

綠主張

2017

11月

169期

契作 ● 農友打勾勾

洪箱

蘿蔔與地瓜田間事

翁錦煌

加工農產的香甜與苦澀

郭明賢

契作一方淨土

年貨預購

一桌滿載誠意的年夜飯



封面



文／潘嘉慧 攝影／劉沅義

由郭明賢帶領的少年農耕隊，號稱平均年齡三十四歲，在嘉義赤豔的陽光下一字排開，彷彿在拍型農寫真，自信中帶著靦腆！

緣主張 2017年11月／169期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄
ISSN：2521-4535 Printed in Taiwan

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 李修瑋
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、李修瑋、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
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huccc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huccc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huccccoop
美術設計 達非設計企劃工作室
製版印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

通訊處

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

加入合作社



官方網站



粉絲專頁



官方帳號

編輯手記

過完中秋節，天氣慢慢轉涼，也正式宣告即將進入一年的尾聲了。時間滴答滴答流過，主婦們可要開始準備年菜囉！合作社的年節感總是來得比較早，因為惜食不浪費而推行預購制度，社員預訂一家所需的分量，也讓生產者安心生產，透過好的循環，落實計畫性消費的理念。

這一期除了介紹「年貨預購」這重要時刻，我們也走訪了三位製作農友的田區，苗栗灣寶洪箱、嘉義義竹翁錦煌及鰲鼓溼地郭明賢，希望把農產加工背後辛苦的耕耘者介紹給社員認識。他們用心栽種，以鮮食蔬菜的品質來供應給加工廠製成優質的農產加工品，而合作社與他們打勾勾的約定，需要社員一起支持，才能擴大耕作面積同時保障農友。

「惜食」的理念推廣需要你我一起來，本期「基金會專欄」紀錄了惜食論壇暨工作坊的精采活動紀實；而由社員發起的搶救世大運剩食活動，讓社員和民眾從參與活動中思考如何將剩食再利用，呼籲大家珍惜食物。

目錄

- 來自現場／
- 4 洪箱的蘿蔔與地瓜田間事 文／黃榆晴
8 翁錦煌的田間現場 文／陳怡樺
12 看天田郭明賢 契作一方淨土 文／潘嘉慧
- 產品平台／
- 16 一桌滿載誠意的年夜飯 文／林芸綺
18 甘甜人生五十載——劉春長的蘋果情緣 文／吳蕙芬
- 行動議題／
- 20 讓分享成為一種風格——
從搶救世大運剩食到共煮共食活動回顧 文／林邦文、吳佩玲
- 合作脈動／
- 22 從選擇安全食器到合作社減塑行動（下） 文／歐陽惠如
- 基金會專欄／
- 24 低碳生活，從惜食開始 文／沈寶莉
- 共同閱讀／
- 26 揭發全球食物浪費大醜聞 文／林玉珮
- 農業觀察／
- 28 賞鳥晒鹽，自然公園皆相宜 文／張正揚
- 主婦食堂／
- 30 日式家常料理的秘密：鮮味高湯 食譜設計／長濱智子 文／卓冠齊
- 圖說八道／
- 32 合作人的倫理價值 文／張佳怡



由班成站 樂齡共好在新營

文／黃榆晴

成站日期／2008年3月

台南市新營地區有許多軍公教家庭，當地民眾很早就有飲食安全與健康的觀念，2001年合作社開始推行三人組班辦法，社員王安鈺當年擔任班長（成站後亦擔任站務人員），她利用家中空間成立大班，起初由於尚未建置南倉，由台中分社配菜，加上台南分社支援兩門冰箱、冷凍櫃，以班的勞務費支應水電費，運作順暢熱絡，社員成站意願強烈，直到2008年終於成立站所，成為台南分社唯一由班員發起、推動而成立的站所。

從班到站，新營社員一路從做中學、積極參與，主動爭取解說員培訓等課程在新營站開設；為了推廣合作社的理念，也曾安排知名的食安與健康講師到新營地區舉辦大型演講，讓合作社被更多民眾認識。從善用合作社安全食材的「良食料理」到推廣米食的「好米食實踐團」，大伙兒傳遞食譜、分享自家食材、彼此靈活補位幫忙，一場場充滿共享精神的活動也凝聚了社區情感。

新營站與社員、社區的良好互動持續延伸。2014年，新營地區營運開始討論「在地共老」議題，經過多次共商，決定於新營站推行「樂齡共好合作學苑」，學苑執行長、區會主委周麗櫻大力投入，與團隊合力於2016年秋冬推出12堂主題課程，累積許多學習心得與社區互動經驗。今年12月，新營站即將試辦服務年長或行動不便者的「社區小蜜蜂」。新營站不只是台南分社互助福祉小組的示範點，也是值得所有關心共老生活樣貌的社員認識的好所在！

洪箱的蘿蔔與地瓜田間事

文／黃榆晴 攝影／潘嘉慧·黃榆晴



1	2
3	4

- 1 合作社供應管理部採購課專員陳妍如說，洪箱生產的白蘿蔔個頭較小、纖維豐富，很適合連皮作成蘿蔔乾。（攝影／潘嘉慧，攝於2013年1月）
- 2 因專門的地瓜採收機費用較高，洪箱與共耕隊目前是以人工採收，接到合作社訂單後便全體出動，到事先規劃好分批栽種的田區採地瓜。
- 3 甘藷蟻象咬過的地瓜，就不能食用了，但可以拿來餵雞。
- 4 採地瓜時，先以耕耘機改裝而成的翻土機將土翻起，露出地瓜方便人工採收。



洪箱種的蘿蔔往年都是農曆新年前後採收，天氣越冷，蘿蔔就越甜。（攝影／潘嘉慧，攝於2013年1月）

延後至十月底，至截稿前仍未確定播種時間。

洪箱種的蘿蔔品種是「梅花」，以前也曾種過俗稱「牛牯仔」的品種（台語發音為「牛起仔」，名稱緣於此品種收成時會露出部分根莖在地面上，形似農村將牛綁在地上吃草時釘在地上的小木樁），從種下到收成只需四十多天，但此品種不太適合台灣寶地區的土質，種出來的口感、味道不甚佳。洪箱記得從父親那一輩就開始改種梅花蘿蔔，形狀矮胖渾圓、肉質細緻，可廣泛用在各式蘿蔔料理。

上天賜給農人的人參

「這種蘿蔔肉很幼（細緻）、比菜心還軟、還好吃，用來滷或煮湯、滷牛肉都很好吃。」往年合作社與洪箱契作的白蘿蔔主要做為蘿蔔糕的原料，今年這批契作的白蘿蔔收成後將全數製作成蘿蔔乾，計畫栽種面積約一甲地，預定供應一萬一千多公斤，合作社將委託長期合作的斗南鎮農會第八產銷班加工製成蘿蔔乾（丁狀），若有多餘的量洪箱也會製成菜脯（即蘿蔔乾），一年約可做兩甕，自產自銷

到苗栗縣灣寶社區造訪農友洪箱這一天，適逢卡努颱風行經菲律賓與台灣南部海域，與東北季風增強形成「共伴效應」，在北部及東部和屏東降下豪雨前夕，原本秋老虎肆虐的天氣丕變，刮起強風。我搭乘洪箱二女兒張嘉玲的車子從高鐵苗栗站翻過緩坡，進入灣寶里，沿路的樹枝都被吹彎了，轉進沐香農場，一下車就被鋪天蓋地的強風吹得站都站不穩。「今年攔母捌風吹呷透（台語指風勢很大），這幾年天氣越來越不穩定，以前熱天（夏天）還會落西北雨，現在都比較少了。」洪箱說。

洪箱主要供應合作社的蔬果有夏季的西瓜、冬季的白蘿蔔和一年四季皆有的地瓜。她與共耕隊一起耕種散落在灣寶地區加起來約七甲多的田地，為了蓄養地力、降低病蟲害，各田區採作物輪種，有時也會加入水稻一起輪作。

白蘿蔔每年於十月國慶日前後種下，隔年二至三月收成，分兩、三批種，每批相隔約十五天，一來分散風險，二來也可拉長產期、穩定供應一段時間。今年由於夏天高溫延續時間長，加上十月陰雨不斷，白蘿蔔種植時間

頗受歡迎，自家餐桌上也少不了這一味。

在農村愛物惜福，透過醃漬方式延長保存時間，菜脯便是一個最好的例子。洪箱說，十斤白蘿蔔可以製作約兩斤的菜脯。製作蘿蔔乾的方法是：洗淨帶皮白蘿蔔、切塊（切成五公分左右長），一百斤蘿蔔放十斤粗鹽（用粗鹽鹹度才夠），用大石頭壓妥、擠出蘿蔔水分，然後進行日晒，約三天後先將小條菜脯撿起集中放好，過一、二天再放回太陽下晒，這樣可以避免較小條的菜脯太過乾硬，接著以先前從蘿蔔流出的鹽水洗去灰塵，然後將水分晒乾，放進水缸密封起來，並且放塊板子在甕底下，以免水氣侵入。蘿蔔乾日晒過程中，若天公作美，遇上出太陽又多風的天氣，可以幫助蘿蔔快速乾燥，約一個星期就能晒成美味的蘿蔔乾；遇陰天則兩天要換一次鹽水，醃出來的菜脯味道會偏鹹。「老天爺很公平，日晒出來的菜脯最香，還是天然的最好。」洪箱說。

「菜脯是天公伯給農人的人參，窮苦人家吃菜脯就可以配好幾碗飯。」除了炒飯、入菜之外，民間流傳陳年蘿蔔乾為珍貴的醃漬食材，「聽說用老菜脯泡茶很好，治喉嚨稍聲（台語音讀，指聲音沙啞），以前不知道老菜脯的好，有些老人家吃不完，放在甕底下一年一年壓（新的蘿蔔）上去，有的一放十多年，放到變成黑壓壓的，後來有中藥房來買，用很便宜的價格把全庄的老菜脯收了（台語音讀，指全部），現在數量已經很少了。」珍品賤賣，讓人聽了不禁扼腕。

地瓜田間二三事

穿過呼嘯的風，來到風吹沙走的地瓜田間，共耕隊成員正忙著趕在落雨前採收要出貨給合作社的金時地瓜。先以機具將土表層翻起，露出一部分地瓜方便採收，再由人工拉起根系相連的一整串地瓜，捨棄個頭太小，以及明顯蟲害或鼠咬痕跡的地瓜，放入麻布袋開車運回農場倉庫，再經過人工整理後才能出貨。

洪箱與共耕隊一起耕種的地瓜田，一分地可收成約一千多至兩千斤地瓜，配合合作社訂單量，採分批栽種及採收，每週出貨，讓社員一年四季都吃得到安全又美味的鮮甜地瓜。

田間共耕隊成員、灣寶里長謝修鑑說，地瓜最適合秋天生長，近年氣候暖化，夏天要花較多心思控制病蟲害，若採慣行農法就必須施農藥。地瓜最主要的病蟲害是「甘藷蟻象」，俗稱「臭香」，曾經發生整塊田的地瓜被蟻象吃掉一大半，乾脆整片挖掉的慘況。「蟻象蟲害若是嚴重，大風一吹來會聞到『臭香』的味道，就知道慘了，這片地瓜大概沒得收了。因為我們是無農藥栽培，會用有機防治法抓蟲，如生物質爾蒙，還有老一輩傳授下來的經驗是，田地四周撒石灰可驅除害蟲。另外還有一種方法是灌水，溼度若夠，蟻象就會減少，泥土也會變軟，能讓地瓜長得更長。從根部開始形成小地瓜、看到地面微微裂開的時候就可以開始灌水入田溝，視天和地面溼度決定何時灌水。上週合作社專

採收後的地瓜要人工篩除過大或過小及蟲蛀的地瓜後，才能出貨。



員來，也有提到可以用苦楝樹油防蟲，這倒還沒有試過。」謝修鑑一邊挖起地瓜一邊解說。

洪箱與共耕隊

洪箱組織的共耕隊目前有七名成員：洪箱和兩個妹妹洪月、洪盡、哥哥洪芳雄、弟弟洪水金、里長謝修鑑和來自西湖鄉的青農吳韻中。除了大人，就讀國小一年級的孫子黃昱峰，下課後也來到田裡幫忙挖地瓜。從小跟著大人下田的他，或許是踩著地氣長大，從勞動中學習到超越實際

年齡的智慧，眉宇間散發出成熟穩重的氣質。眾人埋頭挖地瓜時，洪盡抬頭看見一隻田鼠一溜煙竄出土堆，「黑豆」黑豆快來！有老鼠！」她高聲叫喚家裡養的狗，正在田地另一頭悠閒漫步的「黑豆」，一聽見這頭的呼喚，立刻三步併兩步衝了過來，一口咬住田鼠。

我暗自驚訝狗兒如此有靈性，眾人卻一派淡定，看來這戲碼時常上演，原來狗也是共耕隊的一份子呢。大家繼續賣力挖地瓜，一位家住竹南鎮的年輕農夫經過，跟洪箱說起他種的二分地瓜田今年因為缺水，導致收成全無，「無水我艱苦啊

「無雨水金艱苦」他一邊說著，一邊隨口唱起自編的「缺水歌」，苦中作樂。

近年氣候變異日趨劇烈，夏天太熱，為了實踐無毒栽培，洪箱不施農藥，農作物生長情況不佳，只有少量的蒲瓜、菜豆、絲瓜得以存活，好不容易捱到入秋天氣稍稍轉涼，才能種植新一批蔬菜。談到契作，洪箱說計畫常趕不上變化，「計畫種多少量也不一定能照計畫走，要看天氣。我們還是會預報（收成量），但只能種多少收多少，有時候說不準。」氣候變遷、產量不穩定、田區分散管理不易、人力分配調度、病蟲害控制、因應市場變化……在在都考驗著農友的智慧與應變力。

事在人為，成事卻在天，「時候及不可抗力因素」仍時常佔據了收成好壞的關鍵。走過兩次土地徵收抗爭的洪箱，共耕隊與灣寶農民，有著驚人的韌性，永不放棄地為田地找水、培土、養生機，有賴合作社與社員持續以行動支持。

灣寶驛站

灣寶驛站是洪箱打造的在地農產小站，位於國道一號大山交流道下、沐香農場附近，由貨櫃屋和鐵皮屋頂簡易搭建而成，二〇一七年一月開張，免費出借給灣寶地區農民販售無毒蔬果，透過臉書和口耳相傳，產季時週末常有外地民眾來買農產品。今年洪箱種了一分地的栗子南瓜，希望可以有更多樣化的農產品讓「女兒張嘉玲在「灣寶驛站」展銷，也考慮由其他地區取得無農藥蔬果來販售，讓銷售品項更豐富。九、十月逢夏秋蔬果青黃不接，灣寶驛站暫時出借給林務局除草的原住民工人當宿舍，「之後整理好就可以開體驗課程，也歡迎學生寒暑假入住，體驗農村生活。」合作社若到灣寶舉辦產地見學活動，也可以灣寶驛站為活動據點，搭起產銷兩端彼此熟絡的橋樑。



灣寶驛站開幕時，眾多支持灣寶農業的各界朋友到場支持。（圖片提供／張嘉玲）



洪箱的孫子黃昱峰，年紀雖小，已經可以很熟練地幫忙挖地瓜等農務。

翁錦煌的田間現場—— 契作加工農產的香甜與苦澀

文／陳怡樺 · 第六屆社員代表 攝影／陳郁玲



合作社資深農友翁錦煌，在有機耕種還未風行時就投入，迄今供菜已二十年。

的落果惜福行動，利用翁錦煌種的柚子落果製作柚子酵素、柚皮蚊香，社員們是否有印象呢？

回首廿年，「無毒」到「有機」

翁錦煌從嘉義農專畢業後，曾經短暫到農會服務，再到花蓮種了一陣子的西瓜，最後回家幫忙父親，全職務農，至今沒有離開農業，一晃眼二十多年。

「二十年前，還沒有人講『有機耕種』，有人講『生機飲食』，也有人講『無毒蔬菜』。」翁錦煌踏入有機耕種領域，全是因為當時任教於高雄中山大學的姑姑的鏗而不捨，姑姑前後三次跟他提議改有機耕種，第一次，當時仍採慣行農法的翁錦煌跟姑姑說：「我是讀農的，沒有噴農藥，怎麼種得起來，不可能啦！」第二次姑姑再提，他開始觀察到，「其實農家自己吃的也沒有灑農藥，姑姑說的種法其實是可行的。」第三次姑姑又提，翁錦煌反問：「種一種要賣給誰？銷路是大問題！」姑姑說：「免煩惱，我幫你賣！」得到姑姑的保證，讓翁錦煌有了信心，正式全面轉作無毒蔬



根莖類的種植時間多在秋冬，紅蘿蔔和地瓜多在國曆九到十月間下種，隔年三到四月間採收。照片為地瓜。



去年（2016年）地瓜採集中一次下種，遇上秋颱淹大水，一半全軍覆沒；有了去年的經驗，今年的地瓜分批種，間隔兩週，採收時有利人力調度及風險分散。

站在八掌溪的河床上，天蒼地茫風蕭蕭。時序入秋，隨著颱風帶來「共伴效應」，風雨欲來讓高溫烤晒多日的嘉南平原狠狠降了溫，色溫也從暖色調轉成冷色調。

隔著八掌溪，嘉義縣西南角的義竹鄉義竹村，和台南市鹽水區遙遙相望。地理疆界上，不靠海的義竹鄉卻有將近一半的面積泡在海裡，往西南方走是地勢低窪的魚塢養殖區，東側則是蔬果種植區，尤其在八掌溪堤防外的河床地，排水好、土壤肥沃，種滿了玉米、地瓜、西瓜等適合在沙質土壤生長的作物。

合作社貨架上的常態品項紅蘿蔔汁、冷凍紅蘿蔔丁和冷凍地瓜塊都來自八掌溪畔，生產者是嘉義縣義竹鄉的翁錦煌。約莫一九九七、一九九八年間，翁錦煌在北部農友彭康偉的介紹下，成為合作社的農友，迄今合作時間也悄悄過了二十個年頭。除了加工的契作紅蘿蔔和地瓜，夏天翁錦煌也提供空心菜、皇宮菜、地瓜葉等各類葉菜，冬天提供的蔬菜種類更多，像是茼蒿、菠菜、莧菜、山萵蒿、玉米筍、番茄、小黃瓜、洋蔥等等。二〇一五年蘇迪勒颱風肆虐南台灣後，南社社員發起

菜，那年是一九九五年，年份他記得特別清楚，因為兒子翁佳聖同年出生。

剛開始的「生態種植」面積將近一甲地，試種了三、四十種蔬菜，「第一年很慘，有些菜出現病蟲害，遇到很多問題，打電話去臺南農改場問。」當時翁錦煌接受臺南區農業改良場的輔導，時任場長的黃山內積極推廣有機種植，帶了一級主管前來參訪，對著翁錦煌說：「你真是太天才了，種那麼多蔬菜，一般蚜蟲有兩色，你這裡種到五色都有！」之後，短短兩年時間，翁錦煌代表臺南區農業改良場參加「有機栽培農友經驗發表會」，獲得第三名，讓他信心倍增。銷售方面，姑姑給了翁錦煌強大的後援，「她帶我去中山大學賣給教職員，也去當時位在高雄市武廟路的愛德園（生機飲食推廣中心）。」翁錦煌除了田間的農務外，也自己開車送貨，銷售通路慢慢拓展到當時盛行的生機飲食店。「我可以很傲氣地說：當時除了花蓮的生機飲食店沒有攻陷，最遠到宜蘭、最南到台東，都被我攻下了。」全盛時期，種植面積擴展到近三甲地，合作的生機飲食店超過八十家，遍及全台灣，光在高雄就與超過二十家的獨立店鋪合作。



農村勞動力短缺，有機農業十分仰賴人工，例如除草時就需要調度鄰近鄉鎮的「阿婆工」來幫忙。

了十多年，高雄的獨立店舖一直合作到前兩年，由於不敵連鎖通路威力，才告休止。

「每次我送菜到愛德園的時候，消費者總是不停地道謝說，謝謝你種無毒蔬菜給我們吃。現在不時有嫌菜醜、挑剔品質的消費者。」翁錦煌回想起這一路以來產地環境、消費環境的改變，感慨萬千，不禁搖頭。

拉警報的田間勞動力

從風沙漫天的八掌溪的舊堤防下來後，沿著堤內道路轉進村子，再鑽出村子，紅蘿蔔田就在眼前。現在正值紅蘿蔔的下種時間，遠遠看到五個帽子袖套口罩全副武裝的身軀正在田間勞動，阿婆們彎著腰拿著小鋤頭小心地避開紅蘿蔔幼苗，輕輕把雜草刨掉，一不小心，紅蘿蔔幼苗就會連同雜草一起被除掉。

「現在請到的歐巴桑都七十歲了，今年光是我們村就有三個歐巴桑不能做事，大家的子女都太

孝順了，不讓媽媽出來做事，我只能千拜託萬拜託，留給歐巴桑們一些輕鬆的拔草工作，粗重的交給兒子。」翁錦煌偷偷說，這裡有本地和外地兩批阿婆，兩邊偶有小摩擦，特別交代兒子千萬別插嘴以免「公親變事主」，就怕歐巴桑一不高興，不來了。「現在種玉米，下種和除草都靠機械，採收靠兒子，一天五百斤，兒子還做得來。」大學剛畢業的翁佳聖也加入田間勞動力，翁錦煌指了指坐在一旁的兒子說，他剛從台南載「阿婆工」回來拔草。「缺工啊！」翁錦煌無奈地說了好幾次，有機農業非常依賴人工，全靠手工除草。

剛開始交菜給合作社，種類很多，過去為了供應多樣化蔬菜，翁錦煌還曾嘗試種過有機牛蒡。牛蒡種植過程需要大型機械深耕，下挖至少六十公分，再請怪手協助採收，品質好的牛蒡更深達一公尺。每次採收牛蒡後，土地高低不平，怪手翻動把好土質往下翻，導致之後下種的作物都長不好。目前主力作物是供應全社的甜玉米、紅蘿蔔和地瓜，以

及供應南社的葉菜。缺工和氣候異常，翁錦煌調整種植策略、縮減種植面積，盡量挑選能機械化種植和採收的品種。「每次人家問我，對生態農業的未來有沒有什麼想法？我都只有一句：沒有人力，怎麼永續，哪來未來？」翁錦煌說，目前農村年輕的勞動力來自嫁入農村的外籍配偶。

倉儲調度，分秒必爭

「紅蘿蔔汁是那年（註：二〇一一年）產量太好、滯銷轉做的加工品，結果意外成了常態品項，紅蘿蔔丁則是更早開始的合作。」六年前，翁錦煌開始與合作社合作紅蘿蔔和地瓜，紅蘿蔔選擇的品種是向陽二號，地瓜則選擇加工後色澤最好的台農五十七號。「我的紅蘿蔔榨汁後的渣是金黃色的。加工廠說，從來沒看過這樣好的品質。」翁錦煌說。加工廠的老闆對翁錦煌提供的產品總是讚不絕口：「我摸地瓜摸了三十幾年了，沒吃過這麼鬆Q甜又帶有香氣的地瓜，你的地瓜真的跟別人的不一樣。」

「契作紅蘿蔔最複雜的部分在於冷藏儲藏的技術和調度，而農友要承擔加工前儲藏的風險。」翁家後方的工作區有兩個大冷藏庫，每個容量有六、七公噸，採收後放不下的紅蘿蔔，因加工廠無法提供暫存，翁錦煌在台南市新市區外另租冷藏庫，加工前一天再從冷藏庫出貨去加工廠。一來一往，需完美協調和配合，一不小心有誤都是損失。翁錦煌無奈地說，今年的紅蘿蔔豐收，出貨期延後兩個月，鮮食紅蘿蔔出貨速度較慢，導致晚出的冷藏紅蘿蔔出現失水、發芽狀況，冷藏時間越長風險越高，品質就不好，原本採收兩萬五千斤的紅蘿蔔，最後只能出貨兩萬斤，反觀去年紅蘿蔔歉收，出貨速度快，冷藏調度狀況就相對好。

「和人相處是一門學問，和植物相處沒有學問，而且很快樂。」個性直來直往的翁錦煌，對農作物的愛也很直接。儘管，對外有無法預測的氣候變遷之難，對內有農村勞動力的後繼無力之苦，裡外都是考驗，面對老天不斷出的考題，只有正面應戰。



目前紅蘿蔔的品種是「向陽二號」，過去曾種過日本品種「黑田五寸」，前者 2/3 磅的售價約 2,800 元，後者 1 磅售價約在 300 至 500 元之間。面對如此大的價差，翁錦煌說明，向陽二號機器下種時平均一次灑落三顆，黑田五寸的種子小，每次灑落將近十顆，但之後梳苗時，所需的人工和時間成本實在太高，因此依然選種向陽二號。



新型的冷藏庫，天花板的銅管採滲透式，冷空氣遇到熱空氣會轉換成水蒸氣，讓水蒸氣慢慢下沉，溫度緩慢下降，紅蘿蔔不易失水，可維持冷藏品質。

打開冰箱說真話—— 冷凍蔬菜的調節機制

文／潘嘉慧

你曾經利用過合作社哪些冷凍蔬菜呢？是方便好用的冷凍三色蔬菜，還是煮湯好幫手的冷凍刺山藥？早期蔬菜加工大多為了紓解農產品盛產或是克服季節性不耐保存的困境，但隨著社會生活形態演進，冷凍蔬菜經簡易烹調即食的優點，可以滿足料理新手或是下班後快速備餐的需求。

冷凍蔬菜在合作社的冰箱裡，除了提供社員更簡易方便的利用方式，更重要的是調節近年來因強降雨、颱風造成葉菜蔬果產量不穩的困境。我們在前一年與農友談好契作需求量，讓農友安心種植，採收後第一時間送往加工廠進行分切、殺菁後急速冷凍，保留鮮度與原色，並延長保存時間。

當夏季缺菜時，進口蔬菜從來不是合作社的選項，鼓勵社員多多支持冷凍蔬菜，請接受我們為大家提前預備的心意！



看天田郭明賢 契作一方淨土

文／潘嘉慧 攝影／劉沅羲



1	2
3	4

- 1 郭明賢回憶起剛投入農事生產時，晚上夥伴下班後，他常一個人會躺在農地上看著滿天星斗。
- 2 第一次追肥後，若毛豆葉片綠且厚實，便可以省去第二次追肥。
- 3 另一個田區種植甜糯玉米，不用藥連蟲也愛吃！
- 4 在田裡現採鮮食的玉米筍，鮮嫩又甜！



郭明賢帶領著這群年輕的生力軍，一起在農業之路上打拼！

十月十一日，時序已由「秋分」進入「寒露」，當我們驅車南下嘉義「看天田」農場採訪時，三十六度的高溫讓人完全感受不到深秋的涼意。天空藍得發亮，看不見一朵白雲，若不是才從台北下來，很難想像此刻北部正受颱風外圍影響，開始下起大雨，而南部卻飽受缺水之苦，氣候變異在農業生產端的感受更加強烈。

看見明日的希望

跟著農友郭明賢來到位於鰲鼓溼地的毛豆田區，光是站在田裡不動就已經汗流浹背了，何況要頂著烈日在田間工作，那辛苦更不在話下。從完全不懂農務到租地務農，短短三十七個月的日子，郭明賢從一人農場到現在帶領著四個青農一起打拼，像是大哥領著幾個小弟。戴著草帽、皮膚黝黑的他笑著說：「我們是平均年齡三十四歲的農耕團，有這些年輕人加入，把平均年齡拉低了。」

一開始租下這塊地時，幫忙耕作的幾乎都是當地的阿嬤級幫手，號稱「千歲團」，一直到一年多前，這四位生力軍陸續加入，農場的日常管理、農機具操作等工作慢慢交給他們。三十三歲的吳柏毅，從事有機耕作八年，當兵退伍後便立志當農夫，當初他自己找上郭明賢一起加入耕作團隊，現在負責農場裡的分工統籌；與吳柏毅同年的吳家禎，投入農業一年時間，原本就讀農經系，服務於鄉公所農業課，為了親近土地，毅然決然把工作給辭了，一腳踏進農田；而年僅二十三歲的張兆陽退伍之後，選擇回家耕種，但經驗及技術都不成熟，後來到有機專班上課，因緣際會之下也來到農場工作；最年輕未滿十八歲的陳文樹，看起來青澀，但小小年紀便立志務農。看著這幾位年輕人有志一同，願意投身農業，從事有機耕作，郭明賢彷彿看見這塊農地的希望，「這才是我一直想做的，只有年輕人願意進來，農業才有希望。」

為了喝牛奶養一頭牛

郭明賢一腳踏入農地，如同他一頭栽入烘焙一樣，一切只是偶然。為了讓孫子吃到健康食材製作的蛋糕，他開始研究怎麼做健康又好吃的蛋糕，因此創立「看天田友善農食」，用本土糙米粉、黑豆粉取代麵粉，做出無

毛豆 成長故事...



1 整地

在播種前將土地耕犁1~2次，同時將自製發酵的基肥一起拌入土壤中，蓄養地力。



2 築畦及開溝

操作曳引機每隔63公分開溝分畦，同時透過機器將豆子也隨之播入土中。



3 除草

人工除草還是得仰賴農婦們協助，彎著腰拔除雜草。



4 追肥、培土

播種後約21天，施用有機肥讓土壤慢慢吸收養分，提供毛豆生長所需的營養。



5 結莢期

進入第5週，開始結莢。結莢情況佳時，每株可收約50個豆莢。



6 採收期

秋作約60~65天採收，果莢裡的豆仁充實飽滿後即可採收。原本預計10月底採收，因天氣轉涼，預估得再延後1週左右。



7 開花期

第4週開始陸續開出白色小花。



8 營養生長期

播種後約21天，每株豆子約20公分高囉！葉片也長得很好！



攝影／郭明賢

每一次試驗 都是經驗累積

麩質的米蛋糕。合作社二〇一五年母親節蛋糕預購首次與「看天田」合作，一起為支持本土農糧而努力。一顆疼惜孫子的心，讓他開始了友善食材的烘焙之路。

我們開著車穿梭在鰲鼓溼地森林園區中，蔚藍的天空不時有成群白鷺鷥、黃背鷺飛過，將近一千五百公頃森林包圍著近二十三公頃的農田，郭明賢想為台灣保留下一塊淨土。農地共分成七塊長方形的田區，每塊約三公頃左右，種植紅蘿蔔、馬鈴薯、黑豆、毛豆、玉米、南瓜、冬瓜等根莖雜糧作物，採不同田區輪作，例如現在種植毛豆的田區，如果接應得上馬鈴薯播種的時間，採收後毛豆的莖、葉可翻入土壤中作為肥分，剛好可以提供馬鈴薯生長所需的營養。

今年春作時，郭明賢嘗試小面積種植一分多地的毛豆，為大面積種植毛豆暖身。為了合作社製作的毛豆，等不及來年春天，秋作即開始種植，分成兩塊田區共五公頃面積。八月二十七日播種，原先預計颶風將來襲，擔心大雨沖刷土面，造成覆土流失，種豆裸露出來，

會被鳥兒叨走，為此特別把豆子埋得深一些，沒想到颶風沒有進來，雨量不足，卻因水分不夠，豆子表皮乾皺掉，而影響了發芽率。

一般而言，秋豆因為天氣不穩定，收成率較春豆低，原本五公頃農地預計可收成八十公噸毛豆，因為栽種初期發芽率低，加上夏季氣溫高達三十六至三十七度，影響生長，結莢數量不如預期。郭明賢說，現在預估大約只剩下二十公噸產量，如果達不到製作目標量，只能期待來年春作時能夠補足產能。

毛豆採收後趁鮮送往加工廠進行加工，經過選別、清洗、殺菁、急速冷凍、包裝等工序，變成冷凍毛豆仁。躺在冷凍冰箱的每一包毛豆仁，是合作社與農友製作指定原料在計畫內生產而成，雖然農產計畫往往趕不上老天爺的變化，豐收時希望社員多多利用，不要浪費了農友每一分努力，歉收時更要珍惜這得來不易的食物！



彎下腰除雜草是日常農務之一。有一次接受電台訪問時郭明賢開玩笑說：如果雜草可以賣錢，那麼做有機的農民應該會很有錢。



腳踏實地，真實感受土地的溫度與觸感，親近土地是這群年輕人心所盼望。

[毛豆小常識] 毛豆其實是大豆果實約七至八分熟的青割果莢，因果莢外附著一層薄毛，因此稱之為「毛豆」。看天田農場種植的毛豆品種為高雄9號，成長速度較快，口感佳，也是台灣外銷日本的主力品種。

主婦年度聚獻 2018 年貨預購中

預購期間

站所 2017/10/30 (一) ~ 11/25 (六)
班個配 2017/10/30 (一) ~ 11/24 (五) 17:00

取貨期間

※ 除夕 2018/02/15 (四)
站所 2018/01/22 (一) ~ 02/10 (六)
班個配 2018/01/22 (一) ~ 02/09 (五)

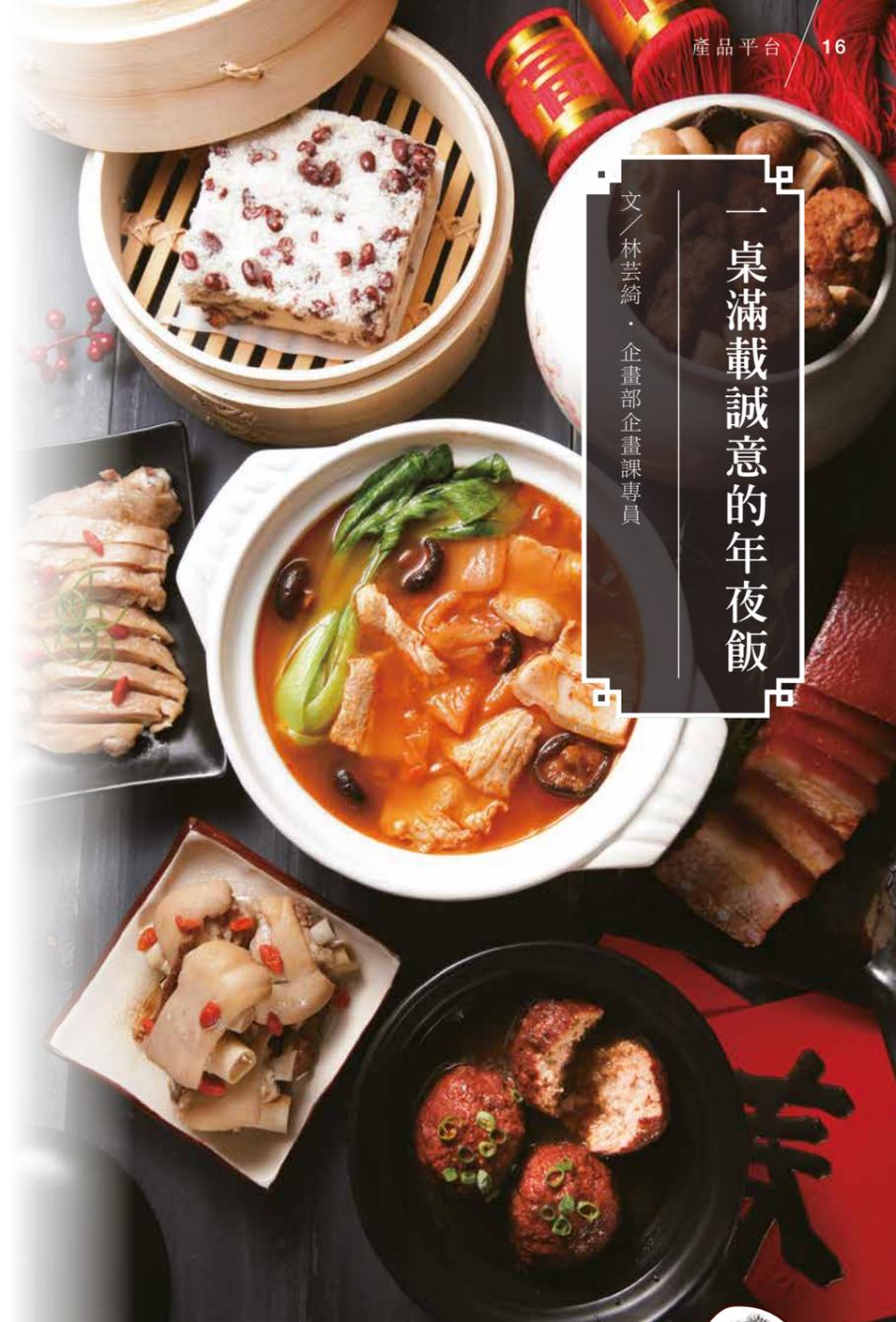


2018 年貨全品項介紹，請參考 www.hucc-coop.tw/33307



一桌滿載誠意的年夜飯

文／林芸綺 · 企畫部企畫課專員



說到過年，我最期待的就是那桌澎湃（台語音讀，指菜餚豐盛）的年菜。家人間的情感，和那做工繁複的年菜，化為一桌滿載著彼此關心與思念的團圓飯。兒時記憶中，每逢除夕前幾天，母親總會吆喝我陪她去市場採買食材，看著她那張寫得密密麻麻的紙，我猜想那應該就是她大展身手的年菜秘笈吧！除夕年夜飯是每年家人團聚時最重要的一餐，有著無可取代的親情記憶。即使準備滿滿一桌年菜是如此費時

辛苦，但母親還是堅持年夜飯應該要在家吃，透過大家共同協力，凝聚人間的情感，一起迎向新年的到來。

合作社了解每一位煮婦煮夫是用什麼樣的心情，為家人精心準備這一餐，因此秉持產品開發的原則，從源頭開始嚴選食材與調味料，尋找合適的生產者，指定使用原料，把關產品品質。節慶品專案小組針對去年社員的回饋及反應，用嚴謹的態度

檢視各款年菜，不斷地與生產者溝通，經過多次配方調整與打樣試吃，找到最適口的風味。像是「佛跳牆」中的排骨酥所使用的部位，經過數次討論，最後拍板定案選擇帶骨的小排肉，以提升口感；「素佛跳牆」為了讓整體口感更為爽口，不斷調整白木耳打成漿體的比例；「醉雞腿」為了讓社員能方便食用，將雞腿去骨調整為「去骨醉雞腿」；「燒烤豬肋排」在試吃的過程中，與生產者溝通骨肉比例，最後挑選加厚規格的豬肋排進行製作。

合作社的年貨或許並非五花八門，但每樣產品背後都有著不簡單的開發過程，因為我們希望為每一位社員與家人，獻上

一道道誠意十足的年菜。今年的年貨預購共有四大主題：省時年菜、暖心鍋底、美味糕點、安心零嘴。為了讓社員有更多元的選擇，多了二道年菜新品：「去骨醉雞腿」、「燒烤豬肋排」；湯品除了酸菜白肉鍋底之外，更開發了「韓式泡菜豬肉鍋底」及「元氣昆布豬肉鍋底」，糕點及零嘴則增加了「紅豆鬆糕」、「杏仁餅」。二〇一八年貨預購於十月三十日正式開始，邀請你一同為心愛的家人挑選安心又澎湃的團圓菜。為落實合作社計畫性消費及生產理念，預購品項皆不上架供應，部份產品因食材及產能有限，將限量供應，敬請社員把握預購時間，一起預約過好年！



美味甜點



杏仁餅

手工製作，麵粉搭配生產者自製的花生醬及杏仁醬，混入塊狀杏仁角製作而成，香脆可口，咬下後滿口杏仁香氣，令人齒頰留香。



紅豆鬆糕

糕體質地鬆軟，每一口都可吃到整顆綿密的蜜紅豆，使用銀川友善環境種植的蓬萊米粉及圓糯米粉製作，搭配以友善種植的紅豆製作而成。



元氣昆布豬肉鍋底

使用元昆布、海帶芽及合作社指定雞爪、豬骨等食材精心熬製高湯湯底，並加入紅白蘿蔔、洋蔥增添蔬菜的自然甜味，集合各式山珍海味，喝起來帶有甘醇鮮味。



韓式泡菜豬肉鍋底

湯頭帶有微辣感，韓式泡菜由聖朝製作，選用合作社指定雞爪、豬骨等食材精心熬製高湯湯底，大白菜加入辣椒粉、蒜、薑等調味，酸甜微辣的滋味吃完後意猶未盡。



暖心鍋底



燒烤豬肋排

使用信功肉品，特別挑選加厚規格之豬肋排製作。使用帶有甘甜味的蜜汁風味醬汁，醃漬二天，再經高溫烘烤鎖住肉汁，使其骨頭與筋肉呈現獨特咬勁，醬汁亦融合其中。



去骨醉雞腿

指定使用江森的白肉雞，自雞雞飼養，不施動物用藥。以紹興酒、黃酒、米酒醃製，帶有淡淡回甘的酒香氣，開胃宜人。為便於食用特別將雞腿去骨，退冰後即可食用。



素佛跳牆

湯頭以白木耳打成漿體做為基底，今年改良湯頭濃稠度，讓整體風味更為爽口，加帶淡淡回甘的酒香氣，開胃宜人。為便於食用特別將雞腿去骨，退冰後即可食用。



佛跳牆

講究各項食材之鮮味需和諧地融於一甕，以豬大骨熬製成湯底，排骨的部位選用帶骨小排肉，並加入豬腳、小肉丸、筍等多種食材經長時間燉煮，濃縮全食材風味、鮮美濃郁。



省時佳餚

2017 本土蜜蘋果禮盒預訂

預訂期間

站所 11/13 (一) ~ 12/02 (六)
班個配 11/13 (一) ~ 12/01 (五)

取貨期間

11/22 (三) 起依實際採收時間陸續出貨

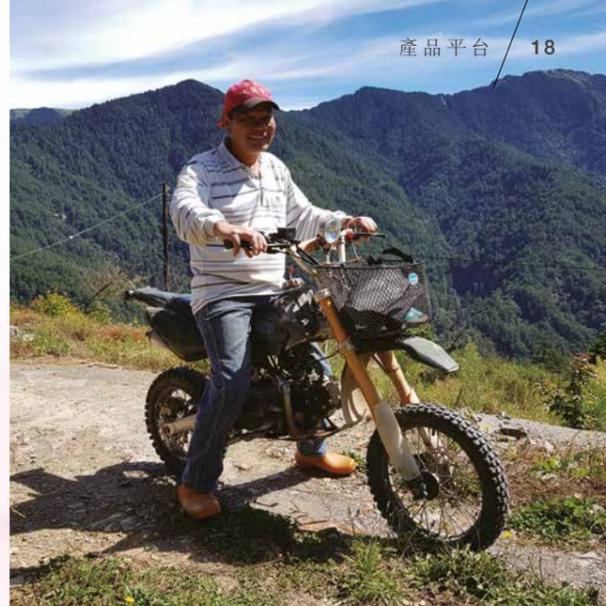
面對近年的異常氣候，不論是歉收或豐收，劉春長抱持豁達的態度看待，「農友本來就是看天吃飯，就看老天爺願意給多少而已。」回首來時路，劉春長非常感謝當初帶他上山學習種植高山水果的父母，因為他們，才有如今五十載的蘋果人生與樂家庭，期許兒子夫婦未來接棒，能持續以友善生態的栽培方式守護山林，守護這片酸甜喜樂的蘋果園。

採收是另一個辛苦的時期。注重品質的劉大哥堅持人工篩選分級，用手指輕彈每一顆果實，從聲音判斷蘋果的品質，能通過劉春長嚴格品檢的蘋果，才會進入合作社讓社員利用。在每一顆蘋果的背後，原來有這麼多的投入與用心。

過二十年的努力，對蘋果的照顧與種植技術如數家珍。他說：「蘋果本身很難照顧，又十分怕雨，雨水一多就容易得黑心病、花腐病，所以梅雨季節是一年之中最辛苦的時期！」為了顧及園區的生態環境，他減少使用農藥，能不用就盡量不用，同時搭配波爾多液與生物防治法預防蟲害。

一試訂終生的蘋果情緣

既然蘋果這麼難種又厚工，為什麼當初想種蘋果呢？劉大哥笑笑著說：「因為蘋果很好吃！」劉春長去年娶了媳婦，媳婦家住台北淡水，來大禹嶺參加營隊時無意間吃到劉春長的蘋果，從此愛上了台灣蘋果的風味，也與劉春長的兒子劉進源相戀，「我可能是第一個因為種的蘋果太好吃而娶到媳婦的果農吧！」這一段因蘋果而牽成的姻緣，不僅讓兒子夫婦倆能在山上繼續幫忙，也讓蘋果園有永續經營的可能，五十年的栽種經驗可望傳承。



劉春長騎摩托車來接應我們，在蘋果園區間移動，輕巧的摩托車是山上最佳的交通工具。

甘甜人生五十載——劉春長的蘋果情緣

文／吳蕙芬·企畫部經理 攝影／許秀嬌

這幾年，產品開發部農產專員努力地尋訪合作農友，二〇一六年開始與南投大禹嶺果農劉春長接洽，也開啟了第一次的合作。可惜去年氣候異常，大禹嶺一帶遭受受冰雹與颱風侵襲，導致嚴重落果，整體產量損失達五十%以上，劉春長的蜜蘋果只短暫地出現在站所，然而其清甜風味已在社員心底留下印象。

數一數二的高海拔蘋果園

走入果園，迎面而來的是結實纍纍的蘋果園與厚實的草皮，園區採草生栽培，已經將近十年不使用除

草劑了，踩在天然的草毯上，十分舒服！劉大哥的蘋果園位於海拔二千五百五十公尺的大禹嶺山區，可說是台灣海拔數一數二高的蘋果園。園區面積約一·二七公頃，主要種植的品種為「北斗」，其次為「惠」、「青龍」蘋果。問及劉大哥當初轉做減農藥的契機，他說：「減農藥栽培蘋果很不好做啊！但這是一定要做的趨勢，雖然多少會影響收成，還是要持續進步才有理想。」除了以草生栽培涵養水土，園區內還配合國家造林政策種植一千九百多株銀杏，為了園區的水土保持更加良好，他還種植金針，金針根系能



青龍蘋果

與一般蘋果不同，小果期果皮呈現紅色，成熟之後果皮則轉為青綠色，於10月中下旬開始採收。風味清甜、水分豐富，口感清脆。冷藏後果酸會逐漸退掉。



北斗蘋果

北斗是最難栽種的品種，果樹生長雖快，但著果率也最低，要花費相當多的心思照顧。前兩年因氣候因素，整個梨山地區都沒有北斗蘋果產出。今年的北斗蘋果品質很好，預計11月中開始採收。特色是果實帶有蜂蜜的香氣，甘甜中帶點酸，水分多、肉質細緻，結密度最高。

惠蘋果

惠蘋果有紅惠、花惠兩種，紅惠表皮全紅，花惠表皮是紅中帶綠色條紋。預計11月中下旬開始採收，果實口感甜脆，帶有清甜的花香，天氣越冷結密度越高。



蘋果園裡的劉春長夫婦。今年的蘋果結實纍纍，他們稱為「大收」（台語）而不講豐收，以避開「風收」的諧音。



這株蘋果樹上嫁接了三個品種：青龍、北斗、紅惠。



劉春長的蘋果不套袋，日照充足，表面有自然形成的果蠟，可連皮食用。

悉心呵護 得來不易的果實

厚植土壤中，有防止坍方及減少雨水沖刷土壤流失的功用。園區的灌溉水源來自於合歡山系，水質良好清澈，也因為地勢很高，水源受汙染的風險相對較低。

劉春長出生在南投縣埔里鎮，十三歲小學剛畢業，就跟隨父母到梨山種植水蜜桃、高接梨等溫帶水果。初期在梨山種植水蜜桃，以多年的工作經驗及樂觀好學的態度，紮實地學習了嫁接、剪枝、疏果的技術。劉春長今年六十五歲，溫帶水果的種植經歷已逾五十載，一九八〇年與太太結婚、生子後，輾轉找到現在的大禹嶺園區。大禹嶺雨量比梨山多，栽培蘋果的難度比梨山地區更高；但也因為大禹嶺海拔比梨山高，日夜溫差大，所以蘋果甜度高、更清脆，結實的機率也大，成就了大禹嶺蘋果優於其他區域的口感。

劉春長承租林務局的園區，轉而種植蘋果並逐年進行品種改良。經

蘋果冰存小撇步／社員買回家後，可以將蘋果用塑膠袋包裝，束緊袋口，冷藏可以保存40天。冷藏後蘋果的酸度會逐漸降低，這是蘋果遇到低溫後自然的「退酸」機制。

讓分享成爲一種風格—— 從搶救世大運剩食到共煮共食活動回顧

文／林邦文·第六屆社員代表、吳佩玲·東門站社員 攝影／葉國棟



「食物何去何從共創營」參與者大合照。

二〇一七年八月底世大運結束後，一直到今天仍有人問我們，為何發起搶救世大運剩食運動？有哪些成員？如何滾動公民參與？聖食盟的下一步是什麼？

事情的緣起是：二〇一七年三月中，我們喝咖啡時談到英國名廚傑洛米·奧力佛（Jamie Oliver）透過他的影響力，邀請釀酒師傳用過剩的麵包釀酒，並邀請酒館業者品酒、討論如何減少麵包過剩，甚至積極建立剩餘麵包的產銷通路；二〇一六年巴西里約奧運時，義大利名廚博圖拉（Massimo Bottura）亦曾發起類似活動，每天從選手村、贊助商及合作超市搶救即將被丟棄的食材，製成五千份愛心餐點，轉贈里約貧困居民，博得各界好評。

英國和巴西都曾發起有創意的惜食行動，二〇一七年八月十九日起台北將舉辦世界大學運動會，一連十二天，選手村每天提供三萬五千至四萬份餐點。如此龐大的餐點工程，必然留下許多食材及剩食，我們開始思考是否應有所行動？

民間結盟推動、政府回應 「搶救世大運剩食」

我們決定發起「搶救世大運剩食」運動，從兩個社員校長兼撞鐘開始，透過臉書、電郵及搜尋各式網路媒介，找出關心剩食議題的社團，一一留言詢問，短短幾天之內串聯近二十個民間團體參與結盟；三月二十八日合作社理事們討論後同意參與連署，並由常務理事柳家瑞代表出席三月二十九日於台北市政府舉辦之活動記者會，當天也有合作社社員們主動參加，大家齊心呼籲台北市政府儘速回應，關於世大運多餘食材及剩食如何妥善再利用的問題。

三月二十九日記者會後，我們和台北市社會局召開一場會議，當天晚上就得到世大運餐飲組回應，他們表示一定會妥善處理剩食。接著，「聖食盟」臉書粉絲專頁成立，歡迎大家線上討論，同時我們也積極聯繫台北市議員，希望向世大運餐飲組索取營運計畫書，收集、學習相關資料，包含食物檢核表與進銷存貨控制

表，建立管控制剩餘食物的量表，然後告知市民剩食的處理方式。

另外，我們也想瞭解新北市府在食物不浪費方面已有哪些成果，於是在四月底拜會新北市政府社會局，瞭解他們如何推動惜食分享網、如何篩選領取團體、使用端概況以及蔬果與剩食再利用的路徑與軌跡。

走到社區推動食育，讓惜食成爲社會習慣之外，並於四月下旬向合作社申請公益金，計畫名稱是「搶救世大運剩食，社員促進行動」，五月合作社通過計畫補助，因此催生出七月十六日「聖食活力營」與八月二十五日「這是我們的煮場」兩個模式不同、但目標一致的共創營，希望喚起公民重視食物浪費問題，並呼籲政府行政部門挺身作為表率。

不只減廢 惜食更是一種尊重

接著，我（林邦文）開始思考如何招募更多「合作人」參與「搶救世大運剩食」運動，除了善用站所空間及即期品，從合作社內

七月十六日召開的「食物何去何從工作營」，由聖食盟主辦，廣邀關心惜食議題的民間社團，以參與式規劃方式展開互動學習，提供惜食培訓課程，並協助食育推廣事宜，當天午餐由合作社公館站社員林曼芬帶領志工協



1
2

- 1 7月15日合作社志工在公館站進行活動前備料。
- 2 7月16日「食物何去何從共創營」公民促進行動會議剪影。

減少食物浪費

4 面向

我們從關注大型運動賽事可能產生的食物浪費，進而推至瞭解每個人、每個社會部門產生食物浪費的原因，並嘗試提供社會大眾四個減少食物浪費的可能面向：

- ①烹煮的知識交流及體驗，增加對食物的瞭解；
- ②瞭解產地生產狀況，認識格外部或無法上架的糧食；
- ③探討協助通路面對剩餘食物的可能方案，瞭解從源頭減量的可能；
- ④如何從教育現場傳承珍惜食物的重要性。

食問題的團隊合作，不僅要將大型活動的剩食議題納入政府規劃中，更要讓每一天都在發生的剩食問題，在公、私協力的過程中找到常態、永續的解方。

世大運結束後，聖食盟臉書持續關注與分享食物不浪費議題與行動，我們相信這是一個讓「聖」食不孤單、讓分享成爲一種風格的運動，藉著有趣、有意義、永續的民主學習型組織，讓透過網路認識的團隊與網友們，在每一次行動裡產生影響與改變。減少剩食，不只是減少廢棄物的行動，更是對食物、農夫、動物、勞動者和環境資源的尊重。

從選擇安全食器到合作社減塑行動（下）

文／歐陽惠如 · 第六屆社員代表

二〇一七年八月九日合作社關新站舉辦的安全食器具講座中，姜淑禮教導安全使用塑膠食器的原則：「我自己是只要沒有溶出、變色、異味、汙染、發霉或剝落的狀況下，盡可能重複利用現有的塑膠容器，因為不想多一個塑膠垃圾。」若不想使用塑膠製品，她建議可改用陶製品做為替代品，首先原料土的來源沒有重金屬汙染，經過高溫燒製後會比較安全。但如何得知燒製溫度？姜淑禮說：「反映在價格上，不同燒製溫度的能源消耗率及製成率相差甚多，雖然貴的不見得好，但是便宜絕對沒好貨。」另外要注意的是，釉彩有含鉛及鎘等重金屬的疑慮，選擇食物接觸面以土原色為佳。

如何挑選煮食鍋具

主婦日常煮食會用到各類鍋具，價格高低不一，瞭解鍋具特性及挑選也是一大學問。各種金屬導熱性不同，金、銀、銅及鋁鍋的導熱性佳，都是很好的鍋具材料。但金屬在酸性環境下，容易產生氧化反應，所以不建議使用金屬鍋具烹煮酸的食物，如蔬菜、果醬。以往曾使用鋁鍋會導致失智症的傳聞，目前相關研究無法證實其關聯性，家中鋁

鍋煮水、煮飯並無風險，若仍擔憂就避免煮酸的食物。

鈦鍋屬於惰性金屬，但導熱性較低也較耗能；陶瓷鍋加熱速度慢，但蓄熱力佳，適合小火燉煮慢熬；鐵礦中的碳含量會影響鐵鍋製作時的延展性及硬度，現在市面上流行的鑄鐵鍋，碳含量高，硬且脆，需注意避免碰撞；生鐵鍋含碳量較低，易延展、較輕薄。但鐵鍋的缺點是容易生銹，生銹後可以繼續使用，但必須將鏽塊刷洗乾淨，以免食用後造成腸胃道損傷。

最容易保養的鍋具是不銹鋼鍋，成分是鐵加入至少十、五%的鉻形成不銹鋼，鉻活性強，氧化後在表面形成緻密的氧化鉻不銹表面層。姜淑禮傳授使用小撇步：鹽會讓金屬更易氧化生銹，建議盛盤前才調味。市面上不銹鋼器具會標示 200、300 及 400 系列，200 系列錳含量較高，只適合用來洗菜及盛裝食物；烹調煮食器具選擇 300 系列；400 系列硬度高，適合做刀具。

主婦愛用的不沾鍋，外層塗料為聚四氟乙烯，也是一種塑膠，俗稱鐵氟龍。姜淑禮解釋，鐵氟龍是杜邦公司專利

Teflon 的譯名，其他商品不得使用該名稱，但許多標榜不是鐵氟龍的不沾鍋，其塗層同樣使用聚四氟乙烯。

聚四氟乙烯具不沾黏、抗酸抗鹼、幾乎不溶於所有有機溶劑等優點，但其加工助劑全氟辛酸（PFOA）為致癌物，當表面有刮痕或烹煮溫度高於二百六十度，全氟辛酸可能會溶出。姜淑禮提醒，不沾鍋要當作消耗品，大約兩年需要汰換一次，產生刮痕或沾黏時應立即更換。烹煮時應先倒油，食材放入才開火，使用中火，溫度不要超過二百度，不得空燒，不要使用堅硬鍋鏟，可延長使用壽命。

鍋具選擇固然重要，使用不當傷害更甚。姜淑禮提到，曾有報導指出台灣民眾罹患肺癌者，煮飯者比不煮飯的人高出許多，她提醒鍋具外層務必洗乾淨，開火前抽油煙機就要打開，且烹煮全程皆應開著，以免吸入濃濃的致癌氣體。

合作社減塑進行式

曾任總社生活材委員會主委的姜淑禮，長期關注合作社產品的包裝材質，她表示合作社多數包材是 PE、



PP、PET 材質，包括分切蔬果包覆的保鮮膜、豆漿瓶、牛奶罐、葉菜類包裝塑膠袋等等；米袋外層為 NY，內層為 PE。針對社員提問：合作社為何不做葉菜類塑膠袋回收？她解釋，重複使用有交叉汙染、責任歸屬等問題。台灣目前沒有落實塑膠袋回收再利用，回收的結果仍是送進焚化爐，期待未來有配套措施。而合作社為達到減少垃圾量，設計原則是越薄越好，她鼓勵社員一個塑膠袋至少使用三次再丟棄，丟棄前要瀝乾水份，含水量過多會造成焚化爐降溫而燒出劇毒氣體戴奧辛。

姜淑禮提到，一直以來合作社的產品開發理念就是減少不必要的包裝，近年減塑風潮興起，很多社員覺得合作社沒有大動作減塑，事實是：合作社能減的應該不多了。但合作社還是努力找出更環保的減塑方式，也持續進行包裝減塑計畫，例如逐步改採可回收的網袋包裝瓜果根莖類食材，包括奶皇包去除塑膠托盤、梅花火鍋肉片去除保鮮膜與托盤、去除軟毛牙刷蓋套及改為紙盒材質、顏色護髮粉不附浴帽及手套、改為單包裝等等。這些改變或許會造成使用上的不便，需要社員共同理解與支持。合作社在減塑這條路上不會停止，也希望社員們共同參與討論。



顏色護髮粉不附浴帽及手套、改單包裝

軟毛牙刷去除蓋套、改為紙盒材質

梅花火鍋肉片去除保鮮膜與托盤

奶皇包去除塑膠托盤

生物可分解塑膠的迷思

現在市面上出現標榜使用生物可分解塑膠（PLA）的產品，姜淑禮表達憂心。PLA 學名為聚乳酸（Polylactic Acid），利用微生物將澱粉轉化為乳酸，再聚合形成聚乳酸，本質仍為塑膠。為求量產及價格便宜，材質多採用基改玉米，反倒衍生出使用除草劑及全球缺糧問題。此外 PLA 質軟容易變形，多與 PET 或其他塑膠混合製成，不純的塑膠無法回收；且其外觀與 PET 相似，容易混入現有 PET 回收系統，汙染回收原料，最終還是只能進焚化爐。PLA 的分解條件嚴苛，必須在溫度 70 度以上、濕度 95 度、無氧的環境下才能進行分解，分解過程會產生甲烷。「台灣目前缺乏後端發酵場及甲烷回收系統，PLA 並非想像中的環保。」姜淑禮提醒。



低碳生活，從惜食開始

文／沈寶莉・主婦聯盟環境保護基金會資深專員 攝影／湯琳翔



香港綠領行動成員正帶領工作坊學員仔細分類餐廳的廚餘，分類後會逐一秤重並記錄。

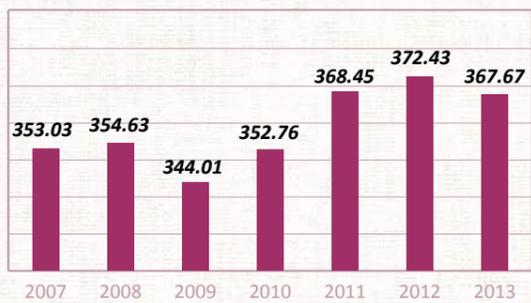
食物浪費是誰的問題？

過去四年，主婦聯盟基金會積極推動惜食倡議活動，我們發現大眾對食物浪費的理解多停留在廚房的廚餘桶或餐盤中的剩餘食物，對於食物里程、不合理的食物外觀標準，乃至焚燒廚餘和氣候變遷之間的關係毫不知情。更重要的是，不論是大學生、年輕人或是社區媽媽們，大部份人均認為自己（消費者）絕對不是食物浪費的最大元兇。（有趣的是，年紀越大的參與者，有越高比例認為消費者是食物浪費最大宗者）。

二〇一七年十月一日，台灣大學農經系教授徐世勳研究團隊在本會舉辦的「惜食論壇」中指出，二〇〇七至二〇一三年台灣年均糧食耗損量為三百五十九萬

公噸，即每個台灣人每天大約浪費一個便當的食物。出乎意料的是，若以二〇一三年數據來看，最浪費的部份為「消費者端」，佔整體五成，共浪費一百九十萬噸的糧食，其餘才是農業生產、儲運或行銷端之間的損失。而二〇一一年聯合利華調查更早已發現，大台北地區的餐飲業一年浪費食材的金額高達十八億元，其中九成食材被浪費的原因為「採購過量」。目前，台灣的後端食物浪費模式與歐美大國相同，可是我國的糧食自給率只有三成，若不及早改善食物浪費的情況或

台灣歷年可食用之糧食損耗量（萬噸）



據台大徐世勳教授研究團隊的資料顯示，2007年至2013年台灣每年平均糧食耗損近360萬噸。

習慣，他日終有可能影響我國的糧食供應安全。

另一方面，浪費食物等同浪費了所有食物生產過程中使用的人力與土地、水、能源等珍貴的環境資源，更會產生大量碳排放，加劇氣候變遷的影響。全球食物浪費所產生的碳排放量，僅次於中國和美國的碳排放總量。所以說，食物浪費不只是影響糧食安全，更影響環境，確實是每個人都必須面對的問題。

從家庭到餐廳的惜食運動

有鑑及此，我們在二〇一七八至十月間實行「惜食餐廳」計劃，希望讓對食物浪費有感的民眾，可以在外出用餐時更了解此議題，並以行動支持減少食物浪費。基金會拜訪餐廳及介紹計劃內容，以連結更多餐飲業者與我們一同呼籲消費者減少食物浪費。餐廳只要符合其中三個或以上的「惜食餐廳」項目即可參與此計劃，而這九個項目涵蓋食材的選擇及利用、食材或餐點的資

訊揭露、餐點份量選擇及剩餘食材分享等，包括：

主動說：願意提供客人餐點內容的資訊；

可以選：可讓消費者減少主食份量／特殊食材；

可打包：鼓勵客人吃多少，點多少，吃不完，便打包；

吃在地：餐點中的六十%食材為台灣生產／製造；

吃格外：餐點中有使用格外品／不分級食材；

惜食材：善用食材減少浪費；

吃全食：部份餐點為全食料理；

愛地球：餐廳廚餘會做好分類及回收；

愛分享：願意捐贈剩餘食材給食物銀行或剩食再利用之相關組織。

在拜訪過程中，餐廳業者也分享了很多善用食材的方法。例如有些餐廳會使用格外品的馬鈴薯、紅蘿蔔來做濃湯；有些會利用友善農耕的高麗菜心、白菜心來做蔬菜高湯；或者是用紅蘿蔔的葉子來做鹹派、芹菜葉子加到玉子燒裡，又或者把蔬菜高湯熬煮後的蔬菜，打成蔬菜泥後做成

濃湯……等等。截至九月底，已有十六間餐廳參與此計劃，而所有餐廳資訊也已經上載至基金會官網的「惜食專區」。

源頭減廢，先從了解開始

除了推廣珍惜食物外，近年國際間也吹起一陣從源頭減廢的風潮。全球三大量販店業者特易購（TESCO）及全球大型連鎖餐飲業者宜家家居（IKEA），分別透過食物浪費查核及系統記錄，了解店內浪費的情況，從而找出能對症下藥的方法及制定減量目標。為讓台灣社會了解這種操作方式，我們特意在十月二日舉辦的「惜食工作坊」活動中，邀請香港環保團體「綠領行動」何漢威總幹事及其成員來台，到參與「惜食餐廳」計劃的餐廳分享如何操作「廚餘查核」的工作。「廚餘查核」源自於英國關心食物浪費團體，This is Rubbish，（TIR），這是一種經由人工分類、把廚餘按類別及重量做記錄後，再針對查核得出的資料提供相關建議的方法。

綠領行動將這套方法引進香港，並曾與香港的飯店餐飲業者、菜市場、超市等合作進行廚餘查核，有餐廳因此減少三成食物的浪費量。透過廚餘查核的工作，我們可以讓經營者了解客人的點餐喜好、廚房的工作習慣，從而讓餐廳思考如何在食物被丟棄前好好利用。工作坊當天與基金會合作的「曬太陽洋食小館」，經店內一天大約有七公斤左右的廚餘，近八成為廚房料理過程中產生的「餐前廚餘」，如湯渣、骨頭、瓜皮等。顧客端產生的「餐後廚餘」比例約占兩成，大多為麵食、骨頭、外殼等。何漢威表示這情況與香港剛好相反，更大讚台灣的惜食餐廳非常善用食材，而餐廳的經營者也表示會再跟員工討論，該如何善用湯渣等食材。

台灣的食物浪費問題非常嚴重，我們已經沒有何等待的理由。就讓我們從今天起當個「惜食人」，提醒大廚們善用食材，也痛快地把每餐餐盤裡的食物吃乾淨吧！



食客廚餘的部份，以飯麵類、骨頭及海產殼類最多。



經廚餘查核，這次參訪餐廳一天的廚餘約7公斤，近8成為餐前廚餘，其中以湯渣為最大宗。

備註

1 主婦聯盟環境保護基金會「惜食專區」網址 www.huf.org.tw/event/content/4009



揭發全球食物浪費大醜聞

文／林玉珮·第六屆社員代表

如果看到被扔棄在垃圾桶裡的香蕉、番茄、麵包，我們大多會覺得很浪費，但會像英國著名的食品工業評論家特拉姆·史都華（Tristram Stuart）彎下身從垃圾桶把還可以吃的食物翻出來的人，恐怕寥寥無幾。史都華從學校餐廳、麵包店、菜市場、大超市的垃圾桶翻起，循著食品工業鏈翻到食品工廠，再翻到農漁牧場，最後翻出了全球食物浪費大醜聞，並寫出《浪費：全球糧食危機解密》（Waste: Uncovering the Global Food Scandal），甫出版就引起全球嘩然，台灣二〇一二年出版此書，隨即引爆國內輿論對食物浪費的關注。

食品鏈中的大量浪費

循著食品鏈往上走到食品製造及加工產業，史都華揭露大規模浪費食物的秘辛。他舉供應三明治用的麵包廠為例，一條土司被去頭去尾又去邊，十七％新鮮優質土司就這樣被裁去，等同於這家工廠每天損失了一萬三千片土司。更離譜的是「超額生產的浪費」，這個現象又與握有訂單生殺大權的超市、零售商有關，訂單從預估到確認，過程中一旦稍有誤判，將迫使大量好端端的食品被銷毀。據估每年製造商超額生產的浪費約占總產出的一成。

最後來到食品鏈的源頭農漁牧場，也籠罩著食物浪費的黑幕。在農場，英國每年有二十五％到四十％的蔬果雖然營養味美，卻因尺寸、顏色、形狀、長相等不符合超市嚴格的「外觀標準」，小黃瓜太彎、胡蘿蔔太大、番茄紅色色差、菠菜混了雜草……而被整批拒收；在海上，每年有二千公噸因混獲而被拋回的魚隻，其中七、八成因而死亡；在牧場，牲畜吃掉全球四成的穀

食物是拿來吃的，不是當垃圾丟

聯合國糧農組織指出每年供人類食用的糧食產量中，有三分之一（約十三億公噸）遭到耗損或浪費，但史都華追究的結果卻遠比這數字嚴重。他在TED演講中簡單打比方：若以九片餅乾來表示全球糧食一年的供應量，有一片早在農場出貨前就已浪費掉，有兩片化成吃飼料的牲畜糞便與熱能，到了零售及消費端又丟棄了兩片，到最後我們能吃到的就只剩四片。換句話說，全球有超過一半以上的糧食被浪費掉，卻同時有十億人口勒緊褲帶、

類；而消費者失去「從鼻子到尾巴」料理及品嚐的能力，造成更多剩食進入垃圾場。

打擊食物浪費三部曲：減量、重新分配、回收

如何翻轉全球糧食供應系統的浪費危機？史都華提出類似循環

挨餓待斃。為什麼會有這麼荒謬的食物浪費？

超市是食物浪費的黑洞

史都華首先點名超市。由於多數國家缺乏法令與稽核，超市可以「商業機密」當金鐘罩，或是自由心證回答，導致英國零售業每年廢棄食物量據調查從三十六、七萬噸到一百六十七萬噸不等。對於大型超市宣稱減少浪費的成果，外界因資訊不透明也難以檢視其虛實。

超市傾倒大量食品進垃圾場，是放諸全球不爭的事實。超市

經濟的剩食處理三部曲：首先必須減少剩食的生成，避免過量生產，以減緩地球資源與生態環境的浩劫危機。其次，當剩食發生時，可以透過捐贈及重新分配的方式，讓可食食物重新返回人類食物鏈被吃掉，例如食物銀行、二手食物等慈善組織，而他發起的「餵飽五千人」（Feeding the 5000）剩食盛宴活動，激發許多社區及組織開始推動建立二手食物網絡，史都華說：「對待食物最好的方法就是吃掉並且享用它。」

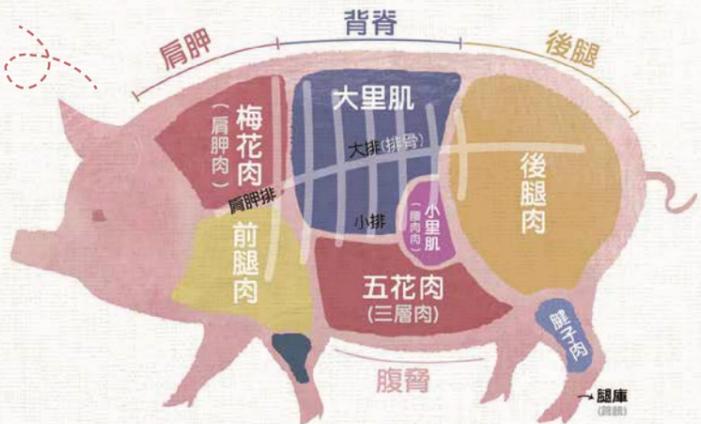
消費者減少浪費的行動可以從家中開始：計畫性並且適量採買，吃多少煮多少，剩菜殘羹再料理，不要輕信賞味期限，直接跟農夫買，少吃肉類，做家庭堆肥或廚餘回收；讓孩子從小學習對待食物的方式，盡量鼓勵吃光碗裡的食物，透過故事讓孩子了解食物以及耕作的農夫及土地，進而讓孩子惜食。史都華深信，「我們可以把改變從廚房帶進食品工業。消費者力量就是新的民主，每天我們都可以用消費帶來改變。」

為確保顧客永遠買得到喜愛的商品，以及擺滿琳瑯滿目的商品來刺激消費慾望，「超量進貨」成了食物垃圾的淵藪。更何況過多存貨帶來的損失，遠不及存貨不足造成的影響，促使超市「寧濫勿缺」。此外，食品標示賞味期限或保存期限的迷思，也造成大量食品提早下架被丟棄。然而，超市的垃圾箱不過是食品鏈龐大浪費的冰山一角。

零售業浪費食物的真相不明，在台灣亦然。衛福部食藥署二〇一六年針對通路商及其門市的即期食品及逾期食品各做一次調查，根據業者填報的數字估算出，每年有三萬公噸的即期食品及三萬六千多公噸逾期食品，食品廢棄後即歸環保署所管。在此之前，超市、量販店等業者無須申報食品廢棄物清理流向，形成食安缺口，也是食物浪費的黑數。儘管二〇一七年三月環保署亡羊補牢，將產生廢棄食品的大型超市及量販業納入網路申報列管，但仍屬以管窺天。

至於最後未被吃掉的食物垃圾，仍應回收利用創造剩食的價值，例如餵食禽畜，送進厭氧發酵分解系統創造熱能或電力，或者堆肥創造土壤肥力。史都華尤其讚揚廚餘餵養豬隻，於書中特闢專章來闡述九千年來人與豬的互惠關係，以及這個古老傳統的經濟及友善環境的效益，日本、台灣、南韓致力回收廚餘，因而成為他眼中的「希望之島」。

打擊食物浪費如今已成為國際焦點議題，APEC提出二〇二〇年亞太地區糧食損失與浪費要減少十％；歐洲議會宣告要在二〇二〇年減少五十％的剩食浪費，聯合國亦訂出二〇三〇年全球糧食浪費在生產端、消費端都要減半；法國去年通過反食物浪費法禁止大型超市丟棄食物。台灣減少剩食浪費卻聲聲慢，回收的廚餘雖有六成五拿去餵養豬隻，其實回收率不到一成，而如何從源頭減少每年每人製造九十六公斤的廚餘更為關鍵。史都華說：「要達到零廢棄物的目標，台灣還有好長一段路要走，但至少方向是對的。」



學習料理不同部位的食材也能有效減少浪費，全豬都能吃！



《浪費：全球糧食危機解密》（遠足文化）



鹽沼公園景觀，木造房子為鹽工休息工寮。

賞鳥晒鹽，自然公園皆相宜

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

在古羅馬時代，政府給予士兵的薪餉包括一把鹽，後來改以鹽票兌換，於是拉丁文的鹽：salarium¹，成了英文「薪資」(salary)的字源。一九三〇年，英國殖民政府制定《食鹽專營法》，意在提高食鹽價格與稅收，引起殖民地印度社會的不滿，聖雄甘地隨後發起「食鹽進軍」，號召印度人民自己製鹽、拒買英鹽，迫使英國殖民政府放棄《食鹽專營法》。有了前述諸多關於鹽的歷史圖像，當我們把目光朝向塞切烏列鹽沼自然公園(Sečoveljske Salina Nature Park¹)，以下簡稱鹽沼公園)生產食鹽這件事，就顯得意義非凡了。

鹽沼公園昔與今

鹽沼公園位於伊斯特拉(Istria)半島西北隅，半島大部分隸屬克羅埃西亞，只有西北方一小部分屬於斯洛維尼亞，公園正好位於兩國接壤之處，隸屬於斯洛維尼亞，北面隔海和義大利的德里雅斯特相望，西面越過亞德里亞海最北端則是威尼斯。在威尼斯共

和國縱橫地中海的年代，這裡隸屬於威尼斯長達五百年，直到一八一四年為奧匈帝國吞併。

鹽沼公園所在地即過去的皮朗鹽田(Piran Salt-pans)，鹽業的興盛使鄰近原來只是小港口的皮朗(Piran)發展起來，成為充滿威尼斯風情的小鎮，當地有句諺語：「Piran xe fauo de sa!」；意即皮朗全靠鹽業發跡，生動說明其發展過程。現在皮朗郡²能夠找到最早的鹽田紀錄為西元八〇四年。一三五八年，皮朗引入克羅埃西亞著名的產鹽地區帕格島(Pag)的傳統製鹽方式——佩脫拉(Petrola)，使得這裡的鹽業生產開始具有經濟規模，為威尼斯共和國帶來重大收益，是貨真價實的「白色黃金」。

「佩脫拉」是一種由海藻、石膏、碳酸鹽等礦物質調配出來的秘方，不僅能夠分開淤泥和海鹽，還能讓產出的食鹽外觀純淨潔白，並且富含各種微量元素。這種生產方式必須以人工進行，使得皮朗鹽田能夠生產出不同於工業模式的高品質食鹽。然而，在

關於鹽，我們現在掛心的是會不會食用過量？或者是到底要選擇吃哪一種鹽？我們生存於食鹽不虞匱乏的現代，大概很難想像，鹽在世界歷史上，曾經是多麼重要的存在。

推動歷史進程的重要角色

鹽不僅做為調味與養分而存在，也是冰箱發明以前，延長食物保存期限最重要的材料。對個

工業化製鹽興起之後，皮朗鹽業隨之沒落，一九六〇年代的一場風災，將生產環境與設備破壞殆盡，終於使皮朗鹽業停產。

兼容保育與生產的製鹽方式

鹽沼公園是斯洛維尼亞境內最大的沼澤濕地，斯洛維尼亞政府



鹽沼公園內的推車與軌道。



製鹽工人工作時的大木鞋以及鹽耙子。

於一九九二年加入國際拉姆薩(Ramsar)濕地公約，並於隔年將此鹽沼濕地劃定為自然公園，之後受到歐盟Natura 2000³認可其生態價值以及保育作為，成為網絡中的一員。自二〇〇〇年起，鹽沼公園由斯洛維尼亞的食鹽生產有限公司⁴(SOLINE Pridelava soli d.o.o.)負責營運，在Natura 2000的同意並支持下，鹽沼公園恢復了局部的鹽業生產。

鹽沼公園面積總共六百五十公頃，位於喬爾內加水道(Kanal Sv. Jeneja)和卓拉貢加河(Dragonja River)之間。園區內除鹽田外，還有鹽業博物館、鹽工寮和鹽車軌道等各種建物與設施散落其中，其中五百五十二公頃是水域，九十八公頃是陸域，中間由德爾尼卡水道(Drnica Channel)分隔成南北兩區：北側的萊拉(Lera)以及南側的芳唐尼格(Fontanigge)。芳唐尼格區是主要的保育區，鹽業博物館即位於此區，由鹽工宿舍改建而成。此區不能新增任何建物與設施，也不能使用任何車輛與船艇，更不能從事任何運動類的遊憩活

動，除了博物館的參訪之外，嚴禁各類經濟開發活動，以期得能為水鳥等野生動物創造良好的棲地環境。食鹽的生產則於萊拉區進行，園區的行政管理以及遊客中心都位於此區，完全人工的生產方式，以及低度的生產規模，使得生產過程對水鳥棲息的干擾降到最低。

鹽沼公園的鹽產以皮朗克海鹽(Piranske Soline)之名在市場銷售。二〇〇五年，鹽產獲得斯洛維尼亞國家品管認證，其中的鹽之花(Fleur de sel)，只能在每年的六到九月，於日照強烈和無風無雨的天候下，採集漂浮於鹽水表面的結晶顆粒製成，每五十平方公尺產量不到五〇〇公克，是鹽中極品。

我在非產鹽季節造訪，園區正在進行生產環境的維護，遊客稀少無幾，氣氛寧靜荒渺，幾隻水鳥從容地在鹽池停下覓食，公園內共有三百種以上的鳥類在此棲息。在自然公園內恢復海鹽的生產，不僅兼容並蓄了保育和生產事業，目前鹽沼公園是世界上，



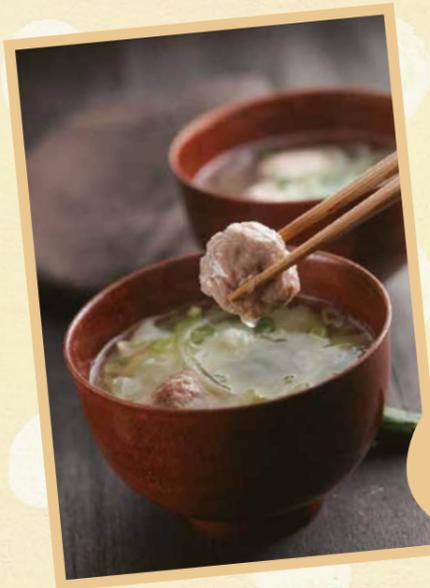
鹽沼公園內水鳥從容不迫地覓食。

備註

- 1 塞切烏列鹽沼自然公園網站 www.kpss.si/en/intro
- 2 包含皮朗鎮中心區以及塞切烏列鹽田在內的二級行政區。全斯洛維尼亞共有 212 個二級行政區。
- 3 歐盟於其成員國內所推行的自然保護區網絡計畫，參考網址 en.wikipedia.org/wiki/Natura_2000
- 4 為以官股為主的國營鹽業公司，也開放少部分股本給民間。

(本文感謝台籍義大利品油師陳詩潔協助校正。)

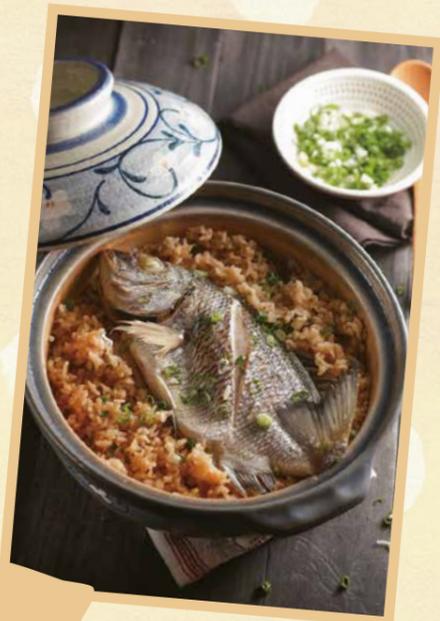
唯一仍然以佩脫拉傳統方式生產食鹽的地方，佩脫拉人工製鹽方式的復產，是一種生態、文化與產業的美好交融。



猪肉丸湯

- 材 料** 猪肉丸：豬絞肉 200 公克、鹽 1/4 小匙、酒 1/2 大匙、太白粉 1 大匙、薑末 1/2 小匙
其他：柴魚高湯 1,000 毫升、白菜 1/4 顆、洋蔥 1/2 顆、香菇 2 朵、鹽 1/2 小匙、白胡椒粉少許
- 作 法** ①白菜、洋蔥和香菇切絲，放入高湯煮。
②猪肉丸的材料攪拌均勻後，用手做肉丸，放入作法 1 裡。
③蔬菜和猪肉丸煮熟，以鹽和白胡椒粉調味。

- 材 料** 黑鯛 1 條、白米 3 米杯（540 毫升）、蔥花適量
調味料 醬油 2 又 1/2 大匙、米酒 1 大匙、水 540 毫升、昆布一小段（約 5x10 公分大小）
- 作 法** ①鯛魚畫一斜刀，抹鹽，放置 1 小時讓魚出水，汆燙。
②白米洗好瀝乾。
③白米、調味料、昆布、鯛魚依順序放入鍋子，放置 10 分鐘後開始煮。
④煮滾後微火煮 10 分鐘，然後關火燜 10 分鐘。
⑤將煮熟的鯛魚拿起放入盤中，去骨挑肉。
⑥昆布拿掉，挑好的魚肉和蔥花放回鍋子攪拌。



鯛魚飯

- 材 料** 蛋汁：雞蛋 2 顆、柴魚（或一番）高湯 300 毫升、鹽 1/3 小匙、味醂 2/3 小匙、醬油 1/2 小匙
配料：雞胸肉 80 公克、香菇 1 朵、蝦子 4 隻、山芹菜少許
- 作 法** ①雞胸肉切薄片，撒少許鹽，蝦子去掉頭和外殼，香菇切片，山芹菜切末。
②雞蛋打散後，加高湯、鹽、味醂和醬油攪拌。
③將材料 2 分裝到 4 個杯子中，再加入作法 1 的材料。
④鍋子加水至 2 公分深度，將杯子放入鍋裡（用蒸籠蒸也可以），蓋上鍋蓋蒸 10 分鐘，用牙籤插看看蛋有沒有熟。
⑤拿出杯子，撒上山芹菜末即可。（圖片為蔥末）
- 小叮嚀 鍋子和鍋蓋中間放一根筷子留縫隙，可以讓蒸蛋表面光滑。

茶碗蒸



除了自製高湯，合作社新上架的濃縮虱目魚高湯，用來熬粥、煮麵都很方便，冷冷的天氣就用鮮味滿滿的高湯料理來暖胃吧！



日式家常料理的秘密： 鮮味高湯

食譜設計／長濱智子 文／卓冠齊 攝影／阿春

湯底

一番高湯（昆布柴魚高湯）

- 材 料** 水 1,000 毫升、昆布 10 公克、柴魚片 15～20 公克
- 作 法** ①昆布放入常溫水中，泡至少半小時以上。
②開中火，看到起泡（大約 70℃）就將昆布撈起來。
③繼續加熱，水快要沸騰時，放入柴魚片。
④調小火，煮 2 分鐘後熄火，等柴魚片沉下去。
⑤用網子過濾，注意勿將柴魚片壓緊，以免雜味釋出。

剩食不浪費！熬完高湯的柴魚可加入醬油、砂糖、白芝麻炒成魚鬆，更多詳細做法、想進一步認識日式高湯，請參考長濱智子新書《鮮味高湯的秘密：掌握四大高湯食材熬煮關鍵，做出道地的日式家庭料理》。

「好希望讓所有的社員都知道，一番高湯有多好用！」從日本大阪嫁到台灣的長濱智子，家裡的廚房少不了以昆布和柴魚熬製而成的一番高湯。取一點提鮮或做湯底，是智子的日本家常料理，永遠準確到位的秘密武器。

昆布泡水至少半小時，以中火加熱煮至冒泡，撈起昆布，放入柴魚片等待沉澱，經過濾後的一番高湯，呈現淡雅的琥珀色，隨手撥入鹽花，鮮味昇華至更高層次。長濱智子解釋，「用昆布和柴魚熬製出來的一番高湯，兩種食材結合的相乘效果，比起只用昆布熬製的高湯，滋味更濃厚，風味放大八倍之多。」

智子建議社員，一次功夫分次使用，不妨每次以兩公升為單位熬煮高湯，當日現做現用之外，剩餘的可放置冰箱冷藏，兩三天內用完。

今日示範的四道料理，鯛魚飯與大白菜豬肉煮物湯使用乾燥昆布，蒸煮過程任昆布吸收水分，同時反饋鮮味回到食材。白菜肉丸湯讓肉類與柴魚風味雙重交疊，調和出海陸組合的豐厚鮮味。茶碗蒸不只欣賞細緻綿密的芙蓉蛋，以高湯代替水，杯中隱藏的主角，是蒸物鮮味倍增的秘密。



大白菜 猪肉煮物

- 材 料** 大白菜 1 顆、豬五花肉 250 公克、紅蘿蔔 120 公克、昆布 6 公克
- 調味料** 味醂 1 大匙、醬油 1 又 1/2 大匙、酒 1 大匙、水 300 毫升
- 作 法** ①將大白菜切塊，紅蘿蔔切片，五花肉切片，昆布用剪刀剪成絲。
②調味料和昆布絲放在鍋子煮沸。
③五花肉片放入作法 2 煮熟。
④再加入大白菜和紅蘿蔔，蓋上鍋蓋煮到蔬菜變柔軟。

合作人的倫理價值

文／張佳怡 · 人資行政部教育專員 插畫／Hui

二〇一四年起，合作社將「產品」、「環保」、「合作」設定為「職員核心理念課程」的三大主題，只要是合作社的職員，不管在哪一部門、哪一職務，每年都要上一次這樣的「通識課程」。

此課程與合作社的經營理念密切相關，其中「珍愛環境資源」、「支持本土農業」「力行共同購買」及「實踐綠色生活」等理念，係源自於主婦聯盟環境保護基金會及共同購買運動的既有堅持；「推廣及發揮合作社精神」理念，則是二〇〇一年合作社成為全國性的消費合作社後，受到大家重視的領域。藉由這幾項經營理念，共構出「職員核心理念課程」。

二〇一七年合作類課程由于躍門老師主講，合作社工作人員應具備哪些價值觀與態度，又如何落實呢？

① 誠實

不做假，不說謊，如實地說出來。「資訊透明、誠實告知、共同解決」，是共同購買運動一直不變的堅持。我們一直以「誠信正直」的原則要求生產者，當產品有問題時，也如實公布詳情，不隱瞞；了解原因後，與生產者共同解決問題，而非將責任推給生產者。



② 開放

不排除任何潛在的社員入社，且充分地公開經營的訊息。只要是想入社的人，參加入社說明會、繳交股金及年費後即可入社；此外，《生活者週報》也是我們揭露各種產品資訊的重要管道。



④ 關懷他人

主動關心他人，讓他人能夠實現美滿的生活。透過地區營運，社員可以享有共育、共老、共好，共創美好的在地生活。



③ 社會主責任

「合作社」是不以營利為目的的事業體，既要謀求社員的共同利益，也要關心社會公益。合作社關心環境議題、支持本土農業、重視食品安全，即是竭盡社會責任的展現。



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。