

# 綠主張

No.204  
MAR.2021

蛋

與牠們的產地

首支 100% 回收塑膠製洗衣瓶  
減塑行動再進化

揭開產蛋箱的祕密、皮蛋真面目  
拜訪雞蛋、鴨蛋生產現場

意想不到的創意蛋料理  
飯店大廚教你做





# 動物福利 快樂主婦雞蛋

今天吃蛋了嗎？



## 特色

- 100%人道飼養、動物福利。
- 不使用類胡蘿蔔素等，讓蛋黃呈現原有的自然黃色。
- 蛋盒使用回收紙製作，環保又永續！

想像一下，A4紙張大小的格子籠，關了4隻母雞，翅膀沒法伸展、也沒有隱密處下蛋，有時彼此互啄傷痕累累。若能夠以消費支持有人道飼養認證、注重動物福利的生產者，就有更多快樂的雞鴨產出安心的蛋，消費者吃到健康的蛋，生產者有穩定收入，就能持續改善動物福利，促進產業正向發展！



更多介紹

## COVER STORY



### 編輯的話

半個世紀以來，台灣人吃蛋的數量已成長逾10倍。主婦聯盟生活消費合作社2014年起，全面捨棄籠飼、採取平飼甚至更友善的放牧飼養，持續推廣動物福利雞蛋至今。早年有些社員開玩笑稱自己參加的是「雞蛋牛奶社」，直到現在，雞蛋仍然是全社利用率最高的產品。而近年在社員的支持下，逐步增加友善生產的鴨蛋、鹹蛋黃、科學自動化飼養的快樂主婦雞蛋等，連結更多重視動物福利的盟友，也讓正向影響力更加擴大。

「動物認得照顧牠們的人嗎？」《養雞時代》作者、也是本期協助月刊採訪雞蛋生產者的李盈瑩在文章裡問道。這一期採訪的生產者們，經歷數千個和蛋雞、鴨群朝夕相處的日子，他們對雞與鴨的生活習性熟悉一如家人，而我們每天吃雞蛋，對於雞的生活有多少了解呢？翻開本期月刊，就能靠近蛋與產蛋的牠們多一些。（文／黃榆晴）

### 版權

2021年3月／204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

編輯委員 | 李修璋、林玉珮、林憶芳、張育章、張惠娟、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

### 來自現場

04 讓蛋雞來住土雞的家，放牧好蛋與產蛋箱的祕密  
文／李盈瑩

08 每個環節都仔細 每顆蛋品都優質  
一睹泓良食品從養鴨到製程的步步堅持 文／潘嘉慧

### 產品平台

12 保養也永續，讓肌膚與地球都青春！ 文／李婉婷

### 生活食育

14 雞如何看待飼主，牠認得你嗎？ 文／李盈瑩

### 美好照顧

16 別再說蛋的膽固醇高 小小一顆幫你補全身營養  
文／劉興亞

### 合作脈動

18 生活必需品循環經濟首部曲  
牛奶瓶變成洗衣瓶 文／王琪君

### 合作知識+

20 民主式經濟 為永續與尊嚴找一條新的道路  
文／裴浩哲

### 永續生活

22 珍惜乾淨水 ——  
給我、企業、政府的永續水資源建議  
文／彭桂枝

### 主婦食堂

24 飯店大廚不藏私 意想不到的中西創意蛋料理  
文／莊佩珊

### 站所的散步

28 溫泉鄉裡的常民記憶 ——  
春日北投漫步 文／黃榆晴  
佇站夥伴：曾芷涵 文／黃榆晴

### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁





牧場主人羅世龍與羅有助父子。

# 讓蛋雞來住土雞的家， 放牧好蛋與產蛋箱 的祕密

文／李盈瑩 攝影／黃聖凱

早晨的雞舍微風徐徐，成群雞隻自由穿越側欄，到一旁樹林空地盡情洗沙浴、曬太陽，這裡是以土雞放牧規格來飼養蛋雞的新竹有助牧場。



在牧場雞舍旁樹林裡自由活動覓食的放牧雞。



洗沙浴可維持雞的身體清潔。

## 從土雞養到蛋雞 放牧飼養為動物福利奠基

有助牧場為家庭式經營，哥哥羅盛譽負責飼餵與理蛋，弟弟羅有助負責對外宣傳與早年的市集通路販售，媽媽呂瑞珠則到鄰近的傳統市場販售自家雞蛋，至於年逾七十歲的爸爸羅世龍，則是牧場裡的靈魂人物。羅爸爸 1966 年自農校畢業，人生首份工作就到專門孵育小雞的種雞場，後來也嘗試過養豬，但因養豬成本高，禁不起連年虧損，於是轉換跑道投入土雞飼養。2009 年前

後，政府推行私宰禁令的風聲漸起，無奈之餘，只好利用現有的設施與場地，額外添購蛋箱，全面轉型為蛋雞牧場。

羅世龍苦笑說道：「沒辦法啊，我們的土雞並非統進統出<sup>1</sup>，政府限制雞農自行屠宰，三天兩頭要送雞去大型屠宰場，然而各地送來的雞在那交會，反而更容易造成禽流感的溫床。我們每回從屠宰場回來，洗頭、洗澡、洗衣服，還要將車輛

徹底消毒，但如果因為這樣就不養雞，既有的設施就全盤浪費了。」另一方面他也坦言，會剛好符合現今提倡的動物福利議題，其實是誤打誤撞，由於土雞本來就是平飼，外加他們還有放牧空間，如今只是將主角從土雞換成蛋雞，於是就形成了現況這樣在同業眼中「十分耗地」的飼養模式。小兒子羅有助也補充說明：「我們一棟雞舍約養 1800 隻蛋雞，同樣的空間若轉換為籠飼可容納 6 到 8 萬隻！這是天壤之別啊！」

地點：新竹縣竹東鎮  
經營時間：1983 年開始規模飼養土雞  
2009 年轉型為蛋雞飼養  
飼養雞種：龍門  
飼養數量：6,800 隻蛋雞  
平均每日產蛋量：5,400 顆

註  
1 同一批雞同時進場、出場的飼養管理方式。



## 引進歐規產蛋箱，省去繁瑣人力

小場的優點，是可以讓每顆蛋都看得到，而透過寥寥幾位家庭成員的經營模式，各環節也能嚴格把關。然而，在2017年有助牧場全面更換為歐規產蛋箱之前，國產的產蛋箱因飼料盆置於地面，當期滿四個月半的母雞預備產下初蛋，某些個體很容易吃飽喝足了便就近下蛋，因此開產的頭兩個月，他們必須每日巡場，當發現有母雞準備隨地生蛋，就得一隻隻抱入蛋箱，這樣的教學過程不僅費時耗力，且一旦錯過黃金教導期，一隻母雞下地蛋超過一星期，就會成為「不良少女」，日後再也無法習慣在產蛋箱下蛋了！

即便如此費心，過往的地蛋率仍高達10~20%，這些地蛋由於容易沾附雞屎，或因太晚發現而成為臭蛋，都會造成後續的銷售困難。根據羅爸爸的觀察，後來更換的歐規系統為高床設計，母雞在高床吃完飼料後，較容易順著動線來到一旁的蛋箱，自此地蛋率就大幅降低至3%左右了。

令羅爸爸十分滿意的還有歐規蛋箱的「自動趕雞系統」。雖然相較於土雞，蛋雞較少有賴抱<sup>2</sup>的行為，但偶有幾隻母性堅強的個體會賴在箱裡過夜，甚至留下雞屎污染雞蛋。早年羅世龍得在天色未亮時就將賴抱的母雞請出去，並逐一取出蛋盤將雞屎敲除。如今有了自動化設施，每日清晨四點，蛋箱成排的網狀格柵會自行開啟，正式對外營業；傍晚六點再準時打烊，微笑不失禮貌地慢送那些仍在箱內流連忘返的蛋雞大嬭，讓羅爸直呼輕鬆不少！

