

緣主張

2016

2月

149期

團圓共食 好 所在

合作廚房

圓一個吃飯的夢

午餐聚會

傳承時代的味覺記憶

共煮食堂

分享生活的約會

幸福聚餐

共擁片刻美好食光



父愛的貼心角落

文／游順益 · 物流部中倉課長
成站日期／2015年10月16日

麻園頭地區早期因灌溉未興、缺乏水源，居民大多種植麻荳為業，故舊地名為麻園頭。麻園頭站也引此懷舊且具地方特色為名。

為服務當地眾多的年輕社員，站所二樓貼心設置了兒童遊憩閱讀區及親子廁所，讓社員參與活動時也能讓孩子安心玩樂。

遊憩閱讀區設計初衷本於遊戲也是一種學習，更希望孩子從遊戲中誘發閱讀的興致與熱情。親子廁所則將原本閒置的浴缸，巧妙的做成尿布檯，並有多層收納功能。這兩個區域由甫任新手爸爸的工務夥伴灌注父愛所製成，處處都能見其貼心與實用。





文 · 攝影 / 卓冠齊

中午時，主婦聯盟合作社大直站的廚房用餐區總是熱鬧非凡。共食團成員一邊享用熱騰騰的新鮮飯菜，一邊聊起生活大小事，由左至右為許偉德、勵麗芬、謝文琳、張歌恒、宋運川、蔡惠如、游玉霞、梁素華、王慧文、謝燕珠、林雲興。

緣主張 2016年2月 / 149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

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 許秀嬌
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、黃淑德、詹武龍、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康椒媛
採訪編輯 李婉婷、王慧思、郭亭君
文字校對 邱忻正、勵麗芬
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/hucccoop
美術設計 遠非設計企劃工作室
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

有意願入社者，請至本社網站查詢各站所舉辦之入社說明會場次，選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。

<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



在一些文化裡，一年得過兩個新年。而在編輯室裡，為了第二個新年，一月得做兩期月刊。這一步預先過著年，下一步想像過完年。想著，不如這期就搭著過年團圓的共食文化，拜訪各分社社員的共食聚會，如今的樣貌。主婦聯盟合作社從 2012 年正式推動共食，鼓勵社員聚在一起分享料理與生活，也能趁此挖掘在地能量投入地區營運。

若要持續這個行動，背後需要一個堅持及一群人的合作，實在於各自的生活風景中共同織畫，慢慢綿延成大同小殊的班站文化。然而形成共食並非如一個號召般順利，它在大直站曾失敗過，在桃竹苗綠繪本小組滋長於共育，在彰化站延伸自作物盛產時共煮，在新營站傳承著班的精神。共食的牽引—「是核心，也可以是一環。」延續出來的是共同想要的地方生活，自然而然成一個圓的樣子。

勘誤

2016 年 1 月 148 期第 3 頁封面圖說，溪底遙學習農園創辦入應為廖學堂，特此更正誤植。

目錄

來自現場 /

- 4 合作廚房：圓一個吃飯的夢 文 | 卓冠齊
7 午餐聚會：傳承時代的味覺記憶 文 | 張怡潔
10 共煮食堂：分享生活的約會 文 | 王慧思
13 幸福聚餐：共擁片刻美好食光 文 | 歐陽惠如

生命的沃土 /

- 16 綠藤文化：追求真實本質的延續 文 | 鄭涵睿

產品平臺 /

- 18 見晴廚房：關懷在地的手工素水餃 文 | 葉展君
20 省時料理，安心不打折 文 | 曾怡陵

合作二三事 /

- 22 合作經濟的上下游力量 文 | 吳蕙芬
24 地區營運：共同的一小步 文 | 陳郁玲等人

基金會專欄 /

- 26 食物森林：在地韌性的萌芽 文 | 鍾瀚樞

農業時事專欄 /

- 28 美濃啟示：善待農地是一種文明選擇 文 | 張正揚

圖說八道 /

- 30 年後三糕小祕訣 食譜設計 | 林玉霞 插畫 | Hui

主婦食堂 /

- 31 蔬福的年假 食譜設計 | 林曼芬 文 | 卓冠齊



值日生蔡惠如（左）、謝燕珠（右）負責打菜，可自由發揮創意配菜，提升參與感。

合作廚房：

圓一個吃飯的夢

文 · 攝影／卓冠齊 · 北南分社社員



這鍋西滷肉燉煮著十二樣配料，味道豐富多元。游玉霞提前一天備料，光切菜就一個小時。翻攪蛋酥須察顏觀色，眼神片刻不離，以免過焦。

在大直站參與共食，不能等著張嘴吃飯。社員謝燕珠是這天輪

失敗中的堅持

早上十點，大直站的廚房已飄出陣陣飯菜香。「要好吃，就是手要一直攪動，像跳舞一樣，對它溫柔一點。」廚師游玉霞翻攪著鍋裡的蛋酥，它酥酥綿綿的口感不搶戲卻多添一分香氣，是游玉霞的手路菜「西滷肉」的重要配角。十一點半，乾煎鯖魚、清炒綠花椰、素炒黃瓜蘿蔔，加上西滷肉，三菜一肉，現炒現做的二十人份料理，準備上桌。

值打菜的值日生，她也是大直站共食團的主力推手。二〇一〇年大直站成立，包含謝燕珠在內的幾位社員，已著手討論共食的可能性。起因於想幫助站所消化過剩的鮮食材，「那年大白菜很多，那怎麼辦？我就找幾個人，一起把這些菜吃掉。」

醞釀許久的想法，終於在隔年大直站歡慶第一個生日時，一位具有丙級技術士證照的社員正好入社，她也有意願擔任廚師，於是共食團以「一籃菜工作坊」開

辦第一次共食。此時幾位熱心的社員集資近三十萬，一方面作為地區營運的基金，一方面改建站所的廚房。單純的想運用合作社食材製作便當及熟食餐點，提供社員一個方便的取用管道。然而大張旗鼓開辦，不到半年卻鳴金收兵。「那時全權交給廚師，不論在心態上或是實務上，我們像是顧客，而不是參與者。」自始參與至今的社員勵麗芬，回想當時失敗的主要原因。

成員們轉個方向，以一人一菜，輪流當大廚的形式運作，可惜撐不到三個月，再度宣告失敗。謝燕珠坦言：「大家都是家庭主婦，會擔心煮得好不好，口味習不習慣，變成有一搭沒一搭，也就關了。」

當日菜色裝盤整齊，梁素華自掏腰包採買分格餐盤，提升共食氛圍。

勵麗芬說，還曾討論以協會、商行、勞動合作社等途徑，延續共食的理念，可惜都不了了之。然而走錯路的經驗，卻打擊不了現任大直站地區營運委員會主委梁素華的心，她還是想再試

一次！

「有陣子我去燕珠家吃飯，她有找個廚師，我們就想說試看看。」先生上班孩子上學，梁素華的晚餐總是自己解決，在謝燕珠的邀請下，開始了小規模的家庭共食。加上謝燕珠的先生一共三人參與，順便準備隔天午餐便當，廚師一次要做五至六人份的料理。短暫的經驗給了梁素華一個靈感，決定帶著這位廚師，再回大直站，再給共食一次機會。「我們每天都要吃飯啊，為什麼不會成功？可是我跟燕珠屬於浪漫派，只有浪漫很容易失敗，所以就邀請慧文進來。」二〇一五年七月一日，大直站共食團三度開張。

共食關鍵字：合作

一連三天舉辦試吃並現場召集飯友，然而班底湊齊，各種出其不意的狀況也跟著接踵而來。梁素華陪著廚師熟悉合作社的食材，廚師不拘小節的個性，忽略

菜量分配與預算拿捏的比重，導致七月份預算透支，成員反應吃不飽，甚至主事者沒飯吃的窘境。此時，學會計出身的社員王慧文自願跳出來協助。到底為什麼會透支？王慧文從一包米開始找答案。

為了知道一天要煮幾杯米，一包米能用幾天，王慧文在八月份花了一週待在站所親自試驗，「人家告訴我一包三公斤的米可倒出二十杯，我真的去拆開量，不對，是二十二杯，多二杯。」再抓了一包五花肉實測，算算足夠做出五人份的主餐。她將這些測量的結果通通數據化，也要求廚師天天記錄每餐食材用途與份量。一旦有新發現，她會利用社群軟體分享經驗，讓共食團成員了解，也趁機將採買工作納入共食團的遊戲規則。

勵麗芬形容，王慧文與梁素華一剛一柔搭配得正好。王慧文說：「我堅持每件事情通通要大家親自去試。所有的工作都是合作，不假手他人。只要是有人吃喝廚師要幹嘛，要站務幹嘛，我

通通一律馬上很嚴厲地說，不行。」

九月換上了現任廚師游玉霞，共食團正式運作。調整方向後的共食團了解，透過交錢吃飯的消費行為是行不通的，唯有以共食者為核心，簡化廚師為烹調者的角色，成員合作共事，輪流開菜單並負責採買，才能達到共食共老的目的。

蔡惠如負責當週的採買工作，她翻著菜單解釋如何買菜、配菜。儘管做了二十多年的家庭主婦，為共食團買菜，蔡惠如說，難度很高。首先，如何處理一籃

菜就是難題。共食團固定一週訂兩籃菜，雖然一籃菜內容多元又可享九折優惠，但當需要的品項數量少，必須在站所一開門時，到場買菜以補足份量。「像二十人份的西滷肉需要四顆大白菜，但週一我只買到兩顆，之後就再也沒有。等到週四有配高麗菜，就湊合著用。」

其次為了不留剩食，必須盡量將每日用餐人數補齊。例如乾煎鯖魚，包裝是一包兩片，原本十七人吃飯，蔡惠如找兒子一塊過來用餐，湊成雙數，方便廚師備餐。「另外就是撿優惠，像最近日式豬排打七折，我就將明天

的主餐改成豬排。現在每人一餐的菜錢控制在九十五元上下，買到便宜的豬排，就可以將預算挪給下一餐吃較貴的豆酥中卷。」

中午一到，準時開飯，謝燕珠滔滔講述著清代乾隆宮廷軼事，飯後茶餘，話題已拉到宜蘭泰雅族的不老部落。梁素華說，這樣今天說兩句、明天聊三句，漸漸熟悉，會自然而然產生一種夥伴情感。「像共食團裡原本有位女性成員，但她生病住院了，一開始我先送了兩次便當給她先生，後來我就邀請他一塊參與，她先生也就來了。雖然沒說什麼，但這種無形的關心，也讓他有一個

