

綠主張

2014年10月

133 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



城市友善  小旅行

餐桌上的食物小旅行：呷米共食廚房×輝要有機菜園

在大樹下吃早餐，活力滿載

友善生活小舖，情感在社區流動

餐桌上的食物小旅行：

呷米共食廚房

輝要有機菜園



上 呷米共食廚房門外擺著農友的作物、用好油的告示等。(圖／王慧思)
 下 南投國姓鹿寮菇事堅持無農藥栽培的呷米將其甜美的杏鮑菇、新鮮香菇佐以當季食材製作的野菇燴飯。(圖／巷弄提供)

走在台北衡陽路口，一片紅褐

參差的磚牆外擺放幾個竹籃，裝著屏東彩虹農場的洋蔥、花蓮瑞穗的老欖文旦、苗栗灣寶的地瓜、屏東高樹的無毒木瓜，沿著門內還有阿里山的南瓜、台東的酪梨、屏東的有機香蕉等來自台灣各地的友好產品。以「米·你可以改變世界」為號召，成立於二〇一三年底的呷米共食廚房，希望一起從食用台灣米食開始，為環境創造一個友善的循環。

城市裡的友善飲食

創辦人邱馨慧、楊佩珍談起二〇一四年八月開始的產地小旅行，時值貢寮水梯田稻米收割，呷米下鄉團前往拜訪供應稻米的阿先小農田並幫忙割稻，「以後也希望能帶著消費者跟著四季的變化去體驗農作，跟這塊田一起四季成長，接下來還有整地、明年的插秧、除草。」負責食材開發的楊佩珍當初在尋找

米源時，透過輝要有機菜園的輝嫂介紹正在轉型的小農，其中水賊林友善土地組合的菜刀大哥總是義務性地幫呷米蒐集不同的農產品，「他跟各個農友拿不同的農產品，他知道我們的需求比較多樣化，幫

忙裝箱，一起出貨，也節省運費。」一個箱子裡裝了玉米筍、玉米、地瓜、蒜頭、甜椒，慢慢地轉換成紅蘿蔔、馬鈴薯、瓜果類等。

二〇一三年，邱馨慧打了一通電話給楊佩珍，原本在綠黨認識的二人，當時已各自在台灣蠻野心足生態協會、二四八農學市集服務，「覺得可以透過餐廳把工作跟想法做一個連結，馨慧準備了一個計畫書，餐廳的方向與希望做到的事情，就開始找地方。」目前負責菜單設計的邱馨慧一直有個開小吃店的夢想，「苦茶油麵線配個虱目魚湯，每天都煮一樣的東西，使用健康的食材，單價不會太高。」她現在更廣泛接觸餐飲體制、農業改革等，希望呷米可以成為綠色餐飲的典範，分享給更多餐廳，「以前的工作經驗反而讓餐飲有更宏觀的實踐，用平易近人的方式介紹食物背後的故事，帶入更多環境的議題，公民政治的參與。」

除了使用台灣在地、當季、友善環境的食材，呷米希望可以成為循環的原點，「我們希望變成一個循環，餐廳的廚餘可以到農場變成堆肥，用於蔬果的種植，這些蔬果又可以供應餐廳。」楊佩珍說，一

開始的廚餘都會拿到博仲法律事務所
的綠屋頂，利用木棧板釘成的堆
肥箱，熟成後作為蔬菜的肥料，另
外每週四的廚餘則在輝要送菜來時
順便回到農場作堆肥。

為了充分利用食材、減少耗
材，以健康的蔬食料理為主，一開
始每天兩種菜單，如石鍋拌飯與味
噌豆腐湯麵、隔天換成醬烤豆腐與
麻油野菇湯麵，搭配菜、湯、飲料，
依當天的菜樣，幾乎每天都必須調
整菜色，如今已有七種菜單。邱馨
慧希望直接透過城市的消費力支持
友善種植，因為每樣食材都非常珍
貴，全食物利用就成為呷米的料理
特色之一，如鳳梨皮、玉米葉熬湯
或當客人的茶水；容易吐掉的南瓜
子可以與非基改黃豆一起打成豆
漿，或用烤箱烤過就像瓜子，是美
味健康的零食，這也是文魯彬教她
們的；紅蘿蔔尾端熬煮綜合蔬菜高
湯。地瓜、馬鈴薯經常是刷一刷表
皮，直接用電鍋蒸，保留表皮的營
養成分，也較好入口。她們這樣推
薦之後，很多媽媽會買回去當早餐
食用。從自己和客人身上，邱馨慧
發現食農教育的對象不只是孩子，
自己也不斷在學習。例如，「光原
社會企業一直有番茄提供，詢問之

下才知道山上天氣較冷，他們就像
我們期待農會扮演的角色，有幾十
位合作的農友，統籌安排農友種不
同的食材。」

靠著消費者的力量，解決一
連串的問題，是呷米的初衷。楊佩
珍分享一個故事，吟軒茶坊的黃明
僕夫婦開始種植無硫金針時，走蘇
花公路來台北參展，他們擔心「無
硫金針灰灰的不好看」，萬一沒有
賣掉，決定在回來的蘇花公路上倒
掉，就可以跟大家說都賣完了。但
菜刀大哥向她說，「我們合作，妳
不要想說對我本身幫助多少，妳要
幫助的其實是土地，不是我個人，
不是誰。」雖然這一連串的問題很
多，不過城市人可以藉由農夫市集
關心農民，而呷米希望用友善的食
材推出價格平實的餐點，上班族一
週可以吃一次，邱馨慧提到，這也
是創業計畫書裡的一個原則：安全
無虞的食物是每個人的權利。採訪
過後幾天，她們在原本閒置的四樓
成立了呷米加工部，為盛產的柚子
製作酵素，延長食用壽命之外，也
保存了農友們耕耘的辛勞與理念。

城市裡的家鄉菜園

進入土城彈藥庫廢棄的管制

崗哨，沿和平路直走就遇到南天母
山系山腳。二〇一三年底，環保署
環評大會通過新北市政府的「擴大
土城都市計畫政策環評案」，和平
路左半這一整片將近五十六公頃部
分將設立司法園區，包含土城看守
所、新北市地方法院、檢察署預計
遷入。規劃範圍總計一百六十二公
頃原本皆為農地，將採分區開發，
逐步改列都市計畫土地。和平路右
半目前仍是保護區、農業區，順著
這條路上有勸篤農園、輝要有機菜
園、添伯生態農園、劉老師自然教
室、陳親家果園、水梯田供水埤塘
等重要的自然與文化景點。

其中，經營輝要有機菜園的
邱顯輝夫婦，邱氏家族十幾甲地在
此。二〇〇六年，邱顯輝離開職
場，開始經營父親的一千坪農地，
同年底台北縣政府即提出擴大土城
都市計畫案。然而在「一鄉一休閒
農漁園區計畫」實施之後，彈藥庫
的居民開始想推動休閒農園。邱顯
輝在二〇〇七年受友好團體影響轉
作有機農業，同年看守土城愛綠聯
盟、土城區生態保育協會成立，由
當地居民共同發起。

想起小時候，土城看過去都是
水稻田，「原本這裡是水稻田區，

北二高建設後，形成了堰塞湖的地
勢，逢水必淹，水稻的經濟產值比
較受限，父親開始轉作蔬菜。「目
前菜園以葉菜類、瓜果類為主，自
由單純的務農生活，太太輝嫂一路
陪伴，從「剛下去拔菜我也不會
拔，第一次拔茼蒿的時候，婆婆說
要留才會再生，我不知道是留兩片
葉子，拔到剩下莖。」後來兒子邱
奕豪也跟著學習經營，有了人手，
現在一週跑四天農學市集。

與博仲法律事務所建立的社區支
持型農業，固定每週送一次菜，邱
馨慧也是從那時候開始訂菜。除了
部分團體以散菜的方式配送，其他



呷米的產地拜訪之旅，最左邊是農友林誌勝，供應馬鈴薯、紅蘿蔔，像是父親般驕傲地帶著他們走在清新、佈滿雜草的土地上。中間嬌小的身影是楊佩珍，最右邊為邱馨慧。（圖／呷米共食廚房提供）



輝要有機菜園裡有六個溫室，灌溉以雨水為主，規劃池塘作為蓄水池，並設置雨水回收系統。



上 市面上不容易買到的熟透苦瓜，果實轉橘，籽轉紅，味道微微甘甜。
下 邱顯輝正在溫室挖畦溝，作為走道，待會兒灑播莧菜種子。

「我比較傾向消費者直接來菜園買菜。」邱顯輝認為現看現買知道來源也新鮮，看到蔬菜的成長過程，可以「與消費者溝通、共同學習，如空心菜的白銹病，節氣白露過後，溫差太大病就出來了。」也減少了冷凍、包裝作業與包材消耗。

「不能挑菜，有什麼菜，吃什麼菜。」邱顯輝教育消費者怎麼料理孩子不吃的皇宮菜，「炒熱馬上上桌很好吃，不要冷掉才吃。」

身為長子的他從小就得學會掌廚，現在則是兒子掌廚，想吃什麼菜，就自己拔回家煮，「用半碗水，水開了之後，菜丟進去燜一下、炒一下，配料蔥薑蒜下去，油再上去，撈起來就好。」這是他們家的健康料理方法。不過，邱顯輝會先問呷米還有什麼菜，如最近會特別搭配她們較缺的十字花科，為了鼓勵支持呷米的年輕人創業，如果菜園有多的菜也會默默地多放一些。

菜園裡沒有菜的時候，邱顯輝會直接說沒有菜。他一邊解釋溫室裡採行間作、輪作，最近出現了黃條葉蚤、蚜蟲，所以後半部種萵苣類，前半部種青江菜、莧菜輪作。為了降低蟲害，夏天時用中耕機翻土後曝曬，甚至會長達十天半個月，「健康的土壤，才可以生產出健康的蔬菜。」他詳盡地將工作日記、

種苗來源寫在兩本筆記上，確保問題出現時可追蹤來源。
邱顯輝每年增加一間溫室，目前六間已達到飽和，他認為對小農而言是慢慢地一步一步來，「有多少客戶，種多少菜，要有所謂的計畫性生產。」這裡是他自小生長的地方，若搬到新的地方，一切都要重頭來。他回憶，小學六年級開始每週末都要幫母親挑菜去賣，有位置就蹲下來賣菜，而以前威權時代的一磚一瓦，都要向國防部報備申請，崗哨是唯一的出入口，「進出都要識別證，」笑說自己當兵當了五十幾年，被國防部控管。當時禁止攝影，邱顯輝的第一張照片就是當兵的大頭照，甚至結婚時也不能放鞭炮、沾喜氣。

邱顯輝夫婦。



收，公告地價四成，但是外面農地單價很高，近一點的大溪一坪到三五萬之間，真的要相差不要三分地，上班族哪來的三千萬？」楊儒門告訴他，「先做就對了，做給政府看！」他們希望能慢慢做起來，讓外界的人知道這裡不適合做大面積開發，也聽一聽當地居民想要的是什麼。



一杯香草茶、採自後山原生種的醃漬蜜楊桃，過一陣子會有洛神花蜜餞，還有自製的醃紫蘇梅、絲瓜水，在城市的邊緣有一群人真實地在這裡生活，保留著城市的原始風貌，他們有權過這樣的生活。



