

3

March 2019

No.183

綠主張

零廢棄食代

母親節預購：一份減負擔的安心好禮
隱藏版合作社好物大公開
不吃的菜，就打成綠拿鐵吧！



零廢棄食代



編輯手記

經歷農曆新年前的大掃除與「斷捨離」，不知道你是否和我一樣，過完農曆新年才真正感覺新的一年開始了？在物質過剩、不斷汰舊換新的今日，有一群人不嫌麻煩地堅持著原則與初衷——在合作社提倡「全食物利用」理念下，民生食品不僅採用本土黑豆重現醬油單純古早味，更將釀過醬油的熟成豆毫不浪費地物盡其用；鰻鄉邱家兄弟將過往除了虱目魚肚外沒人要了的「下腳料」，轉化成各具風味的全魚利用產品；可愛的社員捨不得將菜梗外葉水果皮丟棄，於是打成了一杯杯充滿惜食精神的「綠拿鐵」。在分秒必爭的物流部，身心障礙夥伴們默默地堅守崗位，數十年如一日地辛勤勞動；26年前，共同購買運動的前輩用行動實踐理想，26年後的今天，將一路上摸索嘗試的珍貴歷程撰寫成書以傳承經驗。我們有著共同的核心精神，也有各自演繹的實踐。冬去春來，萬物復甦，今年合作社在前人打下的基礎上，將會有怎麼樣的演化？3月也是社大會的季節，請社員們一起期待。

版權

2019年3月 / 183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、黃豆油墨印製 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 | 黃榆晴 採訪編輯 | 潘嘉慧

文字校對 | 莊佩珊、鄭維鈞

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

勘誤 | 2019年1月第182期，第31頁主婦食堂單元「魚羊蔬菜鍋」作法4：「待冰涼後，更脆更好吃！」為多餘文字，應刪除。特此說明。

來自現場

4 全豆利用，堅持誠信與惜食的醬油三寶 文／鄭維鈞

8 全魚利用，下腳料成為搶手貨 文／曾怡陵

產品平台

12 寵愛她，送一份減負擔的安心禮 文／林芸綺

14 來自原鄉的純淨食材——
隱藏版合作社好物大公開（一） 文／黃淥

我是合作人

16 對弱勢者友善，為無力者加添力量 文／于有慧

合作脈動

18 共同購買話說從頭 文／翁秀綾

20 社員話題：說你的觀點，寫你生活的故事
文／林如茵

22 杉林大愛縫紉手作坊：
從一個到一萬個包，我們都能做 文／陳怡樺

基金會專欄

24 尋找空汙解方——公投後的能源轉型 文／石毓菁

站所小旅行

26 與環境共生，和自然共存 文／蕭婉君

共同閱讀

28 走在回家的路上 文／林詩涵

主婦食堂

30 中西式隨心變化 家常飯麵的鮮味道
食譜設計／游文瑛 文／潘嘉慧

圖說八道

32 不吃的菜，就打成綠拿鐵吧！
文／林靜麗 插畫／Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

——農村生活的
勞動之美。

文字・攝影／黃名毅

每個農村都有不同的特色產物，雲林大埤就有「酸菜故鄉」的美稱。還沒走進村子，附近的田間就能看見一座座巨大圓形的水泥池，每年農曆年前正好是芥菜採收的季節，農人換工互助一齊工作，每個負責豐菜的師傅都有數十年經驗，熟練的技術讓芥菜能夠牢牢固定、不會坍塌；默契十足的撒鹽者，迅速地將鹽平均灑滿在一層層疊好的芥菜表面，鹽太多或太少都會影響醃製成敗；還有負責用怪手將芥菜吊至現場的工人，彼此配合天衣無縫才能有效率地進行工作。

很多人容易低估農業的重要性，除了農人認真付出，更需要專業技術及經驗。這樣的農業，不僅是勞動，更是一種生活藝術及哲學，而人與人、人與天地間互動瞬間具有張力的畫面，就是我所追求的台灣之美，也是獨特的農村美學。

PEOPLE INFO 黃名毅

嘉義朴子人，2011年返鄉務農，並開啟對生活環境的觀察及記錄。2016年成立黃名毅生活工作室，從全職農民轉為影像工作者，與更多農民交流及互助。出版作品：《大樹下的節氣生活》攝影集、《致，這片土地上的人們》攝影書（2019年即將出版）。

全豆利用，堅持誠信與惜食的醬油三寶

文／鄭維鈞·北南分社社員 攝影／劉沅羲



民生食品工廠鄭惠民總經理積極尋找台灣本地黑豆原料，與合作社理念不謀而合，共同生產本土黑豆醬油。

驅車進入高雄市三民區早期以農業為主的本館一帶，沿路是櫛比鱗次的社區高樓，從80年代期間至今歷經都市計畫變遷，合作社醬油生產者民生食品工廠即隱身住宅群中。看見熱情的鄭惠民總經理與工廠員工在路口相迎，同時也見證南台灣老牌食品工廠從那個誠信樸實的奮鬥年代，一路與時俱進，歷久而彌新。

製作本土黑豆兒時醬油香氣再現

推動本土農糧運動一直是合作社產品開發的方向，2015年積極尋找可以共同促進本土雜糧復耕的夥伴，民生食品工廠除了符合合作社產品所需溯源且成分明確的條件，更難得的是有意願生產成本較高的本土黑豆醬油。

早在1996年鄭惠民剛接手工廠經營，就為了要重現「小時候的醬油味道」，著手尋找本土黑豆，與合作社堅持本土農糧自主的理念不謀而合。但本土黑豆產量稀少，成本幾乎

比進口黑豆多出1倍。「其實早期台灣製造醬油原本就是利用台南高屏地區生產的黑豆，可是後來進口的更便宜，生意人要估算成本嘛！於是開始大量利用進口黑豆，久而久之，台灣人就不種黑豆，到最後就是農地休耕，仰仗休耕補助。」鄭惠民細數醬油歷史的同時，一語道破了台灣農業發展的困境。

合作社尋找台灣本土黑豆的過程歷經颱風災、收購價過高等一番波折，最後透過鄭惠民與麻豆雜糧產銷

班第一班的陳班長進行製作。民生食品從2016年開始與陳班長約定製作1.1公噸(0.5公頃)台南5號黑豆，2018年達6.6公噸(3公頃)。「黑豆也可以向糧商或農會收購，為什麼合作社會要求製作？就是因為當食品發生問題，可以追溯來源，知道是種在哪一塊土地，找出發生問題的原因。」鄭惠民說明。

用料單純 滴醬油工法提升品質

盡可能不添加化學性添加劑或色素、減少加工過程對化學品的依賴、原料必須無農藥、重金屬、黃麴毒素等殘留，並以定期檢驗作為末端把關，是合作社對品質管控的產品開發原則，而自然釀造的醬油亦不含化學醬油中會有的單氯丙二醇等化合物質。這也正是鄭惠民所認同，回到兒時豬油加醬油拌飯記憶般的「反璞歸真」。

「醬油最重要的就是『香氣』，成分越簡單越好。」鄭惠民說。民生食品生產的黑豆醬油成分只有水、黑豆、蔗糖和海鹽，並且真正經過發酵釀造，氣味相對清香沉穩；同為非基改黑豆，進口黑豆製作的醬油顏色深，氣味又稍鹹重，亦不似本土黑豆溫順。產品部開發專員葉申西補充，民生醬油之所以特別清香，主要是來自其製程，「一般醬油生產大多是釀造熟成後採榨油的方式，但民生食品採用『滴醬油』的方式來蒐集醬油，不像壓榨式連帶出油產生怪味；此外，乾溼混合發酵撈起之後又靜置地窖一個



1 黑豆放在甕缸經4個月乾式發酵(為了增加香氣)，100公斤原豆僅能產出12公升醬油原液。
2 乾式發酵的黑豆需與經濕式發酵(2個月)的黑豆再混合發酵(1個月)之後打撈。
3 合作社管控制程，特別要求甕缸需噴上「主婦聯盟」字樣。
4 剛採收後的黑豆(圖左)表面有一層白白的粉衣做為天然保護膜，較耐儲存。

民生醬油的本土黑豆三寶



A 本土黑豆醬油

雖然本土黑豆醬油用來爆炒很香，還是建議健康取向。汆燙後的蔬菜，滴一點本土黑豆醬油和橄欖油涼拌，或水煮蛋滴一兩滴；肉類如五花肉、白斬雞或海鮮等，汆燙後沾醬油都很美味。若要滷肉燥，只要20毫升，加上半斤絞肉和水適量即可。