管道，能夠與外界互動。」

王慧文認為，大直共食能成團，關鍵字就是合作，「我一直在想，我們憑什麼叫合作社？我在合作社尋求的不是環保有機，而是一種合作的精神。我想我在這裡找到了！」希望與志同道合的朋友，天天一塊吃飯，是他們力主共食的理由，因為可以預見走向美好晚年的過程，要共老必然少不了一日三餐的共食。儘管以站所有限的人力、物力與空間，共食進行式要走得久、走得遠，甚至讓更多人加入，將來勢必面臨另覓共老據點的挑戰，但相信無限的可能源於初衷。◎

合作人的廚房

大直站共食團能成功，在於掌握天時、地利、人和。有寬敞的廚房空間，有專職廚師負責調理，加上成員輪流負責廚務，雖有勞務工作卻不至於過重，也在採買與打菜時有實際參與感，取得平衡。

廚房：共食人數眾多，需要較大的清洗調理空間，廚房配備洗碗機及三個水槽，讓工作者可以同時進行洗菜、切菜，用餐完畢，成員也可同時洗碗。

廚師：聘請二度就業婦女為合作夥伴，負責洗切調理及廚房清潔等工作。一年二簽，月薪一萬八，每日九點至下午一點，半日兼職。

廚務：成員須每六週中挑兩天當值日生，負責打菜。接著在十週內輪值一次，負責一週五日的菜單設計、食材採買。值日生打菜時，即可了解每日飯菜食量，進而估算採買份量，讓共食者清楚繳交的錢花在哪些刀口上。



寬敞的廚房空間，兩側工作區設置水槽，方便成員同時使用。



共食的時光，除了分享食譜外，常常也是學習知識的時間。蔣宜穎（右二）是綠繪本小組學員，參與培訓後更認識了合作社，不只是一個利用產品的地點，而是共學共育的地方。

午餐聚會：

傳承時代的味覺記憶

文 · 攝影／張怡潔 · 新竹分社社員



「凱西公主最愛喝奶茶了。每天要喝好幾壺，還喜歡加很多糖和牛奶，讓茶又香又濃。……」二〇一五年十二月十三日一早，新竹分社桃竹苗綠繪本小組正舉辦此年度「綠繪本初階師資培訓」的最後一堂課，課程結束後約三十名學員將前往不同的國小班級，實地進行綠繪本教案的演練。教室裡，臺前的故事媽媽正活靈活現地說著故事、翻著書頁，而臺下的小男孩依偎在母親的懷中，目不轉睛地看著眼前的綠繪本《奶茶好好喝》，完全進入了故事裡的世界，時不時回應著說故事的媽媽。

拉回孩子與食物的關係

當初，因為新竹地區家長們工時較長的問題，許多孩子的三餐常以外食解決，過去透過家庭共食，代代傳承的飲食教育慢慢形成了斷層。面對下一代孩子對食物、土地的陌生，現任新竹分社教育委員會主委的彭桂枝在二〇一三年便開始和一群社員媽

媽以綠繪本的方式，透過有趣的故事故事和一些簡單的生活小實驗，陪伴孩子認識食物知識、飲食文化及餐桌禮儀，重新拉回孩子與食物的關係。例如瓜瓜小實驗，小黃瓜切片約一·五公分高，分別放入無糖、加了一大匙及三大匙糖的瓶中。搖晃一至二小時，小黃瓜水分被排出，變得皺巴巴。由此推想，若身體攝取過多糖分，所造成的營養及水分排擠效應。

社員媽媽們談起參加綠繪本師資培訓的原因，不外乎是關心孩子日常的飲食和校園午餐。這群對綠食育有著共同理念的社員媽媽，會在每次課後共進午餐。社員蔣宜穎回想：「當初是因為桂枝很貼心，我們下課後已經是中午，大家要趕著接小孩，中途想去餐廳買飯又不好停車，通常只能在車上趕快吃完，不然就只好餓肚子等接到小孩再去吃。」上課時，體貼的彭桂枝就先到廚房利用合作社的當季蔬菜來料理，有時也號召大家一人帶一菜。課後，媽媽們就能先吃頓午餐再去接小孩。

「畢竟，大家一起在合作社共食，也能吃得比較健康，還可以互相分享料理方式。尤其是許多年輕媽媽在煮飯這塊，需要比較多的幫助。」蔣宜穎認為共食其實就是綠食育具體呈現的一環。親子共同烹煮或是一起吃飯的過程中，傳承許多飲食記憶和文化，如今對許多工作繁忙、較少料理的年輕父母而言，這一道道搭載著故事的食譜，也慢慢褪色成了遙遠而模糊的兒時記憶。許多父母雖然有心教導孩子飲食教育，也面臨著不知該如何教起的困境，大家一起共煮、共食就提供了一個解決的契機。

一個人面對料理和食育很困難，但一群人就可以變得比較容易。大家在共食時，會分享怎麼煮食，也學習食物知識。「像是這道菜，其實我只是將絲瓜、杏鮑菇和一些當季的菜炒在一起，很簡單就很好吃，但很多年輕媽媽們可能就不可以這樣做。」彭桂枝將這天共食的最後一道什錦蔬菜端上桌，也提起了豆薯的例子，第一次在一籃菜中拿到豆薯時，她也不知道怎麼料

理，但透過大家分享作法和自己的嘗試，很快地就摸索出煮法，也認識了豆薯這個食材。話題才剛談起豆薯，在場的媽媽們就熱烈地你一言、我一語分享起自家作法，有的煮排骨湯、有的炒蛋。「很多媽媽們其實是會煮的，但就是沒有信心。」透過聚在一起的時間，類似過去眷村中的大家庭共食文化，把每一個家庭對菜的記憶和故事，一塊一塊重新拼湊起來，一起孕育出屬於這個時代的飲食故事。

媽媽互助模式

「在這裡上綠繪本的課程和共食還有一個很大的好處是，很多媽媽想要參加社團、吸收知識，小朋友可以帶過來互相照顧。」蔣宜穎說明。在歐洲議會中，義大利議員莉西亞·羅祖利(Licia Ronzulli)帶著學齡前女兒參加會議，曾引起臺灣社會對工作場合中女性育兒權益的注意和重視，類似的情景也出現在這裡。上課時，本來在後方玩耍的小男孩，

跑上臺找媽媽，講師黃藍藍便一手抱起孩子，一手拿著簡報控制器，對著學員們繼續講解，臺下同樣身為母親的學員們，也都能完全接納和理解。「前陣子我們在三樓上課，志工就在樓下照顧孩子，用一些紙箱屋，讓他們玩遊戲。」在友善育兒的氛圍下，大家能共同分擔育兒的工作，讓母親有時間和自由上課學習或是做自己想做的事情，不必犧牲和孩子相處的時間，或是煩惱哪裡可以臨時托育。



社員黃藍藍一手抱著孩子，正在講解課程，體現了綠繪本師資培訓課程中，友善女性育兒的氛圍。



這次共食的菜色有蔬菜丸子湯、涼拌大頭菜、茄汁辣拌烏龍麵、滷豆干。



2015年11月28日主婦聯盟合作社新竹分社舉辦「美好生活—2015共好同樂會」，桃竹苗綠繪本小組志工在草地上跟小朋友說故事。（攝影／彭桂枝）

除了這些「看得見」的共育外，共食聚會還扮演起另一項隱形的功能——互相交流教養方式。面對新竹的高生育率及雙薪家庭型態，「互相支援」成為了新竹地區育兒的最大需求，因此許多育兒和教養社團蓬勃發展。很多來參與的社員媽媽其實都身兼這些團體的要職，例如這天來上課的學員黃淳維是「小村子」社團的一員，其以「養孩子需要一個

村子的力量」的精神，建立友伴互助機制，讓新竹地區的全職媽媽互為友伴、上班媽媽能安心工作。中午共食時，來參加的孩子一起享用安心健康的午餐，共食的菜餚還能裝成便當，方便一些媽媽下課後直接帶給在學校上課的孩子吃，分擔了三餐煮食的擔子。看似稀鬆平常的午餐聚會，

自然形成的共育教養課

學員正在孩子面前演練教案，師資培訓以兩年為一期，第一年培訓，第二年在校園及社區實習，第三年就成為正式講師，也能繼續培訓接下來的種子講師，薪火傳承以推展影響力。另一頭，跟著媽媽一起來上課的孩子，也能看見母親正在做的事情，潛移默化中一起學習。也許是已經習慣與媽媽一起來上課，這天在教室裡的兩位孩子，大部分時間都在教室後方自己玩耍，不大吵鬧，孩子也與其他來上課的學員非常熟悉，大家時不時互相照顧，而不是各自看顧。



課後的共食菜餚主要由彭桂枝（左）張羅，有些學員也會到廚房裡幫忙煮食，並分享料理方式。

媽媽們一起上課、一起煮食、一起吃飯、一起養孩子。其實已在無形之中，在疏離的現代社會裡，重新建立起如同過去社會般互助支持的親密網絡。蔣宜穎說：「媽媽也是需要喘息空間的。」在這裡，媽媽們能互相交

流，最後一起進入校園，推動新竹地區的飲食教育及校園午餐的改革。以「共」的互助模式，從家庭教養到社會改善，這群媽媽不再是一個人面對很困難的事情，因為她們明白，一群人聚在一起，力量就會出現。



經常參加彰化站共煮共食的社員，由左至右為站務楊惠媛、葉黎瑩、陳淑蓉、吳雅惠、莊銀滿、梁佩玲、站長廖陳子姍、呂佳玲。

共煮食堂： 分享生活的約會

文 · 攝影／王慧思



二〇一四年起，主婦聯盟合作社開始與社員一起討論 F E C 生活自給圈的概念——分別對應食物、能源和照護。不少社員自此發想，希望以站所為中心，凝聚社員並共同承攬勞務，為社員或社友提供一些必要的服務，例如共煮共食，有些是為實踐合作精神，並解決附近社員的午餐需求；也有些是為了可以定期聚在一起，同時在各種食材盛產和供貨充裕時，多加創意利用。

快樂星期四

早上九點不到，跟隨彰化站站長廖陳子珊來到站所，由於尚未開始理貨，倒也使得這段時間相



陳淑蓉分切自己烘焙的麵包用來佐咖哩，其他兩位社員幫忙把做好的咖哩分裝。

對從容，廖陳子珊和站務張育慈有條不紊地整理產品。站所裡有不少精心布置的角落，一進門就看到合作社及友好團體的各種活動資料，另一邊牆上貼滿了食譜和地區營運活動訊息，可以想見這是一個分享活絡的站所。

