

20th ANNIVERSARY
合作好生活

9.27 Mon.~11.27 Sat.

台灣主婦聯盟生活消費合作社

主婦聯盟20週年共同購買

在生活中實踐

永續

每一次你花的錢，都在為你想要的世界投票！



訂購一籃菜
永續友善/有機耕地

合作社自1996年開始推廣蔬菜減硝酸鹽栽培，並藉由「農產品自主管理辦法」協助農友投入友善、有機耕種行列，至今透過8萬名社員的共購力，守護友善、有機耕地面積近591公頃！



消費米產品
加持糧食自主力

1993年集結100多戶家庭直接向農友購買安全無農藥的米，是台灣綠色消費的重要起點，也是共同購買運動改變環境的開端。自此，透過不用藥、無化肥、水旱輪作等友善環境的種植方式確保並增加水稻田的耕種面積，支持本土糧食自主、守護永續農業生產基地。

綠主張

No.211
OCT.2021

機械教授做麵線

一甲子好味道
30秒上桌



傳承四代耀隆麵線
合作情誼溫暖秋日餐桌

環境友善雨來菇
營養豐富純淨新食材

亞細亞姊妹會 20年
我們共同的承諾與行動



五倍券不為振興榮景，
而在守護日常。
逾50項理念生活材等你品鑑！



五倍券優惠訊息

2015年聯合國提出17項永續發展目標（SDGs）作為2030年前世界各國推動永續發展的指導方針。回應SDGs的目標，2018年台、日、韓三國姊妹會認同將SDGs作為三國交流主題，今年更聚焦於SDG12「負責任的消費和生產模式」，探討合作社對應於責任生產與責任消費的行動與實踐。回顧自1993年開啟的共同購買運動，主婦聯盟生活消費合作社主張「計畫生產、計畫性消費」，一舉一動都在實踐「永續發展（指標）」。

適逢今年為合作社成立20週年，盤點多年來關注、投入並持續實踐的議題與行動，邀請您再次支持理念性生活材，合作永續好生活！



09.10 Fri

官方論壇正式上線



議論 討論 綜論 結論 針對合作人開立的誠念發聲空間！

提出建議，回應生活，共倡你我心中的永續願景

● 回看20載。鑑定影響力。

生活者會談。

五大議題等你發聲。

環境教育的持續 耗損減量的實踐
關懷在地的行動 永續環境的挑戰

共同購買的信任

2004年亞細亞姊妹會年會中，台、日、韓三國姊妹成員共同承諾合作社第八原則：創造替代性社會，期許藉由共同購買培養出一個永續生產的社會。身為合作人，在聯合國以2030年為目標制定的全球永續發展指標12(SDG12)項下，最能呼應永續的「共購」意義為何？「合作」的未來之路又該踏上什麼樣的里程？

會談提示 責任消費、「合作」與「合作社」的未來

[共購20·關鍵聲線] 11.2 Tue. 9:00~16:30

官方Facebook線上直播！

暢談責任生產與消費，聊出「合作」與「合作社」的未來！

前1000位參與生活者會談的社員將可獲得主婦聯盟生活消費合作社回收5號塑膠容器再製之永續紀念酒精瓶，並有機會受邀出席於11.2舉辦的「共購20·關鍵聲線」三國姊妹會交流論壇前導線上會議，直接借鏡日、韓姊妹會經驗並提問！

20th ANNIVERSARY
主婦合作廿年慶 X
2021年亞細亞姊妹會交流論壇



機械教授做麵線：一甲子好味道 30 秒上桌



編輯的話

今年對我們來說是特別的一年。

對照人類來看，20歲是從少女／少年邁向成年的重要年齡，也曾經是一個世代的分野。主婦聯盟生活消費合作社今年創社20年，如同樹木的年輪，世代更替的速度愈來愈快，如今已壓縮為十年、五年，甚至有些人認為三年後就是下一代人。我們如何看待不同世代在合作社鐫刻的痕跡，可能會決定了每個人心中合作社的樣貌。

回顧自己生命成長的過程中，有哪些朋友可以相互激勵、相伴走過20年，每年還能重新聚首分享彼此近況、談論實踐了多少理想？我們與日韓姊妹社每年一次的交流就像是對自身的總整理與回顧，之間的「絆」(きずな，日文指友情或親情等溫暖、緊密的情誼)，就是如此真誠且難能可貴。本期邀請到多次參與姊妹會交流的資深合作人黃淑德，撰文分享20年來交流的歷程，令人分外期待今年的ASIM亞細亞姊妹會。

20年成長不容易，傳承一甲子的麵線廠、相傳兩代的環控木耳生產者、重新投入農事記憶自己與故鄉和長輩的連結，每個世代從來不是單獨存在，我們都是繼承者，也都是面對下個世代的開創者。
(文／黃榆晴)

版權

2021年10月／211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 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、吳筱涵、林邦文、林其華、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺、蘇心蓮

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

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 黃聖凱

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

來自現場

- 04 機器設計結合傳統手作 傳承四代麵線情 文／謝文綺
- 08 培菌、環控、包裝一條龍 用科技創造黑木耳高產值 文／陳怡樺

產品平台

- 12 快遞國境之南的美味 雨來菇 文／蘇心薇

生活食育

- 14 台北城裡的都會農夫 用食育連結對故鄉的思念 文／蘇怡和

合作脈動

- 16 亞細亞姊妹會年度交流：二十年彼此的成長、激勵及團結 文／黃淑德

合作知識+

- 20 哇，這就是我們的合作社！淺談「合作社七大原則」 文／陳怡樺

永續生活

- 22 高污染的「台灣之光」：你所不知的農地污染產業 文／賴沛蓮

主婦食堂

- 24 低卡輕蔬食便當 秋季出遊清爽吃 食譜設計／宋雨潔 文／林子又

站所の散歩

- 28 不只八卦山 拜訪豐盛之城：彰化 佇站夥伴：許嘉惠 文／黃榆晴

31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

本刊物使用再生紙，黃豆油墨印刷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。

機器設計結合傳統手作 傳承四代麵線情

文／謝文綺·台中分社編輯委員會主委 攝影／黃聖凱

合作社架上琳琅滿目的產品是從何而來？麵線——這常民生活不可或缺的食品，是當年共同購買發起人之一翁秀綾等一行人，在彰化縣溪湖鎮上一路詢問：「這好吃的麵線是哪裡做的？」最後被指引到耀隆麵行。

耀隆麵行負責人楊耀隆，回憶當初這些來洽談產品開發的媽媽們「不要偷工減料，要實在東西」的要求，他笑著回應：「我的原料本來就很單純，品質優良的高筋麵粉、過濾的軟水、鹽和少許食品級碳酸鈉而已。」從此與主婦聯盟生活消費合作社展開長達 20 年以上的合作。

同樣的原料，為何耀隆麵行的麵線深受多家小吃攤的青睞？關鍵之一是第一代負責人爺爺楊守從民國 40 年開始，維持多年的手工拉製與日曬，造就無可取代的口感，父親楊文進與叔叔們也依然延續這樣的工法。然而隨著銷售範圍擴大，純手工的產量越來越無法應付紛至沓來的訂單。面對父母殷切的期待，楊耀隆於民國 81 年決心辭去在桃園知名自行車製造廠的工作，扛起家業。

相對溼度 53% 曬麵線最適合，濕度太高會影響麵線均質狀態。



1



2



3



4



5



6

- 1 以機器切條的麵線仍用手工拉製，再掛上台車。(照片中為薑黃麵線)
- 2 凡事親力親為的楊大哥，不時巡視麵線製作流程是否順暢。
- 3 將醒麵後的麵團反覆壓延後，變成更有口感的麵帶。
- 4 拉製完成的麵線，修剪下方局部麵體以免垂地。
- 5 眾人合力將曬好的白麵線推入特製的蒸煮鍋爐中，經蒸煮後即成紅麵線。
- 6 精準控制蒸煮時間及溫度，可決定出爐的紅麵線要用於何種料理。

用機械專長 改良傳統麵線製程

返回彰化溪湖北勢尾後，楊大哥開始早上打理製麵、下午到逢甲大學教課的忙碌行程。他一方面引進自動化機台並運用自己機械方面的專業，設計符合麵線製作的流程，將傳統手工揉製麵糰的方式，改為以機器連續滾壓成麵帶和切條成型，讓作業標準化，使品質維持一定水準；另一方面針對讓麵線更加Q彈的關鍵——手工拉製，則是設計垂直拉製架，讓人員順勢操作，完成纏繞後可以整座台麵線車推出廠房進行曝曬，相較於以前採用橫向拉製的傳統方式，曝曬時

