

綠主張

2016

10月

157期

合作社 的 守門員

解說員陳岫之
合作即生活

解說員林玲玲
外圈支持到內圈實踐

解說員張月瑩
成為自己的初衷

解說員黃素津
燃燒不滅的認同



在地的寶物

文／許淑娟·鳳山站地區營運委員會委員

插畫／蔡青珺

成站日期／2008年10月25日

鳳山站於2012年4月9日遷站，二樓有一個開放空間及一間獨立小教室，窗外是片綠地，是個可舒心且靈活運用的好場地。這裡舉辦過一系列課程，如拼布班、瑜珈班、氣功班、核心肌群課程、兒童綠繪本、兒童繪畫、日文課等等。講師群以社員居多，個個臥虎藏龍，好多寶可挖啊！

主婦聯盟合作社相當友善親子，孩子能夠陪同，父母才有進站所上課的動力。孩子在旁堆疊積木、閱玩自己帶來的書本與玩具，也有空間方便媽媽哺乳。每月舉辦地區營運委員會，委員們用心籌劃各式活動與彙整各項產品釋疑，讓社員有滿滿的回憶與學習。





文／陳怡樺 攝影／高韶廷

入社解說開辦之後，解說員也求才若渴。2007年6月一連三個月，由台南分社組織課與社員聯手於三地接力舉辦解說員培訓課程，第一屆初階培訓40人。時至今日，台南分社的有效解說員共有59位，其中社員解說員32位，職員解說員27位。封面由左至右為三多站站務人員駱韻庭、站長唐瑩真及解說員黃素津。

緣主張 2016年10月 / 157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 周美玲
編輯委員 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、詹武龍、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 康淑媛
採訪編輯 李婉婷
文字校對 邱忻正、歐陽惠如
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 王春子
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>



第一次聽入社解說，是在2012年夏天。預約表定的場次，幾位準社員、新進職員一起坐在站所旁的小廳，準備經歷一個成為社員的「通過儀式」。很快地感覺到解說員的生澀，奮力扎實地解說公版簡報，如坐針氈一頁頁地仔細翻動，想起來，旁邊有一位遲遲沒有上陣的，原來是評核員；這也是成為解說員的通過儀式。我把心重新平穩地專注於聽、閱之間，解說員與我同在一個學習的歷程之中，他能回答當時的我們想知道的一切，而我們的入門問題是他的進階課題，從聽者內化而轉化講者。這時，入社說明會已經不再只是一個儀式，會想探觸、思辨，例如合作社與有機通路的不同，如何讓這種客觀理解成為主觀行動？選擇之中，取捨的理由不必然充分、自由。當有機通路也自有足夠信服力，如何讓這種主觀行動形成一種內觀信念？以社群的共同體精神，共同面對與成長，超越相對選擇之後的經驗與情感，它會挫敗，它也前進，代表我們還在。

勘誤

2016年9月156期第19頁提及無息貸款，應為「合作社提供預付貸款方式（僅部分比例），減輕農友的經濟壓力。」

目錄

來自現場／

- 4 解說員陳岫之：合作即生活 文 | 陳怡如
7 解說員林玲玲：外圈支持到內圈實踐 文 | 歐陽惠如
10 解說員張月瑩：成為自己的初衷 文 | 張怡潔
13 解說員黃素津：燃燒不滅的認同 文 | 陳怡樺

生命的沃土／

- 16 不忘前進的初衷 文 | 潘嘉慧

產品平臺／

- 18 用心，溫暖團圓的心 文 | 朱安棋
20 養生源自好食材 文 | 林慧怡

合作二三事／

- 22 第一屆編輯委員會共識營：看見方向，善用力量 文 | 詹武龍
24 分社編輯委員會與我 文 | 陳佩君等人

基金會專欄／

- 26 食農教育：連結在地社群與農民的氣候對策 文 | 鍾瀚樞

農業時事專欄／

- 28 農民的學習：從農機到農法，從分享到支持 文 | 張正揚

圖說八道／

- 30 綠化的養豬業 文 | 林芸綺

主婦食堂／

- 31 豆豆料理，你吃了嗎？ 食譜設計 | 陳俐霖 文 | 邱忻正



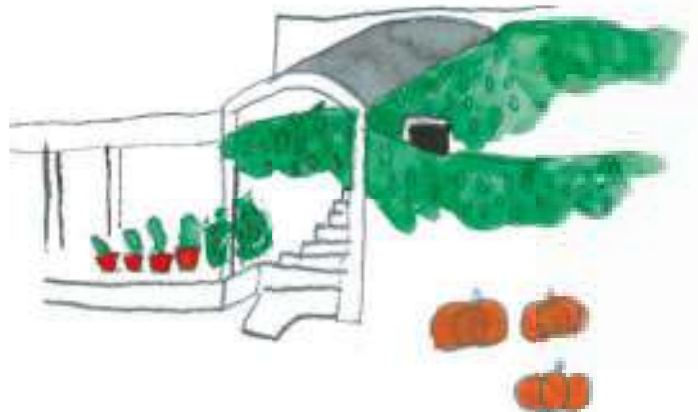
「世間所有的相遇都是久別重逢。」臨海食堂確實經常發生不期而遇。2016年9月3日，由左而右為快樂玩合作舍林瑞怡、簡子倫、主婦聯盟合作社職員黃淑惠、社員陳媛琳、陳岫之，賽斯家族李采羚、葉桂娟，齊聚一堂用餐；從快樂玩合作舍的共居生活中得到啟發，成為生活前進的動力與創意來源。

解說員陳岫之： 合作即生活

文·攝影／陳怡如·北南分社宜蘭社員

二〇一六年七月，這個家有了新名字「快樂玩合作舍」，與她共居的家人林瑞怡（小紅）是家中「臨海食堂」的主廚，接待預約的食客，發想運用在地食材並

走進花蓮市的北濱公園裡，一棟前庭花木扶疏的白色建築，是陳岫之現在的家。鄰近花蓮市的人文巷弄，亦鄰靠太平洋，若想與人親近交流，或得到自然舒張的空間，這裡真是進退皆宜。



解說員前傳

具創意的菜色，陳岫之則以秀逸的書法寫下菜單，於網路預告。另一位家人簡子倫是小紅的先生，靦腆、認真地投入前庭的種植、育苗、建築修繕等工作；這日他製作竹編地板，為食堂加入更多自然美感的元素。

「我會做衣服，小紅會煮飯，子倫會種菜，我們衣食無缺。」短短一句話，陳岫之道盡三人的合作生活。開始共居之前，彼此早有深厚情誼。二〇一五年秋天強颱風襲，小紅與簡子倫放心不下獨居的她，冒著風雨前來，煮了滿滿一桌菜，外頭風雨交加，屋內溫馨滿溢。她形容小紅是她的「花蓮女兒」，她們之所以能夠放心地倚賴彼此，更深刻的根源是彼此信任，小紅描繪相處的感覺：「可以自在說出心中真實的想法。」

「瞭解自己，說真話。」陳岫之道出合作的奧義，與小紅的感覺不謀而合。「容許自己也容許別人做自己，所有的分工合作不是被迫的，都是自發性的，就能協調出適合大家的合作方式。」

在裁縫聲中，陳岫之接受答客問。是第一屆解說員嗎？她答得妙，是還沒有解說員時候的解說員。「我在一九九〇年加入主婦聯盟基金會會友，從會刊了解共同購買運動，參加嘉義的綠色消費講座，接觸到《英國合作運動史》一書，深受啟發而加入主婦聯盟合作社。二〇〇五年社代選舉之前，我擔任班長，因為瞭解前人的付出，心想若有機會我也願意服務，所以參選並出任第二屆社代，又在二〇〇六年理事補選時，出任理事。我把自己的理事重心工作鎖定在『地方』——尋找未來的幹部。」

陳岫之透過組織課認識了在地熱心社員，邀請參與讀書會。以《從廚房看天下》一書，在嘉義、臺南、高雄的站所或班，每週與社員共讀、凝聚情誼，恰巧成了台南分社試行入社說明會的前奏。當時總社的入社說明會執行辦法尚未定案，「與南社經理葉杏珍的相互信任與共識下，南

社試行入社說明會，由行政團隊布達場次訊息，互相搭配成三人一組進行解說。分三個段落，第一人先介紹基金會與合作社的關係；第二人說明合作社理念與原則，剛開始大部分由我主講；第三人主講合作社的生產者及產品的利用與回收。」

當時南社的草根精神實踐於自組解說員培訓講師群。「根據總社的課程架構，安排兩個全天的培訓，舉辦地點在南社。身為主婦的社員難以全程參與，所以之後分散到各站所辦理，每次調整為半天。報名很踴躍，即使沒有抱持擔任解說員的社員，也感到好奇。舉辦場次多，以至於各場次經費有限，全部課程皆由社內成員擔任部講師。葉杏珍、黃淑惠、王安鈺、黃素津，還有我等人，由我們自己上場！」如今解說員培訓，是合作社培力社員幹部的途徑。

地方培力中親力親為，陳岫之穩紮穩打建立了南社解說員的合作默契。這樣的組織經驗，奠基在更早之前，她參與家長會、組



陳岫之身穿親自縫紉的黑白居家服洋裝，與小紅一人一件。前庭是育兒、育種、孵育生活夢想的所在。



簡子倫種植作物如南瓜、薑黃，與小紅共創「種子野台」，熱衷於追尋作物的身世，推動農家留種及交換種子。

織校園義工團、重建父母成長協會時，「當時我們的成員大多是家庭主婦，在家事與照顧家人的空隙中，相互聯繫組織的事務。過程裡，優先讓大家談論自己的狀況，或是家庭中的鈍角，被組織夥伴瞭解，如此才能彼此互助，像是其他媽媽代表團體去外地開會，她的孩子下課就來我家吃飯等媽媽。在這過程中，我們是投入『情』，用情相挺。」

用情最深的解說

講過上百場入社說明會，如今還會預備講綱嗎？果然陳岫之以大師風範妙回：「明天的事留給明天。」這句話背後其實有更深的涵義，「我傾向請參加的人先表達為什麼參加、對合作社的印象。接著，我主持說明會一定從基金會投入的運動開始講起。友善耕作的產品，其他通路也會有，若一直著墨在此，我們合作社的存在就沒有了根，所以產品背後的合作思想是最重要的。」讓人開口說話的同時，互動的情感就此蔓延開來，「我都是從自我感動先來。」正是她的講綱。在合作社中歷練、學習的感念之情，充盈在她心中，每每分享總是至情至意。