封面 地瓜花

地瓜與牽牛花同屬旋花科牽牛花屬，花形極為相似。在苗栗灣寶，通常8月種下當年最後一批地瓜，再晚天冷時生長就不佳了，這批也將在10月陸續開花。

繪者／洪江波

編輯手記

緩緩的九月秋風裡，正是夏秋作物轉換的時節。輝要有機菜園裡的竹棚下，苦瓜、蛇瓜熟成了，如夕陽般的溫豔橘色，再過兩天就將要凋落了。在菜園裡，有什麼菜，吃什麼菜，隨著農田律動、孕育而出的農家菜，過水汆湯就是一餐。

記得在鄉下的生活，常常一大籃的地瓜葉，吃到阿公、阿嬤都悶了，打個長途電話問兒孫何時回來，也幫忙吃這些親戚鄰里種的菜，再帶些回城市。在農村裡，好時年不怕菜少，吃多少菜，拔多少菜，不餓即止的舒適自在。從大自然中獲得溫飽，自給自足應是生活的一部分權利，為生命存續、為感謝而食的初衷，應是來自人類與大自然之間的信任與共生。

或許食物的被發現，並不是因為遠古的一簇火讓食材熟熱而飄出香氣的瞬間，而是在大自然裡生命與生命之間的追索。當人類不再那麼飢餓時，開始感謝這些作為食物的存在，以及這雙為了遠離土地的人們而耕耘食物的手，就是來自這群默默墾禱的農夫與孜孜敬饌的廚者。

《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，歡迎分享你的生活智慧，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10月 / 133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、蔡青瑤、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：邱忻正、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 餐桌上的食物小旅行：呷米共食廚房×輝要有機菜園 文／康淑媛

來自現場

- 6 在大樹下吃早餐，活力滿載 文／潘嘉慧
- 8 手天品社區食坊—樸實的天然烘焙味 文／曾怡陵
- 10 社群力量，串聯城市綠色空間 文／劉哲瑋
- 12 上下游基地—搭起城市與農村的橋樑 文／朱安棋
- 14 小米復耕，尋回原鄉文化 文／顧璋
- 16 友善生活小舖，情感在社區流動 文／陳怡如

產品平台

- 18 原來香料長這樣！斯里蘭卡公平貿易之旅 文／林慧怡
- 20 土窯上的龍眼乾，烘出傳統薰香 文／葉申酉

合作二三事

22 二〇一四合作齊步走同樂會 相揪作伙來！ 文／潘嘉慧

基金會專欄

24 化作春泥更護花，留下更美好的未來 文／賴曉芬

育兒生活專欄

26 丟掉學習檔案，看見孩子真正的學習 文／楊佳羚

共同閱讀

28 小農復耕，帶動城市新食力 文／番紅花

圖說八道

30 虱目魚全魚利用 圖／張智淵

主婦食堂

31 賦予食材生命的劇作家 食譜設計／游淑鈞 文／朱安棋

在大樹下吃早餐，活力滿載

一個灑滿陽光的早晨，沿著台北的南海路散步，穿越綠意盎然的台北植物園，遇見了「大樹下早餐店」。樸實的店面裡，親切熱情的招呼聲、果汁機的運轉聲和煎鏟舞動發出的金屬聲交織成早晨充滿活力的樂章！

位於南海路、三元街交叉口的
大樹下早餐店，沒有明顯的招牌、也沒有華麗的裝潢設備，這裡是社員林麗圓一家人用微笑開啟每一天的
小小早餐店。門口立牌的黑板上，是鄰居幫忙用粉筆繪製的招牌。走進店裡，處處可見他們的用心與巧思，大女兒葉開玉聽完後壁雞蛋生產者的分享後，將人道飼養的概念繪製成圖文並茂的小海報貼在櫃台旁；而林麗圓也不藏私地將黑芝麻豆漿配方大公開，在配方海報上面把原料、成本一一寫出來。

她抱持著分享與回饋的心意，把早餐店的食材慢慢換成友善環境與安心健康的食材，其中絕大部分來自主婦聯盟合作社。每每合作社有教育課程或生產者面對面的講座時，她和家人也盡可能地去學習，

林麗圓說：「因為自己認同、了解這些食材，與人分享時才更有自信。」

早餐店成為好食材交流站

兩年多前林麗圓因為生病開始尋找安心食材，也因為這樣的機緣與主婦聯盟合作社相遇，為了方便組班配送，一家四口中有三人加入了合作社。除了自己吃得健康安心之外，林麗圓也將家中經營了十多年的早餐店裡的食材逐漸換成合作社供應的食材，提供顧客不一樣的選擇。

從油品、黃豆、芝麻、芽菜、雞蛋到自製蛋餅皮等，原本想要一口氣全部替換，但在家人的勸說下，並考量到客人接受度、食材成本等，決定先慢慢地一步一步來。



1



3



2



例如，店裡提供一般雞蛋，也提供客人加價換成後壁雞蛋；而熱銷的蛋餅皮則是用合作社的麵粉和燕麥製成，包裹芽菜或苜蓿芽成了清爽高纖的芽菜蛋餅。林麗圓說：「我一直在研究怎麼把健康飲食變得好吃，並且用平實的價格供應給客人，讓更多人可以吃到這些好食材。而我們可以在合理利潤下維持生活，還交到許多好朋友。」

到訪的這一天早晨，林麗圓一如往常為自己打一杯精力湯，一邊吃早餐、一邊讀著精神糧食《綠主張》月刊，而她也為我準備了一份活力滿滿的早餐，那是一杯加了十多種食材打成的精力湯，加上她新研發的紅麴吐司三明治。她將紅麴醬變成吐司抹醬，既方便又簡單，夾著蔬菜、荷包蛋等食材變成三明治後，紅麴味變得那麼明顯，大家的接受度也較高，希望不久後這款健康新口味可以成為菜單上的新品。林麗圓把學習到的健康飲食概念，經過實作改良變成更容易入口的美味配方，如精力湯，她說：「因為要天天喝，所以一定要把它變得好喝。」很多客人看見她喝也好奇地跟著喝，只要店裡有食材，她都樂於與大家分享，而且是用近

乎成本的價格，難怪她說因為這樣賺到了許多朋友。

早餐店也是共食小空間

這裡除了是早餐店，林麗圓也期許大樹下有更多連結社區的可能性，所以她曾經在午餐時刻邀請主婦聯盟合作社班員、鄰居或附近的獨居老人們一起共食，除了分享食材料理方式，也共讀《綠主張》月刊、生活者週報，或是從報章雜誌上看見的好文章；班員中有年輕媽媽透過共食聚會，了解食材如何被利用，更願意回家煮食。學習全食物飲食，讓林麗圓對食材更多了一份惜物愛物的心，當她遇見了油菜的「老梗」，就把它切細，多加一點油炒起來就變得很好吃。她將自身學習的經驗與人分享，把健康飲食變得好吃，讓更多人有機會接觸好食材，並透過食物與社區人們交流互動。現在大樹下早餐店主要由林麗圓負責幕後的菜單研發，幕前則由年僅二十一歲的葉開玉掌廚，她開心地向我預告，即將展開的單車環島旅行，相信下一次遇見時，將有許多島嶼上熱情的故事與我們分享！（作者：組織部專員、曾擔任《綠主張》月刊主編）



4



5

- 1 女兒在前場服務，林麗圓負責研發菜單，把更多好食材加入菜單中。
- 2 葉開玉接手爸媽的早餐店，學習經營。
- 3 喜歡繪畫的小女兒，用畫筆勾勒出大樹下早餐店的熱情！
- 4 林麗圓用合作社的麵粉、燕麥自製蛋餅皮，打上一顆後壁雞蛋，再把芽菜捲起來，芽菜蛋餅就完成了！
- 5 大樹下早餐店座落於南海路上，一間滿是綠蔭的樸實店面。

手天品社區食坊——樸實的天然烘焙味

文·圖／曾怡陵



樸拙的門窗框和小小的庭院，

如尋常人家安靜低調地居於台北金華街和潮州街交叉的街角上。炎熱的午後走進手天品社區食坊，前門敞開，穿著淺藍有機棉短T、短褲，削短髮的負責人李惠蘭臉上掛著淡淡的微笑，在沒有空調的賣場穿梭走動。「我們一年四季外場都不開冷氣，內場因為有烤箱，加上她們要走走來走去，若不開冷氣太不人性了。」重視環保節能的李惠蘭說即使夏天外場悶熱，但客人不多，也不會久待，為此要開上一天的冷氣，實在太不環保了。

店舖外表和賣場陳設雖不起眼，也沒有做廣告，但手天品靠著不添加的天然美味好口碑吸引客人，也常有日本觀光客登門造訪，指名招牌鳳梨酥，在日本的網路搜尋引擎輸入「手天品」三個字，可以看到不少報導。

產地之旅促成手天品的誕生

手天品目前供應主婦聯盟合作社條糕（抹茶紅豆、白玉巧克力等）、蛋糕（濃情巧克力、酸奶奶酪）、鳳梨酥，堅持提供無化學添加的樸實美味。手天品成立於二〇〇二年十二月，由潘偉華、黃呈瓊、歐李采繁、李惠蘭和黃淑珍五位社員以「具有綠色消費觀念與嚴格的自我要求」，以及「尊重勞動者，與人合作並分享知識」為信念

開創的微型事業。

潘偉華曾聽黃呈瓊講述過去在天津的遊歷，「一個治療慢性病的醫院附近，有一條街賣的都是慢性病患可吃的甜點，我聽了好感動！」想提供安心美味的動力在兩人的心中於焉滋長。在一次由主婦聯盟合作社舉辦的產地拜訪之旅中，時任主婦聯盟基金會董事長的潘偉華在遊覽車上向社員簡介基金會後，說出了這個心願，同樣對烘

焙有興趣的歐李采繁和李惠蘭決定加入，黃淑珍則推薦熱愛糕點的妹妹黃淑珍，在車上組成手天品的創業團隊。

質好味美才能長久

採用單純、天然、品質好的材料，不添加人工色素、化學香料、乳化劑、氫化油、泡打粉和蘇打粉是手天品的共識；並以蛋黃取代乳劑，以蛋白取代泡打粉。不只堅持好食材，也追求蛋糕品質的均一和美味，李惠蘭說明：「那時候蛋糕常常有沉底的狀況，上面鬆軟、下面扎實。」為了讓蛋糕的品質更穩定，邀請曾擔任晶華酒店西點房副主廚和紅葉蛋糕主廚的李安國傳授條糕製程。她們各自以最擅长的口味進行開發，如李惠蘭的白玉巧克力、黃呈瓊的抹茶紅豆、黃淑珍的濃情巧克力等。黃淑珍說：「我那時候都待在內場，很狂熱、很專



1



2

注，很多口味都是我開發出來的。外場的部分會去關心產品的效期，總之只要是產品相關的事情，我都很關心。」

手天品的產品一向採透明公開的全成分標示，原料多使用主婦聯盟合作社的產品，如人道飼養的西湖雞蛋和未經漂白、無添加物的洽發麵粉等。麵包餡料使用有機芋頭和沈福來的日曬紅豆，餡料都是手工製作的。不僅原料公開，口感也誠實以告，採訪當日聽到李惠蘭接到一通顧客電話時答覆：「紅豆（口味）比較不好吃，說實話。」事後探究，她才靦腆地說：「我比較不喜歡的口味不會特別推薦，若客人一直追問有什麼口味，我還是會告知，但同時也會說那個口味比較不好吃。」

對生活與生命的善意

「我離開的時候跟惠蘭說，希望每個媽媽都是股東，惠蘭也答應我了。」潘偉華認為合作社的精神之一，是勞動者亦為股東，若一開始沒有辦法出資，可以從工資裡慢慢累積補足，讓員工共享利益。成立三年後手天品的勞動條件從過往的月薪制改為時薪制，希望讓勞動



