

# 綠主張

2016

11 月

158 期

信仰自然 之 必要

風災募款  
強力募集中  
詳見p. 22

四季耕讀農園  
有夢必有路

米大菇食  
廢料變淨土

想想明天工作坊  
跨世代守護土地

心福田生態農園  
工業區裡的稻田學堂



## 貼近生活的躍動

文／蔡逸文·後庄站地區營運委員會主委

插畫／蔡青珺

成站日期／2003年4月13日

后庄站是台中分社繼三民站之後成立的第二個站所。后庄地區，位於臺中盆地北部，居「陳平庄」後方，故名「後庄仔」；早期地處都市發展的邊界，地理景觀兼具鄉村與都市風情。敦化公園是在地居民組織「敦化社區發展委員會」催生而來，加上往東十四期市地重劃，往西水滸經貿園區重大建設均已動工，后庄站面臨一個老社區翻新、充滿發展的可能性。

隨著業務擴展及社員需求日增，后庄站歷經兩度搬遷：2007年10月由后庄一街搬到敦化公園正對面的敦化路上，提高了能見度，也有了教室；2014年7月再遷至敦化公園東側后庄七街的現址，仍面對著公園綠蔭，賣場更為寬敞明亮，二樓有大小兩間教室，包含便利的廚房設備。目前各式瑜珈課、日文課、插花課、招生中的耳穴課，班班精彩；國小校園擺攤、敦化公園撿垃圾、草地音樂會，更不時看到穿著歷代有機棉 T-shirt 的社員身影。





文／陳怡樺 攝影／陳郁玲

反對基因改造、反對空污、反對核電，為了這些走上街頭遊行，心福田生態農園主人黃淑娟與兩個孩子無役不與。守護環境，為的是自己，也是為了所有孩子的未來。她腳下的每一步都踩得很堅定，希望從自己開始，與更多的家長一起，讓重工業城市高雄能有更多一些的綠地、稻田，實現一個平凡的心願——安全的食物與乾淨的空氣。

## 綠主張 2016年11月 / 158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、潘嘉慧  
**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>



身為生活者，你們從事著哪些工作呢？當我們一次次地接近、聽見內心的聲音，從生活裡覺醒，越往生活裡走深，越看見生命的風景一少不了花花草草，慢慢聽見大自然的聲音，慢慢拉開擋住天際的簾幕，我們與自然的靠近，是多麼自然而然。走向自然，走向經濟發展的另一端，走向人少的方向，是否需要鼓起勇氣？那個需要貨幣、認同、關係的地方，曾讓你的心感覺自由嗎？《被討厭的勇氣》一書中提到，「自由來自於擁有被討厭的勇氣」，當不再被憂慮束縛時，生活者的覺醒，將我們帶往充滿天賦的地方，其實那裡已有一群人自由活著。

這期專題報導四個選擇務農的故事，皆為社員參與。先於職業，他們內心開展的是以自然為本的善念，自然是不可捨棄的，唯有任其循環不息，才能共同走出困境；自然不是發展的陪襯，我們的視線中應該是與更多生命共存的淨土。他們的靈性來自於思考本質，事物的核心有著什麼呢？直接望進去，並挑出疑問；直接走進去，並聽見回音。

## 目錄

### 來自現場／

- 4 四季耕讀農園：有夢必有路 文 | 曾怡陵  
7 米大菇食：廢料變淨土 文 | 康淑媛  
10 想想明天工作坊：跨世代守護土地 文 | 歐陽惠如  
13 心福田生態農園：工業區裡的稻田學堂 文 | 陳怡樺

### 生命的沃土／

- 16 堅持，來自用心 文 | 邱忻正

### 合作二三事／

- 18 用愛參選，用心投票 文 | 許秀嬌  
20 相聚臺中，同遊「阿嬤ㄟ菜市仔」 文 | 劉玫君、謝文綺、蕭淑珠

### 產品平臺／

- 22 災後，送溫暖到產地 文稿彙整 | 潘嘉慧 文 | 郭懷恩、何有倫、莊桓昌  
24 另一種容器的可能 文 | 王瑞聰

### 美好晚年專欄／

- 26 以互助福祉回應生命需求 文 | 黃淑德

### 共同閱讀／

- 28 農業也可以是粉絲經濟！ 文 | 王常怡

### 圖說八道／

- 30 小溫補度秋冬 文 | 王愷之 食譜設計 | 林玉霞

### 主婦食堂／

- 31 用生活做料理 食譜設計 | 陳麗秀 文 | 曾怡陵



🏠 <http://fourseason-farm.blogspot.tw/>

四季耕讀農園將作物間距拉大，利於空氣流通，減少病害發生。也適度除草，害蟲和益蟲才有生存空間。左為水稻田，種植花蓮區農業改良場育成的台稔 16 號；右下方玉米田處於樹蔭下，葉片呈黃綠色，對照遠處享有較多日照的玉米，則呈健康的墨綠色。

## 四季耕讀農園： 有夢必有路

文·攝影／曾怡陵·北南分社社員



「以前在銀行工作，有一次跟阿伯多講幾句話，主管就說話了，其實我們看得到客人的存款。我覺得人的價值不該用存款的數字來衡量。」劉慧芸與原本經營半導體電子零組件通路的先生李慶豪，因為想離開現實的工作環境，加上喜歡大自然，從臺北輾轉搬到花蓮壽豐成立「四季耕讀農園」。在自然裡自耕自食，隨性地在田裡跳舞祈求豐收，這是以前的生活所無法想像的。

### 等待我們的田

透過《揭開石器時代的農耕奧妙》一書，李慶豪、劉慧芸初識



雞舍地面鋪上粗米糠，可以保持乾燥，劉慧芸正以家中廚餘餵雞，她說：「棲架後方是產蛋箱，後來牠們可能知道我會去拿，都偷偷找個角落產蛋。」

生態農法；二〇〇八年拜訪臺北淡水的幸福農莊，認識秀明自然農法，隔年參加其開辦的農民私塾春季班，農耕之路於焉開展。恰好，李慶豪的友人在高雄有一塊絲瓜田，農舍缺人管理，所處的山上有芒果樹、龍眼樹、鳳梨田，「想說這很完美呀，很符合都市人的嚮往。」他說道。「但我們的時間都耗在絲瓜田了。原以為有餘力照顧果樹，實際操作後發現不可能，僅兩分田根本養不起三個人。」

「而且從農要落地生根，不可能高雄種兩年，花蓮種三年。」二〇〇九年，熱愛爬山溯溪的夫妻倆前往屬意的花蓮、臺東尋找長期耕耘之地。朋友提起花蓮壽豐有個農舍出租，有菜園有雞舍，雖然還沒找到田，還是決定租下農舍。「一直有個信念，有田在等我們。」他們長期參加「光的課程」，透過冥想啟動能量，療癒身心，因此深信一定有合適的田，才有這樣的際遇。

「小地主大佃農」計畫讓他們順利承租農田，接著卻面臨房東臨時收回農舍的窘境。二〇一一年，夫妻倆搬入一間窄小的房子，又急急忙忙租了三個倉庫存放碾米機和農作物。處所未經整體設計，動線不佳，大門寬度也不夠，貨車沒辦法進入，得人工搬貨，時間幾乎花在搬運上，李慶豪回想：「每天當駱駝，搬了差不多兩年。」

蓋一棟房子的想法越來越強烈，算算手頭上的儲蓄並不充裕；沒有蓋房子的經驗，估費用也不太準確。「那時候跟老婆

講，我們先去做夢，夢想該怎麼樣就怎麼樣，先不要去想錢夠不夠的問題。」李慶豪認為，如果把夢想做小，想達成的慾望就會不夠強烈。「先努力看看，如果遇到困難，看是夢想做調整，或是有什麼方法可以解決，慢慢築夢踏實去把它 build 起來。」

現在，夫妻倆自有一棟房子、一間擴建中的加工室，以及租田近十二甲，主要作物是水稻、花生和玉米，種植面積各約十、一、半甲。

九月初分時節的日常工作，多是除草、包裝，或是手工製作芋粿曲。談到每天可以吃到自家農產品、剛生出的雞蛋，劉慧芸綻開笑容：「新鮮味道真的不一樣，只要吃過都蠻驚艷的。」

## 農業的理性思考

由於作物密度不高，空氣流通良好，農園少有病害。蟲害以福



平日去田區工作，靠的是劉慧芸和李慶豪後方的貨車和車上的中耕機。後方左為住處，右為擴建中的加工室。

壽螺為例，過去摘除後似乎引發生物的危機感，甚至產下更多卵。劉慧芸發覺：「其中一甲水稻田曾在一夜間結滿了蜘蛛網，蜘蛛在幫我們抓蟲！」夫妻倆領悟「生物可以自成一个健康的生態系」，此後不再人為干預，讓生物們自由繁衍，自成食物鏈；而且生物的排泄物與殘體，透過豐富的微生物，分解為植物可吸收的養分，土壤也就不須額外施用肥料了。農園每年稻作量不減反增，即是例證。

留種，是秀明自然農法的一大原則。以稻米為例，手工挑除性狀較差的稻株，機械收割後進行烘乾或日曬，最後貯存；玉米略有不同，在田區依玉米甜度和外觀進行篩選，欲留種的在田區多放些時日待其更趨成熟，收割後依天氣進行倒掛、陰乾或日曬，通常到了第八代，性狀會比較固定。劉慧芸說明：「如同范達娜·席娃提倡，藉由自己留種，可以對抗氣候異常。如果種子的下一代長得好，代表它可以習慣花蓮日照不足、多雨的特性。」

「一開始對農業完全沒概念，只看到從農美好的一面。」當初透過幸福農莊女主人陳惠雯判斷租地屬砂質壤土，而且沒有水源，因此建議他們種白蘿蔔。二〇一〇年收成很好，夫妻倆卻慌了，「蘿蔔擺滿整個走廊，不知道怎麼辦！也不適合箱賣，賣一箱，只是把難題丟給別人而已。如果買，也只是支持你，不能這樣子。」後來加工做成蘿蔔乾、蘿蔔絲，忙了整整四個月，賣完才發現「竟然賺不到生活費」！