印象最深刻的莫過於得到真心的回饋，陳岫之說：「經朋友介紹來聆聽的新社員，說明會結束後笑稱朋友只說主婦聯盟的東西好吃，沒提過合作社理念。」破除社員疑慮，開放參與是最好的方式，「社員瞭解、參與的路，是開通、明朗的，我鼓勵他來參與地區營運。」解說資歷愈深厚，陳岫之更有感而發：「我們合作社若想在臺灣合作社界生根，部門主管與社員幹部，都要具備成為『合作社理念與原則』講師的認知，這是思想糧食。」學習一定要不斷，身為解說員，不能耽於既有的知識；而且更進一步，進行合作社理念的思辨。

資歷深厚，必然少不了愈挫愈勇的勵志故事，陳岫之說：「現在不會當它是挫折，就像感冒一定會有，也會治癒。」挫折的發生在於「每個人的狀態有所不同，也不一定能讓自己的想法被充分地表達出來，所以產生誤解。」時間當然會減緩誤解的痛苦，但是治標不治本，更需要有所覺知：「做這件事情，一定是為了自己堅信的價值出發，不是為了得到眾人的誇獎。」她問，你為了什麼而出發？「一個人遇到挫折，就會產生同理心，會知道每個人有他的限制，合作是一個為了自我靈魂修練進化的過程。」

合作的喜悅源於愛



陳岫之無師自通裁縫的奧義，正在製作洋裝的花布，是生產者雨林商行吳子鈺從印尼帶回。

近年來，陳岫之也在「賽斯心法」中修煉自己，愈加領會合作社的信念——愛、信任、互助合作即是生命的本質。「賽斯心法推廣『把心打開、讓愛流動、價值完成、共創大同』，合作社也是如此，每個人都不一樣，在合作社就是做自己，奉獻自己的才能；看到別人會的，自己也因此高興起來。接觸賽斯後，我愈來愈愛合作社。」幾年來遠在花蓮的生活，她以製衣串聯愈來愈多人的愛，支持她的生活；而她的居家做為朋友預約住宿的空間，除了金錢亦可以農作物等進行以物換宿。這天，做好幾件朋友訂製的「天使衣」，她滿足地說：「合作就是生活，我相信合作社理念讓自己過得更好了！」



林玲玲特別感動合作社展現的利他精神，共同購買同步關注、照顧弱勢團體。

解說員林玲玲：

外圈支持到內圈實踐

文・攝影／歐陽惠如・新竹分社編輯委員會委員

二〇〇五年在台南分社苓雅站入社的林玲玲，做了很長時間的睡覺社員。二〇一三年隨兒子搬至新竹，二〇一四年參加新竹分社綠繪本小組師資培訓課程，她立即報名，「說來很不好意思，上完綠繪本培訓，習慣性想要捐款，其實我根本搞不清楚，以為自己是參加主婦聯盟基金會，直到參加解說員培訓之後，才知道合作社與基金會原來是兩個團體。」



菜鳥的堅持

以前單純覺得用捐款來支持某個認同的團體就已足夠，直到看了《菜籃子革命》一書，感動於主婦聯盟合作社草創時期的筆路藍縷，「前面很多人在做事，都不是為了自己。」林玲玲體認到「我要自己做一些事」的重要，開始學習瞭解社務、組織，參與關新站地區營運委員會、新竹分社生活材委員會，逐步實踐社員的自主參與，也期望能將這份觸動傳遞給準社員。



林玲玲入社解說的道具，除了《綠主張》月刊、《共同購買手冊》、《生活者週報》，還有裝蔬果的塑膠網袋，她會翻出產品標籤，解釋合作社如何標註自主管理標準及硝酸鹽檢驗標準。

從二〇一五年開始接下第一場入社解說後，就不停的嘗試與調整解說內容，林玲玲笑說：「剛開始會很想趕快按照簡報檔講完，但總感覺這不是『我的』解說；我對合作社歷史與理念的章節感受甚深，培訓時老師也提醒說這或許是社員唯一一次聽到這段歷史的機會，所以還是會多花點時間講解。」

曾遇過準社員抱怨，只是要買東西，何必囉嗦要求參加入社說明會？或是曾借用他人的社員卡，覺得自己對合作社已經很瞭解，只是來渡過時間而已。「有的準社員很不耐煩，有的看起來很疲累，我就會問自己，是否真的要把自己的東西全盤都給他？我要用什麼東西給他？」

認知到許多準社員是擔憂食安問題而想加入合作社，林玲玲思考著，如何在理念與實際面之間取得平衡點？「部分準社員來聽入社解說，是希望能聽到食安問題的答案，我會先回答他們的疑問，讓他們感到安心，同時再帶入合作社理念。」

「但是，我還是不放棄，因為許多人只想瞭解產品，卻不知道產品背後的故事和理念。」林玲玲鼓勵準社員提問，在互動中增強理解。

曾有一問，合作社如何與生產者建立關係？她分享：「我在生產者面對面的活動上，聽到好食機的謝昇佑談到二〇一五年蘇迪勒

颱風後造成農業損失嚴重，合作社除了打電話關心受損狀況，有沒有什麼需要幫忙之外，還主動提供農友預付貨款方式，希望協助農友盡早復原，他非常感動。」此外，檢驗也是許多準社員在意的議題，雖然解釋合作社現行檢驗方式與標準很容易，但她卻選擇說明合作社面對產品出現問題時的態度——「誠實、公開」，不是推卸責任，不是隱藏問題，



關新站二樓有貼心的育兒空間，讓媽媽能夠安心聽講。林玲玲嘗試用互動提問引起準社員的興趣，盡量照顧每個人的需求。

而是與生產者共同面對，完整地將問題與後續處理公告社員。

合作社與生產者就像一家人，彼此有著深厚的信任與支持關係，她認為讓理念持續傳承下去是重要的。如何讓社員在入社之後，對理念的認同更為深化，讓感動能夠延續，是合作社必須努力的。

自助與自學

合作社有許多須「內化」才能「轉化」的觀念，光靠入社說明會無法完整傳遞合作社的重要精神，例如：「自助、自主」。林玲教導社員運用實際的資源與工具來學習，她建議一定要閱讀《生活者週報》與《共同購買手冊》，「很多人拿到後就放著，我會告訴他們要從哪裡看，哪些資訊跟他們有相關。」也教導社員如何看產品標示、運用合作社網站，滿足各種疑問與需求。

此外，鼓勵參加地區的LINE群組，快速融入合作社互助與分享的氛圍。為社員開一扇認識合作社核心價值的窗，是林玲玲的目標。「透過消費的力量可以改善社會，每一次消費都是一次投票，我們的選擇會決定我們所在的世界，不要輕忽擁有消費的選擇權。」

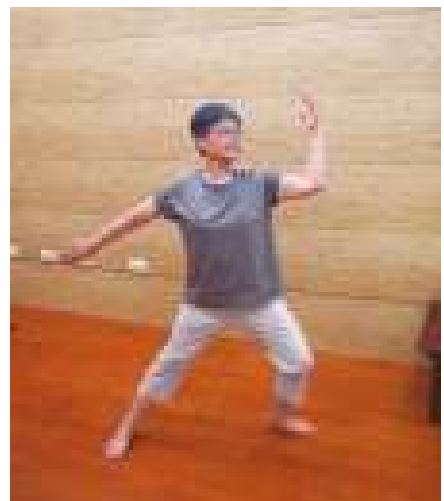
「今天既然當了社員，就要瞭解我是一個生活者：『我』做這件事是因為『我』知道『我需

要』，雖不見得做得到，但要習慣與學習這樣的思維。」林玲玲談及有機棉，社員要去瞭解有機棉與市售衣服的價值差異，當決定購買有機棉，就是支持整個環境，幫助農友，也幫助到自己的健康。她強調，合作社與生產者的關係是互相信任，因為得來不易，遇到問題會共同解決，不會輕言放棄。

「主婦聯盟這四個字非常有意義。」林玲玲深有感觸，以前年代的婦女少有機會插手公共領域事務，婦女的工作價值也不受重視，前輩們成立基金會，倡議垃圾分類、反核、反基改，帶領大家關心社會問題；合作社支持提供弱勢婦女工作機會的團體合作，如見晴廚房、智立勞動合作社，讓主婦能夠兼顧家庭與事業，實踐合作經濟。

「解說最後我會一一指著這些準社員，要他們好好回去盤點自己的能力。」希望社員能擅用合作社這個平臺，在公共領域齊力發揮，找到發展自我能力與理想的第二個春天。

生命的覺知



林玲玲示範乾坤十靈養生功招式之一「鳳凰」，帶來活水生命的吉祥物。一上一下向左右伸展的雙手，象徵心量絕對敞開；向上手掌朝內，眼神凝視手心，以敬仰的心學習真善美；手掌翻轉朝下，將真善美散布出去，分享利益予他人。

身為全職家庭主婦，林玲玲在家務之餘參與許多公益團體。一九八〇年代臺灣由婦女發起的社會團體稀少，她以捐款支持高雄的環保媽媽環境保護基金會；後來參與張老師諮商專線培訓，擔任志工；期間試著探觸佛學，在高雄的紫竹林精舍學習和培福；加入尋聲父母教育協會的悲陪讀書會（學會如何悲傷陪伴，也提早接觸無常）。「這些團體陪伴我渡過人生中的困厄，這樣的因緣讓我更清楚想要、需要之間的不同。」二〇〇六年接觸到慈悲服務社，推廣乾坤十靈養生功，其哲學涵蓋身心靈，「我更懂得如何回到自己，探索行為背後的動力，是為了滿足自己還是他人的需求。」一路從學員做到教練，她覺察：「當教練是很好的訓練，看到學員的面孔，你以為講清楚了，但其實學員與你的認知是不一樣的，教與學是不同的角度與定位。」入社解說時，這些經驗讓她學習去觀察準社員的種種反應，也會覺察自己解說時卡住的盲點。



張月瑩身著的是陳岫之縫製的天使衣，所處的是離麻園頭站不遠的諾貝爾圖書城，裡面有個小咖啡廳，是銀閃閃聚樂部成員偶爾小聚討論的場所。

解說員張月瑩：

成為自己的初衷

文·攝影／張怡潔·新竹分社社員

張月瑩，曾任主婦聯盟合作社社員代表、理事、總經理與台中分社課長，二〇一四年底褪下一身職務，將重心投入臺中在地社區生活——擔任合作社解說員，參加社區共老團體「銀閃閃聚樂部」，以及每週一天前往臺中文學館擔任解說志工。戴著粗框眼鏡、留著清麗短髮的她，談起話來，不似既定想像的規矩沉靜，反而像個對世界充滿好奇的孩子，腦海中不停轉著有趣的點子。





在臺中文學館擔任解說志工，讓張月瑩懷念兒時住在日式宿舍的時光。

媽媽的社區營造

一九九四年，隨著先生鍾喬搬回故鄉臺中，先生從事小劇場創作，她則與同事合開了一家電腦公司。夫妻倆剛買的新房位在臺中市敦化社區的大樓內，集合住宅讓她有很強的社區歸屬感，她開始主動參與大樓的公共事務。「可能我的個性就是比較雞婆吧，會和左鄰右舍聊天，也會關心社區的大小事。」

