

愛地球，  
我惜食

4



綠  
主  
張

2020  
A P R  
no.194

零廚餘水果酵釀

實踐零廢棄的全食物高湯

合作防疫總動員



## 編輯手記

製作這一期月刊內容時，新冠肺炎疫情正延燒全球，連東京奧運都宣布將延至明年夏天，讀到本期〈合作社的防疫總動員〉文中一語：「人與自然拔河的結果，凸顯了人類休戚相關的共同體事實。」深有共感。4月22日是世界地球日，值此時刻，行動刻不容緩。日前我們加入了環境團體發起的「氣候緊急狀態宣告行動」，而在日常生活中，即便有需要為可能出現的緊急狀態預先準備，在採購之前，我們仍然可以實踐「計畫性消費」，並盡可能「全食物利用」，以謹慎珍惜的態度看待生產過程所投注的資源，避免過度囤積反而造成的浪費。希望這一期的主題，能夠為你帶來一些惜食行動的啟發和靈感。

## 版權

2020年4月 / 194期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷

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、張育章、陳思嘉、黃素津、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞

網站編輯 | 陳宜茹

美術設計 | 馬榮君

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

## better food, better me

02 帶格外品回家

文 / 莊佩珊

## 專題報導

04 永續飲食，從為地球種下一顆惜食種子開始

文 / 黃榆晴

06 惜食上下游——從餐桌到產地的實踐路

文 / 曾怡陵

10 從源頭減少浪費——主婦聯盟合作社的惜食行動

文 / 于有慧

12 營養不浪費——完整、多樣、天然的全食物飲食

口述 / 黃淑惠 文字整理 / 鄭維鈞

## 產品平台

14 選擇更多，添加更少——2020端午預購新滋味

文 / 李婉婷

16 堅持實踐零廢棄 全食物高營養湯品

文 / 李婉婷

## 合作脈動

18 愛在病毒蔓延時：合作社防疫總動員

文 / 李修璋

## 媽媽相談室

20 呼叫媽咪偵探！孩子不吃飯怎麼辦？

文字整理 / 莊佩珊、黃榆晴

## 基金會專欄

22 零廚餘革命，從生活中做起

文 / 呂木蘭

## 主婦食堂

24 超簡單！零廚餘水果酵釀

四季百搭酵釀 party！

食譜設計 / 許秀嬌 文 / 潘嘉慧

## 餐桌時光

28 遇見扣子的全食酵釀

文 / 潘嘉慧

## 合作社小辭典 計畫性生產與消費

集結社員需求而規畫產品生產數量及內容，可減少食物浪費與資源消耗，如節慶產品預購、生鮮蔬果排定生產計畫、蛋糕週預訂等，使供需穩定，亦保障農友或生產者基本收益。

## 帶格外品回家

文 / 莊佩珊 攝影 / 馬榮君

台南分社廚師蕭美英善用格外品做員工餐，「葉菜類就醃製起來，做梅干，或雪裡紅，增加菜色；頭尾斷裂的紅蘿蔔去頭去尾煮成咖哩，仍舊好吃。」在廚師的巧手下，格外品華麗轉身，多一點巧思就可以做到惜食。

格外品還有很多出路，或許成了滋養作物的肥料、或許送到餐廳為員工補給能量。減少食物浪費，愛惜環境資源，其實不難，就從把格外品帶回家開始。當它們化身餐桌上的佳餚時，你會發現美味、營養以及健康安心的感覺，這些醜蔬果通通都有。

裂了好大一條縫的紅白蘿蔔、長得像字母C的青椒、愛心形狀的馬鈴薯，還有缺粒的玉米，主婦聯盟合作社每日進貨的農產品偶有奇形怪狀，或因小瑕疵而無法上架的蔬菜水果，稱之為格外品。它們的下一站在哪裡？

場景換到新北市三重總社，下午3點，辦公室同仁正埋首工作之時，擴音器傳來「登登登登」開始賣菜囉！今天有玉米、馬鈴薯、蘿蔔，還有一些蔬菜，同仁趕快來買囉！透過員購格外品，惜食一直是職員的日常實踐。



2019年12月～2020年2月，主婦聯盟合作社每月充分利用蔬果格外品約4.5公噸，75.6%做堆肥、13.4%成為員工伙食及提供員購、7.9%做雞飼料、3%捐贈社會團體，僅0.3%無法利用丟棄。

# 永續飲食，從為地球種下一顆 惜食種子開始

企畫編輯／黃榆晴 攝影／馬榮君

或許你曾在新聞或車廂廣告看到這個驚人的數字：據環保署統計，2018年台灣廚餘回收量逾59萬公噸，廚餘桶堆疊起來的高度多達1萬3500座臺北101！與此對照，在聯合國糧農組織（FAO）2019年《糧食與農業現況報告書》<sup>1</sup>中指出，全球仍有8億2千萬人處於飢餓，亦即約每9人即有1人無法取得足夠糧食，但諷刺的是，每年浪費掉的食物高達生產量的1/3，14%在生產後甚至尚未送達通路即遭丟棄……<sup>2</sup>

2015年聯合國永續發展目標（SDGs）訂下2030年每人每年平均減少食物浪費50%的目標。以現況來看，我們距離此目標是否仍然遙遠？「惜食」一直是主婦聯盟合作社發起共同購買以來，持續實踐的核心理念。從產品開發、加工

運送到站所上架，在不同階段為減少食物浪費投入的努力，已潛移默化成了所有合作人內建的基因。

這一期專題報導，從一顆於主婦聯盟合作社萌芽的惜食種子開始。我們看見宜蘭「烹煮頭」的兩位成員，從通路、餐廳往食物上游的產地前進，一路上對惜食產生的種種思考與嘗試，並分享在家也能簡單動手做的惜食料理；接著鏡頭轉向合作社的生產端與消費端，除了社員於餐桌上充分利用食材，計畫性生產與消費更能根本解決供銷失衡所帶來的剩食問題；此外，為何農友運送蔬果時要保留占體積的外葉呢？這當中也藏著惜食基因的密碼。了解一蔬一果皆得來不易後，試試「全食物飲食」吧！完整攝取食物中的營養，發揮食物最高價值，也直接減少浪費。

透過選擇更好的食物、更完整地利用食材，支持朝向永續的飲食生產方式，為了自己與地球的健康，我們一起實踐這樣的惜食行動！

註

1：The State of Food and Agriculture: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction，2019。

2：引用自〈把地球丟到垃圾桶—你所不知道的食物浪費〉，2019年12月《綠主張》月刊。





2



3

- 1 黃才容和莊元好宜宜蘭安農溪旁耕作後，更能體會食材得來不易。
- 2 自家菜園提供最低碳足跡的新鮮食材，結實纍纍的桑椹可用於製作桑椹乳酪軟歐、煮濃縮果汁調成酸甜氣泡飲。
- 3 過去莊元好總會利用週末到農園採果、除草，覺得很療癒；如今搬到宜蘭，每天都可以享受耕作的樂趣。

定居宜蘭前，莊元好曾任職於主婦聯盟合作社的人力資源部門。當她知道合作社的員工餐廳會使用賣相不好的蔬果或即期品時，才意識到市面上許多規格外的食材因為消費者對外觀的挑剔而難以端上餐桌，讓她重新檢視自己對食材的標準。「那些小的、醜的，原來也可以做料理，而且味道也很好。」此外，因為參加員工旅遊而認識農友，進而對鄉村生活產生憧憬。她開始利用週末到宜蘭冬山一個有機文旦園幫忙，之後加入宜蘭縣的「農師傅」計畫，在農場幫忙採菜、包裝、

