

# 綠主張

2014年2月

125 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



特別  
報導

## 兀自閃耀的紅豆田

越來越多屬於農村的聲音—  
如何以家庭為一組旋律，譜出家庭農業的特曲。

一起學習，找出更符合需求的生活必需品  
用對油，健康油你決定！

一場別開生面的百人共食活動  
赴一場陽光下的美麗山林宴

# 兀自閃耀的紅豆田

文·圖／康椒媛

每年十月十日前後，是紅豆

正要開始播種的好時節，特別是屏東暖和的氣候條件，適合豆科生長。猶記得去年合作社的中秋月餅，其中那紅豆蛋黃酥清甜溫雅的風味，紫紅的紅豆餡經過一年的醞釀——秋耕與冬收、春藏與夏膳，好不容易地成為每家團圓桌上閃耀的甜點。遙想農人在田間辛勤的身影——與合作社共同努力十多年的紅豆農友沈福來，也供應合作社香米與糯米，兒子沈坤亮離開職場伴著父親從農已有十年，父子與一班農友共同耕作約十甲的紅豆田，在這個相對沉寂的小農村裡，慢慢地靜下心，可以聽見越來越多屬於農村的聲音——如何以家庭為一組旋律，譜出家庭農業的特曲。

**農忙時的沉穩節奏**

元旦過後，台北仍是濕冷。

搭乘將近二個鐘頭的高鐵來到台南，再乘車轉往國道一號，約四十分鐘順向台八八線上的萬大大橋。不久久來到屏東縣萬丹鄉，日頭正熾，幾乎就像差了暑氣的九月天。車子行經上村村口有一大片枯黃的紅豆田，同行的產品部同仁鐘元鴻說：「許多農人為了快速採收，會在採收前噴灑落葉劑，等待枝葉枯乾後採收。」為了避免受到汙染，農人們則在乾涸的排水道裡種植翠綠的萵苣，此時也正待採收，一些或許是不經意掉落在田裡的萵苣種子，長成的葉子則顯枯黃。

上村村裡一如尋常地寂靜，只有日光焰焰地似在作響。走進





3



2



1

1 在農忙時拜訪，福來伯一家人仍抽空招待，一邊一刻不停地趕著農務。2 福來伯夫婦正在挑選高雄九號紅豆。3 福來伯的紅豆採收期不使用落葉劑，選豆時不經拋光，可保留完整養分；右為選豆後呈現出的自然光澤。4 採收時，得時時注意採收機是否有卡住的狀況。遠處不時有其他農婦來田裡撿掉下的紅豆。5 其他農人田裡噴灑過落葉劑的葉子顏色較為枯黃。



5



4

福來伯家屋後的工作間，燈未點，日光照及放在門口附近的選豆機，旁邊架著一張網，網上鋪滿待手工挑選的紅豆，網下已落著過小的紅豆，左右對邊各一張椅子，想見經常是兩人一組一面挑豆、一面閒聊的景況。看著桌上擺著幾包已封膜的小包裝紅豆，粒粒均勻飽滿，這些是花了多少心力才能挑選出來的呢？各人選豆的標準不同，也可能使出貨的品質不一，農產品如何標準化、如何減輕人工挑選的負擔，是合作社與農友可以再共同討論的課題。

不遠處，福來伯微促地走來，他正從田裡趕回來。連斗笠也未及拿下，毫不停歇地直接將搬運車上的一袋紅豆搬下來，倒入選豆機，破損的紅豆、泥土塊與雜質全會被篩掉。福來伯目前與另外五、六位農友合作，耕作面積約十甲地，供應合作社的紅豆有兩種品種——高雄八號與高雄九號，四、五十年來，福來伯與高雄區農業改良場合作試驗原種的種源開發，其中八號較早推出，九號外形較大且好看，福來伯說無論哪個品種，「大概過了

（十月）十五日，再來就難種了。」去年播種期逢雨延誤，由於地濕無法播種，福來伯一度非常擔心，所幸後來天氣如常趕上進度。紅豆的生長期為三個月，一月開始採收，十二月開始就要為採收期做準備，紅豆一年一期，與稻米輪作，以減少病蟲害，並能增加地力。

福來伯母從菜市場買菜回來，便趕來和福來伯一起坐著選豆。福來伯每天天未亮就起床忙著巡田、準備紅豆讓工人挑選，自己的人工之外，農忙時須再請兩位工人幫忙約三十五日。農忙時期，一刻也不得閒，福來伯一面忙著聯繫採收的代工業者，一面不忘提醒兒子沈坤亮待會兒到田裡幫忙搬運紅豆，「不然我一個人也沒辦法。」隨後福來伯一個人先匆匆地開著搬運車到田裡。由於不使用落葉劑，噴灑自製資材後再任其慢慢乾枯，一般都要等待十天以上才能採收（使用落葉劑四天即可乾枯），但仍有部分未乾枯的綠色莖幹，會使採收機卡住而停擺，「現在最大的問題就是採收的問題，上一批採收不到一半，機器就卡住了，

右圖為福來伯自家部分的紅豆田仍是人工採收。人工拔起紅豆株後，架起來曬乾，再用機器絞碎莖葉（傳統是鋪平、打紅豆，很單純但很費工）。

紅豆灑了一地，莖割不斷，加上機器老舊，而新的機器不願意代工。」沈坤亮擔心，將來代工業者願不願意繼續承接也是個問題。

福來伯將一袋袋紅豆用搬運車載運回來，用風鼓吹掉雜質，之後得曬一天的太陽，曬完之後，再包裝冷藏，等要出貨前再進行最後一道篩選工作。福來伯夫婦務農已有五、六十年，今年已七十六歲的福來伯，雖然身手依然俐落，但的確已超過了適合退休的年齡許多，當他談著如何試驗辣椒水、蒜頭精、薑母油等噴灑成熟的紅豆，希望加快枝葉乾枯的同時，也不禁透露出一些屬於年老的疲憊：「做到累就不做了，我現在已經很累了。」

### 有恆的人生試驗曲

除了協助父親進行播種、採收與後續作業，沈坤亮與父親各自管理自己的田地。沈坤亮為自己規劃每階段一個轉換，目前正在一塊五分地上試驗自己的想法，「我二〇〇三年回來，種植有機香蕉，二〇一二年開始嘗試秀明自然農法，香蕉、檸檬、芭

樂、釋迦等混作，我剛剛還在田裡種紅豆。」除了除草與灌溉，不使用肥料、農藥、防治資材，雖然產品風味會比較好，但是「高雄九號種了有可能變八號，因為會縮水啊。」因此，沈坤亮還在試驗各種方法調整田地狀態，設計環境讓作物長得更好，也參考歐洲永續農業的作法，「我不是看他們的作法，而是看他們設計的觀念」，因為每個地方的環境各有特殊性，例如在田的四周與中間種樹，作物混作並多元化，植物的密度適當，他發現洛神花與檸檬種在一起，果實不會被薊馬（一種昆蟲，當作物遭到大量薊馬取食，則會導致葉片乾枯脫落）吃掉，防治害蟲只能靠環境。

福來伯天天來這邊走繞，看了總直搖頭：「你在種草喔。」沈坤亮回憶，爺爺在父親八、九歲的時候去世，身為長子的福來伯挑起家裡的農務，那時候家裡僅有一甲多的地，沈坤亮從小就得幫忙，笑說那時「能逃盡量逃，但是沒辦法逃啦。」如今，他已從農十年，一開始也得面對著家人的期待，甚至全村人的關切眼

光，他認為，「雖然父親認為（秀明自然農法）沒得吃，但是我做的計畫都是長期試驗，這之後才是收成。」一九九七年，福來伯決定轉入有機領域，成為農委會輔導種植有機米的第一批農民，當時也是沒有通路，直到二〇〇〇年，合作社與福來伯正式合作，「我們是靠合作社活下來的。」沈坤亮認為種田很難有穩定的利潤，能銷售出去才是鼓勵年輕人回來種田最大的助力。

福來伯一直希望兒子可以接手，不過人力仍是個問題。雖然採用機器播種與採收，但是播種完的整地需要很多人力，採收也面臨自然乾燥與機器老舊的問題，最後的選豆需要更多耐心，「從有陽光做到沒有陽光，中午休息，做久了腰痠背痛，眼睛和脊椎會有職業傷害，農村老一輩的人都是彎著腰走路。」沈坤亮說，父親的勞動量比自己還大，但是現在面臨的問題不能解決，也將會是未來的問題。即使如此，沈坤亮相信「一件事情沒有完全好，也沒有完全不好」，就看自己人生的這個階段想要什麼？福來伯十八歲時，為了讓生

活更好、研究更多農業技術，趁著農閒時從萬丹騎一個小時的腳踏車到屏東市，向私塾老師陳秋生求學，沈坤亮從父親身上傳承到農家勤奮創新的態度，試著研究秀明自然農法與不同的農業管理概念，如同當年父親率先轉向有機領域一樣，他認為這是一條長遠的路，卻是明確的方向。



左 採收後，在路旁現場磅秤點收。右 沈坤亮以秀明自然農法耕作的田。



COVER 冬日的油菜花田

稻田收割後，農人經常會撒播蘿蔔及其它菜的種子，金黃色的油菜花是冬日田裡常見的風景

繪者／洪江波

# 綠主張

2014年2月／125期  
台灣主婦聯盟生活消費合作社

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：黃淑德  
總編輯：楊俊朗  
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、陳來紅、邱忻正、蔡青瑤、張伶美  
主編：潘嘉慧  
採訪編輯：康椒媛

電話：(02)2999-6122  
傳真：(02)2995-6500  
網址：www.huucc-coop.tw  
電子信箱：gncoop@huucc-coop.tw  
美術設計：吳必涵  
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  
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  
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  
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  
701 台南市東門路三段179巷107號  
電話：(06)335-5665

## 編輯手記

每年的二月號，總是讓編輯群備感壓力，在歡喜迎接農曆新年到來之前，總得不斷提醒自己加快腳步，為了年節壓縮製作期程，等待完稿、等待歡喜過年！

在太陽忽然露臉的冬日裡，敲打著剛從南方回來的文字，遙想著「特別報導」裡還在採收的紅豆田，隨著來自現場的報導，仔細閱讀農友家庭裡的勞動圖像。而今年是聯合國訂立的國際家庭農業年，我們試著更貼近農村，看它如何活生生地隨著四季變化與真實的處境。