## 從小養、吃好料、通風隔熱逐一把關

一般養雞場為省去照料幼雞的過程，多直接購買三個月左右的中雞回來飼養，當母雞產蛋至一歲多、產能逐漸下降之際，會採取強制斷食使雞換羽的手段，讓母雞恢復產能。相對於一般雞場，著重品質的有助牧場反其道而行，從一日齡

的小雞開始飼養，讓益生菌從小就在腸道卡位，一路飼養至母雞產能慢慢下降，於一歲三個月左右就淘汰舊雞。這些淘汰雞除了製成滴雞精，也會透過化製機轉化為肥料或飼養黑水虻<sup>3</sup>的食源。這種「增頭砍尾」的飼養模式，增加成本、限縮產能，但能確保場內的蛋雞終其一生不用藥，穩定雞蛋品質。

為維護環境清潔，有助牧場於每年4~10月間全天候啟動風扇，保持通風，並透過太陽能板的裝置隔絕陽光熱能，倘若氣溫超過36°C，會再啟動噴霧系統輔助降溫，避免母雞因炎熱而罷工。至於影響雞蛋營養及風味的關鍵因素——飼料，有助牧場也毫不馬虎，近年牧場自行調配玉米、黃豆、麩皮……林林總總共十多種配方，後來轉型使用非基改飼料，並額外添加益生菌，以及能夠破壞沙門氏桿菌細胞壁的中鏈脂肪酸，促進消化、強化母雞體質。

羅世龍回想童年，叔叔帶回來的畜牧相關刊物，他總能看得津津有味，彷彿畜牧是他與生俱來之天命。如今兒子回來幫忙，加上自動化的設施，工作量已大幅減輕，但即便如此，他仍習慣在清晨五點起床，到雞場巡視一圈。度過上午的

產蛋時段，午後由大兒子接手理蛋，此時母雞飯也吃飽、蛋也下好了，紛紛到放牧場洗沙浴、曬太陽、低頭扒土找蟲子。日日夜夜往復如此，羅家的養雞日常堆疊出餐盤中一顆顆安心的好蛋。

緣



1



2

1 放置於高床的飼料盆。

2 雞有於高處休息的天性，牧場設置足夠的樓架供蛋雞休息。



歐規產蛋箱特色	說明
自動趕雞系統	每日定時趕雞出箱，避免母雞賴抱，於箱內過夜排便，污染雞蛋。
高床	由於飼料盆放置於高床，可引導母雞至一旁的蛋箱產蛋，降低地蛋率（floor egg）。
產房空間設計	產蛋箱底面比國產的更斜，能避免母雞回頭伸長脖子去啄已集中在輸送帶的蛋。
自動化集蛋輸送帶	歐規產蛋箱自動輸送帶較國產的寬，能容納較多蛋，防止蛋滿出來吸引母雞探頭啄破。

註

2 母雞待在巢內孵蛋不願離開的行為，稱為賴抱。

3 黑水虻可食用大部分的廚餘、動植物有機體等，且含有豐富蛋白質可餵飼禽畜，為近年農業循環利用的要角。

歐規產蛋箱提供雞隱蔽的產蛋空間。



# 每個環節都仔細，每顆蛋品都優質 一睹泮良食品從養鴨到 製程的步步堅持

文／潘嘉慧 攝影／黃名毅

養鴨人家第三代的歐芳榮與哥哥，從小就幫忙父親煮料餵鴨、鋪稻草，他們相信讓鴨子快樂成長，就會生出好蛋回饋。而進入蛋品加工後更深信，乾淨少污染、品質好的鴨蛋製成率也會提高！



從小與鴨為伍的歐芳榮說有了好的鴨蛋，才能生產好的皮蛋與鹹蛋。

地點：屏東縣新園鄉  
經營時間：成立於 1965 年  
1998 年歐芳榮兄弟接手經營至今  
飼養鴨種：褐色菜鴨  
飼養數量：自養 8 萬隻  
(契養 12 萬隻，均無籠飼)

泮良的鴨場內提供冬暖夏涼的湧泉游泳池，讓鴨子到水池玩水、洗澡，快樂成長。



## 「鴨性化」管理 鴨快樂了蛋也 就健康了

全身穿上防護衣帽，進入泓良食品的鴨場，當天適逢寒流低溫來襲，鴨場四周都以帆布包圍，維持場內溫度，即便不通風，也沒有難聞的氣味。泓良食品副總經理歐芳榮說：「我們的鴨場特別設計高架地墊，把鴨子糞便隔絕開。帆布裡是菱形白鐵網，防止狗貓、老鼠等動物進來，這樣鴨子就不會受到驚嚇。」



養鴨場的管理人每天早晨 4 點到鴨場將產蛋箱升起，撿蛋裝至蛋籃中，送回加工廠。



為了讓鴨子吃完飼料後就近飲水，每個飼料桶旁都提供飲用水杯，鴨子不需跑回水池。

歐芳榮一一介紹鴨場內的設施，從鴨子的飲水、飼料、玩水遊樂到產蛋，還有一般人看不見的廢水處理，讓人覺得生活在這裡的鴨子實在太幸福了，每天能夠在水池裡玩水、洗澡，吃飽喝足，準備好在半夜裡產蛋。

來自屏東自家以及契養鴨場的鴨蛋每天一早運送到加工廠，這裡每天需處理近 20 萬顆鴨蛋，製作皮蛋選用鴨齡 1 歲以下鴨子所生的蛋，蛋殼較厚，不易破裂；而 1 歲換羽之後所生的鴨蛋，蛋殼較薄、蛋黃大粒，則適合製作鹹蛋。

## 花兩年時間 調整無鉛配方

1998 年歐家兄弟接下泓良食品的棒子，2004 年開始導入 CAS 食品認證，建置目前廠房，積極開拓外銷市場。10 年前為了食品安全，把含鉛配方改成無鉛，歐芳榮說：光是配方液我們就整整花了兩年時間調整，才完全轉型製作無鉛皮蛋。每次實驗失敗就必須丟棄一大桶蛋，就在工廠旁養了 10 幾頭豬專門吃蛋，兩年下來把豬養得肥肥胖胖，才終於轉型成功。

對泓良食品來說，掌握加工過程每個環節的管控，確保出現問題能追溯源頭找到解決方法，甚至從飼料源頭開始管控，避免交叉污染等等，一點一滴成就了泓良食品在鴨蛋加工打出一片天。

而年輕第四代的加入，從觀察養鴨的基礎功開始，跟著父親、叔叔身邊學習，相信也將為養鴨、加工產業注入一股新的力量。綠



1



2



3



4



5



6

## Q 彈皮蛋怎麼 做出來的？

進廠之後需經過許多程序，一顆顆鴨蛋才會變成餐桌上的皮蛋或鹹蛋。此次採訪歐芳榮以皮蛋製程說明每個步驟，讓我們看見許多維繫品質的小細節，也一嚮大家對皮蛋製造的好奇心。

## 原來這才是 皮蛋的真面目！

江湖上關於皮蛋的傳言甚多，包括「皮蛋是泡在馬尿裡製作的？」，這些大哉問是真是假，讓我們來幫大家解惑。



### Q 蛋殼上的斑點是含鉛的反應嗎？

仔細看皮蛋蛋殼上有一些灰黑色的斑點，這是鴨蛋中的蛋白質分解後產生的硫元素與配方液銅離子反應的結果，少量斑點屬正常。泓良製作無鉛皮蛋時銅的殘留量控制在國家標準 5ppm 以下。