麵線中間往往容易下垂，造成粗細不均勻，影響口感與外觀，經過設計改良，問題就不復存在。當然彰化充足的陽光，是曬麵的一大優勢，但還是會遇到陰天，從前是用木炭烘烤，麵體還聞得到木炭味，現在則是在室內以冷氣機與除濕機將水分穩定去除，避免麵條表面龜裂，影響烹煮的效果。

除了一般人熟知的白麵線，當歸鴨麵線、蚵仔麵線、麵線糊所使用的是較耐煮的紅麵線，不過紅麵線既不是加色素、也不是加醬油形成，而是白麵線在高溫蒸煮時，成分中的胺基酸與醣類產生梅納反

應，促使麵線產生褐變；此外，麵線所含的水分會隨著蒸煮時間增加而漸漸流失，其中小分子醣類脫水並聚合，形成有焦糖色澤的外觀。換句話說，白麵線不耐久煮，容易糊化，再經蒸煮後，使其蛋白質成分產生變化，就能達到抗糊化的效果。

從生產到包裝都有巧思

楊大哥透過親自送貨，與店家交流使用產品的情形，發現他們有其固定烹調方式，對於麵線抗糊化程度的要求各不相同。為了更符合客戶的需求，91年他決定到食品工程研究

所就讀，畢業時發表的〈麵線製造之自動化及加工條件對品質之影響〉論文，是當時全台唯一針對麵線製造的專業研究，從此得以精確地控制白麵線蒸煮的溫度與時間，方便各種小吃攤家的運用，大大提升了麵線的生產效率，「麵線博士」的稱號也不脛而走，更在99年獲得優良食品金牌獎的殊榮。

為了讓社員能多多利用、珍惜這傳承自上一代的麵線，這次邀請中社資深料理教作講師廖陳子姍到位於廠房旁楊大哥的家分享麵線料理。子姍覺得白麵線大大一包物美價廉，但有些社員偏好紅麵線，因為一束分量剛剛好，楊大哥鄭重地說道：「其實這是經過設計的，為什麼是三束呢？代表福祿壽！」我們恍然大悟，具有吉祥意涵的麵線的確是經常用於祝壽或是宮廟拜拜的供品。「還有為什麼使用紅色的橡皮筋綁麵線，不建議用白色棉線呢？因為萬一不小心掉落至湯鍋中，紅色橡皮筋一眼就可以看到，不會被誤食。」他接著補充：「妳們放心，橡皮筋是食品級，而且麵線是乾貨，不會有塑化劑的

溶出。」想不到一包白麵線也是頗費心思。

我們邊享用麵線料理，邊聽楊大哥介紹全台哪些小吃店使用他家的麵線，如南屯豬腳麵線、水尾羊肉爐，還有南北貨店進貨給下游攤商，客戶幾乎遍及全台，甚至還搭機賣到國外去，口碑之佳由此可見一斑。

家族守護與合作 情誼長長久久

超過一甲子的製麵事業，背後是家族的投入與守護：太太與妹妹負責現場作業；大姊在退休後也來協助麵線精緻伴手禮的銷售；大兒子考上食品科技所，深化對食品加工的研究；小兒子已在現場見習，他們異口同聲地說：「爸爸真的很辛苦，希望能幫上忙。」除了推廣不同的料理方式像是麵線可麗餅、和風麵線、香煎麵線，讓年輕一代也能接受，還增加其他口味如薑黃麵線、菠菜麵線的銷售，另外也推出麵線糊方便包，未來預計進一步開發調理包，讓麵線的應用更符合現代人快速料理的需求。



楊大哥與社員廖陳子姍(左一)、筆者(左二)分享他到站所介紹各式麵線料理的經驗。



家人的投入是楊大哥最有力的支持，中為太太鍾麗蘭、右二長子楊鎮豪、右一小兒子楊翔任。

楊大哥非常肯定合作社嚴謹把關的態度，至今他仍記得早年陳信苓、黃淑德、謝麗芬等產品開發夥伴，時常來關心生產情形，也懷念到合作社參加春酒或尾牙與其他夥伴互動的過往，更於2014年南倉增資時響應加入，現在仍不時應邀到站所分享麵線料理，相信彼此合作的情誼會像麵線般長長久久。🌿

子姍的秒殺麵線料理



楊大哥提醒麵線不能久煮，水滾放入燙煮30秒即可。

中社資深料理教作講師廖陳子姍說白麵線方便快捷又多變化，大鍋的水煮滾後，放入麵線燙30秒就可以起鍋，這時不論拌苦茶油、麻油藥膳雞湯，或是佐油蔥醬加醬油膏、麻油煎蛋、燙青菜，都美味十足。她最愛用的則是久煮不爛的紅麵線，搭配酸筍絲、肉羹、柴魚高湯或絲瓜，在家裡常常一上桌就秒殺！至於小包裝的紅麵線，多了養生的成分，且適合小家庭一次食用完畢，也可以做成色澤美麗的日式涼麵。

子姍在採訪現場分享三道麵線料理：藥膳麻油雞麵線，預先煮好的雞湯加入楊大哥現煮的白麵線，香氣四溢；虱目魚羹紅麵線用手工捏製魚羹、入滾水燙熟，再放進紅麵線續煮；紅麵線則搭配翠綠絲瓜，看起來讓人食指大動。小小提醒三種麵線都有加鹽，所以要用多一點水煮，才不會太鹹喔！



用科技創造黑木耳高產值 培菌、環控、包裝一條龍

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／黃名毅

嘉義縣中埔鄉境內的阿里山餘脈，形成起伏的丘陵地形，平均海拔約在100至500公尺之間、日夜溫差大，正是適合黑木耳生長的環境。「彥廷農場」就位於中埔鄉入口處的金蘭村。

第一代場長陳用賢於1967年創立謙祥菇業農場，1993年第二代場長陳鏘謙從父親陳用賢手中接下菇寮，那年大女兒出生，他以女兒的名字「彥廷」作為農場新名字，正式創業。陳鏘謙回憶，「十八歲時，我曾經發誓不要種菇。」那時先去做靈芝銷售，但遭遇挫折，促使他回家執起家業種靈芝。當時朋友說，只種靈芝無法維持生活，中埔是黑木耳的大本營，何不試試看。

挑戰環控 立志種出無農藥黑木耳

1999年九二一地震，父親交棒給陳鏘謙的菇寮倒了。2000年，他與太太拿出積蓄加上貸款，砸下超過千萬元的資金，建造國內第一座不使用農藥、新式太空包環境控制的栽培場。當時夫妻倆扛著極大的壓力苦撐面對。期間經歷訕笑，不足為外人道也。「朋友經過總說，沒有留天

窗，四分地蓋成一寮，穩死的啦！」陳鏘謙回憶，不只朋友，父親也不看好，「那時我爸氣死了，兩三年不願意踏進我的菇寮，因為沒看過這樣的菇寮。」

陳鏘謙以種出不用農藥的木耳為目標，「無毒、無農藥，一定是未來的趨勢。」那年冬天，收成了一片約手掌大的肥厚木耳，「我種了一輩子的木耳，沒有看過這麼大這麼漂亮的。」父親的話言猶在耳。

嘉義高工機工科畢業的陳鏘謙經常去日本參加展覽，學習產業新知，環控場即是他將心中想法化成實體的作品。陳鏘謙的太太翁香琴說明，木耳是平價作物，卻是菇類中較難照顧的，對溫度很敏感，怕寒也怕熱。陳鏘謙談起環控場的設計，「我的概念是設置水牆、電風扇，讓空氣對流降溫。」相較於傳統菇寮的開放，蚊蟲果蠅自由進出，陳鏘謙設計的菇寮採封閉式，可避免蚊蟲進出。過去菇寮的工作幾乎是全人力，他以「輕鬆化」概括環控場的生產作業，「設計上用棧板、拖板車、堆高機、天車吊太空包，運用軌道推送讓員工不需要搬重物，簡化生產流程。」

2006年，彥廷農場總面積約一公頃的環控二廠完工，主婦聯盟合作社也於這個階段開始與彥廷農場的合作關係。2010年新建置太空包製作場，2012年至2015年間，興建第四、第五栽培場投入生產。根據2016年農委會統計，全台的木耳產量中嘉義縣佔四分之三，中埔鄉佔了全台市場將近六成的產量，其中彥廷農場的產量就佔了一半，生鮮木耳供應以超市為主。

彥廷農場打造國內第一座不使用農藥、新式太空包環境控制黑木耳栽培場。



彥廷農場提供給主婦聯盟合作社的黑木耳以「頭水」為主，意指第一批採收，品質及營養價值較高，也較厚實。

都是我的工作。」站在採菌室外，翁香琴回憶當時跟菌種業者採購出狀況，只能檢討後半段，永遠無法釐清源頭的問題，才興起自己做菌種的念頭。「為了做培菌，經歷將近一年半的失敗，賠了四五千萬，都不知道該怎麼辦……」壞掉的太空包一直丟，到處找人幫忙，最後所幸有貴人相助，才克服菌種的問題。如今彥廷農場已建立菌種培養、木耳栽培、包裝出售到配合通路，完整一條龍的生產流程。