B 本土黑豆豉

一般市售豆豉大多由黑豆或黃豆釀製出大量醬油後再添加調味料製成，本土黑豆豉含有高總氮滴醬油後的醬油原汁，無須靠添加物調味就很甘醇，可蒸魚、蒸排骨、炒丁香魚、燜苦瓜、炒豆豉辣椒。也可直接含一顆在口中，生津促消化！

C 本土黑豆瓣醬

本土黑豆瓣醬採用本土黑豆、純芝麻油、本土辣椒。最簡單用法是作為火鍋、羊肉爐的沾醬，也可以拌麵、炒菜；擅長料理者亦可用來做豆瓣魚、麻婆豆腐、紅燒牛肉、滷豆干。

月，把黑豆本身特殊的輕微刺鼻味去除。「此法釀出的醬油成分高、品質好，豆子也還含有醬油的原汁，做成豆豉的品質也好。」

全食物利用

深化理念與夥伴關係

近年合作社推動全食物利用，「我問鄭老闆，豆渣都怎麼處理？他說通常就是製作成豆豉、豆瓣醬，不然就是飼豬。」葉申酉說。因為與主婦聯盟合作社、麻豆雜糧產銷班三方製作的關係，民生醬油並未將打撈滴醬油後的熟成豆子自行再作其他利用，都是銷毀一途。

滴醬油產量僅有壓榨醬油的1/3，基於惜食愛物的理念，「於是我就問他，如果做全豆利用，至少可以分攤一下成本，這樣好不好？」葉申酉建議將熟成豆乾燥製成豆豉；另一部分加上屏東縣於春節後豐收的本土辣椒製成豆瓣醬，如此不僅黑豆能夠全食物利用，也連帶利用

到本土辣椒。

鄭惠民欣然接受此項建議，他認為合作社不像其他只會要求便宜再便宜的通路，要求品質的同時也處處替生產者設想。

一整年的等待 醇厚豆香會說話

市面上有些豆豉又黑又亮又硬，由黃豆、黑豆等原料經過速釀醬油後添加皂蓉，也因壓榨過後醬油成分低，需再上糖、調味劑和甜味劑等增加口感。有別於此，合作社的本土黑豆豉因採滴醬油方式製作，保留醬油原汁，不用任何添加物，味道自然醇厚。而豆瓣醬則是豆豉加上辣椒醬製作，民生食品將本土辣椒壓榨後攪拌，「一般豆瓣醬多採用黃豆、或摻雜蠶豆，再加上進口辣椒，為了壓低成本(重量)，先行壓榨去除辣椒裡的果膠，運抵台灣後再進行還原(方法類似還原果汁)。而在用油方面，我們使用的是純芝麻油，而市面上的辣椒

本土黑豆醬油與市售醬油之比較

項目	本土黑豆醬油	市售醬油
原料	水、本土黑豆、蔗糖、海鹽，來源單純，非基改黑豆，無交叉汙染疑慮。	黃豆片、黃豆(基改、非基改)、黑豆、小麥、醬汁、醬液、高果糖糖漿、高粱、米、酵母抽出物、酒精等。原料來源複雜，亦有基改、非基改交叉汙染疑慮。
工法	全廠釀造(發酵)	釀造、化學、速釀、混合
製麪	傳統製麪。發酵均勻，產量小。	機械式。發酵不均勻，產量大。
生醬油收集方式	自然滴出。無油耗味、風味佳，惟換油率低，成本高。	壓榨。有油耗味、風味差，量多，成本低。
發酵容器	甕缸。保溫效果優(溫差小)，無法機械作業。	玻璃纖維、不銹鋼。保溫效果差(溫差大)，可機械作業。
添加物	無	調味劑、甜味劑、焦糖色素、防腐劑

(民生食品工廠資料提供，鄭維鈞整理)

醬多半是用香油(混合白芝麻油、大豆油)，為了增加口感還會用上許多添加物。」鄭惠民說明。

全豆利用的醬油、豆豉和豆瓣醬皆是採用發酵釀造，製程也比一般速釀醬油及其附加產品還要長。「黑豆從入缸開始(入缸之前還要製麪)，6個月之後會產出豆豉、豆瓣醬；7個月後產出醬油。再加上之前的種豆，等於一次生產需要一整年的時間。」

鄭惠民認為，跟合作社相處其實最

簡單，就是「誠實」。一般通路的消費者總希望看到有廣告的商品，能夠打很多折扣，但合作社社員不一樣，相信合作社所開發的產品，也很願意來參加生產者面對面，了解產品的價值、相關知識，以及和市售商品間差異。

「通常我在活動一開始就會拿醬油讓社員聞一聞，社員的反應都是『好香哦！』聽了實在開心！這就是對我們最大的鼓勵。包裝上製造商寫的是自己公司的名字，也是相當大的肯定。」



5 豆子洗淨後放入「蒸煮機」蒸煮20分鐘後排入籠車，直至溫度降溫至35°C以下，再裹上麪粉。6 裹上麪粉的豆子靜置在麪室托盤上5至7天分解蛋白質。托盤原為竹製，後來為防竹屑脫落，全面改成不銹鋼。間隔托盤的木頭從鄭惠民父親1962年開始經營醬油廠使用至今。7 本土黑豆瓣醬以新鮮的辣椒醃製，保留辣椒的果膠成分，先絞碎後定期攪拌。

8 本土黑豆豉由原豆自滴醬油缸撈起後，透過乾燥處理，發酵均勻，口味濃醇。



1 邱經堯拾起岸邊的泥塊，從上面滿布的許多微細孔可窺知池裡的豐富生物相。

2 乾淨的池底，是魚池生態健康的表徵。 3 透過觀察網，可以抽樣檢視魚蝦的體態、皮膚，判斷是否健康。1天至少會檢查3次。



當其他業者用化學藥劑控制水質，1年就能夠養2、3批魚，鰻鄉卻只養1批；因為要曬池，1年只有5、6個月可以養魚蝦。與生態共好的堅持，增加許多產品背後看不到的成本。

堤岸上，有自然長成的苦楝樹、構樹、銀合歡，及邱經堯為了增加生物多樣性，自行栽種的小葉欖仁、菩提樹，另外還有大花咸豐草、馬齒莧、芒草及許多不知名的雜草。邱經堯解釋：「岸上的物種越多元，水裡面的體系會越穩定。」水中生態體系由多種魚蝦構成，虱目魚和白蝦是主要的經濟來源，筍殼魚和龍膽石斑食用生病而活動力低的魚蝦，死亡的魚蝦由池裡的菌分解，而鯽魚、豆仔魚則負責吃底層剩下的飼料。

邱經堯認為，一個魚池其實就像一個地球，魚池環境健康，魚蝦才能好好生存，也才能達成養殖全程

一個魚池就像一個地球

不用藥的理念。

健康的魚池生態，赤裸裸地展現，在幾乎沒有淤泥的乾淨池底。乾淨，表示不投予過量飼料，降低魚蝦生病的機會，也展現他們珍惜水資源的心意，因為健康的池水，意味著不需經常換水。合作社產品開發部專員莊桓昌說：「當水質開始出現變化的時候就需要換水，鰻鄉換水主要靠雨水，他們有2成土地是專門用來收集雨水的，這樣就不會超抽地下水。」

全食物利用，珍惜環境資源

鰻鄉從一開始只供應合作社虱目魚肚，陸續生產出魚背肉、魚丸、魚漿、一夜干、香絲和濃縮虱目魚高湯，白蝦則發展出蝦高湯。

「全魚利用的概念其實是合作社提出的，我們20年前開始供應合作社的時候，產品的概念還沒有社內成熟。合作社本身就是一個環保團體，希望能夠全部利用，不要

全魚利用， 下腳料成為搶手貨

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／黃名毅



邱經堯(左)和弟弟邱健程曾經歷金融風暴與823暴雨等挑戰，依然堅持用與環境共好的方式供應社員安心的魚蝦，並發展出一系列全食物利用產品。

「虱目魚香絲不僅是大人愛吃，小孩愛吃，加一個字的毛小孩更愛吃，會去抓主人討吃，我們聽了也都振奮！」經營鰻鄉企業社的邱經堯笑道，以前魚背肉是沒有人要的下腳料，如今卻成了搶手的食物原料。