### Q 皮蛋上有花花的紋路，該不會發霉了吧？

皮蛋又稱為松花蛋，墨綠色半透明狀的蛋白會出現像松葉狀結晶花紋，因此得名。因為皮蛋製程中浸泡在鹼性配方液中，當蛋白質分解成氨基酸時與鹼性物質相遇，形成氨基酸鹽，就會開出美麗松花，其實它是一種鎂的結晶。

### Q 聽老一輩的人說皮蛋是泡在馬尿裡製作的？

其實這個傳說是錯誤的，皮蛋在氨基酸分解後產生氨氣，聞起來像尿味，於是被誤傳了。泓良食品歐芳榮說好的皮蛋保有其特殊風味，但聞起來氨的味道應該要很少。

### 1 清潔

工作人員將鴨蛋輕放至機台上，先通過毛刷將蛋上的髒汙大致刷掉，做最初步的清潔動作。

### 4 清洗風乾

完成浸漬的皮蛋，經過清洗、風乾，並靜置晾乾，才能進行到下一階段。（圖片提供／泓良食品）

### 2 篩選

進到下一關透過機器滾動敲擊淘汰破裂的鴨蛋，接著再經過人工確認，好的蛋敲擊聲音乾淨響亮；壞蛋則聲音較沉悶，再敲就會破裂。以上是鴨蛋進廠的第一關，至為重要，醃漬皮蛋時只要有一顆壞蛋，整桶就報廢。

### 5 分級品檢

透過人工敲擊判別皮蛋是否有振動，有振動的皮蛋表示濃蛋白凝膠狀況良好，品質較佳，再次確認品質分級。

### 3 浸泡醃漬

每一桶鴨蛋先蓋上浸溼的海綿、塑膠布，浸漬於鹼性的氫氧化鈉配方液，存放於獨有的恆溫浸漬室約 45 天，藉由鹼性物質分解蛋中的蛋白質，將蛋白凝膠轉為透明化，使其熟成。每一批鴨蛋都有編碼，可以追蹤到鴨場編號、作業日期、作業組員。

### 6 密封包裝

揀選好的皮蛋排入包裝機前，再做一次品質確認；入盒包裝前一樣再次確認密封狀態。包裝密封除了保鮮，也可防止運輸過程碰撞破裂，皮蛋發臭而造成整箱蛋或賣場空間的污染。



今年合作社母親節預購推出兩款天然有機保養產品：  
玫瑰煥采賦活霜、水嫩保濕面膜液組。



# 保養也永續， 讓肌膚與地球都青春！

## 2021 母親節預購

文／李婉婷 攝影／王揚喻

永續的消費與生產模式，是 2021 年合作社持續努力的重要目標，為此，我們攜手新生產者法藍茵，於母親節預購推出成分 100% 天然來源保養品，包括使用珍貴有機天然植物油脂製成的「玫瑰煥采賦活霜」，可自然分解、零垃圾循環的「水嫩保濕面膜液組」，保養肌膚同時也讓地球永保青春！

### 台灣第一家取得英國土壤協會 有機認證的生產者

2014 年，生產者法藍茵成為台灣第一家取得英國土壤協會化粧品 COSMOS 有機驗證之團隊，而後也陸續取得清真認證、美國 PETA 無動物性實驗與純素認證標章，這一切無不與創辦人孔皓瑩密切相關。由於熱愛自然，從大學時期開始，孔皓瑩便持續關注天然、有機、環境保護等議題，從化粧品研發領域多年經驗中，深知其對人類健康與環境帶來的衝擊，2004 年便開始嘗試開發無添加石化成分、石化來源防腐劑等洗沐保養品，將理想付諸行動，並於 2012 年創立 NAVEEN 品牌，將永續理念帶入產品。

共同創辦人鍾翔如說明，保養品成分複雜，一般人根本分不出好壞，所以希望透過國際具公信力的第三方認證，帶消費者看見真實及負責任的產品，另一方面也是對自己的考試。於是，從原料使用、內料調配、瓶器包材、乃至環境清潔、廢棄垃圾、能源使用……產品從零到一的所有過程，COSMOS 認證都有相應的規範需要遵守。

### 可讓土壤完全吸收的零垃圾面膜

「合作社以嚴謹標準把關、關注產品的每個細節與本質，成分逐一確認，甚至連製程、包裝也希望實踐永續，與生產者不斷堅持挑戰的精神十分契合。」合作社產品部開發專員林碧君說。此次，合作社嚴選兩款經典產品：玫瑰煥采賦活霜成分 100% 為天然來源，並取蔬果以菌抑菌方式作為保養品的天然防腐劑，其中更含 32% 有機驗證成分，以有機天然植物油脂與 COSMOS 核可天然來源乳化成分，大大增進與肌膚的親和性、滋潤度，更容易吸收；而水嫩保濕面膜液組中的面膜，則是法藍茵研發多年，於 2016 年推出的 COSMOS 有機認證 100% 有機棉布面膜，2020 年更捨去鋁箔袋、塑膠珍珠膜、不織布（PP 纖維）等難以分解的面膜包材，嘗試以裸裝形式販售，布面膜使用後放進土壤 4 至 6 週便可完全被分解吸收，真正實踐零垃圾、零廢棄的理想。

愛美是每個人的天性，簡單純粹的美麗，才能為自己  
和世界創造更多的美好！綠



可於土壤自然分解的 100% 有機棉面膜布。  
(照片提供／法蘭茵)



認識

### COSMOS 有機認證

英國土壤協會是英國最具權威的非營利機構，是少數標準高於歐盟標準的驗證單位，其與法國 ECOCERT、德國 BDIH、法國 Cosmécio、義大利 ICEA 等國際級驗證單位，共同建立歐盟影響力最大、涵蓋範圍最廣的天然及有機化粧品驗證標準（COSMOS-Standard）。規範內容包括，原料不使用基改、石化來源、合成香料、農藥、奈米技術等；使用的消毒與清潔用品不得含氯且須具高度生物分解性；能源使用計算（碳排放、用水量）和廢棄垃圾產出限制；瓶器包材優先考量環境影響；禁止動物試驗；提供完整且透明的製造流程紀錄；每年須配合稽查複檢一次。



### 2021 母親節預購

預購時間

3/08 一 ▶ 3/27 六

取貨時間

4/26 一 ▶ 5/08 六



掃描 QRcode，看更多  
呵護自己的好物



# 雞如何看待飼主，牠認得你嗎？

文·攝影／李盈瑩

動物認得照顧牠們的人嗎？李盈瑩在自家空地養雞，透過第一手觀察看到雞的生活與情感，娓娓道來關於雞的冷知識與趣味情事。



根據農委會統計，台灣每年每人平均要吃超過 30 公斤的雞肉。但是你知道多少關於雞的事呢？本書作者李盈瑩透過細膩的日常觀察，與雞的親密互動，並集結多位農友與專家的經驗累積，述說關於雞的點點滴滴。無論你想把雞當作寵物還是食物，本書都可以給你最好的經驗與解答。

根據宜蘭農村的耆老敘述，早期農家習慣採開放式養雞，且為了避免混淆還會於雞腳上做記號。

## 人的情感是否可以到達雞的心裡

動物知道我們是照顧牠們的人，牠們分辨得出來。

一回與家人在淡水散步，遠望一隻佇立於河灘上的夜鷺背影，讓我思念起在宜蘭的雞群，於是脫口而出「小雞」，此時牽著手的六歲外甥女抬頭看向我：「小阿姨，妳的腦袋是不是都在裝雞？」

是啊，阿姨的腦袋都在裝雞，可是我也深切明白，這似乎只是自己單方面的感情投注，究竟「雞對飼主的意識如何？牠們認得我嗎？在小小的雞心裡，我對牠們來說是什麼？」多數時候我傾向採取保守態度，理性克制人類本位的投射，我覺得牠們充其量只能隱約意識到——「我是那個照顧牠們的人」，那個一出現就會抖出許多好吃食物的大型生物吧。