為了更支持農友與生產者、體現消費可以改變世界的這份堅定力量，合作社邀請總舖師林明燦為北區同仁辦桌，使用合作社的食材，雖然各地的尾牙筵席帶來歡慶氣息，合作社更為謹慎地關注食的安全，讓同仁從美食中感受到這份用心與意義。「產品平台」分享了油品講座紀實，選油如同飲食，好不代表適合，提醒大家如何安心用油，用正確的觀念帶給家人健康的一餐。

今年亞細亞姊妹會即將在台灣舉辦，「合作二三事」回顧了一九九九年締結交流之初，世界各地許多合作社不斷透過消費力量推動關注的議題，在一家人團聚的年節中，靜靜地回想與沉澱，為下一步的合作運動蓄積能量！

## 特別報導

### 2 兀自閃耀的紅豆田 文／康椒媛

#### 合作二三事

### 6 亞細亞姊妹會，跨越國境的合作學習 文／張雅雲

### 8 來去生活俱樂部生協祭！ 文／張怡潔

#### 產品平台

### 11 用對油，健康油你決定！ 文／姜淑禮

### 14 得來不易的甜美果實—蓮霧 文／李建緯

#### 基金會專欄

### 16 綠繪本推廣之路 文／洪靖惠、林安娜

#### 美好晚年專欄

### 18 從年夜飯想像多元家庭 文／楊佳羚

#### 親子食育專欄

### 20 寒假的農食養育樂趣 文／番紅花

#### 生活與食育

### 22 從《直言》認識瑞士·想想台灣 文／陳來紅

### 24 赴一場陽光下的美麗山林宴 文／林育慈·劉玟君

### 26 從校園午餐行動升起的小太陽 文／姜盈如

### 29 優遊菜菜子 文·圖／菜好

#### 圖說八道

### 30 怎麼說呢？ 圖／張智淵

#### 主題食譜

### 31 當總舖師遇上巧主婦 文／潘嘉慧

# 亞細亞姊妹會，跨越國境的合作學習

我們從不諱言主婦聯盟「共同購買」的團結運動是參考自日本消費合作社的組織運作，也因為生活俱樂部生協的介紹，主婦聯盟合作社進而認識韓國的幸福中心生協（註），三個國家的組織自一九九九年締結姊妹會之後，便逐年展開未曾間斷的跨國學習。

文／張雅雲



1



3



2



4

1-3 1999年，三個組織在東京締結為亞細亞姊妹會。

4 2004年，於台灣舉辦姊妹會。

## 亞細亞姊妹會的小小說

主婦聯盟環境保護基金會自一九八九年正式成立以來，不僅關心國內環保議題，與國外團體也有交流之機會。一九九一年剛成立「消費品質委員會」代表翁秀綾、陳秀惠、羅月秀等參加「國際消費者聯盟—OCU」在香港舉行的第十屆大會，那次大會的討論議題幾乎集中在全球自由貿易的議題上，許多來自第三世界國家的消費者代表痛陳，「自由競爭」和「市場機能」沒有帶來改變，反倒是讓在地的消費者、小農、勞工和原住民等陷入更貧窮的境遇。當時一位來自日本神奈川的女士發言：「我們『生活俱樂部』是一個合作社組織，

二十年來堅持實踐共同購買，開發生活所需的消費材，與生產者訂定生產契約。……我們新的課題是如何建構一個符合人性，可以永續發展，並面對高齡化的社會。我想強調的是源自於我們的實踐，證明了『合作社』的確能夠發揮草根的力量。」（備註：摘錄自《我是生活者》第一四四頁的譯後記）。

就是這番自信而堅定的聲音，深深打動來自台灣的這群女性。促成行動派的翁秀綾立刻翻譯日本的《我是生活者》，進而集結日文讀書會共同翻譯了《從三二九瓶牛奶開始》，這兩本書也成為主婦聯盟理解生活俱樂部生協理念的重要讀本。接著於一九九三年邀請《我是生活者》作者橫田克巳帶領神奈川生活俱樂部生協的夥伴來台灣，舉辦一場「共築社區桃花源」研討會。從摸索著以班來運作的共同購買運動的過程，生協的會長（理事主席）折戶進彥，數次來訪關心我們的組織發展。爾後，透過主婦聯盟基金會的具名擔保安排了共同購買中心的年輕職員賴青松、蕭涵憶先後到生活俱樂部生

協擔任研修生。生活俱樂部生協連合會繼任會長，河野榮次、加藤好一也都曾應合作社邀請來台灣分享勞動自主事業、制定中長期計畫、社員參與生活材開發及合作社教育議題，深入分享生活俱樂部生協的實務經驗。

與韓國女性民友會生協的相識也是生活俱樂部生協的推薦，對於一個以學運背景出身的女性團體，多年來推動確保婦女權利、推展合作事業、關心勞工和環保議題，二個組織的相遇格外有惺惺相惜之感。

一九九八年，當國際合作聯盟ICA在韓國舉行亞洲分會時，主婦聯盟基金會和綠主張共同購買中心的五位代表受邀到首爾參加ICA大會的一個環境論壇，但因中共阻撓而未能參與，最後出席了由生活俱樂部生協主辦的「GooCar」小型會議，這是主婦聯盟與女性民友會生協的初相識。那次會議中，主婦聯盟的代表對於女性民友會生協發起一萬四千戶市民參廚餘做堆肥的收集工作印象深刻，返台後主婦聯盟也與台北市、台中市政府展開廚餘做堆肥的合作案。而這

樣的行動也促成二〇〇三年十二月台北市全面回收廚餘的資源清運工作。

這三個誕生在不同國家的女性組織，為了實現「我是生活者」的理想，於是決定締結姊妹會，以便深入交流。一九九九年十二月，三個組織在東京締結為「亞細亞姊妹會」，並每年輪流舉行年會。

### 相互的提攜與期許

在三國姊妹備忘書有這麼一段文字：「我們三者在運動過程中，除了自我批判、指責的同時，也要做到自身的反省，包括生活方式、消費方式，透過自我的改革，進一步推動社會改革。這是我們三者的共同點。此外，我們三者也反省長久以來社會上以男性為中心的論點，期能朝向男女共同參與家庭、社區、社會，建立平等的人類關係而努力。」在台灣合作運動不蓬勃的處境下，與日韓姊妹的交流反而拉高我們看待合作運動的視野，也看見善用合作社這個生活工具所帶來的更多可能。

### 邁向FEC自給圈，三國姊妹共同來努力

今年台日韓亞細亞姊妹會將由主婦聯盟合作社主辦，在去年姊妹會上三國組織也就二〇一四年的論壇主題進行討論，因食物、能源和照護（FEC自給圈）是三國共同關注的議題，也是第八原則「創造替代性的永續社會」之實踐。延續一主題及二子題的論壇進行模式，持續更新三國對非基改議題的推動，今年的主題和子題安排如下：主題：第八原則——創造替代性的永續社會之邁向FEC自給圈的努力。子題一：推動地區（地域）營運的困境與解決方式。子題二：面對食品安全的因應對策。書面報告：非基改運動。

重新認識我們的日韓姊妹組織，也感謝這十五年姊妹情誼的支持、啟發和鼓舞。後續我們也將在各分社展開上述主題和子題的討論和行動，歡迎我們各區社員、理監事、職員和生產者一同展開姊妹會的籌備工作。（作者：企畫部推廣課課長）

註：原女性民友會生協，於二〇一三變更組織名。

# 來去生活俱樂部生協祭！ 亞細亞姊妹會參訪篇



1



2

一九九九年主婦聯盟與日本生活俱樂部生協、韓國女性民友會生協（現更名為幸福中心）締結成為姊妹會，一起在合作路上攜手向前行！二〇一三年的亞細亞姊妹會於日本大阪舉辦，適逢大阪生活俱樂部一年一度的「生協祭」。在這一天，生產者以農夫市集的形式，和社員面對面接觸。

今年是第三十五屆生協祭，呼應環保訴求，以「帶我的袋子、我的碗筷，零垃圾精神來參加！」的主題號召社員。我們透過北東京生活俱樂部理事長田中女士得知，生協祭的籌備皆由各委員會張羅，例如「消費材委員會」、「共濟福祉委員會」、「環境委員會」，所有的委員會都是社員自己組織而成，沒有職員，顯示生活俱樂部社員活躍的自主力與行動力。類似園遊會形式的



3

- 1 一進入園遊會的入口，即可見介紹生活俱樂部生協的各種看板及海報。生協祭是社區民眾認識生活俱樂部的大好機會。
- 2 場地中間提供大空地，讓家庭可以在此野餐，附近也有日本家庭辦起二手市集。
- 3 回收攤位豎起「零垃圾作戰實施」的旗子，連回收牛肉串的竹片都可以取回日幣50元。
- 4 零垃圾政策—(1)用自己的餐具0元。(2)用100元租借可重複使用餐具，用完歸還可退回50元。(3)也可用50元的價格買回家使用。
- 5 生協祭也提供了機會讓各委員會社員進行教育工作，福祉委員會的攤位上即擺滿了長照、托育、老人生活支援和家事服務等資訊與文宣，也兼義賣福島婦女手作的竹鞋及環保刷具。
- 6 環境委員會則推廣生協的環保清潔系列用品。



6



4



5

生協祭，每家攤位或多或少都會提供試吃或熟食，一場活動下來可能製造相當可觀的垃圾量，為了響應環保，一走進生協祭會場，首先映入眼簾的即是大大的回收攤位，雖然鼓勵社員自帶食器，但仍很貼心地提供可重複使用的環保餐具及清洗台，社員可用一百元租借餐具，用完歸還即可退回五十元，仔細落實零垃圾政策。

大阪生活俱樂部的生協祭每年固定在南千里公園舉辦，不論是社員或是社區居民皆期盼已久，廣場上處處可見全家總動員穿梭在攤位間。平常只能透過站所或班個配利用產品的社員，這天可以直接向生產者購買，把握機會互相認識、交流，不論是請益烹飪方式、生產過程，還是單純懷著感恩的心，親自謝謝生產者提供安心又美味的良食。而對生產者而言，生協祭也是聆聽社員想法不可多得的大好機會，紛紛大顯身手推廣引以為豪的產品，幾乎每一攤都可見試吃供應，生產者也多會以較平常便宜的價格供應，讓更多人有機會體驗好產品。

