

# 緣主張

2016

12月

159期

## 員工午餐 的 祕辛

主廚鄧振興

珍惜是必備調味料

主廚葉雪霞

一起來蜜食

主廚張氏玉汶

帶來微笑的味道

主廚蕭美英

心意中的新意







## 微型小綠洲

文／江孟霖·新竹分社組織課地區營運專員  
成站日期／2014年12月1日

國際站位處桃園市的國際路生活圈，中山國小、武陵高中近在咫尺，社區內文風鼎盛。在車潮川流、高樓林立的國際路上，青漾漾的站所招牌，如同繁忙都會中的小綠洲。

這個小綠洲不大，按下開門鈕，全景映入眼簾。除了提供社員日常生活用品，更架構出社員互動的空間。透過一次又一次的課程、討論等活動，讓這微型的場域裡，很快地就被笑聲及講師的拿手好菜（課），熱了起來。

如果用一句話來描述國際站，你會想到什麼？「摸得到、有溫度的家」，國際站地區營運委員會主委盧玉芳這麼形容。摸得到，是因為社員可以透過合作，親自實現想像中的可能；有溫度，是因為「我們」都用很真的心，活在共同的圈子裡。



文·攝影／曾怡陵

不同於一般餐廳，主婦聯盟合作社的員工午餐經常面臨大量相同的當季蔬菜，或天災之後出現蔬果短缺。主廚鄧振興（右）和副手蔡柚汶（左）剛接任時，首先必須學著習慣食材的不確定性，以及沒有味精的烹調原則。同時滿足吃葷與吃素同仁，提供安全且富於變化的菜色，是他們努力的目標。

## 綠主張 2016年12月／159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** 康椒媛  
**採訪編輯** 潘嘉慧  
**文字校對** 邱忻正、歐陽惠如、宋良音  
**電話** (02)2999-6122  
**傳真** (02)2995-6500  
**網址** www.hucc-coop.tw  
**電子信箱** gncoop@hucc-coop.tw  
**書** www.facebook.com/hucccoop  
**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

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>



如果問起主婦聯盟合作社同仁，合作社最讓自己「念茲在茲」的是什麼？其中必定有「員工午餐」及「林碧霞博士」。特別提出是因為皆聚集了許多人的願力，午餐來自惜材，林碧霞博士則是惜才，因人因事卻唯感動不變。為了感念林碧霞博士，2015年10月開始於《綠主張》月刊設立紀念專欄「生命的沃土」，寫下她一生為臺灣土地默默付出、也為臺灣社會寧鳴不默的精神力與行動力，她珍惜著一起努力的夥伴，許多人為她的全心付出及因病離世，流下心中不捨的淚水，這是一個時代、一個人凝聚而留下的光輝，以及一群人堅持而留住的力量。此專欄將於本期劃下小小的休止符，讓我們再一次深深緬懷，並思考如何好好地將這個精神接棒下去。

惜材、惜才，因為人、因為理念，珍惜成為動詞，讓每個生活的細節都生動了起來。年終了，年初了，以珍惜之心向農友、生產者、大自然致敬，也向持續以消費改變社會的自己致敬，我們之間也請記得彼此珍惜，共同購買運動的事業化，有你有我，一個都不能少。即使變化，唯感動不變。

## 目錄

### 來自現場／

- 4 主廚鄧振興：珍惜是必備調味料 文 | 曾怡陵  
7 主廚葉雪霞：一起來蜜食 文 | 歐陽惠如  
10 主廚張氏玉汶：帶來微笑的味道 文 | 章雅喬  
13 主廚蕭美英：心意中的新意 文 | 陳怡樺

### 生命的沃土／

- 16 永恆的一滴雨露 文 | 康椒媛

### 產品平臺／

- 18 心田生態農園：從心耕耘，重拾人與自然的健康 文 | 何嘉浩  
20 創意減廢：傘亮第二春 文 | 吳蕙芬

### 合作二三事／

- 22 推動永續的和平：綠主張綠電生產合作社 文 | 黃淑德  
24 亞細亞姊妹：新關係共同面對心願景 文 | 許秀嬌

### 基金會專欄／

- 26 自煮運動，改革校園飲食環境 文 | 黃昭儀

### 農業時事專欄／

- 28 走賣的人，移動的市場 文 | 張正揚

### 圖說八道／

- 30 零食為什麼好吃？ 文 | 柳家瑞

### 主婦食堂／

- 31 牛奶入菜！靈光交會的實驗廚房 食譜設計 | 陳麗秀 文 | 曾怡陵





1

2

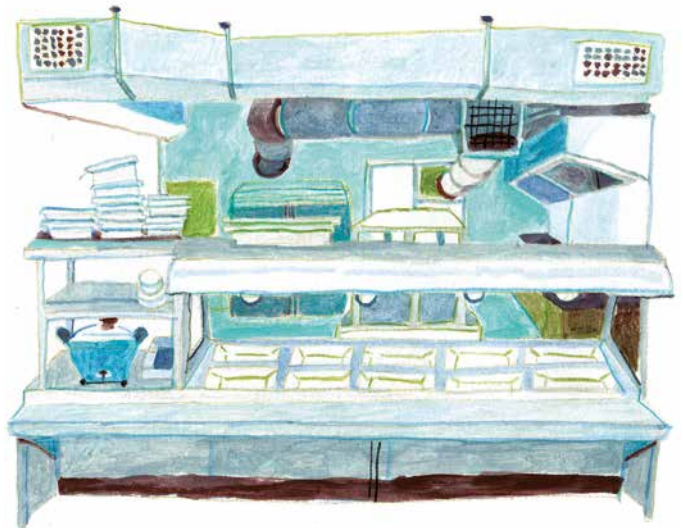
- 1 同仁可選擇三個用餐時段，廚房須考量出菜速度和分量，才能讓每個時段維持相同的餐點品質。
- 2 總社、北北、北南分社的員工餐廳位於三重站二樓。

主廚鄧振興：

## 珍惜是必備調味料

文·攝影／曾怡陵·北南分社社員

週間早上九點，主婦聯盟合作社總社的員工餐廳已經開始忙碌，吸油煙機轟隆作響，主廚鄧振興忙著煮食，副手蔡柚汶進行食材的前處理。廚房地板放著一只菜籃，裝著剛由北倉送來的食材：三顆高麗菜、兩個木瓜。尼伯特、莫蘭蒂兩個秋颱接連來襲，造成蔬菜短缺，他們必須在短短三個小時，用現有的食材，變出供應約一百二十位職員的豐盛午餐。



## 一菜多吃，真功夫

國中畢業後，鄧振興即投入餐飲工作，從洗碗、料理到負責展店，三十年間經歷過小型咖啡廳、飯店、大型連鎖餐廳，在合作社員工餐廳主要負責料理設計及烹調。前同事蔡柚汶則幫忙食材洗切、蒸飯，也會一起討論食材分配。

蔬菜短缺，是長期以來的難題，鄧振興只能改用較不受天候影響的菇類、芽菜、豆製品、即



鄧振興和蔡柚汶過去曾是同事，已培養出良好的工作默契。

時品如玉米罐頭來變化菜色；然而當季蔬菜盛產帶來的「問題」，也是另一大難題。他提及剛到職的八月都是白蘿蔔，九月都是冬瓜、南瓜，「煮到不知道要怎麼煮，像白蘿蔔就煮湯、滷、炒，變化不多。」他口中的「變化不多」，卻往往讓同仁們大為驚豔。南瓜的料理方法通常不脫水蒸，此外他會油炸、煮南瓜粥，甚至特製青醬搭配；考量全素者不吃蒜頭、牛奶，只用九層塔、松子，並以豆漿取代牛奶。由於待過義式、日式、美式餐廳，也不時與同事切磋，造就他更為靈活運用食材的功力。「早期流行義大利麵，餐廳同事會去找原文食譜書，翻譯給廚師，嘗試沒做過的料理。」

加上曾擔任伙房兵，學到平淡中也能創意變化。當時負責一千二百人的伙食，每天都得做饅頭，吃膩了就換刈包。二〇一六年十月芥菜盛產，鄧振興憶起這段回憶，醃漬一些酸菜，搭配花生粉，用站所快到期的麵粉，做成素刈包。「前一天的口味盡量不要和今天的重複」，是

他對自己的要求。人資行政部總務專員許鈺珮說：「師傅太用心了，甚至有同仁說要改吃素。」她負責協調員工廚房作業，擔任廚師和同仁之間的溝通橋樑，不時聽到同仁稱讚：「感覺師傅很用心變化菜色，早上工作的辛苦被療癒了，很期待午餐時間！」

儘管大部分菜色普遍受到好評，鄧振興仍認真觀察同仁的喜好，嘗試不同的料理方式。一開始葉菜類多是清炒，從每天的廚餘量發現，菜梗普遍不受歡迎。「合作社農友為了控制硝酸鹽含量，蔬菜生長時間較長，往往莖部較粗較長，纖維多，口感也會偏硬。」產品開發部產品專員郭懷恩說明：鄧振興認為這些菜梗還不算老，「他們（同仁）比較不吃梗，只會夾葉子。」因此他將空心菜菜梗切細，拌豆豉、醬油、辣椒、糖，炒成蒼蠅頭。

站在廚師的專業角度，蒼蠅頭沒有辣椒、蒜、薑，味道並不正



外觀不佳的菜，不影響風味，經過廚師巧思即成為美味料理。

統，但這道菜仍有效解決剩餘菜梗的問題，也呼應了合作社推動全食物利用的理念——除了惜食，也可以完整攝取多存在於皮、籽中的植化素。此外，鄧振興曾試著用不削皮的胡蘿蔔、白蘿蔔做成關東煮，由於口感較粗糙，夾取得少，「後來還是得把皮削掉。」他無奈地說。

## 好吃的細節

同仁們特別讚不絕口的，是炸物。「我從來不知道合作社的三角薯餅可以這麼好吃！」有同仁如此讚嘆。鄧振興曾任職於日本



人經營的連鎖餐廳，餐點以炸物為主，依循SOP，使用溫控油炸鍋，以精準的時間、溫度來穩定炸物的品質，過程中也培養了他的直覺和掌握度。「比較準確要靠紅外線溫度計，在這裡要辦法自己控制火候。三角薯餅要好吃，就是油炸溫度不要掉太多。炸的東西下去，可能會降溫，所以炸一次後要等一下才炸，讓溫度再上來。」他將筷子或麵粉放入油鍋，依起泡狀況來判斷適合下鍋的溫度，以達到內層濕潤、外層酥脆的狀態。