## 第一眼的依戀「銘印效應」

倘若人類想刻意拉近與動物之間的距離，「銘印效應」(imprinting) 是一種方式，無論鳥類或哺乳類，若在個體生命早期和其單獨相處，牠就會把人類視為親人。這段關鍵時期稍縱即逝，只會發生於動物眼睛張開、已能感覺與記憶，但還未產生恐懼的時候。《動物的內心生活》作者彼得渥雷本會做了這個實驗——他用人工孵蛋的方式，謹慎維持溫濕度，在小雞即將破殼的前幾日，開始對這顆蛋自言自語，讓幼雞熟悉他的聲音，終於第 21 天小雞破殼而出，閃亮烏黑的大眼睛與彼得對望，彼得走到哪牠就跟到哪，只要他不在小雞視線裡，就立刻發出不安鳴叫。

那如果飼主無法成為小雞第一眼看見的人，能否在後天培養類似的關係？一般情況，我所飼養的雞並不會緊跟著我，當我將幾隻母雞抱到樹林覓食，牠們會成群一起探索環境。有一回我們單獨帶母雞「小麻花」到樹林裡，一小時過去，欲離開時我做了一個「假裝忘記牠」的實驗，我們緩慢踩著石頭堆成的小坡，再跨上圍牆準備安靜離去，只見小麻花原本埋首扒土，



運用靈活的雞爪扒土找蟲。

突然抬頭驚覺「人怎麼都不見了！」趕緊跳上石坡，再咚咚跳上圍牆上，彷彿喊著：「別忘了還有我！」

這令我感到幾分激動，我覺得牠好像能意識到「牠與我們是一起來到這裡的」、「牠跟我們是一夥的」這類稀微的意識。還有一回，在母雞完全放養森林卻一一消失後的半個月，我在朋友家雞舍突然望見失蹤母雞「夢露」的那一刻，當時夢露與另一隻我不認識的雞關在一座約五坪大的雞舍裡，當柵門一開，路人雞迅速往內部竄躲，夢露卻迎面向我走來，並讓我抱起。我一方面對於牠竟活著並被朋友意外撿拾收養感到激動不已，一方面也為夢露仍記得我喜極而泣。

雖然在直覺與情感上，都相信那是一次非常動容的相遇，可是如果有人要說：「會不會牠只是餓了以為有人要來餵食物？」我似乎也無法反駁這份可能性。直到 2019 年我參與了一場台灣土雞論壇，長年研究土雞的李淵百教授在會上分享了一段經歷——他的女兒曾養過一隻日本矮雞，後來因為種種原因無法繼續飼養而將牠移送到朋友的大型養雞場。相隔數個月再去探望，那隻日本矮雞竟從上百隻雞之中，直衝衝跑到他與女兒身邊。

是的，日本矮雞記得牠們，夢露也記得我。動物知道我們是照顧牠們的人，牠們分辨得出來。綠



約 4 週齡的小雞。

■ 本文摘自《養雞時代：21 則你吃過雞，卻不瞭解的冷知識》；李盈瑩著，玉山社出版。





## 別再說蛋的膽固醇高 小小一顆幫你補全身營養

文／劉興亞·三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主治醫師 圖片／企畫部提供

雞蛋富含維他命、礦物質，又可抗老化、防失智，是優良蛋白質來源。



劉興亞醫師

三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主治醫師，暨台灣碧盈美學集團執行長。擁有台灣西醫及中醫師執照、中國中醫師執照，並取得南京中醫藥大學中醫學博士。專長針灸、中西醫整合調理內分泌新陳代謝、問題皮膚及抗老美白。

在營養學界，雞蛋有「全營養食物」的美名，一顆小小雞蛋富含優質蛋白質、脂肪、卵磷脂及多種維生素和鐵、鈣、鉀、磷等人體所需要的多種礦物質。一般成年人每天可以吃至少1顆蛋；兒童、孕婦和運動量大的人，每天則可吃1至2顆蛋。

### 研究破除膽固醇迷思 雞蛋可放心吃

早期醫界認為雞蛋中的膽固醇含量太高，多吃雞蛋可能會引起心血管疾病的問題。然而2015年《美國臨床營養學雜誌》發表一項研究，研究人員追蹤兩萬名測試者達20年，證實每週食用的全蛋黃雞蛋數量，並不會增加罹患心肌梗塞或中風等心血管病的機會。目

前已經沒有每日雞蛋攝取數量的嚴格限制。

《美國2015～2020年飲食指南》則指出，膳食中的膽固醇並不會對人體內的膽固醇有太大影響，並取消了對飲食中膽固醇攝取量的限制。這份研究報告指出，人體內80%的膽固醇是由身體自己合成，與食用的膽固醇無關；真正會刺激膽固醇含量上升的是飽和脂肪酸，以及非常不健康的人造反式脂肪。

2016年4月初美國膳食諮詢委員會，亦頒布了最新的膳食指南，刪除每日不應攝取多於300毫克膽固醇的限制，取消了長久以來食用雞蛋會引發高膽固醇、心血管疾病等說法。

西方營養學發現雞蛋對人體有下列好處：

### 1 健腦防失智

蛋黃裡含有的卵磷脂、卵黃素等，對神經系統與人體發育有很大作用。卵磷脂經消化後可釋出膽鹼，能促進大腦發育、改善記憶力並防止失智的發生。

### 2 保護視力

蛋黃中的葉黃素和玉米黃素等抗氧化物質，能夠保護眼睛不受紫外線傷害，尤其現代人使用3C產品非常頻繁，視力耗損很嚴重，雞蛋就更顯得重要。

### 3 增加肌肉力量

年長者、蔬食者由於蛋白質攝取失衡，容易造成肌耐力不足。雞蛋是最容易取得且攝取的蛋白質，可以幫助維持肌肉量，避免隨著年紀增長而產生的肌少症。

### 4 修復與維持免疫功能

雞蛋的優質蛋白質對肝臟組織損傷具有修復作用；蛋黃裡的卵磷脂可促進細胞再生，能增加機體代謝和免疫功能，後者對於神經功能、傷口癒合和維持人體的免疫系統亦十分重要。

### 5 幫助控制體重

如果想控制體重又怕餓，就吃雞蛋吧！有研究顯示，早餐吃雞蛋等蛋白質有助控制體重，尤其與早餐吃碳水化合物的人相比，早餐吃雞蛋者體重能多減少56%，而且還可以增加工作效率。不過減重尚有有諸多因素影響，睡眠、飲食搭配也都需要考量。



蛋料理千變萬化，圖為美味的洋蔥圈蛋餅，食譜可見主婦聯盟生活消費合作社網站。

### 6 延緩衰老

蛋黃含有健康的多元不飽和脂肪酸omega-3，有助於減少體內炎症，並降低患心臟病、癌症和關節炎等慢性疾病的風險，對大腦的認知和記憶能力亦有幫助。

### 7 豐富的維他命

雞蛋中大部分維他命都存在於蛋黃中，像是維他命B12、D、E和A。人體使用維他命B12來協助製造紅血球、保持神經系統健康、增進食慾及幫助蛋白質的新陳代謝，可以預防心臟病及貧血。但維他命B12只存在於動物性食物中，如果是吃方便素的人，吃雞蛋是獲得B12的好方法。

維他命D可協助身體吸收和利用鈣質和磷質，如此可幫助牙齒和骨骼生長及腦部健康；維他命E可維持細胞正常運作，保持皮膚及各組織的健康、保護紅血球、抗氧化及加強抵抗力；維他命A可預防眼睛疾病，促進生長、發育、骨骼以及牙齒健康等。