鰻鄉魚池所在的嘉義布袋原為船舶穿梭的倒風內海，因八掌溪潰堤及開墾魚塢等因素，形成今日的地貌。我們走在池岸上，視線所及幾乎都是排乾池水的魚池，推土機、水車和膠筏散置池底。邱經堯說：「池裡的泥土會混合沒有吃掉的飼料、糞便等沒有腐化的有機質，魚會有臭土味，部分原因是這樣來的。曬池，就像我們過年家裡大掃除一樣。每年冬季11、12月收池後，佔地33公頃的56個魚池，只有2成有水，視池底狀況與天候條件，曬池約40至70天不等，「曬池是必須的，但很貴耶，就像工廠停掉不能生產啊。」

鰻鄉供應合作社的全食物利用產品



A 虱目魚丸／漿

口感特色／不添加可增加彈性的磷酸鹽，使用高比例的虱目魚背肉並加入豬背脂，與魚肉交融出鮮甜好風味。

漁友這樣吃／魚丸可拿來煮湯，也可以切半略煎以釋出豬油，直接炒菜。魚漿則可煮湯、做魚麵，或與蔬菜一起拌炒，具有快熟又能增加料理鮮味的優點。



D 魚背肉

口感特色／為虱目魚運動量較大的部位，肉質有彈性，油脂分布均勻，風味特佳。

漁友這樣吃／使用1斤魚背肉、1斤蔬菜和2公升的水，用小火煮滾後再煮半小時，不用添加任何調味料，就是滋味鮮美的蔬菜魚湯。



B 虱目魚一夜干

口感特色／虱目魚生長至4兩到半斤時長成速度快，環境代價較小。魚刺細軟，魚肉嫩軟，經輕微鹽漬，可嘗到魚肉原味。

漁友這樣吃／用小火油煎即可，煎、烤、蒸皆宜。邱經堯偏好用低溫烤以保留水分，上桌前再用高溫烤過表面，會產生梅納反應而散發迷人的焦香。



E 濃縮虱目魚高湯

口感特色／使用魚背肉、魚頭熬製，並添加薑、米酒、蔥和岩鹽，味道自然甘醇，省去長時間熬煮高湯的時間。

漁友這樣吃／完全解凍後加熱直接喝，或作為煮湯、煮麵、熬粥的湯底。



C 虱目魚香絲

口感特色／不使用混合魚漿，採用高達70%的虱目魚背肉製作成減鹽配方的香絲，虱目魚味道濃郁，是適合大人、小孩的健康零嘴。

漁友這樣吃／除了直接當零食吃，也可以泡熱水當魚麵吃，或與蔬菜一起拌炒。



F 蝦高湯

口感特色／將生態白蝦取下之蝦頭及蝦殼急速冷凍以保持新鮮，並與紅蘿蔔、薑、蔥、味醂及紹興酒等熬製而成，風味鮮甜醇厚。

漁友這樣吃／完全解凍後加熱直接喝，或作為煮湯、煮麵、熬粥的湯底。

說，鰻鄉已提高鹽度至1.5%左右，雖減少臭味，讓魚肉有更多肽胺酸，也就是鮮味的來源，同時卻也降低了虱目魚的生長效率。此外，邱經堯還把飼料改為更符合魚類營養需求的配方，大幅改善臭土味的問題。「我們為了品質，不惜成本。」邱經堯說：「只要發現問題，就想要把它移除，不然沒有辦法對自己交代。」魚蝦混養的生態池、增設備用發電機，以確保停電時仍維持漁獲鮮度等耗成本的作為，都是生產者為了對自己交代。但這些努力對產品本身帶來多少差異，社員未必感受得到。

又聽邱經堯興奮說起與「陳怡安手工皂」合作開發草魚油皂，及請法式料理南霸天簡天才師傅用蝦殼開發麵條，可以感受到合作社提倡的全食物理念扎根之深，以及他們用心。下回，試試利用一整隻虱目魚吧！感受加倍「鱸」味的同時，也表達對友善漁業的支持。

浪費。只取魚肚然後其他部位都不要，這太恐怖了。」

邱經堯說，虱目魚有222根刺，因此少刺的魚肚最受市場歡迎，其他部位都歸類為下腳料，一般不是賤價賣出，就是丟棄。「魚刺分布在魚背是最多的，但其實背部運動量最大，是真正富有口感的部位，油脂分布均勻，風味、鮮度都比魚肚好。」

第一支全魚利用產品是虱目魚丸，弟弟邱健程回溯到15年前，當時的產品部經理黎德斌和專員施宏昇前來接洽開發事宜，希望他們供應魚背肉，推出減少磷酸鹽用量的魚丸（現已無添加磷酸鹽）。此後，根據社內的試吃意見，又來回多次調整配方。

近期的全魚利用產品是2017年開發的虱目魚香絲，過程中吃足苦頭，費時近2年。莊桓昌說：「海水魚肌肉纖維比較有彈性，做香絲比較容易；虱目魚肌肉比較細、短，容易影響製成率。」邱經堯補充，不加磷酸鹽使得魚漿延展性不

足，不僅容易破洞，凸起的部分也會烤焦，在多次拜訪加工廠後，老闆才勉為其難答應幫忙。

然而，即使香絲大賣，還是無法完全消耗過剩的魚背肉。莊桓昌也曾著手開發魚背肉罐頭，正如如火如荼接洽工廠時，剛好有魚精品牌找上鰻鄉，一個又一個貨櫃的魚精運至香港，魚背肉開始供不應求。邱經堯說：「我們很驕傲的是，魚背肉跟拿來熬蝦高湯的蝦殼這些以前沒人要的下腳料，現在都變得很搶手。」

產品背後的處理成本

前2年，產品部接到不少社員的反應單，表示虱目魚有臭土味。「主要是因為天候造成藍綠藻增生，我們也很頭痛。」邱經堯說。

造成臭土味的元凶之一，為藍綠藻與放線菌代謝後產生的土腥素(Geosmin)，預防方式包括減少餌料殘留、提高池水鹽度等。莊桓昌

4 冷凍庫裡設計防止冷流死角的水泥磚、2台備用發電機與可儲存冷源的50噸水泥地板，可確保冷凍品質與作為停電時的準備。 5 每一池的水色、飼料等管理狀況都被詳實記錄於白色木板上。 6 從水車水泡沫最密集處的颜色可判斷水色是否異常。湖水能見度在20幾公分最好，能見度低代表藻類密度過高，晚上會造成魚蝦缺氧；反之魚蝦缺少遮蔽，天敵經過時容易造成緊迫。



一杯與環境共好
得來不易
的茶



用心栽種日紅高山紅茶



生產者洪紹助捨棄慣行農法，採減農藥少化肥管理。茶園位於阿里山海拔約1,300公尺石棹茶區，為台灣少見的雲霧帶。因葉片受紫外線影響低，甘味明顯，具有高山茶特有甜味喉韻。有別於坊間常見的大葉種紅茶，製程上僅進行室內萎凋且風味濃烈，日紅高山紅茶以小葉種的青心烏龍進行全發酵，因茶葉較厚，為加速水分散發，故先進行日光萎凋，藉由日光加深氧化程度、提升香氣，再進行室內萎凋。風味上具高山烏龍的清新滋味與淡淡蜜香，是款淡雅、溫順解膩、不刮胃的茶飲。

POINT 推薦給喜愛淡雅風味的飲茶者，亦適合搭配蛋糕飲用

綠藤保養及保濕防曬禮盒



「讓保養再簡單一點！」是綠藤生機開發保養品的堅持，減去對身體造成負擔的化學成分，使用貼近人體的天然物質，不追求美白與速效，只提供肌膚需要的水相和油相保養成分。2款母親節好禮包括：「奇蹟辣木保養禮盒」—專注鎖水補油，提供乾燥、熟齡肌有效修護；「保濕防曬保養禮盒」—專為亞洲混合肌打造，清爽保濕，搭配輕油配方的物理性防曬。

POINT 低敏感、天然單純保養最佳選擇

捨棄添加物
回歸純粹
真食味



低負擔的幸福蛋糕



合作社所供應的蛋糕，堅持成分單純，以天然食材取代人工添加物。像是今年新品「檸檬塔」，內餡僅使用奶油、檸檬汁、糖、蛋，一口咬下就是滿口天然檸檬香氣及酸甜味，香酥的塔皮清新可口，5月初夏食用十分清爽。此外，還有重乳酪系「洛神花乳酪蛋糕」、無麩質「檸檬輕乳酪糙米蛋糕」、減油版「香橙磅蛋糕」等多款風味及選擇。

POINT 兼具健康與享受的美味蛋糕，與家人共享輕鬆時刻

寵愛她，送一份減負擔的安心禮

文/林芸綺·企畫部企畫課專員 攝影/游家桓



吃

喝

用

補

2019 母親節安心好禮預購!

