

綠主張

No.208
JUL.2021

夏筍之味
季節限定的甜脆小確幸

懶人出好筍！
李培棟的友善生態甜筍

綠色賞月
中秋預購本土友善畜產

合作社全員抗疫記
物流爆量幕後工作實錄

台灣第一個管控 蔬菜瓜果硝酸鹽含量

蔬菜瓜果**100%**逐批檢驗硝酸鹽
避免近**265**公頃農地過度施肥，產生土壤危害。



夏筍之味：季節限定的甜脆小確幸



編輯的話

整個六月，生活都籠罩在疫起之後的餘波蕩漾，原本已準備要熱情迎接夏天的來臨，從五月中過後，許多人最熟悉的角落變成家中的廚房，自煮的時間加倍地多了，出外與人見面的次數大幅地少了。然而這些不過是生活方式的改變，我們之中有一群人仍然站在人與人連結的節點，承擔著風險堅守工作崗位，他們是醫護警消人員、大眾交通與物流工作人員、照護機構人員、實體店服務人員，甚或是截稿出刊之際，傳出群集染疫的蔬果及家禽運銷相關工作人員……。

仔細思考，我們每個人的日常生活基本所需，其實是許多人、許多雙手牽起的一張綿密網絡，沒有人是局外人。而身為合作社社員，在變動如急流的抗疫戰役中，除了備妥必要物資、照顧家人之外，我們更需要團結互助，保護合作社這張網張弛有度、不會有任何人被漏接，進而實踐合作社第七大原則「關懷地區社會」，看見他人之需要而起身給予幫助。

在這樣兵荒馬亂的日子裡，夏季的美味竹筍產季已拉開序幕，蔬菜在炙陽下賣力成長，中秋佳節也將在兩個多月後到來。盼望在自身平安之際，也有能力分享一份或許看似微小但確實發自內心的幸福。

(文／黃榆晴)

版權

2021年7月／208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、林其葉、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺、蘇心蓮

副總編輯 | 陳建竹

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 黃名毅

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 李培棟的「懶」哲學！種出友善生態好竹筍
文／李婉婷

08 修練心性也滋養土地 筠水觀的低硝酸鹽夏季蔬菜
文／曾怡陵

產品平台

12 選擇好肉支持本土友善畜產
文／林舜婷

生活食育

14 歸農路 青農女兒與慣行阿爸的對話歷程
文／李惠嫻

合作脈動

17 疫起，合作社全員抗疫記
文／于有慧

合作知識+

20 不只個體好，還要群體好的經濟行動
文／吉勃森·葛拉罕·珍妮·卡麥隆·史蒂芬·希利

永續生活

22 戰勝臭氧空污的生活提案
文／王敏玲

主婦食堂

24 筆記本拿出來！日本 Style 鮮筍料理這樣做
食譜設計／鄭安宏 文／泰國劉德華

站所の散步

28 南門站街區散步 踩著歷史足跡逛府城
文／黃榆晴
佇站夥伴：蔡孟君
文／黃榆晴

31 社員來信

勘誤：

207 期目錄頁編輯手記最後一行應為：生日「快樂」；p.5 第二段第一行為 50 年；p.8 照片地點為長老教會屋頂；p.21 內文最左欄倒數第二行應為：整整「五年」。忙中有錯，特此更正。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

李培棟的「懶」哲學！ 種出友善生態好竹筍

文／李婉婷 攝影／黃名毅

不計較產量，不使用除草劑、農藥與化學肥料，李培棟自嘲自己是懶惰的農人，正因如此，不但保護了環境與生態，也與合作社的情誼長達 10 年不輟。



為驅除蟲害，李培棟拉寬竹林間距，讓光線照射、通風透氣，不用藥也能讓竹筍健康成長。



甜龍筍母須覆蓋帆布，筍子即使照射太陽也不會出青（產生苦味），且採筍、留芽不需挖土、覆土等，省去農友不少工序。

正值竹筍盛產時節，透早清晨五點鐘，便能看見農友李培棟與母親倆人，拿著割筍刀在這三分多的竹園來回穿梭，他得趕在八點前採收完畢，再前往另一工作處上班。早在 10 多年前最初與主婦聯盟生活消費合作社（下稱合作社）合作時，李培棟便過著「半農半X」的生活，他說：「這沒什麼浪漫，種筍只是為了讓媽媽有事做。」

改種甜龍筍 讓產品差異化

李家竹園位於台灣竹筍主要產區嘉義縣大林鎮，「這裡家家戶戶，整個村莊大部分都種竹筍跟稻米。」李培棟說，李家從父親開始以種植稻米、竹筍為生，隨著年紀漸長，竹筍採收後的搬運、加工等勞力活，都得靠兒子李培棟利用空閒時間幫忙，「做著做著，我就『撩』下去了。」他爽朗地笑著說，因為不忍父母辛苦，十年前即便

已有工作在身，仍毅然接手家中農務，父親過世後，他將稻田承租出去，對於務農大半輩子的母親，生活重心早已離不開土地，李培棟唯一能做的便是保留這片三、四分地的竹園，讓母親看顧。

大林鎮土質多半為鬆軟的半砂土，竹筍生長較無拘束、排水性亦佳，加上夜晚溫度平均維持在 25 至 30 度間，極適合各式竹筍種植，品質尤好，其中，烏殼綠竹筍因產量高、產期長，是大林鎮主要種植品種。不過，李培棟認為，烏殼綠價格波動大，容易受到旺、淡季影響，加上盤商單價拉抬不易，農民付出的心力與收穫實在不成正比，「我想要做一個改變，讓這個產業生態更好。」接手後，他將原先的烏殼綠全面改種新品種甜龍筍（以下簡稱甜筍），相較烏殼綠、麻竹筍，種植甜筍不僅省工，一至兩年後方可收成，且口感好不會有苦味，能與其他竹筍有所區隔，有更理想的價格。



1 採收時，李培棟（圖左）負責割筍，移工（圖右）從旁協助，母親則負責留芽之判斷工作。
2 割筍時，得憑經驗為來年預留產筍母竹（即留芽），如欲留芽，割筍時需保留根部以上10公分。
3 為穩定品質，李培棟皆自行育苗；梅雨季過後，竹林會生筍，取筍種於土即苗，育苗約需1年。



尋筍蹤
竹林落葉多，須留意竹筍是否被覆蓋。



採筍與留芽
以割筍刀採收後，每機竹得預留4個筍芽，其餘連根挖除。

採筍步驟 1 2 3



削切
從筍根部進行削切作業，去除約2至3公分，確認每枝筍的品質。



清洗
在冷水池刷洗筍子表面，去除細毛、泥土、灰塵等。



預冷(第一次)
將竹筍浸泡於水溫4度桶池內預冷約40分鐘。



包裝
竹筍入袋抽真空，避免接觸空氣，保存鮮度。



預冷(第二次)
將竹筍再次預冷，繼續冷卻，抑制生長。



出貨
因運輸時間長，為避免溫度升高，以保麗龍箱裝箱並放入冰塊冰鎮，冷藏運送。

什麼都不做 對生態更好

甜筍盛產集中於4月至10月間，談及管理與栽培，李培棟很不好意思地說：「我的時間有限，所以都用最懶惰的方法處理。」由於白天多數時間在汽車修護廠工作，而他口中所謂的懶惰方式，就是任竹筍天生天養，全然不干涉；不使用農藥、除草劑、化肥，竹園裡一年僅施一次有機肥料，至於巡園、除草、耙落葉等工作，則留給母親作為每日早晚的運動。

如果不用藥又該如何驅蟲呢？竹筍蟲害以扁蚜為主，其喜食竹葉，一旦植物無法行光合作用便無法吸收養分，影響收成，對於連用藥時間都沒有的李培棟說：

「多虧前合作社產品專員莊俊彥給了一個重要觀念：『陽光照得到的地方，病蟲害就少；陽光照不到，病蟲害就多。』」也因此，他花了4、5年時間，慢慢拉寬竹林的間距。

如今，放眼望去，竹叢之間，最少間隔3至4公尺，不僅陽光照射能穿透竹林間，透氣、通風性也更好。「雖然產量少一點，但病蟲害減少，我又可以少做一些事了。」他半開玩笑地說道。

李培棟獨特的懶人哲學，不單種出天然無毒、品質佳的好筍，同時友善了土地與環境，讓喜歡棲息於竹林、次生林環境的諸羅樹蛙又多了一處得以喘息休息的居所。

不計較收成 親自選種育苗

當年在友人牽線下，李培棟「因為沒時間，所以什麼都不做」幾近自然農法栽種，正好與合作社友善生產、與環境結合的原則不謀而合。身為合作社10年資深農友談及合作過程，他坦言：「這個通路好嚴格。」不僅親自採檢送驗農藥，還得通過硝酸鹽考驗，不過李培棟也說，除了透過合作社學到許多正確農業概念，更一點一滴潛移默化了自己對待環境、土地、生態的基本觀念，問他，值得嗎？「收成多少不計較了啦，但是，我心裡的感覺很舒服。」

吃過李培棟的甜筍，不僅甜、脆，甚至會回甘，他說：「這得

靠天時、地利、人為。」竹筍成長期水分尤其重要，以今年少雨為例，山區因灌溉不易產量銳減、筍子口感亦稍差，李家竹園因位於平地的稻米農業特定區，灌溉水源充足，富含水分的竹筍吃起來鮮甜可口；至於人為，就得靠技術與經驗，李培棟自行育苗，從苗株開始篩選健康、品質佳之母株繁殖。另外採筍時預留的「產筍母竹」也很重要，除了選擇個頭大的，割下竹筍時，脆嫩程度也是判斷品質的標準，而為讓養分集中且有空間順利生長，每機竹他堅持只留4個嫩芽。

竹筍預冷鎖鮮度 炒滷煮都美味

由於筍子一離開土地養分與鮮度流失快速，尋筍蹤、割竹筍、

留嫩芽都必須快狠準，採收完的竹筍載回處理廠後，太太簡月慧便趕緊接手品檢與加工作業；一枝接著一枝，從筍子根部再削切2至3公分，李培棟解釋，「這動作等於是初步的品質檢驗，如果刀子削下去感覺硬硬的，或是裡面有黑點、黃點，就表示異常，必須淘汰。」

為完整保留甜筍的好滋味，除了縮短作業時間，亦會進行預冷處理；將竹筍浸泡於水溫4度的桶池內約40分鐘，竹筍預冷可抑制生長，減緩老化、纖維化，費時費工的處理可以讓甜筍口感更細緻。

甜筍因品種關係雖然沒有苦味，但其產量僅烏殼綠竹筍的一

半，不受筍農喜愛，市面上並不多見。夏季甜筍最對味，嫁到竹筍世家的簡月慧，早已練就一番好筍料理，她說：「甜龍筍甜、脆，筍味清淡，料理運用其實很廣。」除了涼拌，李家餐桌最常出現的是竹筍炒透抽、海鮮竹筍粥；將竹筍切絲爆炒一下，加少許水燜煮後，再放入喜歡的海鮮，更能增添鮮味、口感與風味；另外，她也推薦竹筍切塊加三層肉、醬油等一塊滷煮，夏季滷上一鍋放涼享用，拌著醬香與筍香，肯定胃口大開！

竹林裡一個個冒出頭的竹筍，代表著農業與自然共好的生生不息，如同世代交替下，那傳承的祝福與幸福，正持續著。綠



修練心性也滋養土地 筠水觀的低硝酸鹽夏季蔬菜

姜慧娟、葉筱梅和葉明筠（左至右）以樂觀的態度面對務農的種種難題。

文／曾怡陵 攝影／忘忘

葉筱梅從農之初即決定種植低硝酸鹽蔬菜，因為是第一代農，能沒有框架地廣納專家建議，也因著信仰淡然迎接各種挑戰，在缺葉菜的夏季仍產出有品質的蔬菜，守護社員及環境的健康。



間作可分散單一作物的種植風險。

位於桃園市新屋區的筠水觀農園於 2020 年 8 月開始供應主婦聯盟合作社葉菜，緩解夏季缺菜的問題。對於葉菜多不耐熱，加上病蟲害猖獗等普遍夏季種菜的困境，筠水觀不斷從錯誤中找答案，尋得與天氣和環境共存的方式和心境。筠水觀蘊含上善若水的意思，農友葉筱梅與家人隨順環境變化並時刻觀照內心，對各種逆境也就能處之泰然。

因低硝酸鹽蔬菜 與合作社結緣

在開啟與主婦聯盟合作社的合作前，筠水觀即嘗試用無農藥、無化肥及減硝酸鹽的方式種植蔬菜。葉筱梅的母親姜慧娟多年前因身體不適，搜尋資料後發現應減少硝酸鹽攝取量。茹素的她發現當時種植低硝酸鹽蔬菜的農民並不多，為了讓自己更健康，同時幫助有需要的人，決定投身農業，葉筱梅和姐姐葉明筠也加入行列。

一家人透過作物的硝酸鹽含量和自身身體的回饋摸索出合適的種植方法，也找回健康。「10 年前我常要使用通腸劑，現在不需要了。」姜慧娟認為是長期食用自家蔬菜的好處，葉筱梅則認為跟工作型態的改變有關，「畢竟她從坐辦公室變成在戶外種菜，而且有曬太陽也有差吧。」

姜慧娟依經驗判斷，若要降低蔬菜的硝酸鹽含量，必須避免過度施肥，因此會依農業改良場的土壤肥力檢測結果調整肥料配方或施肥頻度。此外，蔬菜的採收時間也是關鍵。以青江菜為例，不論是露天或設施栽培，一般而言在夏季的成長時間要長達 26 ~ 28 天，才容易達到合作社 A 級品的標準。

而因為發現在台灣注重蔬菜硝酸鹽管控的通路唯有合作社，她們認為理念相符，決定自薦。「自我推薦等待了 3 年後，終於讓合作社發現我們了。」母女笑著說。



- | | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
- 1 隨著生產漸漸穩定，也增加人力分擔粗活。
 - 2 農場大姐在網室內進行採收，並篩選黃葉等不良品。
 - 3 圖文並茂的農夫日誌，是提高栽培成功率法寶。(葉筱梅提供)
 - 4 以芹菜葉等有特殊氣味的蔬菜製作液態肥，可驅避蟲害。



少量多餐 讓植株盡力吸收養分

合作之初，也正適逢筠水觀擴大耕種面積，多出的產量恰可供合作社所需。而合作社為了幫助農友種出低硝酸鹽蔬菜，在多位合作農友的田間設置「阿龜微氣候」感測設備以蒐集數據進而建立栽培建議指南，筠水觀的露天農地和網室即各有一組設備。

葉筱梅很高興能透過阿龜微氣候取得更詳盡的數據。過去 10 年，她們將中央氣象局的溫度、相對溼度等資訊及植株狀況整理在日誌中，藉此篩選每季適合栽培的蔬菜種類，也避免重蹈覆轍，幫助她們挺過夏季種菜的艱難。產品部農產專員郭懷恩表示：「適合在夏季生長的葉菜有地瓜葉、皇宮菜、過貓、人蔘菜等，但如果有青江菜、小白菜可選擇，就不會被社員優先利用。小白菜等十字花科類葉菜的夏季產能可能只有冬季的 1/3 不到，再加上夏季的天候不佳、蟲害的侵襲及合作社的硝酸鹽管控，對農友來說，要在夏季供應葉菜是很大的挑戰。」

筠水觀透過勤澆水幫助作物度過夏季高溫，也保留雜草幫助植株防曬、讓土壤保水，提高作物存活率。2021 年 5 月底，她們還在郭懷恩的建議下落實「少量多餐」施肥法——不施底肥，只追肥。「不要過度供給，植株就會想辦法吸收養分，氮肥過高的蔬菜反而容易生病。」姜慧娟說。

第一代農 沒有包袱勇於實驗

由於母女都屬於農一代，不會固著於某一種耕作想法，農耕觀念都來自於「鄰居」。「我們距離桃園農業改良場才 200 公尺，場裡的專業人員下班後就成了我們的最佳顧問。」姜慧娟說。

在專家的建議下，筠水觀進行間作，每隔 3 ~ 4 畦會種植不同的蔬菜，一塊 3 ~ 5 分地的田可種植的作物高達 10 ~ 12 種，以避免病蟲害蔓延全區的風險，草相因而變得多元，昆蟲的種類變多，也吸引多種鳥類前來覓食。田裡的芹菜、

茴香、艾草等香氣較為濃郁的蔬菜會用來製作液態肥，除了可增加土壤的肥分，也能驅避害蟲。「自製肥的菌類多，當土壤裡有豐富菌類時，種出的蔬菜比較能夠抵擋病蟲害。」姜慧娟說。不過，自製肥量不足，還是得靠市售的肥料補充。

也因為過去沒有務農經驗，能用不帶成見的清新一眼，如實地看見作物的各種狀態，加上具備實驗精神，偶有意外驚喜。她們會栽種一批露天的青松菜，要採收時發現其外型「跟過去長得不太一樣」，決定大膽試驗，留著不採收，不料竟開始結球，葉片也從深綠轉為黃綠。農場大姐說那樣太老、應該淘汰，但吃了都直問「還有沒有？」姜慧娟說煮起來滿室奶香，但種植有風險，因為生長期多一倍，容易因天災等問題「遭遇不測」。

每育一株苗 就注入良善的力量

滑開筠水觀的臉書粉絲專頁，時常看到母女對農園的讚嘆，或將滿佈蟲咬的菜葉視為藝術品。葉筱梅喜歡以欣賞的角度觀看農園，若觀察到蟲害，也能坦然面對。「心裡要想害蟲是本來就會有的，就比較能接受。」她們以捕蠅燈、費洛蒙和黏膠式誘蟲器讓害蟲自投羅網，有時也跟害蟲說：「這裡不適合你，請你離開。」

回顧從農的歷程，葉筱梅不禁說：「真的好厲害，怎麼能撐過來？也還好一開始沒有想太多，否則就不會從農了。」她們不愛設施栽種，但為了生計，露天和網室栽培各半，避免天災讓作物一夕全毀；因為缺乏人力，常是育苗打田採收送貨自己一手包辦；堅持不用抑制雜草的銀黑布，總有拔不完的草。

農場的員工都是一貫道同修，邊耕作邊放心經或誦讀經文，耕田的同時也修練心性。「我們育苗時都告訴自己：這顆種子代表我們內心神奇善良的種子，育苗的同時也在耕種善良的心田。」也因此，她們能將挫折化為滋養，持續種植低硝酸鹽蔬菜守護社員健康，也減少過量施肥對環境帶來的負擔。🌱



- 5 田裡的紫蘇是間作蔬菜，可驅蟲、食用、製作液態肥。
- 6 阿龜微氣候的感測裝置可以蒐集詳盡的田間資訊，如土壤含水量、酸鹼度、光照強度等。
- 7 透過自行育苗，掌握品質的源頭。
- 8 在夏季為蔬菜適度補充水分。



5	6
7	8



姜慧娟認為夏季蔬菜長相雖然不好，但能抵抗炎熱陽光的蔬菜，才是最健康營養的。

農園供應 合作社的蔬菜

- 5 ~ 11 月 ▶
皇宮菜、空心菜、莧菜等
- 全年 ▶
地瓜葉、小白菜、荷葉白菜、青江菜、青松菜、油江菜、甜菜心、芥蘭菜、小松菜等

合作社為什麼推動 減硝酸鹽栽培？

透過減硝酸鹽栽培可控制肥料用量，不僅蔬菜的抗病蟲害能力增加，也避免過量的氮肥被雨水沖刷至河川，造成水域優養化或轉化為溫室氣體。此外，減硝酸鹽栽培土壤產出的蔬菜營養元素豐富，對人體也有幫助。

2021中秋預購肉品選擇多元，謹慎把關、用心生產是不變的準則。

選擇好肉支持 本土友善畜產

文／林舜婷 產品攝影／王揚喻

2021 中秋預購



相聚共煮，是一家人在疫情下的美好時光。繼去年中秋預購肉品選項豐富頗受好評，本社持續開發多元肉品，今年攜手生產者推出油脂較少的平埔黑豬烤肉片、鹹香過癮的剝皮辣椒香腸和料理方便的去骨鴨腿等肉品，邀請社員透過計畫性消費支持本土友善畜產品。

低密度養殖的 樂活鴨仔



(台野畜產提供)

台野畜產(川奇食品)經營至今已到第四代，最初採傳統養殖模式，直至第三代林金發接手才開始轉型，決心讓民眾吃到更高品質的鴨肉，相對鴨隻的飼養環境更舒適、養殖模式也更符合「鴨性」。不同於一般業者6隻鴨擠在1坪的空間裡，台野的飼養密度為每坪2.5隻鴨，鴨子游泳的水池、戶外遮蔭面積也相當充足，飼料亦使用益生菌取代添加藥物，並採取符合人道精神的電宰方式。此次供應去骨鴨腿部位，在料理時能免去處理全鴨的費工過程，輕鬆品嚐香甜鴨肉。

十年尋根育種 平埔黑豬



(春發成提供)



春發成創辦人李榮春與台灣大學合作，花費十多年育種找出符合最初台灣純種黑豬的DNA。李榮春指出一般黑豬業者往往會給豬吃廚餘，縮短飼養時間，快速達到販賣重量，然而廚餘容易讓豬隻腸胃不適，還可能引發非洲豬瘟；但若源頭育種做得好，黑豬吃飼料十個月也能達到足重，飼養成本也較低。春發成的飼料使用玉米、黃豆粉、大豆油等植物性原料，再搭配可減少脂肪增長過量的豆渣及益生菌、酵母菌等。豬隻長到足重送至人道屠宰的台畜電宰場，過程中不使用尖銳物驅趕豬隻，並提供淋浴與充足飲水。此次中秋預購提供平埔黑豬兩種比較瘦的部位——里肌烤肉片、梅花烤肉片，很適合年長者和健身族群食用，黑豬香氣濃厚特殊，以海鹽與胡椒調味就讓人食指大動。

嚴選 豬後腿肉製成 優質香腸



(花肉社提供)

社員熟悉的生產者花肉社，嚴選來自蓮貞牧場和吉群牧場的豬隻。蓮貞牧場主人、獸醫師龔文俊是花肉社首位理事主席，最初因對豬隻注射的疫苗與抗生素感到心驚，因此決定打造無特定病原、不施用任何藥物的蓮貞豬。牧場建置護城河、網室包覆豬舍設計以及嚴格管控人員進出，飼料於不添加任何藥物的獨立生產線製作，杜絕藥物交叉感染，每個環節都是嚴謹的高規格。此次花肉社以豬隻後腿肉加入明德食品的剝皮辣椒製作香腸，同時無添加磷酸鹽、亞硝酸鹽等化學添加物，肉質Q彈細緻，味道鹹香、辣甜兼具，不管煎烤或是作為炒飯佐料都很可口。

2021 中秋預購



預購期間：07/12 (一) ▶ 07/31 (六)
取貨期間：09/09 (四) ▶ 09/18 (六)
中秋節：09/21 (二)
◀ 想瞭解更多，請掃 QR Code

往年受歡迎的月餅品項今年也不缺席，如以自然農法種植糙米製作的無麩質鳳梨打卡酥、指定使用本土黑豆的黑豆蛋黃酥、無人工色素香料的芋頭酥等，另外也推出以玉荷包荔枝釀造的啤酒等在地風味飲品，邀請社員吃肉呷餅佐茶酒，享受和家人的團聚食光。



歸農路

青農女兒與

慣行阿爸的對話歷程

文 李惠珊 台南分社社員 照片提供 呂梅菁

爆芽蜘蛛是由主婦聯盟合作社台南分社的兩位社員呂梅菁與王怡力在嘉義組成、實踐自然農法的青農團體。呂梅菁解釋爆芽蜘蛛的由來：「芽有很多可能性，可以長成一株木瓜，也可能是一棵神木，每每在磚牆縫裡看見植物，都很敬佩那樣的生命力。蜘蛛則是我在認識自己的過程中，教導我很多的生命導師，我們期待在自然裡體會生命力的所有可能性與一切智慧。」

2020年冬天台南站邀請呂梅菁與王怡力至站所分享農耕經驗，她們用自己種的黑秈米，加上合作社的圓糯米、米酒、善糧雞腿與老薑做雞酒飯跟現場的社員分享，是一道美味的冬令進補料理。

青農返鄉實踐自然農法

呂梅菁 10 年前曾在台北的合作社總社工作，擔任地區營運專員。她也是農家子弟，老家在嘉義太保，村莊裡的農家包括爸爸，多是慣行農法。呂梅菁的農耕夥伴王怡力和她是中學學姊妹，呂梅菁返鄉後再度連絡。王怡力 2014 年加入合作社，呂梅菁是她的解說員，她說：「我們對於農耕有共同的理想——自給自足。」

2016 年她們參加「1982 地下室」詹武龍老師秀明自然農法的課程，提倡無農藥、無肥料耕作方式。課程結束後，呂梅菁問詹武龍老師是否可以到她家跟爸爸聊聊，影響爸爸也從事自然農法，老師回答：「你要自己去種，才有可能影響」。

呂梅菁的爸爸後來也上了自然農法課，但是爸爸說：「老師說的都對，但我要顧 pak-tóo (腹肚)。」儘管爸爸有所疑慮，還是幫忙在嘉義太保找到一塊水田，約一分地，讓她們可以實踐無藥無肥的自然農法。

中間也會換租其他田地，因為農民擔心無農藥無肥料會用盡地力，影響收成。但呂梅菁強調自然農法其實會保護土壤，因為不使用農藥和肥料，不會破壞地下菌群，地底下的微生物反而可以發展生長，讓土地恢復原本樣貌。田間的土地保留部分雜草則提供了昆蟲生存空間，農業永續與其他物種於生態上的永續可以並行。

一邊吵架一邊幫忙的阿爸

呂梅菁說：「我們家不吃爸爸種的稻子，因為爸爸覺得那是他為了提高產量才種的，並不是他愛吃的米，所以我們就從種阿爸愛吃的台梗 16 號開始。」

第一年有很多想法都在磨合之中，呂梅菁請詹武龍老師來田裡上課，教導一群想學秀明自然農法的朋友，爸爸也教大家怎麼整平水田。有次呂梅菁與爸爸在田區吵了起來，呂梅菁說：「當時我心裡的怨氣一股腦就溢出來，脫口說出『我 tsiah-nī (這麼) 辛苦，攏是為著你 neh』；阿爸氣呼呼地回說，『我無 hiah-nī (那麼) 偉大，你毋免為著我……』」當時呂梅菁回到家之後，很心酸地大哭一場。隔天，有朋友

1 呂梅菁的阿爸收割台梗 16 號 (2019 年)。
2 實踐自然農法的青農夥伴王怡力 (左) 和呂梅菁 (右)。





日曬黑米 (呂梅菁阿爸的腳)



黑秈米稻花 (2021)



王怡力在走溝除草。

帶外國老師剛好經過來看田區，呂梅菁正在忙無法導覽，好巧不巧阿爸就在附近，幫忙介紹她們怎麼種的，然後強調這是女兒種他愛吃的米。

呂梅菁的爸爸其實是農務的好幫手，看到她們手工打黑豆，會笑做「憨工」，建議用車子輾過黑豆，但她們嘗試過後還是認為手工比較好。然而農務的過程中，也漸漸看到父親的改變，例如減少慣行農法用藥；看她們的農務似乎不太有效率，也不吝伸出援手，且漸漸減少碎念她們的做法。呂梅菁說：「阿爸偶有風涼話，例如：沒藥沒肥活得起來？」，可是也會放鞭炮幫忙趕鳥。

漸漸地呂梅菁發現，返鄉務農不只是為了阿爸，更多是為了自己。能和父親一起去做共同的事，理解到彼此在意的事，並且互相陪伴。一般家庭子女40歲多已離家，有自己的工作，不會這麼緊密。意識到這點，呂梅菁有次對阿爸說：「袂感覺按呢不錯 (buē-bái)?」65歲的阿爸回說：「嗯。」

摸索自然習性 順應天地挑戰

至今5年的農耕實踐，呂梅菁讓父親看到自然農法農耕可以收穫，也可以帶著自己的產品到市集販售，推廣友善環境耕作的理想。她們賣過黑

秈米、青仁黑豆、黑三寶麩 (黑豆、黑秈米加合作社黑芝麻)、黑米茶、豆腐乳 (用米麴發酵)、合作社產品製作的紫蘇梅及鹹蛋等。

今年呂梅菁和王怡力一起耕作的地有4分7，還有旱田5厘，種果樹與蔬菜類，不使用機器，以鋤頭、人工割草與鬆土。呂梅菁說：「自然農法需要很多勞動力，人工除草很累，但農耕時也同時在認識自己，當體力不行了就要放下，學習不剝削自己。」此外，兩人也還在抓農事的節奏，二月時稻田已經開始插秧，但自育秧苗可能因長得太擠，秧苗根系發展不好，無法盤根捲片，因而無法機器插秧。看其他農田已插秧，兩人開始緊張，太晚插秧會較鄰田晚收成，容易被鳥吃掉影響收穫。她們決定向在萬物之間流動的靈祈請指引可否手插秧，結果用兩個10元銅板連擲3個「聖筊」！所以今年改手插秧。

呂梅菁說：「我們永遠無法知道前方是什麼等著我們，但我們始終選擇迎上前去。大自然教會我們對一切臣服，隨時保持彈性，因為變化才是常理。」手插秧後發現剩餘的苗盤根系已足夠捲片，呂梅菁說這需要依靠經驗與時間才能了解。爆芽蜘蛛2021年新產品是黑豆醬油與味噌，她們想把古老手藝學回來，並繼續追求自種自銷、自給自足，實踐對社會、環境關懷的旅程。🌱

秀明自然農法

1935年由岡田茂吉所提出，以「尊重自然、順應自然」為目標，不使用農藥、肥料，除了利用枯草、落葉製作的草葉堆肥外，不加入其他不屬於大自然的物質，讓土壤發揮原本的力量，是利用自然生態系循環的原理，兼顧農產品收穫、環境保護的農法。(資料參考：農委會台灣農業故事館)



第一次自己育苗捲片。

疫起 合作社全員抗疫記

自五月中起疫情緊張，線上訂購爆量衝擊雙北地區物流，本社營運挑戰一樁接一樁。本文採訪受影響最大的物流部、組織部，請社員一同關注、支持總社第一線工作夥伴！

文/于有慧·第八屆理事、編輯委員會主委 圖片提供/馬榮君、于有慧、陳怡靜、黃麗霓、蕭淑珠、物流部



五月中後疫情突然升高，爆量訂單對物流夥伴造成極大的衝擊和挑戰。(攝影/馬榮君)

新冠肺炎疫情於五月中快速升高，雙北地區疫情警戒於5月15日率先提升為三級，接著在5月19日擴大至全國，社員需求瞬間爆量，物流夥伴拚出貨，組織部為協調供應傷神，其他各部門無不全員協力。6月初，第三方物流暫緩接單，本社低溫品項受牽連無法配送，物流夥伴不得停歇的雙手至此才得暫時紓緩。誠如理事主席彭桂枝所說：「疫情像放大鏡」，本社的經營體質，在疫情下備受檢驗。



需求爆增 物流震撼

5月15日，疫情升級訊息一發布，不到3小時，站所架上幾乎被一掃而空，線上訂單亦較前4個月平均成長4.5倍。從5月17至31日，三倉每日平均撿貨量超過7萬包，較去年同期及上月平均增加82%，與除夕前的最大量相較，亦增加超過20%。

理事會在第一時間提醒總社添購站務夥伴的防護設備，六月理事政策會亦通過按曝險與勞動程度加發職員防疫津貼，並要求儘早安排職員公假施打疫苗，保障工作夥伴安全。

政府啟動管制升級，爆量訂單湧入打亂整個物流秩序。「一開始，根本想停也停不了」，物流部經理魏榮聰指出，疫情升級之初，夥伴超時工作，仍無法消化當日撿配，累積而來的出貨遞延、缺品與人員疲乏，情況益趨嚴峻。線上訂單無法及時煞車，一開始藉調整訂貨數量與下訂時間，被動式減單，出貨塞車狀況依舊無法有效緩解，至5月25日臻於高峰，晚上11點，北倉物流現場仍一片忙亂，眼見當天班個配的撿配工作勢必無法完成，只得緊急砍單，本社也在次日忍痛宣布，5月27日後暫時停止冷藏、乾貨下單。魏榮聰說：「只能說，我們盡力了，但我們做不到。」



線上訂單煞不住 物流撿配難上難

6月初，第三方物流業者暫停部分區域收件及無法保證到貨時間、到貨品質，影響本社班個配僅能保留乾貨常溫配送。連大型的第三方物流業者都必須踩煞車，這波需求爆量對本社的衝擊不難想像。魏榮聰說：「合作社的配送能量有其極限，7萬包可說是緊繃的最大量，但不能天天如此；況且，若加上線上訂單，情況更複雜，並非計算包數就能衡量。」

與其他通路不同，本社的蔬果加工包裝在物流部作業，「一籃菜」是共同購買計畫性消費的理念核心產品，但加工工序多，若是線上訂單，還必須另外拉一組人力處理定重包裝，會排擠到其他段加工。北倉4月每日一籃菜訂量約120籃，疫情升溫後訂單大增，5月26日當天訂單超過1,000籃，若再加上個配訂單，更增物流撿配困難。試想一張訂單的內容包含多個溫層品項，工作夥伴必須在不同時段、到不同區域集貨，再打包出貨，一張訂單即如此費工，乘上幾百張單，

複雜的組合，並非只需增加人力如此單純。再以5月26日為例，三倉訂單人數爆增至1,313人，較平日增加15.8倍，加上站所原本需求，貨量如此之大，集貨打包所需載具、作業及儲存空間、緩衝材皆顯現不足，無法預期的疫情，持續加班也讓工作夥伴越來越疲憊。

當需求遠超過供給 如何分配考驗智慧

疫情期間大部分的營運應變措施皆由負責業務調動的組織部發動，疫情態勢急劇變化，如何滿足大多數社員需求、維持服務品質是組織部首要考量。

自5月17日起，每日站所一早即出現排隊人潮，去年初疫情發生時研擬的站所防疫相關應變計畫旋即出籠，包括量測體溫、定時做設備與環境清消，按各站空間大小訂定容留人數，也為延續站所服務量能，服務時間提前兩小時結束，並且在站所因應大量進銷貨作業及補貨作業，以快速驗收與協配增補貨機制¹配套，來降低站所夥伴工作量的衝擊，也能加速供給社員所需。



從合作社的主要供應渠道來看，疫情升級，到站利用人數增加12.6%，到站頻次也有兩位數增長，利用額較上月成長45.2%；班配相較持平，下單數較4月成長22%，但班員數卻是微幅衰退，應該是不少班員轉往個配或站所利用。比較大的增長在線上個人訂單，5月人數是1至4月平均的3.3倍，新增的線上利用者2,211人，占5月總訂單數的74%。過去社員主要是到站所利用，因疫情情況特殊，部分社員轉往線上或多渠道利用，新入社社員主要透過線上利用，不過新社員5月利用額僅占全社0.07%，對既有社員的利用權益影響有限。

社員防疫自煮需求攀升，生鮮日配品、民生必需品（米、油、麵條）利用量較1至4月增加1.6倍，即便無法完全滿足社員瞬間需求，5月的社員需求仍較平時利用量增長約80%。隨著疫情膠著，需求量太大，物流能量無法趕上，5月下旬起便陸續修改線上利用的便利性，以遏制線上訂單數量快速成長，直到6月第三方物流服務中斷，考量到貨品質，以及第三方物流因應包裹

爆量、規定需以保麗龍箱加上乾冰配送，一次性保麗龍箱出貨有違本社環保初衷，合作社的出貨在6月轉為以站所為主。但近來營運團隊正重新盤點，評估恢復班配低溫配送的可能。

同社一命 目標為永續經營

疫情如同一面放大鏡，突顯本社的結構限制。2019年本社為方便更多人加入推動線上入社，2020年1月EC上線，冷凍倉委外管理，然而社員利用習慣仍以站所為主，線上訂購5成以上在北區，但目前北倉的空間卻最有限，疫情一來，更突顯以目前的人力與設備，無法提供社員需求大幅提升後的優質線上利用體驗，必須以物流出貨能量為前提，才能確保貨暢其流。

本社從早期以班配為主，轉為以站所為主要服務據點，站所不僅是產品供應主要渠道，也是社員參與營運、發展地區性網絡的基地。社員經營地區營運多年，在這次疫情下再次展現本社與其他通路的差異，例如不少站所，在第一時間以年費為站所添購測溫儀；台中不少區會委員自發性



- 1 三倉出貨量倍增，司機原本一天出車兩趟，也機動調整為三趟。(攝影/于有慧)
- 2 五月下旬北倉空間塞滿待集貨打包的貨品。(物流部提供)
- 3 不少區會使用地區營運基金為站所添購自動測溫設備，圖為士林站。(攝影/陳怡靜)
- 4 一早九點前，景美站社員維持社交距離自主排隊等候站所開門。(攝影/黃麗霓)

排班，到站支援入站防疫與人流管制，也製作海報張貼在站所感謝醫護人員。

疫情下，社員的線上群組熱鬧非凡，如高雄苓雅站發起「主廚在我家」一籃菜利用發表，北南分社解說員群組、社員經營的臉書社團皆分享防疫在家的料理食譜，公館站發動社員送小禮物、卡片到總社感謝司機大哥的辛勞……。合作社，因著這些人情串連更顯現面對挑戰、同社一命的堅定連結。^{註1}

註1 除了站所自行下單補貨外，由總社控貨專員依站所庫存狀況協助配貨到站所。



中社社員製作感謝醫護海報張貼於站所。(蕭淑珠提供)

不只個體好 還要群體好的經濟行動

文／吉勃森·葛拉罕、珍妮·卡麥隆、史蒂芬·希利 圖片來源／Shutterstock

當我們反思現今引領經濟行為的思維，可以看到一些關鍵信念支配著我們，其一是「增長就是好」。在全球各地，不惜代價促進增長被奉為圭臬，我們被告知，經濟增長是改善所有人命運的手段。另一個關鍵信念是私人企業的價值，私人企業是一種手段，讓個人可以應用他們的能量和創意為自己和家人創造財富。再者，私有權被賦予價值，此價值包含在法律系統中的資源、土地與各種財產的私有權。

但這些信念是有代價的，而且付出最沉重代價的是那些無法發聲的人和生態系統。隨著地球的衰退，社會和經濟的不平等也持續擴大。我們面臨一個困境：究竟是要遵循我們現在的路徑通往一個苦澀的終點，還是要嘗試一些新事物。這個時代講求倫理行動，這意味著我們在思考與從事經濟活動時，要帶著對他者的關懷。但是這並不代表個人選擇、責任和自由的終結，而是承認我們個人的決定會影響他人，就如同他人的決定和行動也會影響我們。我們所面臨的問題並沒有簡單的解決方案，但藉由倫理思考，我們可以擴大行動的能力。



《經濟，不是市場說了算：邁向幸福經濟共同體的倫理行動指南》
本書打破「經濟是一部機器」之迷思，將經濟重構為「我們決策和行動的後果」，並嘗試透過倫理行動「奪回經濟」，使其為社會和環境服務，造福人類與地球。本書也提供一套簡單實用的思考工具，教導讀者如何利用現有資源，以適合自己社區和環境的方式奪回經濟，創造更公平且永續的世界，邁向真正的幸福。

個人消費的改變可以創造共同體經濟

透過倫理行動奪回經濟意味著：

- 一起好好活著並且公正待人；
- 分配剩餘以增進社會和環境的健康；
- 以有福同享有難同當的方式對待他人；
- 考量永續性的消耗；
- 照料（維持、再補充和增長）自然和文化的共有資源；以及將我們的財富投資於未來世代，以便讓他們能夠過得好。

以這些倫理考量為核心的經濟，就是所謂的「共同體經濟」(Community economy)：在那裡我們認可並協商與其他人類、其他物種和我們的環境間的相互依賴。在認可和協商的過程中，我們成爲一個共同體。

在此之前，是什麼阻止我們奪回並建立強壯的社區經濟？大多數人並不認爲自己是經濟的重要行動者，更遑論經濟的塑造者。在富裕的國家，人們被告知自己是消費者，被要求增加消費來幫助經濟增長。而且，我們時常依據他人的消費行為——開的車、髮型和衣著風格等等，跟他們進行往來。人們在所有層面的成功和「價值」都靠消費行為來傳遞。

還好有許多人藉由減少消費或改變消費習慣來回應時代的挑戰，無論其是否出於自願，這都是我們奪回經濟的一部分。

多重角色形塑共同體經濟

我們不只在消費，許多人爲了生存工作賺錢，也有人自己種植食物或互相照顧。我們參與滿足我們所需，或幫助我們好好存活的組織和企業。我們之中的一些人創業，自己當自己的老闆；一些人僱用勞工並決定他們該做什麼。我們爲了錢，爲了非金錢的滿足感，或是出於責任而工作。我們存錢

當我們將自己視爲身兼多重角色的經濟行動者，對自身的經濟生活以及相互關連的他者負責任，我們就能形塑生活在其中的經濟。

並投資於房子、孩子的教育，或股票市場。我們加入工會或參與政治活動，並試圖去影響經濟法規的制定和落實。經濟是一個多元的社會空間，在其中我們有多重的角色。這也是我們與他人以許多不同方式整合的空間；在家庭經濟裡，我們與最親近和最愛的人連結，以協調誰做什麼來維繫家庭的存活和幸福。在鄰里和村落，透過買賣、工作和僱用，我們連結朋友、熟人和陌生人。在國家和全球經濟中，我們透過貿易和投資連結遠方的他者。在所有這些範圍中，我們藉由利用和照料的複雜關係和我們的環境互動。

當我們將自己視爲身兼多重角色的經濟行動者，就能開始設想一系列令人興奮而有共同價值的經濟行動。當我們對自身的經濟生活以及相互關連的他者負責任，就可以開始形塑我們生活在其中的經濟。

本文摘自《經濟，不是市場說了算：邁向幸福經濟共同體的倫理行動指南》；吉勃森·葛拉罕、珍妮·卡麥隆、史蒂芬·希利著；周睦怡譯；游擊文化出版

戰勝臭氧空污的生活提案

文／王敏玲・地球公民基金會副執行長 圖／Shutterstock、王敏玲



石化廠是主要的空氣污染來源之一。

關心空氣品質的你，一定注意過，空氣污染指標上呈現橘燈或紅燈，不一定是細懸浮微粒（PM2.5）的問題，有時候是因為空氣中的「臭氧濃度」過高。臭氧（Ozone, O₃）是什麼呢？臭氧是一種大氣化學反應的產物，或稱二次污染物。大氣層中空氣密度最高的對流層，是我們賴以為生的地方，在對流層中的臭氧對人體健康及生態系統均有嚴重的負面影響；若是在平流層中，對人類則是有助益的¹。

西部縣市臭氧超標 次數超越PM2.5

臭氧是誰製造的呢？臭氧不是某個特定污染源排放的，是因工業發展及燃油車輛的大量使用，製造了大量的氮氧化物（NO_x）及揮發性有機化合物（VOCs，如苯、甲苯、二甲苯，1、3-丁二烯等上百種），這兩項空氣污染物在適當的光照（光化學反應）及氣象條件下，臭氧便生成了。

臭氧有很強的氧化力，會刺激人體呼吸道的黏膜，根據學界研究，臭氧不僅會損害人體黏膜分泌黏液的功能，纖毛擺動及肺泡清除能力也會受影響，引發氣喘、傷害肺功能，甚至造成骨骼肌肉系統的傷害²。臭氧也會使植物、農作物的生長趨緩、形成葉斑病等，損及生態系統。



1 搭乘大眾運輸工具，尤其是電動公車，可減少許多空污。（王敏玲攝影）
2 公民參與公聽會督促政府改善空污。（王敏玲攝影）

台灣現行的空氣品質指標（AQI）中，列有「O₃ 小時平均值」及「O₃ 8 小時平均值」，後者具有人體暴露濃度所累積的健康影響，計算法是取最近連續 8 小時的移動平均值（上午 9 點發布，取上午 1 點至 8 點臭氧監測值的平均）。

今年 5 月 1 日，許多人注意到新北市新店區的空品亮紅燈，空品測站新店站的 AQI 是 159，隔天 5 月 2 日屏東潮州站也紅燈，AQI 是 166，彰化員林站更嚴重，AQI 高達 172，都是在午後光化作用增強，O₃ 8 小時平均值超標（0.086ppm）所致。

根據環保署最新畫定的空氣污染防治區，在 O₃ 8 小時這個項目，全台只有宜蘭、花蓮、台東為符合台灣的空品標準的區域，西部所有縣市都不及格，全年 O₃ 8 小時平均濃度較高的是雲林、嘉義、台南、高雄與屏東 O₃。

值得注意的是，2020 年全台空品監測結果，臭氧污染不僅改善程度極低，且因臭氧 8 小時濃度飆高，而達到 AQI 不良的次數已超過 PM2.5！

從改變交通方式、 居家生活對抗臭氧

面對惡化的空品，我們該怎麼辦呢？除了在臭氧濃度高時避免外出以減少暴露之外，我們也可以拒絕成為污染者。前述提到燃油車輛的大量使用，會製造臭氧的前驅物（NO_x 及 VOCs），因此，以大眾運輸取代燃油交通工具（防疫期間另有考量，本文先不討論）、向民代反應減少非必要的公路建設，預算用來強化大眾運輸，此外也可以試著改騎腳踏車（短距離）或電動機車、腳踏車等。台灣地狹人稠，如果很多人這麼做，能減少

許多交通廢氣，也降低臭氧生成的機會！

在居家生活上，甲醛是室內常有的 VOCs，也是致癌物，裝潢時使用的合板、隔板及油漆、塗料中若含有甲醛，會緩慢釋放多年。因此，可盡量減少裝潢，或選擇低 VOCs 的環保建材。

個人消費品也可能是污染幫兇

另外，有些個人消費用品，廠商為了使用的便利加入了揮發性有機溶劑（如石油腦、醇類、酮類及含鹵素溶劑），使用產品時 VOCs 會逸散出來，例如髮膠、芳香劑、除臭劑、指甲油、化妝品，清潔衛生用品如沐浴乳等；另外像黏著劑、殺蟲劑、汽車美容用品、噴漆、特殊清潔劑等，都是產生 VOCs 的來源。以上用品若非必要，最好盡量不用，如果必須使用又很難找到替代品，可適度減少用量。

說了那麼多，你一定想問，那麼工廠排放的怎麼辦呢？是的，中部有不少 PU 合成皮工廠、凹版印刷工廠及噴塗烤漆工廠，南部則有很多大型石化廠，都是 VOCs 的主要污染源，不僅會使臭氧濃度升高，對人體更有致癌、致突變性或影響神經系統健康的可能性。總之，對工廠的規範與查緝非常重要。今年五月，環保署結合檢察機關查到 4 家企業繞流排放或未妥善處理 VOCs，在裁罰、移送法辦外，督促業者裝設防制設備後，減少了約 800 多公噸的 VOCs 排放量。切記，NGO 或公民是督促政府積極行動非常重要的力量。

當我們愈來愈清楚空污帶來的健康傷害及衍生的社會成本，先從自己能著手的生活提案開始，一起戰勝空污吧！**綠**

註

1 在大氣層中，氧分子受到高能量的輻射而分解為氧原子，氧原子與另一氧分子結合就生成臭氧。大氣中約有 90% 的臭氧存在於離地面 13~50 公里的平流層，能使地球上的生物不致受紫外線過度傷害，避免皮膚癌或白內障等疾病。
2 李忠祐醫師，〈空氣污染帶來的骨折風險與危害〉，《環境污染專刊》第三季，2020 年 12 月。

筆記本拿出來！ 日本 Style 鮮筍 料理這樣做

新鮮的筍子除了煮排骨湯、做冷筍，還有什麼料理方法？這回我們請到台南晶英酒店 ROBIN'S 鐵板燒主廚鄭安宏來給大家出主意。主廚來自小琉球，從小愛吃魚的他退伍後開始學日本料理，至今已有 20 年以上的日本料理經驗，充滿創意的他經常將尋常菜色變成特色料理。像第一道常見的冷筍，主廚就在調味料上加入明太子做改變，有特色又好吃，大家快點學起來！

食譜設計／鄭安宏 文／泰國劉德華 攝影／黃名毅 協力／台南晶英酒店



鮮筍明太子美乃滋

煮竹筍有個很重要的訣竅，就是加白米與雞骨。主廚說，加入白米是為了吸收竹筍的苦味，而白米的澱粉也可以增加竹筍的香甜。至於加入雞骨，是因為竹筍沒有油脂，加雞骨下去煮比較好吃，就如同我們在煮竹筍湯時會加入排骨、滷焢肉會放竹筍是一樣意思。

另外主廚教我們用明太子做調味料的方法也滿有趣，如果不喜歡明太子，改用蝦卵或烏魚子，口味也很好。

作法

- 1 將半支竹筍、少許白米、雞骨（或豬骨）、辣椒少許，加水一起煮滾 10 分鐘。
- 2 關火浸泡一小時，待湯冷卻後一起放入冰箱冰涼約 40 分鐘。
- 3 取出竹筍挖肉，將筍殼當成容器，竹筍切塊回填到筍殼裡。
- 4 明太子醬與沙拉醬，以 1:1 的比例打勻，再加上帕瑪森起司攪拌做成調味料。
- 5 調勻後的醬汁淋在竹筍上，再炙燒到金黃色即可。

Tips

取出筍肉有個小技巧，就是在竹筍表面劃一刀，這樣翻過來挖取筍肉時就會相對容易。



烹調時間
120 分鐘

材料

竹筍	半支
白米	少許
雞骨	1 碗

調味料

明太子醬	100 公克
沙拉醬	100 公克
帕瑪森起司絲	15 公克



鄭安宏

現為台南晶英酒店 ROBIN'S 鐵板燒主廚，來自台灣離島小琉球，對於海味及季令食材尤其講究，加上 20 年日本料理職人的歷練，常以充滿創意與巧思的手法演繹餐桌上的佳餚美饌，往往讓饕客雲集的台南人為之驚艷。



海鮮清酒蕎蕎筍

這道料理很簡單，唯一難的地方，是主廚擺放食材時比較有美感，但美感這件事一時還真學不來。

撇開美感這個話題，主廚說主婦聯盟合作社的蕎蕎筍(生產者是嘉義石棹的農友洪振坤)品質很好：「這個蕎蕎筍幾乎沒有什麼纖維，口感不錯，生吃也可以。」至於作法，基本上就是把全部食材放在一起煮熟即可，如果你需要確切一點的烹調時間，煮滾後蓋上鍋蓋約3分鐘即可食用。

作法

- 1 阿里山蕎蕎筍切絲墊在鍋底。
- 2 將鮮魚、蛤蠣、干貝、鮮蝦、蔥段、菇類、紅蘿蔔片、清酒放入鍋中。
- 3 鍋子煮熱後撒上胡椒鹽，在鍋中點火，讓酒精揮發。
- 4 待火焰熄滅或蓋上鍋蓋讓魚肉煮熟，約3分鐘後即可食用。



合作社的蕎蕎筍品質佳，拆封水洗就可以直接吃或做料理。

材料

蕎蕎筍	20 公克
白蝦	1 隻
鮮魚清肉	20 公克
豆腐	10 公克
蛤蠣	3 顆
生干貝	1 顆
蔥段與菇類	少許
紅蘿蔔	1 片

調味料

清酒或米酒	150 公克
胡椒鹽	少許



烹調時間
10 分鐘



烹調時間
70 分鐘

材料

台南越光米	450 公克
雞腿肉	200 公克
	切條
有機脆筍	50 公克
鴻禧菇	半包
乾豆皮(生豆包)	2 片

調味料

柴魚高湯	420 公克
醇米霖	10 公克
清酒	10 公克
淡色醬油	20 公克
蒜頭酥	少許
芹菜丁	少許
白胡椒	少許
糖	少許
香油	少許

作法

- 1 將有機脆筍泡水30分鐘去除過多鹹味，越光米洗淨後泡水10分鐘再瀝乾。
- 2 將雞腿肉、鴻禧菇、解凍後的豆皮切絲。
- 3 起油鍋爆香，將筍乾、豆皮、鴻禧菇、雞肉絲炒香，加入少許醬油、白胡椒、糖調味上色。
- 4 將高湯、醇米霖、清酒、淡色醬油調勻煮滾，放涼後加進瀝乾的越光米，滴入少許香油，與炒好的雞肉、筍乾等食材用電子鍋煮熟。
- 5 煮熟後開鍋拌勻再悶10分鐘，加入蒜頭酥、芹菜丁即可食用。



鄉村脆筍釜飯

這道料理的工序稍微多一些，對下廚經驗不多的朋友來說會覺得困難，但只要耐著性子一步一步來，你絕對會很開心花了時間準備。當天拍完照後我們立刻品嚐這鍋釜飯，天啊滋味之奔放啊！整鍋飯充滿新鮮食材融合出來的鮮美，還帶有一點點香油的味，太迷人了！

Tips

- 1 脆筍不可泡到沒有醃漬的鹹味，保留一點才有香氣，因此泡30分鐘即可。
- 2 家中若有砂鍋可在鍋底抹油，將煮好後的釜飯放入鍋中，小火煮三分鐘製造鍋巴更好吃。
- 3 越光米可用合作社的番社16號米取代。

蝸牛巷

景點·美食

📍台南市中西區永福路二段97巷(入口)
🕒視不同店家營業時間而定



蝸牛巷名稱由來出自台灣文學名家、也是台南人的葉石濤筆下的小說作品〈往事如煙〉。說是條巷子，其實是指台南市中西區保西宮、沙淘宮一帶，位於永福路、中正路、西門路、民生路之間仍保有質樸歷史感的街區。走進如蜘蛛網般蜿蜒、四通八達的小巷弄，循著石板路上鏤刻的文學詞句，除了轉角不時會遇見令人駐足拍照的裝置藝術地景，藏在民宅牆角、頂著湯匙為觸角的各式彩色蝸牛，還有許多創意餐食小吃、藝術空間、在地職人經營的小店、小巧的民宿等等，週末還會舉辦市集，遊逛尋寶處處充滿驚喜。

悟空活菌茶

好食

📍台南市中正路108巷2號
🕒週二至週日11:00~18:00，週一休

位於蝸牛巷弄內，來自美國的店主Kevin，從小熱愛武術，1989年初訪台灣學習螳螂拳，後來再訪台灣的他茹素多年，決定落腳台南開一家無奶蛋全素麵包坊，也販售自釀黑麥汁。2年多前開始推廣以紅茶菌、台茶十八號紅玉和糖為基底釀造，近年風靡歐美的健康飲品康普茶(Kombucha)，喝起來口感自然酸甜、氣泡清爽。因觀察到台灣人使用大量塑膠杯，為了實踐環保理念，店內飲品都使用回收玻璃瓶盛裝。店名取自同樣吃素和練武的悟空，Kevin興起時還會拿出電吉他隨興彈唱，在週末市集有機會看到他登台演出呢。



台南佇站夥伴

南門站長 蔡孟君



綠 = 綠主張月刊 蔡 = 蔡孟君

綠 跟站長初次見面但覺得很熟悉……你是不是拍過影片？

蔡 對，就是我。去年站所夥伴討論端午預購推廣時，大家起鬨之下我就……出道了！後來還拍了「冬季戀鍋」推廣鍋物預購，有社員結完帳離開前突然指著我說「你是裴勇俊啊」（註：站長在鍋物推廣影片中模仿韓星裴勇俊）讓我很害羞，還問我什麼時候拍下一支。

綠 站所工作繁忙，為何會有拍攝影片的想法呢？

蔡 以前在連鎖書店工作接觸的人都比較年輕，到任三年多，發現南門站社員多半年齡比較大，我希望讓彼此的互動更輕鬆，所以想到拍影片，沒有腳本、臨場應變、邊拍邊吃，過程還蠻好玩有趣的。

綠 跟年長社員互動其實很像對家中的長輩吧。

蔡 有些社員真的很像自己的阿嬤，很多6、70幾歲的社員重視健康養生，吃東西要低糖、清淡少油，還經常請站務充當人體便條紙，提醒她們預訂或預留了哪些產品，所以收銀台上密密麻麻貼了很多便條紙！

綠 站長工作之餘有什麼興趣嗎？

蔡 我很喜歡逛貼近生活的菜市場，南門站地區營運辦的府城小旅行也有安排去菜市場，很受歡迎。台南最有意思的是巷弄，除了有趣的小店還有很多有歷史的建築，哪裡路窄我就往哪裡鑽，連來連去最後都會通到大路，不用擔心迷路。另外我也是兄弟象球迷。

綠 請為我們推薦幾樣台南在地美食。

蔡 站所附近的「鼻子過敏」麻辣鴨血，外帶要自備環保餐具；東菜市的阿真春捲是我個人春捲排行榜第一名；南門站對面的五妃廟杏仁豆腐冰是老店，還有別忘了喝一杯台南才有的「綠豆汁」，就是沒有綠豆的綠豆湯喔！

社員來信特別版：疫情下的家庭煮人



為了縮小防疫缺口，許多人在家上班、在家上學。家庭煮人在這個時期，要想出各式料理，還要兼顧粒粒米、葉葉菜得來皆辛苦，精算食材消耗及盤點庫存也很重要。幾個料理祕訣在這裡分享給來信希望我們分享簡易好吃料理的社員，不僅省時、省電、整理清洗也很節約唷！
文、照片提供 / 蕭婉君·北南分社社員

Tip#1 善用電子鍋具

身為煮人，最困擾的是整理完一餐，下一餐馬上就到來。所以讓電鍋、烤箱幫你煮，上線開會、上課前入鍋，下線即有熱呼呼的主食嘍！例如電鍋蒸蛋、蒸雞胸肉、燉雞湯、烤箱烤魚、烤鹹豬肉。



Tip#3 靠一只大鍋來做總匯

深度的大鍋一只，把握「給香味的先下鍋，快熟易老的材料後放」的原則，米粉、咖哩、義大利麵，不論湯的、乾的都可以自由變化。最懶惰又營養的還有一鍋熱水燙，無論是各式肉片、蔬菜或蛋包都可以一鍋燙到底，再淋上想要的油膏、油蔥醬、鰹魚露、泰式沾醬等任君挑選，配白麵、白飯都很搭。



Tip#2 預備涼拌小菜

小黃瓜、茄子、長豆、花生等簡單醃漬物做起來存在冰箱，假裝自己是韓國大媽，小菜可以擺滿桌或一餐輪流出一種，膨派或開胃、裝飾隨興決定。



Tip#4 生活裡的小確幸，飲料、點心一定要有

冬瓜茶 / 凍、紅茶大鍋煮起來，紫蘇梅汁、桑葚汁依喜好比例兑好水或牛奶，分裝好在乾淨的一人份瓶罐裡，冰箱裡一次備上幾排，在家上班上學也可以有挑選飲料的好心情。點心類除了合作社的零食餅乾，熱熱吃的奶皇包、熱狗，冰冰吃的毛豆保證受大人小孩歡迎。



簡易美味三道料理



雞胸涼麵

- 1 雞胸肉退冰，抹少許鹽及酒，外鍋半杯水，入電鍋蒸熟
- 2 燒一鍋水下麵條，起鍋沖涼
- 3 小黃瓜和紅蘿蔔刨絲備用
- 4 鰹魚露兌水調成適口鹹度
- 5 步驟 1~4 組合即完成



洋葱牛肉飯

- 1 洋葱、青蔥切段或切絲
- 2 起油鍋炒洋葱，至透明起鍋備用
- 3 同鍋趁熱下牛肉片或牛肉條
- 4 牛肉炒至六分熟時放入冷凍玉米粒拌炒
- 5 牛肉至八分熟，放入洋葱及青蔥，嗆入醬油拌炒即可熄火
- 6 配上白飯及事前做好的滷花生及小黃瓜



下午點心：丸子三兄弟&飲品

- 1 合作社火鍋料或丸子系列任選組合，入電鍋蒸熟
- 2 以筷子或竹籤串起
- 3 搭配事先備妥在冰箱的飲料（例如冬瓜茶、桑葚牛奶、紫蘇梅汁）

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



台灣主婦聯盟生活消費合作社



微聚怡情 · 綠色賞月

2021團圓，是一種默契的主張

咬一口月餅，嘗「近」想念的滋味
賞一眼明月，圓滿跨域的團「聚」