進口黑木耳 影響台灣產業

供應主婦聯盟合作社的乾燥黑木耳，採收時間為12月到翌年三月底，肥厚大朵，其他通路的多為夏天採收，木耳體型較小。「大多是過完年天氣開始暖和，加上生鮮木耳市場需求沒那麼高，留一些曝曬。」翁香琴說，曬木耳不是一口氣曬到乾，先把木耳曬到捲曲時，水分含量降低，再送到乾燥室。小吃店、餐廳常見的涼拌川耳或市場上的乾川耳較小朵，多是由中國進口。翁香琴說，當產量過剩時，業者多會曝曬處理，但通路通常選用價格只有本土黑木耳一半的進口黑木耳，「對木耳產業影響很大。」

創立超過15年的彥廷農場，從不敢請固定員工到現有超過60位員工，場長陳鏞謙的大膽創新、勇於嘗試下，改變傳統種黑木耳的方式，運用科技創造高產值，擺脫「菜土菜金」的宿命。🌱



黑木耳 缺菜期的好幫手

生鮮木耳的菇菌味較濃，和受過日光洗禮的乾木耳味道不同。新營站社員沈秀香分享，若喜歡QQ的口感，建議吃生鮮木耳，例如木耳炒蛋，可快速上桌。乾木耳口感較脆，適合拿來涼拌，充分泡開後需再水煮至少10分鐘，不過對於牙口不好的長輩來說略微偏硬；若煮酸辣湯，乾木耳的口感較好，可依個人喜好調配使用。乾木耳怎麼泡？翁香琴說，用冷水需於前一天泡，至少要換三次水，泡好未使用完的木耳需放冰箱，並盡快使用完；用熱水泡的話，則必須當天用完。另外，生鮮黑木耳有一種特殊氣味，翁香琴說明那是冷藏過程產生的冷凝水泡到木耳蒂頭產生的味道，若不喜歡，買來就先剪掉蒂頭，不過保存期限會短一點。

緩解秋燥，沈秀香推薦居家自製「木耳露」，保養血管健康、潤腸且滋補，使用乾品或生鮮木耳皆可。加點黑糖、龍眼乾、紅棗和適量水，也可以加一點薑去菇味，一起煮滾後打碎成汁，不用打太細以保留口感。南台灣的天氣常常到了10月還是很熱，她特別設計一道「泰式涼拌黑木耳」，利用泰式酸甜醬、香檳原汁調味，酸酸甜甜很開胃。



掃QRcode看
泰式涼拌黑木耳作法

1	2	3
4	5	6
7	8	9

自行培菌 產業升級的關鍵

走進培菌場，黑木耳的生產通常從這裡開始。凌晨三點左右，第一批員工就進入培菌場，接菌種入殺菌的太空包，接著七點攪拌原料、製作太空包，再把太空包放進庫房。太空包的原料有木屑、石灰、米糠和碳酸鈣，加一點水攪拌。在培菌場內有一整套設備，首先經過三次攪拌，將原料和勻，送進殺菌爐，殺菌後的太空包再送進無菌室預冷。

2016年，彥廷農場成立菌種部門，自行研發培養菌種，這是一段黑暗期。「沒有經濟規模，做菌種沒有用。接菌、挑菌種，實驗室裡

- 1 環控木耳場透過灑水降低室內溫度，有利木耳生長。
- 2 把太空包放上架子上「排包」，以及採收黑木耳都是人工處理。
- 3 彥廷農場場長陳鏞謙向社員沈秀香說明木耳的規格。
- 4 過去剪整、包裝木耳的工作人員都是蹲或坐在地上工作，透過改善工作流程及環境，讓工作人員更舒適。
- 5 每個太空包裡都會塞一個棉花，主要是避免雜菌進入，棉花也是唯一無法回收的廢棄物，傳統菇農會自行燒掉，彥廷農場則是請垃圾車載去焚化。
- 6 培養完成的菌種太空包。
- 7 做完的太空包透過推軌準備送進殺菌爐。
- 8 透過灑水讓木屑發酵，破壞木屑中的油脂，進而形成腐植質，提供適合菌類的生長環境。
- 9 將耗氧菌拌入培菌場外的木屑水池後，曝氣幾天，再將木屑水引流到後山的生態池靜置。

快遞國境之南的美味

文／蘇心薇 · 台南分社社員 攝影／李友欽

雨來菇不是菇，是一種陸生藍綠藻的原核細胞藻類，為原住民常用食物。它也因阿美族的傳說——得不到祝福的戀人，落下眼淚的地方長出了雨來菇，故又有「情人的眼淚」此一美麗的稱呼。事實上雨來菇僅產於環境良好、水質乾淨的地方。主婦聯盟生活消費合作社架上的雨來菇，來自屏東縣牡丹鄉沁園生態農場，經歷多道工序，乾淨而復水率佳；農場以友善環境方式生產，是兼顧品質與環境的產品。

過往野生的雨來菇僅在下雨後，遇水膨脹才出現，因有「雨來」之名。而雨來菇採集後處理極為費工，因為混著沙子雜草不易洗淨。當地人說雨來菇是上天所賜，但因採收清洗過程費時費工，所以粒粒都是珍珠。近來因人工種植，雨來菇已有較具規模的經濟生產，並可以全年供應。

生態友善的生產環境

合作社的雨來菇是農友沁園負責人丁采綸自身經驗與努力下的結晶。原居台北時為空姐的丁采綸憶起南下恆春遊玩時，總愛品嚐雨來菇料理，但發現吃到的品質並不穩定。當她處在人生跑道轉換時，想起這難忘的好滋味，於是走進這條全然陌生的務農領域。

因為不懂，所以想得很簡單，原先以為只需「澆澆水、拔拔草」，誰知道爬山、整山、修水管、走獸徑……，無一不超出了丁采綸的想像，但她反而不服輸，更加想方設法嘗試最適合雨來菇的生產環境。雨來菇的固氮能力極強¹，僅需水分就可自行合成養分，她就把灑水器架高模仿下雨的自然情境，雨來菇就可獲得所需的營養。因而沁園農場的種植不進行額外的施肥，田間管理也很單純，僅有灑水、播種、「拼命」除草、修水管等。

除了水分外，沁園農場更要求乾淨的環境。農場位於屏東牡丹鄉，緊鄰牡丹水庫上游行水區旁 7.6 分地的種植區，除了確保水質乾淨外，種植的田區也獨立，沒有鄰田交叉污染之虞。而不灑化學肥料以及不用除草劑的種植方式，讓產區與周邊生物和諧共存，夜鶯、八星角虎蟲、青肌琉璃豆娘是常客。友善種植的初心讓沁園生態農場取得綠色保育產品證書，也通過合作社自主管理的環保級審認。

復水率佳、分量十足

丁采綸供應的雨來菇，採收後經過曬乾、三次瀝水、風乾再包裝，過程完全不落地以維護食品安全。同時在處理方式上也嘗試創新，例如為了產品更乾淨而自創清洗瀝水三步驟，特別找工廠開模製作清洗槽，作業方便且讓品質更為加分。沁園農場雨來菇復水率高而分量足，坊間為了將產品增重，會在採收前讓雨來菇吸飽水分，也導致含水率高，保存性不佳。丁采綸的採後處理程序，保持雨來菇原有的濕潤度，產品冷藏可保存 15 天；經實測，泡水 30 分鐘後分量增加將近一倍。

農園近期也在財團法人食品工業發展研究所輔導下，將清洗的水源調整為除氯自來水，以保持水質穩定，希望提升為生產過程規範更嚴謹的小農初級加工場²。不斷的努力就是為了確保生產品質優良的雨來菇，而沁園目前也成為屏東縣政府指定的雨來菇種植示範農場。

營養豐富 鈣質高出牛奶 10 倍

這份天賜珍饈口感介於木耳與海菜之間，脆脆 QQ 的，是完美的百搭食材，增加口感卻又不搶味。根據農場自行送驗的結果，雨來菇富含鈣、鎂、鐵、β胡蘿蔔素跟維生素



雨來菇在加工場裡進行風乾程序。



丁采綸讓雨來菇生產不再受限於雨季。

B12 等營養元素及膳食纖維。其鈣質含量比牛奶高出 10 倍，β胡蘿蔔素比海帶高五倍，維生素 B12 也高於絕大多數蔬菜；碘含量低，有甲狀腺問題者等也可以吃。

過去採收、清洗野生雨來菇很費工，如今照顧仍舊不易。再加上丁采綸為不斷提升品質而付出的勞力與愛心，讓雨來菇生產不再受限於雨季，更讓這珍珠般的情人眼淚在南方的艷陽裡終年熠熠生輝。●

