

綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

107 2012.8

特別報導

一起吃飯吧！
勾勒「共食」的餐桌圖像

本月推薦

安心·好食·團圓餅

徵稿

「共食」的餐桌圖像
新手父母的教養與食育的分享！



一起吃飯吧！

文／潘嘉慧 圖／劉忠、潘嘉慧

勾勒「共食」的餐桌圖像

四月的某一天午后，企畫部的夥伴們聚集在會議室裡，再次討論著今年社內的有機棉T恤設計主軸。

如果年度方針中「提升糧食自給」是我們努力的目標，要如何落實在生活實踐上呢？鼓勵社員重返廚房，找回煮食的樂趣……。但，對於單身或是忙於工作的年輕社員來說，煮食好困難喔！A說，「如果下班後，可以幾個人一起『共食』，有的人備食材、有的人煮食，不擅長烹飪的人可以幫忙整理洗碗！」此話一出，所有人同聲叫好，大家開始勾勒「共食」的餐桌圖像。想像家人聚在一起煮食的美好畫面，或是三五好友一人一菜聚食的歡樂氣氛；然而，共食文化早已在合作社逐漸形成，或許你我未曾察覺，未曾認真想過延伸「共食」的各種可能性。

在合作社，一起吃飯是件幸福的事！

來總社洽公的朋友或來訪的友好團體，第一次到員工餐廳用餐時總忍不住發出讚嘆，有些人還會以羨慕的口吻問

去！南社的長條桌上，一盤盤菜餚沿著桌子中間擺放，同仁們夾好菜後圍著長桌坐在一起，大家開心吃飯談天說地，也會為外出晚到的同仁留菜，就像是一家人。剛進合作社工作時，我會與不同部門的人同桌共食，吃飯讓我每天認識同事們，拉近與人的距離。新來的同事說，來合作社之後，每天只需要拿著碗筷到餐廳，不需要煩惱今天要吃什麼，不用擔心食物的來源是否安全，因為這裡供應的食材多來自合作社。

共食廚房的季節感

合作社的廚房菜色，充分反應了當季、當令盛產的食材。夏天瓜果產量豐，尤其最近苦瓜多到廚師傷透腦筋，我們可能連續好一陣子每天吃苦瓜，從苦瓜炒蛋、苦瓜鑊肉、苦瓜湯、豆豉苦瓜……；倘若碰到缺菜期，芽菜、韮篙筍便是餐桌常客。員工的共食廚房中，經常出現的菜色還有即將到期的產品，為了不浪費食物，體諒生產者的辛勞，我們因此可以吃到平常不會利用的產品，這也是共食的好處之一，有機會嘗試不同食材與不同的料理方法。

一起吃飯，一起養育！

台中分社三民站每週二的親子聚會，現在有了固定的地點，就位於二樓主婦聯盟基金會的木地板教室。召集人

我們：「可不可以來這裡搭伙呀？」尤其許多NGO團體常忙於工作，有時候連好好吃個午餐的時間都沒有，更別說辦公室裡能有烹飪空間，一起煮食。最近在一本書中，看見辦公室共食廚房的介紹，有心的老闆帶頭煮食，同事們輪流下廚，那的確讓很多上班族非常嚮往。

話說在共同購買時期，工作人員不多，工作量也沒有現在繁重，午餐是由同仁輪流烹煮。南社的工作夥伴蕭鈺黛回想起當年，經常煮菜煮到一半，電話響了，放下鍋鏟趕緊接起電話，講完之後，再回到廚房裡。鈺黛說：「那時南社的工作人員大約十多位，備餐並不困難，但缺菜期時，就必須絞盡腦汁變化出菜色來。」總社也曾經有一段時間，是由理菜人員—美參和愛珠輪流幫同仁們備餐。現在由於用餐人數增多，廚房的工作委由專門人員負責；而總社的廚房目前由綠活勞動合作社承攬。

中午十二點，當廣播那頭傳來「吃飯囉！」大家準備拿起碗筷，一起吃飯

陳春杏從第一個孩子三歲時開始加入親子聚會，當時是不定期、不定點，他們會到不同的媽媽家聚會，一起煮食一起遊樂，那時候幾對親子因為彼此的相互支持，不約而同生下第二胎。當年的三民站站長洪春生（現任理事）說：「當時因為看著孩子們玩在一起，才有勇氣再生第二胎。」

現在固定聚會的親子有五對，偶爾基金會活動時，就會多一些親子一起加入，有時他們也提供新手媽媽諮詢，讓育兒階段的父母可以在聚會中聊一聊媽媽經、爸爸經分享生活，或是一起讀繪本，而孩子們也互相有伴。平時聚會時他們會一起準備簡單易煮的麵食、水餃，寶猜站長也常會為他們準備點心，例如採訪當天蒸好的麥香饅頭一端上桌，小朋友的目光焦點立刻轉移，放下手邊玩具，大朋友帶著小朋友一起洗手後，排排坐在地板上吃起饅頭來。

世梅說：「我發現大家一起吃飯的好處是，小朋友變得很好餵食，而且因為有別的小朋友做為模仿對象，原本在家不吃的食物，在這裡完全不成問題，或許是妹妹把注意力放在其他小朋友身上，餵進嘴巴的食物，通通都吃進肚子裡了。」春杏也發現親子聚會的共食，讓爸媽們可以輕鬆分享生活上的酸甜苦辣，用餐氣氛變得輕鬆愉快，大小朋友都開心，所以食物也變得更好吃。



▲台南分社員工的溫馨共食。



▼親子聚會時小朋友們排排坐，一起分食饅頭。



▲親子一起專注聽著故事媽媽說繪本。



▲總社廚房現在由阿偉與Ruru掌廚。

在共食中一起學習

為了凝聚大家，許多地區營運會以烹飪課程形式，或一人一菜的聚會方式，一起分享料理，合作社的「共食」文化在不知不覺中逐漸形成。

在地區營運會議前夕，台南分社南門站的臉書（facebook）上社員正熱烈的討論著，誰是這次的大廚？還有人直接在留

言板上點起菜來。南門站共食廚房的菜單主要由怡藜站長擬定，以當季的食材或新產品、滯銷品為主，其他人則擔任助手，一起準備餐食、一起吃飯！

享玉姐說：「我們的共食，除了一起吃飯，更延伸到知性的學習。」去年與台南社大合作開了「主婦的小花園」的課程，老師帶著學員從傳統市場、超市到合作社站所認識食物從產地到餐桌的過程，同學們一起學習，期末用剩餘的班費一起聚餐。在共食的過程中，落實環保生活（每個人都自備碗筷），一起分享食材料理方式、生產者故事及合



南門站的社員一邊聊著共食的好處，一邊不忘悠閒共享午茶甜品。

作理念等等，也在愉悅的氣氛中，吃到滿滿的幸福！

共老·共食

當我們在談「共食」時，除了正忙於工作或有兒階段的年輕社員外，年長的社員也是我們關心的一群，隨著高齡化社會來臨，若社區有個空間可以讓長者一起煮食或由專人負責煮食，大家一起快樂共食，這樣的畫面應該讓許多人心生嚮往。喜歡烹飪的奇岩站長美燕說：「我退休之後，想經營一間共食食堂，我負責煮食，歡迎好朋友一起來吃飯。」在場的社員們（秀梅、秀卿、心樺）都很期待呢！

二〇〇三年，奇岩站與社區發展協會展開的老人送餐服務，雖然在六年後因為空間、人事等等因素停止，但當時他們體貼老人設計的菜單、嚴選食材，並用環保餐具盛裝少油、少鹽的清淡料理，讓許多人到現在都很懷念，曾經參與的工作人員聊起當年，故事講都講不完，「雖然辛苦卻很值得」秀梅姐說。如果未來有機會，可以結合長青學苑、社區醫療等成爲一個社區關懷據點，讓長者可以傳承他們的技藝、傳統飲食等。

共食廚房的圖像要如何在社區裡呈現，也許是未來社員可以一起想像和勾勒的！

強力募集

共食的餐桌圖像

合作社預計推出的「共食」有機棉T恤，正在製作打印中，將在八月底與大家見面！今年的有機棉T，以「人+良=食」為設計概念延伸，傳達「共食」意念。歡迎社員穿著「共食」有機棉T，拍下與家人、好友、愛人或寵物等，一起共食的照片，並寫下圖片說明（50字以內）。

★投稿信箱：gncoop@hucc-coop.tw

★投稿截止日：2012年9月30日

入選者，將獲得共購二十週年紀念版有機棉手巾一份。



我和同事們一起爬山、一起喝竹筒湯，吃飽後繼續未完成的旅程。加油！一起邁向終點！

編輯室報告

常常有人問：合作社和一般有機商店有什麼不同呢？這個問題在入社說明會上總是會被特別說明，合作社不以營利為目的、社員是合作社的擁有者、給生產者合理進價、結餘回歸社員……等等。但是，透過這次「共食」專題的採訪，我發現合作社與有機商店最大的差別是這群組成的「人」，以及這群人所創造出來的生活價值，不論是社員、生產者或是工作人員都是合作社最珍貴的資產。

合作社社員是幸福的，可以一起共食，享受這片土地所生產的糧食；可以一起勾勒未來社區的願景，透過願景規劃、實踐，對於未來生活有自主力。在這裡，你不是孤單一個人，也不必孤單地老去，我們希望合作社可以成爲大家共生、共育、共老的好所在，然而這些美好願景，需要社員們一起參與、一起規劃。身為生活者，我們可以做的夢還有很多，讓大家一起築夢踏實吧！朝未來藍圖一步步前進！

