

# 綠主張

No.217  
MAY.2022

## 來去他家 包粽子

做糰縛粽復興米食文化  
拜訪雙口呂文化廚房

跟地方媽媽一起過端午  
林曼芬手把手包粽教學

讓香料當一回主角  
源自公平貿易的味蕾冒險

# 5~6月中長期計畫 分區意見討論會

需要你

有你的參與讓合作社更美好

感謝社員協助完成填寫問卷，填問卷是啟動合作社中長期目標意見蒐集的第一步，接下來將透過社員的自治組織，深耕地區社員的需求，落實合作社第二原則—社員的民主治理。

第二階段歡迎社員與我們線上(面對面)共同來討論，讓社員想法更能聚焦，也讓分區的意見都能夠表達，攜手走過共購28、合作20，用社員民主參與的方式，繼續共同購買、綠色消費之路，場次詳見官網公告或與站所洽詢。



← 分區討論會詳細場次請看這裡

## 來去他家包粽子



### 編輯的話

你有親手包過粽子嗎？我只包過這麼一次，七、八年前阿嬤曾經手把手教導我，如何將粽葉摺成三角形杯狀、填塞餡料和糯米、棉線怎麼綁粽子才好看，好不容易綁妥幾個形狀奇特的粽子，轉頭看阿嬤已經手腳飛快地綁好一串。我問她：「後擺我閣來共你到咖手綁粽好否？」(下次我再來幫忙包粽子好不好)阿嬤尷尬地笑說，綁粽遮麻煩，妳猶是來吃就好了。

每逢端午節，家人都期待著吃到阿嬤親手做的粽子，那混合著鹹香滷肉、鹹蛋黃、花生和糯米香的單純味道，讓人想念一整年。這次到桃園採訪社員佩儀和先生一起創辦的雙口呂文化廚房，在改建自80年三合院古厝的空間裡，聽著他們訴說當初和長輩學包粽、做糰的歷程，赫然發覺，小時候阿嬤為了過節祭祀親手做湯圓、糰、米糕、粽子……這些傳統米食作法，隨著長輩的凋零，也漸漸在家族中失傳。

雖然沒能傳承到阿嬤的中部粽作法，幸好，我們身邊總還有幾位像曼芬這樣熱愛料理、更樂於分享的社員，不吝分享自家五湖四海、各具特色的粽子作法。跟著我們來一趟紙上包粽之旅吧！

(文/黃榆晴)

### 版權

2022年5月/217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、巫佩純、許淑惠、林其葵、張惠娟、莊雅真、陳玲珠、謝文綺、高慧蓓

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 | 汪忠信

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 用料理復興米食文化，串起人與土地的連結 文/黃榆晴

08 跟地方媽媽過端午 三款特色粽一次學起來 文/潘嘉慧

### 產品平台

12 認識糯米 產量雖少用途多廣 文/蘇怡和

### 生活食育

14 用料理創造母女專屬的記憶密碼 文/蘇心薇

### 連線理事會

16 變動環境下提升組織韌性 2022年社大會焦點議案 文/彭桂枝

### 合作脈動

18 以服務社員為本——當日配正式上線了！ 文/于有慧

20 從豆腐到綠能 名豐與天空十號 文/黃榆晴

### 合作知識+

22 合作社的新時代價值：共融與共存，協力打造道德社會 文/于躍門

### 主婦食堂

24 抓緊你的碗 一場香料的味蕾衝擊就要來襲 食譜設計/吳怡芬 Hanah Wu 文/莊佩珊

### 站所的散步

28 廟東夜市好強大 來去充滿熱情與文化的豐原 文/泰國劉德華

佇站夥伴：鍾雯慧

### 31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

## 用料理復興米食文化 串起人與土地的連結

文／黃榆晴 攝影／汪忠信

做糰縛粽，這些傳統農業生活中順應季節與節慶祭祀的米食，連結了人、大自然及信仰，雙口呂文化廚房從米開始，重新串起人與土地的親密關係。

**傳**統米食料理教室雙口呂文化廚房（下稱雙口呂）位在桃園市大溪鎮西側的農業小村南興里，走進屋齡已有 80 年的古厝，紅磚牆、木框拉式窗櫺、飯廳的傳統菜櫥，還有最經典的——廚房裡的磚砌柴燒大灶，都讓我小時候住在彰化農村老家的記憶瞬間復活。雙口呂主理人之一黃騰威說：「在三合院炊糰是傳統農村生活的重要場景，所以，我們當初尋找料理教室空間時就堅持要找三合院。」

### 面對傳統米食凋零的一代

兩人對「糰」情有獨鍾，一部分是來自騰威的太太，也是擔任雙口呂料理教作老師的社員周佩儀。佩儀自小生長於桃園農村，小時候阿嬤爲了四時節慶祭拜祖先和神明製作各種糰和米食，農家的空間與物件，都成爲她記憶中不可磨滅的場景。而動念將製糰作爲創業的契機，是 2017 年兩人結婚後到緬甸蜜月旅行，坐著長尾船搖到湖中央的高腳屋，上了一堂傳統料理體驗課程，這個異國傳統飲食的「文化震撼」，讓他們開始思考：台灣有結合傳統建築的料理教室嗎？騰威說，回看台灣近年對外國人宣傳的飲食文化多是珍奶、小籠包、牛肉麵等夜市小吃，但很少人會在家製作這些食物，更少人會談論糰和傳統米食。



包粽子備料過程繁複，滿滿一桌子食材有許多來自合作社。

「以前糖和米都很珍貴，做糰是為了祭祀和信仰，這是人與神之間的連結；動員全家族一起包粽子、搓湯圓等，這是人與人之間的連結；食材來自土地，則是人與自然的連結。」騰威說。然而，現代社會講求效率速成，傳統製糰工序繁瑣耗時、器具相較於西式烘焙也顯得笨重，台灣社會對農業與米食價值的認知逐漸衰微。「一般人可能認為這些常民生活端不上檯面，傳統米食文化也就慢慢消失了。但台灣其實有很豐富的閩南、客家米食文化，卻不太跟外國人談，也沒有這類的料理教室。」

### 從頭開始學做糰

當大家早已習慣到市場購買一個僅 2、30 塊錢的糰，佩儀回頭想和阿嬅學做糰時，阿嬅已經十幾年沒有做了，因為兒女擔心她勞累，也不希望下一代學，因為「賺無錢，不能養家」。騰威也分享，許多來雙口呂上課的年輕人

### 阿嬅灶腳的老物件

雙口呂文化廚房中有許多佩儀收藏的老物件，小時候看阿嬅使用的蒸籠，用過幾次就被閒置在角落，佩儀和騰威特地搬來料理教室使用，延長蒸籠的生命。空間裡的竹製品如餐具，木製品如烏心石、檯木砧板、製糰造型木模具，保養起來頗費工夫，需要經常除濕、保持通風，避免物件發霉。木竹製品除了別具美感外，也較不傷刀，每一件都非常耐用，大大減少料理課程中塑膠和一次性物品的使用。



來乾柴。「阿嬅已經 90 多歲，其實她很喜歡做糰、包粽子。」佩儀外包部分簡單工作如處理粽葉、粽繩結辦給阿嬅，讓阿嬅有事可做、也不致於太過勞累。他們也四處尋找會做傳統米食的人，希望記錄消逝中的做糰文化，期盼讓製作者理解做糰的自我價值。一位住在南興里附近的客家阿嬅起初不願意交流，因她認為騰威和佩儀是外人，佩儀問她：「妳的小孩願意學嗎？」阿嬅沉默不語。過了幾天接到阿嬅主動來電詢問：「你們哪時候要

都有跟長輩姑情（koo-tsiân，閩南語拜託之意）學綁粽或做糰，卻被拒絕的經驗。學習過程中，佩儀和騰威還一起到中華穀類食品工業技術研究所上課，發現他們報名的「米食班」，和隔壁的西式烘焙班學員比較起來人數少得可憐、年齡層也偏高，意識到傳統米食文化在台灣凋零的程度。

為了重新連接上斷鏈的米食傳承，佩儀開始主動替阿嬅採買做糰食材、幫忙製作糰滓，甚至找



時間一到，打開蒸籠滿屋粽香和蘭草香！



雙口呂使用復古的蘭草綁粽，需經過曬乾、敲槌等繁瑣工序。

來跟我一起做糰？」獲得善意的回應後，他們開始記錄阿嬅製作米食的過程，也與阿嬅成為了忘年之交，跨越世代交流糰的各種有趣知識。

2019 年 11 月，兩人實踐創業夢想的雙口呂實體空間開張，幾個月後就遇上新冠肺炎疫情爆發，雖然實體料理課程受阻，但兩人對傳統米食文化的熱情並未被打擊，因深深認同米食的價值，努力申請文化社造補助，並透過網路販售精緻的米製品，也經常於臉書分享對米食的觀點和相關知識。

### 透過教作傳遞 傳統米食價值

雙口呂的料理課程除了傳統米食教作之外，也會詳細介紹米種來源和米相關知識。他們主要使用來自台灣東部無污染的糯米和在來米製糰，蓬萊米使用的桃園三號米則來自南興附近農友種的有機米。騰威和佩儀查詢網路資訊、和農家溝通了解米收成的期數，拿捏使用新、舊米的水分與成品的口感，「每年課程食譜都要因應該次買到的米種特性做調整，所以每次都不太一樣。」佩儀說明這次受訪示範包粽子使用的圓糯米是去年第二期的新米，泡過水的米還要計算總重，若含水量不足，就大方地用米酒補足，更增添香氣。