當時，臺中市政府於一九七五年規劃興建敦化公園，遲至

一九九七年還未動工。她參與住戶自發成立、以大樓為單位的「敦化社區發展委員會」，一同催生敦化公園。幾度請願陳情都沒有成功，讓她意識到「組織」對社區營造的重要性，居民平時沒有經常互動，培養共同意識，就形同一盤散沙，關鍵時刻很難發揮力量。

一九九八年，張月瑩在敦化社區成立了「綠點子社區教育工坊」，展開一系列以社區媽媽為對象的小型聚會，決心一個人一個人地耕耘。「為什麼是社區媽媽？要做都會型的社區營造，從帶小孩的媽媽著力最適合！」都市家庭的生活型態，父親通常白天在外工作，沒有時間參與活動，而在家照顧幼兒的媽媽往往較願意參與，也有相同關心的話題。

於是，她發想「星期二下午茶」活動，藉由喝茶聊天，聚集左鄰右舍培養感情，邀請林真美老師舉辦了帶領人培訓，再開始舉辦親子繪本讀書會，這也是今日蓬勃發展的小大讀書會的前身。

同個時期，張月瑩注意到共同購買，組成了綠點子蔬菜班，擔任班長的她將社區營造與合作社運動相結合，之後更積極投入合作社活動。「我發現合作社的願景是創造更豐富美好的社會，與地區營運的願景不謀而合。合作社的地區營運，其實就是在做社區營造，但合作社的經濟自主和龐大的組織力解決了社區營造在人力、物力上難以持續的困境。」

合作社的推手

「沒有身體力行的體會，只靠書面教案解說，是沒有辦法感動社員的。」因此，張月瑩相當鼓勵解說員參與地區營運，實際投入合作社運動。她形容解說員就是「活動家」，是合作社的種子，也是播種人。透過解說員深入參與合作社，真切傳遞合作精神，帶領社員一起開創合作社，讓理想開花結果。



「大聚會」為銀閃閃聚樂部每月一次的成員聚會，不同於讀書會、健康促進會，大聚會聚焦於如何共創臺中在地共老環境，討論實際行動方案。（攝影／邱彥玲）

其實「解說員」一職，在各國合作社當中並沒有這個角色存在，算是主婦聯盟合作社特有的一環。合作社成立初期，臺灣社會正逢數起黑心食品事件的衝擊，新入社社員數呈現大幅度成長，當時只要繳入股金就能成為社員，但對合作社的運作方式、共同購買的精神欠缺關心與了解，這對以「社員意識為主體，民主選舉為架構」的合作社來說，相當不利。時任第二屆理事的她，遂在二〇〇五年底提案要求欲入社者須聽入社說明的規

定。這在當時引起極大的反彈，擔心把要進門的社員往外推，討論之後終獲通過。之後又花了一年研擬解說教案《入社解說123》，並培養解說人力，終於在二〇〇七年全社正式實行入社解說。「日本、英國這些合作社行之有年的國家，人民對合作社的認識是很貼近生活的。反觀臺灣，對合作社很陌生，因此很需要解說員的存在。由社員執行的入社解說，不但落實了社員對合作社的參與，除了駐站解說，對外更是宣導推廣合作社的推手。」

文學的主婦

如果說，作家以文學體現社會關懷，那麼張月瑩則在主婦生活裡實踐了這些真諦。柴米油鹽的尋常日子，她將對家庭的關懷，提升到社會運動的層面。當年投入社區共育生活的奔走身影，二十個年頭過去仍未改變，只是議題變成了「共老」。她所參與的銀閃閃聚樂部，同樣透過讀書

會、參訪、講座，匯集了一群對共老議題有興趣的社員及社友。由於了解社會難以承擔老人長期生病所耗費的社會資源，也考量自身能力所及，銀閃閃聚樂部遂將關注從「長期照顧」轉向了「健康促進」，定期舉辦健康促進會，帶大家玩益智桌遊、做運動操，例如八段錦、長者非常容易上手的高智爾球運動。

芬蘭的「活躍老化」是銀閃閃聚樂部參考的理想目標：與大學運動科系師生合作，幫助老人依照各自的健康狀況，設計不同的運動菜單，做到「臨終前兩週才臥床」的理想。他們期待能在臺中設置專屬老人的健康會館，為此，參與了二〇一六年臺中市政府推動的「參與式預算」提案，希望讓議題不侷限在合作社，而能擴大讓更多臺中人一起關心。張月瑩忽地眼神一亮，談起因為參與式預算的公民討論會，讓銀閃閃聚樂部近日有機會和幾位投入社區營造的年輕人合作，實現一些有趣的好點子，營造少有所長、老有所終的臺中市。

在紛雜的環境裡，如何持續這份熱情，數十年來如一日？張月瑩說道：「維持心靈的平衡是很重要的事情。」她學習極簡生活，將家裡大部分的書與衣服送給需要的人，透過斷、捨、離讓心靈更加自由。而靜坐內觀，面對自己，以更清晰的感受，如孩子般重新地看待生活，也是她的充電

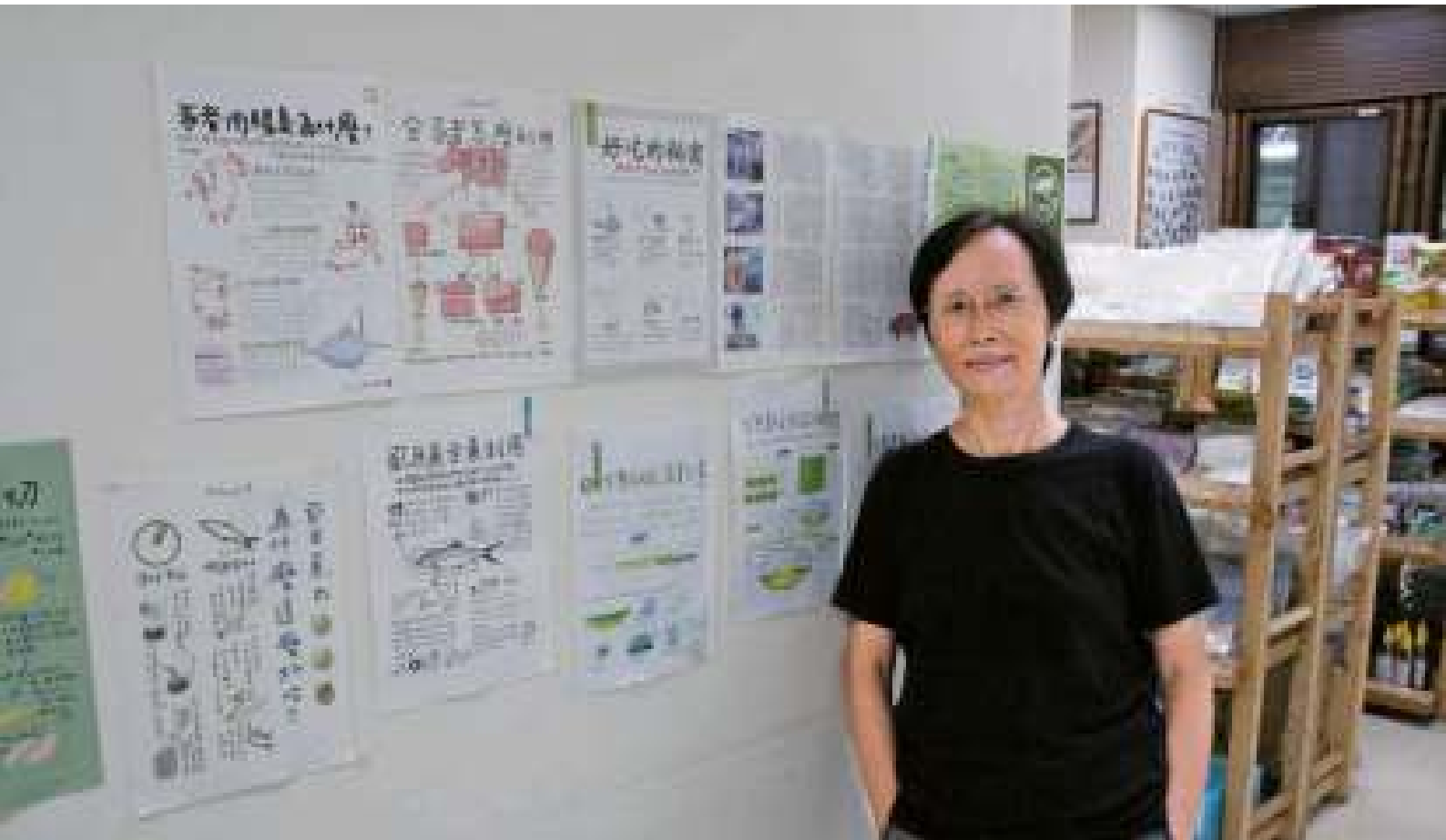
方式之一。而這些年參與合作社所帶來的成長——不斷討論、組織共識，培養自己的想法，「在合作社，我學會更勇於表達自己。」一如在入社解說、在臺中文學館裡漫談歷史，她以一貫的輕聲細語，偶爾露出慧黠調皮的笑容，緩緩細述這二十年來，對心中理想的勇於實踐。

榻榻米上的簡單生活

夕陽從窗框裡斜射進來，張月瑩輕輕地踩過木頭地板，響起了細微的嘎嘎聲，臺中文學館彷彿與四十年前家的樣子悄悄重疊在一起。由於父親曾在天埤發電廠工作的關係，她小時候在日式宿舍裡生活過一段時間。回憶兒時，她對日式榻榻米地板最是懷念，每天晚上鋪著棉被在上頭睡覺，簡簡單單卻舒服溫暖，總能換得一夜好眠。「我和先生剛結婚時，當年還沒有什麼積蓄，租的房子沒有床，也都是鋪榻榻米。」兒時的習慣與生活，也呼應著她對簡單生活的認同與嚮往。



位在臺中西區樂群街的臺中文學館，原為八十餘年歷史的日治時期警察宿舍群，張月瑩每週一日從家裡騎車半小時來這裡義務解說。



三多站的公告牆貼滿《綠主張》月刊的「圖說八道」，是黃素津最喜歡的單元！她豪氣地說，「第1期至今156期，不見的不到10本。」以及更早與主婦聯盟基金會合刊的《主婦聯盟綠主張》月刊都在。（攝影／高韶廷）

解說員黃素津：

燃燒不滅的認同

文／陳怡樺·台南分社社員

攝影／陳郁玲



在高雄的三多路、四維路、五福路段，如果看到一位戴著墨鏡配安全帽、披著亮橘色外套，騎著腳踏車，後面裝著菜籃的小飛俠，莫懷疑，她是主婦聯盟合作社高雄地區的社員黃素津。

