

外籍社員話新年

有家人的地方就是佳節

綠主張

2020
D E C
no.202



日、德、義籍社員的新年祝福
願台灣與世界平安

秋冬限定本土蜜蘋果來了！
順遊高山原始林道

走入社區推廣合作社理念
主動出擊菜市場、市集、書店

產品100% 雙重把關

農產品耕地採樣審查把關
加工品產品原料溯源把關



有家人的地方就是佳節



編輯手記

時序進入 2020 年最後一個月，今年終於來到尾聲，過往十二月在歐美洋溢著新年節慶的喜悅，而今年的氛圍大不相同，這一年當中，世界的變動來的又急又快，疫情將國與國隔開，而台灣成為防疫成效卓著下外國人眼中「天堂」的同時，卻也面對幾十年來罕見的大旱。

本期月刊邀請到三位外籍社員，分享他們今年的生活感受與新年祝福。透過採訪我們看到，即使對未來充滿不確定感，家人終究是彼此最安心的依靠。在合作社，我們不利用折扣刺激消費、不剝削生產者以提高獲利，因為視生產者、社員為這個大家庭的一分子，彼此信賴互助，透過用心生產的產品彼此支持，而加入合作社的社員在今年 9 月達到了 8 萬人！

日文有一個字詞「絆」（ほだし），描述的是人與人之間的連結與共感。面對難以預測的未來，當意識到包括時間在內的資源有限，共同改變生活和思維方式就成為一個必要的選項。「珍惜生命，自我成長，並為他人的福祉帶來更多改善。」謹以「瑪諾蘭迦」生產者馬可的新年自我期許，與所有讀者共勉。（主編／黃榆晴）

專題報導

- 04 外籍社員的新年祝福 文／黃榆晴
- 06 後疫情時代，在台灣溫習日本年味 ——
與社員岡田京子話新年 文／曾怡陵
- 09 義大利與台灣都是家 ——
生產者馬可的新年祈願 文／莊佩珊
- 12 有家人在的地方就是佳節 ——
德國媽媽林嫻恬與女兒在馬場的一天 文／廖偲好

產品平台

- 14 秋末高山限定台灣味！
原始林間孕育而生的蜜蘋果 文／李婉婷

合作脈動

- 16 主動出擊菜市場、市集、書店
合作社走入社區推廣理念 文／蘇怡和、陳淑容
謝文綺、高韶廷

合作知識 +

- 18 因應現代社會需求 合作社的復興之路 文／洪敬舒

生活食育

- 20 讓孩子循著味蕾記憶回家 文／盧怡安

基金會專欄

- 22 惜食環境教育進行式 ——
明日惜食主廚養成計畫 文／湯采薇

主婦食堂

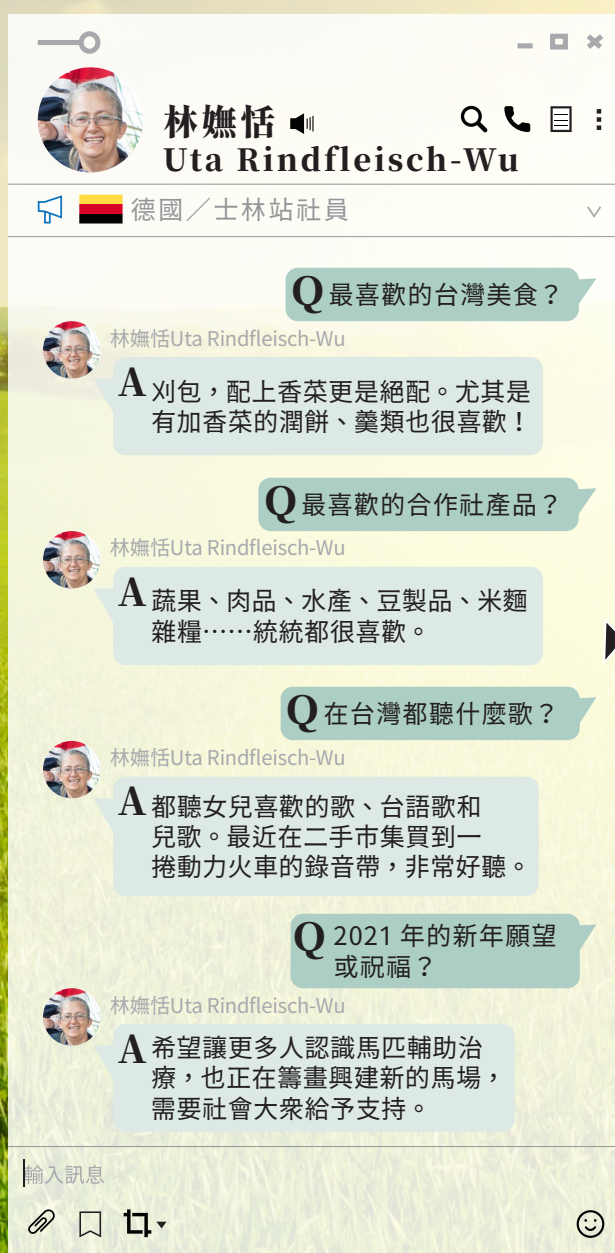
- 24 想家的味道：韓國媽媽味料理 文／莊佩珊

餐桌時光

- 28 送一份照顧地球也照顧人的耶誕禮物 文／莊佩珊

外籍社員的 新年祝福


企畫編輯／黃楡晴 文／曾怡陵、莊佩珊、廖偲妤 攝影／阿春、李庭歡、黃名毅



今年，全球新冠肺炎疫情浪潮一波未平、一波又起，而這一年就要過去，即將迎來2021新年。因為台灣防疫有成，至今仍能維持正常生活的我們，不容易親身感受到疫情的影響；而對於合作社的外籍社員來說，雖然無法返鄉與家人好友歡聚慶祝新年，他們對遙遠家鄉的掛念情感卻化為對身旁家人及世界的祝福。本期月刊邀請日本、義大利與德國三位社員分享他們的新年新希望，以及他們最喜歡的合作社產品。