從那時候開始，夫妻倆思考想要過什麼樣的生活，需要多少錢來支撐？再回推需要多少作物；是否有合適的貯存空間？如果沒有，就得發展加工品。鮮食

米和米加工品因而成為主力產品，雖然利潤微薄，但種植水稻可以淨化土壤，提供生物友善棲地、調節微氣候等特性，堅定他們推廣米食的信念。

米加工品的挑選，以個人喜好出發，延伸出米粉、糙米酥、糙米麩等常態米食；並依節令，開發端午節粽子、冬季蘿蔔糕、冬至湯圓等季節性米食。除了米粉，皆為手工製作。

此外，「想多做一些事，幫忙消化在地農產品。」劉慧芸曾在蔬果集貨場看到行政院農業委員會農糧署的公文，要農友把菜打掉以防菜價崩盤，相當心痛：「雖然這也不能怪他們，但農友、天、地都付出了，食物不該這樣被打掉。」體認到一般通路多是將本求利，利潤好、賣得好的繼續賣，賣不好的就下架，認同主婦聯盟合作社陪伴生產者一起解決問題，二〇一五年李慶豪代表加入成為個配社員。

這天，梅姬颱風剛走，所幸壽豐風勢較小，農園安然無恙。「一般花蓮的下午會有烏雲，特別是夏天過後的秋天。現在天這麼亮，擔心下個颱風對我們會有影響。」李慶豪看看天色，仍略顯憂心。

## 負責任的生活



這天劉慧芸送貨到小一點洋行，巧遇實踐樸門永續設計的「雜草蟲聲農莊」主人湯麗惠，兩人熱烈地交換彼此近況。

對比以前：「曾有客戶打來：『你們亂賣，把我小孩的奶粉錢都賠光了！』我們賣投資型商品，但我們沒辦法負任何責任，這樣對嗎？因為這樣領到薪水，我能用得開心嗎？」七年來的農耕生活，很多客人真誠的回饋，互動中有尊重有感謝，不只是單純的買賣關係。二〇一一年，花蓮市區的「小一點洋行」想供應在地農產品，找上四季耕讀農園，幾個志同道合的朋友固定聚會，隨著工作忙碌，聚會少了，但總會不期而遇，他們滿足於如此安心自在的往來。



<http://www.mitaecofungi.com/>

菇場中央的米大之窗，望去是一片山巒層疊，被大自然的聲音包圍，卻感到安寧。

## 米大菇食： 廢料變淨土

文／康椒媛

攝影／米大菇食提供

二〇一五年，以「零廢棄循環經濟」為志業的「米大菇食」在新北市平溪區落腳，初期低調自許，盡力將所有時間力氣放在實驗、調整再實驗，前期投入長達至少一年。面對「農業廢棄物養菇，菇渣肥料養田」這個新的農業經濟模式，當沒有經驗法則、故事行銷、深厚資本、檢驗報告，小農初入市場，試想身為消費者，想如何開始認識他們？並且最重要的是：買下第一盒產品，並主動於讓自己的生活需求成為農人的長期支持。





菇場原本定點於新北市烏來區忠治部落，2015年基礎建設就緒時碰到蘇迪勒颱風，邊坡突現大山谷，慶幸的是設備尚未搬入。

## 新的路，心的路

從新店上高速公路國道三號接縣道一〇六號，岔往十分老街另一側的平雙產業道路，「平溪區平湖里坑頭十號」——倚著後山、臥於基隆河流域裡，Google地圖也難以定位。米大菇食創辦人之一鄭任凱，從住家臺北木柵到此，往返將近一個小時，一路上我們很快地「進入現況」：「種出來才開始賣，賣不大出去，自己嚇到又不敢種。」小農的心酸，來自總得回到產品定價與比價的現實，而暫且被拋到遠方的產品意義究竟什麼樣貌？

二〇一六年六月二十九日，米大菇食雀躍發表了第一次收成的蠔菇，來自彰化溪州尚水友善農產的有機稻稈、南投竹山原物料工廠的未加工桂竹屑、金車公司經雨林聯盟認證（RAC）、好咖啡認證（UTZ）咖啡豆的咖啡渣，依比例混合製成「大樹包」，仿如走菌於樹上而得稱，取代一般太空包使用木屑。在臺灣使用廢料作為替代介質養菇，鄭任凱形容：「就像不會開車，卻要發明替代車子的交通工具。」門外漢踏入門，從品牌、介質研究、廠務系統規劃等樣樣自學自創，慢慢形成小型一條龍，他幽默形容自家團隊：「講臺語就是假勢。」然而，初衷都是為了實驗的詳盡。

例如實驗得出菇類的適宜生長溫度是十五至二十五℃之間，為了趕在夏天實驗，搭建了環控菇舍。環控以外，有時得通風良好，但不能吹風；由於菇類生長時會持續發熱，過程中釋放的二氧化碳須排出室外，而且菇類怕直接吹風，風速也不能太強，易有感染雜菌的風險，與行政院農業委

員會農業試驗所植物病理組菇類研究室助理研究員李瑋崧研究輸送風速應如何調控等等。為了看似矛盾的設計吃盡苦頭，這些罕見條件也需要設備商願意理解。

四百坪的菇場，規劃一庫一百坪的自然菇舍、二庫各二十五坪的環控菇舍，其他空間依生產流程分別為——介質貯存區，介質處理區進料後水洗、瀝乾放入集料桶，油槽供應蒸汽至鍋爐進行滅菌後攪拌，由緩衝室進入無菌室進行養菌、採菌、殺菌，另一端製包後移植菌種。目前，以黑網搭建的自然菇舍養著香菇、一庫環控菇舍養著蠔菇，空間密閉卻舒適宜人，鄭任凱說：「人舒服，菇就舒服。」

黑色大樹包在黑暗中慢慢向下「走菌」，這個期間最怕震動；待走滿白色菌絲，接著冒出一粒粒如玉米粒大小「圓基體」；隨之慢慢「褐化」，滲出咖啡色液體；接著人工進行開包，並透過光趨引，哪裡開洞哪裡「出菇」。香菇走菌期需要四個

月到四個半月，蠔菇需要四十五天到二個月，同樣二個禮拜即出菇。期間僅以捕蚊燈、黃色粘紙、菸草水防治蟲害，如最常見的蕈蠅。養菇四部曲奏完那刻，鄭任凱感動地說：「意外地漂亮，不覺得是食物，是藝術品！」

菇的生命力，來自純淨。「養菇就是養真菌，環境越乾淨，菌種越單一，風險相對越低。」細膩至菌種的培養基，也是親自熬煮，友善種植的馬鈴薯湯作為培養液，加入洋菜粉做成凝膠。每個成分盡力以天然為選材原則，鄭任凱只是問著自己的良心：「沒有人會回饋你，但所謂沒有



辦公室白板上記錄著每日採收量，甚至曾低於十盒。鄭任凱說，無論有無訂單，菇仍須不斷採收。（攝影／康椒媛）

人是人類，要不要做？」這是善的循環，人與自然的彼此回饋。

## 善的念頭，善的循環

談起開始的緣分，只是一個念頭。二〇一二年，鄭任凱打算離開臺北回彰化種田，先到台灣原味烏來示範農場學習有機農業，因而認識也想種田的李宜真，她提出剛特·鮑利（Gunter Pauli）創立的藍色經濟模式，菇類在大自然裡扮演分解者，變成肥料回到田裡，此外也能創造收入。連同周盟傑，三位創辦人飛到歐洲塞爾維亞，學習如何養菇實踐永續。然而氣候是關鍵差異，當地乾燥，介質前處理以水洗、輕堆進行滅菌即可，不易發霉污染植菌；回到臺灣，則須以設備穩定潮濕環境造成的變數。

首先，替代介質的含水率須達六十五%。以稻稈為例，泡爛秤重得十公克，以烤箱烘至極乾剩七公克，含水率七十%。接著，稻稈怎麼切？與李瑋崧研究很久

得出切小段更容易走菌。再來，稻稈怎麼收？原來最佳時間是冬天，氣候相對穩定；須曬乾再捆，過程不能淋雨受潮，避免其中的微生物作用發熱，引發自燃。

一階段就緒，前幾批大樹包卻完全失敗，設備不足無法控制含水量，整包又濕又重；再者菌種存放超過三個月導致活性不足，原本打算直接移植成功經驗，來自美國菌種公司 Sykam 的第一批菌種，費用就高達二十幾萬元。又是一筆錢的考量！

隨著設備一個個增加，邊走邊

修正，才慢慢發展成一個事業。「要讓一件事情變真的，就要玩真的。」鄭任凱回想當初，他們認為傻傻的走就會到，即使失敗對環境也是一種回饋。雖然天真，也是如此米大菇食才會開始摸索這個可能。

隨後與許多通路聯繫，總是得到：「替代介質，很好！」但是沒有然後。直到248農學市集楊儒門來訪，告訴他：「SGS母免、DM母免！明天就來上架，先跑市集，不然東西要怎麼賣出去？」需求量未確定，也不能多種，現階段只有蠔菇，一天

僅採收十幾盒，每盒三百公克。若初期成本、設備不算攤提，以比較辛苦的方式來看，每月至少六萬元營業額才能平衡地租成本，是目前的最低期待。

「農是一個很好的機會，好好生活的基礎下，去思考實際。」目前迫切亟需經濟支持之下，能否走得長久？「在可承受的壓力之下，我會努力試過才放棄。」理性面對之外，鄭任凱也相信非理性的支撐，善緣與回饋會帶來善的力量；而我們身為生活消費者能做的，就是支持小農的初衷，「走得下去才有以後。」