3
4



5



者有彈性的工時，李惠蘭說：「早來早走，晚來晚走，如果哪天有事

情，都可以事先互相協調。」

早期手天品的內場由黃呈瓊、李惠蘭和黃淑珍負責，外場和宣傳則是潘偉華和歐李采繁。潘偉華分享，曾在國外看到很多人在自家庭子裡辦活動，同樣位於住宅社區中的手天品，啟發她邀請社區孩童在店門口的小庭院擺攤，兜售家中不

- 1 李惠蘭喜歡繪畫，曾受鄰居東家畫廊的邀約創作以貓為主題的系列畫作。
- 2 手天品的員工大多為股東，將手天品的工作視為自己的事業經營。圖中為已參與近十年的員工汪麗貴，正在替金桔條糕裁邊。
- 3 店內落實回收再利用，如記錄客戶訂購資訊的紙片、提袋、蛋盒等。
- 4 除了自製產品，也協助有理念的小農寄賣產品，圖為媽媽米雅農園的日曬有機米。
- 5 手天品即將邁入第十二年，未來仍將秉持信念繼續提供無添加的原味糕點。

需要的二手物品；也曾封街舉辦孩童才藝表演活動。另外也透過活動或每月出刊的社區報，傳遞自主聯盟合作社前產品專員陳信苓的食品添加物課程中獲得的知識，推廣正確的食育，實踐與人分享知識的創立初衷。當初的創業夥伴現在只剩下李惠蘭，受限於人力，無法繼續經營社區活動，只能謹守安全美味的供應。

全意製作安心的美味，是手天品的初衷，體貼生命、善待環境也是圍繞其側的核心堅持。收銀台旁的窗面佈滿一張張白色的紙條，上面寫著產品預訂者的姓名和訂購內容，依出貨時間黏貼成排。李惠蘭善用這些不起眼的小紙片，全部蒐集起來重複使用，不僅少了再次記錄的時間，也減少紙張的浪費。在客人結帳時，優先提供回收提袋，「一般紙袋都只用一兩次，很可惜。」若客人需要手天品自有單色印刷的牛皮紙袋，每個收費六元，但多數客人已經養成自備購物袋的習慣。

目前手天品出貨給主婦聯盟合作社的產品都是當天製作、下午出貨，因為沒有自己的貨車，為求新鮮都請計程車直接送抵。「暑假的出貨量比較少，大概一次都二千元（貨款）。」即使淡季的出貨量不敷成本，李惠蘭仍堅持讓產品以最新鮮的狀態供應。

沒有華麗的噱頭，也不擅長述說產品的優點，只全心專注於食材的選擇和開發，手天品讓真滋味在社區裡飄香。（作者：企畫部專員）

社群力量，串聯城市綠色空間

城市中的可食地景，開放公共空間給市民農耕，已是國際重要城市的綠色生活新趨勢，無論是英國倫敦、西班牙巴塞隆納各城市，都有民眾自發性地串聯活動，號召全民一起來種菜或種花。

其中，美國西雅圖的P-Patch社區園圃計畫始自一九七三年，甚至是由政府主導，為了避免遭遇建商的開發壓力，政府還配套調整土地分區使用規定，串聯市民、市政府組織、公部門三方力量，共同打造可以讓居民拈花惹草的鄰里公園，成為凝聚人情味、增進交流的公共空間。其實，大台北地區已有許多這類的社區園圃（Community Garden），台北盆地近郊的市民農園（Urban Farm）也行之有年。各種類型的公共園圃經驗，已經在城市中開展出豐富多樣的面貌：

一、公共設施的農耕空間：永和社區大學濕地生態教育園區，位

於河灘空間，提供環境教育課程的實習基地；台北市萬華區龍山國小藥草與鄉土特色課程，在教育的第一線結合環境意識與農耕實作。

二、公有建築物屋頂變身屋頂菜園：台北市大安區錦安里龍安圖書館屋頂提供社區規劃師與市民學習的空間。

三、社區公有空地營造都市園圃：台北市松山區復建里巷弄內的幸福農園，種滿當令蔬果，也有園藝治療的小花園，成為在地重要的公共開放空間，創造新的鄰里生活。

四、市民農園：多分布於大台北盆地的農業區域。

由市民串聯起的都市農耕網

二〇一四年五月起，由許多都市農耕參與者、非營利組織工作者，開始共同推廣城市中的都市農耕，並且在臉書社團「都市農耕

網」聚集了越來越多理念相同的人們，形成一個關心「都市園圃」、「家庭菜園」、「食物安全」的公民社群。這裡是一個自發交流的環境，你可以提出想要做的事情與小計畫，也可以分享你的都市農耕經驗，歡迎每一個人。我們也取了一個英文組織名稱：Farming Urbanism Network (FUN)

Taiwan！並且加入國際都市農業社群（International Urban Agriculture Think Tank），與其他城市交換經驗。

《都市小農·孵》群眾募資計畫，是我們第一個行動計畫，希望募集口袋摺頁的印刷費用，以及公開講座的籌辦費用，推廣都市農耕給更多市民朋友。取名為農「孵」，既有孕育培養之意，也有政策法令催生的意圖。感謝不磊藝術資助了第一批口袋書的設計印刷費用，期待都市農耕的推動有一個好的起

頭；過程中，社區大學全國促進會熱情提供聚會的場地，讓我們這群人可以進行交流與討論，也讓新朋友可以當面了解都市農耕。

社群朋友們發揮各自所長，例如，口袋書內容由都市農耕的議題研究者協助整理；我們也從推動農園的里長、社區規劃師得知許多第一手的經驗，讓口袋書內容更貼近生活現場；同時，口袋書設計師把文字轉化成趣味的畫面，讓社群激起更多視覺傳達的構想，例如，有的朋友回想實際的農耕經驗，很需要一條「農孵毛巾」來擦拭汗水；影片拍攝團隊把真實的社區農園場景，以及農園參與者的想法，轉化成節奏明快的影片；有活動籌辦經驗的朋友，協助記者會、推廣講座



的籌備細節；在都市農耕的議題推廣上，還有許多好玩有趣的方式與可能性，歡迎你的加入！（作者：都市農耕網計畫參與者）

都市小農。手冊

city farmer. handbook



一起走訪大台北的都市園圃吧

「如果·城市·種菜」公共園圃地圖登載台北 20 處以上的屋頂農園與空地園圃，以及 14 處由地區農會執行的市民農園，估算至少有 1000 個參與者與團體。本電子地圖由市民朋友自發進行編寫，若你知道某處都市園圃，或該農園已消失不見，歡迎共同更新資訊，更歡迎走訪這些都市園圃。

「如果·城市·種菜」公共園圃地圖網址 ▶



公有空地：幸福農園

台北市松山區光復南路 32 巷內的復建里幸福農園，2012 年正式啟動，運用國防部閒置空間，開放社區居民種菜。當時約有 48 個單位菜園，沒想到民眾反應熱烈，隔年菜園規模大幅擴大，增加到 168 個單位，反映市民們對於綠色空間的迫切需求。由於是大面積開放空間，也透過社區組織維護，共同討論農場規範，交流農耕技術，創造新的鄰里生活空間。

公有建築物屋頂：屋頂菜園

台北市大安區錦安里龍安圖書館屋頂菜園，是一塊有著「綠色奇機」之稱的農耕教育基地，由社區規劃師與鄰里一起籌辦農耕課程，讓許多農耕新手變身農耕綠手指，學員結訓之後，可以在自家空間與其他的公共空間，創造出新的農耕環境，如同種籽一般，拓展城市中的可耕種面積與區位。



(圖/王俞棠)



開放空間：庭院菜園

位在中正區的南海藝廊原是校長宿舍，經活化成為藝廊與策展場域，2011 年以「夏綠地」藝術策展的方式，運用既有的庭院空間，在不改變水泥鋪面的情況下覆土進行農園的設置。波浪式的造型，考量耕作者與園圃的互動關係，方便環繞照顧作物；搭設竹子架構物，輔助瓜類與番茄的生長。

上下游基地——搭起城市與農村的橋樑

國立台灣美術館前的經國綠

園道旁，有著各色風味的異國餐廳，這裡十足是個都會區。「上下游新聞市集」在這裡為城市與農村搭起一座橋樑，從網路走向實體——上下游基地，鄰居東海書苑則友好地肩負著它打烊後成為取貨站的角色。這裡是上下游的原點，一切與上下游有關的事物都在這裡發生、完成。上下游新聞市集設立於二〇一一年，不僅拿下二〇一三年卓越新聞獎的肯定，也希望找到更多友善土地的產品。隨著知名度增加，訂單成長而需要更大的倉儲空間，當時正好隔壁的藝廊撤走，他們決定整棟租下，規劃空間時發現如果一樓成為店面，那是件多麼棒的事，可以賣更多網站上無法賣的產品；因此在台中西區五權西二路開設實體店面。

縮短產地到餐桌的距離

掌管上下游基地大小事務，第一線面對消費者的店長賴良琪，為人熟知的名字是賴黑黑，透過上下游新聞市集創辦人之一的楊偉林進入工作。採訪過程中有位平面設計師賴冠靜來買莊正燈的米，與她分享了NHK晨間劇《多謝款待》後突然好想吃飯糰，因此馬上奔來買米。當她不知道該去哪裡買海苔時，同是主婦聯盟合作社社員的賴黑黑馬上說合作社有。一位孕婦與先生選購米時，賴黑黑解釋無毒與有機的不同，耐心的眼神、口氣讓人聽了很安心。

藝術背景訓練出身的賴黑黑，看似與農村有段距離，她談起在霧峰種龍眼的叔叔，靠著龍眼樹拉拔四個孩子長大，小時候不明白是什麼原因讓叔叔總是為錢發愁，只知道叔叔一家生活得很辛苦。到上下游後才了解龍眼是一年一收的作物，若當年度龍眼歉收又碰上開學，就只能落得四處籌錢的無奈，她也因此希望讓辛苦耕耘的小農能夠被更多人看見。

最近上下游基地裡詢問度最高的是南投埔里黃國鎮的無毒百香果，香氣濃郁到有次即將關店時，有對父子貼著門口玻璃不斷說著「好香喔」，還詢問是否可以購買，最後帶了一袋心滿意足地回家。目前因為缺乏冷藏設備，僅提供百香果、檸檬、鴨蛋等較為耐放的產品，待未來添購冷藏設備後將提供更多友善小農的產品，大幅縮短產地到餐桌的距離。



上下游基地是沒有電梯的三層樓建築，所以當產品送到或出貨時，得靠流籠協助搬運。

來一口不加油糖的單純麥香

上下游基地的麵包不添加任何化學或者會改變麵粉本質的原料，最特別的是不加油與糖，僅使用麵粉與單純原料，不同的麵包也使用不同的麵粉。現在部分麵包使用台



灣小麥的石磨全麥麵粉，將新鮮採收後的小麥冷藏儲放，以小型石磨機小量、新鮮、低溫的方式磨製，磨好後立刻真空包裝，保留完整營養，提供最新鮮、原味的本土麵粉，用食用的方式為復耕本土小麥的農友們加油打氣。

創辦人馮小非邀請熱愛做麵包的鋼琴老師黃嫻蓉一起加入，黃嫻蓉從大學開始就喜歡做蛋糕與餅乾，回想以前無意間看到一家歐式麵包店的徵人公告，上面寫著喜歡烘焙、喜歡音樂的徵人條件，她一看就覺得：「這不就是在說我