— ○ — □ ×

 **岡田京子** 🔊 🔍 📞 📄 ⋮


📍 日本 / 天母站社員

Q 2020年對你來說是怎樣的一年？

 岡田京子


A 很特別的一年，因為疫情不能回日本，感謝台灣防疫工作做得很好，在生活上沒有什麼困難。

Q 最喜歡的台灣美食？

 岡田京子


A 滷肉飯、蔥油餅、豆花。豆花喜歡加芋頭、芋圓、花生和珍珠……台灣的芋頭很好吃！

Q 對合作社的第一印象？

 岡田京子

A 職員都很親切友善，農藥等檢測結果都會公開，我覺得很值得信賴。

Q 最喜歡的合作社產品？


 岡田京子

A 烏龍麵，跟日本的一樣，很好吃！冬粉、海帶芽和海帶結也很喜歡。

輸入訊息

📎 📄 🗨️ 😊


— ○ — □ ×

 **馬可** 🔊 🔍 📞 📄 ⋮

Marco Cavallini


📍 義大利 / 瑪諾蘭迦生產者

Q 2020年對你來說是怎樣的一年？

 馬可Marco Cavallini


A 讓我更體會到不要浪費生命，時間要花在自我成長，並為他人的福祉帶來更多改善。

Q 想念家鄉的時候你會做什麼？

 馬可Marco Cavallini


A 期待下一趟回家的旅程（笑），但今年、明年大概不能回去了。

Q 對合作社的第一印象？

 馬可Marco Cavallini

A 合作社就是一個大家庭，非常關心生產者，希望了解我們遇到的問題並幫忙解決，從來沒有看過別的團體是這樣。

Q 最喜歡的合作社產品？

 馬可Marco Cavallini

A 水果很棒，很喜歡合作社的鳳梨；牛奶也非常香濃。

輸入訊息

📎 📄 🗨️ 😊

後疫情時代， 在台灣溫習日本年味

與社員岡田京子話新年

文／曾怡陵 攝影／阿春

台北市天母公園旁，一間可以享受山風和日光的公寓裡，岡田京子正在廚房料理蕎麥麵。蕎麥麵是日本大晦日（十二月三十一日）必吃的料理，人們聽著寺院在午夜零時敲響一百零八次梵鐘，而後享用熱騰騰的蕎麥麵。

岡田京子

天母站社員，成年後的生活據點在東京，1999年首次來台灣就遇到921大地震。喜歡台灣文化和人情味，曾癡迷劉德華和金城武而來台追星，機緣巧合下成為台灣媳婦。喜歡選購來源透明安心的食材、享受自己動手料理的樂趣。



岡田京子與先生多次一起到日本過新年，今年在台灣也期許新的一年順利平安。

過

去岡田京子多在日本過年，近年因孩子的假期無法配合而待在台灣，今年則有新冠肺炎阻撓遠行。二〇二一年新年，她將用台灣食材詮釋日本年菜，過著濃濃日本味的新年。「以前回國很簡單，現在已經不知道哪時候可以回去了，希望疫情可以趕快結束。」即將過年期際，岡田京子想起過去她和先生及孩子回日本探望母親和妹妹，腦中湧現許多美好回憶。

吃蕎麥麵與雜煮 度過日本新年的美好回憶

岡田京子的母親在十二月三十、三十一日會忙著做年菜，全家人在十二月三十一日吃象徵切斷舊年災厄及長壽的蕎麥麵，一月一日會吃「雜煮」（年糕湯）。岡田京子在東京近郊千葉縣長大，後來移居東京，她說日本每個地方、家戶的雜煮形式都不同，自家雜煮的年糕呈四角形，放入青菜和雞肉，湯則

以醬油、米酒、香菇、昆布和柴魚片煮成。她聽說京都的雜煮會使用白味噌，圓形的年糕包裹紅豆餡，很希望能有機會嘗試。

她印象最深刻的過年記憶，是與親戚一起用杵臼搗年糕，並在家裡貼上政府發放的門松（日本正月期間於家門口放置松與竹製作的日本新年裝飾）貼紙迎接年神，而一月一日到三日不能打掃、生氣，否則未來一年都會持續勞碌、無法和樂。

用台灣好食材許一個 平安圓滿的新年

會來台灣定居，源於岡田京子時常拜訪在台灣工作的好友，旅行時看到街上的招牌總是發噱（如牙科的「牙」，日文意指動物的長牙），決定學中文深入了解台灣文化，也結識了現在的先生。但因為多在日本過年，沒有太多機會了解台灣過年文化；住台北市不太能感受過年的氛

圍，曾在台中過年，卻不適應鞭炮聲。

這幾年在台灣過新曆年，岡田京子會在家裡擺上迎接年神的「鏡餅」（麻糬上疊放柑橘），以祈求家庭圓滿，並在一月十一日切開麻糬加入紅豆一起煮甜湯。岡田京子會自己動手做喜歡吃的年菜，例如用栗子碎和南瓜泥做成象徵金元寶的「金團」，用台灣黑豆取代日本丹波黑豆做蜜黑豆，也會用糯米自製年糕來做雜煮，食材多選用主婦聯盟合作社或台灣各地小農的食材。

日本生活俱樂部生協 牽起合作社緣分

岡田京子說，母親是日本生活俱樂部生活協同組合的社員，過去在日本就習慣吃友善耕作的食材。也因此，當初她一找到生協姊妹會的主婦聯盟生活消費合作社，便很興奮地加入社員。她曾經品嚐過上架的年節零食芝

日本新年必吃



1 人份

蕎麥麵（佐炸蝦天婦羅）

蕎麥麵外型細長，寓意長壽，也象徵帶來財運、轉運等祝福。岡田京子家常吃的版本，會加入天婦羅、青蔥和海帶芽；簡單版可不放天婦羅。

材料

蕎麥麵 150 公克、低筋麵粉 100 公克、葛鬱金粉（或太白粉）1 大匙、白蝦仁 1 大匙、柴魚片 10 公克（素食可略）、乾香菇 3 個、海帶結 3 個、海帶芽適量、青蔥 1 支、洋蔥 1 顆、油 200 毫升（或可淹過食材的量，建議用小鍋油炸可節省用油量）

作法

- 1 將白蝦仁切半、洋蔥切絲、青蔥切末，蕎麥麵煮熟後泡入冰水使其冷卻，撈起備用。
- 2 將海帶結與乾香菇泡 1,000 毫升的水，冷藏一晚，隔天取出煮滾（如果沒有時間可用壓力鍋煮），放入柴魚片後關火，燜約 10 分鐘，將柴魚片濾出。
- 3 將低筋麵粉和葛鬱金粉拌勻，先取適量塗抹於洋蔥絲和白蝦仁，再將粉加入冰水輕輕拌勻，再次均勻沾裹食材，可讓炸過的麵衣更酥脆。
- 4 鍋中入油加熱，將筷子放入油鍋，直到筷子周圍起小泡泡表示油溫足夠，將作法 3 放入鍋內油炸至呈淡黃色，撈起濾油。
- 5 取碗倒入作法 2 高湯適量，放入蕎麥麵，再將作法 4 放在最上方，撒上海帶芽和蔥末即可上桌。



岡田京子選用合作社的香菇和海帶結熬煮高湯。



柴魚是日式高湯的靈魂。



炸得香酥的白蝦仁和洋蔥，是跨年蕎麥麵重要配料。

即將迎接新的一年，岡田京子用年菜為家人帶來溫暖的祝福，感恩自己在台灣仍可以自由行動之際，也期盼新的一年大家都健康平安。

綠

麻糬，讚賞不已，也會寄給日本親友分享。

義大利與台灣都是家

生產者馬可的新年祈願

文／莊佩珊 攝影／黃名毅

對馬可來說，新年是新希望的象徵。然而今年是特別紛亂的一年，新冠肺炎疫情對馬可的家鄉義大利影響甚鉅，即將踏入新的一年，他將如何面對？來聽聽他的心聲。



馬可 / Marco Cavallini

來自義大利波隆那省 (Bologna)，以深厚的文化與味道濃郁的料理聞名，波隆那肉醬義大利麵 (spaghetti bolognese) 以及義大利千層麵 (lasagna) 廣為人知。他與妻子王靖淑為社員所熟知的身分是主婦聯盟合作社「瑪諾蘭迦」生產者，架上的精油、手工皂、牙膏等身體清潔保養品，還有披薩和起司蛋糕，都出自他們的雙手。