### 8 多樣的礦物質

鈣具有鞏固強化骨骼的功能；鐵在輸送和貯存氧氣等新陳代謝功能中不可或缺；鎂在蛋白質合成、酶的作用、正常肌肉收縮、神經傳送和保持骨骼健康方面扮演重要的角色；磷有助調節人體的酸鹼平衡；鉀則負責保持人體內的電解質平衡和細胞功能正常；鋅是有助生長、發展和睪丸發育成熟的必需元素。這些營養元素在雞蛋中都有豐富的含量。綠



# 生活必需品 循環經濟 首部曲

## 牛奶瓶變成洗衣瓶

文／王琪君 · 總經理室秘書 圖片提供／企畫部

你知道嗎，你每天做資源回收，很可能是做白工？據 2018 年天下雜誌報導，台灣資源回收率超過 50%，但再利用率不到 5%，代表多數的資源回收沒有進入循環系統，而是被掩埋或焚燒。主婦聯盟生活消費合作社（以下稱本社）察覺此困境，同時希望再深化減塑行動，因此啟動「2+5 塑膠回收再利用實驗計畫」，請社員回收利用過的牛奶瓶與豆漿瓶，於 2020 年 11 月推出本社第一支循環經濟產品「綠主張生態洗衣精-永續瓶裝版」，瓶身以 100% 回收塑膠製造，並獲得 2020 年社會創新實驗中心「Buying Power 社會創新採購產品與服務獎勵機制」特別獎！



本社前總經理王琇姿（右）、第七屆理事主席李修璋（左）於 Buying Power 頒獎典禮領獎留影。



回收 4 支牛奶瓶，就能製成 1 支永續洗衣精瓶。

### 減塑行動再進化 合作推出 100%回收塑膠製造洗衣精

這項循環經濟實驗計畫獲獎的殊榮，來自社員自主參與永續行動、與跨領域夥伴合作，以及營運團隊設計循環再利用流程的三方合作，邁出本社永續創新的第一步。計畫內容首先是在北區 13 個站所回收利用過的牛奶瓶（2 號塑膠）與豆漿瓶（5 號塑膠），經過粉碎、造粒程序，變成可再利用原料。然而，台灣法規限制回收塑膠不能製成食品容器，於是，我們選擇原有的清潔產品：瓶身為 2 號塑膠的「綠主張生態洗衣精」，作為「生活必需品的循環經濟」第一號實驗產品。

從前端回收，到再利用的討論與開發過程，得力於合作夥伴協助，串起循環經濟的每一個環節：

- GS-LINE 團隊：擔任諮詢、共同發想、回收清運、粉碎塑膠、統計分析等工作。
- 塑膠工業技術發展中心：技術輔導、加工製成塑膠粒及物性檢測。
- 集泉塑膠工業：以本社提供再生原料，生產 100% 回收塑膠洗衣精瓶身。
- 綠宣生技公司：負責永續瓶裝生態洗衣精填充與包裝作業，完成最終成品。

### 買菜兼回收 永續可以很簡單

儘管是限量實驗產品，我們仍透過這支洗衣精證明，社員願意支持回收行動，雖然只是小規模試行，仍有不少社員積極支持，甚至有社員定期拎著一袋又一袋的回收塑膠，跨縣市來到北區站所參與回收。也有中南部社員詢問，希望可以在當地進行回收。

本社希望透過創造回收機制，讓永續變成生活習慣。募集空瓶時設計回收口訣「沖、脫、撕、剪、分開收」，讓社員透過簡單步驟，到合作社採買時就能順便回收空瓶，提升資源再利用率。而經過社員分工，協助整理及分類回收、最後變成回收塑膠原料，相較一般回收塑料更為乾淨、氣味單純。經過科學檢測，其物性也符合塑膠加工標準，調查社員預購利用永續瓶裝版洗衣精後的意見，對整體產品滿意也高達 89%。

### 面對挑戰持續優化 朝向永續循環經濟努力

本次封閉式循環經濟實驗，實驗結果 13 個站所一年的塑膠瓶回收率約為 15 ~ 18%，回收 2 號及 5 號塑膠瓶總重 800 多公斤，仍不及一台資源回收車單趟最高載運重量，而一般回收塑膠處理廠的單日處理量是以公噸計算。

這樣的回收成果看似微小，但 800 多公斤回收塑膠瓶，已相當於 26 萬個本社架上的蔬果包裝袋，而這只是全社 54 間站所的四分之一規模、部分社員參與的實驗結果，對比目前站所網袋回收率高達 70% 的數據，仍有改善空間與提升潛力。未來若有愈多社員參與回收、購買永續產品，我們將可以減掉愈多塑膠用量。

如何提高資源回收率、改善回收品質、讓循環經濟產品反映生產成本，並兼具合理價格，讓更多人願意購買利用，進而透過消費支持永續發展，是本社努力的方向。這次計畫的寶貴經驗，是本社繼續朝向循環經濟的基礎，未來，我們計畫透過教育推廣、創新研發、優化流程與尋求更多可能的合作夥伴，讓「永續可以很簡單」不只是一個口號，而是可以持續發揮影響力的循環經濟模式。綠



社員協助整理分類的回收塑膠瓶，經過粉碎變成潔白碎片。



永續可以很簡單，在站所買菜兼回收。





民主式經濟體制，工作不只是為公司賺取利潤，一如美國家庭護理夥伴合作社，從尊嚴勞動與員工參與做起。

# 民主式經濟 為永續與尊嚴 找一條新的道路

文／裴浩哲·英國南安普敦大學博士生 圖／Shutterstock



## 《民主式經濟的誕生》

本書提出「民主式經濟的七個原則」：社群、包容、地方（保持當地財富）、好工作（將資本投入資本）、民主所有權、道德金融和可持續性，並以成功案例提供了一條明確的道路給想要徹底改變體制的人。

社員裴浩哲大學時代參與成立校園儲蓄互助社，畢業後進入主婦聯盟生活消費合作社任大直站站務，現赴英國深造，理論與實務兼具。本文邀請他介紹《民主式經濟的誕生》一書，分享並解析書中兩個案例，以及此種經濟模式如何為資本主義指出一條新的、更具尊嚴與永續的行動方案。

《民主式經濟的誕生》一書說明許多國家的在地組織與社會企業正在進行民主式經濟運動，試圖透過具備公共、包容、在地的經濟行為，修復資本主義榨取式經濟所產生的經濟與社會問題，以此來改善資本主義為環境、人權、社區帶來的傷害。

## 以「民主」取代「榨取」式經濟

本書提出一個命題：「為什麼要把民主放入經濟？」資本主義的經濟架構，是透過投資與生產來追求「最高利潤」。對於企業和資本家而言，節省成本意味著創造利潤，因此勞工的薪水、在地性的發展以及環境的保育往往視為次要。

然而在不同地區，各種民主式經濟實驗正在進行中。書中透過訪談介紹了回歸到原民部落創造地方經濟再生的印地安社區、由員工持有的公益公司、以在地服務為使命的社區儲蓄銀行聯盟等多個案例，點出各個案例間共通的「社群」和「永續」原則。並試圖透過了解這些組織的運作模式，來歸納與掌握何謂民主式經濟。以下以書中兩個案例呈現民主式經濟實踐下「尊嚴勞動」與「社區發展」的運作模式。

## 保障勞動尊嚴 實踐產業民主

美國克里福蘭市的「家庭護理夥伴合作社」是說明「勞動先於資本」的經典。案例以一位女性看護的故事出發，說明一般護理機構與合作社之間的差異。她原本在機構從事兼職、無保險的看護工作，直到進入護理合作社後，才開始享有穩定收入、有健保且固定年休的工作待遇。