- 預訂時間 3/11(一) ~ 3/30(六)
- 取貨時間 4/29(一) ~ 5/11(六)
- * 母親節 5/12(日)

掃描QRcode，多款好禮，誠心嚴選，邀你與她共同來挑選！



5月母親節不久後即將到來，合作社邀請你為媽媽挑選一份充滿關心與寵愛的好禮！為了媽媽的健康生活，我們想從「減負擔」開始做起，包括減去不必要的成分、不使用化學添加物、捨去繁瑣步驟、友善土地與環境共好，讓媽媽的身體與生活都能更輕鬆、更自在。合作社預先幫你規劃出「吃、用、喝、補」4大類型好禮，邀你一同支持計畫性消費與良善的生產者！

有機手工蔗糖、手工蔗糖

- **生產者** 茶山雜糧產銷班、台灣原味(嘉義來吉部落)
- **產品特色** 合作社的手工蔗糖來自嘉義阿里山，由鄒族原住民農友生產，以自然栽種之白甘蔗榨汁熬煮而成，製糖過程不使用任何添加物。蔗糖含豐富礦物質及維生素，營養價值極高，是手工製作的最原始糖品。此外，手工蔗糖不但提供原鄉就業機會，收入也會回饋部落。茶山雜糧產銷班將產品的一成銷售金額提撥用於採購其他友善環境農產品捐贈安養院，並提供部落老年人食用。
- **愛用者** 景美站社員／林秀嬌



- **愛用推薦** 林秀嬌茹素，她認為合作社的手工蔗糖滋味濃厚，可以增添食物營養與香氣，滷蘿蔔、冬瓜時加入更可以讓食物擁有美麗光潤色澤。此外，她長期參與志工活動，有時需準備多份飲料或甜點，會使用手工蔗糖與冬瓜糖磚熬製糖漿，以便及時備料，讓夥伴快速地享用天然美味的甜品。
- **使用／料理方式** 將冬瓜糖磚1包、半包手工蔗糖，加上適量水後熬煮成濃稠狀的糖漿，放涼後裝入容器內冷藏保存。製作愛玉、檸檬汁等飲料甜品時可直接加入調味。



桃源香梅梅精

- **生產者** 桃源香梅米如呼手作坊
- **產品特色** 桃源香梅梅精來自高雄桃源區，嚴選4月生產的6分熟青梅去籽、榨出梅汁後，再以慢火熬煮48小時，讓青梅汁煮成黑色膠狀梅精，無人工添加物。因屬鹼性，可以調整體質。「桃源香梅」是八八水災之後高雄「米如呼」布農族部落農友返鄉復耕的成果，讓他們得以重建部落農業生計，以對環境友善的生產方式守護山林。
- **愛用者** 中壢站社員／解靜如
- **愛用推薦** 解靜如一家人腸胃容易脹氣，但想避免服用西藥，希望藉由天然食材改善消化。大約3年前，他們一家4口開始在飯後、或



- 者吃完易脹氣的食物(如麵包)後飲用梅精。解靜如分享，梅精可以幫助消化，一家人持續於三餐飯後食用，2017年利用超過70瓶梅精！梅精雖然味道偏酸，但是加上溫水調勻後，小朋友也可以飲用。
- **使用／料理方式** 挖出適量梅精(約3公克)，加上約20毫升的溫水調勻後飲用，兒童飲用量可酌酌減少。

※2019年製作的桃源香梅梅精將於5月上架，歡迎社員利用。

來自原鄉的純淨食材
隱藏版合作社好物大公開(一)

文／黃淥·北南分社社員 圖／企畫部

合作社產品約有9百多種，多來自本土小農和生產者，也包括多位於山區的原鄉部落農友。台灣山林蘊藏著充沛的自然資源，這些來自原鄉的產品多使用天然方式栽培、以手工方式細心製成，不但對環境友善，也支撐山區的經濟，讓農友得以返鄉復耕、就業。現在就讓我們一起透過社員的分享來認識這些默默隱藏在貨架上、充滿自然「原」味的產品吧！

段木香菇

- **生產者** 吳如滢、何仁興
- **產品特色** 段木香菇以鋸成段狀的原木栽培，生產於中海拔山區的露天環境，比起在室內以木屑栽培的太空包菇，菇肉更厚實，還多了一份山野的奔放香氣。天然環境中溫濕度掌控困難，且以無農藥栽培，因此產量不多。採收後以木柴細火慢烘，風味加倍濃厚。
- **愛用者** 關新站社員／陳明祥、碧湖站社員／郭慧貞
- **愛用推薦** 對陳明祥來說，從小到大「香菇」

一直是餐桌上不可或缺的滋味、也是廚房的必備食材。由合作社供應、以天然方式栽培的段木香菇相當難得，入社之後就持續利用。社員郭慧貞則將香菇打成粉末，取代市售味精與人工調味料。她認為段木香菇香氣濃厚，能讓料理更有滋味，無論炒菜、煮湯都適合使用。

- **使用／料理方式** 將乾燥的段木香菇直接放入食物調理機打成粉末後收納起來，煮湯及各式料理時加入約半湯匙即可提升料理風味。(郭慧貞提供)



1 物流部包菜排程忙碌，身心障礙夥伴熟悉工作內容後，也能游刃有餘。 2 面對重複性高的工作，翁美川說：「精障夥伴其實比一般人都更認真、更仔細。」 3 北倉乾貨組劉貞吟進行站所乾貨檢貨作業。

CHECK THIS

合作人的一天：乾貨組劉貞吟

9:00 將前1天檢好的冷藏貨品推至1樓冷藏庫，等待物流司機出貨
9:15 檢次日個配、班配乾貨出貨品項
12:00 做體操、用餐、午休
13:00 檢站所次日乾貨出貨品項
17:00 下班



物流部其中4位身心障礙夥伴受訪合影(左起：阿春、小迪、小瑩、林琮晟)。

對弱勢者友善， 為無力者加添力量

文／于有慧·第6屆社員代表 攝影／黃榆晴

農曆年前來到三重總社物流部，正值蔬果到貨最高峰之際，物流部蔬果組工作人員馬不停蹄地理菜、包裝、貼標，不特別說明，不會發現當中幾位其實是身心障礙夥伴。例如小迪¹，18歲進入總社物流部蔬果組，如今已邁入第10年，迅速敏捷地包菜、總是笑臉迎人，一成不變的工作，未打消他編織未來理想的念頭：「以後看看是不是可以和朋友一起開家店……。」小迪一席話，為陰冷的冬天注入陽光。貞吟，精神障礙者，乾貨組唯一女性，也是該組最資深工作人員。年輕時家中一連串重大變故，身心承受不了而發病。出院後，曾嘗試不少工作，都做不到2年便離職，近40歲時才來到合作社，轉眼已15年。擁有一份穩定的工作，人生有了盼望，「有工作才能付保險；能存錢，才能幫自己養老……。」

實踐共同購買初衷

「不決而被嫌動作慢。」現在，夥伴都不需要提醒即能按部就班完成任務。林琮晟包完菜後會自動去整理配貨箱子，一般女性做起來吃重的的工作，他駕輕就熟；小慈、小瑩細心認真，包菜完成就自動去做後勤支援，釘網袋紙標、整理場地。

為弱勢者賦能， 用共同購買改變世界

目前合作社有7位身心障礙夥伴，6位在三重物流部、1位在中社物流部服務，年齡從24到54歲，除了2位智力障礙者，其他5位是精障夥伴。

「精障是弱勢中的弱勢，比身障者更難找到工作。」翁美川因為醫護背景與工作經歷，對精障病友有更多的關懷。「原本希望病友在咖啡廳接受輔導，建立生活常模，到合作社這個比較友善的環境，建立工作習慣，為未來能真正進入社會打好基

「扶持弱勢是主婦聯盟共同購買成立的初衷。所謂弱勢，不僅指生產者、婦女，也包括身心障礙、不易進入職場者。」智立勞動合作社理事主席翁美川回想1990年代初期，她受到當時台北市立療養院簡錦標院長感召，而與精障朋友結下不解之緣。簡錦標院長主張精障者經治療恢復後應「回到社會」，於是成立「有何不可」咖啡館，提供恢復期精障病友漸進適應社會的友善環境，是當時全國創舉。翁美川在咖啡廳擔任輔導，訓練病友獨立生活能力，幫助他們能再就業。