色彩濃郁是馬可家鄉的風情，連料理也是色彩繽紛。

四

十年前，馬可為實踐所信仰的阿南達瑪迦瑜伽理念，來到台灣宣傳，與妻子王靖淑結識而留下。來到馬可與妻子靖淑在高雄市美濃區的家，一棟雙層紅磚屋立於花木扶疏的庭院後，白色的窗框、盤花鐵件的大門充滿了南歐風情。一踏進門，廚房檯面上已經排滿了數道料理，起司櫛瓜、紅醬鷹嘴豆、南瓜濃湯、煎豆腐餅等，瓦斯爐上一鍋水還在滾，主人馬可正在忙著下義大利麵，重現故鄉家庭年節聚會的美食饗宴。

回憶在家鄉義大利新年歡聚的年少時光

時序已將近年底，「每年十二月三十一日我們家會開一瓶酒，跟著跨年倒數十、九、八……一，新年快樂！」馬可眼睛發亮笑著說。吃素的馬可平時飲食簡單、也不喝酒，元旦並非聖誕節等盛大節日，也不會大肆慶祝，但馬可說：「新年很重要，可以帶來新希望。」年

年如此的小舉措，也是馬可期許自己成為更好的人、邁向更好來年的必要儀式。

在義大利，年節的歡慶從聖誕節延伸到新年的第一個禮拜，那是跟台灣人過元旦新年完全不一樣的光景。今年已經六十多歲的馬可回想在義大利家鄉過節的情景：「聖誕節我們跟家人一起過，過新年跟朋友或家人一起到餐廳，大家跳舞、喝酒，有時喝多了還會做一點平常不會做的事，哈哈！」馬可興奮不已，繼續說著新年第一天，男孩子們還會一大早挨家挨戶敲門祝大家新年快樂，那是家鄉波隆那的傳統。就算前夜狂歡到很晚上還在休息，主人家也不會生氣，還會給一些零錢。「因為是新年，大家不會生氣，我們可以做任何事情，然後我們下午就可以去看電影、買糖！」馬可說著露出小男孩般的頑皮眼神。

雖然在台灣聖誕節的氣氛不若家鄉濃厚，但馬可家仍保留了用



1



2



1 馬可每天清晨都會靜坐冥想，追尋心靈的提升。2 馬可細心地照顧自家庭園的植物。3 滿桌的義大利佳餚，讓歡聚時光的氣氛更加熱烈。

在肺炎疫情中的天堂台灣 祈願世界平安

燈裝飾房子的傳統，十月底時已將房子裝飾完畢，全是太陽能燈泡，這是馬可想念家鄉的寄託和實踐對環境關懷的方式之一。

在台灣，馬可有了相當於義大利般熱鬧的家庭，那就是太太王靖淑的娘家。每到農曆新年，

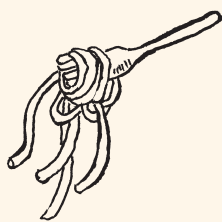
馬可一家跟太太姐妹們的家庭，齊聚在王靖淑的娘家過節。為了配合馬可家吃素，丈母娘會準備全素的除夕夜大餐，馬可很感動地說：「媽媽的手藝很好，非常美味，只是大家都要配合我們吃素，不好意思！」但是王靖淑在旁邊插嘴說：「有什麼關係，他們一年吃一次素，清爽一下也好。」王靖淑的爽朗與台灣大家的熱情，讓馬可得以重溫在波隆那家鄉般家族歡聚的氣氛。

但是，因為新冠肺炎疫情，今年特別不一樣，疫情讓台灣到義大利的返鄉之路變得遙不可及，

講起疫情，馬可臉上的笑意瞬間黯淡下來，「歐洲現在很慘。」馬可的家鄉義大利深受打擊，新聞上看到的場景，在馬可身上真切地感受到，他的小妹妹也因染疫而去世。坐在美濃明亮的家中，與我們一同享用義大利大餐的馬可不住地說：「台灣是天堂，很安全！」

「二〇二〇年給我們上了一堂很重要的課，生命無常。」馬可感慨地說，但也因為如此，他更感受到要用更有意義的方式去過生命中的每一天。「希望人類可以比較不自私，了解我們有更好的生活方式，跟他人分享、關懷他人，世界會變得更好。」每天靜坐冥想的馬可默默在心中祈願家人健康，世界復原平安。

緣



有家人在的地方就是佳節

德國媽媽林嫻恬與女兒在馬場的一天

文／廖偲好 攝影／李庭歡

林嫻恬為愛定居台灣，全心全力為馬背上的孩子，找到希望和自信。有了寶貝女兒安安、與馬術治療相遇之後，她的人生開展了新的一頁，即將到來的新年，她與女兒會如何度過呢？



林嫻恬 / Uta Rindfleisch-Wu

北北分社社員，來自德國南部的巴伐利亞州，22歲時為了學華語而來到臺灣師範大學國語教學中心上課，後來與現在的先生相戀，成為台灣媳婦；曾從事過自由中國之聲（現中央廣播電台前身）的廣播主持工作，用德文介紹台灣文化、旅遊和音樂。她的人生在生下女兒安安之後，有了很大的變化，現為財團法人方興中馬匹輔學健康社會基金會的教學顧問。

—— 年當中，聖誕節是德國人最重視的節日，「平時分散各地的家人都會在此時相聚在一起，猶如台灣的過年。」林嫻恬說。家家戶戶早在好幾個禮拜前開始張羅聖誕節的東西，從裝扮、禮物、布置到餐點，「我們會準備聖誕節特別的點心，裡面會放很多的餡料，如葡萄乾、杏仁等，還有手工糖漬檸檬皮，當然也會添購新衣。」林嫻恬憶起那時候的盛況，到處充滿著開心與喜悅。

台灣過年猶如德國聖誕節熱鬧

德國籍台灣媳婦林嫻恬早已融入台灣過年的習俗，整理家裡、插花布置、貼春聯、拜祭祖先，「可以跟家人聚在一起，大家吃好吃的食物，真的很幸福。」每到除夕夜，林嫻恬一家人都會回到婆家圍爐，並跟家人一起準備海鮮、雞鴨料理及長年菜等年菜；而合作社的紅燒獅子頭、素佛跳牆也會為林嫻恬家的圍爐豐富菜色，今年她也訂了筍絲蹄膀當作年菜之一。

採訪時，一旁的女兒安安笑著說道，「我最喜歡火鍋了！」媽媽林嫻恬補充說，其實安安什麼都喜歡吃，尤其是肥肉要選帶皮的。安安個性很喜歡熱鬧，大家過年都會回阿嬤家，可以見到好久不見的親戚，跟他們



