

# 綠主張

No.205  
APR.2021

春遊  
享受一  
籃子綠色野餐



一起去野餐！

輕鬆去野餐

達人 Ashley 祕訣大公開

春季限定滋味

梅香入菜品嘗春天的酸甜

新竹四月探春

古蹟、玻璃工坊、百年市場單車行



蒸、烤、水煮、三杯，樣樣都美味~

# 嘉義布袋

# 鰻鄉邱經堯冷凍白蝦



生產者邱經堯採生態養殖、低密度飼養，透過生物多樣共生混養，讓各種魚相輔相成，現撈急速冷凍，新鮮美味！

## 春遊 享受一籃子綠色野餐



### 編輯的話

四月，花苞再度綻放、綠芽伸出枝頭；提著一籃簡單的補給品，走出去與風和光嬉戲，身心都鬆開了。野餐達人社員 Ashley 與我們分享野餐心得，「野餐可以很隨意，隨手帶點食物就出發，當下就是美好時光。」而她更在意的是如何讓野餐更有「綠」意；分量剛好的餐點減少剩食、重複使用的容器餐盤更環保、加一把蔬菜讓餐點更健康，春日野餐是人與自然共好的一小步。

在反思與人類與環境的永續關係時，還需更大一步的努力。國際合作社聯盟將聯合國永續發展目標 (SDGs) 中的責任生產與消費、保護環境等列入行動重點。因此社員參與合作社的每一步，將集結為更大的力量，為永續發展留下具體的足跡。

最後，共好的力量可以從一顆梅子開始，合作社的梅子來自原鄉，四月時節正是站所架上的主角。教作的梅醋、梅釀還可以怎麼用，社員曼妮巧手將它們融入料理中，肉品料理透著梅香、冰鎮蝦微帶梅酒意。春日，讓我們從生活中與環境好好相處。(文／莊佩珊)

版權  
2021年4月 / 205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

### 專題報導

- 04 春日野餐 享受春光也實踐綠色生活 文／潘嘉慧
- 08 大人小孩都愛吃的 6 道野餐料理 文／潘嘉慧
- 10 帶著合作社產品去野餐 點到名字喊「有」！ 文／莊佩珊

### 產品平台

- 12 端午預購幕後直擊：媽呀，這瓶干貝醬我們做了一年！ 文／李婉婷

### 生活食育

- 14 野蓮出庄登台 食物唱出時代滋味 文／莊佩珊

### 美好照顧

- 16 醣類 4 蛋白質 2 油脂類 4：低醣飲食這樣做才健康 文／林子又

### 合作脈動

- 18 照顧人與環境 公益金傳播菜籃子的愛 文／林玉珮

### 合作知識 +

- 20 回收經濟權力 合作社與社區的共生與團結 文／洪敬舒

### 永續生活

- 22 SDGs 關鍵數字 認知後更要行動 文／賴曉芬

### 主婦食堂

- 24 春天的滋味 梅香入菜解膩又清爽 文／高韶廷

### 站所の散步

- 28 新竹單車小旅行：走訪百年建築，感受工藝人文之美 文／黃榆晴  
佇站夥伴：黃曉楓 文／黃榆晴

### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁



# 春日野餐 享受春光也實踐綠色生活

文／莊佩珊（前言）、潘嘉慧 攝影／郭宏軒

社員 Ashley 如此定義野餐：離開餐桌束縛的輕鬆自由。偶爾轉換心情，散步到附近公園，就能與孩子享受另一種用餐樂趣與城市風景。



又是春光爛漫的日子，又到了野餐的時節。野餐可以很隨意，帶幾個填充肚子的輕食，遠近不拘，重要的是與同伴在一起的時光，遠勝精緻的美食。但我們也可以花點心思，想想綠色野餐的概念。社員 Ashley 善用冰箱的剩食，隨手搭上合作社的食材，就是簡單又健康的惜食餐點；帶上適當的容器與餐盤，不僅省去隨手丟的垃圾，還讓野餐更方便；以大地為餐桌，接近自然僅一墊之隔。

野餐本身就是減法原則，減去正式用餐的繁瑣、與一切多餘的準備。以此想來，我們又怎麼能隨意增加環境的負擔。春日正好，讓我們帶著初心，與季節共好、與環境共好。

## 說走就走 享受當下的歡樂時光

打開後車廂，野餐墊是 Ashley 車子裡的基本配備。遇見好天氣，接孩子下課，就一起到戶外野餐吧！孩子們在大自然裡自由跑跳，徜徉在草地、沙灘上，玩累了、餓了就回來覓食，與孩子一起享受放鬆、歡樂的時光。看著孩子開心地將親手準備的餐食吃光光，露出滿足的笑容，就是媽媽最有成就感的事！

「最好的野餐氛圍是說走就走！」覺得今天天氣很棒、恰巧有個空檔……感覺來了就拎著野餐籃出發吧！Ashley 覺得不需要大費周章為了野餐準備餐食，「以前我會將家裡的正餐搬到戶外，現在冰箱有什麼食材就隨意變化，不要讓一切變得太刻意、太累！」重要的是享受當下的氛圍，享受陽光、享受與孩子們或朋友們相處的時光。



三、五好友一起，隨處都可以享受野餐時光。

## 冰箱食材大變身 野餐也可以很惜食

打開冰箱，看見前一晚沒吃完的油飯，炒個蔬菜，用潤餅皮包起來，就是一道有飽足感的野餐主食；簡單做個三明治、飯糰，或是和個麵糊煎蔥餅，這些都是孩子很愛的食物。冰箱就是媽媽的百寶箱，有什麼食材都能創意變化，例如：烤全雞或煮雞湯時，常會剩下的雞胸肉拿來捏飯糰、包進三明治裡；剩餘的米飯加點料就變成好吃的炒飯，可以捲成飯卷、潤餅卷，方便野餐時拿取；或是家裡的常備菜，放涼了吃也不影響風味，這些都很適合變身為野餐料理。

飲料也是野餐不可缺少的角色，Ashley 喜歡準備大容量的保溫壺，夏天讓飲品保持冰冰涼涼，冬天則是方便沖泡熱飲。而果醬、檸檬原汁、桑椹醬等可以加在氣泡水或是紅茶裡，讓飲品有更多變化。

## 以大地為餐桌 帶著珍惜的心親近大自然

「一籃到底」是 Ashley 對野餐的最佳詮釋，食物、飲料準備好放進野餐籃裡，利用餐巾布、廚房紙巾填塞畸零空間，分隔餐盒、餐具也避免碰撞，還能用來清潔擦拭，一物多用。為了減輕負擔和重量，盡量不要攜帶太多餐具，或選擇質量較輕、環保材質的餐盤。Ashley 也會以蛋糕紙模、烘焙紙或是防油臘紙將食物包起來，或用竹籤串起來，讓孩子不必使用餐具也能隨手拿起食物就口，尤其在戶外不方便洗手，僅能用乾洗手清潔，如此一來也能兼顧吃的安心衛生。

野餐的地點可以是居家附近的公園，也可以是旅途中美麗的景點。隨著四季更迭，以大地為餐桌，變換不同的風景，盡情享受食物佐土地芬芳、暖陽，與自然的距離也更拉近一些。



Ashley 建議醬汁用小容器盛裝，食用前再淋上。



# 野餐準備 Know-How 這樣做好方便

## 一籃到底的野餐籃

挑選尺寸剛好的野餐提籃，底部平穩堅固，能將野餐用品、餐食及飲料通通裝進來，且形狀固定、好堆疊不易傾倒，還能充當餐桌。Ashley 選擇的野餐籃，同時具備保溫功能，能延長食物保鮮時間，蓋子上有固定餐具的設計巧思，隨性到附近野餐，一籃就可搞定。



## 方便堆疊的收納盒

野餐料理除了飲品，盡量減少湯湯水水，可以選擇可密封的收納盒來盛裝食物外，也方便疊放。重視環保的 Ashley 也喜歡留下餅乾鐵盒、竹編或藤編器皿重複使用。而合作社的蔬果汁、番茄汁喝完後的玻璃瓶，很適合當飲料瓶再利用。



