且細緻,適合各式蘿蔔料理。



PEOPLE INFO 洪瑞澤

當兵時期經常穿梭在伙房間,啟發了洪瑞澤的料理本能,尤其喜愛日式料理手法,以簡單調味呈現食材的原味,還有台式料理的古早味也經常出現在他的廚房裡。過去經營自家農場時,曾創下連續7天設計72道菜色不重複的料理紀錄,珍愛食材的他也曾擔任惜食分享節的料理志工。

DISH
2

梅香五花蒸蘿蔔



材料

白蘿蔔1條、帶皮五花肉片4片、青花椰菜5小朵

醬汁

梅汁2大匙、梅子2顆、醬油2小匙、米酒2小匙、鹽少許、糖少許

作法

- 1 白蘿蔔去皮、切成圓薄片。
- 2 帶皮五花肉切成與蘿蔔圓片大小相當,依序將蘿蔔、五花肉相疊排入圓盤中,淋上梅汁,使肉質軟化並可解膩。
- 3 取梅子肉切碎,與醬油、米酒、鹽、糖調勻成梅子醬,淋上蘿蔔肉片後,排入青花椰菜,放入電鍋蒸約15分鐘即可。

DISH
1

味噌蘿蔔煮



材料

白蘿蔔2條、鴻喜菇(或柳松菇)少許、奶油少許、蔥花少許、七味粉適量

醬汁

醬油3大匙、醇米醋1小匙、昆布1小段、水200毫升、橄欖油少許、糖少許、鹽少許、味噌1大匙

作法

- 1 白蘿蔔去皮、切成約2公分厚圓片,一面以刀輕劃出格紋,以利吸附醬汁好入味。
- 2 鍋中加水煮滾,加入作法1的蘿蔔片煮至7分熟(待蘿蔔外圈變透明,約6~8分鐘),將蘿蔔撈起。
- 3 鍋中入醬汁材料(除味噌外)調勻略煮滾,加入蘿蔔(格紋面朝下)煮6~7分鐘,烹煮入味即可將蘿蔔夾起放涼;醬汁盛起備用。
- 4 平底鍋燒熱入油,加入少許奶油提味,將蘿蔔兩面煎香上色後,將作法2的醬汁加入味噌調勻後,入鍋與蘿蔔燒煮入味即可盛盤。
- 5 將鴻喜菇汆燙撈起瀝乾水分,盛入蘿蔔盤緣,撒入蔥花、七味粉即可。

DISH
3

燉蘿蔔鳳爪湯



材料

白蘿蔔3小條(約450公克)、善糧黃金雞腳6支、乾香菇12朵、薑2~3片

調味料

鹽4小匙、米酒2小匙

作法

- 1 雞腳切除指甲,對切後,入滾水中汆燙約2分鐘,撈起洗淨,備用。
- 2 白蘿蔔去皮、切厚片,將所有材料放入電鍋內鍋中,加入水1,500毫升,外鍋加1杯水燉煮。
- 3 電鍋跳起後,加入調味料調味即可。

DISH
4

紅酒牛肉蘿蔔



材料

白蘿蔔600公克、紅蘿蔔1條、牛條肉1包、番茄2顆、洋蔥2顆、薑6片

醃料

紅酒300毫升、月桂葉8片、義大利綜合香料1大匙、黑胡椒粒1小匙

調味料

鹽2小匙、黑胡椒1小匙、白胡椒1小匙

作法

- 1 將牛條肉切成約3公分方塊、洋蔥切丁、番茄切塊,加入醃料拌勻,靜置於冰箱醃漬1晚。
- 2 紅、白蘿蔔去皮、切滾刀塊,備用。
- 3 鍋中入油炒香薑片,加入作法1所有材料拌炒約2分鐘,待食材香味飄出,盛起放入壓力鍋中。
- 4 將蘿蔔放入作法3中,加入300毫升水,煮滾後,關小火煮25分鐘,待壓力棒下降,開蓋,再以鹽、胡椒調味即可。

冬季農家 西奄漬

宜蘭的冬季非常濕冷，用醃漬、發酵食材煮個熱呼呼的料理來暖暖身子，似乎才是明智之舉，比如酸菜豬肚湯、酸筍雞湯、韓式泡菜鍋、麻辣豆腐火鍋！但是，我想介紹兩款用冬季盛產農作，做出的涼爽清脆漬物，在吃了油滋滋、暖呼呼的食物之後，嚐來更加神清氣爽！

文／陳怡如 插畫／Hui

高麗菜泡菜

多做一點，因為試吃就會吃掉好多！
最適合佐香煎豆腐。



也可以使用囉哩！
尚不美觀的白菜子
高麗菜採收後外層

1 用手剝下葉子並撕成大片，菜心切成薄片就能加入醃漬行列。

2 撒上一點點鹽巴，搓揉到葉片軟化，讓蔬菜在常溫中睡一晚。



3 第二天，先給高麗菜沖個涼水淡化鹽度，再瀝乾水分讓它乾爽。

4 拌入紅蘿蔔絲、辣椒絲、鮮紅翠綠，美麗大方！以新鮮檸檬汁取代醋，可以維持色澤鮮麗，並以砂糖調味。

5 搓揉均勻後送入冰箱冷藏二或三天，每天拿出來攪拌一次並嚐試味道。

新鮮吃最好！
愈入味，一週內趁
泡汁來會日愈佳



菜頭醬仔

其實就是下雨的時裡，變化出菜脯的
免日晒版本。口感比菜脯更為濕潤、甘甜。



1 白蘿蔔連皮洗淨瀝乾，切成小塊。

2 準備白蘿蔔重量6%的鹽巴，先取2/3，用來充分搓揉白蘿蔔，並以大石頭重壓，在常溫中過夜兩晚。



3 倒掉鹽水。再以剩下的1/3鹽巴，重複第一次的步驟，常溫過夜一晚。

4 將白蘿蔔放入網袋，以石頭重壓擠出水分，轉換各種面向，盡全力壓乾。

5 拌入糖調味，最後將白蘿蔔壓緊裝罐，放冰箱冷藏，約莫三天後可以食用。會越來越入味，兩個月內品嚐。



增添風味，視覺上會更好看！
也可以加入紅蘿蔔絲、鳳梨丁

水煎雞蛋蛋手拌成
新鮮打蔬果、即生果、
冷藏保存，相當適合台製
此款做法則需裝罐後

花園沙拉



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。