

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

122期
2013.11



【特別報導】

潮來潮往 ~ 黃芬香的養殖人生路

【合作二三事】

你的一票，合作社民主授權的齊步

【生活與食育】

揭穿核電的虛假面具



潮來潮往 ~ 黃芬香的養殖人生路

文 / 吳蕙芬 圖 / 潘嘉慧

清晨五點半，天還未亮，十月的海風陣陣吹拂，空氣中透著一股淡淡的鹽味。我們在七股的沿海魚塢區與生產者黃芬香（柯太太）會合，準備前往魚塢，看看今年即將供應的年貨水產品，以及黑金文蛤的養殖過程。在大家好夢正酣的時間，魚塢忙碌的一天已經開始。



3



1



4



2



6



5

1 天剛亮，漁工圍起網子準備捕收石斑魚。 2 陽光下閃閃發光，烏黑金亮的黑金文蛤。 3 進行大小分類，挑選今天出貨規格的大小。 4 餵魚的生餌從魚港新鮮直送，分切成適量大小後放入網籃裡準備餵食石斑魚。 5 另一池養燕鰻的池裡，柯太太仍堅持親自投餌，投料餵魚的時候，也觀察魚活動的狀況。 6 夕照下的家族寫真。

投入石斑魚養殖已經二十多年，回首當年，因為石斑魚苗的利潤還不錯，考量到能兼顧家庭，黃芬香（柯太太）毅然放棄原本高薪的工作而踏入養殖業。後來因為家中有閒置的魚塢，開始了石斑養殖之路，但夫婦兩人都沒有相關背景，又採高密度養殖，石斑魚疾病層出不窮。柯太太回想當年說：「一開始我們是看書養魚，還有詢問疾病防治所，因為養殖密度高，石斑魚常反覆不斷的施藥、染病，後來慢慢地減少放養量與投餌量、減少用藥，才逐漸摸索出一條路。」

投注心力 養出達人等級的石斑魚

跟著柯太太的腳步前往魚池，邊走邊拉起網籃查看石斑魚攝餌的狀況，她說，觀察攝餌的狀況就能觀察問題，一般通常在投餌後兩小時就會吃光，如果沒吃完有可能是水況不好，魚生病了或是進料太多，通常會停餵一段時間，或減少餌料來調節水質，減緩並改善得病的狀況。

連餌料的選擇，柯太太也有她的見解。由於有外銷歐洲的

經驗，知道歐盟規定石斑魚的飼料中不能添加動物的骨粉，也不能添加東南亞進口的魚粉，所以除了仔細挑選石斑魚的飼料外，「我們還會餵魚吃生餌」她說。為了讓從養殖場來到魚池的石斑魚苗適應，魚苗時期以飼料與小魚混合餵食，待魚苗漸漸適應後改餵食生餌（生餌是漁船撈回來，挑檢市場販售的規格後剩下的下雜魚）柯太太說：「石斑魚很挑魚吃，生餌夠新鮮石斑魚才會吃，如果不新鮮讓石斑魚吃了容易得腸胃炎！」

為什麼要耗時、耗工餵食生餌？柯太太以她多年來的經驗與我們分享。她說：只吃飼料的魚比較肥，魚體呈現油脂多肉質少的形態，肉質較黃口感也不夠Q，再養大一點的魚甚至會有脂肪肝的情況發生。反之，餵食生餌的魚內臟顏色就很健康，肉質也白哲結實有彈性，為了維持石斑魚的口感與品質，而採用較麻煩的做法，由此小細節就可看出生產者的用心，二〇一一年柯太太榮獲「石斑魚達人」的獎項，所以，社員享用的水產品可都是達人用心養殖。

節能、低密度、注重水質 維持平衡是關鍵

柯太太說：「供應給合作社的魚我們都會另外飼養，五分地的池子只飼養二千三百尾，養殖密度低到一噸水只養一條魚，水質好，石斑魚活得健康，而且進、排水利用潮汐差，節能不用電，水質穩定也就不太需要使用水車。」

平常供應合作社的石斑魚輪切都使用飼養三年，四、六斤左右的石斑魚，另外將魚頭及魚尾另外包裝以做到全魚利用。只有在過年期間，柯太太會特地幫合作社養一批年節使用的小石斑魚，考慮到社員家中鍋具的大小及小家庭居多，盡量將規格控制在一斤二到一斤五之間，但要控制在二兩左右的範圍篩選實在很困難，因此只有過年才有供應，這批年節供應的石斑魚已養了一年，通過檢驗後就會上架成為社員年節桌上的佳餚。

黑金文蛤好吃的秘密

除了專心養殖石斑魚之外，文蛤的養殖其實是無心插柳，當初養文蛤是純粹養來自己送禮

用，與合作社合作之後，才進行比較大量的飼養。

一般的文蛤養殖業者因採用高密度放養，為了不讓餌料流失會減少換水的頻率，促使水中鈣質不足，導致文蛤外殼較薄，運送過程中的碰撞也容易損傷外殼影響賣相。柯太太有別於傳統文蛤高密度的放養模式，盡量讓池水循環，當水中鈣質充足，就有助於文蛤的成長，每顆文蛤外殼厚實，烏黑金亮，飼養在鹽度三度的海水裡，風味最佳！

柯太太說明：「我們會在文蛤池裡放入工作魚，像肉食性的石斑魚會吃吳郭魚、豆仔魚與花鱗；防止吳郭魚生產過多，把地平整破壞；吃掉脫殼的花鱗，防止花鱗將文蛤幼苗吃掉。草食性的虱目魚吃池中的藻類，燕鰻也吃池底藻類，清道夫吳郭魚會吃小蝦小蟹，蝦子吃更小的螺貝與公代（一種薄殼貝類），底層的文蛤吃微生物菌類跟小型藻，魚蝦的排泄物剛好做肥料滋養菌類跟藻類，池中自然形成食物鏈，因為藻類少，水相已經到達平衡點，所以文蛤池很少需要清池。」柯太太也語重心長的表示，不應

隨使用藥破壞環境，一時用藥很快，但要重新回到自然狀態卻要付出很長的時間來調節，生態繁殖如果照顧得當，在第二、三年之後池子裡的生態才會慢慢達到平衡的狀態。

面對氣候異常 豁達態度面對天地的考驗

面對近年來的氣候異常，柯太太表示在養殖工作上的確也有感受到變化，比較明顯的是藻類大量繁殖、水質較難控制，藻類大量沉池，水母、海兔跟著變多，池中的作業要更加小心，以免被水母整傷。

養殖業看天吃飯的宿命，柯氏夫婦又選擇看似經濟效益不高的低密度生態養殖，讓周遭親友不禁要問：這樣做到底會不會賺錢啊？柯太太笑說：「低密度養殖育成率達九十%，優於一般高密度養殖的百分之四成，但石斑魚現在飼養的人多，在買方市場強勢的狀況下，對生產者是不利的，更何況是如此用心的養殖。所以高興就好！自己養的魚自己吃，不但比外面市場賣的還要便宜，吃來也比較安心。」



- 1-1 一大清早漁工摸文蛤。
- 1-2 使用兩種篩網篩出達到出貨標準的文蛤。
- 1-3 讓文蛤吐沙2小時。
- 2 裝袋前，先敲敲看、聞聞看，味道是否有異味，外表是否有裂痕。
- 3-1 逐包檢視文蛤包裝。
- 3-2 每層中間放入保護墊緩衝，保護產品。

時常聽聞因從事農漁業十分辛苦，第二代多半不接手家中事業的情形，目前柯太太的大兒子也投入工作行列，負責文蛤的管理與出貨，看著這位和魚塢同年的年輕人帶著一家三口，穿梭魚塢間忙碌的工作。柯太太感性的說：「希望社員可以了解生產者的用心，我們養出的魚都投注心力，而且用名聲掛保證的，是有放感情的產品，如果文蛤在季節轉換時期發生的問題，生產者其實會比社員更難過，也希望大家能互相體諒，合作社是有人情味的地方！」（作者：企畫部專員）

細心包裝小心呵護 保存文蛤鮮滋味

每年四~五月季節變換的時期，氣候變化、水溫環境的突然改變，水產品代謝速度快，容易影響文蛤品質的穩定；而大量的降雨影響池中海水濃度，也會影響文蛤的口感。

為了減少文蛤出貨品質不穩定的情形，產品專員特地南下與柯太太討論，改善了文蛤出貨的包裝流程，文蛤品質不穩定的情況已降低許多。

運輸的碰撞與重摔都會讓包裝失真空，影響文蛤的保存與風味，也請社員在挑選產品時不要一直翻檢喔～

- 第一道：先篩選顆粒過小的文蛤，篩出25~35粒一斤、大小平均的文蛤
- 第二道：檢查文蛤外觀
- 第三道：真空包裝品檢。抽真空放置冷藏庫，以9℃儲存，等到宅配取貨前一小時，再入箱包裝；進箱前，每包逐一檢查是否有包裝失真空的狀況，一排四包平放進箱，每層中間再放入一片保護墊，減緩運輸過程中，上下擠壓的力道，再封箱等待出貨。



編輯手記

11月25～30日是合作社第五屆社員代表選舉週，這幾個月來從社籍普查、社代先修班、互助聯絡員培訓、選舉志工招募…，一切的準備都為了實踐我們對於民主的落實，也希望過程中讓更多社員了解民主意涵，一起參與。這三年一次的大事，需要每位社員認真看待，正因為你的一票，合作社才得以不同。

「合作二三事」單元中理事主席為選舉寫下的文章中說：「在合作社，社員的意見及聲音會被聽見，轉化成改變生活、改善社會的動力。」上個月，我們的社員數突破五萬人，當愈來愈多人自覺想要不一樣的生活，希望這股力量能轉化成關注和改善的力量，一起為我們理想的生活及消費環境而努力。

「特別報導」延續今年關注生態養殖的主題，來到台南七股黃芬香海水養殖場，看見石斑魚和黑金文蛤的養殖過程，生產者用給自家人食用的態度，對待他們的漁產品，走進現場看見勞動力背後，那份誠懇的心意。如果，社員願意對餐桌上的食物多一分關心和了解，用感恩和體諒的心與生產者站在一起，走向共好的生活，我想那是大家所樂見的境界。

綠主張

No. 122 / November 2013
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：黃仁棟
顧問：陳來紅
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋
邱忻正、蔡青瑤、張伶美
主編：潘嘉慧
採訪編輯：康淑媛

電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.hucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@hucc-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

特別報導

2 潮來潮往 黃芬香的養殖人生路 文／吳蕙芬

合作二三事

- 6 你的一票，合作社民主授權的齊步 文／黃淑德
- 8 愛家護地球 主婦的環保清潔術 文／月刊編輯室整理
- 10 廚房裡的清劑妙方 文／摘錄自「我的清潔手冊」
- 11 航向願景二〇二〇 社員的編務參與 文／陳來紅