## 純淨的一朵清甜

這一帶地處岩脈，菇場取用的山水經過岩石滲透過濾，除了水質好，濕度夠、負離子高，都是菇類喜歡的環境。米大菇食的香菇濃香、蠔菇鮮甜，水煮起來特別滑嫩，也別有一味清甜。一般人對蠔菇不熟，鄭任凱簡單分享：「手撕後用電鍋蒸，外鍋半杯水，加點鹽；或烤十五分鐘至酥黃，口感像魷魚。」然而新鮮難在保存，鮮甜退得快，採收後的蠔菇仍有活性，若長出毛茸茸的白色菌絲還是可以食用，只是鮮度可能就没那麼好了；建議採收後冷藏一週內食用。



菇類需要刺激才會出菇，意即逆境反應。菇舍裡的香菇是透過摔、震動；蠔菇透過降溫，例如半夜、雨後長得特別多。



想想明天工作坊

2016年9月梅姬颱風橫掃，全臺灣農傷慘重，相隔兩日，林慧昭、陳玉矸、王秀瑛相約前往檢視災情。鄰田稻梗被強風吹得傾斜歪倒，而進入第八年自然農法的社頭自然田，水稻依舊屹立不搖；稀疏部分是被福壽螺吃掉而未補秧。

## 想想明天工作坊： 跨世代守護土地

文·攝影／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員

二〇〇七年十月，主婦聯盟基金會台中分會綠人組生態解說員林慧昭、陳玉矸、王秀瑛等人，參加綠人讀書會，共讀日本非營利組織「想想地球小組」出版的《60億人的幸福互助會》，反思一己之力能為臺灣的環境做些什麼？幾經討論，眾人決定籌組「想想明天工作坊」，自任為關注生態永續的實踐行動家，以組織營運，致力於生態、農人、參與實作者、消費者及投資人之間構成一個良善正向的循環，尋求生態與生產的平衡。





想想明天工作坊成員、穀友會穀友及體驗者，由左至右為王力安、林慧昭、王秀瑛及孫女簡小妹、陳玉研與第一次拜訪的雷芸暉。

## 知識份子的彎腰學習

二〇〇八年工作坊為主婦聯盟基金會台中分會策辦「想想明天環境教育研討班」，邀請洪雅書房主人兼自然農法農友余國信演講，之後一行人前往嘉義取經，「結束後余國信塞稻種給我們，大家沒有務農經驗，只好硬著頭皮回來種，一邊種一邊學。」

陳玉研無私地將彰化社頭自家三分多農地貢獻出來試耕，位於彰化平原東南方，八卦山麓西側，介於大肚溪與濁水溪之間，該產

區以稻米、芭樂聞名，「社頭自然田」就成為工作坊第一塊實驗基地。林慧昭說：「許多朋友聽說，就來介紹哪裡有塊田可以種，就這樣，田區一塊塊增加，參與農事的農友也越來越多。」曾多達十五處，分布在新竹、苗栗、臺中、彰化、南投、雲林等地。

工作坊召集人林慧昭，畢業於中興大學水土保持學系，曾任職水利署專責地理資訊系統，曾任主婦聯盟合作社社員代表，早年積極參與社務；成員陳玉研是中華電信資訊處高階主管；同為社員的王秀瑛是國中生物老師。三人源於共同的信念，回饋再回饋，林慧昭尤其感謝：「玉研與秀瑛的奉獻，除了提供地，出勞力耕作、管理田地，收成後的錢還要回饋。如果最初沒有社頭這塊地，就不會有後面這些的出現。」

保護農地，工作坊堅守三大原則：不追求產量、不噴農藥、不放肥料。林慧昭回想：「在社頭耕作的第一年曾試過苦茶粉，發現田裡的軟體動物跟著受害，感

覺很難過，之後就堅持什麼都不能放。」面對耕作最挑戰的問題：除草與福壽螺，若是用自然農法思維，順應自然，尊重生物的生存，學習共存之道，甚至轉敵為友，這些都將不再是問題。

站在田埂上，陳玉研指著鄰田，「插秧太密，稻子生長的空間擁擠，水分缺乏空間蒸發，悶在裡面，稻熱病就很容易蔓延。」葉片與葉鞘上出現白色病斑，嚴重時會造成全株枯死，慣行農法只能靠投藥治病。反觀社頭自然田，秧苗間距寬，植株健康生長，卻少見雜草，林慧昭說：「都是福壽螺吃掉的，虎尾的田都不抓螺了，越抓越刺激牠們生產。」插秧後暫不淹水，只讓土壤保持濕度，因為水位低時，牠們會躲

進土裡休眠，等到秧苗長大至牠們吃不動，再放水讓牠們去吃雜草；這些是花費多年才摸索出的心得。「收成的好壞與放肥料放藥沒有直接關係，這都是經驗，不要急，慢慢觀察這塊田的環境，觀察土壤狀況適合什麼作物，時間自然呈現出效果。」

## 「擴善」的力量

看見環境危機，不願只停步哀怨憂慮，這群四、五年級的知識份子，退休後不選擇愜意生活，反倒相約捲起衣袖，腳踏泥土，彎腰種田，用實際行動守護臺灣一塊塊即將消失的農地，為下一代努力守護著明天的家園。



王秀瑛帶著孫女在田中探險，沿途觀察福壽螺移行軌跡、稻稈上的紅色福壽螺卵、彩鸚鳥窩、蜻蜓，生態豐富熱鬧。

為了使行動更為穩定持續，二〇一〇年另外成立「想想明天穀友會」，創始期招募穀友共同出資，以公積金支持耕作成本，例如購買農耕工具、秧苗、碾米機及包材。面臨招募穀友的不穩定性，商討後改由工作坊支應，其經費來源由工作坊成員個人捐助外，也將各期稻米產量提撥固定比率回饋公積金，加上銷售收入。目前以穀友會為經營型態的共有三處——林慧昭負責彰化快官及雲林虎尾，陳玉研及王秀瑛負責彰化社頭，以「阿榮伯自然米」為共同品牌銷售玄米——脫殼後未經精磨。

此外，積極鼓勵工作坊其他農友自立品牌，如賴淑瑛於南投竹山及名間、卓富虹於臺中外埔、鄭志隆於苗栗三義各自經營自然田，從生產到銷售皆自主營運，需要設備、技術及銷售協助時由工作坊支援。除了種稻，工作坊成員也曾試辦永安有機菜園、梁瓶食堂、北埔教育基地、教育活動「明天之星」。

「鄭志隆雖然現在還是虧錢，但他以『能讓人吃出健康，友善大地共生共榮，留給後人一個無污染的自然環境』為理念，讓自己成為一個快樂的耕作者。」林慧昭強調，「其實我們最重要的是要保地，用自然農法，地就可以永續起來。誰做都可以，只要能夠做出願腹肚，可以過生活，那就一定永續了！」她提出，近幾年越來越多人願意投入農耕工作，而且趨於年輕化，工作坊目前最年輕的成員為一九八〇年次。只要有人願意做，工作坊就給予支持！

工作坊成員平日忙於農事，無暇常常相聚，所幸能夠透過臉書社團交流經驗，遇到問題求援請教，「你會知道身邊有人跟你一樣，跟你在一起。」工作坊在發展過程也難免碰撞出各式問題，林慧昭以彈性開放的胸懷，陪伴成員共同討論、找尋最佳模式。即便並非登記立案的正式組織，卻堅定實踐著合作互助的情義，以及跨世代齊力守護土地的中心。

## 以初衷為行動方案



工作坊成立初期，成員們常到陳玉研的父親所經營的中藥鋪「春榮藥局」走動、討論，產品品牌命名為「阿榮伯自然米」，以感念上一代的支持。

社頭自然田是陳玉研從父親陳春榮繼承而來，本想種植落羽松綠化環境。林慧昭巡田後發現此區為良質水稻區，種樹太過可惜；成員們也提出水田具有調節微氣候的功能，種稻需要大量的水，透過水循環能夠降低周邊氣溫，不致因休耕而使農地沙漠化，遂於二〇〇九年二期作開始種植水稻。

社頭自然田引水自八堡圳，喝的是濁水溪的水，水利會於每年一期作前公告供水輪值表，供水期「四天有水，六天停水」，必須依時務農。工作坊成員每週工作兩小時，分工水源管理及除草，其餘委由在地農耕團隊協助插秧與收割；一期作工期為四個月，實估計每人工時只有三十二小時，目的是希望成員及體驗者不致感到壓力太大。



f 無農藥，無肥料，心福田。

心福田生態農園的田埂內縮 1 公尺，一側以甘蔗為綠籬；一側自然放養中，暫放年度活動「童樂會市集」使用的小學課桌椅；另一側鄰田是伯父向人租地種小番茄。

## 心福田生態農園： 工業區裡的稻田學堂

文／陳怡樺·台南分社社員  
攝影／陳郁玲



掠過高雄澄清湖側緣，左彎右拐經過數個各據一方的工廠，「心福田生態農園」到了。「老家在高雄圓山飯店正下方的大華村，土地被政府徵收為學校用地，爸媽在鳥松買了這塊地，老地名叫埤埔，意思是潮溼低窪的地，土是濕濕軟軟的，後來農民開墾才慢慢變成稻田。」站在僅存的稻田間，身為老住民的農園主人黃淑娟將目光落在不遠處的工業區。

### 與自然追求「共好」

住宅區鳥松比鄰的仁武，與隔壁大社之間的仁大工業區，為高



莫蘭蒂颱風過後，洛神是少數留下來的作物，原本被颱風吹歪吹倒，過了兩個禮拜向著陽光又站回來了。

雄煉油廠的下游。黃淑娟住在鳳山「赤山」地區附近，每日往返赤山、空埔之間，也在工業與農業的爭奪中穿梭。「鳳山熱帶園藝試驗分所附近有兩口龍目井，水質很好。聽老一輩說，以前主要種圓糯米，農閒時做粿貼補家用，因此赤山粿是當地著名小點，而今做粿的人越來越少，米也改種台南五號。地變得越來越貴，地主情願把地租給工廠、回收廠，每個月收幾萬元地租，也不願租給農民。」她邊說邊搖頭。因著認同主婦聯盟合作社支持小農的理念，二〇一三年在鳳山站入社。

