

綠主張

2015

A P R

139 期

共育生活 的 夢想

親子共學

共育孩子的童年

家庭共耕

走進夢田與自然相遇

小大共讀

聽綠繪本認識世界

三代共農

農村是孩子的百寶箱



別人的

我們團聚，但天倫是別人的。
我們出發，但目的地是別人的。
我們觀望，但風景是別人的。
我們大笑，但快樂是別人的。

我們反思，但結論是別人的。
我們發言，但麥克風是別人的。
我們抗議，但決定是別人的。
我們投票，但國家是別人的。

而我們什麼都不做，
我們也不會是自己的。

— eL，《失去論》，
黑眼睛文化出版





文·攝影 | 謝三泰

1991年5月5日，由環境保護聯盟等多個民間團體共同舉辦反核大遊行，此遊行參加者有別於過往，隊伍的前導以媽媽牽領著幼童開路，打出為下一代請命的訴求！

綠主張 2015年4月 / 139期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
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 吳梅相、李碧恬、沈立忠、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青珺、劉玲琳、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 康淑媛
採訪編輯 朱安棋
文字校對 邱妍正
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 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

曾想像過，主婦聯盟合作社的基質是豐富穩固的土壤，一群在土地上不斷灑下種子的社員、農友、生產者，就是讓土壤芬芳、空中飄香的林木花草，保護著烈日驟雨下冒出的小苗，在這個地帶，無聲的言語、隨風雨搖動的姿態，共同養育著、啟示著生命中的自覺與使命，這些也將匯聚成所有生命的共同命運。

這是個很單純的想像，如同從水資源的循環上看見水滴的開始與再生。但是人可以不顧一切奔向未來，也可以在下一秒走回記憶深處，從思考或實踐中發散的動力，如何聚集在某個共同的想望上呢？這個想望又是什麼？可能像某一天清晨的露水一樣從心中凝出嗎？

每一個生活者，從各自的家庭，走進一個大家庭的信念，或班，或站所，或家鄉的夢田，我們都相信生活的可能在自己的身上伸展枝葉，陪伴著孩子做生活的主人，陪伴著父母一起真切地老；而這些從成熟靈魂中展現的赤子之心，坦誠地一如相信生命的自覺。讓我們再一次想想，曾為了什麼感動、困惑，等等的這些情感帶我們經歷生活的變化，也再一次省思初衷是否仍如露水般，清如許。

目錄

來自現場／

- 4 親子共學 | 共育孩子的童年 文 | 朱安棋
7 家庭共耕 | 走進夢田與自然相遇 文 | 黃 濂
10 小大共讀 | 聽綠繪本認識世界 文 | 章雅喬
13 三代共農 | 農村是孩子的百寶箱 文 | 黃子芳

產品平台／

- 16 本土米蛋糕，獻給母親無負擔的甜蜜滋味 文 | 蘇 琪
18 食在有創意：社員媽媽的家香漢堡肉 文 | 姜淑禮等人

合作二三事／

- 22 OLNPP 一韓國首爾的能源自主行動 文 | 黃淑德

永續經濟專欄／

- 24 經濟與永續的平衡 文 | 李宜真

基金會專欄／

- 26 守護環境，從減少食物浪費開始 文 | 沈寶莉

農業時事專欄／

- 28 當代的困頓，答案就在農村！ 文 | 詹武龍

圖說八道／

- 30 虱目魚丸為什麼這麼好吃？ 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 公平貿易可可保護兒童人權 食譜設計 | 游淑鈞 文 | 張怡潔

《綠主張》月刊勘誤

2015年3月138期《綠主張》月刊圖說八道中「單項一次買整箱除了打9折更正為「單項一次買整箱除了比較優惠」，衛生紙不同規格的詳細折扣、配送範圍請見：<http://www.hucc-coop.tw/17191>，特此更正誤植。

加入合作社

有意願入社者，請先參與各站所舉辦之「入社說明會」，各站所與本社網站提供入社說明會場次查詢，可選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。
<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



月刊與網站閱讀意見調查延長

即日起至2015/6/30
<http://www.hucc-coop.tw/15744>



送神祕小禮!!!

菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

共育孩子的童年

親子共學



文
朱安棋

攝影
康傳遠



有了小孩後，到站所利用少了單身時的匆忙感，若剛好遇到也帶著小孩的家長，小孩就會自然地玩在一起，增加在站所停留的時間，進而與站所有了更多的接觸。

過去在農業時代，為了提升家中的勞動力，大家庭是常見的家庭型態，孩子們從小就是家中勞務的分擔者也互為玩伴，育兒的支援系統從家庭擴大到街頭巷尾的左鄰右舍。然而現今普遍是小家庭，雙薪父母加上獨生子女已成趨勢，通常孩子都缺少玩伴。

主婦聯盟合作社的站所，除了增進社員採買日用品的便利性外，因應家庭型態的轉變，站所更是社員的第二個家，是一個能和社區朋友聚會、共學的空間，當社員的孩子在這裡玩在一起，也形成一種家庭式的互動及參與，家庭之間有更多的分享與互助。其中，「地區營運」即是朝這個方向思考，透過社員的集結與參與，一起解決生活中存在的問題或需要；像是雙和站就以「親子共學」為地區營運的主題之一，而主要的發起人莊雅量也是現任第五屆北南分社社員代表。

發現地區的需求與機會

地區營運在莊雅量的理解中，近似社區總體營造的概念，除了凝聚社區、地區的力量做事外，更重要的是發現地區的需求；當你有需求、我也有需求，就會產生動力，

一張投資台灣環境的股票

莊雅量單身時就加入主婦聯盟合作社，問他加入的原因，他反問：「有買過股票嗎？合作社是我買的第一張股票，是對台灣環境的一個投資。」當時莊雅量受到《人間雜誌》影響，它也是啟發許多人對環境議題重視的開端，可惜因為虧損而停刊。

《人間雜誌》於 1985 年由陳映真創辦，為台灣報導文學和攝影領域帶來革命性的影響，除了報導許多被社會遺忘的小人物外，也探討環境相關議題，像是桃園觀音鎬米、台塑六輕煉油廠設廠爭議等事件。莊雅量擔任解說員做入社說明時，會帶著珍藏的《人間雜誌》，用雜誌中的圖片與故事來說明合作社創立的初衷、共同購買的理念，強調環境的問題是不可逆的，唯有透過社員環保意識的提升，讓每個人都從生活做起，才有改變環境現況的機會。接著帶準社員繞站所一圈，以一些具有代表性的產品做解說，像是當天配送的一籃菜，實際了解一籃菜的內容及其背後與一百多位農友的合作情誼。

除了《人間雜誌》外，莊雅量也推薦家長們閱讀像是《天下雜誌教育專刊—海闊天空十週年特刊》這類的專題，思考孩子該具備的關鍵能力到底為何。



親子生活的體驗設計

莊雅量從小在自家的傢俱工廠長大，他跟著媽媽學會用灶升火煮飯給工人吃。現在除了是家中的大廚外，也曾多次在站所開課，分享拿手的料理。他目前任職於 Intel 一臺大創新研究中心從事未來科技的應用性研究，如同廣告語「科技始終來自於人性」，他的研究專長便是運用設計的思考與方法，了解人們的需求，並透過與技術和商業團隊的合作，勾勒出科技可以在人們生活中提供的價值與服務。

近年來，莊雅量也專研服務設計的主題，並在 2014 年 3 月籌辦了地區營運創意工作坊，引領

大家運用服務設計的方法，來推展地區營運。相關研究 1 中發現：「要創造一個新客戶的成本是留住舊客戶的五倍」，無論是銷售產品或傳遞理念給其他人都須透過一些設計的安排，才能創造回流或回購。正因為他的所學背景讓他懂得如何以人為出發點去思考，所以在規劃親子共學的活動時，即從生活與情境出發，透過手做與料理豐富孩子的感官體驗、促進五感發展，也增進家人間的親密交流。

備註

1 Heskett, J. L., Sasser, W. E., & Hart, C. W.. 1989. *Service breakthrough*. New York, NY: The Free Press.

楊月照帶著孩子們利用紙箱、粉彩紙做聖誕襪，裝飾雙和站的黑板。（攝影 | 莊雅量）



讓參與持續

把大家的需求統合起來就會產生價值。莊雅量從二〇〇八年開始參與公館站的地區營運，二〇一〇年女兒出生後，由於工作較為彈性，女兒三歲前平時由他照顧，週末換太太照顧，夫妻倆彈性調配有兒時間，也常在地區營運會議上提出育兒問題，詢問有經驗的社員，因此，將有育兒需求的社員聚集在一起的念頭就在心中成形，當時公館站的黃淑惠站長很支持這樣的想法，進而促成二〇一〇年「親子俱樂部」的成立。

當時親子俱樂部有三條軸線，「自然好好玩」由中華民國自然步道協會黃世仁擔任講師、「親子烘焙」由林曼芬擔任講師、「繪本讀書會」由李孟瑩擔任講師。他自己也主辦兩場讓孩子認識食物的活動，像是認識人道飼養雞蛋，時間約一個半小時，前半小時由產品開發部張智淵課長介紹人道飼養的概念，然後帶著孩子用紙箱感受籠飼與平飼放養的差異。

二〇一三年七月雙和站搬遷，由於離家較近，莊雅量從十月開始參與雙和站地區營運，後來被推派為

主委，開始思考可以透過合作力量一起做些什麼，「有沒有可能讓我們的孩子早一點發現自己的興趣與方向呢？」他想到了一個合作的構想：讓參加活動的家長輪流當講師，分享自己的職業或專業，讓孩子們認識每個職業的輪廓，回到生活中試探其趣味與適性之處。

於是，莊雅量先在站所做了問卷調查，收集到二十三位家中有三至十二歲孩子的社員意見，並於二〇一四年二月底邀集家長一起來討論活動規劃。接著在五、六月間主辦三場活動，分別介紹攝影師、科學家、互動設計師，例如：第一場由莊雅量分享家中珍藏的蛇腹相機、複眼相機、單眼相機，一直到最新穎的數位相機，讓大家了解攝影的基本原理及操作。

五月初，莊雅量邀請報名參與畫活動的社員媽媽黃筑一起規劃活動，她是愛畫畫的小學老師，就請她帶著孩子動手做母親節卡片。雖然活動都是免費的，但每次只有五對親子參與，莊雅量認為可能有兩個因素：建立共識需要時間，才能讓成員願意出來分享；向孩子講述內容需要特別的專業與經驗，並轉化成孩子聽得懂的方式。