共同購買起步之初，翁美川也是主要發起人，一心掛念落實扶持弱勢精神。剛開始，靠著台北市政府社會局補助，陸續引介幾位精障者參與共同購買的包菜工作，也歷經一段磨合期。「一般人不了解精障者，不知如何相處，往往病友一出現，氣氛頓時凝結；有些工作對精障夥伴來說也比較困難，例如怎麼挑菜才叫『剛好』？病友們常因猶豫

礎；但一般職場與合作社環境畢竟有差距，這麼多年來，他們在合作社被保護，似乎也不太可能再到外面就業。」翁美川自認這是一場「社會實驗」，雖然合作社能吸納的弱勢工作夥伴仍有限度，但抱著「能救一個是一個」的心態，從未放棄為弱勢者搭建就業橋樑。看到病友在工作中找到生命價值、重拾自信，讓翁美川最感欣慰。她永遠記得夥伴拿到第一份薪水時與她分享激動的心情：「終於也能靠著自己的努力為家庭盡一分心力，不再被家人嫌棄。」

為無力者加添力量，也是合作社「用共同購買改變世界」的努力目標。



2018年合作社推薦劉貞吟參加台北市身心障礙勞工比賽榮獲優等獎，她說：「感覺像中樂透！」

¹ 經受訪者同意，文中部分人名使用化名。

共同購買話說從頭

文／翁秀綾 繪圖／葉曼玲



本文摘錄自《主婦合作創業：共同購買路上有妳，有我》，為便利閱讀加上段落小標。完整全文請掃描QRcode。



在那7、80年代風起雲湧的社會運動中誕生了主婦聯盟基金會。套句現代用語，她提供了一個「平台」，讓對現狀不是很滿意，想實現一點理想的女性，尤其是身任母親角色的家庭主婦們可以在這裡互相認識、共同學習、討論，並激發出行動——那是一個激盪，又令人無比興奮的年代。我何其榮幸躬逢其盛。

白髮宮女話當年，我參與的時期是合作社成立之前的成型階段，那時我們稱呼自己在作的事「共同購買」。說到共同購買草創期，有兩個重要功臣不能被提及：洪友崙與鄭麗華。

共同購買的思想源頭

1992年《我是生活者》一書出版後，開始在主婦聯盟會內流傳，主婦聯盟消費品質委員會（消品會）安排了幾堂讀書會。麗華原本活躍於教育委員會，投身當時熾熱的教育改革，她也參與了《我是生活者》的讀

書會。友崙是當時主婦聯盟秘書晏若仁在耕莘寫作班的同學，透過晏子的介紹拿到本書，之後積極地與我聯絡。友崙對「通路」很有興趣，也曾在日本的流通業工作過，難得的是他不滿足於一般的商業模式，認為應該加入社會公益的功能。

由於麗華、友崙及我都有日本經驗，對照該書生活俱樂部描述的組織模式，與我們過往在日本的親身經歷，有些好熟悉，但有些又覺得很困惑。於是我們組織了個日文讀書會，試圖探討日本社會表面之下的脈絡。我們當時不知天高地厚，讀二次大戰後日本的安保鬥爭、學生運動，讀日本殖民下的台灣經濟史，也讀流通革命……每週日上午7、8人聚在仁愛路劉滄瑜老師免費提供的日文教室內高談闊論。

也就是在那讀書會中研讀了生活俱樂部創會會長岩根邦雄所寫的《新しい社會運動の四半世紀》，我們合力翻譯為《從329瓶牛奶開始》。所以說，我們共同購買的基本論

述，很多都是在那日文讀書會中激盪出來的。

我們三人成為當時消品會的主幹，每週二下午的例行聚會中繼續導讀著《我是生活者》，並討論我們能怎麼行動。直到有一次林碧霞經由朋友引介來到了會上，相談之下一拍即合，開始攪動一池春水，掀起了影響我們當中很多人後半輩子「共同購買」的序幕。

探索組織型態之路

首先，我們在主婦聯盟五樓會議室旁的小房間內開始運作。主婦聯盟因業務項目所限，不能提供進出貨憑證，且共同購買本身就不包括在主婦聯盟社團團體的工作項目內。所以我們登記了「生活者公司」商行解決進出貨帳問題，並在中和景平路租下一店面作為倉儲。碧霞主要作為產品顧問及農友的篩選，詹璧玲是我們聘請的第一個工作人員，慢慢也再增請其他的工作夥伴，特別忙碌時緊急吆喝

主婦聯盟的媽媽們來志願幫忙。日常情事就由麗華（班組織及財務）、我（生活材開發，當時還兼任主婦聯盟基金會董事長）及友崙（流通及大小諸事）分擔決策，並繼續地討論組織模式。終究「生活者公司」只是暫時權宜，什麼樣的組織的才是我們真正要的？

這裡可以看出我們有多認真，遍嚐各種不同的組織型式。曾評估過成立全台灣的消費合作社，但對初期的我們門檻太高。行動派的陳來紅立刻在住家的永和成立「潭墘社區合作社」，運作後發現社區合作社的範圍太小，不能涵蓋我們所有班的行政區。另，讀過西班牙Monclagon及美國舊金山灣區幾個成功的勞動合作社組織，我們也集結工作人員及資深的班長，成立了「台北縣理貨勞動合作社」，承攬共同購買理貨業務。但勞動合作社業務也不能進出貨，且「台北縣」限制了其他戶籍地人的參與，終究不是長久之計。在我們反覆地探討過程，勞動合作

社似乎是當時大家最屬意的選項。由參與的勞動者出資、民主營運，並按照參與的貢獻度獲取所得。由於大家有共同利益、目標，所以可以有效率地決策、執行。但因受限於法條對於勞動合作社的限制，必須只能是承攬業務，不能進出貨。最後大家的共識選項是「綠主張股份有限公司」，限制寡頭的股份配置，將勞動合作社的精神帶入，邀請出資的對象包括工作人員、資深班長等。至此組織探討塵埃落定。至於「綠主張股份有限公司」後來的發展，甚至轉型成為合作社，就可以接續到利利在本書中的敘述。

時間一晃26年（自1992年

《我是生活者》出版），如果問我最大的感觸是什麼？當初我們幾個人的鬪室討論，竟可以捲起千堆雪，成就今天的「主婦聯盟生活消費合作社」，應該是冀盼過，但完全不敢想像會實現的事實。這當然要感佩許多後繼者的努力。（中略）合作社是個有機體，她的形塑固然取決於當下參與的成員，不過主婦聯盟生活消費合作社自成立之初即懷抱著鮮明的環保、社會正義使命，她所堅持的理念應該成為標幟性的組織文化，一代代傳承下去。這是接下來接棒的理監事會及總經理必須要切記的。

CHECK THIS

《主婦合作創業：共同購買路上有妳，有我》，綠主張編輯小組策劃。為了傳承「共同購買運動」的經驗，25年前草創時期核心幹部出版此書，希望促使世世代代社員、職員、生產者，能夠時時不忘創社、「主婦聯盟環境保護基金會」的創會以及共名「主婦聯盟」的初衷——將環境保護的理念落地生根於生活。



社員話題： 說你的觀點，寫你生活的故事

文／林如茵·企畫部推廣課專員 圖／E.E.、主婦聯盟合作社網站



社員在家裡扮演的角色多元，不論是媽媽、爸爸或是為子女，在奔忙日子裡不忘進出合作社。從選食材、烹煮食材、給一家人一頓飽餐、簡單的日常裡蘊含著對生活、生命以及土地的信念。我們希望將這些點點滴滴的感受和堅持，透過文字的力量傳達給這個世界。「如何讓每個人都可以在網站上發聲？」正是企畫「社員話題」數位頻道的重要理念，於是自2018年8月開始籌畫，2019年1月，合作社官網正式推出社員線上投稿服務。

我們深信，每一次提筆是為了守護理想的世界，每一次發聲是為了傳達對弱勢的關注，讓具有社會意義的話題再現。將情緒、思考、觀察轉化成具體行動，從自身經驗出發，積極與社會對話，讓自己成為引領改變世界的風向。

精彩觀點來自生活

隨著行動裝置上網普及，台灣每

日上網人口逾7百萬，在資訊爆發的時代，太多錯誤訊息與觀念瀰漫在網海之間。社員群聚的活動如社會中一股正向、友善的清流。有感於社員日常談論各種關於美好生活的議題，竟苦無好平台可以分享，於是催生出「社員話題」數位頻道。