1



2



3

1 林嫻恬每週六會帶著女兒安安來到位於桃園新屋的希望馬場騎馬。2 照顧馬（如餵食、刷毛等）可以讓個案學習責任感。3 林嫻恬親手做的核桃馬芬。



騎馬是林嫻恬母女最喜歡一起做的事。

玩在一起，當然也喜歡紅紅的紅包。而德國人的過年，則多與朋友開派對慶祝，喝點小酒、吃些美食、看著煙火，迎接新的一年到來。

為腦麻女兒投身馬術治療

因為過去在電台工作採訪的緣故，林嫻恬接觸到主婦聯盟合作社，因認同合作社提倡健康食材以及愛護環境的理念而加入，成為社員已近二十年。而她與馬術治療會結下緣分，則是因為腦性麻痺的女兒。

「有一次安安的治療師問我，有沒有興趣參加醫院所辦的馬術治療工作坊，參加後發現是一件很有趣的事，後來就帶著安安去馬場騎馬。」看到安安騎馬露出的開心神情，有別於醫院的緊張氛圍，於是開啟林嫻恬對馬匹輔助治療的興趣和好奇，甚至前往德國、美國取經，取得北美身心障礙者騎乘協會（NARHA）教練資格。馬術教練主要是教導障者騎馬的方式，加以訓練平衡、軀幹力量、手部抓握等身體功能。

「安安一開始騎馬時，在馬背上總是東倒西歪，騎了一段時間後，慢慢找到平衡感，走路也越走越好。」林嫻恬看著女兒這二十多年來的變化，感到十分欣慰。飄洋過海來到台灣近四十年，這裡早已是林嫻恬第二個家；對她來說，有家人在的地方，就是最好的陪伴、最好的節日。**緣**

秋末高山限定台灣味！

原始林間孕育而生的

蜜蘋果

文／李婉婷·北南分社社員
攝影／王揚翰

林 浴沂年輕時跟著親戚來到
大梨山一帶，租地開墾種
蘋果，一種就種了四十二年。問
他如何顧出這樣好品質的蘋果？
林浴沂打趣地說：「就是要天
時、地利、人為。」

天然林場為蘋果園 擋強風保水土

主婦聯盟消費合作社農友林浴沂的果園位於台中武陵地區高山上，海拔約二千一百五十公尺，日夜溫差可達攝氏十五度以上。而高海拔的蜜蘋果，因為冷熱溫差大，促使蘋果裡的澱粉快速轉化為糖，就會產生結蜜的情況，果肉會更細緻。加上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹……等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。

這座將近六甲地的獨立果園，其前身是中興大學教授為做學術研究向政府申請使用，早期除研

究蘋果品種，為了水土保持，維持生態平衡，也規畫為實驗林場，雖然實驗林最終未能成功。民國七十六年，林浴沂接手後，秉持不干擾、不破壞原則，延續原始林貌至今，並施行草生栽培。這些草木可以涵養水源、固定土壤，也可以當防風林，抵擋強勁的南風、颱風，降低天災損耗，穩定產量。天然的氣候條件與絕佳地理環境，就是他口中說的「天時、地利」。

人吃的也給蘋果吃 喝牛奶長大的蜜蘋果

至於人為，林浴沂不斷研究、改良、試驗近十年，運用日常隨手取得的天然元素，成功提升蜜蘋果的口感與風味；除了植物所需的氮磷鉀肥，過程中還會增添微量元素，他說：「最好用的就是廚房那些油鹽醬醋的調味料。」只要調配得宜，便能改變與補足作物本身的生理機能。他甚至不惜成本，以奶粉、黑糖、酵素自製液態肥料，增加果樹養

蜜蘋果內的透明結晶主要受天候與環境影響。不管有無結晶，風味一樣好！

林間祕境小旅行

林浴沂果園內深藏著一處林間步道祕境，兩旁佇立高聳的柳杉木、針葉林、紅檜等，外圍還種有些許楓樹、台灣櫻。漫步其中，緩慢吸吐間深深感受到濃郁的芬多精圍繞；天氣好時，穿透樹層還能遠眺四周山景，雪山、桃山、福壽山、中央尖……盡收眼底。不同時節山景總有不同韻味，有機會不妨安排來此採果輕旅行，順遊步道祕境。

- 最佳造訪期：四季皆宜。
- 里程與時間：步道全長約 200 公尺（來回約 30 分鐘）
- 步道類型：適宜老少同遊
- 人文生態：春季賞野櫻；夏季涼爽宜人；秋冬楓樹正紅，蘋果豐收

分，同時使用有機質肥料讓土壤更肥沃。喝牛奶長大的蜜蘋果，不僅果酸香氣濃郁，一個個皮薄肉細、汁多飽滿，林浴沂相當自豪：「我的蜜蘋果吃起來嘴尾會甘甜！」相較國外進口蘋果，採收時成熟度有限，香氣與風味不足，林浴沂強調本土種植的蘋果品種各有獨特風味，開花後的香氣會一直保留在果實內，例如蜜蘋果，每一口都帶有花的清香，以及甘蔗香氣。

自主檢驗、嚴格用藥 連動物也放心吃

為社員尋求美味且安全的蔬果，一直是合作社的初衷。產品開發部組長蕭元彰表示，蘋果一年一收，作為嬌貴且高經濟作物的水果，農藥用量相對較大，像林浴沂這樣能夠達到合作社安全用藥自主管理標準的蘋果農友更是少數。

「好吃，也要自己做得心安，大家吃得安心。」這是林浴沂常掛在嘴邊的話，自十年前開始，他慢慢減少用藥。放眼望去，樹上的每個蘋果外都裹著紙袋，一方面隔絕了病蟲鳥雀侵害，一方面還可以減少農藥接觸。此外蘋果每年都會自主送檢，參考農藥品項、支數、殘留量等結果，作為逐年調整、修正、替換用藥的

依據，如今已幾近零檢出。沒有過多化學農藥，猴子、山羊、野豬、松鼠、蜜蜂都是蘋果園裡的常客，有了動物們認證，讓人更放心大快朵頤這用心種出來的果香美味！
綠



1 採蘋果的遊客順遊步道，遠眺美景早已流連忘返。
2 用手輕輕搓揉針葉，可聞到濃郁的芬多精。



主動出擊菜市場、市集、書店

合作社走入社區推廣理念

北北／北南分社

文・攝影／蘇怡和・北南分社社員



食品科學專業講師姜淑禮的講座吸引許多民眾聆聽。

與生產者攜手走入市集
讓合作社被看見

北北、北南分社於十一月十四至十五日於台北圓山花博合辦「好蛋·好油·好餐桌」活動，主動出擊招募新社員。活動以「肌力UP UP 運動」揭開序幕，站長大廚與專業講師帶著參與者探討健康飲食選擇、邀請大家到現場的生產者市集了解產品生產過程，入社解說員的分享也讓民眾更認識合作社「用消費改善社會」的理念，現場充滿活力。