在美國，家庭看護的員工流動率高達 66%，然而護理合作社的流動率僅為 20 ~ 25%，能夠造就如此佳績，在於事業體本身的理念及組織架構：民主的管理模式。在護理合作社，員工擁有正式發言權，例如投票選舉董事會成員、透過選任成為勞資管理委員會的幹部。這間合作社不希望員工的存在僅為老闆服務，或幫股東與董事創造高報酬。而當員工的意見得以充分表達與被採納時，歸屬感與工作認同即自然產生，員工也更願意付出來維持組織運作，組織的目標「提高員工薪資」也就得以達成。

## 以公共利益復甦地方經濟

民主式經濟認為經濟生產的目的是將經濟價值回歸公眾，並強化地方社群的發展。作者以美國克里福蘭市的大學圈大行動和長青洗衣合作社的連結，說明地方組織如何深化連結以促進地方經濟的復甦。

克里夫蘭大學醫院加上鄰近的克里夫蘭診所、凱斯西儲大學經濟活動超過 130 億美元，自成一體美好的大學圈世界。但開車僅十分鐘距離之處，卻馬上進入一片破敗荒蕪的社區，這裡就是聘雇在地人為主的長青洗衣合作社成立的地方。上述大學圈內的幾個錨定機構<sup>1</sup>利用經濟影響力，賦予當地社區經濟上的挹注與活力，長青洗衣合作社在此機制下得到克里夫蘭診所的洗衣合約，員工人數成長三倍。錨定機構的需求以在地購買的形式被滿足，而在地人的生計與社區的穩定也得到支撐的力量，這個案例說明了民主式經濟以社區原則為優先的具體運作機制。

本書提供了一個全新的經濟視野，說明雖處於資本主義社會中，仍有多種促進經濟民主的運作方式可資參考，它們都指出一條朝著公平正義前進的可行之路。<sup>綠</sup>

## 合作社小檔案

### 家庭護理夥伴合作社

位於美國紐約市的布朗克斯區，擁有兩千多名員工，超過 30 年歷史，成立目的是為了幫助家庭健康助理創造良好的工作環境；員工有各種參與組織運作的管道。

### 長青洗衣合作社

位於美國的克里夫蘭市，成立於克里夫蘭醫院附近，藉著創造就業機會來改善地區貧窮所產生的犯罪問題。在市議會與扶持在地發展的錨定機構共同合作下，該合作社獲得城市發展局百萬美元的資金挹注，創造大量工作機會，提供高於業界 20% 的起薪，並為錨定機構進行職業培訓的據點。

註

<sup>1</sup> 錨定機構是指在地運作的組織，像下錨一樣繫住自身和在地社群，所創造的財富能回流到社區。

本文整理自《民主式經濟的誕生》；喬瑪麗·凱莉·泰德·霍華德著；楊理然譯；遠流出版。



2019年12月，「我們要喝乾淨水」成員號召大新竹公民在頭前溪隆恩堰舉辦「百人牽手護水源」行動。(照片提供/謝華君)



# 珍惜乾淨水 給你我、企業、政府的 永續水資源建議

文/彭桂枝 · 第七屆社員代表、台灣乾淨水行動聯盟理事長

桃園、竹苗、嘉南等地區今年1期稻作田區停灌，民生用水也告吃緊。3月22日是世界水資源日，今年主題訂為「珍惜水」：關注水的定價以及人們對水的環境、社會和文化價值。月刊邀請新竹「台灣乾淨水行動聯盟」理事長、社員代表彭桂枝，分享2017年迄今「我們要喝乾淨水」的倡議行動歷程，盼與各地社員共同關注水資源公平正義及永續運用的實踐。

## 母親河污染無人可管 取水口上游有垃圾場

2017年中，大新竹地區以陳翠琴為首的媽媽們，從市議員處得知：大新竹飲用水源「頭前溪」混有焚化爐底渣及垃圾水。為了釐清消息，我們到現場探查，發現供應新竹科學園區及竹東鎮用水的上坪攔河堰上游，竟有瀝青工廠及大小

露營區林立；此外，供應大新竹75萬人水源的隆恩堰，除了有13萬人的生活污水及大小工廠廢水排入，當中更有《自來水法》禁止事項發生（設置垃圾場、半導體廠、水泥業）。而位處頭前溪最下游，供應新竹縣竹北市、新豐鄉及湖口鄉水源的滴雅取水口，則因收納大新竹所有的污廢水，導致水質相較於上游明顯不佳。

在環境權保障基金會的協助下，我們爬梳了污廢水排放及飲用水法規，並得出結論：自來水從源頭到家中，看似每個環節都有人管理查核，但事實卻是無人可管！既有興建在水源旁的污染性工廠，不能遷廠；有污染風險的光電業、廢棄物清理業、電鍍業、垃圾場等，可以在自來水取水口上游設置；位在水質水量保護區的都市計畫，更是毫不避諱地設置光電產業園區。而上述問題過去幾十年都沒有被相關單位正視！

2017年至2019年，我們進行了連署，並經營臉書粉絲專頁；到學校及社區進行上百場教育推廣；召開過數十次記者會，揭露飲用水體隱藏的污染風險；要求縣市首長及議員進行政策承諾；辦理了數次公共論壇及水質監測；更請求監察委員調查水污染問題；還草擬了「民間版廢污水管理自治條例」……努力奔走多時，但水污染問題的改善卻是龜速進行。

## 地方公投喝好水 以SDGs為目標保護水資源

為了突破困境，我們向地球公民基金會李根政執行長及主婦聯盟環境保護基金會請益，經過志工們內部會議研商後，決議要以地方公投的形式要求政府具體改善。

2019年3月，我們正式遞交76張「新竹市喝好水」公投提案單，6月進入第二階段連署。從6月到10月，串連多個在地環境保護團體、社區大學，及許多志工密集協助募集連署書。10月底，我們將5700多份連署書送至新竹市選委會。12月，終於收到公投案成案的公文。2021年8月28日，新竹市民將領取到地方公投選票：要求市府訂定廢污水管理自治條例，明定廢污水應以專管排放，飲用水及灌溉水上游不得混入廢污水。

雖然縣的門檻比公投法母法還嚴苛，我們仍希望藉由連署遊說的過程，讓更多民眾認識自己的飲用水及灌溉水的現況，願意更積極地要求政府及民代立即改善水污染。

綜觀台灣經濟發展軌跡，過往是以環境成本外部化的方式取得競爭優勢，尤其在水源取得、廢污水排放上更是如此。然而氣候變遷造成的缺水，將讓水污染情況加劇。2020年7月，我們正式登記成立「台灣乾淨水行動聯盟」，提出三點呼籲：一、你我用各種方式關注水環境議題，親近水、珍惜水，要求並監督政府的廢污水專管排放政策。二、政府應在法令及執行面上逐步將環境成本內部化，讓企業及民眾的生活可以反映用水及排水成本，以促進節水產業及製程的發展。三、企業應以聯合國永續發展目標（SDGs）為方向，提升製程節水及減低廢污水的排放，讓清淨永續的水資源可以長流大地！



- 1 與主婦聯盟生活消費合作社新竹分社繪本推廣員合作，帶領國小學童透過「原生種魚蝦蟹保育遊戲」認識水資源保育的重要。(攝影/彭桂枝)
- 2 2019年1月9日，「我們要喝乾淨水」成員召開記者會呼籲新竹縣政府調查水源上游工業廢水污染，並全面盤點水源保育情況。(照片提供/陳錦玲)
- 3 2019年在新竹市發動「訂定廢污水管理自治條例」公投。(照片提供/劉妮雲)