產品平台

- 12 預購力量大 齊力守護宜蘭好田 文／張怡潔
- 14 牛裡大乾坤 產品問答集 文／李建緯

基金會專欄

- 16 你不可不知的綠色運動守護者 文／劉秀雀

美好晚年專欄

- 18 打造瑞典最好的老人照顧機構（一） 文／楊佳玲

環境與土地

- 20 你所不知道的，PVC的惡毒一生 文／月刊編輯室整理

生活與食育

- 22 揭穿核電的虛假面具 文／王瑞聰
- 24 從丹麥經驗看再生能源 文／羅美音
- 26 改變世界，從「廚房」開始 文／王南琦
- 28 製成洗衣乳一樣好用 文／齊德珍
- 29 公司田溪最美的一處轉角 文／爾良先生

圖說八道

- 30 蛋事又何奈 圖／張智淵

主題食譜

- 31 來自海洋的鮮味料理 食譜示範／黃芬香 文／潘嘉慧

你的一票，合作社民主授權的齊步

文／黃淑德·月刊編輯室



合作社每三年有一次重要的選舉活動，每個社員（註）可以投票選出自己地區的代表，這是社員發揮地方基層力量的民主行動。今年十一月二十五日起為期一週，是合作社的投票期，請每位「合作人」把握這次投票的機會，認識並選出「我這一區」的社員代表。

為落實「社員的主權」與在地參與，今年（二〇一三年）春天我們修改了組織章程，由五個分社提名四十三個選區的社員代表；即是，由分社地區營運委員會通過，提名推薦第五屆社員代表候選人。

社員的聲音需要被聽見

怎樣才能過安心、安全的生活？你與我選擇加入消費合作社，因為在這裡有安心的食材與用品，合作社讓我們有比較快樂的生活方式。我們的安心與快樂，不只是來自於合作社職員的把關工作，更因為我們在這裡改變了消費的習慣與觀念。在合作社，社員的意見及聲音會被聽見，轉化成改變生活、改善社會的動力。

合作社的「社員代表」，在

韓國的合作社被稱為「大議員」，在日本則稱「代議員」。代表們定期參加地區的委員會，反映社員對合作社的建議與疑問；有些建議得以快速被接納，有些則需要投入較長的規劃時間以作出調整，將之落實。

女性對公眾事務的參與多

半是含蓄的，需要互相邀約與鼓勵；有些社員甚至需要做出協調，才能在育兒與照顧家人的生命週期中，挪出時間參與公共服務。家人的諒解與支持往往是關鍵。我們以自助互助的精神，相信透過互動與討論，大家經歷磨鍊，以會議討論達成決議。這是珍貴的學習經驗，讓我們在社群裡創造共生的美好過程。

我們鼓勵社員由地區社群進入公共領域，透過參與合作社，擴大到地區社會的參與。例如，

十月份陸續招募的合作社互助聯絡員和選務工作人員，都是社員可以更加親近社務的機會與路徑之一，同時也為我們所構想的互助聯絡網、分區地區營運委員會和分社地區營運委員會，提供有利的發展條件，進而期待營造美好社區生活的分區自治，萌發出滿載活力與希望的種子。

幸福的社員們，因為你的關心與支持，合作事業才能健全發展，請記得十一月最後一個禮拜，參加投票，共同履行五萬人合作社的民主學習。熱心的民主代表，需要你的投票信任，以展開她（或他）未來三年的服務。
（作者：本屆理事主席）



註：依法，在今年八月三十一日前持續繳年費的有效社員才有選舉權。

選舉 須知

夢想・起飛—第五屆社員代表選舉即將登場！

合作社的民主治理，是讓我們有別於企業與有機商店的一大特色。透過社員的參與，勾勒出屬於我們的未來與夢想。除了是共同集資、利用與經營的事業體，合作社也可以是生活館，是社造中心，是各種我們理想中的樣貌……。但最重要的，是我們需要來自台灣各地的社員代表當推手，搭築這一座夢想的實踐場。



今年 11 月 25 日至 30 日，是第五屆社員代表選舉的日子。我們期待透過草根民主的運作，讓理念落實在每一寸土地。分區自治的第一步，就是投票。且讓一張張選票疊織成飛翼，帶著我們的夢想，翱翔！

關於選舉，我們要提醒社員的是一—

- ◆ 十一月四日合作社將陸續寄出每一位社員（具投票資格者）的投票通知書，請依通知書所列選舉日期、地點，至所屬投票所投票。
- ◆ 若投票前仍未收到通知書，你可以至合作社網站登入「社員專區」即可查詢所屬選區及投票處，只要攜帶社員卡或身分證明文件至該投票處，核對選舉清冊資料無誤後，仍可進行投票。
- ◆ 每一張選票都是民主意涵的實踐！國家現行《合作社選舉罷免辦法》中有關投票人數必須過半的規定，對社員日益擴大因而門檻相對增高的合作社來說，既是挑戰，也是激勵。
- ◆ 為鼓勵社員參與投票，我們將合作社守護「農糧自主」與「環境生態」的心意化做民主推廣的紀念品，當你前往投票時，可以帶回「福氣米」或「生態濃縮洗衣精」乙份，選擇對環境友善的產品與生產方式，透過消費力量改變世界，如同社員投下的每一票，讓合作社變得不一樣！



愛家護地球 主婦的環保清潔術

文／月刊編輯室整理
圖／我的清潔手冊

一九九八年可說是主婦聯盟共同購買運動蓬勃發展的一年，年中先推出不漂白再生衛生紙，接續炎炎夏日誕生第一塊非基改豆腐，延續愛護環境的心，在同年十一月也推出清潔洗劑。平日相關團體來邀請合作社進行主題演講，友善環境的清潔洗劑常是最受歡迎的主題之一，包括廢油做肥皂的教作推廣更是生活而實用，在回顧清潔洗劑的開發史之前，先溫習一下多年來，主婦累積的環保清潔生活智慧。

回歸對人體無害、降低環境的負擔

人類的清潔活動，從廚房、浴室用水、洗衣服等，竟然成了河川最大的污染源之一，這主要和我們使用的清潔劑有直接關係。回到製作、使用、排放的循

環思考，家用清潔劑不應該毒性太強，也不應是剝削地球資源而來，因此共同購買開始關注清潔議題便確立——拒用原料是提煉自無法再生的石油系產品。主婦們回到老祖宗的智慧，選用流傳數百年的天然洗滌物質，例如：小蘇打粉、醋、茶籽粉、肥皂等，替代市售五花八門的清潔劑。

蔬菜應該怎麼洗？

主婦在廚房裡進行料理大事，料理之前的清洗備菜常花費很多時間，許多演講場合中，產品顧問林碧霞博士總會被問到「蔬菜要怎麼洗，農藥才能不殘留？」碧霞博士有一觀念要和大家分享「沒有一種洗滌法能對付所有農藥」，社員在合作社購買之蔬果有合作社把關，針對市售蔬果她提供以下清洗重點：

一、流動的清水是最好的洗滌法

清洗蔬菜，最好用流動的水多沖洗幾遍，仔細清洗每一片菜葉，皺褶處可以稍微搓洗。另外也會有人問起用鹽巴洗菜有助清潔嗎？已有實驗證明鹽水洗菜和清水洗菜的效果是一樣的。所以，最好的方式還是用流動的清水。

二、小蘇打能對付脂溶性農藥

水溶性的農藥可以用水清洗，脂溶性的農藥則可利用小蘇打粉泡水兼洗滌。因小蘇打粉可以去除油脂，故可用於應付脂溶性農藥。但切記小蘇打粉也有食品級和化工級之分，清洗食物還是要選擇食品級。

三、高筋麵粉水可洗葡萄

多數人會擔心整顆葡萄吃進嘴巴，會把果皮上的農藥一起吞進肚子裡，於是有人會用鹽巴、

麵粉或洗水果的清潔劑來清洗。基本上是用麵粉的效果比較好，可以選擇筋性較強的高筋麵粉，加水攪勻後加熱，等冷卻後再使用，清洗效果比低筋麵粉直接泡水好。這個方法也可應用在其他水果的洗滌。

自製天然的橘子清潔劑

常用合作社清潔用品的社員，對於橘子油精應該是熟悉的，因為相關清潔洗劑產品會散發著淡淡的橘子清香。即將進入柑橘產季，跟著碧霞博士的環保清潔術，社員也可以善用家中的橘子皮，自製天然的橘子清潔劑，作法如下：

一、取三顆橘子的果皮放入鍋中，水量以淹過橘皮，開火將橘皮煮至軟爛，待水呈現深橘色再熄火，即完成。（*林博士小

叮嚀：橘子水一定要煮到顏色變深，這樣才能夠讓橘子皮的精油充分釋出）

二、橘子水倒入有噴頭的瓶子，可以再加兩滴醋即可使用。

三、橘子水可噴在流理台、排油煙機、瓦斯爐等油污處，靜置數分鐘。

四、以抹布擦拭，就可以去除油。

五、橘子水也可以用來清理烤箱和微波爐內壁，記得趁還有餘溫的時候進行，擺放久了，油脂凝結在內壁反而不易清理。林博士也特別提醒，烤箱和微波爐二種家電，因為無法大量用水清洗，如果只是抹布多次擦拭，又用一般市售的清潔劑，會有清潔劑殘留在內壁，當下一次再加熱，殘留的化學物質若不是直接碰觸食物，也可能是以氣體方式汙染食物。

因為農業專家和環保生活家的雙重背景，林碧霞博士在十多年前就注意到農產廢棄物橘子皮，蘊含豐富及有天然清潔力的橘子油，橘子油無毒的「健康訴求」與橘子皮資源再生利用的「環保訴求」，激發林博士積極

研發橘油系列的清潔用品。其實早在林碧霞博士成立「橘子工坊」之前，合作社的社員已率先使用林博士健康又環保的橘子油系列產品。下一期我們將繼續邀請林博士開講共同購買開發清潔劑的歷程，敬請期待。

清潔用品在環境中的循環

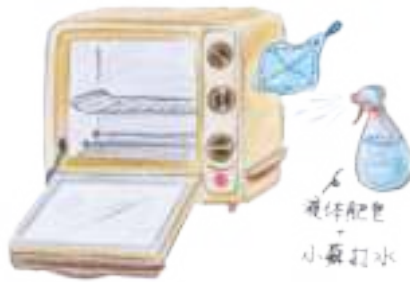


廚房裡的清潔妙方

文·圖／摘錄自「我的清潔手冊」

烤箱、微波爐

- ◎液體肥皂加小蘇打溶液，裝入噴霧瓶中，對著污垢處噴勻，過 10 分鐘後再擦拭乾淨。
- ◎以 2 杯醋和 1 公升熱水混和，將烤盤浸泡其中，放置一小時，即可清除黏滯的污垢。
- ◎微波爐可用抹布沾醋或檸檬汁擦拭。