- 7 農友帶來超大鮮採蘿蔔，造成熱烈搶購。
- 8 幾乎每攤都有試吃供應，生產者與社員交流熱烈。
- 9 許多生產者現煮熟食，提供社員學習不同的料理方式，如豆乳生產者現場製作用料純粹的豆乳大阪燒。
- 10 另有慈善活動，例如童子軍為福島災民募款等。
- 11 日方也特別為主婦聯盟合作社準備了攤位，我們帶來合作社的蘇打餅乾、一口杏仁酥、各種台灣水果乾等試吃，其中青芒果乾最受日本人歡迎。
- 12 會場有一區域專門給孩童活動，包含哺乳室、哆啦A夢遊戲區等，同時共育委員會的攤位也在此，家長在逛市集的同時，也能安心讓孩子遊玩。



7



9



8



11



10



12

楓葉初紅的廣場上，還不到早上十點，生產者已早早搭好市集棚子，迎接市聲鼎沸的人潮。有的農友帶來剛從農場採摘下來的新鮮大蘿蔔，有的準備了鮮撈魚產、現烤和牛。廣場上圍起了近五十個攤位，五花八門，彷彿整個關西風土的豐饒滋養都濃縮在這小小的廣場上了。感謝日本姐妹會的安排，我們親身實地參與了日本生活俱樂部的年度盛事，看見生產者和社員彼此的重視與信任，對土地豐美食材的熱情與在乎，更看見了生活俱樂部在落實環保上不遺餘力的實在工夫。（作者：企畫部專員）

# 用對油，健康油你決定！

油，一種令人又愛又怕的東西，香噴噴的食物，非「油」不可；怕胖怕三高，也是「非油」不可。有人對油避之唯恐不及，熬煮湯頭要先冷藏去油後才喝；也有人無油不歡，炸物香酥滑嫩才滿足。脂質對人體而言具有非常重要的生理功能，攝取不足可能產生各式各樣的疾病，造成免疫力下降等結果；攝食過量，肥胖等代謝問題亦將接踵而至，適量攝取才能維護健康。

油脂普遍存在於各種食物中，蔬果中含量較少，堅果、肉類含量豐富。平日飲食中的魚肉豆類等，都含有多樣的脂質。很多人常忽略了飲食中暗藏的油脂，比如豆腐、豆花等豆製品，原料黃豆富含脂肪，以合作社的豆乾為例，一塊即約含有十克脂肪。另外如堅果種子類，經過細細咀嚼，除了可獲得高品質的脂

質，亦能攝入多樣的維生素、礦物質及植化素。烹調中使用食用油在所難免，正確的使用才能避免攝入變質的油脂，危害健康。

## 關鍵字一：「好原料」

混油事件爆發後，很多朋友問我為什麼油品純度驗不出來？首先，我們要了解脂質的基本構成單元是三酸甘油酯，乃由一分子的甘油和三個脂肪酸合成，食用油中常見的脂肪酸約二十八種，可以組成種類眾多的脂質，每種動植物所製造的脂質都是混合物，要比對各種脂肪酸比例以確認油的種類幾乎是不可能的。過去歐洲有過案例，經過仔細計算，可用數種植物油調配出與橄欖油組成相似的調合油，再添加色素及香精，足以以假亂真。也就是說，想要獲得名實相符的油品，關鍵在於選對生產



者，若要依靠檢驗，既耗時費工又花錢，檢驗結果還未必正確。

市面上的油品琳瑯滿目，可簡單分類為固態脂和液態油。固態脂多半是由含有較多飽和脂肪酸的三酸甘油酯所組成，在冬季室溫下是固體，如豬油、奶油、牛油、椰子油，這類脂肪穩定性較高，不易裂解變質，還能提供食物酥脆的口感。液態油多半來自植物，常溫下為液體，含有較多的不飽和脂肪酸。其中的多元不飽和脂肪酸容易產生氧化、裂解、聚合等化學變化，產生油耗味等變質現象。到底哪種油比較健康？坊間每三、五年就有新的流行油品，跟隨流行好嗎？其實選油與選擇其他食物一樣，多樣性不偏食、正確使用不過量，避免長時間只用一種油，那麼所有天然油脂都是健康好油。

食用油經過加工精製，過程可能包括加熱、去殼、切碎、磨碾、提油（機械冷壓榨、熱壓榨、有機溶劑萃取）、脫膠、脫色、脫臭、冬化、氫化等。因此油品好壞的一大關鍵是原料，安全的原料才能製作出健康的油，所以合作社製油的花生、芝麻等，都

須經黃麴毒素等檢驗通過，才能開始加工過程。

### 關鍵字二：「發煙點」

好油還必須搭配正確使用，才能吃得健康，所以各種油的使用方法，是我們最該關注的。常聽到「這種油的發煙點高，是好油」、「這種油發煙點低，不好」。什麼是發煙點呢？發煙點是指加熱的油開始冒煙的最低溫度。發煙點會因提油方法、不同產地原料、不同等級、精製程度、混合比例等不同。一般而言，未精製的油脂發煙點低於精製過的油脂，例如冷壓初榨橄欖油的發煙點就低於精製過的橄欖油。

以低溫壓榨法，榨油率低（成本高），多半只經過簡單的脫膠、脫臭處理，保留最多的天然營養成分，然而其中的維生素等營養成分遇熱極不安定，並不適合高溫烹調，建議多採用涼拌、低溫水炒的方式，減少油脂在高溫下被破壞的風險，還可保留更多食物中的天然營養！合作社現有食用油中的調合天然油、冷壓芝麻油、有機



台南分社油品講座現場。（圖／陳郁玲）

橄欖油、有機黃豆油、台灣苦茶油及新品胡麻油（低溫），皆為低溫壓榨、富含營養成分，不適合高溫使用，建議以涼拌或淋醬方式使用。

高溫熱壓或溶劑（正己烷）萃取的榨油率高，再經過精製，幾乎只剩下脂質，成分單純，不易變質，較耐高溫烹調，保存時間較長。煎炒炸的烹調方式，適

合選用此類非氫化精製油。即使可耐高溫，烹調過程仍須控制火力大小，不要讓油冒煙，冒煙表示油開始變質。合作社油品中較適合高溫使用的有調合油及紅花大菓苦茶油（仍須注意不要以大火直接加熱避免冒煙。）建議多多利用加水烹煮的方式，加了水溫度就會保持在一百度左右，多數的油脂在這個溫度都算穩定。



- 左 油品事件之後，基於油品質量掌控風險之考量，將原調合油之進口油品改為本土生產之油品。現調整為葵花油、冷壓花生油、苦茶油、低溫芝麻油。
- 右 以新鮮芝麻手工低溫壓榨製成，經黃麴毒素檢驗通過，可涼拌或煮麻油湯。新品有以下特點：改採低溫烘培，較不易破壞養分和風味，油性溫和穩定，較不易躁熱；低溫製法環境，不造成空氣汙染，符合環保概念。

至於食用油的保存，其實不用放在冰箱中（除了亞麻仁油這類多元不飽和脂肪酸含量極高的油脂），但須遠離水、光、熱、氧、金屬離子、食物殘渣這些促進油脂劣化的因素。常使用的大瓶裝油建議分裝在有色玻璃的小瓶子裡使用，使用後確認蓋子拧紧、置於陰涼處，儘量不重複使用，更不可新舊油相混，如此即可延緩油品變質劣化。

### 關鍵字三：「氫化」

然而，食品加工業者的用油需求，多半要能耐高溫、長時間油炸不易變質、產生酥脆口感、易於常溫儲存、不易產生油耗味等，而天然液態油不能長時間油炸，不適用於製作中西點。將天然油脂經過氫化反應，增加飽和脂肪酸含量，提高油脂穩定度，較不易氧化，可以重複使用來油炸食物，並能使烘焙食物酥脆。但部分氫化可能產生非共軛反式脂肪酸，這是不存在於天然油脂的成分，人體攝入後，無法正常代謝，導致心血管疾病的機率是飽和脂肪的三至五倍，還可能影響嬰幼兒及青少年的生長發育，且會誘發氣喘、糖尿病及過敏等疾病，而且反式脂肪在體內累積，成為許多毒性物質的儲存庫，而提高罹癌機率。

部分氫化的植物油還可被進一步用以製成植物酥油、人造奶油，或餅乾、烘焙食品等，因價格低廉、易保存、不易變質，所以使用廣泛。選用包裝食品時，建議先看營養標示，不過根據衛生署的規定，反式脂肪的含量不超過0.3%就可標示為「0」。所以還要看食品標示，若成分中含有「氫化植物油」、「半氫化植物油」、「植物性乳油」、「精製植物油」、「植物性乳瑪琳」、「人造奶油」、「黃油」、「人造酥油」、「白油」，或英文標示上有「Hydrogenated（氫化）」的食品，這些都可能含有反式脂肪，建議看清標示後小心避免。

少量且正確使用食用油，可以增加食物的色香味，並且維護我們的健康。我們是否需要更多種類的食用油？對於喜歡烘焙的我，好希望有椰子油，對油炸需求大的社員而言，可能希望有葵花油單品，素食者可能希望有

亞麻仁油。如果想更了解本社產品、開發新產品，歡迎大家參加各區的生活材小組一起學習，找出更符合全體社員需求的生活必需品。現在，去看看家中廚房，牆壁和抽油煙機是否黏答答，如果是，該是改變烹調習慣或油品的時候了。如果不是，恭喜你！（作者：第四屆社員代表、主婦聯盟基金會飲食教育種子講師）

#### 備註

- 1 天然的反式脂肪為共軛反式脂肪，普遍存在於反芻類動物中，具有抗癌、降低肥胖及預防動脈粥狀硬化症的功效。我國衛福部擬修正反式脂肪定義為食品中非共軛式反式脂肪（酸）之總和，預計於二〇一五年七月一日起正式實施。
- 2 脂質的功能：提供能量、提供必需脂肪酸、脂溶性維生素ADEFK的攜帶者、保護內臟器官、儲存能量、構造與調節作用、提供食品特有的風味及滑潤口感，以及增加食物的飽足感。

# 得來不易的甜美果實——蓮霧

## 生活材委員會產地見學

去年十二月末，北部還在連日的濕冷中，與生活材委員會的成員前往有溫暖冬陽的南部，一起進行產地見學的走訪。其中一站是拜訪與合作社合作十多年的農友——鄭欽永的農園，瞭解即將供應合作社的蓮霧，其生長狀況。

到訪時正逢蓮霧的第一期採收，園內忙著採收與出貨，但鄭欽永仍熱情的導覽解說，讓遠道而來的我們更了解蓮霧的生長。踏入園區發現四周蓮霧樹上的果實剛套袋還未成熟，為了方便產量調節，園區分為四期控制開花結實，而我們從剛結實套袋還未成熟的第四期，走到正在採收的第一期。

### 耗損不減甜豐美的滋味果實

剛進入採收第一期，農園的夥伴正倚著鋁梯將套袋的蓮霧

一一採收下來，原本預期看到豐收的盛況，低頭時卻見滿地的落果，因為前陣子寒流剛過，溫度低於十三度，造成許多落果，而果實過軟也不能出貨，採收的大姐只好把它們直接回歸土地，雖然無奈，但為了品質也僅能這麼處理。大姐熱情的分享這稍軟卻滋味甜美的果實，吃在口中感觸無限。

鄭欽永說往年第一期採收，大概都會損失八成左右，檢驗後的程序問題需要一定時程才能出貨，這樣的等待受到天氣變化等因素，就很容易造成耗損。蓮霧是很嬌貴的水果——怕冷、怕熱、怕風、怕雨、怕撞傷，所以從種植到包裝都得捧在手心呵護，這甜美的果實真的得來不易。

### 一家人一起工作的季節

蓮霧園的栽種與照顧，剛開

始是以鄭欽永夫妻倆為主，原本在台北建築師事務所工作的兒子——鄭易書，也在幾年前返家幫忙。我們到訪的前日，鄭易書剛完成終身大事，滿臉笑容的鄭欽永也終於放下了對於兒子返鄉討不到老婆的擔憂。

一家人一起工作的時候，粗重的工作由男性擔任，而採收與包裝等工作則由女性負責，這樣的分工合作是台灣傳統的農業型態，但上一代因為體會到農業的辛苦，都不願下一代一起務農，但無人傳承，農業只會漸漸凋零，合作社農友的兒女願意回鄉努力，慢慢的接棒，我們看到希望，但也需要更多的支持讓他們可以永續經營。（作者：企畫部推廣課專員）

園內肥分補充來源為何？

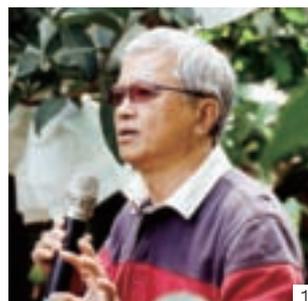
A 園區無外來的有機肥，利用自然環境產生的物質，如修剪下的枝條等，以粉碎機進行打碎後，灑在園區與埋入樹下，減少廢棄物的產生，並確保來源的安全。

Q 常見市售蓮霧色澤較為深紅，為何合作社的較為淺色？

A 市售蓮霧色澤深紅是因為使用大量肥料與藥劑，讓養分集中於果實，樹勢不再生長，果實提早著色，所以色澤較為深紅、賣相較好，但口感不一定較好。

Q 除了落果問題外，還有什麼因素會影響蓮霧產量？

A 最主要為病害與裂果，病害以果腐病為主，其為真菌感染，果實受害後期會皺縮、脫水、乾枯成木乃伊化，容易落果；裂果為套袋後水分不易蒸散，果實表面再吸收水分後造成裂果損傷。



1 鄭欽永為參訪說明導覽。 2 為方便採收，修剪矮化的蓮霧樹。 3 大姐熱情的分享現採的果實。 4 因果腐病發黑的果實。 5 蓮霧果實。 6 認真筆記的生活材委員會成員。 7 鄭欽永與生活材委員會成員交流。

## A Q

蓮霧紙袋外再套上塑膠袋冷藏保存，即可減少水分散失，但因為蓮霧為假果皮，不像蘋果有真實果皮保護，還是要盡快食用，減少存放造成的損壞。

蓮霧如何進行保存？

因為本區域毒蛇類過多，如鎖鍊蛇、眼鏡蛇與雨傘節等，會躲藏於草叢內，影響採收人員的安全，不得使用除草劑減少危害，未來會使用較自然的方式進行防治。

## A Q

為何果園外圍有除草劑噴灑的痕跡？

大部分農友普遍會使用遮黑網的方式，來強迫蓮霧休眠以利調節產期；但鄭欽永則採用較自然的方式，例如用環刻、修剪來刺激開花，以此來調節產期及採收時間。而後者對於果樹的生長迫害較小。

## A Q

請問用什麼方式控制產期？

# 綠繪本 推廣之路

二〇一三年一月，主婦聯盟基金會台南分會正式駐紮南台灣，「綠繪本培訓課程」是第一塊敲門磚。

二〇一二年秋天，基金會在台南展開了為期四週共十堂課的培訓課程；課程結束後，綠繪本小組每月持續共學聚會，一起討論教案、一起為南台灣的綠繪本推廣之路踏出紮實的每一步。

林安娜和洪靖惠是綠繪本台南小組的核心成員，讓我們一起透過兩位細膩的筆觸，回顧這段綠繪本之路。



## 綠繪本，綠色的安心力量

文／洪靖惠

我翻著手記，回想起第一次與台南綠繪本小組夥伴們的相見。那時從台中搬回台南，花了半年時間安家家安小孩；安家卻沒安到自己的心，有些事好像還沒完成。

在人生的不同階段，我一邊工作一邊開始了台中分會的培訓課程，有時還帶著孩子。我想做些什麼，但又不太有自信，只是確信在這裡學習，我的內心有種渴望及肯定的感覺正在醞釀中。

很棒的是台南成立了分會，第一次與夥伴們相見，便感受到溫和的力量，沒有跟大家一起上課，卻有機會在故鄉相遇。我們同樣喜愛繪本，相信閱讀能夠傳達環境教育的核心價值，而這樣的信念能在孩子心中萌芽，也能慢慢改變成人，改變這個世界。

就這樣認識了大家，每次的共學及聚會瀟灑著茶香、咖啡香、餅乾香，聽著夥伴們帶領綠繪本的經驗分享，激發著不同的想法回饋。每個人獨特的生命歷程及感受力，讓我覺得身處在這

裡很幸運，沈浸在大家源源不斷的能量之中。之後，有機會參加綠繪本第二梯次及進階的培訓課程，讓我了解到，綠繪本的帶領及多元化的活動，能夠引發思考及創造想像空間；如具象化的帶領活動，以《浮冰上的小熊》或《三六五隻企鵝》為例，孩子必須思考，並激發同理心，進而去找尋解決方案，或者分享實際的生活經驗。而親身的實驗或實作，以《班班愛漢堡》或《阿平的菜單》等等為主，對於綠色能源島的繪本討論，更讓我印象深刻，不斷問問題、討論及解答，激發大家深度了解繪本所要表達之意義。這些感受我們也許無法完全分享給孩子，但卻能帶給主講者更寬闊的視野。



綠繪本小組定期聚會討論。（左為林安娜、右為洪靖惠）。（圖／陳怡樺）

綠繪本的聚會及共學也是這樣在進行著，我們分享生活的經驗，藉由每次的討論把我們要傳達的訊息更加具體化。綠繪本列車不只開向孩子們，它更在我們不斷互動時，串聯起友誼、匯集了共識，而且很幸福的，茶香、咖啡香及餅乾香仍舊陪伴著我們。

如今，搬回故鄉一年多，安好了孩子，安好了家，好像還有些事還沒完成，但心漸漸安好了。學習及友誼，帶來源源不斷的能量，單純的力量，正在聚集醞釀著光芒，在每段路程中，發光發熱。

## 演上癮的綠繪本， 在歡笑中過綠色生活

文／林安娜

二〇一二年秋天，女兒捎來訊息：「這個（台南綠繪本培訓）好像不錯喔！妳要不要參加？」我第一次見到「綠繪本」這新名詞，當下即刻報名，幸運成為台南主婦聯盟基金會的一顆小小「綠種子」。

平時我除了節能省碳愛地球、少吃油炸物之外，對於青菜

蘿蔔也僅知避免農藥殘留，但是培訓課程大大翻轉了我的認知，北極熊的生死也成了我關心的議題。從第一次培訓至今，很多訊息都是第一次接觸：非基改、反核、綠食育、森林守護、公平貿易、合作找幸福及參訪合作社的生產者等等。每一次課程結束，內心都是滿滿的感動：地球上真的有不少人願意真誠的付出所學，一同追求每個生命體的共存共榮。



多多社社長林安娜與綠繪本小組成員在台南分會主婦聯盟展示故事繪本《多多》。(圖／許慧芳)

每個月的不定期聚會，讓綠繪本門外漢的我也漸漸能秉持基金會的環境守護精神，到學校、團體以輕鬆簡單的方式傳達綠繪本豐富多元的內容。由於在學校、圖書館講故事已行之有年，所以，推動「綠繪本」也就水到渠成。我推出的第一本綠繪本是《多多社長》，受到屏風劇團《三人行不行》的啟迪，以「演劇」來講故事。搞笑的劇情與台詞讓大人小孩樂翻天，但是故事結束後的活動如砍樹、土石流、守護森林，我看到孩子眼中閃爍著「我要保護森林」的堅毅神采；那一刻，覺得自己裝瘋賣傻已經值回票價了！我好愛樹，夥伴們提供的繪本：《大熊抱抱》、《大樹，你給我記住》、《你們說這片草原美不美》、《我們的樹》等等，也是豐富「森林」這個主題的好故事，真心感謝夥伴們熱情的分享好書。

演上癮之後，我又改編《阿平的菜單》，故事本身只是個引子，有關食品添加物的簡報才是最勁爆的！（非常感謝張明純、王南琦慷慨提供珍貴檔案），每個孩子無不張大嘴巴看著比偶

像揭秘更加震撼的食品添加物危害：過動、智力減退、情緒火爆、罹癌等等。最後的重頭戲：魔法汽水及可樂，證明「橘子汽水」真的不用橘子，只需一丁點的色素、香精、檸檬酸、小蘇打就能搞定；只是現場製造出來的汽水、可樂太誘人，有些小小孩還是忍不住地要求「我要喝！」唉！這怎麼了得？還是必須持續不斷的教育啊！

綠食育這個主題跟每天的生活緊密連結；推廣綠繪本除了讓小朋友增長見識之外，其實自己才是最大的受益者。我學會如何在飲食中避免人工色素、防腐劑、基改作物，也知道吃什麼能讓這片土地永續發展，還能依據耕種者的施肥種類、採收狀況粗淺判讀綠色蔬菜中是否含有硝酸鹽。

參加綠繪本還有一件很幸福的事：認識了志同道合、古道熱腸的好夥伴，我們一起分享彼此的生命故事、互相加油打氣。希望有更多的夥伴一起來成為美麗的綠種子！

# 從年夜飯想像 多元家庭

文·圖／楊佳羚



海外的年夜飯，充滿台灣的人情味。



媽媽在二〇一二年十一月過世，正如她所預期的「撐不過年關」。而那年的農曆年，我和先生商量是否能不北上過年，陪伴我爸一起吃第一個一個人的年夜飯。

## 「在誰家吃年夜飯」： 是個性別議題

其實，許多女性婚後就會開始面臨「不能在自己娘家吃年夜飯」的問題。而這個問題在像我這樣的獨生女身上就更為明顯，因為沒有其他的兄弟姊妹能代替我和爸媽一起圍爐。在《大年初一回娘家》及《感謝那個性騷擾學生的男教授：我的性別意識成長歷程與實踐》這兩本書中，

有朋友分享自己第一年在婆家過年的不習慣與難過；也有朋友分享如何每年輪流到夫家或娘家過年。因為我們二〇一〇年才回台，而竟然是媽媽的過世讓我像「輪流」似的，第一年過年在夫家、第二年在娘家，只是此刻我的娘家裡已經沒有「娘」。

過年是全家團圓、家族聚會的日子，但是我們很少去探問，是哪個「家」在團圓，對不同的

人而言，又是什麼樣的意義？還記得當我還單身時，最怕的就是過年，因為親族總不免探問「怎麼還沒有男朋友啊？」、「什麼時候請我們喝喜酒？」，還讓我因此很想出版《拒婚一百答客問》，以便一一應付不同的催婚狀況。當我開始當國中老師、有經濟能力後，每年都故意選擇在過年期間出國。只是當年輕，只想逃避親戚的壓力，以為「來日方長」。卻沒有想到能和爸媽圍爐的時刻，從現在算回去，竟然也是倒數的幾次了。

## 「在誰家吃年夜飯」： 是個暮年議題

今年年關將近，要如何過年又成問題。於是我就邀請爸爸，希望他願意到婆家一起圍爐。我猜想到爸爸並不需要，正如許多女性並不那麼習慣在「別人家」過年一樣。然而一方面我以「沒人陪公公喝酒」為由，勸爸爸當公公的酒友之外，另一方面可能也因為爸爸想和孫女一起過年，所以就答應了。

在這過程中我認為每個人都應該想想，晚年時的年夜飯是



與台北下來的朋友一起在大年初二爬柴山反核過年。

什麼樣的光景。其實就像我們在國外念書時，因婚姻而移居瑞典的台灣朋友常邀請我們這群台灣留學生共同吃年夜飯一樣，我們在不同的時刻，早已有不一樣的圍爐夥伴。例如我的同志學生的爸媽會在過年時，邀請不能回家過年的同志孩子到他們家一起圍爐；在我晚年時，也會想找女性主義社群的好友一起吃年夜飯；而我們去年在高雄，更意外地與台北下來的朋友一起在大年初二爬柴山反核過年！

## 別再假裝看不見 生命經驗的多元

上次專欄談了〈多元成家草案〉的第一部分——「婚姻平權」婚姻中立修法，而目前也有各界連署，包括學生、學者、基層教師、法學界、心理工作者、文化界、台灣政治人物、醫學與公衛人士、精神科醫師（註）。然而引起更多社會大眾疑慮的是第三部分的「多人家屬」，讓人以為不是在多人家屬中會造成「多P」或使「小三」合法化。

其實會有這樣的疑慮，主要是因為大家難以想像「多元家庭」的樣貌。基本上「多人家屬」有別於婚姻配偶與伴侶，主要是共同居住而產生的「家屬」關係。過去十分知名的美國影集《黃金女郎》，正是房東白蘭琪在喪偶後徵求室友，與羅絲、一對母女（桃樂蒂及蘇菲亞）同住一屋的故事。這也是典型「多人家屬」的樣貌。

又例如我所居住的大樓，常可看到兩位比丘尼的身影。最近我發現其中一位已經開始使用助步器，而另一位則常相左右。如果這兩位比丘尼長年來都互相

照顧、扶持，來日其中一位若送到加護病房，另一位會因為不具有一「家人」的身分，而難以為她做醫療決定。雖然現行醫療法已經讓「關係人」可以簽署相關同意書，但在醫療現場，仍主要只讓具有血緣關係的親屬來簽署；如果關係人和病人親屬有不同意見，也傾向遵從親屬的意見。如果說比丘尼長年來已經少與親屬往來，但最後時刻卻不是這位相伴的比丘尼能為其決定或能陪伴在側，這是否合理？同樣的，由離婚婦女所組成的「天晴協會」姊妹們也分享了一個現實層面的問題，由於台灣的傳統習俗，讓許多離婚婦女不論在前夫家或娘家都沒有位置，不管是生前或死後。若有些失婚姊妹們長期共同居住生活，彼此照顧，卻因為不具有「家人」身分而被許多制度與體系排除在外，又令人情何以堪？

台灣現在雖然只有一夫一妻的異性戀婚姻，但異性戀的「多P」、「小三」仍時有所聞。甚至大企業家的正室、二房、三房子女爭奪財產的消息都登上媒體，也沒人去質疑大企業家犯了

重婚罪，或是他的正室為何得容忍他一輩子，究竟出了什麼性別問題？其實要組成「多人家屬」有許多協商過程，不見得有小三的男人都會想要讓小三與太太共處一室；而在這複雜關係中的人們能否經歷這些協商過程共組家庭也是一個難題。

如果我們更難以不同時期、不同身分的生活經驗去設想我們的「老病死生」，也許我們能更明白，〈多元成家法案〉想保障的，無非是這些無法和我們順理成章地圍爐的這一些親愛的家人們。



高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》。

### 備註

婚姻平權各界連署平台整理，詳見伴侶盟網站：  
<http://tapcpr.wordpress.com>

# 寒假的 農食養育樂趣

文·圖／番紅花



前幾天我那正就讀七年級的孩子班上的同學，把一月份的《綠主張》月刊帶到學校給我的孩子說：「哇！我看到這上面有你媽媽寫的文章耶，寫得真好！」孩子回來轉述給我聽時，我內心的喜悅並不只是受到一個陌生少年的讚美，而是究竟要怎樣用心的父母，才能夠養育出這般孩子，願意在放學的晚餐後，順手拿起這本並不娛樂也不絢爛的農業飲食雜誌來閱讀呢？

許多城市裡七年級的孩子，夜間不是在補習班度過、就是迷著電視或社群網路滑手機，而這瘦瘦健康的開朗男孩，每天午餐便當帶的是職業婦女媽媽親手料理的糙米飯和大量什錦蔬菜；去年暑假和爸爸一起頂著烈陽騎鐵馬展開九天的環島旅行；每週固定有個夜晚是全家人一起去跳爵士舞。現在又聽到他早有閱讀《綠主張》的習慣，我想這絕對不是孩子天生優秀，而是從小家庭生活裡所謂的「飲食教育」，父母長期且持續的灌溉與耕耘，像這樣一個懂得去享受食物、關心農情、樂在閱讀的孩子，他不

僅有滿滿的幸福感，不用去補習可能也寫得一手好文章了，因為他的五感是豐富多元的，飲食所牽涉的智識與趣味是長期的養成，有助於孩子的思考性。

二月農曆年的寒假期間，就是父母帶著孩子進行既密切又甜蜜的飲食教育時間了，依我個人多年的教養經驗，受小朋友喜愛的飲食相關活動可以這樣規劃：

一、經常帶孩子到主婦聯盟各站所去採買，讓孩子有機會接觸除了連鎖便利商店以外的另一種素樸通路。便利商店多販賣含人工添加物的食品和玩具促銷活動，可以說是瞄準孩子的商業怪獸，如果我們想破解或減少便利商店帶給孩子的不良誘惑，那麼請別嫌麻煩，不妨經常帶孩子去逛站所，讓孩子可以自己適當選擇站所的天然食物，提早增加孩子的消費判斷力。

二、假期可多和孩子一起動手做菜，例如現在是高麗菜和大白菜盛產的季節，量多價廉又清甜，一起來包個菜菜蝦仁水餃吧。地瓜和山藥讓孩子用大同電鍋蒸熟搗成泥，可以搓搓揉揉成為地瓜圓和山藥圓，和銀耳一起

煮甜湯喔！再把白海豚麵粉、燕麥片、蜂蜜、果乾一起來烤個芳香酥脆的手工餅乾，哪個孩子能抗拒這種和媽媽一起度過家常午後的飲食之愛呢？

三、初春的假期更是栽種蔬菜的好時機，和孩子們一起去逛花市吧。花市有數十種不同蔬菜種子供挑選，如果希望成功率更高或節省時間，也可以購買已經發芽為幼苗的蔬菜，家裡若沒有攀爬空間，可避開小黃瓜、南瓜、四季豆等這類蔬菜，而青蔥、九層塔、芫荽、青江菜、秋葵、韭菜、木瓜、萵苣、小白菜等等，都是屬於盆土就容易成功栽種的蔬菜，讓孩子們透過種菜去學著每天澆水、控制水量、觀察土壤濕度、開花結果的順序、氣候變化對植物生長的影響及蜜蜂蝴蝶蚯蚓等生態變化，都是充滿意義又甜蜜的童年生活，保證減少孩子們對虛擬網路的興趣，並對學校的自然科學課不再感到遙遠陌生。更重要的是，沒有一個孩子不愛吃他自己辛辛苦苦種出來的蔬菜，他會珍惜，更會細細品味這些莖葉的存在與氣味。

四、不論您住哪裡，全台各



目前和一隻老貓、先生、兩個女兒窩居於內湖小山坡，用心安心作一個專職主婦，視逛市場買菜為每日孤獨微妙的小旅程。著有《廚房小情歌》、《看得遠的，就是好母親》、《給孩子的人生先修班》等書。

### 延伸閱讀

《這輩子一定要當一次農夫》作者：林黛羚。

《帶孩子一起。爬山！》作者：黃福森。

地都可以到蓬勃盎然的有機生態農場體驗，豪邁的拔蘿蔔、溫柔的剪草莓、去稻田間找福壽螺、摘高麗菜或是嫩綠的蘆筍，抽高的玉米莖桿和濃綠的青花筍，這些都是農夫和大自然協力出來的恩賜與美景，也是寒假最有意義的休閒安排，畢竟暑假到農田稍嫌酷熱，寒假則是筋骨勞動最舒服的時候了。因此推薦您和孩子們一起討論造訪哪些農園最有趣，然後去找農夫一起下田吧！

例如每年十二月底，當很

多人計劃用煙火音樂秀或聚會吃喝的繁華方式來慶祝跨年時，我和先生則喜歡帶孩子們到寂靜的山林間，沉澱思緒來回味一年的喜樂與成長，二〇一三年是太多

食品安全衝擊的「假」一年，但是台灣黑心食物真的四處氾濫成災嗎？我不這麼想。事實上，與其抱怨叫罵食品之不安全，毋寧用正面積極的態度去認識專業、用心、認真的有機農夫。因此二〇一三年的最後一個週末，我們全家到位於台中摩天嶺山上的一世豐自然農法果園「參加四公里的馬拉松跑步，一路都是稍陡的上坡，跑著跑著，走著走著，跑到

海拔九百多公尺、雲霧繚繞且有冷風拂過古老梅樹的有機果園，一路上有農友林世豐為大家準備的薑茶、梅茶暖身解渴，肚子餓了吃素粽，中午享用農家以古老大灶所煮的薑黃煎豆腐、芥菜豆干絲、香菇土雞肉、滷控肉、芋頭甜湯等庶民料理，在山野間運動過後吃著熱騰騰的糙米飯和農家菜，到梅園看雪白的梅花盛開，看花椰菜、大頭菜和芥菜在自然農法的堅持下，一棵棵壯碩生長，聆聽農友對生態與大自然環境的尊重與疼惜，我們不僅大飽口腹之慾，也更了解不同農法對土壤與作物的重大影響，我想，這是我所與家人共同度過最美好的跨年方式了。

在這裡祝福《綠主張》的讀者，馬年歡躍，全家人口福喜順，讓我們每天用消費的力量，實際支持台灣農畜漁業的好食物，在一年的一千多餐裡，我們至少親手為家人下廚一百餐，盡情享用香氣健康的台灣米。吃飯皇帝大，因為吃飯是幸福的。



左 孩子們看到盛開的梅花都很興奮，因為她們知道一花開以後，距離吃梅子的日子就不遠了！中 用大灶料理食物，既環保節能，又讓我們回味古老時光的美好。右 芥菜炒豆皮、炒山萵蒿、薑黃豆腐、老菜埔煎蛋，讓路跑後的大人小孩們都食指大動！

# 從《直言》 認識瑞士·想想台灣

文／陳來紅 圖／玉山社提供



瑞士最有名的 OOH 住宅合作社，讓瑞士的自有住宅率達到十五%；而鄰國德國的自有住宅率是三十%。這樣實踐合作理想的國家，究竟是怎樣的國家？派駐在瑞士的王世榕（註一）大使將六年的服務經驗實錄於《直言》這本書。有了這本書讓我們得以一窺合作社的沃土，是怎樣的育成七代的合作社運動。

閱讀《直言》，才想起遲遲未去買的《公東的教堂》，談的不就是瑞士修士嗎？結果又發現《海岸山脈的瑞士人》這本書也須要買來研究，試想一個人離鄉背井到東台灣，奉獻一生還想長眠台灣，這種認同文化，是台灣所欠缺的，而瑞士人的民主素養更是值得台灣學習。

## 熱愛民主公投的中立國

一八四八年立基於布爾喬亞和自由主義的瑞士新憲法，經過年年改進、代代傳承，憲政體制已大體完備，但是頻頻公投人民也會備感疲累，因此公投的投票率總落在五十%上下。當初瑞士決定是否加入聯合國，經過了五次投票，最後在二〇〇二年通

過加入時，那一次的投票率在五十八·四%。為何要經過五次投票瑞士公民才決定加入聯合國？為何台灣要加入聯合國卻困難重重？

台灣要學習瑞士般的中立，那就學學瑞士人的大公，絕不妥協不合理的政策，例如明明對大家都有利可圖，但是仍有不合理處（見二二〇頁），於是透過公投，否決了三項民生法案。

## 建立民主平權機制的國家

特別推薦《直言》這本書是對我們合作社發展中的組織改造，可以有直接的參考價值。透過民主機制的設計，瑞士可以發展出全國各分區合作的邦聯制。我們合作社從「分社分立」、「分區自治」的方針，開始要落實推動之際，這樣的組織型態可提供參考的，且將重點摘錄如下：

一、瑞士實行民主制度，公民的民主權力很大，對重大國事與地方事宜擁有表決、創制與否決權，可以成立請願，也可用以投票抵制政府的一些政策。十萬名瑞士國籍者可以修改憲法，也可以修改國家外交政策（註二）。

延伸閱讀

延伸閱讀：<http://youtu.be/KgqcmAg-mo>

備註

- 1 王世榕大使在亞洲基金會任職時，曾經幫助主婦聯盟環境保護基金會與婦女團體、環保團體，送出許多幹部到美國遊學參訪，筆者的國際視野是在其安排下，在史丹佛大學認識美國婦運史，在舊金山大學了解NPO管理學，並參訪過一百個民間社團，此為二十多年來筆者到全國各地社團分享的源起。
- 2 以一般政策公投的門檻來看，瑞士的規定是五萬人就可以成案，至於修憲的公投案，也只需要十萬人提案；以瑞士人口七百八十萬是台灣的三分之一來等比計算，即使是修憲案也只要三十萬人連署。(資料來源：台灣法律網)

二、瑞士是唯一採取委員會制的國家，而委員會制最大的特點在於全國最高行政權力由一個委員會執行，不同於實行總統制或內閣制的國家是由一個人執行，或半總統制（雙首長制）國家分由兩人執行。因此瑞士的最高行政機關為瑞士聯邦委員會，委員會的七名委員分別擔任七個聯邦政府部門的首長，而七名委員每年輪流擔任聯邦總統及副總統的位置，以政治術語而言，當年擔任總統位置的委員僅是同僚中的第一人，但其地位與權力並不高於其他委員，因此瑞士聯邦總統並非國家元首，整個委員會才是國家元首，亦是國家行政首長。

三、瑞士聯邦秘書長是聯邦國會與聯邦委員會的溝通橋樑，秘書長並非委員會成員，因此並不統帥七名部會首長，但是聯邦秘書處是聯邦委員會的諮詢機構，也就是關於國家政策可與其商議，或是透過秘書處與國會達成共識。

四、瑞士立法機關採兩院制，因此聯邦國會分別由代表人民的國民院和代表邦及半邦的聯

邦院組成，而聯邦委員會七名成員由聯邦國會舉行聯席會議選出。

合作社的組織架構，分權模式從「分社分立」、「分區自治」的方向定出，如何實做呢？魔鬼藏在細節處，人性需要有所規範，因此內規很重要。內規是分界的制定，才能守住權限不會越權，無論選任、聘任都一樣。

國際性的世界合作聯盟（ICA）的願景二〇二〇，第一要務是提升社員參與和治理合作社能力。想想一八四四年的英國羅須戴爾公平先鋒社（當今的英國合作集團）能夠從二十八位紡織廠工人（含二位女性）首創六大原則，讓一人一票的民主制度，從民間社團先行到國家的代議政治的成熟。一八四四年的英國公民、一八四八年的瑞士公民，將民主理想年年改進、代代傳承，不斷的累積與開創。民主素養是很重要的，民主經驗的借鏡很多，《直言》給了我們全新的視野看歐洲中的瑞士，如同《英國合作運動史》一樣的可貴。（作者：第一屆理事主席，目前為新竹分社編委代表）



慢活 · 共食

# 赴一場陽光下的 美麗山林宴

文／林育慈 · 劉玟君



3



2



1

二〇一三年，合作社開始了「逗陣煮食」活動，透過一起烹飪與共食，讓社員學習用當季食材的料理滿足家人的味蕾，照顧家人健康，同時更透過活動來理解合作社綠色食材背後的故事。實行半年之後，在中社地區營運委員會九月份的會議中，許秀嬌理事提議：「我們來辦一場讓中社社員都可以參加的共食活動吧！」於是就這樣促成了年底這場別開生面的百人共食活動。

該如何透過「百人共食」來描繪大家一起吃飯的畫面和景象？如果曾經的美味關係可以挑動嘴角的微笑曲線，那麼，讓親愛的社員一起來分享這個「讚」，便是最自然的表達方式——於是，生命中與吃有關的美好體驗，成為了我們建構中社共食活動的泉源活水。

為了傳達共食活動的藍圖，我們邀約幾位生活材委員在汐止食養山房聚餐，凝聚了一個目標一致的團隊。我們要辦一場優雅、富有美感以及飲食趣味的共食饗宴。

顏氏牧場靜謐的隱身在八卦山稜線旁，山林環抱中有一座自

然簡約而質勝的大穀倉設計，當陽光從穀倉上自然灑落時，我的心也跟著雀躍不已，夢想的共食畫面有了最佳的場地選擇，只待妝扮和著色來點燃熱情的邀約——「食養山林中淨顏自心性」，台中分社慢活共食山林宴開始了。

場地的妝扮師是自然取材即興創作的吳維宏老師。吳老師以大小枯枝橫毗錯節，催化寒冬的冷冽，鋪排雨林綠葉延引鵝黃的蝴蝶蘭，深淺堆疊、前後有致、大小有別，轉現綠意盎然、生命靈動，最後再以大紅的鳳梨花點燃熱情的聚焦，而上下垂落的銀色球體插載風韻紅的腎孟蘭，吸睛騷動心中對美的渴望，巧妙極了！

此外，顏氏牧場大穀倉的建築風格結合紅磚、木材、金屬、玻璃的元素，非常適合色彩美學的表現，我們團隊在潔白的餐桌上搭配綿延嫩橘與鮮綠的餐布，再擺入姿態綽約的蘭花，與灑落的陽光相互輝映形成絕美的視覺饗宴。

場地和時間確定後，接下來就要上菜了。我們堅持不外燴，菜單設計原則是要讓合作社的食

- 1 233位社員齊聚一堂，暖呼呼的共食饗宴熱鬧登場囉！（圖／張怡潔）
- 2 吳維宏老師現場示範如何擺設生活花藝的組合盆栽。（圖／張怡潔）
- 3 一鍋三吃的第一鍋以八種中藥材熬煮湯底，結合五色時蔬。（圖／張怡潔）
- 4 第二鍋使用稻鴨米與合作社土雞烹煮而成的麻油粒香雞飯。（圖／劉玫君）
- 5 第三鍋以合作社酸高麗菜熬煮成香甜的酸菜白肉鍋。（圖／劉玫君）
- 6 菜色中的美味青醬是事前由數十位熱心站務、社員一起手工切製而成。（圖／劉玫君）



6



5



4



材占百分之八十，開會那一晚的心思靈動，曾經的美味關係即將轉換成美妙的巧思，五道料理孕育而生。朋友的手切青醬，以橄欖油溶入多樣的香草植物，香味的層次感令人癡迷，取名「法國光棍唱青衣」，只因此味最配法國棍子麵包。冬季食蔬多，想嚐鮮、重擺盤，從色彩入菜最自然，而湯底是豐原魏老師以桂枝、三奈等八種中藥材熬煮，清香生津用以提引五行食蔬的鮮甜。

若不外燴，簡化烹煮器具

是必要的，於是一鍋三吃就成了貫穿餐點的主軸；主食的菜單是「麻油粒香雞飯」，源於兒時對醬油拌飯的想念，以及台灣人入冬時對麻油雞的喜好。這道料理的材料是合作社的母刺雞與益全香米，也是得到最多社員迴響的一道菜。接著是「五白酸高麗菜」，用合作社的酸高麗菜製作而成的湯品，以火鍋意象入菜，可解麻油雞飯的油膩，也有清新脾胃之效。最後是阿里的珠露茶，搭配香醇的綠豆黃，原本期待以懷石料理的意象來享用，只因時間匆促而無法完美呈現，有點可惜。

這次的共食活動由社員自主辦理，豐原地區營運負責建置五道菜的製作流程，生活材委員負責會場設置，組織部擔綱食材訂購與社員的報名，最後各站所參與並承攬了青醬及麻油雞的製作。

因為工作人員的盡心盡力，以及社員的投入參與，二〇一三年十二月二十一日於彰化顏氏牧場，二百三十三人共同經歷了一場優雅而富有美感，且充滿味覺和視覺趣味的饗宴，期待社員的美味關係能繼續創新流、轉不歇。（作者：林育慈為第五屆社員代表、豐原站地區營運主委；劉玫君為台中分社組織課專員。）



# 從校園午餐行動 升起的小太陽

文·圖／姜盈如

合作社的網絡時常冒出許多的可能，讓人感動——幾位家長因為要讓孩子吃健康的食物，成立媽媽廚房幫小朋友做便當，而後創立小太陽公司，供應有機食材給學校廚房。二〇一三年十月三十日「從共同購買邁向食農教育」的論壇上，三位「小太陽」的共同創辦人一起來分享桃園仁美華德福小學有機校園午餐的經驗。

二〇〇八年，一群家長與新竹教育大學陳惠邦校長的共同努力下，在桃園創辦了台灣第一所公辦公營的華德福學校——仁美華德福小學。華德福是以人為本的教育，同時也非常注重人與自然、環境的關係；另一方面，華德福學校與一般學校的不同在於，「家長們的組織力及互動很熱絡，因此發揮了推動教育體系成長的力量」。

小太陽的創辦人之一林南樁，也是十多年來與合作社走在一起的生產者「阿南達」食品的負責人。他是仁美華德福小學的推動者之一，擔任第一任家長會會長。談完華德福教育的理念之後，他說：「孩子在成長時期，

給予好的食物是非常重要的考量。」

## 校園午餐不是學校的事，是大家的事

另一位創辦人陳昶君，在會中和大家分享小太陽成立的過程。二〇〇八年創校時，全校三、四十位小朋友都吃素，學校中央廚房供應部分學生的午餐，但不太受學生喜愛。有一位媽媽為孩子準備的便當中使用許多有機食材，於是另外幾位家長就請她多做幾個便當，校園午餐的共食就是從這六個便當開始的。

到了二〇〇九年，林南樁說：「應該由我們家長一同來照顧孩子。」因此提出食材和午餐由家長來改革，後來還請了合作社理事主席黃淑德前來演講，讓大家了解合作社的概念。於是，幾位家長成立了媽媽廚房合作社（未立案），借用林大哥家裡的廚房，其中三位媽媽受雇為工作人員，再加上幾位義工媽媽，大家開會討論食材，一起下廚。食材中有一半是有機蔬果，且堅持少油、少鹽、少糖，保持食物的原味，於是孩子們的味覺受到保

護，不被添加物破壞。

她們使用的有機食材大多來自楊梅當地，以及桃園周邊有機農場的當季食材，有時也會向無力取得有機認證的小農購買；由於數量不多，所以可以掌握食材的多樣性和變化。除了三菜一湯外，有時候還會有蛋包飯、燴飯、義大利麵等特殊的料理，加上林大哥家中有烤箱可用，所以偶爾還有焗烤料理、現烤麵包，小朋友都非常開心。

當時全校有一百二十多個學生，媽媽廚房為六十個小朋友準備便當。義工媽媽人數不定，所以工作人員相當辛苦，每天煮完飯菜後就用一台Maretti小車載著餐桶到學校，擺在教室外讓孩子盛裝。當時一餐收費六十五元，食材費就占了一半，扣除工作人員微薄的薪資，最後有結餘便發還給社員。

後來學校為了避免爭議，希望以統一的校園午餐來供應學生。另一方面，媽媽廚房的設備和人力有限，不利長期運作。二〇一〇年，媽媽們開始和學校溝通，討論如何由學校廚房來供應有機午餐。由於公立學校廚房食



3



2



1



5



4



6

- 1 乾淨整潔且專業的廚房空間。
- 2 廚房媽媽正在料理午餐。
- 3 學校的營養師為小朋友們開立營養均衡的菜單。
- 4 國小部的小朋友們排隊盛飯囉！
- 5 仁美國中同學抬便當準備吃午餐了。
- 6 廚餘桶另外放置在乾淨通風的環境。

材的供應商採公開招標，而大多數廠商業務量龐大，很難供應少量有機食材。於是，最後的方案是由媽媽們供應有機食材給學校的食材承包商，如此既符合校園午餐採購法，也多了一道把關的人力。因此，「小太陽」就出現了。

學校廚房除了設備完善，可降低處理食材的風險，還配有營養師負責午餐菜單。縣府也同意仁美華德福小學的午餐以有機健康食材為目標，不受一般校園午餐費用收取標準的限制，由家長們自行決定。

### 只幫自己的孩子帶便當，是一種浪費！

有一天吃午餐時，一位五年級的小女生在打菜，老師對她說：「多吃一點，你媽媽很辛苦！」小女生就問老師說：「那我媽媽為什麼不要只幫我跟妹妹帶便當就好？」小學生的媽媽陳芊諭，就是最早幫孩子準備有機便當的家長，媽媽廚房也是由她開始的。老師轉述這段對話時，媽媽心裡覺得有點難過，她說：「如果我們每個媽媽都只回家照



右 小太陽門口的立牌。中 冰櫃裡的菜有許多來自桃園在地的有機農場（小太陽其中一位創辦人陳媽媽解說）。左 下午時間家長來到小太陽店裡選購食材。

顧自己的孩子，只幫自己的孩子帶便當，對我來講那是一種浪費。每個人都在做相同的事。」

小太陽在二〇一〇年九月九日成立，陳芊諭說，這是為了要照顧一大群孩子，「沒有你的孩子、我的孩子，是大家的孩子」。

小太陽雖然講求當季當地的食材，但時常缺菜，所以採購的食材來自全台各地，以通過里仁和主婦聯盟檢驗的產品為食材來源。目前葉菜和五穀類都是有機食材，蛋也來自人道飼養的雞場，根莖瓜果類除了有機之外，也接受有機轉型階段的食材，支持農民朝向有機耕作發展。

為了控制成本，除了有機農場外，有時也會找尋各大有機加工分裝廠和大型批發物流店。營養師開出一週菜單後，二三百人份的食材由小太陽採購，在料理前一天送至食材承包商，承包商再於當天送到學校廚房。

黃淑德說，從二〇〇五年開始，主婦聯盟環境保護基金會開

始關注校園午餐，並建議政府建立營養師制度，於是兩年後台北市校園午餐的團膳和學校廚房都聘任營養師協助。一位深坑國小的營養師整理出午餐成本的三七比例——若是由學校自聘廚工、自有廚房設備，則食材成本約占午餐費用的七成，但若是由團膳公司供應午餐，扣除利潤和人事、廠房開銷後，食材成本約占費用的三成或更低。

小太陽成立初期，食材承包商認為一餐要七十元左右，第一學期執行後發現大約只需五十多元，第二學期的午餐招標會議達成的結果是，五十五元的午餐費中扣除承包商收取一成的費用，食材約占三十多元，其餘則是分攤學校廚工的薪資、廚房水電等等。雖然仁美華德福校園午餐費用較一般公立小學高，但比起一般的有機餐卻非常便宜。小太陽的媽媽們大多是志工，縮減了人事成本，所以開銷幾乎都用在食

### 有機是教育，也是態度

為了避免每年招標後可能會面對不同廠商，因此小太陽成立後，華德福家長會也組成午餐小組，一同關心午餐的品質和口味、監督食材安全，陳芊諭也以家長身分，參與午餐招標會議，還製作一份營養午餐食材建議規格簡表，附在招標書中，說明各類食材的建議標準，目的是確保無論由哪家廠商承包食材，小朋友都能吃到安全健康的食物。

陳芊諭說，我們要思考的是，碗中的食材會讓孩子學習什麼樣的態度？而孩子對碗中食物的觀念，又會如何影響更多家庭對餐桌的關注？我們碗中所裝的食物，代表著我們會有怎麼樣的未來呢？她說，華德福不只是一種教育方式，也是一種生活態度；有機不是一種食材標準，也是一種生活態度。（作者：台中分社社員）



# 優遊菜菜子

文·圖／菜好

說來真要感謝與主婦聯盟的因緣，讓我在一年半前踏入菜菜子實驗農園這個小具規模的種菜學園。在接觸農作之前，從未想到自己在中年之際會變身為一名手戴白手套、頭戴斗笠，身穿百花服隱身在草菜之間，頂著寒風烈日，揮舞著鋤頭或是耙子、鏟子之類的小工具，享受著自我與大自然之間學習與探索身心靈的饗宴。

仔細想一想種菜的好處，以身體健康來看，文靜的我平日並不會主動積極的鍛鍊體能，但是因為種菜的關係，無形之中磨鍊健壯的體質，健保卡早已久未動用。另外身為家中食材把關者的我，從第一年只是不敢在市場中買菜，到第二年漸漸「看」得出蔬菜種植過程添加了什麼，不論賣家說得天花亂墜都沒有用，因為答案就是長在它臉上啊！

除了個人生活上有形的影響，我覺得菜菜子的兩位老師在課程上的彈性自由，以及由淺入深的方式，都讓我這個重新做學生的人感覺自在快樂。前陣子邀請友人來我的田畦參觀玩耍時，朋友在小小的田畦間來回穿梭，

自然而然也看了一下左右前後同學的園地，然後不斷地問我：「這個XX，為什麼這鄰居這樣種？」連發好幾問，這些問題本來都是我習以為常的，一時之間竟無法回答。同時也讓我思考到，為人父母的，我有沒有尊重到孩子的學習呢？從外而內層層蛻變，大地孕育萬物，同時也隱含了許多的人生道理，觀察植物的一生，他讓我反思人的一生，很多以前認知的大道理，好像都不斷重新定義。莫非這就是淵明之樂啊！

事實上，種菜也有世俗的一面，那就是口腹之慾。沒有吃過自己種的菜，還不知道青菜的真滋味啊！再加上進入菜菜子的魔女練功坊之後，利用課間的午餐共食時間，老師、學姊們各個身懷絕技，看來隨意的小品料理，都讓我讚歎不已。寫到這裡，忽然想到，我不是該追上進度，來去做刈包了？每年冬天我們都會用自己種的大芥菜做酸菜，做了酸菜就想吃刈包，尾牙有自製酸菜和刈包可以吃，真是太幸福了！（作者：北南分社社員，菜菜子學員）

## 假日農夫第 15 期開始報名了！

春暖花開，正是學習與體驗農耕的季節。在這裡，我們一起學習永續農耕，一起體驗田園的生活！在這裡，不用農藥、不用化學肥料，一樣能種出好吃健康的菜！

報名：菜菜子農場 陳老師 0911-825886

上課地點：台北市士林區平等里菜菜子農場（小 19、303 公車可達）

上課時間：3 月 8 日起（共 18 週），每週六下午 14:00~17:00

費用：4500 元 / 人，實作費：1800 元 / 5 坪



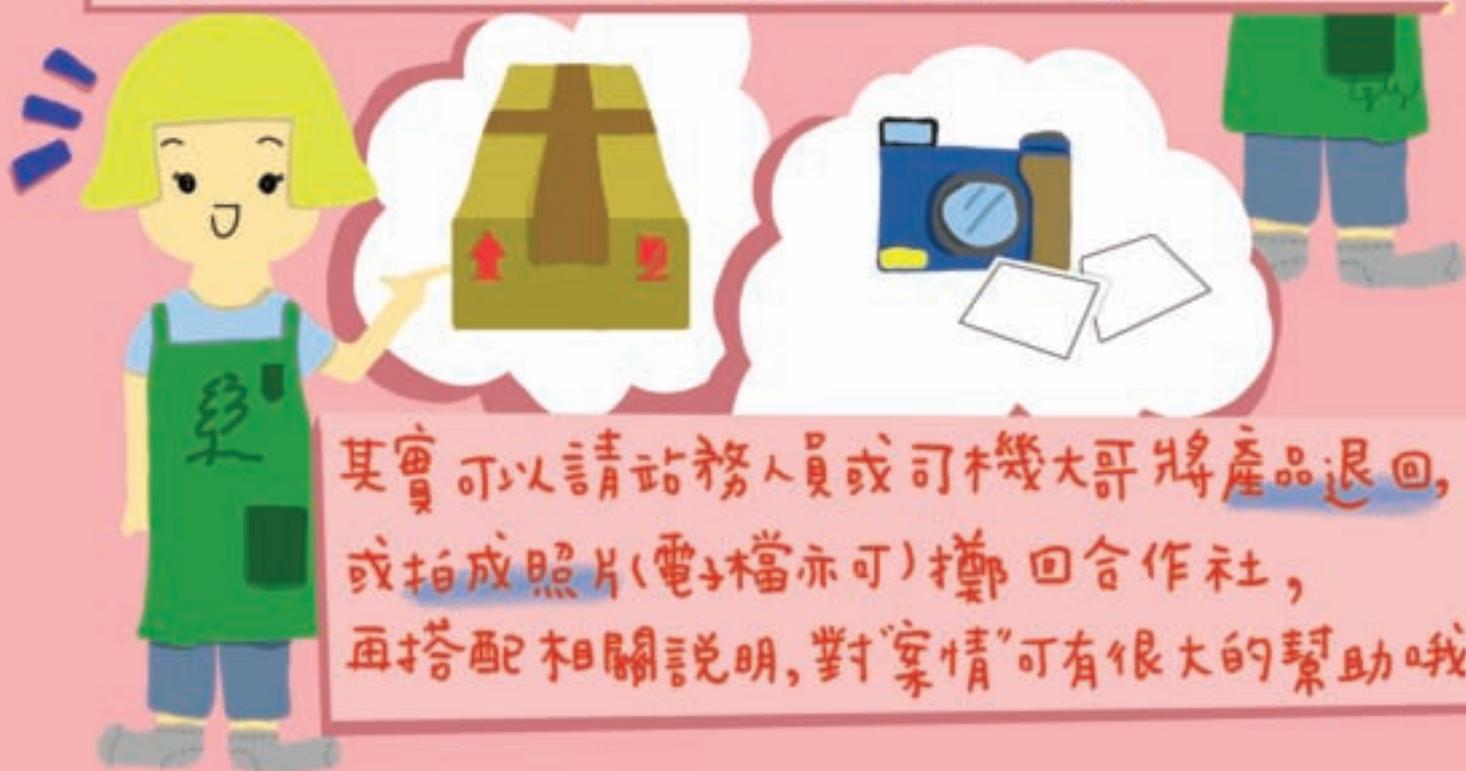
# 怎麼說呢……

圖/文 張智淵

產品異常事件反應有撇步。



產品反應時，有許多狀況其實不容易敘述，也沒辦法描寫。  
有時候工作人員為了理解產品實際的情形，就要費好大的功夫。



其實可以請站務人員或司機幾大哥將產品退回，  
或拍成照片(電子檔亦可)擲回合作社，  
再搭配相關說明，對“案情”可有很大的幫助哦。

# 當總舖師 遇上巧主婦

文／潘嘉慧 圖／吳國禎



總舖師林明燦傳承古早味辦桌的好味道。

搭上電影《總舖師》的風潮，今年北區員工尾牙邀請林明燦總舖師，以合作社的食材來辦桌，我們提供在地好食材，師傅則以他畢生所學的技藝，料理出一桌桌飄著濃濃古早味的菜色。

辦桌團隊一行十多人，年紀最大是七十八歲的老師傅，早上八點不到就開始備料、洗碗盤，大夥兒很有默契地分工，即便前一天才忙到半夜，還是挺直腰桿把今天的事做好。林師傅說：「我堅持一天只做一餐，要把品質顧好。」跟著父親林添盛一路學習，在料理這條路上堅持四十多年，把滿滿人情味的辦桌文化傳承下來。而師傅也不藏私把食譜教給大家，讓我們在家也能動手做辦桌菜色喔！



右一大早辦桌師傅就開始備料了。(圖／潘嘉慧)中七十八歲的師傅老當益壯。(圖／潘嘉慧)左忙了一天，在夜幕低垂時，師傅們也準備上菜囉！



## 五味醬

適用做為貝類、軟絲等海鮮料理的蘸醬。

材料：番茄醬60cc、醬油10cc、米酒20cc、蔥末、薑末、蒜末、紅辣椒（不辣）末、糖適量。

作法：1 先將糖與番茄醬、醬油調拌均勻，感覺糖的顆粒已融入醬汁中。  
2 續入香辛料末拌勻，最後調入米酒，除了提味更能讓醬汁不會過於濃稠。

小叮嚀：1 蘸醬的糖量可依個人喜好調整。  
2 林師傅說醬汁最好不要碰到水，才能延長保存；調拌好後未使用完，可密封冷藏存放數日。



## 福圓芋泥

香甜的芋泥因為加了秘密武器，才讓口感更滑順，師傅不藏私的傳授給主婦喔！

材料：芋頭500g、龍眼乾肉120g、蜜紅豆100g、糖、紅蔥酥、豬油、米酒適量。

作法：1 芋頭去皮，取中段（頭尾可做其他料理使用，如火鍋料）蒸熟後，趁熱加入糖攪拌均勻，用擀麵棍搗成泥，接著拌入豬油、紅蔥酥末。

2 將作法1的芋泥裝入扣碗，密封起來（避免蒸籠的水氣進入芋泥中破壞風味），蒸40分鐘。

3 將龍眼乾肉泡軟、撈起，備用。

4 取一鍋子將龍眼乾肉、少許龍眼乾水及蜜紅豆略煮，勾薄芡後，起鍋前滴入幾滴米酒提味。

5 將蒸好的芋泥倒扣，淋上作法4煮好的福圓甜湯即可。

小叮嚀：1 因為每一批芋頭的甜度不一，可依個人喜好調整甜度。

2 芋泥柔滑的秘訣在於拌入豬油，師傅說拌芋泥時，加入少許鹽可以把芋頭的甜味整個提昇出來。

## 玉米雞

這道是總舖師家傳私房料理，作法簡單卻能為雞肉的甜味加分喔！

材料：全雞1隻、玉米粒150g、玉米醬200g（可自行把玉米粒打成醬）、雞高湯50cc、鹽1大匙、糖、胡椒、米酒少許。

作法：1 全雞洗淨，入滾水中煮熟後撈起（煮雞的高湯可備用）。

2 將玉米粒、玉米醬與高湯、調味料拌勻後淋上全雞，密封蒸煮讓玉米的甜味進入雞肉內即可。

小叮嚀：最後蒸煮玉米雞的時間不宜太短，最好是讓雞肉蒸到肉軟爛，輕易夾起。