以前常去朋友任職的餐廳串門子，看到喜愛或有趣的菜色，鄧振興就會向朋友問食譜，佃煮軟骨秋刀魚也是其中之一，魚刺非常軟，可以輕鬆咬碎。「醋兌水，比例是醋一水七，正常泡半小時，煮七、八個鐘頭；在這裡因為時間的關係，沒辦法煮那麼久，泡的時間就要長一點，一般是泡一個晚上。」如此可以使魚骨軟化並去除魚腥味。

另外詢問度高的一道菜，竟是家常菜「蒸蛋」，許多同仁紛

紛請教鄧振興作法。他樂於分享，雞蛋、水的比例是口感水嫩的關鍵，比例分別是「一個：一百二十毫升」，「日式餐廳會將昆布加水煮開做成昆布水，與過篩後的蛋液一起蒸，上面加一小塊雞肉、魚肉、魚板和銀杏。」他補充。而最基本的米飯，則比照蔡柚汶過去任職日本餐廳的作法，白米、糙米浸泡一小時，使米粒均勻浸透，再以瓦斯飯鍋炊煮。以直火煮熟的米，韌彈且粒粒分明，較以往的軟糊口感，更受歡迎。

「外面餐廳的食材很少缺，也比較不用處理盛產的問題。」鄧振興說。盛產蔬果、賣相不佳但風味無損的食材、站所即期品，透過廚師巧思，不嫌麻煩用心烹調，也許是煮苦瓜時多一道汆燙去除苦味，讓向來不敢吃苦瓜的同仁願意嘗試；或者手做烤餅、刈包、饅頭，消化即期麵粉，減少食物浪費。透過員工餐廳，具體而微展現順應時令的理念、珍惜農友及生產者用心生產的食物；食材的多元利用是一種機會教育，亦是極佳的食育示範。

## 善用醜蔬果

除了幫忙消化過剩的產量，廚房也要處理格外品。「以二十公斤的菜來說，以前在其他餐廳大約十至十五分鐘就可以處理完，在這裡常常要一小時以上。」蔡柚汶指的處理，包含挑菜、洗菜和切菜，加上「菜蟲非常多」，常常切完後又得重複清洗的程序。

送進員工餐廳的蔬菜，大部分外觀不佳，例如外觀良好的南瓜可以切塊入菜，外觀不良的，鄧振興都會先蒸過，拌入麵粉揉成一顆顆飽滿的饅頭。廚房曾收到一批多處腐爛的檸檬，切除後，其他可用部分拿來榨汁，混和魚露做成泰式醬汁，與高麗菜拌炒，清脆又爽口，或切片搭配魚肉食用。



一日營養午餐。其中一道是佃煮秋刀魚，料理時鍋內底部先放一塊昆布，除了防止燒焦沾鍋，也可作為佐飯小菜。



1

2

- 1 由左至右為社員葉雪霞、站務人員呂慧芬、林家玉、陳靜玟，連同站長莊久慧、吳宏美、阮碧玉及社員李佳真，約莫七、八人為午餐共食夥伴。偶爾還有社員在等待接孩子放學的空檔中，自帶便當來站所共食。
- 2 新竹分社舉辦「美好生活—2015 共好同樂會」時，葉雪霞與志工事先花費數日洗淨芥菜後晾乾，準備在活動當天教做雪裡紅。

## 主廚葉雪霞： 一起來蜜食

文·攝影／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員

上午九點五十分，主婦聯盟合作社新竹分社竹北站的電話響個不停，站務人員正忙著將菜上架，只見人稱「雪霞姊」的社員葉雪霞熟練地接起電話，幫忙預留豆漿、鼓勵預購年貨及一籃菜，不疾不徐，口條清晰。她曾在此擔任近五年站務人員，退休後繼續擔任志工，也是竹北站地區營運委員會主委，是站所堅定可靠的力量。





## 從容做料理

「只要雪霞姊來站所，我們就很安心，午餐食材放在桌上，她自己會處理，我們只要等她喊開飯。」站務人員呂慧芬語氣中傳遞著對她的信賴。竹北站的午餐共食，每人每月繳交五百元食材費，由呂慧芬統管，優先利用合作社即期或包裝破損產品，以及蔬果格外品。二〇一六年颱風造成嚴重缺菜，善用冷凍蔬菜、菇類，也帶來自種蔬菜共享，採訪當天食材有葉雪霞種的角豆、站務人員陳靜玟種的赤道櫻草、林家玉提供在合作社買來的南瓜。

大夥兒輪流擔任主廚，分工煮食，其他人幫忙洗碗，有時請志工協助洗菜、備菜。曾為站務人員，葉雪霞能以同理心協助站所，也像個大姊般看顧著年輕一輩，她形容站務與地區營運相互依賴，是合作社最需要重視與經營的親密關係之一。呂慧芬感動分享：「只要地區營運有活動，雪霞姊一定會幫站務人員預留食物，我們就不用再花心思準備中餐。」

將近十一點，葉雪霞已經開火熱鍋，秋刀魚切半，小火乾煎，她傳授關火後稍稍降溫再翻面煎，魚皮絕對不會破；另一道菜



蒜頭切碎，倒入適量油膏、調合油，是拌菜的絕佳滋味。葉雪霞叮嚀一定要加些許油，讓菜色看起來清亮順口。

相對而言，葉雪霞是幸運的。新竹縣客家農莊長大，秋收後搬演《平安戲》酬神，晚上宴請家族親友，從小跟著奶奶、姑姑準備，採買食材，搓湯圓、做糰，「我在她們身上學到事情的緩急輕重，練習步驟的排序，腦中一直在演練，什麼事要先做，第二階段可以做什麼。」從生活的點點滴滴中逐漸注入料理知識與熟練技巧。

聽葉雪霞談料理，食物傳遞的意義，不只是營養美味，更充滿生活哲學。「現代社會每個人都很忙，但是把自己弄得很快很簡單，弄成不忙才是智慧。」匆忙會造成壞情緒，無法分泌快樂因子，「做料理要從容，不要匆忙，不要粗暴的對待食物，煮頓飯卻弄得鍋碗瓢盆大小聲，這餐飯會好吃嗎？」她分享，料理的心思想要擺對位置，如果沒有耐心處理前端食材，只在乎後端的裝飾擺盤，料理也不會用最豐富的生命給予回饋。



繽紛的菜盤由大夥兒合力完成，除了午餐共食外，也會預留份量給晚班的站務人員，讓他們也能享用這份安心及愛心料理。



## 忙茫盲的覺悟

不消半小時，午餐開動了，葉雪霞變出一桌菜的高效率讓人驚訝，二十多年來的餐飲業經驗是箇中原因。二十多歲時進入日本料理店工作，從外場小妹開始做起，之後進入廚房支援，學到扎實的後場工作流程，備菜、切、炒、蒸、炸、出菜等作業步驟分工細膩，各有專人負責，動線井然有序。兩年後，與友人合夥開海鮮餐廳，傍晚開店到凌晨，用年輕體力熬過八個年頭，由於長期過度疲累，大年初一那天身體發燒，她一路發抖騎車去就醫，一到醫院就昏倒。自此她深切瞭解到：金錢是用生命換來的。

選擇暫時休息的葉雪霞，原本只想從事輕鬆的門口接待，應徵上當年新竹規模最大的日本料理餐廳，卻因為一身的好功夫早在業界享有名氣，一路升到經理，「雖然我不是股東，但要用做生意的心態去工作，不能光領別人的薪水。食材都是錢買來的，原本二十斤的食材可以做出二十盤

菜，若廚師不會充分利用，掐頭去尾，只做出十盤菜，餐廳當然虧本。」她以合夥創業的態度親力親為，透過全食物利用，減少食物浪費，節省開銷。例如日本料理的炸芋頭，前處理多半先將頭尾切掉，切出美觀的長條形後裹粉油炸；若是自家食用，只要將皮刷淨，連皮切片去炸，美味依舊。

人生半百，葉雪霞選擇放下工作，每天找朋友吃喝玩樂，兩年後驚覺這不是想要的退休生活，遂報名桃園職業訓練中心開辦的「農特產品釀造調製班」，學習做味噌、蘿蔔乾、酸菜等等。

正式加入合作社並擔任站務人員，二〇一三年退休，積極投入社務工作，擔任社員代表、解說員，推廣地區營運事務，策辦產品教作、三三三小市集，「我在這裡找到還能被利用的老年價值。」她堅持在每場活動前，先講解合作社的產品開發原則，接著引領社員探索食物，把吃喝變成學習，在玩樂中共同成長。

## 料理心美學

做料理從改變思維開始，葉雪霞傳授料理心法：「預先備料、耐心烹煮。」二〇一六年十月二十日是竹北站慶，她早早就想好參加「一人一菜分享會」的菜色：四色魚片。將香菇（黑）、鯛魚（紅）、豆腐（白）、胡蘿蔔（橘）各自切片，繞著大圓盤排放，放入蒸籠蒸十分鐘即可，這也是推廣非基改議題的示範料理。

考量當天無法使用廚房空間，前一天已將部分食材處理好並冷藏，現場只要組合擺盤。過往的餐廳工作經驗，讓她習於事前計畫，按部就班將工序拆開，只要願意花點時間，一步步拼湊到位，料理不再是難事。



採訪當天下午有三三三小市集，每月第三週週三下午三點舉辦。葉雪霞從家中菜園帶來檸檬草，整理成一捲捲販售，她推薦用來燉煮咖哩、牛肉，或放在衣櫃當薰香，或加薄荷、萬壽菊茶包泡茶，或用來泡澡，都很適合。



1

2

- 1 張氏玉汶第一次與自己的料理合照，顯得很害羞。從左至右為芋頭滷小排肉、中卷鑲肉、炒小白菜、炒高麗菜、滑蛋小黃瓜、炒白花椰。
- 2 已經開飯 20 分鐘，張氏玉汶堅持先把瓦斯爐清洗乾淨。「油污趁熱比較好擦洗，也不用使用太多清潔劑，冷掉就粘在上面了，很難洗！」從廚房水槽上方的窗戶望出去有一片稻田，從稻浪的顏色感知四季的更迭，是少為人知的小風景。