### 從辦公室走入產地

安農溪在廣闊的藍天下緩緩流動，舒爽的風從溪面吹來，馬路邊約莫一分地的小菜園裡綠葉微顫，黃才容和莊元好領著我們認識園裡的作物。作物種類以可用於三餐和麵包餡料為出發點，有漿果如桑椹；葉菜如空心菜；瓜菜如南瓜；鱗莖類如大蒜；辛香植物如咖哩葉、蒔蘿。

出貨，接著與黃才容一起租下房子和菜園，賣起結合當令物產的手工麵包。

而黃才容則曾於有機農產電子商務平台從事行銷工作，之後到致力於推廣綠色飲食理念的社會企業「呷米餐廳」當內場助理，接著開始想用一己之力串接產地與餐桌，於是在新北市永和開了簡餐店「烹烹頭」，可惜因長期入不敷出而結束營業。會移居宜蘭，是喜愛親近土地，也是為了重整步伐。

### 食物上下游的惜食實踐

過去的工作經歷，曾讓黃才容燃起運用剩食、格外品的雄心，但也曾因碰壁而暫緩腳步。任職有機農產電商平台時，看農友種得辛苦，食材滋味又好，心生珍惜。「有機食材從頭到尾都可吃，但比慣行栽種的食材貴，如果教消費者全食物利用，他們會覺得划算。」到了堅持全食物利用的「呷米餐廳」，看到廚房總會將

## — 惜食上下游 — 從餐桌到產地的實踐路

「烹烹頭」的黃才容和莊元好於社會福利機構服務時結識，5年前搬到宜蘭三星共耕共食。兩人過往的經歷引發她們對食物浪費的思考，在不同的身分轉換間，從種植、食材前處理、料理到銷售，她們有過什麼樣的惜食實踐和體悟？



1

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／阿春

減少剩食  
在家動手做惜食料理

食譜設計／黃才容

蔬菜的邊邊角角、果皮等都可以運用於料理。黃才容說，以玉米筍為例，煮前可以將玉米鬚卸下煮茶，煮完玉米筍的水帶有甜味，久煮後可以當濃縮高湯冷凍貯存，需要用時再稀釋，加入洋蔥、菇類等，滋味就非常豐富。

此外，一般會丟棄的蔬菜外皮、葉子也可以做成醃漬物。「食材保存的條件就是夠鹹、夠甜、夠酸或夠乾。」葉菜類或蔬菜外皮可以下總重量 3% 的鹽，質地比較硬的如白蘿蔔下 5% 的鹽使之更容易脫水。淺漬一天後，用開水洗掉多餘鹽分，再以糖、醋調味即可。



蘿蔔葉雪菜肉丸

惜食靈感：

雪菜因經鹽醃漬，口感微澀，適合與植物性蛋白質如豆腐渣，或動物性蛋白質如絞肉一起料理，比較潤口。若吃膩雪菜炒肉末，可換個型態做成肉丸子。



果乾鄉村鑄鐵鍋麵包

惜食靈感：

傳統歐式麵包會用到很多果乾，而製作果乾的水果外觀要求不高，可運用一些被蟲咬等賣相較差的水果製作，水果中又以番茄等酸甜味突出的種類較為適合。除了果乾，糖漬果皮亦可當作麵包餡料。



芹葉西班牙烘蛋

惜食靈感：

常被當成廚餘的芹菜葉可作為香料使用，用來取代九層塔或香菜，特別適合搭配海鮮等白肉料理。若使用西洋芹，削下的外皮則可以煮成蔬菜高湯。

「烹烹頭 - 烘焙 / 田園 / 農加工」備有共享空間，歡迎來一起體驗鄉村生活。  
臉書搜尋 @punpun.farmkitchen



惜食料理作法請掃描



4



5

4 兩人用墨西哥辣椒、文旦果肉、洛神葵、金桔、金棗等做成保存食，可延長作物保存期限，也可為料理增添風味層次。

5 黃才容利用剩餘的蘿蔔葉做為香蕉堆肥。

1 把農作物就地翻耕犁除。

簡餐店結束營業後，黃才容到宜蘭「行健有機農產生產合作社」當業務，當時的格外品多以耕除處理，加上她認為比較便宜的次級食材能擴大通路，便加入「惜食分享餐廳計畫」，提供產地的格外品給餐廳。「但其實媒合餐廳與產地沒想像中容易。」由於多數餐廳供應固定品項，但作物多非四

直到自己開了餐館才發現，做生意的學問很深，尤其是成本與價格。「想用好食材，但沒自信，價錢不敢開太高。」黃才容回想一份 150 元上下的簡餐，一開始用有機食材，很快就體認到成本過高，因而改使用菜市場的牧草雞等來歷清楚的食材。料理時秉持初心，不過分精細處理食材，以減少廚餘產生。「來客數沒有很多，但我盡量不讓食材剩下，會剩的是客人不吃的皮、梗、骨頭，每天廚餘就一小桶而已。」她說。

蘿蔔等蔬菜外皮刷洗乾淨做成料理，回想起過去在電商工作時察覺許多消費者不會料理或沒有自煮的習慣，興起開小餐館的念頭。

她們一邊說著現在的生活，一邊聊到過去拜訪許多日本麵包店都位於人跡罕至的郊區，隱隱帶給她們靈光和希望，也期許未來有更多能量，發展麵包餐食，為所支持的理念開展出可持續的商業模式。

要解決剩食，又要讓經營運作順暢，在食物的上下游都是難解的習題。離開合作社後，莊元好隨黃才容移居宜蘭。才容過去開餐館時因為常一人身兼內外場，沒時間跟客人說明惜食理念，而走把蔬果皮削乾淨的安全牌路線。如今與夥伴元好在宜蘭縣政府、羅東菜市場等市集擺攤，販售使用本土小麥及當令食材做成的果乾鑄鐵鍋歐式麵包、油封蒜軟歐等麵包，有更多餘裕向顧客陳述理念。日常吃食則善用自家菜園、在地農友的格外品，或於農友清園前採收賣相不好的作物。因為惜食，可食的葉子如蘿蔔葉會入菜，果皮則做成漬物或發酵成堆肥。

季皆產，格外品的量也不足以滿足餐廳的需求。

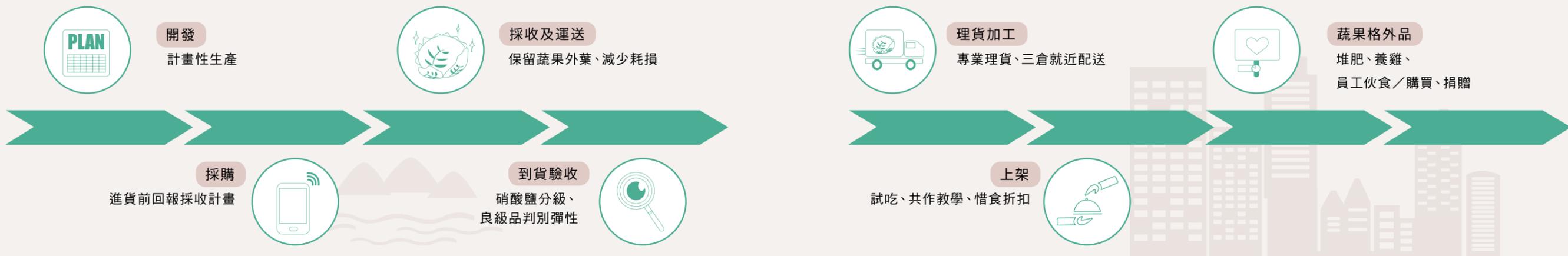
# —從產地到餐桌— 主婦聯盟合作社的惜食行動

文／于有慧·第7屆社員代表 繪圖／Ebay

## 彈性允收蔬果 減少食物浪費

合作社與農友是生產夥伴關係，每一位農友的開發皆經過長期觀察、陪伴與溝通才建立起信任關係，遇到蔬果品質出問題，不是直接退貨，而是先了解原因，再想辦法幫忙解決。例如夏季高溫多雨，葉菜品質易受損，小葉菜產量僅冬季的1/3，有時農友回報產地下雨，採購因社內需求仍請農友出菜，到貨蔬菜硝酸鹽檢驗無法達到A級標準。考量農友種植辛勞，B級品正常上架，C級品則依當天菜樣、菜量與雨量條件決定是否允收。在蔬果外觀評級上，良級品判別也有彈性，夏天菜少、種植難度高，菜葉上儘管有蟲洞，仍以優級價格採購。