《綠主張》邁入一百期起，我們做了微小的改變，由原本八頁彩色頁進階爲全彩印刷了，希望帶給社員更好的閱讀品質。下半年，我們在各分社舉辦「愛讀月刊討論會」，透過社員意見的蒐集匯整，讓刊物更貼近社員的需求，從版面到內容，我們將展開一連串改版預備。期待《綠主張》不僅是合作社與社員、生產者之間訊息與經驗分享的平台，更希望透過月刊傳達對合作事業及美好生活的想像與建構。



圖案製作/haru

綠主張 月刊

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製
中華郵政台北誌字第246號執照登記爲雜誌交寄

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

編輯委員：許秀嬌、陳來紅、李孟瑩、李修璋

邱忻正、蔡青瑤、張伶美

主編：張雅雲 採訪編輯：潘嘉慧

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：泓線有限公司

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

訂單傳真：(02)2995-9736

行政傳真：(02)2999-8838

電子信箱：tpgncoop@hucc-coop.tw

劃撥帳號：19617580

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

行政傳真：(03)561-9664

電子信箱：hcgncoop@hucc-coop.tw

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

訂單傳真：(04)2335-9921

行政傳真：(04)2335-7706

電子信箱：tcgncoop@hucc-coop.tw

劃撥帳號：22467791

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

傳真：(06)335-3587

電子信箱：tngncoop@hucc-coop.tw

劃撥帳號：31489868

目錄

特別報導

一起吃飯吧！勾勒「共食」的餐桌圖像

文／潘嘉慧 圖／劉忠、潘嘉慧 2

本月推薦

安心·好食·團圓餅 文／吳黛翎、吳和嘉 圖／劉忠 6

台灣COOP

「非為營利、非為救濟、乃是服務」——儲蓄互助社在台灣

文字整理／李修璋 圖／葉曼玲 8

國際連線

給婦女美好新生活的願景

文／陳民傑 圖／國際合作社聯盟提供 10

地區營運

社區願景，從共同想像與實踐開始 文／陳來紅 圖／葉曼玲 12

基金會專欄

從外食族到「好好餵孩子」——一個母親守護餐桌的實踐 文／林淑甯

圖／張明純、主婦聯盟環境保護基金會台中分會提供 14

美好晚年

借鏡瑞典——期許更貼近老人需求的機構式照顧

文／楊佳玲 圖／陳欽春、楊佳玲 16

產品觀念平台

享用現採般的新鮮蔬果——採收後的保鮮處理

文／松雲 圖／潘嘉慧 18

永續農業

翻轉土壤——從慣行農業邁向生態農業 文／圖／康椒媛 20

生活者主張

農情開講——走在農地上，有沉著中的堅持 文／圖／康椒媛 22

圖說八道

美術館站開幕慶——環保·友善·歡樂！ 文／王南琦 圖／王巧濤 24

站所上菜

特別假期——今天，我們上街賣餅乾 文／洪暉、謝淑楓 26

圖說八道

生產者之旅學習到的事 文／圖／劉聰慧&劉貞佑 28

圖說八道

我最愛合作社的辣椒醬 文／黃茵 圖／池依林 30

圖說八道

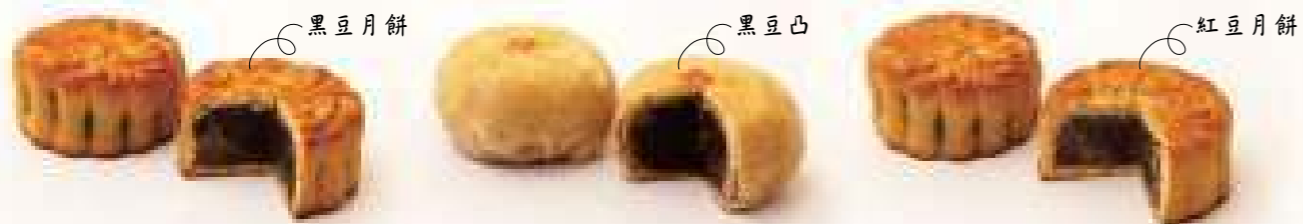
嚇水餃！ 文·圖／張智淵 31

圖說八道

法式燉飯 優雅上桌！ 食譜提供／王嘉霖、楊喻琳 圖／劉忠 32

安心·好食·團圓餅

文／吳黛翎、吳和嘉 圖／劉忠



秋天的食單寫在月光裡，
以一種團圓的坐姿，

分享本土好食材，

傳遞幸福的情誼！

一直以來，中秋節對合作社而言，一是吃柚子的季節，月餅這個應景產品，因遲遲無法找到價美質優的生產者，始終讓社員望穿秋水，空盼望。合作社從二〇一一年開始嘗試推出的月餅，就鎖定一直以來也默默為台灣食品安全把關的義美食品。第一次合作的經驗，亦讓彼此加強共同合作的信念，並肩在本地農業及食品安全上更加努力。

把本土食材包進月餅裡
今年是我們與義美第二次合作，因為之前的經驗，生產者也了解到合作社對於選用原物料的堅持。在眾多的月餅選擇中，我們討論出最沒有添加物疑慮的台式月餅及黑豆凸，而且從餡料到外皮，都是以合作社指定的原料製作。紅豆餡是選用大家最熟悉，來自屏東福來伯的紅豆；黑豆餡則是支持喜願大豆特工隊這個新生

兒，選用本土黑豆。並以葵花油取代坊間通用的沙拉油做餡料，無論是台式月餅皮還是凸皮，都加入最夯的台灣本土全麥粉。

來自屏東福來伯的紅豆

曾榮登全國十大農民的沈福來，他所種植的糯米與紅豆以不使用農藥而頗負盛名。有部分農民為了採收方便，會使用除草劑使紅豆莢快速乾枯以利採收；但福來伯堅持讓紅豆慢慢成熟，再讓太陽將紅豆莢曬乾，雖然雜草也因此會快速生長，不過福來伯依舊默默堅持以人工不停的鋤草，也不願使用快速方便的除草劑。

紅豆採收之後，為避免交叉汙染的風險，所有紅豆皆是以人工方式一顆顆篩選，沒有經過一般的磨光處理，所以完整保留表皮的營養。福來伯的紅豆顆粒飽滿、香氣濃厚，並採有機栽種、安全無虞。所以享用紅豆月餅，還可以感受到滿滿的關懷土地之情。

支持本土農糧的行動力

國內雜糧多仰賴進口，自給率頗低，喜願大豆特工隊卻想克服現在多變的氣候環境，為本土雜糧的

深耕努力。今年的月餅選用喜願的本土非基改黑豆及本土全麥粉，也讓合作社的月餅多了一份支持本土雜糧的深情厚意。

大豆包含黃豆與黑豆，是重要糧食作物，種植大豆對土地的好處是可以固氮保肥，為土壤添加肥分，可以永續使用。國人食用大豆及相關製品由來已久，也是攝取植物性蛋白質最豐富的來源。喜願大豆特工隊的黑豆以友善方式種植，栽種過程不使用農藥、除草劑及化學肥料；且因在台灣種植、採收及包裝，減少了許多運送時產生的碳排放量，也是產品新鮮的保證。

誰說台灣不適合種小麥？喜願在二〇〇七年前埋下的小麥種子，現在已經在台灣本島環圈種植，且有行動化生產履歷系統，讓大家知道手上的小麥來自哪塊田區。逐步提高糧食自給率是喜願的夢想，而可以吃到本土小麥的製品，是我們的幸福。

為了健康，月餅製造盡量減少油脂和糖的添加，所以皮與餡料的黏合度就不如市售月餅來得好，食用時請小心，記得用小盤子盛接著，以免餡料滾落喔！（作者：吳黛翎為產品部專員、吳和嘉為企畫部專員）

8/6起預購中！

想嘗嘗這獨一無二、健康安全的美味本土月餅嗎？請社員們手腳要快，因為今年我們的製作量有限，優先供應預購者！

- 預購日：8/6（一）～8/31（五）
- 取貨日：9/17（一）～9/29（六）
- 預購優惠價：460元/盒（原價510元/盒）
（內含紅豆月餅3個、黑豆月餅3個、黑豆凸3個）

詳情請見合作社網站，或洽各站所。



插畫：nochi

「非為營利、非為救濟、乃是服務」

儲蓄互助社在台灣

你也許聽過尤努斯這位窮人銀行家，以微型貸款協助許多人，尤其是弱勢婦女創業脫貧的故事。事實上，以合作社型態運作的儲蓄互助社，早就發揮了類似的功能。

國際儲蓄互助社一八四九年在德國發起，並傳布歐洲、發揚於美洲。台灣則在一九六四年由天主教會引進，幫助了無數偏鄉角落的人們，尤其是原住民部落。它的宗旨是

「非為營利、非為救濟、乃是服務」，用自助互助的合作



社型態經營，對於扶助經濟相對弱勢族群，以便利融資促進生產、改善生活，有非常具體的助益。

今年正逢國際合作社年，編輯委員會特別委請許秀嬌理事拜訪內政部陳佳容科長，對談儲蓄互助社在台灣的發展與特色，讓我們認識這群在不同的領域，同樣在實踐合作社理想的朋友。

微型金融力量大

Q 秀嬌：請問目前台灣儲蓄互助社（以下簡稱儲互助）的家數、社員數、性別比？有比較特殊或具特色的嗎？

A 佳容：儲互助和其他合作社最大的不同是，它的一致性很高，因為它是由總會（中華民國儲蓄互助協會）一個一個生出來的，經營的方式都一樣。儲互助的感人故事很多，像在南部的，有記者去採訪一家原住民開的民宿，結果主人一直拉著記者去看儲互助，因為是儲互助的貸款幫助，他才有能力開民宿。這種微型金融，對基層的幫助很大。

Q 秀嬌：儲互助在基層金融扮演的角色是什麼？

A 佳容：一般人提到基層金融，容易把農會（民間互助會或稱跟會）和儲互助拿來相提並論，其實並不一樣。儲互助的理監事都是無給職，經營的成本很低，常常從教會裡的一張桌子開始，所以被稱為「一張桌子的金控」。

對社區，尤其是原住民社區來

說，儲互助是很重要的金融組織，它的主張是自助互助，這也是合作社的精神。它要你先儲蓄，而且是持續性的儲蓄，然後當你有需要時，儲互助再提供貸款。一般的銀行，存錢的人和借錢的人不一定是同一批人，你存了錢，可能被銀行借給外地的企業家，資金不一定留在當地；但是儲互助不同，資金會留在當地，幫助當地的社區。

儲互助目前有三百四十個社，三分之一分布在山地原住民地區。協會由儲互助組成，是聯合社的性質，為方便推展及業務需要，設有十五個區會，區會有自己的組織，是協會的分支，整體說來，當年是有計畫的引進國外制度來推動，所以「know-how」很完整，經營並不困難，重點在於有沒有具理念又熱心的人。

主婦聯盟也來做？

Q 秀嬌：有女性主導的儲互助嗎？

A 佳容：國外的情況我不知道，台灣多半是由男性擔任選任人員，但專職人員多為女性。在鄉村、部落，主導力量還是以男性為主，但參與時，大家的地位與發言權沒有不同。（儲互助性別比資料請見附表）

Q 秀嬌：儲互助在運作上是否有困難點？

A 佳容：目前問題在於餘裕資金太多，發展趨向保守，第二是社員高齡化的隱憂。再來很多儲互助也在轉型，有許多是如老人互助等，他們很想做，但是法規還不完整，沒有規範與配套，恐有風險，社與社員是否都知道也願意承擔風險，必須要有共識。

Q 秀嬌：如果主婦聯盟合作社也來推動儲蓄互助要怎麼做？

A 佳容：儲互助要有社區共同關係比較

理念與熱忱最重要

Q 秀嬌：儲互助在台灣的發展？

A 佳容：民國五十三年正式成立第一個儲互助，是由天主教會引進的，當時還沒有法規可用，常常被當成地下金融，負責人動不動就被抓去關，還要于斌樞機主教去幫忙把人保出來。當時的人，都是以宗教奉獻的精神來推動，把儲互助的經營定位在「運動」，一直到現在，還保有這個精神。

民國八十六年才有儲蓄互助社法，而且還是由公民法定的，沒有行政部門版本，所以沒有中央主管機關。因為肯定這群人的自律，所以由法授權民間社團（中華民國儲蓄互助協會，以下簡稱協會）負責設立、輔導、管理與監督，真的很特別。直到民國八十九年修法後，才有中央主管機關的設置，也就是內政部。

文字整理／李修璋 圖／葉曼玲

對談人／許秀嬌（本屆常務理事）

陳佳容（內政部社會司合作事業輔導科科長、本社社員）

【附表一】儲蓄互助社社員性別統計表

總人數	男	百分比	女	百分比
204,399	96,068	47.00	108,331	53.00

【附表二】儲蓄互助社各級幹部性別統計表（全台共340個社）

職務名稱	總人數	男	百分比	女	百分比	備註	
選任	監事	1,545	781	50.55	764	44.45	1.不合法 人社員
	理事	2,664	1,759	66.00	905	33.96	
聘任	顧問	167	150	89.82	17	10.18	2.不含協 會幹部
	職員	362	14	3.87	348	96.13	

*資料來源：「合作經濟」第111期，民國100年12月31日出版
〈我國合作事業社員、選任及聘任人員性別之研析〉 陳佳容撰

給婦女美好新生活的願景



在世界的許多角落，婦女依然是處於弱勢的群體。尤其當跨國資本與市場力量對社會生活造成侵蝕，或是當國家政治動亂、社會安全網失靈時，婦女便是最容易成為受害者。在這種情況之下，合作社作為一種平等、民主的組織形式，其由下而上的運作得以真正迎合在地需求、保障婦女的生計、重建社會關係、達成社會正義；更重要的是，從許多合作社的發展故事中，我們看到的是一種婦女群體的賦權（empowerment）過程。

這裡是我們的第二個家——金城手工藝合作社

「金城手工藝合作社」位於越南北部紅河三角洲的海陽縣，是個相當典型的例子，這個由二十五位社員組成的合作社，除了改善當地婦女的經濟狀況，更讓婦女們得到情感上的支持。

四十三歲的高氏世是這個合作社的社員之一，她在二〇〇一年結婚，隔年生下一個男孩；男孩有心臟健康的問

題，丈夫卻在小孩七個月大時因外遇棄這對母子而去。高氏世務農維生，就算加上一些打工的收入，根本不敢奢望付得起兒子的手術費。然而，自從她加入了這個生產服飾、紡織品和手工藝品的合作社之後，生活改善了。

高氏世認為，合作社真正的價值在於社區連結及其中的歸屬感。「我在這裡跟朋友聊天、分享個人生活與工作經驗。不久前的收割季節，我剛好動手術住院十天，合作社的成員分擔我家裡及農田的工作。我出院時看到家裡有一大捆稻米，當時我感動得哭了。只要在合作社見到她們，我的疲憊與辛勞都消失了。」

金城手工藝合作社在二〇一一年正式成立，前身是二〇〇八年由特倫蒂諾志工組織、越南手工藝研究與推廣中心（HRPC），以及海陽省婦女會所聯合組成的生產小組。合作社的產品使用手工刺繡與天然染色等技術，結合傳統元素與當代設計。此外，合作社也提供職業培訓，在推廣越南傳統手工藝品的同

時，給弱勢婦女帶來經濟與社會支援。

三十七歲的縫紉工社員傅氏英曾受到橙劑（美軍在越戰時期於叢林中使用的落葉劑）汙染，導致臉部變形的背景，沒有人是一樣的，但聚在一起我們很開心。這不只是工作的場所，而是一個互相扶持、分享喜悅的地方。

合作社主席阮氏勝說：「合作社為越南鄉間的貧窮婦女提供彈性工時的工作機會。」他們的理想是成為一個由婦女共同決策、共享責任及擁有權的合作社。「這裡是我們的第二個家，也是我們共同的家，我們在這裡分享快樂與憂傷。」阮氏勝說。

婦女合作社凝聚社區經濟力

在世界的各角落，許多合作社的經營都是深植於社區，匯聚社會草根力量；透過這些合作社的故事，我們往往得以瞥見在國家的宏大發展主義底下被忽視的底層能量。

巴西政府大興工業，以擠進國際經濟大國之列，而此時里約熱內盧（以下簡稱里約）的貧民窟在就業、教育、基礎建設，以及政治參與，卻依舊遠遠落後。這個國家的合作社運動，為民眾開啟了正規經濟活動的參與，為社區，也為國家整體帶來益處。里約的城市規

劃正奮力去除經濟與社會發展的阻礙，而合作社的經營模式正好提供了解決方案。

「Trama e Raiz手工藝合作社」有十八位社員，都是女性；合作社位於里約城區北部的Nova Iguaçu地區，這裡屬低收入社區。這些社員擅長使用香蕉莖幹中的纖維來編織成提袋或服飾。在合作社的牆上，清楚列出這個組織的七大原則。除了投入生產手工提袋，Trama e Raiz的社員還為社區的青少年開班，教導他們縫織技藝。

里約西部的另一個貧民社區Santa Cruz，有另一個運作模式相近的合作社——二〇〇二年成立的Coosturart合作社，如今有三十位社員，產品受到里約一些時尚設計師的盛讚。歷經十年，合作社在社區內已經開了自己的專賣店，也有專屬部落格。雖然已取得一定成就，但社員們依然堅持付出時間與精力為Santa Cruz的社區居民開辦縫紉課程。讓社區的年輕一代擁有了維持生計所需的技術。

注：以上的合作社故事改寫自stories.coop網站；原作者為Carla Ranicki（金城手工藝合作社）、Emily Varga（Trama e Raiz與Coosturart合作社）



1 金城手工藝合作社提供職業培訓，在推廣越南傳統手工藝品的同時，給弱勢婦女帶來經濟與社會支援。
2 香蕉莖幹的纖維，經濟力量來自在地資源。
3 Coosturart合作社社員的日常工作之一。
4 傅氏英：「這不只是工作的場所，而是一個互相扶持、分享喜悅的地方。」



社區願景，從共同想像與實踐開始

文／陳來紅 圖／葉曼玲

目前國家正在做長照服務資源的盤點，為「長照服務網」的建置進行準備；同時，「長照服務法」與「長照保險法」將陸續進入立法程序。這是一項事關每個家庭的長照法案與政策；民間社團已組織了「長期照顧監督聯盟」，因應政府所提的長照服務法，提出了相對版本的「長照服務法」草案。

「長照服務法」草案版本，開宗明義的說明：

一、長照為高齡化社會的基本需求，然而現代多元家庭的照顧功能早已弱化，而目前長照的公共服務資源不足或品質參差不齊，致使許多家庭背負沉重的照顧負擔，故政府有責任提供各地民眾普及、優質、平價

的服務，使民眾在市場之外也能安心享有基本的長照服務。

二、現行長照政策及統計分析，較為忽略照顧工作者、家庭照顧者之需求。政府應兼顧失能者、照顧工作者、家庭照顧者之三方權益，才能建置健全的、可長久的長照體系。

想像決定未來

二〇〇〇年在劍潭活動中心，與亞細亞姐妹會交流時，生活俱樂部連合會的「東京南二十三生活俱樂部」代表，分享了她們的社區經驗，展示出一幅讓人非常震驚的社區願景圖。從一九九五年開始，全社社員同心協力，目標是在二〇〇一年完成實現社員的集體想像；她們在二〇〇〇年的交流會上說：我們提前一年，完成了我們的願景。果然，想像可以決定未來，合作社究竟可以和我们一起建構怎樣的生活，原來也是來自社員的共同想像與實踐。

社區願景圖讓我們得以了解，人的生活需求不分國界。如圖所揭示：

1. 生活面向：社區居民加入合作社，一起成就共同購買組織，並學習相關知識。



2. 福利面向：為解決高齡社會中社員家庭的托老托兒需求，設立理想的社區托老托兒中心。

3. 學習面向：運用高齡社會的長者智慧，創造社區的世代共同學習機會，並將因少子化現象而閒置的學校教室，一併納入社區學習的統整規劃中。

4. 餐飲面向：因應雙薪家庭的外食需求，成立社區廚房與熟食勞動自主事業，以安全食材照顧社區的外食者，並嘉惠托兒所師生，供應學校師生的營養午餐，以此創造社區就業機會。

5. 社會面向：設立資源回收再生中

心，促進借福借物的環保習慣；鼓勵社員積極參與社區公共事務如社區營造工作。

6. 政治面向：參與政治代理人運動，共同推舉政治代理人，為社區的需求而參與政策制定。

東京南二十三生活俱樂部將「大家安心生活的社區」或「大家都神采奕奕的生活」的社區願景，透過社員的集體創造而實現。她們開心高喊：因為共同理想，我們終於成就了一個共同生活圈了！

合作社可以營運出這樣的地區生活

再以二〇〇〇年四月本社拜訪千

葉市為例，當年日本的介護保險法（相當於我國的「長照保險法」）剛通過半年，千葉市姐妹社就成立了十家「日間照顧中心」，筆者受邀扮演被照顧者的社員，親自坐上輪椅從車上被推下車進入其中一間「日間照顧中心」，渡過了美好的半天。我們一起唱歌、一起遊戲，有剪紙、閱讀、說故事等活動，還為老人做復健。社員在社區共老的一幕，成為鮮明記憶。

想要擁有美好的生活，就要在國家實施政策前，開始深入了解法案與政策的內容並做好準備；千葉市姐妹社因此得以在半年之內成立十家「日間照顧中心」，在社區中服務社員。針對重症的被照顧者，也有「風之村」集中照顧場所，提供給需要的家庭。

合作社是否可以營運出「沒有人是孤獨的活著，沒有人是孤單的在照顧」這樣的地區社會，重點在我們的選擇，要孤軍奮鬥或集體創造？（作者：曾任行政院婦女權益促進基金會常務董事、普及照顧政策研議小組召集人及現任委員）

附註：截至今年六月底的社員資料統計，社員四十至六十九歲，佔全社家庭數的八十三·一五%家庭，是正處於照顧長輩或需要照顧的社員家庭。因此本社推動長期照顧政策的落實，刻不容緩！

一個母親守護餐桌的實踐

明純，是兩個孩子的媽媽、雪霸國家公園解說志工、小大繪本館義工媽媽、全職的家庭主婦、主婦聯盟環境保護基金會台中分事務所執行委員。也是台南市政府府城社區營造推動小組的委員，白天在空中大學、大專院校授課，晚上則奔走在各社區中輔導、開會，連假日也在社區活動的籌辦中忙碌。

忙碌的工作讓明純在婚後無法當一



個每天張羅三餐的傳統太太，「要抓住先生的心，就先要抓住他的胃」從不在明純的思考邏輯中；「煮飯」更不是明純的家庭生活選項，即便有了小孩後亦然。體貼的先生會在下班前打電話回家問：「今天要吃什麼？」每天的晚餐就這樣以外帶熱食解決。

從「睡覺社員」到「綠食育」講師

生活如此持續著，一直到老大三歲時，明純驚覺孩子只愛吃香腸、貢丸和肉鬆等加工食品，當下如同挨了重重一棒，驚醒過來：「為了孩子，我要下廚煮飯！」只是，婚前婚後每進廚房總被母親與婆婆「驅逐出境」，很少下廚的她，如何煮是個問題；但有心想做，一切都容易克服，真正的難題在於：食材從哪裡來？從媒體的消費新聞中農藥、化肥、黑心食品充斥市場，令人不安，如何選擇營養和健康的食材是個讓人傷神的問題。

在社造過程中認識合作社第二屆理事主席謝麗芬與目前的理事許秀嬌，因為她們而加入了合作社，但因不下廚，

所以一直都是「睡覺社員」。為了孩子，明純開始利用合作社的食材；也在這時候，因緣際會之下明純成為了主婦聯盟基金會台中分會的執委。因為「主婦聯盟」，明純有了不一樣的生活接觸。

二〇〇九年，台中分會舉辦「食在好玩」課程，從食品添加、食器、清潔劑的選擇及有機農業對環境影響的分享，推廣「安全、健康、環保」的飲食教育。這個課程同時深化了明純「好好餵孩子」的健康飲食觀念。從擔任「食在好玩」的助理講師開始，明純建立了健康、安全的飲食觀，首蒙其利的是自家的孩子。明純熱心推廣自己的經驗給周遭的好朋友，讓她們一起帶著孩子參加「食在好玩親子營」活動，自己也成為主婦聯盟「綠食育」的講師。

「講師」一直是明純熟悉的角色，講台上的課程講述對她而言是習以為常的工作，但自己怎麼也想不到「泡汽水」、「聞香精」、「色素泡果汁」會是她的上課內容。每逢講座，因找不到臨時保姆，而把尚在學齡前的孩子帶在身邊一起上課，孩子好奇地聽著媽媽的

授課內容，看媽媽用焦糖色素、可樂香精、蘇打粉泡出和市售可樂一樣的味道。聽著媽媽說：「沒有桔子的桔子汽水」。慢慢的了解：「清涼有勁的可樂是色素、香精泡出來的；五彩繽紛的糖果是化學色素做的，不能吃！」要一個孩子拒絕色彩鮮豔的零食是件很困難的事，但孩子卻把老師給的五顏六色的糖果交給媽媽：「有色素，我不吃！」

付諸行動、守護餐桌

現在明純每天開伙，自家煮的紅豆湯是孩子們下課後的點心，飯桌上用的是合作社買回來的食材，晚餐是小黃瓜炒胡蘿蔔加木耳、一盤炒青菜、一盤菜脯蛋、一鍋湯鮮味美的香菇雞湯……，不必高超的廚藝，明純用「愛」好好餵孩子。無意間，明純瞥見另一半每天下班回家享用滿溢「家」的味道的幸福晚餐時，所露出的滿足笑容。

守護餐桌，幸福也需要付諸社會行動：四月初，針對瘦肉精可能解禁，明純帶著孩子全家北上參加「四〇一為食物安全而走」大遊行，抗議政府罔顧人民健康，孩子們手持自製的「反瘦肉妖精」、「挺飲食安全」盾牌遊行，頓時成了媒體關注焦點。四月底，全國食物安全聯盟台中連線以「選戰規格」發動菜市場宣導行動，明純和主婦聯盟的媽媽們一起走進市場，向婆婆媽媽們宣導

瘦肉精對人體的危害，呼籲大眾打電話給選區立委，要求反對瘦肉精法案，以保障選民與家人的健康。沿街發傳單、向民眾請託支持反瘦肉精行動，明純說：這是她做過「生平最勇敢的事情」之一。

「感謝有孩子、感謝主婦聯盟、感謝合作社，讓我們家的餐桌上有著滿滿的幸福與笑聲。」明純感恩這份幸福，也希望透過「好好餵孩子」理想的推

廣，讓每個家都有健康、安全的幸福餐桌。（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會執委）

註：本文整理自「二〇一二地球日女性綠色經濟論壇」張明純好好餵孩子的分享。

徵稿：新手父母的教養與食育的分享！
字數：七百字或一千四百字
圖片：三至五張
投稿信箱：gncoop@nccc-coop.tw

【活動一】

健康料理日記～廚房文學賞析與創作班（秋季）

歡迎喜好寫作、對健康飲食有興趣的婦女們，一起來欣賞廚房文學作品，研討健康飲食廚房大小事。讓我們一手拿鍋鏟一手拿筆，寫出從廚房展現對家人健康的關懷與愛！

- 時間：9/21～11/23，每週五上午9:30-11:30，共10堂。
- 課程對象：對寫作、廚房文學、健康飲食有興趣的女性。
- 課程費用：單堂選課每堂100元；全程參加費用500元，保證金500元，出席八次以上退還保證金，會友全程參加免學費，需繳保證金。

【活動二】

「幸福餐桌 由你把關」系列課程（秋季）

究竟該如何避開有健康風險的食材，如何為家人的健康把關呢？讓我們一起來認識食品安全、學習如何慎選食材，營造家庭的幸福餐桌吧！

- 時間：9/3～11/12，每週一上午9:30-11:30，共11堂。
- 費用：單堂選課每堂100元，欲成為儲備講師者，免學費，僅收保證金500元，出席8次以上退還。

以上活動地點為主婦聯盟台中分會（台中市西區三民西路61號2F），報名請洽詢（04）2375-5234 / E-mail: huaf@huf.org.tw



房間以沙子鋪地，加上可發熱的燈管，讓老人彷彿置身南洋海灘。



老人共同用餐或看電視的公共空間。



老人可以帶自己的傢俱到特殊老人院的房間裡布置。



舊式老人院兩人共用一個衛浴，強調彼此互動。

借鏡瑞典——期許更貼近老人需求的機構式照顧

文／楊佳玲
圖／陳欽春、楊佳玲

前 面幾期談到瑞典讓老人「在地老化」的各種政策，但萬一老人真的無法自理家中生活，需要更多的照顧，這時該怎麼辦呢？

齊一式設計忽略老人需求

我們在二〇一〇年參訪瑞典時，一開始不了解「特殊老人住宅」的意思，後來才知道這就是我們一般概念中「老人院」那樣的機構式照顧。但瑞典文裡並沒有如英文的 nursing home 或「老人院」這樣的詞；那些無法繼續待在宅、日夜都需要特別照顧的老人，只是從「一般老人住宅」搬到廿四小時都有照顧人員的「特別老人住宅」，在那裡租一個房間，和之前提到在一般老人住宅租屋的概念類似。

在這樣的老人住宅裡，有照顧人員、復健師，每位照顧人員也會成為特定幾位老人的「聯絡人」，負責規劃老人的照顧計畫，和家屬或其他社福醫療單位連繫。

我們在參訪隆德老人住宅時，發現我在二〇〇六年曾參觀的舊老人住宅已經改建為

新式的老人住宅了（詳見《台灣女生 瑞典樂活》書中「不怕變老」一章）。當年舊老人住宅的負責人 Sosan，現在是市政府失智照顧特別護士；參訪當天，她與現任老人住宅的負責人一起為我們做簡單的介紹。她們批評隆德市政府齊一式的老人住宅改建方案，看來嶄新的建築其實不見得讓老人覺得溫暖。若設計者不是以老人的角度出發，強調隱私性高、含衛浴、小型廚台區的個人式套房，並不是老人最需要的；但是，齊一式的新式老人住宅卻取代了原來舊式老人院中兩個老人共用一套衛浴的形式，排除了這種能夠在空間中增進老人互動的設計。

此外，原本的特殊老人住宅每個樓層分為幾個單位，每一單位有十二個房間，當夜間人少時，一位工作人員即可照顧同一個單位的老人；然而，在新式的設計中每個單位有八個房間，表面上看來每單位住戶人數減少了，但是，單位之間的空間距離增加了，夜間人少時無法再由一位人員同時照顧兩個單位的十六位老人，降低了彈性調度空間。這樣的改變讓我們想到台灣的幼教整合

以及尚在規劃中的長照法案，都是同樣「以齊一式標準」來規範，忽略幼托及老病照顧

真正的需求，也無視於不同地區、族群、階級所衍生的差異。以幼托整合為例，新的幼照法規定未滿三歲的師生比為一比八，表面上看來似乎讓年幼的孩子有較好的照顧品質，然而，卻未考量到在一些鄉下地方，兩歲以下的小孩根本無法達到八個。法令同時規定兩歲與三歲的小孩不得混齡，這讓原本已經開始運作的在地鄉托或原住民托育，無法符合法令而造成小孩無處可托的困境。再以老人照顧為例，如果我們的長照法規也一樣用都會、漢人、證照主義為中心的觀點，將不再有專業人員願意留在偏遠鄉區服務，另一方面，原本的社區互助式照顧網絡也會變成「非法」經營而難以存續。

我們既然有來自在地、基於受照顧者需求與照顧工作者經驗的聲音，也有他山之石的經驗可參考，實在應該重新思考種種齊一式的法案，才能讓照顧政策兼顧多元文化與不同地區族群的差異。

「照顧工作是不能被商品化的！」

由於受到新自由主義的影響，瑞典的社會福利制度也面臨衝擊，其中的改變之一是社會福利服務的私有化，這些服務部分改為由民營的照顧公司提供，而非市府所聘僱的居服員。在「外包」的過程中，照顧公司往往以營利為目的而節省開支，造成照顧工作者的工作條件惡化，受照顧者也並沒有因

為「開放競爭」而得到較好的服務。

例如，由於這類照顧公司所提供的外包人力常以工作內容區分，打掃人員可能同時在老人家戶及火車站負責清潔工作，而非以同一位居服員來服務同一位老人為原則，使得老人照顧的完整過程被切割了。在原本的模式中，居服員可能在打掃時發現老人掉的飯粒變多，而得知老人的某些功能又退化了；這種情況很難由一位只負責打掃而沒有對老人有整體認識的人來察覺。

Sosan說：「照顧是不能被商品化的！」她說，私營照顧公司因為有聘僱公關人員來幫忙做美麗的報表、廣告，使得公營照顧機構的人也必須花更多時間在做這些事情，結果犧牲了原本可以照顧老人的時間。正如我們去拜訪一位左派黨朋友時，她先生說：

「如果獨占事業是在威權政府底下，這樣的獨占當然不好。但如果是民主國家，人民可以用參與式民主的方式來監督政府的獨占事業。過去瑞典社會福利被批評為是公部門獨占，但開放民營化後，人民得到的不是品質的提升，而是更多的廣告。」近幾年在瑞典媒體不時爆發營利的老人住宅照顧品質低落的醜聞，但仍扼止不了右翼政府民營化瑞典社福制度的腳步。台灣目前教育（尤其是幼教）及照顧都有市場化的趨勢，未來在設置社區普及托育及照顧時，必須以瑞典社福轉變為借鏡。（作者：瑞典隆德大學社會學博士、高師大性別教育研究所助理教授、著有《台灣女生 瑞典樂活》；攝影：陳欽春為銘傳大學公共事務學系助理教授）

享用現採般的新鮮蔬果

——採收後的保鮮處理

文／松雲 圖／潘嘉慧

蔬果自農友採收後，必須經過清洗、整理、分級、包裝、貯藏及運輸，然後到集貨點拍賣、分貨零售，最後才到消費者手中，這樣的流程不管是在合作社或一般的通路都是大同小異的。所以，蔬果採收後要如何保鮮、維護品質、延長貯運壽命，讓消費者拿到時像農友現採般新鮮，或僅有一點差異，這是非常嚴肅且重要的課題！

首先，為什麼生鮮蔬果會有不新鮮及老化的問題？那是因為，蔬果在生長期間是活的，採收下來後也還是活的；不同的是，生長期間各種營養元素的供應來源，在採收之後就消失了，只能靠蔬果本身貯存的能源，別無他求，因此，保鮮唯一的方法就是要降低或停止耗能，才得以維持品質、延緩老化而減少損失。以下將從三方面來說明。

農友：保持低溫最重要

農友要很清楚自己栽種的蔬果作物種類與特性，不僅要在田間生長得好，

也要有好的採收處理作業，其中最重要的工作就是：要懂得採收後如何保鮮？不然種得再怎麼漂亮怎麼好吃也沒有用。這個階段最重要的原則是一「保持低溫」！因為，保持低溫可以降低呼吸及代謝速率、減少水分散失、降低乙烯的生成並抑制微生物的活動，有了原則還必須配合該有的保鮮技術，才能維持原有的鮮度與風味。蔬果做好預冷後再進行分級與包裝，然後寄送或載送到北中南各區。

合作社：跟時間賽跑的保鮮工作

當合作社收到來自全各地的蔬果時，首先一定要確認品質，然後以最快速及最好的方式來處理，以保住蔬果的鮮度。有些蔬果雖有做預冷措施，但經過長時間運輸，由於呼吸作用等諸多因素，貨到時已有熱氣累積，因此，必須快速打開紙箱送到低溫高濕的冷藏庫中再度降溫；否則，若稍慢幾分鐘，這些蔬果將會快速老化、腐爛或黃化。合



蔬果採收後，包裝完成馬上進到冷藏庫預冷。

作社要做的是延續或加強蔬果的保存運輸，去蕪存菁，以便讓社員拿到時猶如鮮採！可是，蔬果的保鮮本來就不易，基本上就是跟時間賽跑，速度愈快愈好！

社員：依不同類別做保鮮處理

當社員們拿到蔬果時，要如何延續或維持該有的鮮度與品質呢？首先，當然是分門別類，依照不同的蔬果給予不同處理。那些開始黃化、老化，或有病斑及腐爛現象的，需要馬上處理，將這些部分切掉；葉菜類以不洗為原則，裝袋再放入冰箱保存，或整理好洗好並截切後裝入保鮮盒放進冰箱，而且最好是當餐或隔餐即食用。尤其是梅雨季節

或颱風大雨過後，蔬果更需要即時處理保鮮及儘速食用，因為這時候的蔬果，細胞吸水過多，呼吸作用變強，採收後稍不注意或不小即會讓溫度上升使細胞破裂，而致病菌隨處而生。蔬果不易保存且容易腐爛，是因為合作社的農產品採不用化學農藥的栽培管理，保持自然生態平衡，因此蔬果上有多種菌類生態，當植體弱勢時，菌類當然就會一湧而上。

瓜果或根莖類，則以原包裝進入冰箱冷藏保存，或置於室內陰涼通風處，或再精進一點，則瓜果類可以洗淨後，直接切成要烹調的樣式送進冷凍庫保存，根莖類則需要多一道殺菁的程序，以防止褐變。花菜類或包心菜類，以塑膠袋套好放入冰箱冷藏，遇到雨後採收的時候，則除低溫保存外，應儘速食用，或洗淨後切小朵再殺菁冷凍。

以上的方式都屬簡單列舉，其實蔬果採收後的處理是環環相扣的，最重要的仍在於農友——如果農友沒有做好該做的動作（如：去除病老葉，預冷），將大大影響到後續的品質與保存，總之，農友從生產開始一直到採收後處理，都必須細心，不僅要讓蔬果長得安全健康營養，也要在採收後快速預冷，以保持新鮮度與品質，再透過快速的物流，讓社員收到青翠如現採般的農產品！（作者：產品部專員）



▲今年合作社請到農改場退休的張榮如博士，進行「蔬果採收後處理」的教育訓練。

▼農友陳明煌也分享他的蔬菜處理經驗。



翻轉土壤——

從慣行農業邁向生態農業

文／康椒媛



二〇一二年綠色和平台灣辦公室開始推動農業專案，目標是讓超市從源頭管理新鮮蔬果的農藥使用。然而，作物種植過程中除了大量使用農用化學品，還可以選擇什麼方式？生態農業，是一個新起點。這場講座由綠色和平主辦，「台灣無基改農區推動聯盟」（主婦聯盟合作社、主婦聯盟基金會、綠色陣線協會、台灣大學農藝學系種子研究室共同組成）、中華民國雜草學會協辦，邀請綠色和平兩位講者分享推動生態農業的經驗。以下為當天講座的綜合重點摘要。

供需失衡的糧食系統

我們的糧食系統是失衡的，全球只有一半人口營養均衡，另一半處於營養不良或飢餓狀態，被迫消費廉價卻高卡路里、低營養的糧食。工業化糧食生產系統造成一年十三億噸的浪費（生產量的三成）。富有國家一年所浪費的，幾乎就是南撒哈拉地區需要的糧食總和（兩億三千噸）。「全球穀類的供應分

配，四成作為動物飼料。」聯合國環境規劃組統計發現，這四成穀物足以提供三十五億人口每年所需的卡路里。

誰掌握了全球糧食與農業系統？

二〇〇九年商業種子的全球交易額是三百二十億美元，而南美洲基因改造的玉米種子，從二〇〇一年開始成長了一百八十億美元，基改玉米嚴重影響了全球種子市場，而蔬菜種子的交易額卻只有三十八億美元。二〇〇七年，擁有專利的公司掌握全球八十二%的種子，若持續現行做法可以肯定越來越多的種子集中在大型公司手中。

二〇〇九年的全球交易額資料顯示，「前十大種子公司交易額為二百七十四億美元，掌握七十三%的市場；前十大農藥公司為四百四十億美元，掌握九十%的市場；前十大肥料公司市占率約五十%。」農業生產過程中，生產前端的眾多花費被這些公司掌控。

以對抗氣候變遷為名，種子公司開始積極研發耐旱、抗病等基因改造作物。ETC研究指出，「二〇〇八至二〇一〇年間，二百六十一項專利中的九%屬於公共研究機構，九十一%為私人企業持有。」專利確保了種子的市場價值，農民為了栽種更耐旱的作物，就必須向種子公司購買。傳統由農民育種，並進行交換，隨著種子科技的進步，農民從生產者、研發者，成為購買種子的消費者。

農業生物多樣性的流失

農民自行培育的作物超過五千種，其中一百五十種作為商業生產，但僅有十二種被大量生產；四十種動物，七千六百多種品系，只有二十五種作為商業生產；漁產中一萬五千多種食用淡水品種，以及兩萬多種食用海洋品種，僅有三百多種被生產，而六十五%集中於其中五種。食物的選擇應該是多樣的，但企業限制了食物的選擇權，幾乎每個月就喪失一種動物品系！

農用化學品的使用

二〇一〇年綠色和平實驗青蛙與雞的胚胎（實驗組加入「嘉磷塞」除草劑），胚胎頭部與脊椎出現明顯損傷。使用化學肥料，除了植物吸收的部分，二十五%至三十三%揮發到空氣中成為

氧化亞氮（溫室效應為二氧化碳的三百倍），二十%至三十%被沖刷、滲透至土壤與水源。印度旁遮普省（Punjab）的研究發現，施用越多化學肥料，導致土壤貧瘠，收成量越低。農民得到的資訊主要來自販賣農用化學品的公司，綠色和平的角色就是努力告訴農民還有其他方法，提供他們轉換途徑。

幾年前，中國政府報告：「過度施肥導致的水汙染甚於工業廢水，水汙染當中與氮有關的，有六十%與過度施肥相關。」直接飲用地下水，引發藍嬰症，因為血液中含有過多硝酸鹽會阻止紅血球輸送氧氣，使皮膚呈現藍色。藍嬰症容易發生在某些特定地區，特別是小孩身上。尤其是哺乳類，硝酸鹽進入人體可能會轉化為亞硝酸。大量研究證明，亞硝酸是強致癌物，能通過胎盤和乳汁引發後代腫瘤。同時，亞硝酸還有導致畸型和突變作用。

工業化下，生態農業的挑戰

生態農業不僅保護生態系統與健康，促進生物多樣性，同時可以從中獲利；農民參與整個研發與製作過程，考量社會正義，也取得經濟生活所需。

二〇〇四年開始，越南採用「水稻強化系統」（System of Rice Intensification, SRI），目前有一百萬

人受惠；這個系統可以減少水、種子與農藥的使用。南撒哈拉地區的馬利（Mali）非常乾旱，農民研發集雨池（rainwater catch ponds）。菲律賓農人透過組織協助，自行研發不同的玉米品系。印度常有農民窮到用農藥自殺，如果不使用農藥，每一公頃可以省下十五至一百五十萬美元，綠色和平因此推動無農藥專案，由於推動成功，印度政府決定擴大發展為國家農業項目，實施範圍已經涵蓋一千萬公畝。

除了技術，也要建構社會網絡，邀請農民一起參與改變，讓更多年輕人親身實踐，例如，農業是泰國小學與中學的必修課，邀請在地農民教授生態農業的田間操作，於是學生在田裡學習數學、科學與農業，農民成為學生的老師，農民間相互支持並繼續推廣；生產者與消費者面對面接觸，將農民的聲音傳達至世界各地。（作者：企畫部專員）

◎講者介紹：

資深農業專案經理 Wilhelmina Pelegina——目前常駐菲律賓，一九九一年開始參與農業議題，進行許多草根運動。
博士研究員 Reyes Tirado——綠色和平農業研究員，在印度、泰國、菲律賓、中國大陸等地尋找永續農業的解決方案，分析農藥濫用對環境與健康的負面影響。

◎參考資料：ETC Group——ETC集團致力於新的工業技術以幫助世界上最貧窮與極需受助者的社會經濟與生態議題。研究生態侵蝕與新的工業發展（尤其是針對農業與基因改良）。

2012共購二十迷你論壇

共同購買運動走過20年，也是聯合國訂定的國際合作社年。在此特別的時刻，我們特別邀請全社共同回顧，紀錄整理屬於我們的故事，這些故事也將在10月亞細亞姊妹會與日韓姊妹社分享。合作社，讓世界更美好。誠摯邀請大家一起來認識合作社，參與合作社運動。

時間	地點	報名電話
台中分社 主題：十年回顧篇		
8/10 (五) 10:00~12:00	惠來站 (台中市南屯區博愛街111號)	04-2335-3772
北南分社 主題：十年回顧篇		
8/13 (一) 10:00~12:00	浦城街主婦聯盟社區空間 (台北市浦城街16巷4號B1)	02-2999-6122#205
北北分社 主題：關懷地區社會篇		
8/23 (四) 10:00~12:00	國家婦女館 (台北市杭州南路一段 15號 9樓)	02-2999-6122#273
新竹分社 主題：關懷地區社會篇		
8/27 (一) 10:30~14:30	新竹站 (新竹市東區南大路175號)	03-562-6500#11
台南分社 主題：關懷地區社會篇		
8/30 (四) 13:30~17:30	台南站 (台南市東區裕農路360號)	06-3355-665

跨境合作，雨林咖啡的微革命

四月底，合作社首次踏上印尼雨林咖啡的產地，因為與咖啡農友面對面有了關係與關心，從跨境合作中，我們看見~雨林咖啡串起印尼咖啡農和年輕社運者，建立咖啡與雨林關懷的消費支持平台，也讓台灣在全球性的雨林關懷議題上找到可使力的支點。夏日午後的Coffee Time，歡迎一起來悅讀咖啡香！



◆咖啡產地見學分享會場次表

時間	場次	講師
北部場		
8/14 (二) 14:00~16:00	三重站 02-8512-3998	劉潔鳳
9/06 (四) 10:00~12:00	宜蘭冬山	張雅雲
9/27 (四) 13:30~15:30	新竹站 03-561-6258	未定
中部場		
9/08 (六) 10:00~12:00	彰化站 04-7636-649	吳子鈺
南部場		
8/08 (三) 10:00~12:00	嘉義站 05-223-9671	鐘元鴻
8/15 (三) 14:00~16:00	新營站 06-632-4766	鐘元鴻

農情開講——

走在農地上，有沉著中的堅持

文·圖／康椒媛

我們相信，合作能讓生活更美好。我們相信，透過實踐綠色消費，能守護我們的土地和家園。我們相信，消費者和生產者更瞭解彼此，合作才能永續。

六月十六日慶祝合作社共同購買二十週年及灣寶西瓜節這天，苗栗後龍灣寶里的龍雲宮二樓內，聚集了三位來自中部的生產者，準備開講。雖然參與活動的人有不少人高聲坦承是為了闖關遊戲與紀念品來到這裡，不過就在產品專員莊俊彥一邊煮水、泡茶，笑談之間，也慢慢地被生產者與土地相親的風味吸引駐留了。

農務勞動中，有生活的安穩與恬靜

詹光榮經營的傑農合作農場，位於卓蘭，透過鄭正勇老師的介紹，一九九四年與共同購買中心合作，是最早加入共同購買的葡萄農友。之後共同購買中心轉型合作社，穩定的需求量也支持著傑農。合作社的特色在於生產者



與消費者之間，利用共同購買而連結的互助情感，產生的合作使命讓彼此一路走到今日。

邱白蘭創辦的稻屋生機廚坊，位於台中市，為了孩子的健康走入純濃米漿創業。孩子的敏感體質緩和之後，也將她的關懷帶進了大自然的思索之中。似乎是聽見正磨好的米漿液般的熟悉，她細心比較起每年風味的不同，米漿是活生生的，從大自然中孕育出的味道，來自季節中的細節、土壤的起伏、生物的律動。白蘭媽媽從一個人無畏的堅持，直到更多人喝到一口、一杯米漿，她的

笑容竟是安然，沒有疲憊的。

林碧龍來自南投埔里，當年他正要從新的生活中迎接第一批有機栽種的木瓜與蔬果時，象神颱風、九二一地震、肝病，三年間接續朝他衝擊。他從災難中，慶幸自己選擇了有機農業，不再受到細菌與農藥的包圍。即使後來地決意收回努力已久的有機農場，也因為鄰居的協助而在一週內迅速搬遷，他依然感謝當初的選擇與給予協助的人。現場有人分享自己因為有機農業的成本這高，遲遲無法下定決心，但是也深刻明白慣行農業的危機。林碧龍堅定地說：「對，你還是得下定決心，就是走這條路。」

許多人問的是相當直覺的問題，怎麼走上這條路，該怎麼做決定？從生產者自若的姿態之中，堅持的傻勁，已經轉化為一種沉著多年的安穩態度，很簡單，下定決心，走下去就是了，遇到困難，解決就是了，解決不了，也是感到無奈，不過最重要的，努力走下去就是了。（作者：企畫部專員）



美術館站開幕慶 環保·友善·歡樂！

文／王南琦
圖／王巧濠

新 成立的美術館站在高雄美術館特區安靜地試營運了一個多月，終於選定七月七日星期六國際合作節歡慶開幕。開幕當天活動熱情澎湃，結合社區關懷與總體營造，還有綠綠小農農夫市集，參加民眾一邊看表演一邊逛農夫市集，頗有置身歐洲小鎮的異國悠閒風。

為了配合美術館特區的人文氣息，我們特別規劃了一場很藝文的室內樂三重奏，拉開美術館開幕活動的序幕。這場別開生面的室內樂三重奏是由兩組優秀的社員家庭所演出：九歲的周雋小朋友是高雄苓雅站地區營運主委超哥的小公子；十五歲的郭羽芝跟九歲的郭定宸是苓雅站社員蔡青昭的一對優秀兒女。室內樂三重奏表演結束，羽芝跟定宸姊弟倆馬上變裝成武術打扮，威風凜凜開始打起少林洪拳，三位小朋友允文允武又拉琴又打拳的專業演出讓現場民眾度過了一個難忘的悠閒午後時光。

第二個節目是美術館社區百世幼兒園的小朋友表演米老鼠鼓隊進行曲加上勁歌熱舞。小朋友賣力地演出祝賀美術館站的開幕，博得現場觀眾滿堂喝采！

不動一刀一剪的環保百人剪綵

整個開幕活動在精心設計的百人社員親子剪綵儀式達到最高潮！我們事

先募集了上百位社員家長跟小朋友擔任開幕剪綵嘉賓。小朋友在前，爸比媽咪在後一字排開，小朋友手勾手當剪綵彩帶，手裡拿著是自己親手畫好的彩球——我最喜歡吃的合作社水果。司儀倒數計時三、二、一，爸比媽咪以手刀輕輕劃一下小朋友手勾手的彩帶，小朋友被爸比媽咪手刀劃到之後手就放下。然後爸比媽咪抱抱自己的寶貝說：寶貝我愛你！小朋友也跟著爸比媽咪回說：爸比媽咪我愛你！整個剪綵儀式在未動一刀一剪的環保遊戲中圓滿達成！參加的親子家庭都覺得這是一個別具意義的環保剪綵儀式呢！

小小義工隊送愛到養老院 溫情演出

最後，配合十二年國教社會服務議題與社區關懷，由社員也是台北烘焙名師薛妃娟，義務指導的小小義工隊霜飾杯子蛋糕，致贈給美術館站對面冠安養老院，養老院的阿公阿婆吃到小朋友致贈的可愛杯子蛋糕，每個人都樂得合不攏嘴；小小義工隊還加碼現場演唱了大愛歌曲「感謝」給阿公阿婆聽，有一位阿公聽到興起還自己唱了自己的歌大聲應和。整個養老院頓時充滿了濃濃的蛋



▲關懷社區老人院，送蛋糕傳溫情！
綠綠小農市集，讓大家更認識生產者。▶



糕香與人情味，相信現場的大小朋友都深深感受到施比受有福的快樂與滿足！（感謝薛妃娟老師前一晚辛苦地烤了六十個杯子蛋糕烤到半夜）

安心食材剉冰樂

開幕活動人氣最旺的就是免費剉冰安心吃，美術館站站長瑞芬準備了二百碗剉冰，嚴選合作社安心好食材：紅豆、綠豆、仙草、大麥、小湯圓、地瓜圓、紅心粉圓等剉冰料，搭配當令盛產的芭蕉與芒果。排隊人潮絡繹不絕，是當天人氣紅不讓的明星攤位！參加的民眾自備環保餐具，每個人都吃得津津有味，大家都希望像這樣有得吃有得玩的好活動可以常常在美術館區舉辦！

吃完了剉冰，南社組織課黃子芳還幫現場朋友準備了好玩的版畫拓印，有剉冰、木瓜、丸子三兄弟、綠綠小農市集等圖樣，一整個下午的開幕活動就在這充滿文藝氣息的版畫拓印中劃上了圓滿的句點。（作者：美術館站地區營運主委、攝影王巧濠為美術館站地區營運委員）

註：當天活動充分發揮了合作精神，由許多社員、工作人員齊力完成，筆者也感謝大家的協力和參與！

特別的假日——

文／洪暉

今天，我們上街賣餅乾

五月六日是一個特別的日子，因為今天我們做了一件很特別的事！這件事就是我和我的同學們要到街上賣餅乾！為什麼要去賣餅乾？因為我們看到報紙上報導泰緬邊境的難民幼兒園起了大火，燒了他們的兩棟幼兒園，所以我們決定要賣餅乾為他們募款，重建幼兒園。

愛心從一塊餅乾開始

賣餅乾當然要先做餅乾！於是我們邀請了主婦聯盟的玉霞阿姨教我們做餅乾。主婦聯盟是一個由一群媽媽們發起的非營利組織，店裡賣的東西都是健康的餅乾的材料和步驟，並且示範了一次，然後把麵團交給我們，讓我們自己做。大家做出來的餅乾形狀有像派大星、動物臉、黏土和子彈，形形色色，真好玩。看著剛出爐的餅乾，我很滿意的相信，今天一定可以募到很多錢，為難民

營的小朋友重建幼兒園！

包裝好了美味的餅乾之後，我們一行人就敲鑼打鼓、浩浩蕩蕩往市場前進了。到了市場我們先找了個人多的地方擺攤，然後決定「戰鬥」方略：我們分成兩組，一組往東賣，一組往西賣。我們邊走邊叫賣，不時有人氣喘吁吁的喊累！也有人見到陌生人就打退堂鼓！其實在烈日當空下工作，真的很辛苦！不過，一想起泰緬邊境小朋友們的生活情況，我就決定要繼續奮鬥下去！

發揮助人的力量

在短短一個小時之內，我們就把餅乾全部賣完了，真是感謝許多好心的路人！之後，我們一回到主婦聯盟，就迫不及待把錢箱裡的錢倒出來。一算之下，哇！竟然有四千多元！我高興的想：「我終於可以為重建幼兒園盡一份力量了！」

「助人為快樂之本」，我今天真的體會到了！只要幫助別人，心裡就會有一種無法形容的快樂！幫助別人其實很簡單，比如在公車上要讓位給孕婦、過紅綠燈時可以扶老人過去、在學校可以

幫忙教導功課不會的同學等等。從此以後，我要常常以身作則，盡自己一份小小的力量去幫助別人，讓世界更美好。
（作者：天母站社員之子，目前就讀小學三年級）
綠



後記 讓孩子心中的善念萌芽

文／謝淑楓

去十月，台北海外和平服務團（簡稱TOPS）泰緬地區負責人李榮源先生回台舉辦親子座談會，以「五塊錢能做什么？」為題，告訴孩子們泰緬邊境難民小朋友的處境。今年三月，從媒體得知泰緬邊境難民營發生大火，有兩座幼兒園燒毀，於是筆者開始起心動念，想讓孩子們心裡頭那顆關懷世界的種子發芽長大。