嗎？」於是馬上應徵，而慢慢走向烘焙之路。黃嫻蓉認為做麵包與彈鋼琴在本質上是相近的，她形容烤箱就像是鋼琴一樣，是廚師的樂器，皆從模仿開始，從做出變化到做出屬於自己特色的麵包。

油通常不耐高溫，若要吃好油，她建議用麵包沾著食用，以攝取完整營養。加糖或奶油通常是為了增加口感，但上下游基地希望麵包不只是點心而能成為正餐；以原味麵包為例，原料只有麵粉與水，麵包入口後愈嚼愈有小麥



剛出爐的紅藜麵包。



上 上下游基地內部，可悠閒地在其中挑選友善土地的產品。
下 黃嫻蓉製作麵包時的專注模樣，彷彿時間停留在這個當下。

的香氣，唯有這樣的單純才能呈現麵包的美味。上下游基地每日提供四種口味的麵包，原料也是上下游的產品，像是紅藜、回家李、芒果青、公平貿易咖哩等。黃嫻蓉對於開發新口味也很有想法，她一次最多只會用兩種原料，才不會互搶風味。五月時，世豐果園的主人黃世豐拿了兩顆黃檸檬給她，一般烘焙業者僅會磨碎黃檸檬皮後加上大量的糖、油以提升味道，她則將整顆黃檸檬連皮蜜漬後做成餡料，黃世豐大為稱讚。

透過加工提升農產品價值

上下游基地週週現磨花生與芝麻醬，採訪當天剛好花生尚未炒過還來不及送來磨製，僅能看見芝麻醬磨製的過程。首先，其產品部專員宋羽珮俐落地在空玻璃瓶貼上產品標籤，同時蓋上製

造日期，即完成前置作業。接著穿戴加工作業標準服裝、戴上頭巾、罩上口罩、套上圍裙；接著她先秤好適當比例的黑芝麻放入機器中低溫研磨，芝麻醬隨即伴著芝麻香落下，同時還得輕拍瓶身讓芝麻醬均勻，投料、磨製、輕拍的動作持續一陣後，一罐芝麻醬就完成了。藉由食用黑芝麻醬感謝辛苦採收的阿嬤們，芝麻植株完全靠人工割下，綁成一束、曬乾，靠著拍打讓果莢內的種子掉出來，再細細地蒐集、去除土砂，過程非常費時、辛苦。

宋羽珮表示上下游選擇產品的標準是友善土地與無毒健康，並透過生鮮產品與社區居民更多面對面的互動，選擇吃進口中的食物，皆能直接支持對土地友好的生產方式。飲食是件很有趣的事，桌上的每一盤菜、每一顆果實，都藏有一個小故事，來自某塊土地的養分，食用的同時也品嚐了當地的風土人情。上下游基地希望品嚐食物的同時也能感受到背後的故事，讓農業貼近一般人的生活，進而搭起城市與農村的橋樑。（作者：企畫部專員）

小米復耕，尋回原鄉文化



趕在七月颱風季節尚未到來，小米正豐收的時刻，台灣原味團隊的腳步來到了台東太麻里一片位於山坡上、面向著太平洋的小米田。

小米是原住民部落最主要的主食糧作物，從台灣南方、濱海東岸至中部山區等地，遍見於台灣各地部落，其中以台東地區的排灣族人栽種較多，包括金峰、多良、新興、太麻里一帶都是主要產地。

透過農事尋回部落生活節奏

小米生長速度快，適應性強，種植管理的需求並不高，從來都是天生天養，農藥化肥本就不存在，也沒有需要。小米的種植大致可分為墾地、播種、除草、間拔、採收等階段。開墾新地之時，族人燒草木灰作為基肥，補充地力，也透過輪作讓土地保持沃度；播種是在每年的十二月至二月進行，一般會分次播，分批熟才不會收穫不及；間

拔是過程中最費時費力、也最影響品質的工作，除了種植的疏密程度須控管，草也要勤拔，有了足夠的肥份與空間，小米才會結得豐盛碩大；經過四至五個月，小米陸續成熟成金黃色的穗實，趁著五、六月雨水不多的好日子，就可以進行採收了，採收最看天氣，因為採完要先曝曬個三、四天降低水分，貯存起來才不會長霉，確保一整年的足食無虞；採收作業最遲不會超過七月，趁著颱風季開始前完成工作，「原住民不會跟颱風過不去，都知道讓颱風沖刷土地。」颱風季之後，才會進行另一輪種植。

近來雜糧復耕、糧食自給的意識覺醒，小米的復耕是在地原鄉文化存續的關鍵行動。對於沒有文字的原鄉部落，行為的持續是傳遞文化的唯一途徑。文化的積累，在於日復一日的行為，而食物為其生命維持之必要性，當然更是原鄉文化

的根本；光看二十四節氣裡頭與稻米有關的節氣有多少，就不難想見小米之於原鄉文化的地位。食物，從來都不只關乎吃飽而已，農作的節奏與行為，收穫以至釀酒、歲時祭儀、男女傳情等無一不是藉由小米而維繫著的。布農版曆記載著部落重要的日子與行為，內容除了出獵，就是農作：以小米田的開墾播種為一年之始，收割小米為終。透過重新栽植小米，部落的青年一點一滴地把過去部落的生活節奏找回來；農事食事不是小事，是文化復興的大事。

要讓小米重回部落的現代生活，除了生活上、餐桌上的實踐，更需要產業經濟上的力量。小米作為糧食作物，替代者眾，白米等漢人食物進入部落已久，漸漸地也成為部落不可或缺的日常飲食。文化本是因時、因勢而變，保存文化的重點不在於收起來、供起來讓人參



訪朝拜，而是在於創造與時俱進的需求。小米的復興之路，關鍵在於種植小米是否能為部落帶來經濟收入。

永續農耕才能創造經濟價值

若從現代飲食的角度切入，小米確有符合現代人飲食需求的條件。它的醱分較低，蛋白質含量是稻米的兩倍，卻不含全穀類米麥的過敏性麩質；「小米蛋白」是一種低過敏性蛋白，纖維質也較容易被消化，適合消化與免疫系統尚未發育完全的嬰幼兒食用。此外，由於小米的碾製過程保留了胚芽的營養，維生素B、E、膳食纖維、有機硒、鈣、鐵等微量元素含量皆較一般穀類來得高，不管是作為主食還是副食，都是良好的營養補給食糧。

受到進口食糧的衝擊，小米種植一度式微，多為部落零星小耕地種植，直到近年有心人士推行部落復耕，方才一年一年地增產。快速拓墾，雖讓原被認為弱勢的部落經濟沸沸揚揚起來，但也同時浮現了一些隱憂，譬如品種的保護是否即時？超出管理能力的墾拓是否誘使對環境不友善的做法？廣泛種植是

否輔以相對應的行銷配套以及質量控管？因為商機的出現而產生的搶市亂象等，都可能是影響產業發展的負面因子。農業，是最考驗永續的產業，因為土地無法取代，也禁不起無止盡的耗用，不可不慎。

原生品種中見傳統智慧

多年來，台灣原味勉力守著並支持原鄉以友善土地的方式傳承，與部落一起努力的這條道路真不孤單！眼前這漂亮的小米，不只長得好，碾製完成的質量也十分整齊，幾乎沒有一般容易混入的小石子、米梗、碎葉等雜物。詢問農友是不是有什麼特別的秘訣，農友表示，哪有什麼特別，真要說有什麼不同，只是他每天都在想如何可以做到更好。小米的加工工序繁雜，從曝曬、乾燥、過篩、出風到脫殼，均不可輕忽方能確保品質。小米種得好，小鳥最知道，小米收穫期，每天早上八點到五點，都不得在樹下拉動繩索，以反光彩帶的亮光與瓶罐的聲響，提醒小鳥適可而止。「我們要為成功找方法，而不是為失敗找理由。」農友如是說。

除此之外，透過部落長輩的諄諄提點，農友更自發性地維持種植

特定原生品種。儘管原生品種的顏色較雜，金黃穀粒中會有少部分白色穀粒，影響了賣相，是以平常並不對外販售，多是自家吃（老人家暱稱這米為「頭目的小米」），商業價值不及大量栽種的選育改良品種；但越是不商業的作法，越見得經時歷久傳承的智慧。農友特別分享「頭目太太吃的小米」，將脫粒後尚未去殼的頭目小米，先用慢火炒香，再碾製脫殼而成。

焙炒過的小米，多了股花生般的香氣，由於含水量較低，煮成粥時須加入較多的水。在部落，這香焙小米粥可不是時時吃的，只有在婦女坐月子或老人家虛弱病著時會有這道料理；族人習慣先爆香薑片，加入足量的水煮滾，再放入焙炒過的小米與糙米，耐心以小火熬煮，時時注意加水避免煮焦，一碗能量滿點的補身聖品來得不易，在物資不匱乏、質卻貧乏的現代，這樸實溫暖的味裡人情，份外顯得真摯而動人。（作者：台灣原味產品經理）

- 1 台東種植小米的農友夫婦。
- 2 小米田。
- 3 小米穗。
- 4 人工篩挑小米。



友善生活小舖，情感在社區流動

位在宜蘭冬山火車站附近，慈心華德福學校旁的轉角店舖「宜蘭友善生活小舖」，這裡有一群充滿活力與人情味的工作夥伴，讓整家店舖散發出令人緩慢下來、歡快起來的生活氛圍。走進小舖後，你很快地就會從工作夥伴與其他消費者熱情的交流中，知道今天有誰的新鮮農作物、最近環境或社區議題的大代誌。

每個星期二，是主婦聯盟合作社貨車送達的時間，取菜、聊天交流，讓小舖更加熱鬧。「它不只是一家店舖，更是社群交流站，出現在這裡的人們共同營造這個場域，也互相分享資源，是一個很有力地關心農業、教育、社會和環境議題的平台。」友善生活小舖的主人賴碧芬這麼說。

慢慢長出來的店

因為想安安靜靜地啜飲一杯



咖啡，故將一樓的咖啡吧台遷至二樓，前些日子甫完成二樓木工裝潢整修的工程，美麗的咖啡吧台終於落成。賴碧芬描述小舖常常是一季一個小工程，當小舖有了些營收，就會依照店裡所需要的設施來增建，每次工程都會比照當時開店的初心，「堅持二手打造一家店，如果能找到二手，就絕不用新的。」所以小舖是一間慢慢長出來的店，許久沒來的消費者再度到訪時，一定會發現它有所改變。

友善生活小舖在二〇一一年元旦開幕，三年前它原本只是工人臨時居住的房子。在重新改造內部結構和裝潢時，賴碧芬邀請一位華德福學校的家長謝東育，他是專業的空間規劃師，為小舖設計了一樓流線型的貨物陳架、塗繪牆壁上的彩光畫，所以賣場空間有一股靈動流轉、自然和諧的氛圍。

店舖內使用的木頭都是二手木

料，施工起來特別費心費力。因為地板不平，所以牆壁上的裝飾木條都是一條一條裁切後釘上去的，這些都仰賴三組木工師傅願意耐著性子專注投入。有位常客非常喜歡新落成的咖啡吧台，賴碧芬說可以為她介紹匠心獨具的木工師傅。在這裡的工作夥伴、華德福家長們，與經常出入其中的消費者，共同營造小舖的模樣，交流並共享資源。