一般通路重視蔬果賣相，不符合規格即拒收，但合作社盡可能珍惜農友交貨的每個品項，鮮少退貨，允收「B或C級良品」蔬果，等於大量減少食物浪費。



全球每年有高達1/3的食物被浪費，從產地到餐桌，浪費無所不在。2018年我國廚餘回收量逾59萬公噸，量販店與超市近3成剩食淪為廚餘被送進焚化爐，這些只是食物生產系統性浪費的冰山一角。

減少食物浪費是主婦聯盟合作社自最初共同購買以來致力實踐的價值，以最主要耗損的產品「蔬果」為例，每月總進貨量近160公噸，3.5%因不符合管理標準成為耗損，但最終完全無法利用而丟棄的僅占0.3%。從開發源頭、採購、包裝、到站所上架，我們珍惜農友每一分產出，減少食物浪費可說是內建基因。

### 以計畫性消費平衡供消

供消失衡是食物浪費的主因，穀賤傷農，搶種特定作物、或逢盛產，大量食物在產地即遭丟棄。主婦聯盟合作社為降低食物

### 降低運送耗損風險

蔬果保鮮期短，包裝配送攸關食物品質，間接影響銷售端及消費端的食物浪費。主婦聯盟合作社蔬果由總社採購統籌調度，注重平衡食物里程，由北中南3倉專業加工包裝，就近配送。蔬菜採收時保留較多外葉，減少運送途中耗損的風險，蔬果理貨夥伴於加工時再將外葉剝除，這是合作社蔬果加工耗損超過8成來自剝除外葉的原因。合作社吸納部分應留在產地的耗損，爭取時效，讓食材能更快速、更新鮮地配送到站所及社員手中。

極少數有瑕疵、過熟無法上架的蔬果，合作社以供應伙食或員工購，減輕農友損失。南倉更於2018年中起，透過台南市長期照顧管理中心協調，提供歸仁區東勢社區一週2次、一個月約130公斤的蔬果格外品，供社區560位長者共食。剩下無法食用的外葉，大部分送到台中霧峰堆肥場堆肥；南倉每個月400多公斤的菜葉則是送到附近的紅瓦厝雞場養雞。

生產的市場風險，以計畫性生產與採購，提供農友相對穩定的採購量，以保障基本收益；確實掌握社員利用模式，讓產消兩端盡可能達到平衡。

關於蔬果的計畫性生產，主婦聯盟合作社產品部先以家庭蔬果平均每週攝取量與樣數推估規畫供應內容，再以社員數、過去利用量規畫農友「種植計畫」。本著適地適種原則，按不同產區特性、農友強項與供應意願，事先與農友討論論年種植品項與面積。農友依據合作社的安排按時序種植，產品採收前一週通報「採收計畫」，採購專員視站所近日利用量與庫存狀況下單。

產品保證收購價對農友是保障，也是誘因。產品部會評估農友能力鼓勵多樣化種植，增加社員可利用的蔬果樣式，「我們不會高價誘導農友冒險，種不出來，農友損失，更造成浪費。」產品部開發供應課農產組長蕭元彰說。

### 社員支持 惜福不浪費

從產地到餐桌，食物生產的每一環節皆潛藏著浪費的陷阱。保護農友、盡可能有效利用食材的消費模式是合作社與其他通路最大區別。有時冬季蔬菜量大，無法快速被社員利用，站務人員會辦試吃、提供惜食折扣，或邀請社員協助教作、發動共作，鼓勵社員「惜福」。

從源頭開發、採購、到站所銷售端，主婦聯盟合作社珍惜農友的生產品，「能上架就上架，若品質沒那麼好，打個折；真的不行被打掉了，我們就員購，吃掉！」產品部農產開發專員郭懷恩總結了合作社減少食物浪費的努力。

當我們願意更善待農友，信任合作社把關，同時不以蔬果外觀決定是否利用，我們的每一分消費即在支持食物不浪費，讓地球永續，這些都有賴社員的理解與支持。

## 營養師推薦全食物食材

### 蔬菜

南瓜表皮有豐富的膳食纖維和植化素，果肉主要含醣分、維生素A，南瓜籽有油脂、維生素、微量元素（鋅、硒、鉻），建議可將果皮、果肉和籽一起打成漿，吸收完整營養。此外，花椰菜的植化素含量也非常高，尤其菜心（莖）有膳食纖維、植化素和微量元素，可以促進腸胃蠕動、促進排毒。

菠菜根部礦物質含量遠比菜葉還要高，其中鐵質可以促進造血；此外，一般人吃芹菜都只吃芹菜莖，但芹菜葉的葉酸含量遠高於芹菜莖，建議一起吃，可以幫助紅血球再生，全株芹菜中的芹菜素可以抗血小板凝結，預防血栓。

### 水果

特別推薦紫葡萄，花青素含量高，可以保護眼睛；芭樂含維生素C，β-胡蘿蔔素、沒食子酸等強力抗氧化營養素，可強化黏膜、增強免疫；小番茄有胡蘿蔔素、茄紅素、槲皮素，可維護心血管功能；柑橘的蘿蔔素、葉黃素、類黃酮素、維生素C，可保護眼睛、保持美麗肌膚、抗老化。

此外，蘋果表皮有389種植化素和膳食纖維以及槲皮素，可抗癌、降血脂，果肉有醣、維生素C，籽有油脂，可以一起打成果汁飲用。

### 穀類

穀類的穀皮層有膳食纖維，胚芽含脂肪、維生素、礦物質等，推薦食用全穀粒食物如藜麥。藜麥內的胺基酸種類豐富，非常適合做為素食者補充蛋白質的來源，有助身體組織修復；紅藜麥和黑藜麥的植化素可以保護血管內膜的柔軟度，保護心血管，也有抗發炎效果；黑藜麥的礦物質含量高，幫助造血，清除自由基，建議貧血的人可以多吃藜麥。

另外糙米穀皮層的膳食纖維可以促進腸胃蠕動、糊粉層有豐富的維生素B群，尤其大量維生素B1可以促進正常神經傳導，維生素B6可維持心情愉快。另外紅薏仁富含膳食纖維和維生素B群，特別一提外殼可以穩定血糖上升、降血脂；薏仁在許多臨床實驗中都有抗病毒、提高免疫功能的效果。

### 豆類

純粹以黃豆和水為原料的豆漿、豆腐雖然也算是全食物，但去掉豆渣之後也減少了部分營養價值。黃豆表皮有植化素、膳食纖維、大豆異黃酮、礦物質；豆仁含脂肪、卵磷脂、蛋白質，維生素B群和礦物質，建議將豆渣和蛋、絞肉煎成肉餅，不浪費又可攝取完整營養。

### 油脂類

食用油多從種實類榨取而來，種子裡面有油脂、蛋白質、維生素，建議可在蔬菜上撒一些堅果，像是葵瓜子、杏仁果、南瓜籽，直接攝取。建議一般人每日攝取約1湯匙堅果，而癌症病患、術後病人、燒燙傷後亟需補充熱量者，一日可食用2湯匙。

# 營養不浪費—— 完整·多樣·天然的全食物飲食

口述／黃淑惠·營養師、癌症關懷基金會董事

文字整理／鄭維鈞·北南分社社員 圖／企畫部提供

台灣在歷經幾次重大食安事件之後，添加物潛藏的危害昭然若揭，人們開始興起一股追求天然、不加工的「全食物」飲食取向。經常到站所分享的營養師黃淑惠，提供全食物飲食原則與方法，透過天然食材完整利用，不僅減少料理過程的食材廢棄，更能充分攝取食物中的各種營養素！

在反省食品添加物文化的同時，透過科學也發現了許多植物用來招蜂引蝶、傳宗接代的鮮豔的顏色（植物化學素，簡稱植化素），富含抗氧化劑，能夠抵抗空氣中不良物質的侵襲。「我們統稱為抗氧化力，或清除自由基的能力，能夠保護細胞。植化素顏色越深、營養價值越高，就成為6大營養素之外第7種營養素，多存在植物的外皮，只不過多數都被削掉了。」黃淑惠說。

因此，基於「只要能夠入口的，就不要丟棄」的概念，扣除非常

原則上，挑選全食物首重追求「身土不二」，就是「人和環境相互搭配」，多食用本地、依循季節生產的食物；再者，食物放越久、化學保存方式都會讓營養素流失，應盡量避免；第三，建議採用彩虹飲食——紫、白、紅、黃、橙、綠、黑、白、紅、黃、橙、綠、紫，不同顏色食物提供不同的營養素。「沒有任何食物是超級食物，多樣選擇，就能獲取身體需要的各種營養素！」

黃淑惠一開始先就全食物下定義，「攝取天然、完整，沒有加工精製過的食物，就叫做『全食物』。」看得到食物的原型、知道它的來源、沒有過度加工，都是判斷的依據。因此，像肉丸、香腸這種已經看不出原型、無法分辨來源的肉製品，就不是全食物。另外，黃豆使用天然米麴發酵而製成醬油、或天然發酵的味噌、葡萄酒等，都可視為全食物。

### 不追求超級食物 多樣全食最健康

粗糙難以入口的水果外皮如荔枝皮，她鼓勵食用包括葡萄、火龍果、香蕉的果皮，即便是鳳梨皮都可以拿去發酵。此外，種子也不要丟棄，可以連同蔬菜根部一起打成精力湯，藉此攝取到植物各部位的營養，所謂「一物全食」也是全食物飲食的重要概念。

### 一物全食 攝取各部位營養素



2020年新冠肺炎蔓延全球，謹慎防疫之際也要好好過節。端午節預購4月下旬即將開始，今年，主婦聯盟合作社攜手多位堅持安心天然理念的食品生產者，開發多款新口味葷素粽，包入海陸食材，搭配飲品養生老梅釀，嘗一口節慶的傳統粽味，喚回安心健康的好日子！

# 選擇更多，添加更少 2020 端午預購新滋味！

文／李婉婷·北南分社社員 攝影／王揚喻

## 指定食材入粽 風味拿捏考驗生產者

一顆顆外表看似樸實的粽子，各家生產者包入的餡料各自有一套獨特配方，滋味才能出眾。對新生產者而言，在配合指定原料及少油鹽等健康訴求下，挑戰更高了。我們與苗栗專營傳統肉粽的「竹南懷舊肉粽」合作生產兩款新品「懷舊原味粽」、「北海道干貝粽」，餡料包括米、豬肉、干貝、蝦米、醬油等，皆使用主婦聯盟合作社指定食材。生產者重新調整原有生產流程，找出粽體、各式食材與醬油醬色、香氣、味道的最佳比例，雖然費時費工，但希望大家吃的粽子就像媽媽親手做的那般美味與安心。

而無論是食材或成品，減添加是合作社一貫的堅持。主婦聯盟合作社產品部開發供應課長葉立翔指出，「雖然粽子餡料裡的菜脯不是指定原料，但仍要求各生產者使用無防腐劑的菜脯。」款款好粽真材實料，捨棄不必要添加物，新鮮絕對吃得到！

## 多款葷素口味 粽香味美更安全

參考2019年端午預購滿意度調查結果，部分社員反映調味偏重、口味選擇較少，葉立翔表示，今年所有葷、素粽皆以少油、少糖、少鹽的健康原則重新調整與設計。去年較多南部粽品項，今年則新開發5款風味粽，除了新增拌炒鹹香的「北部粽」，還有結合麻油及指定生產者元榆牧場黑羽土雞腿肉的「麻油雞腿粽」；包裹肥瘦剛好的豬五花肉，輔以鹹鴨蛋與菜脯的「懷舊原味粽」；以及包入整顆北海道頂級干貝，佐以蝦米、乾魷魚提出鮮甜風味的「北海道干貝粽」；就連素粽也推出新口味「紫米豆沙粽」，提供多元選擇。

秉持高比例指定原料的開發原則，作為肉粽主體的糯米、肉品、海鮮、調味料等，多半使用指定原料。「一般市售肉粽原料來自盤商，價格雖便宜，品質卻容易參差不齊，安全性不足，如果能指定原料，不僅來源明確、品

質穩定，食物也更安全，更能支持與我們理念契合的生產者。」葉立翔補充。

## 對人與土地都友善的健康美味：諾麗老梅釀

盛夏之端，大口品嚐安心粽子之餘，再來點飲品更搭！於2019年中秋預購初次推出、受到社員喜愛的青梅、黃梅果釀生產者「2021社會企業」，於

今年端午預購再推出「諾麗老梅釀」，原料來源是大高雄山區老濃溪及楠梓仙溪「兩溪廊道」，以自然農法種植的青梅，以日本和歌山古法陳釀10年之老梅肉，結合義大利巴薩米克醋、大溪地諾麗果酵素菁華調製而成，健康養生，同時支持生產者持續以保證價格收購青梅、輔導原鄉梅農醃梅，使其擁有穩定收入，與在地產業共好！



### 2020 端午節預購，獻給你最實在的好粽

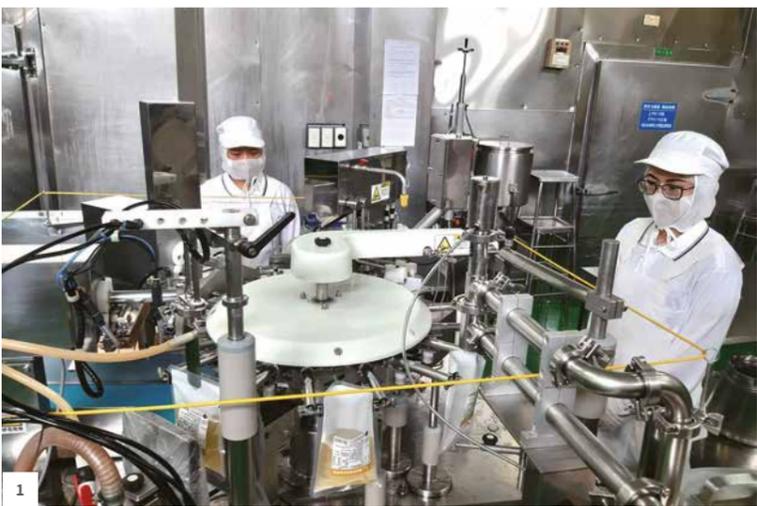
指定食材、嚴選把關、無人工添加物  
預購期間：4/20 (一) ~ 5/09 (六)  
取貨期間：6/08 (一) ~ 6/27 (六)  
❖端午節 6/25 (四)