我加入合作社成為社員已經十年，跟天母站的諸位阿姨早已建立非常親密深厚的關係。從初為人婦的懵懂到教養孩子的經驗，天母站更是我吸收養分的好所在！所以我在一次到站利用時的閒聊中，邀請玉霞站長來教導孩子們做餅乾義賣。玉霞不僅一口答應，在得知我們的活動緣起後，還主動寫企畫書給總社，讓星期天不營業的站所為了這

群孩子們的愛心而開門。

於是五月六日當天在天母站，玉霞站長和她的女兒從帶孩子認識最健康安全的食材開始，然後一起搓揉麵團、烘焙、包裝，最後貼上「義賣餅乾」標籤，十二名學童全程參與。豔陽下孩子們愈賣愈起勁，就像是「小小推銷員」。很快的，在房仲業務、茶店老闆、賣肉婆婆，以及許許多多愛心路人的捧場下，餅乾一下子就銷售一空了！

孩子們一回到天母站，迫不及待把義賣的錢全部倒出來，這次義賣總共募得四千零八百元，以主婦聯盟天母站的名義全數捐給TOPS。許多孩子回家後都對義賣餅乾的活動念念不忘呢！餅乾雖然賣完，但我相信這一顆愛的種子，會持續在孩子心底發酵。
（作者：天母站社員）
綠



玉霞阿姨教大家烤餅乾。

生產者之旅學習到的事

文·圖／劉聰慧&劉貞佑

編按：今年四月二十八、二十九日參加完中社舉辦的「濃濃果香·幸福屏東行」生產者之旅，社員聰慧和她的女兒貞佑一起創作了這個作品，也和大家分享他們學習到的事。

鳳梨頭在此，較鳳梨尾甜。

我已經70多歲了，誰要當農夫？



辛苦篩選過的紅豆可放在袋子中，再加入米糠“ㄈㄨㄥˊ-ㄈㄨㄥˊ”，紅豆的外表就變得閃閃發光！

十月的芭樂質地較細緻。

星天牛愛檸檬樹，但星天牛沒有天敵，鳥不吃，農友曾用手抓出二、三百隻！

恆春的落山風，使這裡的洋蔥、大蒜、蘿蔔乾、絲瓜別具風味。

種紅豆可提高土壤中的氮肥含量，可當種稻或其他農作的養分。

自然農法主張不施肥，除非必要才除草。草可涵養土壤中之水分，也可把土壤中深層的微量元素帶到表層。

味赤水食交?

常常吃水餃時，不注意就把水餃皮和肉餡分開肉餡嗎？其實只要多呵護一點點，就不會再有水餃破皮的困擾了。



圖/文 張國祥

1

水餃皮先煮一會兒，讓皮質變軟。



下餃子時，先用筷子攪拌一下，避免餃子黏在一起。

2

下調羹攪拌。



下餃子時，先用筷子攪拌一下，避免餃子黏在一起。調羹攪拌，讓餃子皮更軟。

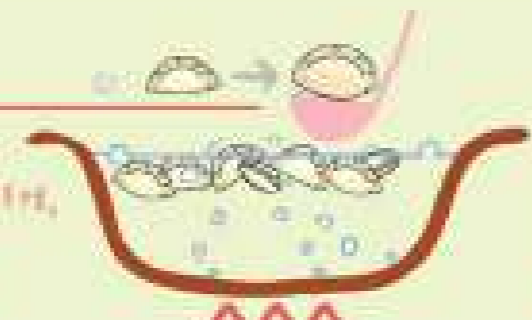
3

將水餃撈起，裝入盤中。這水餃，就是「赤味」。



2分鐘，第一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

水餃皮先煮一會兒，讓皮質變軟。調羹攪拌，讓餃子皮更軟。將水餃撈起，裝入盤中。這水餃，就是「赤味」。



2分鐘，第一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

我最愛合作社的辣椒醬！

文/黃茵 圖/池依林

五年前，因外子工作關係，我們全家搬到菲律賓住了一段時間，林林總總的行李中，最讓我們寶貝的是共同購買的三瓶辣椒醬（素）。沒有它，我們簡直不知道怎麼吃水餃、鍋貼和韭菜盒子；炒麵、炒飯、炒米粉也少了滋味。

在馬尼拉，同是台灣來的鄉親，約好了每週聚會聯誼，一家一道菜，彼此交流商機也交流廚藝。我的辣炒回鍋肉首次登場即豔驚四座，馬上有賢慧的太太們來跟我要食譜。

殊不知，這瓶漂洋過海而來的辣椒醬就是我的獨家祕方，既是祕方當然就不可能隨便示眾，馬上很虛偽的推說「沒有啦！其實只是隨便炒炒而已啦！」接著我更使出渾身解數，將私房料理——麻婆豆腐、螞蟻上樹、紅燒牛肉……一一展現。那些吃膩了菲律賓的花生醬滷豬腳、香蕉芭樂燉酸湯的台客先生太太小姐們，紛紛拜倒在我的鍋鏟盤子底下，對我佩服不已。

然而，紙是包不住火的。他們從我嘴裡要不到祕方，轉而從女傭下手，果然很快被識破手腳。

「不過就是一瓶辣椒醬嘛！」他們說。於是跟著依樣畫葫蘆，但炒出來的綠豆寬粉（我連這個都是從共購買去的哦！）、紅燒魚就是不對味，讓我得意極了，呵呵呵！

其實我不僅拿辣椒醬烹調食物，也拿它調製各種醬汁，舉凡炸醬、沙茶醬、芝麻醬……統統少不了它。

回想起來，從大女兒在我肚子四個月起，我就加入共同購買至今整整十六年，從組班的四個人擴充到十一人，又從十一人奮戰到只剩我一人。感謝麗芬姐的支持和協助，讓我們一家人在那段艱苦日子依然有潔淨營養的食物可以吃。說真的，共購那麼多蔬果食品中，好吃又對味的豈止辣椒醬，太多了，我女兒說要三個小時才數得完。（作者：東海站社員）



長期徵稿：我最愛合作社的○○○
（字數：六百字以內；圖片：二至三張以上）
今年是共同購買運動二十週年。回想當年，一群關心環境的主婦從米和葡萄開始共購，發展至今，合作社的產品已多達六百多個品項。身為社員的你，最愛利用合作社的那些產品呢？你和家人會如何利用這項產品？歡迎投稿與我們分享。電子信箱：gncoop@nucc-coop.tw

法式燉飯 優雅上桌！

圖／劉忠

走進信義站的地下室，米飯的香味撲鼻而來。年輕媽媽喻琳與大家分享用電鍋煮燉飯的技巧，而嘉霖則以正統法式燉飯的方式，你不妨試試兩種燉飯方法，看一看哪一種比較適合自己？

法式香雞燉飯



食譜提供：王嘉霖

材料：長秈白米2杯、洋蔥丁1個、紅甜椒丁、黃甜椒丁各1/2個、雞胸肉切丁200公克、橄欖油1/3杯、雞高湯3杯。

香料：月桂葉2片、百里香2大匙。

調味料：海鹽、黑胡椒適量。

作法：

- 1 平底鍋入橄欖油，加入洋蔥丁，以中火輕輕翻炒至洋蔥變軟（約1-2分鐘）。
- 2 續入紅、黃甜椒拌炒，再加入雞丁翻炒至肉開始變色（約1-2分鐘）。
- 3 加入白米，讓米均勻裹上油，炒約2-3分鐘直到米呈透明狀。
- 4 倒入雞高湯（同時放入香料）。
- 5 高湯煮滾後，轉小火。蓋上鍋蓋以小火燉約20分鐘。
- 6 熄火，拌勻，並以鹽、胡椒調味即可上桌。

TIPS

- 1 雞胸肉切丁可用胡椒、香料略醃，風味更佳。
- 2 喜歡濃郁香味者，可用奶油取代橄欖油；喜歡清淡口味者，可用開水取代雞高湯。
- 3 若使用厚底燉鍋燜煮，燉煮時間可稍微增加。

法式野菇燉飯



食譜提供：楊喻琳

材料：杏鮑菇丁2朵、蘑菇丁10朵、白精靈菇丁數朵、洋蔥丁1個、蒜末數顆、糙米2杯、高湯約3杯、薑黃粉2-3匙、有鹽奶油1小塊、白酒1/3杯、迷迭香少許、巴西里少許。

作法：

- 1 鍋中入油燒熱，入洋蔥丁、蒜末炒香（約1分鐘）。
- 2 續入切丁的菇類炒熟，再加入米、薑黃粉拌炒均勻。
- 3 倒入1杯高湯、白酒，以大火煮滾之後，所有材料倒入電鍋內鍋中。
- 4 將剩餘高湯倒入電鍋內鍋（高湯須蓋過米飯），外鍋放2杯水燉煮。
- 5 電鍋跳起之後，放入一塊奶油、香料拌勻後，再燜3-5分鐘，即可起鍋。

TIPS

- 1 因為高湯、奶油皆有鹹味，可視個人喜好，若喜歡重一點的口味，可再加鹽調味。
- 2 本食譜示範採用義大利米，作者建議以糙米製作，口感與義大利米較接近。