解說員：社員的領路者

一九九四年共同購買進入第二年，黃素津成了其中一員，位於臺北中和的理貨勞動合作社，她幫忙包黃豆秤重，一路參與至今。談起一九九二年加入主婦聯盟基金會的機緣，「我原本在外商銀



這套裝扮是黃素津的基本配備，她特別一件一件穿戴，讓我們拍下她平常的樣子。

行上班，離職後在報紙上看到主婦聯盟基金會的活動，覺得好奇，心想不如去了解看看。原本只打算休息幾個月再回職場，進來後發現這裡比上班好玩多了，從此改當「米蟲」到現在。「剛開始她參加的是環境保護委員會，問及為何對環保議題有感？「自己的興趣吧！還在上班時，整個公司只有我帶便當盒買自助餐回來吃。」如同合作社已不回收蔬果類塑膠袋的現在，她仍然保有將清洗後的塑膠袋倒掛在拖把柄上，和衣服一起晾在陽臺的習慣。

隨著合作社的發展，黃素津有過很多身分，監事、社員代表、

解說員、評核員、苓雅站地區營運委員會委員，同時身兼苓雅站、河堤站的臉書粉絲專頁管理員，每個身分都是一份深刻的參與和承擔。「我不排斥當解說員，可能和曾在主婦聯盟基金會擔任生態解說員（綠人）有些關係。哪裡有缺，我就去，應召啦！」她一貫爽朗地說。高雄地區從南到北跑透透，每站都有她的解說身影；同時也是評核員，協助社員取得解說員資格，「一開始，高雄只有我一個評核員，某年一整年密集評核，隔年拿到扣繳憑單才發現領了那麼多場，解說費、評核費有好幾千元。」

入社說明會是讓準社員知道自己已是「社員」的第一個機會。黃素津認為，經過一場入社說明會後再決定是否入社是必要的，準社員對合作社有初步的認識，而不是把合作社當作另一個有機超市。她坦言，大部分準社員都不想聽入社說明會，不少人反映，「其實我很早就想加入，但沒時間來聽課啦！」對於這樣的說詞，她揮揮手說，這些都不是理由啦！「曾聽聞韓國女性民友

會生協的嚴格入社方式，不只聽完入社說明會，還要進行家庭訪問，參加相關活動等考評，才取得入社資格。歷經這番的考驗和篩選，社員的認同度高、向心力強。「畢竟每一關都是「你確定要入社嗎？」的再三確認，讓她好生羨慕。」

解說是一種專業

「每個解說員都很敬業，當然也怕一問就倒，畢竟合作社發展多年，事務龐雜，對於檢驗方式、產品細節等是大家害怕的部分。」黃素津透露解說員普遍的心聲。解說員回訓課程、網站、月刊、生產者面對面及生產者之旅等活動，都能讓解說員了解更多，特別是每年必須參加至少十二小時的進修課程。在公版簡報檔的輔助下，內容的扎實度不是問題，她笑說：



2016年8月29日，細雨斜斜，遇上「伯大尼之家來我家」活動，黃素津一如往常地到三多站幫忙，當然也順便買菜啦！

「最困難的反而是在表定時間內講完，因為資料太多啦！」過去黃素津總帶著一本《入社解說123》和一箱道具就上陣。「《入社解說123》共有三版，我通通都留著喔！」黃素津細數著，第一版是灰色封面，第二版是綠色封面，最新的第三版是白底彩色印刷，「二〇〇七年的解說員培訓教材光碟，我也都留著。」她傳來一份如編年史

般的資料，摘錄其中一段：二〇〇九年七月第一版問世，共三十九頁簡報；二〇一一年六月第二版問世，共三十七頁簡報，其中刪去二〇〇八年公益金補助專案、分社組織架構圖；二〇一四年十一月第三版問世，共三十四頁簡報。

直到，「評核郭麗卿那一場，看到她的簡報裡加了很多資料，相當豐富，促使我開始學做簡報。」而某次在美術館站解說，「3C設備又不貴，為什麼不用投影比較清楚？用聽的好吃力。」社員的建議給黃素津很大的刺激和提醒，就此改變她的解說方式。

參與的過程難免失望，「某資深社員曾說，解說員其實是幫合作社背書。但合作社有些地方她不認同，因此不想當解說員。」黃素津談到：「不完美是事實，但也沒有完美的合作社。」她認為，解說員不是合作社的宣傳員，合作社也不是永不做錯，在簡報檔裡她會加入「脫筐」（臺語，釋義為

出狀況）事件，一起承認、面對、解決錯誤，正是合作社引以為傲的公平和透明！

入社解說即將邁入第十個年頭，地區營運亦然，如同二〇〇八年三月時任理事的陳岫之針對二〇〇七年台南分社地區營運專案報告寫道：「合作社若想成為真正的合作社，教育是唯一的出路，教育預算、組織人力的投入是無法精省的。地區營運談的是『社員的自主管理』，地區社員要有意願承擔合作運動的使命，此共識是必須的。」入社解說和地區營運的發展如同一條緊緊相纏的麻花辮，沒有社員支持的合作社是假的，沒有社員參與的合作社是虛的，如果擴張是消費合作社的宿命，當好一個「社員」是唯一的責任！

二〇〇七年，可說是台南分社地區營運輪軸的啟動年；同年三月十日，台南分社的地區營運籌備委員會正式起跑，入社解說也率全社之先試行。而今，台南分社將近六十位社員解說員及職員解說員，聯手支持十一個站所，

每月超過三十場入社說明會。不論是講座、烹飪課、會議或產地拜訪，總能見到黃素津低頭奮力筆記的樣子，背著黑色大包、背包上那隻頭上冒根苗的臺灣黑熊布偶的背影，在各站所進進出出。如她這般一路相伴始終如一

的社員不少卻也不多，這般願意「勇於承擔」，真心開放自己全心感受這二十年來世代差異轉變，正如今年將步入耳順之年的她，一場又一場的就入社解說中，燃燒的是自己對主婦聯盟合作社的高度認同。⁵²

全社第一場入社說明會

早期填資料、繳交股金即完成入社程序。二〇〇七年十二月明定，完整參加入社說明會才能正式入社之前，同年五月台南分社已率先試行入社說明會。第一場是怎麼開始的呢？回到二〇〇六年十二月一日，高雄地區營運籌備委員會委員舉辦讀書會，共讀《合作社與合作事業》，一直沒有機會落實的入社解說，也是當天的話題。黃素津翻著舊筆記回憶，「劉賢瑞主講從主婦聯盟基金會到合作社的過程；張美雲主講合作社組織與七大原則、為何從公司變成合作社、什麼是地區營運；我負責產品開發與把關、一籃菜、中藥材，每個人平均分配十分鐘。」實戰版的入社解說就這樣開始了，兩週後三人正式排練。已無法確認第一場的確時間，她只確定在河堤站，推測是二〇〇七年一月後不久。



尚未使用電子簡報前，黃素津總會帶著一個道具箱進行解說，蛋盒、塑膠網袋、可回收玻璃瓶、蔬果類塑膠袋一應俱全。

不忘前進的初衷

文／潘嘉慧·北南分社組織課課長
口述·攝影提供／鄭正勇



當年鄭正勇教授（後排左一）和同事、學生們在農業試驗所嘉義分所的農場合影，林碧霞博士（前排中間）時任研究助理。背景是亞熱帶第一批成功栽植結果的直立式黑后紅葡萄，地上覆蓋作物則是從巴西引進的百喜草，兼具防止土壤沖刷及肥土的用途。



鄭正勇教授慨然：「碧霞離開一年了，大家對她的懷念、不捨、喜歡或不喜歡，似乎都可以劃上休止符了。逝者已矣，來者不可追，留下來的空白，就讓大家努力填補了！」身為主婦聯盟合作社的職員與社員，我始終非常感佩為合作社開疆闢土、無私奉獻的前輩們，尤其是林碧霞博士，一路走來，她用生命感動每一個人。不論是當年草創時一起打拼的主婦們、受她指導的農友們，或是曾經共事的同仁們，都能深刻感受她對人的溫暖以及做好事情的堅持。我常常問自己：「除了一顆感恩的心，如何延續碧霞博士對這塊土地的關愛？」把思念轉化為肥沃的養分，讓友善農業的種子繼續發芽、茁壯，延續她的精神，在合作之路穩定往前走！

友善相待的真誠

在碧霞博士離世對年前夕，來到她與鄭教授的家中，一如往常，鄭教授

為我沖了杯茶，坐在他們習慣接待客人的餐桌上，聊聊碧霞博士與合作社。「一九七三年，我從德國回到臺灣大學任教，隔年碧霞就到果樹生理研究室擔任我的助理。她很聰明，對於實驗室裡的儀器操作非常容易上手，只要有新的儀器進來，讀過操作說明書之後幾乎都難不倒她。」他沒改幽默地說：「這輩子唯一一個她沒辦法駕御的機器——就是汽車，但她有一位很好的司機。」當碧霞博士開始參與共同購買，奔走於田間協助輔導農友時，他總是開著吉普車，當一位盡責的司機。因此共同購買創立之初，很幸運地有了兩位農業專家，提供寶貴的专业技術，協助農友生產我們所需要的蔬果。

早期因為蔬菜農藥殘留嚴重，碧霞博士、翁秀綾等一群夥伴開始協助農友，改變原本慣行種植方式，一次又一次、不厭其煩地到農地教導農友做堆肥，從減少用藥到友善種植，一點一滴建立起互信基礎，當遇見問題時就共同解決。鄭教授說：「當年農藥檢驗技術並不發達，也沒有那麼多精密的儀器可檢測，如果不是仰賴與農友間的誠信基礎，早就不知道吃下多少農藥了。」如今，檢驗儀器與技術

更為精密，連極細微的殘留都可以測出，卻也因為檢驗或多或少造成人與人之間的猜疑與不信任。他說：「如果碧霞還在的話，她會說：『多一點同理心，彼此友善相待吧！』當合作社組織愈來愈大時，更需要找回人與人之間的友善對待，生產者與消費者之間和諧的互動關係，才能夠永續經營。」

解決問題的存在

「她花七年時間做了一篇有關果園土壤有機質研究的博士論文，為的是從根本去提升臺灣水果質和量的問題。」因為關心臺灣農業的發展，碧霞博士的論文多半圍繞在如何幫助農友提升品質的研究上；在鄭教授眼中，她是許多農友的導師，「她對農友非常有耐心，不論是蔬菜、水果的種植問題，只要農友提出疑問，就算半夜打電話來，碧霞也會努力想辦法為他們解答，幫助他們生產出優質的農產品。她所做的一切，都充分表現出她的天性。不論是到田間調查，或是在實驗室裡的研發，碧霞博士一方面希望幫助農友與生產者，一方面

