

8

August 2019

No.188

綠主張

傳承・創新
農二代

夏季蔬菜生產攻略
新手零失敗鹽麩料理
遍地開花綠食育



編輯手記

近幾年，返鄉青農蔚為一股浪潮，曾經漂離家鄉求學就業的青年，為著不同理由重返故鄉，或源於外在環境變動、或因家人親情的召喚，亦或希望追尋另一種工作與生活的可能。其中自父祖輩就從事農業的「農二代」，相對於完全新手，進入農業的門檻相對較低，在田間管理、作物品質等各個面向有著更好的基礎。他們傳承上一代善待土地的價值觀，善加運用農業外所學專業，用年輕世代求取新知的旺盛熱情，為農業帶來更多創新的可能性。對於農人來說，在家鄉土地上安身立命是一輩子的心願；而對以消費支持良善生產者的我們來說，從這一代到下一代，都能在土地上永續而健康地生活，這個更大的夢想，就讓我們攜手一起實現。

歡迎成為《綠主張》特約撰稿：來信請附上姓名、聯絡方式、文字或影像作品及專長或專長書寫的主題（如農業議題、合作經濟、照護福祉……）

友善推廣空間募集：如餐廳、書店、社區空間可放置《綠主張》月刊，請來信註明空間介紹、預計需求本數及聯絡方式。以上來信請寄至gncoop@hucc-coop.tw。

版權

2019年8月 / 188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、林玉珊、張育章、陳佩君、陳思嘉、紀順銘、謝文綺、蘇心薇（依姓氏筆劃排列）

主編 | 黃榆晴 採訪編輯 | 潘嘉慧 特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞

網站編輯 | 陳宜茹、曹雅茵 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7月號187期，第13頁圖片（下）提供者誤植，正確應為「2021社會企業」；第17頁台灣香檬小知識之營養價值，「維生素」比檸檬多30倍，包含維生素C、P，非只有維生素C；第22、23頁，圖一、圖二圖說順序應對調。以上特此說明。

來自現場

- 4 返鄉青農運用機械專長，為愛傳承永續淨土 文／李婉婷
8 結合品管思維與農業專業，踏出有機生活新路徑 文／梁皓怡

產品平台

- 12 深山原礦——愛玉 文／廖金英
14 夏季蔬果的生產攻略 文／王玖喬

行動議題

- 16 氣候變遷下的農作因應策略 文／陳怡蓓

我是合作人

- 18 讓站所成為社員的家：站長ON LINE 文／吳淑惠

合作脈動

- 20 分進合擊——綠食育推廣遍地開花 文／高慧蓓、謝文綺、陳翠華、莊佩珊
22 〈餐桌上的旅行〉——台南分社推廣活動紀實 文／蘇心薇

美好照顧

- 24 讓社會框架外的人有個家——日本富山縣居場所 文／李宜芸

站所小旅行

- 26 來去木柵站：走進都市裡的鄉下 文／顧景怡

共同閱讀

- 28 我們與農業的距離，並不遠！ 文／張文彬

主婦食堂

- 30 新手零失敗鹽麩料理 食譜設計／許育萍 文／潘嘉慧

圖說八道

- 32 鹽麩的神奇魔法 資料提供／數盛·許嘉生 文／潘嘉慧 插畫／Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



——在黑鮪魚故鄉看 海洋資源永續

文字・攝影／黃子明

清晨時分返港的延繩釣漁船漁工正卸下一尾黑鮪；屏東縣東港鎮號稱「黑鮪魚的故鄉」，全盛時期鮪魚捕獲量不僅是全台第一，更是全世界第一。依據聯合國糧農組織統計，台灣於1987年成爲全球第一大鮪魚出口國；而綠色和平組織統計，全球每3片鮪魚生魚片，就有1片來自台灣漁船。

全球黑鮪魚因過度捕撈，數量減少，歐盟執委會2015年10月將我國列爲打擊「非法、未報告、不受規範（IUU）漁業」不合作第三國警告名單（黃牌名單），對遠洋漁業管理提出11項要求，我國鮪延繩釣漁業受到強大衝擊。

因應國際壓力，漁業署2011年展開嚴格執法，每尾黑鮪都必須丈量並掛上黃色標籤，依規定填報給主管部門。地球只有一個，漁業資源有限，但畢竟海洋是人類食物重要來源，除非人類進化爲草食性動物，否則很難叫大家都不吃魚。但至少我們可選擇不吃某些漁產，或減少消費，降低漁民獵捕動機，避免物種面臨滅絕危機。

PEOPLE INFO 黃子明

1960年生，台南人。任職媒體從事攝影工作35年，曾任政大、世新大學兼任講師，卅餘年來長期關注社會基層議題，記錄台灣戰爭世代當事人（包括前台籍慰安婦、國共內戰老兵、韓戰反共義士、台籍日本兵等）、都市原住民、台灣海上旅館的中國漁工、外籍移工等。

返鄉青農運用機械專長， 為愛傳承永續淨土

文／李婉婷 攝影／林思誠



鄭文苑與母親張未(圖右)，一個播種、施肥、整地，一個負責採收、剪枝，倆人在農園裡總是合作無間，默契十足。

農，更背起一份卸不下的傳承責任。

「以前都是做便工課(Dian-Kang-Kuue，意指簡單的工作)，像挑菜啊、包菜啊！半年內就要全部學會，因為我不像別人有很多時間可以跟著他慢慢學。」自從父親生病開始治療後，身體常感疲憊，傳授經驗常在與時間賽跑中度過。雖說鄭文苑在回家接手後的短短6個月全部學會，但學到的大多只是皮毛。植物、土壤、天氣太難捉摸，碰到困難或不懂就多問其他前輩，很多時候都只能自己硬著頭皮摸索。「能教的我都做了，不要奢望我還有什麼，能給你的有限，你要自己去累積經驗。」這是父親鄭源卿當時最常對他說的話。多年來，他才終於明白，因為經驗是學不來，唯有自己不斷嘗試，從中累積方能內化。

代代相傳的勤勞與永續

回家鄉從農快8年的鄭文苑說：

「爸爸只教我一件事——每天一定

要去巡田。不是那種隨便看看，是真的要下田巡視，蹲下身看每一

土、每一株植物，它們會告訴你水況、病蟲害、肥分、土質等。除了看自己的田，還要看別人的，有機、慣行都看，這些都是學習的養分。」直到現在，無論颶風下雨亦或艷陽高照，鄭文苑每天一定準時到農園報到，絲毫不敢懈怠。他知道這是身為鄭家農人代代相傳的勤勞，憑著這股勤奮才能更貼近土地的語言、讀懂植物傳達的訊息。

而有些傳承則是超越語言，因為它已經深植在祖父、父親的生活與生命裡，如今也流進鄭文苑的身體。民國79年，在那個慣用農藥的年代，鄭文苑的阿公卻率先試行友善農耕，開始種植有機稻米；當父親從農機生意改行種植蔬菜時，同樣不顧同行異樣眼光，也秉持永續概念，以無農藥、無化肥方式栽種；如今接班人鄭文苑仍舊依循他們的足跡前進。「農業不只侷限於賺錢，你也要對這塊土地負責。土地健康、種出來的自己也敢



1 鄭文苑懂得利用菜種特性適地適種，如他發現空心菜的生長勢較強，即使夏季高溫、多雨，也能抑制雜草成長，不必擔心植株營養被分散。**2** 鄭文苑母親張未(圖中)與其他女農工一早便在農園裡忙著採收空心菜。葉菜類採收通常都是白天，時間越早越好，一方面避免田間熱傷害葉菜，一方面也讓農人免於高溫曝曬。**3** 夏季時，採收的蔬菜會先噴水於葉面保水，採收量達2籃後，便需趕緊將蔬菜載至3~4°C的冷藏櫃存放，等待運送。

台灣的每一塊土地、每一片田區，都是撐起很多生命的家。對鄭文苑而言，那更是祖父與父親付出一輩子心血養活鄭家三代的農園，深藏著家族的共同記憶。隨著時間累積，鄭家農園在他心裡已不只是一塊農田。

愛，唯一的回家之路

跟許多農二代一樣，75年次的鄭文苑在求學期間並非以農為志。頂著機械系碩士頭銜畢業，27歲那年，卻因父親鄭源卿生了一場大病，打亂他所有計畫。為什麼選擇接手？「我知道他在這塊土地付出很多，我們用有機質肥料，然後適當施肥，也休耕輪作，永續發展不容易，放手了，他和我應該都會遺憾。」這個大男孩最難說出口，也讓他毅然返鄉的理由是「愛」。因為疼惜父親對土地的愛、對父親不捨的愛、還有對故鄉生活的愛，於是鄭文苑決定回家拿起鋤頭、當起青