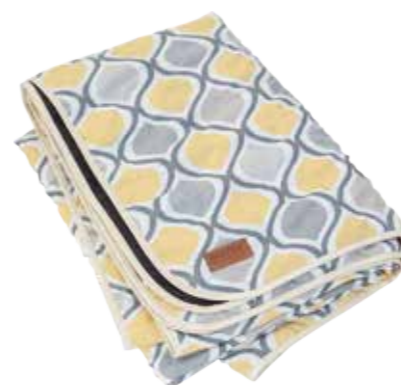
## 讓食物不打翻的托盤

野餐多在草地鋪上野餐墊席地而坐，沒有平整的桌面，食物尤其是飲料容易翻倒，Ashley 建議準備一兩組量輕且硬質的托盤如木質托盤，置放食物很方便，更增加質感。另外，輕便不易破損的琺瑯餐具也很適合當托盤及分裝食物。



## 舒適方便的野餐墊

依照家庭人口數、常去的野餐地點而定，選擇一張適合自己的野餐墊。喜歡輕巧方便易於收納清洗，可選擇塑膠材質；喜歡舒適度高可選擇防水布質野餐墊，但需考量收納尺寸與重量。Ashley 也喜歡到台北市的永樂市場去選布，自製一張符合自家需求的野餐墊。



## 包裹食物的布巾及臘紙

若使用便當盒或是無法密封的餐盒，可使用四方形布巾包裹起來，在上方打個結，方便提取也不易打翻，同時還能拿來當擦拭布，回家只要洗淨便可重複再用。而防油臘紙或烘焙烤盤紙則可以包覆三明治、飯糰直接就口，手部不必直接接觸食物。



Ashley 艾胥黎

知名部落客，因為喜歡合作社吃當季及生活環保的理念，2013 年加入成為社員，現在育有 3 個孩子。喜歡帶著孩子野餐，在生活注入美感與樂趣，她曾在文章中提到：「野餐是最簡單的生活調劑」，把居家餐桌的風景延伸到戶外自然美景中。

## Ashley 推薦 野餐必備品清單

- 野餐墊
- 備好的餐點
- 飲品及水壺
- 分食器皿、餐具
- 防蚊藥品
- 防曬用品或遮陽帽
- 乾洗手、紙巾等清潔用品
- 野餐籃





# 大人小孩都愛吃的 6 道 野餐料理！

文／潘嘉慧 食譜設計／Ashley 攝影／郭宏軒

野餐餐點要能保鮮，還要可以輕鬆做、方便拿。Ashley 分享幾道家人最愛的野餐餐點，只要運用冰箱常備食材，加上一些存放的祕訣，就能享用好吃、好拿、好健康的餐點囉！

方便多彩  
小孩最愛



## 蔥花捲餅

Ashley 喜歡將食物製作成 finger food，方便孩子們玩耍之後，隨手抓起來吃，蔥花捲餅就是孩子很愛的野餐食物之一。將蔥花、蛋、麵粉調成麵糊，煎熟後捲起來，再以竹籤串起來，方便取用。合作社的蔥抓餅或麥香餅皮也可以，打個蛋、加上蔥花或是蔬菜末就很好吃。



## 韓式雜菜冬粉

考量野餐在戶外停留時間長等因素，Ashley 建議此道料理不加入肉類等容易腐壞的蛋白質，以魚板和各色蔬菜例如紅色的紅蘿蔔、彩椒；黑色的木耳；黃色可選擇魚板；綠色則用小松菜、菠菜等等組合的雜菜冬粉，可以讓孩子吃得營養又有飽足感。

把蔬菜包進來  
健康 100 分



## 高麗菜三明治 (日本昭夫三明治)

柔軟的吐司包進高麗菜絲、帕瑪火腿及起司，再用防油臘紙或烤盤紙包裹起來，一樣秉持著野餐食物的原則，直接拿來吃。小朋友喜歡軟的口感可選吐司、佛卡夏，大朋友喜歡有嚼勁則可用貝果、雜糧麵包。



## 蔬菜油飯潤餅捲

家裡冰箱剛好有油飯蒸熟，或是將剩飯拿來炒飯，都很適合包進潤餅皮裡。Ashley 還喜歡把蔬菜也一起包進來，吃起來口感不單調，除了米飯的口感、有飽足感，也兼顧蔬菜的營養和纖維質。潤餅皮捲起來後切對半，適合一口一個，且飯粒不容易掉到野餐墊上。

剩食變化  
做成飯沙拉糰好簡單

## 香料烤雞佐生菜

生菜沙拉和水果是野餐時最賞心悅目的料理，繽紛的色彩讓人食慾大開。雞肉是居家料理最常見、實惠的肉品，加入沙拉讓營養更均衡。Ashley 提醒，沙拉醬汁可以選擇油醋或和風醬汁，用密封小容器盛裝，食用前再淋上，比起美乃滋在外長時間沒能冰存更為安全。



## 烤雞胸肉芝麻飯糰

家裡烤全雞剩餘的雞肉，切小丁之後可包進飯糰中增添風味，撒上芝麻讓米粒多了香氣。根據家人的喜好準備食材或冰箱的剩餘食材，都可以包進飯糰裡，簡單又隨性！一顆飯糰、一杯飲料，席地而坐，就能享受野餐樂趣，不一定要大費周章準備食物。



掃描 QRcode 看詳細食譜！



# 帶著合作社產品 去野餐



文／莊佩珊 圖／企畫部提供

點到名字喊「有」!

## 飽足感久久

野餐聊天開心地都忘了吃，蛋白質可以持續飽足感，幫你享受好時光。



## 蛋白質還有這些

### 三味火鍋料

不添加人工色素、防腐劑，準備起來最方便。



### 西式火腿切片

嚴選豬隻，藥物殘留管控，是相當百搭的餡料食材。



### 小熱狗

嚴選豬隻，藥物殘留管控，煎煮微波都很方便。

## 能量滿滿

看著孩子滿場跑真開心，用食物幫他們隨時補充能量，主食類不能少。



## 主食類還有這些

### 貝果

使用指定材料高筋麵粉、糖，健康天然無負擔。



### 田園多穀麵包

使用本土小麥麵粉、全麥粉，12種穀物種子調製，無防腐劑，軟化劑。



### 冷凍地瓜

合作社農友以無農藥、無化肥方式種植，退冰後即可食超方便。

## 拿了就出發

野餐準備輕鬆才有動力，不加防腐劑、原味天然又營養的即食品，怎能忘記它~~



## 即食品還有這些

### 胡蘿蔔綜合蔬果汁

使用指定蘿蔔榨汁，無添加物，不使用防腐劑、人工色素及人工香料。



### 煎餅

使用 15% 台灣本土全麥粉，不添加人工色素與防腐劑。



### 雜糧八寶粥

使用原料二砂糖、燕麥粒、黑糯米等製作，不添加人工增稠劑與香料。



### 台灣米漢堡

指定使用台梗九號米、指定雞、豬、牛肉，以合作社供應的豆麥醬油等調味製成。



### 滷雞翅

指定合作社之白肉雞雞翅滷製而成；不施用動物用藥、不添加防腐劑。

防蚊、清潔，讓野餐更輕鬆！

## 防蟲



## 竹酢液

使用本土竹材，收集燻燒竹所產生的煙，經冷凝萃取，再次經過蒸餾純化，品質穩定。



## 清潔

## 再生衛生紙便利包

100% 回收紙再製，紙張未經漂白處理，減少砍伐樹林，也節省水資源。



## 擦乾淨

## 純棉抹布

六層棉紗，不含螢光劑，未經化學精煉與漂白處理；由育成基金會輔導弱勢者製造，協助自立。



媽呀，這瓶干貝醬我們做了一年！

# 端午預購幕後直擊

文／李婉婷 攝影／郭宏軒

主婦聯盟生活消費合作社以「預購」實踐計畫性消費的理念，每款產品遵守指定原料、減少添加物、照顧生產者等等原則，帶給社員安心品質的節慶預購品背後，其實有許多眉眉角角，2021 端午節預購即將開始，從規畫、選品到執行等過程，不藏私全部報你知！