也須滿足社員需求，全心全意想著如何讓合作社更好。

從追求安心食物到各種生活必需品的共同購買運動，其中天然清潔用品是碧霞博士在實驗室裡的重要研發成果。談起當年，鄭教授說：「碧霞是一個很有毅力的實驗研究者，尤其在化工方面特別有天分。為了研發出清潔力佳、不傷害肌膚的清潔劑，她收集了許多橘皮，嘗試萃取橘油，做出臺灣第一支天然清潔劑。」碧霞博士從母親和女性的角度出發，讓媽媽們每天在接觸、洗潔餐具及衣物等家居用品時多了幾分安心。長期關注低硝酸鹽蔬菜的種植，改變農友大量施用氮肥的習慣，減少對土地及水源污染，在離不開對環境的關愛，希望留給下一代更安全、美好的生活。

碧霞博士留下的美好印記一直烙印在大家的心中，同時我們也享用著她畢生努力的成果，在天空的她會想和合作社的夥伴們說些什麼呢？鄭教授說：「我沒有辦法確認這是不是碧霞想說的話，但我想她會希望大家在面對問題時設法解決，將崎嶇的路面化為坦途，才能不斷前進！」



用心，溫暖團圓的心

文／朱安棋 · 企畫部行銷專員

攝影／王慧思

插畫／Chiu Road



黃治豪協助家中生意後，讓朱億長肩上的擔子減輕不少，母子倆一同延續從父執輩傳下來的好滋味。（攝影／億長御坊提供）

億長御坊，主婦聯盟合作社於二〇一七年年貨預購首次合作的生產者，提供的產品有佛跳牆、東坡肉、醉元寶。從臺北市南門市場擺攤起家，到現在於新北市土城成立中央廚房並通過 HACCP，以創辦人朱億長及古代為皇帝烹調的御膳坊為名，代表其對品質的自信及堅持。

蘊含人生況味的料理

朱億長的父親出身於湖南的名門望族，國共內戰時，帶著妻小來到臺灣，之後生下小女兒朱億長。當時孑然一身的父親在臺北羅斯福路開了名為「立家」的雜貨店，之後轉戰南門市場，此外也靠母親賣些湖南的家鄉菜維生，如香腸、臘肉。

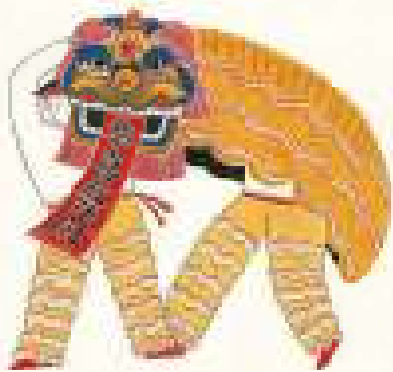
由於母親早逝，朱億長從七歲開始煮飯，在菜市場長大的經驗，造就了她看到「一條魚就知道新不新鮮、一塊肉就知道是哪個部位」的食物雷達；此外朱家租房的房東趙媽媽是上海人，燒得一手江浙菜，那時總會呼喚她一起幫忙，無意中學了很多。高中時，政府設立軍公教福利中心，雜貨店生意一落千丈，為補貼家用，她自製販賣家常菜，如紅燒豆皮，還有學自趙媽媽的湖州粽，沒想到顧客反應極好，至今紅燒豆皮仍是億長御坊熱銷的產品之一。

朱億長說：「一直以來，我不想做一味降低食材成本的追求，

我覺得那是不負責任的。」她認為如果沒有錢，寧願吃少，但要吃好。常有客人向她反應：「你們家的東西比其他家貴。」但是，價格背後是億長御坊對品質的要求，像是洗菜工序，至今仍要求員工延續一個好習慣：先將葉菜蒂頭切掉，再一片片仔細清洗。再者，她也持斷吸收新知識，一聽聞非基因改造豆干及純釀造醬油，立刻拜訪生產者，「能拿好的東西就不拿差的，在採買這塊，錢不是問題，東西好不好才是最重要的。」

見證傳承的滋味

朱億長的兒子黃治豪從國中開始幫忙買菜，就學期間不曾參與畢業旅行，就連當兵放假都得回家幫忙。從小看著母親清晨三、四點起床，每天忙得像陀螺一樣，他打定主意絕不接手家中事業。一九九五年，不忍母親被倒會壓力擊垮，毅然回家一同打拼。一點一滴靠著經驗與失敗累積歷練，例如基因改造豆干隨意



切、炒還是條條分明，但非基因改造豆干因含水量高，炒時容易破損、賣相不佳，他反覆測試才克服。如今，億長御坊的產品研發主要都由他負責。

這次供應的三款年菜，風味調整由黃治豪主責，皆指定使用合作社生產者中央畜牧場之豬肉品。顧及健康與環保訴求，佛跳牆與億長御坊原有版本差異最大，拿掉原有的火腿、魚皮，他分享：「佛跳牆最精華的是湯裡的膠質夠才好吃，而且各項食材須融合成和諧的味道，沒有任何一個味道特別突出。」東坡肉將肉、醬分離的包裝設計發想來自朱億長，她總是說：「要比客人多想一步。」二〇一七年貨預購於十月正式開跑，期待以款款「用心」的年菜料理，溫暖每個期待團圓的心！



醉元寶

此為道地的上海菜，以冷盤方式供應，每包約5至6塊。豬腳經過仔細的前置處理過程，再以紹興酒、紅露酒浸泡，加以少許薑、鹽調味、枸杞中和酒味的嗆辣感，膠質混著濃濃酒香，濃而不嗆，是年節期間方便即食的佳餚，更可一解大魚大肉的油膩感。



東坡肉

以傳統江浙菜手法烹煮，顧及健康，五花肉不再油炸，直接與調味料經兩小時以上滷煮至軟嫩入味，醬濃味甜。為符合現代飲食習慣及小家庭需求，改以「吃多少、切多少」為包裝設計概念，將東坡肉、醬汁分開，斟酌用量外，也可改善一般人對東坡肉鹹膩的印象。



佛跳牆

《雅舍談吃》提到佛跳牆源於福州；另有廣東菜系，特色是用料高貴，如干貝；臺灣菜特別加入排骨酥。筍片一般為筍乾或桶筍，億長御坊堅持選用口感更勝的新鮮竹筍，另含豬腳、肉丸、干貝、栗子、芋頭、香菇。結合三菜系優點，費心熬煮之鮮味融於一甕。

2017 年貨預購

預購時間 站 所：10/3（一）至 10/22（六）
班個配：10/3（一）至 10/21（五）17：00

取貨時間 12/26（一）至 2017/1/22（日）

※ 為落實計畫性消費與生產，預購後不上架供應。

※ 《2017 年貨預購專刊》下載：<http://www.hucc-coop.tw/25342>。



養生源自好食材

文／林慧怡·產品開發部專員
攝影／集昌提供

藥食同源，許多藥材也是食材，很難真正切割，因此主婦聯盟合作社以往將之歸為「食補類」。二〇一二年，食品藥物管理局（二〇一三年改組為食品藥物管理署）規範中藥材分為三大類：第一類「可同時提供食品使用之中藥材」，目前公告



於青海省大面積種植枸杞樹，只能人力採收，十分費工，生鮮枸杞如番茄、葡萄般脆弱，禁不起碰撞。

二百一十五項，如紅棗、枸杞、黑棗、蓮子、芡實。第二類「可供食品調味使用之中藥材」，不屬於第一類，且列載於「可供食品使用原料一覽表」中，不得單一原料使用，如當歸、黃耆、甘草片、白果仁，須以食品類之「複方調理包」供應。第三類中藥材，未經安全評估可供為食品原料使用，如麻黃、附子，此類不可於零售通路供應。

二〇一五年九月，臺北市政府衛生局舉辦「可同時提供食品使用之中藥材管理講習」，合作社隨後進行相關產品規格調整，例如當歸調整規格為當歸調理包，以當歸為主，加入少量黑棗成複方供應。

近年來，臺灣雖致力發展種植中草藥，如紅棗、當歸，但由於氣候土壤與種植成本的緣故，供應量仍少，目前多自中國進口。中國的中藥材講究「道地」，若非在原產地種植，將因水質、氣候、土壤等因素導致藥效不彰，甚至外觀、氣

味皆走樣。關於中藥材邊境管理，二〇一三年衛生福利部中醫藥司依據《藥事法》第七十一條之一訂定《應施輸入查驗中藥材之相關查驗規定》，「應施輸入查驗中藥材品目明細表」列管之中藥，每批以5%機率隨機抽驗，未抽中者僅採書面核放、由進口商提供檢驗證明，所以絕大多數市售中藥材根本未被檢驗。

合作社供應的中藥材，主要由生產者集昌自中國各地搜集品質優良的中藥材，進口後庫存於常溫或冷藏倉庫，並謹慎進行產品批次管理；合作社前往倉庫進行批次抽驗、確認產品狀況，且依進口批次量增加樣品採樣量，混合均質後再送驗，以減少批次間的個體差異，提高檢驗的樣品代表性。第一類、第二類中藥材分別依循食品藥物管理署、中醫藥司相關法規，且要求不二次燻硫，另外皆須檢測農藥殘留、二氧化硫、重金屬、黃麴毒素等項目，前三項依循國家最新法規標準為允收標準，黃麴毒素允收標準為不得檢出。在此期間，集昌保留此批產品至檢驗通過，集昌