更多生產者及新品介紹

# 堅持實踐零廢棄 全食物高營養湯品

文／李婉婷·北南分社社員 照片提供／漢典食品 插畫／WANQIAN



1 漢典食品的雞高湯生產線。  
2 利用雞骨架熬製雞高湯，充分利用全食物。

**零添加、天然調味  
新鮮營養吃得到**

有了好食材，如何兼顧天然營養與絕佳風味，加工端的料理與烹調可是一大功夫。生產者漢典食品總經理鍾紀銘表示，高湯與滴精的產品屬性不同，製程也不盡相同。一般高湯用途在料理提味，通常使用直火鍋以煨的方式慢慢熬燉約6小時而成；滴魚精則定位在食補，為使魚頭與魚尾

的鈣質、膠原蛋白等成分完整釋出，需以利用高溫蒸氣讓食物均勻受熱的二重鍋熬粹8小時；同時為顧及口感，加入高營養的黑蒜與中藥材，使飲用味道更順口。鍾紀銘自信滿滿地說：「其實，只要食材新鮮、品質好，調理加工時不需要很多調味，自然好吃。」此外，為讓食材營養與風味更完整，不論高湯或滴精皆投入高比例原料，以黑蒜石斑滴魚精為例，使用335公斤魚頭與60公斤魚尾，僅產出2500包滴精，原料處理與熬煮費時費工，製作過程得來不易。

## 堅持指定原料 生產端的大挑戰！

指定原料，一直是主婦聯盟合作社對產品安全的堅持，不論是高湯或滴精都有高比例的指定原料。

**全食物高湯與滴魚精材料**

- 雞高湯**  
材料：雞骨架、雞爪  
調味料：岩鹽
- 蝦高湯**  
材料：蝦頭、蝦殼  
調味料：洋蔥、紅蘿蔔等
- 虱目魚高湯**  
材料：虱目魚背肉、魚頭  
調味料：薑、蔥等
- 滴魚精(即將上架)**  
材料：石斑魚頭、魚尾  
調味料：黑蒜、當歸等

熬粥、煮麵、煲湯、炒菜、火鍋聚餐，來！加一包高湯，美味又營養。主婦聯盟合作社自2015年起，陸續開發多款高湯及新款滴精，包括善糧濃縮白肉／黃金雞高湯、濃縮蝦高湯、濃縮虱目魚高湯，以及甫上架的新品黑蒜石斑滴魚精等。這些產品哪裡好？除了秉持少油少鹽的健康飲食原則，以全天然食材、零添加物製成，還深藏著合作社「惜食」的美意，將雞、蝦、魚的下腳料或鮮少食用部位，以湯品濃縮營養，全食物利用減少浪費，社員的支持更是成就零廢棄的重要一步！

## 解決食物過剩 完整利用食材

「不論是高湯或滴精，熬煮的食材主體，跟一般大量批發的做法

相比，多是我們指定的全食物利用原料，為原物料的安全與品質確實把關，而且沒有任何人工添加物。」產品部課長葉立翔說。雞高湯基底以餵養非基改飼料的生鮮雞隻分切後，剩餘的「雞骨架」及「雞爪」為主；兩款海鮮高湯是採取生態養殖的「鰻鄉」帶殼蝦，剝取蝦仁後的副產物「蝦頭」、「蝦殼」，與虱目魚的下腳料「魚背肉」、「魚頭」，分別熬製成蝦高湯、虱目魚高湯。

2020年新開發的滴魚精，則是使用低密度養殖生產者黃芬香的石斑魚頭和魚尾。談起新產品構想，葉立翔表示，一條重達幾斤的石斑通常分部位利用，魚頭雖富含膠質卻不受消費者青睞，不如轉換產品形態，以健康概念凸顯好食材，甚至連魚尾也一併利用，去化過剩食物。

### 雞高湯 限量供應

萬用基礎高湯，口感清鮮甘甜，適合各式中、西式料理，蒸蛋、燉飯、湯品、排餐醬汁等。



### 虱目魚高湯

屬白湯，加入海鮮或肉類食材皆百搭，適合製作湯品或粥品。如欲煮火鍋，亦可準備1~2包高湯做備用湯底，新鮮食材加上高湯的鮮甜，毋須醬料調味，健康又美味。



## 美味高湯為料理加分！

### 蝦高湯

適合煮麵或粥用，料理時可放些許蛤蜊提鮮，麵體吸附滿滿湯汁更濃郁；適合煨菜，如包心白菜搭配豆皮、豆腐等，鮮甜交融迸發多層次口感。





## 愛在病毒蔓延時 合作社防疫總動員

2020年開春，澳洲連續數月的叢林大火稍歇，又爆發了延燒全球的新型冠状病毒肺炎。前者與地球暖化帶來的極端氣候有關，後者則是人類過度侵入野生動物領域，致病病毒遷移到人體。看來不相關的兩件事，底層都是人類自然拔河的結果，也凸顯了人類休戚相關的共同體事實。

在疫情的催化下，宅經濟和雲端服務需求增加，主婦聯盟合作社1月3日剛推出的線上訂購服務，如一場及時雨，緩解了許多社員出門採買的顧慮。而視訊會議、遠端上班上課，也逐漸為人接受。疫情何時消停？沒有人能預測，可以確定的是，過往熟悉的生活方式將暫時中斷。

而在這段非常時期，職員端與社員端齊心防疫，讓我們看見愛與合作的力量，比病毒更強大！



### 疫情考驗治理能力

控制疫情爆發，是對組織及個人健康管理能力的考驗。此次政府第一時間展開防疫，保障全民健康的舉措，證明了台灣醫療體系的相對完善。回到合作社的營運，我們又是如何確保相關人員的身心安頓呢？

主責社內防疫工作的是人力資源行政部門（人資部），經理黃世昕在農曆春節前，疫情剛出現時，即已啟動站所、辦公室防疫準備。年後開工，當外界只要求物流司機戴口罩時，社內站務人員已全面配戴口罩、量體溫；同

運動健身等活動；生產者郭明賢大哥則兩度快遞數百個口罩及靜電布給合作社，各種感人的小故事正在發生……

在疫情傳播的過程裡，愛的流動比病毒更快更有力量！也讓我們再一次感受，合作社存在的意義和價值，它把有共同理念和需求的人們結合起來，在平時，我們用共購力支持友善環境；在急難時，我們把手伸向有需要的地方，用愛與合作帶來希望！

時對所有同仁發出旅遊接觸史的問卷調查。

之後隨著政府防疫政策調整，當中央流行疫情指揮中心在記者會宣布開學日延後，提出防疫照顧假時，我們立即響應，早於勞動部公布之實施日前即開放申請，安定職員的心。2月初再提出明確的防疫四部曲：「一、生病不上班，暫緩出國保平安。二、通風一拳頭，保持清潔讓你我。三、用餐要分流，降低傳染安心過。四、交談或會議，口罩防身不用愁。」

站所是與社員接觸的第一線，防疫的規格最嚴，站務人員需戴口罩、上下班記錄體溫、每天開站前、下午3點和閉站時需以酒精擦拭櫃台、收銀台、提籃及推車把手等；社員至站所利用，除門口置備酒精噴瓶供社員使用，亦提供耳溫槍供自主管理，並備有一盒口罩以備不時之需。社員活動，也比照職員端的防疫四部曲，在社員幹部的協助下進行。人資部後續尚在規畫萬一出現確診病例，需遠端上班及關閉站所或倉儲中心時的緊急應變措施。

原訂3月召開的社員代表大會，由於視訊會議的合法性尚未得到主管機關認可，在審酌形勢及社代出席意願調查後，決定延後；日常會議的視訊使用率則明顯提高了，北北分社在張育章理事推動下，早已使用視訊輔助會議進行，疫情發生加速社員幹部對數位工具的接受度，終於轉換為全體皆遠端參與的純線上會議。與會的社員陳雪芬難掩興奮之情：「因為加入合作社成為社務幹部，才有機會學到怎麼用視訊開會！」疫情帶來考驗，也帶來組織和個人能力提昇的契機。

### 患難中的愛與合作

突如其來的疫情，打亂了日常節奏，卻更見真情流露：台分社福祉委員會委員游麗卿，號召社員一起為醫院的志工做口罩套，甚至有瑞士籍人士，看到訊息趕來幫忙；之後在中社組織課的牽線下，又集結21名「勞務小蜜蜂」承製社內工作人員所需的口罩套550個。過程中，中社各站縫紉高手紛紛響應，日夜趕工，協助合作社解決口罩消耗快速的難題。為了讓站務人員長時間配戴舒適，麗卿特別北上採買質佳透氣的日本布，她說：「不計成本，因為真愛無價！」

其他分社的社員也不遑多讓，台南分社苓雅站拼布班班長李婕榮發起「口罩套預購做公益」活動，將所得捐給中華小腦萎縮症病友協會；鳳山站辦理口罩套製作，並分送給地區營運委員及站務人員；北南分社雙和站利用本社的有機棉手帕製作口罩，創意的做法和講師的陪伴分享，讓參與的社員頻呼：「真的好幸福！」其他分社、站所除了熱門的口罩製作外，也推出增強免疫力料理、



最新防疫措施  
請見網站重要公告

1中社社員協助製作社內工作人員所需的口罩套，遠在彰化員林的社員也來響應。2社員游麗卿號召做口罩套送愛心，第一個來報到的竟是瑞士人！（1、2游麗卿提供）3雙和站口罩製作，社員成就感十足。（雙和站提供）4苓雅站舉辦健走杖活動，讓大家在疫情期間走出戶外，強身解悶。（孫瑞鴻提供）



### 相談主題募集！

4月30日前，將想要與相談室媽媽們討論的問題及說明，Email至：yuching.huang@hucc-coop.tw，信中請註明姓名、年齡、聯絡電話，或郵寄至：241新北市三重區重新路五段408巷18號，主婦聯盟合作社《綠主張》月刊收。

(企畫部提供)

**郁玫(小墅媽媽)：**把飯收掉好像是小時候我爸會做的事，但是他沒那麼優雅！我爸收餐的速度極快，只要多猶豫一秒馬上沒得吃。身為人母後回想，威脅小孩雖然當下有用，但小孩知道是被逼的。不過長大後也能理解，如果小孩不在大人設定的時間吃飯，一整天下來爸媽其實很辛苦。

**Erin：**從小我因為吃飯的事情常被打罵，吃飯對我來說，是為了不可以偏食、浪費食物而盡的責任。有了孩子之後，我滿認真去研究育兒方式，認同孩子不會餓到自己，所以會讓孩子自己決定吃多少。我家小孩吃飯時幾乎沒有壓力，反而很期待一家人坐在一塊吃飯談天的時光。

## Q2

小時候吃飯有什麼煩惱？希望給孩子怎麼樣的用餐經驗？

**郁玫(小墅媽媽)：**孩子4歲以前不太愛吃肉，我觀察是因為牙齒容易卡肉，或是肉不夠軟嫩，所以我盡量煮一些高蛋白質的湯品，如香菇雞湯；孩子愛吃蛋卻不吃蛋黃，所以選擇蛋白蛋黃攪在一起的蛋料理，譬如煎蛋、蒸蛋；他也不愛吃菜，可能也是卡牙齒或味道不喜歡，我就煮雜菜湯，譬如番茄蛋花湯加入菠菜、花椰菜等。

**Erin：**郁玫(小墅媽媽)對孩子的用心真的好讓人感動！營養均衡的事，我不太擔心，因為小孩不吃這樣，可以從另一樣補回來呀！身體會自然有需求，我的孩子平常很少主動吃青菜，但是她們會在某幾餐突然大吃青菜，因為身體需要了。

## Q3

有些孩子願意吃的東西種類很少，到底是什麼原因？營養不良怎麼辦？

**結語**  
每個小孩都有自己的偏好或習慣，家長的任務就是善加觀察孩子的生理需求與飲食偏好。孩子不想吃的時候不要急，先了解原因；而孩子餓的時候則把握機會，讓吃下的每一口都營養滿滿。此外，花點巧思在孩子愛吃的食物中拌入各式各樣的食材。吃多吃少沒關係，開心吃，均衡攝取營養，有愉快的用餐經驗，好的飲食習慣自然會陪著孩子長大。



## 呼叫媽咪偵探！

# 孩子不吃飯怎麼辦？

文字整理／莊佩珊、黃榆晴 插畫／WANQIAN



相談者簡介：由來自主婦聯盟合作社北南分社，一群熱愛共讀親子繪本的媽媽夥伴組成。

5位夥伴分別是蕭婉君、Erin(王雅玲)、yoyo(陳佑瑄)、小墅媽媽(顏郁玫)、櫻桃(陳櫻容)

## Q1

孩子吃飯不專心、斷斷續續，或是「盧」著不想吃，媽咪們怎麼看？

**yoyo：**我有2寶，4歲跟1歲半。避免吃飯斷續等問題，我有幾個方法：一、請他自己盛飯菜，跟他說「自己盛的都要吃光，如果吃不完，或是還沒吃完就跑去玩，下次盛飯菜就不能超過這個量囉！」如此進行幾餐，孩子會發現能盛的飯越來越少；二、吃飯前讓他知道如果做出不該有的行為(例如屁股離開座位)，我們會優雅地把飯收掉，還要請他跟家人說「我吃飽了，謝謝。」

**婉君：**累了就睡、餓了就吃，是人類最自然的行為。我們家的規則是「尊重每個人的感受」，不餓可以不吃；但若當餐有飯後點心，沒吃飯的人就無法同時享用囉！

**櫻桃：**我會說「那給媽媽吃吧！」如果孩子只是分心會馬上搶回來；如果真的飽了，孩子會說「好！」重點在確認孩子是因為貪玩不想吃，還是真的不餓，不餓就收起來，孩子餓時會自己吃光光。孩子不吃飯，先要分辨原因，也許是心情不好、菜色不吸引他、吃了過多點心、身體不舒服等，可以斷食一餐，下一餐再好好吃。

**婉君：**如果過了供餐時間，我會把沒吃的人的餐食留下，餓的時候可以自己吃。如果沒有剩菜，就準備毛豆莢、白煮蛋、水果、小黃瓜條，等到孩子餓了每一樣都好吃。

**yoyo：**家人要練習堅持，這過程中，我還要阻止外婆和爸爸心軟輸送食物，問題最大的往往是家人，哈哈！

2020年新單元「媽媽相談室」，透過媽媽們彼此分享飲食、育兒經驗，交流思考或行動靈感，創造更多共育的連結。

# 零廚餘革命，從生活中做起

文／呂木蘭·主婦聯盟環境保護基金會台中分會執行委員 圖片提供／主婦聯盟基金會台中分會



1 本會舉辦惜食果皮釀 DIY 活動，學員熱情參與。



2 惜食工作坊學員聚精會神地製作酵釀食品。  
3 柚綿、柚皮不丟棄，可以製成酵釀。

當全世界都在應付新冠病毒疫情時，除了做好防疫措施之外，多吃健康的食物，提升自身免疫力，才是抵禦病毒入侵身體的不二法門。但目前全球有充足健康的食物，可以餵飽全人類嗎？事實上，這個世界充滿不公平。有人吃不飽、有人很浪費；媒體廣告一直叫人買東西吃東西，卻又不斷洗腦大家來減肥。我們能不能消除飢餓、餵飽每個人、同時杜絕食物浪費呢？

## 食物浪費引爆環境危機

在物資缺乏的年代，人們滿懷感恩的心，將辛苦收成的食物，想辦法用到淋漓盡致。脫離物質匱乏的年代後，人類卻越來越不珍惜食物。凡是不漂亮的、不合口味的食物就扔掉；囤積太多食物吃不完，就任其腐壞、隨意丟棄。

生產食物需要使用水和土地，而丟棄大量食物的同時，意謂著白白浪費灌溉用水、珍貴的土壤，和所有投注的人力物力及財力。更有甚者，食物變成發臭的垃圾，造成土地、空氣與水的汙染，氣候暖化危機加劇。人類因為「食物浪費」，正在付出極大的代價。

為了喚醒更多人關注食物浪費議題，主婦聯盟基金會台中分會 2020 年特別規畫了「惜食教育種子講師培訓工作坊」(3/25、4/8)，希望號召有心的志工，一起走進學校與社區，宣導食物不浪費、惜食教育從你我開始做起。

本工作坊的目的，除了希望提升學員對「食物浪費」的敏感度與觀察力之外，也期待透過小組討論、實際觀察，以及記錄生活中的食物浪費現象；從中蒐集、發想、啟動各種惜食行動方案的設計，產出適合學校師生、以及社區居民的惜食教育宣導活動教案。

我們要在這個工作坊中打開五感去觀察並記錄家庭、學校、農田、餐廳、超市、量販店、菜市

場等生活中無所不在的「食物浪費」。唯有清楚看見，我們才會意識到此問題的嚴重性，也能進一步思考，如何從自身做起，盡一己之力，減少生活中的食物浪費。

## 惜食，從你生活中做起

再者，我們也在工作坊中分享解決食物浪費的方法。最根本有效的就是：源頭減量，吃多少買多少、點多少，如果有多餘，可提供給有需要的人，例如個人或企業，可把食物捐給食物銀行。再者，回收廚餘作為動物飼料，或者做成堆肥，成為植物的養分，回歸大地。此外也能利用廚餘來發電，成為再生能源的原料之一。

一般人吃水果，通常只吃果肉不吃皮。如果能把原本被當作垃圾的果皮，變成可吃的食物，是很好的全食物利用之惜食妙方。例如果皮其實很有營養，所含的植化素比果肉更多，但我們幾乎把果皮統統丟進垃圾桶或廚餘桶，殊為可惜。在兩天的工作坊中，我們安排了惜食果皮釀 DIY，帶領學員一起動手做果皮釀。學習如何將不好吃、較不容易消化的各種果皮再利用，以簡單釀製的方法，變成好吃而且富創意、又易於被人體吸收的果皮釀及冷漬果醬。將原本被當作廚餘垃圾的果皮，重新賦予價值——果皮果肉皆可食，不枉水果一生，發揮惜食精神之最高境界。

## 惜食教育向下扎根，越早越好。

工作坊特別邀請在校園推動「零廚餘革命」的新竹縣埔和國小吳柚校長，分享她如何讓全校小朋友愛上營養午餐、把飯菜吃光光的校園惜食教育經驗與行動。不只在校內，即便是戶外教學或參加校外競賽，也由學校廚房準備愛心便當，讓學生吃到熱騰騰又美味的飯菜，減少製造一次性餐具垃圾。惜食環保的生活，已深深內化在每個孩子的心中。

減少食物浪費，除了可以節省荷包、培養感恩惜食的價值觀之外，亦有助減少生活環境的汙染、降低溫室氣體的排放，為利人、利己、愛地球，而且刻不容緩的生活行動！

◀曬乾的柳丁陳皮，可以滷蘿蔔、煮紅豆、泡紅茶，用途多多。(呂木蘭提供)

## 家創客 Homemaker 重整專案

主婦聯盟環境保護基金會台中分會致力於惜食教育推廣，今年計畫整修一樓空間，將其改建為惜食教育廚房。目前整修經費尚有短缺，歡迎捐款支持，協助惜食教育順利推展。

※ 捐款請備註：「家創客 Homemaker 重整專案」



了解更多





## 香蕉皮酵釀

### 水果酵釀基本原則

#### 食材比例

水果+糖度 25 度糖水 (1 碗糖：2.6 ~ 2.8 碗水)；水果、果皮、種籽等占總體比例約 1 / 10 ~ 1 / 2。柑橘類果皮帶有精油，原料占糖水 1 / 10 ~ 1 / 5 即可，否則會苦。

#### 食材說明

- 1 水果洗淨後，再用冷開水清洗，避免有雜菌影響發酵。
- 2 使用白砂糖，而非黑糖、二砂糖，因為白砂糖純度高且沒有雜質，較容易掌握。
- 3 容器盛裝所有材料後，最好預留 10 ~ 20% 發酵空間。
- 4 發酵時間愈長，酒精濃度愈高，但也不能過久，否則有些水果酵釀會變酸為醋。若不喝酒的人，可以在第 5 天左右濾出水果發酵飲，加入氣泡水調成水果氣泡飲，很受小朋友歡迎！

#### 材料

綠色香蕉皮 4 根  
白砂糖 2 碗  
冷開水 5.2 碗  
酒引適量 (50 ~ 100 毫升)

#### 準備工作

玻璃罐 (約 3 公升容量)  
清洗乾淨，用熱開水消毒後備用。



#### 作法

- 1 **取果皮**：將綠色香蕉皮用削皮刀削下來，放入玻璃罐中。
- 2 **加糖水**：取一乾淨容器，倒入白砂糖及冷開水攪拌至糖溶化，倒入作法 1。
- 3 **倒酒引**：倒入適量酒引即可封罐 (不要旋緊)。
- 4 **攪拌**：每天用乾淨的湯匙或筷子攪拌，讓果皮充分浸漬糖水，使糖水與水果充分混合 (注意避免混入雜質，攪拌器具不能有油漬)。
- 5 **初釀**：發酵約 1 週，視溫度而定，夏天氣溫高，第 6 天即可試喝；冬天則第 8 天後試喝；嘗起來有酒味，糖度降低即可；喜歡酒精較濃的可增加發酵天數。
- 6 **過濾**：將酒汁濾出，裝進玻璃瓶存放冰箱阻斷發酵，此時即可品嚐美酒，靜置數日後風味更佳。



#### 酵釀 Tips

- 1 為了保護環境和人體健康，製作酵釀時請選擇友善環境栽種的果物。
- 2 不同水果發酵速度會有落差，相同水果熟度不同發酵，速度也有差異，可以抱持著實驗精神，慢慢從過程中累積經驗。

## 超簡單！ 零廚餘水果酵釀

食譜設計 / 許秀嬌 文 / 潘嘉慧 · 北南分社社員 攝影 / 黃聖凱

陽光灑進和室窗邊，一罐罐五顏六色的玻璃瓶裡，裝著發酵中的水果酵釀，這裡是秀嬌姐的全食物酵釀實驗場。「農友辛苦耕耘友善種植的水果，更要好好珍惜，果肉吃完了，果皮、種籽都能做成酵釀，果皮還能 2 次利用變蜜餞，一點都不浪費！」在秀嬌姐眼裡每樣東西都是寶。