鄭家農園的四季旬蔬

4~9月：空心菜、皇宮菜、龍鬚菜、苦瓜、地瓜葉、小黃瓜、莧菜。

10月至翌年3月：芥菜、小白菜、青江菜、菠菜、高苣、花椰菜等。



4 鄭家農園分別有露天、網室、溫室等不同栽種環境，由於夏季高溫難耐，露天田區多數僅種植耐旱的地瓜葉。5 父親鄭源卿（圖左）與鄭文苑趁著休息空檔，在自家院子挑揀著採收後的青蔥，父子倆話雖不多，但仍能感受到流露在他們之間的信任與愛。6 網室裡的紅莧菜因強降雨後的濕熱高溫，防治不及，導致銹病菌入侵，葉面皆被感染，全軍覆沒無法採收。



括棚架下方都需剪除，才能讓小黃瓜通風；其次為克服溫度障礙，須適時適地，冬、夏季小黃瓜的品種選擇就是關鍵。當這些觀念與作法有了分歧時，鄭文苑賊笑著說：「我爸很大男人，表面上就尊重他，私下我就偷偷來，趕快做一做、收一收，反正菜品質好，硝酸鹽管控好就沒事。」

不過，他也坦承，合作社的低硝酸鹽管控真的好難。鄭文苑把它當作是一種挑戰，所以讀懂土地的語言很重要，時時刻刻察看土壤變化，才能適時適量施肥，這也是父親為何要求他每日下田的原因。為了低硝酸鹽這項永續投資，鄭家甚至每年自行進行土壤採樣送檢。一般土壤檢測通常採集深層土壤，由於蔬菜屬淺根作物，因而採集田區內可能的高硝酸鹽風險帶，一區採10至12處，並採取耕耘機翻土深度約10至15公分之土壤送檢，以土壤檢測肥分，用心做好硝酸鹽把關。

吃，那樣才對！那時別人都笑鄭家有2個傻子，現在想想幸好他們的觀念很先進，願意嘗試，付出這麼多心血才能保住這片土。」鄭文苑語氣滿是驕傲。

機械專長結合農作，舉一反三合作無間

目前，鄭文苑的母親與姊姊主要負責整枝、除草、採收，他自己則以施肥、播種、灌溉、防治等較耗體力工作為主。因農村面臨人力老化、外流，導致缺工斷層。機械科系背景出身的鄭文苑認為，不論搬運、施肥、播種、鬆土等田間活，能由機器代勞的都盡可能取代人力，倉庫裡更是停放了許多農機，中耕機、肥料撒佈機、挖土機、曳引機等。憑著過去所學，鄭文苑操作這些農機駕輕就熟。當農機故障時，能做簡單排除；送修後，還會默默跟著師傅觀摩，偷學一些修理技巧。這些運用農業機械紓解人

力需求的方式，若非父親支持，也無法成就。過去，鄭源卿每年都會去看農機展，甚至和兒子一塊兒討論、研究農機產品如何運用到自家農田裡，父子倆樂於接收新知、合作無間。

「說沒吵架那是騙人的！直到現在，我們還是在磨合。別人說的我會聽，可是聽完後要有自己的想法，還要自己去試試看，這很重要。」例如小黃瓜屬藤蔓作物，需整枝、剪枝，使其生長勢有條不紊，才能方便後續果實生長、採收、病蟲害防治等工作。因有機小黃瓜不若慣行農耕連續採收時間較長，鄭源卿認為收成只須集中於小黃瓜的成長期與旺盛期，故枝葉不需太過修剪，可讓黃瓜多些營養。但是，鄭文苑想的卻更長遠，以經濟效益與成本為考量，他期待這片黃瓜藤能活多久就收成多久，如此一來，降低病蟲害、克服溫度障礙等便是一大課題。為降低病害，於是剪枝成為重要工作，整去多餘枝葉，包

延續淨土的自然法則

近年來，台灣氣候越發多變，蔬果生長不再完全依照四季更迭。高溫曝曬、瞬間強降雨等都讓農人措手不及；對於不耐熱、嬌嫩的葉菜作物更是考驗。夏季時，鄭文苑得讓農園裡的作物時時保持通風，大中午也得頂著火辣辣太陽撐開黑網幫植物遮陽。每每雨過天晴，必須立即前往農園巡視、排除積水，此時，亦是病菌防治

關鍵期，有機農作僅能利用石灰、硫磺等物理性資材，為怕灼傷植株，這類防治工作都需在晚上，有時直至深夜。日復一日、專心一致，簡單而單純地勞動著！

拜訪前夕，鄭家的第4代剛滿月不久，鄭文苑期待著，用這片淨土種孩子愛吃的菜給他吃；用這片淨土教導他天地萬物的自然法則；而我們也期待著，因循自然種出來的菜能在餐桌上綿延不絕。

田間小動作，大功用

農田間，鄭文苑最常做的3件事：①駕駛曳引機翻土，可增加土壤孔隙儲水、抑制雜草種子、病菌孢子、害蟲卵塊等生長繁育；②手拿種籽播種，力道與手勢是使其均勻播撒的關鍵；③使用肥料撒佈機施肥，減省人工作業，適時適地適量施肥，可保持土壤能量滿滿。



結合品管思維與農業專業， 踏出有機生活新路徑

文／梁皓怡 攝影／林靜怡



2003年，父親陳文富（右）接觸自然農法，毅然決然轉型種植有機蔬菜，兒子陳柏叡（左）2015年離開電子業的工作，返鄉從農。

「手在摘的時候，眼睛就要看下一個目標了。」明淳有機農場主人陳文富和陳柏叡父子在園裡摘取龍鬚菜的速度，讓攝影師讚嘆連連，快到專業相機的對焦都跟不上。陳文富說：「我們摘蟲不吃的雜草做成酵素噴在作物上。」兒子柏叡則補充，眼前所見的菜園都不用引水，避免遭受周邊施行慣行農法的農地汙染，「只要好好照顧土壤，結構好就能保持完美的保水度，靠大自然幫忙澆水就夠了。」

在農地裡做觀察功課

明淳有機農場位於花蓮縣吉安鄉，山邊農地有近水源頭的優勢，再加上悉心維護地力，不澆水就能自然長成豐碩瓜果。

第3代經營者陳柏叡於4年前返鄉，當年的農場只有少許人力照料佔地超過3公頃的菜園，柏叡的爸、媽與叔婆3人，工作至晚上7、8點還要出門巡田水，查看有

無遺漏未採收的蔬果。「我回來就不要這樣，錢賺少一點沒關係，我需要屬於自己的時間，做農本來就會大富大貴，沒賺錢的時候至少還有菜吃。」因此說服爸爸多請3名工人，並逐步擴大農地面積。

柏叡剛返鄉就開始報名農業訓練課程，陳文富本身已是改良場的元老級講師，覺得兒子何必到外面上課？但柏叡認為，農訓課程可習得正統的基礎理論，而爸爸則鼓勵自己多觀察，如同每位農夫因應氣候、土壤、區域條件的差異性，都有一套自己的作法，無論是田間觀察或上農訓課都有新東西可以學。他更常在實做當中發現：「啊！原來也可以這樣去試試！」

早上6點到10點是農場的採收時間，下午要讓植物好好修復，所以通常用來種植或出貨。5分地的絲瓜園，他在2個小時內採收完畢。參與農務讓他理解「一畝大一寸」這句話不是憑空而來，瓜果總是在睡覺時長大。「今天正好吃的時候

若是沒採收，經過一晚的絲瓜或秋葵就不能賣了。」他指著仍掛在枝條上的秋葵，體積比起籃裡剛採下來的足足大上了3倍。

品管思維管理菜園農務

返鄉之前，柏叡在「宏達電」擔任品管領班，直至2015年公司股價大跌，他衡量產業的未來性，決定回家以自身能掌握的方式想辦法生存。返鄉後，他向陳文富建議添購新的農用設備，當然不是每次討論都順利。陳文富雖支持購入品質最好的機械（例如挖馬鈴薯需要精密的儀器以免損傷作物），但是對於購買「播種機」的想法，卻說：「別總是『只用一張嘴在做農』，不如先腳踏實地做事。」

「我看到家裡8分地的玉米田，單單播種居然要耗費3個人力，花上半天時間。透過上網搜尋，總算讓我找到海外的『玉米播種機』。現在，只要1個人花1小時就可以完



4



1



2



3

1 陳柏叡最喜歡將種子悉心放上土壤的育苗工作。 2 柏叡負責絲瓜園的採收工作。 3 每日清晨6點至上午10點，父子倆分工採收不同區作物。 4 柏叡說，清晨的絲瓜花開得最美，每天都能見到金黃色花海。



明淳有機農場的四季旬蔬

- 1~12月皆可採收：龍鬚菜、韭菜
 4月：馬鈴薯、青蔥、毛豆(4~6月間供應胡蘿蔔、白蘿蔔、佛手瓜)
 5月：南瓜(5~7月間供應長豆、5~10月間供應絲瓜)
 6~9月：水果玉米、秋葵、(6~10月間供應茄子)
 10月：青蔥、包心白菜
 11月~翌年3月：高麗菜、結頭菜、青花椰、青花筍、白花椰