共襄盛舉的生產者上台分享產品理念：實踐動物福利的「茂林畜牧場」自豪地說：很多客人就喜歡我們的白煮蛋，食材好、簡單調味就好吃；「有助牧場」秉持放牧友善養殖，提供雞隻後花園、運動場；募資誕生的「鮮乳坊」培訓大型獸醫師照護監測，並堅持單一牧場溯源；素人創業的「細粒籽油坊」堅持製作純度百分百的好油，僅能少量生產，也因此新鮮、香醇，他也很感謝合作社社員給予支持。

新竹分社

文・攝影／陳淑容・新竹分社社員



竹北站帶來思覺失調症生產者縫製的袋子，藉此助其重返社會之路。

支持環境永續、凝聚社員情感
前進「遊市好食節」

今(二〇二〇)年下半年開始，主婦聯盟消費合作社(下稱合作社)各分社規畫了「走出站所」推廣活動，舉辦講座、遊戲、試吃；招募新社員，更推廣合作社理念，來看看各個分社的創意與成果。

由新竹分社與「一三好市集」共同舉辦的「遊市好食節」，十一月七至八日連續兩天在竹北新瓦屋客家文化保存區熱鬧登場。集合了綠繪本、食農闖關遊戲、在地市集與多元入社活動，邀請新竹的老住戶、新移居者與過路遊客一同參與。攤位上，有邊說故事邊帶進環保、生態等綠色知識的「綠繪本」活動；思考環境與糧食議題的闖關遊戲「氣候緊急行動」與「雜糧九宮格」。竹北站帶來高雄市桃源、那瑪夏鄉青梅製成的梅子酵素跟梅渣，健康美味背後是支持原鄉與惜食的理念。

「遊市好食節」從召開籌辦會議到活動現場執行，活絡並且聚攏了社員的情感。新竹分社組織課課長李文成說。向外連結更使活動成功跳脫既有框架，深入社區，連南部來玩的阿嬤都說回家後要立刻到附近站所入社！

台中分社

文／攝影／謝文綺 · 中社編輯委員會主委

融合活潑食育活動 逛菜市場也能認識合作社



十月二十三至二十五日，台中分社在全台第一間位於百貨公司裡的菜市場「第六市場」，舉辦「主婦的時光旅行」。為期三天的活動，中社設計三個食育主題遊戲，「人道飼養有好蛋」

以有獎徵答方式，介紹蛋雞的友善飼養環境以及蛋的保存知識，同時販售社員製作的滷蛋，大受歡迎；週末則推出「巫婆的魔法屋」進行市售飲料的糖與添加物猜謎親子活動，現場並販售使用無添加磷酸鹽的貢丸與虱目魚丸、和無硝酸鹽的德式香腸做成的關東煮，參與的家長都非常肯定合作社產品在減少添加物的努力；「好好吃飯顧農田」活動，則搭配食育土主持米的遊戲，讓小朋友藉此觀察米的不同品種，更認識米食製品，如梗米做的壽司、杣米做的米苔目、米穀粉做的米蛋糕等。

中社課長劉玫君說明，逛菜市場的民眾是合作社很有潛力的使用族群。藉由設攤加上食育互動遊戲，推廣合作社的理念及增加能見度，工作夥伴們的辛勞努力是值得的！

- 1 小朋友透過玩遊戲認識多樣米種及米製品。
- 2 民眾參加蛋的有獎徵答，更認識合作社產品的特色。

台南分社

文／高韶廷 · 台南分社社務專員
照片提供／台南分社食光機小組

產品背後的故事 是推廣合作社最佳推手

台南分社於九月四日、九月十八日、十月十七日、十一月七日四天邀請會參與繪本導讀培訓的社員志工，在「政大書城台南店」帶領一系列的親子繪本活動，希望吸引親子家庭。志工挑選了四本繪本，《討厭的颱風》、《不要吃不潔食品》、《塑膠島》、《水果是怎麼長出來的？》，用生動的肢體語言、問答小遊戲，讓參加活動的親子們在潛移默化間，了解如何為家人挑選健康的食物，以及如何在生活中實踐環保。



同時，活動現場也有許多合作社的經典產品分享及試吃，例如減少添加物的零食、由思覺失調生產者夥伴製作的家事皂、本土農糧麵條等。經由社員志工的解說，開啟了參與者「每一筆消費都在建構你想要的世界」的思路，希望民眾認同這樣的消費理念，加入合作社，用共同購買的力量打造更永續的社會。期待社員們除了來利用，也能讓更多親友認識合作社的美好，一起實踐環保、永續的生活態度。

- 1 南社的活動吸引許多親子參與。
- 2 社員志工用繪本帶入環保即生活的觀念。
- 3 聽完颱風的故事後孩子們開始創作小書：颱風的一生。

因應現代社會需求 合作社的復興之路

文／洪敬舒·台灣勞工陣線研究部主任
圖片／Shutterstock



問於合作社，普遍聽到的疑問是「這麼好，數量為什麼這麼少」。這個問題不只反應當前合作事業的現狀，也直指合作社跟上社會步伐的必要與迫切性。因此，復興合作社的最優先目標必須是促進社會理解合作社的現代意義與功能，才有機會為增加組織與社員數量撐出空間。

超越需求服務 重思社員共同所有

傳統認知中的合作社是由共同需求所產生，以致談論或介紹大抵不離「合作社能為社員做什麼」，突顯以服務社員為主體的**合作關係**。然而，以現今市場的多樣與多元性，能夠提供服務的管道眾多，只重視滿足需求的合作社不易形成區隔。況且個人需求會變動，只依靠需求將無法維持穩定的社員關係，而且需求也會被誤解為「要求」他人提供服務，以致原應同質的社員權利義務及責任流向由他人承擔，形成「我們、你們、他們」的內部分化。

只建構在需求層次的合作社，內部將無法維繫長期及穩定的合作關係，因為合作社充其量只是一種協調集體行動的工具，真正的組織靈魂是社員，若社員集體將自身視為使用者，無法產生參與決策及運作的意願。所以復興合作社需要重新理解合作社的現代價值，使社員脫離「使用者邏輯」，轉而重建「所有權人觀點」，也就是「共同所有」的集體意識，才能在權責一致的關係中形成合作行動，集體思考組織發展如何符合現在與未來的共同需求，如此一來，內部才會生成長期且穩定的利他主義。

面對市場 創造資本主義的另類選擇

復興合作社不能不思索市場的必要性，從歷史脈絡來看，合作社原本就是從社會需求中誕生的市場產物。在社會及商業保險尚未出現的年代，合作社以互助式保險的組織型態有效降低個人的意外風險；工業革命時期，礙於物資取得不易，以共同採購的



消費合作社成為勞動者自保的主流行動；跨入二十世紀，拜全球化之賜，發展巨輪轉到了農業生產與包括信用合作社在內的合作金融，不僅歐洲的農業合作社出現大型化乃至跨國發展，信用消費的擴張則讓遭到金融市場排除的弱勢者得到了信用資本，可見合作社的發展機會一直跟隨社會需求而進化。