秀嬌姐帶著我們貼近瓶身仔細觀察。「每種水果、果皮發酵的速度都不同，鳳梨皮發酵速度快，瓶子裡的泡泡冒個不停，第一次做酵釀沒有酒引的人，可以從鳳梨皮開始。」酵釀的作法很簡單不怕失敗，從少量開始試作，熟悉上手後再加入自己的創意，可以玩出不同變化。

打開冰箱，粉紅色紅龍果皮釀、淡黃色楊桃果釀、清澈透明的野薑花釀，還有芭樂、嫩薑、百香果……，她細數著標籤上註記的不同原料，「本來要被丟棄的廚餘，做成酵釀，常常有意想不到的驚喜！」酵釀過程不斷實驗的樂趣、分享的心意，其實源於珍愛這塊土地上生產的農作物，愛物惜物的主婦精神。

1 加入前次酵釀濾出的酒汁作為酒引，可幫助發酵。無需另外加酵母菌，含糖量高的水果本身即有可自然發酵的酵母菌。



#### 許秀嬌

從小在南投縣水里鄉下長大的秀嬌姐，農作物醃漬加工對她來說是家常便飯。依著季節時令，家中總是會出現各式各樣的農產加工，梅子、筍子、酸菜、菜脯等。為了延長作物保存，社員們經常有機會嘗到她分享的醃梅、醬筍，而現在又多了一樣惜食好物「水果酵釀」。



## 柑橘冷漬果醬

### 材料

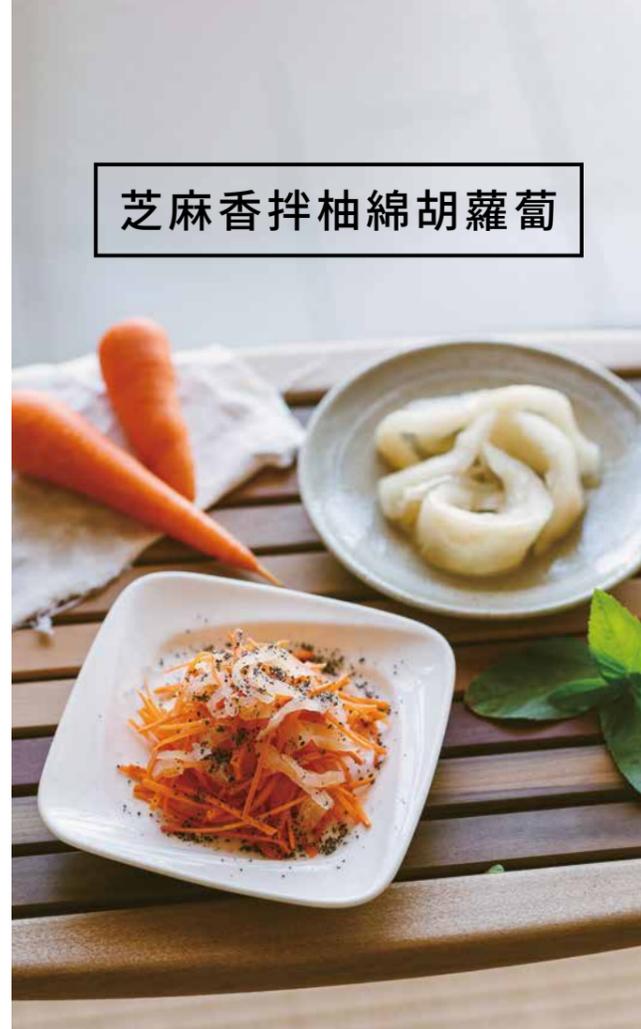
酵釀茂谷柑果肉 300 公克  
白砂糖 100 公克 (可視個人喜好調整)

### 作法

- 1 將酵釀濾出的柑橘果肉去籽加入白砂糖拌勻，冷藏冰存約 24 小時，待糖完全融解後倒出即成果醬。
- 2 取出果醬搭配蘇打餅、泡一杯茶，就是下午茶最佳點心！

### 酵釀 Tips

- 1 鳳梨皮酵釀後，可取出刮下果肉做成冷漬鳳梨醬。殘留在果皮的果肉若不易刮下，可做第 2 次酵釀就容易刮下。
- 2 如果水果酵釀後口感、纖維較多，可依此作法糖漬後再打成泥，果醬口感更滑順。



## 芝麻香拌柚綿胡蘿蔔

### 材料

酵釀柚綿 3 片  
胡蘿蔔 1 根  
芝麻粉 3 大匙

### 作法

- 1 將酵釀濾出之柚綿切絲，胡蘿蔔洗淨切絲。
- 2 加入芝麻粉拌勻即可盛盤，是夏天清爽開胃菜。

### 酵釀 Tips

利用芝麻粉的油脂幫助 β 胡蘿蔔素更容易被吸收。



## 綜合蜜餞果乾

### 材料

酵釀香蕉皮、百香果皮、鳳梨、紅龍果皮、楊桃、蘋果皮、梨子皮

### 作法

- 1 將酵釀濾出的香蕉皮、楊桃、梨子皮、蘋果皮，以日曬曬乾，或用烤箱／食物乾燥機烤成果乾。
- 2 百香果皮 (加糖前切去外皮)、鳳梨及紅龍果皮 (可以內外皮分開釀) 濾出後加糖冷漬，直接當成蜜餞食用。
- 3 蜜餞或果乾都可以拌入優格、沙拉中一起吃。

### 酵釀 Tips

- 1 烤箱溫度可設定 120 度左右，烘烤時間依水果含水量、厚薄度、個人喜好口感而定。
- 2 製作果乾時，保留多點水分口感較好，但保存較不易，最好密封冷藏，可保存 2 ~ 3 個月，視果乾的水分含量而定，建議盡早吃完。



## 味噌嫩薑

### 材料

酵釀嫩薑 100 公克

### 醬汁

味噌 1 大匙  
紫蘇梅汁 (或果醋) 少許  
冰糖適量  
水

### 作法

- 1 醬汁煮滾放涼，備用。
- 2 將酵釀濾出之嫩薑裝入玻璃瓶，倒入醬汁，冷藏靜置數日後，即可取出作為開胃菜。

# 四季百搭酵釀 Party!

欲交流酵釀心得或資訊，歡迎加入「吃吃喝喝動手做粉絲頁」



# 全食遇見扣子的 醱釀



(許秀嬌提供)

一向惜食愛物的許秀嬌，偶然與寇廷丁（扣子）相遇，一起當起醱釀分子！學習水果釀酒，發現自己與扣子愛惜土地、全食利用不浪費的理念一拍即合。讓她不禁讚嘆：「當果子遇到扣子，水果全身都是寶！」

只要扣子在中部有水果醱釀課程，秀嬌就自告奮勇擔任助理，在一旁協助，也一起學習。她自嘲遇見醱釀之後，不只欲罷不能，簡直走火入魔無所不釀。不僅釀了意想不到的龍眼殼、龍眼籽，她還自創了花系列醱釀—玫瑰花、野薑花、桂花，甚至從農友田裡採收的赤道櫻草的花，都成為醱釀基底。

從冰箱裡拿出柚皮、柚綿、柚隔膜、柚籽做成的4種醱釀，細細品味個中滋味，還真能喝到有趣的差異：柚皮香濃的精油味、柚籽香味淡雅……每每朋友到家裡作客，她便將色彩繽紛的醱釀一字排開，品酒和醱釀成了茶餘飯後最好的話題。