莊雅量重新規劃親子共學為兩類主題，改為每月各一堂的收費活動。一是「小手愛料理」，主要對象是中班到小學的孩子，由林曼芬帶他們認識食物天然的美味、培養喜歡手做的興趣與習慣；並與家長、孩子討論下一次的主題，慢慢建立合作的基礎。另一類是「小手玩創意」，主要對象是中班及大班的孩子，由楊月照運用故事引導，讓孩子瞭解節慶意涵、合作社運動或環保議題；楊月照也會帶來多樣的道具，為孩子量身訂做各種道具，讓孩子盡情發揮創意。

親子共學計畫進行半年以來，雖然每次只有四至六對親子參加，卻有許多令人感動的回饋，社員謝雅雪說兒子在家不喜歡畫畫，自從參加小手玩創意後，就不再排斥，每次來聽月亮婆婆楊月照說故事就很開心。孩子接觸食材、認識食物的美味，在家就會主動幫忙做菜，長大後知道怎麼照顧自己，莊雅量說：「這些在不久的將來都可以產生或多或少小的價值。」多年來參與地區營運的經驗，莊雅量清楚知道最大的挑戰就是需要有人持續去推動，他期許從自身及社員需求出發的親子共學模式，可以帶來些許啟發。



01



02



03



- 01 謝雅雪持續帶兒子參與親子共學活動，這次的小手愛料理做胡蘿蔔蛋糕，他們一起用煮熟並壓成圖案的胡蘿蔔妝點剛從烤箱拿出來的蛋糕。
- 02 林曼芬帶著五對親子動手做胡蘿蔔蛋糕，像是將材料放進攪拌盆中、刨胡蘿蔔絲、將煮熟的胡蘿蔔壓成動物圖形等步驟，降低烹飪的門檻，讓孩子愛上料理的樂趣。
- 03 等待料理完成時，林曼芬會帶著孩子閱讀繪本，如《我絕對絕對不吃番茄》、《小奈奈的好好吃蔬菜飯》。



文·攝影
黃 濠

企畫部專員

家庭共耕

走進夢田 與自然相遇

「學習料理前，要先帶孩子們認識食物的樣子。柳丁拿在手上感觸、觀察，會發現它其實有上下之分，下面會稍微胖一點，熟悉水果的形狀，料理時用刀才會穩當又上手。一切開，先聞柳丁的氣味，哇！你會覺得很開心，柳丁皮上的精油讓人聞了非常的滿足。」詹琪芬描述「夢田自然園」的工作團隊帶著孩子們進行食育活動的過程，強調有意識地透過食育活動連結產地與餐桌，希望孩子們學習使用五感認知食物，食得用心，才能真正愛惜農糧，懂得生活。

從整地、找水源開始，夢田小屋掩映在樹叢中，戶外有豐富的自然資源可以探索。



用心製做的牛奶罐燈籠，
等待在夜間大放光明。



元宵節這天，夢田舉辦了家庭日活動，因夢田而結識的家庭，每家準備一道料理聚餐，也帶著孩子做燈籠。

體驗生活的夢想

自一九九八年開始，詹琪芬帶著四歲與三歲的兩個孩子主辦「同行小大讀書會」，小大讀書會由幾對親子組成，固定每週舉辦一次聚會，家長在讀書會中輪流為孩子朗讀繪本，孩子在聆聽與討論的過程中，學習與其他小朋友互動，建立家人以外的人際關係。徐嬌玲與詹琪芬自小大讀書會中認識近十年，她的兩個孩子也都是「聽繪本」長大的，她認為讀書會不但讓孩子們有了玩伴，每週由不同家長輪流講故事，也分攤了彼此育兒的重擔，更重要的是，陪伴孩子的同時，家長們在此結交志同道合的夥伴，不時交流心得、一起成長。

從共讀而共育，中壢這一群小大讀書會的成員們因為一起關心日常生活中食的安全，陸續成為主婦聯盟合作社的社員，加入共同購買運動的行列，並積極學習、規劃自然農法課程。

十年前，詹琪芬與中原大學前設計學院的胡寶林院長共同創辦芳鄰成長園社區工作

站，認識了徐盛恭、戴盛華夫妻，他們在市區內有一塊休耕近二十年的農地，幾經籌劃，辦理想像美好生活的綠活讀書會，三年內持續招募對永續生活有所嚮往的夥伴，一起在此打造了夢田自然園。而團隊成員希望可以讓更多孩子一起體驗這裡美好的生活環境，決定開辦「夢田生活體驗營」，一起種樹與勞動，體驗簡單平凡卻真實美好的生活環境。於是自二〇一三年夏天開始，每次招募二十五位來自附近五間小學一到三年級的孩子，相約在寒、暑假時走進夢田。

「參與這些活動之後，小孩對食物是有感覺的、會煮東西給自己吃，如果有一天他離開家，他會照顧自己，在生活品味與觀察能力上都是不一樣的，這就叫獨立的能力。」詹琪芬認為，在現代社會中被認定的「好孩子」，生活經驗其實是很貧乏的，他們會寫功課、會念書、會考試，卻幾乎沒有自己的時間，而夢田團隊希望帶給孩子的，除了透過自然的食物與環境養成健康的身體，還給他認識食物的能力，讓孩子學會動手做，他們對於生活會有概念，有獨立生活的能力。

02

01

位於中壢的根與翼工作室是同行小大讀書會的基地，也是主婦聯盟合作社的「班」服務站。

夢田自然園門口種了一排桂花樹，除了考量地景的美觀，也帶來甜美的花香。



02



01

創造學習的快樂經驗

孩子在學校中不斷被填充知識，但知識本身與孩子的關聯性卻是很弱的。詹琪芬認為，食農教育課程，豐富了孩子們的經驗，當知識來到他們面前時，可以對應到自己的經驗，他們會比較有感覺，感官也會比較開放，譬如對音樂、藝術創作的內在感知能力；更重要的是，因為他們很喜歡這些學習與勞動，這些活動創造了孩子們的「快樂經驗」，形成這樣的氛圍是很重要的。

料理除了可以培養生活的能力，也是認識農糧作物的媒介。詹琪芬的食農教育始於本土小麥的推廣，她是主婦聯盟合作社的解說員，希望推廣本土農糧的復耕，本土小麥由喜願與農友契作，辛勤種植，並由上下游文化工場與其他生產者開發產品，她認為這樣還是不夠，產品還是不會到消費者手上。當時上下游推出的「小麥練習曲」餅乾材料包，讓詹琪芬有了靈感，於是在夢田舉辦了農學下午茶，帶著社員做餅乾，希望透過好吃、好玩的手做體驗，讓社員更加支持本土小麥產品，而烘焙本土小麥餅乾的活動也隨即推展到臨近中原大學的服務學習課程與小學的課堂中。期待夢田可以成為一個農學平台，一個推廣工具，在此地進行糧食自主的學習。



- 01 使用木屑的馬桶，不會耗用水資源，相當環保。
- 02 孩子們的夏日戲水區，幫浦周邊的石頭都是手工鋪上去的。
- 03 手工披薩窯，上面銘刻著完工的時間。

回到自然中生活

夢田自然園內有自然屋、菜圃、戲水區，更有豐富的自然資源，孩子們可以在草地上盡情奔跑。團隊成員賴素玲認為，夢田生活體驗營的主要目的是讓孩子們探索自然，並且從勞動與實作中體驗生活。營隊中孩子們的飲食原本由工作人員提供，後來他們轉念一想，為什麼不讓「用餐」成為一個活動呢？夢田原本就有菜園，為了讓孩子可以自己採收糧食，預先種植了蘿蔔、番薯等作物，到了活動當日孩子們必須到田區拔菜，接著洗滌、料理、烹調，用園區內的芭蕉葉等植物來裝飾餐桌，再一起用餐。孩子們在活動中完整體驗了從產地到餐桌的食物旅程，認識了食物的原貌，並且學會簡單的料理。

探索生活的可能性

從親子共學到食農教育，這些活動讓孩子認識生活的另一種可能性，看見除了成績、升學考試外，生命中其他值得的追求與學習，也讓孩子們在探索未來的過程中，看見更多不同的選擇。詹琪芬認為，教育孩子的重點在於提供一個良好的氛圍與環境，與種植作物有相當大的共通性：「生命是有奧祕的，孩子就像一棵樹，他為什麼會長大，不是我們創造出來的，我們扮演的角色只是陽光、泥土、水，可能要注意水分有沒有充足，陽光有沒有被遮蔽，但是接下來的事情就與我們一點關係都沒有。」對待生命的成長，我們不可以自大，這也是為什麼當她第一次接觸自然農法，就馬上認同其理念，因為它的精神完全和帶小孩一模一樣。



- 04 糖糖與喬喬拿著小鋤頭，翻鬆田區的土壤，準備埋下她們的小祕密，翻土時特別細心，注意不傷到大樹的根。
- 05 糖糖細心切著手中的荸薺，準備加入紅燒獅子頭裡烹煮。
- 06 夢田的團隊成員組成了「菜宅大隊」，用心培養土壤，用自然農法種出青蔥等作物。

聽綠繪本認識世界

小大共讀

文·攝影
章雅喬

台中分社組織課專員

在春季裡走進浪漫的綠川市集，張明純代表主婦聯盟環境保護基金會在大樹下開講，從黑心油講到反美牛雜碎進口，再講到台灣的綠食育。「請問大家知道蘋果的產季是什麼時候嗎？」路過民眾回答：「好像一年四季都吃得到耶！」張明純笑說：「沒錯！因為是進口的，所以一年四季都有！」她再問：「有人知道台灣也產蘋果嗎？產地在哪？」一陣靜默，忽然有位看似頗內行的大嬸答道：「我知道！在梨山！」張明純接著說，「非常好！但若去校園中問我們的孩子，甚至問小學的老師，很多人都答不出來。孩子對台灣的食物與環境還不夠了解，因為我們自己也都還不夠了解！」這就是她積極推廣的熱情所在——將也許艱深、困難的食安與環境議題，用生動活潑的方式帶入孩子們的生活中。



牽牛花小大讀書會的媽媽們，在每週五晚上與孩子共讀繪本。（攝影 | 張明純）

為孩子說故事的力量

張明純一直投身於媒體與社區營造，同時在大學兼課，婚後也不例外，八十%的時間獻給工作，二十%留給家庭。但孩子出生後，為了專心照顧孩子，所以「暫時」隱身幕後，在家裡「體驗」全職主婦的生活。要讓一個時常在外奔波、演講、行動的女性，完全地靜下心來，所有的精神心力都專注在孩子身上時，實在是個很劇烈的改變。張明純直言，一開始實在非常不適應，是經過一段時間才能真正調適到現在的狀態。