5 農場裡的有機育苗場專用電梯，場域通過慈心認證。 6 早晨摘採的龍鬚菜，當日下午即冷藏出貨至合作社。 7 夏天當季蔬果：絲瓜與秋葵。



望讓其他農友理解，購買種苗這件事不是別無選擇。

對於政策與農業環境，陳柏叡認為不少有機蔬果通路採取「全年均一價」，同時政府提出各式農用項目補貼政策，一方面雖保障有機耕作農友不受颱風天暴漲、或冬季盛產時菜價下跌等價格波動影響，民生必需的鮮蔬果售價也可保持平穩。但換個角度說，有機耕作成本較高，農民的利潤空間有限。他觀察到近年有機蔬果生產者增加，出貨

反倒有時會卡住，若要依此維生，勢必要創造更大的產值與出貨量，這是大環境的難題，返鄉青農一定得優先思考。

轉型為有機農場之前，只有單一種植韭菜一種作物，對柏叡來說，種韭菜的時間很規律，凌晨2點戴頭燈收割，下午2點出貨後休息，之後再開車噴藥完就結束。而且種植韭菜的年收入是2、3百萬，轉型有機第1年收入只有6萬塊啊！記得高中的時候，要跟爸爸拿錢吃

成了。」柏叡不是想偷懶，他解析機具的規格，再將適切的工具導入農場，希望做好農場的時間及人力管理，讓電子業的品管背景在自家農地也發揮作用，把兩門看似不相關的專業結合，以提升產品與生活的品質。

有機育苗享受鑽研樂趣

返鄉第2年，柏叡除了在家務農，同時也在種苗場拜師學習育苗的專業技術。現在庫房的2樓，也有了自己專屬的有機育苗場，將平房的頂樓以厚浪板加蓋而成，不用一般的溫室塑膠布，以免容易破洞，得經常煩惱颱風下雨會漏水，不如一次就做到位，光建材成本就要15萬。因應花蓮潮濕多雨的氣候，搭建時特別設計集水裝置，將屋頂雨水引入儲水桶，成為育苗場的灌溉水源，絲毫不浪費自然賜予的豐厚資源。

育苗場最引人注目的是入口處的

田間最重要的工作

在農場裡看見的成熟蔬果都是從有機育苗就開始照料，最耗費勞力的是翻耕與播種，但舉凡驅蟲、採收、出貨……這些日常雜務都不能偷懶，每項環節缺一不可，所有微小的努力，才會集結成為豐碩的果實。



麥當勞他都很摳。」柏叡笑說。轉型之後，陳文富開始種植多種蔬果，維持輪種以保護地力與防治蟲害，不同屬性的作物需要個別照料，不只勞心勞力且相當耗時。主婦聯盟生活消費合作社是從陳文富時開始合作的友善通路，每年派專員來產地突擊檢測，也查明是否確實存有販售的品項，並了解農友心聲給予適切輔導，一直陪伴至今。

從世代守護的農場 體會自然法則

柏叡最喜歡在清晨5點待在育苗廠，用爺爺留下的木製壓孔板，在鬆

電梯，一片育苗盤可栽培128株苗，灌水後更是重達2、3公斤，扛上扛下體力實在吃不消，增設升降梯最多可將24片苗盤一口氣送到1樓。藉由出售有機種苗給改良場試驗，建造有機育苗場所花費的成本慢慢回收，進行中的挑戰就在眼前開花結果，讓他開始學會享受鑽研的樂趣。

立志做第一間專業有機種苗場

陳柏叡拜師學習的種苗廠無法培育有機育苗，原因在於，眾多的小苗要是一株染了蟲害或光害，全盤都會遭殃。即使農人施行有機農法，從育苗大廠花錢買來的卻是瀧過藥的種苗。柏叡在爸爸的農場練基本功，在每日農務裡察覺到另一個出口，他自豪的說：「明淳有機農場育苗場域已通過慈心認證，我要做台灣第一個專業的有機育苗場，才能突破政策限制的困境，避免價格波動所殃及。」同時，也希

軟培養土上壓出種子的住所，有時面對難纏的種子，像是比胡椒粉還小的冰花種子，就會耽擱一點時間。6點開始，父子分別摘採不同區域的作物，陳文富說：「我的工作內容是，他沒採到的我要去採啊！」即使柏叡去年已成為改良場的年輕講師，在爸爸眼裡他永遠是個孩子。

爺爺的時代為台糖種甘蔗，爸爸是轉型有機耕作的先鋒。「明淳有機農場」第3代陳柏叡，從父親陳文富的經驗再創新，在挑戰中觀察如何實踐完整有機、不隨波逐流的生存方式，栽下年輕的有機種苗，順應著自然界的更迭循環法則，一步步調整經營模式，踩出踏實生活的新路徑。

深山原礦——愛玉

文：圖片提供／廖金英、愛玉子生產者



跟著做，第一次
洗愛玉就上手



你看過愛玉長在樹上的樣子嗎？圖為綠底白點的愛玉果實。



3



4

3 削好皮的愛玉日曬約3日，讓外皮乾燥，此時外皮變硬也不會黏手。乾硬的愛玉不好翻皮，翻愛玉前會先把愛玉裝在塑膠袋裡悶一下，使其回潮變軟較好翻。 4 把內部的愛玉花翻過來，小心翼翼排好，以免翻破了影響賣相，翻面後需再曬5~10天。

是粗作的經濟作物，原住民大都生活純樸，有得吃就好了，雖然家家戶戶都有種一點愛玉，但愛玉園的環境跟自然環境差異不大，能一定程度維持水保跟生態。

約2011年，林務局結束深山林班地開放愛玉採摘的招標，只開放淺山林班地的愛玉採摘，愛玉的產量一下子減少；加上最近幾年遭逢極端氣候，也影響愛玉的產量，價格漸漲。加上接連發生塑化劑等食安事件，愛玉這種天然飲品於是

水漲船高，價格恢復到了30年前的榮景。

產量少價格就維穩，對只有人力沒有資本的原住民來說，是很符合他們勞作能力的高經濟作物。

天然不耗能 時間成本高

原住民的愛玉園種植依地勢而種，不用挖土機整地、不改變地形，愛玉成熟後，一顆顆手採、一粒粒削皮，再於陽光下曝曬，光曬

愛玉揉出膠質結凍時色澤像凝脂瑪瑙，詩人席慕蓉形容為「原礦」。以前阿里山鄉的年輕原住民會在秋季時開始走入深山裡採集愛玉。他們背著尾端綁著刀片的釣魚竿，徒手抓住攀纏在大樹上的愛玉藤順藤而上，爬上野生大樹的樹冠層。站穩在粗大的枝椏上，抽出釣魚竿開始在茂密的枝葉間鉤割愛玉果實，果實任其掉到樹下的雜草叢中。

攀爬大樹終結果 大自然巔峰之作

採愛玉的原住民都戲稱自己是「高空作業員」，從樹上摔落受傷時有所聞。愛玉採取不易且量少，當時的愛玉價格非常高。大約20年前原住民開始在保留地上種植愛玉，愛玉是藤本植物，無法獨立生長，必得攀附大樹成長。他們先種植赤楊木、楓樹等生長較快的樹苗，待2、3年後樹已長至手臂粗，然後在樹頭種下小小的愛玉苗。

愛玉的特性要攀爬到頂才會長出結果枝並結出果實，原住民不太懂得果樹修剪的觀念，往往讓樹長得太高大，愛玉藤就順勢直上到樹頂才會結果，所以愛玉一般都要種7、8年才能開始收成。10幾年前，化工調製愛玉製成的包裝飲料開始在市場上盛行，即買即飲便宜又好喝，愛玉價格幾乎腰斬一半。

原住民自然農法 天生天養

我與先生楊永勝在阿里山達邦的愛玉園是以原住民的自然農法管理，盡量予自然環境最低的干擾，完全不噴藥，也沒有施肥，就是定期砍草修枝，砍下來的草和動物活動的排遺就是最天然的肥料。像愛玉這樣的長期作物，大部分原住民採自然農法管理，很多都是懶人農法、放任農法，天生天養，少數會施一點肥，每隔幾年修剪樹尾避免樹長得太高沒法採愛玉，產量都不是很多。雖然價格不高，但愛玉算



1 圖為高山愛玉採收方式，背著尾端綁刀片的釣魚竿爬上數十公尺的樹後，近處的愛玉果實直接手採，遠處的則用釣竿尾端刀片割落。 2 採收後的愛玉進行加工，首先切下愛玉蒂頭丟入水裡泡一下，水化一些愛玉的膠質，以免削皮時黏住刀子。

乾的工序就約需1星期以上。我們的愛玉園每一棵樹採下來的愛玉形狀都不一樣，有橢圓形、圓形、梨形；有的大得像成人的拳頭，有的小得像雞蛋。因為是拿野生的愛玉苗來種，維持著基因多樣化。愛玉是隱花果，外殼曬乾後再把裡面的花翻出來曬，除非天氣不好，怕愛玉發霉才使用烘乾機，是很天然、不耗費能源的食品。