剛摘採的八角（大茴香），顏色尚未成熟，一般以日曬進行乾燥，慢慢由綠色轉褐色，逐漸加深。



甘草以3年生以上品質為佳，一般栽種於內蒙古，採收後經日曬再切片，並由人工進行分級、包裝，主要確認是否為道地產品，再挑去雜質與不良品。



白芍主要產區為安徽省，採收後的條狀白芍以剝皮機去皮，乾燥後進行機器切片。

燉料用中藥材



四物燉料

以四物當歸、熟地、川芎、白芍為基礎方，搭配黑棗、黃耆、枸杞。

- ☘ 補血、活血，適合血虛體質者，非女性專屬。
- 🟢 四物雞湯、四物麵線，或以四物湯取代水燉煮四物飯。



八珍燉料

以四物、補氣的四君子為基礎方，搭配黑棗、黃耆、枸杞、桂尖片、何首烏。

- ☘ 補血、補氣。
- 🟢 與四物燉料相同，可加入肉類熬煮，更為可口。



加味十全大補燉料

以八珍、補氣的黃耆、補陽的肉桂為基礎方，搭配枸杞。

- ☘ 溫補氣血，適用於氣血兩虛、過度勞累、產後調養。
- 🟢 與四物燉料相同，可加入肉類、海鮮類熬煮，更為可口。

小叮嚀：調理身體的燉料正確應用可養生保健，也因個人狀況而有不同效果，如感冒、身體不適、疾病等情況，仍須請教醫師是否可服用。

調味用中藥材



當歸調理包

香氣濃郁，體長分支少，切面肉部為黃白色，質地柔軟，為上等當歸。

- ☘ 含揮發油、水溶性生物鹼、有機酸等等，補血潤膚、活血止痛。
- 🟢 適合入湯提味；滷豬腳時添加能去腥味，使味道更香。亦可少量搭配紅棗，沖泡茶飲。



黃耆調理包

合作社供應的品種屬紅耆，臺灣市場稱晉耆，根皮紅色，切面皮部為紅棕色，肉質中心為黃色，甘甜者佳。

- ☘ 補氣止汗、排毒生肌、利水消腫。
- 🟢 與當歸相同，也可一同入湯提味。



甘草片調理包

外皮呈紅棕色，肉質為黃色，有明顯環紋，質地細緻緊密，甘甜者佳。

- ☘ 清熱解毒，祛痰止咳，減緩疼痛，調和藥性。
- 🟢 入湯增加甜味，或醃肉時與胡椒粉、八角一同使用。

後續以表格管理庫存量，合作社再逐次進貨供應。
中藥材多為植物、動物、礦物，經過不同炮製法處理而成，

品質判斷主要依據形狀、大小、色澤、質地、氣味等因素衡量，產地、採收季節、加工炮製、儲存方式……也會直接影響品質，效果也有所差異。以食補調理的

角度來看，以手觸摸感覺其濕度，愈乾者品質愈佳，反之水分含量過多則有發霉之虞；味道須保有藥材香或原味，外觀色澤以原色供應尤佳。品質再好的藥

材，如果保存不當，使之發霉、變色、氣味流失、受潮……，將破壞藥效、使有效成分流失，影響食的安全，在秋補大盛的此時，應慎選之。

第一屆編輯委員會共識營： 看見方向，善用力量

文／詹武龍·曾任第五屆新竹分社社員代表
攝影／康椒媛

當選主婦聯盟合作社新竹分社社員代表後，在第一屆理事主席陳來紅的邀請下擔任新竹分社編輯委員會主委，並加入總社編輯委員會，過程中感受到《綠主張》月刊承載了合作社對於理想社會的使命感。《綠主張》月刊凸顯了合作社與臺灣許多合作社組織的極大差異，這不只是一份社員刊物，也展現了崇高的理想。承蒙總社編輯委員會主委吳梅相委託策劃，於二〇一六年八月八日主持「第一屆編輯委員會共識營」。由於過去的廣告工作經驗，我對於組織核心價值及定位有較多關切及建議，在我深入參與合作社運作的過程中，不斷思考合作社對於社員的承諾究竟是什麼？於是藉由此次共識營，與各



下午採分組方式，討論合作社的核心精神、編輯委員會的定位與目標等議題，釐清彼此的共識。



第一屆編輯委員會共識營於台中分社惠來站舉行，各分社理事、編輯委員與職員共 25 人踴躍出席。後排由左至右為柳家瑞、陳佩君、于有慧、黃舒瑄、李卓、黃子芳、陳彩鳳、陳旻淇、謝文綺、高韶廷；中排由左至右為邱忻正、李修璋、許綉玉、歐陽惠如、蔡青瑤、林蟾卿；前排由左至右為蘇惠君、詹武龍、林享玉、吳梅相、黃淑德、劉潔鳳。

分社編輯委員們展開了天馬行空的想像與討論。

自問：前進的目的？

對外，主婦聯盟合作社與基金會該如何分工？對內，生活材委會、教育委員會、編輯委員會該如何分工？目前組織定位並不明確，許多功能重疊造成社務和業務的不協調——合作社的社務在做基金會的業務、三個委員會各自方向不同，這造成了資源和人力的耗損，以致於出來服務的社員必須身兼數職、疲於奔命，也讓許多社員怯於參與社務運作。當社員對於社務產生疏離感，將是合作社民主精神的重大危機。

共識營當天，我以《出埃及記》作為比喻，摩西帶領以色列人尋找應許之地，在漫長而曲折的旅程中，即使有神的手指和協助，以色列人依然對未來充滿了懷疑和恐懼。那麼沒有神指引的合作社，該如何決定路線和目標，該如何凝聚共識呢？

近年來，分社許多優秀夥伴對於合作社感到無力而漸行漸遠，如果成長茁壯的過程中忽視了這些警訊，一心想要教育社員、卻無心傾聽社員的想法，那麼現在應該是停下腳步好好回顧的時候。二〇一六年三月社員代表大會組織部報告，二〇一四年八月至二〇一五年九月期間約四十%利用人數的年利用額不到一萬元。合作社是以共同購買起家的組織，是什麼原因讓社員無法更廣泛的利用？我反對刺激消費，但解決社員共同基本生活需求是合作社的主要任務，那麼是什麼原因讓社務、業務與社員的生活之間造成這樣的落差？因此，我認為可以從社務系統開始認真檢討。

分際的課題

「主婦聯盟基金會著重於對政府和企業的倡議、遊說，以及對社會大眾的教育、推廣；合作社則應該努力將基金會的主張事業化，也就是社務必須與業務有更



緊密的結合。」這是我所提出的想法，在此前提下，總社要提高層次，成為臺灣合作社運動的舵手，催生理想的事業化並協助更多合作社組織成立，也為青年創業打開更多扇門，讓臺灣擁有更多友善的產品與服務。各分社則致力提升為「消費合作社」，好好經營在地社員，透過共同購買的力量，支持新興合作社與在地生產者，讓臺灣的合作社運動能夠波瀾壯闊地推展開來。一旦友善經營的組織達到基礎規模，就能進一步降低營運成本並反映在售價上，藉此對只求降低成本而不顧社會責任的財團造成壓力，進而創造良性的市場競爭與循環，讓環境與社會問題能夠逐步改善。

在這個構想下，生活材委員會、教育委員會、編輯委員會都

須朝向一個共同目標前進，發展「運用共同購買創造理想社會」的執行方案。所有社員應該都是生活材委員，將班的精神在站所重建，將社員編制入班，讓每位社員能在班內討論共同購買，生活材委員會站在「班」的立場代言，別讓社員孤單地面對龐大的體制；教育委員會則站在合作社的立場，整理社員對於共同購買的意見，並整合教案說明共同購買與理想社會之間的關聯性；就現況所見，各分社編輯委員會似乎成為使用媒體的教育委員會，討論的議題與教育委員會沒有太大區別，若是如此，何不從各委員會裡培訓記者，協助他們將第一手的社務訊息報導給社員？我認為，編輯委員會應該扮演支援性角色，建立良好的溝通平臺，並協助各委員會委員、職員和社員之間增進表達想法的意

願和技能，讓彼此的意見充分溝通後，逐漸凝聚共識，以穩固合作社的民主根基。

有些委員擔心社員只會抱怨合作社產品的價格，但價格本身就是一個很好的教材，應該努力讓社員瞭解全球化自由貿易過程中，對於本土產品、服務造成的衝擊，導致國內小型經濟體衰退與家庭功能的式微，讓我們掉進窮忙的泥淖。進而探索被外部化的隱藏成本對於環境與社會造成的危害，如何侵蝕著生活，讓我們和下一代陷入生存危機，帶領社員看見價格差異背後的成本差異，進而認同「運用共同購買創造理想社會」的目標。

當然，對於基金會、合作社總社、分社及各委員會，編輯委員會沒有立場表示任何意見，這次共識營的發起，凝聚、聯結總社及分社編輯委員會外，也是希望拋出參與的想法，重新喚起「曾有一群家庭主婦，為了理想不辭辛勞到處尋找友善生產者」的那份創業精神，重新思考如何凝聚初衷，將合作力作最大發揮。

分社編輯委員會與我

文／陳佩君等人
肖像插畫／Hui



于有慧
共同編輯力

北南分社編輯委員會主委



陳佩君
內化的傳承

北北分社編輯委員會委員

我一向是《綠主張》月刊的忠實讀者，2015年受北區編輯委員會的編輯採訪營活動廣告吸引，參與課程並加入北區編輯委員會，協助記錄、報導。同年12月，北區編輯委員會正式分家為北北分社、北南分社編輯委員會，這八個月來，北南分社編輯委員會從紙本報導轉型網站，以連結總社與各站所間的報導者自居，記錄分社層級的生活日常。目前受限人力，我們量力而為，相信若能為北南分社留下一些紀錄，即是編輯委員會存在的意義。驚奇於委員們的自動化合作模式，除了每月聚會一次（暑假例外），委員們各司其職：收到社員投稿後，我先一校並上傳雲端硬碟，經過理事王瑞聰確認，若無異議由卓冠齊管理時程刊登於北南分社臉書粉絲專頁，林桂綉則視情況分享至站所；缺稿時在工作群組中吆喝一聲，柳家瑞、林曼芬立即伸出援手；提出辦活動，凌鳳儀總是第一個自願承擔。這樣的合作自在愉快，期盼更多社員加入，我們可以做得更好！

因為想要突破自己，2015年接觸地區營運後，知道了編輯委員會，心裡一股聲音：「這就是我要的。」同年12月參與北北、北南分社編輯委員會共識營時，大家分享了喜歡的雜誌、網站，平日很少閱讀雜誌的我，僅有《糖尿病衛教學會會訊》、《商業周刊》，因此換個「感性腦袋」是我在編輯委員會的第一堂課。其後透過編輯採訪營的實務學習，從寫作基礎開始、拍出會說話的照片、短篇食譜寫作、長篇文章寫作技巧、教學影片製作等等。2016年6月編輯經驗豐富的委員丘美珍更一步步領著我，實地採訪北北分社各站所與地區營運委員會，挖掘站所特色，當中給予許多採訪的重點方向，讓我勇敢往前邁出一大步。合作社，因為共同目標和夢想，人與人之間有了連結；編輯委員會則是一個平臺，不僅記錄歷程、確認目標，也是抒發感情、傳承精神；編輯的培養更是必要，將參與內化成文字，須經過層層訓練，歡迎一起來挑戰自己。





陳聖風

把事業做大

台南分社編輯委員會主委

2015年參加台南分社編輯委員會時，完全狀況外，但是沒人給我白眼讓我好安心。初期我多是自派任務：觀察與熟悉其他委員，參與人數卻經常少到不可思議，直到前主委蔡青珺提議邀請李修璋分享如何經營編輯委員會，有趣的事情開始了。從認識編輯工作開始，陸續安排排版課、插畫課、採訪課、攝影課，其中陳貴芳的插畫課吸引最多學員參加，且短時間內從畫圖生手到產出一本台南分社的2016年年曆手冊！這燃起我的企圖心：想把「事業」做大，把這些人才都留下來。「我想傳遞給社員什麼訊息？」「我生活中的困擾也會是其他人的困擾嗎？」是幫助委員們思考的方向，例如台南分社月報《愛文》前身的試刊一號中，邀請致力於反空污的社員五十嵐祐紀子分享觀察及行動，之後呼應非基改豆腐推廣，募集食譜與非基改前進校園的社員實戰經驗。編輯委員會就是媒體，如果你喜歡成為一個良媒，就算什麼都不會，在這裡保證願意讓你學！



