



# 合作二十 關鍵聲線

2021 ASIM亞細亞姊妹交流會前導論壇



11.2

Tue

9:00~15:30  
 6小時馬拉松式直播

f 主婦聯盟消費合作社

關鍵數據報告 x 社員互動經營

9:00 14:20

呼應聯合國永續發展指標，  
 盤點主婦合作經濟力與社會力！

生產者短講 9:30

來自生產端的一手訊息，  
 重現供/消間的共力與合作！

米

講者/  
 陳晉恭

蔬菜

講者/  
 郭明賢  
 (看天田)

vs.

葉明筠/葉筱梅  
 (筠水觀農園)

禽肉

講者/  
 江振德  
 (江森)

vs.

江宥寬  
 (岩生樂見)

乳品

講者/  
 蔡佐鴻  
 (四方乳品)

合作20年，都為「更加確立」  
 每回交流，都為「永續」關鍵字！

11.15 Mon

8:30~17:00

2021 亞細亞姊妹會  
 交流論壇

Asian Sisterhood International Meeting

報名資訊



# 綠主張

No.212  
 NOV.2021

蔬果農友的  
 天氣報告



甜柿先鋒謝家興 · 蔬果農友張東賢  
 氣候變遷下的田間挑戰

作夥預購 2022 春節年貨  
 和生產者一起過好年

合作社實踐的責任生產與消費  
 亞細亞姊妹會特別報導



# 生活。

是關懷句。  
是紮實如熟米香的醇味。

是嬌祈句。  
是清甜如花果香的薰味。

敬你。懂得珍惜生活中的品格與真味。

理念是有歲數的。  
這好。印證堅持。

可生活是輕巧、日新的。  
而是說明這更巧、日新的。  
懂得數不是負擔。  
當下的真實的甘味。

## 20年如新

## 益全純米大吟釀

僅限實體站所利用



20週年紀念酒  
極限量故事



### 蔬果農友的天氣報告



#### 編輯的話

根據美國國家海洋暨大氣總署 (NOAA) 統計數據，2021 年七月是地球 142 年以來最熱的七月，洪水、旱災、森林野火、極端高溫……各種劇烈氣候輪番降臨，2020 年新冠肺炎疫情雖然暫時降低了人類活動程度，但溫室氣體濃度仍然創下史上新高，氣候變遷的程度已經進入「氣候緊急狀態」，再大力改變生產和生活的方式，我們的下一代將會生存在彷彿災難電影般充滿浩劫的世界。

一個多月前，我幾次透過電話聯繫台中摩天嶺甜柿農友謝家興，問謝大哥柿子紅了沒？謝大哥說柿子是會變紅，但「沒有以前那麼紅」，連營養成分都會受影響。他未雨綢繆，近幾年開始試種芭樂、芒果等熱帶水果。吃不到溫帶水果，改吃熱帶水果或許可以，但若全球均溫再繼續上升，包括小麥、海鮮等食物將會減產，咖啡、可可價格也恐怕會高漲。氣候變遷直接影響到我們的餐桌，許多食物原料生產都可能因為升溫受到衝擊，甚至引發糧食危機。11 月我們將與日韓姊妹社一起在線上交流論壇，分享彼此在聯合國永續發展目標 (SDGs)、減塑減廢和疫情應變的努力，邀請大家一起參與，做出改變的行動！  
(文/黃榆晴)

#### 版權

2021 年 11 月 / 212 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、林其堯、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺

#### 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 明年過後，還吃得到甜柿嗎？  
丸興果園的田間挑戰 文/李婉婷
- 08 有紀律的小黃瓜 以積極管理面對氣候變遷  
文/謝文綺

### 產品平台

- 12 舒心團圓菜 與生產者一起過好年 文/林舜婷

### 生活食育

- 14 用百變料理傳遞惜食理念 文/蘇怡和

### 美好照顧

- 16 別再把食物打成泥 高齡飲食這樣做才對 文/陳秋敏

### 合作脈動

- 18 SDG12 責任消費·責任生產——  
主婦聯盟合作社的思考與實踐 文/彭桂枝

### 合作知識+

- 22 對抗氣候變遷 英國合作社集團  
宣示 2040 年達到淨零目標 文/裴浩哲

### 主婦食堂

- 24 惜食的魔法 邊角料變身當主角  
食譜設計/鄧振興 文/莊佩珊

### 站所的散步

- 28 拜訪林木之城嘉義 花磚·神社·美術館 文/黃榆晴  
佇站夥伴：徐淑芬 文/黃榆晴

### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

禁止酒駕 酒後不開車 安全有保障

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製成為落實資源再利用，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。

# 明年過後， 還吃得到甜柿嗎？

## 丸興果園的田間挑戰

文／李婉婷 攝影／黃聖凱

**農**友謝家興的果園位於台中摩天嶺，每年入秋後從大安溪口吹來冷空氣造成的日夜溫差，讓甜柿更容易累積糖分，果皮轉色漂亮、口感清脆。但近年氣候升溫，使部分溫帶水果產地「遷徙」到海拔更高的地區，南部的水果也愈來愈往北種了。



### 摩天嶺從香蕉、 桶柑種到甜柿

台灣的甜柿產地以台中、南投為主，其中台中摩天嶺最早開始種植，丸興果園正位於摩天嶺的制高點，海拔 950 ~ 1,050 公尺之間。談起摩天嶺的作物史，在這裡住了 40 多年的謝家興立刻滔滔不絕地說道：「最早這裡種香蕉，後來又開始嘗試高接梨、桃子、李子、橘子，到了民國 69 年，我來的時候摩天嶺幾乎都在種桶柑。」由於此地位處大安溪畔，香蕉果樹頭重腳輕，經不起大安溪口吹入的強勁風勢，當地果農轉而陸續改種耐風的柑橘。此外，摩天嶺一帶九月開始便進入旱季，降雨減少，桶柑生長速度較低海拔產地慢，甚至進入半休眠狀態，待隔年節氣來到春分、雨水，降水的滋潤讓果實自然熟成，不單風味更好，也因此自然產生與中低海拔地區的產期調節，市場價格甚好。

至於甜柿，台灣栽種品種主要來自日本，謝家興打趣地說：「別人都說我是始作俑者。」原本也種植桶柑的他，吃了鄰居種的日本甜柿後，深受吸引，1982 年起便一頭栽進甜柿世界，成立「摩天嶺甜柿產銷第一班（前身為農事研究班）」，成為台灣首批種甜柿的農夫。

謝家興皮膚黝黑、頭髮花白，談起農業眼神仍然散發著光芒，從農 40 年來他從未後悔或放棄。

### 甜柿熟了沒？看葉片就知道

謝家興種植的甜柿品種以「富有」居多，五分熟以前果皮為青綠色，待天氣轉冷、溫度下降，果皮逐漸轉為黃、橘、紅時，亦即自然脫澀完全，可連皮一起食用。成熟的果肉口感粉嫩、細膩多汁、風味濃郁。謝家興說明，套袋的甜柿通常依據葉片顏色判斷採收的最佳時機，當原本墨綠色的果樹葉片轉成淡青色、淺綠豆色，就代表柿子成熟了！



※ 提醒：合作社安全級產品為減農藥栽培，微量農藥殘留表皮可經清洗降低殘留量，社員可自行評估身體狀況，若有疑慮建議去皮後食用。





1



2



3

1 甜柿尚未轉色時為青綠色，約九至十月開始進入轉色與脫澀。2 謝家興的甜柿一枝僅留一果，養分集中風味佳。3 丸興果園果樹皆以套袋管理減少用藥，同時避免農藥污染。

## 台灣甜柿先鋒 屢次赴日取經

現在說來一派輕鬆，包括謝家興在內這群甜柿的「始作俑者」，當時在沒有資料、技術、樣本和專業知識的情況下，從種植、行銷、市場訂價等全靠自學摸索，他形容「那就像一條黑摸摸的路」。1989年起，他們甚至組團坐飛機到日本取經，跟當地農民組織、農業試驗所等深度交流，「我們常常是發現問題，就坐飛機到日本。參觀果園還會帶V8，回來一直重複看錄影帶。」謝家興花費十多年，赴日觀摩學習超過五趟，才習得今日甜柿管理、栽培、冷藏等技術。

台灣早期柿樹高大，採收或管理都

需爬上層層堆疊的竹梯，管理不易且危險，謝家興邀請日本師傅到果園手把手示範矮化作業，觀摩了七、八年才完全學會；早期外銷的冷藏技術與設備，也是謝家興的父親費時五年來回台日兩頭奔波、請託下，日本技師深受感動才應允傳授。