台灣的農業技術很先進，但各農場都以提升單位面積產量為主，輔導農民種植精選的高產量單一品種作

物，用水泥柱或銹管密集種植、大量施肥，什麼病蟲害用什麼藥，推廣較少考量基因、生物與生態多樣性。反觀原住民與自然共存的農業經營方式，回饋不多，溫飽而已。

平地的愛玉大量產出後將衝擊高山愛玉的價格，也將改變高山農業的面貌。離我們家最遠的那片果園原本種植甜柿，因受不了松鼠的摧殘，多年毫無所獲，因此想改種松鼠不吃的愛玉。我老公問我：要用水泥柱種嗎？我搖搖頭說：沒賺到錢就賺生態吧！



夏季蔬菜的生產攻略

文／王玟喬·產品部開發供應課農產專員

台灣位在亞熱帶季風氣候帶，冬季有大陸冷高壓，氣溫較熱帶寒冷，但平地不至於下雪，冬季也是大菜類、根莖類、葉菜類及豆類的主要產期。夏季則有海洋性高氣壓，氣溫與熱帶相似，溫度高且夏季西南氣流和颱風易帶來強降雨，其氣候條件接近作物可生產邊緣。因此在台灣夏季生產的蔬菜種類有限，多以瓜果類為主。然而，近年來地球暖化對作物生長出現負面效應，病蟲害防治更加困難；極端氣候造成區域性強降雨，影響農業生產，如瓜果類於花期遇雨則無法授

粉結果、而小葉菜類則因葉片薄容易被大雨損毀或濕爛，因此台灣夏季菜項變化少，缺菜情況加劇。

技術轉移與改良 夏季葉菜生產策略

為了減輕夏季缺菜或菜價飆漲造成的民生問題，盤商會從國外進口台灣夏季較不易生產且耐儲運的蔬菜，如根莖類的馬鈴薯、洋蔥以及大菜類的青花椰、甘藍或大白菜等供國人利用，但為了因應國人食用蔬菜偏愛小葉菜類的習慣，國內的

1-2 原先長得茂密強健的A菜，下過雨後生產勢變弱且葉片損傷。(圖片提供／林碧龍) 3 農友陳慶輝與高雄鳳山農試所技術轉移夏季芥蘭耐熱品種於田間種植。(攝影／王玟喬) 4 農友陳慶輝的漳浦小白包種植於網室中防止病蟲害入侵，並使用可反光降溫及抑制雜草的白色覆蓋紙。(攝影／王玟喬)



發現蔬菜損傷或品質問題怎麼辦？

農政單位及種苗公司長久以來育種出耐逆境的品種，以因應夏季缺菜及氣候變遷的挑戰，並提供品種權的技術轉移給需要的農友或種苗場等相關單位，讓農友能夠在夏季供應特定蔬菜。

生產與消費攜手 力挺友善環境農作

天即可採收，產季則落在初夏及秋冬。陳慶輝農友自行研發的栽培技術，使得整個夏季都有機會吃到漳浦小白包。

夏季因為田間環境風險高，再加上合作社蔬菜多屬友善耕作方式，因此蔬菜外觀或是品質口感易產生變化，例如，有些菜吃起來味道和印象中不一樣，因為許多植物在經歷環境逆境(如乾旱、大雨等)或是病蟲害侵襲時會產生保護機制，進而產生一些含有味道(如苦味)的「二次代謝物」保護自己，而田間的施肥管理以及土壤本身的元素構造是否均衡，也會影響蔬果的「二次代謝產物」的產生，就會影響蔬果的味道。

另外，夏季時地瓜相較於寒冷的冬季更容易遭受到甘藷蟻象的幼蟲危害，因農友不使用農藥所以更不易防治，而遭受到危害的地瓜外觀會有蟲咬的坑洞或痕跡，社員在挑選地瓜時可以避開。

合作社的蔬菜因需控管硝酸鹽，為了給予植株足夠的日照降低蔬菜

類供應量及供應種類。此外，還有包心白菜中具耐熱、早生特性的品種漳浦小白包，平地可播種時間於春天或夏末，約35

例如十字花科植物如青花椰、芥菜等，因含有「二次代謝物」異硫氰酸酯類物質，味覺較為敏感的人可能會感受到苦味。而瓜果類的苦味則



夏季蔬菜需要你!

台灣人普遍喜愛食用葉嫩、味道清甜的溫帶小葉菜蔬菜，夏季菜項往往利用狀況不佳。呼籲大家可多利用夏季當季蔬果，如蒲瓜、豇豆、苦瓜、佛手瓜、冬瓜、絲瓜、黃秋葵、萵菜、龍鬚菜、皇宮菜、人參菜、地瓜葉、空心菜等，當季食材價格實惠，也能支持農友解決當季菜項滯銷問題。

氣候變遷下的 農作因應策略

文／陳怡蓓·產品部開發供應課
專案開發專員

主婦聯盟生活消費合作社(以下簡稱合作社)的總社生活材委員會與營運團隊於2018年末進行2019年度執行方向的討論, 聚焦社員們著重的數個議題, 歸納出4大共學主題, 分別為參與式保障系統(Participatory Guarantee System, P.G.S)、氣候變遷與農業的關係、包材研究與過敏原飲食的探究, 分別邀請專家學者講授, 與總社生活材委員、理事及營運團隊進行共學, 期許未來面對氣候變遷的挑戰, 能站穩腳步, 朝著永續發展的目標持續前進。

今年6月, 合作社邀請到農業試驗所作物組的楊純明博士與我們一



1 寒害導致番茄晚疫病(照片提供/陳世勳) 2 茼蒿遭遇寒害葉片黃化(照片提供/合作社物流部) 3 芥菜被雪覆蓋而凍傷(照片提供/林新民) 4 蓮霧因寒流來大量落果(照片提供/鄭欽永)

同共學。楊博士以深入淺出的方式講解, 從宏觀的氣象學延伸到微氣候對於農作物的影響, 與會人員們都收穫滿滿, 對氣候變遷與農業的關係有更深入的體會。

氣候變遷帶來的逆境與災害

每日配送的鮮果可謂是合作社的重要靈魂, 以新鮮直送、充滿情感連結的方式緊緊維繫著農友與社員。但台灣農業除了已走向全球化競爭的局面以外, 同時正遭遇嚴峻的氣候變遷挑戰, 農友將如何調適得以應變、社員可能接收到的衝擊, 以及身為橋梁的合作社要如何因應, 才能讓三方達到動態平衡, 是我們持續在面對與學習的課題。

氣候變遷導致極端天氣的頻率增加, 對於農業生產而言, 作物在生長時遭遇逆境及災害, 會造成產量降低及歉收等問題。

從產地到餐桌牽涉到作物生產、理貨、儲運、上架、消費利用等階

段, 每一份蔬果都是各個環節共同努力的成果, 其中氣候變遷對各階段影響層面更不容小覷。

夏季高溫會導致農友收成減少或是硝酸鹽超標, 其他極端天氣造成的影響仍歷歷在目:

一、熱帶性低氣壓帶來豪雨

(2018年8至9月)

因熱帶性低氣壓的強降雨造成產地大規模的淹水, 後續更是豪雨不斷, 導致農友遲遲無法復耕, 鮮果在此季節本已供應不足, 更導致缺菜情形發生。農友在天氣惡劣情況下將葉菜進行搶收運送到合作社, 植株的含水量過高, 被豪雨打傷的比比皆是。在理貨人員的把關下, 含水量過高的葉菜要先鋪開讓其蒸散, 破損的、黑掉的葉片也不在少數, 只能一一篩選掉; 通過篩選的蔬果在配送至站所過程中, 因碰撞或溫度變化而逐漸失去產品價值, 對於站務端更是種挑戰, 要細心的檢查, 只為了確保社員在利用

時拿到是正常規格的蔬果。

二、霸王級寒流

(2018年2月)

冬季雖是蔬菜盛產季節, 但當時寒流卻造成葉菜類(大白菜、高麗菜、芥菜等)黃化萎凋、黑斑腐爛, 甚至是凍死。番茄植株遭遇低溫誘發晚疫病, 原本結實纍纍的植株莖部會呈現水浸狀黑褐化, 嚴重時全株焦枯、死亡, 番茄頓時無法採收; 低溫同樣也導致果樹的落花、落果, 進而影響產季時的收成。

緩解與調適雙管齊下 突破看天吃飯

針對氣候變遷的因應策略, 可分為緩解策略與調適策略, 以減輕氣候變遷的負向衝擊。

緩解策略:可提升至國家級農業部門的層級來執行, 例如降低溫室氣體排放、建立溫室氣體評估、增加能源作

物種植和研究生物質¹的應用以替代化石燃料等。

調適策略:可針對品種改良、適宜作物選擇、病蟲草害防治、調適栽培措施、設施栽培調整、有效利用天然及技術資源、防災減災等大方

那面對氣候變遷的挑戰, 合作社可以怎麼做呢?