從新媒體時代走到自媒體時代，合作社希望以「社員話題」為名，邀請所有社員張開善於觀察的雙眼、感受生活的節奏，以文字、圖片、甚至影音的方式，為自己所關心的事物發聲。每個人都可以發表對生活提案、好食運用、合作時事的經驗與意見，發揮自己的影響力。

CHECK THIS

書寫精神 透過社員話題的書寫，讓我們共同集結一群認真、專注的閱讀群眾，展開一連串深刻、誠懇的對話。

駐站寫手 獎勵計畫

除了歡迎自由投稿、表達多元意見，「社員話題」頻道更廣邀善於寫作、樂於分享的社員、部落客媽媽成為駐站寫手，不定期於網站上刊登文章，並提供利用點數以茲鼓勵。透過駐站寫手計畫打造公共書寫平台，讓作者與社員透過分享，一起持續進步與成長。

我們優先採用以下內容，讓更多人認識合作社的故事和美好：

- **減法生活** 生活中的簡單飲食與堅持、減負擔
- **質樸生活** 合作時事、好食運用、節能觀念、文化觀察
- **友善生活** 居家清潔、親子育兒、好物推薦、樂齡生活想像
- **天然生活** 好好過節、愛身體食補、夏季涼品、有機棉

投稿流程 3 步驟



社員話題文章

登入

身份證字號

密碼

登入

忘記密碼

【帳號安全通知】

- 帳號為身分證號，預設密碼為西元生日yyyyymmdd，為了個人資料安全，建議定期設定密碼。
- 若有任何問題，請於上列聯繫電話或社服專線：086-2-2999-6122分機221。
- 信箱：gncoop@gccc-coop.tw

還不曉得社員嗎？ [如何加入](#) | [隱私權聲明](#) | [著作權聲明](#)

1. 社員登入 《社員話題》我要投稿

預設帳號：身分證字號
密碼：西元出生年月日

標題

內容

圖片上傳

送出審核

2. 撰寫投稿內容

標題、前言、內文、圖片上傳等欄位填寫。

已送出審核

投稿作品將進行審查，由編委會委員擔任審核團隊，審核通過後即刊登發表在綠十張頻道。您可至社員專區 > [投稿紀錄](#) 中檢視文章審查狀態。

返回首頁

3. 送出審核

稿件送出前請細心檢查讓文字正確。

杉林大愛縫紉手作坊： 從1個到1萬個包，我們都能做！

文／陳怡禛・台南分社社員 攝影／陳郁玲



2018年加入團隊的新血吳峰智手上拿的是2018年與印花樂和麥當勞合作的樣品。

2018年，麥當勞與印花樂聯名推出以「大麥克」和「薯條」為主題的包包，大獲好評。這批手作包，全是出自「杉林布包」大愛縫紉手作坊的社員媽媽們之手。

風災後的出路縫紉生產合作社

今年8月，莫拉克風災將屆滿10年。2011年經由慈濟基金會的協助，募得20台縫紉機、培訓10多位災區社區媽媽車縫技術後，「有限責任高雄市杉林大愛縫紉生產合作社」（以下稱「杉林布包」）於是成立；2012年起申請勞動部勞動力發展署培力就業計畫補助，2016年建立「杉林布包」品牌。

2019年起，杉林布包決定給自己一個全新的挑戰。「看到太多政府補助停止就無法下去的失敗案例。我們要靠自己，自給自足！」2017年加入杉林布包團隊的專案經理人谷瑞婷認為，政府補助的目的是扶植，而非長久資助。歷經

一整年不斷開會討論、磨合重整，全體社員達成「技術型人員薪資不再接受政府補助」的共識。

「能否接到訂單是組織是否能擴展的基礎。沒有出去跑業務的專管，光是生產端有充足人力也沒用。」谷瑞婷說，過去超過9成的經費靠政府挹注，今年僅申請行政管理的人事費，技術生產人員經全體社員決議調整為按件計酬。杉林布包打破勞動部高屏澎東分署過去的經驗，開啟聘用3位專案管理人員的先例。而過去申請勞動部計畫時，技術人員的底薪為2萬4千640元。「今年開始按件計酬，先讓社員達到每月領到1萬5千元的水準，我們更努力往2萬元拼！」2018年加入團隊的新血、也是在地人吳峰智說得篤定。

今年，杉林布包也將重整社務，調整股金、清查社籍。過去有許多情義相挺，卻沒有實質勞動投入的社員，在社務運作上造成不必要的困擾。吳峰智談到，繳交股金是參

與社務的基本義務，目前社員的共識是提高股金，將股金從原本的1百元提高至1萬元，待章程修改後，未繳交股金者以退社認定。此外，也將重新討論準社員的入社資格和評核方式。有感於經常收到「是否開班教學」的詢問，距離高雄市區路途遙遠等因素，杉林布包計畫承攬社區空間，作為職訓中心之用。谷瑞婷談到，許多社區婦女想學簡單的車縫技術貼補家用，鄰近鄉鎮卻缺乏培訓的環境和課程。承攬職訓業務，一方面能替合作社開源，另一方面也可培養資深社員的能力，從單向的製作生產，提升至雙向技術教學，即使未來退休了，也能退而不休。

每一張訂單都是考驗 磨練出最大能耐

時間回到2018年初，杉林布包接到一筆大訂單，1個月的工期需製作環保袋、紅包袋、飲料杯套、餐具套等共5千多個成品。「你能想像，已年過半百的媽媽們，趕工趕到幾乎每天一起看日出嗎？」谷瑞婷回想，時間太趕，為了準時交件，不停增加人手。社員的小孩都來幫忙，直到送件當天清晨5點才完工。「雖然那一次賺到的錢全給了當時投入的人力，從社員到社區居民，臨時增加10多個人手。」對杉林布包而言，這是一個不可多得的

珍貴經驗，讓社員們突破極限，知道自己有多少能耐。

歷經了第一次鋼鐵般的磨練，接下來是2張近1萬2千個飲料杯套的訂單，再來就是麥當勞和印花樂合作那張1萬多個提袋的訂單。一連串訂單，全體社員都笑臉迎戰。2018年，杉林布包創造超過3百萬元營業額佳績。谷瑞婷說，那陣子實在太忙了，所以也發包給附近成衣代工廠，才讓每一單都順利完成，也讓原本要歇業的工廠有了新訂單。如今，「杉林布包是一個專業的車縫團隊，我們有長期合作的上下游廠商，從布料、印刷、貼合等各個環節，提供一條龍的服務。」吳峰智信心滿滿地說，從1個到1萬個包的訂單，我們都能接！

在一針一線中，這群社區媽媽走出巨變，成為自主自主的合作社社員。杉林布包的故事成了產品的一部分，更讓品牌名中的「Sunny」灑向各地，一如花若盛開，蝴蝶自來。

CHECK THIS

合作社小檔案

【社員數】

2011年6月27日，
2012年立案

【社員數】

21位（預計於2019年完成
社員清查後減少）

【股金】

1萬元

【提供產品或服務】

各式布品大量少量代工及
客製化、自有設計產品



1 2011年，慈濟基金會媒合成衣代工廠台南企業股份有限公司募得20台縫紉機，培訓來自高雄甲仙、那瑪夏等災區的社區媽媽，擁有專業車縫技術。 2 社員目前使用的縫紉機仍是最初由慈濟基金會募得的設備。 3 裁布、打版、車縫，社員媽媽們各司其職分工合作完成每一張訂單。

尋找空汙解方—— 公投後的能源轉型

文／石毓菁·第6屆社員代表、
主婦聯盟環境保護基金會台中分會執行委員



基金會參與「市長／議員給問嗎？」記者會，建議台中市長盧秀燕提出具體的地方綠能政策。(照片提供／好民文化行動協會)

近年來冬季空汙嚴重，霧霾沉沉落在肩頭，好像那揮之不去的擔憂：我們的孩子要在這樣的環境下長大嗎？2018年公投16案過關，反映大家對空汙的恐慌及對能源轉型的陌生。許多人以為，核能可以解決空汙，但核能真的是一個好的選項嗎？我們從以下3點簡單說明：

一、地質不適合：核能最根本的問題，在於不適合台灣，台灣的核電廠皆落在斷層帶附近。

二、實際執行有困難：核一、二、三廠已經老舊到除役階段，延役在法規面、技術面都有困難。核四零件已經停產，6、7年內無法重啟，時程上不能解決空汙。

三、核廢無解：核廢料最終放置處，地方政府不同意核發許可，政治上無解。

政策、教育、聯盟、溝通平台——能源轉型動起來

核能是高危險、執行上非常困難

的選項，解決空汙還是應回歸綠能與節能。經濟部已於1/31公告核能不延役不重啟，但綠能仍維持20%，天然氣與燃煤在2年內滾動式檢討調整。在公投後一連串風電躉購費率、能源配比風波下，主婦聯盟環境保護基金會台中分會深刻體認到，除了倡議反空汙之外，更有責任將能源轉型知識普及於民眾，因此開展了一系列的能源轉型推展行動：