更多水資源行動及相關資訊，詳見「我們要喝乾淨水」臉書粉絲專頁



# 意想不到的

## 中西創意蛋料理

### 飯店大廚不藏私



蛋既營養又平價，料理方式千變萬化，是最常見的平民美食食材。飯店主廚 Mars 發揮創意，把皮蛋、鹹蛋、生蛋拆開重組，變化出讓人意想不到的菜色與滋味。

食譜設計 / Mars Tsai 文 / 莊佩珊 攝影 / 郭宏軒

## 金沙炸蛋

炒過的鹹蛋黃（金沙）是很百搭的食材，此料理是 Mars 會做給家人享用，頗受好評的私房菜色。僅以兩種蛋入菜，最重要的就是食材本身的品質。Mars 強調要有好的雞蛋，選擇不用藥、不打抗生素的雞，雞健康了，蛋味自然就會好。另外，炸過的蛋除了有酥香，蛋白表層的紋路，讓金沙更容易附著包覆，視覺上更吸引人，口感層次也更為豐富。

### 材料

雞蛋 6 顆  
鹹蛋黃 2 顆  
蔥花 1 小匙

### 作法



烹調時間  
20 分鐘



**1** 生蛋以滾水煮 10 分鐘至全熟，成為水煮蛋，取出沖水剝蛋殼備用。



**2** 熱油鍋，將水煮蛋炸至呈現金黃色，家中沒有熱油鍋可以用一般鍋，炸的時候翻滾至蛋白上色。



**3** 將鹹蛋剖半取出蛋黃備用。



**4** 熱一平底鍋，入油 1 小匙，放入鹹蛋黃以湯匙壓碎，煎至冒泡成為金沙。



**5** 鍋內放入作法 **2** 炸蛋，翻炒直到金沙（鹹蛋黃）均勻覆蓋而上色。



**6** 放入蔥花拌炒至香味飄出即可呈盤。



### 料理設計 Mars Tsai

香格里拉台北遠東國際大飯店，遠東 Café 自助餐廳主廚，具有 20 年料理經驗。從精緻西餐到中式大菜均擅長。認為料理要好吃，最重要的是食材的品質，好食材不需繁複調味，應用在料理上，也盡量不用過多的人工調味料，希望呈現食材最原本的味道。身為吃到飽餐廳的主廚，他最希望客人在體會他料理的手藝時，也珍惜食物，取適量的餐點，好好享用每一道料理、每一種食材的滋味。

### Tip



炒金沙時油不需要多，因為鹹蛋黃本身也有油脂。





## 皮蛋起司歐姆蛋



烹調時間  
20分鐘

材料	
雞蛋	3 顆
香菇	2 朵
洋蔥	1/6 顆
皮蛋	1 顆
莫札瑞拉起司	1/4 碗

這是一道讓人完全意想不到的中、西融合料理。許多人無法接受皮蛋特殊的味道，也不喜歡中間滑滑的皮蛋黃液。對此，Mars 說可以將皮蛋先水煮過，讓其硬化，如此可將皮蛋較重的氣味去掉，增加接受度。而 Mars 大膽地將皮蛋結合西方美食歐姆蛋，皮蛋微微的油脂味與起司的奶香更是意外地合拍。當東方遇見西方，大廚變個戲法就能讓皮蛋、歐姆蛋這兩條平行線交會出讓人驚喜的滋味。

### 作法

- 1 香菇、洋蔥切丁備用。
- 2 皮蛋以熱水滾過使皮蛋黃呈現凝固狀後，切丁；雞蛋打成蛋液，以叉子攪拌均勻使其細滑，越細煎起來越漂亮。
- 3 熱油鍋，放入作法 1 食材煎炒至散發香氣。
- 4 將作法 2 皮蛋丁加入作法 3 略為拌炒混勻後，盛起備用。
- 5 原熱鍋入油 1 大匙，入作法 2 蛋液攤平，煎的過程迅速攪拌，可使蛋皮呈現非常漂亮的紋理。
- 6 放入作法 4 材料於蛋皮中央，並覆蓋起司。
- 7 一端的蛋皮往內摺至半包覆內餡，從另一端將蛋皮往鍋子邊緣推，翻轉蛋皮成半月狀即為歐姆蛋包，盛起趁熟享用。



### Tip

蛋包不難做，將蛋皮按左、中、右依序向內摺，半包覆所有材料後，再從另一端將蛋皮往鍋子邊緣推，鍋子微微傾斜，順勢翻轉成半月狀；勿煎太熟口感才會軟嫩。



## 三色蛋炒飯



烹調時間  
20分鐘

材料	
紅蘿蔔 (丁)	1/4 碗
香菇 (丁)	1/4 碗 (2 朵)
洋蔥 (丁)	1/4 碗 (1/6 顆)
高麗菜	約 2 片葉子
雞蛋	2 顆
鹹蛋	1/2 顆
皮蛋	1/2 顆 (預先以滾水煮過)
白飯	1.5 碗
白胡椒粉、鹽	適量

Mars 將大家很熟悉的三色蛋換個方式料理，就是一道新菜色。其實這道炒飯是 Mars 小時候的回憶，在他屏東縣佳佐村的鄉下外婆家，這是一道家常料理，因為「農家就是這樣，隨手可得各種食材，有什麼就加什麼。」Mars 說道，這也是一種惜食的意涵吧。另外 Mars 也指出炒飯用的白飯很重要，要選用隔夜飯；煮熟之後的白飯放置隔夜，讓米飯口感變硬、變乾而不濕黏，炒起來才不會糊爛。最後，將材料分批炒出香氣，是提升風味的關鍵。

### 作法

- 1 將白飯之外的所有材料，切成丁備用。
- 2 熱鍋，加入 1 大匙油，紅蘿蔔丁、香菇丁，洋蔥丁、高麗菜丁一起下鍋炒至食材半熟，香氣散出。
- 3 加入鹹蛋丁、皮蛋丁拌炒後盛起備用。
- 4 蛋打散成蛋液，同鍋入油 1 大匙，倒入蛋液拌炒至熟後，放入作法 3 材料。
- 5 放入白飯，下鍋前以手輕輕將白飯捏散比較好炒。
- 6 加適量的白胡椒粉與鹽調味。
- 7 剩下另一半的皮蛋、鹹蛋可切片搭配擺盤。

### Tip

炒飯香氣是重點，所有的配料需分批炒；先炒香蔬菜類，再放入皮蛋、鹹蛋一起拌炒；生蛋液再另外炒。





# 溫泉鄉裡的常民 記憶——春日北投 漫步

文／黃榆晴 攝影／泰國劉德華  
繪圖／H.T.



從舊北投到新北投，享受濃厚日式風情的溫泉之餘，在和煦的春光裡，漫步在周邊充滿歷史風情的街區與聚落，感受在地常民生活的步調。



1 前日軍衛戍醫院安靜古樸，周圍樹木參天。  
2 衛戍醫院側的足浴池。  
3 北投市場知名小吃攤矮仔財滷肉飯。  
4 北投市場內。



大多數遊客到北投，會以新北投站作為起點。然而，身為老宅控的丸主編（我本人）喜歡從北投站下車，沿著光明路（也是早年通往溫泉的主要道路），散步到捷運新北投站。這一帶舊街區保有往日風情，途經老宅改建的咖啡館、鑽進昔日為淡北古道的巷弄，尋訪老建築與寺廟的樂趣。往新北投站路上，會經過美食雲集的北投市場，是填飽肚子的最佳中途站。

## 走進前日軍醫院、眷村人家 感受豐富的歷史記憶

從捷運新北投站出來向左轉，延著泉源路、新民路緩坡上行，或搭乘一小段公車，只需約 10 分鐘，就能抵達台北市少數全區保存的眷村「中心新村」，和古色古香的「前日軍衛戍醫院北投分院」。沿途楓香、樟樹林蔭宜人，陽光在舊眷村房舍牆上烙出斑駁，時間在這裡彷彿慢了下來。