排油煙機、瓦斯爐

- ◎市售抽油煙機清潔劑，多屬噴霧式，使用時，請戴口罩、手套，避免接觸皮膚、眼睛。
- ◎以市售菜瓜布沾肥皂或小蘇打粉清洗。細縫或角落，則用舊牙刷或尖嘴吸管刷洗。
- ◎清洗抽油煙機時，先在爐台鋪上報紙，將肥皂、小蘇打溶液或橘子油精稀釋後，裝入噴嘴瓶內，噴在抽油煙機上，放置一會兒再擦拭。
- ◎擦手紙浸泡肥皂液後，貼上磁磚，隔夜再取下。
- ◎爐台及牆壁的油污，每次煮完菜後，即順手擦拭，才不會累積頑垢，造成日後清洗的困難。



排水管

- ◎通排水管的合成清潔劑，成分都是強酸、強鹼，對皮膚、眼睛、呼吸道有強烈的腐蝕性。
- ◎定期保養水管，將洗碗槽中的排水口塞好，槽內裝滿熱水，立即打開塞子，大量的水流，可將排水管的轉彎處沖乾淨。
- ◎將小蘇打粉和醋分別倒入水管內，加蓋靜置至少 10 分鐘後，打開水龍頭用熱水沖。
- ◎如果是位於一樓的房子，可以看到排水管出水口的，可將衣架打直，或用較硬的鐵絲，一頭轉個直角彎，直接通入水管中，用力拉幾下，同時開著水龍頭，可將積在水管內的碎屑排出。



- ◎平時最好在排水口加上較細密的濾網，將細小殘渣接住，以免堵塞。



航向願景二〇二〇社員的編務參與

文／陳來紅 圖／葉曼玲

編輯委員會在今年初就開始討論合作社編務的中期發展，並決定走出三重總社——編委們集體到各分社開會。這樣的行動設計，有著「體驗與親近」的雙重價值。台灣向來重北輕南，發展的資源也據此分重輕。到三重總社開會，參與者會因居住地不同，以致所花的時間有所差異。彼此輪流感受這樣的不便，才能知道所處環境的條件差異。親近在地社員，是「就山」而非「山就」。輪流到各地去開會，可視為一種解放；從社員的角度而言，這樣的安排是消除距離感、提升參與度的有效方法，也讓在地社員了解編委會的開會情況。

國際合作社聯盟「開創合作社時代」的藍圖揭示的是一願景二〇二〇——將社員參與度與合作社治理提升到一個新的水平。

就總社的編委會而言，編務的「願景二〇二〇」當然就是一分社編委會——的籌組與運作；因此，輪流到各地開會，作為籌組的對話與準備，恰如其時。

台南分社與台中分社的編委會籌組行動，正由在地編委協助下積極展開；熱心、專業、有經驗，或對編務感興趣的社員紛紛出現。未來我們會邀請這些分社的編輯委員與社員分享這段籌組過程的經驗。新竹分社的編委會也慢慢成形中，我們正邀請熱心農業教育推廣與關心農村發展的社員，以他們專業背景，協助設計課程，並與社員一起推動籌組新竹分社編委會。

合作社開辦的課程，是社員增能的平台，也是讓新人加入編委會的管道。進階的課程能讓社員提升編務能力；而編務的訓練

與發展是為了向社員進行報導、保存紀錄、促進溝通，以推廣合作社的理念。分社編委會更重要的一項功能，是促進各地區的彼此了解，創造多元環境，摒棄窄化的觀點。合作社的資訊平台，有《綠主張》月刊、網站以及分社的週報，三個平台各司其責。代表合作社的，當屬《綠主張》月刊；分社週報則作為各地方及時性的溝通平台；而全社的資訊整合與社員溝通，則透過網站來達成。

總社的編委會與各分社編委會相輔相成。提高各地方社員的參與度，有助於讓編報報導深入社員生活及生產現場。各種資訊得以在總社和各分社如實呈現，提升合作社編務的治理。

合作社人才的永續，仰靠課程的籌辦及相關的報導；社務的

發展也依賴報導，以達成全體社員的同步認知。讓社員、職員、生產者三方得以堅持共同的理想，成為理想與實務的共同体，是編委會、其他各委員會，以及行政團隊的責任所在。（作者：第一屆理事主席，也是編輯委員會顧問）



各區編委會從今年度開始陸續展開，歡迎各地對於編務有興趣的社員一起投入，詳情請洽各分社地區營運專員。

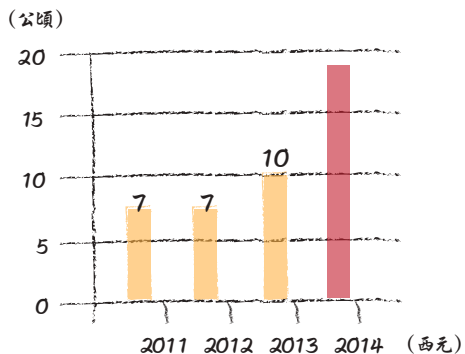
預購力量大 齊力守護宜蘭好田

文／張怡潔

二〇一三年稻鴨米預購於十月底取貨完畢，回顧這次的預購對社員、農友、甚至腳下的土地創造了怎樣的改變呢？讓我們一起來一探究竟吧！

今年的稻鴨米預購為期九天，共計有三五〇〇位社員參與，預購了三萬三千七百五十九公斤的長秈米。換算下來，本次預購面積達到十公頃，較去年足足增加了百分之四十三的農地。

稻鴨米歷年契作面積



2013稻鴨米契作10公頃，較往年增加3公頃。

對於農友陳文連、陳晉恭父子以及稻鴨米有機產銷班裡的其他班員而言，無疑是最溫暖的承諾與支持。稻米的預購希望實踐共同購買運動的精神，讓農友全心栽培稻米，不必擔憂收成後的銷售出路，對多雨的宜蘭，收入往往只靠一期稻作的三星農友而言幫助尤深。除此之外，預購也使合作社隨著社員數成長得以增加逐年契作的面積，而陳文連父子能找回更多的休耕田，招納更多想回鄉務農的年輕人，讓他們有土（契作）、有財（社員預購）、有學習的老師（陳晉恭、陳文連），一同用友善耕作照顧更多宜蘭的土地及生態不受破壞。

統計合作社稻米的利用額，二〇一一年每位有效社員的月平均稻米利用額為一〇九元，二〇一二年降為九十九元，今年雖然

回升為一〇七元。然而以合作社一包三公斤的米約為三百元，表示社員每月只利用了約三分之一的米，換算下來，一個家庭一個月竟吃不到十五碗飯，顯示出合作社的食米力仍有很大的進步空間。社員如能在生活中循序漸進地少一餐外食、多一頓台灣米，未來一定能集結更大的「食力」，成為守護台灣孩子碗中的未來一場最有感的飲食革命！（作者：企畫部專員。）



預購的另一個意涵，即是請農友專門管理你家要吃的米田，預購人可隨時回到田間共同參與、關心種植過程。

我們一家 都愛吃的稻鴨米

文／李孟瑩（北南社員，合作社資歷十年，也是三個孩子的媽媽）

農地變得更乾淨

今年稻鴨米開始預購時，我就很高興地跑去預訂了一整年份的糙米。原因是這樣我們才能持續吃到那甜美的稻鴨。稻鴨在稻田裡走動，運動量大，身體更健康；幫忙吃田裡的蟲，營養比較夠。第二個原因是透過友善耕作，不使用農藥化肥，可以讓土地裡的農藥少一些，我們喝的水就乾淨些，吃下的農藥少些，農人也吸入少些農藥。

我家的美味秘訣！

堅持整鍋糙米的原因是，孩子不愛吃青菜，只好把飯的營養提升，我們家用大同電鍋，幾杯米就再加多一杯水，外鍋放兩杯水，煮出來的飯又Q又香，孩子一點都不會排斥，好吃極了。



聽聽農友 怎麼說！

口述／陳晉恭

洗米方式？

古早時期，阿嬤洗米都洗得很用力，是因為以前的米為了讓外觀更白會添加石灰粉。稻鴨米完全呈現原米色澤，只需輕輕淘洗兩次即可，避免營養過度流失。

怎麼煮好吃？

預購的稻鴨米是現碾新米（當季收割現碾的新米，需過了三個月後，米的穩定性較好，水分相對較少），含水量高，用一般煮法可能有飯沒煮乾的感覺。因此電鍋跳起後必須先燜十分鐘，再打開鍋蓋拌鬆，讓水蒸氣蒸發後蓋回鍋蓋稍燜，才能得到黏Q適中的最佳口感。

純糙米飯 糙米：水 = 1：1.5 杯

煮煮結果會因家中電鍋而有所差異，請多加嘗試適合你家的煮法。如果煮出來的糙米還是偏硬，可能是因為糙米膜還沒破，導致內裡的白米無法蒸透。因此除了必須注意是否煮破膜外，洗米前可使用四十度的溫水浸泡糙米約半小時，並增加烹煮的水量。

糙米 + 白米混煮 白米：糙米：水 = 1：1：2.5 杯

將糙米、白米分別洗淨後，於電鍋中先放入糙米，再鋪上白米，最後加水燜煮。切勿白、糙米相混，因兩者所需的受熱程度不同，電子鍋是底端先預熱，糙米能先充分受熱，煮出來的飯自然嫩Q。



牛裡大乾坤

產品問答集

文／李建緯

你知道合作社的牛肉從

哪裡來？你了解吃下肚的牛肉，從飼養、管理、進貨、分切……，中間須經過多少程序管控，才會到我們的餐桌嗎？最近又有新聞報導國內進口牛肉被檢出含「齊帕特羅」瘦肉精的消息，這一年來食安事件不斷，要如何吃得安心，不會隨著新聞事件起舞，身為生活者應該主動了解和關心我們選擇的食物。今年六月二十五日合作社舉辦「牛裡大乾坤」牛肉產品社員教育講座，邀請澳洲牛肉 OBE 公司 Dalene Wray、舍利蓮公司及喜生食品等生產者與社員一起面對面，探討來自澳洲、友善飼養的「綠牛」，介紹牛肉產品的管理與加工，以下將當天生產者與社員交流的問題，一一整理如下：



合作社牛肉來自什麼樣的飼養環境？



因為台灣本土食用牛肉產量較少，且考慮到肉牛來源及屠宰等分切場所的因素限制，合作社選擇由澳洲 OBE 公司生產的牛肉。設立於一九九五年的 OBE 公司，由三十多戶理念相同的養牛家族組成合作企業，透過有機認證與共同運銷，把野生放牧的牛隻以共同的品牌行銷。由合作社委託舍利蓮公司進口，在台灣進行細部分切及包裝處理。