外表樸實的黃淑娟曾有一段輕狂年少，從當時的正修工商專科學校化學工程科畢業後，考進中興大學土壤學系，「那時候我很混，打工下班後跟同學去KTV、打保齡球，到pub玩到半夜兩三點，常在路上遇到拿長棍掃飆車族的警察。可能那時候玩夠了吧，現在回想也會後悔，土壤問題、糧食自給率等議題，以前老師都講過。」

「其實，我是真的想當農夫才念農的。」二〇〇六年到臺南區業改良場參加「漂鳥計畫」學習水土採樣送驗、有機種植，展開了重回農田之路。「跳青蛙、打棒球、養雞養豬養牛，還養了兔子和撿來的天竺鼠，幾乎天天都炕土窯。我還看過阿嬤接生豬寶寶，幫豬仔結紮。」依山傍湖、無憂無慮的童年記憶深深印在她的腦海裡；秋陽下，照著她此刻滿足於田園的恬淡。

農園共三分地，作物多自家食用。黃淑娟將田區一分為三，前種蔬菜，中種水稻，一人務農人力有限，後方她笑稱是「野鳥保

護區」。原本九月中下旬開始種菜，颱風接續來襲，遲遲無法開工。黃淑娟指了指田邊的手工生態過濾池，「池子裡好多蝌蚪蛋喔！這裡有很多澤蛙，蚊子不多。每到水田放水，蜻蜓在水面產卵，還有水菜可收。」農園屬曹公圳灌溉區域，仍改用地下水灌溉，爸爸幫忙打井，溝渠則由她及鳳山社區大學學員合力全手工挖成。

「其他農法都要堆肥，堆肥很累耶！」選擇秀明自然農法的原因讓黃淑娟邊說邊笑。原本農園的土質偏黏，連續三年遵循「不施肥，不灑農藥，拔除的草覆土自然分解成養分」，土質轉成壤土，越來越適合種植蔬菜。她體會到「人要向大自然學習過生活」，也更明白「尊重自然、順應自然」的真義。每當想追求產量、符合消費者期待，加些什麼噴些什麼，也就是「不自然」的開始。



左為灌溉用地下水，右為生態過濾池。每年，黃淑娟自主將水土採樣送驗。

## 為孩子從農

曾在連鎖餐飲業、喜憨兒基金會服務多年，前者高密度與人互動，讓內向的黃淑娟練出了膽量，後者讓她體認到一個孩子健康長大的不容易。除了南征北討展店開拓業務，還曾經創業開早餐店，最後選擇回到高雄城郊開始田園生活。她笑自己，沒有定性，沒辦法持續做同一件事情，

一直重複覺得無聊，連照顧孩子也是。本想專心做個全職媽媽，一陣子後覺得無聊重回喜憨兒基金會募款部門，厭倦辦公室生活再轉到河堤門市當店長。

這一趟「回鍋」卻開啟另一段生命歷程。河堤門市以園藝治療為發展基礎，轉角綠地是老師帶著學員種菜養花的基地，黃淑娟參加了培訓課，而今她以可食植栽作為園藝治療的媒介，以農園為基地，目前也在鳳山商工特教班兼任園藝整理課教師。

農園前方的工寮由鳳山社區大學木工老師謝二羊帶著學員，利用回收棧板搭建。黃淑娟將農園定位為教學推廣、農事體驗，起源於三年前鳳山社區大學邀課，邊教邊學到現在，除了帶著學員一起種，也自辦農耕體驗，邀請家長帶孩子一起種，讓更多家庭一起共好，大環境才會好，因此開辦了「稻田學堂」——夏天有農耕夏令營、拔菜活動，秋冬有稻田體驗活動等等。

## 使農有所歸

體驗活動中發現，許多家長深受孩子過敏問題困擾，因此帶著孩子親近自然、吃自然的食物。

黃淑娟同樣有切身之痛：「懷老大時，該吃的營養品都沒少，孩子一出生先是臉部出現異位性皮膚炎，三歲時轉移到腳部。常在半夜發癢抓不停，一早醒來，雙腳血跡斑斑。到學校還被老師關切，是不是被家暴？」當時無奈又無助，醫生看了、乳液抹了、

營養品吃了，怎麼越來越嚴重，甚至鼻過敏。

讀到幸福農莊女主人陳惠雯為了孩子改變飲食的故事，黃淑娟和孩子商量改吃蔬食，實行半年只買友善耕作的蔬菜自煮自食，過敏情況越來越緩和，甚至沒發作，一鬆懈偷懶外食，尤其是速食，馬上出現紅癢反應。幾經測試，確認是對農藥過敏。

秋分時節的日頭和緩一些，坐在農園架高的工寮裡，涼風陣陣。夾在工廠間的農園，生機勃勃，黃淑娟忙碌於農事和分享，不為其他，只為孩子們的未來。九月底，確認申請到鳳山黃埔新村「以住代護人才基地補助試辦計畫」，得以住進老房子，她開心地期待以後醒來一睜開眼，看見綠意盎然的菜園，過著晴耕雨讀的生活。<sup>52</sup>

從農三年來，認識不少轉農的年輕人，細數附近友善耕作的農友，有蓮霧園、紅藜小麥田。鳳山社區大學的課堂上，面對徬徨於是否轉農的學員，黃淑娟常直問：「你的農耕目的是什麼？」確定目的才好繼續行動。她認為，初轉農者，可小面積友善耕作，並以維持生計為前提，再慢慢轉型更為友善環境的農法，如果連謀生都成問題，還談什麼改變。

「跑市集對農友很辛苦，一週五天忙農務，忙完接著包裝，再趕去擺攤，幾乎沒有休息。」黃淑娟在高雄市野鳥學會承攬的市集擺攤一年多，深感農夫的所有工作缺乏一個整合的平臺，連農業相關單位都試圖把農夫訓練成「全能」！小農最需要的是組織化及有效分工，而不是從栽種、自創品牌到銷售通包，一個人怎麼可能做那麼多事！



深知友善耕作的農友缺乏銷售管道的困境，心福田生態農園成為協力的小小銷售平臺；圖為自然米香，由屏東農友嘗試以KKF自然農法所種的米製成。

## 堅持，來自用心

文／邱忻正・現任第五屆北北分社社員代表  
攝影提供／陳淑敏



2011年12月，林碧霞博士（第二排右二）自永昇園卸任總經理之前，舉行桃園新廠的掛牌儀式，第二排左二為陳淑敏。

二〇〇一年六月一日，陳淑敏來到臺北縣土城一個舊廠房，擔任永豐餘集團旗下「永昇園農業生物科技公司」的會計，與擔任產品研發經理的林碧霞博士共事，一做就是十一年年頭。回想共事的日子裡，陳淑敏深刻記得：「博士擅長傾聽，說話輕輕柔柔，能用淺顯易懂的中文來解釋複雜的知識，如果萬不得已要用英文，也一定會解釋中文怎麼講。」



作為主管，林碧霞博士的貼心與溫暖不僅止於此。曾經，有位新進同事因為小孩生病發燒，連續請假兩天，當她忐忑地回來上班時，林碧霞博士非但沒有責備，第一個關切的是孩子的狀況。每到中午時間，大家會一起圍坐在會議桌旁用餐，「她會與每位同事話家常後，才坐下來用餐。博士記憶力非常好，很多事問過一次就記得。」

二〇〇三年，林碧霞博士接任永昇園總經理，更加擴大對員工的照顧，每月提供員工一定額度的產品回饋；她認為公司的產品雖好，但價格較高，以此方式便能讓大家更容易使用到自家的好產品。再者，公司的人事錄用，除了能力，林碧霞博士還有一個更優先的考量：「哪一個人最需要這份工作？」最後依此考慮人選。她的種種體貼，陳淑敏一一放在心底細數著。

### 將他人放在心上

永昇園以生產農業用營養劑（即肥料）起家，其營收卻僅占總營業額的

少部分，陳淑敏多次建議林碧霞博士放棄，但她總是拒絕：「我們不做，那原本用得好好的農友就沒有東西用了？我們只要持續小地做就好了。」陳淑敏回想：「農業一直是博士的夢想。」而且，「博士的手機號碼是公開的。怕農友有問題找她，有未接來電，即使是陌生電話，她還會一一回覆。」

一九九六年，綠主張公司成立，林碧霞博士是首任董事長。後續討論是否轉為合作社時，雖然她認為合作社的屬性，購買具條件性、理監事會與行政團隊的權責歸屬等特殊性質，運作上比公司相對困難，但尊重多數決，遂接受轉型為主婦聯盟合作社，並於二〇〇一年繼續挺身相助，擔任合作社的產品顧問。

當時，清潔用品的共同購買數量無法使生產者穩定量產，清潔用品又總有問題檢出，於是產品專員陳信苓主動與永昇圍接洽合作事宜。確認營業項目含「清潔用品製造業」後，林碧霞博士明快答應率領團隊接下清潔劑系列產品的生產合作，將自製配方化為產品。為了集結一定的生產量，合作社邀請里仁公司共同協力。

陳信苓與陳淑敏一再詢問同樣的問題：「這樣的價格毛利可以嗎？」沒想到林碧霞博士卻說：「生活必需品毛利要低，這樣就好。」也因為這次的合作經驗，希望讓更多人認識天然橘子油的洗淨力，永昇圍於二〇〇六年創立「橘子工坊」品牌，默默耕耘著。原以為橘子工坊屬小眾市場難以發展，直到二〇一〇年，臺灣爆發市售清潔劑含環境荷爾蒙「壬基酚」的問題，喚起社會大眾重視，因而成為領導品牌。

## 留下生命的信念

林碧霞博士特別喜愛化學，就讀臺灣大學園藝學系時期，修習了很多相關課程。看到朋友服用醫生建議的補充品，拿來一看就說，她可以做出來，後來成為合作社供應多年的產品之一「甲殼素」。根據她的研究，凝膠狀的甲殼素效果最好，即使口感酸澀不討喜，仍堅持做成凝膠狀。唯獨不厭其煩地為女兒乾燥後裝進膠囊，如此才願意服用。