從事社區營造的緣故，認識了主婦聯盟合作社第二屆的理事主席謝麗芬，認同合作社的理念而加入，只是當時的她還是個在外衝衝的職業婦女，所以合作社的一切跟她非常無緣。婚後五年有了孩子，因為同時照顧兩個僅差兩歲多的幼兒過於疲累，而習慣外食，直到有天發現當時三歲的大兒子只愛吃加工肉品後，才驚覺這樣下去不是辦法，於是開始在合作社利用，改變孩子的口味。她想起有天結束教課後特別疲累，回到家不想準備晚餐，也沒有買菜，便問兒子們晚上想要吃什麼，兒子想了半天，回答說：

「想要吃媽媽煮的！」聽到孩子的肯定，就算再累也有力氣煮給孩子吃了！

也是在養育自己的孩子時，張明純重新與「小大繪本館」搭上线。小大繪本館是在二〇〇〇年由一群熱愛繪本說故事的媽媽成立，張明純從事社造工作時，便知道有這樣的組織存在。二十年前的台灣，當時的圖書館還未時興各類親子共讀的活動，小大繪本館相當於走在時代的前端，用繪本讓媽媽與孩子拉近距離。張明純回想第一次邀請林真美老師與繪本館的媽媽們到社區來說故事時，第一次見識到——原來故事可以這麼說！沒有誇張的戲劇和道具演出，單純只是用聲音原汁原味地朗讀，孩子們藉由聲音與圖畫的引導專注地投入在故事當中，說繪本可以這麼有趣！

小大繪本館，可以說是台灣親子共讀繪本運動的先驅。全由義工媽媽們組織營運，十多年來全無政府單位的資源挹注。媽媽們一起分攤繪本館的租金、水電、電話費、繪本採購費用等等，也輪流值班。張明純也是參與其中的義工之一，她曾主持小豆芽讀書會，推動親子繪本共讀的理念與方法。除了親子共讀繪本的讀

書會，當然也少不了說故事的活動，還有各類的繪本研習講座，甚至請到台灣的繪本創作者如賴馬、劉旭恭等人到場與談。最特別的是也舉辦媽媽們的讀書會，

喚起台中的生活記憶

一群關心台中舊市區發展的志工與店家，在「被遺忘」的舊市街，舉辦一場「喚起台中的記憶」活動，與舊市街、舊建築、舊記憶與美麗風景，只是尚有獨立的生產力。參與市集擺攤的甜點師、獨立品牌的手做糕點、他們都是中部的創作者。

常以作家為主題，就一個作家的作品做更深入的討論，帶來更多學習成長的空間。

主婦聯盟基金會台中分會受綠川市集邀請擺攤，倡議環境議題，工作人員由左至右為張明純、楊淑慧、陳穗妮。



透過繪本《都是放屁惹的禍》，張明純在綠川繪本活動中帶領孩子以氣球進行遊戲「溫室氣體吹吹」，了解促進溫室氣體排放的日常行為。（攝影 | 主婦聯盟基金會台中分會提供）



聽見故事裡的情感

由於在小大繪本館建立了繪本資料庫與說故事的經驗，加上對孩子滿滿的愛，張明純在接下主婦聯盟基金會的工作後，五年間投入非常多的精神在環境教育上。張明純從二〇一二年開始擔任主婦聯盟基金會台中分會的副主任，原本主婦聯盟基金會的教育課程大多是針對成人，但她希望將環境教育帶入校園、家庭，讓親愛的孩子更認識這個世界。此時，「綠繪本」就成為媒介，張明純說：「綠繪本最棒的地方在於我們是念而不是教，孩子們在接受這些圖像與聲音的時候，會感知到故事中的情感，這會是影響孩子最深刻的地方。」

綠繪本最先是從主婦聯盟基金會台北總會發展出來的想法，藉由簡單易懂的繪本，導入食物安全、環境保護等議題。張明純和幾位夥伴共同研發綠繪本的教案，除了講故事，加上遊戲、實驗與操作，讓生硬的題目變得好玩又有趣。以製作廢油皂來說，設計兒童版教案時，讓孩子從製程中認識什麼是一「介面活性劑的功能」、理解石油提煉與自然取材的介面活性劑對水資源造成的影響有何不同，進而建立孩子保護自然環境的概念。

如今，主婦聯盟基金會的綠繪本推廣小組已在許多小學帶進綠繪本故事，不論是食品添加物或是全球暖化等議題，都已在全台各地孩子的心中漸漸發酵：自己愛喝的橘子汽水，不過是加了橘子色素和二氧化碳糖水的產物。吃過真食物的孩子，便能分辨出假食物的味道，未來也必定會有想要挖掘其他真相的好奇心！

回想當初剛進入主婦聯盟基金會時，張明純的小兒子才兩歲大，她時常得帶著襁褓中的孩子外出開會，兩歲的孩子在會議上當然不太受控制，時而跑進跑出，也有吵著要回家、吃東西的時候，但最讓她感動的是，與會的執行委員們也都是一路帶孩子長大的媽媽們，所以大家都非常能夠理解，沒有抱怨，只有體貼，共同營造舒適的環境讓張明純可以很自在參與事務，只因為「大家都是過來人」，所以張明純總是帶著孩子參與大小事情，沒有任何不便或困難。

對她來說，親子共育不只是互相支持，「共育」就發生在每個當下——母親可以毫無罣礙地帶孩子去任何地方、做任何事情。讓母親除了「母親」角色外，也可以有「女性」的社會參與，在參與的同時，與孩子一起，這應該就是最甜蜜有力的共育了！

成為有意識的生活者

如經典的綠繪本《班班愛漢堡》、《阿平的菜單》，談及食品添加物的議題，希望家長們先是有意識的消費者，再成為有意識的環境公民。有了孩子後，張明純特別關注兒童的食物安全問題，近幾年來，非基改、反美牛瘦肉精、改善校園營養午餐等等議題無役不與，問她怎麼會這麼熱情地投注在基金會的工作上，她說非常喜歡一群人一起做事的感覺，在主婦聯盟基金會的工作就像這樣。她特別推薦的綠繪本之一《喂！下車》，男孩作夢時搭上了玩具火車展開冒險，沿途遇到許多動物都得要跳上火車才不會有生命危險，讓孩子認識哪些動物正因為人類的緣故瀕臨絕種。



《熊啊》、《喂！下車》、《小房子》，為張明純私房推薦的綠繪本。



01



02

01 小小繪本館的繪本皆以作家為主題陳列，收藏許多經典繪本。

02 小小繪本館義工以莫里斯·桑達克（Maurice Sendak）所著繪本《跳月的精靈》中的人物為靈感，彩繪於牆上。

三代共農

農村是孩子的百寶箱

文·攝影

黃子芳

台南分社社員



孩子們每週的例行工作就是燒柴煮開水，透過家務工作訓練孩子觀察、手腦協調的能力。張正揚小時候要上山撿樹枝枯木燒柴，現在通常到山腳下撿拾已乾枯的竹管、廢木，有時則有孩子的舅公送來的一些木材廢料；每週燒火煮茶（煮白開水），每天就燒火煮水（煮洗澡水）。由左而右為張正揚、張穗風、張榮風。

小時候我們時常吟唱兒歌「我家門前有小河，後面有山坡……」，但有多少人能享有這樣的田野生活呢？在高雄美濃卻是一個日常的景色。住在美濃人頭山和靈山山腳下，門前潺潺流過的是滋養整個美濃地區的獅子頭水圳，這戶三代人家，住著張正揚、洪馨蘭夫婦倆，以及母親張劉靜英、兩個兒子張穗風及張榮風。

大自然中的生命記憶

走進張正揚的家，穿過廚房走到後院，聽到鵝不安的鼓譟，雞和鴨來回奔跑著，張劉靜英正在田裡採收玉女番茄，而張穗風、張榮風則在燒柴準備開水，各自都忙著家務。孩子們用廢棄的木料、撿來的枯枝燒開水以供一週使用，昔日客人準備燒水前，會先用葉子、細木或稻草綁成草結，張正揚幾天前便讓孩子們幫忙「搥草結」，用最近拾得的椰子葉，將細長的葉子取下綁成好幾團的草結，儲存備用。

接著，燒水第一步是丟入草結起火，然後放入柴火，如果遇到木材太大不易使用，孩子們便將

木材鋸短，頗為費力，這樣的家事已經持續地做了三年，除了一週燒一次開水之外，每日下課後，張穗風燒柴準備洗澡水，張榮風則幫忙煮飯，農忙時節採收番茄等等，張正揚說讓孩子倆從小學做這些家務，透過家務實際培養生活的能力。

張正揚與洪馨蘭因為對農村文化的關懷而在美濃相遇，也因此希望讓孩子在農村裡成長，有別於普見於農村的隔代教養問題，身為第二代的他們，讓上下兩代間的生活節奏更為緊密，將上一代的生命思想傳承下來。為了回到故鄉美濃，一九九七年張正揚放棄了中國鋼鐵公司的工作，於美濃愛鄉協進會擔任專職人員，



美濃人頭山下，冬季常見濃厚山嵐。
(攝影 | 張正揚)



冬天採收完蘿蔔後，在門前的曬穀場曬著，需要約1個月的大量日照，徹底乾燥後便可長久保存，保留住蘿蔔獨特的風味。



「美濃兩代米家」是張正揚一家的農產品牌，目前有紅豆、樹豆、蘿蔔乾、番茄、稻米等等。友善耕作，譬如紅豆未使用除草劑，待豆莢乾枯後採收，用傳統的風車（風穀車）進行第一道篩選，包裝之前還會經過人工細細挑選。



冬季正值番茄盛產，張劉靜英正在後院採收香甜可口的玉女番茄，她說美濃現在最炙手可熱的特產是橙蜜香番茄，但其實玉女番茄果香十足、滋味口感更佳。

投入了美濃反水庫運動，並進而推展農村的學習運動，現為旗美社區大學主任。洪馨蘭，這位客家媳婦是主婦聯盟合作社的社員，早期因研究菸業文化而來到美濃，對於客家文化的熱愛與認同，讓她很快就融入客家莊，當時美濃社區工作正剛開始，擔任美濃愛鄉協進會的專案研究員，也是美濃反水庫運動的一員，後來加入旗美社大的共同籌備工作，也因此認識張正揚。

洪馨蘭提到傳統上對客家婦女所刻畫出的形象——家事樣樣精通、勤勞能幹，無論是田間管理或是人情世故上的打理，這種勤儉質樸的客家精神，也在婆婆身上體現。她從小在板橋長大，求學時代也一直待在臺北，所以對兩個孩子在農村長大的教育較少能提供實際的協助，對她而言，反而是重新理解農村童年經驗傳承的過程；張正揚這樣的教育方式，其實是自小從父母一輩接觸到農村的記憶，好比燒柴一樣，偶爾燒柴還

挺有趣的，但如果這些工作變成生活的一部分，天天做就不有趣了，因此這些生活能力的養成和記憶都需要長時間地刻印在孩子的身體裡面。

給孩子一個農村童年

張正揚對孩子在這年齡的教育和想像，一半是來自他自身童年的經驗。這些經驗在成長過程中帶來很大的幫助，雖然時代改變，孩子的成長無法像他兒時的環境一樣，但他還是希望可以給孩子一個真正在農村長大的童年，親身去感受農村環境帶給他們的一切。譬如張正揚提到孩提時代想釣青蛙就要自己找釣竿、釣餌，想吃點心得自個兒打芒果，還差點被蛇咬一口；美濃靠山，午後常有雷陣雨，在曬穀的時節，吃完中飯後大家就會繃緊神經，一旦看似要變天了，就要趕快吆喝鄰居一起收拾稻穀。這些林林總總的童年記憶建構起自己對整個周遭



01



02



03



01 張祭風畫的傳統美濃三合院。

02 現為國立高雄師範大學客家文化研究所專任助理教授的洪馨蘭，研究所主修人類學，因研究美濃菸葉產業，而與美濃結緣。她說，農村生活不是一種浪漫的想像，一次、兩次的農作、砍柴生火可能很有趣，但每天的農人生活不是浪漫的，是日復一日的。

03 早期張家祭拜祖先沒有專屬的祠堂空間，所以在祖先留下來的田地旁擇了一個空間，蓋成三合院為張家祠堂。

環境的認識，也能訓練應對事物的反應能力，就好比是百寶箱一樣，你不知道何時會用到，但或許某天，這樣的能力會從你的生命經驗中被喚醒！

除了自身的經驗之外，張正揚在旗美社大工作的緣故，特別關注「人的學習」，學習行為對自己或對社區會產生怎樣的變化，進一步了解如何帶領孩子學習。他認為在兒童時期，其實不須給予太多的一「知識」，反而是通過一些作為或行動去喚醒他們的能力，譬如透過觸摸樹皮、家務的勞動去感受身體的存在。

向自然學習

提到張穗風、張祭風兩兄弟名字的由來，張正揚回想結婚前曾到美國一個月，美國所吃的米飯是泰國米，與台灣米嚐起來的口感不同，用餐器具是湯匙、碟子，習慣與用碗筷吃飯也完全不同，整整一

個月下來，這才發現自己對米飯的依賴是如此的深，讓他想好好認識所謂的「米飯」。「穗」取自「稻穗」，「祭」是「精米」，來自「稻米九斗而春為八斗，……則曰祭。」穗、祭都是真實世界存在的東西，而風則是一種亦柔亦剛的力量，也隱含了對孩子們的期許。

途中，張正揚帶我們去看正在興建中的張家祠堂，路旁有一串串的豆莢掛在樹上，張正揚說這就是客人常吃的樹豆，用來燉樹豆排骨湯非常美味。在正月前後盛產，人們忙著採收番茄時，他就讓孩子們採樹豆。一個採收的過程，其實也是一種能力的養成，要學會「觀察」，還要手部的協調配合，其實自然的農村生活中，便蘊含了豐富的資源讓孩子去探索，即使是路旁看起來不起眼的植物，都能成為孩子收入百寶箱的能力。

本土米蛋糕， 獻給母親， 無負擔的甜蜜滋味

文
蘇 琪

公館站站務



得來不易的米蛋糕。(攝影 | 好食機提供)

一踏進「好食機」的辦公室，便看見一位嬌小的女子，如忍者般在桌上、地上散亂的瓜果蔬菜堆中穿梭，一邊看訂單、一邊身手俐落地將消費者訂購的產品裝袋。轉眼間，一袋袋寫好名字、算好價錢的新鮮蔬果已在牆邊排排站，等著被拎回家。

她，是雲和街的菜市長陳好蓀，每週二駐守在辦公室，整理大家一起向農友共同購買的蔬果，她的任務不僅是交貨與收款，還附贈菜況報告與食譜。「這一把是蔥蒜，我自己也有買，回家打算來炒個肉片。」「今天的A菜有點水傷，回去趕快先煮喔！」猶如母親叮嚀孩子一般，她用等量的愛，關心每一位消費者；用食物，化解城市中與人人的疏離，營造像家一樣溫暖的氛圍。

社區菜市長就如同合作社的班長，串起了消費者共同購買的力量，一起支持這些堅持理念、卻無法打入主流市場的小農，

而好食機則是生產者與消費者間溝通與交流的平臺，讓各自的需求都得以滿足，譬如有人希望提供不添加磷酸鹽的魚丸，於是邀請生產者前來共同討論，最後大家承諾只要生產者做得出來，全員一起買單。

珍惜食材的 友善加工

在好食機，沒有人會因為菜醜，就要求折扣或退貨。因為他們知道自己花的每一分錢，有八十五%會回到農民身上，支持他們以友善環境的方式耕作。照顧了農民的生計，也讓消費者吃得安心。有消費者的支持，農民當然義不容辭，提供最優質的產品。但是當產量太多的時候，如何處理剩餘的產量，也令農民十分頭大。

消費者期待友善的好食材，但對於農民來說，理念與現實卻難以兼顧。在

嘉義東石的十甲農場，有七百多隻從小吃本土雜糧長大的母雞，農場主人蔡一宏以自然粗放的管理方式，讓雞隻自由走動、到處下蛋。每三天才產一顆蛋，人工集蛋成本高，且大小不一；相較於以進口基因改造飼料養育的籠飼蛋雞，其飼養成本高、產蛋量低，沒有通路願意以一顆十五元的高價收購，讓堅持理念的蔡一宏煩惱不已。

好食機創辦人謝昇佑和余馥君，聽到這個消息，深怕浪費了好食材，於是靈機一動，結合農場裡不使用農藥與化肥、自然耕作的糙米，開啟本土穀物烘焙新的一頁。

謝昇佑說：「烘焙我們都不懂，就邊做邊學呀！幸好有郭大哥不計成本地幫忙研發，真的很幸運！」郭大哥，指的是住在高雄的股東郭明賢，為了開發以本土食材為主要原料的米蛋糕，將自己經營的神采飛揚KTV樓上改裝為家庭式烘焙坊，土法

母親節蛋糕預購

主婦聯盟合作社的新生產者「好食機」開發米蛋糕讓台灣在地米有新的出路；除了提升糧食自給率，水稻田涵養水源和調節氣候的功能，也是泥鰍、白鷺鸞等多種生物的棲息地。主婦聯盟合作社 2015 年特別供應爽口的輕乳酪玄米蛋糕、純濃的香柚乳酪蛋糕，寵愛母親，也照顧生養萬物的大地之母。

—— 預購品項 ——
好食機輕乳酪玄米蛋糕 6 吋 (350 元)、
瑪諾蘭迦香柚乳酪蛋糕 8 吋 (550 元)，
各限量 1,500 個。

—— 預購時間 ——
站所：2015/4/6(一) 至 4/11(六)
班個配：2015/4/6(一) 至 4/10(五)

—— 取貨時間 ——
站所：2015/4/27(一) 至 5/9(六)
班個配：2015/4/27(一) 至 5/8(五)



01



02



03



04

- 01 好食機創辦人謝昇佑和余馥君，背後的每一樣產品，都是好多人心血的結晶。(攝影 | 蘇芬雅)
- 02 桌上滿是當日從產地配達的蔬果，雲和街菜市長陳好蓀忙著秤重、標價。(攝影 | 蘇芬雅)
- 03 郭明賢用心傳授烘焙技巧，讓更生人有機會學習專業、增加競爭力。(攝影 | 好食機提供)
- 04 蔡一宏堅持不用農藥與肥料，讓雜糧作物自然成長。(攝影 | 好食機提供)

煉鋼式的實驗精神，令人莞爾：「因為不知道怎麼做，就把蛋糕食譜上的麵粉，全部改成米，結果當然失敗。」謝昇佑回憶當時開發的過程，既無奈也傻得有勁。

由於在台灣找不到將米磨成粉的機器，他們特地從德國買回家庭用磨麥機，不斷調整比例、溫度，一再嘗試。結果這台機器磨得了小麥，卻不堪日夜操勞，在米蛋糕成形前就先舉白旗投降。他們繼續四處尋找設備，最後花了四十多萬自行組裝磨米機，後來才知道日本早已發展出許多家用的磨

米機，兩人大嘆錢都白花了。

除了用心研發，郭明賢也不忘照顧與他共事的工作人員。不管在 KTV 或烘焙坊，他多僱用更生人與社會中的弱勢族群，讓他們有機會培養一技之長。他希望就算 KTV 倒了，這群人也能夠運用在這裡習得的專長，在社會上找到立足之地。謝昇佑補充：「若僱用一個熟練的蛋捲師傅，用二十八隻蛋捲的材料，他可以捲出二十二捲；更生人用一樣的材料，只能捲兩捲。為了訓練他們，郭大哥丟掉近四十萬元的蛋捲。」

自然原料
吃得更安心

由於好食機堅持全成分標示，所以只用精挑細選的原料。好食材不易保存，食品安全更是一點都不馬虎。

由於米容易受潮，因此糙米全部採用真空包裝，接單後現拆磨成米粉，製作蛋糕。用不完的米粉便冷藏起來，但因為怕發霉，超過三天就不再使用。市面上的蛋糕，大多會添加泡打粉，只為了讓蛋糕吃起來更鬆軟可口。但是好食機捨棄這一條捷

徑，決心挑戰不加泡打粉的米蛋糕。曾經考慮使用小蘇打粉加檸檬酸，後來偶然發現做豆漿時以蛋殼泡醋代替鹽鹼，也可達到使用泡打粉的效果，最後的創意解方是——殺菌過的蛋殼加檸檬汁！

記得母親常說，小時候家裡窮，能吃到一小塊砂糖，就得偷笑了，哪能奢望那櫥窗中美麗的奶油蛋糕。現在母親年紀大了，卻又不敢多吃，怕身體負荷不了。今年的母親節，用在地好米製成的輕乳酪玄米蛋糕，與母親分享背後動人的故事，獻上最誠摯而深厚的情意吧！

食在有創意： 社員媽媽的 家香漢堡肉



文 淑 禮

現任第五屆理事

攝影

李 建 緯

這時候回想二〇一四年全社舉辦的漢堡肉決賽，似乎還嚐得到九月十九日下午在總社二樓餐廳的美味。冷凍漢堡肉是很多社員面對忙碌早晨或是孩子下午點心的好幫手，有著穩定的需求。當原有的牛肉漢堡肉將無法繼續供應時，產品開發部開始尋找替代品。總社生活材委員們在一次月會中，試吃了廠商提供的打樣品，對照著陌生的成分名稱，委員們決定以開發漢堡肉作為社員參與新品開發的一次嘗試，決議九月時於總社舉辦開發漢堡肉決賽，各分

設計概念

早餐對每個人而言是很重要的，要吃得好，也吃得健康。然而市售漢堡的高熱量，我懷疑它能否讓人攝取到均衡的營養。這次決賽中，我顛覆了一般製作過程中的多糖、油及澱粉，將低溫略炒過的洋蔥、紅蘿蔔末所釋出的甜分及香氣，拌入已加蛋的絞肉中，隨即置入冷凍庫40分鐘後，在半結凍狀態中取出製成餅狀。用主婦聯盟合作社的食材，不加糖也可做出好吃的漢堡！只要平常心不急就章，相信每個人都可以做出美味又營養的佳餚！

北北分社·甜洋蔥漢堡肉

食譜設計 | 陳美惠

材 料 豬絞肉 358 公克、洋蔥末 119 公克、紅蘿蔔末 36 公克、薑末 6 公克、蛋 2/3 顆、水 20 公克、調和油（煎漢堡用）28 公克、調和油（炒菜用）18 公克。

調味料 香油 8 公克、醬油 10 公克、鹽 5 公克。

- 作 法**
1. 洋蔥末、紅蘿蔔末加調和油，小火炒香，加鹽拌勻起鍋放涼。
 2. 絞肉解凍後去除血水，加薑末用刀略剁幾下，加香油、醬油拌勻，再加蛋，續入作法 1 材料、水拌勻拍打至有黏性，放入冷凍庫 40 分鐘後取出。
 3. 製成餅狀入鍋煎（先熱鍋加油），蓋鍋 1 分鐘，翻面再煎熟。



社參賽代表的遴選方式由分社委員們討論決定。

在各分社生活材委員們各自發想、籌措經費的努力促成下，熱鬧鬧鬧的遴選活動陸續展開。站所的地區營運委員會以舉辦教做、共做、比賽等不同活動型式，推選出站所代表參加分社的初賽。各分社的初賽雖然是在暑假期間，仍然號召了眾多精於廚藝的社員們前來參與評比、分享切磋及經驗交流。台中分社編輯委員會並將活動花絮、參賽者食譜刊載於台中分社自編月刊《就是愛綠動》。

在總社舉辦決賽前，我後知後覺地看見豬肉漢堡肉新品已經上架。當我思索著是否取消決賽時，生活材委員們提醒我決賽能促進社員交流、產品教做，同時，大家都理解自家廚房的配方，與廠商生產線的作法存在極大的差

設計概念

如果製作漢堡肉可以支持第三世界的小農所生產的香料，小農因而受惠、子女不再是文盲，那這不再僅是肉汁鮮甜好吃的漢堡肉！添加了不同比例香料的漢堡肉，不僅呈現出多層次的風味，更豐富了味蕾，愉悅了心境！香料漢堡肉適合搭配芽菜、吐司、貝果、漢堡餐包等做成早午餐，也可佐以義大利麵或與當季食蔬做成溫沙拉；若是配上一碗香噴噴的米飯，更是便當的佳餚。

北南分社· 公平貿易香料漢堡肉

食譜設計 | 林曼芬

材 料 豬絞肉 300 公克、洋蔥 150 公克、杏鮑菇 50 公克、吐司 30 公克、雞蛋 20 公克。

調味料 橄欖油 15 公克、鮮奶油 35 公克、鹽 2 公克、荳蔻粉 3 公克、黑胡椒粉 1/4 小匙、白胡椒粉 1/8 小匙、辣椒粉 1/8 小匙、鮮奶 20 公克。

作 法

1. 洋蔥切細末，以橄欖油炒軟待涼，杏鮑菇切碎備用。
2. 鮮奶油、雞蛋調勻，吐司撕碎片於奶蛋液中浸泡片刻。
3. 加入豬絞肉、洋蔥末、杏鮑菇、鹽、荳蔻粉、黑胡椒粉、白胡椒粉、辣椒粉、作法 2 材料混合調勻後，分次加入鮮奶充分攪拌至有黏性，再分為 5 等份拍打、塑型，煎熟即可。

小叮嚀 辣椒粉請依個人口味增減。

材料成本：
成品總重量為 515 公克，分成 5 片，每片 103 公克，總成本 144 元，每片約 29 元。

異，最終勝出者的配方，只是提供未來可能相關加工品的參考。

九月十九日的決賽真是一場好玩又有意思的活動。參賽者的巧思、祕訣、精細工序等等超乎我對漢堡肉的想像框架，雖然沒有美麗的擺盤，讓人垂涎的香氣四溢，品嚐後更是驚呼連連，那是添加物做不出來的味道！每位參賽者除了介紹自己的配方與作法，也分享對食物原味的認真與執著。

雖然我們以「找方便」的，購買現成冷凍食品；玩趣味的，自己調理安心食物」的心情看待這次決賽，也藉由月刊將這些美味的家庭料理方式提供給所有社員參考。但好玩之餘，在過程中我們體悟到，以這個模式進行產品開發，非常花費人力和時間，且未必能做出可量產的產品。一個配方要變成最終能上架的產品，還有好長一段路。

設計概念

有別於一般市面漢堡肉，只限於夾在麵包裡或做成西式簡餐主食，媽媽們假日可多做些冷凍起來，除了早餐做三明治外，便當菜、炸餛飩的餡料、月亮肉餅、三色蔬菜拌飯，可變化成不同的菜色，是一道齒頰留香的方便菜餚。雖然西方的漢堡肉主角是牛絞肉，但是考慮大量生產成本以及習慣的口味，我選擇豬絞肉，加入適量的豬肥肉、蛋白、地瓜粉、吐司屑，讓整個肉餅吃來軟嫩多汁。調味料也捨棄西方香料，使用容易取得的鹽、糖、醬油、黑胡椒粉調味，再加入清香鮮甜的洋蔥來個大集合，很容易手做的漢堡肉就完成了！

新竹分社·清香漢堡肉

食譜設計 | 洪麗敏

台南分社·鮮香漢堡肉

食譜設計 | 謝吳玉枝

材 料 豬絞肉 300 公克、豬肥肉 100 公克、蛋白 1 顆、洋蔥丁 1/2 碗、白吐司 1/3 片、地瓜粉 1 大匙。
調味料 鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、醬油 1/2 小匙、黑胡椒粉 1/2 小匙。

作 法

1. 洋蔥丁炒軟備用。
2. 白吐司放入烤箱烤酥，用手捏成碎片。
3. 將剩餘材料加入調味料攪拌均勻，再拌入作法 1、2 材料。
4. 置入冰箱冷卻，比較不黏手好塑型。
5. 分成 4 顆圓球，左右手相互甩肉丸，肉質會更軟彈。
6. 壓成約 1.2 公分厚度餅狀。
7. 煎熟即可；若是冷凍後的漢堡肉，直接放入中火的平底鍋兩面微煎，再倒入少許水，轉小火蓋上鍋蓋，可使冷凍肉蒸熟，表面不會燒焦，水燒乾、漢堡肉出油至焦香，再翻面續煎。

豬絞肉半斤 300 公克、蛋 1/2 顆、麵包粉 20 公克、小洋蔥 1 個。鹽 3 公克、白胡椒粉 1 小匙、牛奶 45 毫升、黑糖 1 小匙、黑胡椒粉少許。

1. 豬絞肉退冰，略剁，加入鹽、白胡椒粉，順時鐘攪拌至出筋，加入蛋汁拌勻。
2. 麵包粉加牛奶拌勻，加入黑糖攪拌一下，倒入絞肉中混合。
3. 洋蔥切細丁，一半加一點黑胡椒粉用油炒軟，一半生用。全部倒入絞肉中混合，分為六份，每份約 83 公克，在手中略為拋打使排出空氣。
4. 捏成圓形，中間稍壓一下，放鍋中兩面煎黃。

設計概念

厚實而軟彈的漢堡肉，一直都是美式餐廳最吸引人垂涎的首選菜單，此次決賽的材料為豬絞肉，只憑藉摔打的方式，豬絞肉很難達到軟彈的口感。直覺以豬絞肉再加入花枝漿，既有肉與海鮮混搭多層次的鮮甜口味，同時加強了軟彈的口感，再佐以小量爽翠的洋蔥，以白酒烹熟就製成鮮甜多汁的漢堡肉，可任意搭配喜愛的醬料，番茄醬、凱撒醬皆適宜，口味的變化可創造皆大歡喜的選擇。

不過，我們並不氣餒。社員自主開發才能跳脫食品工業的慣性生產模式，真正滿足社員的需求與口味。配方到生產，需要有意願「陪我們玩」的生產者，需要能理解我們要求的生產者，請社員們一起幫忙尋找這樣的生產者，或自組勞動自主合作社來加入生產行列！



台中分社 · 酒香花枝漢堡肉

食譜設計 | 林育慈

- 材 料** 豬絞肉 300 公克、花枝漿 4 片、洋蔥半個、蛋 1 顆。
- 調味料** 鹽 1 小匙、黑胡椒粉適量、醬油少許、料理酒 20-30 毫升。
- 作 法**
1. 豬絞肉退冰後順同一方向混合均勻，集結成球狀摔拍桌面數下，讓肉出筋性。
 2. 加入花枝漿、洋蔥丁、鹽、蛋、黑胡椒粉、醬油混合均勻，分成 5 至 6 片厚達 1.5 公分的漢堡肉。
 3. 用油煎至兩面全黃時，入料理酒，蓋上鍋蓋，等酒收乾即完成。

- 小叮嚀**
1. 花枝漿已有鹹度，不宜再加過量的鹽。
 2. 可用已蒸熟的馬鈴薯半個壓成泥、義大利香料取代花枝漿、蛋、醬油、料理酒，對喜愛義式香料的人特別有吸引力。

設計概念

家裡一直都是親自買菜做飯，想到加工食品的添加物不能掌握，還是自己做最安心。主婦聯盟合作社有好的食材，自己做也可以嘗試不同口味的變化，我製做漢堡肉使用簡單的鹽、胡椒、糖調味，真正的食物味道不是凸出的香，而是天然的鮮甜；煎漢堡肉時也沒有那麼強的黏性，是因為沒有添加物的關係，但做菜是需要時間熟練的，快速攪拌一下很快就能煎好。我希望將合作社理念傳承給下一代，當媽媽的要身體力行，經常在餐桌上分享食物的來源、合作社理念，帶動她們。我家現在有四位社員，我、兩個女兒、一個媳婦；女兒出嫁到外地後，仍然繼續參加合作社。我對合作社有信心，隨時隨地要把訊息帶出去，也分享年輕社員，如何用簡單的方式做一餐飯，鼓勵她們多多自己做菜！



材 料

調味料

作 法

OLNPP— 韓國首爾的能源自主行動

文
黃 淑 德

現任第五屆理事

攝影

劉 潔 鳳



韓國的家電用品用電測量計。

二〇一四年，中國北京、美國紐約、日本東京這些國際大都市紛紛向韓國首爾取經，因為首爾證明：以不到一年的努力，全市節電量達到「省下一座核電廠」(One Less Nuclear Power Plant, OLNPP) 的發電量。人口達一千萬的首爾，在二〇一一年底補選由無黨籍的朴元淳就任市長，將幾個行政村里的成功群力，轉化成首爾的綠能新願景。我們來看社區、非政府組織與新市長協力打造能源自主城市的新政。

兒童圖書館 串起節能行動

二〇一四年九月三十日，主婦聯盟合作社一群社員來到首爾銅雀區的 Seongdaegol (音譯為盛大谷) 村，人口有五萬五千人。金少英女士接待我們並全程解說，她是這裡的兒童圖書館館長。二〇一〇年十月，居民共

同出資打造的圖書館開幕了，當時居民並無節能的意識，但這裡以「打造圖書館及學習節能，都是為了孩子的未來」說服年輕媽媽們。

二〇一一年，日本歷經福島核災事故，七月韓國大雨造成江南區土石流及九月持續炎熱用電陡增，首爾因此大停電，必須分區停電，市民生活大受影響，這才發覺首爾用電自給率竟然只有二・九%！整個首爾依賴著五個核電廠，共七個機組及其他地區火力發電廠供應其龐大用電，多處徵地興建高壓電塔已引發環境正義的爭議。

居民齊心打造節能村

同年，盛大谷村的二萬二千個住商用電戶，透過「綠色聯合」這個組織的協助，居民展開學習並運用各種節能知識，舉辦節能比賽，幾個月後證明比銅雀區的平均用電減少

二十%，不但凝聚了居民的社區共同體意識，也因此獲得首爾市頒獎，成為其他社區取經學習的典範。

現在居民集資設立能源超市，由盛大谷節能合作社經營，以迷你店鋪展示以及販售節能產品，主要活動為舉辦親子能源手做課程，宣導舊屋改裝節能撇步，裝置太陽能板供應店鋪的用電，並打造一台太陽能行動展示車，到其社區宣導太陽光電及各種節能行動。二〇一五年展開募資，設立社區的太陽能發電合作社，以實現居民自己參與發電，並將售電收入回饋社區使用。

OLNPP 為何會成功？

朴元淳市長上任後，請市民提案打造自己社區的政見，希望凝聚市民對居住區的共同體意識。於是，發展社區經濟、打造生態社區成為顯學，福島核災



2014年9月30日，主婦聯盟合作社社員拜訪能源超市。



綠能行動從盛大谷村的兒童圖書館開始。



Donggeuri ! (圖片來源 | <http://energy.seoul.go.kr/>)

延伸閱讀

環境資訊中心電子報。《省下一座核電廠，首爾如何做》系列報導。<http://e-info.org.tw/node/104332>。



成了啟動市民覺醒行動的契機。

省下一座核電廠計畫，於二〇一二年在巴西舉行的地球高峰會議中首次向國際社會報告，朴元淳被推任為世界氣候變遷城市論壇的主席。到二〇一四年八月，首爾正式啟動「省下一座核電廠第二階段」(OLNPP2)的新計畫，準備推動智慧電網、推動法規修訂建築使用能源之十%須購自再生能源，更新能源基礎建設將創造許多綠領工作機會。

能夠在六個月內達到原訂一年的節能目標，也就是減少二百噸油當量(200 TOE)的用電量，主要原因為是激發了市民參與節能的行動。由朴元淳領軍的十九人市民委員會聽取民意，下設由副市長召集的四十八人執行委員會，到由氣候變遷局局長帶領的省下一座核電廠工作會議負責相關法規修訂及管理流程。

以綿密的各種行動方案

打動市民、設計卡通人物 Donggeuri 這個「小太陽」向市民溝通，多樣生動的媒體及故事行銷，舉行市民公聽會——「大耳朵行動」來持續聽取民意，讓市民直接參與能源政策。

首爾以新市長的領導力，借重在野質疑「成長擴張經濟」的政治氛圍，與民眾對能源與環境問題的意識覺醒，為了解決能源及氣候危機的挑戰，透過視覺溝通與精細的行政分工，這些行動與時機成就了「省下一座核電廠」第一階段的成功。

節能，就是發電

「節能就是發電」，這句口號呼應了「少即是多」，許多的節能行動就等同是為數眾多的人民參與了發電。為了實現關閉不安全的核電廠，可以做的行動有哪些？最直接的

就是節約能源。已覺醒的公民以行動散播火種，「成功的社區經驗」則可說服

其他人也想打造同心的幸福經驗。

我們的韓國姊妹社幸福中心生協，販售不插電濾水器、LED燈泡、可單獨開關的並聯插座等節能生活用品，社員也組織「節電實驗團」以全年節省十%為目標，展開不使用電鍋(非常耗能)、切斷待機電力、改用LED燈泡等成功證明，目前已經擴大組織成立「未來能源廢核委員會」持續推廣。

二〇一五年四月，全球ICLEI將聚集首爾開會，這個名為「地方政府環境行動理事會」是全球面對氣候變遷取經交流的重要會議，台灣新任縣市長團隊也將與會了解省下一座核電廠從第一階段到第二階段的擘劃與成果。期待二〇一五年三月十四日廢核遊行的訴求「告別核電，能源新願」能由社區到地方政府一起啟動「為了孩子的未來，我們一起節能」的綠能協力。

經濟與永續的平衡



文·攝影
李宜真



外蒙古夏日草原上的小濕地與全世界最大的淡水湖貝加爾湖，相對於人類的金錢價值應如何衡量？衡量後我們對地球的信念與行為會改變嗎？

經濟學的論述主導日常生活的
大小事。小到早餐價格，大到停
灌休耕的農業補貼金額等。即使
是看似簡單的早餐價格，其決定
的因子卻不少，如食品原物料、
運輸與能源供需狀況等，甚至在
價格敏感地區，早餐的價格也須
與其他競爭者做比較。

若以經濟學的術語而論，供需
法則、價格彈性、邊際效用等，
實際上便是背後操縱早餐價格的
脈絡。同理來說，若想從理解永
續的信念認知，譬如「以自然為
界的永續發展，而非以自然為用
的無限成長，致力於自然保育、
社會公平與合理經濟利得的三重
底線」，到轉述成為經濟學的邏
輯是需要一些時間與嘗試的。過
去三、四十年來，新興經濟學家
依此原則陸續發展了如環境經濟
學、生態經濟學、污染經濟學、
自然資源經濟學等學說，期盼將
「永續」加入經濟理論架構，以
達成促進規模、平等與效率的政
策制訂模式。

生態服務的整體價值

以同心圓理論（強永續性）為
基本架構的生態經濟學是我近年

來較為關注的新興學派。實務操
作上可先將自然、地景、文化等
看似無法衡量價值的「服務」貨
幣化，接著依循不同派別對於資
源稀少性與擴張性的看法進行模
型的推估與預測，計算出使用這
些服務的使用者價格與限制。在
台灣如二〇一二年林務局委託台
北大學所做有關新北市金山區八
煙聚落、貢寮區吉林村，以及花
蓮縣豐濱鄉石梯坪的水梯田濕地
生態與景觀文化價值的效益粗估
為五億一千三百六十萬。雖然計
算出的效益不算低，卻由於水梯
田已失去農業生產的優勢與條件，
加以水梯田的農業生產及文化價
值，如帶動在地就業與農耕生活
形態保存等，並未與政府的農業
補貼連結，復育水梯田的規模仍
屬小眾。

行政院農業委員會於二〇一四
年編列農地休耕補貼與轉作獎勵
的費用一年高達一百一十億元，
雖然辦理休耕的主因或許是因
為WTO條款要求，但農委會
發表的《糧食供需年報（二〇
一三年）》顯示過去三十年來台
灣人的飲食習慣從米食轉向麵粉
（人均稻米消費量從八十四·
四公斤降到四十五公斤，小麥從
二十三·二公斤上升到三十六·
一公斤）或許也是主因之一。



由於稻米需求大幅降低，為穩定價格，休耕似為必要舉措。以前段衡量整體水梯田生態復育與產業復甦而估算的價值必定高於每公頃四萬五千元的休耕補貼，但農民老化與水梯田耕作的成本不符，使得領取休耕補貼（或甚至可能補貼資格不符而廢棄）成為時代潮流。跨部門主管機關如何衡量水梯田整體價值，以提出符合三底線的正确引導，才是生態經濟學計算自然價值所能提供的最大貢獻。

生態交易的成本

衡量自然價值與服務是從古典經濟學轉變到生態經濟學領域（過去通常以簡單的外部成本帶過）的重要轉變，但聰明的能源與金融家很快把腦筋動到「碳」，碳交易短短十年在地球的歷史的確是高潮迭起，且帶來許多的利益衝突必須克服與改善。

碳交易主要從污染經濟學的架構衍生出來，精髓在於將「碳」標上「污染」的對等價值，配以設立總量上限的自由交易市場機制，強迫大量排碳的商業活動（如火力發電廠、鋼鐵廠等）買入碳

權，藉以提供誘因消減其碳排放量（如引進乾淨能源技術）。

眾所周知，大氣中的二氧化碳濃度是地球永續的關鍵臨界值，一般認為應維持在三百五十萬分率（ppm）以下，但世界氣象組織在二〇一四年四月發布的二氧化碳月平均值已高達將近四百零二萬分率。二氧化碳因人類大量需要消耗石化燃料的經濟行為而被釋放，「回收」或「降低」二氧化碳變成當務之急。

不幸的是，碳交易的設計機制卻比較像是華爾街的金錢遊戲。首先，每年碳交易的總量上限，各國政府從來都沒有達到共識過，因此以其為主要基準進行污染管制的交易其實並不存在。不但沒有總量上限，碳交易還允許工業化國家和企業以「清潔發展機制」、「聯合履行」或「排放交易」等手段取得免費碳權或碳抵減。免費碳權和碳抵減的操作背後產生了碳交易犯罪，如虛報碳權（誇大減碳量）、匿報碳權（製造假碳權證書）或甚至盜取碳資產（利用駭客手法，入侵他人的碳資產帳戶）。這些舉措讓人誤以為碳交易降低碳排放量，但只是不斷拉高基準或是虛偽的減量。

碳交易是在《京都議定書》正式生效的二〇〇五年開始戲劇化成長與波動。世界銀行報告顯示，十年來的碳交易量從一百一十億美元成長到二〇一一年最高峰一千七百六十億美元，之後就一路如滑鐵盧般狂跌五十%。有些環保人士認為碳交易市場就如同信貸危機般的金融泡沫，但這次不只會把經濟拖垮，也把地球拉下至無法回返點。

碳交易是首個關注地球氣候變遷且涉及金錢交易的工具，從生態經濟學的角度而言，碳的價值能被減碳良好的企業當成生財工具（也藉機鼓勵排碳大戶積極改善）或許是件好事，但不良且妥協的機制設計卻壞了當初的美意，而讓碳交易高潮迭起，失去減碳的真正意圖。

生態經濟學發展不過三、四十年，其中許多論述仍值得繼續探究，應用方面也還需各國政府深入琢磨。從三底線的理論陳述到數字的轉換，經濟學也正在改變地球可以無止境供應我們所需的外部假設。¹²

守護環境， 從減少食物浪費開始



你會如何決定買哪一條小黃瓜呢？



文
沈寶莉

主婦聯盟環境保護基金會秘書

攝影

主婦聯盟環境保護基金會提供

過年前是白蘿蔔盛產的季節，主婦聯盟合作社的站所、菜市場、超市都放滿了白蘿蔔，每個人心滿意足地拿著又大又白的白蘿蔔去結帳。有一次，聽到一個媽媽大聲地跟店員說：「怎麼搞的，今天的白蘿蔔那麼醜？都不是直的，而且又圓又小，你沒有別的了嗎？」店員說：「不好意思，都賣光了。這也是白蘿蔔啊，回家洗一洗、切一切，煮完以後味道一樣好吃。」她旁邊的小女兒倒是對這些白蘿蔔充滿興趣，一直觀察、把玩，最後她媽媽只好「無奈」地把這幾條白蘿蔔買回家。

還好，這些白蘿蔔運氣不錯被買走，但還有多少的白蘿蔔是因為我們對食物的不了解而「被消失」呢？而且，我們又是從什麼時候開始把所需的食物，用產品標準來看待呢？

現在，除非我們走進農田，要不然真的很難在菜市場、超市裡發現彎曲的小黃瓜、長了腳的紅蘿蔔、生長時曾被果蠅叮過而長了黑斑的橘子等等。城市的生活，讓我們對生產者、土地，甚至食物越來越陌生，食物的選擇權幾乎全交給採購商、超市幫我們決定。這使得大量因為未符合採購標準但可食用的蔬果，一批批在農田裡遭到棄置。數量到底有多少呢？單是在英國，每年就有多達三成的蔬菜因賣相不佳、達不到零售商採購的標準而不採收，而全球每年則有一千六百萬噸食物因賣相不佳而遭到棄置！。

被忽視的食物浪費

食物從生產開始造成的浪費實在太嚴重了，因此主婦聯盟基金會從二〇一四年開始便為此進行了解和研究，並到主婦聯盟合作社各站所舉行近十場宣導，延續過去對台灣廚餘問題的關注。怎料，宣傳一出馬上得到很多不同的聲音，人們對於食物浪費這議題的回應竟然是：「這跟我有何關係？我們家絕不浪費食物的！」「你要我去聽這個課，是不是說我浪費啊？」「台灣人怎麼可能

浪費食物，是美國才會有的事！」沒想到大家對食物浪費的問題如此抗拒、陌生，好像浪費是從來都與自己無關。

在此之前，主婦聯盟基金會多年努力下，台灣於二〇〇六年實施廚餘強制回收。可是，台灣人每年所產生的廚餘量還是很多，每年每人平均產生九十六公斤的家戶廚餘！除此以外，進口食物在長程運輸中的浪費，以及餐廳因缺乏管理導致購買過多食材、「吃到飽」餐廳的盛行、外食點菜過多卻沒有打包的習慣、食物保存不當而致過期等等，均是台灣每年有大量食物被浪費的重要原因。

食物浪費，不僅僅是損失維持生命的營養，同時還失去生產食物所需要的土地、水和能源。每年全球未被吃掉的食物需要近十四億公頃的土地（約三千八百六十九個台灣大小的面積）來種植和飼養，以及使用二百五十立方千米的水來生產，這些水量相當於全球一年的家戶用水量。所以，就算我們只是丟掉一片吐司，其實是丟掉一部分生產吐司時所使用的環境資源，以及製造更多污染環境的問題。聯合國糧農組織已指出，全球食

物浪費的總碳排放量僅次於中國和美國的碳排放量，可見食物浪費也是加速地球暖化的重要關鍵。

珍惜食物， 從這一餐開始

講到這裡，我通常會問大家有何解決方法。有些人會跟我說：「安啦，台灣的廚餘可以做回收，不會浪費啦！」但事實是每年台灣有一萬五千座一〇一那麼高的廚餘桶被送到焚化爐或掩埋廠去。而且台灣的廚餘多集中在城市，但廚餘堆肥廠和養豬廠卻設在鄉鎮，故難以完全有效消化。每天出現在城市裡的食物垃圾。再加上台灣沒有任何法令要求餐廳、超市、超商、食品業者等作相關食物垃圾的統計；也沒有如日本的《食物回收法》，明訂業者必須回收廚餘的數量；更沒有如美國的《食物銀行法》，以退稅方式鼓勵業者把大量剩餘的食物、食品捐贈給食物銀行或有需要的團體。結果，我們每年就眼睜睜看著更多的食物變成垃圾而不能作為。

與其只等待別人，不如就從

我們每個人的生活開始進行改變吧！以下提供的五個「惜食良方」，希望能協助大家在生活裡輕鬆實踐食物不浪費：

一、珍惜每一餐

外出用餐時，不過量點菜，真的吃不飽才加點。吃不完的部分也請打包帶回家，並妥善存放，儘快利用掉。在家煮飯的話，也儘量吃多少，煮多少。可以的話則全食物利用，例如：高麗菜梗可以切絲醃成涼拌菜、煮咖哩時可加入帶皮紅蘿蔔和馬鈴薯來增加口感等等。

二、先計畫後消費

出門買菜時，先打開冰箱查看還有哪些食物，再來規劃購物清單，避免過量採購。最後再自備購物袋出門採購，並提醒自己袋子裝滿了就不能再買。

三、吃在地、吃當季

盡量選在地、當季的食物，減少依賴進口食物。假日時可以試著一家人去農夫市集直接跟農夫購買，除了能更清楚哪些菜是當季的，還可以進一步減少格外品被浪費的機會。

四、多吃菜、少吃肉

飼養動物須使用大量穀物、能源、水以及土地，而且肉品經過長期和冷藏運輸，非常耗能；另外，牛、羊反芻時會排放大量溫室氣體。所以多吃菜，減少吃肉，減低地球的負擔，營養也更均衡，一舉多得！

五、共煮共食，美味加倍

最好每個月清理一次自家的冰箱，清出來的食物可以在家裡或辦公室辦一場共煮共食活動，聯絡情誼之餘又能為生活加添創意和樂趣。

了解食物及其生產的過程，不單是減少浪費，更是為了讓環境得以持續發展、減少下一代飲食上的風險。因此，二〇一五年主婦聯盟基金會以「食全食美」為主題，希望更著力在綠食育和環境議題的扎根，鼓勵大眾重拾對食物的選擇權。同時，我們將二〇一五年五月訂為「食物革命月」，並將推出系列活動，歡迎大家一起以行動支持，讓主婦聯盟基金會可以有更多的力量繼續堅守一個綠色、可持續發展的飲食未來。¹

備註

1 FAO. 2011. *Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint*. Retrieved March 18, 2015 from <http://www.fao.org/docrep/018/i3342e/i3342e.pdf>.

更多有關食物浪費的資訊和剩餘食物再利用的方法，請參閱主婦聯盟基金會267期會訊。全文電子書：http://issuu.com/huf_tw/docs/267-huf_a_。



當代的困頓， 答案就在農村！



文·攝影
詹武龍

現任第五屆新竹分社社員代表

1公頃的水稻田相當於2,600部冷氣機的效果，在過度都市化造成越來越嚴重的熱島效應中，顯得更珍貴。

延續二〇一五年二月《綠主張》

月刊〈讓水？讓出的是糧食主權〉一文，本文接續討論停灌休耕對於水田與環境永續的影響。近年來，世界各國飽受極端氣候的摧殘，對農業造成最大的衝擊就是降雨分布不平均，不下雨就是旱災、一下雨就是水災，這對糧食生產更是雪上加霜。可以預見——未來氣候極端化已成常態，人口密集、山高水短的台灣要如何面對旱澇不均的問題？政府解決缺水的對策往往就是蓋水庫，卻發現大量的淤積造成水庫蓄水量銳減、壽命縮短。該如何將水資源留在這塊土地上？如果思考的面向只有二〇一五年的工業產值，或是該如何給農民滿意的補貼，那接下來幾年就會很難過了。

其實換個角度看，水田就是平原的水庫。台灣的總用水量將近一半用在水稻田，但這一半的水又有一半會滲入地表成為地下水，有充沛的地下水才有源源不絕的地表水²。台灣的水田構成了廣大的平原濕地，對於調節氣候扮演著非常重要的角色³。猶記得小時候的夏日午後雷陣雨，曾幾何時已成絕響？我想這與水田大量休耕變成旱田必然有絕對的關係。水田和森林都具有涵養水源、調節氣候的重大功能，這才是面對極端氣候的最佳解決方案。

經濟發展的迷思

繼續談農業之前，有個問題必須要先釐清。一直有種誤解，以為經濟就是GDP，甚至窄化為某些產值較高的產業；所以常聽到類似這樣的謬論：「環保和經濟是對立的。」「提高勞工待遇會妨礙經濟發展。」……我想這些人只是把經濟當作賺錢的代名詞而已。對於金錢的病態迷戀，這與教育（不只是學校教育）有莫大關係。

東方傳統價值重視整體。人存在的意義就是扮演角色，以維持整體和諧運作為最高原則。人的本性從小開始就不斷被壓抑扭曲，以符合社會對於角色的期待。個人的特質是什麼不太重要，重要的是取得一個客觀的評量標準，對學生而言是獲得高分，就業後則是賺大錢。分數和金錢原本只是評價個人能力和信用的工具，最後卻變成了人生的目的。最諷刺的是，許多人在盲目追逐之後，卻不知道自己想要什麼樣的人生。

有種時髦的想像是，只要生活機能好、有錢賺，我可以去上海、東京、紐約或任何地方。然而人都會變老，越來越缺乏應變能力，越來越固執，也越來越念舊，也許只



水牛對於自然農法水稻田的幫助是機器無法取代的，比起曳引機的攪拌，牛犁的粗翻對土壤更好。在水田整平的功夫上，水牛也遠勝於機械，而整平可以省掉後面很多除螺和除草的問題。

有等到我們老的時候，才會發現最適合我們養老的地方，其實就是故鄉。全球化時代的主流思想，是更加在地化——只有把根深深扎進土裡，才會有成熟芳香的果實。在這樣的思路之下，我們才能看見農業真實的價值。

農業如何再生

台灣由於地狹人稠，農地成本居高不下。加上各種因素影響，造成農民的耕地面積狹小，導致生產成本大幅提高，難敵進口食物的低價競爭。在這樣的情勢下，普遍的想法是擴大面積來壓低成本，讓農民能夠更具競爭力⁴。然而造成這種結構的根本因素是地狹人稠，如果我們沒有正視這個條件限制，而一直想要拿自己的弱點去撞別人的強項，最後必然是粉身碎骨。

弱勢往往就是機會。地狹人稠，代表產地和餐桌的距離可以非常接近，這是發展社區支持型農業的最佳基礎。而要發展社區支持型農業，就必須轉型成友善種植的生產模式。這樣的轉型又可以進一步提高產值，讓農民可以突破耕地面積的限制，創造出更高的收益。

在自由貿易的國民待遇原則下，政府不可以對進口農產品制定高於國內農產品的檢驗標準。然而在長途倉儲和運輸的過程中，進口農產品要符合有機農產品標準的成本將會大幅提高。生產者必須有所覺悟，有機種植才是本土農業最有利戰場⁵。

休耕的嚴重傷害

休耕對水稻田的傷害遠超過一般人的想像，長年的休耕導致圳路失修、田地漏水，甚至灌溉渠道被排放廢水、農民不忍農地荒廢而變賣開發等等。政府花費大量的稅收補貼農民不生產，這又是一種資源的錯置。

台灣近年來快速工業化和都市化的惡果逐漸浮現。工業毛利不斷下滑卻不知該往哪走，連科技部長都認為台灣只能做代工、不宜做品牌；而都市地價節節上揚、青年失業率居高不下。諸多看似無解的問題，其實解答就在農業。

農村可以吸納大量的就業人口，減輕城市的壓力。農業不僅是一項產業，更是一種文化，農村的慢活步調正是發展觀光與創意的絕佳基

礎，能夠為工業設計與升級激發更多靈感，這才是台灣要邁入已開發國家的方向。

水稻田是台灣農村最佳的寫照，這片風景是許許多多個環節緊密相扣而成。對許多稻農而言，種水稻不僅是工作，更是一份情感。這片綠色的大地是祖先遺留給我們的瑰寶，也是我們應該為後代子孫妥善保護的良方。

備註

- 1 楊偉甫。2010。〈台灣地區水資源利用現況與未來發展問題〉。http://www.ctci.org.tw/public/Attachment/01021151519774.pdf。
- 2 林慧貞。2014。〈農業用水7成太浪費？農委會研究：農用水入滲地下水，每年可補注6座翡翠水庫的量〉。http://www.newsmarket.com.tw/blog/63279/（瀏覽日期：2015.3.20）。
- 3 行政院農業委員會。2005。〈維護水田生態環境，避免全球暖化災難〉。http://www.coa.gov.tw/show_news.php?cat=show_news&serial=9_diamond_20050312120758（瀏覽日期：2015.3.20）。
- 4 彭明輝。2011。〈台灣農業的困境與挑戰〉。http://mhperng.blogspot.tw/2011/04/blog-post_1440.html（瀏覽日期：2015.3.20）。
- 5 彭明輝。〈WTO的食品安全檢驗與動物防疫檢疫〉。http://mhperng.blogspot.tw/2011/04/wto_6447.html（瀏覽日期：2015.3.20）。

虱目魚丸

為什麼這麼好吃？



圖/文 張智淵

精選原料

使用「**慢鄉**」
生態養殖
虱目魚
約背部魚肉，
與信功豬脂。



收魚的時候
不會為了讓魚安靜
而電魚，
所以魚肉纖維
不會斷裂，品質破棒。



生產者
正途自行取肉，
掌握最佳
新鮮度。



謹控製程

虱目魚丸的製程
大略是將魚肉攪碎，
擠壓過篩時，



然後雷虫浪、擠丸、煮熟，



利用真空冷卻技術，讓煮熟熟的魚丸加速冷卻，維持最佳口感。



公平貿易可可保護兒童人權

食譜設計 | 游淑鈞 文 | 張怡潔 攝影 | 劉忠

「當第一世界的孩子享受巧克力甜蜜的滋味，非洲孩童的現實世界卻大不相同。」2013年紀錄片《巧克力的黑暗面》開頭的一句話，道盡了目前可可生產過程的辛酸事實：產業鏈的層層剝削，致使每年有數千名7至14歲的西非兒童被非法拐騙、販賣到可可農園。這些童工每天超時工作、沒有酬勞、沒有上學、也沒有辦法回家，甚至遭受無情的毒打。

主婦聯盟合作社供應的巧克力與可可粉，來自美國公平貿易組織 Equal Exchange，為了改變產業鏈的剝削，直接與多明尼加、巴拿馬、厄瓜多和秘魯的農民合作社合作，給予合理的報酬。比起一般市售巧克力成分來自中間商四處收購、無法得知來自哪個農場、如何生產，Equal Exchange 與農民合作社建立長期的合作關係，請農民以生態永續的方式生產，並杜絕使用童工。農民合作社經由民主程序運作，屬於於每一位農民，一起工作並真實擁有這個事業。身為農民合作社的一員，可以共同決定如何使用公平貿易的報酬，來推展社區工作，譬如建造水井提供飲用水、蓋一所新學校。其中多明尼加的 CONACADO 合作社甚至成立了自有的可可工廠，從種植至半加工，賦權於農，也讓生產過程更有保障與安全。

主婦聯盟合作社的純可可粉由 CONACADO 合作社生產。Equal Exchange 直接向 CONACADO 合作社購買可可粉，Equal Exchange 產品經理達里·古德里奇 (Dary Goodrich) 說：「一般而言，農民只能將可可豆交給中間商，轉賣給屈指可數的幾家大型跨國企業，再轉製成市售的可可粉、巧克力棒等。」CONACADO 合作社無疑是改變了這個產業的遊戲規則。經



生巧克力

材 料 黑巧克力 200 公克、鮮奶油 100 公克、純可可粉（或調味可可粉）10 公克。

作 法

1. 巧克力切細碎，隔水加熱至溶化即可（避免水氣附著，且勿超過 35℃）。
2. 另鍋加入鮮奶油，小火加熱至微微冒泡後熄火（稍待降溫至 35℃）。
3. 將作法 2 材料分 3 次倒入作法 1 材料中，輕輕劃圈攪拌（分批攪拌容易均質，且不易油水分離），直至二者均勻乳化。
4. 取砧板鋪一張烤盤紙將作法 3 材料倒入，用抹刀整型成厚約 1 公分的長方狀。
5. 置入冰箱冷藏約 3 小時取出，分切成 2 公分見方的方塊（厚 1 公分）。
6. 另取保鮮盒倒入可可粉，將作法 5 材料置入裹粉，取出裝盤即可。

小叮嚀

1. 若不介意外形，可省略作法 4 至 6，或按個人喜好調整為不規則狀，別有風情。
2. 製成的生巧克力，冷藏僅能保存 3 天，切勿冷凍。



越式咖啡

材 料 冰糖細粉 50 公克（或細砂糖）、牛奶 150 毫升、咖啡粉、水（咖啡粉：水 = 1：10）。

- 作 法**
1. 冰糖細粉倒入牛奶中混合均勻，放在爐火上以中火煮沸，轉小火加熱（須全程攪拌，且視鍋具聚熱效果，熬煮 8 至 18 分鐘不等）。
 2. 濃縮至 1/2，熄火裝罐，待冷卻封存，即是煉奶。
 3. 注入少許沸水，充分浸潤咖啡粉，停留 2 至 3 分鐘，再注入剩餘的沸水待滴漏完畢。
 4. 將作法 3 材料、煉奶調勻（咖啡液：煉奶 = 100 毫升：1 小匙），即是越南咖啡。可按比例調高濃度，加入冰塊做為冰涼飲品，相當受歡迎。

小叮嚀 鮮奶煮成煉奶後，冷藏期限可再延長 3 個月。

將喝剩的或期限快到的鮮奶製成煉奶，不僅惜福愛物，且材料單純，吃得更安心。



電鍋布朗尼

材 料 黑巧克力 200 公克、無鹽奶油 250 公克、二砂糖 50 公克、低筋麵粉 100 公克、可可粉 2 大匙、全蛋 4 顆、牛奶 30 毫升。

- 作 法**
1. 將切碎的黑巧克力、奶油、二砂糖拌勻，隔水加熱至溶為液態後熄火，待冷卻。
 2. 將低筋麵粉加可可粉過篩，拌勻備用。
 3. 另取一器皿將全蛋打勻。
 4. 將 1/3 全蛋、作法 1 材料攪拌均勻，剩下的 2/3 全蛋分 2 次加入拌勻。
 5. 作法 4 材料加入牛奶拌勻，分 3 次續入作法 1 材料，每次加入後皆須用刮刀輕輕拌勻。
 6. 取一烤模或耐熱玻璃盒，倒入拌好的麵糊，輕敲器皿讓麵糊平整。
 7. 使用電鍋，將烤模或耐熱玻璃盒放在蒸架上，電鍋外鍋加 2 杯水，鍋蓋留 1 公厘空隙（避免水氣滴到蛋糕上）。
 8. 開關跳起後，等 10 分鐘再掀蓋，避免溫差過大破壞蛋糕組織。待冷卻後脫模即可食用。

巧克力黑咖哩雞

材 料 雞腿肉 1 隻、蔬菜類（馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥等皆可）、蒜頭 1 顆。

調味料 調合油 1 匙、咖哩粉 1/8 小匙、咖哩塊 4 小塊、水 400 毫升、苦味巧克力 10 公克。

- 作 法**
1. 用調合油爆香蒜末，續入雞腿肉塊，加入少許咖哩粉勾開附著於雞肉上。
 2. 待雞肉表面煎至上色後，續入蔬菜拌炒。
 3. 加入咖哩塊、水，煮滾後轉小火熬煮至蔬菜軟化。
 4. 加入切碎的巧克力，化開拌勻即可。



本刊物使用再生紙、



PRINTED WITH SOY INK 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。