我們會以夥伴的角色去釐清農友遭遇的狀況, 共同面對氣候變遷的挑戰, 以農產專員本身的專業加以輔導, 亦尋求專家學者建議, 進而讓農友擅長作物的栽培技術針對氣候變遷做調整; 同時也輔導兼作適宜作物的可能性, 鼓勵農友與鄰近地區的政府農業研究單位合作, 像是田間合理化施肥試驗、新品種田間栽培試驗等。而應用監測田間微氣候的設備, 將日照強度、溫濕度、雨量等氣候因子進行紀錄並以數據化形式呈現, 將即時監測數據

氣候變遷造成農業生產

環境的新情境

(資料來源/楊純明)



與作物生長狀況同步判讀, 亦是未來能夠多加著墨的方向, 期許能讓農友事半功倍, 不必只能看天吃飯。

而在面對氣候變遷嚴峻的考驗下, 期許我們能以更嚴肅的態度看待, 去落實友善環境、降低碳排放、節省能源等實際作為, 為下一代著想, 也同時為地球盡一份心力。

¹ 生物質(Biomass)是一種能量形式, 其為太陽能經由光合作用以化學能的形式儲存於生物體中, 例如農作物中的玉米、黃豆、小麥、甜菜等等。生物質也是再生資源的一種, 如同風能、太陽能、地熱等一樣, 具有取之不盡、用之不竭的特性。參考資料: <http://gc.chem.sinica.edu.tw/biomass.html>

讓站所成為社員的家： 站長 ONLINE

文／吳淑惠·台南分社社員 攝影／黃素津



苓雅站站長涂文秀笑容甜美，她用全副的精神在照管苓雅站，下班後依然繼續用手機經營「煮婦苓雅站」群組。

PROFILE 合作人小檔案

● **合作資歷** 2005年入社，歷任站務、站長等第一線站所職務 ● **最喜歡的合作社產品** 入社多年，生活上幾乎100%利用合作社產品，特別推薦環保清潔劑產品，滿足生活所需之餘，也關注地球環境。 ● **合作人偶像** 特別懷念沒有架子、平易近人的產品顧問林碧霞博士。 ● **拿手菜** 「南瓜沙拉」，吃過的人都讚不絕口！

一踏入高雄苓雅站，迎面聽到悅耳高揚的音頻、閃著慧點眼神歡迎大家的，就是站長涂文秀。
文秀2005年進入合作社任職，走過共同購買14年。起初擔任苓雅站務，2008年被派到鳳山站升任站長負責展店，2016年再回到苓雅站任職站長。她熱愛這份工作，期許自己可以牢記每個社員的名字，希望讓社員走進站所有回家的感覺，擔任站長後也帶領站務們對社員招呼問好，同心協力推廣合作社的理念。在工作空檔時，文秀看到社員推車上的產品會積極主動詢問，交流食材的料理方式、清潔產品的用法。幫助社員解決難題既是目標也是動力，充分發揮合作人自助助人的精神。

以分享心情經營社群媒體

拜科技之賜，現在人手一機，透過網路社群媒體聯絡社員感情、傳達合作社政策理念、通告產品訊息與社員



1 站長文秀召集站務一起開會。 2 文秀和站務淑娟討論產品在群組的呈現方式。 3 趁著尚未上班的時刻，文秀到2樓和社員一起玩桌遊。

CHECK THIS

合作人的一天



6:00 早起

- 吃早餐，招呼問候Line群組
- 冷藏、冷凍、蔬果產品上架
- 在Line群組貼文通知蔬果、新品照片、預訂產品到貨等訊息
- 午前結帳、整理貨架、布置推廣專區

12:00 中晝

- 迎接第2趟配送車
- 與站務共食午餐

13:00 下晡

- 文書處理、交班協調
- 訂貨、巡貨、檢查產品品質和保存期限
- 做試吃料理、Line群組貼文
- 歡迎社員到站品嘗
- 交辦工作、準備下班
- 到衛武營都會公園運動、紓壓

18:00 暗時

- 吃晚餐
- 在群組貼文公告次日活動、預購訊息

23:30 去睏

還常掛在LINE上做社員服務，只希望社員都能把食材運用得淋漓盡致，除了滿足味蕾之外，更希望照顧到食用者的健康和下一代的教養，而來自社員的回饋則是她經營LINE群組的最大感動。
文秀的廚藝也是站務公認的總舖師，除了發揮惜食精神使用即期品料理，文秀也常將美濃老家自家生產的青菜拿來與站務共食，站務把一鍋湯煮開，就會吆喝文秀來調味。從職場工作延伸到家庭，文秀的先生從質疑她為什麼要買比菜市場、超商貴的農產品、日用品，到現在和老婆一起參加合作社活動，加班再怎麼晚歸，也盼著回家吃一餐熱騰騰的飯菜香。家中2個孩子小學階段開始食用友善環境的食物，抵抗力明顯比同學強，甚至上班就業後，還央求媽媽做便當。無論是對待家人或社員，文秀用愛的料理凝聚著大家的心，讓站所成為社員第二個家。

服務等，都變得更加即時且便利。主要由於文秀經營的苓雅站LINE群組，有聲、有色、有香味，內容包羅萬象。其中包括產品預購、新品上架等合作社重要資訊布達；照顧小農、公平貿易、綠色消費等台灣本土產品故事介紹；公告即時訊息，比如搶救即期產品如蔬果、冷藏或冷凍食品，或是現場試吃推廣活動等；此外，大地養育的農產品，偶爾出現歪瓜裂棗在所難免，社員拍照上傳就可以獲得處理；重要事項公告於記事本，如站所服務時間、地區營運活動、活動預告、產品預留等，讓社員一目了然；還有建立食譜相簿教作集錦，如豆類、咖哩類、各種肉類、夏日納涼、冰品飲料、甜點類、蔬食專區、海鮮類等，應有盡有。下廚沒有靈感的時候，趕快上苓雅站LINE群組閱覽，常能解除燃眉之急呢！
經營雙向交流的網路社群媒體耗用許多時間，除了利用短暫的工作空檔，文秀下班後基於分享的心情，

台中分社

食育士培力營 聚焦米食推廣

2018年台中分社教育委員會針對綠食育推廣員辦理共識營，決定2019年以「米」為推廣主題。活動委託樹合苑團隊規劃，2019年3月推出「食育士培力營」，培訓食育士獨立至站所協助推廣。

課程內容包含米的基本知識介紹、米的多元應用、米麵的釀造，以及益全香米生產者陳晉恭分享，最後辦理共學讀書會進行教案設計、演練、評核與米產品教戰手冊編寫演示。

本次活動跨委員會合作，經費來自教育委員會與生活材委員會，編輯委員會則負責活動報導。食育士結訓後在

各站所進行「主婦米食堂」教作課程與「元氣米食堂」站所試吃推廣活動。此外，台中分社還規劃米食產品滿額集點送的「米食集樂」，搭配節氣還會有額外的贈點，將古人農事智慧融入生活之中，別具意義。

這次活動報名踴躍，上課過程中講師與學員互動熱烈，而學員之間腦力激盪，更變化出各種有趣的食譜廣為分享。此外，站所之間還會互相邀請食育士教作與試吃，交流心得，希望能讓社員全方位認識米食，並帶動對米的消費。

(文/謝文綺 照片提供/台中分社編輯委員會)



北南分社

校園綠食育 在教室裡看見稻田

北南分社雙和站長期以來與社區內的國小合作，藉由課堂或學校活動時間將合作社健康飲食理念介紹給國小學童，達到食育向下扎根的目的，最近一次則是於6月底來到新北市的中和國小。

我們以4年級學生為對象，挑選了大家最熟悉的米食為主題，內容不僅有影片觀賞、互動遊戲，還有洗米實作，希望以最活潑的方式，引起小朋友的興趣，進而快樂學習。

為了讓同學更了解稻子如何轉變成白米，我們拿出稻穀請同學們為它們脫去外衣。在剝除外皮的過程中，同學

們不斷發出「哇」的驚訝聲；也有同學在辨識稻米種類時，直接拿起生米吃下去，還說甜甜的不錯吃。最熱鬧的則是現場洗米活動，同學們爭相上台想要示範。顯然，都市小朋友對稻米原本模樣雖然不熟悉，至於怎麼吃倒是很有概念呢！

藉由活動以及教學影片，我們與同學討論了米食如何塑造飲食文化，也分享稻田與環境的關係，如蓄水、防洪、生態等，同時也藉此宣導來自友善環境的米，才能達到健康與環保兼顧的理念。(文/陳翠華 攝影/林惠倫)



合作社長年推動健康飲食理念，並積極推動綠食育向下扎根，近期包括台南分社食育小組「食光機校園巡迴」、北南分社「校園綠食育活動」，以及台中分社「米食育士培力營」等多樣化活動，環保飲食的概念在社員努力下已然遍地開花。

台南分社

食光機校園巡迴 擴大在地影響



南社食光機小組成立於2016年末，希望帶著大家像搭著小叮噠的時光機，看到食物的原貌，吃到食物原始的味道，了解食物、環境、土地與教育密不可分，並傳遞合作社「用消費改善社會」的共好理念。

小組在歷經2年的綠食育課程培訓，決定2019年的工作目標是執行實踐與展現成果。於是我們整理並更新這3年產出的教案，加上手作體驗讓參與者有更直接的感受，走出合作社的同溫層，進入校園，散播更多綠色種子，影響更多老師學生與家長，正是「食光機校園巡迴計畫」的初衷！

巡迴計畫讓更多營委會委員認識食光機小組，也建立起小組、站所區會與在地學校的連結。課程於2019年1月開始接受學校申請，不到2天就額滿，讓我們看見學校在食育課程方面的需求。

進入校園後發現，學校或家庭若缺乏綠食育的培養，對孩子們的飲食習慣影響很大，進而也減少對環境土地的情感連結，因此活動更顯得意義重大！因為南社社員的付出，能將好的理念與正確的知識傳達給孩子們；也看到很多本身為社員的老師家長們，在學校裡默默努力推動綠食育教育與宣傳合作社理念；他們申請課程時，也積極與我們溝通聯繫，孩子的笑容與老師的肯定給予我們莫大的鼓舞！

小組成員在這幾月中真的是累壞了，但看到企畫書上的文字一一化成實際行動，更多的是驕傲與滿滿的正面能量。3年前埋下的種子，終於在今年開花了！歡迎您搭乘食光機，與我們一起航行！（文/高慧蓓 攝影/蘇惠美）



分進合擊
綠食育推廣遍地開花

文/高慧蓓、謝文綺、陳翠華、莊佩珊

〈餐桌上的旅行〉 台南分社推廣活動紀實

文／蘇心薇·台南分社社員 圖片提供／台南分社組織課



旅行一定要吃美食！
人氣食譜價格咖啡雞、紙包烤魚帶你的舌頭去旅行

今年夏天，台南分社很異國。人還沒走出去，味蕾倒是領著我們進入遠方的國度，包括斯里蘭卡、玻利維亞、烏茲別克、多明尼加、巴拿馬、阿拉斯加……。

台南分社在2019下半年度推出「餐桌上的旅行」，預計從5至12月，一口氣帶社員走過南亞、地中海、東南亞和東北亞。組織課課長洪靖惠表示，希望以世界飲食文化為主軸，並搭配本土食材，藉由駐站志工推廣，將食材的多元使用方式介紹給社員，開啟我們的想像，豐富社員的餐桌。活動期間與社員合作，在「芭辣花愛百元料理」臉書社團固定貼文，增加曝光率及回饋分享的互動。

照著主題走，5至6月是公平貿易香料，7至8月是永續海洋水產，後續還有東南亞和東北亞料理故事分享。為了幫助推廣志工更了解產品，這期間邀請馥聚公平貿易香料的生產者呂美莉、湧升海洋的生產者徐承境現身說法。志工們有

又例如我們對於咖哩的理解與想像，長期被黏稠的咖哩醬汁所框住，以為咖哩就只能是這樣子，殊不知在咖哩塊之外，咖哩粉的運用更加迷人。

以咖哩粉為例，大家普遍稱呼CURRY一詞，其實與英國人統治印度有關。在印度，CURRY就叫MASALA，意思是綜合香料。沒有醬油、米醋、油蔥的印度人，日常靠的是MASALA調味、增香。家家戶戶都有自己的MASALA配方，從早上睜開眼，你所想得到的食物，通通都有香料入味。如此貼近生活的香料運用，成就他們在味道比例上的良好拿捏。

為海洋餐桌的永續發展而吃

談及在漁業領域多年，但第一次踏上阿拉斯加鮭魚捕撈船，看見當地居民與大自然共生共存的智慧，生產者湧升海洋總經理徐承境內心

仍激動不已。反思台灣是海島，海洋不僅是我們食物的來源之一，也和我們的生命休戚相關，如何以友善永續的方式捕撈養殖，背後都牽涉到我們的海洋視野。

以鯖魚為例，早期冷凍技術不發達，用鹽保存食物是合理的生產及消費方式。但時至今日，冷凍保存條件大幅提升，且用鹽醃魚其實對魚不利，因為水分会跑掉，但消費者還是認為鯖魚就是要用鹽醃過。從這件事看得出來，環境改變了，但我們的習慣卻沒改變。

「合作社採用的產品，會朝向『能改善社會』的思維，不是以價錢，或獲利多寡為考量。」徐承境說的也正是他自己一直在做的。從水產貿易商到看見自己在漁業上的責任，有人笑他「管很多」。最近，他更推動校園午餐吃魚計畫，教導學童從小學會挑魚刺，完整剝一隻蝦。「唯有教育才能將文化傳承下去。」徐承境希望永續的不只是環境，還有生產、飲食文化、以及人文思考。

知識的獲得、有理想的堅持、更有料理上的啟發。

料理過程就是一場冒險

我們對於異國香料普遍陌生，使用上有些隔閡，深怕調味錯誤。在台南分社香料志工培訓課堂上，呂美莉擲地有聲地說出：「香料啊，就是要亂用。」果然激起許多人心底的漣漪。

某些香料似乎會有約定成俗的使用習慣，像是紅酒肉桂棒、肉桂捲麵包等，但是對料理多些想像，才能夠激發創意的無限可能。當天示範中，呂美莉就以現在正盛產的鳳梨為例，鼓勵大家切下的鳳梨皮不要丟掉，加一些水，再把肉桂棒放進鍋內一起煮，就是一道充滿異國風味的夏季飲料。隨手拈來的搭配，再次讓大家驚呼：「哇！原來還可以這樣。」

食材與食材之間的無數組合可能性，就看大廚們願意冒險的程度。

後記

活動期間，駐站推廣志工與社員們的互動，讓料理的層次從吃到文化；藉由交流、探索，旅行有了新的定義。美術館駐站工張維真說，透過公平貿易，真實看見生產者逐年改善家計令人感動，斯里蘭卡的香料品質也讓自己很放心的努力推廣。身為推廣者可以協助這麼有意義的產品能夠銷售出去，並讓消費端有機會多認識多品嚐，透過本活動參與其中感到很榮幸。

餐桌上的旅行，預計9至10月推出以涼拌、酸辣醬料為主的「東南亞料理」，還有11至12月以高湯為主的「東北亞料理」。這趟旅行，有食材的故事、有人文的厚度，你準備好出發了嗎？



1 煎鳳梨佐黑胡椒、肉桂粉，香料讓夏季盛產水果更增添異國風味。 2 美食是最好的國民外交。 3 站所精心布置的香料試吃區。

讓社會框架外的人有個家 日本富山縣居場所

文・攝影／李宜芸・財團法人好家宅共生文化教育基金會副執行長



1



2

1-2 隱身於住宅區的GACHOK，提供不在既有社會框架中的人們一個安適的空間。 3 視覺圖像記錄師山口翔太將GACHOK的理念、服務用圖像呈現。



3



延伸閱讀

日本的富山縣位於日本北陸地區，過去雖為日本近畿地區的糧倉，但隨著愈來愈多年輕人離鄉到都會工作，富山縣亦面臨嚴峻的高齡化、少子化，甚至「醫療崩壞」趨勢。這幾年到富山各個市町村參訪，白天在街上走動的居民本就不多，入夜後更宛如空城。

為解決「地方消滅」的問題，除了積極推動「地方創生」外，富山縣的地方政府、醫院、大學更於10年前開始推動社區營造人才培育工作，希望讓市民們共同面對地方的各種照顧問題。

社區空間的小革命 催生居場所¹

除了學界與政府的努力外，在去年《綠主張》的專欄中，也曾介紹北陸地區一群自發解決社區問題的家長，在體制內外，透過自己的專業或者是純然對身心障礙者、無法順利融入既有社會框架的人們（社區居

民互助網絡據點「宮森咖啡」的水野老師稱他們為「大小凹凸」表達關懷，因而有各種社區內的大小實踐與革命。而社區民眾看見他們的努力與實踐後，愛真的蔓延開來。今年6月當我再度造訪富山縣，又發現幾處特別的「居場所」的誕生。

大男生的社區實踐 GACHOK

這幾年看見的富山縣體制內、外素人實踐，年齡層偏高。然而今年年初，由3個30幾歲的大男生所主導的「GACHOK」（ガチヨック），則是透過年輕人的方式來經營這個社區空間。

GACHOK位於富山縣射水市的住宅區內，是一幢普通的民宅。3位創辦人是有澤田、有岡、瀨川，分別有社會福祉士、精神保健福祉士、教師等證照，在日本有如公務員般穩定的身份。但在服務需要支援對象的時候，他們卻發現不少真

紓解煩憂的安身之所

民間經營一處「居場所」沒有任何「生意」可言；陪伴這些大小凹凸，也是一條沒有盡頭的路，更無法累積「經營多少人次到訪」、「陪伴多少人走出、找到工作」等具體績效。但看起來，社區的每個人以及不容於社會現有框架的人們都需要一個可以安處的居場所。

關於富山地區的居場所，我們曾介紹過宮森咖啡館、餐廳、以及一般民宅化身的居場所。經營居場所，不需專業，也沒有要做諮商，就如同人間的宮田先生常說：「我只是開放一個空間。」加藤女士的初心也只是開了一間宮森咖啡館。然而，雖然看起來只是聽人說話、陪伴、吃吃喝喝，似乎不難，但參訪這麼多居場所的實踐後，我才領悟到，居場所的核心價值是真正開放「心」，對任何人都沒有差別的平等對待，讓待在空間的每個人都感到舒服，這才是富山縣居場所珍貴、且難以被模仿的所在。

的貧困、需要幫助的人，因為資格不符無法申請生活保護，感到很困擾。這個時候他們遇到了經營社區居民互助網絡據點「人間」的宮田先生，宮田先生說：「這些你們無法幫忙的人就全部交給人間吧。」

3位男生心裡很糾結：「為什麼我們領著薪水無法協助這些人，但宮田先生沒有領薪水，卻能夠幫忙？」

他們心中的疑惑與矛盾加深，決定

離開組織工作，找了間房子開始營運GACHOK，邀請自己以前的個案來到這個空間，砺波市的居場所宮森咖啡創辦人加藤女士和市政府也會轉介一些個案過來，個案可以來這邊諮詢，甚至純粹來此待著或休息也都歡迎。

GACHOK營運空間面臨資金不足，也不同於加藤女士可以做出世界一番好吃的料理，澤田甚至要到大賣場打工做麵包維持生活。

於是他們想到透過「拍影片」，期待成為有大量粉絲的Youtuber來經營空間。甚至更進一步，將經營頻道設計成「障礙者就勞支援（協助障礙者就業）」的一環，邀請GACHOK需要工作收入的大凹凸，協助頻道內容更新，並將經營頻道的廣告收入，回饋給大凹凸。

25 1 居場所為日文漢字，在日本特指社區互助網絡之據點，可以是咖啡館、餐廳、單純的民宅等，凡願意提供社區居民照護、交流、活動等功能的地方，均可稱為「居場所」。

來去木柵站： 走進都市裡的鄉下

文：圖片提供／顧景怡，北南分社社員 插圖／E.C.



木柵站 MUZHA

成站日期 | 2014年1月



有個日本節目「來去鄉下住一晚」很受歡迎，我們也可懷著那樣對各地生活的好奇，走入木柵站，認識周邊豐富的環境。木柵站——前身為興隆取貨站，合作社成立的第一个取貨站——於2014年初搬遷至現址，就位在木柵主要幹道木新路旁。木柵站的發展過程，包括資深站長羅鈴玉，堪稱一部合作社的活歷史，鈴玉從2000年起就於取貨站工作直到今日，在共同購買運動的25年中絕對是「社寶級」的站務與站長。

跨越城鄉交界 河濱公園

木柵位於台北市南方「邊陲」，但「邊陲」只是人類的視角，或許從自然界，除了人以外各種生物的視角，超過半數的土地幾乎都是覆蓋綠衣的坡地，對牠們可是個十足熱鬧的「市區」啊！其實探訪不用耗費太多力氣，光是從站所旁的巷子往後走個200公尺，就是傍著景美溪的萬坪道南河濱公園，應也是雙北地區最貼

近社區、最友善的河濱地了。

大片的草坪，有河堤但無高牆，沒有大馬路阻隔，而且還多了綠意盎然的山景。每到清晨或傍晚時分，皆可看見居民或成群、或獨自跑步、走路、騎腳踏車、嬉戲、約會、打球、野餐、放風箏……在藍天青山綠水的映襯下，畫面十分鮮活有機。運氣夠好時，沿著河邊散步，也能目睹翠鳥貼著河面掠食的景象。

今年3月，這裡又多了一個共融式遊戲場，引來更多外來居民湧入，甚至有家庭帶了帳棚、各種玩具，打

算在此度過大半天。除了站所，周邊如能再增加更多切合生活需要，例如鄰里互動、終生學習、老人及小孩照顧，而且與綠色生活相關的店鋪與活動，此處將會是一個充滿無限可能的社區，不分年齡都宜居。

走讀大自然 沿著山徑挖筍去

今年站所也開始走向整座木柵山區，從4月起至7月首度舉辦帶狀的親子走讀自然活動，吸引了一批親子成員，從奶奶級到2歲多的

小女孩都有。解說的張孫燕老師人稱燕子老師，是許多自然生態活動的解說專家。她是土生土長的貓空人，由她帶領，穿梭在貓空的步道小徑（有時可能是地圖上沒有的）、菜園、筍園、茶園等，不只長知識，更有種貼近當地、就像走入地區居民吃著私房菜的感覺。

像最近去挖綠竹筍，燕子老師告訴大家怎麼找綠竹筍、怎麼栽種、維護，不同的地方使用不同挖筍工具等。回程經過她哥哥的菜園又順便採摘南瓜茄子，一夥人再去土地



1



2



3



4

1 道南河濱公園貼近社區，傍晚時分就有一群居民圍成圓圈，和著貝多芬的〈快樂頌〉起舞。
2 從政大後山露台俯瞰道南河濱公園的綠色河灘地，開放的大草坪，無論老少、無論從事什麼活動皆宜。
3 「探訪綠竹筍」親子走讀活動結束後，大家在土地公廟前休息，順便用木炭爐熬糖吃筍。
4 張孫燕老師請小朋友試挖綠竹筍，這有竅門，一不小心筍會破相。

公廟前熬「膨糖」、吃她先生挖的綠竹筍。這些看似平凡的分享，卻讓每個參與的學員自然而親近這片土地的人與生活。這不就是木柵版的「來去鄉下住一晚」嗎？

木柵除了書上介紹的景點，更有樂活、平靜、真實的庶民生活可供玩味。預約一個假日，先去站所備糧，之後看是要帶孩子到河濱公園恣意撒野，還是要請在地人帶路去山林步道或吃吃本地農產，享受屬於木柵人獨有的生活況味。

我們與農業的距離，並不遠！

文·攝影／張文彬·曬書店店主

Vol.18



《島耕作農業論》，作者：弘兼憲史，左岸文化出版。漫畫人物島耕作升任會長後從財經跨入農業領域，因而促成《島耕作農業論》出版問世。

日本漫畫家弘兼憲史創作的《島耕作》系列漫畫，台灣讀者應該多不陌生。自1983年《課長島耕作》開始在日本連載登場，島耕作從課長一路晉升到部長、取締役（董事）、常務、專務、社長，到了2013年開始連載新的故事時，島耕作已升任會長，爬升到一家公司的頂點。從電機製造業起家，主要都在企管財經領域奮鬥的島耕作，晉升會長後竟一腳踩進農業，讓許多讀者大感意外。

讓農業成為日本下一個產業

弘兼憲史披露這個轉折主要來自老朋友新浪剛史。時任便利超商「LAWSON」集團取締役社長兼執行長的新浪剛史，開始擔任由日本內閣總理領軍的經濟再生本部「產業競爭力會議」民間議員，有機會為農業發聲出力。新浪剛史告訴他，頂尖的大企業家除了公司的事務，

也必須顧慮整體的日本經濟，思考企業對國家的責任。因此，弘兼憲史興起「農業是日本的下一個產業」的念頭，在漫畫中設定會長島耕作除了財經界的活動，也開始思索農業的出路。《會長島耕作》漫畫仍在連載，《島耕作農業論》專書則在2015年集結出版。

雖然會長島耕作跨進農業看似漫畫家因緣巧合的偶然安排，但正如弘兼憲史自己表明的，《島耕作》系列漫畫是一定要出門考察的，強調作品一定要有「現實感」。因此，《島耕作農業論》呈現了弘兼憲史四處請益與考察的足跡，包括前往大分縣參觀由汽車製造廠商經營的番茄植物工廠；遠到荷蘭向這個人口與土地面積都只有日本的1/8，卻講求合理與效率的農業強國學習，參訪當地的瓦罕寧大學，探究荷蘭農業強盛的祕密；回顧二次戰後日本的農地改革及稻米減產、休耕補助等農業政策法規的制定歷

程，分析實施後的利弊得失；同時以名氣響亮的日本清酒「獺祭」和近畿大學人工養殖黑鮭魚的案例，提出主動出擊創造需求與善用資訊科技的農業。

其中對日本戰後農業政策的回顧分析，對照台灣農業的發展歷程與現況，兩者有著高度相似性。弘兼憲史的講法是，日本的農地改革過程「盡是稀奇古怪的故事」，當時設計的一些制度或組織後來反成為農業發展的絆腳石。比如農地改革造成農地零碎化，阻礙農業發展規模經濟；因應稻米供給大於需求的生產調整措施（減反政策），由政府提供補助讓農民休耕也持續引發正反

意見的討論，其他包括農地銀行、農業基本法、農業委員會法等政策法規的成效，弘兼憲史認為都還有許多檢討改善之處。

建立青農在地支持 突破農政共生

此外，弘兼憲史還在《島耕作農業論》中提出一個很有意思的觀點。他指出，「長年以來，農業一直被視為日本的神聖領域……農戶、農協和農業研究人員是一個小圈圈」。他質疑，當農業成為聖域，造成的排他性將阻礙企業或其他成員進入，是否反而讓農業發展停滯？攸關農業發展的小圈圈還包括所謂的「農政三角」，弘兼憲史引用前農林省官員的報告指出，執政黨、農林水產省官僚、農協因各自利益的考量形成三者共生的關係，掌控與左右日本農業發展的走向。對比台灣的情境，執政黨政見支票、農政單位政策主