**楊子平**  
產品部開發供應課專員  
負責水畜產品開發，工作之餘熱愛海洋與潛水。

**林舜婷**  
企畫部企畫課專員  
規畫、執行產品推廣，亦擔任 Podcast 內容企畫及主持。喜歡料理、閱讀和散步。

**葉立翔**  
產品部開發供應課課長  
主責產品開發專案、跨部門合作，曾任職通路採購 10 年。下班後樂當家庭煮夫，是兩個孩子的爸爸。



1 克服指定原料種種困難的丁香干貝醬。  
2 動物福利蛋雞製成的滴雞精。

## 跨部門合作 看見社員需求、滿足需要

觀察現在的市場，「預購」儼然已成為通路常見的一種消費與行銷模式，那麼，合作社的預購有什麼不同呢？擁有多年賣場工作經驗的產品部開發供應課課長葉立翔透露：「一般通路操作預購案，通常傾向用較少資源測試新興產品，但合作社預購的初衷是期待透過計畫性消費，做到掌握供需平衡、減少生產浪費，出發點截然不同。」另一方面，產品部專員楊子平也提到，為滿足社員對新鮮感的需求，適時推出新產品也很重要，特別是對於新生產者或陌生品類，於預購案嘗試合作，透過磨合過程與社員反饋，亦可作為日後開發的重要參考依據。

預購前置作業時，企畫部需對內蒐集、分析過往預購案社員的滿意度，並對外進行市場分析與產品趨勢，「將社員的聲音和外界的資訊彙整後，想像不同節令社員的生活型態，提供產品部更進一步的開發方向。」企畫課專員林舜婷說，開發出優質產品後，如何讓大家了解產品的好，這又是一大挑戰。由於合作社主要利用額來自站所，在宣傳方面，林舜婷形容企畫部的角色像是第一線組織部站務同仁的後援部隊，「我們將產品的重點特色，透過文宣、海報、社群、影音等媒介提供給站所，站務再選擇適合自己的溝通方法傳遞給社員，所以預購活動很需要站務認同與支持。」

## 指定原料耗時費工 惜食創造產品價值

由於合作社嚴謹的產品開發原則，各項產品細節需經過多次跨部門會議確認，不僅開發成本高，預購準備時程亦較一般通路長。談到今年端午預購新品「丁香干貝醬」時，楊子平就苦笑道：「這個產品，我們真的做很久。」光是研發過程就耗時近一年。指定原料是合作社產品的特色之一，然而某些食材例如干貝，受季節限制需延長備貨時間；另因應食材特性不同，也得調整製程，費時費工。葉立翔說明：「丁香干貝醬指定使用合作社的丁香小魚

乾入醬，尺寸較一般市售的大，同時因不添加防腐劑，乾燥程度需更高，調製過程與一般小魚乾不同，為了找到最佳口感，生產者調整、打樣的次數與時間都相對增加。」另外，作為指定原料的乾干貝則因為本身脫水乾燥度太好，入醬後口感過硬，生產者嘗試了泡水、焗香、浸油等多種處理方式，才得以克服。



而另一款預購新品「茂林滴雞精」所使用的原料則是生產者淘汰的蛋雞，「一般淘汰的蛋雞多拿到市場或作為其他加工品賤賣，但是生產者不惜成本、以相對高的動物福利標準照顧，這樣的蛋雞是否能被更珍惜地運用？」楊子平說明。站在共好的角度，滴雞精不僅提升產品價值，同時也支持了生產者的理念。

安心來自於用心，2021 合作社端午節預購規畫以「一桌菜」的概念出發，包含作為主食的多款粽子、簡單烹調方便享用的即食品、迎接夏日沁涼的飲品等，每款產品都值得你試試看！<sup>綠</sup>

**2021 端午節預購**

**預購時間**  
4/12 〇 ▶ 5/01 〇

**取貨時間**  
5/31 〇 ▶ 6/12 〇



掃描 QRcode，看更多端午預購好物



《野蓮出庄》演唱會。(攝影/黃宏鈞)



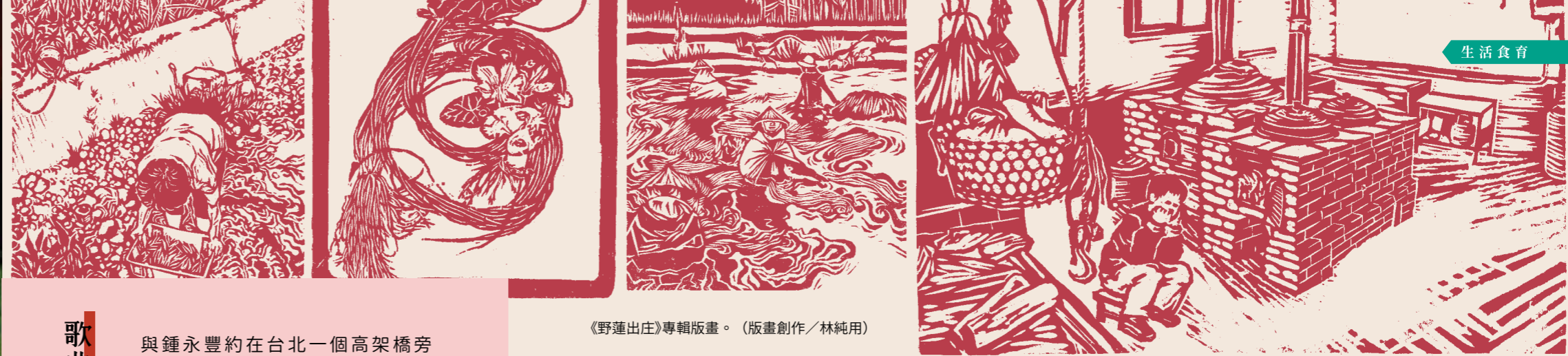
# 野蓮出庄登台 食物唱出 時代滋味

文/莊佩珊 圖片提供/山下民謠

老歌《燒肉粽》大家耳熟能詳，歌詞唱出底層人民討生活的心聲而廣為流傳。2020年底發行的音樂專輯《野蓮出庄》也以食物為主角，記錄下21世紀台灣的移工故事、本土雜糧黃豆復育的努力，以及常民小食帶來的慰藉。既有時代歷史的縱深、亦富含人生百味的寬廣。《野蓮出庄》由三金歌手林生祥及其樂隊，與歌詞創作人鍾永豐製作，林、鍾二人均為出生於高雄美濃的客家子弟，整張專輯以客語發聲，由食物切入，講述關於時代與人生的故事。



《野蓮出庄》  
作詞：鍾永豐；作曲：林生祥；演唱：生祥樂隊；  
製作：山下民謠公司；封面設計：羅文岑



《野蓮出庄》專輯版畫。(版畫創作/林純用)

## 歌曲中唱出社會反省

與鍾永豐約在台北一個高架橋旁小咖啡館訪談，在嘈雜的車聲人聲中，鍾永豐的思緒回到美濃那安靜的鄉間老屋，關於食物的情感被釋放出來。但他強調，「這不是一張懷舊的專輯，因為所有的故事都還在進行中。」他要講的是食物跟各種人的關係，閱聽者在音樂的帶領下，共同迴響台灣的食物文化與社會脈絡。而這與主婦聯盟合作社透過食物認識生產者，反思農業現況，愛惜土地的情感，頗有共鳴之處。

專輯名稱《野蓮出庄》，源於一則真實故事，講述食物與鉅觀的社會脈絡之連結，發生在美濃的移工故事彷彿台灣農村發展現況的一個縮影。

1960、70年代的美濃以菸草為主要產業，燻煙草的菸樓林立，是美濃一道特別美麗的風景，更讓農村經濟蓬勃發展。但2001年台灣加入世界貿易組織(WTO)，產業遭受衝擊，居民求出路開始嘗試農業轉型，種植水蓮是其中之一。除了全球化，台灣農村還普遍受到工業化、現代化的影響，空污、農地重劃、農藥除草劑盛行，百年鄉村文化面臨斷層，連帶豐富的生態也面臨枯竭。而農村人口流失、缺工嚴重，農事需靠移工更是常見。

〈野蓮出庄〉一歌中，有移工在田裡的勞動、有美濃農業轉型後的主力農產品野蓮，還有常見的移工非法打工被抓到遣返的故事。農業的、勞動的、警政的場景，台灣農村在21世紀的樣貌全部濃縮在短短290字的歌謠中，而其出發點則是創作者對身邊人物的關懷，鍾永豐強調：「當生產、家庭照護都靠這麼多外籍朋友時，不可能不關心他們。」