OBE 的牛隻放牧於澳洲內陸之康乃爾（Channel Country），面積超過七百萬公頃（約二個台灣大小）。康乃爾又名「河道之鄉」，重覆的河水浸漫帶來豐富的礦物質及養分，生長超過二百五十種的原生草類及草本植物，提供放牧牛之良好的食物來源，在地理位置上與其他澳洲農業區隔離，是澳洲最大的有機牛肉生產計劃區。

OBE 的牛隻是在自然環境有機生產，完全不用化學藥品、生長激素、殺蟲劑、非有機肥料、飼養添加劑等，當中所有的 OBE 飼養戶的牧場、牛隻運輸與繫留、屠宰分切、加工與物流等流程，取得 NASAA（澳洲永續農業協會）及 ACO（澳洲有機認證）兩個認證團體的驗證，並進行人道屠宰，其屠宰方式可降低動物的緊迫，兼顧動物福祉，也可確保肉品品質。



澳洲牛肉與美國牛肉有何差異？



在飼養方式上，OBE 牛是牧草飼養，讓牛隻在自然環境放牧吃草；穀物飼養的美國牛則將牛隻圈養於設施之中，整體飼養環境較為侷限，並以大麥混玉米片等預拌的飼料，其飼料質地鬆軟，不像牧草牛隻須花很長時間反芻消化，牛隻可以短時間大量取食生長，可進行後期的肥育，且牛隻圈養缺乏運動，故美國牛肉脂肪含量高；因此 OBE 牛肉相對（刪美國牛肉）健康與環保，且澳洲沒有口蹄疫與狂牛症等疫情，也相對安全。



Q OBE 牛隻採牧草飼養，肉質較結實，是否考慮改變牛隻品種或飼養供料，發展肉質較軟的產品？



A OBE 牛 (是天然環境放牧養殖，在放牧過程需要吃草喝水，且放牧面積大距離遠，所以活動量很大，因此脂肪含量低，故肉質非常結實，但這樣的養殖方式是較為健康與安全的。相對於美國牛肉脂肪含量高的軟嫩口感，我們可以重新訓練我們的味蕾，適應較結實的口感，或是從烹調的手法 (烹煮前可利用天然酵素，如青木瓜切片後醃製軟化肉質) 下手，在烹飪時減少肉質的結實度。



Q 為何合作社牛肉的部分肉品肉色較為深紅色？



A 牛肉中的肌紅蛋白含量高，故肉色較為深紅，不同部位呈色也不大相同；且因在分切過程後，急速冷凍進行真空包裝，肌紅蛋白與空氣中氧氣接觸較少，肉色較為深紅，只要料理時打開包裝後，肉色就會慢慢恢復為鮮紅色。



Q 我們曾經供應過牛絞肉，未來會再繼續供應嗎？



A 因澳洲 OBE 的牛肉加工廠目前僅生產大包裝牛絞肉，故無法直接進口小包裝絞肉。我們先前所供應的牛絞肉是舍利蓮公司採用 OBE 牛肉加工製成牛絞肉，並以較小包裝供應，但色澤及品質均有不穩定現象，若直接進口大包裝絞肉進行分裝仍須克服冷鍊維持的問題，目前生產者仍在改善當中。



Q OBE 生產的牛肉符合有機規範，為何包裝不標示？



A 因為牛肉從澳洲進口至台灣後，由舍利蓮公司進行加工與分裝，但在台灣法規中，只要再進行加工分裝，其分裝廠商也必須符合有機加工規範。目前舍利蓮公司的加工廠雖設備良好，但規模不符認證成本，並無取得有機認證，所以包裝上無法標示「有機」字樣。



Q 為什麼米漢堡裡的牛肉口感較老？有改善空間嗎？



A 合作社委託喜生公司製造牛肉米漢堡，牛肉及調味料皆採用合作社指定原料，採用 OBE 牛肉，並以純米霖與醬油調味。原本牛肉米漢堡內餡有碎肉及口感較老的問題，為維持口感良好，請喜生食品在分切牛肉時注意肌肉紋路，要切逆紋，並留意肉片厚度，並由固定的人員進行炒料與調味的工作，以避免內餡炒得過老、味道不均勻的情形發生。

你不可不知的綠色運動守護者

「主婦聯盟環境保護基金會台南分會」

文／劉秀雀
圖／主婦聯盟環境保護基金會台南分會提供



一九八七年三月八日主婦聯盟環境保護基金會正式掛牌成立，在歷史見證下，主婦聯盟有其不可取代的地位。在當時最艱

難的籌備階段，為了啟發消費者的覺知，推動許多綠色運動：垃圾分類、自備環保餐具、自備購物袋、推廣不漂白再生紙、綠色共同購買、倡導廚餘堆肥、鼓勵廢食油回收做肥皂、辦公室做環保、自然步道探索、「搞非基」、午餐基改風險……等活動。從啟發消費者環保意識的抬頭，到基改風險等相關議題，這些反公害自力救濟、生態保育、食品安全等運動，都是基金會努力完成的成果。

讓女性走出廚房，參與公共

政策、關懷社會，從搖籃到菜籃，基金會與合作社的合作，讓一群有識之婦女，在平凡中展現了不平凡！

二〇一三年一月十九日，基金會的南方代表—台南分會，正式在主婦聯盟合作社海安站二樓成立，相對於二十六年前一群充滿熱情的年輕主婦胼手胝足開創「主婦聯盟」，從小小的一株幼苗，如今已長成大樹開枝擴葉，且從不同觸角及不同的領域去關懷社區、環境和教育；而我們台南分會籌備處就在這把枝葉繁茂的大綠傘下被孕育著。

這些年來台灣食品安全問題已漸成社會大眾矚目的焦點，口蹄疫、狂牛症、毒奶粉、塑化

劑、瘦肉精、黑心醬油，再加上食品添加物等事件，食安問題層出不窮，還要面對基改作物及食物的風險。身為消費者的我們，得要體悟自己的消費權益受到侵害，挺身而出別再被黑心業者所玩弄。

為了傳承元老們的先知、自覺與堅持，捍衛國人的環境，為市民們的飲食安全把關，台南分會也緊鑼密鼓推行下列活動：

一、「希望之島，為愛反核」運動

台灣，一個遍佈著斷層帶的小小島嶼上有四座核電廠，核電安全的新聞有如伏流湧出不斷。我們正面臨著核安的危機，故自六月底開始，基金會展開一系列活動，如輻射地圖打卡、生活綠

能知識宣導、《希望之國》紀錄片的放映、知名作家劉黎兒、幸佳慧的反核專題演講，以及精選反核插畫作品至合作社南社各站展示，並在部分站所成立「我們禁不起一次核災」的讀書會。

我們必須認識輻射食品的重要性，帶著人工核種漂洋過海的洋流正在各海域流通且持續蔓延擴大中。

二、綠繪本種子講師培力及綠繪本故事列車活動

讓大小朋友可以一同從富有環境意涵的繪本及其延伸活動中，學習更多有關環境教育的知識。

三、「蜜蜂工場」紀錄片在高雄婦幼館的放映暨座談會



2



1



4



3

1 台南分會揭幕暨海安站開幕。 2 高雄市校園午餐拒用基改黃豆公聽會現場。(攝影/陳怡樺) 3 4 《蜜蜂工場》放映會現場。

五十年來蜜蜂大量消失，地球上百分之八十的植物需要蜜蜂授粉，否則水果和蔬菜無法成熟，人類不只飲食文化完全依賴牠們，農作物更需要蜜蜂。

兇手是誰？農藥、人工抗體疫苗、蜂蟹蟻、新的病毒、長途飛行遷徙的辛苦、或是處處電磁波輻射的干擾，上述皆有可能是造成蜜蜂消失的原因。大家必須一起來共思——我們能為蜜蜂做什麼？人與自然無法和諧共存嗎？

四、拒絕基因改造作物等活動

一九九八年主婦聯盟反對基因改造，選用非基改食品級黃豆，製作了台灣第一塊非基改改造的豆腐。二〇〇八年進而遊說農民成立無基改農區，並於二〇一一年推動本土大豆復耕——「大豆特工隊」。十五年來緩慢紮實地推進消費者運動，拒絕基改，共同守護糧食主權，促成九月十二日於高雄市議會舉辦「體檢高雄市校園午餐」公聽會，喚起高雄市中小學午餐落實使用非基改的豆類製品。

此外，台南分會與主婦聯盟合作社台南分社於長榮大學的長榮之聲聯合製播的「宿舍食堂」，

以大學生為對象的廣播節目，大學階段是每個人開始密集外食的重要階段，希望透過分享簡單的煮食、食物背後的大小故事，讓年輕朋友和土地的關係更接近。

期待透過基金會各系列的課程，讓每一個人都有機會了解，自己可以從家裡出發，成為新一代愛環境、愛家人、愛自己的「環保分子」。藉由生活出發的保護環境意識，慢慢感動周遭的親朋好友，從社區延伸至整個社會。一起來落實「勇於開口，敏於行動，樂於承擔」，歡喜作伙做個「志願不方便」好習性的現代人。

搖滾樂手山口洋曾說：「別忘了，我們站在歷史上很重要的轉折點。總有一天，人們會回顧當時我們是如何行動的，不要說一個人不能做什麼，一旦自己認定不可能，我們就不能做任何事了，如果不想在臨終時感到後悔，就請大家開始做自己能力所及的事。」（作者：主婦聯盟基金會台南分會籌備處主任委員）

打造瑞典最好的老人照顧機構（一）

文·圖 / 楊佳玲

在之前專欄中曾介紹過，即將邁入老年的瑞典人可提早規劃，在五十五歲或六十五歲選擇住進老人住宅，建立老人社群，只要配合居家服務就能自理生活；但如果需要全天候的照顧，就需要住到全天都有專人、在瑞典稱之為「特殊老人住宅」的老人照顧機構。這次在瑞典，剛好碰上一部名為《瑞典最好的特殊老人住宅》的實境節目，藉此專欄來介紹老人照顧機構所面臨的問題。

打造瑞典最好的特殊老人住宅

之所以稱為「特殊老人住

宅」，而不叫做「老人院」或「老人照顧機構」，是因為它延續了「老人住宅」的精神——老人只是搬到一個全天候都有照顧人員的公寓，老人在這裡租了一房的「家」。然而，我之前的專欄也提到，看來十分重視老人「隱私性」的特殊老人住宅，反而忽略了老人最重要的需求是陪伴與互動，而非冰冷、隔絕的房間。

在瑞典北方 Umeå 小城有個特殊老人住宅，住在那裡的人看來死氣沉沉，員工則疲累不堪、抱怨連連。主管 Kerstin 希望能做出改變，由瑞典國家電視台找來兩位專家，負責協助建

