

12

December 2018

No.181

綠主張

冬藏 · 保存食

用心生產的有機棉寢具
2018 低硝酸鹽獎勵風雲榜
冬季必備 暖呼呼香料飲



冬藏·保存食



編輯手記

隨著年紀增長，時間好像也過得特別快，忍不住要驚呼「12月號來了」！又將來到歲末年終。身為編輯，永遠都在跟時間賽跑。

在採訪寫稿當下，又傳出高麗菜過剩的新聞，風和日麗卻也苦了農民，姑且不去追咎責任。不過，這正是本期專題報導「保存食」想要跟社員溝通的，希望能從自身出發為農業做一件事，動手製作泡菜、發酵食，讓廚房充滿濃郁酸香。同時了解合作社為了調節蔬菜做的努力，透過支持農產加工品盡一份心力。

跟著編輯的腳步，走進本土苦茶籽採收現場，鮮採茶籽榨出金黃的液體；穿梭在有機棉織布廠裡，順著每個細節織出舒適的棉布。感恩一年來的辛苦付出，喝好油、蓋好棉，對自己也對家人好一些吧！

版權

2018年12月 / 181期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)

主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴

文字校對 | 莊佩珊

網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | (02)2999-6122

專題報導

- 4 冬藏·保存食 企畫執行 / 潘嘉慧
- 6 嗎哪歐爸的發酵日常 文 / 潘嘉慧
- 8 雪霞姊的家常保存食 文 / 曾怡陵
- 10 讓人胃口大開的保存食料理 文 / 曾怡陵

產品平台

- 12 一針一線，承載用心生產的有機棉寢具 文 / 邱巧君
- 14 好茶油不苦：珍貴的本土苦茶油 文 / 黃榆晴
- 16 蔬菜革命進行式：2018低硝酸鹽獎勵風雲榜 文 / 黃淥

我是合作人

- 18 讓社員與職員攜手並進：中社組織課長劉玫君 文 / 謝文綺

合作脈動

- 20 2018亞細亞姊妹會交流見聞 文 / 楊婷琪

美好照顧

- 22 從畫畫中學習共生 臨床美術的療癒力量 文 / 李宜芸

站所小旅行

- 24 帶著書香 藝起舒活：苓雅好所在 文 / 李青齡

惜食生活家

- 26 共同對抗食物浪費：惜食的全球浪潮 文 / 郭又甄

共同閱讀

- 28 非關文青小確幸：返鄉女農的真實世界 文 / 蔡晏霖

主婦食堂

- 30 收服挑嘴員工的神手廚娘 食譜設計 / 蕭美英 文 / 高韶廷

圖說八道

- 32 冬日必備 暖呼呼香料飲 文 / 潘嘉慧 插畫 / WANQIAN



EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

1216 無用·生活職人嘉年華會
HOHO市集 | 來看主婦曬什麼!

歲末，一起來細數生活中無用／有用的人物！一群簡約生活職人分享著斷·捨·離的生活方式，在這裡有二手的美、古早味的香、對土地的愛。來聽聽，一生懸念於環境保護的陳玉峯教授展讀天書話環教；市集裡，我們貼心設置共育共老照顧專區，提供長輩公平貿易咖啡飲品及幼童遊戲區。

日期 | 12/16 (日) 11:00-17:00

地點 | 台南文化創意產業園區 (台南市東區北門路二段16號)

活動 | 免費，請自備環保餐具及購物袋。

時間	課程	地點
13:20-13:30	報到	文創講堂4F C區，請掃 QRcode報名
13:30-14:20	「身心共養，安心吃飯-認識主婦聯盟生活消費合作社」	
14:30-16:30	「展讀天書話環教」講座 主講人：陳玉峯老師	B16廣場
11:00-17:00	HOHO市集	
13:00-14:00	《尋找綠生活實踐達人》 現場分享	B16廣場舞台區
16:30-17:00	陳玉峯老師《自然與宗教隨筆》簽書會	

活動詳情： 生活職人嘉年華會

《綠主張》
閱讀管道更多元囉！

你知道線上閱讀《綠主張》的管道有哪些嗎？

一、從官網首頁Banner連結進入每月最新出刊內容，歡迎線上閱讀或下載PDF檔留存。
二、進入官網低碳出版頁面，可以閱讀當期及他期刊內容。

三、加入LINE生活圈，每月出刊後會發文提醒，直接點選即可連結閱讀。

如果你習慣到站利用，歡迎請站務同仁將月刊寄送方式更改為「到站領取」，一起省下郵資喔！

從《農村的遠見》，
看見農村的未來！

公共電視《農村的遠見》系列紀錄片，將帶領觀眾走入世界各地的農村範例。製作團隊造訪了德國、荷蘭、美國、日本、印尼與台灣數個國家。藉由這些國家的農村經典範例，啟發觀眾對本土農村更多的想像，並從這些心懷遠見的農民、居民與經營者打拼的故事中，看見農村永續發展的無限可能。

邀請大家看完影片，一起想想台灣農村的未來！

時間 | 12/4起，每週二晚間10:00播出





冷凍毛豆仁



玉米粒罐頭



酸高麗菜



蘿蔔乾

冷凍馬鈴薯塊



冷凍青花椰

芭樂乾



冬藏 · 保存食

企畫執行/潘嘉慧 攝影/周禎和

● 乾燥類

為了讓一年之中產季極短的蔬果保存下來，創造多元利用的價值，用炭火或是機器乾燥後，讓水活性降到0.6以下，便可以在室溫下保存較長時間。合作社的龍眼乾、金針花乾皆以傳統炭火烘烤乾燥方式製作，所需時間較長，外觀色澤不鮮艷，但多了一股煙燻獨特的風味。

常見的有

龍眼、金針花、洛神花

● 醃漬發酵類

以傳統保存食物的方式，用鹽醃使蔬菜脫水，經過發酵或日曬等工序延長保存時間，同時具有獨特的風味。早期合作社與苗栗公館農會合作，支持產量過剩的芥菜，製作甘菜、梅乾菜；秀山農園則以傳統陶甕製作福菜，取其菜心加工製成榨菜；而合作社也將產量豐沛的高麗菜製成受歡迎的酸高麗菜。與一般傳統醃漬品不同，製作時減少鹽分，無防腐劑、添加物等，以冷藏、真空包裝方式確保食用安全。

常見的有

甘藍菜、大白菜、芥菜、蘿蔔乾

● 冷凍蔬菜類

將蔬菜以95℃熱水殺菁後，減少表層酵素作用，經零下18℃急速冷凍保鮮，可抑制微生物滋長。多以合作社製作或是可追溯來源的蔬菜製成，除了延長保鮮期，讓蔬菜量少時調節使用外，也是省時料理的好幫手，省去削皮、切塊及烹煮的時間，讓菜樣更有變化。

常見的有

花椰菜、玉米、毛豆仁、菱角仁、胡蘿蔔、芋頭、馬鈴薯、山藥、地瓜等根莖類為主

近年來受極端氣候影響，農業經營也越具挑戰，若遇到風調雨順，農產得以豐收，卻可能以價格崩盤收場，類似的新聞年年上演。

合作社保障農友，制定夏季、冬季菜價，不隨市場大幅波動，以維持農友穩定收入，透過計畫性生產調節蔬菜供應產期，但有時計畫仍會趕不上變化，例如種植排程雖然錯開，受天候影響採收期仍有重疊的可能性；而原本製作面積產量也可能減產或是豐產。除了源頭管控，也思考如何在盛時不剩食。

你知道合作社除了供應減硝酸鹽的新鮮蔬菜外，還有哪些為了調節蔬菜而衍生的農產加工品？



酸筍絲

冰糖蜜金棗



甘菜



紅肉李果醬



炭焙金針



嗎哪歐爸的

發酵日常

文／潘嘉慧 攝影／周禎和

在陽光滿溢的午后，來到厚食聚落的發酵廚房，嗎哪食品歐維邦（歐爸）夫婦已準備好洗淨的蔬菜，盛裝於竹篩中風乾，一盤盤色彩豐沛的甘藍菜、櫛瓜、水果椒，即將成為示範四川泡菜的素材。

歐爸的故鄉——四川，自古有天府之國的稱號，擁有豐富物產，也發展出各式保存食物的方法，例如醃漬、曬乾、發酵等，除了延長保存更能增添風味。對歐爸來說，發酵食是日常生活的一部分。從小，看著媽媽製作各種泡菜，甚至用泡菜加以變化做出一桌宴客佳餚。「一

個泡菜缸，就是許多益生菌的小工廠。」歐爸說早期沒有補充益生菌等營養食品的概念，這些發酵食便是提供腸道所需益生菌的最好來源。因此，18年前成立嗎哪食品時，他們就是從推廣泡菜開始，希望能傳承傳統飲食文化的智慧，同時將發酵工藝發揚光大。

每到冬季蔬菜盛產期，歐爸、歐媽總會受邀推廣泡菜發酵食，希望教導消費者用簡單的方法手作泡菜，一起幫忙消化農友辛苦種植的蔬菜。歐媽說：泡菜不只有甘藍菜，凡是含水量少的蔬菜及根莖類都適合，例如菜豆、芥菜心、櫛瓜、水果椒、秋葵、紅蘿蔔，以及白蘿蔔皮等等。許多學員回家後很有實驗精神，用各種蔬菜試作泡菜，再把成果回饋給他們。在講求速效的工業化社會，經過時間醞釀出來的發酵天然味，不僅多了一份手作者的心意，還能細細觀察、欣賞瓶中的變化，從小小的氣泡冒出、清澈的水變得乳白酸香……，發酵過程也是一堂很棒的飲食教育！