雨來菇真百搭！
丁采綸動動手就兩道料理了！

雨來菇紅龍果汁

- 1 紅龍果以及汆燙過的雨來菇以 5:1 比例，用果汁機攪拌均勻。
- 2 如果不夠甜可加蜂蜜。



雨來菇冬瓜蛤蜊雞湯

- 1 雨來菇 100 公克稍微清洗。
- 2 冬瓜一片去皮去籽切塊。
- 3 蛤蜊一斤吐沙備用。
- 4 準備雞骨架 2 個、棒棒腿數隻。
- 5 薑適量切絲。
- 6 一鍋水適量，放入作法 2 4 5 食材煮好，起鍋前再放作法 1 和 3，加適量鹽調味就完成。



註

- 1 氮為植物養分來源之一，雨來菇的營養細胞可行光合作用，厚壁細胞可行固氮作用產生養分，在自然界中靠自然降水就可生長。
- 2 小農初級加工場目前正在申請流程中。

季節分享 常見植物隱藏版吃法



薑黃花

大家都知道薑黃莖塊磨粉可入菜，但其實薑黃花也可裹上麵衣，下鍋油炸至麵衣酥脆，灑點胡椒鹽，就是一道佳餚。



香蕉假莖

香蕉是大型草本植物，看起來像樹幹處其實是假莖，假莖中心可切絲，與喜愛的配料如香腸拌炒。



月桃花

(圖片來源/Shutterstock)

將月桃花洗淨瀝乾，加糖以小火熬煮至濃稠即為月桃蜜，可用來沾鹹粽、泡茶或任何需要糖漿的料理。



杜季勳

2017年加入主婦聯盟生活消費合作社，現為北南分社綠繪本小組講師。對於食農與環境的想法是取剛好、用剛好，觀察自然、學習自然。

提供認養礦東更多面向的滿足，包含掌握種植技術、學習新知、獲得成就感等等，「讓義工不只是種種菜就走了，整個過程都一直冒出吸引你來的誘因。」

重現客家先民農事智慧

曾在台灣樸門學會擔任兼職秘書並學習樸門食農生態課程的季勳，將所學觀念如廚餘落葉堆肥、雨水回收和就地取材再運用等，落實在規畫客家農場果園區域。出身客家人的她，更沒忘記過往客家農家的經驗，「兒時媽媽會把雜草集中置放，任其自然分解，一段時間後土就特別肥沃，種薑或短期作物收成都特別好！外婆會把菜畦做高，除了利於排水外，也能讓土壤團粒將溝渠的水分吸上來給作物根系吸水，減少農忙澆水的次數。」回顧幼年觀察，季勳發現其實先民的智慧與文化都存在日常實踐中，只是現在的她更懂得以科學角度理解，也將厚土堆肥等經驗運用在果園中。

季勳謙稱自己是當了農夫才開始學做農夫的門外漢，如同為母，亦是做中學。她表示經過這些年自己帶著孩子投入客家農場的活動，兩個兒子對作物、食物、生態已不陌生，也不若過往只偏愛冷氣房和圖書館。他相信已在孩子的心裡注入親近土地的養分，就如同客家農場的耕耘也會慢慢走進參與者的生活中。●



果園遇雨土鬆，季勳重整支架讓植物攀藤。

此外果園組還負責農園「春分」與「大暑」的節氣活動。春分時節百花盛開，他們將園區內的巴西利曬乾做成餅乾與調味料、將雜草曬乾編成手環；帶領民眾在果樹林間野餐，進行春分習俗慶典如祭祀百鳥、做風箏等活動；他們也教導民眾認識作物、學習節氣客家話、節氣詩。大暑時節適逢割稻之後、放水田之前，索性讓孩子在軟爛的水田中打水仗、捉泥鰍，順便也把水田攪動一番，以利後續插秧；選用土塊砌窯烤蕃薯，讓孩子體驗人與土地的親密關係。

有合作社參與經驗的季勳也嘗試推動共同生產，以凝聚果園組認養義工的向心力，「我們的目的是把『合作』氛圍再提升。」透過共同整地、種植、採收、討論加工的過程，形成小規模的「產業」模式，希望人與人的凝結力更緊密。例如2020年季勳發起的「紅寶石計畫」，以計畫的寶石名稱加上股東的概念，將參與的夥伴稱為「礦東」。她帶領礦東耕種洛神，年底時則發放礦利包含洛神果乾、蜜餞、果醬各一份。季勳希望農作成果產品化，可



客家農場果園產業組自製有機肥提供土壤及其中的生物養分。

活農園組、蔬菜花園廣場組等等，透過社群平台及口耳相傳，邀請對都市友善農耕感興趣的市民認養。季勳參與的果園組種植如香水檸檬、四季金桔、芭樂、楊梅、楊桃等多樣水果。



因廚餘堆肥內含種籽而自行長成的蔬果。

台北城裡的都會農夫 用食育連結對故鄉的思念

文／蘇怡和 · 北南分社社員 照片提供／杜季勳、蘇怡和

身為農家子弟的雙和站社員杜季勳說：「從小務農，長大後卻害怕回憶童年，因為那是為了生活，不做就沒飯吃。」但現在她是臺北市客家文化公園轄內客家農場果園產業組組長，再次拿起曾經拒絕的農具，以友善農法帶領志工栽種，轉身成為時髦有活力的都會農夫。

運用合作概念 串連農場夥伴

季勳2017年參與客家農場「共下做事」(客語「一起做

事」之意)活動，從小務農的她被發現手腳特別麻利，因此被邀請加入成為城市農夫，也就是現在的「認養義工」，共同維護果園。後來季勳因為點子多、又具行銷企畫背景而被選為組長，逐漸參與許多活動規畫，像是與農場前輩共同籌辦節氣活動。「我們最不能離開的就是大自然，做這些事，喚起我對故鄉土地潛在的思念」她說。

客家農場以適地適種原則，組織都會農耕社群復興客家農耕文化，設有茶山水田組、生

亞細亞姊妹會年度交流：二十年的彼此成長、激勵及團結

文／黃淑德·第十八屆監事
圖／本社資料照片



2019年姊妹社參訪日本生活俱樂部生協參與建造的遊佐町公民太陽能廠。

持續了 20 年的亞細亞姊妹會交流，對於本社の意義和影響為何？在今年 11 月即將登場的亞細亞姊妹會交流論壇前夕，讓我們一起回顧 20 年來三國姊妹社的交流，希望對本社在想像與行動上產生激勵。

交流之初，永續發展已是三社共識

從 2020 年 3 月至今，新型冠狀病毒肺炎造成全球大流行 (Pandemic)，為了控制疫情，各國政府皆以緊急的安全規範限制大型及社區日常活動。原定 2020 年 10 月輪到本社主辦的亞細亞姊妹會年度參訪與研討會 (簡稱 ASIM)，也延期一年，今年將於 11 月 15 日 (星期一) 以一整天的線上會議舉行。這將是本社首次舉行大規模的線上國際研討會。

1999 年 12 月 2 日在東京，三團體姊妹會締結書是由韓國女性民友會、台灣主婦聯盟環境保護基金會及日本生活俱樂部生協連合會共同簽署。當時民友會生協仍附屬於女性民友會組織之下，而

台灣的綠主張共同購買中心尚未轉型成合作社。

三團體皆是「追求從女性的觀點出發，而展開的環境運動」，以「共同購買運動」來集結消費力並推動社會改變，在迎接千禧年之際締結區域合作，呼應著賴羅博士在《公元兩千年的合作社》的指引。韓國女性民友會高舉女性發展、職場平權及社區參與；台灣的共同購買運動由主婦聯盟環境保護基金會發起，開拓著一條環境保育、反核、有機農業的綠色消費者行動的新路。

2000 年 ASIM 交流會在台北舉行，三團體簽署了《2000 年反基改食品共同聲明》，以消費者團體的觀點，首次把立場



1



2



3



4

1 1999 年韓國女性民友會共同代表金相姬 (前排右四)、台灣主婦聯盟基金會董事長林慧貞 (左四)，及日本生活俱樂部生協連合會女性委員會委員長牧島佐代子 (前排右三) 於東京簽署締約書。2 本社與無基改農區運動聯盟成員共同發起「無基改農區」運動。3 本社的善糧動福雞蛋以實際行動支持非基改飼料養殖。4 2010 年三國姊妹社在日本千葉縣分享各自非基改運動的實踐。

定調為反跨國農藥集團的新霸權、不信任科學界對未知生態風險的緘默，並確定 2001 年的分享主題包括三國姊妹社的 GMOs 非基改作物與食品的現況、法規及反對基改運動。