主廚張氏玉汶：

## 帶來微笑的味道

文·攝影／章雅喬·台中分社組織課地區營運專員

主廚聯盟合作社台中分社平時有四十人一起共進午餐，再怎麼忙碌、開會氣氛再怎麼僵硬，只要中午十二點一到，一聽到廣播傳來「摺威同仁，開翻！」（各位同仁，開飯）的甜美聲音，每個人必瞬間放鬆下來，停下手邊工作，準備碗筷，歡欣鼓舞地前往餐廳。餐廳位於乾貨倉庫後方，狹長的空間很簡單也很溫暖，足以容納所有職員；主廚張氏玉汶（Trilong Thi Ngoc Van）忙完工作，也會一起用餐話家常，大家放下工作與身分，聊棒球賽事、新聞事件，也聊午餐真是美味，如果以後沒辦法吃到怎麼辦……。





## 將努力當作天賦

若台中分社有自己的「吃貨評鑑指南」，張氏玉汶絕對獲得五星肯定。她來自越南芹苴，嫁來臺灣超過十六年，說得一口流利的國語，臺語更是厲害。剛來臺灣的她完全沒有下廚經驗，如今的一身好廚藝全靠天分與自學！

生長在大家族，除了七個哥哥，還有一個妹妹，身為家裡唯一二女生，從小只有得寵的份，從不用幫忙家務或農事，都是父母兄長在打點。她笑說自己也是很忙的：「忙著玩哪！」謙稱由於數學、英文很差，中學畢業後暫

時留在家裡幫忙，聽說臺灣很好，十九歲那年透過仲介牽線嫁來臺灣，落腳彰化芬園。

語言、飲食、氣候等各方面的不適應，讓異國女子的處境更加艱難。加上先生愛喝酒，不常拿錢回家，當時張氏玉汶只想著「工作賺錢」、「存錢」、「靠自己」，拚命地打工賺錢，讓生活有目標，把在家裡所受的委屈忘掉。「我很喜歡工作，因為工作的經驗裡，沒有人欺負我，我很認真工作，假日也都去加班。」工作除了自立，也慢慢培養出成就感與自信，拓展生活領域。

這段辛苦的婚姻，因先生病逝而走到終點，卻因此有機會離幸福近一點。多年後，經過朋友介紹認識現任先生。「當初我沒有很喜歡他，但是有一次我重感冒一個月，他主動帶我去看醫生，還買水果給我吃，就這樣被感動了。」彼此各有過一段婚姻，因此更加珍惜。每週兩次的夜間中文課，已經第四年了，先生總會親自接送上下課；知道她懷念越南鄉村有田有米的生活，便在老

家附近闢了塊菜園給她種菜，也種越南香料，也養雞，「之前還有養鵝喔！」她開心地介紹著。

當時從事汽車廠、單車零件工作，常常接觸化學藥劑，對刺鼻味感到噁心，正想轉換跑道之際，經朋友也是社員的阮采榮介紹，應徵物流部中倉蔬果組的工作，由於包菜須有基本中文識字能力，她還不熟悉而無法接任；二〇一一年台中分社搬到烏日，急徵員工餐廳廚師，她接下至今已五年。

對於臺灣菜的認識，是在工廠吃了多年便當後開始熟悉的，加上婆婆的調教與電視料理節目。接任廚師之後，做菜不只是一份工作，漸漸成為一個興趣。之前倉庫將破包的高筋麵粉交給廚房，不過只有一包，能怎麼用呢？張氏玉汶把這件事放在心上。有一天在料理節目得到靈感，隔天做了一道新菜，將醃過的小排肉裹上麵粉，以滾水燙熟，加入醬油、紫蘇梅醬、蒜頭、蔥嫩油，介於梅汁排骨與紅燒肉的美味口感，讓每個人都吃了兩碗飯！



平時聊天自如，遇到鏡頭就不太自在的台中分社同仁們。左一是最放得開的運輸組司機林鴻文，其他為冷凍組、集貨組與組織部同仁，對於雙主菜都很滿意。

同仁閃亮的眼神與滿足的表情，激勵張氏玉汶精進廚藝，甚至考取丙級烹調技術士證照，術科一考就過，卻卡在不諳中文，筆試考了三年；她還想往上考取乙級證照，只基於一個單純可愛的理由：「乙級需要考食物雕花，那好美，我好想學！」

## 家常菜化為頂級好料

怎麼決定每日菜單？張氏玉汶說，全憑當日靈感，有什麼菜就做什么菜囉！夏天盛產苦瓜，她



開飯前是張氏玉汶最忙碌的時候，這天應《綠主張》月刊採訪，特別呈現雙主菜，平常可沒有這麼好喔！

做的涼拌苦瓜，步驟簡單，卻毫無苦味。去膜去籽、削片的苦瓜經過一夜冰鎮，苦味脫去只剩爽脆清甜，再淋上獨門醬料，禁忌菜色變成搶手料理！再如缺菜時的週一無肉日，驚見素食高麗菜捲，難以想像的是包裹著煮過的芋頭、生豆包，綿密的芋頭香與濃郁的豆香相輔相成，新鮮可口！每個人咬下第一口就大聲驚呼：「怎麼有芋頭！怎麼這麼厲害！」她在一旁得意地笑說：「這是我自己改良的，外面吃不到喔！」

主廚的一天，從上午八點開始，直至十點通常是最忙碌的備料，洗菜切菜，解凍肉品等等。告一段落後，十點到十一點到蔬果組幫忙包菜，十一點到十二點再回到廚房煮飯，十二點宣告開飯。同仁吃得差不多之後，開始清理廚房，忙完繼續幫忙蔬果組至下午四點，或者打掃公共環境。張氏玉汶沒有一刻閒著，除了午餐，還主動協助蔬果組，問她這樣會不會太累？「在廚房的工作太孤單了，所以事情忙完就來

跟大家一起包菜，比較熱鬧。」不喜歡自己一個人，從整理廚房時的側影可以感覺出來，她會用手機播放越南廣播電臺或流行歌曲，一解思鄉之情。

張氏玉汶是心事寫在臉上的人，當今年年中間考核成績不如預期，看起來有點悶悶不樂，同仁們為她打抱不平，紛紛表示主廚的考核應由食客來評定。對於同仁的點菜與建議，她總是用心接受且不斷挑戰，當同仁許願熱天想吃涼麵，冷天想喝暖呼呼的八珍湯，如果事前與她商量，若不是太困難，都會盡可能地做到。有些經典菜色若太久沒出現，也會被問起：「哪一天要做？我那天絕對要來上班！」能吃到她做的午餐，是最棒的員工福利！

日前，張氏玉汶因為家裡有事請假，同仁吃了一週外賣便當，這一週比任何一週都還要難熬……。隔週一中午十二點，廣播傳來久違的「攔威同仁，開翻！」，一點也不誇張，辦公室裡響起獲救的歡呼聲！

## 最喜歡的一道菜

**劉小靖·組織課：**喜歡中卷鑲肉，一般職業婦女是不會在家裡重現這道菜的，要花時間把中卷處理好，把絞肉調味好，把肉塞進中卷裡，還要用和諧的調味煮熟，但又不能煮得太老，衷心感謝她願意做這麼艱難的功夫菜！

**李雅雯·組織課：**喜歡她的「貼心」。我不喜歡蝦皮，久而久之就不會夾那道炒白菜，後來她默默看到，就特別炒了不放蝦皮的白菜，還會在我夾菜的時候，特別過來叫我夾那盤，很照顧每個人的需求。還有她的蒸蛋超級好吃！

**林紀甄·蔬果組：**喜歡高麗菜飯，不知道可以這麼好吃。尤其她會炒香合作社的米與鹹豬肉，搭配甜甜脆脆的高麗菜，鹹香好吃，會不小心吃很多。

**江婉綺·蔬果組：**喜歡涼麵，她調的涼麵醬無敵！裡面有焙煎胡麻醬、泰式酸甜醬、芝麻醬、醇米霖、紫蘇梅醬調和的黃金比例。涼麵很清爽，沒有負擔的醬料更是加分！



驗收組賴麗娟特別對著鏡頭展示今天豐盛的午餐，一天的元氣來源。





1

2

- 1 這天午餐準備了同仁特別喜歡的雞肉絲飯，手撕雞肉加上蕭美英自調醬汁，保證一碗接一碗。湯品是用湯匙將魚背肉刮下，與花枝漿調和製成一顆顆魚丸，口感嫩滑又有料。
- 2 冰箱旁的小櫃子，擺滿了蕭美英親手做的醃漬物，有醃鳳梨、發酵辣椒、辣椒醬，是下飯又提味的好配料。

## 主廚蕭美英： 心意中的新意

文／陳怡樺·台南分社社員  
攝影／陳郁玲

主廚聯盟合作社台南分社位於一棟洗石子牆面的老式透天厝，廚房、共餐及會議複合區都在二樓，每當經過二樓時門一開，香味迎面而來，總忍不住探頭瞄一眼今天的午餐，裝開水的同仁也會和主廚蕭美英聊幾句。「吃飯囉！」廣播裡傳來她的一聲呼喚，幾分鐘後，倉庫、一樓、三樓的同仁帶著餐具和肚子的咕嚕叫聲，魚貫似地循著飯菜香移動到共餐區。



## 集體偏食的福星

與蕭美英約了十點半，那時剛過專心備料階段，之後一心二用邊開煮邊受訪。「今天的主食是雞肉絲飯，飯就多煮一點，加上煮白米，大家又會多吃一點，五穀雜糧就比較不受歡迎。白米混在來米煮，口感更好。」她細數，台南分社每日平均用餐人數是二十五人，一頓飯大約用掉八、九杯米，當天有下飯菜再加一、二杯，平均兩天吃掉三公



十點半之前，是蕭美英備料的時間。涼拌木瓜絲須快刀切絲的材料，早早備妥，接著以超好用的泰式酸辣醬調味。



台南分社採分批用餐，物流部同仁會早一些上樓用餐，過一陣子三樓組織課同仁才接著下樓用餐。

斤；若遇到分社營運委員會等人數眾多的會議，一餐吃光一包米也是常有的事。每天平均七至八道菜，素菜占三道。「喀！」打好十顆蛋，她正準備做番茄炒蛋，一邊數算：一盤炒青菜需要三包菜，一餐約九包；每餐平均需要兩斤肉；魚則不定時上桌。這些數字都是一次又一次累積而來的經驗。

掌廚進入第四年，蕭美英回憶剛開始有些沮喪，不熟悉每道菜的份量，難免接到同事反應沒吃

飽或菜不夠；過了半年，節奏才漸漸明確。不同於一般餐廳的菜色明確且固定，蔬菜隨著季節更迭，菜量不穩定像是每天的隨堂抽考。

從剩菜可以明顯看出飲食習慣，蕭美英像媽媽一樣細心地記下同人的喜好，如數家珍地念出一串集體偏食菜單，比如小松菜、皇宮菜、千寶菜、人蔘菜、小芥菜。她像個跟挑食孩子過招的媽媽，露出促狹一笑，分享如何把不愛吃的菜變成不認識的樣子而吃下去，有時醃起來當下飯菜，有時先燙過把水分擠掉做成涼拌，有時醃成雪裡紅，炒肉絲、拌炒辣椒醬。不過，「如果是缺菜期，就不挑食了，有葉菜就吃，盛產時就興趣缺缺。」語氣裡像極了一個難為的媽媽。