佩儀仿照阿嬅的作法，就地取材用吊衣桿綁粽。

為了包出讓學員與家人都能放心吃的粽子，佩儀選用主婦聯盟合作社的鹹蛋黃、蝦米、花生、蘿蔔乾、米酒等多項食材，「合作社食材多採冷凍或冷藏保鮮，可以避免花生產生黃麴毒素等問題，用起來很安心。」除了食材講究，他們也特別從苗栗找來傳統農村綁粽用的蘭草，請阿嬅親授綁蘭草圍結的方法，方便粽子蒸熟後能快速拎起整串粽子，避免找線頭時燙傷，造型也具有民藝的美感，讓吃粽子變得充滿儀式感。

「阿嬅做糰都是『大概、差不多』就好，但我們想讓學員回家之後方便溫習、重複製作，所以會仔細計算各項食材分量、浸泡時間，教大家如何挑選米種，調配出想要的口感，甚至用天然有色米種做染色。每款米種特性不同，糊化方式也都不同。」佩儀除了以嚴謹認真的態度設計食譜，也跟多位長輩、老師學習，了解阿嬅經驗法則背後的原理，經過多次試做，再整理成適合在家製作的食譜配方，「我現在一年做糰的次數可能比阿嬅一輩子還多。」佩儀笑說。

### 以發揚台灣米食為職志

尋找米原料的過程中，佩儀和騰威也發現大家普遍對糯米的

品種所知不多，不論是透過農場，或從民間尋找古老品種進行復育，都有賴更多挖掘。最近他們與宜蘭穀東俱樂部的賴青松大哥商量，希望有機會跟他製作少量不同的圓糯米品種，也討論到台灣擁有豐富多樣的米食文化，「台灣秈稻、粳稻都有種植，島內交通便利，從產地到餐桌距離並不遠，又有鄰近國家如印尼、越南、新馬等新住民的米食加入，甚至原住民小米也是米食文化的一環，或許台灣很有條件推動『米食藍帶學院』！」騰威說起台灣米食的發展潛力雙眼放光。

國人食飯量逐年下降，但透過多樣的米食，甚至開發米穀粉、米零食等多元方式，食米量或許有復甦的機會。佩儀和騰威也在料理課程中帶入農地工廠等議題，希望傳遞安心美味的米食文化的同時，能影響學員的價值觀，共同努力留下好的環境給下一代。綠



精選好品質的食材加上細膩的料理手法，粽子成品香氣十足。

# 跟地方媽媽 過 - 端 - 午

## 三款特色粽，一次學起來

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／阿春

很喜歡跟著曼芬學料理，她總是細心地解釋每個眉角。看著曼芬做才發現比起繁複的備料，綁粽是最簡單的動作，跟著她邊包粽邊聊故事，不知不覺一串粽子已然完成。

在彰化北斗長大的林曼芬，家中有四個姊妹，很小就跟著媽媽身旁一起學包粽。「我大概小學時就開始包粽子，那時候看媽媽包粽覺得好玩，姊妹們會一起包粽一邊偷吃料。」曼芬手上舀起一匙炒料包進粽子裡，一邊笑著訴說當年故事，彷彿回到童年的快樂時光。「我很愛吃媽媽包的粽子，國中時一口氣吃掉四顆粽子，爸爸看我吃了那麼多，擔心腸胃消化不良，總是拿著正露丸在一旁等著。」包粽的過程雖然漫長卻十分療癒，回憶與故事就在包餡、摺葉、綁繩中流溢出來，而這也是家的美好記憶。

### 記憶中家鄉粽子的滋味

結婚後，曼芬才一個人獨立包粽，從備料、包粽到煮粽一手包辦。「第一次自己包粽子，我特別打長途電話回彰化問媽媽，怎麼泡米、炒料、調味……，打了好幾通電話，透過媽媽遠端指導終於成功包好粽子。」那天曼芬探望高齡85歲的媽媽，為喜歡聽歌的她播放〈燒肉粽〉，跟她聊起粽子，媽媽特別叮嚀曼芬，餡料裡的魷魚要切花才好吃，平時曼芬總覺得包在粽子裡又看不到不必那麼厚工（費工），這才明白魷魚切花容易吸附醬汁，吃起來更入味。

曼芬說：「媽媽對細節的要求不只這一項，我今天綁的粽子依她的高標準可能都不合格。」記憶中媽媽的粽子每個稜角都要清楚分明，粽葉要平整不能皺，而且繩子要綁緊讓粽子看起來有腰身，從餡料到外觀每個細節都馬虎不得。即便如此，曼芬說媽媽從不會抗拒讓孩子走進廚房，也很樂意讓孩子們跟著

學習，綁粽子時失敗了就跟媽媽求救，即使廚房弄亂弄髒了，媽媽也從不會罵她們。曼芬也是這樣帶著兩個女兒一起在廚房裡玩樂，現在女兒們長大了，端午前夕她們都會一起幫著包粽子。今年曼芬的女兒想吃粿粽，她從來沒有包過，那就一起研究實驗吧！家人一起在廚房裡創造料理也創造回憶。

回憶起家中粽子的味道，曼芬說媽媽很喜歡單純的糯米香，因此餡料都切成小小丁，每次吃粽子時都有驚喜，看看自己會吃到什麼料，不像現在物資豐盛，每顆粽子都包進滿滿的料。

### 湖州粽與山東粽 的單純米香

婚後，婆婆喜歡吃湖州粽，但不會綁粽，婆婆會將材料都備好，肉醃好之後，請曼芬幫忙綁粽。比起中部粽複雜的餡料，湖州粽的用料單純許多。醃好入味的圓糯米包入一大塊肩胛肉和豬板油，綁成長條型，然後入鍋煮兩個半小時，過程中必須保持水沸騰滾煮狀態，並讓熱水完全淹過粽子，才能確保米心都煮熟。湖州粽味道單純，曼芬使用生抽調味，帶出淡淡的香氣，米粒已經不再粒粒分明，吃起來黏呼呼與肉汁味道融合在一起，而豬肉也被煮到入口即化。

另一種山東紅棗粽則是應公公要求，口頭傳授曼芬來自山東的家鄉味，原名為「山東小腳粽」。當年憑著公公的印象，既沒有資料可以參考，也沒有現在方便的谷歌大神可供查詢，曼芬嘗試將紅棗包入糯米中，綁成一口大小迷你粽，粽子只有糯米香與紅棗的甜味，公公最



包粽前備料工作繁複，從泡米、炒料、拌米，最後才進入綁粽。

愛沾著細白糖一起吃。有網路之後，曼芬上網查詢才知道原來小腳粽的形狀和由來，真的像是古代女人裹著三寸金蓮的形狀。

### 找到屬於自家的飄香粽

除了在自家包粽分享給親朋好友，曼芬也在公館站教作粽子，她覺得分享是件快樂的事。攤開以前粽子教作的筆記，密密麻麻的寫下提醒，反覆思量該如何傳達才能讓社員獲得更多製作粽子的料理知識與實作，而社員的回饋也讓她印象深刻。「有一位社員說，她每次都包得不好，一直到上完課，才懂得很多包粽的眉角。」她經常在上課時鼓勵社員，不一定要按照老師的調味、配方，自己可以多試試。

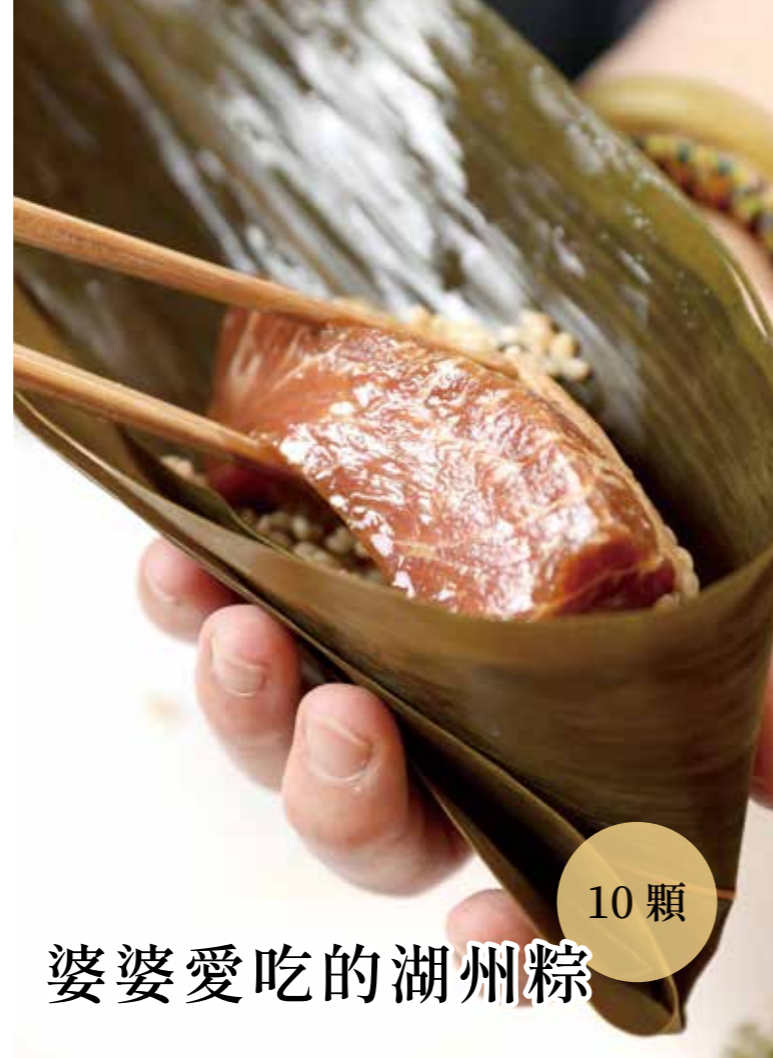
大多數人一年才綁一次粽子，曼芬說：剛開始可能要多包幾顆，才能找回熟悉的手感。因此她也鼓勵社員多多練習，熟能生巧、別太苛求，最重要的是心意，還有找到自家人喜愛的調味與口感，慢慢地每個人都可以包出屬於自家味道的粽味香，將這樣的家味流傳下去。絲