合作社的市場關鍵不只是發掘需求，還必須符合定義中的 *Enterprise*（企業）身分，也就是具備市場生存能力，才能在穩定狀態中創造出有別於資本主義邏輯的多元選擇。所以必須有更多合作社獲得市場成功，才能搏得社會認同，但是只有市場成功並不代表合作社的復興，還必須能在商業市場中切實履行七項原則，也就是實踐市場與民主的雙重成就，才足以稱為合作社。

合作社必須具備市場生存能力，並切實履行合作社七項原則，才能創造出有別於資本主義的多元選擇。

原則是所有合作社不可妥協的共同責任，也不是任憑挑選的口號，正如學者 *Darran Parkash* 主張「應該要評估合作社如何堅持整體原則」。七項原則分開來看，是逐一檢驗合作能力的指

標，但透過整合性理解就是解決發展難題的重要工具。例如所有合作社都面臨到的資本困境，若能有效結合運用第五、六、七項原則，合作社就有機會開拓出三種資源管道：從強化社會宣導中增進社會信任感，有助於開拓市場（原則五：教育、訓練與宣導）；從緊密的社間合作之中發展出相互扶助的合作融資（原則六：社間合作）；一旦能夠發掘並穩定滿足社區需求，社區就不只是合作社服務的使用者，還能夠轉身成為更多合作社的育成基地（原則七：關懷地區社區）。

社運連結 支持地區再興合作運動

社會渴望一種可同時滿足分配正義與民主參與的新型態組織，若我們相信幾個人的合作行動可以形成集體的增權，同樣的數個組織的聯合也必定可以建構出強大的市場網絡。

合作的優勢不僅覆蓋成員，也包含社區經濟的建構，但是過往的合作運動只專注在單一組織的

發展，而忽略了外部的社會變化，以致錯失從社會結盟中凝聚運動能量的契機。當代的社會運動普遍擁有青年化、在地化與多元化趨勢，這些特質與合作運動的發展路徑完全一致。因此合作運動的機會之窗，除了強化社間合作與社會宣傳，還必須轉軌為社會改造運動的參與者和支持者，並且展現出有別於其他組織的社會能力，例如輸出民主對話的團結概念與實作，協助各種社會運動強化內部參與式民主。

合作的根本性力量來自於自立產生互惠，合作社的復興力量也必定是如此。唯有重塑價值認同，符合現代社會需求與功能。也唯有如此，合作社才有機會由小而大的自立實踐中形成網絡化的合作運動，重新被看見與理解的選項。**緣**



洪敬舒，現任台灣勞工陣線研究部主任，長期關注勞動貧窮、合作組織、團結經濟等議題。相關研究請搜尋〈貧窮經濟研究室〉

讓孩子循著味蕾記憶回家

文／盧怡安 攝影／林靜怡



明禮國小老師會在校內安排前導課程，運用桌遊等教材解說食安問題、邀請文史工作者介紹社區歷史。有了基本認知，再進入社區市場體驗訪查。

放

寒假前，花蓮市明禮國小的老師們，賦予四年級的學生一個任務：用圖文記錄家中的年夜菜。

開學後學生拿著手作的「年夜菜繪本」分享和家人一同烹調、品嚐的故事時，語氣中還帶著一點點的成就感。

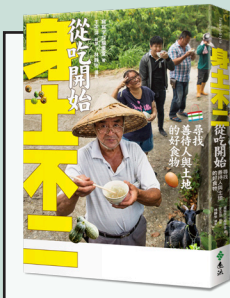
用吃拉近人與土地、文化的關係

這個任務由明禮國小蕭美珍校長和劉貞蘭、張雅筑老師共同策畫，是從二〇一八年推動市場小學堂相關課程以來的階段性成果。讓低年級的孩子使用天然食材做簡單料理；中年級的孩子認識食品添加物，以及實踐食物挑選、處理、烹飪、品嘗並加以記錄；高年級的孩子則運用媒體課學到的影像敘事，準備為傳統市場拍紀錄片。

雖然老師們表示這不是標準的食農教育課程，但概念其

實相去不遠。一九八〇年代義大利希望扭轉速食文化的「慢食運動」(Slow Food)、以及一九九〇年代日本推動的「食育」(Shokujiku)，這些食農教育先行者的反思，即是如何更友善利用土地種植作物、如何透過食物維持環境永續，嘗試透過「吃」重新拉近人與土地、文化的關係。

出身花蓮鳳林的蕭美珍校長，慶幸年幼時擁有豐富的「菜市仔」(菜市场)回憶，「小時候，因為家離菜市仔很近，放學後那裡就變成遊樂場。求學過程中，只要考試成績不錯，熟識的菜販阿姨還會送菜送水果給媽媽。」她感嘆現在的孩子少有逛傳統市場、挑選農產品的生活經驗，更別說和小農小販交流情感的機會了。加上現代食安問題，自己有孩子的蕭美珍校長和老師們認為，應該將食農議題納入授課內容與體驗活動讓孩子從小瞭解。



「身土不二」源於中國佛典，主要意思是：我們和環境是沒有分別的。如我們吃的食物，每一口飯菜的背後連結的是一張食物網絡。書中從種植、銷售、料理三個面向，邀請職人現身說法，加以生動的插畫說明有機友善農法，帶領讀者有覺知地選擇「怎麼吃」。



1 明禮國小蕭美珍校長帶學生們體驗傳統市場採買，請攤位老闆教導挑選技巧。2 開學後學生們拿著手作的「年夜菜繪本」分享和家人一同烹飪、品嘗的故事。3 明禮國小與社區樂齡教室合作，帶給孩子充滿人情味的料理體驗。

帶孩子到菜市仔校外教學

位於花蓮市中心的名禮國小，選擇從孩子日常飲食的經驗切入，市場小學堂的誕生，就來自這樣的想法。老師們寫教案、申請計畫，更串聯起在地長輩

們，將食農教育和社區交流緊密結合在一起。明禮國小的孩子很幸運，離學校步行不到五分鐘就有一座從一九一一年便存在的「復興市場」作為校外教學場域。市場中仍存在一些使用天然食材、循古法製作美味的攤商，孩子一一拜訪後瞭解到：肉攤沒有想像中不衛生，原來也有冰櫃保鮮；使用在地生產醬油製作的豆乾好好吃；肉鬆那麼香，因為使用新鮮的肉現場製作的……正所謂高手在民間，在老師引導學生提問下，這些攤商化身「菜市仔的一日講師」，傳承的是友善、良心與智慧，孩子們對於食材的原型及加工製成有了基本認

識。至於料理體驗，就交棒給社區樂齡教室的阿姨阿嬤們，「搓一搓，拍三下，這樣你們做的草仔粿就會充滿感情。」長輩們用自己發明的口訣充滿耐心教孩子。這樣的食農教育除了食物飄香，還有滿滿人情味。