陳淑敏提及，以前身體狀況不是很好，曾有前同事建議她服用蜂膠改善。當時臺灣鮮有人知道蜂膠，林碧霞博士得知後，隔天拿了一瓶自製蜂膠給她，體質敏感的她一聞就知道與市售蜂膠不同，味道純粹，林碧霞博士接著說明：「這裡面只有蜂膠塊和酒精二種成分。」其他如蚶殼活性鈣粉、皮膚保溼劑（甘油）等實惠產品，都是由她用心開發，其中玉桂精、皮件保養油，合作社仍持續供應。

回顧與林碧霞博士相處的時光，即使碰到再大的困難，「博士仍是如常的過日子，做到不能做的那天，結束就結束了。她挺會壓榨自己，但卻樂在其中，因為她喜歡做那些事。」積極倡議廚餘回收、蔬菜減硝酸鹽、正視紅豆採收噴灑落葉劑等議題，樣樣走在眾人之前，親身示範、宣講，受到官員、學者與農友質疑更是家常便飯。二〇一一年八月，行政院農業委員會正式核准巴拉刈作為紅豆採收的落葉劑，林碧霞博士也不曾放棄堅持的念頭，總是盡己所能奮戰至最後一刻。陳淑敏相信她在天上過得很好，「如果做到這樣一個好媽媽、好太太、好夥伴、好長官、好老闆，還過得不好，那怎樣的人才能過得好？」

## 用愛參選，用心投票

文／許秀嬌·現任第五屆理事主席



### 落實經濟參與

二〇一六年又是本社承先啟後的選舉年，年底除了選出第六屆社員代表外，還得選出第一屆「區營運委員」。透過選舉，讓參與社務和組織營運的候選人，經由地區社員的投票授權，使其參與更具「正當性」和「代表性」。然而，以本社目前這麼龐大的組織而言，要完成一場公平、公正且符合法規的選舉，必須投入大量的資源和人力。

為了讓選舉順利完成，二〇一六年三月第五屆社員代表常年大會中，社員代表共同以民主方式通過修改本社《合作社選舉罷免辦法》，其中一項關於社員的利用規範——以往社員只要繳交年費皆享有投票權，二〇一六年起，選舉人除了年費必繳外，近一年產品利用額也必須達到六千元以上方享有投票權。

二〇〇一年，共同購買的前輩們無私地將綠主張公司轉型為主婦聯盟合作社，讓認同共同購買理念的「生活者」皆能成為合作社的「共有者」，讓原本只是單純消費的成員都有機會參與組織營運，甚至成為「決策者」。「合作社」是經濟體制，同時也是民主體制，欲成為合作社的決策者，必須透過社員一人一票的投票授權，因此欲落實合作社第二原則「社員的民主治理」，選舉的公平性與公正性是非常重要的且必要遵守的規範。

合作社的經營有別於一般資本主義企業，除了經濟面的滿足，同時兼顧社會面的照顧，亦即透過事業經營解決某些社會問題。那麼，主婦聯盟合作社顧及了哪些社會問題？例如「食

品安全」，提供相對安全健康的食材予社員；「本土農業產銷」，搭建生產者和消費者的合作平臺；「農糧自主」，支持本土農業，不輕易進口農產品；「女性就業」，本社職員約五百人，其中女性約八十%；「弱勢關懷和就業」，本社職員領有身心障礙手冊就有十三人，以及喜願行、伯大尼之家、集賢庇護工場、生活者工作坊、原住民族部落等皆為友好生產者；「環境減壓」，生產者皆以相對友善環境模式生產。

如此有意義的社會組織營運必須依賴社員忠誠、持續地利用產品才能存續；社員年度利用額達到標準方能享有投票權，這也代表落實社員「出資、利用、參與」三個角色的理念，本社更往前邁進了一步。

### 分權、分治的準備

二〇〇七年，主婦聯盟合作社為了落實「社員的民主治理」、「自治與自立」、「教育、訓練與宣導」、「關懷地區社會」等合作社四大原則，開始推動「地區營運」，

## 第六屆社員代表暨第一屆區營運委員 選舉須知

### 投票日期

2016/11/28 (一) 至 2016/12/3 (六)，週一至週五 09:00-20:00 (依各站所服務時間為準)



### 投票方式

- 1 親自投票：請依投票通知書所列選舉地點，至所屬投票所投票。各選區候選人名單與簡歷將張貼於各區投票所。
- 2 委託投票：若無法親自投票，請填妥投票通知書上之委託書，委託其他社員至投票所投票。受託人應攜帶委託書及社員卡或身分證明文件。(每位社員只能被委託一次！)



### 領票及投票

- 1 請攜帶社員卡或本人身分證明文件及印章，連同投票通知書，至所屬投票所投票。
- 2 第六屆社員代表選舉投票方式採無記名單記法，每人至多可圈選 1 人。
- 3 第一屆區營運委員選舉投票方式採無記名連記法，每人至多可圈選 14 人。

邀請並組織社員參與地區的社務推動。

近年來，將每年年費分配一定比例至各分社，由各分社「營運委員會」依地區需求，審核「地區營運委員會」提出的工作計畫和預算編列。「地區營運委員」必須承擔工作計畫的討論和執行、預算的編列和審核、經費的動支和核銷等重責大任。這麼重要的「地區營運委員」，過去由於沒有社員的授權，其代表性

有時也會受到質疑，也有部分參與者想來就來，想走就走，看似自由瀟灑，實則鬆散無序。

本次選舉另一項創舉，即社員參與地區營運必須得到其他地區社員的授權。透過選舉，除了更加落實「社員的民主治理」和「自治與自立」的合作社原則外，更期待未來選任的代表與委員對「社間合作」和「關懷地區社會」二大原則做出更多貢獻，用「愛和信任」與在地社團有更緊密的連

結，一起建構社區的美善網絡，發展出自利利人、互助互愛、濟弱扶貧、尊重差異、包容多元、公義永續的美好社區生活。

選舉，是合作社的大事，也是組織未來邁向分權、分治，非常關鍵的一步！希望所有候選人都能「用愛參選」，選舉人也能「用心投票」，人人皆珍惜自己的民主權利，一起用「選票」書寫主婦聯盟合作社歷史上重要的一頁！

## 相聚臺中， 同遊「阿嬤ㄟ菜市仔」

文／劉玟君·台中分社組織課課長、謝文綺·現任第五屆台中分社社員代表、蕭淑珠·麻園頭站地區營運委員會主委  
插畫／廖家敏

「一年一聚」幾乎是一種約定，也是主婦聯盟合作社與社員的約定，也是與在地農友、生產者的約定，就像回娘家一樣。二〇〇八年，在中興大學小禮堂以合唱比賽開始，是台中分社最初的社員聯誼活動，而後每年以各種形式聚首；二〇〇九年，合作社於臺中綠園道（之後更名為草悟道）開始了第一場消費者和生產者共同設攤的園遊會；二〇一〇年，在臺中公園熱鬧舉辦市集，各站所社員費心準備啦啦隊和運動大賽，近二千人次參與，垃圾量卻不到兩袋，深度實踐合作社的環保軟實力！

二〇一二年，攜手至苗栗後龍灣寶社區，與農友同慶良田免被徵收為科學園區；二〇一三年，在彰化顏氏牧場創下兩百三十三人體驗「一鍋到底，四菜一甜點」的「慢食·共食·山林宴」；二〇一五年，由台中分社營運委員會自主辦理聯誼活動，移師苗栗四方牧場舉辦草地野餐，以及台中分社首屆社員大會，分社各委員會主委或代表報告正進行的年度工作計畫、未來想推動的事，藉此凝聚社員共識，也看見社員自主的行動力。

### 盡力，促成相聚

二〇一四年，舉辦全社聯誼活動「合作齊步走同樂會—初路·出路」之後，合作社決定每年由分社輪流舉辦，二〇一六年輪到台中分社。五月，台中分社營運委員會會議中，組織課以日本「咖哩飯馬拉松」發想，提案「城鄉共好一產地馬拉松·在地小市集」草案，邊跑步邊收集食材烹煮的趣味方式，引起熱烈討論，並成立付委小組—由營運委員會主席、三個委員會主委、三位地區營運主委、班代表、組織課職員等人組成。

隨後，付委小組親赴彰化溪州勘查場地，考量交通及後勤人力，重新思考方便社員參與的形式，幾經討論，決定將主題更為聚焦，因應塑化劑到劣質油等一連串食安事件，最後定調：「主婦護食安·合作好生活」。

接著由台中分社各單位分工合作—營運委員會負責邀請各站所踴躍設攤；生活材委員會規劃不同主題區的生產者，由產品開發部進行邀約；編輯委員會企畫、編印宣傳海報；教育委員會收集其他合作社與NGO，決議後交由地區營運專員聯絡；組織課還須負責經費評估、人力配置與行政處理。

過程中，場地是一大難題，合適地點的租借費過高，考量後由臺中市政府衛生局列名指導單位，並向建設局申請使用臺中市市民廣場，然而十一月正逢草坪養護期，日期始終難以確認，幸好付委小組努力確立。此外，因應公益活動不能進行商業買賣，當天均為義賣性質，各攤位自由捐出部分所得，合作社也將捐款至「臺中市社會救助金專戶」，為這場盛宴揭開有意義的序幕。

## 回味，天然之味

此次以「懷舊風」為活動設計概念，帶領大家重回「阿嬤ㄟ菜市仔」，再現、體會天然的真滋味。阿嬤ㄟ菜市仔共分三區，一是「合作農友安心產品」，依產品屬性劃分專區，邀請農友分享奮鬥故事，聊聊友善畜產、永續海洋等議題；二是「在地團體共好理念」，關注糧食、環境、社區、福利的NGO、社會企業、合作社等組織前來設攤，特別邀請蜂巢公益合作社、杉林大愛縫紉生產合作社、草生儲蓄互助社，促進社間合作；三是「地區營運特色美食」，由臺中各站組成懷舊店舖，如糕餅舖、雜貨店等，盡量採用合作社食材，精心烹調出吃得安心的真滋味。