2001 年在韓國的 ASIM 年會，簽署了《朝向一個可持續發展的和平、平等的社會》共同聲明，提出以婦女的團結與共同行動，反對 WTO 架構的「新自由」經濟主義，為支持生態型農業，反對財團以壟斷種子強勢行銷基改作物，建構沒有貧困與紛爭、和平又安全的社會，並在鄰里社區推行討

論型的民主主義。20 年後，再次檢視這份聲明，仍是進步、理想的「另類行動主張」；隔年，台灣就加入 WTO，開始以補貼鼓勵稻田休耕。

第一個十年，認識彼此異同、分享對七大原則之實踐

初期幾年，年度交流主題透過文字及口語翻譯，我們學習著合作經濟的語言及翻譯名詞。同是使用漢字，有時彼此卻有字面上錯誤解讀：例如社員在日文中稱為組合員，但日文漢字的「社員」卻是指「辦

公室的職員」；其它的用語包括：合作社 = 協同組合、消費合作社 = 生協、單位社 = 單協、聯合社 = 連合會。

隨著女性民友會生協及本社分別於 2000 年、2001 年正式成立獨立法人，年度交流會的主題逐漸定位為消費合作社 (生協) 經營、活動與事業體擴大的共同挑戰。從 2004 年開始，三團體各自整理並發表「我們的合作社價值與原則」，接著每年選定國際合作社七大原則之一，各自闡述自己在事業經營及活動上的努力。

在 2005 年的 ASIM 年會上，整理出「我們共同的第八原則」—— 創造替代型的社會。為了創造出平等、互助的多元社會，我們以女性為主體而共同行動，成為「參與生產的消費者」，與生產者一起做出生活材，透過共同預約來集結購買力，建構可持續發展的生產模式 —— 消費團結的替代性經濟。

一年一度的 ASIM，分享前一年底確定的主題，在差異中看見彼此的共同之處與努力：談取貨站／賣場的經營、如何吸引年輕社員加入、對社員展開飲食教育、班的經營等等；在語言與翻譯的限制下，我們仍然一窺各自的努力、活動創意、挫折與突破，敬佩彼此對理想的堅持、持續拓展農協協力的格局。

三國姊妹社都致力維護糧食自給率、強化與產地及生產者的合作、組織分權化的鋪陳、對社員的持續溝通、為協助脫貧而推展公平貿易的努力。



韓國姊妹社幸福中心生協開發的 MSC 認證鮪魚罐頭。(林玉珮攝)

第二個十年，各自組織成長、FEC 共生社區

2011 年福島核災重創日本經濟，我們也見識到生

活俱樂部生協從緊急輻射食品的自主管理、對地震及海嘯災區的生產團體長期復興的支援，以及發展綠能等多方布署，並於 2016 年開始供應社員共同購買的綠電。2012 年三國姊妹社簽署《創造生命環保優先的非核社會共同宣言》，這也促成綠主張綠電生產合作社於 2016 年發起成立，秉持共同購買初衷，希望不依賴政府及大企業，號召公民參與綠能的共同生產，進而創造未來的消費選擇。

年度交流讓我們參考彼此的社會實態、運動推展及社員活動與教育。在食材的共同開發上，生活俱樂部生協分享了 10% 國產油菜籽油（混合 90% 進口非基改油菜籽，日本加工），多年來以國產飼料米替代部分進口玉米做為飼料；幸福中心生協則開發了獲得 MSC 認證¹的鮪魚（金槍魚）罐頭；本社則分享小麥及雜糧復耕的運動與開發產品的供應、餵飼非基改飼料的「善糧」蛋與雞肉的開發和供應。

韓國女性民友會生協，歷經分社轉成立單位社、組成聯合社，並於 2013 年改名「幸福中心生協連合



5 2014 年姊妹會由台灣主辦，除論壇交流也邀請日韓姊妹社參與「合作齊步走同樂會」同歡。6 與姊妹社交流啟發本社對於綠電的實踐，圖為裝有太陽能光電板的綠能建築新南倉。7 2012 年三姊妹社共同簽署非核宣言。8 姊妹社歷經各自組織變動，2016 年重新締約合影。



9 2017 年邀請日韓姊妹社赴台南分社參與「下港主婦 · 塩油會」，圖為幸福中心生協攤位。10 2017 年台灣主辦 ASIM 留影。11 2020 年以來疫情影響下，三國姊妹社的經營持續面對變動的挑戰，圖為海安站。

會」，故三方於 2016 年重新簽訂《亞細亞姊妹合作協定誓約書》，並正式將創造「FEC 自給圈」²列為三社的共同使命，也就是在各自的國家領土上，創造出「食物、能源、福祉」的創生循環、自給自足的生活區，減少依賴國外輸入糧食、化石燃料及外籍勞動力的生命、生活及生計。隨著台灣與韓國社會極快速朝向高齡少子化，如何發展互助型福祉成為新的共同課題。

從落實SDG12「責任消費及生產」談2030願景行動

20 年來，世界經濟歷經全球化的來襲，韓日台身處東亞，面臨相似的社會與經濟挑戰：製造業外移與原物料擴大進口、有機農業從小眾運動變成連鎖產業、食品通路擴張與購併、人口快速老化；同時地球環境持續惡化，氣候暖化已經變成氣候危機。


註
1 海洋管理委員會MSC(Marine Stewardship Council) 及其推行的MSC認證為全球公認的永續水產品驗證標準之一，包括漁業捕撈評估(FM)及產銷監管鏈(CoC)兩種範疇。
2 FEC自給圈是日本經濟學家內橋克人提出的概念。F(Food) 意指食物與農業、E(Energy) 為能源、C(Care) 為照顧、更廣義的福祉與社會互助。



黃淑德
現任主婦聯盟生活消費合作社監事（第18屆），曾擔任理事、常務理事，及第四屆理事主席。

■ 共購 20 · 關鍵聲線
 時間：11/02（二）9:00 ~ 16:30
 活動方式：主婦聯盟合作社
 Facebook 粉絲團線上直播

■ 2021 亞細亞姊妹會交流論壇
 時間：11/15（一）8:30 ~ 17:00
 活動方式：跨國視訊會議，詳細內容及報名網址將於 10/18 公布於本社官網，敬請留意官網訊息。



掃 QRcode 看更多 20 週年相關活動

哇，這就是我們的合作社！ 淺談「合作社七大原則」



2018年合作社共同購買25週年慶，於台北市圓山花博園區舉辦園遊會。

文／陳怡樺·台南分社社員
照片／企畫部

五月間因疫情升溫，本社社員紛紛增加利用，並加入不少新社員；同時北南分社邀請前理事陳郁玲開辦了兩場「認識我們的合作社」線上社員基礎課程，頗受好評。月刊為分享予更多社員，特別訪問陳郁玲，邀請其從合作社的法規、目前正在進行的業務、過往曾經發起或參與的社會行動中，介紹本社在合作社七大原則——自願與公開的社員制、社員的民主治理、社員的經濟參與、自治與自立、教育、訓練與宣導、社間合作、關懷地區社會——的具體作法。



陳郁玲

曾任本社組織部職員與第六、七屆理事，現為台南分社海安站營運委員會與教育委員會委員。經營合作社訊息與活動平台臉書社團：哇！原來這也是合作社！（照片提供／陳郁玲）

主婦聯盟合作社只有女性才能加入嗎？

本社創社初期常因社名而有人問：「是不是只有女性才能加入？」事實上合作社的第一原則：自願與開放的社員制，是指不限性別、膚色、種族、宗教、政治等，均可加入成為社員。目前本社男性社員占比 10.5%，外國籍社員 785 人，具體實現開放的原則。

我們現有超過八萬名社員，如何「民主治理」？

社員一人一票選出地區營運委員會委員與社員代表，是落實民主治理的基本要件。本社每三年舉辦社員代表選舉，再由社員代表選出理事、監事；社員代表每年開會一次，討論重大議案、年度預、決算。理事會則負責日常全社性業務治理，與營運團隊密切合作。



一人一票的選舉展現社員的民主治理。

除了社員代表與理監事的選舉外，社員有沒有其他參與社務的方式？

本社有五個分社，各分社有生活材（產品）、教育、編輯、福祉等委員會，社員都可參加。另外 2016 年起，以站或班為基礎增加了地區營運委員選舉制度，由各區選出的區會委員定期開會討論該區的營運事務，如教育活動安排、年費使用等。此外，理事會也可以提案討論全體社員的共同需求，透過各分社營運委員會，到各區會收集意見，讓社員有機會對本社提供建言。