日本二〇〇五年制定「食育基本法」，從社會各層面推動食育，甚至培訓一群具備證照的「食育士」，專門在商場中為想要挑選蔬果的消費者解說。花蓮這些推動食農教育者也，用各自的方式及創意實踐著。漸漸地，從孩子身上觀察到一點一滴的變化。

「吃，真的很重要，享受食材最天然的滋味，才能真正和自己的土地有所連結。」正如蕭美珍校長說：「讓孩子覺得有趣，才能慢慢翻轉孩子對家鄉、對自己的人生想像。」
緣

※本文摘自《身土不二，從吃開始：尋找善待人與土地的好食物》，寫寫字採編學堂著，遠流出版。

惜食環境教育進行式 明日惜食主廚養成計畫

文·攝影／湯采薇·財團法人主婦聯盟環境保護基金會專員



全球每年有 1/3 的食物被浪費，人類迫切需要減少食物浪費。(圖／Shutterstock)

糧 食浪費是全球碳排放增加的主因之一，聯合國糧食及農業組織(FAO)二〇一〇年發布的永續飲食報告中指出：「永續飲食的概念，即人類的飲食習慣必須以最不影響環境為前提，得到安全的食物和營養。」在關心食品安全之餘，有越來越多消費者開始重視低碳飲食和永續指標，綠色餐廳於是成了全球追求永續飲食的新趨勢，例如美國綠色餐廳協會(GRA)、英國永續餐廳協會(SRA)等，共串連了八千多家獲得標章認證的永續餐飲業者，向消費者介紹他們的理念。

走進餐飲教育現場 培育未來的惜食主廚

主婦聯盟環境保護基金會於二〇二〇年發起「明日惜食主廚養成計畫」，即有感於現今教

育體制下缺乏綠色餐飲人才的培育，加上坊間綠色餐廳投入者多為非餐飲專業背景，故從教育領域、消費行為兩大面向切入，與大專院校餐飲系合作，深入校園進行教育推廣；在既有課程框架下加強學生對永續發展理念的認同與實踐，更鼓勵學生們能成為綠色餐飲的推廣者，把珍惜食物的理念傳遞給更多人。

根據環保署二〇二〇年針對全國餐飲科系的惜食推廣意願調查顯示，一般實作課程的剩餘食材與食物以「當成一般垃圾丟棄」的比例最高(四十一·五%)，其次為「廚餘處理機」(三十五·八%)，「捐贈給社區團體或食物銀行」占比最低(二十九·三%)；此外，在一百二十三份有效問卷回答中，僅有不到四成的餐飲科系將食物浪費納入課程效益評估。近年來，台灣餐旅學校畢業生人數，已從一萬多大幅



1



2



3

1 明日惜食主廚養成計畫的廚藝示範課，由具環境教育推廣經驗的師傅分享如何製作零廚餘料理。

2 莊文豪師傅示範的「富貴團圓」是台灣傳統辦桌菜，根據習俗，辦桌的廚餘需由師傅負責清運，故師傅會盡可能全食物利用，以降低成本。這道料理廚餘僅剩筍殼及蛋殼。

3 主婦聯盟環境保護基金會偕同仰望教育基金會，前往醒吾科技大學觀光餐旅學院，進行未來合作討論。

從理論與到實作 五星主廚示範惜食料理

增加至兩萬人次以上，該如何有效地讓學生理解到食物浪費問題的迫切性，以及在料理中如何減少廚餘量、達到全食利用等實際作法，都是融入課程的重點，也是改變餐飲界風氣的重要關鍵。

基金會注重理論及實用，惜食的環境教育課程將以幾種不同的課程形式來呈現；第一類是講座及示範課程，包含理論及廚藝示範課。講座分別以國內惜食運動

的緣起、惜食餐廳的經營、國際惜食行動等為主題，帶領學生了解惜食的發展脈絡與追求永續的世界趨勢；同時也引導學生思考何謂前端的食物浪費，揭露消費與食物浪費的關係。

要減少食物浪費，消費者可以從購買醜蔬果、不再專挑貨架後方保存期限更長的商品、到綠色餐廳消費等面向來著手，鼓勵學生自我實踐，方能把惜食的觀念落實到日常生活中。廚藝示範課則邀請具有惜食教育推廣經驗的業界廚師莊文豪與洪銀龍師傅，

針對全食物料理及食物的保存理論，與學生分享相關烹調技巧。

第二類是惜食料理的實作課程，課程結束後規畫惜食料理的成果競賽，邀請業界五星主廚擔任講師及評審，由評審依照衛生、展台、創意理念、擺盤、口味、食材利用、使用在地食材、設計等不同指標，檢驗學生的學習成效。

明日惜食主廚養成計畫是由仰望教育基金會贊助相關經費，主婦聯盟環境保護基金會及醒吾

科技大學餐旅管理學院共同辦理。我們期待未來教案的編輯不只可以呼應聯合國永續發展目標SDG 2「消除飢餓與促進永續農業」，及SDG 12「永續消費與生產」，更希望可以從教育體制開始，新增包含永續食材採購、減少食物浪費、節能料理與廚餘去化減汙等綠色餐飲相關理念及實務教學內容，提升學生的惜食素養，解決餐飲科系中缺乏綠色餐飲人才培育的問題。**綠**

想家的味道： 韓國媽媽味料理

食譜設計／尹慶彥 文／莊佩珊 攝影／周禎和

韓國籍社員尹慶彥熟練地將甫做好的壽司卷一段段分切，以供月刊拍照使用，一旁觀看的先生以及餐廳員工忍不住伸手拿取、一口接一口地吃了起來。尹慶彥見狀笑了出來，說：「你看，做壽司卷就是這樣，大家都忍不住偷吃，每次家庭聚會都要做個十條才夠！」

尹慶彥來自韓國釜山的大家庭，定居台灣已經 15 年。這次應月刊之邀，提供三道韓國年節以及聚會料理，並分享道地韓式風味的祕訣。製作時餐廳韓籍員工們在旁邊繞來繞去地看著，臉上忍不住漾著笑意。今年因新冠肺炎，返鄉過年不是那麼容易的事，料理的顏色、香味、熱氣讓人心溫暖，現場彷彿重現家族聚會的場景。

尹慶彥說做菜是想家時的出口，有時候會很想吃媽媽煮的東西，而這幾道菜都是韓國媽媽常做給孩子吃的。她的料理也盡量用台灣的食材，因為「比較新鮮健康，味道也比較好」。合作社的好食材、韓國媽媽的手藝，交織成一次韓國美食的饗宴。



尹慶彥

東門站社員，來台前亦是韓國消費合作社“Hansalim”社員，2018年起於東門站附近經營韓國釜山料理餐廳Nabiya。她強調使用健康食材，不只是為了自己和家人，也是為了保護地球環境。



泡菜豆腐鍋

4 人份

材料

肩胛排 (或任何帶骨肉如小排)	600 公克
洋蔥(中型)	半顆
泡菜	500 公克
香菇 (乾燥或新鮮均可)	4 朵
板豆腐	1 塊
水	1,200 毫升
調味料	
味噌 (或韓式大醬)	1 大匙
蒜末	1 大匙
青蔥	1 ~ 2 支
韓式辣椒粉 (視個人口味增減)	1 ~ 3 大匙
醬油、鹽	適量