一、參與「市長／議員給問嗎？」記者會，倡議在台中市長盧秀燕的「中電不北送」政策下，更應具體提出地方綠能政策。

二、向下扎根教育

● 能源轉型種子師資培訓：基金會在3月至5月特別規劃「琅琊榜之能轉武林——(能源轉型)練功課程」，內容涵蓋節能與綠能議題，包含生活中的節電、媽媽的節能料理；還可學到如何節省電費甚至售電增加收益。此外，在綠能方面，則不能不知台灣能源轉型架構，我們選出來的市長綠能政策為何？如果電力可以自主，公民

電廠該如何著手？

● 2019年舉辦30場免費空汙、節能、能源轉型講座供學校、社區、民眾申請，將以教案共學方式，藉由講師與執委發想民眾在意的問題，期望在宣講時接地氣、回應民眾疑問。

三、中台灣廢核無煤聯盟會議：中部與北部關心能轉議題的夥伴，定期共同商議空汙治理下的非核能轉策略。

四、與市府建立溝通平台：開啟長久以來斷絕的溝通管道，討論因防堵豬瘟而不能回收的廚餘之後續去向，建議進行數據盤點，落實校園堆肥或

送往台中外埔生質能源園區發電。節能方面，則與學者共同商請市府查核工業用電，並建議補助工業汰換老舊耗能器具以增進能源效率，往後更希望促成市府與中部環團定期討論會議。

從節電到發電，你我都做得到

身為合作社的社員，不能置身能源轉型之外，除了關心能源時事，更要留心的假新聞及流言。建議在本會、綠色公民行動聯盟、台灣再生能源推動聯盟的臉書粉絲專頁按讚，定期涉獵相關知識。另外，也可上縣市政府

網站查詢相關綠能、節能政策。

生活行動方面，邀請大家一起無痛節電：

一、更換省電燈具、改用變頻冷氣、採買家電時，注意是是否有節能標章。

二、減少待機電力，將不用的家電插頭拔除。例如，冬天的冷氣插頭、電腦關機時拔起插頭，或是關掉延長線開關等，不知不覺就可節省很多電力。

甚至，若您想參與發電，則有3種方式：

一、公民電廠：加入綠電合作社或向基金會總會申請公民電廠講座，了解如何以合作的方式發電。

二、小額投資太陽能板：綠能出資平台「陽光伏特家」以群眾募資方式，讓民眾最低以1萬元金額，就可參與太陽能板投資。

三、政府全民綠屋頂計畫：出租自家屋頂設置太陽能板，享有至少10%售電回饋，詳情可洽各縣市政府官網公告。

回應 IPCC (聯合國政府間氣候變化專門委員會) 提出的警告，各國必須以前所未有的力道大力推展能源轉型，為了讓孩子的笑容不因氣候變遷失色，請您共同關心、參與能源轉型。



能源轉型教案共學會議，商討如何回應民眾疑問，以達能轉教育目的。(攝影／主婦聯盟環境保護基金會台中分會)

CHECK
THIS

琅琊榜之能轉武林—— (能源轉型)練功課程



怎樣在生活中節電又能省大錢？哪一種電對下一代更安全又能減少空汙？核能？燃氣？燃煤？修練幽默又輕鬆的(能源轉型)武林系列課程，了解能源局勢和省電省錢妙招，讓您參透真相並荷包滿滿，不在能源叢林中失招迷茫！2019年3月中起，每週三10:00~12:00，每3週休1週，共計9堂課。上滿一定時數，還有機會成為本會的能轉講師哦！報名請上主婦聯盟基金會台中分會官網 www.huf.org.tw/taichung，或電洽 (04) 23755234。

走在回家的路上

文／攝影／林詩涵・島呼冊店管家、
台南分社社員

Vol.13



《農村，你好嗎？》，作者：李慧宜，果力文化；《泥地漬缸：女同志×務農×成家》，作者：陳怡如，大塊文化。

有很長的一段時間，期盼著春節的到來，卻也焦慮著伴隨而來的回家。舟車勞頓地踏進了家門，家族的相聚總是熱鬧開鬧的，扮著笑臉的我，卻無法跟家人說上幾句話，說不出口的是，那個無法在對話中出現的她。跟女友交往多年的堂哥，總是會被問到什麼時候結婚；還在唸大學的堂弟，也被關心著有沒有交女朋友，「妳呢？」對實情一無所知而不經意說出口的提問，瞬間凝滯了歡鬧的氣氛。

我曾在美濃生活。女兒捨棄了繁華台北，跑到沒人要去的鄉下工作，怎麼解釋，都無法讓氣急敗壞的媽媽諒解，只好靜悄悄地，不讓家人知道自己移動的足跡。

座落在田中央的客家夥房，沒有蓮蓬頭的浴室，寂靜到以為只剩自己存在著的夜晚，明明都是初次體驗，卻一點也不抗拒地習慣了，驚覺到自己原來很適合待在鄉下。都市小孩貪戀著美濃的景色，下班步出辦公室，夕陽斜灑在平闊的稻田，金黃燦爛的奪目，襯出山景更加蒼鬱蒼翠，伴隨著水圳低聲吟唱，這是一天最幸福的時刻。

衝撞、掙扎、和抑鬱都是必經，過程就是禮物，我從中看見自己的渴望與缺口，家人也看見他們的。很多時候看似互揭瘡疤，但其實是我們的存在替補了對方的不足。——《回家種田：一個返鄉女兒的家事、農事與心事》

後來，擔憂著女兒的媽媽還是來到美濃，觀看著女兒的任性和韌性，生活在便利中卻仍是怡然自得。習慣生活在城市的媽媽還是不大理解，但不再憂心忡忡。

一點一滴累積，對生活的感觸，對土地的感動；一點一滴靠近，家人與離鄉遊女的心。

食物，是情感，是我們之間的生活。而食物從哪裡來呢？農地、生產者。和大自然的賦予。——《農村，你好嗎？》

可以吃的都是食物，但未曾在意食物從哪裡來，也不曾想過吃東西也能改變社會，直到遇見了那個想自己做豆腐的女孩。

豆腐的世界博大精深，科學技術創造了基改黃豆，背後卻是跨國農藥公司企圖壟斷種子市場；台灣黃豆的自給率低至小數點之後，WTO責無旁貸；黃豆的來源、凝固劑的選擇、包裝的容器，每個選擇都決定了社會的樣子。這才知道，原來食物不只是食物，更牽動世界會走向何方。

不會種田的我們，心懷感謝地收取農人們辛勤耕種、收穫而來的食物，那蘊含了對自然的尊重、對土地感激。吃下的每一口，都要牢牢記著，這是農人朋友帶著祝福種出的食物，我們無以回報，只有細

細品嚐那純樸、真誠的滋味。

每一個同志，都是原生家庭裡流浪的孩子，不得不因為追尋認同而離家，卻又心心念念得到家人的理解回家……女同志也怕老、也怕死，想要一個家。——《泥地漬缸：女同志×務農×成家》

因為與一個人的相遇，被教會了對食物的重視，重新選擇了生活的方式。兩個人分工合作，一人做豆腐、一人賣書，用開店實踐理念，怎麼生活就怎麼經營這間店。緊密相連的兩個人，不用明說，一起生活的地方就是家。

從此，離鄉的遊女有了兩個家。偶爾帶著她回到從小長大的那個家，沒有血緣關係，也還無法結婚，但家人們都視她為家人；我們也有自己的家，忙碌一天後，或是依偎相伴，或是各自盯著螢幕，跟多數家庭一樣平凡，卻也一樣幸福的家。