### 氣候升溫下的果園挑戰

與主婦聯盟合作社合作已20多年的謝家興，當初多虧同為合作社農友的苗栗傑隆農場詹光榮牽線。他十分認同合作社對於水果安全用藥的嚴格把關，其果園位處摩天嶺最高處，可將鄰田污染降到最低，也以套袋管理方式減少用藥，並拉長停藥時間，不過，謝家興也坦言，藥物的代謝還是

不能有一勞永逸  
所以我不斷試種

需要靠水分，這跟氣候息息相關，若乾早期長、代謝變慢，並不是每次採檢都能過關。

面對氣候暖化問題，靠天吃飯的農人最有感。謝家興觀察到以往梨山一帶，因溫差甚大不適合種植甜柿，如今氣候升溫，梨山已能種出如豬肝紅般的甜柿，他說：「以後台灣果樹的生態一定會改變，種在南部的水果像龍眼、荔枝甚至木瓜，會一直往北種。」在甜柿轉色到成熟採收的過程中，「溫度」更扮演關鍵角色，謝家興觀察到，早年摩天嶺日夜溫差約攝氏十度，近年來卻僅有六至七度，不單溫差縮小，也越發炎熱，如高溫超過35度以上，葉面會停止呼吸、產生離層酸，使得甜柿轉色不良且提早成熟，甚至在採收前大量落果。

除了果皮轉色不良，高溫亦會影響果肉顏色，使果實的紅蘿蔔素跟維他命C無法展現，僅能呈現黃肉狀態。「以前甜柿（富有品種）產期大概是11月到一月，現在足足提早一個月、12月就結束，桶柑產期原本可以持續到六月，現在四月中就得全採，因為再放下去天氣變熱，果蠅就會來叮了。」他無奈地說。


### 未雨綢繆 打造果園實驗場

放眼望去，四公頃大的果園就像實驗場，甜柿間混種著芭樂、酪梨、桶柑、芒果等果樹，展現了謝家興危機應變的能力。原來早在八、九年前，謝家興便已察覺到氣候變遷大大影響到甜柿果園管理。菌類防治尤其困難，有些病害本該九月才需防治，

的心態，要勇於嘗試，  
像實驗一樣。

卻提早報到，加上持續高溫或下雨，藥劑效性愈來愈抑制不住病菌，甚至得提早用藥；蟲害亦然，果蠅一年約可繁殖52代，升溫導致繁殖速度愈發快速，這些都讓果樹生長不易。他發現單一作物風險甚高，於是早先一步將部分果園改種桶柑，隨著摩天嶺溫度持續上升，近五、六年間又陸續種植較能適應高溫、耐儲藏的熱帶水果，如酪梨、芭樂和芒果等。

「要勇於嘗試，不能有一勞永逸的心態，所以我不斷試種，就像實驗一樣。」他說，目前桶柑種植面積約二甲，甜柿、芭樂各一甲，其餘則混種其中。雖然目前氣候尚未嚴重影響甜柿生長，不過，謝家興早已未雨綢繆，平時有空就看資料研究、甚至買種苗少量試種，待技術摸索成熟，果樹確定適地適種，方能逐步淘汰柿樹，最近甚至開始試種熱帶蘋果。年輕時的業務歷練，造就謝家興面對問題時，仍舊不斷挑戰、想盡辦法創造屬於自己的出路。

氣候變遷下，未來台灣農業與農民得面臨更多突如其來的變化。望著高掛枝頭、漸漸轉紅的甜柿，那甜美果實背後卻有著農友的笑與淚，今年趁著豐收之際，多嘗幾顆柿子吧！



謝家興砍除的枝條以攪碎機處理，與肥料混合再回歸土壤，循環利用也減少燒柴的碳排。



5



6



7

4 農場以人工除草雖麻煩，但可保水保土，舒緩旱季缺水現象。5 果園迎風面改種耐吹的桶柑，預計農曆年過後採收。6 近年混種的凱特芒果，謝家興不斷調整管理，終於結果。7 2019年霧峰農業試驗所為觀測氣候升溫等變化，在果園裝置觀測氣象儀器。

# 有紀律的小黃瓜

## 以積極管理面對氣候變遷

長期供應合作社小黃瓜、美濃瓜、玉女番茄、桃太郎番茄與彩椒的農友張東賢與太太，如何做到無農藥栽培並能全年供應？面對氣候變遷所帶來的挑戰，他們又做了哪些調適？讓我們一探究竟。

文／謝文綺 · 台中分社編委會主委 攝影／黃聖凱

張太太說當初因為小女兒太可愛，捨不得請別人帶，所以在青壯之年直接退休專心帶孩子。彼時尚在職場忙碌的張大哥往往返家後只看見孩子們的睡顏，她禁不住建議：「要不要一起陪伴孩子一段時間？」促使張大哥也退休回轉家庭，與妻兒共享一段愉快且親密的時光。當老大上小學後，夫妻倆決定重出江湖，在親戚介紹下買了一座溫室，從此開啟他們奇幻豐富的農業生涯。

### 歸零學習 種出高品質蔬果

兩個毫無農業背景的人，就像一張白紙般，穿梭於農改場、農試所、藥毒所各種場域研習，並請教專家學者處理病蟲害問題，透過實作，不斷提升自己種植的技能。以「輕輕沖洗即可食用」作為溫室蔬果產品安全的使命宣言（Mission statement）。農場使用品質優良的泥炭土，種出讓高級超市驚豔的蔬果，風評極佳。相較於收購方往往比較重視完美外表與採用精緻包裝上架，他們更期待能讓更多消費者看見他們對無農藥種植的用心。與合作社緣起於草莓，由當時中社的職員李學鳴與陳春燕到烏日的溫室現場勘查，給予高度的評價，雙方的理念一拍即合，開啟了十多年的緊密合作關係。



起初毫無從農經驗的張東賢大哥，從實作中不斷精進自己的技術，要讓消費者感受他的用心。



子蔓留一葉摘芯，避免養分分散，以確保小黃瓜品質與數量。

## 掌握紀律 按部就班

小黃瓜是農場主要作物之一，1940年由日本人引進台灣種植，既可以生吃也能熟食，是餐桌上高人氣的蔬菜，但有不少的病蟲害。管理動輒成千上萬棵的作物，張東賢分享他的心法就是「紀律」，該做的事一樣不能少，今日工今日畢。首先他親自教導員工精確的動作，因為要一再重複相同的操作，若是動作不順或觀念錯誤，導致事倍功半，不可不慎。然後嚴格執行分區操作，每區獨立作業完畢，一定換下手套、袖套後，才能到另一區，避免交叉感染。該摘除的葉子、枝條要修剪乾淨，要能捨才能得，若不按照「紀律」會導致病蟲害滋生，影響產量。

另外小黃瓜是連續性採收作物，所以規律的防治處理，延緩病蟲害的發生，讓植株足夠強健能自行抵禦，是生產管理的首要之務。當作物生長旺盛時期，摸黑戴著頭燈上工更是常態，只因最佳時機如果不積極整理，植物生長過旺、失控，反而不是最好的品質。這種積極管理作物生長的要訣，也轉化為做事之道，張東賢夫妻常適時和孩子分享，提醒他們應用在學習過程。有一回過年親戚來訪，大家同遊日月潭，用過午餐後張東賢告知他們要先回溫室一趟採小黃瓜，親戚很是同情，覺得務農真是辛苦，都無法好好放個假。其實不然，當掌握生產的節奏，按部就班的工作，反而是做時間的主人，每天完成該做的事，剩下的都是自己的時間。

收穫時由基部採下，保留表面的刺瘤及果粉，有助於小黃瓜的保存。

氣溫過高導致著果不良，果實彎曲需摘除。

## 面對氣候變遷 積極且靈活應變

小黃瓜性喜溫暖，但是超過攝氏 35 度時，會生理失調影響果實形狀與品質，高溫乾燥也會造成葉片蒸散過快而凋萎，植物生長不良。因此面對氣候變遷造成溫室升溫四至六度的險峻情況，張東賢做出幾項應變措施：第一是優化設備，自動調控的遮蔭網，在陽光過烈的時候啟動，保護作物，但要適當調控，避免日曬不足導致硝酸鹽過高。另外全場架設水霧系統並進行監測，一旦溫度超過臨界點就噴灑降溫，還有全自動溫控風扇隨時待命。

第二是更改主力品系，小黃瓜 CU87 是一支口感好、產量也豐富的品系，但是隨著升溫的影響，產量日趨減少。在一次颱風過後，CU87 與相鄰的河童盛夏品系相比，枝葉受損不大，他們心想產量應該還可以。想不到最後收成時，河童盛夏的產量足足是 CU87 的十倍以上。至此張東賢不得不忍痛放手、改弦易轍，將 CU87 保留在最冷的時節種一小批，其他時間就由河童盛夏扛起重責大任。

第三加強防治處理。例如溫室中的作物明明兩天前已經做了處理，但蟻害還是發生，原因是溫度升高讓細蟻的生長期間縮短，處理的時間點追不上細蟻的繁殖速度，所以趕快增加處理的頻率，從原本一週一次改成二到三次，當然也增加成本。而最重要的是心態的調整，當年種兩萬棵草莓的盛況很是風光，但也因

為氣候變遷導致溫室溫度過高，不再適合。如果緬懷過去堅持不改，套句流行的話，就是只能「吃土了～」。因此張東賢認為不要怨天尤人，應務實地面對現況。

## 殷勤撒種 歡呼收割

曾經因為番茄種不好而吃不下飯，也曾因為颱風摧毀溫室大半的設施而想放棄，但是張東賢夫妻倆彼此加油打氣，再接再厲，因為他們堅信為作物營造安心的生長環境，它們必能回報以豐富的收成，就像合作社以穩定的價格確保收益，農友能夠專心生產一般。有一次大兒子看著颱風後電視新聞報導小黃瓜來到一斤 300 元的天價，童言無忌地問：「我們是不是發大財了？」，媽媽卻很淡定地回答：「不是這樣的，我們和合作社是用穩定的供貨價格，不會亂漲，因為外面收購價格低的時候，主婦聯盟還是用合理的價格下訂。」而在缺菜的時候，張東賢也主動加快採收頻率，增加出貨量，儘量讓站所不會有缺菜的窘境。也就是這樣互助相挺的精神，讓一家生活安定無虞。

有人說快樂與個人薪水高低無關，而是個人擁有多少的自由度，去做自己認為重要的事情。在從農的過程當中，兒女和父親都參與過農事，擁有許多美好的回憶，一路走來既陪伴了小孩，又照顧了年邁的親人，張東賢夫婦共同的感想是從農辛苦但無比幸福快樂。氣候變遷雖然讓農友不得不做出相應的改變，可是不變的是殷勤撒種、必歡呼收割的信念，他們也期許自己能在提供社員安心食物的路上，與合作社繼續並肩前行。🌱

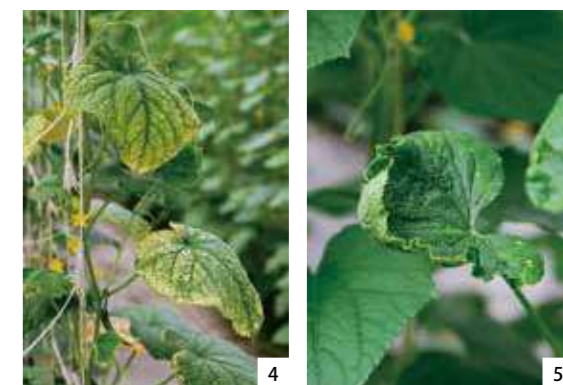


- 1 「紀律」就是張東賢成功的心法，該修剪的枝條絲毫不放過，避免滋生病蟲害。
- 2 河童盛夏品系小黃瓜不必授粉就可以結果，雌花基部有條瓜。
- 3 全場架設自動水霧系統，隨時監控溫度狀況適時噴灑降溫。
- 4 植物如人也會生病，染病後葉片皺縮枯黃。
- 5 植株感染捲葉病毒，葉子捲曲縮，需儘速拔除，避免造成交叉感染。

## 認識泥炭土！

使用品質優良的泥炭土，讓小黃瓜根系穩健強壯。

泥炭土是指在低窪地沒有被微生物完全分解的水生植物殘體，大量累積並形成泥炭層的土壤。使用的好處第一是有機質豐富，第二是具有保濕保水的性質，第三沒有重金屬污染，理化性穩定，分解速度較緩很耐用，可使植物根系充分發展。來源主要從北歐進口，例如芬蘭、拉脫維亞等國家，平日少部分流失時略做補充，大約八到十年左右須全面替換一次。



# 舒心團圓菜 與生產者一起過好年

文／林舜婷 圖片提供／企畫部



疫情下的團圓飯得來不易，合作社嚴謹把關食材開發豐盛年菜。



過年最重要的時刻就是溫馨的團圓飯，歷經疫情高峰，期盼能安心同聚一堂。今年合作社開發的團圓年菜，有年菜、飲品、拌醬、零食等等共計45個品項，讓選擇更豐富，也能支持更多良善的生產者。與此同時，要做到減少添加物、指定原料等原則亦更具挑戰。

## 指定主食材最安心



傳統年節吃豬腳象徵延年益壽的好兆頭，曾合作開發端午粽品的親憶食堂今年開發了「紅麴滷豬腳」，豬腳來自實施人道屠宰、也是合作社最早開始合作至今的信功實業，肉質新鮮、口感彈牙，加入口味甘甜的紅麴醬，讓風味更加分。冷盤方面除了往年受歡迎的醉雞腿，新推出花雕醉蝦，蝦子生產者為堅持生態養殖、榮獲2020年十大神農獎的邱經堯。今年氣候多雨影響下，蝦子體型偏小，但生產者仍誠意十足地挑選大隻白蝦，搭配集昌的紅棗、枸杞等中藥材，杜絕中藥重金屬問題，與花雕酒、紹興酒一起醃漬，相當入味。

## 一醬入魂鮮濃砂鍋魚頭



砂鍋魚頭是著名的海鮮鍋物，不過開發過程實屬不易，原因就在於此鍋的靈魂——沙茶醬。許多市售的沙茶醬滋味香濃，但使用的辛香料與中藥材卻有農藥殘留的問題，蝦皮、魚乾也含有過量防腐劑，且添加了基改黃豆製造的大豆沙拉油，有違合作社的非基改理念。面對種種難題，產品部費時一年兩個月找到符合合作社自主管理標準的食材，並使用主惠實業的調合油，做出兼顧風味與健康的沙茶醬。另外，指定使用生產者黃芬香的石斑魚頭，呼應全食利用理念，肉質Q彈、味道鮮甜，與大白菜一起熬煮出自然清甜的湯頭，再加入香醇的沙茶醬，這豐盛的一鍋絕對是今年餐桌上的亮點！

## 專業營養師研發素食年菜



因應素食減碳風潮，今年與新生產者「鮮湧」合作，其團隊擁有數十位營養師，研發營養均衡的素食料理。鮮湧總經理劉小菁身兼營養師與二寶媽身分，同時具備20年的團膳背景，對兼顧美味和營養非常重視。她提到創辦品牌的初衷，正是因為自己忙碌又擔心孩子的飲食，決定要盡全力做出好吃、快速又方便的調理包。此次供應合作社「三杯天貝杏鮑菇」、「焗烤紅醬起司鮮蔬」兩道素食年菜，皆指定使用青松農場陳耀松的杏鮑菇，富含膳食纖維、多醣體；非基改天貝含有豐富蛋白質，補充樂齡族的營養所需。三杯口味是鮮湧的招牌，曾以此口味獲得2020年知名媒體素食年菜評比第二名，指定使用自然發酵的溢香豆麥醬油，甘醇不死鹹。另一道「焗烤紅醬起司鮮蔬」是大眾喜愛的口味，但做成調理包其實有難度，因為冷凍蔬菜容易脫水，但鮮湧使用新鮮蔬菜、掌握正確的冷凍溫度及時間，成功鎖住蔬菜水分，讓焗烤蔬菜不失口感，更便利享用。

今年年貨預購品項眾多，從湯品、海鮮肉品到健康飲品、家常沾醬等等，合作社都致力於增加指定原料數、調味料減少人工添加物，與生產者攜手反覆嘗試，開發出使用好食材、輕調味的友善年菜。期待社員參與預購響應計畫性消費，與生產者一起過好年。

### 2022年貨預購

預購時間：2021/11/01 (一) ▶ 11/27 (六)

取貨時間：2022/01/05 (三) ▶ 01/26 (三)

※ 除夕：1/31 (一)

▲ 掃描看澎派年菜



# 用百變料理傳遞惜食理念

文／蘇怡和 · 北南分社社員 照片 · 插畫／企畫部提供



合作社 20 週年慶惜食主廚活動來賓洪銀龍師傅，擅長將單一食材變化成多種佳餚。他笑說「垃圾變黃金」，讓我們來聽聽大廚的理念，也偷學一些他將邊角料變珍饈的小祕訣。



大廚洪銀龍長年推廣惜食概念。

蔬食名廚洪銀龍說，「我去任何國家，下飛機第一站一定是先去菜市場考察，對當地食材心裡有個底後，再從食材去延伸料理，一樣食材我能變出十幾種菜式。」而他源源不絕的創意與對食材的掌握，更讓日本人稱他為「台灣來的魔術師」。

熱情，讓洪銀龍從事同一份工作逾 50 年仍不斷創新，他的廚師之路始於 14 歲，因家貧吃地瓜籤吃到怕而到餐廳當學徒。他還記得上工第一天，碗中的白米從以粒計算，突然驟增變成可以連續吃三碗，高興到快昏倒，從此跟餐飲業結下不解之緣。

## 擔任料理評審 嚴格檢查廚餘量

因為窮苦養成的節儉習性，使洪銀龍在餐飲工作中積極提倡惜食理念。也因此主廚與主婦聯盟環境保護基金會在 2020 年合作，於醒吾科技大學餐飲管理系開設示範料理課程，同時擔任廚藝競賽的評審。

洪銀龍觀察，社會組的廚師較容易為了追求料理美觀而丟棄食材邊角料，每場賽事下來，垃圾桶裡的廚餘，都讓他看了很心痛；而學生組的參賽者，因為課程中曾導入惜食教育，反而較懂得運用食材、減少浪費。

「當一名廚師不僅要能掌握料理的色香味，考量經營成本更是重要的一環。」為此洪銀龍在賽前會特別強調，競賽的考核內容包含檢查垃圾桶的廚餘量，並將食材使用率納入成績，他也曾經因參賽者過於浪費食材而給予低分。他認為，色香味俱全與食材使用率是可以兼得的事。

## 出國傳授廚藝 收集各國惜食作法

洪銀龍曾前往巴西、日本、印尼、菲律賓等地，協助當地餐廳或宴會設計食譜，自身也曾在日本經營餐廳。他總在旅途中不斷學習各地的惜食料理，例如日本擅長將餘料做成漬物，像是將蘿蔔頭尾切下放入味噌，隔一兩個晚上就可食用，他便學起來運用在小黃瓜等其他食材上；菲律賓人吃山苦瓜時，會連同葉子與梗一起加入海鮮燉煮，一來降火、二來增加食材運用，煮一鍋就可以讓全家飽食；巴西會將豬尾巴和紅豆一起煨成鹹食，洪銀龍參考後將豬尾巴改為不削皮的牛蒡，就成為素食版的巴西傳統料理。

洪銀龍熱衷收集料理做法，創意無限。他也認為一名成熟的廚師，必須自我要求每種食材最少要能做出五種以上的變化。「不要當廚匠，要像藝術家般具備創造的能力。」他認為廚師真正的價值在於懂得變化、樂在其中，才能在料理領域跟上時代，同時照顧環境。而將這樣的價值觀帶給新一代廚師，是洪銀龍對自己的要求與使命。

## 多年推廣 惜食風氣日漸普遍

推動惜食理念數十年來，洪銀龍觀察到台灣的惜食風氣已日趨成熟。過去基於愛面子，會怕外帶被朋友取笑，所以上館子幾乎不會打包，但時至今日，已經沒有這種迷思了。主廚也欣見客人懂得惜福，「來我餐廳的客人，就算所剩不多也會外帶，連盤飾的生菜或小番茄都會打包帶走，幾乎沒有剩食，非常棒。」

台灣雖然不像非洲有糧食短缺的困境，但疫情也讓人體會到世界的動盪。洪銀龍肯定主婦聯盟合作社：「長期堅持對食物與環境的嚴謹要求，還能做到品質保證，不簡單。」他同時讚許合作社順應時代的需求提供外送、宅配服務，讓社員能減少外食或群聚採購的風險，他也希望疫情能讓人更懂得惜食、惜福。●綠



洪銀龍與料理熟手社員蘇美玲於惜食主廚直播活動中搭檔，一起分享料理小撇步，並回答社員的線上提問。

食材百變零廢棄絕招!! 玉米、黃豆芽、白蘿蔔變出一湯三菜外加備用高湯



1 將玉米粒和梗分開，玉米粒先拿來炒一道菜。



2 玉米梗配白蘿蔔、黃豆芽、薑、水煮開後轉小火悶一小時，即成高湯。



3 白蘿蔔取出淋素蠔油是第二道菜。



4 黃豆芽拌入鹽、香油，撒上芹菜、香菜，就是第三道菜。



5 高湯一天吃不完可冷凍，之後可用於煮味噌湯或湯麵，食材零浪費。





# 別再把食物打成泥 高齡飲食這樣 做才對

文／陳秋敏營養師 插畫／Hui 圖片／Shutterstock

**住**在長照機構的奶奶，最近食欲不好，女兒買了奶奶最愛的豬腳，但奶奶咬了兩口就不吃了；另一位長輩則是愛吃滷肉飯，但最近經常將絞肉嚼一嚼後吐出來！機構很困擾，是長輩挑食嗎？還是咬不動？是否應將餐食打成泥呢？長輩們有時候吃不下或吃太少，我們應該觀察長輩進食的情形和不想吃的原因，了解長輩是否因為「生理退化」而導致進食狀況不佳。

自然老化後，長輩會因為牙齒減少而產生許多問題，例如牙齒老化或咬合力降低、肌力降低、健康退化，這些狀況均會導致長輩咀嚼困難。我們也發現，部分長輩進食時會反應喉部卡卡的吞不下去，或是吃飯時間變長、流口水；也會因口腔殘留過多殘渣、容易噎咳，這些都是吞嚥能力有問題的徵兆。如果經常微微發燒，更要考慮可能因食物跑進肺部，導致吸入性肺炎，有以上徵兆時，應該及早就醫。

## 高齡食物不是剪碎就好

我們為牙口不好的長輩備餐時，不是弄碎食物就好，還要注意以下三點：

### 一、食物大小與進食功能需相符

固體食物截切的大小，我們會用食物原本型態描述：一口大小或標準叉子叉縫寬度等。備餐應依據個人咀嚼能力，選擇截切大小，並非越小越好，因為仍要保持長輩現有的功能，延緩退化。

### 二、食物要帶點稠度

合適的食物必須同時是「細碎」且「濕軟」，將食物充分弄碎後瀝乾水分，別讓食物出現薄液體或與水分分離狀態，避免流速過快導致噎咳。如有需要可配有稠度、細滑及非水狀的醬汁或肉汁，來增加濕潤度並延緩食物流速。

### 三、即使沒牙也要有咀嚼的動作

沒牙的長輩在進食時，也要請他們咬一咬，咀嚼的動作有兩大好處，一是可以增加舌頭的肌力、並分泌唾液，使食物容易形成食糰方便吞嚥；二是可以促進腦部血液循環，預防認知功能障礙、失智症。



## 陳秋敏

膳食管理營養師、長照營養師，於東海、輔仁等大學的營養、老人飲食相關課程授課、示範；研究、開發軟質餐、高齡居家飲食設計、高齡者營養問題與餐食製備。認為長輩吃得下，吃得開心，就可以健康吃百二。

衛生福利部出的《高齡營養飲食質地衛教手冊》以及營養師公會全聯會，依照咀嚼吞嚥能力，將食物的型態分為四個等級：

## 飲食質地分類官方有指引

●以魚肉為例



### 容易咬軟質食

軟質食材或烹調後質地濕潤且軟，以原型呈現。適用於牙齒功能不佳，但仍可咀嚼食物，且舌頭可推送食物幫助進食。



### 牙齦碎軟質食

軟質食材或烹調後質地濕潤且軟，截切成小於 1.5 x 1.5 公分丁狀，約一口大小。適用於牙齒無法咀嚼，只能靠牙齦咀嚼食物和舌頭推送食物幫助進食。



### 舌頭壓碎軟食

餐食再經過剝細即為細軟飲食，截切成 0.4 x 0.4 公分粒狀，約標準叉子的叉縫寬度。食物必須形狀小、不鬆散、可以藉由餐具輔助切碎，咀嚼後易形成食糰，避免導致噎咳。適用牙齒、牙齦無法咀嚼，但可靠舌頭和上顎壓碎食物。



### 不需咬細泥食

經過調理機攪打、塑型後為均質的細泥飲食，質地以食糰的型式可以直接吞入，若質地太稀可添加有增稠效果之食物或增稠劑輔助，延緩食物到咽喉的時間，避免噎到。適用於牙齒、牙齦無法咀嚼，且舌頭也無法壓碎食物的情況。

## 保留食物原型可增加食慾



### 全穀雜糧

白米、糙米、綜合米各一杯（共三杯），綜合米：燕麥、紫米、大薏仁、小薏仁、麥片、蕎麥，隨個人喜好，洗淨瀝乾，加入四杯水浸泡四小時後煮軟或放置冰箱隔夜後烹煮。



### 蔬菜類

蔬菜洗淨後、莖與葉分別截切，鍋中加入水、鹽、油，水滾後先煮莖，煮軟後再加入葉一起烹煮。

### 肉類軟化

善用工具如肉槌、調理機、壓力鍋。以肉槌槌打肉片，正、反面，橫向直向都要槌到；或是去除肉片筋膜，再做醃漬。如果是酸甜口味的菜色，可使用鳳梨，鳳梨的酵素可軟化肉質，稍微抓醃五至十分鐘即可烹調。燉煮肉類如小排、腱肉時，則建議使用壓力鍋烹調，視覺效果及軟化成效較佳。



### 水果類

水果待熟成一點，較軟再吃，包括如木瓜或香蕉都需要如此處理。●綠





# SDG12 責任消費 · 責任生產

## 主婦聯盟合作社的思考與實踐

(Shutterstock)

報告人／彭桂枝 · 第八屆理事主席 圖／資料照片

重要國際社間交流——亞細亞姊妹會於11月15日舉辦，今年三國姊妹社聚焦聯合國永續發展目標（SDGs），月刊特別摘錄理事主席彭桂枝於姊妹會的主題報告與大家分享，想閱讀完整內容可掃描文末QRcode了解更多。

### 透過消費力量，改善社會

主婦聯盟從環境保護切入的共同購買運動在臺灣有兩個重要意義，一是從女性環境團體所發起且持續成長，二是與農友、生產者協力生產生活必需品，形成有益於環境及健康的共生關係。除了提供安心的生活必需品之外，為什麼主婦聯盟的共同購買持續關注社會運動。因為共同購買運動有二種性格：一是社會運動面、一是經濟面向。有經濟面得以自給自足，但有運動面才會有影響改變社會的力量。經濟面，我們用社員的購買力（利用額）去支持台灣的小農生產和弱勢組織；在社會面，我們有社員的人數後盾在運動議題上發揮影響力和監督力。



主婦聯盟合作社社員以共同購買推動非基改等理念。

### 聚焦SDG12 主婦聯盟的實踐

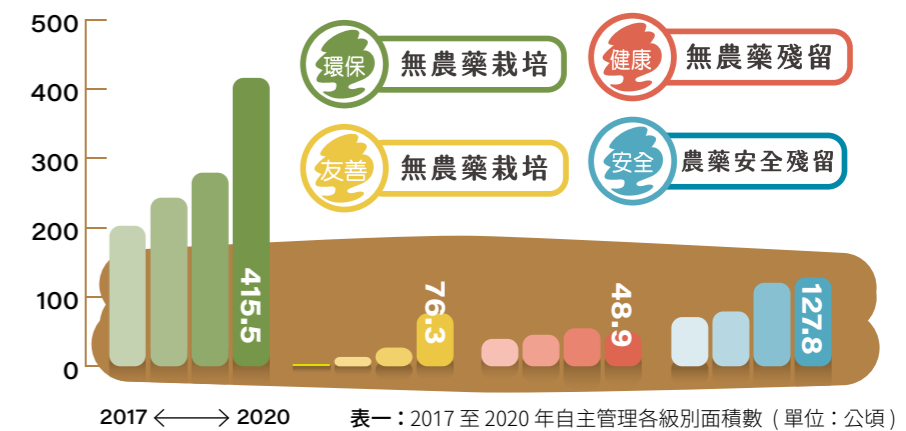
自1993年開啟的共同購買運動，主張「計畫生產、計畫性消費」，一舉一動都在實踐「永續發展（指標）」。

#### 自主管理，串連小農，守護永續農業基地

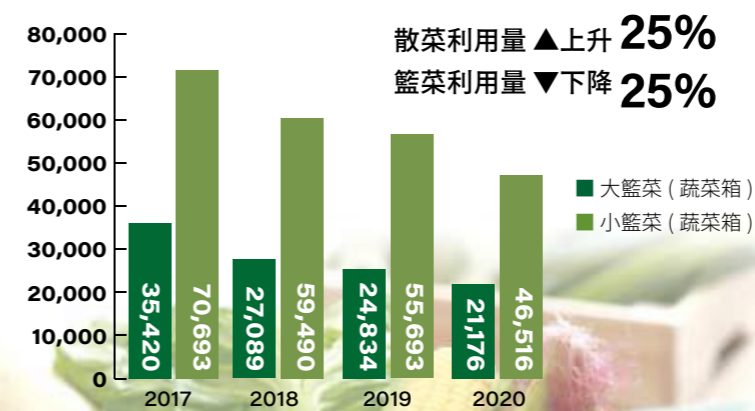
主婦聯盟生活消費合作社（下稱主婦聯盟合作社）於2016年成為國家農業部門審認合格的「友善環境耕作推廣團體」，輔導／訪視農民田間耕作、協助資材設備申請，參與友善環境耕作推廣團體之觀摩。合作社現行的「農產品自主管理分級」之環保級，其內涵等同國家認證的有機標準。對照「台灣有機種及友善耕作面積成長趨勢圖」（參考有機農業推動中心網站），2020年主婦聯盟合作社與農民合作守護的友善／有機耕作面積是591公頃，而全台灣有機及友善耕作面積為15,411公頃（統計至2020年10月），合作社守護的永續耕地占全台灣的3.8%。

目前合作社「農產品自主管理」分級有環保級、友善級、健康級、安全級共四級，認證通過的耕種面積如下：

合作社透過自主管理分級，將蔬菜、水果、稻米和茶的生產朝向有機和友善耕作，滿足消費端安心、健康之需求，並確保土地可永續利用，讓責任消費和責任生產達到善的循環。（表一）



表二：2017~2020年一籃菜利用量統計（單位：籃）



### 減硝酸鹽運動讓人類和環境共好

1996年，基於保護環境與食用安全的前提，共同購買運動開始推廣蔬菜減硝酸鹽栽培。為鼓勵農友少量多樣種植、解決蔬菜賣相不佳銷售困難等問題，主婦聯盟合作社發展出葉菜瓜果根莖類皆有的「一籃菜」，讓社員攝取充足營養，1999年起更將蔬菜硝酸鹽含量作為共同購買進貨原則之一。

但近年來，因飲食習慣、人口結構改變，合作社與農友努力讓站所貨架上的生鮮蔬果供應無虞，籃菜利用量雖不見成長，散菜的選購與使用卻較往年增加。（表二）今年受疫情的影響，為穩定取得蔬菜，社員訂購一籃菜的比例在短時間內有回升。



表三：2017 至 2020 年稻米利用量 (單位：公斤)  
 ● 以 2020 年數據來看，主婦聯盟合作社的米利用量占全台稻米栽培面積約 0.5%。

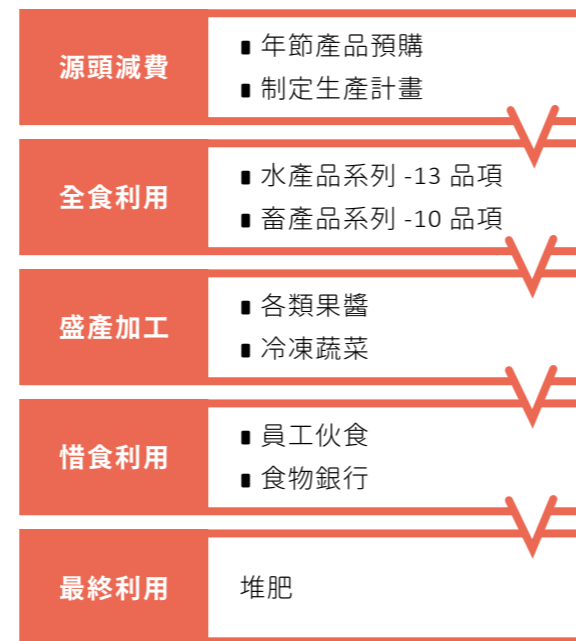


### 支持國產，守護永續農業生產基地

近年來，因飲食西化、飲食習慣改變，社員食米量逐年遞減下，農友不得不減少種植面積。為維持糧食自給率、友善種植環境與照顧農友生計，合作社積極開發以米為指定原料的加工產品，如米漢堡、蘿蔔糕、米食零嘴等等，持續為台灣米找尋可行的出路！（表三）