一起動手做
泡菜吧！

【泡菜】



People Data

嗎哪食品·歐維邦

18年前歐維邦（歐爸）創立嗎哪食品，以手工製作給家人吃的心意來製作各種食品，不論在選材用料都費心尋找最好的，且不斷提昇，例如大家熟悉的鳳梨酥、辣椒醬、牛軋糖等，也能為最好的食材找到出路。合作社年節限量供應的「夏威夷豆牛奶糖」也是出自嗎哪食品季節限定產品。



TIPS

- 1 鹽可以防腐、抑制雜菌生長，但含碘的鹽具有殺菌作用，會將好菌也一起消滅更無法發酵。
- 2 小黃瓜可以讓好菌長得快，有促進發酵的作用，在第4天時就先夾出食用，避免過度軟爛。
- 3 高粱酒本身含有麴菌可以促進發酵，但過多酒則會殺菌抑制發酵。
- 4 泡菜完成後夾出來食用，老泡菜水可以放置冷藏保存，下一次做泡菜時加入老泡菜水可以加速發酵，而且風味更香醇。

作法

- 1 在玻璃罐裡注入250毫升的冷開水。
- 2 加入海鹽。
- 3 將花椒、薑片、辣椒等香辛料置入。
- 4 把甘藍菜撕小片後塞入瓶中。
- 5 加入幾片小黃瓜或櫛瓜、胡蘿蔔等。
- 6 最後加入適量的高粱酒。
- 7 封蓋後，在室溫下靜置約7天即完成。過程中記得每天觀察泡菜的變化，完成後移入冷藏保存，建議1個半月內食用完畢。



發酵不失敗的3個技巧

● 容器充分消毒

滾水煮沸後先降溫再倒入玻璃瓶、陶瓷缸裡消毒滅菌。

● 溫度控制

泡菜發酵最適合的溫度在20°C以下，因此冬天也是製作泡菜最佳時節。夏天氣溫超過28°C時，必須反覆將泡菜缸放入冷藏降溫，再取出發酵，一直到發酵完成後冷藏。

● 好的菌種

以發酵蔬菜而言，蔬菜本身就有很好的菌種，無需添加。但盡量選擇友善無毒的蔬菜，洗淨後自然風乾即可。

雪霞姊的

家常保存食

文／曾怡陵·北南分社社員
攝影／周禎和

「我們那個年代農業社會的女人，出嫁條件不是靠學歷或收入，而是會縛粽（包粽子）、做糰、曬菜脯、做鹹菜。」葉雪霞說，讓女人加分的條件，是會幫忙家裡做盛產蔬菜的加工，以儲存一整年份的食物；如果都不會，那麼未來婆家就會考慮，是否要娶不會幫忙做家务的媳婦。小學二年級開始，她就跟在奶奶身邊幫忙，奶奶總說孩子的腳後跟小，很適合入陶缸把菜壓實，說起這段往事，她雙腳踏起了碎步，順時鐘轉了一圈。

夏天吃酸豆、酸筍，冬天吃酸菜、雪裡紅，四季的作物經由發酵

轉為酸香，成為雪霞姊家庭料理的基調，而發酵食的作法早已扎根在她的料理血脈中。從餐飲界退休後，56歲進入合作社當站務人員，一日被問及是否會做雪裡紅，她脫口而出：「那個連幼稚園的小孩都會做！」每逢芥菜、小松菜、油菜等葉菜類盛產，站務夥伴總擔心銷售不完的耗損造成食物浪費，透過雪霞姊的發酵食教作，減輕不少壓力。「我常常覺得，農友這方面有經驗，我們勢必要好好推廣，讓社員知道怎麼樣利用。」透過酸菜教作活動，有一年冬天成功推廣了200斤的芥菜。聊到現代人常強調補充益生菌、乳酸菌的好處，她說：「以前阿嬤那個年代根本沒有在賣乳酸菌，就直接吃自己做的發酵食物，這些都是非常好的食物。」她希望越來越多人知道發酵食的益處，透過手作推廣，找回傳統發酵食的文化，讓農友用心耕耘的作物得以被支持，也讓生產過盛的農作有另外一種被利用的可能。

發酵用鹽量的原則

發酵用鹽量大約是食材重量的3~5%即可，過多味道會過鹹，且會抑制發酵。

從冬季盛產的蔬菜下手吧！

【高麗菜乾】



材料

高麗菜1顆、鹽1茶匙

容器

保鮮盒

作法

- 1 將高麗菜一層一層剝開，攤在日光下萎凋（秋冬約需6至8小時）。
- 2 將已變軟的菜片放在砧板上，撒少許鹽搓揉至出水。裝入容器（如：保鮮盒）冷藏1晚，隔天取出曬約2、3天，即可入冰箱冷藏保存。料理前須清洗。

料理運用

可以直接油炒、煮肉片湯。

【酸菜】

材料

芥菜（小芥菜、大芥菜或包芥菜）最少5斤、鹽1/2電鍋量杯、純水或過濾水1大壺

容器

陶缸、寬口玻璃罐、不鏽鋼鍋

作法

- 1 將未清洗的菜剝開置於日光下萎凋（秋冬萎凋需6~8小時），呈半乾狀態時以少量鹽搓揉至出水，靜置半小時至1小時後用水洗淨。
- 2 將菜鋪平於容器底部，注入鹽水（鹽1/2電鍋量杯+1500毫升純水）至淹過菜面，以重物（如：放石頭於電鍋內鍋裡）壓實。常溫下靜置7至12天，若已達到喜歡的酸度，即可用密封罐連湯汁一起入冰箱冷藏。

料理運用

料理方式跟高麗菜很像，也可以搭配牛肉麵和德國豬腳食用，客家人特別喜歡拿來煮鴨肉湯，或將手指般長的酸菜梗包裹在年糕裡油煎，做成酸菜年糕。



【雪裡紅】



材料

小芥菜（小芥菜略帶芥菜嗆味，風味最佳。小松菜、油菜或蘿蔔菜亦可）2包、鹽1茶匙

容器

保鮮盒

作法

- 1 將未清洗的菜一棵棵排開，在日光下萎凋（秋冬萎凋需4~6小時）。
- 2 將萎凋完成的菜放在砧板上，撒少許鹽搓揉至出水，裝在容器（如：保鮮盒）裡，隔夜便可用於料理，料理前須清洗。

料理運用

可以直接油炒，或做成水餃、包子、海苔飯捲等。

People Data

發酵好手·葉雪霞

在新竹縣寶山鄉長大，家裡種植柑橘、竹筍等作物，從小跟著家人學發酵、吃發酵食，畢業後從事餐飲業，熟悉台式、日式、港式及海鮮料理，擁有20年以上的料理經歷。現為竹北站地區營運委員會主委，擔任料理教作講師。





讓人胃口大開的 保存食 料理

食譜設計／葉雪霞
文／曾怡陵 攝影／周禎和

【酸高麗菜燴臭豆腐】

材料

酸高麗菜1/2包(含1/2湯汁)、臭豆腐2片、紅蘿蔔10公克、高麗菜3片、蒜米2瓣、地瓜粉少許

作法

- 1 將每片臭豆腐切成4小塊，紅蘿蔔洗淨後切片，酸高麗菜切成小片，新鮮高麗菜洗淨後撕成小片，蒜米切末，地瓜粉與水以1：2的比例調成地瓜粉水備用。
- 2 起油鍋，將臭豆腐煎至表面微焦，加入蒜末、紅蘿蔔、酸高麗菜與其湯汁，以文火略燜煮後再加入新鮮高麗菜，拌炒約2分鐘後再以地瓜粉水勾芡即可盛盤。

TIPS 臭豆腐切成三角立方塊可讓吸收湯汁的面積較大，更易入味。

【酸高麗菜火鍋】

材料

龍骨500公克、酸高麗菜1/2包(含1/2湯汁)、帶皮五花肉片適量、薑4～5片及火鍋料適量(本料理示範為油炸豆腐1/2盒、三味火鍋料適量、豬血糕適量、黑美人菇1/2包、金針菇1/2包)、水2,000毫升

作法

- 1 將酸高麗菜切絲備用。
- 2 將龍骨放入湯鍋煮滾後，把龍骨撈出，續入其他材料再度煮滾即可。

TIPS 可直接使用雞高湯作為湯底，免熬煮更方便。

【三絲蒸魚】

材料

吳郭魚(燕鰻、金鱒亦可)1條、榨菜10公克、紅及白蘿蔔絲各15公克、板豆腐2片(也可以放蔥段)、青蔥、醬油少許

作法

- 1 將紅、白蘿蔔及青蔥洗淨後切絲備用。
- 2 取一蒸盤，將板豆腐切薄片鋪於盤底，再放魚、榨菜、紅及白蘿蔔絲、待水滾後入鍋蒸約8至10分鐘，起鍋前撒上青蔥、淋少許醬油水(醬油與水比例為1：5)即可。