作法

- 1 肩胛排退冰後泡水約 1.5 ~ 2 小時，使血水溶出，期間換水 2 ~ 3 次。
- 2 洋蔥切塊或條、青蔥切 3 公分長段、豆腐切大塊備用。
- 3 適量油熱鍋，將洋蔥塊或條以味噌(或韓國大醬)拌炒。
- 4 鍋中加水與味噌、洋蔥一同熬煮至水滾後入肩胛排，再度沸騰後關小火。
- 5 加泡菜熬煮至所有材料變軟(約 10 分鐘)。
- 6 加入蒜末、辣椒粉煮滾；視個人口味加醬油、鹽調味。
- 7 放入豆腐、新鮮香菇再滾 3 ~ 5 分鐘(如使用乾香菇則以水泡軟後，於作法 4 放入一起熬煮)，最後放入蔥段即完成。

Tips

- 1 泡菜夠酸味道會更好，剛做好的買來可於室溫放置 2 到 3 天使其發酵酸度再提升。
- 2 加入肩胛排熬煮的高湯以及洋蔥炒味噌或韓國大醬，是湯頭濃郁的關鍵。



(圖/企畫部提供)

料理故事

泡菜豆腐鍋是韓國的媽媽味，每家泡菜味道不一樣，泡菜鍋風味也各異其趣。尹慶彥還記得下雪冷冽的冬夜，回家吃到媽媽做的泡菜豆腐鍋的溫暖，而聚會一次煮一大鍋更是不可缺。泡菜不切整顆入鍋，取其脆口，是韓國人認為正宗泡菜鍋的口感。



韓式壽司卷

6 卷

壽司卷內餡作法

- 1 牛蒡絲:**牛蒡切絲泡水約5分鐘，讓苦味釋出，取出瀝水後以油略炒，加糖1湯匙、醬油少許炒至水分收乾。
- 2 紅蘿蔔絲:**蘿蔔切絲以鹽1/2小匙、檸檬汁1大匙醃至出水(約20分鐘)，取出瀝水，以油炒至變軟。
- 3 蛋絲:**蛋打散，加鹽1/2小匙，起油鍋煎成薄片狀，取出切絲。
- 4 豆包絲、德式香腸:**生豆包切細絲，德式香腸表面畫幾刀備用；醬油1大匙、薑汁1小匙、蒜泥1/2大匙、糖適量、水5大匙，混合煮滾。豆包絲或德式香腸加入滾煮至水分收乾即可。
- 5 小黃瓜:**一條小黃瓜縱切成4長條，半條小黃瓜縱切成2長條，共6條。

壽司卷作法

- 1** 壽司卷調味料拌勻。
- 2** 壽司紫菜取一片對切，另取一片完整海苔片，將切半者疊置於中間。
- 3** 手抹少許調味料，揉入白飯後將飯鋪平於海苔片光滑面上(一個壽司卷一碗白飯)。
- 4** 疊上5種內餡材料(葷食者用德式香腸、素食者用豆包絲)。
- 5** 捲起成條狀，微微壓實以避免材料散開，分切後即可食用。

料理故事

韓式壽司卷食材有黑、紅、黃、綠、白，繽紛色彩代表韓國自古以來重視的五方色(오방색)，意涵為陰陽五行，藉著顏色的呈現融合在日常生活的飲食、服飾中。尹慶彥說壽司卷是過年後聚會常見、可輕鬆煮隨意吃的料理。

Tips

此做法可以避免做壽司卷時海苔片破掉。



櫛瓜鮮蝦煎餅 8 ~ 10 片

材料

櫛瓜	300 公克
蛋	1 顆
麵粉	100 公克
去殼鮮蝦約	150 公克

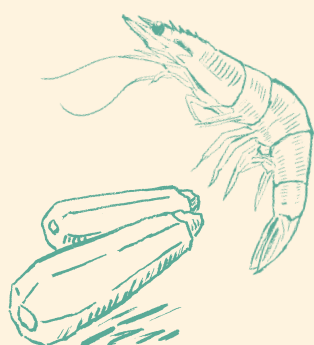
調味料

鹽	1/2 茶匙
---	--------

作法

- 1 櫛瓜切絲，拌入少許鹽醃至出水。
- 2 櫛瓜絲不瀝水，加入蛋、麵粉攪拌均勻。
- 3 起油鍋，舀一湯匙（一口分量）作法 2 麵糊至鍋中鋪平，並放上蝦子。
- 4 煎至兩面表層微微焦香，即可享用。

料理故事 煎餅為韓國家庭過年必備料理，種類多樣，如要拜拜至少要準備 3 種。尹慶彥因家族龐大，過年時準備的煎餅種類多達 12 種；若是一般小家庭，少則 5 種、甚至 7 種煎餅也很常見。尹慶彥看到合作社架上剛好有櫛瓜，但台灣人多不知如何料理櫛瓜，特別以之入菜，與社員分享。



編按：合作社的夏南瓜類似市面上的櫛瓜。



材料

牛蒡	200 公克
紅蘿蔔	200 公克
蛋	5 顆
德式香腸	6 根
生豆包	3 片
小黃瓜	1.5 條
壽司紫菜	9 片
白飯	6 碗

調味料

壽司卷	_____
芝麻油	1 小匙
鹽、白芝麻	皆適量
內餡	_____
糖、醬油、鹽、檸檬汁、油	(皆適量)
薑汁	1 小匙
蒜泥	1/2 大匙

耶誕禮物也送一份照顧地球的



年終將至，許多朋友會為關心的人細心挑選禮物，藉此傳達祝福。忙碌勞累了一整年，什麼樣的禮物可以同時照顧身體與心情呢？談到照顧身體，大家或許會直覺想到食品或營養補充品，「人體最大的器官其實是皮膚，皮膚毛細孔會吸收接觸身體的物質。」身體清潔保養品生產者「瑪諾蘭迦」的王靖淑說。

「茶樹精油可以緩解富貴手，薰衣草、迷迭香的香味能讓失眠的人心情放鬆、小寶寶用羊奶皂很滋潤。」王靖淑說起與先生馬可一起製作的手工皂如數家珍，每逢年節，她會思考朋友的狀況，挑選最適合的保養品當作禮物，希望幫助朋友療癒身心。馬可反對動物試驗，因此使用植物性成分製作手工皂。他們堅信好的清潔保養品成分應該單純、天然，不使用無法百分之百分解、會汙染土地的介面活性劑、化學色素、防腐劑等，不僅對身體沒有負擔，更對環境友善。今年，就用對環境好、對人也好的肌膚清潔保養品當作年節禮物吧！

版權

2020年12月／202期

中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

ISSN：2521-4535 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、林玉珮、林憶芳、張育章、黃良充、謝文綺、蘇惠美（依姓氏筆劃排列）

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

網站編輯 | 陳宜茹

美術設計 | 馬榮君

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

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



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



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。