除了熱鬧的攤位區，每逢整點還安排精彩表演活動，社頭國中熱音社與畢業校友合組「社頭芭樂天團」，展現年輕人的活力；來自美濃的客家音樂才子黃瑋傑，唱出對土地的深厚情感；不用長途跋涉也能聆賞到曲冰部落的生產者與夥伴所演唱的世界級美聲「布農族八部合音」。逛街時，怎麼可以沒有「茄芷袋」來參一脚！想

擁有一只合作社限量版的茄芷袋嗎？記得參加「集章活動」即可兌換。誠心邀請各地的好朋友，一同走進時光隧道，來逛「阿嬤ㄟ菜市仔」！

### 主婦護食安·合作好生活

日期

2016/11/19 (六) 13:00-17:00

地點

臺中市市民廣場 | 勤美誠品正對面



※ 響應環保，不提供免洗餐具食器與購物袋，請自備。

## 災後，送溫暖到產地

文稿彙整／潘嘉慧  
文／郭懷恩、何有倫、莊桓昌·產品開發部專員

這幾年因為極端氣候變異，增加了農業生產的考驗，第一線農友與生產者感受最為直接，如何與大自然和平相處，成為農業新的課題。除了防範颱風帶來的大風大雨，氣溫不斷上升，增加田間管理的難度，例如病蟲害問題、柑橘類曬傷；天氣冷了得想辦法提升作物的耐寒性。苗栗三義農友張恒賓說：「務農這麼多年，今年狀況特別多，加上颱風把溫室都吹壞了，還來不及修復，果蠅馬上入侵叮咬作物，面對各種接二連三的狀況，都快要失去信心了。」臺南七股生產者黃芬香在臉書寫著：「極端氣候下，一次次的摧殘，僅剩無奈，心中那股對無毒生態養殖的熱情，不知還能延燒到何時，到底要怎麼做才能走出困境？」雖

然主婦聯盟合作社同時啟動《農友及生產者緊急需要預付貨款辦法》，但接連而來的災損，導致設施與田地受損，部分水果一年一收，收成狀況仍無法預期，向合作社預支的貨款，今年度的收成也不知是否足夠清償，經濟因此陷入困境。面對生產端的困境，理事會發起「用愛搭橋，拉近產消—社員合作集力，送溫暖到產地」募款專案，希望聯合社員的力量，為第一線的農友與生產者打氣加油！

### 蔬菜設施受損嚴重

莫蘭蒂與梅姬兩個連續強烈颱風，造成所有蔬菜農友的損失，即將收成或剛定植的蔬菜幾乎無一倖免；殘存的植株，轉晴後被太陽一曬，受損的根系很快就枯萎了。莫蘭蒂颶風時，彰化溪湖農友陳世勳才剛種下秋季作物，被颱風打亂了所有的生產計畫，全部得重新來過；臺南玉井農友陳明宏使用多年的網室被強風吹破，很快地換了全新的網子，梅

姬颶風卻再度整個破壞，連結構也損壞；臺南永康農友樓正福的六棟溫室倒了一半，本來慶幸還有一半，剩下的在梅姬颶風時也倒光了。不單是作物和設施，屏東恆春農友尤憲德家門被吹掉，風雨直接灌入倉庫和住所，一家人被迫將汽車開入倉庫，在車內避風雨。

梅姬颶風在西部平原造成很多設施損壞，網布、塑膠布面臨缺貨，還不一定搶得到工人修復；就算修復了，也不一定訂得到菜苗。合作社多位農友的溫室、網室帆布被吹破，設施結構體甚至損壞至無法使用；目前還在逐步修復中，依受損程度不同，恢復期至少需一至兩個月，還得確認材料、工人是否能夠配合。

### 水果產量不如預期

十七級的強風造成南屏東地區的房舍、電力設施嚴重破壞，果農的住家都有停電或輕微損壞的狀況。每年屏東枋寮農友鄭欽永



臺南永康農友樓正福的溫室倒塌嚴重，帆布、結構體皆被吹壞。（攝影／樓正福）



臺中和平農友張源益住家後方山坡發生土石流，屋子右側果園遭土石掩埋，土石從一樓窗戶灌入，幸好人員平安。（攝影／何有倫）



臺南七股黃芬香的魚塢潰堤，石斑魚從缺口游出，正待怪手工人前來填土修復。（攝影／黃芬香）

## 水產難逃淡水侵襲

莫蘭蒂颱風重創南部水產養殖業，臺南生產者黃芬香除了水車等

的蓮霧會分四次催花，莫蘭蒂颱風將第一、二批已催花的花苞、葉片打落，加上梅姬颱風攪局，目前僅能好好保護留存的花苞，他提到未來要為蓮霧樹蓋網子，盡量保護花苞。屏東枋寮農友陳俊傑的荔枝新梢遭強風打斷，只能等待重新長出；臺東海端農友胡金至的水蜜桃樹倒掉約二十棵，大雨造成路段坍方；嘉義太保農友官加展、臺南玉井農友許玉鈴的木瓜也多是落葉落果、倒伏。可預見的是，二〇一六年將大幅減產，供應期也將延遲。

硬體設施受到嚴重損害外，魚塢也出現潰堤。連日大雨，海水養殖場幾乎成了淡水養殖場；上游的曾文水庫啟動洩洪後，更是雪上加霜，導致下游河口地區跟著變成淡水。劇烈的鹽度變化嚴重影響文蛤的生長，河口鹽度恢復正常之前，生產者只能暫停採收。

嘉義布袋生產者鰻鄉、雲林口湖生產者美信同樣飽受池水淡化之苦，魚蝦死亡率提高，而實際損失往往要等到收成時才知道，無法像陸地的牲畜或農作物可以很快完成清點。水產業、畜產業的生產規模大，一旦遭遇天災，資金週轉會相對困難，過去合作社多次以預支付貨款的方式幫忙渡過難關，希望這次社員們也能合力共襄盛舉，讓辛苦的農友與生產者早日恢復元氣！

## 用愛搭橋，拉近產消

社員合作集力，送溫暖到產地

### 募款專案



募款期間

10/11 (二) 至 11/30 (三)

募款方式

- 1 捐款金額最小單位以百元計，專款專用。
- 2 社員可至站所以現金、刷卡支付，或至金融機構匯款及 ATM 轉帳。
- 3 金融機構匯款及 ATM 轉帳：

戶名：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

銀行名稱：國泰世華銀行北三重分行（銀行代號：013）

銀行帳號：20940+ 社員編號 6 碼（編號 5 碼之社員，第一位數字請填 0）

查看詳細內容：<http://www.hucc-coop.tw/25759>



## 另一種容器的可能

文・攝影／王瑞聰・現任第五屆理事



生活俱樂部生協店舖內的玻璃瓶裝產品皆印有R標誌。

在保障產品品質與供貨效率的同時，期望減少使用「一次性包材」，是社員們的共同心聲。目前，主婦聯盟合作社的減廢、減塑目標多著眼於「包裝」，但以重量來說，減少使用一個塑膠容器（如豆漿瓶、牛奶瓶），可能等同減少數十個塑膠包裝袋。本篇藉由前往日本的生活俱樂部生協參訪所見，邀請社員們一起來思考，合作社的減廢、減塑行動如何能有更顯著的推展。

### 日本R瓶回收計畫

二〇一六年八月底在日本舉辦亞細亞姊妹交流會，行程之一是參訪生活俱樂部生協的店舖。店舖內的產品除清潔劑用塑膠瓶、部分油品用鋁罐、牛奶用專屬規格玻璃瓶盛裝外，絕大部分飲品、調味料是以九百、五百、三百六十毫升等幾種通用規格的輕量玻璃瓶裝，實際拿在手上的感覺不比合作社的豆漿塑膠瓶重。此外，大部分玻璃瓶容器上皆浮刻「R」字，代

表 Returnable，標籤上說明：「該種容器以百分之百回收率為目標，請大家多多協助。」這是由日本玻璃瓶協會（日本ガラスびん協会）推動的「可回收再利用玻璃瓶」（簡稱R瓶）。

生活俱樂部生協的介紹文件內寫道：「容器與包材占了六成家庭垃圾的體積，如果能重複使用容器就能減少垃圾，並且要做好 Reduce（減量）與 Reuse（重複使用），以減少 Recycle（回收）的必要性。」據其統計，重複使

用R瓶與牛奶瓶後，僅二〇一四年就減少四千五百二十九公噸垃圾，若再加上回收瓶蓋與塑膠袋，總計減少四千七百二十七公噸垃圾，當年重複使用的總玻璃瓶數則高達一千七百一十八萬又三千零一十四瓶。

### 一百萬個玻璃瓶的力量

依臺灣《食品器具容器包裝衛生標準》第二條規定，塑膠製



店舖內皆有分類明確、擺放容易的容器回收處，回收前使用者須沖洗乾淨、撕除標籤。瓶蓋另外回收，為免浪費並再利用，每5個牛奶瓶蓋製成一個45公升垃圾袋，於店舖內販售。



900 毫升玻璃製牛奶瓶。

制式規格的容器設計，可裝果汁、醬油、調味料等等。

### 備註

1	
五穀漿（1000 毫升）	2015 年利用量（瓶）
核果燕麥芽奶	14,611
五穀益生源	11,395
蓮藕杏仁奶	16,399
有機無糖玄米漿	2,851
小計	45,256
豆製品（920 毫升）	2015 年利用量（瓶）
豆漿	118,077
無糖豆漿	113,131
黑豆漿	58,527
小計	289,735
奶製品（946 毫升）	2015 年利用量（瓶）
全脂鮮奶	381,714
低脂鮮奶	156,418
巧克力鮮奶	22,118
無糖優酪乳	45,436
小計	605,686

2 依據行政院環保署 2015 年 1 月 23 日「容器回收清除處理費費率及補貼費率修正草案」業者協商會議紀錄，台灣區玻璃工業同業公會發言。

食品容器及包裝不得回收使用，所以製造每個塑膠瓶都得消耗新原料。而玻璃瓶的特點是可百分之百回收於原型再利用或粉碎熔融後再製新瓶，且由於玻璃是天然惰性物料，不易與其他物質產生化學反應或釋出有毒物質，對於須熱充填的飲品或久置的調味料，也相對安全。

統計二〇一五年合作社塑膠瓶裝冷藏飲品利用量，五穀漿約四萬五千瓶，豆製品約二十九萬瓶，奶製品約六十萬五千瓶<sup>1</sup>。如果合作社能推動上述所有塑膠瓶裝飲品改用同規格的輕量玻璃瓶（如合作社供應的可美特有機蕃茄汁為輕量玻璃瓶），每年可減少使用將近一百萬個塑膠瓶，且仍保有其便利與安全性。再者，合作社的飲品生產者因應此要求所做的改變，使其在其他通路販售相同或類似產品時，將改

用玻璃瓶裝的好處外溢到整個社會。玻璃瓶在日本是很普遍的容器，日本政府為推動 3R，統合各機關補助推動使用玻璃瓶<sup>2</sup>，促使玻璃瓶產業有完整的「材質研究、標準制定、生產、推廣使用、運輸、回收、鼓勵回收再利用」機制。而在缺乏政府支持且已氾濫使用塑膠瓶的臺灣推動玻璃瓶使用計畫，對於習慣現狀的生產者與消費者

肯定多有疑慮，且玻璃即使回收，多是粉碎熔融為二次料再製為其他產品，較少原型再利用。不過，這正是主婦聯盟合作社能發揮力量之處。如果能集結消費力，從合作社的產品開始，建立「玻璃瓶使用、回收、處理、原型再利用」循環系統，就有機會省下大量能源、石油資源與減少塑膠垃圾。借鏡日本，合作社減廢、減塑行動能做得更多，我們一起努力實現這些困難又令人期待的志業吧！

## 以互助福祉回應生命需求

文／黃淑德・現任第五屆理事

攝影／王琪君

「亞細亞姊妹會」持續年度交流已經十七年了，二〇一六年在日本首次以「照顧」為大會主題。本文摘錄九月一日的論壇內容，讓社員看見「消費合作社」所發展出的社區人際網絡、創新的事業與活動，以及所秉持的「尊重、平等、互惠」普世價值，值得參考。

### 日本・地區型福祉

二〇一六年，由生活俱樂部生協聯合社通過「福祉・互助八原則」，包括：多樣性、



きらり港北老人安養中心的浴室設置防滑欄杆，座椅附有顏色明亮的扶手，容易辨識，防止長者滑倒。



位於橫濱市港北區的福祉俱樂部生協，其中きらり港北老人安養中心的長者堀內陽子，親切地打招呼。她將居住空間布置得像家，牆上放著先生的照片；床邊扶手讓長者容易起身下床。

對尊嚴的尊重、參加型社會、人人做有生命意義的工作、打造能探索人生使命的生活環境、育兒支援、看護支援、社會孤立者支援。面對超高齡社會，社員「希望能營造符合自己意識的需求，即可安心生活的地區社會」之期望下，生活俱樂部生協所有事業單位（事業體、單位社、運動團體、生產者）未來將依此持續展開福祉活動。

相對於政府提供「最低生活保障」，生活俱樂部生協的福祉事業朝向「社區最適」，在社區中以充滿彈性的方式來回應居民的各種福祉需求。歷經三十年的摸索與擴大，福祉事業已成為七百七十五個社區事業，一年有五萬六千九百人利用，創造一萬五千多人就業於勞動自主事業，訪視看護等的照顧時數達一百一十九萬小時，事業營業額達一百五十億日元。提供「利用者為本位」的服務，培育照顧員於就近社區內進行育兒及看護，並互相支援。

「共濟」是日本、韓國合作社固有的「互助保險」制度，生活俱樂部生協從一九八六年開展了共濟（ECCOLO），大約三至四成社員參加，月繳一百日元就可以享受生病、生產等臨時照顧需求，並從共濟的「照顧費用金」支付照顧者酬勞。現在也擴展到「地區福祉事業」，不再僅限社員才能利用，邁向區域福祉事業化。

鼓勵社員從人生都可能面臨的「幫人、被幫、互幫」三種角色中轉換，將共同購買的互助，拓展成不是為了幫助誰，是為了讓自己的人生朝向更充實與快樂之道，而彼此同行。例如，近年興起社區設立「兒童食堂」，提供熱食與課後輔導予貧困家庭及獨自在家兒童；東京正推動「鄰里見面活動」，從招呼開始，參與平日的見面，以強化震災及緊急狀況時的近鄰互助。

## 韓國・互助型福祉

二〇〇五年，幸福中心生協開始關注韓國社會的高齡少子化議題，並反映於中長期發展計畫；二〇〇八年選定了五大領域作為「二〇一五年幸福中心願景」<sup>1</sup>，勾勒出福祉事業的構思；然而由於共同購買事業呈現停滯，社員消費力萎縮，因此目前尚未開展。而由各單位社員自發與互助的照顧經驗共有三部分：社員互助照顧、地區社會的照顧，以及向社員募集「合作福祉基金」贊助多樣活動。

其中關於照顧部分，「多幸」是學齡前幼兒的媽媽們舉辦的自助式聚會，從二〇一一年開始每月一至二次聚會，輪流設計親子活動、交換育兒經驗、食物研習、育兒用品跳



長者在明亮寬闊的交誼廳裡聊天、吃點心、看電視，像是在自家客廳裡一樣舒適。

蚤市場等形式，破除「孤單育兒」的模式，已經成為其他單位社的開辦模式，也被當成首爾市社區營造的典範；「社區廚房」是每月一次的共煮共食活動，由「單身住」或「太忙而不煮」的社員發起；「幸福餐車」是每月一次的志工活動，以弱勢學生為對象，供餐共食、舉辦食育活動。

第三部分「合作福祉基金」從二〇一〇年開始推動，以「鄰里互助就是福祉」為方向，社員自願性每月定額捐助一千韓元，至二〇一五年為止，共有二千四百一十三人參加，共募集八千七百萬韓元（約新臺幣二百五十萬元）；基金委員會負責分配給不易取得政府補助、能強化主體力量、以互助方式實現合作福祉的團體。這些小額分配金扮演「種子基金」，使活動與團體得以運作，成功案例有：青年自助聚餐活動轉變成解決居住問題的住宅合作社；培訓居民擔任社區能源講師，並成為社區運動者；想居住在農村的青年，因此成為摸索農村青年政策的行動者。

二〇一六年，幸福中心生協分別受蘆原區與首爾市政府的委託，經營公立「中溪幸福幼兒園」及「首爾市立女性發展中心」。透過與地方政府的合作，前者正準備創立由家長與老師共同經營的社會性合作社；後者則與地區居民共同建立新願景與行動，從社會經濟的觀點發展社區需要的照顧事業。

### 備註

1 潘嘉慧。2013。〈愛與關懷 看見合作互助精神！〉。《綠主張》月刊 112：10-11。



(圖/遠足文化提供)

## 農業也可以是粉絲經濟！

文/王常怡·北南分社社員、曾任《綠主張》月刊主編  
攝影/張正揚

在TED一場演講中〈Know your food, change the world.〉,《食鮮限時批》一書作者高橋博之一手拿著蘋果手機、一手拿著產自日本東北的新鮮蘋果,闡述自己創辦《東北食通信》雜誌的核心理念。這樣的表現方式,真是神來一筆!網路改變了很多事,例如當講到「apple」這個單字,年輕世代想到的會是手機而不是水果。

這兩種蘋果有什麼不同之處?應該可以列舉出不下一百種,但最大的不同是:提到蘋果電腦與手機,我們會想到賈伯斯;而提到「An apple per day keeps the doctor away.」這個蘋果,不會出現任何一個活生生的人。也



參訪美濃開基伯公,欣賞《瀾濃庄開基碑文》。



高橋博之(後排右四)等一行人來到美濃擁有三代製油歷史的「南頭河」麻油小作坊進行交流。

許吧!關心農業的人會想到堅持做傻瓜的蘋果阿公木村秋則,主婦聯盟合作社資深一點的社員會想到曾合作過的蜜蘋果農友邱錦城。

每個行業都需要明星,農業也是。《食鮮限時批》的日文書名就是《所以,我讓農家成了明星》(だから、ぼくは農家をスターにする)。書中介紹的《東北食通信》雜誌極其有趣,買雜誌送食材。高橋說,每個食材都有故事,培育食材的人到底是怎樣的人?他有著怎樣的人生?抱著怎樣的哲學從事生產?孕育食材的大自然又是何種風貌?《東北食通信》說的就是這些生產者的故事。

雖然還沒有機會親眼看到《東北食通信》雜誌,側面來看此刊物某個程度上也是偶像雜誌。可不是嗎?那些被報導的生產者,後來在社群網站上有了粉絲專頁,食通信讀者就是他的粉絲。粉絲們非常關心這些農家的點點滴滴,當風雨來襲、必須搶救農作物時,粉絲們會組織起來前往協助,農家們也會定期或不定期前往東京等地與粉絲們見面。

### 相信自己是改變的力量

這樣的雜誌內容與活動聽起來是不是有點熟悉?是啊!站所不也常有一與生產者面對

面」的活動嗎？你正在讀的這本《綠主張》月刊，不也是某種類型的食通信嗎？合作社成立的宗旨之一，不也就是促成消費者瞭解產地、認識生產者嗎？喔！不，在合作社，我們並不只是消費者，而是生活者。

「生活者」這個詞，在日本極其響亮，就連總理選舉中也曾出現「生活者大國」的口號。高橋在這本書中也提到「當事者主義」，曾經從政的他認為，民主（選民）與農業（消費者）都有類似情況。很多人對現況不滿，卻認為改變現狀是別人的事，自己只是看臺上的觀眾。他鼓勵大家拋卻壁上觀主義，他相信每個人都有改變世界的力量。

讀這本書時，實在忍不住一直想起合作社的前身「共同購買運動」。想當年，共同購買不也是相信「用消費可以改變社會」，因此集合眾多城市裡的消費者，以購買行動實際支持願意轉型以無農藥或減農藥種植的生產者；想當年，那些前輩們也是親自跑產地拜訪農友；想當年，透過《我是生活者》一書的讀書會，凝聚了共識、釐清了觀念，然後轉型為合作社，一路走到了今天。

不一樣的是，高橋與夥伴是「一邊找生產者，一邊找讀者」，共同購買當年的任務則相對艱鉅，因為還得說服農友調整原本的生產方式；不一樣的是，《東北食通信》的成



高橋博之和月足吉伸（左）仔細端詳《食鮮限時批》其中一位譯者簡嘉穎（中）在旗美社區大學工作時製作的「農村童年」明信片。

功，很大部分可歸功於東日本大震災的災後復興，共同購買則是萬事起頭難，在資金、人才、組織都不是完全到位的情況下，一步步有了合作社今天的規模。

並非厚古薄今，只是不免還是有點惋惜。隨著組織越來越龐大、社員人數越來越多，可能因為想顧及的議題越來越廣，也可能因為必須處理的行政作業越來越龐雜，合

作社反而變得焦點不明，甚至隱隱面臨著如何守成與持續前進的關鍵挑戰。

讀完這本書，最大的感觸是：高橋非常勇於做各種連結與推廣。除了發行雜誌，在二〇一四年五月又開辦了食通信聯盟，短短一年，日本另外誕生了十一本食通信雜誌。二〇一六年九月，高橋應遠足文化出版社邀請，來臺灣五天，陸續走訪了宜蘭、苗栗、臺中、高雄、臺北等五地作交流。

這是高橋第一次來臺灣，回到日本第二天，他在臉書上寫了一篇長文，分享在臺灣的所見所聞。他誠實的說，非常意外分享會場場爆滿，尤其臺北場，星期六早上八點半，如果是在東京，這種時間點恐怕不到十人，而那天竟有將近一百八十人。為什麼毫無知名度的他會吸引這麼多聽眾？他的結論是：「因為在農村、農業、農民等議題，臺灣與日本有極其相近的處境，因此臺灣人迫切地想要尋求各種解方。」

歷史學者艾瑞克·霍布斯邦（Eric Hobsbawm）曾說：「廿世紀最大的改變就是——農業不再是從業人口最多的行業。」但是，當越來越多的工作被機器與網路取代，農業是否有機會轉型？人們是否有機會重新回到，與自然、與土地連結最深的農業？高橋博之及夥伴們藉著食通信所展現的種種，從中看到了無窮希望。

# 小溫補度秋冬

時序入秋，氣轉清冷，廚肆間紛紛鍋燉爐熬、藥補入菜。中藥材用於食補調理學問不小，邀請中醫師王愷之簡談站所常見的大棗、甘草，以備寒涼。

文／王愷之 食譜設計／林玉霞  
插畫／王春子

## 甘草



性味甘平。

單獨大量服用，可清熱解毒，緩解咽喉腫痛。搭配黃耆等補氣中藥材，可補脾益氣；搭配白芍，可緩急止痛；搭配大棗、小麥，可治療婦女更年期後諸多不適。是其他中藥材的最佳隊友，易於搭配緩解各類常見問題。

※ 水腫者慎用，大劑量久服須詢問醫師。

## 甘草黑豆素鍋 6人份

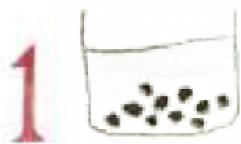
材料

黑豆 1/2 杯、杏鮑菇 3 根、紅蘿蔔 1 根、油炸豆包 4 片、茼蒿麵條 185 公克、水 720 毫升、甘草片 1/4 杯。

調味料

鹽 1/2 茶匙、麻油 1 大匙、素蠔油 1 大匙。

作法



1 加水蓋過黑豆，浸泡 4 小時，電鍋外鍋放 1/2 杯水蒸熟。



2 杏鮑菇、紅蘿蔔切片，油炸豆包切大塊；麵條泡水 10 分鐘去除鹼水味後撈起。取砂鍋放入所有材料、調味料，燉煮 15 分鐘即可。

## 大棗 (紅棗、黑棗)



性味甘溫。

常搭配治療脾胃虛弱、勞倦內傷所引起的精神不足、胃口不佳等問題；且養血安神，用於血虛面黃、神志不安，尤其緩解婦女更年期後諸多不適。常添加甘草、小麥一起治療；單獨食用可促進腸胃蠕動，緩解便秘。

※ 易腹瀉者須酌量。

## 紅棗山藥雞湯 6人份

材料

雞腿 1 隻、紅棗 1/2 杯、冷凍或新鮮山藥塊 400 公克、水 1250 毫升、蓮子 1/4 杯。

調味料

鹽 1/2 茶匙、米酒 2 大匙。

作法



1 雞腿洗淨剁塊。



2 加入其他材料、調味料，全部放入電鍋內鍋，外鍋放 1.5 杯水，煮熟即可。

## 4人份 泰式生菜里肌捲

### 材料

蘿蔓萵苣適量、里肌肉片 300 公克、紫高麗苗 30 公克、青花椰苗 30 公克、紅蘿蔔絲 1 公克、洋蔥絲 1 公克。

### 調味料

辣椒 1 根、魚露 1 大匙、棕櫚糖（或二砂糖）1 小匙、檸檬汁 1 大匙。

### 作法

- 1 蘿蔓萵苣洗淨瀝乾。
- 2 辣椒切丁，加入其他調味料拌勻，即為沾醬。
- 3 取鍋加水煮沸，肉片連同包裝袋以菜刀略拍鬆，取出放入沸水涮 10 秒，關火浸泡 5 秒取出。
- 4 鋪平肉片，芽菜苗、紅蘿蔔絲、洋蔥絲包入捲起，再以生菜包住肉捲，沾醬食用。



## 用生活做料理

食譜設計／陳麗秀 文／曾怡陵 攝影／阿春

小時候，社員陳麗秀喜歡在廚房裡看著二阿姨、阿嬤煮飯，長大後則靠傅培梅的食譜自學料理，隨著生活圈逐漸擴大，認識新朋友也變成探索料理的旅程，料理世界越來越繽紛。隨瑞士籍夫婿出國時，她常帶著一把菜刀和一瓶醬油，用三杯雞、酸土豆絲等中式菜餚征服西方人的胃，並與國外友人交流當地特色菜。淡水家中的木質書櫃猶如旅行見聞紀錄，整齊擺放各國食譜書、講述料理科學和文化的書籍、輔助體能鍛鍊的料理書，還有婆婆給的道地食譜手稿等等。空閒時，親筆記錄料理作法，並加以生動的手繪插圖。

因為這樣的生活背景，陳麗秀做菜沒有特定公式，料理設計中有著多元文化的交融。針對食材特性，構想合適的料理方式和佐醬，如油脂少、口感易乾柴的肉品部位，以優格浸漬和拍打，使其軟嫩；較肥腴的五花肉，則以德國酸菜（Sauerkraut）為靈感，靈活運用果醋使甘藍擁有酸香爽脆的口感，佐五花肉肥潤不膩口。跟隨著她的靈光，就此展開味覺之旅吧！

4人份

## 德式五花肉佐酸甘藍



### 材料

帶皮五花肉 600 公克、甘藍 1/4 顆、洋蔥丁 2 大匙。

### 調味料

鹽少許、白胡椒粉適量、蘋果醋 4 大匙、米醋 1 大匙。

### 作法

- 取鍋加水漫過五花肉煮沸，汆燙至熟，續煮 2 分鐘熄火；甘藍洗淨切 0.5 公分條狀。
- 起油鍋，放入洋蔥丁炒香，續入甘藍條略炒，續入所有調味料，煮 3 分鐘。
- 作法 2 酸甘藍倒入作法 1 五花肉鍋，燜煮 5 分鐘，以鹽、白胡椒粉調味。
- 酸甘藍取出盛盤，作法 3 五花肉切片鋪於一旁。

### 小叮嚀

- 搭配黃芥末醬風味更佳，亦可佐德國豬腳、德式香腸等肉品。
- 為保持甘藍清脆口感，不宜煮過久；可視個人喜好斟酌醋量。

### 材料

帶皮雞胸 400 公克、椰子油（或調合油）適量、洋蔥丁 2 大匙、番茄丁 2 大匙、青椒丁 1 大匙、牛奶少許、水 100 毫升。

### 醃料

大蒜 4 瓣、優格 6 大匙、薑黃粉 1 小匙、咖哩粉 2 小匙、白胡椒粉少許、鹽少許。

### 作法

- 大蒜切末，加入其他醃料拌勻。
- 雞胸洗淨斜切 0.5 公分薄片，放入作法 1 醃料靜置 10 分鐘。
- 起油鍋，以中火將作法 2 肉片煎至兩面焦黃，取出盛盤。
- 作法 3 油鍋放入洋蔥丁炒香，續入番茄丁、青椒丁略為拌炒，續入剩餘醃料、牛奶、水煮沸，淋在作法 3 肉片即可。

### 小叮嚀

以中火煎肉類，待一面焦黃，再翻另一面煎，肉質才不會乾柴。

## 優格薑黃咖哩雞

4人份



4人份

## 起司焗黃金雞排



### 材料

去皮雞胸 400 公克、中筋麵粉 3 大匙、雞蛋 1 個、麵包粉 3 大匙、番茄丁 2 大匙、紅椒丁 2 大匙、黃椒丁 2 大匙、冷凍毛豆仁 2 大匙、莫札瑞拉起司 100 公克。

### 調味料

鹽少許、白胡椒粉少許、調合油 50 毫升。

### 作法

- 雞胸對切，各斜切三塊，平放入包裝袋以菜刀略拍鬆。
- 備三個容器，分別放入麵粉（加入鹽、白胡椒粉拌勻）、蛋液、麵包粉。
- 作法 1 肉塊依序沾裹麵粉、蛋液、麵包粉，起油鍋以小火煎熟。
- 烤箱上火 200°C 預熱 10 分鐘，將作法 3 雞排鋪滿番茄丁、紅椒丁、黃椒丁、毛豆仁，撒上莫札瑞拉起司，入烤箱上火 200°C 烤 3 分鐘即可。



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。