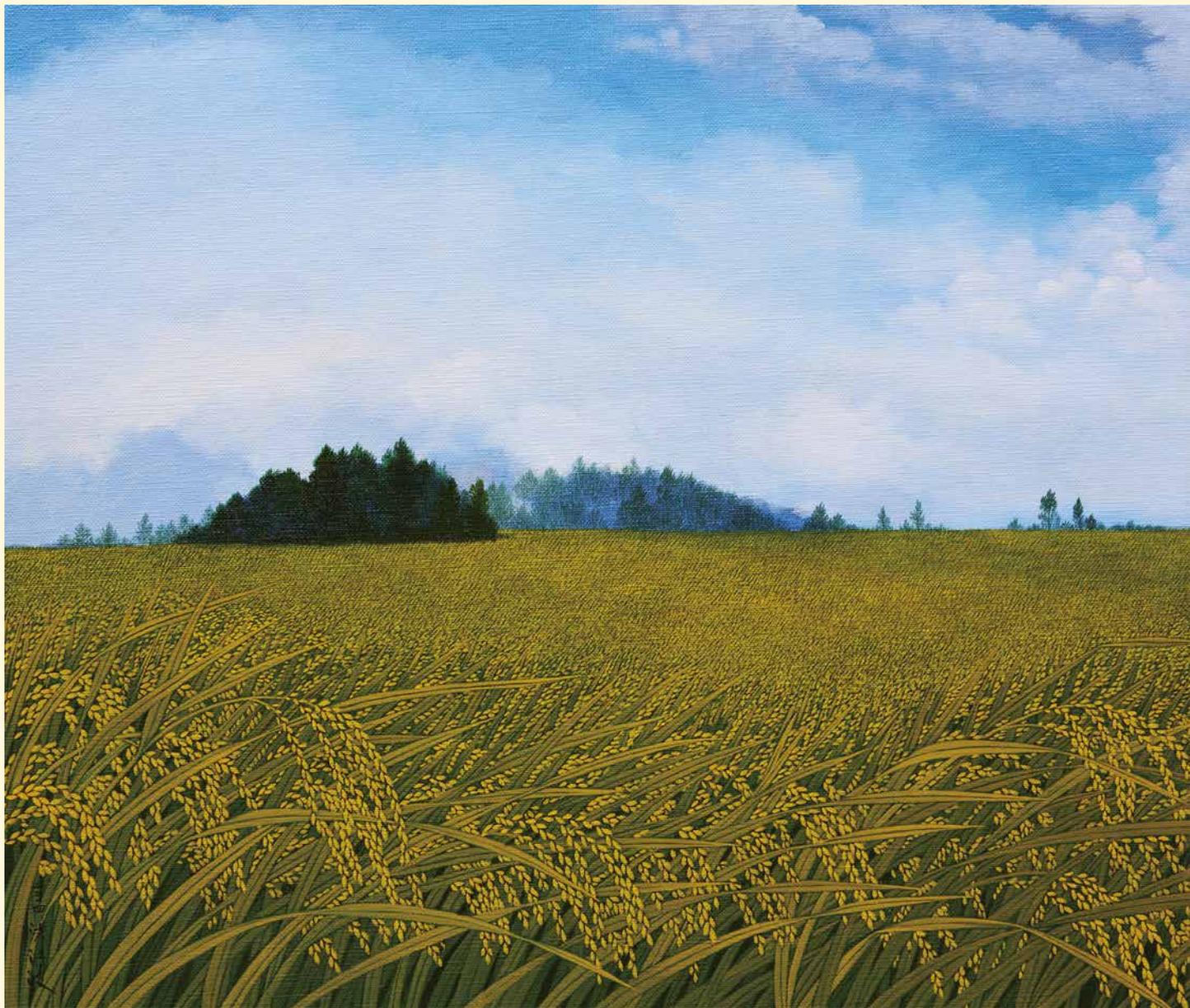


綠主張

2014年8月

131 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



【產地走讀】

芋頭田裡的一日

我在山線與海線之間的田中大學上課

為什麼要增資？

談南倉搬遷購建的必要性和重要性

發揮合作人的力量：經濟參與

花東米見學之旅：尋訪一群療癒土地的行者

農夫的腳步，是土地的肥料

芋頭田裡的一日

台中外埔，位於台灣鐵路局規劃的南下山線與海線之間，往山一面靠近泰安火車站，往海一邊靠近大甲火車站，各約七、八公里的距離。在日據時期，今日的后里區稱為內埔，在其西邊者因而得名外埔。接近泰安火車站之前，大安溪正在鐵道下滾著砂石細細流過。來到農村，點與點之間的距離是一個地域的想像，此刻正要前往想像的中心——廊仔，為外埔區最大的里，

早期由於灌溉不便，主要種植耐旱作物甘蔗，當地移民「以石墾榨出蔗汁製糖，此種製糖稱為廊，製糖期的臨時性聚落，日久發展成為常駐聚落。」（註1）

我在田中大學上課

包夾於大安溪與安農溪之間的廊仔，七月時可見大片正待熟成的芋頭田。種植有機芋頭的農友賴阿金說：「大安溪流經火炎山，水質中含有大量石灰鈣質，讓這條流域

旁種植的芋頭特別營養鬆軟。」著名的大甲芋頭，因同時是產地、集散地與加工地於一身而更為聞名，然而其中一部分芋頭來自位於上游的外埔。

二〇〇四年，賴阿金夫婦種植一甲多地的水稻與一甲地的芋頭，並隔年進行水旱輪作。早年由太太賴張淑珍一人包辦所有農事，賴阿金則在台灣鐵路局工作，很有意思的「一個專職，一個專業。」前泰安火車站還是單線，一次正待會車時，當時擔任機車長的賴阿金在莒光號上讀了報紙上有關日本、美國如何開發有機農業的報導，心想台灣也可以做，「美國有雪水，我這裡有泉水啊。」但這是需要時間陪伴的，因此二〇〇七年退休前兩年，賴阿金決定開始改用有機農法。「我真正要的是台灣這塊土地，台灣五、六十年來用的農藥、化肥讓土壤酸化掉了，要讓子孫永續經營，就必須著手來改變土

地。」他打趣地說：「年輕時戲院最熱鬧，現在是醫院。」

一開始種出來的芋頭只有一個拳頭大，幾兩重而已。跑去農業藥物毒物試驗所詢問各種作物適用的肥料成分比例，直到二〇一三年採收的芋頭有重達一斤的，普遍仍是幾兩重的。「芋頭比水稻還難種，葉、梗容易有病，梗又是水綿質的，芋頭在土裡怕菌、黑土蟲（別名，學名為斜紋夜蛾），像這種大熱天，紅蜘蛛特別會來吃葉子。」而在雨天，「黑土蟲會游泳，從這塊田到那塊田，一大早或太陽快下山，幼蟲身上的細毛可以感應，涼爽時就出來吃芋葉和芋梗，早上三、四點就要鑽回土裡了。噴藥時，牠會吐出酸液中和，再跑到別的地方吃，曬到太陽時，會呈現假死狀態。」賴阿金回想沒有農藥的時代，遇到蟲害，「是拿著竹掃把掃一掃水稻，蟲掉下去，後面潑煤油，蟲就會死。」

產品專員鍾元鴻說明，「芋頭的生長期比較長，幼苗期怕福壽螺，會把芋葉吃掉；後期多是菌和蟲的問題，如疫病、露菌病，主要是地下的害蟲，根本看不到牠，不曉得什麼時候去防治。通常在採收

時，才知道種了十個月的芋頭有沒壞，所以芋頭有很多預先用藥的情況。」賴阿金的芋頭沒有使用任何化學性農藥，風險更高。因此，「像這種長時間作物，一年又只有一收，通常不會建議農友種有機的。如果沒得收，那麼這一年會是血本無歸。所以，會建議種無農藥殘留的，先期不用藥，最後停藥兩個月，在檢驗時沒有農藥殘留。」但是賴阿金希望自己吃得健康，也讓別人吃得健康。

二〇〇九至二〇一〇年間，賴阿金開始供應芋頭給主婦聯盟合作社，秋冬季都可以享用到的溫和不感，在夏季可以做成消暑的芋頭漿（註2）。距離芋頭採收還有二個月，大媳婦吳桂圓擔心，「七、八月是颱風期，整個倒伏（芋梗斷裂）腐爛就不用收了。」近年氣候變化劇烈，芋頭的生長期越來越不穩定，這一期作是在二〇一三年十一月種植的，預計九月十五日之後才能採收，生長期將長達十一個月，包含後續採收、出貨，作業期至少一年。

而往年在颱風期過後，他們必須砍掉斷裂的芋梗，鍾元鴻說明：「趕快砍掉是不要讓芋頭長菌出



2



1

- 1 外埔區屬於河階地形，由北而南分為五坎，高度由東南向西北遞降。左為大安溪。
- 2 后里水力發電廠利用過的尾水回歸農田灌溉使用，流經外埔區，民眾稱為電火溪，為當地重要的灌溉溪流。
- 3 賴阿金觀察芋葉，稍微出現一些小隻的黑土蟲幼蟲、露菌病（以枯草桿菌防治）。大兒子賴顧莘正在一旁噴灑木黴菌抑制。
- 4 芋葉底下一景，可看見芋頭的側芽、附近的小株芋頭，必須拔掉，避免分散營養。下一期作的芋頭苗就來自田裡，一分地兩個人一天可以種完。通常芋頭挖起之後，會先曬乾，水分散掉一些就可以放久一點。



4



3

來，這樣至少品質不會下降得太嚴重。」然而這半個月便無法行光合作用，待芋葉再長出來時才能開始二次生長，拉長了生長期。賴阿金說明，「只好從施肥改善，調整肥料比例，不然會硬硬的煮不爛。」（註3）除此之外，芋頭生長後期最後一、二個月會將田水放掉，鐘元鴻說明，「後期不須要讓芋頭地下莖繼續長大，長到一定高度後，要讓營養澱粉累積多一點，沒有限制水分的話，澱粉累積不夠，就不夠紮實，會沙沙、粉粉的，口感不好。」

自然而然地回農

賴張淑珍描述照顧芋頭的一日田間工作：「施肥，除草，施肥，除草。」並且不斷持續下去。賴阿金補充：「翻土，灌水，灑基肥，翻土。」對於轉作有機後更為繁重細緻的農務，一家人希望盡量成為滿分的兼職。也是在這之後，因為工作量實在太大，賴阿金夫婦的大兒子賴顧莘夫婦開始幫忙。

現在天一亮，賴阿金五點就叫賴顧莘起床下田，做到七點準備上班，下午五點下班回來再繼續下田，不知不覺間做起兼職農民。

「爸爸來帶他，這是最幸福的。」吳桂圓說，從實地經驗開始，預計先生再兩年多就可以回來接棒了，成為一個意外卻自然的轉變。

「我們家的芋頭是全家一起採收的，去年九月一次要出三千斤，禮拜五我和先生、爸媽四個基本成員先採收一些，隔天小姑、孩子啊，全部的人就去田裡採收。」家裡集合起來至少有十五個人以上，芋頭的所有作業都是純手工：「一顆一顆地拔，梗一一除掉。」吳桂圓感動地說，「從以前到現在，我很喜歡家裡的那種向心力，不管多辛苦，全家聚在一起做是一種幸

福。」如今，她的兒子也選擇就讀農業學系，吳桂圓一說明天要做什麼，兒子就會抽空幫忙家裡的農務。

吳桂圓認真地說自己所有的農業知識都在這個家學的。例如，芋頭的地下莖和芋梗分離後，蒂頭黑黑的像是乾掉的傷口，常被誤認為是爛掉，但這都是自然的狀況，雖然「看起來樣子不怎麼樣，但吃起來怎麼這麼好吃。」

賴阿金一直是實踐的先行者，「真的要自己去摸索，一摸索就是好幾年。」他曾經擔任台中縣外埔鄉有機米產銷班第一班班長，一直想帶動外埔農民，一起做出一個有機村，並計畫爭取成立農業經營專區，位於高鐵經過的十一甲多地，希望由班員共同經營。

當時，依據《農業發展條例》，應就發展需要規劃農業生產區域。

二〇一二年，農業委員會指定農業經營專區之農地利用，台中市的農業經營專區為大安區、大甲區、外埔區、新社區四處，進行有機水稻、芋頭、香菇、葡萄等產品安全及品牌建立與通路行銷等。（註4）
二〇一三年，台中市第一種農業用地進階分析成果報告中提出，可分

為平地灌溉生產型、平地旱作生產型、坡地生產型與農地加值型，第四類占約八十三%，主要大面積分布者其中之一為外埔區。（註5）

然而，有預算、有農地、有經驗還是不夠，志同道合最是難得。普遍的困境是：「大家的理念都很簡單，農藥肥料灑一灑，何必這麼辛苦。」從長遠且實際來看，芋頭受到的鄰田汙染中，最為嚴重是水的問題，鍾元鴻說明：「因為大部分是使用地下水灌溉，幾乎地勢都是比較低窪的，必須把水鎖在田裡面，一下大雨，鄰田的水一定會流過來，是否有做隔離帶防止就非常重要。」如果是淹大水，即使與鄰田隔出水溝也沒有用，水一定會漫進來。雖然天意如此，也唯有共同面對困難，觀念才能改變世界。

經



賴阿金一家，後為自家芋頭田。由左至右為大媳婦吳桂圓、賴張淑珍、賴阿金、大兒子賴顧華。

備註

註1 台中市外埔區公所網站，<http://www.waipu.taichung.gov.tw/>，取用日期：2014年7月24日。

註2 賣相不好的芋頭也是農友悉心栽培而來的，賴家人分享可以品嘗芋頭原始風味的食用方法：芋頭蒸熟後，用果汁機打成泥狀；或做成芋頭西米露、芋頭冰；或切塊後冷凍預備為火鍋料。

註3 芋頭長成後施肥的方式為「每間隔一行不施肥」，讓肥料可以均勻吸收。賴張淑珍說，「施肥不敢一下子下很多，要少量多餐。如果肥料卡在芋葉上，肥料鹹，遇天氣熱時芋葉會爛掉。」

註4 〈第三章、台中市農地資源分級分區劃設〉，《101年台中市農業發展地區分類分級劃設成果報告》。<http://farm-planning.coa.gov.tw:81/ch/?p=1514>，取用日期：2014年7月24日。

註5 國立台北大學，2012年，《102年台中市第一種農業用地進階分析成果報告》。行政院農業委員會。<http://farm-planning.coa.gov.tw:81/ch/?p=1697&initpanel=1>，取用日期：2014年7月24日。



封面 稻田

盛夏的空氣中傳來陣陣稻香，正是稻子收割的味道。

繪者／洪江波

編輯手記

你注意到了嗎？2014年6月號129期開始，月刊封面上出現了一個專題名稱，從《記錄這時代的農村》、《合作社運動特刊》到本期的《產地走讀》，這個小小的變化在雜誌界已是普遍的，但對於《綠主張》月刊來說是大大的一步。到底有什麼不同呢？如果雜誌是料理的哲學，那麼以前就是從前菜到甜點都有，你可以品味各種變化；現在則是各種風味的主餐，你可以選擇任何一篇開始閱讀，那裡就是你與《綠主張》月刊產生電波的觸點，深入地、靜靜地思考。

在這幾次拜訪農友的經驗中，隨著每個地方風土人情的流轉，我總會去尋找那農家菜園，靜靜地記憶下來。每位農友都歡迎並且期待我們再度去拜訪，去玩也好，談心更好，而最美好的約定，就是在農忙期幫忙採收了。賴阿金一家努力耕種的芋頭田裡，藏著一則則的故事，一邊行走、一邊閱讀，一定是農村裡最為熱烈的想像與實踐了。此時有點喜悅的是，編輯室現場的頻率對準了，準備發送電波回到生命的產地。

《綠主張》月刊長期徵稿

《綠主張》月刊是合作社與社員的資訊平台，希望有更多社員的生活智慧能夠被看見，歡迎分享你的產品利用方法、食譜、合作大小事等，投稿信箱：webb@hucc-coop.tw，信件主旨請註明：《綠主張》月刊投稿。文長以一千六百字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔三張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；若一稿多投，請註明。

綠主張

2014年8月／131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：許秀嬌
總編輯：楊俊朗
編輯委員：吳梅相、李碧恬、沈立忠、林曼芬、
林享玉、原友蘭、許秀嬌、張伶美、
詹武龍、蔡青珺、謝文綺（依姓氏筆
劃排列）

主編：康椒媛
文字校對：邱斯正、張伶美、陳民傑
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：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

特別報導

2 芋頭田裡的一日 文／康椒媛

來自現場

6 視農如友：產地拜訪中建立共進退的情誼 文／朱安祺

8 春一枝：完全農村製造的水果冰棒 文／黃詠

10 前進，進一步減少農藥——巡訪生活俱樂部稻米產地 文／日本生活俱樂部生協連合會 譯者／溫慧雯

12 花東米見學之旅：尋訪一群療癒土地的行者 文／高韶廷

合作二三事

14 為什麼要增資？談南倉搬遷購建的必要性和重要性 文／許秀嬌

產品平台

16 綠色叢林——從母愛中抽芽茁壯的烘焙好味 文／曾怡陵

18 安心下廚，鍋具怎麼選？ 文／陳修玲

NGO平台

20 小農力量大——國際家庭農業年對於台灣農業的意義 文／吳東傑

基金會專欄

22 我們把食物送進焚化爐 文／沈寶莉

育兒生活專欄

24 帶著孩子，騎著單車去旅行 文／楊佳羚

主婦話題

26 共同的家，共同努力 文／王瑞聰

共同閱讀

28 福岡正信的自然農法：無為即是大為 文／張明麗

圖說八道

30 簡單、透明的保養好物：保濕精華露 圖／張智淵

主婦食堂

31 母親的廚房之歌 食譜示範／黃琬惠 文／朱安祺

視農如友：產地拜訪中建立共進退的情誼

主婦聯盟合作社與農友之間，依靠的不是一紙驗證，而是把農友當作夥伴。稱「農友」以表達「夥伴關係」——並非只是靠嘴巴說說，而是從每個生產階段的陪伴，瞭解農友的耕作方式、遇到的困難，進而協助農友精進耕作技術、解決難題。所以產品專員每次的產地拜訪都很重要，這不僅是與農友維繫感情，也是最直接瞭解作物生產狀況的時機。透過本次與產品專員何有倫一起拜訪水果產地，從旁瞭解觀察重點，做為社員參加產地見學的參考。

翁錦煌的鮮綠農場位於嘉義義

竹，他轉作有機耕作已經十餘年，種植的作物種類多元。本次觀察的作物是哈密瓜，二〇一四年第一期作由於沒有蜜蜂協助授粉，將難以結果，雖知將會血本無歸，他還是整片剷除。翁錦煌對自己的農作物有極高要求。

觀察點：葉片變色

到達翁錦煌的溫室時，大約上午十一點多，夏日暑氣蒸人，停留一下就想奪門而出。進入溫室時，何有倫首先發現左區的哈密瓜葉子上出現黃色斑點，拍照記錄後再觀察葉片變黃的範圍；幸好變黃的範圍僅一小區塊，若有擴大範圍的可能，就要緊急與農友商討對策。

從葉片是否變黃可以觀察這

株作物的病蟲害，或是判斷為物理傷。若葉片出現規律性的黃斑或破洞，有可能是外力如機器摩擦所造成的，這也可能是缺乏一些營養元素的情況。從葉片上得到訊息，就可進一步與農友討論，進而協助農友改善狀況。

鮮綠農場目前的主要人力除

了翁錦煌與太太外，就是三個加起來超過二百歲的阿婆，他亟需可協助農事的年輕人力。為了讓年輕人願意留下工作，翁錦煌改善工作環境，首先從夏日高溫的溫室著手；為了降低溫度，他計畫在溫室裝設太陽能板，但一開始計畫失敗，因為距離太密根本不透光，影響溫室內作物的生長，之後請來專業團隊

規劃，才以板子之間距離六米的標

準設置，不僅降溫，也可以將電轉售給台灣電力公司。

離開嘉義後，前往高雄田寮

拜訪朱明發。田寮地處北高雄大岡山山區，石灰岩地形遍布，造成惡地地形，朱明發笑稱這裡是「惡地產惡人」。這裡的泥岩地質鹽分高，蘊含多種礦物質，適合種植水果，別具風味。

觀察點：果實大小

朱明發與翁錦煌同樣與主婦聯盟合作社配合超過十年，雖然目前田間的工作大多可由機械取代，朱明發還是堅持使用原始的方法來種植，希望作物受到越少干擾越好，接近自然生長的狀態，這樣才能保

留作物最原始的風味。要讓果實結

得又大又美，只要勤灌肥料即可，但作物靠自己的力量長大，風味才會更濃郁自然。

朱明發帶我們走訪他的芭蕉園，這片芭蕉園是二〇〇八年莫拉克風災後栽種的，過程中除了人力短缺外，也因為朱明發堅持低度干預的種植方式，完全沒有疏枝過，所以園中每株芭蕉樹都向上發展，靠自己的力量向上爭取生存空間，結出的芭蕉吃起來非常香郁軟韌。

他也種植市面上非常少見的黑香芒果，這是芒果中的最高等級，由於是綠皮，從外觀上無法判斷成熟狀況，得靠人工一顆顆用手捏確認熟度，所以採收相當費工，而且數量相當稀少。《掌生穀粒》一書



1-2 翁錦煌種植作物的溫室，目前哈密瓜僅小範圍葉片變黃。
3-4 朱明發的芭蕉園由於不曾疏枝，遠遠看起來像是片原始林。

中這麼寫著：「農業的迷人魅力是種無常的浪漫。因為你無法再遇到相同的風味，永遠。」

果樹的葉片生長範圍即是果樹根部的生長範圍，觀察葉片生長除了可以判斷作物的營養狀況，是否有病蟲害以外，還可以判斷根部的健康狀況。另外，若果實的大小不在正常範圍內，代表根部健康異常，要立刻與農友討論應變措施。

「視農如友」是產品專員在產地拜訪時的具體實踐。何有倫笑著說，前幾天幫忙農友割稻，從早上七點割到中午十二點，整個人黑了一圈，「農友看到你跟他一樣辛苦，就對你產生認同感」。透過實際走訪產地，看到作物的生長情況，與農友建立互信與尊重，這就是產地拜訪最大的價值。（作者：企畫部專員）

春一枝：完全農村製造的水果冰棒

文／黃淥 圖／春一枝商行提供

主婦聯盟合作社自二〇一〇年開始供應春一枝的產品，當時春一枝的銷售通路多為各地小農市集、李銘煌必須親自南征北討、四處擺攤賣冰，合作社一口氣下了四萬枝冰棒的訂單，讓營收尚不穩定的春一枝商行士氣大振。前產品部經理施宏昇認為，春一枝支持果農，利用過熟、格外品水果創造新的產值，這種支持在地小農、避免食材浪費的生產方式與合作社理念相近，雖然春一枝的產品單價不低，然而原汁原味、以新鮮果汁與果泥製成的冰棒，這樣的品質是相當珍貴的。



- 1-2 採收鳳梨是相當辛苦的工作，鳳梨葉子與表皮粗糙多刺，稍不小心就會被刺傷。
圖2為李銘煌與農友翁員外於正待收成的鳳梨田中合影。
- 3 熟透的水果因不耐運輸，只能在產地販售。隨著熟甜的程度增加，價格也越便宜，若最後仍然乏人問津，就只能全數丟棄。

聞香，第一枝冰棒的開始
隨著與厝邊逐漸熟稔，李銘煌門口常常出現鄰居餽贈的水果，有時是黃熟的鳳梨，有時是香甜的釋迦，李銘煌覺得不好意思，跟鄰居說：「別再送了，我跟你用買的吧！」沒想到，鄰居說贈予的都是些「在檳紅」的果實，熟透的水果不耐運輸，盤商不予收購，對農民而言是難以處理的負擔，只能放在家裡任其腐爛，送水果給李銘煌，

一九九六年，春一枝商行（本文簡稱春一枝）創辦人李銘煌來到台東鹿野旅遊時，看到是一幅茶業蕭條的景象：曾因推廣「福鹿茶」產值位居台東縣之冠的鹿野，自一九九〇年代起，一個個自由貿易協定紛紛簽訂後，來自中國、越南等地的低價茶葉傾銷台灣，茶農無以生存，鹿野有將近上千公頃的茶園幾近荒廢，剩餘不到三百公頃，茶農紛紛轉作水果等作物，甚至離開台東，到其他縣市討生活。當時正值壯年的李銘煌，從事塑膠產業二十餘年，休假時喜歡遊山玩水，特別鍾愛寧靜寬闊的鹿野，久而久之，乾脆買下一棟廢棄的茶工廠，做為度假的居所。

其實也是希望他幫忙「處理」掉這些水果。在此同時，李銘煌的厝邊好友，鹿野做茶師傅徐敏貴因遭遇車禍受傷，很長一段時間無法出外工作，拜託李銘煌介紹工作，於是轉念一想：不如讓徐敏貴用鹿野熟甜的水果來做冰棒吧！

門口成堆熟甜的果實，與隔壁失業的鄰居，這是春一枝創業的起點。簡單的初衷，執行起來卻遭遇到無數的困難，也讓李銘煌深刻認識土地與農人的處境。以近期春一枝推出的芒果冰棒為例，尋訪芒果農友時，有的農友了解李銘煌要使用芒果做冰棒，便拿出一瓶很大罐的「芒果泥」（即食品添加物），表示製作時要隨果肉添加才會好吃。李銘煌當下拒絕，他想像只要芒果夠多，一定會好吃，只要不加太多水，一定會有味道，沒想到冰棒怎麼做就是沒有味道：因為催熟的芒果本身既沒有香氣也沒有甜味。

水果的「聞香」是春一枝的製作關鍵，食物冷凍後會折損二成香氣，所以水果香氣一定要足夠。芒果最嚴重的問題就是「催熟」，農民只要噴催熟劑，兩天之後叫二十個工人來，二天內就可以把所有的

芒果收完，每一顆都是紅的、漂亮的，但是等了半天就是沒有香氣，這就是現實的狀況。李銘煌只好找到願意合作的農友，每天採收熟成的果實，送至春一枝的工廠加工處理。另外，小小一甲地的採收期超過一個月，工期漫長，也伴隨著較高風險，一不小心遇到颱風來臨，老天爺就幫忙收成了。

尊重人，即尊重自然

除了注重自然的生產方式，同時要考慮水果的運送方式。某次宜蘭旅途中，看見果園內棄置的紅心芭樂，李銘煌看了十分不捨，向農友表示願意收購過熟的芭樂，且由春一枝負擔運費，農友也為了幫李銘煌省錢，在常溫的貨車上一口氣裝了三十公斤的芭樂。運送到台東的工廠時，三分之一都壞掉了。為了解決問題，除了改用較貴的冷藏配送，再添購四百多個物流籃，在運送過程中不再相互擠壓。這是一開始沒有料想到的支出，然而他沒有怨言：春一枝的成立初衷就是不希望農友辛勤種植的水果被浪費，若為了省運費，讓許多水果終究耗損，這樣就沒有解決問題。

李銘煌認為，春一枝最出眾的

地方，在於他們處理的是有生命的東西。每年、每月、每位農友種植的水果風味都不同，須調製的糖水比例也不同，因此風味都有些微差異。他認為現在絕大部分的消費者太相信工業化的流程，認為食物的生產有一個標準作業程序，產品應該一模一樣，水果就是應該要賣相好、價格便宜。當末端消費者抱持著這樣的想像去消費，產地的農民勢必不能以自然的方式栽培作物，必須拋棄格外品，這樣對土地與農民而言，都是傷害。

「我們的SOP就是人，是活著的東西。」李銘煌認為，合理地對待農民，不欺壓農民，是春一枝生產的首要考量。把工廠設在台東，一方面考量熟透水果不耐運輸，另一方面則希望將就業機會留在台東。李銘煌坦言，若沒有這些考量，從商人的角度出發，設廠於台東實在苦不堪言。台東人口僅二十萬人，沒有機械維修廠也沒有包材廠，必須從其他城市運送過去。春一枝的每枝冰棒棍都是人工插置的，不使用機器作業是因為需要這麼多人工，對台東才是有幫助的。每天早上工廠內的女工會把小孩帶來上班，小孩就在工廠裡玩，

時間一到，幼稚園娃娃車就來接小孩去上學，每位女工可以很安心地過她的日子、做她的工作，不用離鄉背井、與孩子分離。

春一枝不採取與單一農友製作的方式取得原料，選擇收購眾多農友過熟或賣相不好而無法進入市場的水果，原因無他，只因為他認為這是農村真實的需求。李銘煌對農業、土地的知識，完全是為了春一枝，才慢慢去摸索、去面對的，也不是說向農友反應意見之後就可以解決，甚至「你要跟著他、陪著他、跟他討論很多遍，才有可能慢慢接近你的期待。」

問及台灣農村最欠缺的是什麼？李銘煌認為是對農民的尊重。李銘煌相當喜歡與農民相處，農民都很可愛，他們了解了很多自然的奧妙以及其中好玩的事情，因為對他們的尊重，李銘煌收穫良多。他覺得消費者應該尊重他們，讓農民覺得榮耀，自信認真地對下一代說：「回來種田吧！」（作者：企畫部專員）

前進，進一步減少農藥

—巡訪生活俱樂部稻米產地

回到二〇〇八年，日本生活俱樂部生協連合會早在此前發生的平成稻米騷動時，面臨全國性的缺米危機（註1），當時僅有一個稻米產地——遊佐町，事件之後拓展為六個產地，也透過農民的努力朝向更艱難的減農藥栽培標準，以實現區域整體的環保農法。

又到了秋意盛濃的時節，來自千葉縣旭市的新米已經送到。十一月開始，生活俱樂部的稻米就要全部換成新米，以此文向社員報告目前稻米供應的狀況。

生活俱樂部六大稻米產地

生活俱樂部的稻田遍布在山形縣遊佐町、岩手縣一關市、栃木縣黑磯市、長野縣伊那市、千葉縣旭市以及北海道瀧川市。

為什麼需要六個產地？源於十三年前發生的「平成稻米騷動」。當時，生活俱樂部的稻米產地是以山形縣遊佐町為中心，多年來表明持續食用遊佐的稻米，社員也與遊佐町農協（現經合併改名為「

A庄內綠遊佐分店，註2）建立了深厚緊密的連結，但供應量未能滿足社員的需求。

那年因為冷夏、集中性豪雨、乾旱及病蟲害而導致稻米欠收，生活俱樂部重新檢討集中於一個產地的合作關係，決定擴展為全日本六個產地，確實掌握稻米的產時、產地、生產者、栽培方式、碾米處、裝袋與運送方式之後，進行共同購買。所選擇的農家以生活俱樂部所訂定的「自主標準」為基礎農法，並且呼籲周圍農家也參與這樣的形式，以此達成區域整體（地域ぐるみ）的環境保護。^{註3}

譯註

- 註1 本文譯自〈生活クラブのコメ産地—進む、さらなる農薬削減〉。http://seikatsuclub.coop/activity/20081104.html。原文刊登於2008年11月4日。
- 註2 JA庄內綠屬於綜合農業合作社（JA為Japan Agricultural Cooperatives之縮寫，簡稱農協），日本的農協共計708個，協助農民販售，也從事農藥販售、保險、銀行、醫院、農政等事業。
- 註3 共同開發米部會由遊佐的生產者、生活俱樂部的社員、生活俱樂部以及農業專家共同組成，運作方式是生產者向社員提案，社員透過學習相關知識並參與討論，共同決定生產方法、使用何種農藥、肥料、稻米品種、飼料用米或稻米價格等。
- 註4 一般栽培標準農藥用量是以成分次數表示，例如，使用含2種成分的農藥噴灑8次，為 $2 \times 8 = 16$ 成分次數。
- 註5 遊佐因雜草問題實在過於嚴重而不得不使用3成分次數、5成分次數來防治。價格上並未加以區分，但供應順序是3成分次數米為先。當年度未利用完即成為儲備米，如果下一年度米收足量，儲備米會用於加工。（註2、3、5資料來源：JA庄內綠農協分店長佐藤秀彰。）
- 註6 山背風即越山吹來的風。
- 註7 2011年栃木縣的黑磯米產量較前年度少，且鄰近發生福島核電廠事故，生活俱樂部生協連合會公布的輻射量檢查已證明為未檢出，但社員的利用意願明顯降低。當年度受到颱風影響，遊佐無法提供足量的米給生活俱樂部，決定供應預留為自家食用的米。就在此時得知黑磯米滯銷的共同開發米部會，全員贊成購入，他們抱持的想法是：「若稻米真有問題，滯銷是很自然的，但事實並非如此卻賣不出去，不管是發生在遊佐還是黑磯，都是讓人煩惱的事。」雖然種米農家吃其他產地的米是前所未聞的事，但以遊佐米交換黑磯米的方式解決了雙方的困境。（資料來源：生活俱樂部網站、JA庄內綠農協分店長佐藤秀彰。）
- 註8 2014年尚包含與關西地區生活俱樂部4個支部（大阪、京都L・COOP、奈良、滋賀）合作的滋賀縣龍王稻作經營研究會所種植的龍王（竜王）米。2013年開始，S・COOP大阪也加入，希望關西地區六個生協達成集結利用，推動關西圈稻米主產地之形成。（資料來源：S・COOP大阪網站。）
- 註9 亦譯作青貯料、青貯稻草。

北海道潼川市（JA 潼川）—蜻蜒會

在北海道種植稻米時，農藥用量規定為二十二成分次數，與生活俱樂部合作的蜻蜒會則將之降至十成分次數，自二〇〇八年起為更加嚴格的五成分次數。位處寒冷氣候的北海道空曠平原，這些農家決定對長出來的雜草視而不見，且認為即使因病害而減少收穫量也是不得已的事。如果是個人決定的事，責任全數由個人承擔，然而三十八位農家的共同意識則顯示出蜻蜒會對於減少使用農藥的強烈決心；進而致力於生產以三成分次數種植的高度潔淨米（高度クリーン米）。

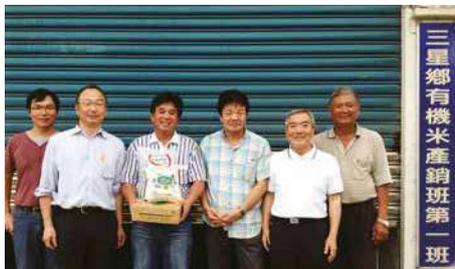
除了菜籽油原料的菜籽之外，同時也是小麥、大豆、蕎麥的供給基地，為生活俱樂部的主要加工食品蕎麥麵提供原料。

山形縣遊佐町（JA 庄內綠） —共同開發米部會

生活俱樂部與山形縣的合作始於一九七一年。一九九二年，由生活俱樂部的「遊 YOU 米」生產農家組成共同開發米部會（註3），並在區域整體的層次上致力提倡減少農藥與化學肥料的種植方式。遊佐町農家戶數為一千二百戶，其中五百戶是生活俱樂部稻米的生產者。

種植稻米時僅使用山形縣許可的「一般栽培標準農藥用量」的一半以下（註4）。進而在二〇〇二年，部分農家以此標準為基礎，挑戰三年內持續無農藥栽培。這種以區域整體為形式的環保農法實踐，刺激了許多農家；致力於以一般農藥使用次數（十六成分次數）五分之一以下的三成分次數、五成分次數（註5）來種植稻米的農家，近年來不斷增加。

共同開發米部會還種植飼料米（與生活俱樂部的豬肉生產者合作），並持續推動種植大豆，做為生活俱樂部味噌與醬油的原料；從二〇〇八年開始亦投入種植食用油原料的菜籽。致力於提升糧食自給，捍衛糧食自主權。



遊佐町JA庄內綠農協農友7月時拜訪宜蘭稻鴨米農友，了解台灣稻穀收成後進倉烘乾儲存作業。由左至右為施宏昇、佐藤秀彰、陳晉恭、佐藤一之、那須芳文、陳文連。

長野縣伊那市（JA 上伊那） —宮田、東春近地區

正推廣以九成分次數用藥量來種植稻米，比長野縣一般稻米栽培標準農藥用量還要低三成分次數。此地供應生活俱樂部上伊那阿爾卑斯米（上伊那アルプス米），供應量占產量的比例，從二〇〇七年的五十%提高至二〇〇八年的七十五%；這全靠合作的生產者號召。這項合作關係始於一九九三年，由生活俱樂部神奈川（註8）的合作開始。

二〇〇八年發生一件激勵人心的喜事。在農家邁入高齡化、勞動力不足的產地，為了提高病蟲害防治與除草效果，常使用無人直升機噴灑農藥，生活俱樂部的產地也不例外。經過諸多討論之後，上伊那地區採取預察方法，在農田裡設置自動氣象數據採集系統，在發生病蟲害之前就有所察覺，成功阻止了無人直升機。

岩手縣一關市（JA 岩手南） —都里夢米（どりのまい）協議會

八十一位農友在山谷間嚴苛的自然條件下進行減農藥栽培，以栗駒山清流培育一關米，此地也是生活俱樂部糯米的產地。然而，如此良好的自然環境並非一定對稻米種植有利。

以一關市山谷地區為中心擴散開的合作生產者團體都里夢米協議會的農地，由於受到冷冽水源與特有的山背風（註6）等影響，又處在容易遭受病蟲害的土地，因此稻米收成量比平原地區少。處於如此嚴峻條件下的都里夢米協議會，持續挑戰以岩手縣一般稻米栽培標準農藥用量十六成分次數一半以下種植稻米。

栃木縣黑磯市（JA 那須野） —飽食（どではら）會

以日本國內屈指可數的清流培育稻米，那須連山潛流是日本屈指可數的良好水質，不僅栽培生活俱樂部的黑磯米（註7），也供應美味與富含風味的蔬果。生產者團體飽食會的三十位農友進行減農藥栽培，二〇〇八年只有使用栃木縣標準的一半，他們不間斷地將農藥與化學肥料從廣大的農田裡驅趕出去。

生活俱樂部結合了栃木縣開拓農協的力量，共同購買該區域種植的高麗菜與小黃瓜。目前，飽食會致力於以栃木縣一般稻米栽培標準農藥用量十六成分次數一半的八成分次數進行種植，蔬果種植也是依據生活俱樂部的自主標準。

千葉縣旭市（JA 千葉綠） —旭自主開發米部會

唯一的早熟米（早場米）產地，最早可自九月開始供應新米。四十三位農友進行減農藥栽培，同時也挑戰飼料自給。當地的農田是由旭自主開發米部會與生活俱樂部始於一九八三年的合作。生活俱樂部千葉與旭市農協於一九九五年共組為自主開發米部會，二〇〇五年成為生活俱樂部連合會的合作產地。千葉縣的一般稻米栽培標準農藥用量標準容許使用至十四成分次數，但部會卻持續推動種植十成分次數以下的準自主開發米，以及七成分次數以下的自主開發米。

旭市種植轉作飼料作物的生產者也參加自主開發米部會。至今持續推動的是，將收割稻作發酵後製成牛隻飼料，也就是發酵粗飼料（whole crop silage，註9），二〇〇八年開始亦著手推行飼料米；預計將發酵粗飼料提供給生活俱樂部的牛乳生產者，而飼料米則提供給雞蛋生產者旭愛農生產合作社。

花東米見學之旅：尋訪一群療癒土地的行者

二〇一四年五月底的清晨，陰陰的台北猶涼，主婦聯盟合作社的職員們搭上普悠瑪號，一過龜山

島後，太平洋乍現，爽朗的陽光射進窗裡，壯麗的山頂有雲氣飄繞，讓人一眼就能認出後山印記。此行是「花東米見學團」，依序拜訪位於花蓮富里的銀川永續農場（銀川米）、花蓮富里的東里碾米工廠（御皇米）、花蓮玉里的東豐拾穗農場（東豐有機米）。

農夫的脚步，是土地的肥料

第一站花蓮富里銀川米產地的經營者賴兆炫是土生土長的花蓮人，研究所畢業後曾在城市裡工作過幾年。偶然間，他在日本文獻裡了解有機栽種的好處，便興起了回鄉種田的念頭。二十年前，花蓮幾乎沒有人從事有機農業，完全得靠自己一步步摸索，他吃足了苦頭。然而，好不容易種出了米，卻賣不出去，收成二十多公噸才賣出三公

斤，後來，和太太梁美智在超市裡擺攤請人試吃，花了幾年時間才慢慢打開知名度。

賴兆炫首先導覽廠房，解釋稻穀如何經過一台台機器碾製而變成我們碗中的米，並說明友善生態的重要性：「一般農友一看到蟲子就急著用藥，其實大自然自有其循環的定律，只要我們多點耐心，再等一陣子，那些害蟲的天敵自然會出現。」例如，一隻蜘蛛一天就能吃掉四隻飛蟲。與慣行農法不同，有機水田裡處處充滿了生機，蛇、鳥來築巢下蛋，空中還有老鷹盤旋，更是處處見到青蛙。

熱情洋溢的梁美智用自家的米做為原料，帶領我們製作菜包、碗粿、義大利燉飯。邊做邊聊的熱鬧氣氛之間，她不時地分享與大自然相處的生活哲學，仔細一想，用在日常生活裡也是恰如其分的：

「我們不種倒伏（結穗過重）的稻子，因為麻雀吃不到；不種軟

枝的稻子，因為風吹搖晃麻雀容易頭暈。」

「我們種了那麼多，不妨分享一點給蟲吃。」

「等待、放鬆就能換來生態平衡，我們不做過多的努力，因為常常都只是白忙一場。」

「原住民的孩子不怕冷熱、不怕吃苦，只要有機做得好就能把他們留下來，他們才是這片土地天生的守護者。」

「米樂無為，天人和諧；我們該試著擺脫什麼都要控制的心態。」

「農夫的脚步是土地最好的肥料。」

賴兆炫目前經營一百七十公頃有機水田與二十一公頃有機梅園，每年可阻止二千四百公升的劇毒農藥進入土壤，並且自有有機米專用的碾米廠，是台灣最大的有機農場。看著他們這麼長時間以來的堅持，努力帶領一批具有共同理念的農友為土地正義打拼，我們在滿滿

的感動中相互道別。

有機田，還地球一片淨土

第二站來到花蓮富里御皇米產地，擁有百年歷史的東里碾米工廠，開業於清光緒二十六年，目前由第四代宋鴻琳帶領，一九九二年開始提供主婦聯盟合作社米源。宋鴻琳致力於推廣「有機田地認養」，透過這個方式，不但認養人有了一整年的優質米源，而且保障農友的穩定收入。他認為，「人若好，土地就好。」另外，他的團隊規劃一系列生態旅遊行程，於寒、暑假期間開辦插秧體驗營，希望藉由農事體驗活動來喚醒城市人對土地的親切感，進而愛護環境。

當天時近正午，烈日當空，宋鴻琳帶我們來到田邊。他說，御皇米的種植區位於縱谷中，有高山與秀姑巒溪為天然屏障，外圍留有休耕的隔離帶，中間亦絕不允許興建農舍，將人為汙染控制在最低限



- 1 用銀川米為原料，大家來學包菜糰。
- 2 御皇米產地前有山、後有水為天然屏障，以阻隔人為汙染。（圖／朱安棋）
- 3 東豐米的肥料來自於花東有機肥生產合作社。
- 4 種子溫湯消毒機。（圖／黃淥）



度。我們的遊覽車在羊腸小徑上緩行，伴隨著眼前青翠開闊的良田，在幾個令人屏息的轉彎處，司機大哥終於順利駛正之後，我們響起如雷的掌聲。

土地是我們共同的故鄉

最後一站是花蓮玉里東豐有機米產地，負責人曾國旗的家族早期從中壢客家聚落移居到花蓮，世代務農。當年才二十七、八歲的他本來在建築師事務所工作，因為爸爸在一次意外中受傷，他便責無旁貸接下家業。玉里鎮原本就有文旦與有機米產銷班，他接手後成立花東有機米生產合作社，是為青年返鄉的典範。

為了加強種子的抗病性，曾國旗研讀了許多國內外資料，並遠赴國外考察，最後和花蓮區農業改良場進行產學合作，研發出「種子溫湯消毒機」。所謂消毒，並非一般使用化學藥劑浸泡的方式，而是以適當溫度的熱水對種子進行殺菌，從頭開始善待糧食。

曾國旗也非常重視食農教育，他連續五年在附近的小學開設「有機學校」課程，讓即將畢業的孩子親身下田，利用半年的時間完整體

驗作物的生長過程，並在畢業之際歡慶收成。他期許大地之母的愛溫暖每個孩子，無論日後他們去到哪裡，都能記得自己的故鄉。

有機農業的辛苦真的不是外人所能輕易體會的，台灣氣候多變、病蟲害盛行、與慣行農法農地難以隔離，且民眾的觀念尚待教育，曾國旗認為，時時刻刻都要面臨新的挑戰。即便如此，只要看到田裡的生態慢慢地被復育，鄉里親友們都能享用令人安心的糧食，他就覺得自己選對了路。

經過這兩天的走訪，不只皮膚曬黑了，心也被曬暖了，真心希望整個台灣都能被如此純淨豐饒的環境所擁抱。我們由衷地感謝走在友善耕作這條路上的每位朋友，這群人既是戰士也是醫者——在充滿變數的生活裡並肩作戰，並醫治著我們共生、共享的土地。（作者：组织部台南分社地區營運專員）

為什麼要增資？

談南倉搬遷購建的必要性和重要性

二〇一三年九月十五、十六日，第四屆理監事和職員幹部們在台北烏來舉辦組織願景工作坊，針對本社有關財務和法令、組織營運、業務永續和教育等主題討論二〇二〇年的願景，以及二〇一四至二〇一六年的方針和策略；

南倉的購置和增資計畫就是在當時討論確定的。理事會於二〇一四年三月十六日在台灣師範大學召開的第五屆社員代表大會提案討論，並獲得社代們議決通過，以社員專案增資方式募集第一階段購地資金七千五百萬元，並列入二〇一四年的工作計畫。

打造良效與安全的工作環境

目前使用中的南倉位在台南市東區，是在二〇〇七年七月遷入，倉庫面積三十坪，分為常溫庫十八坪，冷凍庫十二坪；服務區域為嘉

義、台南、高雄、屏東、台東，包含九個站所和四十四個班，服務社員數達九千五百〇九人。

而位在台中市烏日區的中倉，是在二〇一一年十二月遷入，倉庫面積三百二十坪，分為常溫庫二百五十坪，冷凍庫七十坪；服務區域為新竹、苗栗、台中、彰化、雲林、南投，包含十二個站所和九十九個班，服務社員數達一萬六千一百一十三人。

還有和總社一起位在新北市三重區的北倉，是在二〇〇四年三月遷入，倉庫面積一百九十四坪，分為常溫庫一百三十七坪，冷凍庫五十七坪；服務區域為台北市、新北市、基隆、桃園、宜蘭、花蓮，包含二十二個站所和二百三十二個班，服務社員數達二萬九千三百九十八人。

從南倉、中倉和北倉的各項數

據顯示並加以比較，南倉的使用壓力顯而易見已到達頂點。本社好不容易開發出來的好食材，存放在如此窘迫的倉儲空間必須格外小心；也因為如此，每逢年節利用額較大時，南倉就必須租借外倉應急，並遠從台中市的中倉支援。此外，還有工作人員在如此狹窄的空間作業，產品必須挪來挪去造成工作量的增加；往高空堆疊的產品，在進出貨時必須架梯和雙人接力方能完成作業；這些困境不但影響工作效率，稍不小心還可能造成職場上的傷害。

在倉庫工作的夥伴們，長期在後場默默地為社員提供服務，每天搬大量的貨，甚至在零下十八℃的倉庫作業，通常我們看不到他們的身影，也沒機會跟他們說聲謝謝，甚至忘了他們的存在；至於他們的工作環境，我想絕大部分的社員無從得知，當然就沒有機會想過該如何幫忙改善了。

發揮合作人的力量：經濟參與

二〇〇三年在二百五十四位社員的協力下，共募集了三千二百一十二萬元，加上銀行貸款六千萬，我們共同買下了目前的

總社和北倉基地，奠定了本社的營運基礎。後來在職員和社員齊心努力下，這些貸款在二〇一三年年底已全部償還，社員數和利用額皆持續穩定地成長。

二〇一一年我們租下了目前的中倉，每月租金二十萬元，一年須付二百四十萬元，並與房東簽訂了十年租賃合約。當時承租的廠房只是個空殼，為了符合我們的營運使用，在會計帳列為租賃改良的部分就花了二千七百七十六萬多元。萬一十年一到，房東不再續約，這些租賃改良物能夠搬離到他處繼續使用的部分非常有限；即使可搬離的，拆裝也是一筆不小的費用。若不再續約，新廠房的投資又須從頭來過；若房東願意續約但要漲房租，我們也只能含淚接受，加上過去十年所繳的二千四百萬租金，心痛啊！

本社的每筆花費都是來自社員的出資和利用，為了永續經營，遷倉的龐大開銷更應思長看遠。也因為如此，加上中倉的搬遷經驗，這次的南倉搬遷我們毅然決然朝購地自建的方向前進。

社員的持續出資是落實合作社七大原則的第三原則——社員的經濟



參與非常重要的一環，更是實踐合作社價值——自立、自主、民主、平等、公正、團結的具體表現。為了改善工作夥伴們的作業環境，提升產品的倉儲設備，並實踐綠色生活的理念，南倉購地增資計畫需要您的共襄盛舉。（作者：本屆理事主席）

比較北中南三倉乾貨區，北中二倉有足夠的作業空間，可以機械代勞，南倉空間有限，完全得人工進行搬運作業。（由上至下，圖／朱安棋、呂孟貞、台南分社物流部提供）

增資問與答

整理／南倉增資小組

Q 此次增資是否會印製股票？股票是每增資一次印一張嗎？何時發放？

A 是的，會印製股票，每增資一次即會印製一張股票，於增資活動截止後統一寄發。

Q 此次若增資 50 萬元，股息是否會扣到二代健保？

A 合作社社員、合夥組織營利事業合夥人之盈餘總額非屬健保法第 31 條規定之股利所得，所以無須扣取補充保險費。

Q 社員增資時間不同，股息計算會有差異嗎？

A 第一年依各社員增資時間開始計息，因此會有差異；第 2 年起為年度計息，計息基礎相同就不會有差異。

Q 此次增資金額每位社員最多為五十萬元？是否包含現有的股金？

A 此次為目的型專案增資，每位社員最高上限為五十萬元，不含現有的股金。

Q 若未來退部分股金，股票是否會重新印製？

A 股票會重新印製，但須先繳回之前發放的股票才能拿到更正後的股票。

Q 此匯款帳戶是否會在增資金額達成後即結束？

A 此帳戶為主婦聯盟合作社之銀行往來帳戶，不會取消。

Q 我很想參與，但手頭金錢有限，可以在增資期間內多次增資嗎？

A 可以，但每次最少 2,000 元，股息按每次增資時間算起。

Q 增資金額在 1 萬元內才能在站所繳款，若超過額度就不能在站所繳款嗎？

A 會設定 1 萬元是擔心站所壓力，若站所願意給社員方便，超過額度還是可以收的。

Q 九月份以後假設社員還要增資，用此帳戶是否可行？

A 可以，但財務資訊部會當作持續增資概念，除非社員在增資單上註明「南倉增資」。

Q 增資活動期間結束後，社員若有急用可否分批退回增資金額？退回部分的股息會打折嗎？

A 若社員有急用，可向站所索取退股申請書，財務資訊部收到申請書後，會依內容於每月 25 日統一辦理，股息不會打折。

*南倉增資申請書可至各站所索取，或至主婦聯盟合作社網站南倉增資專區下載：<http://www.hucc-coop.tw/12377>。

綠色叢林——從母愛中抽芽茁壯的烘焙好味

新北市林口區文化北路上立著簇新的房子以及大片未開發的土地，寬廣的柏油路在夏日酷陽下冒著陣陣熱氣。馬路旁一條L型的柏油小路，有著鄉間常見無人整理的草地和幾棵樹冠形勢矮壯的樹，小路末端是一個獨棟別墅社區。生產者「綠色叢林」在其中一棟藕色貼磚的三層樓建築裡，外面的小庭院種植薄荷等香草，一方小池塘裡小而美的生態圈中，可見荷花、水草、蜻蜓、青蛙和蝌蚪。

「周遭環境花草草，其實我們自己是受益最多的！」短髮，穿著白色棉製寬鬆薄上衣的褚美玲說。褚美玲是「綠色叢林」的負責人，六年前搬到林口，自己買地、畫設計圖構築理想的生產線和販售空間，實踐誠實天然的飲食態度。配合主婦聯盟合作社二〇一四年的中秋節活動，推出無奶蛋的全素限量月餅，也即將供應香草乳酪、椰香紅豆、藜麥堡、全麥餐包、什錦果乾堡五款新鮮麵包。

內心的衝突成為改變的契機

褚美玲的女兒在二歲的時候，被送到保姆家照顧。配方奶誘發女兒氣喘，半夜常喘到無法呼吸，被緊急送到長庚醫院掛急診。自己也是過敏體質的褚美玲帶著女兒向醫生確認過敏原，證實是奶蛋引起過

敏症狀。褚美玲改餵女兒自製的腰果糙米奶，參考雷久南博士的書將糙米浸泡四十八小時，過程中不斷換水以去除微毒的抑芽素，並加入腰果。「我那時才發現，原汁原味的怎麼這麼好喝！這麼香！那是一種自然的香。」她跟著女兒一起喝，並改吃全素。

那時褚美玲和先生在五股經營「聖卡羅麵包店」，競爭激烈之時為求生存，曾推出十元麵包。「看了《恐怖的食品添加物》那本書，再看看我的麵包，天啊，我的麵包不就是加這個！以前學徒的時候，師傅配方就這樣用，你就是照這樣加！有的原料寫很多英文，都看不懂啊！」那時候上班族常去她那裡買早餐，一大袋才一百元出頭，看在眼裡，褚美玲心中非常掙扎。

「我女兒那時候兩歲多已經會



上 為了改善女兒的過敏體質，褚美玲不僅改變飲食習慣，也將健康飲食的概念分享給每個來到綠色叢林的客人。

下 2014年主婦聯盟合作社的月餅，除了兩款義美月餅禮盒外（黑豆凸、紅豆月餅、紅豆蛋黃酥），另供應單條月餅，從左到右依序為：綠色叢林的全素咖哩月餅、豆香月餅，及義美的咖哩滷肉綠豆椪。（圖／王慧思）

講話了，她要吃我就不給她吃。有一天她跟我說，媽媽，剛剛那個阿姨買的時候妳說麵包好，我要吃怎麼不給我吃？還好她講的時候客人走了！那時候我開始在思考，那怎麼辦？這是我的飯碗耶。」

研發無奶蛋的天然美味麵包

夫婦倆決定停止販售加了氫化油的蛋糕，維持一般麵包的供應以支撐基本開銷，並開始研發天然健康的麵包。她每個禮拜都去新光醫院附近的湘淳生機園（現棉花田生機園地）消費兩千多元，就是為了購買研發新麵包所需要的食材。店內人事精簡只剩夫婦二人，開發失敗的損耗都拿去餵流浪狗，如此苦撐一年多。

「很多人說，妳奶油不用，鮮奶不用，蛋和奶粉也不用，這樣的麵包能吃嗎？」褚美玲經營綠色叢林之前已有十多年的烘焙經驗，但她為了女兒，為了想誠實面對自己的客人，選擇一條難走的路。研發成功之後，開始供應棉花田、里仁等有機通路，許多平面雜誌也來採訪他們，讓許多家有過敏兒的媽媽們循著報導不遠千里來到綠色叢林交流育兒經驗。

從原料中思考風味

因為供應無奶蛋的麵包，許多消費者自動將綠色叢林的產品歸類為全素。褚美玲曾推出一款洋葱麵包，被客人打電話去客訴；過去販賣的咖哩餅乾，也被抱怨含有五辛。褚美玲使用全素咖哩粉試驗出咖哩月餅，但是不能使用五辛，便少了一般咖哩特有的濃郁香氣。與供應主婦聯盟合作社公平貿易香料的馥聚討論後，她改用斯里蘭卡的公平貿易咖哩粉，成功研發出風味誘人的全素咖哩月餅。「我餡料用的油很少，所以質地很鬆散，比較難成型。傳統一分鐘包好幾粒，我可能要好幾分鐘才包一粒。」

另一款豆香月餅的內餡，則是褚美玲央請一位熟識的朋友劉文義特製的。已六十多歲的劉文義，十幾歲就在台中豐原當豆餡學徒，與褚美玲配合多年，了解她對食材的要求。褚美玲的豆餡使用緬甸和越南無農藥殘留的綠豆，熬煮過程只加糖，沒有其他添加物。因為與其他豆餡的製程不同，劉文義的孩子嫌麻煩不願意做，都是他親力親為。「阿伯每次來都開古董級的貨車，買賓士給老婆開，自己省吃儉用，但來我這裡都會買麵包給他的

孫子吃。」

對於即將供應主婦聯盟合作社的紅豆麵包，劉文義很有意見。「因為阿伯都用花豆幫其他麵包店做餡，看到我用這麼大顆的紅豆，就會說：『你的那麼貴！多好幾倍！有卡好呷（台語音譯）嗎？免啦！』還送一包真空花豆給我說：『給妳試！』」除了堅持用好的食材做內餡，她也將麵包效期縮短為兩天，以避免客人存放不當，造成麵包變質，當然無形中也讓許多通路擔心產生耗損，不敢叫太多貨。

褚美玲的女兒從「中西醫都看，有看有效，沒看沒效」，到現在不再一天到晚到醫院報到，這個過程改變了褚美玲的飲食習慣，也為她與客人建立正向的關係。過去幾年有很多人找褚美玲加盟，都被她斷然拒絕，「加盟會有太多的不得不，要讓大家賺錢，要在醒目的地方開店。短時間是弄到錢了，但之後呢？」褚美玲認為，這個產業不只是經濟來源，更是她身體力行的觀念，是真正可以傳承和延續的事業。（作者：企畫部專員）

伴手好禮

舞豆禮盒 黑豆凸3入/條+紅豆月餅3入/條，奶蛋素。
預購價：342元，原價：380元/480g/盒

酥心禮盒 紅豆蛋黃酥3入/條X2，蛋素。
預購價：387元，原價：430元/360g/盒
※ 兩款禮盒效期皆21天

預購日：7/28(一)至8/16(六)。
取貨日：8/25(一)至9/6(六)。

好食月餅（單條）

咖哩月餅 210元/3入，全素。
豆香月餅 185元/3入，全素。
咖哩滷肉綠豆椪 3入，葷。
上架日：8/18(一)至9/6(六)。



咖哩豆陣過中秋—從餐桌回到產地，中秋好食節

香氣四溢的斯里蘭卡咖哩，濃郁飽滿的黑豆、紅豆內餡，從公平貿易到友善農業，從餐桌到產地，每個月餅都蘊含美麗的堅持。兩款禮盒，限量預購，三款單條月餅，限量製作，把握機會，享受無限美味！

安心下廚，鍋具怎麼選？

二〇一三年發生的假橄欖油事件，讓民眾驚慌得不知如何選擇食用油；不鏽鋼鍋含錳的報導，又讓許多人害怕得丟掉家中的鍋子，甚至去買磁鐵來吸吸看。以往資訊不足，消費者可能誤食或誤用；如今資訊氾濫，卻讓大家恐慌不已，不知所措。我曾在《無毒保健康》一書中，比較各種材質鍋子的優缺點，並且在最近出版的《減法健康術》裡，說明我如何用不鏽鋼平底鍋煮飯、如何處理燒焦的鍋子，希望給大家比較客觀的知識。我在本文中將介紹幾種常用鍋子，提供社員選用時的參考依據。



不沾鍋

「優點」用油也能煎豆乾、荷包蛋、蘿蔔糕、魚等。

「缺點」不沾的材質是把氟素樹脂或陶瓷噴在鋁鍋或不鏽鋼鍋表面，所以極可能因使用和清洗不當造成磨損而沾鍋（註1）。氟素樹脂是一種聚四氟乙烯（俗稱鐵氟龍，Teflon）或其他氟化化合物的塑膠（註2），加熱至三六〇°C就會產生毒氣，曾有生產勞工因為吸入而有類似感冒症狀，稱為鐵弗龍熱（Teflon fever）。

陶瓷不沾鍋的塗層是混合多種物質組成，不沾效果不如傳統的鐵氟龍，但能煎出微焦的外觀和風味。中國醫藥學院的研究指出，不沾鍋放入熱油（一二五°C）十五分鐘，未測到全氟辛酸（一種助劑，在動物實驗證實對肝臟等有毒性），但是醬料如鹽、醋、醬油、番茄醬會促進溶出，如同國外的研究，食物的防汙包裝紙和外盒在一百°C、十五分鐘後，比不沾鍋更容易溶出全氟辛酸。義大利的實驗則是發現奶油、酒精、醋會促進溶出。

「使用注意事項」業者推廣不沾鍋的訴求是少油健康。其實用不沾鍋煎蘿蔔糕、豆腐、魚，根本不需要油，一來省油，二來好清洗，用海綿輕輕擦拭，再用水沖即可。除了不用加油，也不能空燒，只要中小火即可。而且，只能用木匙，也避免炒蝦貝類，以免刮傷塗層而沾鍋。食物煎熟後，起鍋另外加醬料，一來避免吃進全氟辛酸，二來鍋子容易清洗。

「其他重要知識」根據美國和歐盟的調查，人體的血液已經被全氟辛酸（被用在鐵氟龍的生產）汙染，主要透過食物鏈，食物當中以魚類海鮮較多。美國食藥署在二〇〇五年的一項報告指出，鐵氟龍不沾鍋釋出全氟辛酸的濃度為每公斤數微克，而爆米花包裝袋則每公斤釋出三百微克。顯示食品包裝因為接觸食物（尤其含油的加工食品例如披薩盒），更會造成該毒物汙染食物。



鐵鍋和鑄鐵鍋

「優點」耐高溫、耐撞擊。鑄鐵是鐵和碳的合金（碳成分多於二．一％），適合低溫長時間燒烤燉煮。中華炒鍋適合拌炒，不必擔心溢出。

「缺點」易生鏽，而且鍋子很重，女性單手不容易掌握。

「使用注意事項」用完必須冷卻，清洗擦乾之後，再塗油保養。

「其他重要知識」鐵是天然礦物，並且存在各種食物中，也是我們血液的重要成分，相較其他鍋具的金屬成分，鐵鍋並沒有特殊疑慮。除了以上的說明，還有幾點建議：一、買鍋子前應該先想想自己的使用習慣，喜歡煎東西的話，平底鍋最好用。家裡吃飯的人有幾口？人數少還是以小鍋子為宜。二、別送人家鍋子，因為不知道對方的烹飪習慣。也別衝動買下鍋子，因為售貨員不知練過多少遍，才能在你面前一顯身手；貴婦不可能經常下廚，她代言的產品，你買回去可能會後悔，甚至把它堆在廚房的一角。越貴的鍋不見得越好

備註

註1 不沾鍋的價錢和塗層的厚度有關，越厚越貴，因為比較不易刮傷。有的不沾鍋在鋁和塗層之間，加了一層氧化鈦，增加強度，避免刮傷。白色或石頭色的不沾鍋是創新技術，但仍然是鋁鍋加上氟素樹脂的塗層。

註2 氟素樹脂的工業用途很多，包括防水防汙的紡織用品（地毯和衣物）、藥物的生產等，甚至食品加工業都會用到，生活中常見它被用在章魚燒、鬆餅、麵包、蛋糕等烤盤模型；不沾的優點，使它的用途不勝枚舉。

不鏽鋼鍋

「優點」不容易生鏽、不怕刮、保養容易。

「缺點」傳熱較慢，所以常讓鍋壁過熱，接觸的食物易燒焦。和大小形狀相同的鋁鍋比，重量是鋁鍋的二倍。

「使用注意事項」不鏽鋼相對其他材質穩定安全，但是鍋子剛買回來，還是要用洗碗精稍微刷洗，再用水煮開兩次清洗乾淨，以免殘留雜質。洗完之後，最好倒扣晾乾，可以延長鍋子的使用壽命。雖然鍋子的厚薄輕重和品質沒有直接關係，但是厚重的較耐用，輕薄的容易因為碰撞變形甚至生鏽。一旦鏽蝕，建議汰舊換新。用不鏽鋼也可以有不沾的效果，先熱鍋一會兒，再放油並立刻放入食材，蓋上鍋蓋轉中小火，聞到微焦的香味，就可以鏟起或翻面，這當然需要一點技巧。或者在煎好後，把熱鍋子移開瓦斯爐，放在一條夠大的棉質濕抹布上，因為邊冷，食材收縮，容易和鍋體分離。抹布剛好順便消毒，等到不那麼燙時，再用來擦瓦斯爐和流理台，一舉二得。

「其他重要知識」一、不鏽鋼是由不同金屬（碳、鐵、鉻、鎳、錳、鉬等）依不同含量組合而成的合金鋼，但是鉻含量必須至少有一〇・五%，因為鉻被氧化後才能保護下面的鐵防止生鏽。鎳、錳、鉬則輔助修復，達到抗腐蝕和抗刮的效果。常見的是三〇四（十八／八）和三一六（十八／十），十八代表鉻約十八%，八

和十為鎳的百分比。二、不鏽鋼分為二〇〇、三〇〇、四〇〇系列；它們都含有錳，只是比例不同。其中，二〇〇系列含錳較高，一般也較便宜。國外並沒有針對不鏽鋼鍋具訂定錳的溶出標準，因為，錳是天然存在於礦石的金屬，但是以化合物存在，是我們需要的微量元素。食物當中以種子類（穀物、核果、豆類）含量較多，錳化合物甚至在保健食品中做為營養添加劑。腸胃對錳的吸收約在三至五%，體內吸收後分布到全身，包括肝、腎、胰，排出的途徑主要透過膽汁到腸道。



參考資料（僅列舉部分）

- 1 Teflon and Perfluorooctanoic Acid (PFOA). <http://www.cancer.org/cancer/cancercauses/othercarcinogens/athome/teflon-and-perfluorooctanoic-acid--pfoa>.
- 2 Frequently Asked Questions about cookware and roasterware with a non-stick coating. http://www.bfr.bund.de/en/frequently_asked_questions_about_cookware_and_roasterware_with_a_non-stick_coating-60855.html.
- 3 U.S. Agency for Toxic Substances and Disease Registry (2012). Toxicological profile for Manganese. <http://www.atsdr.cdc.gov/ToxProfiles/tp151.pdf>.
- 4 Italian National Association of Dietitians. Guide for choosing materials for cooking food. http://www.ballarini.it/pdf/guide_for_choosing_materials_for_cooking_food.pdf

鋁鍋

「優點」重量輕，女性單手就可以操作；傳熱快，省能源。

「缺點」因為傳熱快，一不小心就會燒焦；不能放洗碗機洗。

「使用注意事項」鋁鍋太薄的話，稍一碰撞就變形，一般而言，較厚的品質較佳，因為傳熱均勻。應該避免煮食酸性食物，根據義大利的試驗，義式料理中的番茄、泡菜、醋等比較會溶出鋁。若以台式料理為例，酸菜等醃製類、酸辣湯，以及佐料中的番茄醬、白醋、黑醋、檸檬汁、橘子汁等偏酸的醬料，就不適合用鋁鍋。

另外，也不要讓鋁鍋長時間裝剩菜，應該放冰箱貯存。

「其他重要知識」坊間盛傳鋁會造成老人癡呆，因此大家都不敢用鋁鍋。但是即使你把鋁鍋丟了，還是會吃到鋁，因為除了餐廳的廚師可能用鋁鍋，還有以下因素：一、鋁是地球上最多的金屬，常以化合物存在，而且很容易溶在水裡，所以飲用水的來源必須注意是否含過多的鋁。茶葉是食物中含較多鋁的作物。二、常常吃加工食品的人，吃到的鋁比從鋁鍋溶出的量還多。食品添加物的著色劑（如食用紅色四十號鋁麗基等，請參考《減法健康術》第一章〈假食物要斷捨離〉）、膨脹劑（如泡打粉）等都是鋁化合物。三、常常吃藥的人也會吃到鋁，如一些止瀉、制酸、防止潰瘍的藥物也含鋁。四、很多飲料用鋁包裝，如鋁罐、鋁箔包，因為它重量輕又不透光，運送和保存都方便，但問題是鋁和塑膠是否會因長期貯存酸性液體而溶出呢？五、絢爛的煙火中隱藏著眾多毒物，除了重金屬還有鋁。塗在腋下的止汗劑也有鋁。還好，身體對鋁的吸收率不高（吸入後約一・五至一％被吸收，吃下肚的則為〇・〇一至五％）。鋁被吸收後會分布在骨骼和肺臟，在動物實驗中顯示會影響神經系統。（作者：北南分社社員、主婦聯盟環境保護基金會消費品質委員會委員）

小農力量大——國際家庭農業年對於台灣農業的意義

聯合國訂定二〇一四年為家庭農業年 (International Year of Family Farming)，強調家庭農場對於戰勝貧窮、增加生物多樣性、保護環境的重要與貢獻。然而歐美的家庭農場規模可能達二、三十公頃，台灣的農家生產面積僅約一公頃，是否符合家庭農場的生產規模，必須因地而論。

到底一公頃，也就是相當於約一甲地（一甲等於〇·九七公頃）

的農地可以養活一個四人家戶嗎？家庭農場要怎麼定義？在定義家庭農場前，要釐清的是農業的範疇該包括哪些？台灣的農政單位還是傳統的農林漁牧，但因應全球化、都市化、工業化，日本的《農業基本法》在一九九九年標舉為《糧食、農業、農村基本法》，德國的農業部則在二〇〇一年改為「消費者保護暨農糧部」，英國的農業漁糧部也在同年調整成「環境、糧食暨鄉村事務部」。

至於家庭的定義，一個六口、四口、兩口，或是一口人的家庭，則有不同的討論。所以家庭農場的功能也將隨著社會變遷、家庭結構的改變而有不同的功能和定義。

家庭農業，小即是大

縱然有這麼多的不確定性，但是家庭農場的存在及其價值，仍是不可忽視的，甚至需要更多的鼓勵，因為家庭農場將要擔負更多的功能。全球化、商品化的趨勢下，加上都市人口的增加，農業與農產品不再單純；如玉米，可以成為人的食物、畜產的飼料、生質能源的材料，也可以是糖漿的原料。另外，農場也可以種電，農地成為生態、農產與能源的生產基地。

面對強調經濟生產效益的產業鍊，小規模的家庭農場似乎較難找到生存空間；這是以生意的觀點來衡量小農和家庭農場。然而從產業的觀點來看，產業鍊需要更多家庭農場來擔當螺絲釘的角色；而且若考慮到對於生態系統的無上價值，

就更需要家庭農場的存在了。反對 WTO 的南方健將范達娜·席娃 (Vandana Shiva) 曾發表專文支持家庭農場，認為小即是大 (Small is big)。向來以大農場經營為政策導向的台灣農業，值得在國際家庭農業年重新省思家庭農場的存在價值。

家庭農場的挑戰

以經濟效益的角度來看，小規模確實是家庭農場的缺點，但論及改變與創新的空間，家庭農場則比大規模的農場更具優勢。

台灣是個海島型國家，我們的慣行農業又屬於重藥、重肥，大量使用農藥和肥料，套句台語就是「吃重鹹的農業」。台灣農業也是「進口的農業」，進口糧食就占了

七成。如果石油沒了，或是油價高升，我們還吃得起那七成的進口糧食嗎？

台灣目前的能源自給率只有三成，也有人說僅有二成的風力、水力和太陽能；其餘火力發電的煤、化石燃料、核能發電的鈾都須從國外進口，汽車的石油當然也要進口。而糧食自給率是三十二%，但畜牧所需的飼料則約僅有五成是台灣生產，將近九十%的畜牧飼料須要進口。

十年、二十年後，台灣的人口可能減少，但生活方式還是仰賴汽車或化石燃料等產品，包括汽油、農業用的肥料，同時還得進口大量人、畜牧所需的糧食。此外，水資源也愈來愈少，淡水不是早已被污染，就是發生工、農、民生用水相互搶水。

另一方面，極端氣候將對農業帶來衝擊。稻米是台灣的主食，但是稻米的品種愈來愈少，早期的早稻種植，現在也幾乎完全式微。生物多樣性面臨威脅，物種與品種的消失，剩下愈來愈少的品系，必將難以承受風不調、雨不順的天候考驗。況且面對未來的水資源危機，水稻生產系統也必須調整。

因應未來：社區調適方案

目前全世界約有四、五十個國家、地區從事省水的水稻栽培方式——水稻強化栽培系統（System of Rice Intensification，簡稱SRI）。SRI起源於一九八〇年代一位來自馬達加斯加的神父，這是一套在不增加農民額外成本的前提下，增加水稻產量的綜合性方法。

SRI與其他慣行農法的不同之處在於間歇性的供水管理，一般慣行水田的水位較高，但SRI只需二、三公分高的水位，而且以淹水三天、曬乾七天的循環方式，直到幼穗出現（孕穗期）。收割前二十至二十五天開始完全排水，盡可能將土壤的養分轉移到稻穀上，促進水稻根部的發展、增加土壤的通氣性。觀察發現，使用SRI水分管理方法，水稻更為耐旱。

間歇性供水的管理方式使雜草與福壽螺都變少了。種植前兩個月一般會除草三次，第一次開始於移植後的十至十二天，之後每十五天除草一次，一直循環到水稻植株夠大，之後雜草的影響就不大了。在種植過程中，因植株間距大（約二十五公分），於除草的同時還能讓氧氣進入土壤，增加通

氣性。因此SRI是相當好的社區調適方案（Community Based Adaptation，簡稱CBA），原因無他：因應水資源的短缺，特別是淡水資源。

在地力量：社區支持型農業

另外，什麼是「社區支持型農業」（Community Supported Agriculture，簡稱CSA）？其推手伊麗莎白·韓德森（Elizabeth Henderson）有一段相當精闢的說明：「堅不可摧的塑膠與石化之牆隔離了現代城市人與食物源頭。尤其是美國，多數人的食物主要來自超級市場、自動販賣機以及速食店裡過度加工、包裝與運輸的食品。很少商店致力於標示食物的來源，加工產品中九成的產值（切割、組配、料理、擠壓、包裝、配送與廣告）淹沒了七至十%自然食材的價值。食物與農民、土地沒有任何連結，而充滿前景、可以改變現狀的另類作法，就是社區支持型農業。」

我們理想中的家庭農場或是農村社區是用SRI生產稻米，以園藝的多樣取代單一種植的單樣，農場還有太陽能與風力發電，社區的

家庭人口數則是從一口到多口，年齡層也是從稚齡到人瑞。

在歐洲，小學的午餐來自社區附近的有機農產品，不但能養成學生良好的飲食習慣，還能支持有機農業的發展，而且在地消費是節能減碳的生活方式，亦可改善溫室效應。這樣的農業，不僅是CSA，同時也是一種CBA；而後者的範疇，又增加了前者的功能。社區農業也可以因應特殊族群或在地環境的敏感議題如水源短缺而調整；此時的社區支持型農業可以設計成不需要太多水的灌溉方式，如滴灌，或開發水源，如承接雨水的水撲滿、蓄水池。

家庭農場不僅關心個人的食物安全，同時也希望藉由家庭農場建構社區糧食安全。如何建構健全的社區糧食方案，如公共性的人民食堂（社區食堂、老人食堂）、學校營養午餐等，也是社區支持型農業的重要工作。

社區支持型農業是建立在生產者、消費者，甚至擁有資源者彼此互相支持而形成安全有品質的糧食生產。「支持」的日語彙是「*teno*」，也就是「提攜」的意思，如何把支持更進一步變成彼此

的提攜，不只是社區支持型農業的目的，也是過程。所有人以民主的方式做決策，共同承擔責任，並且在諸如制定價格等決議上，能相互理解或各退一步，這即是民主經濟的建立，也是農民尊嚴與自信的培养。（作者：綠色陣線協會執行長）



主婦聯盟合作社的農友翁錦煌嘗試在農場裡架設太陽能板，改善工作環境的溫度，也生產自然安全的綠電。

我們把食物送進焚化爐

文·圖／沈寶莉



台灣的廚餘回收工作，一直受到鄰近國家的讚揚。但是，廚餘離開我們家中的垃圾桶後，真的有被好好回收再利用嗎？有鑑於此，主婦聯盟環境保護基金會（本文簡稱主婦聯盟基金會）於二〇一四年初發表了目前台灣廚餘處理情況的調查報告。

廚餘被丟到哪去了？

據環保署委託逢甲大學環境工程與科學學系進行的《九十九至一〇一一年度一般廢棄物最終處置前組成採樣及分析工作委託專案計畫》研究報告顯示，二〇〇三年至二〇一二年間，每人每日平均把

一百三十七克（約一碗白飯重量）的廚餘送進焚化爐或掩埋場，其中超過八成是生廚餘，即菜葉、果皮等未經烹煮的食物！

廚餘並沒有完全進入資源回收系統。光是二〇一二年，全台一天超過二萬桶廚餘送進焚化爐或掩埋場；一年下來，約有七百五十萬桶廚餘被不當處理。若把這七百多萬桶的廚餘全部疊起來的話，約等於一萬三千多座一〇一大樓的高度！情況讓人十分擔憂。

除了家戶垃圾外，果菜批發市場的果菜殘渣也被大量送進焚化爐和掩埋場。二〇〇七年至二〇一一年間，每年平均產生約十三萬公噸

的果菜殘渣，約為八十三萬桶廚餘。可是，當中只有四・四％的果菜殘渣會用作堆肥，其餘的則會以焚化或掩埋方式處理！

雖然台灣的廚餘回收成果備受鄰國讚賞，但如今的實際情況是，我們的政府每年仍花錢把接近一萬五千座一〇一大樓高度的廚餘送進焚化爐及掩埋場！這還沒有包括全台灣大小餐廳不當丟棄、沒有被回收的剩菜、剩飯，以及全台灣超商、超市的過期或儲存不當的食物和食品。

當廚餘躺在焚化爐

隨著台灣經濟成長，豐盛的物質條件和現代化的居住環境，餓水桶匿跡了；加上養豬業者因台灣加入WTO受到影響而萎縮，以及基於動物防疫的立場，目前台灣最多只容許五％（約三十萬頭）豬隻使用廚餘餵養！（註）

另外，北北基地區所回收的廚餘量（含生廚餘及熟廚餘），比其餘五個地區平均多出一・五倍！但大部分養豬和堆肥業者多集中於中、南部，故北部城市生活圈所生產的廚餘到底會怎麼處置呢？

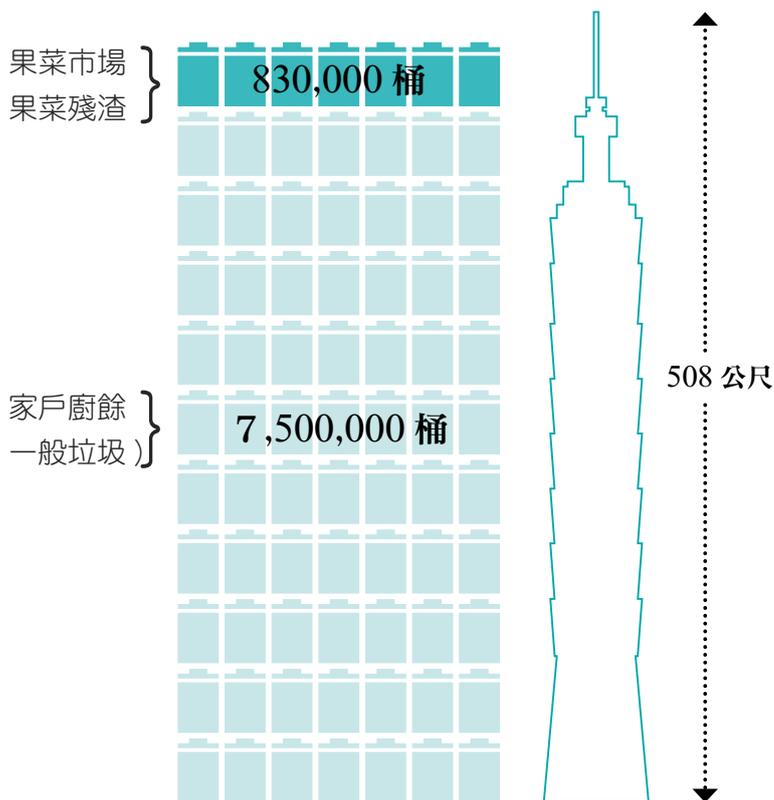
就廚餘的後端處理問題，主婦

聯盟基金會於二〇一三年十一月向環保署、二十二個環保局及農委會發函詢問，其後收到環保署、二十個環保局及農委會的回覆。從中我們得知回收的廚餘除了餵豬和堆肥外，有四個縣市的環保局承認會把回收廚餘當做一般垃圾，即焚化處理：

嘉義市將生廚餘當做一般垃圾（焚化）處理；基隆市以生熟混合形式回收，並當做一般垃圾（焚化）處理；嘉義縣、宜蘭縣將未能養豬和堆肥的回收廚餘，當做一般垃圾（焚化）處理。

另一方面，由於城市地區廚餘數量多，且廚餘堆肥須長時間發酵，故台北市、新北市環保局只好把回收作堆肥的廚餘暫存於焚化爐儲坑。新竹市環保局的回收廚餘須全數轉移至苗栗作堆肥和養豬使用。

對於家戶廚餘堆肥、果菜殘渣的問題，環保署表示各地資源、環境特性及處理設施不同，無法強行要求各地環保局執行廚餘堆肥的事宜。台北市環保局則回應，果菜批發市場並不一定委託環保局作清運，若是私人清運公司處理，垃圾將直送焚化廠，故無法規管。



**2012 年全台焚化或掩埋之廚餘量
大約等於 15,000 座 101 大樓高度**

延伸閱讀

有關此研究的詳細數據及分析，請參閱：
 1 我們把食物送進焚化爐（上），<http://www.huf.org.tw/essay/content/2168>。
 2 我們把食物送進焚化爐（下），<http://www.huf.org.tw/essay/content/2169>。

備註

註 環保署環境督察總隊，2011。《廚餘回收再利用工作執行檢討報告》。<http://www.epa.gov.tw/FileDownload/FileHandler.ashx?FLID=18068>。

農委會則認為目前主婦聯盟基金會關注這十三萬公噸的果菜殘渣問題，源自於他們的統計「分類不清」所引起的「誤會」！最後農委會以「加強輔導」四字作結！這是否顯示了兩個政府單位協調不足，且對全國推動廚餘堆肥的工作只能在紙上談兵，無力作為？

珍惜食物，為地球降溫

若廚餘被不當焚燒和掩埋，我們的健康和下一代的環境，將受到不可逆轉的傷害！因為廚餘含水量達七至八成，焚化廠除了必須使用更多燃料來焚燒，還會因為經常燃燒偏濕的垃圾而縮短焚化爐的使用壽命。另外，廚餘中又含有鹽分（氯化鈉），導致燃燒時產生戴奧辛，容易造成空氣、水源及土壤污染。若廚餘送往掩埋場，不僅可使用的土地有限，被掩埋的廚餘也會發出臭味、滲出液體，容易造成地下水污染及衛生問題。

另一方面，環保署已表示台灣掩埋場將於二〇一六年飽和，而且從二〇一八年起，全台灣的焚化爐也須陸續退役！環保署近年雖已積極研究將垃圾作生質能源發電、生質酒精的可能性，然而不論是

廚餘用作發電、提煉成乙醇，抑或是送至焚化爐和堆肥場，始終是棄置後的處理方式，中間都會涉及大量土地、研發、營運和維修等費用。

所以，若食物能在生產、料理、食用、剩餘的階段得到充分利用，便有機會減低食物棄置後的處理壓力！尤其是每種來到餐桌上的食物，不管價錢高低，都必須經過農人生產、施肥、收割、運輸、倉儲、銷售、烹調等多個過程，中間使用了大量我們沒有看到或價錢沒有反映出來的環境和人力成本。故此，當我們越是願意了解食物生產的價值和珍惜我們與食物的關係時，就會減少食物被送進廚餘桶的機會。我們的一小步行動，即是嘗試為發燒中的地球進行降溫的最好方法。（主婦聯盟環境保護基金會台北總會秘書）

帶著孩子， 騎著單車去旅行

文·圖／楊佳羚



女兒路比回台灣定居前，算算她玩過的國家，已經集滿十四國，這是生在歐洲國家的好處，很容易就來到另一個國家。當她是小嬰兒時，我們總愛推著她的大娃娃車，車下裝著行李，父母兩人反倒一身輕地利用大眾運輸旅行。這得歸功於大部分的交通運輸工具與道路的無障礙設計，方便嬰兒車上下。

遇見德國好爸爸

曾有一次，我們母女搭乘快速火車轉區間車，再轉公車前往林格倫遊樂園時，在找路的途中遇到一位德國爸爸。這位爸爸說，他在女兒六個月大時，就把女兒帶在單

車上出國旅行，而斯堪地那維亞半島是他認為最適合騎單車旅行的地方：一方面單車道設計得好，四通八達；另一方面「大自然是所有人共享」的觀念，讓他方便在路旁的森林紮營休息，不用擔心誤闖私人禁地。

遇到他時，他的女兒已經六歲，和他一起搭遊輪到瑞典南部，開始騎單車旅行，在林格倫遊樂園相遇的時候，正好是他們沒有騎單車的那兩天。我問道：「為什麼太太沒有一起旅行？」他說：「如果太太在場，女兒可能會找媽媽。」這就讓他失去和女兒獨處的機會，而且他也想藉機讓太太休息一下。

我又問他：「帶著那麼小的孩子騎單車旅行，孩子是否都能配合？」他說：「女兒在大概三歲左右時會因為太累而鬧脾氣，但每年都這樣出遊後，孩子就十分獨立，所以現在已經完全沒有問題。」這位貼心的爸爸和我都用英文交談，擔心女兒受到冷落，還不時用德文告訴女兒我們談話的內容。每當我在演講時提到這位德國爸爸，都不知羨煞多少台灣媽媽！

和孩子一起自助旅行

受到這位德國爸爸的鼓勵，我也希望未來能和孩子一起單車遊。路比的兩歲生日禮物是有兩個輔助輪的單車，學會後就常騎單車上下學。兩歲多回台灣時，她曾用有輔助輪的單車在花蓮鯉魚潭騎了大半圈，開心地跟我說她最喜歡花蓮，因為那是回台灣後唯一騎單車的時刻。她快五歲的夏天回瑞典玩，學會不用輔助輪後，就跟朋友借了較大台的單車，我們一起騎過半個隆德市。

因此回台灣定居後，路比仍認為單車是生活中的交通工具，而不是只能在旅遊景點的單車道上騎。但國內交通不若瑞典安全，所以我

們在高雄騎得較遠的還是以駁二到西子灣的單車道為主。

在路比升小學一年級的暑假，我們一家老小到北海道旅行，那也是七十幾歲的爸爸第一次出國。我們的旅行總以「儘量少搬動大行李」為原則，先以旭川為據點，除了小孩必去的旭川動物園之外，我們就搭乘富良野·美瑛慢車號，在富良野騎單車看花田，在美瑛用電動單車上上下下看田原。再來則以札幌為據點，搭乘大眾運輸到小樽、洞爺。因為當時不是洞爺的櫻桃季，我們只遊洞爺湖，祖孫三人還因為爬了洞爺湖小島上的自然保留區而十分開心。

到了路比小學一年級的寒假，我們則規劃了台東的單車之旅，以關山、池上為定點，配合火車與租借單車，在關山、鹿野龍田、池上騎乘玩耍。台東之美讓我們驚豔不已，覺得完全不亞於北海道！

可惜還是有太多人仰賴汽機車，非得到景點前否則絕不下車走幾步路，這不禁讓我們嘆道：如果能推廣「低碳旅遊」，讓這些地方只有電動車與單車，空氣必定更清新、遊客更安全！而且老實說，伯朗大道上如果配著一行單車，怎樣



1 出發到文島之前會看到的風車。2 各式單車與裝備提供租借。3 每年都和女兒騎單車旅行的德國好爸爸。

看都美；但如果是一堆汽機車馳騁而過，還真有些煞風景呢！

瑞典小島單車行

暑假到了，如果問起我們母女倆最想去哪裡，兩人絕對會異口同聲地說：「回瑞典環小島！」由於在瑞典還有研究案，有幸讓我們每年都能回瑞典度假兼做研究。

我們在瑞典也都是定居一處，使用瑞典南部推出的夏日卡便宜出遊：只要五百九十五元瑞典克朗（約二千七百新台幣），六月中至八月中不限次數，在瑞典南部斯堪那省（Skåne）搭火車、跨市公車或市內公車，一票到底。而且如果有兩張夏日卡，則可帶三個二十歲以下的小孩，五人一起出遊（這五個人不必是家人）。

我們想去的小島——文島（Ven），就是瑞典當地人最愛的夏日行程——到蘭斯克諾納（Landskrona）火車站後接駁用電的公車（該市很小，所以主要幹線的公車以電纜供電行駛，完全無汙染！）到達渡輪處，坐船到小島上即可租借各種單車環島。島上有美麗的白教堂、麥田、海邊，以及著名的天文學家博物館。

以前路比還未滿二歲時，我就和台灣好友一起玩遍瑞典東部的兩大島——哥特蘭島（Gotland）、厄蘭島（Öland），其中包括瑞典導演英格瑪·柏格曼晚年隱居的菲羅小島（Fårö）。當時我租了一個外掛拖車的單車，可載兩個小小孩，讓路比坐在小車內，兩人騎了三十二公里。這些環小島的回憶，都是讓人想一去再去的動力。

如果孩子從小就以大眾運輸加上行走或單車的旅行方式，不但能細細累積獨立的能力與各式旅行的記憶；對於台灣這塊土地，也將有更多不同的美好想像。（作者：高雄師範大學性別教育研究所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》。）

共同的家，共同努力

文／王瑞聰 圖／李欣倫

一般而言，對於家事多少帶有性別意識的區分，但在不同的家庭裡，重新依實際生活需求分工，而有了新的想像。

如果把「家事」定義為所有在家裡面必須處理的那些大小雜事，那在我們家只要是和錢相關的由太太大處理，其他都是身為家庭主夫的我的責任。當日文老師的太太賺取絕大部分家用，而我負責其他所有的家事，包括孩子們的所有事。

從五年前開始，我成為家庭主夫，現在哥哥（兒子）將上小學一年級，而妹妹（女兒）將上幼稚園大班。因為哥哥之前得到異位性皮膚炎需要照顧，加上妹妹出生，本來想創業的我就先留在家裡照顧兩個孩子了。

責任的實踐不分性別

當妹妹還小時，總是一邊用揩巾晃著妹妹入睡，一邊拖地或摺衣服。妹妹睡了放在床上後，就陪剛剛自己在玩的哥哥讀書。下午就帶兩個孩子去公園或小學操場或爬或跑。兩個孩子同時在睡覺時，就趕快跟著一起睡，或撐著做一些必須做的事。等孩子大到能一起玩了，我的角色除了全時間的保母，更多時間是擔任孩子的「成就的欣賞者、規矩的制定者與仲裁者」。與兩個孩子長時間相處的好處是我變得更有耐心，也更會用簡單的話說

大道理。

周遭對我有其他積極想像的人們，以言語或眼神表達了對我的選擇的不認同。但是也有不少朋友，尤其是也曾擔任家庭主婦一職的朋友們，能夠認同一個有孩子的家庭需要有人照顧孩子，而那個在家的人是爸爸或媽媽都好。不論別人怎麼說，我只有一个要負責的對象，也就是我的太太。

如果說我能夠在家庭主夫這個位置上為家人做出貢獻，並且能抽出時間擔任主婦聯盟合作社的理事，為更大的夢想盡一份力，是因為太太能給我肯定與支持，與適時地睜一隻眼閉一隻眼。她相信我能夠給孩子正確的教育、要求生活規矩、照顧他們的健康與安全。

而在一般家務上就是重點性的要求，例如有朋友來訪前，家裡一定要乾淨整潔，其他時間只要不要太糟就好。在不影響孩子並且照顧到她的心情、陪她聊天的前提下，她期待我能夠為這世界做些好的貢獻，當然啦，如果能賺點收入養活自己更好。不只是作為回報的心情，我其實一點都不希望讓她擔憂家事，並支持她在上課、備課之餘發展興趣，希望她能漂亮、快樂

且均衡地活著。

有些朋友生了孩子後，猶豫或煎熬在「自己的孩子想要自己帶，但是又覺得經濟負擔不了，或者個人發展受限」之間。真的很遺憾，現今的經濟情勢，或者社會發展，並不友善想要生孩子的家庭，更不友善想要自己帶孩子的家庭。誤打誤撞的我們，經濟上仍是拮据，但是我們相信會越來越好，孩子也跟著我們一起生活。希望有一天我們的社會能夠支持父母陪伴孩子長大。

家庭主夫日記

暑假的第一天，家庭主夫的早晨到中午是這麼開始的。

一、「爸爸我肚子餓！」「好，我起來了。妹妹，今天開始放暑假，妳還是要這麼早起床嗎？」早餐是把冷凍的吐司拿出來蒸了一些，塗上花生醬、草莓醬，用果汁機打了一大杯豆漿，用八顆蛋做了一盤醬油炒蛋。

二、好像好久沒換床單、被套了，雖然不知道下午會不會又下大雨，還是拆一拆去洗吧。

三、用我的光腳丫確認後，兩個孩子的房間混雜著皮膚、頭髮、



- 1 餵妹妹喝奶餵到爸爸睡著了。
- 2 一次抱著兩個孩子。
- 3 王瑞聰在雙和站為入社說明會解說。
(圖/王慧玲)
- 4 有了揹巾，抱著孩子還是能在家事。

食物碎屑的地面鋪層有點太厚了，要拖地了。

四、「昨天買了洋蔥，冰箱有絞肉，剛好有番茄罐頭，我們中午來吃義大利麵吧。」

五、「兩個小朋友，你們吃完早餐後，把這些晾好的衣服衣架子拆好收整齊，然後開始摺衣服。」

六、「啊！是誰把積木放在這裡，踩到很痛耶，說好要物歸原位的，給你們十分鐘，把客廳地板上的玩具全部收到箱子裡去，不然我就拿掃把來掃。」

七、「要聽我讀書可以，要等我把碗洗完，你們先玩一下玩具，等等，你們先把衣服摺好。」

八、「好，星期五我們去自來水園區玩，媽媽昨天說她那天有空可以一起。」

九、「義大利麵醬太酸嗎？嗯，我覺得還好啊，不然你們就把給你們的那份吃完，我不會再加了。木瓜吃光，那沒得選。」

十、「你們現在自己玩一下，我答應人家要寫一篇文章，給我一點時間，否則我就麻煩了。」

他們還要在家裡待一整個暑假呢。（作者：第五屆理事）



福岡正信的自然農法： 無為即是大為

文·圖／張明麗

福岡正信：「無意、無為、無策，……人無法完全了解自然……不要分解自然，真實的自然即絕對界，不必祝禱，單純地與大地共存就好。」無，這個字點出了福岡正信想要傳達的中心思想：自然農法乃一切無為的農法，即使人類什麼事都不做，大自然也會完成這些事。

福岡正信是倡議自然農法的巨擘，二〇〇八年他才剛從這個世界離開我們，享年九十五歲，在此先簡單介紹他的生平——一九一三年生於日本愛媛縣，二十歲畢業於岐阜高等農林學校，主修微生物學；二十一歲任職於橫濱海關植物檢驗課，從事植物病理研究；二十四歲時因肺炎住院，期間領悟出無的哲學，於是辭去工作。二十五歲首度回鄉實踐「自然農法」，從種植柑橘與稻米開始，由於種植失敗，被父親趕下山找工作。二十六歲至三十三歲在高知縣試驗農場工作，從事病蟲害防治。三十四歲時，他再度回鄉投入自然農法研究，並運用在稻米、小麥和柑橘的種植上。

《無川自然農法——實踐篇》

一書是福岡正信在一九七二年、實踐自然農法二十五年之後自費出版的。直至一九八五年日本春秋社才為他集編《無》三部曲：《無——神的革命——宗教篇》、《無——無的哲學——哲學篇》、《無川自然農法——實踐篇》。一九八七年中國大陸學者黃細喜、顧克禮合力翻譯成簡體中文版，由黑龍江人民出版社出版，可惜目前已經絕版。台灣綠活設計勞動合作社經理陳芳瑜，為了

逐漸修復地球天堂並協助務農者找到自己心目中的伊甸園之路，終於二〇一三年十二月促成中文繁體版的出版。

從實踐面，進入超脫的境界

自然農法的四大原則為不耕耘、不施肥、不除草、無農藥，強調人應視自然所有為一體、不以相對性看事物，無分別智，人應站在超越時空、無欲的立場，擺脫暫時性、局部性的成果。

為了讓讀者更進一步瞭解他的意思，福岡正信將自然農法分為兩個層次：一個是絕對界的純粹（廣義）自然農法，可以說是一種完全領悟、全心為自然服務、超越時空的一種農法，完全符合自然生活本身，在其中生活的人類可以說是真人、仙人。另一種則是相對界的唯心（狹義）自然農法，是一心一意追求純粹自然農法的過程中所建立的一種農法，是通往完全領悟的唯一道路，但尚未抵達終點。前者與相對界的科學性農法是完全不同的兩個世界，無法相提並論，而後者則在不得不的情況下採用科學用語進行解釋與說明。

乍看之下，福岡正信似乎是一

位不食人間煙火的玄學思想家，然而整本書卻詳實道盡人類當前農業的確實窘境；更珍貴的是，福岡正信指出這是一種人人都可以實踐的農法，是一條確切可行的道路，並非是虛無飄渺的空談。

本書的另一個重點：實踐！

書中有將近一半的篇幅說明實際的操作方式，例如，最先期的土地選擇：「……沒有比自然豐富的土地還好的，山裡有茂盛的巨木、黑黑的深棕色土、清澈的水，這樣的地方加上風光明媚是最理想的，環境或風景的好壞，在身心上都是經營舒適生活的必要元素……」自然農園開設的第一步不是用大型重機將山林剷平，而是要讓周邊的山林成為農園的保護林，如果沒有山林時也可以打造新的森林或竹園，以造出濃綠、混植的自然林為主要目的，讓生生不息的腐葉土隨著雨水流下、豐富園土。在園內則是種植根系可以伸展到深層的草木，以慢慢改良土壤。書中除了如上的說明，還有米麥、果樹、蔬菜的開設與種植實務。特別注意的是，日本的自然氣候、物種等條件與台灣略有差異，要有自行轉譯的心理準備。



由於直播的種子大半被鳥啄食，福岡正信發明「種子球播種法」，先將種子裹土，揉成細小的種子土團再灑播，圖為小米種子球。（圖／陳冠宇）。

福岡正信說，自然農法不只是農業技術的革命，也是關係到改變人類生活方式的革命，是此精神運動化為實際行動的基礎；有所作為的物質文明時代已經到了迎接終點的時候，如果不趕快展開融入自然的新生活、確立精神文化——「放下自己，與自然合一」，人類將會一直在忙碌、徒勞、混亂中疲於奔命而走向衰敗。

人類生活方式的革命

二〇一一年初，我終於知道自己五年多的不知名病痛肇因於汞（牙材）、砷（食物）的汙染，於是開始學習自然排毒的方法，並得知醫食同源的真理。由於自己喜歡植物，就興起了自己種植東西的念頭，很自然地認識了推廣秀明自然農法的陳惠雯。

還記得那是春季班課程，每個週末我帶著才四歲的孩子一起到三芝幸福農莊上課，一起接觸泥土學種菜，還有認識我們所面臨的糧食問題，這是我和孩子在食農議題上的啟蒙階段，那時陸續在社區與山上各買了一塊小小的地，想來嘗試看看，不過對於有點城市鄉巴佬的我來說，實在不知道從何開始。

回想起自己在二〇一二年年底，因緣際會在基隆七堵山區取得一塊茂盛如森林荒野般的農地，並取名為「諾亞方舟」，基於對大自然的敬畏以及無學無知，一直不敢輕舉妄動、貿然開發，花了很長的一段時間觀察，雖急於營造一個豐盛的果園，但也只敢先利用尚有天光的地方，將一棵棵的果樹苗混種在森林裡，確切位置恐怕也只有我認得出來。讀了這本書之後，赫然發現原來自己的跌跌撞撞與緩慢步調是一種受上天眷顧的幸運，至今為止沒有鑄下太大的錯誤。

之後，我積極參與各種官辦或民間的農業課程、樸門設計課程以及海外參訪，進行各式內、外在的觀察與對話之後，更加深了對「自然農法救地球」的信念，並對主流的農業政策、方法與大農制度感到憂心忡忡，於是興起讓更多人知道自然農法的念頭，並邀請詹武龍到七堵山區開辦秀明自然農法課程。

諾亞方舟農場得以參與剛起步的《瑪西社區農村再生計畫》，過程中我積極地與其他農民分享秀明自然農法，以及社區協力農場的概念。然而人微言輕，我想應該要自己先建立一個成功、可以生存的示

範農場，才有機會將自然農法推廣給其他農友，於是傾盡全力、賣屋換了一塊四分半的土地，並且開始逐步進行。

面對這塊土地時，我堅持不用大型機具開挖整地，從無路到找出一條步徑，從無水到引水，徒手披荊斬棘，步步艱辛，更深深地體會到人定不能勝天，惟有隨順自然而行，人類才有存續的機會。

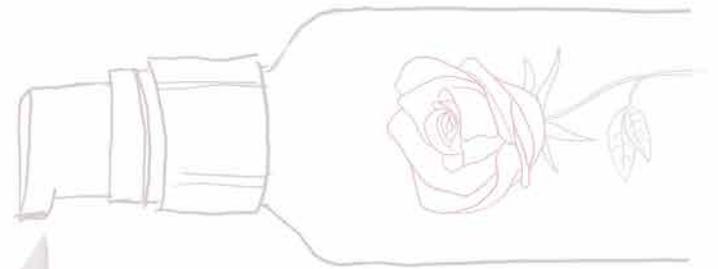
每一個過程，孩子幾乎都陪著我走過，她總是鼓勵我說：「媽媽，這裡越來越像一個農場了，好棒！」過程中，我沒有對孩子提出任何要求，總是讓她自由地在林間觀察植物、動物與昆蟲，與水源地的螃蟹、蝦子一起玩耍做朋友。希望讓她自然地感知到，人與自然是無法切割的一體，祂就在你我之中。（作者：主婦聯盟合作社第五屆北北分社基隆地區社員代表、諾亞方舟自然農法實驗農場負責人、地球人自然生活教室創辦人）

簡單、透明的保養好物

保濕精華露

圖/文 張智淵

由產品顧問林碧霞博士調配，
成分單純且各具效用，
安心、實惠，簡單好用；
洗臉後輕抹即可達保濕效果。
清爽易吸收，
帶有淡淡玫瑰芬香，
每次保養都很享受。



5%
玻尿酸
保濕

0.8%
左旋維生素C
促進膠原
蛋白增生

20%
保加利亞玫瑰水
保濕、防腐功能、
具淡雅玫瑰香氣

20%
蘆薈萃取物
保濕、嫩白

約54%
逆滲透水
經純化，小分子集團水，
可增進皮膚吸收

檸檬酸
調整pH值至5.5
並可防腐增長保存



母親的廚房之歌



在碧湖站的拍攝現場，廖胤瑄（左）跟在母親身旁幫忙清洗餐具、舉著拍攝用的透光板等。（圖／朱安棋）

《舌尖上的中國》一書中寫著：「食物，滋養的，從來不只是胃，而是一個時代。」透過相機觀景窗，黃淑惠帶著女兒廖胤瑄一同料理的畫面，我們看見時代的流轉，滋味的傳承。黃淑惠的母親從小教育她女孩子會煮飯是天經地義的事，因此料理這件事對她來說是很稀鬆平常的事，直到她到陳月卿創辦的大侑健康企業工作，才了解料理是可被加分的專長，也因為工作的關係，讓她花更多時間鑽研相關知識，並深感母親的教導是有價值的。

現在的她是兩位孩子的母親，她認為生活能力比起分數重要太多，而生活能力則須透過父母的身教讓孩子自然而然地內化成為身體的一部分，像是拍攝當天，黃淑惠認為這是一個絕佳的機會教育，讓孩子從實做中學學習，便請女兒向網球校隊告假一天。平常在家，也會給孩子許多練習的機會，她說：「媽媽可以愛你們一輩子，卻無法照顧你們一輩子。」生活能力的養成是給孩子的無價之寶。

廚藝之外，黃淑惠與先生廖建宏的感情也令人稱羨，事前聯繫拍攝時，擔心她一人要帶這麼多餐具會太重，沒想到電話另一頭的她馬上說：「不用擔心，我還有老公啊！」當天，廖建宏也帶來學了三年的木製餐具，樸拙自然的餐具為料理增添豐富的意象。紀錄片《拔一條河》中，一位來自柬埔寨的母親這麼說：「當我的孩子不願意學習我家鄉的母語時，或許食物的味道可以幫助我的孩子，以後找到一條回家的路。」這就是食物隱性卻又溫柔的力量，是專屬每位母親的廚房之歌。🍴

山藥腰果湯

[材料] 腰果100公克、山藥200公克、玉米1根、紅棗30粒。

[調味料] 鹽適量。

[作法] 1 紅棗洗淨去蒂頭，玉米洗淨切塊，山藥去皮切塊。

2 水滾後放入紅棗、玉米、腰果，起鍋前放入山藥煮軟，再加入少許鹽調味後即可熄火。

海苔豆皮捲

[材料] 生豆包300公克、海苔3片、小黃瓜1條、地瓜粉少許。

[調味料] 醬油、芝麻油、白胡椒粉適量。

[作法] 1 將生豆包展開，輕輕抹上醬油、芝麻油、白胡椒粉，靜置約30分鐘入味備用。

2 將海苔對切，小黃瓜切條狀（長約豆皮寬度）備用。

3 將豆包展開鋪上海苔、小黃瓜，輕輕捲至尾端，抹上少許地瓜粉放置盤中。

4 鍋中放入少許水，水滾後蒸約3分鐘即可端出，待涼後切片、沾調味料即可。



清炒杏鮑菇

[材料] 杏鮑菇100公克。

[調味料] 黑胡椒粒、鹽、橄欖油適量。

[作法] 1 將杏鮑菇放入熱鍋中，炒至杏鮑菇變色。

2 加入少許黑胡椒粒、鹽調味，再加入少許橄欖油拌勻即可起鍋。

絲瓜煎蛋

[材料] 絲瓜1條、蛋2顆、金針菇 100公克、薑絲少許。

[調味料] 鹽適量。

[作法] 1 絲瓜洗淨去皮對切後再切成片狀，金針菇去蒂頭洗淨切成小段備用。

2 炒鍋放入薑絲少許，小火炒香後放入絲瓜，小火燜煮至絲瓜出水後放入金針菇燜煮。

3 將2顆蛋打散，起一油鍋煎蛋，煎熟後立即起鍋，拌入煮好的絲瓜中立即起鍋即可。