從北投中心新村入口，走進眷村生活場景。(攝影／黃榆晴)



中心新村保留眷村的生活記憶。

走下三軍總醫院北投分院後側的小斜坡，就會看見有著美麗木牆的「前日軍衛戍醫院」，從日治時期建造至今已逾百年。當年醫院院區順著山坡建造，因收治戰爭傷兵、結合溫泉療效而聲名遠播，戰後則作為國軍精神復健的療養院所。目前保留的這座的木造療養所，於 2012 年修復完成，結合日本與台灣風格的建築，大門兩側的青花陶磚窗、防雨簷廊、冬暖夏涼的木摺灰壁、屋頂修復的硬燒瓦等等，都值得駐留觀賞，電視劇《一把青》亦曾到這裡拍攝取景。院側還設置白磺泉足浴池，參觀後來泡個足湯神清氣爽！

環繞三軍總醫院北投分院的「北投中心新村」，前身曾是日軍衛戍醫院宿舍，二戰後改建為國軍眷村，也是全台唯一設有公共溫泉浴室的眷村。從新民路 22 巷進入，走進村民昔日的住家，就像走進眷村生活的歷史現場。從日治時期建築改建成的房舍、婦聯會建造的木造石綿瓦眷舍，以及撥地自建的水泥、鐵皮眷舍，可以看見眷村變遷的痕跡，也會不定期舉辦主題展覽、導覽和各種活動，呈現早期眷村日常生活的記憶。

## 到北投市場 尋覓美味小吃

台北市歷史最悠久的傳統市場之一——北投市場，從日治時期就形成市集，經過數次改建後，現為二層樓的室內市場，共有超過 600 個攤位，是台北市之冠。小吃攤位多位於 2 樓，從清晨營業至中午過後，滷肉飯、排骨酥麵、鼎邊銼、潤餅、米糕……想到就流口水，想吃美食最好早點來！還有早年供建築工人喝茶談天的許多清茶館，演變至今成為人氣飲料店，傍晚過後週邊則有夜市。記得自備吸管和環保杯袋，享用美食也  
不忘減塑愛地球！🌿







## 佇站夥伴 北投站長曾芷涵

文／黃榆晴 攝影／陳建竹

曾擔任 3 年站務、去年接任北投站長的曾芷涵，對北投從全然陌生到熟悉，甚至愛上這裡濃濃的人情味，她也熱情推薦夥伴聚餐的私房餐廳，一起來看看她眼中的北投吧！

綠 = 綠主張月刊 會 = 曾芷涵

綠 據說北投站是主婦聯盟合作社離捷運最近的站所？

會 沒錯，從北投捷運站走路過來不用 3 分鐘，有時候還會有其他站的社員過來。站務夥伴跟社員就像家人朋友一樣，很多社員都習慣每天來買菜、跟我們聊一二句話。

綠 當初是什麼機緣來到合作社工作？

會 我媽媽是三蘆站社員，我二度就業找工作時，跟媽媽去站所買菜，覺得合作社提倡環保的理念很吸引我，跟一般有機店不同，感覺對了、就來應徵了！（笑）



三軍總醫院北投分院（前日軍衛戍醫院北投分院）  
台北市北投區新民路 60 號  
02-2891-4540（院外免費參觀，院內導覽需預約）

北投中心新村  
台北市北投區新民路 60 號 22 巷 9 號  
02-2891-0804

北投市場  
台北市北投區新市街 30 號  
02-2891-0434

阿馬非 Coffee  
台北市北投區大業路 516 巷 2 號  
02-2895-1125

北投站  
台北市北投區大業路 452 巷 29 號 1 樓  
02-2891-2012

綠 當站長工作一定更忙碌吧！

會 北投站成站時間早，社員數多、業務量大，常常兩支電話接社員訂菜、詢問都接不完。每年最忙就是預購案期間、過年前，還有月底、年終盤點。曾經半夜接到站所冰箱異常的發報訊息，就要趕過來處理，以免冷凍品壞掉，還好住附近的站務也會來幫忙。

綠 北投站的站務夥伴都很資深，大家感情很好嗎？

會 目前我們有 6 位站務同仁，彼此就像姐妹一樣，我年紀最小，我都叫最資深的夥伴「阿姐」。之前退休的站務陪伴我度過剛當站長前幾個月的摸索期，很感謝她們。

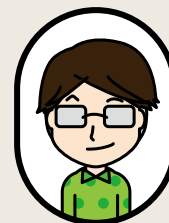
綠 覺得最辛苦和最有成就感的事情是什麼？

會 都是與人溝通。我接受培訓成為解說員，了解合作社是集結共同購買的理念所組成。資深社員體諒農民辛苦，看到菜況較差的折扣醜蔬果，會主動買回家；但若遇到把合作社當作一般商店的社員，就需要花較多時間跟他們說明。我認為站在對方立場、用心溝通，解決社員的問題最重要。

綠 附近有沒有推薦的景點或店家？

會 站所隔壁的阿馬非 Coffee 餐點好吃，我跟夥伴偶爾會去聚餐。附近巷弄美食很多，我很喜歡北投圖書館的綠建築，去圖書館泡一泡、再去附近泡湯，很享受！歡迎來北投一日遊！

## 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，不要寫信來告白，我很愛我太太。

文／泰國劉德華

### Q

為什麼合作社不賣泡麵？泡麵明明很好吃啊，而且像我這種單身的，偶爾吃泡麵很方便！  
（台中市公益路／布魯翰李）

### A

你這個問題，勾起我的傷心事。唉……想當年在遊戲產業拼到沒日沒夜時，也是經常靠泡麵填飽肚子。你知道嗎？有年我出差到韓國談遊戲開發的合作，想說雖是出差，但畢竟也是出國，總可以吃吃韓國美食吧！果然，韓國遊戲開發商特地帶我去首爾三清洞，要請我吃當地美食起司年糕鍋，感覺很讚對不對！結果，一上桌，正中間……居然……又是泡麵（摔遊戲卡）！好了，言歸正傳，合作社不賣泡麵是因為我們強調減少添加物，泡麵本身有很多添加物，吃多了不健康，大家還是多吃「食物」少吃「食品」，不要跟我一樣吃泡麵。  
（企畫部當家／黃洋葱）



### Q

請問站所為什麼那麼早關門，週日也不開？  
（新竹市民權路／王小姐）

### A

謝謝王小姐的來信，這是個好問題，畢竟很多店家週日也有營業，甚至平日也開到晚上 11、12 點，為何我們獨獨比別人早關門，看來案情並不單純。根據我深入且仔細的調查，早年站所的服務時間是 9:00-17:00，週六也只到 17:00。後來有社員反應能不能延長營業時間，這樣他們可以下班後到站所買食材回家煮晚餐，而晚餐之後也沒有開站的需求，加上工作夥伴們也需要回家煮飯，因此週間延長到 20:00、週六延長到 18:00。也就是說，現在的服務時間已配合大家的需求延長了，還請大家多體諒，平日早點到站所、週六預先把週日的食材買起來，週日我也是有家庭日。  
（合作社調查局／姚組長）



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



# Podcast 新開台!

## 聽 食物與人的故事

產地故事 · 生產者介紹 · 社員人生故事 · 合作社理念解密  
跟著黃太太，探索食物的田裡秘密，從產地到餐桌，告訴你怎麼吃的好、怎麼吃得巧，蛋奶魚肉、水果蔬菜，每週更新，黃太太在空中等你唷！

# 黃太太的 田秘密



收聽管道



MAR.8  
OPEN.



3/8開台  
每週一  
17:00更新