為什麼加入合作社要繳股金？

合作社屬經濟組織，社員需共同出資（股金）與利用。股金是每位社員提供部分資本，作為合作社的共同財產。¹而每年的結餘扣除累積短絀後，可分配社員股金利息至多年利一分。

社員除了年終有股息分配外，還有什麼經濟利益嗎？

若還有剩餘，依章程提存 10% 公積金與 20% 特別公積金以穩定本社營運，10% 理監事與職員酬勞金、10% 為公益金，資助對於合作經濟、糧食、食安、環保或照護議題等相關團體的行動或研究，如 2020 年種子清潔合作社的公益打掃方案、台灣醫療改革基金會的慢性病整合照顧研究等。結餘中 50% 依照社員的利用額比例返還給社員，社員於每年三月社員代表大會後，即可於官網查閱當年度股息和分配金（結餘分配）。

註 1

根據台灣合作社法第 17 條，社員認購社股，每人至少一股，至多不得超過股金總額 20%；其第一次所繳股款，不得少於所認股款四分之一。

合作社可以接受政府補助款嗎？

合作社是由社員民主治理且自負責任所營運的事業體。當獲得外部資源，如政府的補助款或外部的資本資助時，須確認該項決策是依據社員共識而做出的決定，如此以維持自主權。而最終的自治與自立，是不需要任何補助即可穩健營運，如本社即是如此。

合作社除了提供社員生活必需品，為什麼還身負教育的功能？

我認為第五原則「教育、訓練與宣導」是營運中最重要的。此處的教育特別是指「合作理念的教育」，對內提供社員、選任人員及職員教育和培訓，讓每位社員更認識合作經濟；對外面對一般大眾，宣導合作經濟對當今社會的益處。而唯有落實教育，讓社員明瞭分辨本社與有機商店的差別時，我們的願景才能落實。

關於第六原則「社間合作」，我們有什麼具體實踐的好案例嗎？

社間合作是指合作社之間透過合作，增加服務社員的面向，並強化合作社運動的力量。個人印象最深刻的像 2015 年 10 月，由台南仕安社區合作社生產的台梗九號米製成米漢堡在主婦聯盟合作社上架。起初，仕安的契作稻農不熟悉有機栽種，產品專員甚至到現場協助，也牽線農友拜訪友善種植的稻農或農場深入學習。本社與生產者之間不只是買賣關係，也透過共同購買支持彼此的需求。

第七原則「關懷地區社會」追求共好，我們又做了哪些行動呢？

除了以公益金支持公益外，本社也積極參與台灣的社會行動，像是社員參加反核遊行、與農友一起參與守護苗栗寶農地反徵收的抗爭；鼓勵社員居家節電、倡議非基改議題，透過開發產品如善糧雞、豆製品落實非基改理念等。^綠

高污染的台灣之光 你所不知的農地污染產業

文／賴沛蓮，地球公民基金會山林國土組研究員
圖片提供／地球公民基金會

清晨，你用幾組瑜珈喚醒自己，清身上輕薄透氣的機能布料寫著「made in Taiwan」，全球有 80% 瑜珈服產自台灣；走進客廳，電視上正在轉播大聯盟賽事，大谷翔平擊出全壘打的那顆球，極有可能就來自台灣的皮革工廠。我們的食衣住行乃至於休閒娛樂都離不開製造業，以及會產生大量重金屬廢棄物的中高污染產業。但你對他們了解有多少呢？缺乏控管的中高污染產業是如何影響你我的生活環境呢？

經濟奇蹟背後的中高污染產業

依據《工廠管理輔導法》，屬於中高污染的違章工廠必須提出輔導、關廠或搬遷至工業區的規劃，否則就會強制斷水斷電，因此很多產業拚了命不想列入中高污染產業。經濟部迫於產業財團壓力，曾於 2011 年大幅放寬中高污染項目，排除輪胎、水泥製造業、玻璃纖維、瀝青混凝土、鋼鐵鑄造等產業，50 項頓時縮水成 36+1 項，但在民間團體與環保署強烈要求下，依工廠生產製程與環境風險控管，列出 51+2¹ 項中高污染產業，包含電鍍、染整、皮革、紙漿、橡膠等等，這些產業與民生用品息息相關，也造就台灣經濟奇蹟。

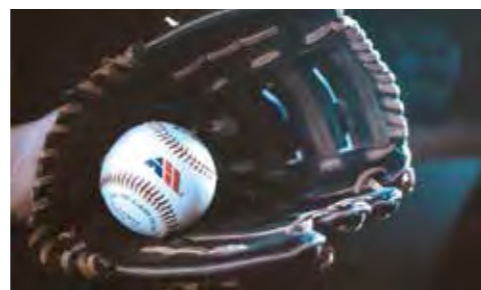
以「皮革」與「布料染整」產業製程為例，大谷翔平擊出的那顆棒球，是由牛皮製成，首先需經過動物皮防腐、去除原皮上的污垢、毛髮、脂肪，用單寧與鉻鹽讓皮革變得柔軟，最後進行染色，整個生產過程用到大量化學藥劑，

更產出混合油脂皮屑等雜質、高濃度化合物的廢水，讓後續廢水的處理工作變得複雜且困難。

你身上那件機能衣，需要浸泡大量化學藥劑處理，才能讓它變得柔軟有彈性、鮮豔還能吸濕排汗。布料經染色、加工後排出的廢水，含有大量銅、砷、鎘等重金屬物質，過去新聞上出現過的「彩虹河」、「五彩溪」，常常就是源自染整業未經處理的廢水。這類產業會大量耗水、使用化學藥劑，亦產生有害廢氣及廢水。

威脅糧食安全 中高污染應遷廠

根據經濟部 2019 年公布的清查報告，目前有 1,153 家中高污染工廠，散落在台灣西半部農地上。你能否想像未經妥善處理的含重金屬廢水，日夜隨著生產線的運作排入農田灌溉系統，污染水質、耗損土壤、影響生態？而居住在違章工廠旁的民眾，則要面對日以繼夜的異味與工程噪音，出門需與大型貨車爭道，工廠內堆置的化學藥劑一旦傾倒發生意外，更可能造成嚴重消防災害。



皮革加工過程需使用大量化學藥劑，生產一公噸牛皮即生產一公噸廢污水。



▲ 農地上的電鍍工廠排放五顏六色的廢水，污染灌溉系統。

橡膠、染整、電鍍都是生活中重要的產業，錯的是將中高污染工廠設置在農地上。我們一再主張中高污染工廠應遷至工業區，有共同的污水處理管道、即時監控廢棄物排放的設備，甚至針對每間工廠排放量、排放物進行控管，而不是一根暗管就可以將廢水排入農地，如此缺乏控管機制已造成農地流失、威脅糧食與居住安全。

請全民持續監督 污染產業轉型

▼ 台中烏日溪南的農地違章工廠聚落。

彰化社頭的峯昌皮革曾多次違法以暗管將有害人體的廢水排至員林大排，將其染成「牛奶溝」；雲林的冠林砂石行工廠，左有五分溪導水圳道、右鄰石牛溪，曾趁著下雨天溪水暴漲時偷排廢水入溪，還屢次違法堆置污泥、廢水。雲林縣政府接獲我們多次舉報，日前回函表示該業者已自行拆除違法擴廠，正處於納管、改善製程階段。我們將持續監督這些未來有可能就地合法的中高污染工廠，一旦有重大違規情節，要求其遷廠、關廠。

峯昌、冠林並非單獨個案，他們都是過去缺乏用地規劃造就的歷史沉痾。但，這個狀況即將獲得改善！經濟部預計今年 12 月底完成 1,153 間未登記中高污染工廠勘查，明年起會將沒有改善計畫、申請納管的中高污染工廠全數斷水斷電。

誠摯邀請你一起捍衛台灣糧食安全，透過我們與「g0v 零時政府」社群參與者共同開發的「農地違章回報系統」，你可以匿名、安全、簡單地透過線上回報附近的違章工廠，我們將代為舉報，促使地方政府更積極處理農地違章亂象。台灣的製造產業發展不應踐踏糧食安全、農田生態環境，唯有全數納管中高污染工廠、讓產業正常化，才能成就真正的台灣之光！²

註
1 36+1 是指 36 項中高污染行業別加上「其他經直轄市、縣（市）主管機關審核增列者」；51+2 項則是指 51 項行業別加上「其他經直轄市、縣（市）主管機關審核增列者」以及「非屬以上行業別，但製程含脫脂、酸洗、電鍍或陽極處理者」等兩項附加條件。



地球公民基金會

2010 年由 174 位捐款人捐助基金立案而成，2011 年合併台灣環境行動網，持續以研究、倡議與行動關注山林保護、環境污染、能源轉型、開發永續、環境民主、綠色經濟等環境議題，期望建立人與土地和諧的永續社會，善盡台灣做為地球公民的責任。