九點半過後，前來參加料理教做的社員陸續到了，紛紛從冰箱裡拿出食材退冰清洗，再準備好各自的筆記本，等著老師陳淑蓉。參加的社員多數是固定班底，與老師彼此熟識了，就像期待朋友相見一樣，盼望著週四的「約會」。陳淑蓉一到，帶來的豔紅鑄鐵鍋給人一種活力，一放好鍋子和食材，立刻俐落地處理食材，她先介紹如何挑選和處理，要切成什麼形狀，要不要汆燙或其他前置作業。大家在下邊認真地筆記，卻明顯感覺到互動輕鬆愉悅，充滿歡聲笑語。

「大家來這裡，是想學習怎麼做料理，對自己的廚藝有很大的幫助。」長期參加彰化站活動的梁佩玲說，「之前都不太會煮，跟淑蓉學，慢慢就可以煮出她教的料理了。」陳淑蓉炒好海鮮材料，加入公平貿易咖哩粉、鮮奶油，最後加入南瓜，熬煮十多分鐘，一鍋香噴噴的南瓜咖哩海鮮鍋就煮好了。教做結束，老師和學生都從角色裡走出來，回復為普通社員，陳淑蓉拿出自己烘焙的麵包與大家分享。你一言我一

語，交流彼此料理的心得，也聊家長裡短。

從二〇一二年起，彰化站每月固定一次料理教做，共煮則從二〇一四年年底開始，如今每月二次課程，料理教做、共煮輪流。菜色由社員和陳淑蓉一起討論出來，有時也是社員們提出的「要求」，例如近期陳淑蓉在臉書上分享的西班牙獵人燉雞。區別在於，共煮不僅教做菜，大家也會動手跟著做，做好後一起用餐，還能帶一份精美的料理回家。

共煮番茄肉醬

二〇一四年年底，站所湧入了大量的番茄，一時間社員都在努力利用番茄，儘管如此，還是無法充分利用。廖陳子珊看著番茄無謂地增加耗損，急在心裡，於是找來平常在站所教做料理的社員陳淑蓉帶大家一起做番茄肉醬，為了多加利用番茄，參加的社員可以在共煮之後帶一份回家。想不到這樣的辦法非常見

效，「當時彰化站的番茄做到不夠用，還從員林站調番茄過來。」社員莊銀滿說，「每個參與到番茄肉醬製作的站所，後來也都分到了做好的番茄肉醬。」

於是，廖陳子珊、陳淑蓉及參加的社員商量並決定每月一次料理教做外，另增加一次共煮。「通常都會看站所有哪些食材是盛產量多，或哪些是社員普遍不了解如何料理的，我們就拿來做教做和共煮。參加的社員也會再跟其他社員分享，社員講一次，比站務講十次都要管用。」站務楊惠媛在站所服務多年，很清楚社員間的分享才是最能促進大家利用的。

參加活動的社員年齡相對年輕，都在四十歲上下，這樣的社員群體，家人每天都有各自固定的活動，自己多在家裡忙碌家事。因為還年輕，也不太需要共煮共食，或是其他的送餐服務。梁佩玲說：「大家來這裡共煮，更多的是想多一次料理教做，大家見面，並不是有需要到站所來煮飯、吃飯。」



肥皂切割後，還須晾皂熟成，降低其中的含水量和鹼性，才能使用。

皂班的凝聚

雖然料理教做在彰化站已持續了三年多，但並不是彰化站現在最老牌的活動。「皂班」才是最有資歷的社員活動小組。由外號老爹的社員周吉雄帶領，從二〇一二年開始，每週固定教做手工皂。最早是為了廢油回收利用的短期課程，但參加的社員意猶未盡，乾脆變成長期的固定活動。

手工皂做完了，還會依不同季節和原料製作乳液和護脣膏。

社員林煒倩說：「最初大家就是想學環保手工皂，做得久了，因為不光是做手工皂，就把這個皂班改名叫『一起手作班』了。大家每週聚在一起，還會分享各種食物。我們會請老爹做東西給我們吃，要豆花有豆花，要粉圓有粉圓。你看，這次就是我們上次要求的薑糖。」料理教做和共煮的主要人員都來自這個皂班，

「雖然我現在搬去臺中住，還是願意來彰化站參加大家的活動。也許是跟大家熟了，覺得這裡有一種人情味在，每個人都很親切。」林煒倩也透過參加皂班等站所活動，逐漸參加到社內的地區營運，還被選為現任第五屆台中分社社員代表。

在彰化站參加一天的社員活動，感受到的是社員間的好感情和年輕快樂的心。也許來站所參加活動就是抒發平日壓力的方

式，也是一個從瑣事中暫時休息一下的機會。這樣的功能，未嘗不是一種對社員的「照顧」服務。

社員的地區營運並非一成不變的理念，共煮共食也不是只有一種實踐，在不同的站所就會生出不一樣的面貌。這些都是社員參與地區營運的一個切入點，讓大家開始願意來到站所，想要跟其他社員見面、聊天，在慢慢熟識的基礎上，才可以順利過渡到更深入的參與。

安全做皂的巧方

這天，一起手作班的社員各自輕車熟路忙起來，有的切割之前做好的肥皂，有的加熱鹼水，有的把油脂加入鹼水中。看似有些混亂的教室裡，每個人各司其職，互相之間不乏熟悉的交流和歡樂的氣氛。老爹邊操作，邊強調一些安全操作的小技巧。例如鹼直接加入水中會放熱，溫度太高時會有危險，老爹改用冰塊代替水，鹼加入其中放出的熱量剛好可以融化冰塊，製成的鹼水溫度也不會過高。若油脂溫度太低，流動性不好，老爹會把油脂放在容器裡隔水加熱，慢慢提高溫度。



老爹周吉雄（左）把鹼加入冰塊裡，用反應放出的熱量融化冰塊調配做皂所需的鹼水。



上菜囉！新營站共食成員由左至右為站務楊雅君、新營站前站長及資深班長王安鈺、社員吳美花、沈秀香、周麗櫻、胡文殊、李秀枝、劉仙敏。

幸福聚餐： 共擁片刻美好食光

文 · 攝影／歐陽惠如 · 新竹分社編輯委員會委員



10點一到，成員陸續出現，主動承接起洗菜、切菜與烹煮工作，默契十足，教室裡正熱絡地討論食材處理與烹煮方法。

二〇一五年十二月九日來到臺南的新營站，這天正播放著歌手羅大佑的《戀曲一九九〇》，緩慢悠然的小鎮生活味道流瀉之中，每月一次的共食活動即將展開。這回由甫卸任的新營站地區營運委員會主委周麗櫻擔任主廚，她穿梭於廚房與教室之間，腦筋裡想著食材清單、廚具調配、夥伴分工與烹煮流程，手上還忙碌地寫下今日菜單：五穀飯、鹹蒸時魚、薑爆羊肉片、炒時蔬、補腎湯——黑豆蓮子燉素料。

如家人般一起吃飯

自二〇一四年開始，由新營站前站長王安鈺發起共食活動，她是雲林農家長大的孩子，每到開飯時間都是一大家子人，希望將家人共享佳餚的溫情帶到站所；因而從每月的地區營運委員會起步，會議結束時已近晚膳時間，甚至有委員全家就一起在站所吃飯。二〇一五年改為每月一次的午餐聚會，將產品教育概念融入共食，由參與成員輪流當主廚，分享及傳承多元廚藝，教導珍惜食材的全食物料理，透過共學、共做，參與共食。新營站有一本收集多年的食譜，從班時代就存在，提供社員參考試做，方便實用外，也珍藏了社員們的料理經驗。

煮給家人吃的永遠都選最好的，共食會不會辦到虧本？共食餐費每份一百五十元，無法有魚有肉，家中栽種果樹的社員吳美花，提來火龍果分享：「遇到缺菜期，都會從家中帶自己種的菜來加碼，站所就像是我們的家，

一切自己來，不計較，這就是合作人可愛的地方。」閒聊同時，王安鈺已端出自家媽媽做的豆干與醃菜，共食的餐桌上，像一家人般地聊天，這一頓飯供給的不僅是美味與營養，蘊藏更深的是人與人之間情感的連接與生活智慧的分享。除了自己享用，還可為家人訂製便當，周麗櫻笑說先生也支持共食，因為可以換換口味，吃到自家餐桌上從未出現過的菜色，若遇到手藝好的主廚，更有口福。

用餐間，成員們已開始討論著明年共食的形式與時間，思考著：共煮或一家一菜，中午或晚上，希望分享好食物的滋味外，考量更多的是，期望吸引更多新社員的加入，能接觸到對合作社理念、地區營運想深入瞭解的社員，為地區營運注入新活力。

以班的精神經營站所

新營地區擁有許多軍公教家庭，二〇〇〇年已有有機店進

駐，地區民眾很早就有飲食安全與健康的觀念，因此推動共同購買、參加合作社相對容易獲得共鳴。

當時推動班務過程，社員成站意願強烈，透過熱絡的教育活動凝聚共識，新營及鄰近鄉鎮的社員人數逐年增加，以及當時理事主席謝麗芬與理事陳岫之的支持下，二〇〇八年終於成立站所。這一步走了七年之久，擔任過社員代表及新營站地區營運委員會主委的沈秀香說：「當做起來的時候，就會很有成就感。」

王安鈺很驕傲地說，新營站是

台南分社唯一由班員發起推動成立的站所，回顧當年推動成站的過程，直說大家足好膽（臺語音讀 tsio̍k ho-tann，形容人有勇氣）！二〇〇一年主婦聯盟合作社開始推行三人組班辦法，王安鈺擔任班長，當年一個班共同購買須達五千元，由台中分社配菜下來，她利用家中空間成立大班，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，班的運作順暢熱絡，班員人數最多達四、五十位，每次活動總能邀集十多位班員參與。

王安鈺對班的經營有著深切體認——班長要有經營思維，不間斷



2015年12月19日，新營站舉辦年度社員聚會：社員回娘家，現場有綠市集、集點遊戲與午餐饗宴，活動熱鬧有趣，吸引大小社員參加。（攝影／蔡佳蓉）

獨家古早味炒麵茶



沈秀香為了社員回娘家活動炒麵茶，義賣所得全數捐給地區營運使用。（攝影／新營站）

這道炒麵茶，社員吃過都念念不忘，是沈秀香的獨家祕方。她年幼時常常跟著阿嬤到夜市吃這道小吃，於是嘗試添加不同食材，才拼湊出這個兒時記憶的味道；完全採用合作社食材，口感豐富又營養，適合家中有孩童、老人或須隨時補充體力的上班族社員。

材料

冬瓜糖條 300 公克、橘子皮適量、喜願全麥粉 1.2 公斤、喜願小麥胚芽（可不加）250 公克、黑芝麻粉 100 公克、紅糖（或二砂糖）適量、黑芝麻粒適量、白芝麻粒適量。