TIPS 可以取出魚肉蒸完後的汁液混合醬油水回淋，風味更佳。

【酸辣湯】

材料

雞高湯1包。**材料A**：榨菜30公克、板豆腐1/4盒、茭白筍1條(筍絲、豆薯亦可)、黑木耳3朵、金針菇1/2包、紅蘿蔔少許。**材料B**：雞蛋1顆、蔥少許。**調味料**：鹽、白胡椒粉、烏酢、冷壓芝麻油適量

作法

- 1 將茭白筍、紅蘿蔔和黑木耳洗淨後切絲，金針菇洗淨並剝成小束，板豆腐切成長條，雞蛋打成蛋液備用。
- 2 將雞高湯煮滾，加入**材料A**滾沸後續入**材料B**，再添加適量的**調味料**即可。

TIPS ①因為黑木耳含天然果膠，因此可以省略用地瓜粉勾芡的步驟。②關火後再加烏酢，否則酸味和香氣會因高溫而減損。

【酸菜麵腸】

材料

冷凍麵腸2條、酸菜300公克、冷凍毛豆仁100公克、薑(蒜米亦可)適量、醬油適量、鹽適量、白胡椒粉適量

作法

- 1 麵腸退冰後，用手撕成小條。薑切成細絲備用。
- 2 酸菜切絲入鍋乾焙，待聞到香氣後，撈起備用。
- 3 起油鍋，加入麵腸以文火炒至微焦，續入酸菜、毛豆仁和薑絲，期間可視狀況加油拌炒，酸菜表面油亮即表示油量適中。
- 4 起鍋前加入白胡椒粉、鹽，最後加入醬油水(醬油與水比例為1：5)，翻炒至醬汁略收乾即可。

【酸菜肉捲】

材料

薄片肉適量、甘菜(即客家酸菜)適量、二砂糖少許、冷壓芝麻油適量

作法

- 1 取酸菜菜梗部位切細絲，擠掉部分水分後，加入二砂糖及冷壓芝麻油拌勻。
- 2 將肉片入滾水以文火燙熟，撈起展平並捲入酸菜絲，即可擺盤上菜。

TIPS 涮肉片時不可用大火，以免肉片乾柴、變形。

一針一線， 承載用心生產的 有機棉寢具

文·攝影/邱巧君·企畫部企畫課專員
攝影/林亭均



本次預購推出「雙人兩用被」，內裡含兩層有機棉紗布，夏季可作為涼被使用；冬季放入被胎，就是保暖的冬被囉！

市售寢具百百種，都標榜舒適、耐用，選擇為家人置備合作社有機棉寢具的社員彭小姐和王小姐說：「合作社的產品標示都很清楚，讓我們可以安心使用。」寢具與皮膚長時間接觸，因此合作社不但在成分與標示謹慎把關，每年也將布料送至專業單位做檢驗。此外，彭小姐非常重視寢具是否在台灣本土製造，而合作社的寢具正是選用土耳其取得認證的有機棉花後，從紡紗到織布皆在台灣完成。

根留台灣， 有機棉被串起本土紡織產業

有機棉生產者知蓮實業多年合作的織布廠「佳和實業」，自1972年成立，逐漸建立起紡紗、染紗、織布、染整到成品布的一條龍完整作業流程，對於有機棉產品製作的品質十分嚴謹。除了每年和國際有機棉認證單位申請到台灣認證外，製程中從投料前的清潔時間就高出一般棉花的一倍，以符合「GOTS」標準¹，清潔

的技巧更需適當拿捏，以免傷到有機棉的纖維或是無法準確去除雜質，導致後續染整困難，並在生產線以隔幕區隔其它非有機棉產線。合作社的寢具就是在每個謹慎的步驟中誕生的。面對國內紡織廠逐漸外移，但佳和實業仍將技術留在台灣。此外，持續以計畫性生產或少量多樣的生產模式，不斷求新求變，甚至到國外參展，將台灣本土紡織產業的技術發揚光大。

2019年 有機棉寢具有「格」性

今年合作社與有機棉生產者，決定跳脫條紋花色，以格紋花色呈現。為讓社員有更多元選擇，以往寢具顏色以中性色為主調，今年將以「藍格紋／藍色」、「粉紅格紋／粉紅色」2組花色供應給社員，由4種色彩組成一款花色，採經緯異色交織而成，並沿用去年讓柔軟觸感升級的碳刷磨毛加工，讓社員保有舒適且親膚的感受！

製程大公開！ 厚工的有機棉寢具織布

織布廠取得有機棉花後，
從紡紗、織布到最後的寢具成品，
其實有許多繁複的環節喔！



細紗

將粗紗依訂單的規格需求，再施以牽伸加捻³以供下道工序使用。

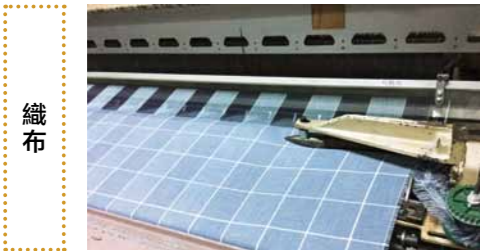
織布

染紗(筒染)→整經→漿紗→通經→(緯紗)
→織布→品檢→加工調整→成品



整經

依照需要的尺寸，準備一定的根數，讓經紗平行在經軸上。



織布

經紗完成後，進行緯向交織織布。

紡紗

抓棉→清花→梳棉→預併條→條捲→精梳→併條→粗紗→細紗→絡筒成形→成品紗



抓棉

紡織的第一道工序，將被擠壓的棉花，透過抓棉機使其蓬鬆。



梳棉與併條

透過針布梳理，再併合牽伸，去除棉花中的雜質，紡製為平齊化的棉纖維條。



精梳

以精密度更高的梳針，將短纖維排除，使纖維進一步平齊化，紡製成更均勻的精梳條。



粗紗

把精梳條再併條並運用牽伸原理，加工成不同的粗細(支數)、捻度²以供下道工序使用。

2019 有機棉寢具預購

2019 有機棉寢具推出新花色、新規格，讓一家人一起溫暖又好「棉」吧！

- 預購期間 2018/12/10(一)~12/29(六)
 - 取貨期間 2019/4/8(一)~4/20(六)
 - 品項 藍格紋/粉紅格紋：NEW 兩用被、夏被、被套、枕頭套(夏被、兩用被、被套為一面格紋花色、一面素花色)。藍色/粉紅色：床包
- ※站所皆有寢具布樣，歡迎社員參考

¹ 全球有機紡織品標準(The Global Organic Textile Standard, GOTS)為全球最嚴謹的有機棉認證標準，不只針對紡織成品做規範，從種植、加工到最後的出口等全部過程皆是層層把關。² 捻度：表示紗在每一單位長度所加捻的次數。³ 改變纖維的傾斜程度，用以增加棉條強度。

好茶油不苦： 珍貴的本土苦茶油

文／黃榆晴 攝影／NELL WANG



本土品種小果油茶籽，因為單位面積產量低、採收成本高等因素，產量少而珍貴，台灣主要栽種於苗栗以北的中低海拔山區。

重要性，除了收購農民種植的小果油茶籽進行加工，還另外購地種植。

嚴謹把關的金黃液體

合作社與金椿的合作始於「茶籽粉」，即茶籽榨油後產生的茶渣壓榨成片狀的茶粕。前產品部經理陳信苓，為了讓社員了解品質優良的苦茶油口感受含油脂香氣，不是刻板印象中的「苦」，還特別寄來兩箱麵線請生產者煮茶油麵線給來產地拜訪的社員吃，「我們不知道合作社的麵線有鹹味，還加了醬油，整鍋鹹篤篤！」黃捷纓想起這段回憶不禁覺得好笑。

金椿因應消費者的健康意識提升，同時希望維持原料供應的安全與穩定，多年來堅持栽種本土種小果油茶，並持續提升生產設備，加工油品定期送專業檢驗，自主嚴格把關油品酸價、過氧化價、黃麴毒素、重金屬及470項農藥殘留檢測等油品安全標準。因茶籽一年僅結果採收一次，為了讓每一瓶油到社

員手中時都能保持最佳新鮮度及安全性，採收後經過日曬約1週、低溫乾燥、二道工序脫去茶殼，以低溫零下15~20°C妥善保存茶籽原料，並依合作社需求數量分批進行製造，有別於市面上一年只榨一次，確保油品新鮮。

初榨苦茶油富含葉綠素、多酚等營養價值，單元不飽和脂肪酸含量甚至高於橄欖油（可達80%以上，橄欖油為75%），口感、香氣皆非一般以溶劑萃取量產的精製食用油可以比擬。有用心堅持的生產者，以及珍惜本土農糧的社員支持，相信金黃色的苦茶油將在更多家庭的廚房中發光，照顧家人的健康。



1 合作社愛玉子生產者楊永勝，在嘉義阿里山原住民保留地以自然農法種植小果油茶樹，每年限量僅供應數百瓶。 2 小果油茶（左）含油率較大果（右）佳，但農民採收耗時費工，約9~10公斤新鮮小果才可榨出約1公斤的苦茶油。 3 金椿每一瓶油都經人工檢查是否有沉澱物等雜質。 4 經多道濾布紙過濾的初榨苦茶油，因未添加食品消泡劑，出現泡沫是自然現象，圖為金椿茶油工坊過濾油槽。