掃 QRcode 見
農地違章工廠回報

低卡輕蔬食便當 秋季出遊清爽吃

食譜設計／宋雨潔 文／林子又·臺安醫院營養課課長 攝影／阿春

秋高氣爽最適合外出遊玩，雖說疫情稍微緩解，但還是要小心。手作飯糰、沙拉、三明治等輕食便當是秋遊最佳選擇。輕食便當除了要考虑衛生安全、方便攜帶外，最重要的是均衡攝取六大類食物，採用新鮮自然的時令營養食材、簡單的料理方式；熱量少於500大卡，以少油、少鹽、少糖為主的健康概念烹調，讓身體跟著季節一起享受清爽滋味。



紫米飯糰輕食便當

紫米飯糰中特別加入糙米，糙米富含膳食纖維、維生素B群及多種礦物質，能改善腸道菌叢，促進代謝、提高免疫力；加入黃豆則能增加蛋白質。此外，飯糰拌入薏仁可軟化和分解全穀雜糧堅硬的口感，如想要米飯更好吃，可先將所有穀類和黃豆浸泡8小時，烹煮時加入1.2倍的水。

飯糰作法

- 1 紫米、糙米、黃豆、薏仁洗淨一起泡水1小時。
- 2 作法1泡好之後蒸30分鐘即為紫米飯。
- 3 芋頭丁蒸30分鐘至熟，與作法2混合攪拌，再加調味料拌勻。
- 4 用模型製作兩個飯糰，便當中一同放入配菜即成。

配菜 1- 香煎雞蛋豆腐

- 1 先將雞蛋豆腐切成約2公分小丁，泡鹽水10分鐘。
- 2 瀝乾裹上麵粉後，下油鍋煎至每面稍微上色，灑上少許鹽及白胡椒粉調味。

配菜 2- 杏仁醬拌雙蔬

- 1 青花菜洗淨切小朵、紅蘿蔔洗淨切圓片，分別汆燙1.5分鐘，撈起後以冷水沖涼。
- 2 淋上自製杏仁醬汁（杏仁醬2大匙、水30毫升、鹽1/4小匙混合均勻）拌勻調味即可。如無杏仁醬可以使用花生醬或沙拉醬。



烹調時間
50分鐘

材料

芋頭丁	約 40 公克 (0.5 公分)
紫米 (黑糯米)	20 公克
糙米	20 公克
黃豆	5 公克
薏仁	5 公克
雞蛋豆腐	1/3 盒 (也可用板豆腐或嫩豆腐)
青花菜	60 公克
紅蘿蔔	40 公克
麵粉	適量

調味料

醬油膏	3 小匙
鹽	1 小匙
香油	1/4 小匙



宋雨潔

臺安醫院營養課嗎哪天然之味餐廳西餐廚師，樂於研究並創新西式蔬食，喜歡化繁為簡，透過各種蔬食料理，呈現食物真實滋味。



腐皮排三明治



烹調時間
40分鐘

出遊時肉排三明治或漢堡常為首選，其實肉排也有素食料理方式，以生豆包內夾馬鈴薯泥製作，兼顧蛋白質以及肉排厚實口感，營養成分不打折，還保有輕食的清爽感。

作法

- 馬鈴薯洗淨、切塊、蒸熟，趁熱搗碎成薯泥，加入少許鹽調味。
- 腐皮排製作：生豆包攤開成一片，將作法 1 放置豆包中間後折起，在豆包表層抹上麵糊，並撒上麵包粉，烤箱以 165 度烤 20 分鐘至上色。
- 地瓜去皮切成圓片，入電鍋蒸 15 分鐘。
- 雞蛋洗淨，電鍋蒸 10 分鐘，起鍋沖冷水，剝殼切片備用。
- 牛番茄、小黃瓜切片、萵苣洗淨備用。

組裝三明治：

第一層：吐司抹上杏仁醬→萵苣→牛番茄片→小黃瓜片
第二層：吐司抹上杏仁醬→地瓜片→水煮蛋片→腐皮排
最後蓋上第三片吐司，對切成三明治即成。

Tips

- 全麥土司可先用小火兩面微煎，味道更香、口感更好。
- 杏仁醬汁作法見 25 頁紫米飯糰便當／杏仁醬拌雙蔬作法 2。



烹調時間
20分鐘

多彩溫沙拉

生菜沙拉常用於輕食便當，使用的醬汁如果由美乃滋和生蛋黃製成，但沒有良好的儲存方式時，容易變質。此次以溫沙拉製作，所有食材先汆燙過且採用純杏仁醬汁，保有食物的營養密度外，也適合出遊保存久放。

作法

- 雞蛋洗淨，電鍋蒸 10 分鐘，起鍋沖冷水剝殼備用。
- 蓮藕洗淨切片、青花菜洗淨切小朵、毛豆仁洗淨，分別以滾水汆燙 1.5 分鐘後撈起瀝乾。
- 紅黃椒、小番茄、萵苣洗淨；紅黃椒滾刀切塊、小番茄對切、萵苣切細絲，備用。
- 杏鮑菇洗淨，滾刀切塊後拌橄欖油，進烤箱以 180 度烤 15 分鐘，拌入鹽及黑胡椒粉調味。
- 將所有蔬菜以及紫米飯糰放入便當盒。
- 食用時淋上醬汁如杏仁醬或喜歡的沙拉醬。

Tips

蓮藕若接觸空氣較久，容易氧化變黑，可汆燙後用冷水沖洗，且盡量用不銹鋼鍋烹煮，可保持瑩白的色澤，以及爽脆的口感。



材料

紫米飯	1 球
雞蛋	1 顆
毛豆仁	50 公克
萵苣	50 公克
杏鮑菇	50 公克
蓮藕	30 公克
青花菜	30 公克
紅黃椒	20 公克
小番茄	3 顆
杏仁醬汁	適量
(或花生醬)	

調味料

鹽	1 小匙
橄欖油	1/2 小匙
黑胡椒粉	1/2 小匙

不只八卦山 拜訪豐盛之城 彰化

文/黃榆晴 攝影/泰國劉德華 繪圖/WANQIAN

上世紀的大酒家變身青銀共居、跨世代文青都愛去的街區，不只肉圓的彰化小吃，好吃到等不及下次再來！

疫情期間部分景點暫停開放或營業時段變動，拜訪前建議事先聯繫確認再前往。



每次跟人聊起對我的故鄉彰化有何印象時，外地人回答不外乎八卦山大佛或彰化肉圓，缺乏印象的程度，甚至屢次被網友票選為最無聊縣市，但當你實地造訪之後，就會被彰化樸實內斂背後的豐富精采深深吸引，甚至愛上它——古蹟、文化如此，小吃亦然。

時間回到19世紀，在清代台灣總督劉銘傳設置台中省城前，中台灣的政經中心其實在彰化，1905年西部縱貫鐵路彰化火車站開通，位於山海線交會的彰化成為交通樞紐，全台唯一保存的鐵路扇形車庫就在火車站北方，而位於現今陳稜路上的高賓閣（鐵路醫院），更見證了當年彰化火車站一帶旅社和酒肆林立、商賈文士川流不息的歷史場景，空間輾轉從酒家、醫院、婚紗攝影館，演變成今日結合照護與文創的複合空間。想像一下在這裡接受日託照顧的長輩，跟80年前台

灣新文學之父賴和、首位醫學博士杜聰明在同一個空間裡談天唱歌跳舞，是多麼魔幻的情景！

同樣魔幻的還有小西街，即今天的長安街、陳稜路一帶周圍街區，彰化火車站通車交通便利後此區慢慢形成「布店街」，1960年代和台北市迪化街、台南市大菜市並稱三大布市。通商旅宿需求也帶動旅社聚集，例如現今光復路上樣式一致的街屋立面，可以遙想當年「八卦園大旅社」的氣派，充滿歷史人文風情的街巷，如今成為居民日常風景，有名的圓仔湯、貓鼠麵、肉圓等在地小吃都可以在這裡找到。

彰化作為農業大縣，用豬肉、地瓜、米食等食材變化出各式豐盛小吃，歷經時間洗禮的好滋味流傳數代。拜訪數家老店之後，不禁要讚嘆在彰化「食」在太幸福！

彰化鐵路醫院

古蹟
彰化市陳稜路228號
10:00 ~ 20:00，週一休



走在彰化市街上，很難不被這棟造型特異的建築吸引，仿輪船造型的不對稱外牆上，嵌有圓形舷窗，就算現在看來也屬前衛，何況這可是日治時期中台灣最時髦的大酒家「高賓閣」。建於西元1938年，二戰時部分建築物毀壞，戰後由台灣鐵路局接收，後設置鐵路醫院，據導覽人員說，原本的酒家包廂隔間改為手術室、病房竟意外地適合。沿著極具特色的X型樓梯拾級而上，挑高的二樓木作桁架屋頂非常寬敞氣派。2011年在地方文史團體奔走努力下，政府納為縣定古蹟，2021年由社區照護團隊彰化縣大愛照顧服務勞動合作社進駐，規劃為結合文創店鋪、社區書店、日照中心的複合空間，以成為長者的生活節點延續古蹟的生命。