## 從食物看到生命情感

專輯中〈大封〉一歌，主人翁小男孩年節時在屋後守著大鍋，裡面放著土雞、豬肉、冬瓜、高麗菜，淋上醬油、米酒，即便年節玩興正濃，也要幫母親顧好爐火，不僅為了嘴饞的期待，還有家族對母親手藝的考評，這是鍾永豐的童年回憶。〈對面烏〉(破布子)中，歌曲講述客家女性常常與苦味食物有幽微的連結，吃下的苦味彷彿投射為女性生命的搓磨。小時候的鍾永豐不懂也不喜歡，長大「吃苦夠多」，突然領略到那「澀苦在舌根處轉甘甜」的深層滋味。〈雞肉飯〉中我們隨著鍾永豐離開家鄉到嘉義打拚，將視線從自家廚房移轉到市場上的庶民小食雞肉飯，配一盤小菜，就是廉價豐盛的一餐，撫慰著烈日下的芸芸眾生，在市場併桌共食，共同找到一口喘息。

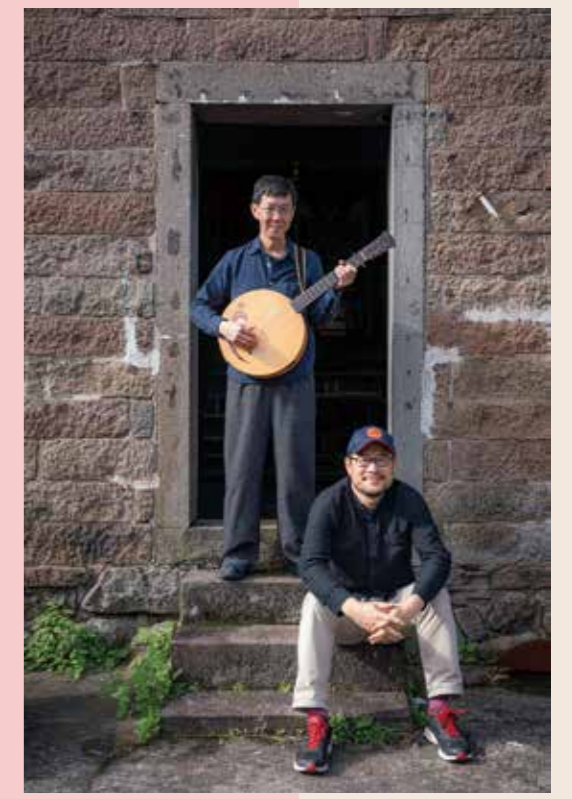
食物傳遞的故事如此豐富，更讓人珍惜飯桌上的菜餚，每一口都對我們述說著屬於這片土地的文化與記憶。

## 歌謠譜出在地關懷

農村的轉變對鍾永豐來說是真切而具體的，他還記得美濃在他小時候，「有自己的文化和社會系統，有自己看待跟維持生態系統的方式跟哲學。」他想起兒時在土堤田埂跳躍的青蛙，田埂在「現代化」的推進下，換成水泥地，許多動物的移動與棲息地都消失了。

他強調「農村不是只有生產的利益」，而恢復農村的多元性則有賴於更多不同領域的人一起投入耕耘。他寫了〈豆腐拈〉，歌詞雖是賣豆腐攤的故事，但是歌曲的MV走訪從產地到餐桌、眾多投入農業復甦的角色，包括了彰化鄉下種植本土黃豆的農家、合作社豆腐生產者「禾乃川」，以及社員經營、堅持用國產黃豆製作豆類小吃的「美軍豆乳坊」等。影片中老老少少，農村與都市交錯的場景，彷彿在訴說著台灣農業多樣的面貌，以及肯定其中為農業良善發展奮鬥的眾多人們。而走在這條路上，文學、藝術、學界都是挹注生機的力量。

合作社以產品連結社員與產地，《野蓮出庄》以歌謠帶人們與食物故事相遇，共同的心願是看見食物的意義，與背後珍惜土地的心意。🌱



音樂創作搭檔林生祥(站立)與鍾永豐(坐姿)合照。(攝影/劉振祥)

註  
1 金馬、金曲、金音獎。



# 低醣飲食 這樣做才健康

文／林子又 · 臺安醫院營養課課長 圖／Shutterstock



**林子又**

臺安醫院營養課課長，致力於推動預防醫學營養，提倡在地無添加之天然新鮮食材，利用原型食物，提升身體的自癒力，期盼執行營養醫療照護同時也守護地球。

**實**證醫學指出肥胖、第二型糖尿病都是因為熱量攝取超過身體的需求量太多造成，所以執行低醣飲食有助於減重與第二型糖尿病血糖的控制，以及改善心血管疾病的風險指標，例如降低三酸甘油酯、增加高密度脂蛋白膽固醇等。

## 低醣飲食可以減重及降低心血管疾病

「醣」就是碳水化合物的總稱，包括多醣類、雙醣類、單醣類等；「糖」指的是精緻糖，像是果糖、砂糖等。低醣飲食簡單的說就是降低含醣食物的攝取量，目前醫學界對低醣飲食的定義並不一致。衛生福利部沒有規範低醣飲食中「醣」每日占總熱量的百分比，但有規定「精緻糖」必須低於總熱量 10% 以下。

身體需要能量才能維持運作，而醣類是主要的熱量來源。吃進去的醣類食物以葡萄糖的形式存在於血液中，而過多的部分則儲存為肝醣或脂肪。低醣飲食的方式是減少醣類食物（碳水化合物）攝取，使得體內葡萄糖和肝醣含量極少而強迫身體燃燒脂肪以產生所需之能量，達到減重的效果。

此外，攝取低醣飲食血糖上升的幅度較慢，有延緩飢餓訊號的效果，也可幫助防止攝取過多熱量。另外也有許多研究證實食物中的醣類比起食物中的脂肪，更會導致血液中的飽和脂肪酸升高，因此降低精緻糖的攝取也有助於降低罹患心血管疾病的風險。

## 飲食醣類不能少 分量搭配最重要

衛生福利部建議三餐熱量的來源 50 ~ 60% 來自於醣類；30% 以下來自於油脂類；15 ~ 20% 來自於蛋白質類。例如一個女性每日需要 1,500 大卡，如果醣類占 50%，每日需要攝取 187 公克的醣類。然而「減醣飲食」其醣類攝取至少仍要佔總熱量的 26%，這是為了提供腦與神經細胞所需要的葡萄糖，並維持細胞中粒線體負責呼吸作用的效率，避免酮酸中毒。

以一個女性的低醣飲食為例，建議可以這樣進行：

- 1 先設定醣類攝取為 40%，蛋白質為 20%，油脂類（例如食用油、堅果類或蛋白質食物所含之油脂）為 40%，循序漸進作調整，並應請專業醫師或營養師做規畫。

- 2 三餐的熱量和醣類的分配建議用三分法，早餐 1/3、中餐 1/3、晚餐 1/3；或五分法，早餐 2/5、中餐 2/5、晚餐 1/5；但是晚餐最好能在 18:30 前完成。
- 3 三餐的全穀雜糧類從八分滿減為半碗，嚴格禁止「米」字旁的「糖」，多選用原態未精緻的「醣」類；蛋白質類一天可吃 3.8 個掌心大、熟蔬菜為 1.8 碗（240 毫升/碗）的量，一天要食用至少一份的堅果種子類和 240 毫升低脂牛奶及 2 個拳頭大小的水果。

## 低醣飲食以下族群要注意

如果減醣飲食總熱量維持一日 1,500 大卡，醣類降到 26% 以下時，有些時候蛋白質的攝入量會增加，腎功能不全的民眾不建議採用。於此同時油脂攝入量也可能會增加，因此除了蛋白質類中含的油脂外，其餘的油脂類最好一半來自堅果種子類食物。而肥胖、糖尿病、高血脂症、心血管疾病等慢性疾病者，建議諮詢營養門診，由專業營養師打造符合個人需求的低醣飲食。<sup>綠</sup>