張、各級農會的意見動員，乃至中央與地方民意代表的倡議訴求等，這些足以影響農業發展與農民權益的角色是否也形成某種「寄生／共生」結構，頗值得深入探究。

農業課題錯綜複雜，不僅是產業面，還涉及農民、農村，「三農」的問題環環相扣。然而，「問題無法在既有的情境裡獲得解決」，須借他山之石來跳脫框架，突破困境。近年來，社區大學全國促進會結合各地民間組織，藉由行政院農委會的支持，積極倡議推動建置青農在地生活支持系統，鼓勵小農自發建立網絡發展組織，或許是跨越「農政三角」，發展民間自主相互協力的契機。

弘兼憲史安排《島耕作》系列漫畫從財經跨入農業領域，藉由《島耕作農業論》討論日本農業問題，除了發揮漫畫家說故事的功力，深入淺出說明農業對國家的重要與可能出路，這樣的跨界演出似乎也傳達了一個訊息——我們與農業的距離，並不遠。



新營曬書店選書偏重土地環境與社會人文，成為青年遊子返鄉經常造訪之處。



SHOP INFO

曬書店

共創友善的書業循環是曬書店2019年的目標，由曬書店出發，希望邀請在地的居民一起來寫下或創作對大新營地區的想像及感受，從閱讀到創作到出版，期間也將舉辦讀書分享、走讀和創作歷程分享及成果發表等，期待能和在地的夥伴一起合作促成。同時，推動以手作來實踐美好生活的精神，今年以植物為主題，規劃了竹藝、自然纖維編織、果醬及艾草薰條四個手作坊。

FB 曬書店 × 新營市民學堂 TEL 06-6329266

ADD 台南市新營區中山路93-2號2樓

Dish
2

香煎雞胸肉暖沙拉

材料

雞胸肉300公克、地瓜粉25公克、萵苣生菜300公克、小番茄適量

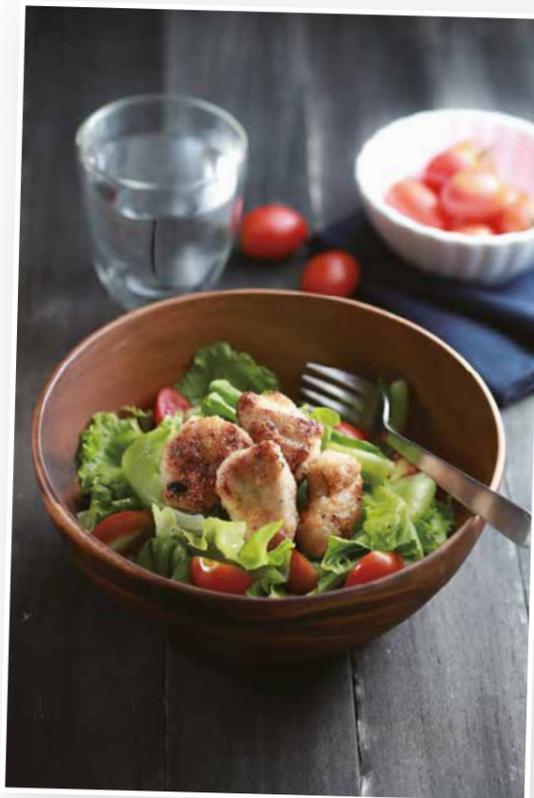
調味料 鹽麩30公克、芥子脆綠鮮沙拉醬適量

作法

- 1 雞胸肉切成3X3公分丁塊，將鹽麩均勻塗抹在雞肉塊上，放入保鮮盒冷藏4小時以上或隔夜。
- 2 取一平盤，倒上地瓜粉，將醃好的雞肉塊均勻裹上地瓜粉。
- 3 鍋中入油燒熱，把雞肉塊煎至兩面金黃色即可。
- 4 生菜、小番茄洗淨瀝乾水分；生菜以手撕小塊、小番茄對切，與沙拉醬拌勻，最後擺上煎好的雞肉塊。

TIPS

雞胸肉料理最怕乾柴太硬不好入口，有了鹽麩小幫手，料理前醃一下，煎、烤、蒸煮都可以保持鮮嫩口感。

Dish
3

鹽麩紅鮭魚

材料

紅鮭魚 300公克、
檸檬角1片或
香檬汁少許

調味料 鹽麩 30公克

作法

- 1 將鹽麩均勻塗抹在紅鮭魚後放入保鮮盒，冷藏4小時以上或隔夜。
- 2 鍋中入油燒熱，用中小火將紅鮭魚煎熟即可。
- 3 趁熱食用，可淋少許檸檬汁或香檬汁提味，味道更鮮美！

TIPS

若家中有烤箱，也可以將鮭魚放入預熱180度的烤箱中，烤約13分鐘即可。

Dish
4

涼拌小黃瓜

材料 小黃瓜200公克

調味料 鹽麩20公克、
馬告適量

作法

- 1 將小黃瓜洗淨擦乾水分，切薄片。
- 2 與鹽麩、壓碎的馬告均勻混合後放入冷藏，醃漬4小時即可。

TIPS

- 1 用鹽麩醃漬小黃瓜，可以一次到位，不用擔心鹽、糖比例，零失敗。
- 2 用馬告提味，多了檸檬清香的味道，很適合盛夏品嚐。



We Love Shio Kouji!

新手零失敗
鹽麩料理

食譜設計／穀盛・許育萍 文／潘嘉慧
攝影／阿春



People Info

許嘉生 × 許育萍父女

4年多前，許育萍回到家族事業學習，從完全不會料理到現在可以到站所推廣，與社員們面對面侃侃而談，育萍說：「如果連我都會做的菜，應該大家都會做吧！」希望穀盛的醬料，能成為料理的幫手，每個人都能輕鬆學做菜。

在穀盛公司的料理廚房裡，許嘉生總經理打開話匣子聊起傳統飲食文化，從醬料、醃漬到發酵食物，喜歡研究食物背後奧妙原理的他，研究一樣東西時會不停挖掘，直到徹底了解為止。許總指著鹽麩包裝盒上「米花」兩個字問說：「你知道麵為什麼又叫『米花』？」接著拿出手機翻找在實驗室裡拍到的麵菌照片。「真的是米粒綻放出一朵朵小花的模樣呢！」

我第一次看見米麩菌絲生長的樣子，也看見許總對發酵專注研究的精神。

關於料理祕訣，在一旁備料準備食譜拍攝的許總女兒許育萍說：「我的

料理都很簡單，現代人忙碌，愈快愈簡單，大家才願意下廚。」她傳授了鹽麩料理不失敗的比例原則，食材與鹽麩10：1，就可以煮出美味料理了。鹽麩和肉類、蔬菜根莖類、海鮮都很搭，除了是調味料，更是提升甜味、鮮味的天然好幫手。

許總家的冰箱裡總會放一罐調好的「大蒜鹽麩」，把蒜末、鹽麩1：1調勻後放進玻璃瓶裡冷藏保存，因為鹽麩有防腐的作用，冰存起來蒜頭更不容易壞。炒菜時加1匙就搞定，喜歡辣味的你，也可以試試加進一些辣椒，調製出屬於自己口味的鹽麩。

Dish
1

鹽麩豬肋排

材料 豬肋排500公克

調味料 鹽麩50公克

作法

- 1 將鹽麩均勻塗抹在肋排後放入保鮮盒，冷藏4小時以上或隔夜。
- 2 鍋中入油燒熱，用中小火將肋排煎熟至兩面金黃即可。煎肋排時記得翻面，讓每個面都均勻上色。

TIPS

擔心鹽麩煎烤時容易焦黑，可在肉類入鍋前，用廚房紙巾把鹽麩擦掉一些。



鹽麴的神奇魔法



從日本紅到台灣的「鹽麴」料理，除了吹起養生、健康的風潮外，對於不擅長料理的人來說，鹽麴還有一種能把食物變得美味的神奇魔法，從蔬菜、肉類、海鮮……甚至是麵包，只要加了它，即便是料理新手也不怕調味失敗囉！

美味的祕密

1. 軟化肉質提升鮮甜口感

鹽麴裡的蛋白分解酵素可以分解蛋白質，轉化成胺基酸，讓肉汁不易流失，口感變得柔軟、鮮甜。



2. 料理的層次變得更豐富

鹽麴中的「米」，經過糖化分解酵素，把澱粉變成葡萄糖，除了鹹味，更多了甜味、甘味，只要單純調味就可以讓料理變好吃，是料理新手必備的調味料。

3. 麵包發酵的加速器

製作麵包時，將原本需要加入的鹽，替換成鹽麴，可以幫助酵母更活躍，讓麵包更鬆軟好吃、保溼性更佳。



自己做鹽麴

鹽麴是由米麴、鹽和水混合，經過發酵而成的調味料。如果想在自家DIY，不妨照著比例試試看。

米麴200g、鹽30~35g、溫開水(75°C)250cc



1 將米麴與鹽充分混合均勻。



2 加入溫開水拌勻。



3 放入電鍋保溫約2小時後，裝入玻璃容器中冷藏。



4 盛入玻璃容器中密封放入冰箱冷藏，7~10天鹽麴即完成。



本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製