「今天有涼拌青木瓜絲，有倫種的喔！青木瓜是之前颱風打下來，正好加菜。」蕭美英拿出自備的搗碎鉢，邊搗邊傳授小祕訣：以溫水泡軟蝦米後搗碎，一般礙於工具有限，多是切碎處理，但搗碎的口感較好。備完料

後，那道該涼拌、那道要熱炒、那道要蒸，每道菜在腦海裡轉一圈後，下鍋順序便安排妥當，避免太早煮好冷掉、或太早蒸好肉太老等等，要在最完美的時間點讓同仁飽餐一頓。抬頭看一眼時鐘正好十一點，廚房的兩個蒸鍋，這天大同電鍋蒸魚、電飯鍋蒸飯，完美分工；她準備最後四道熱炒菜，十一點半依序下鍋，十二點準時開飯。

## 缺菜、盛產都是考驗

「好奇心重吧！我喜歡實驗，常上網查食譜，拿手邊有的菜替換，試試看！」蕭美英在上海的臺商紡織廠擔任管理幹部，一待就十六年；期間身為社員的媳婦遇到一籃菜裡不會料理的菜時，便拍照給她求救。先生是牧師，自家常是上海牧會會友的聚會共食地點，她成了當然的主廚。從職場退下來後，利用週休二日到烹飪教室上課進修，足跡從嘉義到高雄。無意間在《中華日報》看到合作社的徵人廣告，「上面



## 美英廚房不退休

剛從上海回臺灣時，蕭美英曾在臺北幫忙妹妹經營甜品店。那一年多，從採購、內場到外場，直到業務穩定，才回到臺南休息。一些同仁吃過她自製的甜點，皆直呼好吃。除了烹飪，不得閒地把以前的縫紉設備都翻出來，整理成工作室自娛自樂，或幫朋友趕點工。

二〇一三年合作社舉辦共食活動，蕭美英可說是臺南地區站所的救火隊，之後台南站站長郭盈慧、海安站站長陳怡蓁邀請她以「美英廚房」為名到站所教作，目前每月固定於此二站授課，也不定期受邀到高雄站教作；分享如何料理盛產或不常見的菜，最近一次課程是青箱、干絲兩吃。台南分社午餐中常用的辣椒醬、豆腐乳、蝦醬等醬料都是自製，還有二〇一五年爆量的大頭菜做成黃金泡菜，以及前陣子鳳梨盛產做成鳳梨醬，蒸魚入菜相當提味。



一樓直上二樓的小階梯種了一排蘆薈，這裡是蕭美英的小花臺，洗米水正好留下來洗碗、澆花養蘆薈。她用剩下的檸檬皮泡精油，加上蘆薈、鹽、過濾水製成清潔劑。

寫，煮一、二十人份的午餐，我覺得自己能應付。」

週間的工作時間是八點到下午兩點，整理完洗手間、確認冰箱的食材後，蕭美英下樓到倉庫看打掉的菜，量太多的、瑕疵的、檢驗樣品已整理成一區，物流部南倉驗收組職員黃台育說明，葉

菜類抽樣檢驗硝酸鹽，每包只取五十公克，剩餘無法成包出售，或是蟲蛀、壓傷、過小等狀況的根莖瓜果類，就留做午餐食料。「今天有一包重量不足成包的九層塔，和青木瓜正好配成對。」她的大腦資料庫有當週上菜表，隨時可以調度，以應付須緊急處理的食材。

「菜色不重複」是蕭美英的自我要求，二〇一五年十月碰到一個大考驗，當時南倉空間不足，部分產品借放的台南站後場冷凍庫斷電，警報卻沒發報，導致四百包梅花肉片失溫，因而成了午餐的待用食材。「烤、炸、炒、滷，樣樣都來。每天變著花樣吃，吃了三個月吧！」那時配菜多，

變花樣比較容易，配菜少就傷腦筋了。她接著想起，三年前遇到番茄盛產，同仁吃到快翻臉的往事。前陣子絲瓜盛產，「絲瓜變化較少，配蛤蠣、煮麵線，還沒試過炸絲瓜啦！」她說完大笑。

午餐食材全是合作社食材，仍不免遇到需要外援的時候，尤其天災過後、夏季等缺菜期，苦了主廚。例如洋蔥、紅蘿蔔，擔任重要配色、配菜角色，是蕭美英心中的「百搭菜品」，簡單搭配可變出好幾道菜色。「菜王」高麗菜盛產時，將一顆切成四份，放進滷鍋燜煮，高麗菜水伴著滷肉，又香又甜。最近的失溫品是羊肉，「羊肉不能天天炒，一週三次吧！有時候炒沙茶，有時候炒麻油薑，有時候配菜炒。」為了不吃羊肉的同仁，則另煮其他葷菜，這是她的貼心和細心。

在合作社掌廚並不容易，順應季節變換，應付耗損食材，以及各種喜好。此外更為珍貴的是，一起以餐桌為圓心，從廚房出發，讓手上的鍋鏟也可以是珍惜農友及生產者的利器。

## 永恆的一滴雨露

文／康椒媛

攝影／主婦聯盟合作社提供



1995年6月19日，進行硝酸鹽及農藥殘留檢測研習，左二為蔡美雲。

盟合作社供應管理部，投身共同購買運動已二十二年。

回想第一天上班，第一次接到林碧霞打來的電話，「她聽到我的聲音不認識，問我是誰？我說我是美雲，她親切地說：『我們家也有一個美雲（保母）。』這些媽媽多是碩士、博士、教師，國外回來，學經歷極為豐富，頭角崢嶸的，我有點自卑，上班後覺得她們都很親切，自己載貨、送貨、分裝、洗罐子。」那時的綜合五穀類以白色塑膠桶裝，為了環保，回收後洗過晾乾再使用。

一九九四年，先後成立台北縣理貨勞動合作社、生活者公司，「從揀貨、出貨到記帳，什麼都是我一個人，工作人員不到十位，大家輪流煮午餐，一大早先去買菜。」蔡美雲對內主責行政管理，林碧霞對外主責產品開發，常與翁秀綾結伴拜訪農友。一九九六年林碧霞擔任綠主張公司第一屆董事長，印章留下方便同仁使用，全然信任，「那時翁秀綾笑說，碧霞讓你們賣掉也沒關係。」

某年過年時訂單很多，「那時採購、對帳、付款、開支票，全部手寫。我光是出貨單就寫不完。」工作人員全家一起出動，翁秀綾全家、洪友崙全家、林

「我在一九九三年底進來，最早是去潭墘社區合作社當義工，那時主婦聯盟基金會有個共同購買，推環保清潔用品，後來那些媽媽覺得食安問題越來越嚴重，開始找安全的食物。潭墘社區合作社創辦人之一陳來紅跨及兩個組織，經常跟我提及那邊的工作，最開始將茶籽粉放在合作社裡販售，後來慢慢增加米、五穀類等等。」

蔡美雲回憶當時，共同購買向主婦聯盟基金會借用檔案室辦公，主要供應會員，單純為了向外推廣好的東西，以及量多好議價、農友比較願意配送，理念支持著「大家一起買」。一九九四年獨立租屋，第一個據點是臺北中和景平路，媽媽們都是義工性質，而她成為共同購買開始以來第一位專職工作人員，目前任職於主婦聯



## 記得共同的感動

綠主張公司時代，簡單設立幾個部門，如產品、財務、總務、物流、組織，互相幫忙，分際卻不分離。蔡美雲想起在頂崁街時某年春酒，每個部門各自設計一個節目，出來表演；每個人認養一道菜，當天來當天煮，鍋子搶來搶去，也不知道份量，「大家同心協力，像一家子一樣。」也邀請農友、生產者一起來，有些農友說：「啊無我紮一寡物件過來。」後來菜也不太夠，怕人家吃不夠，工作人員都不敢吃。連續好幾年都是自己辦，算是勤儉，算是克難，也是一份無以取代的情分。

碧霞的孩子都來幫忙，他們根據出貨單揀貨、分裝、出貨、打包，做到快凌晨才結束。蔡美雲想起那一為了合作而合作」的年代，深遠地影響著她。

## 理念是動詞

為了更方便理貨，一九九八年搬到臺北三重頂崁街，「租了一棟一、兩百坪的

鐵皮屋，隔了半層樓出來，二樓作為辦公室，那時我就在樓下倉庫負責叫貨、揀貨、出貨。」蔡美雲說起兩件很有合作味道的故事，原本工作人員多住在中和一帶，到三重的交通很不方便，「那時還沒有捷運，我們都是搭公車再走十五分鐘，有時翁秀綾會專程載我們上班，固定在中正橋頭等她，真的很貼心。」以及「辦公傢俱都是撿二手貨或募集，拼拼湊湊起來的，一直克勤克儉，後來才買了貨車。」

也是這時候，開始正式推動硝酸鹽、農藥殘留檢測。「碧霞找我一起做，一個桌子，抓一把蔬菜切碎，拿了幾塊紗布，用鐵碗、鐵杵搗一搗，用紗布包起來擠汁，加水、沾試紙，試紙先剪成對半再測，不然太浪費了。」蔡美雲說，總是擠到手好痠，紗布還要洗好晾乾再重複使用，非常時期非常克難。通常下午檢測硝酸鹽，隔天下午檢測抑制率判斷農藥殘留，這是因為菜汁顏色太濃會測不準抑制率，必須沉澱一段時間。「那時美參來幫我們煮中餐，有買一個冰箱。想到一個辦法，擠汁後滴入小試管，放到冷凍庫，結凍比較快沈澱，等退冰再測。」

隨著組織經歷多次的人事異動、工作變動，「碧霞每次來，常常會問我最近還好嗎？放在心裡很感動。幾乎沒看過她生

氣，但是她都把情緒放在心裡，不容易表現出來，看到她就像看到家裡的媽媽、姊姊那樣的感覺。」共同購買運動是一群人的事業，林碧霞關心著組織與夥伴，這份全心全意、不離不棄的默默堅持，從未改變。