作法

- ① 冬瓜糖條切丁備用。
- ② 橘子皮洗淨蔭乾半天，切丁後完全曬乾。
- ③ 熱鍋，鍋燒乾後熄火。
- ④ 將麵粉放入鍋中，開小火翻炒，注意不要燒焦。
- ⑤ 待麵粉炒熟（顏色變深、香味溢出），加入其餘材料，炒勻即可熄火。



學習，瞭解合作社理念，熟悉合作社產品，處理大小班務，舉辦活動要能號召班員參與。班長是靈魂人物，班則有著凝聚社員情感的強大魔力，「參加合作社，我們自己是老闆，雖然自己付出很多，但是收穫得更多，結了很多善緣。」

立後，班逐一解散，凝聚力不若以往，社員對合作社精神及價值的認知不比班時代的深根，這是成站必然出現的狀況。站所每月利用額都設有目標，有社員質疑合作社太過營利導向，王安鈺以另一種思維看待，她能理解合作社長期關注許多社會議題，這些運動都需要金錢做為後盾，缺乏經濟的獨立性，將無法保有長期且持續的動能，在社務與站務端推動的平衡就須小心拿捏。

面對站所經營的壓力，王安鈺以盡力而為的心態面對，也觀察到鄉下有田有地種菜，社員自給自足比例較高，都會與鄉鎮有著需求上的差異，站所規模與經營方式應可視區域而調整。如何將班的精神帶進站所，站務與地區營運須相輔相成、共同努力。

櫃的設計，以溫暖明亮為基調。談到新年度的展望，前不久地區營運夥伴參訪臺南後壁仕安社區，尋訪共老的桃花源，未來將集結夥伴力量，共同商討出共老空間的經營，規劃一間已改造過的老屋，開闢菜園、廚房，推動預約式在地小旅行，王安鈺說：「有心做事就要有方法，但是不要急。」期望老而不退，勞動力仍能有所發揮，也讓生活更添風采。

林碧霞博士，我的母親，是影響我這一輩子最深的人，自從她與世長辭之後，一直很希望能將與她共同奮鬥的這一段歷程記錄下來，然而每每這個念頭一起，太多回憶就挑起強烈的情緒；因此，特別感謝《綠主張》月刊的邀稿，讓我能藉此強迫自己動筆，寫下與她的故事、體認到的價值觀，也提醒綠藤生機團隊與自己創業的初衷。

沒有林博士，就沒有綠藤

綠藤的三個共同創辦人——許偉哲、廖怡雯與我，是臺灣大學財務金融學系的同班同學。畢業之後，我們遵循著主流價值，前往外商金融業就職，也擁有順遂的職涯發展，然而幾年過去，卻覺得生活中好像少了什麼，而開始尋求一些改變的契機；我們三人很幸運，因為陸續與林博士共事的機會，看到了一些機會、得到了一些勇氣，以及值得一輩子努力的方向。

因為林博士，我們對每天的生活開始產生了一些質疑：有沒有更真實永續的生活方式？最營養的芽菜為何要經過採割？有沒有更環保的種植方式？為何許多市售產品可以胡亂標示？為何洗髮精不能更天然好用？提到這些問題，她總是皺起眉頭、有些遺

綠藤文化： 追求真實本質的延續

文·攝影／鄭涵睿·綠藤生機共同創辦人、
鄭正勇教授與林碧霞博士之子



「我終於想通了！」平常冷靜慈祥的林博士，有時候會異常興奮、講話速度變快、眼睛發出異樣喜悅的光芒，急著告訴我們她的發現。

憾，認為一定有更好的解答，需要有人來試試看；我們說，「有沒有可能用商業力量來解決一些問題？教我們，讓我們來試試看吧！」

因此，二〇一〇年，綠藤生機成立了。

如果我是芽菜， 我希望被怎麼對待？

於是，我們這幾個外行人，在林博士與鄭教授的指導下，捲起袖子開始種起了芽菜，而且是活著持續生長、省水九十%的創新芽菜，這樣的栽培技術並不容易，尤其芽菜對於溫度、濕度變化特別敏感，我們著實吃了不少苦頭。林博士總是耐心地教導我們，從最基礎的發芽原理、酵素作用，到累積數十年的實驗方法；然而當生產不如預期，我們其實常常回頭質疑這樣的技術是否可行，而林博士往往比我們更擔憂，甚至常常覺得自己害了我們，也提出了影響綠藤非常深遠的一句話：「如果我是芽菜，我希望被怎麼對待？」生命不是 SOP，必須設身處地為芽菜著想，深入理解植物生理，再想盡辦法滿足各個生長階段的真實需求。這句話起了莫大的鼓舞，我們跟著二十四小時仔細觀察芽菜生長，才找出幾個生長的關鍵，而這句

名言，也一直貼在綠藤桃園農場的牆上，就像是林博士時時提醒著我們，實驗生產的初衷。

大概直到兩年多後，透過與國際芽菜種植組織（ISGA）的交流，我們才發現全世界只有綠藤是這樣栽培芽菜的，當初林博士指導看似簡單的種植方式，卻是真正卓越而符合芽菜生理的技術。在佩服林博士遠見的同時，這句話也被我們延伸成：「如果我是綠藤同事／顧客／肌膚／頭皮，我希望被怎麼對待？」成為綠藤研發與處世的重要價值觀。無奈在二〇一五年下半年，由於廠房與設備更新，原先苦心完成的生長參數全部不能使用，嚴重影響青花椰苗等十字花科的生產良率，綠藤會繼續努力。

小小的餐桌，挑戰全世界的執著

開發出對人體與環境更有益的產品，一直是林博士最大的熱忱所在。如果要我歸納博士的研發哲學，那應該是「對於真實本質的追求」，而核心精神則是「永續」，這也是為何她的許多思維能夠歷經長遠考驗，甚至如硝酸鹽議題、廚餘回收、環保清潔劑等等，在提出來的當時均是挑戰現況，且非常具有前瞻性的！

「你確定這個真的可以擦臉嗎？」幾年前，家中訪客看到林博士的特製美容油，總有著驚恐的表情。舉例而言，近幾年全世界開始掀起「油保養」風潮，其實十多年前，林博士就一直倡導用油來保養肌膚了，起因是她在臺灣大學做研究時，實驗非常多類型的乳化劑於植物細胞上，發現植物絨毛細胞多有萎縮的反應，基於植物與動物細胞間的相似之處，她一直很反對乳化劑用於保養產品上，而是單純以水相、油相營養分開補充，這也是為何綠藤沒有乳液、乳霜等產品。

但是，不只如此而已。以洗沐保養品為例，當她研發一個產品，執著於每個成分必須「Make Sense」，幾乎不理會市面上的產品是如何構成，肌膚的「異物」不加、不環保不加，不妥協就是不妥協、做不出來就做出來。許多標準其實比歐盟有機認證更嚴格，導致產品每批看起來不一致時，或使用觸感讓人不習慣，她會雙手一攤說：「這樣才 Make Sense，如何跟消費者溝通是綠藤的工作了！」

從林博士身上，我們對「實驗精神」有了另一層的認識。大家也許不知道，林博士家的餐桌，就是許多事情的起源，第一盒活的芽菜、第一瓶洗髮精與太多產品均是從這裡出現，由她親手打造，而自己與家人永遠是

她第一個實驗對象。在無數的夜晚中，綠藤同事們總圍著這小小的餐桌，專心聆聽她對於芽菜與生活保養品的解釋。

「兒子，看你的了！」

雖然曾經擔心這群年輕人栽進不熟悉的農業領域可能吃很多苦，但是林博士對於我們所做的事情，抱持高度的肯定。

永遠記得她曾這樣對我們說：「你們以前在金融界裡面所謂的創造財富，都是從人家的口袋中搬來搬去，重新整一整，然後有一些人賺了錢，有一些人可能還因為這個搬動丟了錢，可是無論如何你們自己卻肯定是多錢了，你們的財富是這樣來的；可是綠藤，是從自然界裡面，從自然的力量產生真正有益於人類的財富，這是我對你們的期望。」

這樣的期許，我們用一天一天努力的工作實踐著。母親過世之後，我常常打開電子郵件，找出二〇一五年三月二十四日的那封信。當時她答應主婦聯盟合作社再講述一次環保清潔劑，卻因為身體無法負荷而請我代為主講：「兒子，看你的了！」這是母親寄給我的最後一封信，而綠藤與我不想辜負這個期望。



1 | 2

- 1 黃桂春曾獨自撐起家中經濟，成立初衷希望提供工作機會，回饋給在地需要幫助的家庭。
- 2 在地媽媽軍團手工包著素水餃，因素料內餡較為鬆散，比豬肉水餃更難包，要足夠熟練才能包得緊實且俐落。

見晴廚房： 關懷在地的手工素水餃

文 · 攝影 / 葉展君 · 產品開發部開發課課長

一踏進見晴廚房，便傳來熱情招呼聲，這位充滿活力的女子是見晴廚房的靈魂人物黃桂春。桂春姐正一邊炒料、一邊看著後段水餃的生產狀況，一群在地媽媽軍團熟練地包著一顆顆飽滿的水餃。見晴廚房成立初衷是結合在地農產，不使用素食加工原料，協助在地二度就業，以扶持需要幫助的家庭，互相關懷，因此在這裡就像與家人一起完成一件事。

回到初表面對問題

位於桃園大溪的見晴廚房由三位女性：林姐、桂春姐、阿美姐共同經營，她們結識於佛教研究班。創辦人林姐與桂春姐情同姊妹，桂春姐是單親媽媽，為了能多陪陪小孩，捨棄了上班族工作，在桃園大溪國小旁經營雜貨店，因時代變遷、生意不如預期，想轉業卻苦無一技之長。有次與林姐聊起，林姐想出资協助，於是共同決定開立創意蔬食水餃工作坊，有了出資者與業務窗口

後，邀請長年茹素且廚藝精湛的阿美姐協助開發素水餃口味。

創立前期開發了十種口味，消費者能接受的多是高麗菜、瓠瓜、雪裡紅、酸白菜，當時不知銷往何處，只能一家家經銷商和通路去推銷試吃，由於是小本經營、手工製作成本也高，很多通路限於管銷成本考量，加上調理方式若不對，易導致素水餃下鍋後變成蔬菜湯，因此見晴廚房慢慢被列為拒絕往來戶。

就在桂春姐快撐不下去之時，林姐找來經營顧問。第一階段先篩選架上產品，留下五款口味如高麗菜、瓠瓜、雪裡紅、酸白菜、起司。素水餃的開發特色在於保留食材的原始風味，因此食材越新鮮越好吃，桂春姐想起經營雜貨店時，店前曾販賣在地農友種植的蔬菜，不使用化肥、農藥，來源相對安全，而且在地生產最新鮮，於是改與此農友合作供應水餃食材。

接著，收集產品問題並找出解決方法，如餃皮破裂、口感不佳、

太鹹，其中最常發生餃皮破裂，原因在於水餃內餡含水量高，容易因大火烹煮而破裂，經多次調整測試，終於找到最佳烹煮條件：「水滾後，水餃入鍋須轉中火烹煮，烹煮過程中不須加水，可減少餃皮破裂。」

每當消費者前來購買，桂春姐總會不厭其煩地解說烹煮小密技。一步步走穩後，陸續研發新品，也再次拜訪曾經失望的店家，由於品質改善重拾信心，漸漸地陸續回購。

第二階段思考如何改善製程，以穩定品質。雖然是手工業式生產，為確保品質穩定，都應導入制度化與標準化，且檢視從清洗切割、前置作業（混拌、炒料）、包餃、冷凍、包裝、出貨等步驟，建立每個產品的製程SOP與制定標準化配方。

每次與桂春姐討論素水餃口味調整時，她總會拿出武林祕笈，一一核對配方，並將修改方向記載下來，就因這份專注於改良水餃品質的嚴謹態度，陸續接獲有

機品牌的代工機會。

在地力量的墊腳石

除了維持穩定經營，見晴廚房也思考能為大溪地方做些什麼事？桂春姐曾是弱勢者，多重經濟壓力下面臨走投無路的窘境，因得到林姐的幫助，也期許自己有機會就要回饋這個社會。

大溪這個純樸小鎮，工商業不發達，就業機會不多，婦女照顧家庭的閒暇之餘，也希望有些收入可貼補家用。剛好見晴廚房的工作時間彈性，媽媽們可以利用接送小孩上下學的中間空檔包水餃，工作夥伴中有二度就業、失業及單親弱勢婦女，這群媽媽們就像家人般互相扶持鼓勵，桂春姐通常會跟新來的夥伴說：「如有找到收入更好、更穩定的工作，要離開見晴時別不好意思開口，我們很樂意妳們將見晴當作騎驢找馬的墊腳石。」

回想初次拜訪見晴廚房時，隔著玻璃牆面看著幾位媽媽動作流

暢包裹素水餃，我問桂春姐一天可以生產多少顆水餃，她完全沒有思考就說：「一天大概只有三千顆而已唷！」素水餃生產慢的原因，在於餡料使用新鮮蔬菜，從清洗、截切、炒料、調料就須耗費半天時間，例如使用機器混拌蔬菜，內餡容易出水、破碎，口感不佳，只能用雙手快速混拌，力道要溫柔不能太用力，才能保持爽脆口感。再者，素水餃餡與豬肉餡比起來相對鬆散不好包，一般機器生產素水餃需要增加黏稠度的添加物以利機器運

作，手工素水餃則要有相當熟練度才能包得飽滿且縮口密實乾淨。

現階段見晴廚房只能承接中小量訂單，對於某些品牌要求大量生產且不能缺貨的條約只能婉拒，使得產程常有一搭沒一搭。但唯有穩定產線及產量，提供工作夥伴穩定收入後，才能慢慢增加人力，桂春姐說：「在見晴廚房所販售的不只是一顆水餃，還包含了環保、健康、關懷的初衷。」

餃子裡的初衷

素水餃不添加素食加工原料，使用合作社農友所種植的新鮮蔬菜與指定調味料製成，更能掌握食材來源。整顆水餃包進了蔬菜的鮮脆、鮮甜與營養，水餃皮部分添加支持臺灣小麥復耕的本土小麥麵粉，是營養的即時料理。此外，也間接提升農地利用面積，讓農田休耕、農地出售不再是農民的最終選擇。



透過自己備食，建立對食材、添加物的認識，是食農教育重要的一環。然而忙碌的生活中，總有不便備食的時候，主婦聯盟合作社為了更貼近社員的需求，並提升在地農產品的利用率，開發一系列冷凍蔬菜、即食品等省食料理，在繁忙中也能快速備好安心、營養的三餐。

省時料理，安心不打折

文／曾怡陵 · 企畫部行銷課課長
攝影／王慧思



三角薯餅

外型設計成三角形，也更方便入口。料理前無須退冰，以少量油煎至表面金黃即可。升級版可加入烘蛋，或夾入麵包，搭配萵苣等蔬菜。

農友看天吃飯，辛苦種植的蔬菜卻求售無門，豈不是浪費了地力，農友們也都白忙了。合作社開發的冷凍白花椰菜、冷凍馬鈴薯丁、三角薯餅、白花椰培根濃湯，除了解決農作物盛產的問題，延長產品保期，也能補充夏季缺菜期的不足。合作社與彰化埔鹽農友陳慶輝製作白花椰菜，委託嘉鹿果菜生產合作社切塊殺菁，急速冷凍分裝。白花椰培根濃湯同是使用與陳慶輝製作的白花椰菜，打碎後搭配可增色添味的信功培根、乳脂含量七十%的四方鮮奶油、冷凍馬鈴薯丁，委託呈康食品加工。三角薯餅使用合作社與雲林虎尾農友張朝陽製作的馬鈴薯、非氫化棕櫚油、非基改玉米澱粉製成。每塊三角薯餅中，馬鈴薯含量高達九十%以上，每一口都是鬆軟綿密、香氣濃郁的幸福感。



冷凍白花椰菜

冷凍蔬菜免洗、免切，料理方便。冷凍後略軟的口感最適宜拿來煮湯、煮咖哩、燉菜、鹹派或奶油焗烤蔬菜。



白花椰培根濃湯

直接加熱即可，滿滿濃郁的奶香和馬鈴薯香。姜淑禮會拿來加水製成牛奶鍋鍋底，加入金針菇、玉米、冷凍白花椰菜等食材，是與親友相聚吃火鍋的首選。

冷凍馬鈴薯丁

「真的很方便！」總社生活材委員會主委姜淑禮忍不住讚嘆，她會拿來做馬鈴薯沙拉、焗烤馬鈴薯泥、炒絞肉、羅宋湯等等，製作馬鈴薯烘蛋則可免去馬鈴薯不易熟的問題。

速食點子

2

拌醬



茄汁辣拌醬、鹹香炸醬

適合拌麵、飯、米粉、青菜等等。姜淑禮的升級版作法是用茄汁辣拌醬搭配冷凍三色蔬菜（玉米粒、胡蘿蔔丁、毛豆仁）、青花椰、白花椰、起司塗在麵包上，烤一下，就是偽披薩。

為了兼顧上班族和單身族群的需求，合作社開發兩款拌醬，方便主食和配菜調味，可用來拌飯、拌菜，也可當沾醬。一包可搭配一至兩人份的米飯和烏龍麵等麵食，方便單身者備餐。兩款拌醬皆使用合作社指定的信功後腿絞肉、主惠調合油、達益台灣二砂糖等原料製成，無添加化學原料或防腐劑。茄汁辣拌醬委託呈康食品製作，使用合作社指定的花椒，入口後尾韻帶有些微的麻辣感，怕辣者也可放心食用；鹹香炸醬使用明德食品為合作社特製的甜麵醬、豆瓣醬，不添加味精與防腐劑，散發天然的豆醬香味。

速食點子

3

抓餅



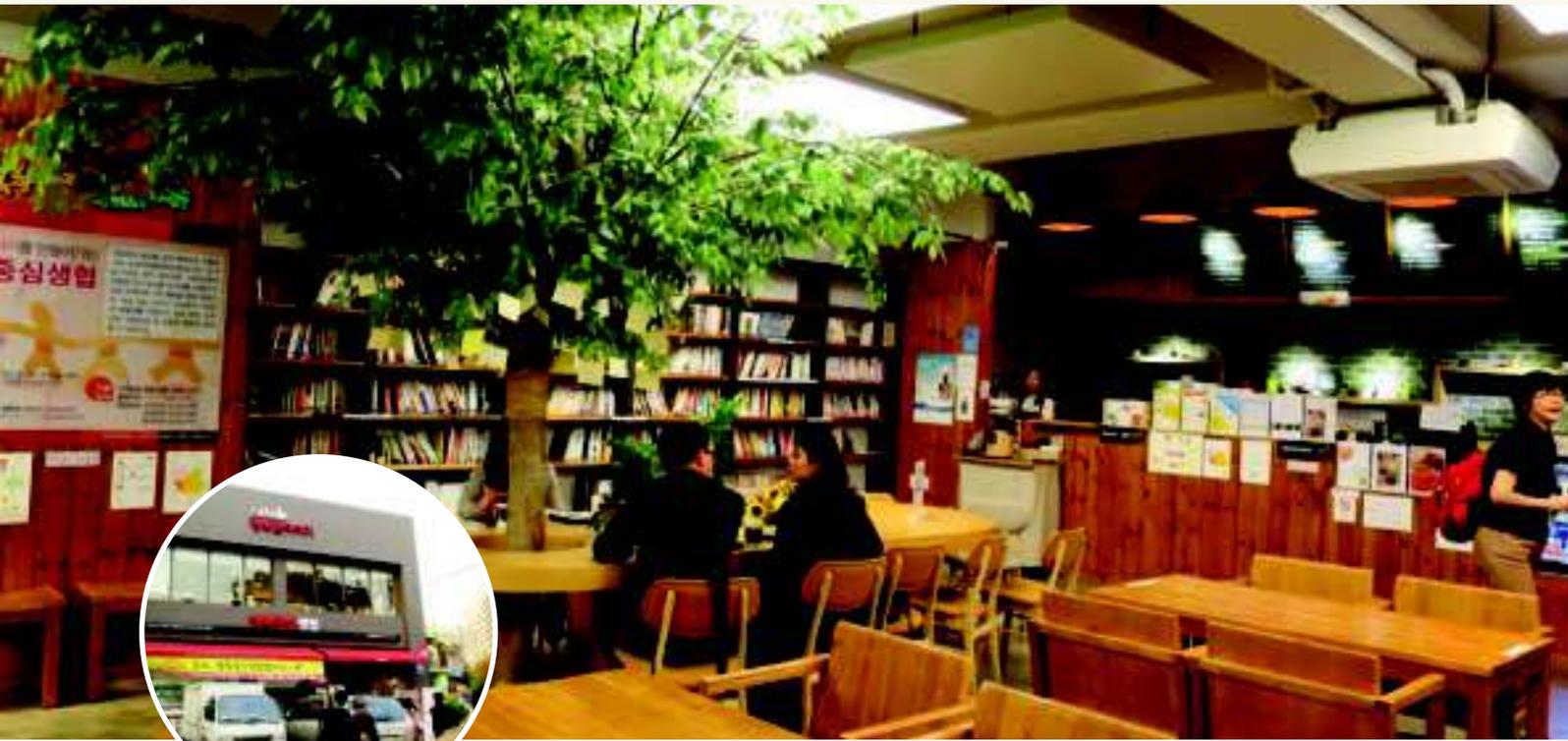
總社員工廚房的主廚李育倫協助省時料理拍攝計畫，使用合作社的冷凍蔬菜、即食品進行簡單的汆燙、加熱，短短一小時內即可完成豐富的早午餐。



小麥抓餅^{全素}、蔥抓餅

直接煎至兩面金黃，由外向內推擠，即成有空氣感的蓬鬆抓餅。可酌量灑點公平貿易有機辣椒粉，增添風味。亦可加蛋做成蛋餅、加肉片做成捲餅；或與雞蛋、蔬菜等內餡，外圍鋪紫菜成手捲；隔夜的抓餅可再加熱做成炒餅。

「在一般通路，可做為早餐的即食品都很受歡迎。」產品開發部開發課課長葉展君說明，這類品項在合作社相對缺乏，因此結合提升糧食自給率 and 中式麵點兩大主軸，開發出小麥抓餅和蔥抓餅，讓本土小麥在合作社有新的舞臺，增加對本土農糧的支持。兩款抓餅皆添加本土小麥粉，並使用合作社泡打粉（不使用含鋁膨脹劑，成分中用於膨發的酸性焦磷酸鈉會自然產生微量的天然鋁）。市售抓餅因成本考量，多使用成本低廉的氫化植物油，合作社的全素小麥抓餅則使用棕櫚油、調合油製成，蔥抓餅以豬油、調合油製成。



1

2

- 1 利用地鐵站下方閒置空間改建的幸福故事咖啡館，由道峰區區廳委託幸福中心生協經營，目前由生協理事、社區居民、區廳職員組成的營運委員會共同管理。
- 2 道峰區的孔陵賣場，一樓為賣場，二樓為幸福故事咖啡館，此為釜山農協承租的空間，現無償提供幸福中心東北單協使用，屬於社間合作經營、活絡社會經濟的範例。

合作經濟的上下游力量

文 · 攝影／吳蕙芬 · 企畫部經理

二〇一五年，臺日韓亞細亞姊妹會於韓國首爾舉辦，韓國的幸福中心生協連合會會長安仁淑說：「在世界到處充滿危機的情況下，有誰能守護我們的生活？我想就是『我們』了，合作社的各位。」此次會議主題「合作社發展的民主組織與環境」，透過各自營運的現況，對應全球危機與社會福利等方面，研討改善方案。

官民攜手推動社會經濟

二〇一五年，韓國首爾市長朴元淳與前幸福中心生協連合會會長、現為首爾名譽副市長金連順，以幸福中心開展的社區經濟組織為經驗，共同推動社會經濟的支援政策。「只要有五個相同理念的人就可成立合作社」是當初發起的口號，二〇一一年十二月通過《合作社基本法》，次年十二月施行，簡單的申請手續，加上豐沛的資源及支援中心，如今韓國共設立八千零三十九個合作社，首爾市即占了四分之一（二千零四十五個）。

社會經濟組織部分，首先成立五個中途支援中心，包括社會經濟、合作社、社區共同體、人生雙收（銀髮族）、青年（創業輔導），且完全委託民間單位營運。同時制定支援政策，例如二〇一四年舉辦全球社會經濟論壇

(GSEF)、建立五年計畫、聯合諮詢、實況調查及數據管理、活化共同購買、線上購物商場等等。同時也秉持合作社第五原則，讓政策與教育接軌，聯合首爾市各教育單位共同開發中、小學的社會經濟教材，從下一代教育著手，播下社會經濟運動的種籽。

珍惜初衷的地方力量

韓國合作社蓬勃發展的原因，除首爾市人口眾多、市府大力推動外，政策結合社會運動者的經驗、民眾與社區的參與等都是關鍵，然而，合作社的營運也曾遭遇困難。「當初大家以為打造合作社很簡單，而紛紛加入，實際營運發現不如想像中的順遂，所以中止的也很多。」金連順以小樹木咖啡館為例，五位媽媽為了讓家中有過敏性皮膚炎的孩子，也能放心享用冰淇淋，在《合作社基本法》推出前即成立有機冰淇淋店。

當營運困難而考慮結束營業時，在地七十多位居民覺得可惜，於是每人再度出資才得以持續經營，這裡也成了社區舉辦演講、活動、社區工坊展售產品的空間。社區活化的經濟力讓房東看到商機而提高房租，小樹木咖啡館無法承擔再度停業，目前居民正與房東協商中，希望協調出雙贏的共識。

社間合作，擴大經濟互助圈

首爾市政府正努力串起不同合作社之間的橫向連結，例如在幸福中心生協賣場可以購買好感工坊製作的內衣，在幸福故事咖啡館裡享用來自幸福中心生協的飲料與點心等等。「如果要擴大社會經濟體，最好的管道就是透過共同購買，合作社間應該要相互協助。」金連順說，藉由生協彼此之間的經濟互助圈，不但實踐合作社第六原則，也是擴大共同購買的具體作法，「目前首爾市共同購買的比例只有一%，我們希望在二〇二〇年前可以達到五%。」金連順溫和而堅定地期許著。

地方政府與合作社的合作關係日益緊密，首爾市針對女性就業、創業給予資助而成立的「女性發展中心」，更將部份業務委託幸福中心生協營運，二〇一五年十月已正式進駐女性發展中心，希望加強社會經濟教育，讓參與的女性都能自立；女性發展中心預計於二〇一六年三月舉辦的世界女性大會中發表女性福祉相關政策，政策之一是設立一千個孩童照護中心，其中有一百個委由幸福中心生協經營。

透過政策及配套措施的完善支持，韓國的社會經濟與合作社發展更為活躍，當地居民

也積極透過合作，解決生活及經濟面遭遇的問題，提升社區共同福祉。臺灣雖不如首爾有豐沛資源挹注，但主婦聯盟合作社社員主體意識逐漸覺醒、參與程度日漸深入，各分社也陸續展開各種見學、在地生產者拜訪等活動。韓國縱橫向的社間合作，努力擴大共同購買，值得我們學習，期許自己也能成為實踐合作經濟的運動家。¹²



好感工坊以天然純棉製作舒適的內衣、睡衣，也透過社間合作，在幸福中心生協的店鋪販售。（攝影／王琪君）



地區營運： 共同的一小步

文／陳郁玲 · 組織部台南分社課長
攝影／康椒媛

「你們做」到「我們做」

推波代號「喚起行動」

文／丁小嫻

北南分社地區營運專員

筆記中寫著岫之姊說的：「合作社是人類進化的工具，透過地區營運最終要解決社會問題，達成社區經濟。」即便路途遙遠，但地區營運擁有無限的想像與空間，各區發展也就因時因地因人而有不同。對於個人而言，很難說清楚地區營運是什麼、做什麼，然而在分享與激盪中，卻得以窺見區域特性、如何組織社員共同協作的方式。不過，地區營運裡最珍貴的片刻，仍然是當社員從「不知」到「知」，從「你們做」變成「我們做」的時候！回顧二〇一五年，北南分社在歷經社員間的共識與培力後，二〇一六年起，樂齡共老、關懷共老及綠簾子等都是社員共同決定並已展開行動的專案，在陪伴過程中，衷心期盼這個社會能因為每個人一點點的力量，更接近〈禮運·大同篇〉裡刻劃的美好世界。

文／陳怡靜

北北分社地區營運專員

「喚起行動」，是二〇一五年年底甫成立的北北分社編輯委員會委員們於會議中討論架設網站時，喚起社員自主參與社務意識的吶喊。就如這次地區營運共識營，有夥伴們陪伴，鼓勵社員參與社務，所經歷的點滴，推波喚起：社員就是合作社的主人。二〇一四年，北北分社十一個站所中，有三站所尚未成立地區營運委員會，三站所委員未達七人，另五站所則趨於穩定。經二〇一五年一整年翻攪共識，北北分社營運委員會已朝著分社社員自主管理的道路走去，透過成立任務小組—社員事務小組、年費審計小組、社員關懷小組、資訊小組、互助福祉小組，讓委員更容易參與，清楚社務的運作。至今，各站所都有各自的地區營運委員會，委員慢慢自主關心社務、規劃辦理活動、關心鄰邊社區、樂齡共老，並與站務協力齊心，持續共創二〇一六年在在地生活的美好。

主婦聯盟合作社於二〇〇六年開始推動地區營運¹，各分社社員由懵懂摸索到現在略見雛形，惟各區發展差異甚大，故於二〇一五年十二月四至五日針對各分社之地區營運專員與班專員舉行地區營運共識營，以凝聚共識、提供第一線的地區營運工作夥伴

彼此觀摩學習為主要目標。本次共識營主要分三大部分：
一、為求釐清及鞏固合作社之共同購買理念與地區營運基礎論述，邀請綠主張公司董事長黃利與合作社監事陳岫之主講。
二、由五分社地區營運專員與

班專員彼此分享自身珍貴的社務經驗。
三、藉由工作坊的活動形式，沉澱與成長，由企畫部議題專員王慧思以「引導人」方式帶領地區營運夥伴，共同梳理出專員們在面對社員時，組織應有的積極與正向對應。²



生活的新想像： 吃飯、種田、伴老

文／高韶廷
台南分社地區營運專員

這是一個特別的機會，讓地區營運專員檢視自己一年來的工作狀態並互相見習。在分享工作甘苦時，原來大家的某些障礙，例如活動參加者寥寥無幾、理念型社員難尋等等，如此雷同，卻各有不同正向的想法；專題演講裡，黃利利嘗試喚回夥伴們共同購買的初衷，陳岫之啟發了大家對社員生活方式的新想像。共識營過後，台南分社要把滿滿的能量帶回去，與社員一同勾勒二〇一六年的風景：邀請大家圍著餐桌好好吃飯，滿足味覺也充實心靈；一起種種田，加深社員與農友的關係，拉近餐桌與產地的距離；透過活動設計把老的、小的放在一起，讓智慧與活力互相陪伴。對於這嶄新一年的新想像，讓人充滿期待！

備註

- 1 以 2006 年 3 月 30 日主婦聯盟合作社辦理「合作社的民主管理—落實地區營運學習工作坊」為界。

紀錄在地，靠攏彼此

文／陳旻淇
台中分社地區營運專員

地區營運是人與人的結合，高頻度與人互動相處。這次共識營，岫之姊不斷提醒：「合作社是為解決社會問題而成立。」「合作社要做的是用消費做經世濟民的活動。」地區營運是創造美好生活的平臺，關於美好生活的想像，則需要眾人共同討論與參與，透過更多人的參與，成為公民社會茁壯的力量，專員的角色就在協助社員們成就這股力量。如今，台中分社除了班、站自主發展的多元活動外，編輯委員會的「台中分社主婦實踐之路專書與影像紀錄」專案，期待年底前出版，作為回顧、傳承與推廣之用，更要從中累積經驗、培植人才。台中分社也將於秋季辦理全社性大型活動；對內，透過活動凝聚社員向心力，持續發揮合作社改變社會的力量；對外，則讓更多社會大眾認識「合作社」的經濟組織。

建構共同生活圈

文・攝影／江孟霖
新竹分社地區營運專員

「我們是用共同購買，實踐綠色消費生活的合作社。」黃利利的這句話開啟了地區營運共識營的序幕。平日裡，新竹分社地區營運專員用「真誠的熱情」鼓勵、邀約社員與潛在社員共同參與活動，並陪伴各區域建構種種由共識、自治產生的生活型態；社員們透過自治會議的運作或活動參與，一起朝著合作的路上前進。這也如同組織部新竹分社課長黃淑惠常分享的，合作社寧願是由大家自主經營的共識下「共同邁出一小步」。主婦聯盟合作社擁有一群相同理念、力行共同購買、忠實利用的好社員及工作夥伴，如何能在「合作」的前提下，讓更多社員從理解、關心開始，進而漸漸參與，建構出共同生活圈，包括共學、共老、共育、共讀、共遊、共食等等，將是新竹分社在合作路上可以發展的方向。

深冬的大度山，風勢特別強。我迎著風，穿過一整片石礫地，盡頭處有幾株乾枯的相思樹，樹上掛滿了色彩繽紛、大小不一的各式雨鞋、棉手套。呂木蘭微笑著說，「我們都稱這叫做雨鞋樹。」當遠遠看見雨鞋樹的時候，就知道「東海·美食育基地」到了。

換上鞋子一踏入，鞋子上沾滿的紅泥巴，立刻讓人感受到清晨大雨過後紅土的黏性。呂木蘭的女兒遙遙和同伴雙手沾滿泥巴，穿著雨鞋在田間來回穿梭，玩得正開心。有位媽媽正在田間全神貫注做著農事，前方紅土地上的青蔬錯落有致，每株看起來都活力飽滿、生意盎然，顯然一直得到良好的澆灌與照顧。

在基地東側，緊挨著相思樹林，有座讓人稍事休憩的營帳，帳內備有戶外專用桌椅，坐在此處，即可盡覽基地中凝神勞作的夥伴、專注嬉戲的孩子們，以及青蔥翠綠的田園地景。營帳的另一側，則置備各式農事工具。在這裡，從營帳到鋤頭，每一樣都

是參與的夥伴們捐助的。

一塊有魔力的土地

「這塊土地好像有魔力一樣，吸引大家沒事就往這裡跑。」呂木蘭表示，從二〇一五年九月至今，短短不到幾個月，「東海·美食育基地」已經從一片草比人高的紅土荒地，開墾為可食植栽盡情生長的自足園地，成為附近社區四十個家庭生活中的一部份。

呂木蘭是附近新成立臺中市西屯區東海國小的學生家長，也是主婦聯盟基金會台中分會的儲備執委。二〇一五年初秋，她為了推動食農教育，讓女兒遙遙和其他東海國小的孩子們能有個親近土地、動手耕作的空間，遂與同為學生家長的好友豆爸、豆媽共同發起，找到如今這塊面積約一分半的農地，並由九個發起家庭共同負擔土地的租金，從一片荒蕪的紅土開始，保留原有的相思樹林與植栽，一群幾乎從未參與

食物森林： 在地韌性的萌芽

文／鍾瀚樞 · 主婦聯盟環境保護基金會台中分會議題專員
攝影／呂木蘭



2 | 1
3

- 1 雖然農事粗重又累人，但在「東海·美食育基地」裡，大人小孩每天都玩得超開心。
- 2 小朋友學會以一種專注的態度參與基地裡的農事。
- 3 當媽媽帶著孩子們親手採收鮮嫩的蔬菜，用自己的掌心感觸蔬菜的紋理，就是最好的食農教育。



過農事的家長揮起鋤頭和鐮刀，認真地把所有精力都挹注在此處。

或許這群家長無私的熱情太具有感染力，又或許是這片鄰近東海藝術街的土地具有某種神奇的魅力，愈來愈多的社區夥伴、大人小孩，呼朋引伴，都來投入耕耘基地的行列。

生活於自然

老實說，都市農耕並不罕見，即便如臺北這樣的城市，亦偶能看到庭園中間雜著菜圃。而樸門永續設計中所謂的「食物森林」，則有別於各自耕耘的私人菜圃。正如積極引介並推廣美國西雅圖食物森林經驗的梧桐環境整合基金會執行長朱慧芳所強調，食物森林以共享的概念為核心，著重周邊社區民眾由下而上的草根參與，秉持友善土地、友善人、友善眾生等原則，意在重建人與土地生態、人與食物，以及人與鄰里的關係。因此，顯然大別於獨

耕自種的都市菜園。

「東海·美食育基地」開鑿至今雖說只有短短不到半年，亦從未依循特定的理論意念，卻與食物森林的理念若合符節。基地內的主體為共享的園圃，所有的工作夥伴來到這裡，享受的是共同勞作、一起分享、交流烹食心得的愉悅與暢快，而且這裡敞開雙臂歡迎新夥伴加入，基地經常舉辦各類有趣的開放課程，有適合親子同樂的「花草遊戲」，也有田間實務課程。

在原本戲稱為「衝組」的九個發起家庭無私的付出與投入下，愈來愈多社區夥伴興致盎然投入，結果一發不可收拾，欲罷不能，全家一起投入不說，還帶動了更多周邊鄰居好友一起參與進來。此外，除了基地對面的東海國小老師帶著小朋友來參與田間勞作外，同為近鄰的東海大學老師，也表示希望能夠協助推動食農教育。

從此，大家不只是住在大度山上的鄰居，還是時常在田間同耕



共享的工作夥伴。同時，孩子們也找到了一個安全、無毒、自然的活動空間。大家來到這裡，從零開始，學習友善土地的農法，學習和土地與植物對話，人跟人之間的關係變得更好了，土地獲得的關注與滋養也愈加飽滿充實——基地上日益茂盛的蔥蒜、萵苣、白菜、A菜、茄子、辣椒、九層塔、高麗菜、地瓜葉等個個都長得精神奕奕，勇氣十足！

「媽媽，妳看有蝴蝶耶！」遙遙指著正在奶油白菜上方振翅飛

舞的一雙白粉蝶，興奮地叫著。這座從在地萌芽新生的小小食物森林基地，不僅帶給孩子單純而珍貴的感動，為大度山上的居民實現一個勞作的空間與療癒的可食地景。同時，它更重建了人與社區的關係，讓當代城市中原本在資本邏輯下日益冰冷疏離的人們，重新組織起來，發揚一種共同勞動、共享共好的美好價值。這種珍貴的社會連帶，輝映著食物森林的理念內核，也共同見證了在地形成的韌性力量，正在萌發可喜的新芽。

我們家族自祖父起，即居住於高雄美濃山下西側一隅，距離瀾濃開基伯公只有兩百公尺，這個位置，對於認識美濃的土地發展過程，提供了一個優勢條件。

初次見面的美濃鄉親，喜歡問對方居住地點，從中獲取對方的關係網絡，看是否和自己有所交集。底下是經常發生在我身上的典型問答。

「你核¹啊哪裡？」

「靈山腳下，開基伯公面前²。」

「該片母係³全部姓宋？」

「係！大部份姓宋，淨⁴我們姓張。」

美濃先民在清朝初年來此開墾時，採取家族集體開墾的方式，因此發展出「嘗田⁵」等公業模式，美濃靈山腳下這一帶，當年正是宋姓家族的嘗田。那麼張家為何會出現在此處呢？

在祖父之前的清朝和日據時期，張家的先祖們一直以佃農的身份在金字面山附近的土地耕種，金字面山在靈山的更西側，

已經是美濃和旗山的界山。祖父生前曾說，「朝晨四點多就要行二、三點鐘的路，到金字面山下的田裡做事。」一直到國民政府來臺灣，在一九四〇年代末至一九五〇年代初期實施「三七五減租」、「公地放領」和「耕者有其田」的土地改革政策，我們張家才獲得一點農地，從此在金字面山下蓋茅寮定居，父親在這裡出世。過後遷往附近另外一塊同樣因此獲得的農地，在旁邊建地蓋土磚瓦屋，我在這裡出世。

土地內涵的轉變

美濃的居民大多都是客家族群，客家人雖以「客家」為名，然而在歷史上，定居時間却遠遠多過遷徙時間，客家人的遷移，其實是變換不同農業地域的過程。美濃先民在美濃這塊土地上以農業的方式生存下來，代代日漸穩定的同時，發展出各種社會與文化內涵，如信仰、音樂、技術及各種價值觀。農業文明不是美濃客家文化的全部，卻是最重

美濃啟示： 善待農地是一種文明選擇

文／張正揚 · 農家子弟、高雄市旗美社區大學校長



- 1 位於高雄甲仙關山地區的石砌牆，是順應山坡地形所發展出的建築方式。一顆一顆大大小小的石頭皆是就地取材，從河、從山慢慢搬運過來，累積許多人力與時間而造就出來的面貌。（攝影／黃士豪）
- 2 位於高雄內門烏山坑的農塘，當地居民以閩南語稱為「小水庫」，居民將山谷低窪處做為蓄水池，逐漸形成了內門獨特的農塘景觀，是農人度過早期的重要水源。（攝影／黃士豪）

要的内涵，這樣的內涵建立在土地的基础之上，土地是美濃人最重要的生存資本。

我們家這一帶屬於美濃的福安里，在二〇〇〇年之前，農地的發展呈現一種緩慢離農的態勢，農地交易的情況不多見，即使交易，對象也是農民，多維持農用，農地的價格則以較低的幅度增長。然而，此後出現了飛躍的變化。福安里是美濃最靠近國道十號出口的一個里，區域內的農地如今已是全美最熱門的農地商品。三十五年前，此處一分地的價格不過三十萬，二十五年前



2016年旗美社區大學的月曆以「地景，我們的地方史」為主題，記錄了高雄旗美九區中，具有地方感與歷史性的所在，不論是高山原住民族、平埔族和漢人，先祖們以各種長期或季節性、動態和靜態的形式，與大自然和諧相處，共同構成了旗美地景的豐富內涵。

是一百萬，十五年前則是兩百萬，現在已漲至五百萬之譜。三十五年來，農地價格上漲超過十五倍，或說以平均每年十五萬的幅度增加；然而二〇〇〇至二〇一五年之間，一分地卻增加了三百萬，以平均每年二十萬劇增著。

從國道十號下來，沿著高一四〇號道進入美濃，兩側農地除了少部分持有情形較複雜的嘗田，涵蓋或鄰近祖墳的農地，絕大多數已由當地農人售出。是誰買走了呢？大多是懂憬田園生活的城市中產（以上）階層，他們並不需要以務農維生，務農也無法支持他們維生所需；少部分購地務農者，也多是一種生活調劑，並非生計目的。農地購入之後，多數蓋起豪華農舍，不僅在實質上減少了農業的耕作面積，同時豪華農舍的地基墊高、建築體遮陽，乃至於家庭廢水的排放，都影響了鄰近的農田。

農地的狀態，包含持有者、利用形態都在改變，其影響不僅在於產業方式的改變，還涵蓋了居

住群體、社會結構以及生活內涵。這樣的變化不同於過往遷徙所面對的環境與社會變遷，而是一個從根基動搖的改變。農地是農業生產最關鍵的元素之一，也是維繫農村存在與發展的決定性因素。然而美濃如同臺灣其他農村，正在經歷一種土地流失，農民流失，農業流失的過程。臺灣近年來，農地呈現了支離破碎的局面，且情況持續惡化，此種發展可從兩個方面來談。

首先，自從二〇〇〇年《農業發展條例》修法，不僅開放農地自由買賣，也放寬農舍興建的限制，為農地的非農用以及商品化創造了有利條件。此後，在雪山隧道、國道十號等交通建設的推波助瀾下，豪華農舍在臺灣農村如入無人之境，造成前述問題外，也摧毀了農村的整體景觀。

其次，自一九七〇年代綠色革命發動以來，臺灣農村即被納入此一全球性的農業佈局，農民開始以高產量的種子取代原有的種子，並學習使用農藥化肥進行耕作；隨後加工出口區設立，農村

人口開始外流，更加重了農人對農藥化肥的依賴，終至成為農業生產難以擺脫的桎梏。農藥化肥的使用，不僅讓農民付出巨大的健康代價，傷害了農村的整體環境，也造成嚴重的食安問題。

旗美社區大學在二〇一六年年初，辦理「農地與農村發展研討會」，邀請大家來關注農地發展的問題。農地的發展，使得美濃人正在面臨一種生存改寫的挑战，由過去踏入現代，由現代邁向未來，「農村美濃」將經歷何種變遷？這樣的變遷能夠和「土地文明」保有連繫嗎？對於農地態度的選擇，是一種對於生活方式，乃至於文明的選擇。⁴

備註

- 1 核，美濃客語音讀為 het5，釋義為住。
- 2 面前，美濃客語音讀為 mien1 cien3，釋義為附近。
- 3 毋係，美濃客語音讀為 m3 he1，釋義為「不是……嗎？」。
- 4 淨，美濃客語音讀為 ciang1，釋義為只有。

年後三糕 小秘訣

食譜設計／林玉霞 插畫／Hui

切塊，加洋蔥、綠豆芽、毛豆、辣椒醬，拌炒成辣味果角。

切塊，加香菇絲、蝦米爆香，再加高湯、蒜類、肉片、韭菜或茼蒿煮熟。

蘿蔔糕

年糕煮久易軟爛，不論蒸煮，加趁即可。

吃起來QQ軟就像麻糬，Q軟有彈性！

紅豆湯煮好，放入切塊年糕，煮一分鐘。

開，夾酸菜，微波爐蒸30秒或在盤上抹少許油，放入電鍋乾蒸，開關跳起即可。

年糕

香噴噴的台式吐司完成囉！

切片，沾蛋液，煎至兩面熟，趁熱均勻塗抹任加。

切厚片，炒熟，塗油，煎麵粉包蛋。

發糕

蔬福的年假

食譜設計／林曼芬 文／卓冠齊 攝影／劉忠

年假一連多天，社員若訂購大籃菜可能多達十二樣，該如何整理？林曼芬建議，可先按種類區分並預做處理；根莖類切除葉頭，與大白菜、大芥菜等放入紙箱，室溫下可存放幾天，冰箱空間就留給易腐爛的葉菜類；翠綠的豌豆可事先剝好，滾水快速燙過不必全熟，泡入冰水後取出瀝乾，冷藏或冷凍備用。

除夕，做為犒賞一年辛勞的年夜飯，豐富不在話下；初一，一年之首似乎也要有個豐盛的開始。掌廚者須費心於山珍海味，已少有餘力在蔬食小菜。社員林曼芬的女兒因愛護動物開始茹素，倒考驗了廚藝高超的媽媽，逢年過節，一套食譜得轉換兩套劇本，照應家人不同口味。

「山藥獅子頭」與「東坡繡球」的發想起自葷食，難題在於少了動物性蛋白質，該如何做出討喜的圓球？林曼芬以豆干取代絞肉，再以蒸煮過的山藥，發揮黏質特性，足以搭起各類食材；內餡加入切碎的榨菜，略微燉煮後，鬆軟獅子頭裡仍嚐得到鹹香脆口的風味。東坡繡球做為端上檯面的宴客菜，先將餡料搓揉成圓球，以滑嫩蛋皮切細絲沾裹，是一道看得見主人用心的功夫料理。

「鮮蔬百匯」則是林曼芬從上一代傳統年菜發揚光大的創意菜色，五彩鮮蔬匯集了纖維質及維生素，盤中央的米豆腐則補足素食者蛋白質養分。林曼芬說：「我婆婆是湖南人，過年時她一定會準備這道如意菜，只是她做成乾炒的如意菜；而我媽媽過年也會用各類蔬菜燴成一道什錦菜。」米豆腐則是旅行香港時，在書店隨意翻閱粵式食譜時得來的靈感，回家後以在來米粉和無糖豆漿實驗，組合出帶有豆腐軟嫩、碗粿軟彈口感的米豆腐。

年節期間，適逢大吉大利的柑橘類水果盛產，「橙香杏鮑菇」的杏鮑菇富有嚼勁，搭配葡萄柚的酸甜醬汁，帶來清爽的西餐風味。平日裡的家常菜，配料食材多講究幾分，加以巧思擺盤，輕鬆創造溫馨的年味氣氛，吃得舒舒服服，即是美好家宴。



橙香杏鮑菇

材料

葡萄柚 2 顆、杏鮑菇 300 公克。

調味料

油 1 又 1/2 大匙、鹽 1/4 茶匙、黑胡椒粉 1 茶匙、醬油 1 大匙。

作法

- 1 葡萄柚去籽榨汁（約 250 毫升），取出果肉。杏鮑菇對切，表面輕劃斜刀（勿切斷）。
- 2 炒鍋入油，杏鮑菇兩面略煎。
- 3 將鹽、黑胡椒粉、醬油、葡萄柚汁淋上，稍煮片刻，續入果肉煮至收汁即可。

小叮嚀

葡萄柚汁可改用橘子汁 200 毫升加檸檬汁 20 毫升。

東坡繡球

材料

山藥 300 公克、乾香菇 25 公克、杏鮑菇 100 公克、黑木耳 20 公克、雞蛋 6 顆、原味豆干 225 公克（2 片）、青江菜 200 公克。

調味料

鹽 3/4 茶匙、醬油 2 茶匙、白胡椒粉 1/2 茶匙、冷壓芝麻油 1 茶匙、地瓜粉 3 大匙。

作法

- 1 山藥削皮切小塊，入電鍋蒸熟後搗泥。乾香菇泡軟，與杏鮑菇、黑木耳切細碎狀。
- 2 雞蛋加鹽 1/4 茶匙打散，煎成蛋皮，冷卻後切絲備用。
- 3 豆干搗碎，拌入作法 1 材料，續入剩餘調味料，攪拌均勻，搓揉成直徑約 3 公分的圓球。
- 4 將作法 3 材料沾裹蛋絲入電鍋蒸熟，青江菜燙熟擺盤即可。



山藥獅子頭

材料

山藥 300 公克、乾香菇 25 公克、紅蘿蔔 80 公克、榨菜 40 公克、荸薺（或豆薯）60 公克、原味豆干 225 公克（2 片）。

調味料

醬油 20 毫升、鹽 1 茶匙、地瓜粉 60 公克、白胡椒粉 1 茶匙、高筋麵粉（或地瓜粉，裹粉用）酌量、油酌量。

作法

- 1 山藥削皮切小塊，入電鍋蒸熟後搗泥。乾香菇泡軟，與紅蘿蔔、榨菜、荸薺切細碎狀。
- 2 豆干搗碎，拌入作法 1 材料，續入醬油、鹽、地瓜粉、白胡椒粉，攪拌均勻。
- 3 將作法 2 材料搓揉成直徑約 6 公分的圓球，均勻裹些高筋麵粉，入油鍋炸至微褐色即可起鍋。



鮮蔬百匯

米豆腐

材料

在來米粉 50 公克、地瓜粉 15 公克、無糖豆漿 400 毫升。

調味料

鹽 1/8 茶匙、白胡椒粉 1/4 茶匙、油少許。

作法

- 1 在來米粉、地瓜粉、鹽、白胡椒粉以豆漿 100 毫升調勻。
- 2 小火煮沸剩餘豆漿，慢慢倒入作法 1 材料，邊煮熟邊攪拌至濃稠，倒入碗中定型（碗中先抹油）。

鮮蔬

材料

雞蛋 2 顆、小黃瓜 100 公克、香菜（或芹菜、青蔥）1 大匙、白蘿蔔 200 公克、紅蘿蔔 50 公克、黑木耳 50 公克、大白菜 100 公克、乾香菇 15 公克、金針菇 100 公克、冷開水 400 毫升。

調味料

油 2 大匙、鹽 1/2 茶匙、醬油 2 茶匙、白胡椒粉 1/4 茶匙、地瓜粉 3 茶匙、冷壓芝麻油 1 茶匙、烏醋 1 茶匙。

作法

- 1 雞蛋打散煎成蛋皮，冷卻後切絲，小黃瓜切絲，香菜切末備用。
- 2 白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜切絲。
- 3 乾香菇泡軟切絲，入油鍋炒香，加入作法 2 材料、金針菇略炒，續入冷開水 350 毫升煮熟。
- 4 加入鹽、醬油、白胡椒粉調味，冷開水 50 毫升調勻地瓜粉勾上薄芡，起鍋前續入蛋絲、小黃瓜絲拌勻。
- 5 米豆腐倒扣深盤中，邊緣倒入作法 4 材料，淋上芝麻油、烏醋，灑上香菜末即可。