掃 QRcode 看完整中餐及晚餐範例

## 低醣飲食如何挑選

- 1 分辨含醣類食物的來源，幫助每餐含醣類食物的挑選與計算：  
全穀雜糧類（包含糙米、玉米、薏仁、芋頭、南瓜、山藥、地瓜、馬鈴薯、栗子、皇帝豆、青豆仁、紅豆、綠豆、蓮子、大花豆等）、水果類、牛奶類、蔬菜類。  
許多人誤將綠豆、紅豆等豆類或地瓜、馬鈴薯當成蔬菜；也有人以為牛奶、豆類僅含蛋白質，事實上他們也含有醣。
- 2 避免含精緻糖的食物例如：含糖的飲料、砂糖、果汁、糖果等；避免精緻的澱粉食物例如：白飯、白麵包、白麵條、泡麵、餅乾、一般麵包和蛋糕。
- 3 如購買便利食品，閱讀包裝的營養標示以了解各類營養，以及「糖」的含量；碳水化合物即為「醣」類，只要醣類食物都要列入分量計算中。
- 4 避免勾芡食物和加工食品，其原料也是精緻的澱粉，此外，含糖分高的醬料也應避開；另外油炸食物也需注意油量。







自 2007 年合作社公益金使用辦法通過後迄今，贊助金額累計已達 2,693 萬多元。

# 照顧人與環境 公益金傳播菜籃子的愛

文／林玉珮 · 第七屆理事、公益金審核小組召集人 圖／Shutterstock

在主婦聯盟生活消費合作社利用的每一樣生活材產品，不只支持了社員自己出資的合作事業，同時，因合作社不以營利為目的，透過每年提撥結餘的 10% 作為公益金，贊助環保生態、社區營造、社會公益、弱勢團體、急難救助及藝術人文等公益計畫，讓社員投入共同購買的每一塊錢，加乘發揮照顧人也照顧環境的多重效益。

## 社員利用額挹注結餘 2020 年贊助 21 個公益共好計畫

感謝社員的多多利用，2020 年公益金贊助較 2019 年增加 60 萬，共 244 萬餘元，除 30% 例行支持主婦聯盟環境保護基金會，其他大半用於贊助糧食安全、環境保護及社會照顧範疇的計畫，獲補助單位多達 21 個。其中「自閉症權益促進會」（以下簡稱自權會）在新北市林口推動的「讓人安『星』的一畝田」計畫，「打狗文史再興會社」在高雄市新濱老街廊打造「跨世代共融」計畫，以及雙和站社員杜季勳在新北市永和「樂活基地」創建「城市綠寶石」，三個計畫的參與對象及執行方式雖不同，但都希望深化連結人對人、人對環境的友善及共好。



自權會集結眾人力量一土一木打造綠自然療育農場，如今已有香草園、菜園、雞籠、涼亭、共食廚房，也即將有教室。（圖片提供／自權會）

## 自權會為自閉星兒創造「三生」幸福

自權會是青少年及成人自閉症者（暱稱星兒）的家人所組成，致力推動友善社區「雙老家園」，希望自己老去的時候，星兒還能有一個安身立命的家園生活。自權會 2018 年獲本社公益金贊助，會到宜蘭見習社區合作社、生態農場，舉辦跨領域研討會探討「社會福利住宅與雙老家園」，2020 年終於在林口世大運選手村社會住宅實現了星銀共居。理事長鄭文正說：「我們還希望建立『綠自然療育農場』，讓雙老家園成為兼具生態、生活、生產的『三生友善社區』，很感謝合作社第三度贊助我們。」

自權會在社區附近承租農地，導入綠色療育概念，辦理社區工作坊來學習永續生活設計，建造一個讓星兒感到心安的農場環境，星兒也可以和家人、社區長輩一起共耕，享受農事勞動的成果。

## 「打狗會社」打造青銀共學共融空間

高雄新濱老街廊歷經漁業由興而衰，於 2012 年面臨拆遷，因而引發捍衛保存老街廊的公民運動，「打狗文化再興會社」（以下簡稱會社）由此而生。創社理事長郭晏緹強調：「我們是以人為出發點，不只老屋要保存，人也不能被遷走，因為有人才有文化、才有歷史。」即使是會社所在的百年木造屋後院那幾棵果樹，也訴說著喜歡種植的二位爺爺分送香蕉、採摘桑葚給街廊居民的動人故事。

平均不到 35 歲的會社成員不僅致力在地文史保存，也想延續長輩們超過半世紀的居住記憶及彼此陪伴的情誼，因此提出「跨世代共融」計畫，改造後院成為兼具可食性與生態性的青銀共學空間，並舉辦「手作體驗再利用」及「美食無國界」等創意活動來活絡街廊。「街廊居民當年要被拆遷時覺得自己是次等公民，但現在會因住在這裡感到驕傲。」郭晏緹很有成就感地說。



打狗文化再興會社舉辦「香蕉王國」社區活動，透過課程、說故事、分享親手做的香蕉料理，讓親子與社區長輩互動，長輩都很開心。（圖片提供／打狗文化再興會社）



棧戀棧練志工團隊結合食農教育，蒐集廢棧板製作堆肥箱、植栽箱。（圖片提供／杜季勳）

## 「棧戀棧練」在地堆肥種出希望

「棧戀棧練」是由雙和站社員杜季勳發起的志工團隊，倡議以廢棄棧板再利用，製成生活中各式木製品。2018 年開始進駐「樂活基地」，運用廢材打造出一個讓大小朋友玩創意再利用廢材的木作空間，並逐漸延伸到室外空地，於去年提出「城市綠寶石：社區資源再生」計畫。

「我想建立社區堆肥系統，減少垃圾車清運落葉、廚餘的碳足跡，提供社區綠園地的肥料來源，並拉近社區人與人之間的距離。」季勳說。目前計畫第一年當作實驗期，先設置一個廚餘堆肥箱及三座落葉堆肥箱，觀察居民參與的情形，同時利用七個植栽箱建置「樂活小農園」種植蔬果，讓居民看得見「綠寶石」，提升參與意願。儘管難度很高，但她說：「開始做，就有希望！」



# 回收經濟權力 合作社 × 社區 共生與團結

文／洪敬舒 · 台灣勞工陣線研究部主任 圖／Shutterstock

社區與合作社在平等基礎上相互扶持，共同形塑根留在地且自立的團結經濟系統。

合作社必須主動找尋、發掘與支持社區潛力與需求，並非被動的等待社區認同。若是將「關懷」(concern)理解成慈善的施捨，反而是對原則的錯誤認知。

第七原則期待合作社扮演支持社區發展的積極角色，這種「社會定位」有效將兩者融合為共生關係，因為合作社若能將社區融入發展使命並驅動成長，自然而然成為對成員與社區負責任的企業，所以社區原則又可視為合作社的企業社會責任原則。

Insulation 改組為 BI Cooperative，以及將連鎖咖啡店 Phoenix Coffee Co. 轉型成員工共有企業。改造企業的權力結構，不只創造更多共享利潤的就業機會，合作社與企業也成為社區可控制可參與的經濟事業，因此這套結合社區及合作社的再造策略，也被讚譽為克里夫蘭模式 (Cleveland model)。

## 成為社區經濟的支持夥伴

如何將經濟力保留在社區，又無需面對資本企業的淘空，一直是發展社區經濟的老問題。克里夫蘭結合合作社與社區共同復甦在地經濟，有效強化社區經濟的民主與多元，證實了第七原則的可行性。

回到當前國內，許多相對偏鄉的地方社區一樣苦於貧窮陷阱與服務匱乏，合作社同樣有機會成為社區經濟的擁護者。從就業、生產、消費服務到居住，社區需求一向多元，卻因為經濟回饋過於緩慢，導致想快速獲利的企業經常與社區期待脫節。合作社有機會填補企業的缺席，將需求轉化為市場利基，但前提是必須自我證明維持民主與市場的雙重永續能力。同理，除非社區理解合作社的價值、能力及定位，才有投入資源支持的理由，兩者才能在平等基礎之上形成相互扶持的夥伴關係。

因此關懷社區不只需要維護內部民主，合作社還必須配合其他原則的實踐，使社區接納與支持更多合作社，就能形成社間合作的在地經濟網絡，回應社區長期需求、滿足社區發展期望、提供社區直接參與，將資源留在社區內部永續循環。如此一來合作社才有機會引導社區經濟的創新，形塑根留在地且自立的團結經濟系統。<sup>1</sup>

※ 本文不代表本社立場

## 與社區共生的克里夫蘭模式

關懷社區對合作社是一項長期性的挑戰。經濟學者 Raghuram G. Rajan 在《第三支柱》一書中指出國家、市場及社區，原本是維持社會穩定的三大支柱，只是國家及市場力量過於強大並取代社區原有的多種功能，才導致社會失衡與不穩定。顯然社區失能的癥結點在於控制經濟的能力流失，若想為社區的復甦鋪路，就必須建構合適的中介組織，將控制經濟的權力返還社區。

以美國的克里夫蘭城為例，就業機會的流失導致總體貧困率超過 30%。被失業拖累的貧窮化成為重振社區的當務之急。在民間組織的自力救濟之下，2008 年陸續鎖定環保洗衣、能源和社區綠化等業務共同組成長青合作社 (Evergreen Cooperatives)，招募飽受就業歧視的黑人及更生人共同創建民主平等的工作場域。同時間又進一步說服醫院、大學及公部門與合作社簽訂長期合約，支持業務發展。在民間團體與醫院等錨定組織的努力之下，長青合作社不只成功創造出 250 個穩定的工作，更保留利潤的 10% 結合社會資源，共同於 2018 年成立員工持股基金，支持更多合作社成立。

2020 年持股基金成功協助能源公司 Berry

合作社不僅是社員團結的組織，它還具積極的社會影響力。怎麼做才能讓合作社的力量超越自身，造福更多人？來看 2020 年公益金贊助團體「台灣勞動與社會政策研究協會」為我們剖析合作社第七原則，從理念到實務之間的行動方案。

**關**懷社區：合作社通過由成員所批准的政策，為社區的永續發展而努力。認同合作社的朋友應該對前述《合作社說明指導原則》中第七原則的內容不陌生。不過多數人可能不知道，國際合作社聯盟 (ICA) 於 1937 及 1966 年制訂合作原則時，社區兩字尚未出現，直到 1995 年第三次修訂，社區意識才正式納入合作原則。這段歷史反應合作社早先的原則架構，比較偏重在形塑內部民主與互助的實踐，所以第七原則的誕生，也意味著合作社從封閉結構轉向更廣闊的社會視野。

## 由社內跨足社區的團結價值

這種開放性的身分轉換，見證了合作社將「團結」的基礎價值觀，從社內延伸至外部社會的角色轉變，並將社區視為落實誠實、開放、社會責任和關懷他人價值的場域；另一方面也反應出合作社必須將社會需求的變化視為發展使命。

為何要強調與社區之間的關聯性？回到 ICA 的原則簡述不難發現，第七原則表現出強烈的「主動」意義，也就是在民主共識之下，



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〉。



# SDGs 關鍵數字， 認知後更要行動！

文／賴曉芬 · 行政院永續發展委員會社會團體委員、主婦聯盟環境保護基金會常務監察人  
圖／Shutterstock

## SDGs 關鍵數字指標與台灣現況



### SDG1 消除貧窮

聯合國期望 2030 年，各年齡層男女和兒童陷入貧窮的人數至少減少一半。2019 年台灣的貧童仍有 4 萬 6 千人，只比基準年 2017 年減少約 5%。少子化已是國安問題，兒少貧窮更是重中之重。目前政府開辦兒少教育發展帳戶 1：1 儲蓄方案（家戶存多少，政府相對存多少）來協助弱勢兒少累積資產，希望以長期經濟培力來打破貧窮循環，但效果只是杯水車薪。



### SDG12 永續生產與消費

呼應 2030 年全球零售和消費端的人均糧食浪費減半，我們希望在 2030 年蔬菜水果的糧食耗損率能降低至 8.8%，目前為 9.9%。而到 2019 年底，資本額 2500 萬元以上的超市與量販店，必須申報廢棄食品的列管廠家上網申報率已接近 100%，平均年申報總廢棄量為 1 萬公噸，相當於丟棄了 1 億個御飯糰（每顆以 100 公克計）。但仍有許多浪費現況難以掌握。



### SDG2 消除飢餓

為確保建立永續糧食生產體系，台灣永續耕作面積的比例 2030 年要到達 23.7%，但 2016 年時只有 11%，等於要再增加 9.7 萬個標準足球場大的面積。而小規模農業生產農家的收入，2018 年每戶平均年所得是 138 萬元，2030 年的目標要達到 150 萬元。這幾個目標設定的成長幅度都不小，儘管政府推動農產品初級加工管理辦法、發展智慧農業 4.0 等等措施，但仍須全國上下通力合作。



### SDG13 氣候行動

在全球 2050 碳中和宣示下，2020 年台灣的溫室氣體排放量目標只有較基準年（2005 年）減少 2%，2030 年目標要達成減少 20%。實際上 2017 年不減反增了 4.19%，儘管 2018、19 年都稍稍減少，但產業結構沒有調整，再生能源發展成效未能立即呈現，加上台商回流，我們的排放趨勢跟人均排碳量在國際評比的成績始終敬陪末座。



### SDG14 永續海洋

為了禁止過度、非法或毀滅性的漁撈，台灣漁船上要裝設船位回報設備（VMS 等）來加強沿海船動態的科技管理。2030 年的目標是 70% 漁船都能裝設，基礎值 2016 年是 4 成，2019 年已有超過 55% 裝設。



### SDG15 永續陸域生態

聯合國糧食及農業組織 2020 年《全球森林資源評估》報告指出：「全球森林面積自 2010 年以來每年減少 470 萬公頃，每分鐘消失約 9 個足球場」，同時生物多樣性和糧食安全等問題也面臨風險。林務局 2014 年調查台灣森林總面積為 219.7 萬公頃<sup>1</sup>，森林覆蓋率達 60.71%。直到 2030 年，在地小人稠的土地上，我們的目標是維持森林零損失，讓森林覆蓋率達 60% 以上。

國際合作社聯盟在《Co-ops for 2030》全球倡議中，提出對應聯合國永續發展目標（SDGs）的四個行動領域與目標：消除貧窮（SDG 1）、建立永續糧食系統（SDG2）、責任生產與消費（SDG12）、保護環境（SDG13、14、15）。

月刊邀請行政院永續發展委員會（以下簡稱行政院永續會）委員賴曉芬以 2020 年 10 月行政院永續會發布厚達 550 頁的檢討報告為本，從台灣在地特殊性、目標進展可期待、切合時事等原則出發，精選 6 個重要且具體的目標，透過檢視台灣的進展，與大家共同激盪行動的可能性。

## SDGs 在台灣

2015 年，我開始認識聯合國永續發展目標（SDGs）的 17 個彩虹圖像，2018 年初進入行政院永續會時，政府正制定我國 2030 年的永續發展議程與路徑，我們討論著國際目標怎麼換軌適用於在地、具體目標（Target）如何前瞻引導政策，還有評估監測工具如何善用科技量能等等，過程曲折有如練功打怪。經過兩年徹底盤點，終於把 2030 年前具體要做什么、如何做的指標整合出來，2019 年，行政院正式公告 18 項核心目標、143 項具體目標與 336 項對應指標，過於保守或務實各有所評，但我們最關切的是開始做之後，現階段有哪些具體的進展呢？

## 付諸行動，不嫌少與晚

讀完上圖中的關鍵數字，雖知趨勢是正向的，但短期內難以看出成效或大幅進步。尤其政府的減碳措施與中長期節能目標，真得好好修正再加強才行。更關鍵的是，我們能立刻採取什麼行動？

例如，要讓永續食農系統更強健，近來部分企業團膳開始提供友善或有機食材餐點，在永續的世界新規範中，我們可以串連職場夥伴對所在的企業倡議友善食堂、綠色消費，進而影響供應鏈，這也是與企業共同改寫 CSR（企業社會責任）定義的最佳行動。

又如森林是陸地生態系統中最大的碳庫，聯合國推動「生態系統恢復十年 2021-2030」<sup>2</sup>，期待全球可以從綠地調適出發遍地植樹。總統盃黑客松得獎社群「臺灣好植地 Patch by Planting」已盤點出全台可種樹的公共用地，倡議「在對的地方、與對的人一起種對的樹」。台灣人均排碳量居高不下，一起來好好種樹，即刻行動吧！<sup>綠</sup>

註  
1 資料來源



2 資料來源





# 草飼菲力牛排 佐梅醬

料理設計  
曼妮

2013年在台南後壁體驗農村生活之後，便開始指導農友製作令人心動的佳餚，並協助產品行銷。目前為站所料理講師，輕鬆隨興的風格深受社員喜愛。她經常把料理過程拍成短片放上網，跨出合作社發揮社會影響力。



這次使用來自澳洲的草飼野放牛，肉質軟嫩且沒有過多的油花，也沒有腥味，是很棒的牛肉。曼妮推薦，加一點奶油，煎五分熟，最後淋上梅醬，跟牛肉超搭！煎牛排最常遇到的問題，就是表面太老太硬，但裡面還是血淋淋的，怎麼辦呢？曼妮建議用中小火煎，仔細觀察顏色和血水狀態再翻面。



### 作法



1 使用紙巾將牛排水吸乾淨，均勻抹上海鹽靜置約十分鐘。



2 鍋裡倒入橄欖油和無鹽奶油，入油熱鍋後放入牛排。



3 若要五分熟，下鍋約煎一分鐘，待表面滲出血水，翻面再煎一分鐘。若要七分熟，就兩面各煎一分半鐘。



4 牛排起鍋後，需要靜置約十分鐘，讓肉質熟成並且鎖住肉汁。



5 等待牛肉熟成的同時，用橄欖油乾煎蘆筍和筍白筍，灑點海鹽及黑胡椒調味即可。



6 製作沾醬：混合紫蘇梅醬、梅醋、米穀粉，再入鍋攪拌加熱，最後呈現濃稠狀即可。

### 材料

- 紫蘇梅醬 50 毫升
- 梅醋 20 毫升
- 米穀粉 1 茶匙
- 菲力牛排 2 塊
- 蘆筍 數根
- 筍白筍 數隻
- 生菜 少許
- 小番茄 少許
- 無鹽奶油 少許
- 海鹽 少許

### Tips



1. 牛排前一晚先放入冷藏庫解凍，要煎之前務必完全退冰，整塊肉呈現柔軟的狀態。
2. 入鍋煎時，只需要翻面一次，翻來翻去反而會讓肉汁流失。
3. 添加少許奶油會更香，不使用也可以。



## 春天的滋味 梅香入菜 解膩又清爽

春天就該吃梅子！合作社的梅子每年此時都是站所教作的主角。廣受台南各站所歡迎的料理講師曼妮利用梅酒、梅醋、梅醬入菜，料理更加豐富多變，簡單做也有好味道。

食譜設計／曼妮 文／高韶廷 攝影／Ayen Lin





## 茶香梅酒 燉五花

材料	
梅酒	100 毫升
紫蘇梅	6 ~ 8 顆
梅醋	60 毫升
帶皮五花肉	2 條
椴木乾香菇	6 朵
蒜頭	5 顆
蔥	2 把
紅茶包	4 包
冰糖	1 大匙
白胡椒	少許
馬告	約 20 顆
生抽	100 毫升
水	1,000 毫升

台灣小吃如果有排名，滷肉絕對名列前茅。土生土長的台南人曼妮，對傳統台式滷肉再熟悉不過了。這次她特別把梅酒、梅醋、馬告碎粒帶入這道料理，不但解膩又增添多層香氣。如果有小孩或有宗教信仰，可以不加梅酒。好吃的滷肉可說是白飯殺手，再搭配幾樣當季蔬菜，就能讓全家吃得心滿意足。

### 作法

- 1 用少許橄欖油把切好的肉塊煎出香氣。
- 2 馬告先壓碎，再與冰糖、蒜頭、泡開的乾香菇、白胡椒少許以及梅酒稍微拌炒。
- 3 加生抽和水，淹過食材。放入紫蘇梅、蔥段，蓋上鍋蓋燉煮。
- 4 湯汁煮滾，轉小火，放入紅茶包，續燉約 1.5 小時。
- 5 最後倒入梅醋，熄火靜置至少十分鐘。

### Tips

1. 蒜頭皮抗氧化，可保護心臟，建議蒜頭不剝皮，把外層剝掉稍微洗淨即可。
2. 馬告有淡淡的薑味和檸檬香氣，記得先拍碎讓香氣散發出來。
3. 生抽和水的比例約 1:10，用生抽就不需要再加鹽。
4. 加茶葉可以解膩，也增添茶香。



## 梅香 醉蝦

材料	
冷凍白蝦	一包
梅醋	少許
枸杞	少許
梅酒	少許
冰塊	少許

合作社的白蝦全程不用藥，急速冷凍保鮮，口感Q彈清甜，是社員最喜愛的產品之一。料理時加一點梅醋，用酸味來引出蝦子的甜。蝦子不需要事先退冰，等水完全燒滾再下鍋。蝦肉容易老，請注意不要煮太久喔。這道菜的作法非常簡單，只要抓住幾個祕訣，就能輕鬆上桌。

### 作法

- 1 取鍋入水 1,200 毫升，煮蝦的水量是白蝦的四倍。水煮滾之後加一點梅醋，再放入白蝦。
- 2 待蝦殼變紅，且水再度小滾冒泡，此時熄火，加蓋悶約十秒鐘。
- 3 將白蝦撈起，放入冰塊中，冰鎮十分鐘。
- 4 把冰鎮過的白蝦放入保鮮盒，倒入梅酒，蓋過白蝦。再放入少許枸杞，入冷藏，冰一夜即可入味。

### Tips

1. 白蝦不需要完全退冰，在料理前用流水沖洗，讓表面厚冰融化就可以下鍋。
2. 煮蝦時，加一點白醋或檸檬汁，會更增添蝦子的甜度和Q彈。
3. 煮過的蝦肉和蝦殼中間若有空隙，就是煮太久了。
4. 起鍋後立刻冰鎮蝦子，避免餘溫讓蝦肉繼續變老。





# 新竹單車小旅行

## 走訪百年建築，感受工藝人文之美

文／黃榆晴 攝影／泰國劉德華



四月探春，這時節的新竹市氣溫舒適宜人，騎上單車穿梭在城市巷弄間，尋訪傳統建築之美，呼吸新舊交會的迷人氣息。

在春天來到風城新竹，秋冬強勁的九降風已遠。踏出新竹火車站，老宅控如我忍不住回頭望這座建造於1910年代的國定古蹟，兼具巴洛克與歌德風格的建築穩重氣派，同時也感受到這座北台灣最早開發的城市，有一種老派紳士的風範。

火車站前方就有 Youbike 租賃點，從這裡開始踏上單車旅程。首先往東騎，來到新竹公園，這座面積達13公頃的公園內，設施應有盡有。公園正入口旁是昔為新竹州自治會館的玻璃工藝博物館，博物館後方的池塘有個雍容的名字「麗池」，雁鴨成群悠游，池畔古色古香的四棟木造日式建築，是1930年代設立的料亭，料亭對面就是新竹市立動物園，也是全台歷史最悠久的動物園，周邊還有空軍工程聯隊禮堂改建成的livehouse、運動場、假日花市……不論是大人散心、小孩放電，都可以在

新竹公園輕鬆遊逛上一整天，不禁覺得新竹市民實在太幸福了！

穿越鐵道，沿東門圓環繞行一圈，欣賞清代建造竹塹城至今唯一留存下來的古城門「迎曦門」，近年東門城廣場整修後，河道藝廊、夜晚光雕和護城河親水公園，為新竹的中心地帶增添了傳統與科技交融的新風貌，總令市民與遊客情不自禁在這多拍幾張照片。附近的東門市場有50年歷史，白天是早市，晚上則化身美食街，老鋪新店各有支持者，在此吃碗米粉湯等小食，與在地居民共享美食。東門市場斜對面矗立的磚紅色建築就是新竹市政府，從結構造型、門窗設計到細部裝飾，處處流露典雅莊重，值得造訪。逛累了，可以轉到附近的辛志平校長或李克承博士故居，分別結合餐酒館、藝文講堂與咖啡店，感受人文氛圍，為身心充電。綠

### 景點

#### 春室玻璃工坊

📍新竹市東區東大路一段2號  
🕒週二到週日 10:00 ~ 17:00，週一休館

位於新竹公園內，由新竹老牌玻璃業「春池玻璃」規畫的空間。一樓為玻璃工坊，除有玻璃師傅常駐示範工藝，也開放民眾報名口吹、拉絲玻璃等體驗課程，二樓春玻選物，展示以可再生玻璃製成的器皿，三樓是展覽空間與咖啡廳，定期推出各種型態玻璃的主題展覽。空間打破對傳統玻璃工藝的想法，將回收玻璃背後的循環經濟、環境共生等概念，轉化為讓人更容易親近感官體驗。



旁邊的玻璃工藝館也值得一看！



### 景點

#### 新竹市政府（新竹州廳）

📍新竹市北區中正路120號  
🕒週一到週日 8:00 ~ 17:00

座落於中正路和中山路交叉口，始建於1925年，是日本殖民時期的建築樣式代表作，現為國立古蹟。建築風格和洋混合，外牆由清水紅磚搭配灰色洗石子構成，正門的雙門柱及塔樓設計，搭配兩側歐風線條圓窗，莊重大氣。室內一樣精彩，歐風十足的拱廊及廊柱，簡約圓潤的樓梯轉角磨石扶手、迴廊上富藝術感的燈座、雙色洗石子地板，皆值得細細觀賞。



樓梯很有日劇《半澤直樹》經典場景的FU！

### 景點

#### 李克承博士故居

📍新竹市北區勝利路199號  
🕒週二至週日 9:00 ~ 17:00，週一休館

李克承博士是新竹醫界重要代表人物，其故居為市定古蹟，興建於1940年代，原為新竹地區日商創建的會館，後由李克承醫師及其家族居住。為傳統木造日式建築，因應台灣濕熱多雨的氣候環境使用雨淋板外牆、抬高基座、凸出屋簷以改善防曬及通風，建築內部線條多以「円（Yen，元）」作為基本圖像，簡潔素雅。空間結合咖啡店，適合安靜品飲、閱讀。



博士看診不用塑膠藥包，是減塑先驅喔！

來百年市場吃在地小吃、異國美食！



### 美食

#### 東門市場

📍新竹市東區大同路86號  
🕒隨各攤位營業時間不同

東門市場原名新竹市場，創建於1900年，已有超過百年歷史。1970年代改建為地上地下共4層的大型集合市場，聚集許多舶來品店、旗袍西服店，在當時引領潮流。但隨著建物老舊、百貨公司進駐市區，人潮幾度流失，直到近幾年，市政府推動轉型活化計畫，陸續進駐數百家餐飲店家。白天是在地人採買的早市，到了夜晚就形成小餐館林立的美食街，3樓則聚集年輕人開設的特色小店及工作室，想大飽口福、感受創意活力來這裡準沒錯。



## 新竹市之最

### 走一趟新竹公園一次蒐集！

二戰後老新竹市最高級餐廳



#### 景點

##### 湖畔料亭

📍新竹市公園路 265 號

🕒週日到週三 11:00 ~ 17:00、週四到週六 11:00 ~ 21:00，週一休

位在新竹公園麗池旁、新竹動物園對面，是日治時期招待日本官員的高級社交場所，料亭即餐廳之意，4棟日式木造房舍興建於西元 1931 年。二戰後曾為「空軍十一村」所在地，包括空軍醫務隊駐所、空軍子弟小學及眷舍等等，近年改造為湖畔料亭、竹風茶廳、閱樂書店 x 飲咖啡及豐賀伴手禮店，提供融合台洋和式餐飲、也販售台灣傳統及富有在地風土特色的伴手禮、糕點糖果。

全台最老動物園



#### 景點

##### 新竹市立動物園

📍新竹市東區食品路 66 號

🕒週二至週日 9:00 ~ 17:00，週一及除夕休園

位於新竹公園旁，創建於 1936 年，為全台灣現存園址最老的動物園，2017 年其大門、噴水池與部分籠舍登錄為歷史建築，也是全台動物園被列為古蹟的首例。動物園占地約 2.7 公頃，面積雖小，卻是大新竹地區市民重要的共同記憶，包括旅日華僑捐贈的小熊 NO.1、大象綾子小姐、全台灣第一隻北極熊……。近年來隨著動保意識抬頭，陸續整修籠舍，調整為無鐵籠的棲地式空間、取代過去的籠飼方式，並減少飼養的動物種類，提供更大的活動空間。

新竹  
佇站  
夥伴

### 三葉站長 黃曉楓



綠 = 綠主張月刊 黃 = 黃曉楓

#### 綠 聽說站長是水果達人？

黃 以前在大賣場賣水果十幾年，但認識的水果品種卻不多，像柑橘類只知道海梨、椪柑等等，來合作社工作後才知道還有美童柑、帝王柑、美女柑……真的很多種！

#### 綠 合作社水果種類超多，而且都是本土的喔！

黃 對啊，像南投溪底遙的環保級柑橘，外皮雖醜，但味道很好，我會自己上網查詢生產者介紹貼到站所群組，提供試吃品，也跟社員溝通不要以貌取物。

#### 綠 合作社的水果跟一般市售的吃起來有什麼不同嗎？

黃 以前的客人都被我養成「螞蟻嘴」，只愛挑甜的吃，合作社和市售水果最大不同就是我們有完善的檢驗，吃得很安心。

#### 綠 聽說新竹社員教育程度都很高？

黃 三葉站社員有很多退休教師、公務員、醫師娘……很多人小孩都大了，還有社員會一天來兩三次，每次就買一點點東西，但他們很「理性」，很少衝動購物（笑）。

#### 綠 你最喜歡的合作社產品是？

黃 我最常買豆漿跟鮮奶，名豐豆腐口感紮實，怎麼煮都好吃，小孩很愛。

#### 綠 附近有沒有推薦的私房景點或美食？

黃 新竹市東邊的隆恩圳散步很舒服，東門圓環假日會舉行音樂會。站所附近的「一百種味道」，甜點、水果塔都很好吃。對了，還有東南街的「小鵲 sing 紅豆餅」和「鐵三角碳烤土司」，常常要排隊喔。

## 社員來信



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

### Q

我覺得我們線上訂購用的紙箱太大惹，為了防止產品受損使用防撞包材可理解，但因包裝箱子太大而使用大量防撞包材，感覺不環保捏……建議將來出貨時留意箱子大小，避免使用過多的防撞包材。  
(竹北光明一路 傅賠梅)

### A

謝謝這位社員的來信，看完你的建議後，讓我想起張學友與鄭中基合唱的那首經典歌曲〈左右為難〉：「一邊是友情，一邊是愛情，左右都不是為難了自己……」啊！不小心透露年紀了（羞）。之所以想到這首歌，是因為我們的紙箱有 60 公分、90 公分、120 公分三種大小，簡單說是大中小三個 size 吧，如果今天社員訂購的東西剛好小 size 紙箱裝不下，只好放到中 size 的紙箱，以此類推，也有可能剛好中 size 的放不下，只好放到大 size 的紙箱，這樣就會多使用些防撞包材了。我們也覺得這樣不環保，但總是要儘可能讓產品不會在運送過程中產生碰撞，所以我們也很左右為難啊（拿麥克風）。

(企畫部部花 / 郝思+)

### Q

我可以問一件事情嗎？那個 Podcast《黃太太的田秘密》主持人黃太太是誰啊？聲音也太好聽了吧，我覺得我戀愛了……

(桃園龍潭 王小帥)

### A

謝謝王帥哥的支持，你的來信讓我想起李宗盛的經典名曲〈鬼迷心竅〉：「是鬼迷了心竅也好，是前世的因緣也好。然而這一切已不再重要，如果你能夠重回我懷抱！」啊！又透露年紀了（懊惱）。反正都有人問了，我就分享一下這個節目命名的概念。「太太」，感覺像主婦的好朋友；「田」，代表我們的農林漁牧各式豐富產品；「秘密」，是要介紹主婦聯盟生活消費合作社這個因為不打廣告、所以很多人覺得有點神祕的組織給大家。至於「黃」太太，是因為她先生姓黃啦，也就是說，人家名花有主了，王帥哥不要傷心，你仍然可以當粉絲唱你的〈鬼迷心竅〉哦（遞麥克風）。

(企畫部部花 / 郝思+)



Podcast 每週一  
17:00 更新，粉  
絲們記得收聽哦！



#### 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





# 享受

來自那瑪夏鄉及桃源鄉的手採青梅

一月賞梅花，四月採青梅  
一棵梅樹在不同季節，展現出不同的風情  
一顆顆鮮綠的青梅，是每位梅農一整年的付出

● 支持偏鄉農友 ● 友善種植 ● 果肉厚風味濃



甲仙地區農會鮮果青梅(環保優) 5台斤/325元

供應產季：3月底~4月底

更多故事介紹，請掃描QRcode



幫農友說說話：今年缺水嚴重，導致我們的青梅果實較小，雖然個頭小但風味濃、果肉厚、志氣也很高，很適合加工製作成Q梅、梅酒或梅醋。