為什麼可以做這麼久？蔡美雲認真地說：「我只是希望做到不要讓人操心，能做的我盡量做。」她說剛來時沒有自信，在澎湖長大的她，高中學歷，之後就一直流浪，做過很多工作，家人用臺語俗諺打趣地說：「一年換二十四個頭家，猶閣也赴轉來食尾牙。」然而，她對待每個工作抱持著感謝與努力，她的謙卑來自她的腳踏實地，卻仍深深感念：「她們把妳當做平常人，好來好去，至少她們很信任我，讓我做了這個工作，我就覺得有信心，只要努力把它做好！」

綠主張公司轉型主婦聯盟合作社時，蔡美雲曾擔任財務部主管，擔心不能勝任，當時的總經理陳毓麟告訴她：「妳只要做妳自己就好。」以及在重要的時刻，一句句關懷成為持續面對的力量：「碧霞會讓人心裡懷念，深深地放在心裡。」在合作的歷程中，能夠遇到「人生的前輩」，傳述從這些前輩身影中看見的感動，努力延續給後輩的恩澤。



## 心田生態農園： 從心耕耘，重拾人與自然的健康

文／何嘉浩·台南分社社員

攝影／心田生態農園

心田生態農園位於南投埔里中台禪寺旁的一座小山坡上，面積約一公頃，海拔高度五百公尺左右；由於當地土質屬於紅色黏質土，保水、保肥性強，且山坡較無排水問題，心田農園在此採有機栽培，主要作物為百香果、薑黃等作物。目前由林沛佳、蔡婷君兩位表姊妹經營管理，非農業相關科系出身的她們，之所以踏入這個領域，背後各有一段故事。



林沛佳（左）、蔡婷君（右）親力親為各種農事，從勞動、飲食當中學習健康生活。

### 健康：改變的第一步

「我從小喜歡吃零食、蛋糕，只喝飲料絕不喝開水，而且每餐無肉不歡。」大專時，第一次喝白開水而吐出來，林沛佳心想世界上怎麼會有這麼難喝的「飲料」！曾參加喝汽水大賽，在四十五秒內喝完二公升瓶裝汽水，勇奪第一名。她如何大量、快速喝光，而不受氣泡妨礙？「因為我的喉嚨、食道、舌頭早已被汽水麻痺，所以沒有任何知覺。」

「我在二十三歲時巧遇一位中醫，斷言如果不改變飲食，三十歲就會癱瘓，我完全不理會，自覺年輕生命即將高飛，怎麼可能如他所說？我認為他是庸醫，故亂妄言，不值得相信，繼續亂食，結果二十六歲就真的癱瘓在家中，長達兩年完全無法起身。」之後尋遍中、西醫後，檢查出來的全是超過標準的「紅色指數」，五臟六腑都已發炎；雖然沒有特殊重大疾病，卻四肢無力，且喉嚨、舌頭因受損而幾乎難以進食。後來遇到一位醫生建議食用有機食物，不吃精緻加工食品，保持均衡飲食，加上醫療才漸漸好轉，至今已經十年。「有機食物的確讓我變得更健康，我才會投入有機耕作，希望大家吃我種的食物，也能得到健康。」

蔡婷君則在二十多年前開始接觸有機食物，那時父親罹患肝癌，母親開始帶著全家人一起嘗試，深深受惠，「我們家族成員的肝臟都不好，所以全家人都吃有機食物，並配合定期的西醫檢測。」希望推廣這個經驗幫助別人，因此在臺中經營一家有機商店，是臺灣早期有機商店的先驅之一。當她得知林沛佳身體不好時，也教導她烹調有機食物，讓她的身體慢慢獲得改善，後來兩人決定一起到埔里學習有機耕作。希望推動食用有機食物，改善分享健康的經驗。



## 美味百香果這樣選

「食用百香果時，如果表皮有結痂的突起物不用擔心，那是受到果實蠅攻擊時所啟動的防禦機制；而結痂表皮變硬，則是為了讓內部品質不受到蟲咬危害。」林沛佳、蔡婷君說明採收後的百香果可以從顏色判斷成熟度，越紅甚至偏紫色就越成熟，果肉的糖酸比也會隨著後熟作用起變化；如果看到果皮呈現乾皺狀，表示轉換成糖分的比例增加。可以依照喜愛的口感，選擇不同的成熟度。



百香果棚下的薑黃田，常用於咖哩、特色料理。



百香果美麗的花，中間雌蕊、雄蕊的開展就像時鐘，這是別名時計果的由來。



等待成熟的百香果，採收後以人工挑選、分級，再以風扇吹乾、預冷去表皮水分，便於運送。

## 艱辛但滿足的從農路

想要健康，就得親手耕耘有機蔬果。林沛佳說：「婷君主要負責農事工作，接水、接電都找她，曳引機、割草車、背負式割草機她樣樣都行。超級厲害！她看起來是小姐的模樣，農事可是一把抓！我一直跟著她學習，但曳引機始終學不會，還曾開去撞屋梁！」

耕作的各個環節，兩人都是從做中學，可想而知面對許多的挫折與磨難。然而，是怎樣的信念讓她們堅持下去呢？林沛佳說：「我們一起學習，雖然很辛苦，但想

到可以帶給別人健康，給動物們好的生活環境，覺得很值得。」

目前，農園栽種三分地的百香果，品種為台農一號，別具酸甜口感，且隨著逐漸成熟而有層次變化；另外善用果棚底下種植的薑黃則供應給加工廠商；薑黃屬辛香料作物，雖與薑同科，實際栽培卻不同，沒有明顯的連作障礙，薑採收後三年後才能耕種。其實，主婦聯盟合作社早在二〇一四年就計畫與心田農園合作，為何直到二〇一六年才開始供應呢？原來，當年計畫合作的是草莓，受天候影響而爆發病蟲害，結果無法供應。她們重新思考農園的經營方向後，選定百香果、薑黃，於二〇一六年再次開墾，才有機會繼續合作，十月即開始供應百香果。

農園位在山坡上的一段緩坡高處，獨立性高，接近鄰田處以圍籬、樹籬等方式為隔離帶，將農藥飄散污染的風險降到最低。不影響作物生長的情形下，保留灌木、雜草叢，讓生物得以棲息；並盡量在不採取防治措施的情形下，讓天敵與害蟲交互影響達成生態平衡，讓病蟲害的影響不至於太嚴重。這也展現了農友發心照顧農田的經營初衷，期待進行農業生產的同時保護環境，請用消費一起支持這份用心。

## 創意減廢： 傘亮第二春

文／吳蕙芬·企畫部經理  
攝影／潘嘉慧



- 1 「主婦護食安·合作好生活」園遊會義賣樣式繽紛的傘布環保袋。
- 2 展示傘布製成的背包雨衣，同時宣傳 2016 年社員代表、區營運委員選舉。

1

2

### 朝向理念的深處

主婦聯盟合作社舉辦「主婦護食安·合作好生活」園遊會，於二〇一六年十一月十九日在臺中圓滿落幕。當天，相信眼尖的社員已在市集注意到生活者工作坊的新產品「傘布環保袋」，目前有提袋、背包雨衣、面紙套，繽紛的配色、細緻的車縫吸引不少目光，當聽說使用回收雨傘布製成，更不禁讚嘆化廢品為神奇的巧思，變身為美觀實用的日用品。

回顧主婦聯盟合作社二十多年來的共同購買歷程，生活者工作坊以不同的形式相伴。從共同購買初期成立媽媽生產班開始，一九九四年成立台北縣理貨勞動合作社，之後改為生活者工作坊，以製作食品加工品為主，如各式果醬、辣椒醬、拌醬、泡菜、冷凍熟食等等，以及環保產品，如環保家事皂。而後二〇一五年負責人翁美川於臺北北投成立智立勞動合作社，積極以社間合作為理念推展食品加工事業。

### 搶廢的勇氣

此時，生活者工作坊更明確定位為「循環型資源再利用的社會企業」，教導奇夢子（精神障礙者）夥伴利用回收廢油製作環保家事皂，不僅保護環境、物盡其用，也培養奇夢子的謀生能力，創造社區內的工作機會，帶領就業弱勢者進入社會經濟體系裡貢獻勞動力。一路上所面對的挫折與失敗，成為生活者工作坊成長茁壯的養分。

回想製作傘布環保袋的契機，由於臺灣颱風多、降雨量大，翁美川觀察發現雨傘的使用量及汰換率極高，廢棄量更是驚人。她說：「廢棄雨傘的傘骨雖能進入回收體系，但傘布僅有進入垃圾場焚燒一途，以石化原料製作的傘布經過燃燒後，不但造成污染，生命週期短的產品也是浪費，這些廢棄用品難道只有『不要就丟掉』的思維嗎？」

深度參與共同購買運動的翁美川、呂美鸞不斷思考傘布再利用的





## 公館站的雨傘運動

文／潘嘉慧

走進生活者工作坊，幾個媽媽圍著一張桌子，忙著拆傘、洗拆熨傘布、重組布料，經過多重工序才能車成一個環保袋。堅持著推廣環保運動的精神，將廢棄雨傘變成實用物品，讓資源生生不息。公館站被這樣的精神感動，也成為協力的一員。2016年8月10日，公館站邀請負責人翁美川分享生活者工作坊的故事，十多位社員一邊聽故事，一邊幫忙拆傘布，雨傘運動就此展開。站長潘君怡說：「一開始跟大家收集雨傘時，經常聽到：『啊！我昨天才丟了一把壞傘呢！』持續了一段時間，才漸漸形成一種回收習慣。」現在每隔一個月召集志工幫忙拆傘布，以行動成為生活者工作坊的後盾。



鍾麗華向站所義工示範傘布提包版型如何拼合假縫。（攝影／林玲仙）



翁美川於公館站生產者面對面活動中推廣傘布環保袋，帶著社員拆傘布。（攝影／潘君怡）

可能性，後來知曉生活者工作坊成員鍾麗華擅長縫紉與拼布，在配色及材質結合上有優秀品味與美感，因此邀請她教導如何將傘布做成提包、環保袋。

回收傘布並不輕鬆，傘布品質不盡理想之外，開口尋求壞掉的雨傘而感到很不好意思也是原因之一。透過成員林玲仙得知有間雨傘工廠，將報廢大量瑕疵傘，緊急間幾個人幫忙搶救準備送進焚化爐的二千多把傘。「我們慢慢學習到，大膽的說：那個不要的就給我！」翁美川分享，只要有行動就有機會，而且雨傘工廠老闆非常高興生活者工作坊願意接收這批漂亮的瑕疵傘，讓它們有更好的去處。

### 社區互助交流聚點

傘布環保袋在園遊會初試啼聲獲得好評，讓翁美川增加不少信心。但是生活者工作坊人力仍有限，除了固定成員翁美川、呂美鸞、鍾麗華、林玲仙四人，以及不定期幫忙的大直、公館、士林

站等站所義工，希望未來結合社員的力量，從生活中的減廢開始，回收家中不要的雨傘，並在站所舉辦製作製程，首先是拆傘布、傘骨，經過洗淨、晾乾、熨燙之後，拼貼車縫，藉此延續物品的生命週期，也增加附加價值。

除了建立小型勞動事業的雛型，讓生活者工作坊成為一個互助交流的平臺，在此學習、換工、聊天，不僅增加婦女二度就業機會，也活絡了自立自足的社區經濟。在翁美川的眼中，似乎已建構出共老藍圖了！

借鏡日本、韓國姊妹會對於社區經濟的支持，小型生產者初期多以合作社為主要供應通路，例如幸福中心生協媒合單協與小型生產者，強化共同購買力道，同時扶持小型生產者、準合作社穩定成長。主婦聯盟合作社現今已有六萬多位社員，有足夠的影響力思考如何凝聚行動，支持生活者工作坊的傘布環保袋減廢計畫，彼此協力轉化為實用的生活用品，積極扶持女性自主勞動事業，進一步落實合作社七大原則之一「關懷地區社會」。



## 推動永續的和平： 綠主張綠電生產合作社

文／黃淑德·現任第五屆理事、台灣綠主張綠電生產合作社理事主席  
攝影／潘嘉慧

十月二十二日金秋地球日<sup>1</sup>這一天，「台灣綠主張綠電生產合作社」（本文簡稱綠電合作社）社員們相聚於新北市新店的天下第一家社教服務中心，舉辦創立大會，為的是實現一個和平的夢想：邀請更多人為臺灣的永續未來展開行動。截至十一月十二日，感謝九十三位社員及「主婦聯盟環境保護基金會」這第一位法人社員，股金達二百一十六萬

二千五百元，以跨出「共同第一步」的決心，準備成為推動能源轉型的「氣候行動」公民組織。

### 氣候行動需要人人參與

二〇一六年一月，聯合國正式展開「十七項永續發展目標」，提供各國政府、企業及NGO認真著手因應未來十五年該行動的議題。二〇一五年十二月，聯合國氣候高峰會議（COP21）所簽署的《巴黎協定》於二〇一六年十一月四日正式生效，已經有七十二國批准同意，這將是全球第一個為了對應地球暖化而生效的國際法。

面對地球持續升溫的生態崩解危機，身為地球村的居住者與過客，人類正在與時間賽跑，因此綠電合作社發起公民運動，希望開啟一條人人皆可參與能源轉型的行動，作為告別核電及燃煤火電，擴大公民投資綠電的第一哩路。期望十年後，人人皆可從容選擇使用綠色電力。

為何選擇用合作社來集結行動力呢？因為能源是經濟議題，而合作社是兼具社會關懷哲學與經濟企業效率雙重特性的組織。共同「出資、利用、經營」、一人一票、為了更好的未來而非短期利益，這些努力都是經營合作社與私人企業的最大分野——重視社區、人與人的結合，而非為了獲利的「資本集結」。

目前歐洲擁有超過二千四百個再生能源合作社，由公民投資、擁有、分配並供應各自的能源需求。以德國為例，四十七%再生能源由公民及公民團體（包含合作社）投資設立。過去十年來，德國成立了超過八百個再生能源合作社，社員總人數超過十五萬人，除了社區公民共同投資設立發電設施，將電力出售創造收益，也致力提昇能源效率，甚至開始購買地區電網。他們成立綠能合作社的最大主因並非為了獲利，而是為了推廣再生能源、增加社區認同感。

背後推力來自一九八六年的車諾比核災，啟發了德國的反核運



繳交入社申請書、股金  
(至少1萬元,可分期繳納)  
有意者請透過臉書粉絲專頁留  
訊,或聯絡熱線(02)23676599。

f 綠電生產合作社 | Q

綠電合作社標章強調合作概念，暗喻自然與人的融合共存：合作社以太陽能起頭，發展到綠葉，每片綠葉都是一片太陽能板；波浪象徵風力、洋流，是未來的方向。





綠電合作社第一屆理事主席黃淑德（右四）、監事主席林玉珮（右三）、陳名琪（右二），其他為理事，由左至右為孫博蒞、劉潔鳳、陳秀惠、許秀嬌、陳慈美、鄭淑鈺。

## 說到做到，才有改變

綠電合作社之所以能夠順利成立，主要感謝主婦聯盟基金會與主婦聯盟合作社，提供人力與公益金的支持，籌備期即有足夠的討論空間、行政支援與資金。以及來自許多環保團體與反核行動前輩與後進青年的討論與資訊分享，許多能量與知識的累積才得以促成臺灣第一個為因應地球暖化而成立的合作社！

經過兩年的討論、籌備，並集結有志一同的伙伴們後，終於來到綠電合作社的關鍵一步：社員齊聚的創立之日，大會以讚美鼓拉開序幕，並在〈福爾摩沙頌〉的歌聲中傳遞倒地鈴與百合花種子，象徵永續臺灣。會中除了討論章程、事業計畫，也選舉了第一屆理事與監事、票選合作社標章。接下來就等內政部發函核准，才能正式成立。

事業計畫預計從二〇一七年展開，第一年的事業目標是建設十座小屋頂的太陽能光電系統，或



票選綠電合作社標章，由社員兼工作人員李怡慧負責計票。

總發電裝置容量達一百千瓦。預計先租借屋頂設置太陽能光電系統，以長期而穩定的售電收入，達到損益兩平。社務目標則預計招募一百位新社員，社員除了能投入股金，還可參與法制、財務、推廣三個小組，具體推動合作社業務。

所謂的一共同投資再生能源」，是公民可以介入氣候變遷，加入在地行動的「在地投資、在地生產、在地消費」循環經濟。讓人人都能透過合作社的出資與投資，成為電力的共同生產者，也就是從電力的

消費者（Consumers），變成生產者（Producers），這樣的雙重身分就是生產性消費者（Prosumers），也就是成為能平衡碳排放的參與者。

綠電合作社將以說到做到（Talk the Talk, and Walk the Walk.）為行動原則，不僅宣揚替代能源與節能的新知，同時投入社區微型發電的建置，並號召更多人加入成為生產性消費者。其實合作社的經營並不容易，祈求大家的同心齊力，參加討論、決策到執行，讓我們把「真心想要」的決心，累積支持與行動，讓臺灣的能源轉型「改變成真」。

### 備註

1 有感於全球暖化危機日趨嚴重，認為臺灣應更為重視環保及綠能，東海大學環境科學與工程學系退休副教授陳炳煌於二〇〇八年發起金秋地球日，獲得行政院環保署認同並推行全臺灣，是一個由臺灣人發起的環境節日。

一九九一年主婦聯盟環境保護基金會成立了消費品質委員會；同年七月，第十三屆國際消費者組織聯盟大會在香港召開，時任消費品質委員會主委的陳秀惠、翁秀綾、羅月秀等人前往參加，在那裡初遇日本的生活俱樂部生協，也開啟了後續的連結和一路的學習之旅。一九九八年，國際合作社聯盟亞洲地區會議在韓國召開，主婦聯盟基金會、綠主張公司在一個小型會議中，由生活俱樂部生協連合會女性委員會牽線，與韓國女性民友會相見歡！從此展開三個組織的跨國姊妹會情緣。

## 社間交流，共同探索

同屬亞洲地區的三個組織有許多共同處，都是以女性為主體，同樣透過共同購買推動消費者運動。三個組織為了更加深彼此友好的親善關係，相互交換有益的經驗



## 亞細亞姊妹： 新關係共同面對心願景

文／許秀嬌·現任第五屆理事主席  
攝影／王琪君

和情報，並在彼此同意的範圍內盡可能的相互協助，遂在一九九九年十二月二日，生活俱樂部生協連合會女性委員會、韓國女性民友會、主婦聯盟環境保護基金會於日本簽署《韓日臺三團體締結姊妹之備忘書》，正式締結姐妹會。

二〇〇〇年，韓國女性民友會成立了一「韓國女性民友會生協」，接著二〇〇一年綠主張公司轉型成立「台灣主婦聯盟生活消費合作社」；韓國女性民友會生協更在二〇一三年更名為「幸福中心生協」。

二〇〇〇年開始，每年三國輪流主辦「亞細亞姊妹交流會」，針對共同關心的議題提出分享並討論，並於二〇〇〇年發表《反基改食品共同聲明》、二〇一二年發表《創造生命環保優先的非核社會共同宣言》。由於三國陸續以合作社模式經營共同購買事業，後續的交流會主題也緊扣著合作社的經營原則、共同關心的議題，以及組織面臨的問題。



## 做一個真正的合作社

二〇一五年在韓國舉辦亞細亞姊妹交流會的會後檢討會議裡，臺灣提出三國姊妹會締約書已簽署了十六年，多年來參與交流的韓國、臺灣組織也都非當初簽署的組織，建議重新簽定，獲得日本、韓國的同意。

因此，二〇一六年在日本舉辦的交流會將「亞細亞姊妹會十七年的評估」也列入報告內容之一，九月一日由主婦聯盟生活消費合作社、幸福中心生協連合會、生活俱樂部事業連合生活協同組合連合會重新簽定《亞細亞姊妹合作協定誓約書》。

除了延續過去關心的非基改食品、核能議題，最重要的是將「F E C (Food, Energy, Care) 自給」，亦即「食物、能源、照顧自給」，設立為三個組織的共同使命，期盼朝此方向持續發展，深



主婦聯盟合作社的表演劇以象徵豐收的〈阿爸牽水牛〉為曲，理事們與總經理一起在臺上勁歌熱舞。



《亞細亞姊妹合作協定誓約書》重新簽定完成，三國姊妹歡樂合影。



幸福中心生協成員們將臺灣、日本合作社的 LOGO 貼在手上並融入舞碼，藉此致敬。



生活俱樂部生協由各單協理事長們上臺帶動唱。

化姊妹組織的交流。「F E C 自給圈」的概念在二〇一四年亞細亞姊妹交流會中提出，由生活俱樂部生協連合會會長加藤好一專題分享，成為後續姊妹會探討的重心。

二〇一六年亞細亞姊妹交流會不論是論壇或參訪，主題緊扣照顧議題，會後討論決議以「能源」為二〇一八年的交流主題。過去我們偏重食物的共同購買，但能源和照顧則是近年持續關心、學習和討論的議題，要如何從學習階段邁入行動實踐並加以推廣，將是主婦聯盟合作社未來有待努力並合作達成的重要課題。

其實臺灣社會對合作社的認識仍是相當有限的，甚至是陌生的！主婦聯盟合作社之所以能受到社會各界的肯定，主要是我們在做「真正的合作社」，朝著落實合作社價值與原則的方向努力。誠然，這樣的努力受到「亞細亞姊妹交流會」的牽引，且從中學習甚多。



「食育」這個重要的課題，要從小開始在生活中實踐，透過味蕾去記住好的、友善的食物。但是，當孩子長大到外地求學、獨立生活，卻被迫成為「外食族」，面對「沒得選」的飲食環境。

住進學校宿舍或在外租屋，考量便於管理、避免意外等原因，常會面臨禁止烹飪的限制，只好選擇外食。或因為不會烹飪，只能靠餐廳、速食店與便利商店解決三餐。然而這些看似多樣化的外食選擇，為了提供便宜、份量夠、香氣足的餐點，可能多是口味偏重或是工業化生產的食物，也使得食材品質與來源難以兼顧。

為了打破「沒得選」與「不會煮」的窘境，主婦聯盟基金會發起「校園自煮運動」，讓學生從烹飪開始重拾自己與食物的連結，好好地品嚐自己做出的料理、用心地聆聽食物背後的故事，掌握飲食、農業、環境與生活的關係。

## 找回我們的自煮能力

二〇一五年主婦聯盟基金會與臺北教育大學的「灶腳工作室」合作，首次為大學生量身打造「食農六式——自煮能力者養成



為了讓更多學生接觸自己所吃的食物，體會料理是一件開心且非常重要的事，張昕好回到交通大學舉辦「好好吃飯——自煮者能力養成工作坊」。(攝影/徐彤童)



## 自煮運動， 改革校園飲食環境

文/黃昭儀·主婦聯盟環境保護基金會專員  
攝影/主婦聯盟基金會提供

班」，鼓勵大學生動手自煮，認識食物議題。經過媒體與同學的宣傳，校園自煮運動也在大學社群引起關注，進而吸引不同學校的學生團隊尋求與我們合作。

因此二〇一六年，分別在交通大學、政治大學推出系列課程，其中交通大學開辦「好好吃飯——自煮者能力養成工作坊」，由人文社會學系學生張昕好與同學發起；政治大學則與烹飪社合作，上下學期分別規劃「食農四式——好煮食堂計畫」、「煮題野餐趣」兩梯次課程。透過共煮共食，體會吃飯是一件重要的事情，除了學習基本的烹飪技巧，也帶入食物議題，例如：從米點心談糧食自主、做早餐引出全球化與在地飲食的討論，自己邊做便當邊學習選擇安心食材的方法。

此外，與世新大學口語傳播學系學生合作單日活動「校園野餐趴」，透過簡單的野餐料理，分享校園自煮運動的意義與樂趣。臺灣師範大學學生自治會發起「自煮活動三部曲」，融入校內例行活動，透過煮食豐富校園生活。臺灣大學學生組成販售友善食材便當的「小農飯盒」，也舉辦食物工作坊，讓同學從「食」接觸、接近農業議題，不只是等待每週一餐的友善便當而已，更要主動出擊為自己烹調友善的一餐。



## 友善烹飪空間在哪裡？

活動中發現，大學生並非不在意飲食，只是缺乏資訊來源、少了嘗試的機會，這也是主婦聯盟基金會持續投入大學生飲食教育的原因。雖然短短的活動，不可能立即產生多大的改變，卻能觸動學生反思所處的飲食環境，體會食物議題與生活如此接近，並引起更多學生響應，因此透過校園中一場場飲食環境改革，讓每個學生團隊成為校園自煮運動的種子。

而這場改革的下一步，就是尋找友善的烹飪空間，這也是推動校園自煮運動時，最難突破的一關。校園自煮運動的目的並非一夕翻轉校園，或推動強制性法規，而是達到幾個小目標：

- 一、讓學生開始思考「校園飲食可以有不同的選擇」。
- 二、讓學生體會自煮並不困難，且培養選擇與料理食物的能力，一生受用。
- 三、拉近人與人，以及人與食物、土地、環境的距離，食物不只是填飽肚子，而是透過食物產生更多連結與視角。
- 四、讓培力合作的團隊成為運動種子，持續組織後續的自煮活動，吸引更多關心校園飲食議題。



學生們到小農市集選購共食活動的食材，也認識了生產者。（攝影／張明純提供）



與世新大學口語傳播學系學生合作的「校園野餐趴」，主婦聯盟基金會志工協助教做「三米治」。

五、期待更多學生認同自煮是件重要的事，進一步思考改善校園自煮空間的可能性。

校園自煮運動不僅希望帶動學生為自己煮食，同時在參與共煮共食的過程中，體會越多人重視自己的飲食，願意選擇好的食物來源，將可支持更多生產者投入友善環境的行列，整個社會更能朝向友善的食物生產鏈，呼應主婦聯盟基金會近年倡議「綠色飲食生活圈」的理念，讓飲食成為改變環境的助力。為友善環境付出一點「食」力，這一切就從「自煮」開始。

如果從小成長過程中，就能擁有烹飪經驗，那將比從零開始學習更為重要。「煮食」這項生活技能，應該被視為與學術知識、工作專業一樣重要，且讓每個人從小有機會反覆練習與實踐。生活技能的養成，從來就不只是學校教育的責任，其實家庭廚房就是最棒的學習空間，而每個家中的掌廚者則是最好的導師，就像二〇一五年主婦聯盟基金會與主婦聯盟合作社共同策劃出版《真食育：主婦聯盟媽媽們的十四堂食物教養課》的理念。

從今天開始，邀請全家人一起準備料理，在家庭廚房與餐桌展開一堂堂食育課程吧！



嫁到新威的姑姑，在電話的那一頭和母親如此約定：「我坐巴士去美濃，十點五分會到，到時節你到車站來，我撒魚仔拿分你，順過去美濃市場買菜。」

姑姑較父親大十幾歲，兒女早已成家且在外發展，姑丈過世後平日多是一個人在家，鄰居分送或是子女返鄉孝敬的魚肉，她一個人常常無法消受，但為了一尾魚特地搭乘公車送來美濃，未免麻煩，母親有時前往探視，即會帶回一些。新威幅員小，僅五·一三平方公里，早年還有兼賣生鮮食物的雜貨店，人口外流後收了起來，於是搭公車到美濃市場買菜，成了姑姑生活的一部分，就有了前述的對話。

新威是一處位於高雄六龜和美濃之間的客家村，到六龜街區和美濃街區的距離差不多。行政劃分雖屬於六龜，但因居民都是客家籍，因此居民的生活路徑，不乏往同為客家聚落的美濃移動的情況。回想當年就讀美濃國中時，班上即有來自新威的同學；早年求學，現在則有買菜。

六龜到美濃的車班尚稱密集，一個小時一班左右，所以乘車買菜的人有選擇的空間；假如是班次更稀疏的地方，比如一天兩班，搭乘者就必須配合車班時間。若是車班時間無法配合搭乘者，或是公車尚未通行的地方，買菜及其他生活物資的需求如何滿足？



「包子饅頭·箱型車」，從高雄旗山溪洲開到甲仙，販售自製的包子饅頭。



## 走賣的人， 移動的市場

文／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

攝影／高雄市旗美社區大學提供

版畫／馬若珊



旗美社區大學工作人員對「服飾·中型貨車」，進行田野採訪。

## 村落間流動的文化

即使採取最單純的生活標準，一個人也無法生產生活所需要的種種物資，遑論一個家庭、一個村落，以及更大範圍的人群。那麼，如何解決這個難題呢？交易！

隨著人口的增長，以及文明的演進，交易的需求擴大，發展出豐富的形式與內涵。早期的交易採取以物易物，隨後貨幣發明，貨幣成為交易的媒介；交易的日子，也自稀落而稠密，從特定的時刻逐漸常態化；交易的方式，從移動而定著，形成集市，終至催生了城鎮；交易的物品和範疇，從區域逐步擴大，乃至今日的全球化市場。

今日當我們提及「市場」時，直覺印象包括固定時地、多樣化物品，潛意識中忽略了這樣的市場印象對應了一定的人口稠密度，這是城鎮化的



地區；然則，那些不屬於城鎮化的廣大偏鄉地區呢？當人口散布於山地和平原間，數量不足以支持一個固定的常態市集時，這些偏鄉居民的生活物資如何取得？

偏鄉居民一則以散居各處，二則以農產品在交易體系之中，價格偏低，如此生活情境，使偏鄉居民一方面發展出各種能力，「力求己身」以減少開支；再者，發展出活絡的「物質交換文化」，例如鄰里之間的分菜文化。通過上面的步驟，解決了一部分的生活問題。然而，山區只能交換山產物資，農業地區也只能交換農產物資，匱乏的生活物資，例如海鮮、工具，如何取得？

### 那就讓人走賣，讓市場移動吧！

旗美地區面積廣袤，海拔落差大，村落散於其間，人口密度不到每平方公里一百人；加上持續的人口外流，在鄉的人高齡者甚多，公車路線和班次有限，不利於出外購物，這樣的情境使能夠進鄉帶來生活物資的「走賣人」益顯重要！

我們家位於美濃郊區，村里沒有市場，農民為主要勞動者，作息隨作物的生長而變化，經常無法配合市場時間前往購買各種生活所需。



走賣人以爬山虎載運自家農產，如地瓜葉、玉米、南瓜、吉拿富。



身為農民的鄰長騎著打檔機車，販售自家種植、加工的農產品。




載著各式五金百貨和生活用品，穿梭於村中的貨車。

所幸，載運著各種生活物資的小販，穿梭其中，讓居民得以購買各自匱乏的東西。

賣菜的小販通常也兼賣點心，他們的到來成了我童年最大的期待之一。童年的溫馨回憶，在今日外流後嚴重高齡化的偏鄉，走賣人成了更重要的角色；尤其在莫拉克颱風災後期間，交通中斷，各村落生活物資匱乏更甚，許多走賣人惦記災民，為此儘早將菜車開進村落，帶進去不僅是生活物資，還有人情溫暖！

為了認識這些走賣人，旗美社區大學以好幾個月時間，分區進行田野訪查，獲得各種移動市場的形象，有手推車、打檔機車、爬山虎到貨車各種工具；販售物品自食物、五金、服飾到山泉水；走賣人包括老農、老嫗、青年和中年大叔；走賣區域自一個村落到跨鄉鎮區都有。並委託旗美社區大學「甲仙埔油畫班」的馬若珊老師繪製版畫，呈現這些走賣人的真實身影。

這些走賣的人，通過他們的移動，將生活物資輸送到村落，將村落與人串聯起來！走賣的人，移動的市場，是農村生活的一部分，是農村特別值得我們駐足凝視的景致！

#### 備註

1 撤，美濃客語音讀為 gac4，釋義為「把、將」。



# 零食為什麼好吃？

文／柳家瑞 插畫／Hui

讓人一口接一口停不下來的零食，特點是加工程度高、添加物多，

香味  
濃郁是



口味  
超乎天然是



顏色過於  
鮮豔是



口感酥脆、鬆軟  
或彈牙多半有



這些食品添加物多是複方，因此展開標示是一長串。

## 橘子汽水沒有橘子

1 透明水亦不加入冰開水  
200毫升。

2 甜味：加入石少米糖適量。

3 味道：加入檸檬酸 $\frac{1}{4}$ 茶匙。



4 顏色：加入淺色黃色素2滴，  
續入深色黃色素少量，攪拌均勻。

5 香味：加入木橘子香精3滴，  
攪拌均勻。

6 產生氣泡：加入小蘇打粉  
 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

食品添加物種類繁多，安全及效能經  
正政府審查通過即可用方令限定或不限定種類  
食品，總量或添加物彼此作用下的安全性  
卻缺乏實證，過去有些發現危害性才禁用，如硼砂、奶油黃、吊白塊。



主婦聯盟合作社的零食使用優良原料，  
不含不必要的添加物，成分天然亦標示單純。  
此外，各分社自主成立添加物小組，致力實務宣導。



## 牛奶入菜！

靈光交會的實驗廚房

食譜設計／陳麗秀 文／曾怡陵 攝影／阿春



在社員陳麗秀位於淡水的家裡，牆上掛著她和女兒親手做的時鐘。六點處貼著叉子和湯匙，十二點處黏上蘿蔔和兔子，顯示兩個重要的用餐時段；時鐘下方掛上女兒手繪的三人餐桌畫作，足見料理是全家人重要的生活記憶。

家中的開放式廚房向來是陳麗秀的舞臺，老公常帶外國友人回家「看表演」，她笑說自己就像個鐵板燒師傅，邊做菜邊與訪客互動交流，實驗彼此的食譜，共同享受料理過程中激盪出的美味火花。由於曾任北北分社生活材委員會委員，得知牛奶在冬天利用較少，熱心示範牛奶入菜的多種可能。牛奶在她的家庭料理中扮演重要的角色，不僅可以讓蛋的口感柔嫩，也可以為冬日裡熱騰騰的燉菜或燒燴料理增添溫潤的奶香。

英國人常以布丁搭配牛排食用，結合瑞士籍婆婆常做的蘋果派，設計出「鮭魚鹹布丁」，將蘋果派的水果替換成鮭魚，讓牛奶布丁晉升主食，也增添魚肉的濕潤度。歐姆雷雖是家庭早餐的熟面孔，只要變換餡料，就可以呈現全新風貌。料理過程簡便卻時時有新樣貌，陳麗秀開心表示：「連我女兒都說，早餐每天都不一樣！」不妨加一點牛奶，讓冬日料理多些溫暖的滋味吧！

## 鮭魚鹹布丁

4人份

### A 材料

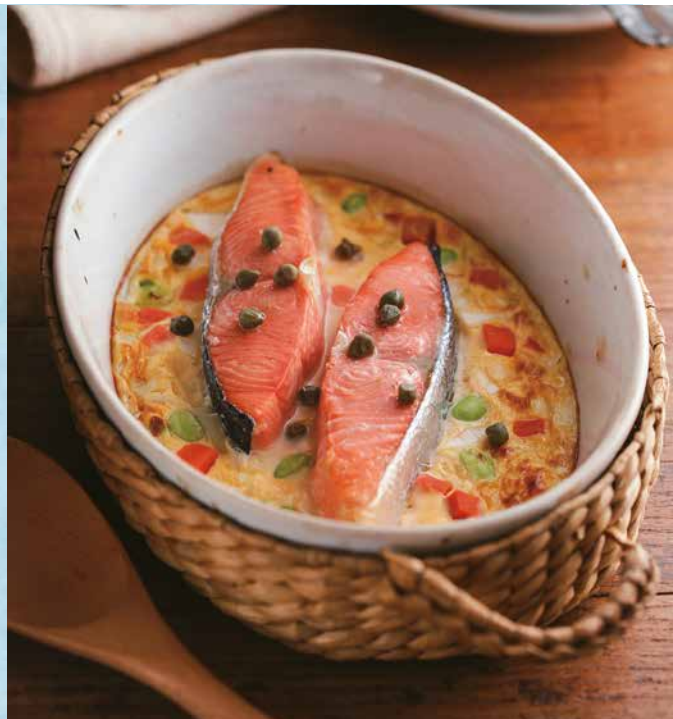
野生帝王鮭切塊 2 片（250 公克）、酸豆適量（可省略，或茴香葉）。

### B 材料

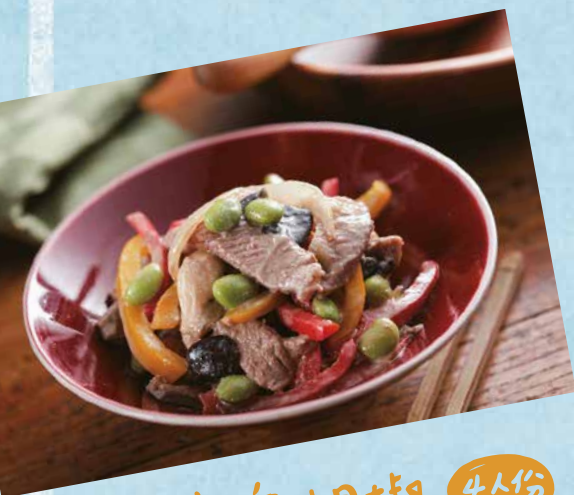
洋蔥絲 20 公克、冷凍三色蔬菜 30 公克、蛋 1 個、牛奶 50 毫升、白胡椒粉少許、鹽少許。

### 作法

- 快速沖洗帝王鮭魚片，以保留鮮味。
- 烤箱以上火 200°C 預熱 10 分鐘。
- 將 B 材料拌勻，倒入烤盅，續入作法 1 帝王鮭魚片，放入烤箱以相同溫度烤 15 分鐘後取出，灑上酸豆即可。







## 牛肉白胡椒燴香菇 4人份

### 材料

菲力牛排 200 公克、蛋白 1 個、中筋（或低筋）麵粉 1 小匙、調合油適量、洋蔥絲 30 公克、紅甜椒條 40 公克、黃甜椒條 40 公克、冷凍毛豆仁 40 公克、蠔菇（或其他菇類）50 公克、牛奶 300 毫升。

### 調味料

鹽少許、白胡椒粉適量。

### 作法

- 1 將牛排切小塊如食指大小，加入蛋白混合，靜置 10 分鐘。
- 2 將麵粉以乾鍋炒至略黃，取出備用。
- 3 起油鍋，炒香洋蔥絲，續入紅甜椒條、黃甜椒條、毛豆仁、蠔菇略為拌炒，起鍋備用。
- 4 將作法 1 牛肉塊炒至 7 分熟，加入作法 3 材料，續入牛奶、作法 2 麵粉勾芡，煮至牛奶沸騰後熄火。
- 5 加入鹽、白胡椒粉調味，即可盛盤。

### 材料

柳松菇 100 公克、蠔菇 100 公克、大蒜 25 公克、紅蘿蔔 100 公克、調合油適量、冷凍（或新鮮）青花椰 100 公克、高麗菜 150 公克、牛奶 100 毫升。

### 調味料

鹽少許、白胡椒粉少許。

### 作法

- 1 菇類切成約 2 公分段狀，大蒜去皮對切，紅蘿蔔切塊。
- 2 起油鍋，將作法 1 菇類炒至略焦黃，加入大蒜炒香（不可焦黑，會產生苦味），續入其他蔬菜、牛奶，煮至蔬菜軟熟。
- 3 加入鹽、白胡椒粉調味，即可盛盤。

### 小叮嚀

可將蔬菜類改為米類，加水漫過米 1 公分，燉煮至米心熟透後熄火，即是燉飯。



## 蒜菇義式燴菜 6人份

### 餡料材料

洋蔥丁 30 公克、菇類丁 30 公克、冷凍三色蔬菜 35 公克、番茄丁 25 公克、鹽少許、白胡椒粉少許。

### 蛋皮材料

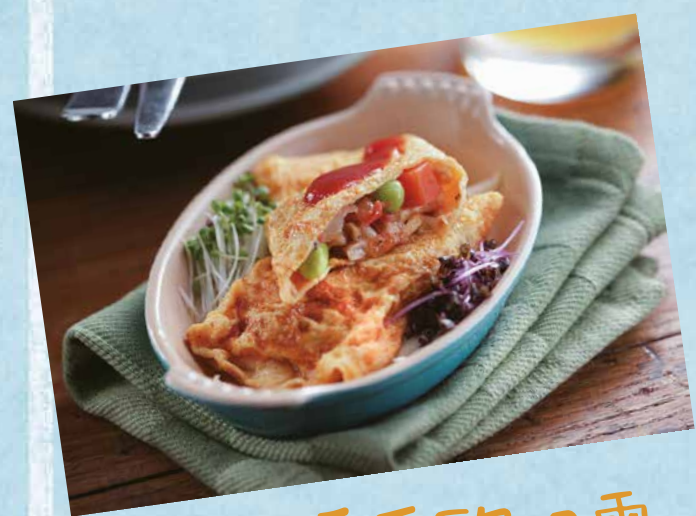
蛋 2 個、地瓜粉 1 小匙、牛奶 50 毫升、鹽少許、白胡椒粉少許。

### 其他材料

調合油、莫札瑞拉起司、芽菜、羅勒葉皆適量。

### 作法

- 1 起油鍋，炒香洋蔥丁，續入其他餡料材料，炒熟後調味備用。
- 2 將蛋皮材料拌勻，起油鍋，倒入蛋液，煎成圓形蛋皮，待單面半熟時，於半圓部分倒入作法 1 餡料、莫札瑞拉起司片；再將另一半圓蛋皮包覆餡料，小火略煎，待定型成半圓型蛋包，翻面略煎，即可盛盤。
- 3 搭配芽菜、羅勒葉裝飾，亦可搭配番茄醬食用。



## 百匯歐姆雷 4人份



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。