議各種改變之策，這就是所謂的「實境節目」，就像公視的《誰來晚餐》、英國的天才裸母節目、日本的《居家改造王》一樣，節目會造訪真實的人事物，探討故事主角所遇到的問題，來賓或專家則會負責找出問題根源，給予建議，以達成改變。

節目中的兩位專家，一位是企業家背景的 Jane，一位是老人學教授同時具備醫學背景的 Yngve。他們兩位先評估這個機構的問題，發現照顧工作者覺得時間根本不夠用、有越來越多的表單要填，卻在市府財政緊縮的狀況下人力日漸減少；而被照

顧的老人們則覺得沒有活力、沒有希望，其中有三分之一有憂鬱傾向，覺得孤獨，一天有二十到二十二個小時都在自己房間。有的老人覺得自己在醫院，一直問何時才能「回家」，也就是說，原本「特殊老人住宅」的美意完全不見了。主管 Kerstin 則覺得無力改變。

動起來，找回人生

面對這樣的問題，男性專家 Yngve 除了帶研究團隊來和老人訪談、測試老人身體狀況外，也負責研究老人的用藥情況。研究團隊在這個計畫一開始先有「前

測」，六個月後再以同樣的問題與測試，進行比較。

職能治療師請老人試著站立、移動、舉重物等，來了解老人的身體狀況；同時，職能治療師也會評估老人的情況，帶著他們以小團體的方式做簡單的健康促進運動。透過這些運動，許多老人變得更有活力；一位六十七歲的男性甚至透過復健而擺脫輪椅。這位男性房裡有無數的運動獎牌，因意外而不良於行是他人生最大的打擊。當他終於能靠輔具自己走到餐廳時，職能治療師送給他一個特別的獎盃，並且說：「在這個時刻，我都會覺得自己的工作是最有意義的工作！」對於這位男性而言，他所完成的，不僅是幾公尺距離的行走，也代表他能再度找到人生的意義。

用藥不當，奪走老人的活力

在用藥方面，Yngve 指出，許多瑞典特殊老人住宅的社區醫生給瑞典老人的處方都是「頭痛醫頭、腳痛醫腳」，只針對症狀下藥，卻從不問「為什麼有這樣的問題？」例如，瑞典老人最常

見的疾病為憂鬱症，而八十歲以上的瑞典老人有一半的人每天平均吃十顆藥，但下藥太重會讓老人失去活力，出現各種副作用。有些藥不能互相混吃，但醫生及照顧人員卻沒注意；甚至，瑞典社福部有一個藥單，載明某些藥物有太多副作用不適合老人服用，卻也在這家特殊老人住宅的用藥之列！

此外，Yngve 批評，許多藥物都是以健康壯年男性為測試對象，而沒有對老人進行測試。這讓我想到女性主義學者也指出，這樣的測試結果也無法適用於女性、不同族群或是小孩身上。因此，Yngve 和社區醫生討論，改變老人用藥，結果有一位九十幾歲的阿嬤在減少止痛藥後因為不再有水腫的副作用，而減輕了二十公斤！另一位阿嬤則在停用安眠藥之後，白天更有精神參加各種活動，晚上也睡得更好。

迷信精英式研究，無濟於事

這個節目搭配了 Yngve 的六個月研究案，因此有一些資源得以注入這家特殊老人住宅。我發現北歐國家有許多研究，不一

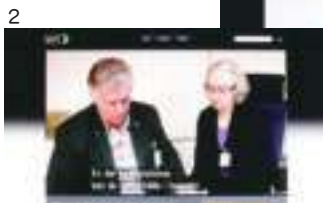
定只靠國科會提供，民間機構、官方組織也都有各種研究經費；他們也不像台灣，只重視精英式的「頂尖研究型大學」。例如，北歐的老人學多設在專科學校底下，而專科學校的研究則以「應用導向」為多。公視獨立特派員曾報導北歐老人失能預防，其中許多適合老人的健康促進運動就是由專科學校的相關科系，經過實驗組與對照組、前後測試而發展出來的。

Yngve 雖然來自較屬研究

型的 Umeå 大學，但這個和瑞典國家電視台配合的研究案也會對瑞典老人照顧發揮影響力。台灣有許多科大、技術學院的老人相關科系、運動管理學系，正是老人照顧與健康促進十分重要的環，卻因國內高等教育政策的問題及迷信精英式大學，而無法讓國人了解其發展性與重要性，這是值得我們深思的地方。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）



1



2



3



4

1. 研究團隊測試老人的身體狀況。
2. 專家與社區醫生討論老人用藥。
3. 偌大的老人住宅卻毫無生氣／佈置得像家的老人住宅卻仍讓人覺得孤獨。（圖1、2、3翻拍自瑞典國家電視台）
4. 延雪平老人學教授 Gerdt Sundström 為台灣參訪團簡報。

你所不知道的，PVC的惡毒一生

文／月刊編輯室整理
資料來源／地球公民基金會

當大家沈浸在黃色小鴨所帶來的歡樂時，我們要把大家拉回殘酷的現實，談一談黃色小鴨的原料PVC與它不為人知的一生。談及塑膠與PVC，除了關注使用時所釋出的毒物如何危害人體，以及丟棄後對環境的禍害，我們也應當把焦點放在PVC的生產過程——原來這個毒物作為消費品來到你家之前，早已對地球、生命造成無以彌補的傷害。回溯PVC在台灣的歷史，牽引出的是一串環境醜聞以及土地上人民的苦難。

PVC的一生都是毒！

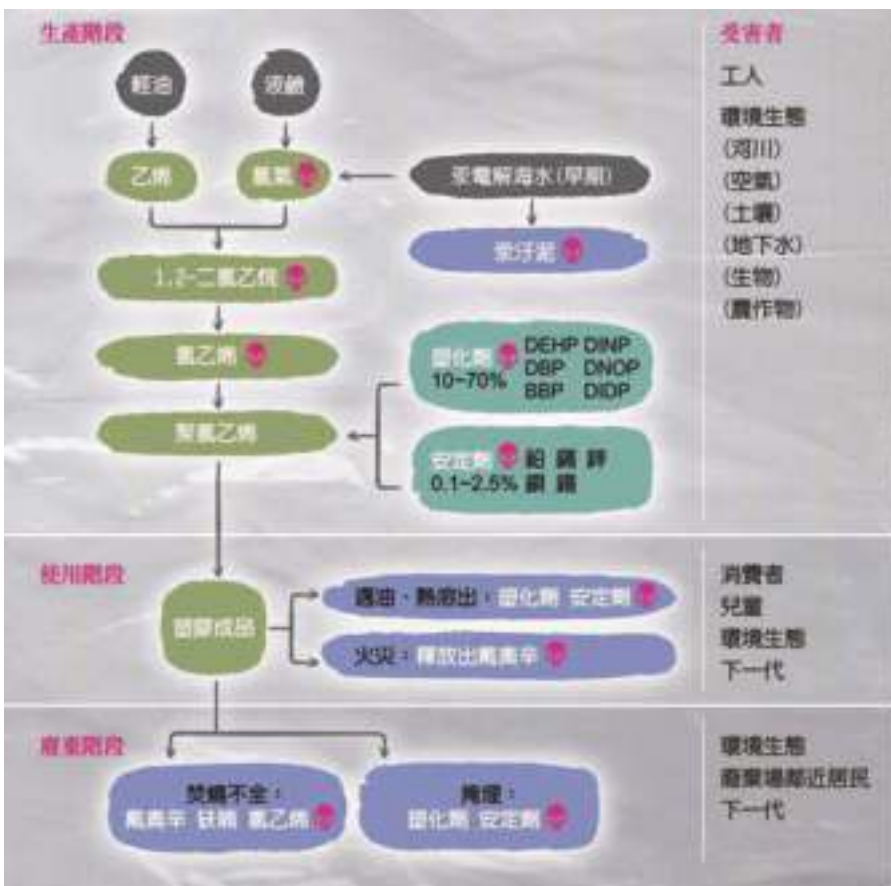
二十世紀人們大量開採石油，除了生產汽油、柴油，更將原本油氣中不要的乙烯、丙烯製造成各種塑膠用品。其中，添加

了氯、塑化劑與安定劑的聚氯乙稀塑膠（簡稱PVC），模仿真皮、木材、布質特別維妙維肖，而且價格低廉。如今全球有五分之一的塑膠都是PVC，遍佈我們日常生活中。

PVC被國際環保組織稱為毒塑膠，不只是因為它添加了有毒物質，而是因為PVC整個生命週期，從原料開採、生產製造、消費使用，到最終的廢棄階段，都會對環境和人體健康產生危害。看看下圖「PVC的生命週期圖」，每一個骷髏頭都代表對人體或對環境有害。

台灣在二次大戰後接受美國金援，支持王永慶開辦以生產PVC為主的「台灣塑膠工業股份有限公司」（簡稱台塑），從日產四噸的小公司，擴大至今日年

PVC的生命週期圖



產二百八十五萬公噸、全球最大的PVC製造者。然而，PVC的生命週期充斥毒物，從原料開採、生產製造、消費使用，到最終的廢棄階段，都會對環境和人體健康產生危害。台塑生產PVC賺進大把鈔票，卻也讓台灣土地與台灣人民賠上健康。

塑化就在你身邊

PVC本身非常硬，在太陽和高溫下會裂解，因此必須添加大量塑化劑與安定劑，才能做成各種形狀的塑膠用品。軟質PVC，像保鮮膜、點滴管，塑化劑含量高達七十%以上，等於是PVC浸在添加劑中。塑化劑會影響生殖能力，誘發肝癌癌症，特別威脅嬰幼兒；在流體或遇高溫、油脂時，可輕易從PVC中流出來，進入人體。安定劑則多為鉛、鎘、鋅、銀、錫等重金屬，其中鉛會使小孩神經失調、降低智能，鎘會傷腎、造成軟骨症。

在台灣，環保署曾於二〇〇五年研擬三階段禁用PVC，但遭到業者強烈反彈而不了了之。二〇一一年爆發塑化劑風暴後，標檢局規定橡皮擦中六種塑化劑

總量需低於1%，衛生署也規定食品包裝材料檢出DEHP小於一點五ppm、DEHP小於〇點三ppm，環保署則預定二〇一三年起禁用PVC保鮮膜。法規的制定尚在各方角力之中，而PVC早已充斥日常生活。

PVC正在淹沒我們的生活空間。學習辨識這類毒塑膠，是消費者行動的第一步。

《商品標示法》雖要求商品標示成分，卻未規範標示材質，因此多數塑膠品僅標示「塑膠」，只有部分商品會主動標示「PVC」或「PVC」，供大眾辨識。塑化劑風暴後，有些商品會強調「無毒環保PVC」或「不含DEHP的環保PVC」，而一般人也多只會在意使用時的問題，誤以為只要塑化劑含量「檢驗合格」的PVC就沒有環保問題，事實不然，即使不添加任何添加物，PVC在生產和廢棄的時候，就已經造成環境汙染，也會讓接觸的人受到健康迫害，因此PVC絕對不是環保材質。

所以我們主張：一、從生活中的非必需品（例如文具、禮品、包裝）開始淘汰、拒用PVC，

如何辨識 PVC ？

方法1：塑膠分類碼(容器類)

依據《應標示回收相關標誌之物品或容器責任業者規範》、標誌圖樣大小、位置及其他應遵行事項，塑膠容器應標示國際通用塑膠辨識碼，其中PVC屬於

附註：《塑膠類食品器具容器包裝應標示事項》雖要求食品容器標明耐熱溫度，但這個溫度是指「容器變形」的溫度，而非「湯出添加物」的溫度，因此使用任何塑膠容器時，仍應避免加熱，以免滲入有害物質。

1 PET	聚乙稀對苯二甲酸酯 (Polyethylene Terephthalate · PET) · 俗稱寶特瓶
2 HDPE	高密度聚乙稀 (High Density Polyethylene · HDPE)
3 PVC	聚氯乙烯 (Polyvinylchloride · PVC)
4 LDPE	低密度聚乙稀 (Low Density Polyethylene · LDPE)
5 PP	聚丙烯 (Polypropylene · PP)
6 PS	聚苯乙烯 (Polystyrene · PS) · 若為發泡聚苯乙烯即為俗稱之「保麗龍」
7 OTHERS	其他類 (OTHERS) · 如包括美耐皿、ABS樹脂、聚甲基丙烯酸甲酯 (壓克力)、聚碳酸酯 (PC)、聚乳酸 (PLA) 等

而生活中的必需品（例如水管）則應設法研發替代品。二、強制標示其成分為PVC，而非僅標示塑膠，好讓民眾選購時可以參考。三、所有PVC物品（容器+非容器）都強制回收，集中高溫一千度以上焚燒，杜絕二次汙染。（本文摘錄自《教育手冊：美好生活少不了它？台塑仁武廠和PVC的故事》）

延伸閱讀

《教育手冊：美好生活少不了它？台塑仁武廠和PVC的故事》<http://www.cet-taiwan.org/node/1477>
看守台灣基金會－您還在使用PVC嗎?? <http://www.taiwanwatch.org.tw/drupal/antipvc>

揭穿核電的虛假面具

文／王瑞聰 圖／高寶書版

閱讀由綠色公民行動聯盟

所出版的《為什麼我們不需要核電》這本書，以及其他反核、擁核的資料之前，應該先理解「電力」對我們的意義。我們利用電力來安居樂業；利用電力以追求、累積並保留幸福。如果獲得幸福是最終目的，則產生電力的方式不能妨害這樣的目的。因此，理想的電力必須是：安全、經濟、環保及充足。

一、安全的電力：(1)穩定提供、(2)不易出問題、(3)一旦出問題，損失程度尚能接受。

二、環保的電力：(1)產電的生命週期較不衝擊環境、(2)能妥善處理產生的廢棄物。

三、經濟的電力：能用較低的成本產出同量的電。

四、足夠的電力：供應的電量不低於我們所需求的電量。

我們試著用這四個條件來歸納《為什麼我們不需要核電》這本書提供的資料，藉此判斷核電是不是理想的電力？

一、核電是安全的？

能穩定提供？「全球確知具有開採成本競爭力的鈾礦蘊藏

量為三百三十萬公噸，而當前全球每年核能發電所需的鈾礦量為六萬五千公噸。因此在總裝置容量不增加下，既有的鈾礦蘊藏量，將在五十年間使用耗竭。(P.95)」

不易出問題？從一九四五年後「七十年來八場重大核災，七件是民用核子設備或核電廠的意外(P.113)」，平均十年一次。「在一九〇七年至二〇〇七年這一百年間，核電相關意外已經導致四千人死亡，比石油、燃煤以及天然氣等能源發電造成的死亡人數還多。而其造成人民財產的損失高達一百六十六億美元，也比其他能源還高。(P.48-49)」這還不包括二〇一一年三月十一日發生的福島核災。

損失程度尚能接受？自從

三一一福島核災之後，「電廠半徑二十公里內劃為禁制區，七萬人淪為核災難民。(P.32)」「二十公里以外另設計畫性限制區，：有超過二千平方公里的土地需要去除輻射污染。：恰好是新北市的面積、台北市面積的八倍。(P.32)」

二、核電是環保的？

產電的過程較不衝擊環境？

「每發一度電，造成的平均溫室氣體排放量為六十六公克二氧化碳當量，其中核燃料提煉端佔了三十八%。：如果把興建核能的機會成本以及恐怖分子所造成的安全風險納入考量之後，核電的溫室氣體排放量將高達每度一百八十公克二氧化碳當量，排放量為其他再生能源三倍以上。(P.98)」

我們能妥善處理產生的廢棄物？

「台電總經理朱文成在二〇一三年六月就當著媒體的面回答，關於高放射性燃料最終處置要花多少錢的問題，『沒有人做過，也沒有人成功過，世界上還沒有解決這問題，所以它要花多少錢，不知道。』(P.92)」

三、核電是經濟的？

「核電的發電成本中，以核廢料處理及核電廠除役等後端費用最高，佔二十三·八%，：而硬體建設的折舊費用僅佔八·六%。(P.82)」前面我們提到，台電總經理自承無法估計高放射線燃料最終處置要花多少

註：可在網路上搜尋「陳謨星的公開信」，即可閱讀全文。

錢，然而台電還是估計了個佔比二十三・八％的數字，令人難以相信。而硬體折舊佔比低，「是因為核一、核二及核三廠的建廠成本都已經折舊、攤提完畢。（P.84）」所以用這幾個核電廠發電很划算嗎？使用年限已到卻未除役、甚至還想要延役的老舊核電廠，會有安全問題。照美國電力及電子工程學會院士陳謨星的分析（註），如果把核電所有成本算清楚的話，核電的成本是每度四・三元，遠高於火力發電。

四、沒核電，電力會不足？

政府與電力公司說，沒有核電就會缺電。這是基於幾項假設：(1)現行耗能模式不變、(2)發電科技能力不變、(3)石化資源蘊藏量與消耗速度不變、(4)經濟一定要成長，而成長一定要多耗能、(5)扣除核電後，未來總供電能力會小於需電量。除了假設(3)比較少爭議，我們來看其他假設的問題：

現行耗能模式不能變？「工業部門的用電戶只有十％，但產業用電量卻佔八成（P.169）」，且「台灣工業平均能源效率離最


佳能源效率至少差了二十％。（P.170）」

發電科技能力不會變？沒有人能想到，現在一台平板電腦的運算能力，遠超過一九八〇年代佔滿一個房間的主機。在我們覺得核電是取代燃煤或燃油發電的最佳選擇的三、四十年前，也不會想到今天風力發電能夠進步到每度成本低於十元而太陽能發電每度成本能低於二十元。

經濟成長一定要多耗能？「台灣的電力密集度（國家每賺一美元所耗費的電力）是丹麥的三倍、日本與德國的二倍以上，甚至比韓國都多出了十二％。這意味著台灣比丹麥、日本、德國甚至韓國多耗費更多的電，才能創造相同的經濟績效。（P.172）」

扣除核電會電力不足？根據經濟部二〇一二年能源統計年報，台灣的核電佔總發電量的十八・三七％。根據台電網頁，二〇一二年備用容量率（「總發電能力－尖峰用電量」／尖峰用電量）為二十一・七％，二〇一三年備用容量率預估為十七・九％。備用容量率的合理值需要

討論，而我們的能源使用效率與再生能源佔比有極大提升空間，「在美國境內，未尋求新增核電廠的州，再生能源佔總發電的比例是對照組的十倍，而且能源節約成效也是對照組的三倍。（P.100）」

福島核災之後，許多人驚訝於核電其實不如所承諾的那麼安全，而開始去關注「停建核四」與「非核家園」的訴求。為了保護家人與家園，有更多人渴望能獲得更公正的資訊，以做出對得起自己與後代的判斷。感謝許多有良知、有能力且勇敢的團體與個人的著述與倡議，我們才能知道那些我們應該知道的事實。（作者：北南分社社員暨生活材委員）



從丹麥經驗看再生能源

文·圖／羅美音

在丹麥時，我們採訪了丹麥西北方的齊斯特市（Thisted）。在這個面積約一千平方公里（相當於一個彰化縣）的地上，有三百多台風力發電機。

政治歸政治，技術歸技術

如果風力發電是很不穩定的電力來源，要同時設置這麼多台風力發電機，到底當地的電力公司是如何辦到的？我們採訪當地電力公司的技術總監，請教他說：「在台灣有人說，再生能源不穩定，會對電網（電力線路）造成不良的衝擊，所以不適合發展再生能源。你的看法如何？」

他解釋了很多技術上的方法，譬如說擴大電網的容量、設置大型發電機控制電網頻率、設置智慧電網的自動平衡機制……等等。說到最後，他說，這不是一個技術的問題。技術的問題都是可以克服的。他說，這是一個政治的問題。「技術上沒有問題，看你要不要去克服而已。但是，你要不要去克服？這是一個政治的問題。」

他提到，早期風力發電機剛開始發展的時候，電力公司很排

斥讓它們連接上電網，那是心態的問題。如果電網上，每個人都只是電力使用者，那麼電流是單向的，好管理多了，一旦有人想變為發電者，管理就變得複雜起來。電力公司怕麻煩，所以不喜歡發電者連接上電網。

他說：「那也不是技術上不做得到，而是心態上的問題。」從以前那些抗拒改變、怕麻煩的人，就會拿技術的問題當藉口搪塞，到現在不願意發展再生能源的政治說詞，依然是拿技術的問題當藉口。

於是我忽然意識到，如何區分問題是一件重要的事情，因為在台灣的討論中，太常混雜在一起。必須讓政治的問題歸政治，技術的問題歸技術，這樣才能釐清討論的內容。

未來從每個選擇和決定開始

最近剛好有個參訪機會，跟著一群大學生去參觀核三廠。導覽人員告訴這些學生說，我們核三廠也有安裝風力發電、太陽能發電。可是風力發電有噪音，太陽能發電效率不夠好，這些再生能源發電都很佔空間，只發一點

點電力，不穩定又不夠用，所以不適合台灣。這種說法在台灣很常見。思考邏輯也很正確。但是問題出在哪裡？

問題在於把政治的問題與技術的問題混成一談。技術的問題，只有難解或易解之分，從技術層面思考的是如何解決問題。以一種面對問題的態度，尋找答案。

政治的問題，是一種決定。決定什麼呢？決定你想要怎樣的未來。你想要未來如何，現在就挹注資源，讓事情朝著既定的方向發展。政治的問題，是一種決定，這種決定的依據，不是技術，而是未來的藍圖。

當我聽著核三廠的導覽人員告訴學生，再生能源在台灣不可行時，我覺得錯失了兩件事：一、從技術的問題來說，應該訓練年輕人有解決問題的能力。沒錯，再生能源還存在有種種技術上的問題，需要年輕的一代有人願意承接這樣的挑戰，研究與發展更好的技術。而不是告訴他們說，這個問題無解，不用費事了，結論是發展核能，省事多了。二、從政治的問題來說，應該告訴年



我在跟一群小朋友講解太陽能發電



2009丹麥發電方式地理分布，綠色的小點為風力發電機。

輕人，政治的決定依據，從來不會只是選擇一條當下最簡單可行的路，而是該依據你想要的未來，思考當下應有的決定。

常有人問我台灣再生能源的未來有沒有希望？我卻發現自己很難回答。不管就技術上來說，或是政治上來說，都很難回答。

從技術上來說，必須看重解決問題的能力以及務實的技术。但這方面的知識在台灣還不夠普及化。這是我目前到林邊工作的原因之一（我在林仔邊自然文史保育協會工作），這裡是八八水災之後「養水種電」政策推行的

地方，也正在構思台灣第一個能源與環境教育園區。需要結合很多方面的資源與合作夥伴，希望從教育做起。

至於政治的問題該如何回答，或許就像是人們選擇自己的未來，你想要怎樣的未來，就要付出相對的代價去追求自己的未來，旁人很難替你回答。這不僅是執政者做出什麼政策決定的問題，也是整個社會、所有人想要怎樣的未來。（作者：北南分社社員，目前為主婦聯盟環境保護基金會非核小組講師、瘋綠電行動聯盟成員）

歡迎與我聯繫討論，email是：luomein@gmail.com

改變世界，從「廚房」開始

文·圖／王南琦

曾經，我也是終日困在廚房中忙三餐，每天像陀螺轉不停、自我認同超低的主婦。

一年多前因緣際會積極參與高雄美術館站的地區營運之後，開始接觸合作社，參與開設多様な環境教育課程，上了不少課，也慢慢認識合作社「友善土地」、「珍惜糧食」等等理念。這一年來，不僅購物習慣改變了，連料理方式也跟著一百八十度大轉變！

其中最具有代表性與啟發性的食譜，首推我在美術館站九月五日「辣媽廚房」課程中學到的異國料理「義式茄汁燉肉丸」。

不吃牛肉，減緩地球暖化

我與「辣媽廚房」明星主廚王巧漆都是主婦聯盟環境保護基金會的綠繪本講師，我們跟小朋友談地球暖化問題時，會講《都是放屁惹的禍》這本綠繪本，讓小朋友透過繪本的引導，了解吃牛肉對地球暖化的影響。每一頭牛平均每天放屁和打嗝大約排放二百八十公升的甲烷，甲烷所帶來的溫室效應影響是二氧化碳的二十二倍。光是澳洲的牲

畜每年排放的甲烷就高達三百萬噸。另外，養牛畜牧也是最不經濟的農業生產。一畝土地可以生產兩萬磅馬鈴薯，卻只能生產一百六十五磅牛肉。牛要吃下八公斤的穀物才能換來一公斤的牛肉（換肉率為八），豬的換肉率卻只要二·五。

因此，我請辣媽主廚把這道享譽國際的義式料理「義式茄汁燉肉丸」做了一個很大的改革——把主要食材「牛絞肉」改成「豬絞肉」，美味絲毫不減。上課當天辣媽教完所有的步驟之後，我們在等待肉丸慢火熟成之際，我跟學員們分享了一段投影片，讓大家可以了解牛肉的不經濟換肉率，以及吃牛肉對地球暖化的影響，鼓勵大家開始戒牛肉。

一物全吃，減少食物浪費

在「義式茄汁燉肉丸」這堂課，我們還跟學員分享了「一物全吃」這個珍惜食物的好觀念。以往大家在備料時常常會丟棄的洋蔥皮、洋蔥頭、馬鈴薯皮、胡蘿蔔皮等等，其實是蔬菜高湯最好的材料。因為植物的皮是抵抗氣候蟲害第一道防線，生命力充

沛；植物的根是吸取大地精華養分最直接的部位，營養豐富不吃實在太可惜。

日本食育經典漫畫《玄米老師的美味便當》也提到：洋蔥皮含有豐富的抗氧化成分（類黃酮、槲黃素），可強化血管、預防骨質疏鬆、緩和花敏感及過敏症狀。馬鈴薯皮含有豐富的生長酵素；有人做過實驗，把馬鈴薯皮跟馬鈴薯肉分別種在土裡，肉會被土壤分解掉、只有皮會長出新芽。

我們在辣媽廚房分享這個「一物全吃」的概念，獲得現場所有媽媽們的讚嘆聲，大家紛紛表示回家也要馬上試試蔬菜高湯的做法。

因為主婦聯盟，我在廚房裡找到改變世界的力量，歡迎你也來一起試試看！（作者：高雄美術館站地區營運主委）

食譜分享

義式茄汁燉肉丸

材 料：信功冷凍豬絞肉 2 包（600g）、名記板豆腐半盒（225g）、西湖人道飼養雞蛋 2 顆、蒜末 5 顆、新鮮迷迭香 5 根（取葉，用調理機打碎）或義式香料 3 茶匙、吐司 1 片（打成麵包粉）。

調 味 料：鹽、黑胡椒適量

義式茄汁醬：洋蔥 4 顆（切絲或細丁）、可美特有機番茄醬 1 瓶（270g）、洋蔥皮高湯（註）適量、新鮮迷迭香 3 根或是義式香料 3 大匙、鹽少許。

作 法：

1. 將所有材料及調味料全部放進調理盆內拌勻。
2. 用手搓成一口大小的肉丸子，擺盤後放入冰箱冷凍成型（約半小時，這時可以開始煮茄汁）。
3. 茄汁製作：橄欖油熱鍋將洋蔥炒軟後，加入洋蔥皮高湯淹蓋過洋蔥，煮滾之後加入番茄醬（家裡如果有番茄糊可加 1 茶匙提味）、鹽及迷迭香或香料，小火燜煮 10 分鐘，義式茄汁即大功告成。
4. 取出冷凍肉丸子下茄汁鍋小火燜煮半小時即可。這鍋肉丸子靜置一晚會更入味！

主廚小叮嚀：

1. 煮茄汁醬時洋蔥切絲較有口感，若家中有不愛吃洋蔥的小朋友則可切細丁，用這招玩洋蔥躲迷藏很有效。
2. 一鍋義式茄汁肉丸子可變身為義大利麵、焗飯（麵）、燴飯（麵）等等，是巧手主婦最佳幫手！



一籃材料都備好，主婦巧手做肉丸



小乖是肉丸小幫手



義大利茄汁肉丸子登場囉！



用洋蔥皮、洋蔥頭熬出清甜高湯

註：主婦聯盟的洋蔥沒有農藥殘留，可將洋蔥頭尾及洋蔥皮洗淨加水一起熬煮，就是清甜又營養的洋蔥皮高湯。咖哩飯的高湯也同理可證，洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔削下來的皮跟蒂頭都可以加水煮成高湯。但是一般市場賣的蔬菜因為不確定農藥殘留與否，不建議這麼做。



茄汁肉丸義大利麵變身！

製成洗衣乳一樣好用

文·圖／齊德珍

合作社的洗衣粉讓人用得安心，我們使用了很多年，效果很好。然而剛用的那年發現，每次洗衣機使用高水位時，倒入一匙嫌少；倒入兩匙有時又會在洗好的衣服上發現沒溶解的洗衣粉殘留。因此我們先把它製成洗衣乳再使用，效果一樣好，用量也更節省。製作洗衣乳之初，原本以為只是適當的洗衣粉和水的比例，但後來發現還是有一些要注意的細節，因此寫下這篇簡介，將步驟介紹給大家，期待大家一次就上手。

準備——使用漿類空瓶盛裝洗衣乳，調製比例為一瓶水混合二匙洗衣粉。必須用洗澡溫度的熱水（四十度或以上）確保完全溶解。從溶解到冷卻至常溫的時間為半天到一天，將工具備好，按著步驟進行吧！

工具——洗衣粉、有柄舀水勺、漿類空瓶、大開口水桶、一條大浴巾或一件T恤。

步驟——

一、量洗衣粉——洗衣粉以平匙量

取，以調製七瓶為例，一次量滿十四匙洗衣粉倒入未注水的桶中。一般水桶可調製七到八瓶洗衣乳。

二、注熱水——①使用熱水注入洗臉盆，再以水勺注滿空漿瓶，最後以漿瓶將水注入已量滿十四匙洗衣粉的桶中。②注水時會出現大量泡沫，漿瓶離水桶越高泡沫越多，混和效果也越好。注水時，盡量讓水柱在桶底四處遊走，以利混合。

三、靜置——完成後泡沫約和洗衣乳的深度相當。

四、冷卻——為加速冷卻，建議將水桶放置在陽台。因此需要蓋上大浴巾或T恤防止蚊蟲飛入。

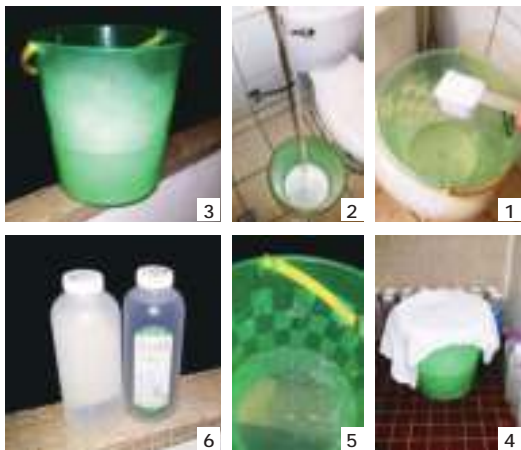
五、檢查裝瓶——放置一夜後的洗衣乳恢復到常溫，雖仍有少許泡沫，但可以裝瓶。

六、裝瓶——①使用有柄勺裝瓶。有柄勺可以保持雙手乾燥，但仍需施展賣油郎本領，才可以保持瓶身外乾淨，同時沒有潑灑和浪費。②裝瓶時要避免泡沫溢出瓶口，同時不急著蓋上瓶蓋，待整桶裝完後再蓋瓶蓋。③瓶內剩餘的泡沫還需要呼吸，因此瓶蓋不可鎖緊，鎖緊的瓶蓋稍後會爆

裂，像穿底的鞋一樣。

七、完成——①洗桶與勺，洗出來的洗衣乳約當四分之一瓶，可以直接倒入洗衣機使用。②一般洗衣機高水位可洗十一至十四公斤，我們的經驗是一瓶（2匙洗衣粉的量）以內就足夠。③合作社的洗衣粉每盒容量約在三十匙上下，可以調製十五瓶洗衣乳，大概等於十五公斤。市售的濃縮洗衣乳濃度大概是我們這種調法的兩倍，七公斤左右的價錢應該要跟一盒洗衣粉相當。由此可見，化學洗衣乳的價格還是偏高。（作者：南港站社員）

（續）



生活者投稿

公司田溪最美的一處轉角

文／爾良老公

我住在淡水的青山；青山是社區名字，淡水則是地名。我家真的就在山邊，只是並沒有什麼小溪啊！小河從我家經過；而這一切自那天起變得不同了。

我住的大樓座西向東，由客廳的窗戶望出去是連綿的綠色山脈。就這幾年，好像說好了一樣，從南到北迸出了許多大廈，也是連綿一片，遮住了我美麗的山光景色。在這所有的不幸之中，出現了一件很奇怪的事：隨著大樓建築一件接一件動工，原本的荒煙蔓草裡竟慢慢的流出了一條大水溝，以前從沒見過，它還有個奇怪的名字叫「公司田溪」。

公司田溪流經我們社區的一段，是從北新路上的土地公廟起，到拓寬後的中山北路，長約一公里；接著會穿過淡海新市鎮流入海裡。溪很深，兩側是石塊高高疊成的堤岸，左右各闢了一條小路，沿途栽植了些矮叢和小樹；最有趣的則是這一寬一窄的兩條小路竟如此不同。

漫步溪邊，有田園有樓宇

往新市鎮的方向，左岸鋪上了細細的碎石子，約三、四個人

并肩的寬度。往裡走，形形色色的農作物生機盎然的；小徑有多長，綠油油的菜園就有多長。這可不是假日農園，不少人每天都在這一塊土地上彎腰勞動著：這算田園派吧！

右岸的小路鋪了柏油，比左岸寬一點，一輛轎車可從容開過，很好走。沿途則長滿了一幢一幢差不多的鋼筋水泥大廈或鐵籬笆。小路有多長，高樓就有多少：這是現代派。

黃昏時分，不少人喜歡在溪邊慢跑。不過夏天菜園這一邊不好跑，總有漫天飛舞的小小蟲子以超高速振翅揮趕著過多的天然有機肥料，趁著我需要大口吸氣的時候，倏地闖進我的鼻子和嘴巴。相比之下，讓人不禁覺得汽機車廢氣似乎也沒那麼難以忍受，於是改往在大樓的那一邊慢跑。

有幾回我特意起個早，迎著初陽在溪邊漫步本該是很享受的事，可惜高高聳立的大廈延綿不絕，取代了我對山的記憶。還好蜿蜒起伏的小徑，總能為我的視線找到遠方的出路；而老讓我跑出樓來的那一片大大的綠，接上

藍藍的天空，上頭還描上幾縷白雲襯托，適足以舒緩我的矛盾。

家就在最美的那一處轉角

那天，就在溪邊，就在這樣的天空下，我們聊到合作社要在淡水設站，就在公司田溪靠中山北路那頭的轉彎處——選得真好。

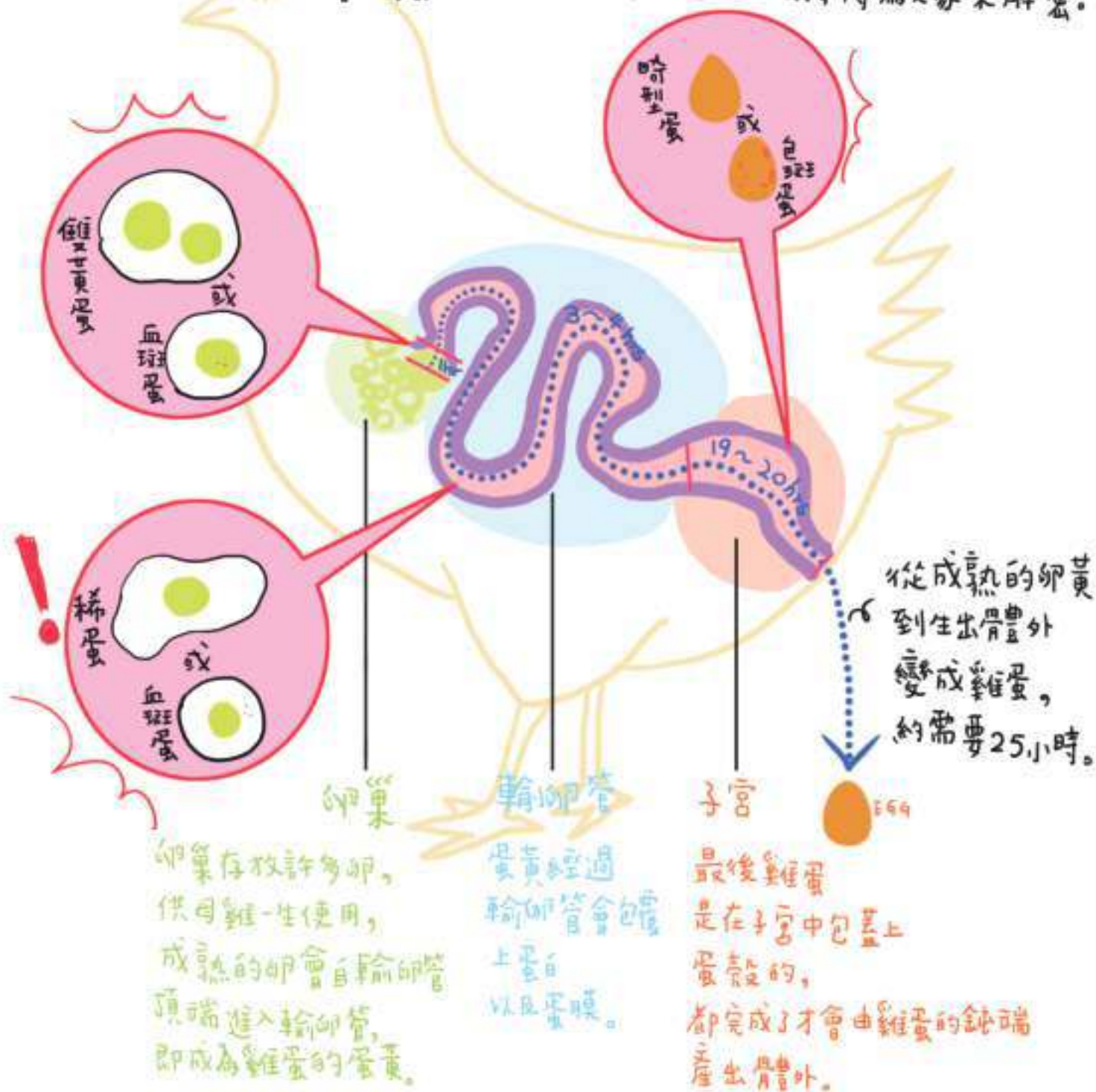
有人說合作社蓋了一座生產者與消費者往來的堅固橋樑，讓兩邊得以暢通無礙。這個說法傾向於將生產與消費當作平行的兩條路，所以需要橋來交通。但這兩造似乎並不對立，也不是單向的上下游關係，而是共存共榮，消費者同時也是生產者，反之亦然。所以我覺得合作社比較像一雙母親的手，始終柔柔地緊緊地牽住兩個小孩子，堅定往前走。

淡水的社員可能常有個疑問，這麼一個山明水秀人文薈萃，對台灣經濟發展也有重要影響的地方，怎麼會沒有個合作社的家呢？而合作社長久以來都是生產、消費和自然環境共利共生的重要推手，怎麼會冷落了淡水呢？所幸這一切終將有所不同，就在公司田溪最美的一處轉角。

（作者：淡水社員的老公）

蛋事又何奈

雞蛋在母雞體內要經醱酵好久，如果過程中有什麼驚嚇，那雞蛋就要出狀況。偏偏雞又生性特別膽小，蛋殼中包藏的小瑕疵不容易挑剔，特為大家來解密。





主題 食譜

來自海洋的鮮味料理

食譜示範／黃芬香 文·圖／潘嘉慧

生長在海水魚塭裡的黑金文蛤，吸收了來自海洋的天然養分，顆顆飽滿而肥美；石斑魚悠遊在低密度養殖的環境中，捕撈後立即放血，再以超低溫冷凍保存鎖住鮮味，肉質富有彈性。生產者黃芬香（柯太太）親自下廚，一只簡單的小瓦斯爐和平底鍋，沒有複雜的調味，卻讓我們嚐到了最新鮮的味道，久久難以忘懷。她說：「只要食材好，簡單料理就可以品嚐原味！」

看著日昇日落映照在水面的美麗景色，柯太太與家人努力堅持守護這片魚塭，因為這裡養殖的魚鮮也是餵養家人的日常滋味。





魚頭鮮蛤湯

材 料：石斑魚頭1個、黑金文蛤600公克、薑2-3塊

作 法：1. 鍋中入水煮開，將薑塊拍裂後入鍋滾煮。
2. 將魚頭、文蛤入鍋烹煮至熟即可。

主廚小叮嚀：

1. 取魚片後留下的魚骨亦可一起煮湯，別浪費囉！
2. 黑金文蛤以海水養殖本身具有鹽味，原則上不須調味即湯鮮味美，若覺得味道不夠可以再加少許鹽調味即可。

清蒸石斑魚片

材 料：石斑魚200公克、蔥2根

調味料：醬油或蠔油適量

作 法：1. 石斑魚切成0.5公分左右薄片，蔥洗淨切段，備用。
2. 將魚片排入平底鍋，將鍋蓋蓋上，煮至魚肉變白，下蔥段，淋醬油或蠔油調味即可。道清爽開胃且解暑的涼拌菜喔！



石斑魚
還可以
這樣吃

1. 泰式酸辣新吃法—

- (1) 把蔥、薑、蒜入鍋炒香，加入番茄丁、檸檬丁(1/4個)，少許鹽，稍微拌炒。鍋中入水及泰式酸辣醬煮滾勾芡後，熄火將上述材料加入，淋上退冰後的石斑魚輪切，蒸熟即可。
- (2) 先將魚塊煎熟，泰式酸辣醬加入番茄丁、檸檬丁及半顆檸檬汁拌勻，直接淋上煎好的魚，即成好吃的酸辣石斑。

2. 魚片炒翠鮮—

魚片除了清蒸，和翠綠的蘆筍、芥菜或芹菜一起炒，吃起來也很爽口喔！

3. 整尾清蒸也很好吃—

一整尾的「青斑」是年貨時經常會供應的魚鮮，柯太太的私房料理方法是整尾抹上米酒（不要先抹鹽，避免魚肉硬掉），蒸至七分熟，然後放上蔥絲、辣椒絲，淋上香油、醬油調味再蒸一下即可。



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，可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社