### 惜食愛物·全食利用減少浪費

SDG12 強調 2030 年前，在零售和消費層面的糧食浪費應減半，透過預防、減量、再循環和再利用等減少食物浪費。「全食減費」這與主婦聯盟合作社成立 20 年來的實踐完全吻合，透過計畫生產、計畫消費的源頭控管，減少產地到通路端的食物浪費、全食產品開發、盛產農作加工、惜食利用、最終堆肥。本社可將產品耗損率控制在 2%。例如為實踐水產品全食利用，陸續開發了魚高湯、蝦高湯、魚精等 13 項產品；而畜產品全食開發，以開發雞骨高湯為主，搭配不同部位的熟食加工，共計 10 項產品。（表四）



表四：全食利用減少浪費，產品開發再利用。



表五：2017 至 2020 年非基改豆製品利用量 (單位：份)

### 開啟非基改運動

主婦聯盟合作社前身「綠主張公司」在 1998 年推出的「綠主張木棉豆腐」，是台灣第一次推出食品級非基改豆腐，確立往後合作社堅持非基改食物的選擇。除了推廣非基改豆製品，合作社的生產者也致力提升台灣雜糧復興，2012 年喜願大豆特工隊加入本土大豆生產行列，曾與合作社攜手推出本土黑豆漿、指定以本土黑豆原料製作的月餅等。而從共同購買時期生產至今的豆麥醬油和多項豆製品，乃至 2019 年後加入的禾乃川、茶月兩家豆製品生產者，在社員支持相挺下，一起讓這條非基改的理念實踐之路，走得更加長遠。（表五）

### 尊重生命、改善動物福祉

在雞蛋的開發歷程中，主婦聯盟從最早引入「無抗生素飼料」、開發指定畜牧場雞蛋以製作蛋捲、試驗平飼而後供應青殼雞蛋，全面改成平飼、朝向放牧飼養、全面停用飼料色素，直到餵飼非基因改造飼料生產雞蛋。為了落實動物福利，從改善通風日照、降低雞隻籠飼密度到引入非基因改造飼料，社員最直接的反映是雞蛋變貴了。真正的生產實況是飼養密度降低、人工撿蛋及清理蛋殼等作業皆增加勞動成本，以及飼料成本連年增加，同時兼顧生產者的合理生計，那就是雞蛋的合理價格，也是反映照顧生命的必要成本。（表六）



永興畜牧場	436,048
有助牧場	659,680
邱昌明 (西湖)	4,131,760
瑞牧 (後壁)	2,610,448
奧亞綠園 (茂林、茂勇)	766,150

表六：2020 年各生產者動福雞蛋利用量 (單位：顆)

### 計畫生產消費，邁向責任生產消費

回到永續發展目標 SDGs 檢視組織的倡議和行動，對照 2020 年起全球這波新冠肺炎疫情的考驗，更是有著特別的意義。台灣當前同樣面臨環境破壞、氣候變遷、城鄉發展失衡、貧富不均等問題，回望並檢視主婦聯盟合作社的發展理念和 20 年來的倡議，正試著從最初的計畫生產和計畫消費，邁向永續思維的責任生產／責任消費。主婦聯

盟生活消費合作社回應聯合國訂定的永續發展目標 SDGs，為下一代共同守護可持續發展的未來，在環境保護、經濟發展和社會進步等面向尋求共好的發展。綠



◀ 掃描了解更多 2021 年亞細亞姊妹會交流內容

# 對抗氣候變遷

## 英國合作社集團宣示 2040 年達到淨零目標

文 · 照片提供 / 裴浩哲 · 英國南安普敦大學人文地理博士班

極端氣候已影響日常生活與環境永續，英國合作社集團宣布十項氣候計畫，作為對抗氣候變遷的策略，企圖在 2040 年達到淨零碳排目標。其理念與做法，頗值得參考。

全球最重要的氣候會議「聯合國氣候變遷大會」11月於英國舉辦第 26 屆會議 (COP 26)，近年來極端氣候加劇影響環境與生存，使得會議備受期待，而各國執行淨零碳排的進程也受到注目。

每十位英國人就有一人是社員的英國合作社集團 (The Co-operative Group，下稱 the Co-op) 今 (2021) 年提出「合作社十項氣候計畫 (Co-op's Ten-Point Climate Plan)」<sup>1</sup>，希望以合作社的消費力量與組織能量，在 2040 年前達到淨零碳排，比英國政府的目標還早十年。

The Co-op 自 1844 年成立以來即以道德消費 (ethical consumption) 為宗旨，19 世紀工業革命下工人生活條件惡劣，合作社提供品質良好且價格合理的食品給社員利用，以此讓工人階級者得以有尊嚴的溫飽。進入 21 世紀，合作社的道德消費也隨著時代變遷而調整，例如透過公平貿易的方式，用「合理收購價格」、「優良勞動條件」<sup>2</sup>，改善低度開發國家農民的經濟處境，以合作社的力量支持全世界理念相近的生產組織或團體。

註  
1 資料來源: The Coop News  
2 資料來源: Co-op blog

### 從設備到產品 全面進行減碳行動

道德消費一直是 the Co-op 的營運方針，那麼 the Co-op 如何以道德消費實踐十項氣候計畫，回應氣候變遷危機？氣候計畫揭示了 the Co-op 未來 20 年內的淨零碳排方案。報告中首先說明 the Co-op 自家事業早在 2006 年開始，陸續採用環境友善的硬體設備，像是使用 LED 照明、更換低功耗的冰箱與製冷設備、使用 100% 的風能發電再生能源等方式，其合作事業在 2006 至 2020 年間減少了 70% 的碳排放。此外，合作社更宣布自 2021 年開



▲ the Co-op 自有品牌 GRO 植物性食品。

始，所有店家將會使用無化石燃料 (zero fossil fuel) 的暖氣設備，並在 2025 年將所有的物流貨車更換成電動車，以此進一步再減少碳排放量。

另外，the Co-op 也降低自有植物性產品品牌 GRO 之產品價格，使之與葷食產品相符，它表示讓 GRO 產品更容易負擔是十點氣候變遷計畫中「降低自有產品碳排放量」的一環。The Co-op 強調做為一龐大事業體，有必要理解自身的責任，並在營運中減輕進而避免對環境的衝擊。

除了產品消費，the Co-op 亦運用員工的「退休金 (pensions)」進行所謂的「低碳投資 (lower carbon investments)」，藉此支

持環境友善的相關企業，以達到減碳目標；此外，the Co-op 也將部分員工退休基金投入名為「Make My Money Matter」的環境運動。上述的綠能投資搭配環境永續的倡議，讓 the Co-op 促進更廣泛的淨零碳排行動。

### The Co-op 的 全球環境運動

最後，the Co-op 自 2000 年運用自有品牌販售公平貿易產品以來，已形成成熟的產銷模式。the Co-op 也計畫以此模式持續與非洲國家的農民共同合作，以支持永續農業，例如它們的「公平貿易生產者復興計畫 (Fairtrade Producer Resilience Plan)」。

根據 the Co-op 的環境報告指出，暖化造成全球氣溫上升，破壞非洲的咖啡種植環境，例如蚊蟲孳生使得傳染疾病快速蔓延，迫使許多咖啡農轉行，或是前往更高緯度地區，砍伐當地的森林來重建咖啡農園。公平貿易生產者復興計畫為了阻止這種情況進

一步惡化，資助東非國家的年輕果農，並提供 20 萬株咖啡幼苗，協助年輕果農種植改善環境的「環境復甦的咖啡豆 (climate-resilient coffee beans)」，以此防止咖啡種植的環境惡化，讓非洲的咖啡產業朝向永續經營的方向前進。

The Co-op 透過合作社十項氣候計畫，除展現其面對氣候變遷的企圖心，亦以「實踐」證明，藉由合作社運動來改善氣候變遷，是一項務實且可行的方式。透過經驗分享，the Co-op 將實踐路徑提供給世界各地的合作社，為全球合作社運動指出可資參考的氣候變遷改善計畫。



裴浩哲

英國南安普敦大學人文地理博士生、前主婦聯盟生活消費合作社大直站站務。

### 英國合作社集團十項氣候計畫簡述

- 1 2040 年前營運與產品生產達到淨零碳排的長程目標。
- 2 短期目標是 2025 年前，營運及產品對環境衝擊分別降低 50% 和 11%。
- 3 快速降低碳排，並公開進度報告。
- 4 營運在 2021 年達到碳中和，自有品牌在 2025 年達到碳中和。
- 5 支持消費者和社員選擇低碳生活，調降自有品牌植物性產品價格以與肉類產品相當。
- 6 運用包括集團的碳補償和退休基金等資金支持低碳投資。
- 7 幫助農民、生產者和社區邁向低碳未來。
- 8 敦促政府推動必要的系統改革。
- 9 與各個部門合作，分享計畫與解決方案。
- 10 組織領導者的薪酬與達成減碳目標相連結。

## 惜食的魔法

食譜設計／鄧振興  
文／莊佩珊  
攝影／郭宏軒

邊

角

料

變身當

主角

邊角料理在飲食文化中流傳已久，將切剩的海鮮肉末拌在飯中據說是散壽司的由來；在美國平價中餐館都有一道以各種肉末肝臟、蔬菜雜料製作的炒雜碎。美味之餘，邊角料入菜更深層的意義是珍惜食物的飲食智慧。合作社 20 週年慶特別舉辦惜食主廚直播活動，月刊也邀請總社員餐廳大廚鄧振興分享家常邊角料菜色，只要一點小技巧，廢料也能變珍饈喔！



鄧振興

主婦聯盟合作社總社員餐廳大廚，擁有 30 多年餐飲經驗，曾經在咖啡廳、飯店、連鎖餐廳等不同體系習得一身廚藝；尋常的菜色，他總能變化出讓人驚喜的滋味，也會與員工分享料理祕訣。最喜歡合作社的青花椰菜，覺得特別甜又好吃。



## 蝦仁燴青江菜頭

 烹調時間  
25 分鐘

青江菜頭因為口感較硬常被切除，一般再利用時會拿來熬製蔬菜高湯。不過師傅把不起眼的青江菜頭做成一道色香味俱全的餐廳大菜，且作法簡單，絕對可以當家庭常備菜色。另外擅長西餐的鄧師傅還分享，青江菜頭切小一點，加一點火腿丁，撒上起司絲進烤箱，就是一道焗烤料理。下次料理青江菜時，別忘了保存菜頭，缺菜時就不用怕，剛好讓邊角料上陣變大餐。

## 作法

- 1 起一鍋水，先放入小蘇打粉煮至融化後，放入青江菜頭汆燙至熟撈起，整齊擺在盤中備用。
- 2 麵粉與地瓜粉以 2:1 比例混合，加入少許鹽及白胡椒粉，裹上蝦仁後，下鍋油炸至轉紅色撈起備用。
- 3 辣椒切末、大蒜切末，下鍋炒香後倒入 360 毫升的水，加適量鹽煮滾。
- 4 放入炸好的蝦仁，以適量的在來米粉水勾芡。
- 5 將蝦仁芡汁淋上已擺盤的青江菜頭即完成。



## Tips

- 1 汆燙青江菜頭時，加入小蘇打粉有定色效果，並且可讓青江菜頭軟化，但不能煮太久，青江菜頭會爛掉。小蘇打粉與水比例 1:100。
- 2 不喜辣可去籽以去掉辣味。



## 材料

青江菜頭	200 公克
蝦仁	15 隻
辣椒	一支
大蒜	一瓣
小蘇打粉	十公克
麵粉	適量
地瓜粉	適量
在來米粉	適量
水	360 毫升

## 調味料

鹽	適量
白胡椒粉	適量



烹調時間  
25 分鐘

#### 材料

香菇蒂頭	15 公克
	(約十個)
牛蒡	一條
白芝麻粒	適量

#### 調味料

醬油	35 毫升
糖	35 公克
水	30 毫升

## 香炸香菇蒂頭拌牛蒡絲

不受青睞的香菇蒂頭變成日式下酒菜讓人意想不到，微帶咬勁的蒂頭撕成一絲絲，加上同樣有嚼勁的牛蒡絲，吃起來頗紓壓。師傅笑稱處理起來有點麻煩，但想到珍惜食材，多費一點功夫也值得。就像合作社秉持惜食理念，用下腳料如雞骨架熬製雞高湯、魚背肉和魚頭熬成虱目魚高湯，多一點用心，讓美味與理念兼具，令人開心且心懷感激。

#### 作法

- 1 香菇蒂頭用手撕成絲；牛蒡切絲並過水以保持顏色不因氧化變黑。
- 2 起油鍋下牛蒡絲炸至呈現褐色（約十分鐘），撈起瀝油備用。
- 3 再下香菇蒂頭絲炸約六至七分鐘，讓蒂頭絲慢慢炸乾。
- 4 水、醬油與糖一起下鍋以小火煮至糖融化，放入炸過的牛蒡絲與香菇蒂頭絲，以中小火拌炒至醬汁收乾。
- 5 料理完成後可冷藏，以冷食食用，可存放達三個星期。
- 6 食用時灑上白芝麻粒能大大增香。

#### Tips

1. 炸香菇蒂頭時油溫需控制在 160 至 170 度；家中如無油溫槍，可以竹筷放入熱油中觀察，有一點冒泡時，就是適合的溫度。
2. 多油酥炸為餐廳作法，在家中可以少油半煎半炸製作。



烹調時間  
15 分鐘

## 白蘿蔔皮炒肉絲

時序漸涼，白蘿蔔是冬季常用食材，家裡備餐削掉的白蘿蔔皮肯定不少。白蘿蔔皮富含多種營養素，卻因為纖維長不易咀嚼，又帶有些微苦澀味，往往被去掉成為廚餘。常見的白蘿蔔皮再利用方式多以糖、鹽、醋等醃漬做成涼拌小菜，然而在師傅的巧手下，白蘿蔔皮與其他食材拌炒成為一道熟食。此道菜色以微辣的方式調味，特別刺激食慾，也讓不起眼的白蘿蔔皮轉身成為最稱職的肉邊菜。

#### 作法

- 1 白蘿蔔皮用些許鹽醃製，並風乾一夜去除苦澀味。
- 2 肉絲拌入醬油，加地瓜粉抓醃。
- 3 辣椒切片（視個人喜好取適量），大蒜拍碎。
- 4 風乾白蘿蔔皮先洗去鹹味（可先試吃確認鹹度），瀝乾備用。
- 5 起油鍋下辣椒片、大蒜末炒香。
- 6 再放入肉絲炒至熟，最後下白蘿蔔皮一起拌炒，無需再調味。

#### Tips

1. 白蘿蔔皮纖維較具韌性，比容易斷的紅蘿蔔皮適合拌炒入菜。
2. 白蘿蔔皮用鹽醃製並風乾，放冰箱冷藏，存放可達三個月，可累積多次分量再一起製作料理。



#### 材料

白蘿蔔皮	200 公克
肉絲	100 公克
大蒜	二至三瓣
辣椒	一條
地瓜粉	適量

#### 調味料

醬油	一大匙
	(約八公克)
鹽	適量

# 拜訪林木之城嘉義

## 花磚·神社·美術館

文／黃榆晴 攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN



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。

說到嘉義，小時候坐著阿里山森林鐵路柴油小火車，一路「之」字型緩行上山的記憶就會浮現腦海，也想起月刊曾介紹以非基改黃豆議題串起社區的獨立書店「島呼冊店」，就位於嘉義後火車站附近。這次採訪過程中發現嘉義不愧是「木都」，在城市的不同空間都可以看見早期林業發達的痕跡，質樸溫暖的木質元素令人感覺非常放鬆，空氣中還可以聞到淡淡的木香。

這幾年有越來越多文創商品，使用各種台灣復古元素，花磚也是其中之一。台灣第一座、也是唯一一座花磚博物館，就在嘉義市。館內收藏超過 1500 片花磚，都來自館主徐嘉彬因緣際會迷上花磚之美，花費 20 年和志工團隊奔走各地搶救瀕拆古厝的花磚，再經反覆清洗、浸泡藥水等歷時

數月修復，每一片都得來不易，而且手工製作、獨一無二。博物館前身為嘉義市歷史悠久的木材行，建築以阿里山檜木打造，木頭經過歲月洗禮變得溫潤深厚，老宅控如我差點逛到不想離開。

台灣檜木禁採多年，像嘉義史蹟資料館這樣全棟以檜木建造的建築已經不多見了。資料館旁的嘉義神社毀於祝融，遺址只剩基座供人緬懷。據導覽志工說，神社這一帶，戰後因民間仇日情緒，封閉數十年，直到前總統李登輝上任後推動台日交流，才重新修建，逐漸對外開放。不同政權殖民的記憶，隨時間流轉變化內涵，不過我想，就如同嘉義畫家邱秉恆老師寫的字畫「有情有義，借錢免寫字」，嘉義人純樸敦厚的性格，應該是不會輕易改變的吧！