SHOP INFO 島呼冊店

一對女同志伴侶共同經營的「豆腐書店」，主婦聯盟生活消費合作社北港車頭班。

「用豆腐親近土地」，使用台灣本土友善耕種的黃豆及黑豆製作豆腐和豆漿。

「用閱讀貼近邊緣」，透過我們的選書，可以閱讀、瞭解在生活範疇的邊緣之處正在發生的議題或事。

TEL 05-2311031

FB www.facebook.com/tofubooks/

ADD 嘉義市北興街86號



位於嘉義後火車站舊北港車頭的島呼冊店，歷經近60年歲月的老木屋，帶著些許的滄桑，陪伴著還是3歲稚兒的書店，迎接關心台灣農業、喜愛閱讀的客人們。



島呼冊店：
翻轉生活的想像



非關文青小確幸：
返鄉女農的真實世界

延伸閱讀

Dish
1

台式海鮮燉飯 一鍋澎湃海納鮮滋味

材料

糙米 2 ~ 3 杯 (泡水 2 小時，或使用長秈米可直接烹煮)、蝦高湯 (或虱目魚高湯) 1 包、海水白蝦 300 公克、野生透抽 2 隻、蛤蜊 300 公克、洋蔥 1 顆、大番茄 1 ~ 2 顆、蒜頭數瓣、綠花椰 1 大朵、玉米筍數支切段、番紅花絲 (可省略)、橄欖油適量

調味料

薑黃粉、黑胡椒、海鹽各少許、甜椒粉少許 (可省略)

作法

- 1 將海鮮事先處理好，白蝦剪去鬚腳去腸泥，透抽切大圈，蛤蜊先吐沙；蔬菜切至適當大小，洋蔥

切絲、大番茄切塊、蒜頭切末、綠花椰菜切小朵等備用。若有番紅花絲可先泡水或泡酒。

- 2 將泡好的糙米加入薑黃粉及黑胡椒粉拌勻備用。
- 3 鍋中入橄欖油，放入洋蔥絲炒至軟化，撥至鍋子一邊，再加入透抽煎香至半熟取出後，放入蝦子煎至半熟後取出，備用。
- 4 原鍋留下洋蔥及海鮮的鮮香甜味，加入作法 2 的糙米拌炒均勻，倒入少許蝦高湯及番茄，蓋上鍋蓋煮至收汁後，再加入一些高湯、番紅花水、甜椒粉、海鹽，再度加蓋煮至湯汁快收乾。蝦高湯分成 3 ~ 4 次下鍋，慢慢燉煮。
- 5 最後倒入剩餘高湯再翻拌均勻，擺上蔬菜、透抽、蝦子蓋鍋蓋，中小火燜煮 10 分鐘，再放入蛤蜊續煮，視情況以小火燜煮到收汁，熄火燜 10 分鐘，起鍋後掀蓋放上檸檬片裝飾食用。

TIPS

- 1 馬鈴薯可以置換成一半地瓜或南瓜取代，口感風味多變喔！
- 2 此麵團很濕軟，不是麵條或中式貓耳朵質感，而是鬆軟綿密的口感。
- 3 可以搭配蕃茄牛肉片、香蒜蛤蜊、清炒海鮮、義大利紅白醬等醬汁，隨個人喜好變化。

番茄牛肉醬

材料

牛肉火鍋肉片 1 包、有機番茄汁 1 瓶、大番茄 2 ~ 3 顆、蒜頭 5 瓣、洋蔥 1/2 ~ 1 顆、橄欖油適量

調味料

紅酒或 19 度米酒少許、海鹽、冰糖、黑胡椒各少許

作法

- 1 蒜頭切末、洋蔥切絲、大番茄切塊，備用。
- 2 鍋中入橄欖油，放入洋蔥絲炒軟炒香，再加入蒜末拌香。
- 3 續入番茄塊、冰糖，加入番茄汁 (亦可用高湯、水取代，視家中食材狀況方便即可)，蓋上鍋蓋以小火煮成泥狀。
- 4 待醬汁煮熟，放入牛肉片 (一片片撥開放入)、淋些酒增香，撒點海鹽調味，肉熟即可起鍋，最後撒上黑胡椒粉。
- 5 也可加入莫札瑞拉起司或洋菇，增添風味！

Mom's Lunch!

中西式隨心變化 家常飯麵的鮮味道

食譜設計 / 游文瑛 · 北南分社社員 文 / 潘嘉慧 攝影 / 周禎和

People Info 游文瑛

文瑛回憶起她開始練習下廚料理的日子，約莫從大學時代，當家中主廚 (媽媽) 外出不在時，她最拿手的煎白帶魚就會上場。因為喜歡在媽媽煮飯時跟在身旁陪她聊天，耳濡目染下學習到許多媽媽的味道！



樂在料理也樂於分享的游文瑛，是東門地區營運的活食譜。每次有新的食材或新品上架，她總是勇於嘗試，並將第一手使用心得或食譜分享在群組裡。2014年起在群組記事本中累積了上百道食譜，也激發其他社員們共襄盛舉，「分享·好食」成為東門地區營運的文化之一。

不論東西方料理都難不倒的文瑛，繼豐盛的年菜料理之後，以當令的馬鈴薯揉成義式麵疙瘩，可以搭配現成的義式番茄醬，或在番茄產季時熬煮番茄牛肉醬汁，也可以選擇自家喜歡的蛤蜊海鮮口味，只需變化不同口味醬汁，就能帶給家人全新口感！文瑛說，自從有了蝦高湯、虱目魚高湯後，一鍋煮的海鮮燉飯多了鮮味的來源，全食物利用的概念成就了美味高湯，讓料理變得方便又不馬虎。對於喜歡隨心變化料理的文瑛來說，有了方便的高湯基底，料理可以更隨心所欲囉！

Dish
2

義式番茄牛肉麵疙瘩 讓大人小孩愛上的鬆軟口感



義式麵疙瘩

材料

蒸熟的馬鈴薯 300 公克、中筋麵粉 150 公克、蛋黃 2 粒、海鹽 3 公克

作法

- 1 馬鈴薯洗淨，放入電鍋，外鍋 1 ~ 2 杯水蒸熟後，趁熱壓成泥。
- 2 加入中筋麵粉、蛋黃、海鹽，用按壓方式 (可利用刮板及手協助抓捏) 將材料拌勻，不要用揉麵團方式，以免出筋產生彈性。
- 3 按壓成團放涼，撒上麵粉，用保鮮盒裝盛冷藏 1 小時 (若量多可部分冷藏至隔天使用)，取出冷藏好的麵團，分成 6 ~ 8 份。
- 4 將每份麵團搓成長條狀，再切割成手指節大小，然後用叉子在上面壓出痕跡即可。
- 5 煮一鍋滾水加入 1 小匙海鹽及橄欖油，放入麵疙瘩後煮至浮至水面即可撈出，不可煮久避免變硬。
- 6 剛煮好的麵疙瘩最鬆軟好吃，拌入任何醬料皆可口。

不吃的 菜



就打成綠拿鐵吧!

文／林靜麗·台南分社社員 插畫／Hui

過年期間大魚大肉，年後就來杯「綠拿鐵」補充蔬果攝取吧！

我的綠拿鐵食材非常自由，多半是不喜歡吃的蔬菜、蔬菜廚餘如粗菜梗、數量過剩的冷凍水果。請大家依照自己的飲食型態發揮創意，既能全食物利用、不用處理廚餘，還很省錢，一舉數得呀！



水
+

各種堅果
莓果乾

加1匙營養更豐富!

+

水果

好喝順口、收集皮、
籽不浪費!

+

蔬菜

不愛吃的菜、清洗剩下的粗葉別丟！燙熟即可。
燙蔬菜的水可能含有硝酸鹽，倒掉不用。



加入果汁機一起打即完成，打完盡快連渣一起飲用。
忙碌時，可一次做2天分量冷藏，惟風味較差、部分營養素流失。



- 冷/溫開水
- 或豆漿(無糖佳)，分量以機器打得動為原則。

- 合作社熟黑芝麻粒：便宜又好吃♥
- 枸杞：富含胡蘿蔔素、多種維生素和鈣、鐵，有益眼睛、風味好。
- 各種雜糧也可煮熟一起打。

👉 家裡剛好沒有堅果，可放點芝麻糖；或做涼糕點心剩下的沾粉，如黃豆粉、麵茶粉。

不要的果皮如

- 香蕉皮
- 火龍果皮
- 芭樂籽
- 西瓜「翠衣」(白皮處)

- 地瓜藤
- 玉米鬚
- 花椰菜、高麗菜外葉
- 根莖類如山藥、馬鈴薯、胡蘿蔔(燙熟後冷凍備用)
- 黑/白木耳
(一次燙多一點，可分次用完)

如果你是：

- 想控制血糖的人 → 水果盡量減少、甚至不用。
- 體質寒涼的人 → 可加入薑片、薑黃粉。
- 挑食的人 → 用綠拿鐵當「自製綜合維他命」補充營養。
- 吃生酮飲食的人 → 可用碳水化合物以外的食材。



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。