開化寺

古蹟
彰化市中華路134號
週一至週日6:00 ~ 21:00

原名「觀音亭」的開化寺位居彰化舊城中央，建於1724年（清雍正二年），有「開彰第一寺」之稱。山門為葫蘆型，興建之初兩側已聚集民居，雖不寬敞，卻保留早期街屋式廟宇的特色，也見證彰化發展歷史。寺院多次因民間動亂、火災、地震而毀損，地方仕紳居民也屢次集資修建。殿內保存多個清代以降留存的匾額、對聯等歷史文物，除了主祀的觀世音菩薩、註生娘娘、三官大帝等神明，後殿還有全台唯一的痘公、痘婆，傳說是一對清代在彰化行醫的夫妻，妙手治癒民眾的天花，至今有許多女性會拿美容產品前來祭拜祈求美麗永駐，可說是醫美之神，也是一大特色。



小西街

景點
彰化火車站前陳稜路、長安街、光復路、中正路一帶巷弄

聽說賴和與杜聰明曾在小西街開過同學會，文青如我一定要來朝聖一番！在現今的長安街一帶，清朝時期是一條連通彰化縣城的西、北兩座城門的熱鬧街道，1905年縱貫鐵路彰化站通車，交通便利帶動經濟繁榮，造就了這條街商賈雲集、旅社林立和布業成衣批發的榮景。隨著日治時期彰化古城拆除、市街改正，產業變遷商圈外移後逐漸沒落，但附近巷弄裡還留存著紅葉（已歇業）、三和等年代久遠的傳統旅社，還有連接往日住著許多醫生的「醫生巷」等歷史痕跡。近年街巷改造，也有不少文創產業進駐，如年輕人喜愛的愛治文具房、獨立書店青青的島，為老街區注入清新的活力。



彰化小吃點點名！



許多人對彰化的第一印象就是肉圓，而肉圓的由來，有一說是 19 世紀末彰化發生一場大水災，當時彰化北斗地區一間寺廟的文筆生范萬居得到神諭，將地瓜曬乾磨粉後揉成糰，蒸熟賑濟災民，後來又加入竹筍、碎肉等做成鹹味肉圓，逐漸發揚光大。彰化人人都有自己的心頭好肉圓店，不論是電影《那些年，我們一起追的女孩》主角吃的「阿璋肉圓」，外皮炸到香酥脆邊、餡料飽滿濃郁的「阿三肉圓」，還是蘸著冰涼蒜味醬油吃的「彰化涼圓」，家家各有特色。

人稱彰化小吃三寶「肉圓、焢肉飯、貓鼠麵」，名稱最奇怪的貓鼠麵，其實是得名自第一代老闆父子的暱稱，以肉燥、文蛤熬煮的高湯加入麵條，佐以雞卷、蝦丸與香菇丸等配料，吃來鮮甜豐盛。在產豬大縣彰化，作家舒國治稱焢肉飯為「彰化市的『市吃』」，人人在吃，隨時在吃，隨處可吃。」合作社彰化站附近的老店「泉焢肉飯」，醬油甘甜味、豬肉肥瘦勻稱，吃完意猶未盡有些口渴，可以步行到孔廟對面有 60 年歷史的「彰化木瓜牛乳大王」，或到小西街區巷弄裡的「瘦子咖啡」點杯彰化子弟老闆以父親命名的福哥咖啡……飽餐之後發現清單上的店還有好幾家沒吃到，看來我得專程再來幾趟彰化小吃巡禮，才能一解相思之苦了！



中社
佇站
夥伴

彰化站長 許嘉惠

綠 = 線主張月刊 許 = 許嘉惠

綠 從火車站走過來一眼就看到彰化站，門面很寬敞呢！

許 彰化站 2007 年成站後搬遷過兩次，現址離火車站走路只要 6 分鐘，停車位很寬敞，曾經辦過市集活動，旁邊是基督教會，建築物本身也容易吸引過路客，非社員進站我們有空時會帶他逛一圈站所，了解產品背後的理念，也會說明合作社跟有機商店不同之處。

綠 站長對彰化市區熟嗎？

許 我是彰化縣花壇人，就是合作社架上產品「茉莉花茶」生產的故鄉。假日有時會來彰化市購物、吃東西，也會帶外地朋友來，像大元鹹麻糬、長安街潤餅，都是自己愛吃的。放假時也會帶小孩去八卦山上的天空步道走走、逛逛彰化藝術高中旁的生活美學館。

綠 目前擔任代理站長，跟當站務最大的不同是？

許 當站長跟以前擔任站務時心情上很不一樣，下班後經常還在想工作的事。不過站務夥伴都很資深，大家分工合作、默契很好，個性都很開朗，也有一些社員會私底下鼓勵、關心我，讓我很感動。比起兩年前剛接代理站長，現在我會區分事情輕重緩急、更有條理，也成長不少。

綠 有沒有跟社員互動讓你印象深刻的事？

許 有社員阿姨想介紹她的兒子給我認識，但我已經是兩個小孩的媽了啦，哈！我會記得社員平時利用的習慣，社員覺得很貼心。彰化的台語海口腔、鹿港腔很特殊，我聽講話口音就知道社員可能住哪一區。

綠 站長下班後喜歡做什麼呢？

許 假日我最喜歡帶上合作社的食材，和先生一起帶孩子去露營，小孩可以玩在一起，大人聊天、準備吃食，享受安靜的大自然。



社員來信



錯字不要太多，文圖也不用並茂，跟合作社相關的大小事都可以寫信來問，但我們不一定會回答。另外，不要寫信來借錢，我們是消費合作社，不是信用合作社。

文 / 泰國劉德華 圖片提供 / 企畫部

Q

請問，如果我買的米裡面有米蟲，能吃嗎？ (竹北光明一路 湯小姐)

A

王小姐妳是指米還是米蟲？如果是指米蟲，其實可以吃耶！我有一次看日本節目《跟拍到你家》，訪問到一個開昆蟲主題餐廳的老闆，他的餐廳 Anticada 推出的「蟋蟀拉麵」非常熱賣！這拉麵湯底是用蟋蟀熬煮的，蟋蟀還磨成粉加入麵條裡，最後在拉麵上擺一隻蟋蟀本人點綴，吃碗蟋蟀拉麵相當於吃了 100 隻蟋蟀，蛋白質超高！不過米蟲小很多，真要靠米蟲補充蛋白質可能要吃上萬隻，而上萬隻的米蟲，別說是你，是我也受不了，還是洗一洗，眼不見為淨。

至於有米蟲的米能不能吃，是可以吃的。合作社的米不施用農藥，採收後也沒有藥劑處理，所以米蟲的問題較明顯。一般市面碾米廠會用藥劑燻蒸或加滑石粉等方式，以防止米蟲孵化。合作社的米因為沒經過上述處理，所以建議大家洗米時把蟲洗掉即可。在儲存上可以把米放進冷凍庫凍 2-3 天再取出，把蟲卵凍死。也可以在米桶裡放置蒜頭或辣椒，都可以減少米蟲。

(合作社駐日特派員 / 速水茂暲道)

合作社的米不會用藥劑燻來防止米蟲孵化。



Q

親愛的合作社你好，我之前有買合作社出的眼部精華，發現擦到有過敏的現象，是不是就不能用了？ (花蓮美崙 / 楊小姐)

A

親愛的楊小姐，我想妳指的應該是先前在母親節預購買的澄澈眼部雙精華。這支眼部精華無動物實驗、萃取藻類和草本成分，我自己都很喜歡。

講到這個「無動物實驗」實在太重要，在化妝品研發過程中，為確保對人體無害，經常在上市前用動物做測試。除了化妝品，動物實驗也運用在科學、藥學等領域。妳看過電影《猩球崛起》嗎？裡面的主角凱薩就是因為做了動物實驗才愈變愈聰明，甚至會講流利的英文！凱薩不只會講流的英文，還會手語，真是太強惹！但電影只是電影，而且我自己有養一隻貓，我非常愛牠，所以不能接受動物實驗！

話說回來，這支眼部精華可安心使用於眼部肌膚，有刺刺的感覺可能是眼部肌膚較乾，或者時常搓揉造成肌膚產生隱藏小傷口，因此使用者會有刺癢的感受。若只是短暫的刺癢，建議先做好保濕於眼部，刺癢的感覺就會慢慢改善。如果刺癢感持續不減，那就是個人的過敏反應，就不要使用了。(當年聯考英文考 58 分 / 芝麻街ㄟ蒙)

眼部精華是母親節預購產品，沒買到的社員下次請早。



來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw