

綠主張

No.207
JUN.2021

翻開合作社 故事書

20週年特輯

20th

一起創造「另一種生活」
宜蘭無過生活合作社
綠主張綠電合作社
食育士培訓

話說經典產品前世與今生

重溫共購初衷的純米大吟釀



編輯的話

編輯 6 月號月刊的同時，新冠肺炎疫情正鋪天蓋地襲來，每天不斷飆高的確診數字，讓人心生不安；但同時，也因為生活的急速變化、需要抉擇如何最妥善分配資源和時間，讓人有機會停下腳步仔細檢視，何為真正的「需要」，何為源自慾望的「想要」。

翻開 2003 年 12 月《綠主張》月刊第三號，共同購買資深參與者、現任監事黃淑德寫道：「為了維持生產，靠的是持續刺激消費慾望，造就了『大量生產、大量消費、大量廢棄』的病態經濟，直接造成地球資源面臨枯竭和污染之環境超載。」時至今日，這樣的「浪費式經濟」仍充斥在整個社會，但參與合作社的你我，有機會主動做出選擇與改變。

我們的日本姊妹會生活俱樂部生協，「在 1980 年代提出『生活者運動』，以『共同購買』為基礎，全面檢討自身的生活，並將運動推向地方社會，訴求生活方式的改變。」新任理事主席彭桂枝回看這段歷史，連結到合作社及社員 20 年來持續以行動實踐「另一種生活」，以建構更良善社會為出發點，小到餐桌上的一頓飯、大至集結社員的共同購買，串起「人與人的連結」，將眾人的智慧和努力一一化為產品、在地行動、社區組織、或孵育更多的合作社。

20 年很長，當初 1799 位創社社員打過美好的一仗，人生已步入精彩的下半場；20 年也很短，若放眼望向下一個、和未來可能的更多個 20 年，現在的合作社是正值青春，邁向中壯年的時刻。6 月 16 日是合作社創社的日子，邀請所有社員對合作社說聲「生日快樂」，貢獻自己的力量與合作社一起成長！（文／黃榆晴）



專題報導

- 04 我們都是生活者 文／莊佩珊
- 06 宜蘭無過生活合作社 用雙手自己打造在地生活 文／莊佩珊
- 08 從食安跨足能源 社間合作建構綠能生活 文／蘇怡和
- 10 中社食育士 社員攜手實現理想生活 文／章雅喬
- 12 找回自主權 一起創造另一種生活的可能性 文／彭桂枝

產品平台 PLUS+

- 14 話說經典產品前世與今生 文／黃榆晴
文字整理／李婉婷、曾怡陵、楊子平
- 15 一碗米飯·一塊良田
- 16 尊重生命的動物福利雞蛋
- 18 共好的心成就安心鮮乳
- 19 從一塊豆腐開啟非基改革命
- 20 一籃讓身體與環境都安心的菜
- 22 用心提攜生產安全肉品：豬、牛、雞
- 24 吃海鮮也關注永續海洋
- 25 清潔衛生更要力行環保
- 26 純米大吟釀 重溫好米共購初衷 文／曾怡陵

主婦食堂

- 28 子姍的自學廚房團 讓社員成為料理高手 文／謝文綺
- 30 一籃菜食譜 食譜設計／廖陳子姍 文／謝文綺

站所の散步

- 32 走讀公館歷史足跡 人文與記憶的交會
佇站夥伴：潘君怡 文／黃榆晴
- 35 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

版權

2021 年 6 月 / 207 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、林其榮、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

封面照片 | 照片出自台北士林「好所在，生活者社區空間」，攝於 1994 年。

封底攝影 | 泰國劉德華

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

我們都是生活者

企畫編輯／莊佩珊
照片／企畫部

五月中一場意外的停電，和突如其來疫情高升，讓日常的節奏一下子被打亂，這才驚覺我們視為理所當然、井然有序的生活是如此脆弱。千絲萬縷的生活內容像一張網，身處其中的人們隨著線被拉扯牽動著，意外來時不知線斷掉的終點與源頭。

40年前，在日本有一群主婦開始反省生活不應如此無助、被動，開啟了一系列的生活檢討，從日常用品、食物、環境仔細審視，要求一個自己能夠參與、實踐並建構的生活系統，最終希望打造一個人與環境共存共好的生活模式，這是主婦聯盟生活消費合作社的日本姐妹會——生活俱樂部生協的「生活者」運動。

在台灣，亦有一群人希望掌握生活的自主權，從糧食、從能源、從生活社區，動手建構一個符合人的需求，也符合環境承載能力的生模式。他們在主婦聯盟合作社組織內構築理想，也積極跨出合作社外實踐理念。台中分社食育士以農糧出發，走向社區倡議永續生產與綠色消費；雙和區會幹部陳翠華與黃麗美，從關注食安跨足綠能推動公民電廠；一群宜蘭的合作社社員組成「無過生活社區合作社」，以在地需求出發，挖掘社區參與的能量。

他們的身影，其實僅是諸多社員將理想付諸行動的一小部分縮影，生活者的故事在合作社，不斷的在上演。邀請你一起走入他們的故事。綠



歷史上的一刻
1995年7月 | 台中綠色生活共同購買中心成立餐會

Live A Better Life

宜蘭無過生活合作社 用雙手自己打造在地生活

文／莊佩珊 攝影／馬榮君



無過生活社區合作社現任理事主席陳慧鈴（右）與理事夏靜漪（左）以及農場養的牛「小花」。

源自主婦聯盟合作社的合作教育訓練，讓無過生活掌握「共同購買」這種生活工具，希望創造支持地方的經濟體系。



工作人員分裝社員訂購的生鮮蔬果。（林瓊美提供）

宜蘭縣無過生活社區合作社小檔案

成立時間：2019年，前身為配菜團

社員數：70人

生產者數：26人

配菜範圍：宜蘭蘭陽平原、台北（少量）

星期六一早，宜蘭社區大學「宜蘭社區糧倉」社團的學員齊聚在宜蘭員山鄉內城社區的一處紅磚老宅前，這裡稱為內城里山基地，是「宜蘭縣無過生活社區合作社」（簡稱無過生活）與社區合作的農地。學員在老師的帶領下除草、整地，未來這裡將成為以生態為本的合作農場，生產的作物可以在無過生活的配菜團上架，由社員登記利用，而社團的學員有一半也是無過的社員。

無過生活是一個麻雀雖小，產品卻頗俱全的合作社，固定每週五發出的訂購單中有蔬菜、醬料、加工食品、少量生鮮，甚至還有洗髮水、精油等生活用品。產品均是來自宜蘭、花蓮的在地友善小農或是生產者；社員則多是宜蘭在地人，事實上許多人也同時是主婦聯盟生活消費合作社的社員。

對人、對環境 對下一代無過

2014年主婦聯盟合作社宜蘭的解說員周永荔組織配菜團，幾位社員也一起加入，共同購買在地友善耕作的農產品，過程中並儘量減少塑膠包材。2019年配菜團轉型為無過生活社區合作社，名稱源自於「對人無過、對環境無過、對下一代無過，重點是不貳過」的願望。

這群主婦發現在地生活圈的模式，縮短「農」、「食」兩端的距離，是他們最能夠實踐減塑減廢、落實節能減碳，與環境共好的生活模式。而源自主婦聯盟合作社的合作教育訓練，則讓她們掌握「共同購買」這種生活工具，集結社員力量，希望創造支持地方的經濟體系。

以社區為尺度的共同購買，讓無過生活得以摸索可行的減塑方案，例如協調米的生產者每星期按購買量裝一大袋，逐一分送讓社員直接拿取，不再一包一包分裝；找到生產者推出魚頭、下巴、魚片組合，以平鋪方式大包裝，減少包材也方便分食，周永荔說這是他們很驕傲的創意。無過生活讓消費者成為綠色消費的行動者，理事主席陳慧鈴笑說「我們很龜毛，也因為我們在地產銷，所以比較能做到我們想要的減塑方式」。

為老人供餐 用花布取代塑膠袋

無過生活以社區力量支持在地經濟的做法，也展現在它的老人供餐方案中。老人供餐是無過生活承接政府的長照方案，藉此支援合作社經費的開銷，也擴大農友的銷售通路。「我們的老人都是吃友善米的喔。」無過生活的理事夏靜漪說，「而且6、70個便當就有機會支持一個在地小農或社區老農。」值得一提的還有強調減廢的無過生活，龜毛的個性再度發揮，用不鏽鋼便當盒，隔天回收清潔消毒再次使用；後來又發展花布便當，以花布取代塑膠袋包覆並保溫，供一般團體、學生訂購。2020年無過的花布便當就減少了15,721個便當的一次性廢棄物。



1「宜蘭社區糧倉」社團的學員看著老師示範生態農業的做法。2無過生活與生產者討論，將魚的不同部位組合成大包裝。（無過生活提供）

無過生活強調回到社區串聯在地能量，除了以產銷平台聯結消費端與生產端，也藉著承辦宜蘭社區大學的地方創生營，找來蘭陽平原水資源、農村再造及公民參與等各領域講師，深化對在地生態、環境以及行動方案的認識。今（2021）年無過生活執行宜蘭社大合作經濟與永續農耕的社團課程，介紹社區協力農業（Community Supported Agriculture）、合作經濟概念以及實作樸門（Permaculture）在生態農業的操作。

跟老人供餐方案比起來，理念推廣課程是比較沒有收入的工作，然而也是無過生活尋找志同道合參與者的管道。夏靜漪說，「如果有20個學員家裡有地或認領農地，就有20塊生態農場來照顧土地」。社員學員像是退休的尤大哥、一直參與課程的彭玉美等就因為上課，回去改善自家農地或在里山基地共耕，並將生產的作物放到無過配菜平台供社員利用。

社區微合作社 未來共老的志業

無過自許社區合作社，不僅以地產地銷的方式，支持在地小農，滿足社員需求，也以偏鄉社區的角度，看到在地更多的不足。本身在長照第一線工作的夏靜漪舉例，「長照資源非常難進到偏鄉，資源不如都市，長輩很難在地安老」，然而無過生活以老人供餐方案彌補了偏鄉長照的缺口。

2歲的無過生活合作社仍是個「微通路」，需要面對市場競爭的挑戰。但他也是一群人對理想生活的想像與實踐，在社區的範疇內參與生產、計畫消費、友善環境，並逐步把共老的生活樣態勾勒出來。2004年亞細亞姐妹會年會中，台日韓三國所共同承諾的第八原則：創造替代性社會，是這個小小合作社的理想，而它將是「20到30年的志業」，夏靜漪這樣說。緣

一起參與綠電行動，未來世代就可減少呼吸燃煤廢氣，並創造不依賴核電的生活與生命選擇。



麗美（左）和小咖（右）在綠電合作社辦公室屋頂，上方是天空7號太陽能板。

從食安跨足能源 社間合作建構綠能生活

文／蘇怡和·北南分社社員 攝影／阿春

在綠主張綠電合作社（下稱綠電合作社）擔任業務的陳翠華（小咖）對台灣未來發展再生能源有很高的期待，她說：「我希望未來能源模式朝向公民電廠的概念進行，所有公民都可以參與。」

「我看到的是政策面，台灣的電價和水費便宜到讓使用者不懂珍惜。」在綠電合作社負責社員事務、活動執行與出納的黃麗美有不同見解。

小咖與麗美同時身兼主婦聯盟生活消費合作社（下稱主婦聯盟合作社）的社員幹部與綠電合作社的工作人員，她們從食安與社區議題出發到關注環境能源議題，並倡議落實在個人行動中。對她們而言，人類不能缺乏食物、食物離不開環境，萬物都



綠電合作社文宣品。（綠電合作社提供）

綠主張綠電合作社屋頂發電場小檔案

目前屋頂發電場數：共7個，有4個位於大台北地區
2020年總發電量：約63萬度電以上，可供應約178個家庭全年用電
社員人數：262人（含法人社員6位）



1 天空1號，水塔與太陽能板共融。（綠電合作社提供）
2 在既有合法建築屋頂上建置太陽能板，讓用電與發電成為每位公民的日常風景。（攝影／王維笑、綠電合作社提供）

與環境環環相扣，既然離不開就要友善地使用，如同社員透過每日採買行動影響消費市場，產生支持友善供給的力量。

過去開門七件事是柴米油鹽醬醋茶，現在濃縮成開門一件事——確認手機電夠嗎？對此小咖問說：「現代人，請你告訴我，誰能不用電？誰能置身事外？」無論是食安或能源，都是生活的一部分。而以合作社的共同購買行動，給予社員直接參與建構生活模式的機會，更是具有共通性。

從合作社開啟對能源的關注

小咖和麗美分別是北南分社雙和站前任與現任地區營運主委，因合作社的活動而接觸能源議題，包含站所擺放的水資源文宣、參與主婦聯盟環境保護基金會培訓課程、加入合作社能源小組、參加工研院綠能所陽光講師培訓計畫等，都潛移默化地對她們產生影響。麗美多年前曾帶著輻射偵測機至全台各地，將偵測數據提供主婦聯盟環境保護基金會作為台灣輻射地圖資料。她不僅踏足雪隧、東北角、核電廠周邊，甚至連孩子參加學校登山活動，都請他們揹著機器登上奇萊山南峰測量。

兩人加入地區營運委員會後對環境著墨更深，常赴各地參加產地之旅、拜訪合作社生產者、學習友善種植的知識，即便假日時間全部排滿也樂在其中。因此全台灣第一個綠電合作社成立，尋找認同再生能源理念的夥伴時，兩人就第一時間入社了；甚至綠電合作社首座太陽能板案場「天空一號」，便是由麗美促成弟弟在苗栗頭份的住家屋頂建置。

綠電合作社有80%工作人員來自主婦聯盟合作社，外界初次接觸團隊時常感意外，沒想到搞能源的居然是群女將。對此小咖表示，「我們是秉持著合作社精神摸

石子過河」。她更解釋合作社共同參與、討論的性質，讓她們在工作上有好好學習的時間與機會；包含案場會勘、與屋主洽談、行政作業等都是大家一起過關斬將，以墾荒的心態摸索向前行。小咖玩笑地說，倘若換到一般追求效率的企業，肯定是「謝謝再聯絡」。

社間合作促成「太陽能豆腐」

樂於給夥伴成長空間的綠電合作社和主婦聯盟合作社的社間合作頻繁，像主婦聯盟委託綠電舉辦能源教育課程，還促成主婦聯盟豆製品生產者「名豐」著手將其原本種有菜園的綠屋頂，增加太陽能板發電成為「天空10號」。案場目前正在建置中，完成後生產者、社員與環境皆受益，往後社員利用「太陽能豆腐」亦是間接支持環境友善，而兩個合作社也持續共同成長。

許多社員因此逐步接觸再生能源議題並採取行動，對此小咖接著表示「你知道嗎？自家蓋太陽能板是完全不同的感受。」一般人烈日當頭只會想到「吼，好熱啊，冷氣開強一點！」但若是自家頂樓建置太陽能板，日頭炎炎時會因能蓄積更多電量感到開心，屋頂的太陽能板在外能幫忙賺錢，在內能節電省錢，同時又可減緩屋頂受熱或下雨的耗損，一舉三得。

兩位綠電女將邀請公民有錢出錢有力出力，什麼都沒有的就出屋頂，或邀請朋友認識友善電力、開發更多案場。當案場成熟後，每年結餘可分配給與社員們相關的公眾事務，而非如過往把取得電力的權利交給少數寡占的系統商。麗美表示，若身為公民的你能一起參與綠電行動，未來世代就可減少呼吸燃煤廢氣，並創造不依賴核電的生活與生命選擇。能源永續循環是全民受益之事，而達到聯合國永續發展目標中「SDG7-可負擔的潔淨能源」，讓人人獲得可負擔、可靠、永續的環保能源，更是她們努力的方向。綠

中社食育士 社員攜手實現理想生活

文／章雅喬·台中分社組織課社務專員 攝影／林思誠

食育士讓社員與非社員更了解合作社理念，進而轉化為生活中具體的行動，擴大綠色消費與共同購買的力量。

米食育士黃麗玲（右一）在站所推廣米食知識，教社員分辨不同米種。



中社食育士小檔案

人數：17人

2019～2020年站所推廣活動場次：30場以上

2020年社區推廣場次：15場

（註：2020年受疫情影響，場次減少。）

推廣產品重點：2020年米食、2021年大豆

來到主婦聯盟合作社台中市后庄站的二樓大教室，食育士培訓課程中場休息時間社員們熱絡地聊天交流，拿著剛剛上課的筆記互相討論著，2021年4月合作社台中分社教育委員會開啟了第二屆食育士的培訓計畫，主題為「大豆」。

食育士是一個集體發想、合作規畫，透過合作社的組織力量集結社員能量的過程，既實踐合作行動，更與社區連結，紮根食農、環境教育。



1 自製教具「米種翻翻樂」，混合稻穀、白米、糙米三種組合。2 大豆食育士培訓課程中，學員比較合作社本土黑豆醬油與市售醬油的香氣。3 醬油生產者民生食品工廠鄭惠民為食育士上課，講解醬油的製作程序。

培訓食育士 孕育專業推廣員

長期參與社務的陳春杏細數著「食育士」的歷史，「合作社的社員們一直有向外推廣的熱情與動力。」在食育士制度形成之前，台中也有社員組成「食品添加物小組」與「非基改小組」，但並沒有一套培訓認證系統，向外推廣時代性不足，無法好好宣傳合作社，很是可惜。

2016年時任總社教育委員會主委的邱彥玲提出「議題推廣員」的想法，委託主婦聯盟環境保護基金會為合作社設計「綠食育推廣」課程，希冀培訓合作社的推廣員。連續兩年的課程受到廣大的好評，學員們也研發出各種教案，有剩食、茶葉、雞蛋等等。2018年基金會台中分會舉辦「教案設計工作坊」，透過該次工作坊，中社教委會討論出中社食育士培訓、食育推廣的方向：以合作社產品出發、對象為銀髮與親子族群、一年聚焦一個主題，2020年為「米」，2021年為「大豆」。

「食育士」的名稱來自日本，合作社也希望藉由這個培訓，孕育出屬於合作社自己的食育推廣專業人士。中社食育士需經產品知識與教學方法的嚴謹訓練，實地演練評核通過的學員，才可以正式成為食育的議題推廣員，對內在站所進行社員教育，對外代表合作社推廣食農教育。

食育士整合資源 發揮合作精神

中社食育士的成功，來自於社員同心協力以及跨委員會的資源整合：教育委員會籌畫培訓內容，結合生活材委員會的推廣經費，並透過地區營運委員會的支持發展出完整的教案與教戰手冊食譜。有意願參與者需經地區營運委員會推薦，培訓後的食育士則要與區會、站所密切配合進行推廣。此外陳春

杏、蕭淑珠等資深委員也提到不論是站內或社區進行推廣，活動的順利進行，社務專員或站務的行政協助更不可或缺。

陳春杏說：「我們一起完成這件事情的本身就是合作教育，我們討論、分工、負責，這就是合作教育的具體實踐。」陳春杏更強調，產品和環境教育主要透過上課，但「合作教育」只有透過實踐才能深化。教案不是「你的」，是「我們的」；合作社也不是你的、我的，是我們的。

推廣食育 合作社發揮社會影響力

食育士培訓的成功讓合作社蓄積了堅強的能量，走入社區面向群眾，推廣理念。黃麗玲說：「食育士以產品作為一個媒介，才能讓更多人認識主婦聯盟合作社。」而蕭淑珠則指出食育士透過活潑的教案，深化許多合作社推廣的議題，例如生態養殖、本土農糧、動物福利等。

在台中后里內埔國小的推廣活動中，食育士帶來多樣的教具供學生認識米食，並製作各式米食品例如米布丁、三層飯，在給予體驗的同時，也帶來環境教育的觀念。雖然社區推廣很具挑戰，陳春杏說「很難掌握群眾的背景，非常考驗臨場反應」，但她認為每一次的推廣就是一個教學相長的過程，也很有成就感。

蕭淑珠則認為，身為消費合作社的一員，推廣產品理念是每個社員的責任。食育士的活動倡導友善、食安、環境議題，最終的目的是讓社員與非社員更了解合作社，一起支持合作社理念，進而轉化為具體的行動，擴大綠色消費與共同購買的力量。而合作社所倡議的理想「共創美好的在地生活」就能再往前跨一大步。綠

找回自主權 一起創造另一種生活的 可能性

文／彭桂枝·第八屆理事主席 圖／彭桂枝提供

主婦聯盟合作社的日本姐妹會「生活俱樂部生協」在1980年代提出「生活者運動」，以「共同購買」為基礎，全面檢討自身的生活。「驅逐合成清潔劑」的請願運動一役，社員從自身覺醒，決定不再當環境的加害者，並將運動推向地方社會，訴求生活方式的改變。

生協經此請願運動也意識到必須建立一個尊重生活者主體的「另一種」生活（同時也是台日韓三國姐妹會共通的合作社第八原則「創造替代性社會」），運用店鋪及班的型態，讓組織走進社區，促進人與人之間的接觸，創造共有生活的技術與文化。期間，他們更嘗試推出政治代理人，落實主權在民的理想。走過40年，生活俱樂部生協已從食品合作社延伸到全面性的生活領域，如生活福祉合作社、能源合作社等。

主婦聯盟合作社「生活者」的實踐

主婦聯盟生活消費合作社起源於主婦聯盟環境保護基金會對環境議題的關注，創社前輩們意識到藉由消費力量的集結可以改變台灣社會，期間嘗試過勞動合作社及公司等型態。1991年7月翁秀綾女士參與世界消費者組織聯盟大會，帶回日本姐妹會的理念，並且翻譯日本生活俱樂部生協橫田克已理事長《我是生活者－創造另一種可能性》一書，前輩們有感於日本姐妹會的理念，決定將綠主張公司於2001年正式改組為「有限責任

台灣主婦聯盟生活消費合作社」。20年來我們努力實踐「另一種可能性的生活」，包含了這些重要的面向：

不是掠奪式的經濟模式，而是環境永續的生產模式：本社藉由管控蔬菜硝酸鹽，使農友減量施肥，進而減少環境中氮肥的堆積，使農業生產環境可以永續運用，並且直接減少來自於農業部門產生的溫室氣體。

生活者拿回食物的自主權：本社響應主婦聯盟環境保護基金會發起的非基改行動，認識基因改造食品對農業及食安的衝擊，我們的豆製品就是使用非基因改造黃豆製造；近幾年更是促成白肉雞與蛋雞食用非基因改造玉米配製的飼料。


惜物、愛物及減廢的精神：本社的社員都知道年節各項產品至少要在兩個月前就開始預購，可計畫生產避免浪費；全食物利用更是本社的產品開發主軸之一，例如：虱目魚肚、虱目魚丸及虱目魚漿就是非常經典的產品。在生活減廢上，則是持續思考如何減少各類塑膠包材及不必要的包裝，例如：雜糧八寶粥不附湯匙、奶皇包包裝不再置放塑膠托盤等等。

關注在地社會：本社藉由每年的公益金贊助計畫，支持社員、生產者及非政府組織進行生活環境改造的研究及各式行動。每年的公益金贊助計畫都記載在本社網站，社員民眾均可瀏覽。

上述生活者的全面生活檢討都是源自於社員民主參與的落實：本社定期辦理地區營運委員選舉，委員每年至少召開5次會議，瞭解所在分區的營運狀態，並且就社員及地方社會的需求規畫相對應的活動。例如：2014年，新竹分社的區會在瞭解到基改食品的風險後，社員們開始發覺到除了自身購買安全的食物，我們還可以關注學童營養午餐的食材議題，竹社委員發起學校午餐禁用基改初級加工食品的行動，最終促成全台的學校午餐自2015年起全面禁用基改食材。

下一個20年 繼續建構另一種生活

本社邁向20週年，我們面對的現況是什麼？8萬名的社員中有一半是忠實利用社員；其中的半數社員已逐漸步入人生下半場；台灣少子化情形日益明顯；家戶所得差距逐漸拉大；台灣的自然資源（如土地、水及能源）日漸窘迫。

合作社20年來持續發展地區營運與擴散合作力量，如專題所報導的3個故事，正標誌社員們再創另一種生活的實踐。但我們的故事絕不止於此，邁向下一個20年，我們需要老幹的持續投入，更需要新枝的接力，這麼棒的合作社絕對值得大家的投入及參與！

2019年底新竹百人牽手護水源行動，彭桂枝擔任主持人。（荒野保護協會新竹分會志工李明家提供）



彭桂枝

座右銘是「一群平凡人，造就一件不平凡的事」，致力於實踐女性在公民社會的參與與教育。曾經投入勞工運動，持續參與環境運動，2021年起擔任合作社理事主席。



歷史上的一刻
2004年 | 亞細亞姊妹會大會合照

Rice

米

產品數一數

2020 年米利用量 (不含米加工品) ▶ 約 398,000 公斤 (較 2017 年約減少 20%)

供應米品種數 ▶ 13 種

一碗米飯 · 一塊良田

稻米是台灣飲食的基礎，米食文化與節慶、生活和信仰皆密不可分。1982 年起，台灣陸續爆發一連串環境、食安事件，如鎊米流出、農藥殘留等等，1993 年，促使一群主婦集結了 100 多戶家庭，直接向農友購買安全無農藥的米糧，這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。透過不用藥、無化肥、水旱輪作等友善環境的種植方式，吃得心安理得、照顧環境與農友需要，同時確保本土糧食自主，至今仍是貨架上每一包米所蘊含的價值與目標。這看似三贏的好事，背後是一段生產者與消費端共同用心投入的漫長歷程。

為了吃安全好米，主婦們尋遍台灣各地。最初合作的米農位於好山好水的台東，從減農藥栽培到開發有機米的過程中，合作社除了以契作方式保障農友生產，也因社員支持的擴大，陸續有花蓮、宜蘭、雲林、台南、屏東等地米農的加入，如全台有機米栽培面積最大的農友賴兆炫、採稻鴨共生種植的陳文連（現由第二代陳晉恭接手）、以水旱輪作保護地力的小農蘇榮、打造生態農業的東山合作社等。

近年來，因國人飲食西化、飲食習慣改變，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，如零嘴鹹酥鍋粿、什穀飯、蘿蔔糕、米漢堡、湯圓、肉粽、米酒等等，今年甚至使用益全香米釀製清酒中最高等級的「純米大吟釀」，作為合作社 20 週年紀念產品，透過多元化的本土米食，持續為台灣米找尋可行的出路！



共同購買最初合作的米農之一，南投的白坤山爺爺，身影永留社員心中。



生產良米也是照顧土地。

話說經典產品 前世與今生

文字整理／李婉婷、曾怡陵（畜產）、楊子平（水產）
企畫編輯／黃榆晴
圖片提供／企畫部

主婦聯盟生活消費合作社從 1993 年共同購買時期，就以「生活必需品」為主要開發原則，開發安全、健康、環保的產品。合作社本著品質把關、友善環境、計畫生產、安全包材等產品開發原則，並納入社員參與、共同開發的制度，無論是產品部職員、站所工作人員、擔任入社解說或議題推廣的社員，都深信「好產品會說話」。至今，開發後持續在架上供應利用的產品超過千項，其中約有 7 成為自有產品，如此高的比例，代表著社員對合作社產品價值的高度認同；透過社員集結共同購買的力量，讓生產者可以更心無旁騖地專注於品質，社員可以享用安心的產品，形成共好的合作關係，也才能建立良善的產銷循環，真正確保食品的安全。

今年是合作社 20 週年，我們回溯合作社自創社之初，多半在共同購買時期就打下基礎、供應至今的 9 大類經典產品，蒐集相關老照片及爬梳開發演進的歷程，也用簡單的數據呈現產品近年在合作社的利用樣貌，希望讓社員更了解產品的來龍去脈，也更能珍惜其得來之不易。



歷史上的一刻
合作社每年舉辦二次農友大會，
為農友上課並聽農友的心聲。

尊重生命的 動物福利雞蛋

為 換取更多利潤，1960年代後禽類動物多採用高密度集約飼養，相對犧牲了雞群的健康與自由，甚至必須仰賴大量藥物與抗生素。沒有了健康快樂的雞，能有可安心食用的蛋嗎？為此，合作社供應的雞蛋，從1998年與彰化瑞成牧場合作的「鮮雞蛋」，到「青殼蛋」、「西湖蛋」、「後壁蛋」、「善糧蛋」、「茂勇蛋」等，代表合作社雞蛋一步步邁向動物福利的開發歷程。

相較當時普遍的一般籠飼，瑞成牧場以高床方式飼養，2008年開始嘗試供應部分低密度平飼的青殼蛋。2010年，合作社決定共同響應台灣動物社會研究會等動保團體關注動物福利的倡議，積極新增人道飼養雞蛋生產者，並從2014年起率先全面供應非籠飼雞蛋。目前供應的4位雞蛋生產者，蛋雞均採室內平飼或自然放牧等友善養殖方式，給予雞隻足夠產蛋空間、休息棲架、砂浴條件，也不採斷食強迫換羽以提高雞蛋產量。此外，在減少不必要添加物的原則下，自2016年開始，蛋雞飼料全面去除類胡蘿蔔素或辣椒紅素，讓蛋黃恢復原有的天然黃色；同時，為實踐非基因改造理念，更嘗試將雞飼料中的玉米、大豆等成分替換為非基因改造原料，2017年開始，陸續開發更具動物福利意義及支持非基改理想的「善糧動福雞蛋」與「善糧放牧雞蛋」。國人平均每人每年吃蛋數量超過300顆，在日常生活中，尊重生命、參與改善動物福祉的最佳行動，就從一顆蛋的選擇做起吧！**綠**



苗栗五湖畜牧場生產者邱昌明、賴淑雲夫婦，自2010年起供應合作社人道飼養的雞蛋。

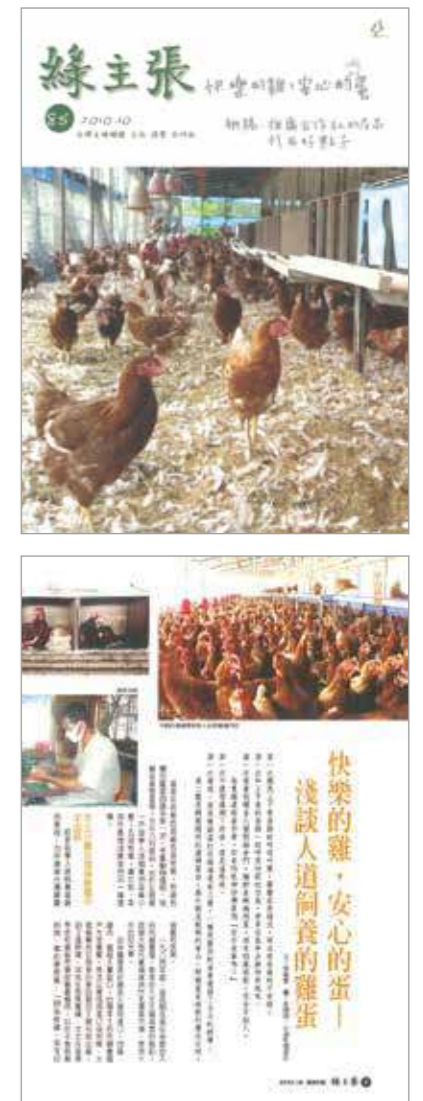


雞蛋營養豐富，料理方便。

目前合作社供應動物福利雞蛋的生產夥伴有：茂林／茂勇畜牧場、五湖畜牧場、永興畜牧場、有助牧場等四家。

Eggs

蛋



▲2010年合作社開社會風氣之先，積極開發非籠飼蛋。

產品數一數

2020年平均每月蛋利用量 ▶ 約717,000顆

非籠飼動物福利雞蛋供應率 ▶ 100% (2014年迄今)

Milk



產品數一數

2020 鮮乳利用量 ▶ 約 492,900 瓶 (較 2017 年減少約 17%)

社員利用習慣改變 ▶ 從單純購買鮮乳轉為多元乳品如優格、調味乳、起士等，鮮乳含乳加工品總利用量持續成長中。



◀ 自 1996 年起，四方鮮乳一直是共同購買與合作社的生產夥伴。

共好的心成就安心鮮乳

鮮乳是許多家庭的必需品，多數鮮乳大廠集合眾多酪農生乳，飼養過程監管不易、品質良莠不齊，於是，提供安全、高品質的本土鮮乳成了合作社的重要任務。

1996 年起，合作社前身綠主張公司選定與「四方鮮乳」合作。當時，四方鮮乳不僅是單一牧場兼自有加工廠，更是少數使用 HTST 高溫瞬間殺菌法的牛乳生產者，讓鮮乳保留較多營養及風味。飼養過程則從動物福利出發，讓牛媽媽吃好、睡好；牧場將牛糞回收施用到草地，不施農藥、化肥，種著促進牛奶更香濃的盤古拉牧草，每年 3 至 10 月牛媽媽都能吃到自家種植的新鮮牧草，形成良好的土地生態循環。目前因考量環境負載量，共與 5 間牧場契作，原料乳皆經檢驗室每日檢測，通過才進行加工生產。

隨著社員人數增加，且台灣乳牛夏天泌乳量較冬季短少，2016 年開發了乳品第二生產者「鮮乳坊」，其以建立酪農的獨立醫療體系與經營資源為目標，優化公平貿易方式與小戶酪農合作和收購生乳，盈餘則投注推動台灣大動物獸醫人才栽培、牧場建設等，力求翻轉封閉的酪農產業鏈。目前供應合作社之乳源為「豐樂牧場」，以科技化管控，乳牛皆配戴電子腳環，透過數據隨時掌握乳牛健康狀態，進而控管生乳品質。此外，牧場配有獸醫師，降低乳牛生乳的淘汰率及用藥機會，從生產端把關乳品安全。綠

深受社員喜愛的鮮乳坊「豐樂鮮乳」▶



Soybeans



產品數一數

2020 年豆腐利用量 ▶ 約 224,900 盒 (較 2017 年增加約 21%)

2019 年禾乃川、茶月兩家生產者加入非基改豆製品生產者行列，增加 4 項豆腐新品使用非基改黃豆 (含指定原料) 產品數 ▶ 37 項

從一塊豆腐開啟非基改革命

△ 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，不僅是共同購買的第二項自有產品，更開啟了非基改的革命，確立往後合作社堅持非基改食物的選擇。1970 年代台灣開放美國雜糧進口，敵不過進口的低價黃豆，本土黃豆在台灣農田黯然消失超過 30 年。當時，進口黃豆高達九成以上皆為基因改造的飼料用黃豆，除了有糧食自主、藥物殘留、黃麴毒素等問題，最大的隱憂在於基改食物在健康與生態的高度不確定性風險。

為了做出這一塊安全的豆腐，甚至需專程進口非基改食品級黃豆。初期因需求量少，還得配合

清洗產線、排除添加劑，根本無人願意代工。最後，名豐食品老闆黃孝誠被共同購買這群主婦鍥而不捨的態度感動，點頭允諾製作豆腐，而後名豐自家產品包括豆干、豆漿等，也全數改用食品級非基改黃豆。除了堅定推廣非基改豆製品，合作社的生產者也致力提升台灣糧食自主，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。綠



為共同購買做出第一塊非基改豆腐的名豐豆腐黃孝誠老闆，與合作社有深厚的革命情感。

豆腐是優質蛋白質來源，吃下每一塊都是對非基改理念的實踐。

一籃菜是最具有提攜農友、計畫性生產等共同購買精神的代表性產品。



低硝酸鹽蔬菜吸收充分日照、生長時間足夠，飽滿又結實。

Vegetable Boxes

生活者主張

生活者主張

第 28 期

敬請傳閱

一

籃

菜

國內郵政
中和秀山
許可證北台字
第 12732 號

雜誌

第 2 號 4 樓

3

07-8170

322-6372

18962103，台北縣理民勞動合作社

字第 651 號

出版日期：1997. 5. 15

發行人：黃淑標

文字編輯：詹慧娟

美術編輯：任淑芬

地址：台北縣中和市農平路 89 號

印刷所：華豐印刷股份有限公司

地址：台北縣中和市建一路 99 號

的水果、咱的菜

菜是拿來吃的， 不是拿來看的！

這樣一件單純的事情，或許大家早都忘了，真的，菜只是拿來吃的，而不



產品數一數

2020 年一籃菜利用量 ▶ 約 67,600 份 (較 2017 年減少約 36%)

2020 年散菜利用量 ▶ 約 3,566,700 包 (較 2017 年增加約 25%)

2020 年硝酸鹽 A 級菜占總進貨量 ▶ 95%

時在許多嚴峻條件之下，依照每人每日各類蔬菜食用量計算，制定出蔬菜硝酸鹽殘留量標準的基礎，直到現在，也只有環保 A 級低硝酸鹽的蔬菜可配入一籃菜。

這一籃菜的可貴與麻煩

從一開始佈滿蟲洞的蕾絲菜、老到不行的蒲瓜，到如今口感甜美且結實的低硝酸鹽蔬菜，這是一群有自覺意識的社員用持續購買，挺一群意志堅定的農友，相互支持的共同成果，過程中也包括許多人包容那「可貴的麻煩」。回首來時，生產者叫苦連天，減少施用氮肥等於減少收成，共同購買的資深蔬菜農友彭康偉更是第一個唱反調，碧霞博士始終苦口婆心地勸說，不吝給予技術與專業知識協助，整整五 5 不曾放棄。因著她的用心，彭康偉最後

深受感動而投入減硝酸鹽的有機蔬菜種植，一種就是 20 多年。而為了將農友辛苦種出的所有蔬菜有效分配，不論數量再多再少，合作社的工作夥伴都會想辦法配入一籃菜；社員即使拿到像網球拍一樣的洞洞菜，或是不常見的菜種，仍然想方設法妙手烹煮端上餐桌，就這樣，一籃菜串起了台灣減硝酸鹽的良食供應鏈。

從消費裡看見的無形價值

曾有社員這樣說：一籃菜的設計，有種被強迫的幸福。只要是農友種出來的、健康的、營養的，不論愛不愛吃通通配進菜籃裡，讓人不再只是依循習慣買相同的菜，多元攝取下對食物的接受度因此愈來愈廣，也改善了家人挑食的習慣。此外，現代家庭忙碌，不論晴雨，一籃菜讓社員

不必提著菜籃在市場來回奔波，除了節省買菜時間，合作社提供的蔬菜皆在友善環境下栽種，不用擔心農藥殘留問題，僅需稍微沖洗，既縮短備料時間又節省水資源。而看天吃飯的農業，相較市場常因氣候因素菜價波動大幅度劇烈，合作社秉持公開、透明、穩定原則，不因颱風或缺菜而菜價飆漲，一年四季都能安心買菜，亦保障了生產者的收益。這一籃有感情的菜，拉近產地與餐桌的距離。

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。社員持續相挺，讓這場減硝酸鹽革命得以不間斷地傳唱下去，菜籃裡的人情故事說也說不完。緣

一籃讓身體與環境都安心的菜

生鮮蔬果是合作社最早開發的產品之一，以一籃菜為單位的「一籃菜」也是不少資深社員熟悉的產品。20 年來，即便合作社的籃菜隨著四季、節慶、家庭結構等變化出不同的風土樣貌，但堅持減氮栽培、作物多樣性、硝酸鹽檢驗把關、允諾計畫性生產與消費的理想，始終未曾改變。

減硝酸鹽栽培的安心蔬菜

20 世紀的綠色革命浪潮下，全球農業步入機械化快速生產，為

求提高產量而大量施用氮肥，有機農業也不例外，因而導致水、土壤和作物的硝酸鹽污染問題，不單環境受害，人體健康也可能間接受到影響。共同購買運動發起人之一林碧霞博士發現了這個問題，1996 年，基於保護環境與食用安全的前提，她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，碧霞博士以每日蔬菜攝取量的概念，發展出葉菜瓜果根莖類皆有的「一籃菜」形式，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。當

- 1 從共同購買時期就合作的三芝有機蔬菜產銷班農友謝金全、江花香夫婦。
- 2 已故的林碧霞博士(右一)用生命陪伴蔬菜農友面對低硝酸鹽種植的挑戰，圖為她於 1997 年 4 月前往台北三芝拜訪有機蔬菜生產班農友。
- 3 1997 年 5 月 15 日的共同購買刊物《生活者主張》，斗大的標題「菜是用來吃的，不是用來看的！」語出種植低硝酸鹽蔬菜的資深農友彭康偉。



歷史上的一刻
早期的倉庫。

用心提攜生產安全肉品

Pork

豬

捍衛食物權
反對瘦肉精肉品合法化



▲ 2007 年台灣政府開放瘦肉精豬肉進口，《綠主聲》月刊報導社員幹部及職員上街抗議及對於豬肉生產的省思。

產品數一數

2020 年中央畜牧場沼氣發電量 ▶ 1,309,500 度

堅持提攜優質台灣豬

1998 年夏天，是共同購買運動的第六年，當時共同購買中心的主婦們想直接跟養豬戶購買豬肉，而採購必然以一整頭豬為單位，因此開啟全豬利用的學習。過程中面臨許多難題，例如因為購買頭數少，只能依賴人工屠宰，屠宰衛生堪慮；要以小包裝分切肉供應，還必須另外找肉品分切廠，因此豬肉的共同購買也就暫時被擱置下來。

此後，主婦們仍不斷地拜訪、請益，直至尋覓到位於屏東縣長治鄉的信功實業股份有限公司。信功是台灣自 1997 年爆發口蹄疫後第一家拿到日本政府許可，得以恢復加熱肉品出口日本的肉品廠。廠內對肉品安全衛

生的控管能力，以及人道驅趕的作法等，都讓主婦們認同，也深信信心。2000 年，台北、台中的共同購買中心開始供應冷凍豬肉產品。

合作社用共同購買的力量支持友善畜產品生產者的理念，除了信功之外，為了滿足社員需求，也開啟與其他生產者的合作。而起初跟保證責任花蓮縣肉品運銷合作社的採購品項只有豬腳，後來為了減緩生產者其他部位肉品的庫存壓力，增購後腿肉等部位，讓生產者可以更無後顧之憂地專注於豬舍的生物防疫措施、仔豬飼養管理等；合作社也用共同購買支持本土第一家綠能豬場——中央畜牧場，增進其將豬隻糞尿用於沼氣發電的能量。綠

Beef

牛



澳洲有機牛肉生產者 Brook 家族熱情接待來自台灣的合作社見學團。（攝於 2006 年）

從有機到本土安全牛肉

2003 年底，美國發現第一例狂牛病（BSE，牛海綿狀腦病），引發全球恐慌；2004 年又爆發重組牛肉事件，讓消費者對於肉品的安全充滿疑慮。2003 年，合作社供應來自澳洲的放牧草飼有機牛肉，並在 3 年後前往澳洲，實地了解生產者 OBE 的飼養及屠宰方式。

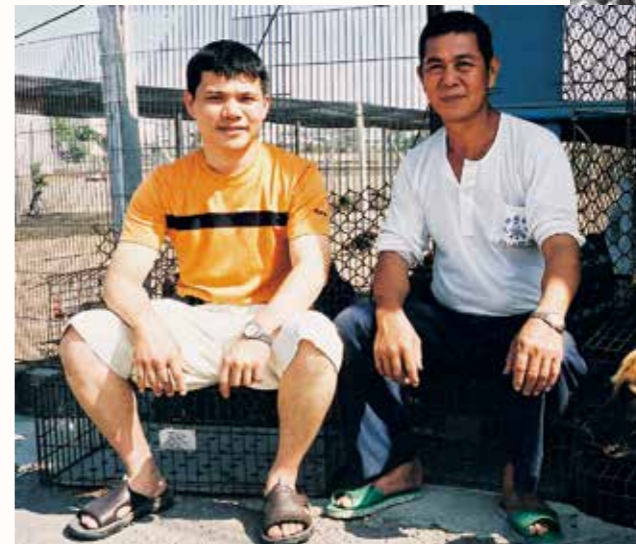
OBE 的牛隻飼養於澳洲內陸最大的有機牛肉生產計畫區康乃爾，且於隔絕於其他農業區的牧草生長區成長，因此沒有農藥污染的疑慮，生長過程不施打生長激素、抗生素、賀爾蒙等。和圈養於柵欄裡且以穀物飼養而富含油花的美國牛相較，因有充分的運動機會，加上有野生草類可覓食，

因此瘦肉多、脂肪少。而人道屠宰的作法可以降低牛隻的痛苦，也避免因感受緊迫而影響肉品的品質。2012 年，政府開放含瘦肉精的美牛進口台灣，合作社表達反對的立場，表示健康、安全的食物應是現代國家保障的基本人權，也更加堅定為社員把關食物的決心。

2020 年，為了支持本土畜產、縮短食物里程，合作社開始向鈺景御牧牛採購台灣牛肉。御牧牛的飼料以牧草為主，飼養過程不施打生長激素、抗生素、瘦肉精等。每一頭牛都釘上耳標，詳實記錄飼料內容、治療紀錄等。此外，屠宰方式符合人道規範，也建置完善冷鏈以保障肉品的新鮮與安全。綠

Chicken

雞



◀ 雞肉生產者江森貿易江振德（圖左）自 20 多年前共同購買時期即開始合作，當時以粗放方式飼養無藥殘、週齡足夠的雞。

有理念的快樂雞

早年，共同購買中心會向幾位雞農購買放山雞，都因合作細節難以掌握而終止。此後產品部同仁黎德斌受共同購買中心之託，與東海畜產系的同學江振德共組德林畜產公司（江森貿易前身），在山上養雞，後又委託雞農鄭金旺進行粗放飼養。他們不因管理的方便而剝奪雞隻的自由，讓一千隻雞享有 5 分地的寬闊空間可做沙浴等活動，種植樹苗供有攀高需求的雞隻棲息。以此為始，江森走向以降低飼養密度的平飼方式，做到全程不用藥，成長週齡足夠的雞肉，吃起來結實有彈性。

2014 年，合作社為了增加糧食自給率，也貫徹非基改的主張，決定建立台灣第一條非基改飼料的生產線，江森全力配合試驗，於 2016 年開始供應以非基改飼料飼養的黃金雞。此

後，滴雞精、放牧雞蛋和白肉雞也陸續加入非基改飼料的陣線，參與的生產者擴及到永興畜牧場與有助牧場。

近幾年，合作社又陸續將元榆畜牧場與岩生築見納為雞肉生產者。元榆牧場是由雞農第二代陳立言所管理，創立的初衷是因不忍父輩辛苦飼養的雞，淪至被盤商主宰、無法與其他畜牧場區隔的產品。洽談合作之初雙方共同討論飼養方式等規範，將兩週停藥期延長至 5 週，本社也協助篩選合適的屠宰場、分切場，將優質的原料轉化成產品。與岩生築見的合作則透過科學化管理系統，追求人與環境永續；藉由小單位的飼養模式，依合作社需求進行計畫性生產；雞舍設計與土地共生，具有防疫設計但不設捕鳥網；並以保證收購的方式，協助原鄉經濟自立。綠

吃海鮮也關注永續海洋

產品數一數

2020 年供應水產野生捕撈與養殖利用占比 ▶ 36% : 64% (以包數計)



合作社 2006 年曾舉辦「水產品的安全與風險」座談會，討論社內水產檢驗與用藥等問題。

水
產

身為海島子民，你對水產了解多少呢？根據民國 108 年《農業情報》統計，台灣總糧食自給率（以熱量計）僅 32.1%，其中肉類為 73.8%，但水產品卻高達 189.1%，顯示供過於求，表示國人在本土水產品的利用率有待提升。然而吃魚是門學問，除了好吃之外，我們更應吃得環保、吃得安全。

據漁業統計年報，2019 年台灣水產品生產總量約 110 萬公噸，分別為捕撈 80 萬公噸與養殖 30 萬公噸，比例約為 73% : 27%。合作社供應水產野生捕撈與養殖的利用占比則約為 36 : 64% (以包數計)，隨供應品項數多寡而變動。合作社以本土養殖物種為水產主要供應項目，其目的有二：一為支持本土產業，不只農產品，也大力推廣本土水畜產品，以減低食物里程；二是推廣養殖物種，為了海洋資源的永續，若同物種有養殖與野生來源，盡量選擇以養殖為主，且養殖工法採行以多物種混合養

殖、低密度飼養、不使用藥物與除草劑等友善環境的方式。

至於野生漁獲，我們合作之生產者多是以低度危害的漁法捕撈，避免拖網、刺網捕捉的物種，以減少無法針對目標物種進行捕撈而造成非經濟物種的濫捕。另外，配合政府法令，也加強要求生產者落實卸魚申報，因應永續海洋資源管理、建立溯源資訊，海域若受污染造成生態耗損時可有求償基礎。

目前合作社進口水產品約有 20 個品項，占水產品比例約 13%，主要進口台灣無法生產的水產，比如鮭魚、扁鱈、干貝等，所配合的進口商亦落實誠實申報、如實繳稅。從消費式的海鮮文化到朝向永續的海洋文化，就從我們選擇端上餐桌的魚開始。🌿



Aquatic Products

清潔衛生更要力行環保

產品數一數

2017 ~ 2020 年再生衛生紙利用量 (包含便利包等共 4 項產品) 換算約等於 51.14 公噸，相當於減少砍伐 869 棵大樹，節省 1,355,210 公升水資源，以及省下 209,674 度電力。

台灣第一支 不漂白再生衛生紙

早年台灣衛生紙品牌大廠打著「潔白、原生紙漿、柔軟才是好衛生紙」的口號，誤導了消費者的選擇與觀念，其漂白紙漿與洗漿過程不僅易產生戴奧辛，也增加廢水處理困難，使用原生紙更造成大量森林砍伐。為守護環境、提高綠色消費意識，克服財務困窘，合作社前身綠主張公司於 1998 年集結共同購買的力量，推出第一支自有產品，也是台灣第一支不漂白再生衛生紙 (捲筒型)，後續幾年間也陸續開發更便利好用、貼近生活的抽取式衛生紙、擦手紙等。在愛惜資源的原則下，還為家中衛生紙量需求較少的空間，推出較小規格的便利包。期待有更多有意識的消費者加入這場森林、環境和水資源的保衛戰，擦屁股也不忘實踐環保！🌿



◀ 1998 年 6 月 5 日世界環境日當天，共同購買推出台灣第一支不漂白再生衛生紙。



不使用漂白劑、螢光劑的再生衛生紙，陪伴社員力行環保生活。

日
用
品

讓日常清潔融入美好環境

日常周遭、從個人至家庭，清潔用品早已進入生活每個角落，如何在環保、安全與清潔、衛生間取得平衡，早在 20 年前合作社就努力尋求解方，更是台灣第一個以組織力量開發環保家用洗劑的團體。懷抱著守護環境的心意，合作社開發清潔用品須符合使用可再生資源、拒絕石化成分、排除螢光劑等原則，歷經諸多生產者合作後，2014 年起供應的綠主張生態系列清潔劑讓產品線更加完善。最具合作社精神的代表性產品「環保家事皂」，受到日本廢油皂運動啟發，2007 年推出由精障者製作、回收廢油再利用的家事皂，既取代化學洗劑、降低水污染，同時提供弱勢族群穩定就業。一塊肥皂、一瓶洗劑都是攸關環境的消費集結，也串連著人與人、人與土地的共好！🌿



早年合作社的環保洗劑包裝樸素，卻是環境永續的先驅。

產品數一數

2020 年環保家事皂利用量 ▶ 8,162 塊 (較 2017 年增加約 34%)

綠主張生態清潔系列產品品項 ▶ 8 支

二十週年限量

純米大吟釀

重溫好米共購初衷



回溯共同購買運動的源頭，是從買米和葡萄開始。適逢合作社創社二十週年，我們以宜蘭米農陳晉恭的益全香米製作純米大吟釀，展現產地的風土特性，也重返過往的共購場景、重溫初衷。外瓶使用春池 40% 再生玻璃，為環保盡心力。



宜穀釀酒師 陳世光

什麼是純米大吟釀？

純米大吟釀是清酒中的最高等級。純米指製程中不添加酒精，大吟釀則指精米率（日本稱精米步合）在 50% 以下的清酒，意思是 100 斤糙米磨到只剩下 50 斤以下的白米。合作社純米大吟釀的精米率為 40%。

在 1993 年，主婦聯盟環境保護基金會「消費者品質委員會」的前輩主動走入碾米廠和稻田，鼓勵友善栽培以達到掌握食安及環保的目的。他們耐心陪伴生產者從減農藥栽培走向有機耕作，甚至自掏腰包幫農友度過困境；當時，社員集結的共購量展現出意識消費的力量。

用純米大吟釀，重返共購的源頭

產品部農產課專員鐘元鴻說：「水稻田是隱形的水庫。」水稻田能蓄水、調洪，還可調節氣候、吸收溫室氣體，台灣大學劉振宇教授曾估算，全國每年水田地下水補注量相當於 6 座翡翠水庫之有效蓄水容量。然而，合作社的食米量正逐年下降，不利於水稻田面積的維持。如今，以清酒作為合作社 20 週年紀念酒，期望拓展米的出路，也回應共購米的初心。

原找上霧峰農會酒莊，但對方在執行使用指定米源上有困難，因此另尋生產者。而事實上，符合開發條件的產品已在 2020 年悄然成形，當時農友陳晉恭已供應益全香米讓宜穀股份有限公司用於純米大吟釀的釀製，因此當鐘元鴻向陳晉恭述說困境，很快便取得樣品，迅速拍板定案。

當霧峰農會酒莊等大酒廠都遵循日式清酒製作體系，使用日本的製程和麴菌，宜穀釀酒師陳世光是台灣唯一使用在地白殼麴菌成功製出清酒的人。他回想歷程，覺得恍如神助，「我完全是在沒有前輩指導的情況下開發出來的。老天有幫忙，讓我省了很多時間。」

原料、製程 100% 台灣製造！

「常有人問我為什麼不用日式製程，我是台灣人又不是日本人。台灣人只是沒辦法用白殼釀出好喝的清酒，而我已經克服了。」陳世光說。

相較於日本清酒製酒體系使用的麴菌種類為麴黴屬，陳世光使用的是台灣傳統用來釀造蒸餾米酒的白殼麴菌（根黴屬、毛黴屬）。「而且日本清酒多半不留殘糖（residual sugar）」，他說，釀酒過程中，只要水多一些、米少一點，讓澱粉全部轉化成酒精，就不會留殘糖。但他偏好展現甘味，因此刻意保留殘糖。純米大吟釀外瓶選用 40% 再生玻璃，源於總社生活材委員會支持春池推動循環經濟的心意。「本想採用 100% 全回收玻璃」，鐘元鴻解釋，不計開模費，全回收玻璃光成本就要 100 元，考量社員對價格的接受度，才採用公版的 40% 再生玻璃。

兼具花果香與熟米香

陳世光過去夏天賣雪花冰，冬天賣燒仙草和甜酒釀，因為不斷試吃甜酒釀，意外改善免疫系統問題而一頭栽進釀酒世界，如今非常享受製酒的挑戰和成果。說起使用益全香米製出的純米大吟釀，他的品評是具有薰酒（具花果香）跟醇酒（有熟米香）的風味。「我最愛喝冷凍過的，花果香更細緻內斂！」他也提醒社員不要加溫當燒酌喝，若因此讓香氣揮發掉就可惜了。

今年是合作社成立第 20 年，以別具意義的米加工產品再次提醒共購的初心，期使理念先決的自覺性消費能始終如一，建構讓社員安心，也友善生產者和生態的良善環境。綠



純米大吟釀 釀造製程

1 秤好足量的米後稍微漂洗。（一鍋米 900 公克，可產出約兩瓶純米大吟釀）2 浸泡約 20 分鐘，讓米粒吸飽水。3 電鍋蒸煮 50 分鐘，再燜 20 分鐘使水分平均。4 將煮好的米飯在冷藏環境下攤涼 30 分鐘，便於接菌。5 將放涼的熟米飯放入醱酵桶，均勻撒上酒麴。6 置於冷藏庫醱酵，完成後過濾酒液並靜置沉澱、熟成 5 個月。7 酒液裝瓶前先進行洗瓶。8 人工貼標、手工裝瓶後放入冷藏保存。

飲酒過量有害健康



共煮團的團友互相腦力激盪，料理出多樣美食。

子 姍 的 自 學 廚 房 團 讓 社 員 成 為 料 理 高 手

食譜設計／廖陳子姍 文／謝文綺 攝影／黃聖凱

可以當共煮團團主，應該很會料理吧？主婦聯盟合作社台中分社站務廖陳子姍卻自承並非熱愛煮食，而是在合作社站所工作，經常面臨即期品要報廢、成堆的蔬菜社員不買，不忍心這樣好的食材損耗，所以會想辦法加以料理順便讓社員試吃。遇到不會處理的食材怎麼辦？子姍眼中放光、開心地說：「我們的社員就是我最好的老師，她們總是熱心地提供方法。」

開心共煮建立自信

當然還有參考各式各樣的食譜、查詢網路資料、看 Youtuber 的示範等等，區會開會時，也把握機會和社員一起備餐給大家，甚至轉化成圖文並茂的食譜在手機群組上與親朋好友們分享。但是當她進

一步要邀約擅長料理的社員到站所開課分享時，常常被婉拒。子姍心想是否改變形式，不是採用教課這麼正式的活動，而是幾位社員一起備料交流，最後還可以帶一道菜回家的輕鬆時光呢？

後來在擔任東海站站長時，社員陳惠玲經常向她詢問食材料理的方式，想讓社員共煮的念頭就更強烈了。為了符合運用站所教室空間的規定，她邀集洪曉甄、林煒倩、白宥婧共 5 人成立社團，發想團名時想到越來越多小朋友自主學習的趨勢，所以定名為自學廚房團，隨著子姍到后庄站代理站長，社團也轉移場地到后庄站開班。那時才加入的張月瑩在參與的過程中印象最深的共煮菜色是叉燒肉，容易做又很好運用，最重要的是每次都可以帶一道料理回家，有種覺得自己也是能幹家庭主婦的自信。



1



2



3



4

1 團長將每道菜的處理步驟說明完畢後，成員各自處理食材。2 蛋餃做完剩餘的蛋汁變身成玉子燒。3 由左至右是：張月瑩、林煒倩、黃玲姿、謝文綺、廖陳子姍。4 透過料理，讓共煮團團友的情誼更緊密。

惜食並且激發創意


每次共煮的主題都透過討論決定，遇到站所量多的產品也會想辦法消化，或者遇到節日時做應景食物，例如製作蛋黃酥，所有的原料都是成員自己來準備，攪拌內餡時還因為豆沙太過黏稠，把鏟子都攪歪了。做蜜汁肉乾時，因為沒有經驗，多數的肉片太厚了導致失敗，但有耐心擀成薄片的人就成功。還有一次作福神漬，結果看錯比例導致口感太鹹，但團員帶回家後各自發揮，想辦法讓家人吃完。如同煒倩所言：「我在這裡被啟發出無限可能性，每種食材都會去試試看，不夠完美就自己想辦法改進，收穫很多。」

自學團的另一個特色就是自主學習動手做，子姍將每道菜的處理步驟簡單說明完畢後，成員各自就自己想做的部分開始處理食材，像是洗菜、切丁、汆燙等，遇到不太有把握的情況再向夥伴請教，新加入的黃玲姿說：「同樣一道菜，每個人各有處理

的方法，讓我學到許多訣竅。」這樣的作法也讓大家有機會去接觸到自己原本不熟悉的食材，增加經驗值。

這次共煮一籃菜的活動，子姍設計將常出現的薑與山芹菜搭配羊肉片，做成薑絲羊肉湯與沙茶羊肉；玉米和大番茄切一切與雞肉煮成清爽的湯品；放入干貝醬燜煮的白菜滷更是零失敗作品，簡單又好吃。

貨量正多的蛋則是別出心裁地拿來做蛋餃，最後剩餘的蛋汁毫不浪費，變身成玉子燒，不僅惜食又激發出創意。

她笑說雖然無法做出跟餐廳大廚一模一樣的料理，但是只要願意動手，讓家人吃的安全又健康真的很簡單！子姍期待出現更多自學廚房團，讓合作社挑選的好食材都能被用心地料理，化成一口口感動的真滋味！

一籃菜食譜

一籃菜的原意除了支持農友做計畫性的生產，還能讓社員享用當季的蔬果，均衡攝取不同的營養素，不會因為家人的喜好而有所偏廢。所以食譜的設計保持相當大的彈性，下方備註可以替換的食材，因為深知農友種出低硝酸鹽蔬菜的不易，廖陳子姍尤其強調全食物利用，像是芹菜的葉子可以切碎撒在湯裡或是拌入蛋汁煎熟，一絲一毫都不要浪費。

香鬆綠寶石

材料 綠寶石蘿蔓 1 包、柴魚酥

作法 綠寶石蘿蔓洗淨瀝乾水，放入柴魚酥後擺盤就可上桌，香酥脆口！消滅蘿蔓的好幫手，包蝦鬆也很讚。

PS 柴魚酥可以做好放在冰箱，隨時應用！



番茄雞湯

材料 黑羽土雞剝塊 1 包、大番茄 1 至 2 包、玉米 1 包、蒜頭約 10 粒

作法

- 1 雞肉用熱水氽燙過後再用冷開水洗淨。
- 2 大番茄滾刀切大塊。
- 3 玉米切塊。
- 4 倒少許油至湯鍋，將去皮的整粒蒜頭炒香，接著放入番茄塊略炒一下。
- 5 倒水至湯鍋，加入雞肉、玉米，大火煮滾後轉成小火煮到雞肉軟熟。
- 6 以少許鹽、糖調味即可，看自家的習慣調整分量。

PS 所有食材放入大同電鍋的內鍋，外鍋 1 杯水煮好燜熟也是 OK 的，喜歡重口味的話，最後也可以加一些番茄醬或醋調味。

可以替換的食材 豬小排骨、龍骨、小排丁、小排肉、肩胛排



薑絲羊肉湯 & 沙茶羊肉

材料 羊肉片 1 包、38 度米酒 1 瓶、薑半包、山芹菜 1 包、素沙茶醬、蒜頭適量

作法

- 1 薑切絲入電鍋內鍋，放進冷凍的羊肉片，倒入整瓶米酒，外鍋 1 杯水跳起就燉好。
- 2 山芹菜梗斜切小段，葉子切段。
- 3 冷鍋內加入沙茶醬、蒜頭和一些水拌勻，下山芹菜梗再開火煮滾。
- 4 加入山芹菜葉拌炒至葉子軟，加入燉好的羊肉片拌勻即可。

PS 使用高濃度米酒且不加水燉肉，肉軟湯香甜，直接作火鍋湯底很棒。

可以替換的食材 芹菜、芥藍菜、高麗菜、洋蔥、豆薯

干貝白菜滷

材料 包心白菜 1 顆、油蔥酥少許、干貝醬適量

作法

- 1 白菜切成大段放入湯鍋，放入干貝醬、油蔥酥，加入少許水後蓋鍋蓋。
- 2 煮滾時撒入少許鹽調味，燜一下即可。
- 3 上桌前可以加點綠葉白菜或香菜，再煮滾一下，更添美味。

PS 合作社的乾干貝作成干貝醬，放在冰箱隨取隨用～鮮香味美、省時省力！

可以替換的食材 高麗菜、冬瓜、各式菇類



柴魚酥做法
請掃 QR Code

走讀公館

歷史足跡

文／黃榆晴、泰國劉德華
攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN

人文與記憶的交會



尋訪蓬萊米誕生地、台北自來水發源處，
記憶構成的歷史斷面長出了藝術村……

行經捷運公館站一帶，看見年輕躍動的學子身影穿梭在近百年歷史的學院建築之間，總有種古今交融的感受。第一學府國立臺灣大學校園廣闊，遍植綠樹草茵，台大農學院磚紅色的建築在長春藤蔓環抱中靜靜矗立，包含農學科的「理農學部」除了是台大（日治時期為台北帝國大學）當年最早成立的教育部門，國內農業及生物研究的重鎮（現名生物資源暨農學院），也是發起、陪伴共同購買運動與主婦聯盟生活消費合作社成長的重要前輩——林碧霞博士、鄭正勇教授求學、研究和結緣的所在。



國家文化總會為主婦聯盟基金會設立女性文化地標。

而羅斯福路另一頭，主婦聯盟環境保護基金會座落在汀州路巷弄的公寓大樓裡。創立於1989年台灣民主運動風起雲湧的年代，從推動垃圾分類與資源回收、共同購買運動、使用不漂白再生衛生紙到蔬菜硝酸鹽減量……基金會與合作社早年發展軌跡一路相伴。沿著基金會所在的巷子走，來到位於新店溪畔的自來水園區，園區內保存許多台北自來水發源地重要的遺跡，在這乾旱缺水的時刻，看見前人以智慧打造出具有永續思維的自來水機組設備，更能思有水之珍貴。

從自來水園區後山小徑穿過旋轉門，進入寶藏巖國際藝術村聚落。在這裡，藝術與居民生活完全融為一體，隨處都能與駐村藝術家創作的裝置作品相遇。尋寶逛累了，步行五分鐘就抵達水源市場，水藍色公共藝術外牆內，30年老店和異國美食滿足口腹味蕾，為這趟充滿知性的散步畫下完美句點。●綠