### 台灣花磚博物館 景點

嘉義市西區林森西路 282 號  
週三至週日 10:00-17:30，週一、二休館



百年前的台灣，花磚曾是民間富家大戶屋牆上常見的裝飾，工藝技術源自歐洲，經由貿易流傳入日本，再帶入台灣，二戰後進口物料短缺價漲而不再生產，隨著老屋凋零或都更改建，花磚快速消失。館內整面花磚牆，以及鑲嵌在家具物件上的各式花磚，造型豐富多變、色彩繽紛，匠師設計圖樣時賦予各種吉祥意涵，如葡萄代表多子多孫、桃子寓意長壽等等，象徵對家族的祝福及彰顯地位。博物館也開發了杯墊、零錢包等多樣小物，讓訪客在生活中親近花磚的古典美感，小心買到要剁手喔！

### 蘭潭風景特定區 景點

嘉義市東區小雅路

蘭潭舊名「紅毛埤」，顧名思義跟荷蘭人有關，相傳 300 多年前荷人開鑿埤塘灌溉，日治時期修建成水庫，至今仍然是嘉義地區主要用水來源。沿著水庫鋪設的環潭公路，慢跑、散步或騎自行車都相當舒心愜意，沿途登上信三涼亭，或鳥巢狀鏤空造型藝術裝置「月影潭心」，可飽覽湖岸風光。嘉義站長徐淑芬特別推薦「蘭潭泛月」，於夜間造訪欣賞月光映照潭面、波光朦朧的美景，潭中還有噴泉，夜間固定時段搭配彩色燈光與音樂演出水舞，是約會、談心的好去處。



### 嘉義市立美術館 景點

嘉義市西區廣寧街 101 號  
週二至週日 9:00-17:00，週一休館



嘉義市新地標嘉美館改建自三棟不同年代的舊建築：與台南林百貨同一位建築師——梅澤捨次郎設計的菸酒公賣局嘉義分局（市定古蹟）、酒類倉庫和菸酒成品倉庫，牆角圓弧造型、土褐色磚牆搭配湖水綠木門窗，怎麼拍都美。改建時建築師透過設計工法，結合新舊不同風格的元素，如保留和洋式風格的木造建築內裝、八角裝飾柱，入口大廳二樓挑高形狀如波浪的木桁架結構、木質建造梁柱，呼應嘉義市以林木業興盛一時的「木都」歷史。古蹟棟一樓設有昭和十一咖啡館、藝術商店與書店，來一趟藝術洗禮為大腦充電吧！

## 嘉義人最愛的嘉義公園

嘉義市東區公園街 42 號 (射日塔前)  
週二至週五、週日 8:00-17:00, 週六 8:00-20:00, 週一休館



嘉義市史蹟資料館

嘉義市民最喜愛的嘉義公園，腹地寬闊、綠意盎然，園區內處處可以看到嘉義的歷史遺跡，如嘉義神社遺址、見證嘉義地名由「諸羅」改為現名的福康安紀功碑、阿里山森林鐵道老火車頭等等。高 62 公尺、以阿里山神木和嘉義市花紫荊造型設計的射日塔，塔頂咖啡廳可俯瞰嘉義市全景，夕陽也很無敵。公園鄰近嘉義林業試驗所樹木園、體育館等等，隨時來訪都能找到放鬆身心的角落。



射日塔

其中特別推薦參觀公園裡的嘉義市史蹟資料館，建於 1943 年 (昭和 18 年)，建築原本是日治時期嘉義神社附屬的齋館及社務所，採日式「書院造」結構設計、以阿里山檜木建造，走在館內可聞到淡淡的檜木香。館內展示神社與嘉義市歷史相關文物，附設的昭和十八 J18 咖啡廳除了餐飲，也販售嘉義的文創作品。秋天還可以欣賞庭院裡的百年楓香轉紅葉，如果再穿上館內租借的浴衣，漫步在嘉義神社遺址、參道、石燈籠間，走到手水舍體驗參拜前洗淨身心，就像一秒到日本旅行！



昭和十八 J18 咖啡廳



手水舍

南社  
佇站  
夥伴

## 嘉義站長 徐淑芬

綠 = 綠主張月刊 徐 = 徐淑芬

綠 嘉義站附近好漂亮，感覺像台北的天母。

徐 嘉義市人口約 26.5 萬，社員大部分集中在東區，而東區也是發展較早的區域。嘉義市生活機能很完善，百貨公司、電影城、大學院校等等一應俱全。

綠 站長是嘉義在地人嗎？

徐 我是台北人，婚後隨先生搬回嘉義，在嘉義站服務十年，當站長也超過四年了，去年剛領到合作社十年資深員工獎項，沒想到我可以做這麼久 (笑)。以前沒有從事過服務業，但現在很喜歡這份工作，平時也愛跟社員話家常，我想我應該會繼續做下去。

綠 原來站長是「南漂」啊！

徐 是啊，但其實很多嘉義人、包括我們社員的第二代都是北漂，北上求學或工作，所以人口外流嚴重，我也鼓勵自己的兒子離開嘉義去外縣市念大學，必須培養他們有自煮習慣才可能加入合作社成為社員。

綠 嘉義最有名的(火)雞肉飯，可以教我們怎麼做嗎？

徐 這個簡單，冷水放入些許鹽、米酒，加入雞胸肉 (想要高級一點可用去骨雞腿) 小火煮滾後再燜十分鐘，剝成雞絲放在白飯上，油蔥醬加點醬油、鹽拌一拌淋上去就可以了。嘉義有名的「民主火雞肉飯」，調味料主要就是油蔥醬。

綠 請推薦幾個你自己喜歡的嘉義市景點。

徐 嘉義公園和旁邊的植物園歷史悠久，林蔭涼爽舒服，中午去也不熱。這幾年日治時代檜木屋改建的「檜意森活村」是來嘉遊客必踩的景點，站所附近有家「貓尾巴」的甜點泡芙很有名，還有「蘭潭泛月」是諸羅八景之一，歡迎大家來嘉義市走走。

## 社員來信特別版

# 懷念蔬果農友

文 / 張雅雲、莊俊彥、鍾元鴻 圖 / 資料照片

十月初接獲農友陳碧郎大哥過世的消息，而去年底農友陳世勳大哥離世後，家人仍繼續經營他創辦的有機農場。月刊邀請三位資深合作人談談與兩位農友相識的點滴，將心中記憶化作文字紀念。

## 陳碧郎

### 與光周旋的農友

十月二日去宜蘭看陳碧郎大哥，已是清瘦的身軀，那天下午他仍目光矍鑠地訴說著光的曲折變化和農作的關係。

也許上帝一切都有安排，一生耕耘農作都交給主婦聯盟合作社，在最後時刻也等著老朋友來，一起回憶這一路的點滴。也許又是一項主賜恩典，在我們離開前，陳大哥竟然站起身來一起合唱〈奇異恩典〉，並踩著緩慢的步伐，堅持送我們到門外，向我們揮手道別。我想，那是老朋友極慎重的心意。

一切來得太快，週日即接到前同事來訊，陳大哥安詳回天家了。與陳大哥相識十多年，有機會在不同場合看見、讀到和聽說這位孤寂但意志堅定的農友。六年前去曾去南澳看他的新農場，那趟拜訪彷彿更貼近他腦海中「光的農場」。從此餐桌上不會再出現陳大哥的菜，但他的精神會像光一般常伴我們左右。

(文 / 張雅雲 前《綠主張》月刊主編)

### 心的農場

熟悉的人稱呼陳世勳「黑仔」，他是一個非常用心且樂觀的人，不僅到處學習新知，也勇於嘗試，且經常不計時間和成本，我想有和他聚過、聊過、喝過或唱過的朋友們應該都會認同這點。

農場是以生產為首，可他打造的農場不僅有休憩區，還有烤肉區、釣魚區及可愛動物區！這是他一生懸命的執著所在，為家人、為工作夥伴也為自己，希望能有快樂的心在農場，並努力地生產出高品質的蔬果。專業且認真的態度，讓人無法忘記他的帥！

(文 / 莊俊彥 前產品部專員)

### 謝謝黑大

「黑大」因疼某而打造了「珍珍有機農場」，走進農場，可以看到馬、鵝等等許多小動物，還有湖心島、小木屋、鳥屋、彩繪圍牆等等巧思，讓農場看起來不那麼拘謹，在忙碌之餘也可以享受休閒時光。在生產方面，他積極研發及嘗試各種種植方式，如使用低絆網讓洋香瓜離地以提高品質、溫室的防風設計、利用百香果架設綠色隧道等，栽培出高品質的產品，也餵養出一批死忠的粉絲。

回想起往事，他的豪邁笑聲，依稀還在耳邊響起。黑大，謝謝你，帶給我的知識與回憶。(文 / 鍾元鴻 產品部農產開發專員)

## 陳世勳