用心料理小農食材

從上午接送孩童上學的時間，一直到中午時分，是小舖最熱鬧的時段。被賴碧芬形容為「武場」的一樓賣場，除了有川流不息的消費者，還有送貨的農友，更有來這裡用餐的客人。原先小舖餐廳是採行一日一廚師，每天都能吃到不同廚師的手藝。目前主要由游素霞掌廚，不變的是小舖餐廳所提供的蔬食簡餐，都是運用小農與主婦聯盟



合作社的食材來烹調，口味不會過油過鹹，清淡雅緻中品味到主廚特別提味的創意，成了一份簡餐中的畫龍點睛。

離開了熱鬧的武場，若想尋求一方寧靜，可以往二樓的咖啡吧走去。咖啡吧的菜單選擇雖然不多，但是每一樣飲品和餐點都是手工製作，且深具特色。曾筱雯是吧台的主廚，加入小舖的團隊後，她跟著精於廚藝的工作夥伴們學習，開始喜歡上料理的樂趣。

現在她為咖啡吧推出了許多經典菜單：用主婦聯盟合作社的鬆餅粉，創意加入黑豆漿取代蛋與鮮乳，做出酥脆香濃的鬆餅；以友善耕作的薄皮無籽檸檬，搭配宜蘭冬山小農的蜂蜜，調配盛夏飲品蜂蜜檸檬汁；利用宜蘭在地小農的當令水果金棗，或是小舖農園裡的洛神花所製作而成的果醬來沖泡茶飲。咖啡吧菜單的價格都在一百元之內，讓客人在採買之際，也能無負擔地犒賞自己一個悠閒美麗的午後！

人的溫情是小舖的氛圍

小舖的賣場總是人來人往，負責吧台的劉詠甄，在忙碌中始終

- 1 小舖的外觀處處充滿了手作的巧思、自然的氛圍。
- 2 坐鎮結帳與訂貨吧台的劉詠甄，每天工作中遇到的開心事，讓她樂在小舖。
- 3 在靜謐的時光裡，在小舖一樓悠哉地購物、翻閱書架上推薦的好書、關心近期的小舖講座，或是華德福學校的活動訊息。
- 4 賴碧芬在小舖農園裡採摘親自栽種的野薑花，不僅讓小舖滿室芬芳，野薑花也入菜，點綴小舖的午餐。



保持微笑地迎接各種產品提問。從

「大宅院友善市集」開始擔任服務台志工的她，隨著小舖成立便加入工作團隊，每日雖然需要一個小時在台鐵通車上，但是工作上的開心事支持著她樂此不疲：遇到會下廚的小朋友構思要買什麼食材時，會融化自己的心；總是幫孩子、家人著想而添購食材的媽媽，難得說要為自己買喜歡的食物時，會讓劉詠甄會心一笑，她覺得先把自己照顧好再照顧家人的想法也很重要。

在小舖總能與工作夥伴交流生活化的話題、認識理念相近的消費者，而維持著長久且單純的友誼，這些往往是牽動工作夥伴樂在小舖的原因，當然，充滿媽媽味的午餐更是福利！

在賣場、吧台、教室、農園穿梭來去、忙進忙出的賴碧芬，是充滿活力的理想先行者，是最能感染小舖夥伴與消費者的精神支柱。這三年來，賴碧芬用友善生活小舖的名義來反核，背後是數十、數百個家庭對她的支持；太陽花學運期間，小舖廚房停工，工作夥伴輪班北上靜坐；社區的環境議題、關懷中輟生、宜蘭的農舍問題等，她關心愈深、參與愈多，用理想帶著小

舖前行。

當然，小舖不會只有這樣，還有很多可能將在這裡實現。賴碧芬說她想更加投入關懷冬山在地議題、創立再生藝術工坊、傳遞華德福教育的生活態度。成立社區合作社是進行中的事，現在小舖的工作夥伴和幾位志同道合者正在凝聚共識，希望合作社能發揮小舖現有的專才與資源，成立外燴班、木工班等，成為提供工作機會的平台。

「如果旅人來這的話，應該會很羨慕能在這裡吧！」賴碧芬這麼說。真是如此，因為友善生活小舖有著豐富的靈魂與情感，來此的人們總能被這股溫暖流動的人情所感動。如果不能常駐這裡，也還是能在到訪時用心感受這裡的生活。

倘若你來到宜蘭，不妨選擇搭乘火車到冬山站，當水稻在夏季成熟時，從車站二樓看過去綠油油一片；你可以不急著直奔目的地，而是穿梭在車站附近的鬧市中，或是彎進巷弄內偶遇一片水田，遇上蝴蝶、小鳥從你身邊慢慢飛過，這是友善生活小舖工作夥伴們心中最美的風景。（作者：宜蘭社員）

原來香料長這樣！

斯里蘭卡公平貿易之旅

在《綠主張》月刊一三二期〈印度洋上的公平貿易搖籃〉一文，介紹了斯里蘭卡的生產者 PODIE 如何協助小農並改善生活品質。香料與飲食息息相關，透過旅行再一次打開想像的味蕾。

經過一天的飛行才抵達斯里蘭

卡。第一晚，入住 PODIE 推薦的旅館，在沒有太多建設的海灘上享用當地料理，體會到如何利用香料把食物的原味提升得更加美味。旅館老闆熱情介紹晚餐，希望我們這些旅客能更了解斯里蘭卡的文化。這是我們對香料重新認識的第一步。

斯里蘭卡與台灣一樣是一座島嶼，位於印度次大陸東南方，屬於熱帶季風氣候，北部和沿海是平原，中南部多是高原、山地；因熱帶氣候，平地區域有缺水與野生動物入侵的問題，山地區域海拔較高，水的問題較不嚴重，但在種植後採收與運送問題較為麻煩。

源自手工的專業品質

PODIE 以合作社的型態，協助十五個香料產銷班將產品外銷歐洲等國，因此相當注重產品品質，由源頭的栽種過程就開始協助農友，提供技術指導以提高產品質量。PODIE 也提升小農在產地進行初步加工的品质，後段加工更是符合專業級標準規範。

參觀的第一站是存放原物料的地方，PODIE 在收購時會先檢驗濕度、顏色等品質外觀，才存放於倉庫，並使用彩色標籤做分類，區分不同等級的原料與完成品，也在每批原料寫上供應者，以產品履歷的觀念管理。

香料的品質取決於天然香精的含量與香味的保存，部分香料

須經過人工清洗才能進行乾燥；

PODIE 的清洗區旁邊就是一台大型乾燥機，牆上貼有各種香料乾燥溫度的設定說明，以確保人員設定溫度時不會過高，防止香料內的精油流失。

香料分級需要大量的人工工作，拜訪當天，我們一群人先洗手消毒，再全副武裝進入作業區。作業的女工分坐兩大桌，每個人都在努力篩選香料，一大桶漆黑又嬌小的丁香，經過女工的手才有完整的分類與包裝，最終才送到我們手上。雖然已知道香料需要大量的人工作業，實地拜訪才真正體會到每種香料都是整個村落的人動起來，才能供應我們品質如此優良的產品。（作者：產品開發部專員）

左 在PODIE加工廠與女工們合照。

右 傳統市集裡的婦人利用收集來的瓶子，經過清洗後裝填蜂蜜販售。



黑白胡椒

胡椒與香草都是蔓藤類植物，須攀附在其他樹木上生長。胡椒生長時爬滿了整棵樹，遠看像是樹幹長滿了葉子，果實穗條也長滿了全樹。經過生產者的解說，原來黑白胡椒是同一種植物，差別在於果實的成熟度與後續加工的複雜度；農友採收一串串果實穗條，黑胡椒是採收青色成熟的果實，白胡椒則須等果實內的白漿更熟成、果實由青轉紅時才採收，採收極度耗費人力。後續再將果實分離出來進行加工，黑胡椒只須將果實加熱煮過，殺菌並烘乾後，日曬就會轉色成黑胡椒粒；白胡椒則須經過三天催熟，五天浸泡，水洗後去除外皮，日曬乾燥再磨成粉。由於果實外皮含有特殊氣味，因此去除外皮的白胡椒，風味與辛辣度都不同於黑胡椒。

除了增加食物香氣、調整辣度之外，胡椒非常適合與水果搭配，斯里蘭卡當地鳳梨的吃法是一面沾黑胡椒粒、一面沾鹽巴，這樣能帶出鳳梨的香甜，還有點小小的香辣感，值得大家嚐試。



高山上的香草莢產地。

香草

胡椒旁邊種植著蘭科的香草（又稱香莢蘭）。蘭科植物在開花期與生長期所需的光照時間不同，農友利用香草爬藤的樹葉控制香草的光照，並種植在背光的山坡上。聽到斯里蘭卡的香草完全仰賴人工授粉時，真是佩服農友。香草在採收後還須仔細照顧，使香草精油能均勻分佈在香草上，經過六個月的繁複程序，才能供應。香草具天然香味，取下香草莢中的籽（看起來像細沙），加在甜點或飲品中，就帶有淡淡的香味。



肉桂產地位於沼澤地，挖掘泥土種植肉桂，旁邊的河流可調節水源，站在河邊能聽到鱷魚跳水的聲音。

肉桂

肉桂別名「玉桂」，使用範圍廣泛，可用於飲料、茶點，還可當作辛香料。肉桂也是著名中藥，中國人熟悉的五香粉基本成分之一，適合在滷肉時加入，可去肉腥味，增加香氣。

肉桂樹在種植三年後才可採收，農友每天早晨開始一整天的採收，砍下的樹幹要用特殊的薄刀削去綠色樹皮，再將肉桂枝幹削成片，所以食用的肉桂是枝幹的部分。將肉桂片接長擀製成棒，經過七天陰乾與早晚各壓捲一次後即可儲藏。

為何主婦聯盟合作社供應的肉桂特別甜，這次拜訪後才知道肉桂有很多品種；斯里蘭卡的肉桂稱為錫蘭肉桂（Ceylon Cinnamon），肉桂醛（cinnamaldehyde）含量較高，因此較甜，且香豆素（coumarin）含量極低，不具辛辣感。常見的另一種肉桂稱為中國肉桂或桂皮（Cassia Cinnamon），大多產於中國或印尼，肉桂醛含量低，香豆素含量高，因此較不甜，還帶點辛辣感，且顏色較深，價格較便宜。香豆素雖為天然存在的香料，但因目前部分研究指出香豆素對人體較不健康，建議選用香豆素含量極低的肉桂品種。



農友爬到樹上採收丁香。

丁香與肉豆蔻

由東邊海灘到西邊山林，車子載著我們一行人攀越了幾座山，來到丁香、肉豆蔻產地拜訪農友。丁香須種植七年、肉豆蔻種植十二年後才能開始採收。看到高大的樹木，原來採收丁香與肉豆蔻是很危險的事，農民得爬到樹上採摘樹枝末端上的丁香，因此摔傷或骨折等意外在當地是常有的事。

剛採下成熟肉豆蔻的完整果實，
裡面的種子為食用部分。



土窯上的龍眼乾，烘出傳統薰香

楊滂瓚是為主婦聯盟合作社供應帶殼龍眼乾的生產者之一。有濃濃古早味的龍眼乾到底是怎麼製作的？請跟著產品開發部一起到台南東山一探以古法烘焙龍眼乾的作法吧！

長久以來，台灣的農產品皆面臨著豐收價格就低，歉收高價卻產量不足的問題，菜有「菜土菜金」，水果也是有同樣的窘境呀！尤其水果的栽種期更長，農家一年的收入就靠收成，盛產時該如何應對，往往考驗著農民的智慧。俗話「窮則變、變則通」，因此發展出許多農產品加工方法，在農產品盛產時延長產品的食用壽命，也傳承了食物保存的智慧。