李修璋

迎接不同的自己

現任第五屆台中分社社員代表

由於曾在出版社工作，2011年當選社員代表後，很自然的成為台中分社參與總社編輯委員會的代表。2013年3月，總社編輯委員會對分社成立編輯委員會達成共識，我隨即在台中分社招兵買馬，尋找參與人力，2014年1月台中分社編輯委員會正式成立。台中分社月訊《愛緣動》的編撰、每半年一次的編輯培力營和實習採訪，都已在軌道上運作成熟，專書和影像紀錄也逐步進行中，這是近三年來留下的軌跡。比起有形的產出，更重要的是為分社建立了編採人力庫，找到協助文宣編製的人才，也為在地社員提供發聲平臺。參與編輯委員會，最快樂的是，只要你勇於挑戰自我，永遠不愁找不到事做，但不要在廣泛的興趣中迷失方向，墮入忙與盲的迷霧，此外，永遠要想到「誰來接棒？」，並盡可能協助他人成長。做好人才培育和工作分擔，團隊才能堅實壯大，否則一群人力竭而去，再換一批人重頭做起，對組織和個人都是資源的浪費。



李健

找到自己想做的事

新竹分社組織課地區營運專員

2014年，因協助製作新竹分社的《活動週報》，被當時的班專員詹淑惠抓進新竹分社編輯委員會。當時，主委詹武龍秉持著「哎呀，選自己想做的事去做就好了！」的態度，讓委員們依著專長及興趣，思考想做什麼、可以做什麼、有空做什麼。喜歡畫畫的我，著手將新竹分社的網站稍稍美化及重新分類，一開始我也跟很多社員一樣，擔心文章寫得好不好？對不對？後來發現，一切源自於愛，希望無法在同一時空相聚的社員也能一起感受，而自己走歪的路，其他人不要再走，所以必須記錄走過的足跡。聽了第三屆理事主席陳岫之的演講，想讓更多人看見合作社理念；參加生產者面對面，想讓更多人了解產品知識；覺得社員意見反應單不只是幾個人的疑問，所以在網站上開設了反應單專區；參加分社生活材委員會，明白合作社不是許願池，所有產品自有開發原則。為了傳承合作社的價值，所以分享。這條愛的道路，需要有你同行！

「我作田已經要二十冬啊，不曾像今年這爾熱！」

極端氣候非單一事件

盛夏的午後，主婦聯盟合作社理事主席許秀嬌與主婦聯盟基金會一行人前往苗栗三義拜訪從事有機栽培的農民張恆賓。他提到二〇一六年夏季的超高溫，連習慣與炎熱天氣相處的他，也覺得吃不消。「我逐工攏愛一直灌水搵蜜，若無，火氣太大！」儘管酷熱難當，還是得長時間投入高溫的農事作業環境中，為了暫解暑熱，張恆賓每天不停地喝蜂蜜水。「偏偏今年的蜜摺變少。」高度仰賴農藥的慣行農業體系在傷害蜜蜂的同時，人類也蒙受其害。

走過高高低低的田埂，我們來到張恆賓搭建在稻田間的溫室，放眼望去，鄰田大多仍採慣行農法。許秀嬌說明，鄰田農藥的防治是一大課題，尤其合作社的田間檢驗並不會特別避開鄰田接壤處。對張恆賓來說，季節時序與溫度的異常變化，對作物的衝擊才是最難解的挑戰與威脅。例如裂果，當果實表面裂開，農民只能被迫放棄這些雖可即食，卻難以進入一般消費者餐桌的作物。



苗栗三義農民張恆賓在溫室中介紹悉心栽培的作物。

食農教育：連結在地社群與農民的氣候對策

文・攝影／鍾瀚樞・主婦聯盟環境保護基金會台中分會專員

「天氣變熱，你當然可以想出一些辦法來解決，問題是這種作法，會不會又打亂作物的其他生長機制，甚至整個生態？」張恆賓這句話，既是農民面對極端氣候的無奈對策，也是當代資本主義農業與食品工業體系難以回答的哲學命題。

不僅是張恆賓感受到田間溫度升高，美國國家航空暨太空總署的氣溫報告指出，二〇一六年七月，是人類有史以來氣溫最高的一個月¹，以及聯合國跨政府氣候變遷小組（IPCC）的報告乃至於舉足輕重的跨國企業代表的發言，種種的證據已經表明這已非單一極端氣候事件：全球暖化已是難以否認的事實，而非假設。² 首當其衝直接面對氣候變遷的困境與危機的，就是千千萬萬個如張恆賓一般在田間拼搏的農民。

以理解為基礎的對策

對於農業的挑戰，一般人認識不多，理解更少。如何讓大眾認識進而感同身受？二〇一六年九月譯介至臺灣的《食鮮限時批：日本食通信挑戰全紀錄》這本書，展現了如何在大眾與農業生產者之間搭建起「相互理解與相互支持」的新鮮嘗試。

《東北食通信》雜誌以北海道地區為起點，每期以農民及其作物為主題，記者實地進駐農民的生產現場，捕捉農民與作物面對挑戰、攜手共生的鮮活歷程，介紹作物與食材的美好特質，向讀者推薦適合這項食材的各類料理作法；此外，每期雜誌隨附一箱農作物，讓讀者得以料理並實際品嚐。最重要的是，編輯部透過臉書社團等社群平臺，使得社群支持型農業（CSA）得以拓展。CSA，一般譯作社區支持型農業，《食鮮限時批》譯作社群支持型農業，應是強調其所面向的對象，並非僅限於與生產者有地緣關係的在地社會網絡，還包括大量以城市居民為主的雜誌讀者所形成的訂戶社群。

參與社群支持型農業還可能進一步與生態農業的生產者形成進步的團結連帶，共同支持其他遏止氣候變遷，甚至翻轉社經體系的社會運動。重點來了，誰來扮演社群支持型農業的組織者呢？《食鮮限時批》提到，讀者與農民之間的社群經營工作面臨的最大挑戰是：「食通信」這樣的媒體確實開啟了兩者之間連結的可能性，然而編輯部本身沒有太多餘力服務社群。最終，編輯部找到了願意肩負組織者工作的讀者，擔任「社群經紀人」，使得社群經營得以持續並深入。

告別張恆賓時，天色已晚，我一邊想著《東北食通信》的經驗，如何與在地的農民產生



主婦聯盟合作社與主婦聯盟基金會 2016 年共同推動「綠食育議題解說志工培訓」，期待培育出更多綠色飲食教育和食農教育的種子。圖為台中分社學員的上課情形。

人，從散眾變成群眾，從群眾變成社群的一分子，甚至更進一步成為關係緊密且深具進步的環境與社會意識的工作團隊。

我在想，如果能透過食農教育發展出更多的組織者，一方面連結社群，成為友善農業生產者的支持力量，另一方面推動食農教育、綠色飲食教育，就能讓更多人加入社群，進而擴大工作團隊，共同為守護環境、友善農民、遏制氣候變遷而努力。透過合作社的議題解說志工培訓，還有與諸多公民團體共同發起的中部食農教育推動聯盟，主婦聯盟基金會正嘗試踏出小小的第一步，誠摯地邀請您與我們同行！

連結。《食鮮限時批》提到，美國的CSA著重在成為提供消費者安全食物的平臺，可是《東北食通信》有更大的企圖，期待在生產者與會員之間建立起「溫潤而密切的關係」，甚至「改變會員的意識」。要實現這一點，介於生產者與消費者之間的組織者，便扮演著分外關鍵的角色：我們需要的組織者，不只是安全農產品的社群經紀人，還必須能將消費社會當中冰冷疏離的原子化個

備註

- 1 The Earth Observatory. *July 2016 Was the Hottest Month on Record*. Retrieved September 7, 2016, from <http://earthobservatory.nasa.gov/IOTD/view.php?id=88607>.
- 2 娜歐蜜·克萊恩 (Naomi Klein)。2016。《天翻地覆：資本主義 vs. 氣候危機》。臺北市：時報出版。參考第一章對全球暖化各方論據的討論。

專業回饋現場

農民的學習：
從農機到農法，從分享到支持

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

友善農耕班的誕生，是另外一門課程「小型農業機械保養與改良」（本文簡稱小型農機班）衍生的插曲。小型農機班的學員也幾乎是農民，有多年經驗的老農，也有剛入行的青農，其中有幾位特別的學員，來自臺灣大學園藝暨景觀學系研究所的碩博士，包括博士江一蘆、博士生林孟姿，以及碩士劉育昌。他們深信所學的專業，應當回饋農業現場，因此在學成之後並沒有走上學術之路，而是一同回到江一蘆的故鄉內門，建立並發展自己的農場。在一次的訪談中，被問及當初為何參加小型農機班，林孟姿如此回答：

「農機故障送修，常常要三天以上，甚至一個禮拜才能修好，但是一個禮拜對農人而言，是很大的延遲！」

「友善農耕心境界」課程（本文簡稱友善農耕班）開始的時候，學員幾乎都到齊了，深恐遲到就會錯過什麼重要的內容。這是旗美社區大學的一門課程，報名參加的是各式各樣的農民，有預計投入農業行列的，有初入的，也有務農已久的中農；有來自高雄美濃、杉林、大樹的，甚至屏東高樹；有種植火龍果、鳳梨的，也有種植檸檬、南瓜的。大家準時抵達，不僅為了避免錯過重要的訊息，還有一種見到同學的期待。

二〇一四年秋季班時，啟尚哥（曾啟尚）來到課堂上問我，「哪裡可以買到硫磺？我想要製作石灰硫磺合劑。」我雖然不知道，卻猜想劉育昌等人知道，於是拉了他過來詢問，果然立刻回答，「西藥房就有，一包幾十塊錢。」隨後附贈石灰硫磺合劑的調配比例「生石灰：硫磺：水＝二：十」，以及使用方式，「不要在溫度太高時使用，使用後十天至兩週，應當避免噴灑其他藥劑。」這場討論引起了其他農民的興趣，江一蘆和



小型農機班就在欖仁樹下上課。

林孟姿加進來了，來自高樹的棗農陳章信則在一旁猛做筆記，並且一再確認調配比例和使用方式。我在一旁見證了這個場景，心想著，「何不邀請一蘆他們來開設友善農耕課程？」

於是旗美社區大學在二〇一五年春季班於校本部，由三位來自臺灣大學園藝暨景觀學系研究所的青農掛名講師，開設了「友善農耕心境界」課程，課名中有「心」，是因為友善農耕的關鍵在於「心態」，而非知識或技術。這門課程開放地介紹各家友善農耕的理念和做法，同時並配合以實作，由學員自己決定想要的農法。

為了讓旗美的偏鄉地區也有學習的機會，友善農耕班規劃離開校本部，朝向旗美地區的偏鄉邁進，二〇一五年秋季班從美濃南隆地區開始。旗美社區大學過去在南隆地區的課程並不多，友善農耕班也是第一次在此開設，在規劃之初，社區大學團隊組織了一個包含在地農民、講師和社區大學工作者的三方討論。江一蘆在討論中提出：「面對農民的課程，講師必須站在和學習者一樣的高度，才能夠進行對話！」二〇一六年春季班前往杉林，秋季班則於內門。

分享問題，分享收穫

友善農耕班的進行，主要以三種方式，包括：一、簡報介紹各種農業理念和基本原理。二、實務討論學員現場遭遇的各種情況，包含環境、病蟲害、收成表現等等。三、實際製作各種友善農法資材，若干具有腐蝕和爆炸的危險資材，教學時講師會不斷強調「能不用就不用」。

由於友善農耕班每兩週上課一次，兩週之間卻可能產生很多急迫性的病蟲害問題，因此講師成立了「社大友善農耕課」的LINE群組，讓大家可以即時地張貼作物現場的問題。自開版以來，熱鬧非凡；同



2016年春季班課程結束，班上學員於最後一堂課分享學習心得，以及對未來課程的期待。



友善農耕班參與2016年旗美社區大學春季班成果展，展示火龍果幼果。

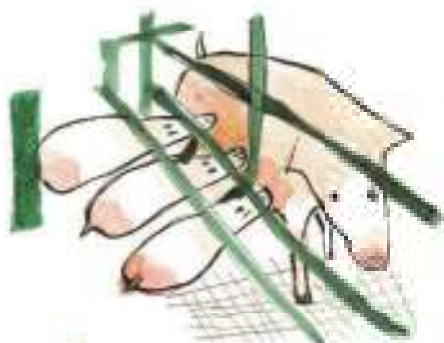
學常常一大早就將問題貼上來，自己拍照、描述問題，而講師也幾乎在第一時間就予以回應。

友善農耕班的成立，在學員身上產生了若干影響。例如，一對種植芭樂等果樹的農民母子，一起選修了小型農機班和友善農耕班，在一次農業觀摩中，母親說了以下的话：「校長，謝謝你們社大，家彬以前不喜歡讀書，但是上了社大的課程後，交了新朋友，竟然自己去看機械的書，並且開始使用課堂上學到的農法，真是謝謝你們！」陳章信則將課堂所學到的波爾多液、石灰硫磺合劑等友善環境的資材，運用到農業現場，減少了對環境和自身的傷害，甚至在講師的協助下，申請火龍果的有機驗證，並且順利通過，朝向有機之路。

在友善農耕班，我們看到了一種農友身上，濃郁的學習氛圍和情誼，以及積極又自主的學習態度。友善農耕班的進行，也創造了一個農民訊息交流的平臺，在課程上常可見農民學員，帶來不同的作物問題和收成，和其他學員分享；除了現場的分享，也在LINE群組中分享；除了各種作物問題，也同時分享相關的農業講習和政策。此種分享態度，推動了一個農友網絡的發展，讓不同的農民，尤其是新農獲得了支持性的力量。

中央畜牧場採雙層水簾式豬舍，提供清潔衛生無病源的生長空間，全程以綠能飼養，打造適性、永續的生長環境。

文／林芸綺 插畫／王春子



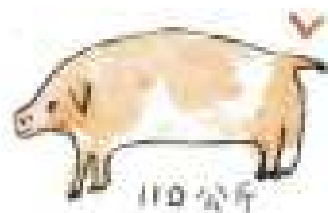
1 哺乳期（出生至 1 個月）

仔豬與母豬同住高床，以安心餵哺；至少 4 週齡以上才離乳，讓仔豬與母豬有足夠相處時間。提供類似嬰兒保溫箱的環境，讓仔豬保持溫暖。



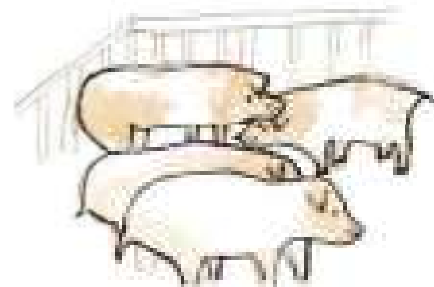
2 保育成長期（1 個月至 5 個月）

由工作人員餵食，3 個月前以牛奶、仔豬飼料搭配，之後改為含胜肽蛋白的自製飼料。採小欄高床飼養，防止仔豬在糞便中打滾，保持身體清潔及舒適健康的環境。另提供球類玩具，避免仔豬打鬥、受傷。



4 屠宰（7 個月後）

重量約達 110 公斤，經獸醫師進行健康檢查、確認無藥物殘留，即可送往屠宰場。



3 肥育期（5 個月至 7 個月）

此時期不投放任何藥劑，如抗生素、磺安劑、瘦肉精，獸醫師定期進行抽血檢查及毛髮分析。

豆菜類 花豆蔬果沙拉

材料

花豆 50 公克、蘋果 100 公克、梨子 100 公克、鳳梨 50 公克、苜蓿芽 30 公克、小紅莓乾 20 公克。

調味料

原味優格 80 公克、檸檬汁 20 毫升、鳳梨丁 30 公克。

作法

- 取內鍋，花豆洗淨、泡水冷凍一晚，不解凍加水蓋過花豆，電鍋外鍋放 1.5 杯水，開關跳起後燜 30 分鐘，重覆燜煮 1 次，瀝乾備用。
- 所有調味料混合均勻，即為沙拉醬。
- 蘋果、梨子、鳳梨切丁。
- 依序放入苜蓿芽、作法 3 水果丁、作法 1 花豆、小紅莓乾，淋上沙拉醬即可。



豆豆料理，你吃了嗎？

食譜設計／陳俐霖 文／邱忻正 攝影／阿春

聯合國指定 2016 年是國際豆類年（International Year of Pulses），Pulse 意指生命的脈搏、物理的脈衝，複數則是豆類之意。豆子種類多且曬乾後易儲存，是印度、中東、非洲地區的主食，富含蛋白質，被譽為「窮人的肉類」，對延續人類生命貢獻卓著。但是，再好的豆子，若沒有人青睞，最終仍將失去品種延續的動力，合作社架上的豆豆們，上次是何時出現在你家的餐桌呢？綠豆湯、八寶飯、黑豆漿……，還有別的吃法嗎？

家中有三個小朋友的陳俐霖，深知良好多元的飲食習慣要從小建立，對於呈現愉快氛圍與簡單工序的西餐料理情有獨鍾，同時想翻轉昔日媽媽們不希望孩子進廚房的苦衷，設計了輕鬆又夢幻的豆豆套餐—沙拉、前菜、濃湯、主食，四道菜、三種節能煮法，充分利用家裡的電鍋和燜燒鍋，讓忙碌的現代主婦不必花心思顧爐火，優雅做菜。熱愛教作的她，近期邀請小學六年級的大女兒與好朋友們一起在家裡學料理，猜猜看這四道菜，她們從哪一道開始？

冷凍法

黑豆烤菜雞肉捲



材料

黑豆 50 公克、洋蔥 100 公克、紅蘿蔔 80 公克、甘藍 120 公克、蒜頭 4 瓣、雞胸肉 200 公克。

調味料

橄欖油 2 大匙、鹽少許、黑胡椒粉少許。

作法

- 1 取內鍋，黑豆洗淨、泡水冷凍一晚，不解凍加水蓋過黑豆，電鍋外鍋放 1.5 杯水，開關跳起後燜 30 分鐘，重覆燜煮 1 次，瀝乾備用。
- 2 洋蔥、紅蘿蔔、甘藍切絲，熱鍋加入橄欖油炒軟，續入蒜末拌炒。
- 3 雞胸肉覆蓋乾淨布，用擀麵棍打薄。
- 4 取一錫箔紙放上作法 3 雞胸肉，均勻撒上鹽、黑胡椒粉，擺入作法 2 蔬菜、作法 1 黑豆，捲起錫箔紙，入烤箱以 200°C 烤 30 至 35 分鐘即可。

材料

綠豆 30 公克、洋蔥 100 公克、蒜頭 3 瓣、紅蘿蔔 80 公克、甘藍 100 公克、杏鮑菇 50 公克、柳松菇 80 公克、糙米 200 公克、冷凍青花椰菜 80 公克。

調味料

橄欖油 3 大匙、白酒 100 毫升、水 200 毫升、鹽少許、黑胡椒粉少許。

作法

- 1 綠豆洗淨、泡水冷藏一晚，取鍋換水，以瓦斯爐煮滾，立刻關火燜 30 分鐘，重覆燜煮 1 次，瀝乾備用。
- 2 洋蔥、蒜頭、紅蘿蔔、甘藍切細碎；杏鮑菇、柳松菇切丁。
- 3 熱鍋加入橄欖油，炒軟作法 2 洋蔥，續入作法 2 其他材料略炒，續入作法 1 綠豆、糙米、白酒、水，拌炒均勻。
- 4 煮滾後，轉小火煮至水分快收乾，加入青花椰菜，蓋上鍋蓋，冒煙即關火燜 20 分鐘，撒上鹽、黑胡椒粉即可。

小叮嚀

燉飯重點在最後的「蓋、燜」，是燜熟的重要步驟。

燉煮法

綠豆雙菇燉飯



材料

米豆 200 公克、洋蔥 100 公克、紅蘿蔔 150 公克、南瓜 500 公克、月桂葉 2 片、水 600 毫升、鮮乳 150 毫升。

調味料

橄欖油 2 大匙、薑黃粉 20 公克、鹽少許、黑胡椒少許。

作法

- 1 米豆洗淨加入 2 倍水，倒入燜燒鍋內鍋煮滾，立刻放入燜燒鍋燜 4 小時，撈起備用。
- 2 洋蔥、紅蘿蔔、南瓜切大塊。
- 3 熱鍋加入橄欖油，炒香作法 2 洋蔥塊、紅蘿蔔塊，續入鮮乳以外的所有材料、薑黃粉，煮滾立刻放入燜燒鍋燜 30 分鐘。
- 4 挑出月桂葉，以攪拌器將作法 3 材料攪拌成泥狀，倒入鍋內以瓦斯爐加熱，分次加入鮮乳，煮滾後加入鹽、黑胡椒粉即可。



燜燒法

米豆南瓜濃湯



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。