苦茶油小知識（小果油茶）

茶油需以低溫培炒（30°C~60°C，品種不同培炒溫度也不同），以充分釋放營養成分。發煙點可達210°C以上，除了一般煎煮炒皆宜，更推薦生飲、涼拌沙拉、沾麵包食用，口感清爽回甘，同時可以吸收到最完整的營養，亦可塗抹於皮膚作保養用途。建議存放於陰涼處或冷藏保存，若置於低溫環境中油會呈白色結晶狀，放置常溫會自動還原；另外茶油的翠綠顏色隨時間、保存方式亦會漸漸變黃，為確保油品安全，建議開封後3個月內食用完畢。



提起苦茶油，你可能會想到富有古早味的苦茶油麵線、產婦坐月子吃的苦茶油燉雞湯、苦茶油煎蛋等料理，也可能聽過苦茶油顧胃的說法。苦茶油在民間傳統上被視為補身及食療的良品，近年因為油品食安問題層出不窮，有機會重新被大眾認識，然而也伴隨著不少對苦茶油的迷思，例如苦茶油富含單元不飽和脂肪酸，營養價值豐富，有「東方橄欖油」美譽，但其實製程、適合的烹飪方式和橄欖油卻不盡相同。

量少珍貴的台灣小果油茶

每年10月國慶日一過，農曆節氣寒露到立冬之間，是一年一度採收茶籽的季節。油茶與油棕、椰子、橄欖同為四大木本油料植物，苦茶油（Camellia seed oil）主要是由大果油茶和小果油茶2種油茶樹的茶籽所榨取的油脂。2017年台灣油茶樹栽培面積約1348公頃，全盛時期栽種面積可達

3000公頃。2001年以前，政府提供造林補助，因此山坡地大量種植油茶樹，但因造林木依法不得矮化修剪，影響開花結果數量，而減少茶籽收成；另外油茶樹自種下到可採收茶籽的生長期長達5年，且採收耗費人力，種種因素導致後來山坡地轉種果樹及其他高經濟作物，油茶樹面積遽減。

培育本土小果油茶

合作社的苦茶油生產者「金椿茶油工坊」的台灣山茶籽油（即苦茶油），即是以台灣本土小果油茶榨取。金椿茶油工坊第二代經營者黃捷纓回憶，90年代後歷經獎勵休耕、鼓勵農民轉作經濟作物等政策，山坡地上許多小果油茶樹因為沒人認識而被砍掉。2000年後台灣本土生產的茶籽數量遽減，市場上取而代之的是越來越多以大果油茶品種為主的進口茶籽，他們開始意識到維持本土小果油茶品種的



彭康偉

慢工出細活，種出完熟蔬菜

- 田區位置 | 桃園市復興區 ●合格率 | 100%
- 蔬菜特色 | 蔬菜個頭大，口感扎實、滋味豐富。
- 種植理念 | 彭康偉在成為共同購買的農友之初，鄭正勇與林碧霞兩位教授會為農友列出每週農產品的營養檢驗數據、並且不厭其煩地分析控管硝酸鹽的重要性，讓他明瞭：一旦給予作物足夠的生長時間，接受充分的日照、慢慢累積養分，硝酸鹽因代謝作用而降低，蔬菜也能變得較為壯實、營養，因此控制硝酸鹽的意義，也同時在鼓勵農友生產健康、能量高的蔬菜。一般慣行農法透過大量灌溉與施肥讓作物快速成長，卻導致作物虛胖軟弱、不耐存放，甚至會有因氮肥過量而導致的酸澀、土味。多年來他透過控管施肥與灌溉，讓植物自然緩慢地成長，慢工出細活，種出完熟的營養好菜。

適量灌溉施肥，讓作物與土地都健康

- 田區位置 | 嘉義縣義竹鄉 ●合格率 | 98.14%
- 蔬菜特色 | 種植於溫室設施中，雖然可達到防治病蟲害的效果，但相較於露天栽種，日照量較少，控管硝酸鹽更加不容易。
- 種植理念 | 作物栽種前，土壤會先施放基肥，作物成長過程中就不再追加肥料，同時可避免氮肥殘留在土壤中，造成環境的負擔；作物成長後期必須依照每天的氣候，嚴格控制灌溉的水量，若天候陰雨，就減少灌溉，讓植物適度吸收水分與養分。此外，拉長作物的生長期，市售蔬菜一般28天就會採收，翁錦煌的田區則約40天才會採收，讓作物充分成長，代謝掉過多的硝酸鹽。



(資料照片)

翁錦煌

適地適種，栽培自然好滋味

- 田區位置 | 南投縣埔里鎮 ●合格率 | 97.56%
- 蔬菜特色 | 過去以栽種瓜果為主，近2年來配合合作社的需求，陸續增加葉菜類的產量。
- 種植理念 | 盡可能在傍晚採收作物，讓作物在供應前接受足夠日照。近年乾旱與驟雨的等異常氣候增加，農產品也易受到氣候影響，務農變得越來越辛苦，冬季單棵重量可達半斤的福A菜，若遇乾旱，重量可能只剩一半，希望盡可能地栽培適地適種的作物，讓作物在最適宜的環境與氣候中茁壯成長，栽培出自然的好滋味。



林碧龍

蔬菜革命進行式： 2018 低硝酸鹽獎勵風雲榜

文/黃淥·北南分社社員 攝影/蕭元彰



「硝酸鹽管控」是主婦聯盟合作社跟其他市售蔬菜的最大差異¹，共同購買在1996年成為全台第一個控管蔬菜硝酸鹽的團體，檢驗超標不合格的菜，只有退貨一途。然而，硝酸鹽是植物行光合作用的重要元素，在代謝過程中形成氨基酸與蛋白質等營養，其含量受到土壤營養、水分、肥料施用、日照、環境溫度等多重因素影響，因此控制硝酸鹽並不簡單，除了在栽培過程中要合理地施用氮肥，還需要根據天候調整灌溉與採收時程，讓硝酸鹽可以充分被代謝成養分。產品部專員鐘元鴻說明，硝酸鹽減量與近年行政院農業委員會農糧署推行的合理化施肥政策相近，希望農友不過量施肥，讓作物自然生長，栽培出鮮甜的蔬菜原味。

從源頭加強田間管理，降低蔬菜硝酸鹽含量，合作社在2017年農友大會公布了「低硝酸鹽獎勵辦法」：2017年8月1日至2018年6月30日期間，農友供應合作社的葉菜類總樣品數達100件以上、或竹筍或甜菜根總樣品數30件以上²，只要硝酸鹽正常品合格率高達90%者，就頒發獎勵金，前三名則發放額外獎金。

本次低硝酸鹽獎勵辦法，分別由彭康偉、翁錦煌與林碧龍奪得葉菜類的頭籌，3位農友都是與合作社合作超過20年的資深農友，他們的蔬菜合格率都高達97%以上。但產品部專員鐘元鴻表示，整體而言，評比成果並不如預期，合作社農友僅有不到1/3符合參賽資格、並達成「合格率達90%」標準，原因其一是近年合作社蔬菜利用量降低，符合「到貨者葉菜類總樣品數100件以上」參賽標準的農友本來就比較少；另一方面，新進農友若固守既有的方式種植、尚未



利用硝酸鹽試紙的比色，檢測出蔬菜硝酸鹽含量。(攝影/潘嘉慧)

調整施肥、植物生長時間，就難以讓硝酸鹽含量符合標準。合作社未來會更積極地輔導新進農友，協助找出最適合產地環境、作物的生產方式。

¹ 更多關於合作社控管硝酸鹽的原因及相關標準，可參閱官網「減硝酸鹽運動專輯」。(圖一) ² 並非每種蔬果的硝酸鹽含量都容易超標，因此本次低硝酸鹽獎勵辦法的評比對象僅限於葉菜類與竹筍、甜菜根。



(圖一)

讓社員與職員攜手並進： 中社組織課長劉玫君

文／謝文綺·第六屆社員代表 攝影／林思誠



劉玫君(拿鳳梨者)認為工作團隊是最重要的：「在中社的我們很幸運，不論社員地區營運或職員團隊都很強大，遇到狀況，都願意提出想法，做出改變和調整。」而主管最重要的任務，就是盡量去理解大家的想法和需求，並提供充分的支援。

PROFILE 合作人小檔案

● **合作資歷** 2008年3月入社，6月任職專員，任職已滿10年。 ● **最喜歡的產品** 一籃菜、生態去漬粉。 ● **最欣賞的合作人** 中社地區營運委員會全體區委。 ● **拿手料理** 巧克力蛋糕(因為合作社的可可粉太優了) ● **下班後時光** 烤蛋糕與麵包，在充滿香味的空間中得到療癒，或做家事讓頭腦放空。

頂著一頭短髮、笑容可掬的台中分社組織課長劉玫君，採訪當天因為嘗試走一條新路線到三民站受訪，所以遲到了——對此我真是毫不意外——即便是重複的日常，她也會試著尋找不一樣的風景。總是熱情分享關於合作社一切的玫君，是如何與合作社結緣呢？她哈哈一笑：「那真是個美麗的誤會，我還沒進入合作社就已經認識麗芬和倪老師了。」原來她之前在社造領域工作時，接觸到想發展為有機村的苗栗灣寶社區，邀請謝麗芬來陪伴，也就在那時認識了合作社。

進入台中分社工作，最初玫君負責社籍管理兼班利用額建檔，兩個月後課長帶著她去拜訪站所同仁，一一說明為什麼需要發展地區營運、要如何找到有興趣一起參與的社員。因為大學時期曾參與社會議題性社團的經驗，她認為地區營運的開展，正是在合作社實現公民社會的重要契機，所以非常投入。

善於觀察、抓重點 擬定地區營運策略

萬事起頭難，當時只有三民站與惠來站有較多的社員參與，不過曾任職記者的背景，讓她能在短時間內仔細觀察、快速抓出重點，並擬定不同的策略。例如有位社員提出的看法老是不被其他人理解，玫君直接去拜訪他並溝通「公民社會」的概念，獲得認同，後續的討論就相對順暢；在豐原站開辦「呷班」，從共煮共食中，讓社員互相認識，順便介紹站所要辦理的活動，由此慢慢理解合作社需要大家來參與並貢獻想法；力主邀請人數不多但願意積極辦理活動的區會向營委會提案，進而得到年費資源的挹注，帶動地區營運。

玫君後來調任「班專員」及「站督導」，分別負責班與站所的營運，在組織課完整的歷練，讓她在後續接掌組織課課長時，都能適時考量、關照更為全面。

讓社員與站所攜手打造 「我們的」合作社

為了讓每一樣辛苦開發出來的產品有機會讓社員認識並運用，同仁們腦力激盪後，推出「每月主打星」活動，在站所辦理品質好但利用率低的產品試吃，並在中社在地刊物《愛綠動》頭版刊登食譜。以乾海麒麟為例，推廣前月利用量只有30包，推廣後竟達520包，翻了超過

10倍！這顯示當社員知道合作社產品的好，就會選擇在合作社利用，不需要折扣吸引，而是實實在在體會合作社的用心。

近年站所面臨的現況則是到站社員人數和人次明顯減少，組織課到中社營委會提出「就是愛你有感」專案，鼓勵地區營運和站所共同發想主題活動，提升社員到站利用的動力。於是東海站為訂購一籃菜的社員舉辦「做泡菜」活動；豐原站邀社員編號「9」字頭的創社社員到站所打彈珠台拿獎品……。雖然利用額壓力仍在，但一路走來，地區營運委員們與站所同仁並肩面對問題，她說：「社、業務端一起攜手，最能體會合作社是『我們的』這件事。」

回首在合作社的生涯，劉玫君秉持著「即便只協助到1%也很有意思」的信念，珍惜眾人每一分的付出。可以想見未來的她依然會昂首闊步，走在這名為「合作」的道路上！

CHECK THIS

合作人的一天

早上進辦公室，先收上百封信，若沒有會議，就是寫報告、看報表，蓋很多章，接著與不同部門的同仁討論，了解他們工作的進展，並安排時間巡視站所，關心第一線站務同仁的需求，協助改善。



1 社員自主發想與討論、職員充分給予行政協助，共同成就一場場的精彩活動。 2 享受美味的員工餐是玫君難得的輕鬆時光。 3 玫君每天都與同仁討論，了解他們工作的進展。

2018年亞細亞姊妹會交流見聞

文／楊婷琪·第六屆理事

合作社和日本生活俱樂部生活協同組合(下稱生活俱樂部生協)、韓國幸福中心生活協同組合(下稱幸福中心生協)、自2000年起每年輪流主辦亞細亞姊妹會會議(ASIM)，就共同關注的議題互惠交流，期盼建立友好情誼，持續推展合作運動。2018年台日韓亞細亞姊妹會在韓國首爾舉辦，我以圖片故事跟大家分享這次的交流見聞。



「零」 耗能住宅實驗區」由首爾市府、蘆原社區及國家研究單位共同建造，利用太陽能供電、地熱維持空氣溫度，搭配有效的隔熱系統，使該住宅的能源消耗值為零。新穎的設備及無障礙空間，居民還成立合作社自主管理，讓人很想入住呢！(攝影／楊婷琪)



「因」 應近年民眾很有感的氣候變遷和能源問題，2018年論壇主題訂為「永續生活與能源」。日本生活俱樂部生協的電力共同購買行動與風車「夢風」的興建尤其令人佩服。他們自2016年開始電力的共同購買，透過選擇使用自然能源的用電合約，選擇環境永續的生活方式與未來，目前約1萬名社員參加。2011年福島核災後，為取代集中式發電的核能，實踐電力系統轉換為小規模之地區分散型再生能源，2012年在秋田縣仁賀保市興建風車，由當地小學命名為「夢風」。許多社員希望進一步與市民交流，6年來活用販售風車發電所得的結餘推行多樣活動，例如為了回饋當地農業，與在地生產者合作，利用特有的無花果、鱈魚露等食材，共同開發產品，成立「夢風工場」，每年在站所舉辦特展宣傳。有別於其它風車，「夢風」透過各項措施，加強彼此關係，被稱為「仁賀保模式」，真正實踐了關懷地區社會的合作社精神！(照片提供／生活俱樂部生協)



「論」 壇下午的分組子題，一是「化學物質與綠色消費」，韓國幸福中心生協發表化學物質的危害，介紹他們供應的替代性生活材，提倡由生產者和社員共同創造的用品，其中的純有機棉衛生棉、拒絕動物實驗的化妝品和面膜等產品，特別受到女性歡迎。圖為有機衛生棉。(攝影／王琪君)

「參」 訪「首爾新活用廣場」，取名為Up-cycling Plaza，用意是將資源回收(Recycling)材料結合文創設計，大幅提升價值；例如將廢棄牛奶盒做成零錢包，活潑的圖案與色彩完全跳脫垃圾的形象，政府並計畫在此培育1000家相關新創企業。(攝影／王琪君)



「此」 次論壇地點在「首爾中部女性發展中心」，幸福中心生協2015年起受政府委託經營，提供婦女就業的各項資源和空間，並和地區產生連結。也許我們可借鏡韓國的經驗，利用異業結合，擴展對地區的關懷。(攝影／楊婷琪)



「論」 壇的另一組子題是「合作社應對現代社會飲食文化的變化趨勢」，日本生活俱樂部生協的提案

「食設計 BIOSUPO」和合作社推廣的綠食育相似，但仍有值得效法之處，特別是有明確聚焦的目標：在介紹消費材優點的同時也必須傳達食用方法。為此，生活俱樂部生協舉辦BIOSUPO講座、培訓推廣的人才“BIOSUPPORTER”、製作原創的活動道具、發行出版品、設立網站提供料理方式／食品安全／食譜／生活提案等主題資訊。這些食育傳達的方式非常有系統，讓社員能充分意識，並提供有趣的學習方式。從2014年起陸續推出「在家吃飯」、「暑假食育學校」、育兒和高齡者講座等主題，其中育兒講座除了教授如何製作離乳食品，也考慮到媽媽忙於照顧孩子而隨便吃的問題，貼心準備了兼具快速與營養的料理食譜，令人感動！(圖片／BIOSUPO網站)

1 www.seikatsuclub.coop/biosapo/



「今」 年的亞細亞姊妹會交流，有太多值得學習的經驗，希望我們趕上日韓的腳步，與社員共同創造更美好的生活！(攝影／王琪君)

從畫畫中學習共生 臨床美術的療癒力量

文／攝影／李宜芸・好家宅共生文化教育基金會籌備處執行秘書



臨床美術提供一個自在的創作環境，進而讓人們學習表達自己的感受，不用擔心被否定。

自由創作， 學習看待每個人的優點

臨床美術不同於藝術治療。日本臨床美術學會常任理事，也是富士福祉短期大學幼兒教育學科教授北澤晃老師解釋，藝術治療的成員主要是心理師，藝術是診斷的工具，比如專家會從顏色使用的方式去判斷畫者的心理狀態。「我們在乎的是畫畫過程開不開心，而不是關心畫者的身心狀態。」北澤晃老師說。

而臨床美術的老師也要撇除畫得好／不好的舊有觀念，並發自內心去欣賞彼此的作品、看見彼此的優點。曾經有位自閉症的孩子，因為在公共場合容易造成別人困擾，媽媽因此時常責罵、否定孩子。但在臨床美術課上，因為老師在孩子的作品中看見了優點與獨特性，改變了媽媽對自己孩子的看法：「原來我的孩子也有值得肯定的地方。」進而改善了母子的關係。

雖然目前臨床美術並沒有大規模

量化的研究，但在第一線教學的老師會發現，臨床美術的力量往往展現在當事人與周遭關係的變化。又例如，幫我們上課的渡邊老師也分享她在幼稚園教導臨床美術的經驗。她發現，很多孩子畫了一筆就轉頭問老師好不好，很在意老師的評價；也有孩子畫了條線就遮起來，不想給別人看，缺乏自信。「孩子的表現也可以看出孩子日常的縮影、家長如何與孩子互動。」渡邊老師說。

臨床美術是 理解共生社會觀念的入口

然而，畫畫不該是個負擔，創作更應是件快樂的事。幼稚園老師、爸媽回饋，以前總按照所謂的常識來評論孩子的作品，但上過課後，從原本覺得孩子亂塗、亂畫，進而發現孩子的優點與潛質，「原來我可以這樣解讀孩子的作品！」除了重新找回畫畫的感動外，父母與孩子也

想像，在美術課，要你畫出一顆蘋果，你會不會擔心自己畫不好呢？

由台灣在宅醫療學會帶領的國家衛生研究院考察團，在富山縣宮森咖啡參加一堂「臨床美術」的課程，上課前我懷著戒慎恐懼的心情：「呃，可是我超不會畫畫的，而且這跟在宅醫療、共生社會的關係是什麼？」結果卻意外被療癒了。**我體悟到臨床美術的精神，也是共生社會希望傳達的理念：尋找每個人的能力、互相學習，享受創作、人人平等。**

從吃蘋果開始的美術課

老師要我們畫一顆蘋果。臨床美術士渡邊老師拿出一顆顆蘋果分給大家，要我們摸一摸蘋果圓潤的外觀、仔細觀察紋理、聞一聞蘋果的香氣。好香啊！還有孩子忍不住就啃了一口。接著老師端出了一盤切好的蘋果，請每個人拿起一片，放進嘴裡，感受蘋果片從口腔噴發到鼻腔、味蕾的香甜，以及咬起來鬆

重新展開對話。

甚至，我認為臨床美術是理解日本共生社會觀念的一個入口。為了營造一個彼此互助、共生的社會，我們可以先學會如何不帶偏見，並願意接納與自己不同的人、看見彼此優點。而臨床美術是一個很好的場域，從每個人的作品開始，再擴及到這個人的長處，進而了解每個人的生命都有其意義與價值。

1 渡邊老師請我們從蘋果的核心開始畫，慢慢地從圓點往外擴大，就如同蘋果慢慢地長大。 2 在幼稚園的臨床美術課，第一堂就是找父母一起上課，讓父母學習如何看待孩子的作品。 3 日本自1972年開始發展臨床美術，出發點是可以活化大腦、預防失智症，後來慢慢發現對身心障礙者、一般民眾都很有幫助，不只是繪畫，也有許多結合手作的創作。



脆的口感；我們跟著自己的內心，想在哪裡畫就在哪裡加點顏色、線條。完成後，拿出剪刀，順著外型剪下，加上一些色紙，拼在一張A4彩紙上。

最後，老師邀請大家把畫貼在白板上，開始「評論」每一幅畫。雖說是評論，但無關顏色、技法好壞，渡邊老師只是說出對畫的讚美與感受，我印象最深刻的是：「蘋果看起來很溫柔，下面裝飾的紙片，就像一隻手捧著蘋果，嘩～好像要飛上天了！」渡邊老師敘述她的感受的同時，手也俏皮地跟著往上飛起。

過往的美術課經驗中，蘋果的紅就該找到最適切的顏色、哪邊該加上陰影、該用什麼技法，畫完後，由老師評論，甚至動手幫你修改，美感那把尺在老師的心中。然而，臨床美術並非追求所謂的美、技巧，而是回到自身對於物本身的感受，老師則是引導、鼓勵，讓美術課回到單純的「畫畫」，而畫畫是每個人都能做的事。

帶著書香藝起舒活： 苓雅好所在



文／李青齡，第六屆社員代表
攝影／黃素津

苓雅站
LINGYA
成站日期 | 2004年5月

苓雅站是高雄的第一個站所，原先位於苓雅區四維二路上，2009年5月才搬至現址——苓雅區苓雅一路21號。它左鄰高雄市政府，右近高雄市文化中心、高師大和平校區，社員有1000多人。2018年5月，苓雅站歡慶成站14週年，每年上百人參與的社員回娘家活動，總讓區委們忙翻天。

苓雅站社員年齡層偏高，地區營運除了規劃一般常態性的料理教作、入社說明會等活動之外，因應高齡社會來臨，從衣、食、住、行、育、樂方面，著手規劃一系列的樂齡課程，動靜皆有，未雨綢繆，期望社員老得優雅、健康又快樂。

展演文化，身心休憩好去處

從站所穿過光華路，就來到文化中心。它於1981年啟用，佔地13公頃，建築雄偉，至德堂、至善廳為展演廳；至真堂、至美軒為美術展覽室。廣大的草坪，蒼鬱的樹群，

豐富的展演活動，是居民休憩、靜心的好地方。隨著政黨輪替，解除圍籬、移除威權圖騰，藝術的氣息由內往外溢散，高大的樹木飄著屬於森林的氣息，也阻隔了外面的車馬喧囂，讓這都市一隅擁有難得的靜謐。

淡淡三月天，印度紫檀盛開，人們在黃花鋪地的草坪上擺上茶席，談笑間，品味屬於春天的浪漫；而5、6月阿勃勒花季登場，老老少少在樹下漫步穿梭，沐浴黃金花雨中，享受這一夏的風華。也因為文化中心的成立，讓高雄擺脫文化沙漠的汙名，從晨曦初起到月兒高掛，戶內外輪番上

演城市小民的生活魅力。聖誕花紅，陽光暖暖，2016年12月苓雅站「黃金女郎讀冊會」曾在雨豆樹下吟唱民歌、情詩，笑談風花雪月，那走遠的青春，忽忽又回到眼前。

閱讀高雄，感受在地人文風景

由文化中心沿著五福國中圍牆，漫步6、7分鐘，來到中正路這家藏身於老屋中的三餘書店。古老的建築，有歲月的容顏，簡單又樸實，靜靜地訴說家鄉土地的善美。中正路昔稱銀行街，鎮日車水馬龍，從小院側

門進入，外面的繁華頓時退去，滿屋書香，心也跟著沉澱下來。

牆上的匾額寫著「冬夜雨讀」，闡釋店名的由來，取自三國時代學者董遇之言：「冬者歲之餘，夜者日之餘，陰雨者時之餘也。」勉勵世人利用空餘時間多讀書，由此可深深感受到經營者的用心。1樓是冊店，販售人文類書籍，也擺放一些素人的文創商品，深掘在地文化，許多少見的高雄文史書籍都能在此找到。2樓是咖啡座，3樓是藝文活動場地。今年9月南社舉辦「2018主婦視界影展」，第1場就選在3樓空間舉行，

導演和社員與書友齊聚於此，分享人文關懷，溫馨感人。我也曾在這裡與詩人向陽相遇，聽他吟詠詩詞。來和音樂人豬頭皮工工一曲搖滾，或者聽聽年輕世代對不同產業的發想，他們的創意總讓我驚嘆和期待。

三餘書店積極協助社區推動人文閱讀，發揮生活創意，舉辦多元藝文活動，不愧是高雄最活躍的獨立書店。買一本好書，到2樓點一杯咖啡或清茶，靜心閱讀，優雅又浪漫，人生至美。在這想念的季節，帶著書香，讓我們親炙這城市綠洲，和冬天來一場約會吧！



1 高雄市文化中心旁的雨豆樹下，暖暖春陽，綠草如茵，社員夥伴野餐趣。 2 高雄市文化中心正門兩側的圍籬拆除後，保留原本的石鼓，結合「藝術與生活」燈箱裝置，散步其間感受文化氛圍。 3 三餘書店架上的書籍，映照著牆上「冬雨夜讀」匾額，更形閃亮。

SHOP INFO

■ 高雄市文化中心

ADD 高雄市苓雅區五福一路67號
FB 高雄文化中心宅急便
WEB bit.ly/2DxY5hw

■ 三餘書店

ADD 高雄市新興區中正二路214號
FB 三餘書店 TaKaoBooks
WEB www.takaobooks.tw

惜食

生活家

共同對抗食物浪費： 惜食的全球浪潮

文／郭又甄·舞春食農工作室共同創辦人

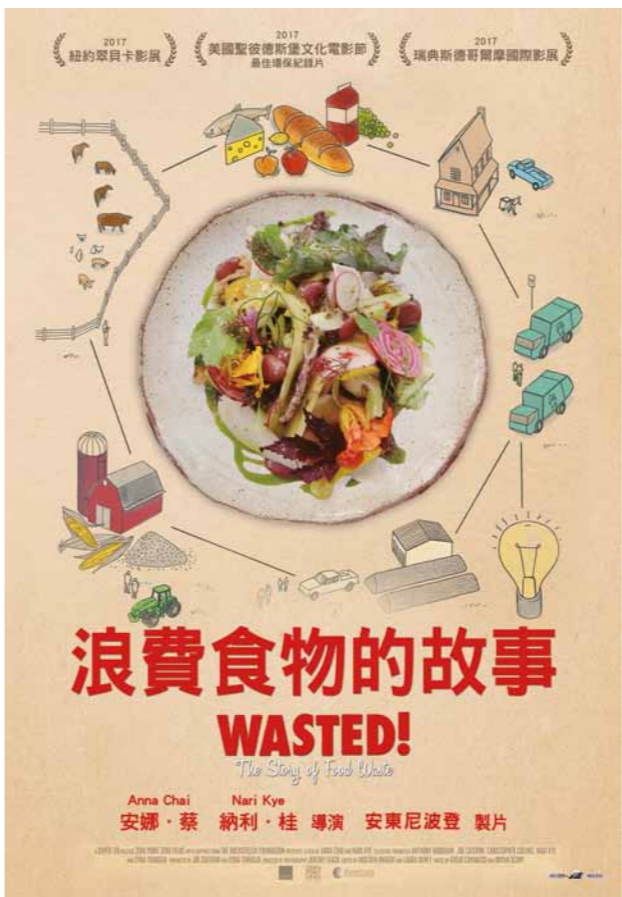
定的時間取餐，通常是在餐廳打烊或用餐高峰後，APP上販售的「剩食」也並非別人吃剩的食物，而是已烹調但未售出的餐點。

不只在餐廳現場，英國非營利組織Feedback創辦人特拉姆·史都華(Tristram Stuart)，同時也是《浪費：全球糧食危機解密》(Waste: Uncovering the Global Food Scandal)一書的作者，長期在全球各地對抗食物浪費議題，他從古巴比倫人釀啤酒的方式得到靈感，收集廢棄麵包釀成啤酒，截至2018年為止已經賦予74萬多片麵包新生，釀造出超過26萬公升的啤酒。

食物的生產端也不斷致力提出減少食物浪費的方法，美國與歐洲都出現延長蔬果保存期限的包裝設計，例如SmartFresh與Hazeal兩間公司，藉由紙箱中的化學物質，控制乙烯的作用以自動調節果蔬的成熟進程，減少蔬果過熟而導致的浪費。¹

明星主廚挑戰剩食問題

明星主廚——安東尼·波登(Anthony Michael Bourdain)在2018年過世前1年完成的紀錄片《浪費食物的故事》(Wasted: The Story of Food Waste)，片中的他以主廚的視角檢視美國餐飲業及美國人的飲食習慣，還邀請了來自各國的大咖廚師好友現身說



(圖片提供／飛行國際視聽股份有限公司)

消費者正在改變市場

在台灣，也有越來越多餐飲工作者意識到自身扮演減少食物浪費的關鍵角色，透過餐點提供及號召活動一起響應不浪費的理念。新北市2017年創立媒合農友與餐廳的平台「惜食分享餐廳計畫」，讓無處可銷的NG醜蔬果透過平台販售給餐廳廚師，使格外品也能變身佳餚；此外，也出現連鎖餐飲集團籌畫開設以醜蔬果為主要食材的餐廳品牌，這意味著食物浪費議題因為消費者的關注，正在開始慢慢改變市場運作的方式。

《剩食》一書香港作者陳曉蕾認為，惜食最重要的其實是從「源頭」就開始減量，而不是製造出大量的浪費後才想怎麼解決。身為消費者的你我，絕不要輕忽自身的力量，每一餐的食物選擇、採買方式的調整，都是改變的契機：定時定量購買、寫下購物清單、盡量不衝動購物。願一己之力終能如涓滴細流，匯聚成永續消費的決決之河。

法，揭露食物從產地到餐盤上經歷層層關卡的浪費真相：一顆生菜在垃圾桶裡要多久才能腐爛？為什麼只敢吃鮭魚和鱈魚？隨手丟掉的食物都到哪裡去了？他不改一貫的黑色幽默與嘲諷語調，用食物和影像挑戰觀眾的認知。

無獨有偶，義大利的明星主廚瑪西默·博圖拉(Massimo Bottura)也在紀錄片《五星級明日餐廳》(THEATER OF LIFE)呈現剩食經主廚巧手變化後，串起人與人情感的嶄新樣貌。這個計畫起源於2015年的米蘭世界博覽會，博圖拉預見大量食物將因著展覽被丟棄，因此邀集65位國際A咖大廚，與當地非營利組織合作，將廢棄電影院改造成「剩菜餐廳」，一起利用從世博會收集而來，總共15噸以上的剩餘食材，做出多達1萬份以上的美味料理。因為邀請到的主廚才華洋溢，餐廳裡供應的都是每天隨食材設計、包含前菜、甜點的全套餐點。有了米蘭的成功經驗，博圖拉於2016年開始進行「滋養

靈魂」"Food for Soul"專案計畫，鼓勵人們在城市裡使用閒置的空間，收集被浪費的食物，讓主廚貢獻專業技能，提供美味餐點給有需要的人。

2016年里約奧運時，博圖拉也與當地的組織合作，將剩食餐廳的概念從義大利延伸到巴西，不但利用奧運的剩餘食材烹煮餐點，也在奧運結束後轉型成為廚藝學校與社區膳食中心，提供學校、社區的飲食工作者培訓課程。

來自科技、傳統、 包裝設計的惜食創意

除了主廚們努力對抗食物浪費，也有很多人設法運用科技減少食物浪費。法國剩食APP "Optimiam"、英國剩食APP "Too Good To Go"等團隊與餐廳洽談合作，透過手機應用程式列出願意以折扣價格出售剩食餐點的餐廳，使用者只需註冊便可



2016年耶誕節，由舞春食農工作室、格外有意思等青創團隊所籌辦的惜食分享節，透過活動讓民眾了解生活中如何減少剩食。(圖片提供／MISC科學與人文記錄)



PROFILE 郭又甄

義大利慢食碩士，經常吃飯偶爾寫字的人，最喜不務正業。舞春食農工作室共同創辦人，著有《翻轉餐桌的飲食革命》說食物背後故事的食農教育團隊，持續進入北中南各地校園與社區，設計教材與課程內容，深化食農教育體驗式的教學方式，以系統化的農田生態及飲食文化工具傳遞食農知識。

27 1 該包裝設計原理為：以活性物質1-甲基環丙(1-Methylcyclopropene, 1-MCP)，阻斷乙烯和其受體結合，從而防止乙烯催熟果實。

非關文青小確幸： 返鄉女農的真實世界

文：攝影／蔡晏霖 宜蘭松園小屋店主、
士拉客實驗農家園成員

Vol.11



《小村物語》，大塊文化；《與地共生，給雞唱歌》，啟動文化；《回家種田：一個返鄉女兒的家事、農事與心事》，遠流。

近年來，政府積極鼓勵青年返鄉與歸農，希望為農村找尋新鮮的勞動力與創意。然而，網路上也常見諷刺返鄉青農的酸文，彷彿新農都是既不科學也不認真種田、單靠文字與包裝兜售小確幸的「文青」。不過，當文青真的返鄉，究竟會發生什麼代誌？過去3年，3位正港文藝女青年陸續出版的農村書寫，正好帶我們一窺「返鄉文青」跌宕多元的真實世界。

夏瑞紅，資深媒體人，返鄉時已從媒體工作退休，並非典型的返鄉「青年」。但她和丈夫一起回返的台南下營卻是最典型的台灣遲暮農村，農人或病或老，只餘機械代耕、公糧收購、與老農年金維繫著後繼無人的稻田地景。《小村物語》從得知丈夫罹癌的那一天寫起，從避世幽靜的靜修處戲劇性地奔赴台南小村。在全職照顧病老者的肉體勞動與柴米油鹽中，文藝中年逐步

拋棄昔日我執，也逐步調和下港農村與台北文青間的重重落差，學習在苦樂無常的人間火宅中尋得清涼。李盈瑩，文字工作者，與男友一起移居宜蘭養雞種菜。農田比嘉南平原更為細碎的宜蘭，因著雪山隧道的通車，近年面臨豪宅農舍林立與龐大農地流失的壓力。然而與台北倏然縮短的時空距離也為宜蘭帶來面貌最多元的歸農者，將老農與代耕業者都放棄的湧泉田翻轉為友善耕作的最佳基地。有趣的是，《與地共生，給雞唱歌》對宜蘭的地景變遷與新農浪潮皆置身事外，全書悠緩地書寫對雞與菜日復一日的悄然微觀，在與土地及動物緊密結合的生活中，養雞、種菜與料理食物確實就是天地間最重要的事情。對有長期農務經驗的讀者來說，李盈瑩的書寫或許最為貼近耕作的本質。

劉崇鳳，文學獎常勝軍，也是山林教育工作者。劉崇鳳與丈夫選擇離開旅居8年的花蓮回返故鄉高

雄美濃，因為渴望從已然安適的後山理想生活社群回返生命所來處。

兩人於是從修復老鐘、整修家屋、復耕雜糧、手工曬穀開始，與家人鄰居反覆協商個人與家族的邊界、自給生活與主流經濟的邊界、理想與現實的邊界。值得注意的是，在近年白玉蘿蔔、橙蜜香番茄、高雄147號香米的亮眼表現下，美濃已經成功從昔日的國家契作菸葉經濟，轉型為以生產具有在地特色經濟作物的市場化農村，堪稱台灣繁華農村的資優生。劉崇鳳兩人在美濃所遭逢的，因此並非新農面對破敗農村的無力感傷，反而是與主流農村和慣行農業最直接的衝突。雖然與家人間不乏矛盾，但幸運的崇鳳畢竟還是能在家族

是家，也是農村子弟曲折幽微的返家歸農路。

這三段新舊遭逢的生命故事，恰好發生在台灣當代了個類型殊異的農村。相較於台南農村的全面老化，宜蘭農村在新農輩出、地價高漲的狀況下，新農需要穩定的農地卻不可得，只因為在追求房地炒作利益與尋求美好鄉居生活的雙重夾擊下，宜蘭的農地已比種田的人更加流動。如果說台南農村是「有田無人」，宜蘭農村是「有人無田」，那麼農業經濟活絡的美濃就是「有田有人」。

農村的面貌有許多，新農的面貌也有許多；即便「文青從農」，也各有其掙扎、姿態，與珍貴的反思。我想到《回家種田》書中的一段話：「沒有一種方式，讓年輕人彎腰、年長者認同，兩方都把固執打開，攤曬在家鄉的土地上，一起朝一個共同的方向努力呢？」相信這不只是劉崇鳳的一己期望，也是關心台灣農村未來的我們的共同盼望。



也因此，《回家種田：一個返鄉女兒的家事、農事與心事》所種的，不只是田，更



SHOP INFO 松園小屋

松園小屋位於宜蘭市郊陳家松園內，與一群高齡70的落羽松為伴。木架磚造老屋的前世是陳氏鑑湖堂聚落的半月池，更曾是噶瑪蘭人擺厘社的舊居地。2014年3月起成為獨立經營的實驗空間，提供咖啡茶點、小農產品、獨立選書、人文講座、素人音樂會、物換物市集……等活動，也是主婦聯盟合作社的取貨站。除了水稻田園，附近還有登瀛書院、南機場遺址、日軍機堡、開蘭進士楊士芳故居。走一趟松園小屋，可以閱讀小屋選書，更可以閱讀宜蘭。

TEL 03-9311084

FB 宜蘭松園小屋

ADD 宜蘭市進士路26-1號

(請由「進士檳榔攤」巷口進入)

OPEN 週一至週五 09:00-17:00



2018年，松園小屋開始了以「獨立書店」為主、「講座活動」為輔的新營運型態。店主有時因季節農忙等事務不在書店裡，建議訪客請先傳訊息或打電話確認，以免撲空喔！

Dish
1

家常黃金泡菜

材料

高麗菜1顆(約2台斤)、鹽35公克(使葉片出水用)
 醬汁：蒜頭50公克、紅蘿蔔40公克、紅辣椒25公克、香油60毫升、糯米酢55毫升、二砂糖40公克、鹽5公克

作法

- 1 高麗菜去梗、洗淨，將葉片一片片分開，在葉面均勻抹鹽，靜置2小時使其軟化出水。
- 2 用冷開水將鹽分洗淨，瀝乾(勿用生水)。

- 3 醬汁材料放進果汁機打至均勻無顆粒。
- 4 將出水完畢的高麗菜瀝乾水分，與醬汁充分拌勻，入冰箱冷藏一夜，即可食用。

TIPS

葉面抹鹽後，可用重物壓在葉片上，加速出水。



同場加映：
美英秘製豆腐乳

Happy Lunch!

收服挑嘴員工的神手廚娘

食譜設計/蕭美英 文/高韶廷·台南分社組織課地區營運專員 攝影/劉沅義

People Info

蕭美英

出身本省家庭的蕭美英在嘉義空軍眷村旁長大，經常在外省鄰居的餐桌「參考比較」，後來更因工作而久住中國上海。天份、家學加上人生經歷，造就了她的料理充滿南部媽媽味，也混合了大江南北的口味變化。退休後回到家鄉生活，2011年進入合作社幫同仁備餐。

Dish
2

虱目魚背藥膳湯

材料

虱目魚背肉1包、八珍燉料1包、水2,500毫升、料理米酒300毫升、鹽適量

作法

- 1 八珍燉料加入料理米酒與水煮滾，轉小火煮30分鐘，備用。
- 2 虱目魚背肉用開水汆燙，將血塊洗淨。
- 3 將魚肉放進煮好的藥膳湯中煮滾後，轉小火煮10分鐘即完成，可依個人口味加入適量鹽調味。

Dish
3

古早味炒米粉

材料

米粉1包、乾香菇12朵、紅蘿蔔1條、青蔥5支、豬肉絲半包、洋蔥2顆、雞蛋1顆、蒜頭5瓣、蝦米3大匙、調合油4大匙、醬油2大匙、糖3大匙、鹽適量



作法

- 1 乾香菇先泡水軟化，留下香菇水備用。將泡軟的香菇切片、紅蘿蔔切絲、蔥切段、洋蔥切絲、蒜頭切末。
- 2 雞蛋打散，入油鍋煎成薄蛋片，起鍋切絲。
- 3 起油鍋，先炒香蝦米、蒜末，再下香菇、紅蘿蔔、肉絲，續下洋蔥、蔥段翻炒均勻。
- 4 下醬油、糖、香菇水，略淹過上述食材，煮滾。
- 5 將米粉稍微沖水(勿浸泡)，瀝乾水分，與上述食材輕輕攪拌均勻，灑上蔥線即可起鍋盛盤。

每天早上從廚房傳出陣陣香氣，同仁們總愛七嘴八舌地猜測南社員工餐廳主廚蕭美英又要端出什麼好料。一般主婦、煮夫只要應付一家3、4張嘴，美英卻要滿足了30張嘴，而且是以「口味刁鑽」出名的台南人。問起她的料理美味秘訣，她謙虛地說：「我媽超會做菜，加上我是長女，不得不幫忙家事，不小心學了好多撇步。」美英不僅是職員眼中的神手廚娘，更是站所的五星級講師，料理教作課程一開放報名每每被「秒殺」。美英從社員的肯定中獲得滿足，更利用工作之餘向各路名師學藝。她一邊受訪一邊展示密密麻麻的上課筆記，從常見小吃到宴客大菜，一應俱全。

美英的「主婦廚房小心機」第一招：討厭的十喜歡的，例如小朋友不愛吃菜，就拌炒他們愛吃的小熱狗。第二招：大風吹，只要把食材組合打散重新排列，短時間內就不會出現一模一樣的菜色。第三招：偶爾放膽嘗試新作法，不要拘泥現成的食譜，說不定就會出現屬於你的私房料理喔！

冬日必備 暖呼呼香料飲

食譜提供 / 呂美莉 文字整理 / 潘嘉慧 插畫 / WANQIAN

馥聚創辦人呂美莉當年接觸並深入了解公平貿易的起源及核心價值後，對「彼此互助陪伴的長久夥伴關係」的理念非常認同，便一頭栽進公平貿易有機選品與推廣，也親自到斯里蘭卡探訪香料產地。這一次邀請美莉姊公開私房香料飲食譜，讓大家從早到晚都可以喝到暖心又暖胃的飲品。



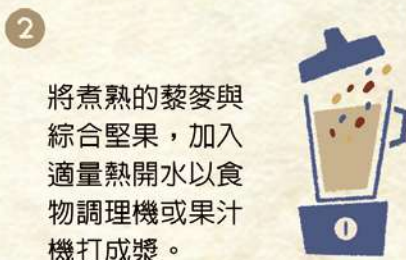
健康又有飽足感！

藜麥堅果

- | | |
|-----------|-----|
| 有機三色藜麥 | 50g |
| 公平貿易有機肉桂粉 | 適量 |
| 綜合堅果 | 1 把 |
| 糖 | 少許 |
| 熱開水 | 適量 |



1 有機三色藜麥清洗後，藜麥與水以1:1的比例煮熟。



2 將煮熟的藜麥與綜合堅果，加入適量熱開水以食物調理機或果汁機打成漿。



3 加入糖與肉桂粉，完成！

小口啣飲，讓斯里蘭卡香料溫暖一整個冬天！

斯里蘭卡香料奶茶

- | | |
|--------------------------|-------|
| 熱牛奶 | 250ml |
| 有機紅茶 | 適量 |
| 熱水 | 150ml |
| 蜂蜜 | 適量 |
| 公平貿易有機肉桂粉、黑胡椒粉、薑粉、豆蔻粉皆適量 | |



1 先以熱水沖泡紅茶約3~5分鐘。



2 將茶葉撈起，加入熱牛奶與蜂蜜攪拌均勻。

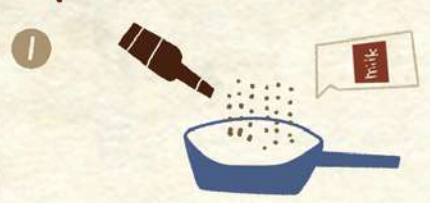


3 將肉桂粉、黑胡椒粉等香料加入攪拌。

睡前喝一杯，暖暖地入睡！

匈牙利香料熱可可

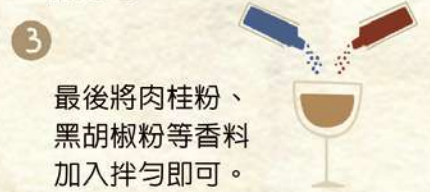
- | | |
|--------------------------|------|
| 白蘭地 | 55ml |
| 威士忌 | 30ml |
| 公平貿易有機純可可粉 | 30g |
| 熱紅酒 | 30ml |
| 熱牛奶 | 30ml |
| 公平貿易有機肉桂粉、黑胡椒粉、薑粉、豆蔻粉皆適量 | |



1 將純可可粉與熱紅酒、牛奶拌勻。



2 小火煮熟白蘭地、威士忌後沖入熱可可。



3 最後將肉桂粉、黑胡椒粉等香料加入拌勻即可。

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，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。