龍眼的栽培與加工

龍眼是夏季水果，屬於無患子科，果肉又稱桂圓、亞荔枝、燕卵；原栽種於中國南方，已有兩千多年的栽培歷史，後經引進台灣栽種。台灣龍眼的主要產區分佈於中南部低海拔淺山地，從屏東一路往北至台中中寮地區為主。

龍眼產期從八月開始產出至十

月中結束，龍眼病蟲害較少，是不須使用太多農藥的水果。龍眼有一特性，一旦成熟就必須馬上採摘，否則甜度會退減，也因為產期短，每年產季只有一次，採下的龍眼必須在很短的期間內銷售，否則二、三天後口感就差很多。為了延長龍眼的食用期限，農家發展出烘焙的保存方法，利用龍眼樹枝當柴燒，乾柴慢火、細細烘焙，將龍眼果粒製成龍眼乾，解除鮮果的銷售壓力，也提升經濟價值，讓用途更多元化。

楊家人的古法智慧

到達產地時，楊滂瓚一家人幾乎都在現場幫忙，協助龍眼烘焙的前置處理工作。烘焙的龍眼須由人工一顆一顆剪下，確保龍眼果實完

整，如此在烘焙過程中才能夠均勻受熱。這是烘焙的前處理，相當費時費力，處理完之後才能上土窯烘焙。

目前多數烘焙龍眼乾皆採機械化生產，楊滂瓚還是遵循傳統的土窯烘焙。目前家中使用的土窯，楊滂瓚算了算說：「這座土窯已有六十年的歷史。」楊滂瓚先將龍眼放入自行設計的容器，將龍眼鋪於土窯上的竹編墊子，上方以麻布覆蓋避免熱氣散掉，下方以點燃的龍眼木燻烤，便能使熱氣透過竹編墊子烘焙龍眼乾，接下來則需要二至四天的烘焙過程。

烘焙期間須不斷添加龍眼木，以避免下方的柴火熄滅，全部動作皆為人工作業，完成整個製程非常疲累。楊滂瓚表示，台南東山地區的龍眼乾多數以此種方式加工，烘



焙期間須使用人力不斷翻動，非常費工，目前已採用機器將龍眼乾吊起來進行翻動作業。

用土窯慢烘的龍眼乾，剛開始的溫度不可以太烈，約五十℃；在烘焙過程中須不斷觀看龍眼乾的乾燥程度，太乾則果肉過硬沒有嚼勁，太濕則不易保存容易酸敗，需要有相當的烘焙經驗和體力才能烘出高品質的龍眼乾。

使用土窯烘出的龍眼乾，與透過機械熱風乾燥的成品，兩者有明顯差異。由於土窯可以將龍眼烘得很乾，連籽的部分都烘乾了，因此籽的外觀會有皺紋；而採用機械熱風烘焙，籽的外觀光滑。楊滄瓚表示，由於土窯的龍眼乾烘得夠乾，相對地可儲存更長時間，約可達兩年。

楊家老長輩的純手工心意

楊滄瓚表示，八、九月是最為忙碌的時期，但目前面臨農村勞動力老化，年輕人投入意願低，以至於龍眼採收時往往請不到工人。龍眼完全依靠人力在樹上爬上爬下採收，每人每天頂多採收兩百多斤，以往採收後的龍眼以新鮮產品銷售，二〇一四年則全數轉作帶殼龍

烘焙種類與方式對照

種類	烘焙天數	特色
以煤油或柴油採用機械熱風乾燥	2天	有油味，成品不香
以土窯採用龍眼木燻烘	3至4天	前兩天，每12小時須翻動一次；最後兩天，每4小時翻動一次，一天共須翻動6次



- 1 作為燃料的龍眼木。
- 2 烘焙前置作業。
- 3 選果機。
- 4 六十多歲老土窯，此一設備目前已少見，現今的土窯高度約150公分左右，下方柴火處與上方烘焙處約一層樓的距離。

眼乾。主婦聯盟合作社也曾供應過龍眼乾肉，經楊滄瓚提起，我們才得知以往所供應的是由楊滄瓚家中高齡九十二歲的姑姑一顆一顆去籽剝果肉而來的。姑姑雖年長，過往也參與農務勞動，但自二〇一四年起，表姐家人反對，不希望年邁的母親太過勞累，因此將無法再提供合作社龍眼乾肉這項產品。

現代化的農業，漸漸以機械取代過往須靠大量人力才能生產的農產品。對於消費者來說，機械化大

量生產的農產品在價格上更便宜、更具吸引力；但我們是否發現，一些遵循傳統製作的東西，已經逐漸在我們的視野中退場。在價值和價格之間，我們的選擇是什麼？購買產品時，價格並不是唯一的選擇，產品背後所代表的價值意義更值得我們看見並了解。一趟產地拜訪，我們再一次地學習並珍視傳統的價值。（作者：產品開發部產品開發專員）



二〇一四合作齊步走同樂會 相揪作伙來！

二〇一四年秋天，邀請社員們帶著野餐好食，在草地上聽詩歌、聊故事。也邀集一路相伴的生產者、友好團體及日韓姊妹社等好朋友們一起同樂，共度一個美好的午後！

每年十一月是亞細亞姊妹會一

期一會的日子，從日本生活俱樂部生協和韓國幸福中心生協兩個姊妹組織的經驗分享中，總是能獲得滿滿的回饋與學習。而二〇一四年由台灣擔任主辦國，除了論壇議題的討論交流，我們也希望透過「合作齊步走同樂會」的形式歡迎遠道而來的姊妹，同時邀請農友、生產者及社員們共同參與，讓彼此之間的連結可以更緊密！

二〇一三年主婦聯盟合作社的社員數突破五萬人，也代表著五萬多個家庭的認同與支持。二〇一四年度我們希望更多年輕社員加入，一起為友善環境與本土農業努力，追求共育、共好、共老的美好生活理想。此次「合作齊步走同樂會」將以「初路·出路」為主題，希望我們帶著最初的堅持，一起找到未來更寬廣的出路。

好生活市集·野餐好食

強力募集中！

「合作齊步走同樂會」選定於華山中央藝文公園舉行，邀請社員們在秋日午後一起逛逛「好生活市集」，徜徉在草地上來一場不一樣的野餐。「好生活市集」將邀請生產者、農友、日韓姊妹社、友好團體及社員一起設攤，透過直接面對面，聊一聊彼此的故事，增進彼此認識與了解，一起分享好食物與生活。

野餐不必是時尚盛宴，而是回到對土地抱持感恩的心情，如同吳晟老師作品〈野餐〉中書寫的那份對母親的感念：

「一碗一碗白開水喝下去
一滴一滴鹹鹹的汗水滴下來
滴在和母親一樣樸拙的泥土裡

不是果汁，不是可樂或西打

不是麵包，或是夾心三明治

不是閒散的郊遊或是豪華的盛宴

一小鍋稀飯和您親手做的
幾樣醃菜

烈日下，寒風中

坐在雜草圍繞的田埂上

母親啊，那便是您，每日每日

勞累後的野餐

是不是拌著汗水的稀飯，特別香

是不是混著泥沙的醃菜，特別可口

母親啊，為甚麼

您竟吃得這樣坦然」

歡迎社員們當天用在地食材做成野餐好食，與家人好友共享，來一場野餐共食饗宴，用心製作料理來感謝生產者付出的辛勤與努力。

風和日麗

在草地上聽詩歌音樂會

這一次「合作齊步走同樂會」邀請到致力於推廣台灣原創音樂的「風和日麗唱片行」一起合作，在草地上野餐的同時，可以聽聽吳晟與吳志寧這對才氣縱橫的父子搭檔，透過朗誦與音樂表達對大地母親的關懷。「野餐詩歌音樂會」也邀請關心土地的歌手現場演出，透過歌聲唱出對土地的熱愛。在草地上可以做的事很多，和好朋友野餐共食、輕鬆聽音樂詩歌，還可以在「野餐開講」聽聽生產者聊聊最初的故事，以及一路走來的堅持與努力。（作者：組織部專員、曾擔任《綠主張》月刊主編）

《綠主張》月刊主編（經）



Back to Earth

[2014 合作齊步走同樂會]

初路·出路

好生活市集 x 野餐詩歌音樂會

秋日午後，邀請大家帶著野餐好食
在草地上聽詩歌、聊故事
邀集在地食材的生產者、友好團體
及日韓姊妹社等好朋友們
一起擺攤交流，分享生活好物

11/8

SAT. 六 13:00-17:00

華山中央藝文公園
[臺北市杭州北路與北平東路口]



限量

野餐好墊 送

當天參與活動即有機會獲得野餐墊一份，
更多活動詳情請見 DM 及網站。

入社禮

現場完成入社之新社員即可獲得野餐墊一份。

集戳樂

當日完成好生活市集集戳樂之夥伴即可兌換。(數量有限，換完為止)

活動宣傳大使

將徵求活動宣傳大使 100 名。(活動辦法將於網站、臉書公告)



化作春泥 更護花， 留下更美好的未來

文／賴曉芬 圖／主婦聯盟基金會提供



二十世紀初，美國一名作家

調查了芝加哥肉品業的黑暗面與工人慘狀，當時活躍的作家馬克吐溫說了一句名言：「尊重法律與熱愛香腸的人們，都不應該去看這兩者的製造過程。」(Those that respect the law and love sausage should watch neither being made.)」以此諷諭當時美國政治社會問題的沉痾與腐壞。讀到這句話，我不禁莞爾，主婦聯盟基金會不就是日日面對食物與法規的製造過程，在重要關頭親上火線，揭露台灣社會食安秩序崩解的真相，並力求改善空間，試圖想像食物更美好、人民飲食權更自主的

未來？

主婦聯盟基金會不斷透過這些食安倡議逼進黑暗製造過程的努力中，卻總像是在千夫所指之下，不斷費盡心力與基改食品業者拉扯，或是與國際貿易勢力交涉，或是苦口婆心、不厭其煩說給媒體聽的後台點滴，其實都相當拖磨，卻有道不盡的甘苦百味。這次我想分享個小故事，或許主婦聯盟基金會這幾年來的努力與成效，輪廓會更加鮮活。

誰是貿易障礙的大石頭？

八月中，日本交流協會前後來了六、七通電話，一下子日文、

一下子中文翻譯，無論如何，對方的長官們都堅持要來拜訪主婦聯盟基金會。如此積極，所為何事呢？為的是「輻射食安」，主婦聯盟基金會努力了三年的議題，到了二〇一四年總算有了進展。

五月時，台灣、日本官方談判，先讓消費者團體到日本察看食品是否受輻射汙染的把關流程，並在食品進口時比照他國附上日本原產地證明與官方輻射檢驗報告。期間透過層層傳話，主婦聯盟基金會已開始著手籌備，也與數個日本民間團體聯繫好，所以日本官員想要當面邀請我們前去。會面當天，日本交流協會副代表、農林水產省官員等四人，看似浩浩蕩蕩地坐進會議室中。由操著生硬中文的副代表緩緩起頭：「福島縣的稻米，現在都已經合格了，我們國內有食用，新加坡也開放了。希望友善的台灣可以接受，逐步開放福島產品。」我們當然說「絕不」，沒幾分鐘就請他們出門了。

從拜訪前兩天，對方不斷說明、說服與道歉，努力地要我們空出半個鐘頭就好，直到希望此行可以親自把主婦聯盟基金會這顆擋住日本福島五縣市食品來台灣的大石

頭、台日貿易障礙的元兇，速速搬開。這麼細膩、耐心的操作，拿出國際談判桌上的超煩人功夫，直接放軟身段遊說跨國的消費者團體，不禁讓人擔心：主婦聯盟基金會如果不繼續扮黑臉用力擋住，衛生福利部的官員們，真的會是日本人的對手嗎？

莫忘初衷，攜手為下一代

就在花好月圓中秋時節，這一次跨國、國內亂竄的廢油，逆襲了台灣。正因為二〇一三年底主婦聯盟基金會台中分會緊追大統油回收的去處，之後總會深刻思考自由貿易下跨國食材源頭追蹤的困難度，所以夥伴們一頭栽進鑽研海關的邊境把關系統，更因為投入《食品安全衛生管理法》的修法運動，半年來持續與十多個草案搏鬥，練了好久的功夫，也因此能在這次食安事件一出現時，整個團隊迅即直搗衛生福利部、經濟部與環保署的失職核心，打了專業且勝利的一仗。

但這一仗不眠不休的十多天，讓我感受最深刻的，其實是無意中找到十多年前主婦聯盟基金會推動「廢肥皂運動」的紀錄，重讀早期主婦們團結、合作思考與生活實



踐的那段心路歷程。儘管此刻主婦聯盟基金會的專職工作人員只有十一人，必須在台灣到處走，既倡議也要教育，但我們莫忘初衷，將那時媽媽們願意為下一代「化作春泥更護花」的深厚情感，牢牢地銘記在心。也願合作社的社員夥伴們，在十月「食權・食美募款月」中，可以成為我們最堅實的守護者，感謝你！（作者：主婦聯盟基金會秘書長）

食權 · 食美—— 響應 2014 年世界糧食日

主婦聯盟環境保護基金會 「拒絕基改食品 X 避免食物浪費」募款行動

勸募核准文號：衛部救字第 1030104514 號

您的捐款，我們將用於推動：

- ◆ 要求政府比照歐盟標準訂定基改食品規範
- ◆ 推動基改食品退出校園午餐
- ◆ 持續進行消費者、生產者及業者食安教育
- ◆ 進行台灣超商及超市之食物浪費調查報告
- ◆ 出版「避免食物浪費」之相關出版品



時間：2014/10/1 至 10/31

捐款方式：本次設有 600 元及 1200 元之捐款條碼，請於主婦聯盟合作社任一站所結帳櫃檯表明捐款，現金、刷卡均可。

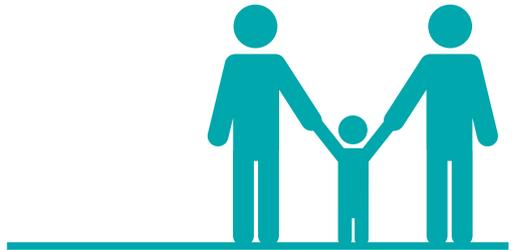
捐款收據：根據《個人資料保護法》規定，請捐款人填寫個人資料表，捐款收據將於 2014 年 12 月底前寄出。（※依《所得稅法》第 17 條第 2 項第 2 款捐贈公益機關團體，憑收據可列舉抵稅。）

捐款贈品：捐款 600 元，贈送手作壓克力刷布 1 個。捐款 1200 元，任選有機棉口罩 1 個或手作壓克力刷布 2 個。

洽詢：主婦聯盟基金會 / (02)2368-6211 / service@huf.org.tw。

丟掉學習檔案， 看見孩子 真正的學習

文·圖／楊佳羚



回到台灣之後，對於每學期從幼兒園老師那裡收到厚厚的「成長檔案」這件事，感到十分不習慣。除此之外，還包括每週製作一至二頁的班報，而且老師不能只做一份影印給全班，因為每一份附上的活動照片都不同——只為了附上每個孩子的特寫鏡頭。我心想：做這些檔案要花掉老師多少時間呢？

如何看到孩子的學習

相較之下，女兒路比在瑞典就讀兩所幼兒園，就沒有這麼繁複的文件工作。第一所學校只將她的塗鴉作品裝訂成冊，封面寫上她的名字，這就是整個學年的紀錄。第

二所學校更可愛，她們的成長檔案平時就放在教室裡，老師叮嚀大人說：「如果你想翻閱，要徵詢孩子的同意。」檔案夾側標有孩子的照片以及他們近似天書的「簽名」。就讀兩年下來，活頁夾裡面只有零零落落的十五頁紀錄，其中包括四個主題：「我」的主題，是她入學時的照片與家長填寫的孩子檔案；「我會」（寫字成長）的主題，則因她還不到學寫字的年紀，所以是空的；「我們做了什麼」的主題，則包括兩個學年的主要活動：第一年為「五官全開的學習」、第二年為「石頭方案」，這些活動照片都是平時教室佈置的照片。

也就是說，我們平日接送孩子時，就能從白板上的文字與教室佈置得知孩子的在校活動；更換教室佈置時，老師會把這些照片影印放入孩子的檔案夾留存。最後一個主題則是「繪畫成長」，仍是一堆亂塗的線條，通常老師會在旁邊詢問孩子在畫什麼，再幫忙註記於圖畫紙上。不管路比說是在畫「媽媽和我」或「植物」，對大人而言都是亂畫一通，只能當成是她在外星人時代的傑作。

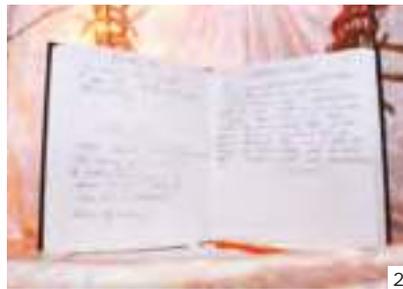
當我向台灣的幼兒園老師與家長展示路比在瑞典的成長檔案時，大家都嚇傻了。有人問說：「這樣不是都沒有看到小孩成長的紀錄？」我的回應則是：「我們在台灣所習慣的厚厚紀錄，要嘛老師得把小孩丟在一旁做記錄；不然就得犧牲午休或是下班時間來趕製，但這對老師和小孩都不好。」

至於家長如何看到孩子的成長？其實在生活的相處中，總是處處驚喜地發現孩子的成長。路比總是說「我會、我會」，什麼事都想自己來；在社區玩耍時，突然發現她本來不會左右手輪流操作遊樂設施，但現在會了！在家的亂塗亂畫中，發現居然開始出現大人看得懂

的形體；在一起散步出遊時，她看著學生宿舍標號跟我說：「媽媽，這是 Sophia 的 S（原來她不是文盲喇）。」後兩者似乎是台灣大人更在乎的能力，像是孩子的畫不再是鬼畫符、學會認字等等。但對我而言，雖然因為看到她的成長而有所驚喜，但也有些失落，覺得「哎呀，這孩子已墜入凡塵，不再有外星人的獨特能力了！」

想當初她還不會講話時，總是用外星人的語彙在表達；以前她信手拈來總是拿畫筆、水彩揮灑，但她現在卻在意自己畫得不夠像。其實小孩無時無刻不在學習，小孩的成長也正一點一滴地累積。並非我們大人看不懂或聽不到，她就沒有在表達自我；也不是只有大人世界裡的聽說讀寫，才是小孩成長的證明。

在台灣，甚至有些幼托機構為了讓父母隨時可以知道寶貝的狀況，還有網路攝影機讓父母隨時監看。我常在想，這究竟是因為台灣的勞動條件太差，讓父母無法有時間陪小孩，以致必須用網路監看來彌補自己不在孩子身邊的不足，或是因為不夠信任，而須要時時監控「品質」？



- 1 教室入口的白板寫著路比二歲生日，並在樹枝掛上慶生氣球。
- 2 幼兒園與家長的溝通日誌。(圖／陳欽春)
- 3 孩子玩塗鴉，教室裡有她們黏貼秋葉的作品。(圖／Jennie Hedin)
- 4 教室佈置清楚傳達以「玩」為中心的教學理念。



多種溝通方式

這些檔案文件，除了是給父母的「安心」與「保證」外，似乎也是繁複的教育評鑑所要求的產物。還記得以前我在國中擔任訓育組長時，為了評鑑得連著好幾晚趕製二十七本紀錄；而現在的評鑑則有過之而無不及，隨時得填報一堆表單，但這些表單又年年更改，完全無法形成有系統的、可以每年追蹤對照的統計資料，而承辦人員則都明瞭這些文件都只是束之高閣的形式作業。與此不同的，不論是我們在路比幼兒園的經驗，或是參訪時的觀察，都發現瑞典幼兒園並不時興這些檔案紀錄。由於瑞典的幼兒園都是離家近便，絕對沒有載孩子上下學的娃娃車，大部分家長是走路或以腳踏車接送孩子。也因此

接送孩子時，就有許多和老師溝通的機會。

此外，幼兒園多半有「日誌」或白板的设计，在日誌或白板上，老師簡單記錄當天活動，讓家長知道孩子今天做了什麼；如果有新生入學，也會寫著「歡迎某某」，同時讓舊生家長知道其中一位老師將會花較多心力讓新生適應入學。此外，老師也會隨著時令，讓教室充滿不同的佈置，佈置的素材常常是「向大自然借物」，不論是紅葉、小樹果或一截樹枝，都讓孩子們「五官全開」，並和自然和諧共存；佈置主題則以孩子的活動為主，有時是自製「騎馬頭盔」的過程照，有時是塗鴉，而貫串全年的主題則讓家長看到孩子們的成長。

台灣的幼兒園老師常處於身心高壓的狀態。如果希望孩子得到好的照顧、希望有經驗的幼教老師能堅守職場，那麼我們改變的第一步就是丟掉學習檔案，讓老師少些文件工作、多些師生互動，以及保障老師應有的休息時間！（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》。）

小農復耕，帶動城市新食力

文·圖／番紅花

因為基改黃豆和基改玉米仍未獲得承諾、驅趕出孩子們的校園團膳，因此九月開學季第一天清晨，我便開工為孩子們料理便當了。我將主婦聯盟合作社供應的雞胸肉切成兩塊，只須抹鹽便可煎成赤金色、香噴噴的雞肉排作為主菜，再用黃豆芽、黑木耳絲、紅甜椒絲做成漂亮的三色拌炒，最後用切段的綠蘆筍和幾尾蝦仁呈現出便當的高貴感。（孩子們吃米知道米價，了解蝦仁是高級食材，一斤要好幾百塊呢！）



（圖／浩然基金會提供）

他們一早興沖沖將熱騰騰的

便當提出門時，忍不住說：「台灣

有好多小農夫真好，我們家才能有

肉、有菜、有蝦，而且都是沒有毒

的、愛護地球的；還要謝謝媽媽花

時間幫我們去主婦聯盟和農夫市集

找這些菜！」女兒當下說這些話時

非常誠懇，我聽了甚是欣慰。一個懂得愛農、敬天、謝父母恩的孩子，是來自於不輟的家教，而這份心，也將庇蔭他一生吃得健康、心境平和。

小農力量大

許多媽媽讀者來信詢問我關於企業化農作和小農的差別，如果要從日常生活裡，一小步一小步地實踐對小農的友善支持，可以怎麼做呢？或許從食材、生態、市集、旅行這四個最受歡迎的面向來切入，透過手、腳、口、心去探看現代各地農村的樣貌，是崩壞的還是茁壯的？是安逸的還是搏鬥的？是甜美的還是奮力的？是無毒的還是有毒的？是永續的還是短視的？是天然原味的還是化學加工的？唯有踏入農村現場，我們才能得到真實的答案。

果力文化於二〇一四年出版

《小農復耕：好食材、好生態、好

市集、好旅行》，這本書以客觀中

立的方式，記錄了浩然基金會與台

灣農村陣線所合作的「小農復耕」

計畫。這個計畫從二〇〇九年莫拉

克風災以後，攜手努力將頹圮的部

落和社區扶持起來。包括台東歷丘



右 水林是台灣最重要的地瓜產地之一，對小農來說，根莖類收成尤其耗費人工，而農村有互相支援人力的傳統，每逢收成季，整個農村的居民都在田裡展現俐落身手，這是城市中不容易出現的、最溫柔的心靈風景。

左 水賊林友善土地組合的小農菜刀哥正在鄰近農友的小小美濃瓜溫室裡。無毒耕作方式使田裡雜草蔓生、饒富生態系，卻無損於美濃瓜的飽滿香郁。





日常食用黃豆的頻率如此之高，更要審慎拒絕內建殺蟲劑的基改黃豆。

部落的小米復耕、勤和部落的桃源香梅、雲林水林「水賊林友善土地組合」的社區支持型農業理想、雲林北港溝皂里的「古早田小農之家」，乃至高雄美濃百年麻油坊的在地芝麻復育，讓台灣田間已消失數十年的芝麻重新起步回種。雖然這是五個「小小規模」的計畫，然而這些農村紀實在《小農復耕》這本書裡，見證了這五年來民間力量、地產地銷的草根革命。請別以為小農很遠，小農的精神與蹤跡，一直隱現在我們的生活裡。

就從民生用品中最受孩子歡迎的雞蛋說起吧。當我從主婦聯盟合

作社民生站抱回兩盒人道飼養的後壁雞蛋，雞蛋如此平凡，但我內心卻充滿喜悅，因為全台灣的社員在短短的二十多天內，發揮驚人的共購力量，成功利用一萬四千盒的後壁雞蛋，將可貴的共購力量發揮極致。比起企業化生產、追求最高坪效、讓下蛋雞隻長年處於狹仄封鎖的環境，我們透過合作社的訊息與連結，轉而許諾讓一家友善經營的蛋農飼養、生產健康的雞蛋，並且將不會有任何雞隻在生產雞蛋的過程中渡過痛苦殘忍的一生。這就是我們可以從日常生活中，一起去支持創造永續和無毒的事業。

吃出革命力

這兩年每逢安排夏冬長假的家庭旅行時，帶領孩子們去拜訪農村已成為我規劃行程的大方向。儘管孩子們早已熟稔全省各地菜市场 and 主婦聯盟的精神與面貌，但是如果我們能往更上游去，讓腳步踏進農村的人與土地之間，那麼我這兩個在城市長大的孩子，才有可能真正懂得吳晟老師的詩與散文——他筆下的農婦與森林，他那溪州米的芳香，詩人關於種樹的理想，一樁又一樁，說的是怎樣的土地倫理故

事。

《小農復耕》這本書附有一支紀錄片，同時透過文字和影像認識浩然基金會所陪伴、鼓勵的小農復耕實踐。由殷之浩先生創立於一九七八年的浩然基金會，是個致力於支持人們以寬廣視野和實際行動來改變世界的非營利組織，長期以低調、誠懇的方式，畫出農田到餐桌的最短距離。每月舉辦一次的台北彎腰農夫市集，不論晴雨，我總是可以看到他們的工作人員與農友一起整理攤位的樸實身影；城鄉共好的理念，因之化為翩翩有力的蝴蝶。

點燃的也許只是星火，但從浩然基金會和各地小農所共同點燃的這微微星火，再加上你的、我的，那麼這個閻黑的星空，也就點點、點點亮了。用吃就能革命、用吃就能讓世界更好、用吃就能抵抗帝國壟斷、用吃就能與小農共存共榮……與土地對話讓我們懂得謙卑，打開《小農復耕》的風土誌，循著書中的農村聯絡方式，就從這一季開始，去和小農作朋友吧！（作者：北北分社社員、著有《廚房小情歌》、《給孩子的人生先修班》等書。）

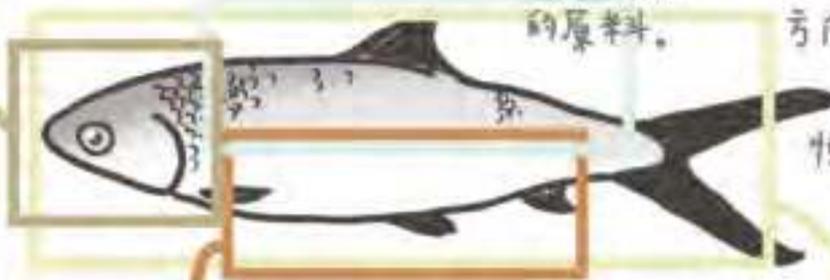
虱目魚全魚利用

肉用農產品都易有部位利用不平均的問題，我們從虱目魚做起，讓問題不成問題。圖/文 張智淵

魚頭 魚頭稍帶有一點背肉，雖具有刺，但很適合熬煮成湯，是老饕饕的寶惠部位。

魚背 魚背肉最魚羊甜，但也是虱目魚刺最多的部位；其實刺長得整齊，只要順著垂直方向下筷，可清楚避開魚刺，慢慢食用，更嚐滋味。

也是虱目魚丸的原料。



(也加工成滿燒虱目肚，加熱即可食用)

魚肚



魚肚是最有經濟價值的部位。從魚體側線下方切下來的魚肚，幾乎不帶刺，除了食用方便，且富含魚脂，特別細嫩香滑，蒸、煮、煎食都適宜。

全魚

虱目魚給人最大的挑戰，就是魚刺。所以特別挑選300公克以下，較小隻的魚，魚刺尚軟，容易食用。

全魚也另外製成風味更盛的一夜子，用烤或乾煎，都能享盡品嚐另一番風味。



乾煎肚法



(不需油) 魚肚內置少許鹽粒，魚肚不退冰，→ 小火煎至15分鐘，即可上桌享用。

賦予食材生命的劇作家

擔任主婦聯盟合作社總社員、餐廳廚師的游淑鈞，掌管一百多位職員的膳食，使用合作社的食材，她把自己想像為劇作家，變化每天的菜色，賦予每樣食材獨特的生命，就像簡單的炒飯裡加入芒果增添異國風味，而從跑龍套的配角成為主角。

游淑鈞畢業於復興美工，踏上廚師之路是為了幫父親準備病理餐開始。父親在她高二升高二時罹患肝硬化末期，靠著游淑鈞與母親的悉心照顧，藉由中醫搭配治療方式調養，雖然偶有進出急診室的緊急狀況，但直到十年後才離開人世，中間還曾經出國旅遊，以有尊嚴的方式走完人生的最後一哩路。

父親往生後，她因為十年長期照護累積的壓力患了憂鬱症。於是參加臺安醫院的「新起點健康生活計畫」，在南投魚池待了兩週，藉著健康飲食、規律作息等由內而外循序調整，成功告別憂鬱症。也因

此讓她對飲食有不同的想像，順應各種食材的獨特性，才能將風味發揮得淋漓盡致，以湯品來說，加入蘋果、南瓜等瓜果類，湯頭會更為鮮甜。

除了員工伙食外，她還要張羅家人的三餐，也得與外食的選擇取得平衡。談起孩子的飲食教育，她認為向孩子說道理是行不通的，甚至還要與同儕和媒體的影響力相抗衡。她會盡量用引導的方式，例如，帶著孩子做泡芙，讓孩子認識食物的原型，瞭解不同溫度對食物造成的影響，透過真實的學習，理解一粥一飯得來不易。

（經）



（圖／朱安棋）



椰漿咖哩醬

材料：A：紅蔥頭3瓣、蒜頭5瓣、薑1小段。

B：洋蔥1顆、馬鈴薯1顆。月桂葉2片。

調味料：橄欖油1大匙、鹽2小匙、辣味咖哩粉5小匙、椰漿1大匙。

作法：1 將材料A切末、B切丁，馬鈴薯丁放入電鍋蒸熟備用。

2 中火熱鍋後倒入橄欖油，依序將紅蔥頭末、蒜末、薑末炒香，續入洋蔥丁拌炒直到洋蔥略呈透明狀。

3 鍋中加入開水、月桂葉（水量足以淹過食材即可）待水滾，加入熟透的馬鈴薯丁煮滾，續入鹽、咖哩粉，拌勻呈濃稠狀，最後加入椰漿即可。

小叮嚀：1 以馬鈴薯份量控制濃稠度，煮濃郁些可當抹醬、沾醬使用，煮稀薄些可作為湯品、淋醬。

2 辣味咖哩粉換成甜味咖哩粉，去除薑末、添加蘋果，即為適合孩子的口味。



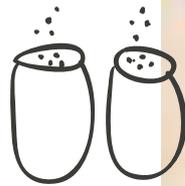
摩洛哥辣味茄泥

材料：茄子2條、蒜瓣5顆、中型洋蔥1顆、紅椒與黃椒各半顆、紅蘿蔔1根、番茄1顆、綠花椰少許。

調味料：薑黃粉1匙、辣椒粉1匙、孜然粉1匙、番茄醬2匙、海鹽2/3匙、辣味咖哩粉適量。

- 作法：
- 1 茄子切丁，蒜瓣壓碎，洋蔥切碎，紅椒、黃椒去籽切丁，紅蘿蔔打成泥狀，番茄切丁，綠花椰撕除老皮後切小朵，放入滾水中汆燙約2分鐘，撈出泡水冷卻後瀝乾。
 - 2 平底鍋加半碗水，以中火翻炒蒜碎、洋蔥碎，續入薑黃粉、孜然粉、咖哩粉，拌炒至褐色。
 - 3 加入茄丁、紅椒丁、黃椒丁、紅蘿蔔泥，翻攪3分鐘續入半碗水、番茄丁、番茄醬，蓋上鍋蓋轉中小火燜煮10分鐘。
 - 4 掀蓋加入海鹽攪拌，改小火燜煮5分鐘即可，起鍋盛盤灑上綠花椰末。

食用方法：如同墨西哥莎莎醬以玉米片或麵包沾食，亦可搭配蔬菜棒食用。



肉桂麥片甜粥

材料：麥片1杯、水5杯（麥片：水=1：4-6）。

調味料：砂糖5匙、肉桂粉適量。

- 作法：
- 1 水滾放入砂糖，溶解後放入麥片轉小火攪拌均勻。
 - 2 待再次沸騰約30秒加蓋熄火，燜10分鐘讓麥片更加軟化，食用前灑上肉桂粉即可。

佛卡夏檸檬草鬆餅

材料：水220公克、鬆餅粉200公克、橄欖油60公克。

調味料：檸檬草20根、鹽半匙、糖半匙、胡椒粉半匙、義大利綜合香料。

- 作法：
- 1 將檸檬草剪碎後，所有材料加上調味料拌勻即可。
 - 2 平底鍋預熱，一次一湯匙放入以文火慢烘，煎至氣孔消泡，翻面再烘10秒呈銅鑼燒餅皮狀即可。

小叮嚀：1 油量、水量的多寡影響鬆餅的膨鬆與脆度，可視個人喜好調整。

- 2 添加橄欖油、義大利綜合香料，更凸顯佛卡夏風味。



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。