20 顆

## 傳承媽媽的中部粽



10 顆

## 婆婆愛吃的湖州粽



20 顆

## 公公口傳的山東紅棗粽



## 曼芬手把手包粽子教學

- 1 在粽葉三分之一處摺起，呈三角形杯狀。
- 2 舀一匙米鋪底壓實。
- 3 包入炒好的餡料，再放入其他配料。
- 4 最後填滿炒好的米，關鍵動作是用湯匙往前推。
- 5 將粽葉蓋起來，並用小指、拇指抓住粽子兩側，粽葉反摺。
- 6 用棉繩從粽子腰部綁實。

1 糯米泡水四小時瀝乾；花生加二粒八角滷到軟；栗子、干貝蒸軟；鹹蛋黃對切加少許米酒泡一下；蘿蔔乾加調味料炒好，備用。

2 炒料中的香菇、魷魚切一樣大，肉切約四公分厚，分別炒香後，加入調味料拌炒均勻盛盤。

3 鍋中留下炒料的醬汁，倒入糯米、花生拌炒，再加入糯米調味料拌炒，醬汁收乾，維持生米粒勿過熟。

4 粽葉兩片相疊，在三分之一處摺起呈三角杯狀，鋪上一層作法三的糯米壓實，放入半匙蘿蔔乾、一匙炒料、半顆干貝、鹹蛋黃、栗子，再鋪上糯米包起來，用棉繩綁好腰身。

5 鍋中燒水煮沸，整串粽子放入，水淹蓋過粽子煮開後，維持水沸騰狀態以中火煮 50 分鐘，熄火燜五分鐘即可。

### 食材

長秈糯米 1200 克、花生 360 克、蘿蔔乾 180 克、栗子 20 顆、鹹蛋黃 10 顆、乾干貝 10 顆

### 炒料

乾香菇 30 克、紅蔥頭 210 克、蝦米 50 克、肩胛肉 200 克、五花肉 200 克、乾魷魚 100 克

### 餡料調味料

油 50 克、醬油 40 克、香菇水 250 克、紅糖 8 克、白胡椒 2 又 1/2 小匙、黑胡椒 1/2 小匙

### 蘿蔔乾調味料

油 1 又 1/2 小匙、醬油 1 小匙、二砂糖 1 小匙、白胡椒 1 小匙

### 糯米調味料

紅蔥頭 3 大匙、鹽 1 大匙、白胡椒 1 大匙、醬油 2 大匙、肉汁酌量

1 肩胛肉切長條狀，加入醃料，冷藏醃漬 24 小時，過程中記得翻面。

2 圓糯米泡水三到四小時，瀝乾，再泡入醃料中 24 小時，過程中取出拌勻，讓米粒都吸飽調味料，包之前再加入醃肉汁拌勻。

3 在粽葉三分之一處摺好，先鋪上米、放上肩胛肉、肥豬油、再鋪上米壓實，包成長條型，用一整條棉繩繞緊。

4 鍋中燒水煮沸，放入綁好的湖州粽，中小火滾煮二個半小時，過程中若水蒸發了，需再加入熱水保持水淹蓋過粽子。

### 食材

肩胛肉 600 克、肥豬油 十條

■醃料：生抽 35 克、二砂糖 10 克、38 度米酒 30 克

圓糯米 600 克

■醃料：生抽 35 克、鹽 7 克、白胡椒 1/2 小匙、醃肉汁酌量



### PS.

湖州粽通常會加入豬板油，讓肉與糯米交融在一起，看起來油亮光澤，米粒也比較不會黏在粽葉上，曼芬用五花肉切下來的肥油部位取代豬板油。



1 長秈糯米泡水四小時，瀝乾水分；紅棗泡軟，備用。

2 取較小片的粽葉從三分之一處摺起呈三角杯狀，先放入糯米鋪底，包入二粒紅棗，再鋪滿糯米包起來，將棉繩從腰部綁緊。

3 鍋中燒水煮開，放入包好的紅棗粽，煮 40 分鐘後，熄火燜五分鐘即可起鍋。

### 食材

長秈糯米 800 克  
紅棗 40 顆

曼芬提醒紅棗如未去籽，要小心別咬斷牙齒或讓小朋友誤吞。

### PS.

每顆粽子一定得淹蓋到水中蒸煮，米粒才會充分熟透香 Q。



# 認識糯米

## 產量雖少用途多廣

文／蘇怡和・北南分社社員 照片提供／企畫部

端午包粽子必不能少、考試吃粽子助包中、過年時古早味甜米糕上桌、還有彌月誌喜的油飯更是人見人愛。在我們的生活與文化中，糯米佔有一席之地。

糯米分為長糯與圓糯，長糯即秈糯，糯米區分為白糯、黑糯、紅糯，而大家常說的紫糯其實就是黑糯；圓糯即粳糯，多為白色。台灣各地皆可種植糯米，其中又以中南部居多，南部為一年二作、北部為一年一作。合作社有多支糯米產品，分別是宜蘭民豐農場的有機黑糯、陳晉恭的圓糯與長糯、以及花蓮富里賴兆炫的長糯。

### 需等待一年才加工的好滋味

搜尋糯米資料時發現，關於糯米在台灣產量、糧食自給率和種植區域及種類等資料不多，「那是因為糯米不在公糧收購範圍，不屬於政府認定的主食範疇。」宜蘭生產者陳晉恭表示糯米需要存放一年後才能加工，收入轉換期很長，加上無法賣給公糧，糧商也不願存放糯米，使糯米價格起落太大，「除非契作，不然多數農友不敢種。」陳晉恭推估主要用來搭配食用的糯米，種植面積應該不到白米的 10%。

全台各地皆可生產的糯米，主要產區以日照充足的台灣中南部居多。因糯米多用於加工，如製作麻糬、草仔粿、紅龜粿、酒釀等，為了讓加工過程穩定好操作，稻穀需存放於穀倉一年以上，透過時間降低水分與黏性，讓糯米較易碾製，不會因為黏著度過高損傷機器。也因為存放需要空間，所以形成糯米種植區與加工場多位於面積較大的中南部。

我們也採訪了宜蘭民豐農場的農友游勝文，了解到種糯米「金歹賺」，「糯米必須長時間存放在恆溫恆濕的空間，才能避免糯米長米蟲或黃化變質，每期電費大概要三到四萬。」

### 紅黑糯米漸受歡迎

游勝文提供主婦聯盟合作社黑糯米，自己也種植紅糯米，其父親游建富成立的產銷班致力有機米生產，並選擇適合環境土壤的台灣原生種，目前種植的黑糯米即為花蓮的原生品種。游勝文說雖然黑糯米以及紅糯米存在已久，然近十幾年來逐漸受到消費者歡迎，這是因大眾對穀類的飲食習慣改變所致。在營養均衡的追求下，農民把這兩種糯米混到白米、糙米中，漸漸打開大家的接受度，再加上其營養成分含花青素，更提高消費者的興趣。

然而游勝文也同樣表示，台灣食用的糯米的種植面積不大。以他自己為例，他每年種植黑糯米的面積為五公頃、紅糯米約兩到三公頃，而一般食用米台中秈十號種植面積則達 4、50 公頃。

### 農友教你糯米怎麼煮

米飯怎麼煮最好吃自古以來一直是懸案，似乎每位料理人都有本獨特的經，尤其糯米多以改變性狀的方式食用，如製粿、粥、點心等，加工者的經驗與手藝的影響層面較白米多上許多。

陳晉恭談到圓糯，早期的稻穀是日曬處理，稻穀因為受熱不平均，米容易黃化，因此製程會添加石灰粉美白，加上過去碾米廠的器具多是鐵製，難免有粉塵，因此泡米是為了把雜質和石灰粉洗掉。但現今設備和碾製技術都不同以往，不需要添加石灰，碾米設備也都有改進，可省去泡的動作。但換作黑糯與紅糯情況就不同了，游勝文介紹，有麩皮包覆在外層的黑糯與

黑糯米  
秈糯

常用於紫米粥或與白米混煮  
黏性較低，具花青素

長糯米  
秈糯

多用於鹹食加工品，如粽子、油飯、珍珠丸子  
黏性較低

圓糯米  
粳糯

適合做甜點，如八寶粥、酒釀等加工品  
黏性較高

紅糯米  
秈糯

原住民常用食材  
黏性較低，具花青素

紅糯，因為外部有一層麩粉層阻擋水分吸收，所以建議需要事先以冷水浸泡，讓水分軟化麩皮，有助於米心煮透。另外，他還說明紅糯米或黑糯米清洗時不要大力搓，麩皮上的花青素容易流失；而與白米一起混煮時，白米會被花青素染上天然的顏色。

糯米不同於白米，澱粉幾乎都是烹煮後黏性高的支鏈澱粉，容易讓胃腸功能不佳的人產生胃酸或脹氣，消化系統較弱的人如何享受糯米的美味？「淺嘗輒止囉。」陳晉恭直言這就是米種天然的特性，而游勝文則是建議可以把黑糯米搭配白米和糙米等不同米種，降低吃糯米產生的不適，同時也吸收到黑糯米的口感與營養。

除了烹煮方式，稻米的品質也和美味與否

相關，而米的品質「六成看環境，颱風、淹水、旱災都可能讓稻米掛掉，另外四成，才是看農民田間管理的功力。」陳晉恭豁達地說，種田的人就是看天吃飯啦。<sup>③</sup>



糯米用途多且廣，圖為牛肉珍珠丸子，糯米大大增加丸子的Q彈口感。



蘇心薇帶著女兒一起到站所採買、討論食材。

## 用料理創造母女專屬的記憶密碼

文·照片提供／蘇心薇·台南分社社員

母親節到來，南社社員蘇心薇時有遺憾未能及時傳承母親廚藝，但也更希望將身為人母的心意與料理，藉由食育、共煮傳給自己的孩子，成為母女之間代代相傳的故事與回憶。

母親對孩子的愛起初都是從食物開始，但當時的我還不識得食物背後珍藏愛的密碼，總以為是日常，只覺得是裹腹。如今回想昔日母親的愛，才發現愛竟都是在一道又一道的菜色裡，以及那些備餐過程中的點滴被解碼。

如果說，媽媽的料理有什麼特異之處以至於令人念念不忘？答案並不是菜色如何獨到，而是一種愛的感受依附在食物上，有人說這叫做「媽媽的味道」。媽媽的味道雖然不是一種實質的調味料，卻能提昇食物在精神層次的美味感受。

### 採買自煮的時光 隱藏著愛

媽媽離開的早，來不及學習的菜色太多，憑印象復刻的菜色也有限。但那在廚房備餐的身影成為一個典範，是我知道自己應該努力的方向。於是職業婦女如我，雖忙碌也還是盡量撥空煮食，並透過煮食體驗到備餐過程的不易，才明白母親是如何在日常煮食中揮霍她的愛，使我的精神感官豐富飽滿。

消費市場因應環境變化產生更多速食型態，隨處可見外送員滿街跑，雖然更便利，但若完全把自己的飲食自主權交出去還是危險的。當我不能知道我吃的米飯、嚼的菜根來自何方；當我不能掌握調味多寡，或是食材清洗狀況；當我的經濟消費無法照顧用心的生產者時，我知道有一道底線還是要堅持守住：用自煮表達我對飲食的態度。



1



2

1 充滿春天氣息的潤餅宴。  
2 菜市場買蛤蜊，驚喜地看到蛤蜊在噴水。

假日，偶爾我會帶女兒逛菜市場，有回特意帶愛吃蛤蜊的她去光顧以前媽媽固定採買的攤位。傳統菜市場裡有生命的活力，我們和攤商聊天，不自覺也提高音量說話。攤商說蛤蜊是早上挖的很新鮮，這時候泡在水裡的蛤蜊突然伸出斧足並吐出水，驚嚇過後的女兒哈哈大笑，感覺蛤蜊好像朋友般跟我們互動，過程很有趣，也變成日後我們訴說的故事。

以前媽媽帶我逛菜市場，現在我帶女兒逛菜市場。回家後洗手煮鍋蛤蜊湯，愛彷彿流水般，從媽媽流向我，再到女兒身上。我深信，行動是無聲的語言，但包括更多愛的痕跡。

### 節日的儀式感 傳承料理文化

除了逛菜市場，特別節日來到，我也想重現往日的氛圍。記得每年春天吃潤餅，媽媽和我總會一起合作下廚張羅：豆干、豆芽菜、紅蘿蔔絲、高麗菜、油麵、蝦仁、肉絲等等，洗菜切絲汆燙清炒，整個桌子有紅有綠春意盎然，旁邊再擺上一大疊清晨特地排隊買到的潤餅皮，混合好一碗花生粉糖粉備用。大家一張張地包自己的餅，有人貪心包太多餡料很容易就爆餡；有人愛吃什麼料就夾得特別多。食物，把我們凝聚在餐桌前有說有笑。

今年我也決定和女兒一起合作張羅「潤餅宴」。過程中，將食材處理成長條狀，並將容易出水的蔬菜如高麗菜擠壓出水分，調味通通減半以免成品味道過重；邊備餐邊聊天，聊天內容是一點一滴的經驗傳授。看似應景的作為，但無處不是

文化與人情。最後我們各自把包好的潤餅吃進肚腹，春天的捲餅裡滿滿的當季食材，我們的感官彷彿也跟著大地甦醒，心靈充滿能量。小小一個餅看似簡單又好像不簡單。

### 家常菜色隨世代再創意義

時間推著我們往前走，很多傳統正在消逝中，但若因擔憂傳統消失而身負某些責任的擔子，又似乎太沉重。也許所謂的食物傳承，未必要有太深的道理，就是把那些日復一日的家常，繼續守護下去也已足夠。我總抱持著「以前媽媽這麼為我做，我現在就這麼做給女兒」，一樣的食材，一樣的烹調，歷經時間的推移仍能不衰，它的存在已經說明它的意義。然後，在不同世代間，我們都會找到各自對應的意義。●

### 海苔卷 阿嬤隔空傳遞的愛



女兒小時候不愛吃飯，阿嬤就拿一小片海苔包裹一小球米飯，一次一口大小，每次總是成功讓女兒多吃好幾口飯。那天，女兒自己拿海苔片包裹米飯，最後擺成一座山的形狀。我想，她連身體都記住這個動作了。做著吃著，一邊遊戲一邊進食。我看著她，覺得吃飯真是一件既快樂又充滿愛的事情。



# 變動環境下提升組織韌性

2022年  
社代大會焦點議案

文／彭桂枝 · 第八屆理事主席 照片提供／陳婉君



社代大會正式開始前，與會者一起握拳為合作社加油！

一年一度社員代表常年大會已於三月 27 日順利落幕，由於會議前進行密切溝通，因此社代們在事先了解相關事項下，有效率的進行提案審議，大會提前在下午二時許完成審議，於全體與會人員鼓掌聲中結束。

2021 年，本社除持續遭遇外部氣候變遷之影響，加上新冠肺炎疫情的衝擊、營運團隊人事大幅變動，以及第八屆理事甫上任。多虧全體選任幹部、職員、社員及生產者的支持，我們得以應對這些挑戰，利用額達到 16.43 億、結餘 4,406 萬 8,751 元，在配發社員股息後，依照章程進行結餘分配，社員每萬元的利用額可再分配到 125 元結餘款。

面對內外環境與經濟的衝擊，我們如何讓組織更具韌性呢？社代大會以及此前會議的相關討論均環繞於此。

早在大會之前，理事會事先與分社及社代進行 2022 年工作計

畫、預算說明及討論。眾人都明瞭合作社的治理方針需要透過選聘任共識及社務架構運作來確認方向，以利每天滾動的日常工作可以朝向共同目標前進。第八屆理事會以朝向多方蒐集意見，凝聚共識，訂出 2022 年工作計畫具體目標。2021 年七至九月，理事會彙整現階段、三年及五年的各個社業務待解決的問題及發展需求，召開選聘任共識營，訂出五大方針：「確保尊嚴勞動、深化民主治理、提升供應鏈服務品質、再確認產品供應原則、進行中長期計畫研議」，融入既有的五大策略主題。11 月底，2022 年工作方針及預算草案成形後，再藉由各分社共識營、社代研習會進行報告及意見再次交流，因此大會當日大家對於工作計畫及預算都已大致明瞭。

## 建立本社教育架構 積極培育人才

社代們檢視 2021 年員工培訓時數（0.35 時／人）及投入金

額（291 元／人），發現數字過低，雖可以諒解因為疫情造成實體教育無法執行，但仍提醒不能因人事的變動而造成人才育成的影響，希望理事會能關注職員的選任育留，做好職員教育。因為教育若不紮實，最終勢必影響職員留任意願、社員服務品質及本社整體形象。回應此議題，理事會在 2022 年工作計畫上也責成營運團隊於「精進組織效能與專業」策略上，應優先建構本社教育架構，完善人事制度，落實人才養成。

## 社員的民主參與 選舉制度檢討

為了本社治理團隊的傳承，社代們也就理監事候選人資格，以及候選人兼具社代身分，在投票時造成的不公平問題，提出二個討論提案。會議中社代們就過往培育、選舉、行使職權等面向，相互發表不同角度之討論，最終決議不通過提案。但大會希望理事會應盤整過往情況，還有本社

的未來發展，針對理監事選舉辦法提出通盤的檢討，於 2023 年社代大會再進行討論。

## 年度公益金提撥 穩定農友急難救助基金

大環境的衝擊對生產者也有影響：氣候變遷造成急降雨或乾旱，農業需要調整栽培方式，露天栽培可能需要增加部分網室遮蔽；疫情更加劇了農村長期以來的缺工問題，農友需要引進設備來輔助生產；养殖业需要留意動物的育成，避免危害收成。

農友或生產者需要資金協助時，雖可透過本社常設之「預付貨款」機制申請預付貨款；但面對自然環境連年衝擊所造成的災害，本社可以再運用「急難救助金」提供幫助。為使急難救助金有穩定的資金挹注，本次大會通過每年從公益金固定提撥 20% 至專戶，讓專戶維持固定額度，希望未來在協助生產端上可以有餘裕。

## 社員的經濟參與 北倉優化及增資計畫

另外，北倉倉儲因量能已達飽和，於 2019 年階段性將冷凍庫及部分物流委外，卻未料 2021 年五至七月間疫情瞬間爆發，造成第三方物流停擺，連帶造成北部站所冷凍配送延遲到站，全社班個配服務都受到影響。2022 年工作計畫「提升產品供應與品質」策略上，將優先提升「供應鏈服務品質」，具體行動有：2022 年進行北倉改建擴地案、重新盤整中南倉的儲能及運能，期盼當疫情再臨時，也不會中斷對社員的服務。

社代大會也通過了「北倉優化增資案」及調整本社授信貸款額度，作為倉儲改善時的資金。我們將優先透過社員增加股金，提供合作社發展所需資金，所需付出之股息，較銀行借款之利息為低，將可減少共有資金之利息支出，同時也體現合作社七大原則中「社員的經濟參與」。

## 提升組織韌性 預備下一個 20 年

綜合來看，社代大會均認同本社需要重新檢視各個面向，盤點組織是否足以對應各項變動情勢，並支持理事會於 2022 年進行中長期目標形構計畫，盤整社業務發展架構，並凝聚共識。理事會預計於 12 月向社代提出初步架構，並於 2023 年社代大會決議。

理事會也呼籲全體社員無論在產品利用、社業務參與、北倉增資、中長期目標形構等，均期盼大家共襄盛舉，藉由你我的參與提升本社組織韌性，以對應變動的未來，邁向新的 20 年。

第八屆社員代表 2022 年常年大會紀錄（需登入社員身分方可閱覽）



# 以服務社員為本 當日配正式上線了！

文／于有慧 · 第八屆理事 攝影／郭宏軒

疫情改變了人們的生活，新興的機車外送，如同城市小蜜蜂，串起人與店家的連結。2021年四月，顧及年長者、家有幼弱者、上班族等等，有自煮需求又不便到站利用的社員，合作社於雙北試行以站所為中心的短距離「當日配」，2022年三月正式上線營運。

## 以站所為中心的 低碳配送網絡

共同購買近30年，合作社95%以上社員都透過站所利用，班個配過去多由本社自有物流車按固定路線配送，服務的社員有限。隨著合作社規模擴大，線上訂購需求成長，社內倉儲尤其北倉冷凍空間不敷使用，2020年合作社物流作業大幅調整，全社冷凍品倉儲與配送皆改委外處理。

2020年物流作業大調整，社員下單有更多彈性，惟仍需於三、四天前下單，另冷凍品從委外倉出貨，冷藏、常溫品在三倉包裝，再委由第三方物流配送，不同溫層各有免運門檻，到貨時間不一，不少固定利用社員深感困擾。

線上宅配由第三方物流公司配送，涵蓋區域廣；當日配則是不分溫層當日快速一次到貨，以站所幅員五至七公里內為配送範圍，食物里程相對低，也可兼顧食材保鮮品質，提供不方便到站利用社員多元管道服務。「有位從共同購買時期就加入的社員，年紀大，又搬了家，到站利用很不方便，當日配讓她可以不必退社。」組織部負責當日配專案規劃的專員高珮珊分享社員的回饋。事實上，每年合作社社員退社，距離站所太遠總是最多填寫的理由。如何不必設新站、又能更便利社員利用？當日配是新的切入點。

有社員疑問，當日配會不會影響社員到站利用？事實上，若非疫情影響，「合作社與其他通路最大不同在於人際互動與分享，到站所可接觸更多資訊，參加地區營運活動、新品試吃、食材教作……」，組織部經理陳楓裕分析雙北當日配試行後的數據資料，發現社員在當日配與站所的使用上其實是互補的。

## 不斷做中學，當日配 與站所織成服務網

每一項新的服務皆需部門緊密橫向協調。2021年四月中，當日配甫上線，五月便遭遇疫情急轉直下，線上訂單爆增，宅配、當日配與站所的出貨相

### 高珮珊

組織部營運發展課 SOP 專員，曾擔任站務、班專、控專、促專、新竹分社課長等職務，喜歡接受挑戰，參與當日配整體規劃與行政支援。

### 陳楓裕

組織部經理，工作資歷33年，通路銷售經驗豐富，服膺合作社「以人為本」精神，不斷嘗試創新是他工作成就感的來源。

## - 如何開始當日配 -

- 須登入社員身分方可進行訂購。
- 開放下單時間為週一至六 00:00-14:00。
- 雙北、桃竹、台中、高雄、台南等指定區域，不分溫層 1,099 元免運。
- 選擇當天 14:30-16:30 或 19:00-20:00 配送，由站所出貨、LALAMOVE 機車配送。

官網當日配專區



開啟合作社官方 Line  
點選當日配專區  
(非線上訂購)



互掣肘，通過疫情最嚴酷的壓力測試，滾動式修正對應，讓這項新的配送服務更加完善。

其次是人力調配。為了讓站所能順利吸納新的服務，上線前花好幾個月的時間測試與協調，以不干擾站所既有工作為前提，將出貨設在站所服務離峰的下午與晚飯後時段。另站所產品更多樣，到站利用與當日配兩者各有所長，鼓勵社員在多個利用管道間找到最適合的利用模式。

另一個突破是「線上一籃菜」。陳楓裕說：「原本線上宅配的蔬菜箱採定重包裝，可供應的菜樣少，耗費人力，產能有限，雙北剛施行當日配時並未將一籃菜列入。為服務社員，合作社應該有別於

其他通路，跳脫框架，找到新的作業模式。」在營運團隊跨部門的努力下，今年三月當日配正式上線時，也同步推出線上一籃菜<sup>1</sup>。

## 回到服務的初心

雖然在官網、站所都有宣傳，但當日配仍有巨大的成長空間，最需要宅配的長者，不擅於使用手機下單，已經無法到站利用的社員，自然也難觸及到宣傳訊息。日前珮珊以社員分眾方式簡訊通知，果然吸引一些社員嘗試使用，從2021年四月到年底，當日配利用件數緩步成長，迄今已占個人宅配人數45%。

「曾經在北區一個站所，看到有位80多歲的阿嬤到站利用三包米，根本帶不回家，站務當場協助使用當日配，阿嬤慢慢走回到家不久，米就送到了。」珮珊說著曾經在站所看到的真實場景，合作社的當日配絕非跟風、拚業績，而是為了讓每一位社員都能有利用產品的機會。組織部未來仍將持續提升線上訂購服務，設計「我的最愛」產品清單功能，甚至評估開放以電話訂購當日配等等更方便年長者利用的方式。

以人為本，服務優先，是合作社努力推動當日配的初心。<sup>綠</sup>

註

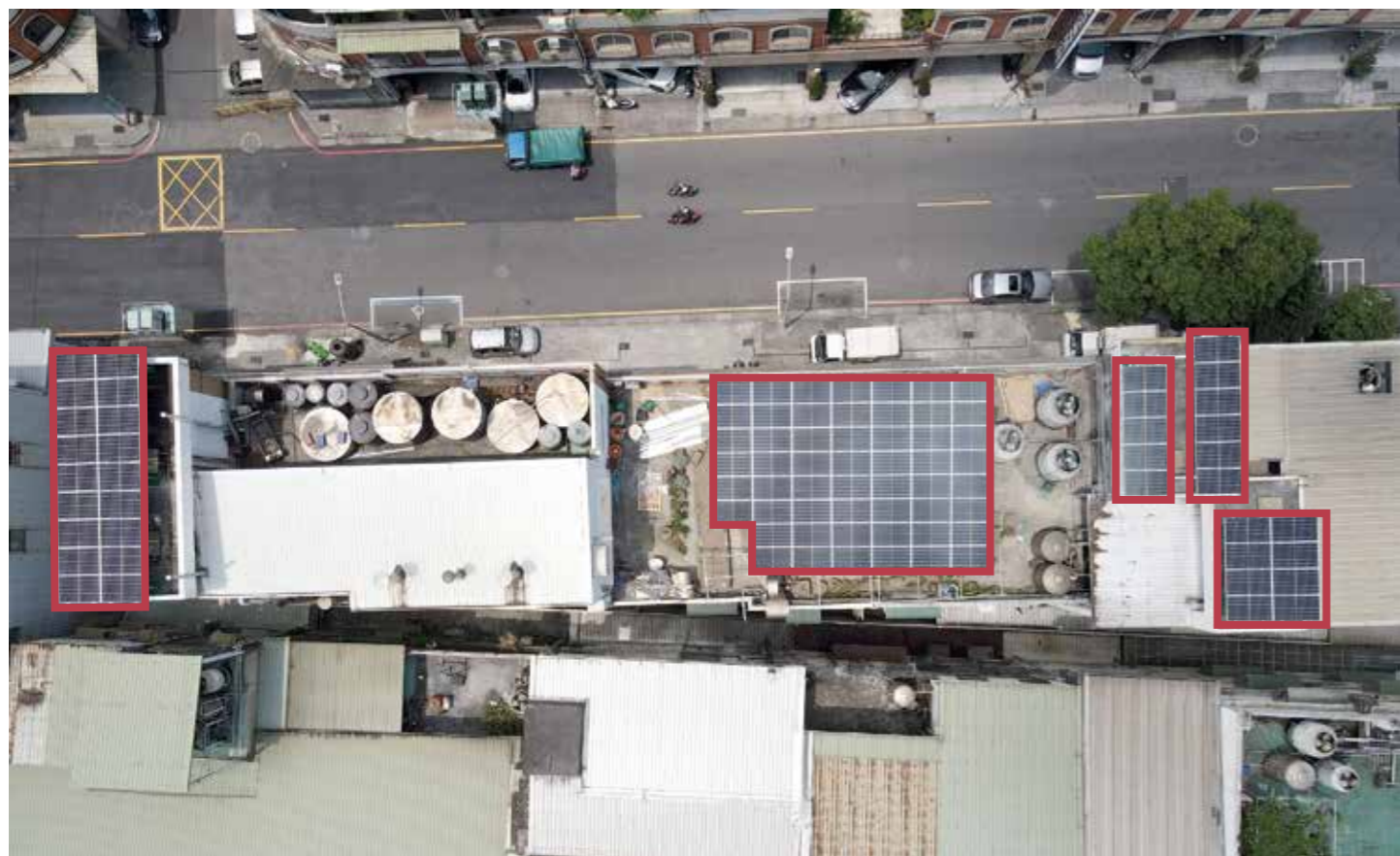
<sup>1</sup>「線上一籃菜」採預設價格，依實際到貨之差額記入社員個人買菜金帳戶，於下次再利用時扣抵。



當日配問答集



體驗當日配



名豐屋頂太陽能光電案場「天空十號」空拍圖。(綠電合作社提供)

# 從豆腐到綠能 名豐與天空十號

文／黃榆晴 攝影／陳應欽

主婦聯盟合作社資深生產者名豐豆腐位於新莊的工廠屋頂，2021年五月架設的太陽能光電系統開始併聯發電，這是由台灣綠主張綠電生產合作社（下稱綠電合作社）社員所共同投資的第一個食品生產工廠案場，命名為「天空十號」。時間回到2021年12月9日，這天是綠電合作社舉辦的「天空十號」公民電廠啟用半年的交流會，此前受到新冠肺炎疫情爆發之影響，原訂五月底的啟用開幕活動，只好延期半年，這是疫情暫緩後名豐豆腐工廠首次的實體活動，名豐老闆黃孝誠一如以往準備香濃豆漿和大家分享。

## 名豐屋頂的天空 十號公民電廠

交流會一開始，綠電合作社理事主席、現任主婦聯盟合作社監事的黃淑德回憶當年名豐黃老闆為了更好的自來水源，到新莊購地自建廠房與置辦新設備，從水質處理、豆渣清運到排放廢水處理設備，投資遠超過一般豆腐工廠，過程中跟黃老闆學習很多。主婦聯盟合作社前身綠主張公司董事長黃利利也說，當初從頭學習自國外進口非基改黃豆，名豐代為租倉存放，黃豆放到長蟲（因未摻殺蟲殺菌劑），黃老闆二話不說吸收了全部損失，她至今仍然感念。

## 眾人眼中的 生產者減碳典範

感謝黃老闆提供屋頂場域設置公民電廠，黃淑德說：「名豐的屋頂曾經是黃老闆岳母的天空菜園，現在轉成天空十號綠能小電廠，同樣都是善用陽光的『看天田』。以半年的發電數據來比對，天空十號提供名豐用電量不到10%，但電力不需要經過遠距傳輸，在地發電、在地使用，減少碳排放。名豐從支持非基改運動、支持本土黑豆、提供油炸廢油製作再生皂、到跨足再生能源，可說是生產者的典範。」放眼新莊周遭的廠辦與住家，多因頂樓增建加蓋的違建而不能參與能源



1



2



3



4

- 1 綠電生產合作社、主婦聯盟合作社社員與名豐黃老闆在天空十號下合影。
- 2 天空十號為屋頂菜園提供遮蔭，菜園種植野萵、龍葵等可食性植物。
- 3 名豐豆腐大家長黃孝誠老闆娓娓道來自共同購買時期開始合作的情誼。
- 4 綠電合作社理事主席黃淑德希望號召更多人加入，集結公民的力量共同生產再生能源。

轉型的行動，像極了慣型施藥種植的農田中，有一小小塊的有機農法菜園。

綠電合作社經理萬蓓琳表示，黃老闆是綠電合作社2016年創社時的發起社員，一口答應在工廠屋頂設置太陽能發電案場的提議，也挹注股金，以行動支持綠電理念。「如果不是因為屋頂有冷卻水塔、鍋爐及兩側屋凸的遮蔭，黃老闆原本希望案場可以做得更大的。」萬蓓琳笑說。天空十號所發電力採售電模式，因為就近併聯電網，所以可說是立刻供給最近的用電戶，即名豐豆腐的電力使用。太陽能發電的時間正好是名豐的生產時段，大晴天的發電正好可以供食品生產的用電，也能讓頂樓降溫，減少空調的電力消耗。

主婦聯盟合作社前理事主席許秀嬌說：「黃老闆疼惜主婦聯盟，跟合作社淵源深厚，合作社要求豆腐不用防腐劑、又要求新鮮，感謝黃老闆多年相挺支持。」她也歡迎名豐豆腐的長期消費者加入綠電合作

社，實踐從食物消費者成為綠能的共同生產者。現任社員代表及綠電合作社夥伴黃麗美則體會到社會運動要將理想變成現實，需克服人事物、資金等種種困難問題，「名豐把食物、能源、環保結合在一起，希望透過這個典範尋找第二、第三個名豐，用主婦聯盟合作社當作實踐的場域。」

主婦聯盟合作社理事林玉珮推廣綠食育時，也經常以名豐豆腐作為範例，例如做出第一塊非基改豆腐、用炸豆腐豆皮廢油製作家事皂、豆渣再利用等等，「其實名豐從很早之前就在實踐循環經濟，我們消費者也有惜食的責任。從糧食到能源自給，理事會希望能接軌既有的理念與SDGs等永續趨勢，大家一起學習，解決自身跟社會的問題。」她期許。

## 擴大共同購買力量 一起發綠電

身為名豐大家長，「惜情」的黃老闆也回憶起自己與大家胼手胝足

### 天空十號小檔案

裝設地點：名豐豆腐工廠  
(新北市新莊區)  
裝置容量：31.85kWp  
啟用時間：2021年5月13日  
年發電量：約32,000kWh  
全年發電減碳量：約16公噸

一起打拚的過往點滴，「如果沒有主婦聯盟這群人，我的人生不會這麼精采，當時綠主張（公司）做共同購買是不可能的任務，現在用共同購買的力量，綠電（合作社）一定要做起來。」時任主婦聯盟合作社代理總經理（現為財務部經理）的莊碧琴也是綠電合作社社員，她希望兩社的社員一起思考如何進行更多的社間合作行動。

公民電廠最困難的是與屋主溝通的過程，「除了大家不熟悉公民電廠的概念之外，都市最常見的集合式住宅、公寓由於產權分散，住戶意見整合困難，目前綠電合作社洽談都未能成功。」萬蓓琳表示。為了讓更多民眾理解公民電廠的重要性，綠電合作社持續舉辦能源講座和工作坊，也與其他民間能源合作社保持密切的社間交流，期待有更多公私部門、生產者、公民加入，讓再生能源的發展不只是大企業與銀行的開發計畫！

# 合作社 的 新時代 價值

共融與共存，  
協力打造道德社會

文／于躍門 · 臺灣合作事業發展基金會董事 圖／達志影像

## 當前的社會問題

1980年代後，人類思潮漸漸揮別現代主義集權化、統一化、標準化、規模化的思維，形成後現代主義分權化、多元化、多樣化、客製化的看法，也開始在過去全球布局的策略下注意到地方發展的需要，思索著如何透過合適的組織，解決現代化帶來的社會問題。

聯合國認定的社會問題，包括飢餓、貧窮、教育、就業、醫療、衛生、生態、氣候等議題，這些議題造成人與人、人與社會、人與環境的共生關係出現了失衡現象，影響永續發展。這些失衡現象是全球性的社會問題，不同於工業革命帶來的社會問題。如何解決這些失衡的問題？合作社能起到什麼作用？又有哪些組織認同合作社的理念而興起？值得合作人注目。

不錯，對於近20年全球各地發展出的新

興組織，合作社確實扮演著競爭尺度的角色 (competitive yardstick role)，引導它們提升競爭力，追求「道德社會」。合作社與新興組織處於「共融」、「共存」的協力關係，這是合作社的新時代價值。

## 合作社具有「共融」價值

合作社的「共融」價值，說明在追求「道德社會」下，已衍生出企業型非營利組織、非營利公司、社會企業、B型企業、共享經濟組織、社會創新組織、國際公平貿易組織及社區組織，相互效力，造福社會。在這過程中，「合作社原則」是催生的酵素。

例如企業型非營利組織、非營利公司、社會企業，以社會公益、自主經營、民主治理作為組織規範的依據；B型企業、共享經濟組織，以關懷社區作為組織經營策略，創造競爭優勢，分享社

會大眾；社會創新組織，建立教育訓練平台，孕育創意，透過資訊科技，解決社會問題；國際公平貿易組織，無論在生產端或消費端，合作社都是主要的參與者；十項「公平交易原則」<sup>1</sup>也具體反映了「合作社原則」。

社區組織，以關懷社區作為經營目標。加拿大聖瑪莉大學與英國萊斯特大學合聘教授 Peter Davis，在合作社與社區發展文章中表示，社區的靈魂只有在合作中才能找得到。

從新興組織經營了解，「合作社原則」是它們共同的語言。此語言保有合作社 DNA——自助、自我負責、民主、平等、公平、團結等價值，若善用這些價值，即可邁向「道德社會」。

## 合作社具有「共存」價值

合作社的「共存」價值，說明合作社追求的「道德社會」具有「共相」性質，而新興組織追求的「道德社會」則為「面相」的性質。「共相」與「面相」的關係，利用當代哲學詮釋學創始人高達美 (Hans-Georg Gadamer, 1900–2002) 的觀點來說明。

「共相」，為事物的「存有」(Being)，是事物的本質，或事物的根本意義；「面相」，則是事物在不同處境下呈現的**特殊意義**。當特殊意義融入根本意義後，**根本意義**就更為豐富。

若說「道德社會」是合作社的「共相」，那麼各新興組織經營的成果則是「道德社會」不同的「面相」。新興組織愈多，必將帶來愈多的「面相」，「道德社會」-「共相」的人文意義也就益

合作社扮演著競爭尺度的角色，引導全球各地發展出的新興組織提升競爭力，共同追求「道德社會」。

可知，由於新興組織認同合作社的「共相」，願意從「合作社原則」來創造合作社更多的「面相」，豐富「道德社會」

的內涵，合作人是否應以正面的態度與它們「共存」，一起追求「道德社會」？

## 自我培力，再創合作社價值

人文學的性質是真理經過愈多次詮釋，其意義就愈顯得豐富，例如「孝順」的真理，經過後人無數次不同的詮釋，早已超越當年「24孝」的詮釋，如今「孝順」的真理也愈加豐富。反之，自然科學的真理只有唯一，例如一加一，只能等於二。

百年來，合作人一直在詮釋「道德社會」，合作人需要告訴世人，為何透過「合作社原則」能實現道德社會。今日，新興組織提供了更多實現的可行性，合作人需要裝備自己，接受新時代的挑戰。

如何裝備自己？靠的是創造合作社價值的力量。英國哲學家培根 (Francis Bacon, 1561–1626) 有句名言：知識就是力量。合作人若要有力量，思考的方向可以從最早合作「哲理」的論述走向「哲理+社會」的關懷，再從「哲理+社會+經濟」的訴求走向「哲理+社會+經濟+管理」的實踐。這是合作人面對時代挑戰下可實踐的培力道路，與諸位共勉。<sup>註</sup>



註

<sup>1</sup> 公平交易十原則包括：為經濟弱勢的生產者創造機會、透明度與問責制、禁止雇用童工、賦予婦女經濟權力、尊重環境等，可參考 WFTO 網站：[wfto.com/our-fair-trade-system#10-principles-of-fair-trade](http://wfto.com/our-fair-trade-system#10-principles-of-fair-trade)

# 抓緊你的碗 一場香料的味蕾衝擊就要來襲

食譜設計／吳怡芬 Hanah Wu·台中分社賴厝站社員 文／莊佩珊 攝影／黃聖凱

Cooking Time  
1.5 小時

**薑**、蒜、焦糖化洋蔥絲混合油脂的濃郁、大把咖哩粉拌入的辛辣、肉桂粉撲鼻而來的氣味……每個味道都讓人無法忽視，品嚐了這些料理，我發現香料是主角，濃烈辛香帶我們一窺南亞的飲食魅力，難怪古代絲路上香料是珍貴的財寶。五月第二個週六是世界公平貿易日，運用合作社的公平貿易香料與食材，加上 Halal 生活家 Hanah 的手法，邀你一起來體會香料的魔法。

## 北印風椰漿海鮮乾咖哩

這道菜像一幅油畫，油彩一層一層的堆疊上去後，一片一線一點形成完整圖樣。海鮮咖哩始於濃油煸香焦化的洋蔥絲，繼而蒜泥、薑泥、咖哩粉依序下鍋，每一步驟需耐性等待油脂與熱度將食材的味道完全釋放，藉由嗅覺抓準時機再放下一個，最後交融為強烈的味覺盛宴；末了拌入椰漿，咖哩醬辣而不嗆、香而不膩。此外，Hanah 再加上獨門祕訣，原型咖哩葉與肉豆蔻等提味，就是道地的北印度料理。咖哩醬可大量製作後放冰箱備用，各種食材都可搭配。

### 材料

大洋葱	二顆
薑泥	二大匙
蒜泥	二大匙
大番茄	二顆
大杏鮑菇	三根
透抽	2/3 包
蝦仁	1.5 包

### 調味料

鹽	二小匙
椰漿	200 毫升
公平貿易咖哩粉 (辣味)	20 公克

### 作法

- 1 透抽切段、蝦仁、洋葱切絲、番茄切丁、杏鮑菇切 0.5 公分小丁狀。
- 2 炒鍋倒五大匙橄欖油，放入洋葱以中小火拌炒 45 分鐘至焦糖化。
- 3 續下薑泥拌炒至香氣飄出；同法再下蒜泥，此處可放入 Hanah 私房香料，一起炒香。
- 4 下番茄丁、杏鮑菇丁與咖哩粉，翻炒至糊化散發香氣，加入鹽兩小匙調味。
- 5 放入透抽、蝦仁略炒。
- 6 轉大火，加入椰漿，煮滾後燉煮 15 分鐘即完成，食用時也可以淋上新鮮檸檬汁。
- 7 如喜歡較乾的醬，可將作法五與六對調，待湯汁收乾，最後下海鮮攪拌至熟即可起鍋。

### Hanah 私房香料

咖哩葉、肉豆蔻皮、黑胡椒粒、丁香各適量。



### Tips

- 1 許多天然乾香料、新鮮香草、番茄與咖哩粉為脂溶性食材，耐心和油一起翻炒可幫助釋出香氣與營養素。
- 2 洋葱炒到焦糖化，香氣濃郁。



### 吳怡芬 Hanah Wu

Hanah 與來自巴基斯坦的先生結婚之後，皈依伊斯蘭教，也進入南亞料理與香料的世界，目前與先生經營小印度清真館餐廳。她的料理心法是運用香料原有的香氣調味，順應粗糙作物的原型與原味。她也分享，香料是能夠添加食物氣味的食材，舉凡蒜頭、洋葱、薑等，甚至礦物如北印黑鹽都是。



Cooking Time  
約 20 分鐘

## 藜麥鷹嘴豆沙拉

沙拉應該是清爽的代言人，這道沙拉也是，但又多了一點點趣味，因為它有一股黏稠的口感與香味，和意想不到的微微辣，因為 Hanah 添加了香蕉泥，以及些許咖哩粉。果香加辣味，真是一場味蕾的冒險。說是沙拉，其實也可以當主餐，三色藜麥可當主食、鷹嘴豆富含植物性蛋白。如果不知道合作社架上的三色藜麥和鷹嘴豆如何料理，非常推薦試試看。

### 作法

- 1 三色藜麥蒸熟、鷹嘴豆煮熟，冰涼後備用。
- 2 蘋果或芭樂清洗去皮，切一公分立方小丁；熟透香蕉切大丁，備用。
- 3 取一只有蓋沙拉鉢，依序放入鷹嘴豆、三色藜麥、蘋果或芭樂丁、香蕉丁、新鮮檸檬汁、香料粉，然後加蓋用力搖，充分混和後，即可食用。

### Tips

1. Hanah 的料理加入特製香料粉，包含多種根莖葉的香料，如南洋的芒果粉、薑粉、肉桂粉等等，但她建議社員可以家中現有的調味品，做出屬於自己的味道。
2. 乾燥鷹嘴豆泡水一晚，隔天以豆1水2.5~3的比例大火煮約一小時，瀝水放涼。



### 材料

三色藜麥	50 公克
乾鷹嘴豆	50 公克
熟透香蕉	一條
蘋果或芭樂	半顆
新鮮檸檬汁	少許

### 調味料

根莖葉類香料粉	適量 (如薑粉、肉桂粉、黑胡椒粉)
乾燥番茄	(可省略)



## 核桃焦糖肉桂醬佐優格

這裡的肉桂粉可不像卡布奇諾咖啡那樣，飄在奶泡上面一小撮那麼若隱若現。大把的肉桂粉混入糖漿，優格一入口滿是肉桂味。喜歡肉桂的人可能覺得在天堂，不喜歡的大概想落跑，就是那麼有存在感。如果你想要的是巧克力的甜或優格的酸，就要在肉桂的香氣中去挖掘。但也別退怯，讓肉桂當一次主角，它會為品嘗巧克力和優格開拓前所未有的風味。

### 材料

鮮奶優格 (無糖)	50 公克
核桃	適量

### 哈娜焦糖肉桂醬材料

二砂糖	500 公克
四方鮮奶油 (25%)	250 公克
無鹽奶油	十公克
肉桂粉	25 公克
喜馬拉雅山岩鹽	少許 (也可以天然海鹽代替)
水	約 20 毫升

### 作法

- 1 取一耐煮小湯鍋，放入二砂糖、水，煮至呈現細緻糖泡泡 (約攝氏 150 度)、糖色逐漸轉咖啡色，約需 15 分鐘。
- 2 轉小火，立刻加入無鹽奶油、肉桂粉拌勻，加入少許鹽平衡味道。
- 3 醬汁拌勻散發香氣後熄火，立刻放入鮮奶油拌勻，待肉桂醬呈現膏狀即成。
- 4 將肉桂醬放置冰箱冷藏約一小時，取一甜點容器，依序放入優格、焦糖肉桂醬、核桃即完成。
- 5 肉桂醬可多做些放冷藏，食用時視喜好調整分量，通常取約十公克當淋醬，或 20 公克當夾心層。

### Tips

焦糖需小心炒以免過焦變黑，出現苦味，在拌炒融化過程中可適度離火或轉小火以降低溫度。



Cooking Time  
20 分鐘

# 廟東夜市好強大

## 來去充滿熱情與文化的豐原

文·攝影/泰國劉德華 繪圖/WANQIAN



不好意思，這個月仍由泰國劉德華擔任導遊，請大家多擔待！諧星底的他說廟東夜市很好吃，但重點是佇站夥伴的採訪，希望他沒搞錯重點。

我從沒來過豐原，這次來之前特別查了一下資料才知道，縣市合併前的豐原市是台中縣縣治所在地，因此豐原市境內有國家教育研究院台中院區、有台中葫蘆墩文化中心等大型公共建設。也因為以前是縣府所在地，因此在台灣經濟起飛時，當地土農工商興盛，銀行、診所林立。豐原還是山線地區農林業的集散中心，重要的農產品有椪柑、巨峰葡萄、高接梨等等。1977年，豐原公老坪觀光果園成立，據說是台灣第一座觀光果園。

雖然豐原現在不是台中主要的發展區域，可是以往的榮光現在仍可感受到。就拿那個廟東夜市來說吧，明明是「夜市」，但是正中午人潮就爆多，十幾二十家的美食攤，攤攤都讓人流口水。夜市旁的慈濟宮來頭更大，建於西元 1777 年，俗稱豐原媽祖廟，同樣大白天就有眾多信徒燒香拜拜。喜歡大自然的朋友，從慈濟宮騎車十分鐘就可到葫蘆墩公園第四園區，吸收芬多精。雖然我是頭一次到豐原，但豐原的熱情與文化，已俘虜我的心（浮誇耶）！

### 秋吉商行

台中市豐原區博愛街 43 巷 33 號  
04-25151006



在開始介紹前，我要先提醒大家，如果想拍出漂亮的照片上傳 FB 或 IG，千萬不要都點深色的食物（氣）！我這次在秋吉商行一時不察，點了自醃印度烤雞胖蛋與黑咖啡，顏色看起來都是黑的，加上我坐在靠窗位子逆光拍照，真的搞死我（汗）！雖然加點的優格上面有紅色莓果，但這個優格也是用黑色的碗裝，所以就（累）……不過印度烤雞胖蛋好好吃！雞肉柔軟入味，牛奶厚片吐司烤過後牛奶香氣更足，推推推！

■看過來：店門口畫紅線不能停車，騎腳踏車或機車臨停一下可能還好。



### 慈濟宮

台中市豐原區中正路 179 號  
04-25223184



慈濟宮是豐原最早的廟宇，前身是觀音亭，主奉觀音菩薩，19 世紀改為主奉媽祖，並改名慈濟宮。慈濟宮命運多舛，早年碰過台灣族群不合的械鬥、發生過廟宇僧人不小心引起的火災，日治時期還會改為學校宿舍或軍隊行營，經過多次整修與維護，才有如今的規模與樣貌。慈濟宮保留不少歷史文物，宮內許多木雕、石雕都出自名匠之手，鎮宮之寶是上面鑄有「慈濟宮 天上聖母」與「嘉慶六年」字樣的香爐，但是，我…沒…拍…到…（Sorry）。

■看過來：慈濟宮今年起要連續三年遶境全區 36 個里，為 2024 年百年建醮大典揭開序幕。

### 廟東夜市

台中市豐原區中正路 167 巷  
清水排骨麵 04-25233704，正老牌豐原肉丸 04-25234833



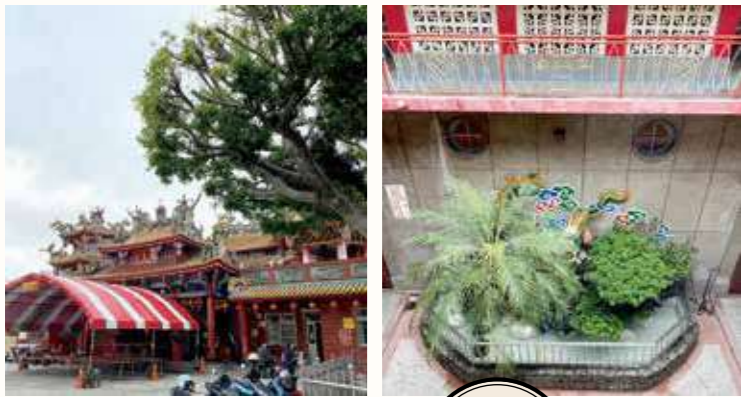
我要先說聲對不起，我原本不想來這裡，因為太多人介紹了，當初在搜尋資料時我完全略過廟東夜市。然而當我逛完慈濟宮，發現一旁的巷子超熱鬧，身為資深的美食旅遊編輯，雷達馬上打開，走近一看才曉得，這就是我原本不想來的廟東夜市，而且白天就熱鬧噲噲滾！

廟東夜市的美食有十幾二十攤，我只能挑二間幫大家試試口味。一是清水排骨麵店，它的油葱味很足，湯喝起來稍鹹，但排骨肉非常香甜，起了一個平衡的作用。湯上面微微浮著一層油，先別管會不會太油膩，我到訪那天天氣微涼，這層油讓排骨麵從頭到尾暖呼呼。

第二間是正老牌豐原肉丸，肉丸的豬肉很紮實，當點心的話女生吃一顆就會飽。肉丸別吃得太乾淨，留點肉、竹筍跟肉醬，倒入老闆準備的高湯一起喝，等於吃肉丸附一碗湯非常划算。單獨喝湯也很棒，因為是用蘿蔔與大骨熬煮的，香濃味美。

■看過來：清水排骨麵的座位很擠，正老牌肉丸的座位相對舒服，可以邊吃邊滑一下手機沒問題。





### 樂天宮

📍 台中市豐原區樂天街 99 巷 15 號  
☎ 04-25230971

廟旁古榕樹  
造型獨特

因為我家靠近台北行天宮，所以對主祀關聖帝君的樂天宮我也很感興趣。樂天宮佔地一千六百餘坪，上個月四月 26 日才剛完成建宮 70 週年的系列活動，樂天宮長期辦理公益慈善事業，並帶動民眾投入社會公益，國內前年遭遇新冠肺炎疫情時，樂天宮還聯合中部 50 間宮廟舉辦二天的彌災法會，為地方賜福，難怪是當地信仰中心。

■看過來：廁所在面對宮廟右側的另一棟大樓裡，有點小遠。



### 葫蘆墩公園

📍 台中市豐原區圓環北路二段 65 號

用走的  
會鐵腿

葫蘆墩公園位於豐原區軟埤仔溪沿線，是豐原最大的親水公園。2018 年中舉辦世界花卉博覽會時，這裡是展覽園區之一，以傳統文化與現代生活融合做為規劃的理念，分為五大區，包括藝術文化區、歷史教育區、親水活動區、里鄰活動區及生態復育區，佔地約 18 公頃。18 公頃有多大？我騎腳踏車要騎 10 幾分鐘才能五個區都騎到，你就大概知道多大了。

第四區的竹跡館頗值得一看，它是利用南投竹山的竹材搭建而成的綠建築，外型以中央山脈為意象，曾入圍有建築界奧斯卡之稱的「WAF 世界建築獎」。走在裡面真的很涼爽，舒服到很想躺在地上睡午覺 XD，而當陽光透過竹材之間的縫隙灑落進來時，又有生機盎然的感覺，頗為奇妙。

■看過來：據說未來要打造成台版法國塞納河畔，提供更舒適的悠遊空間。

佇站  
夥伴

## 豐原站長 鍾雯慧

合作人年資：17 年（2004 年 9 月起）  
📍 台中市豐原區瑞安街 78 號  
☎ 04-25264065

大家好我是雯慧。來合作社之前，我在通訊門市做服務人員十多年，會認識合作社是因為我家在后庄站附近，走路只要三分鐘，那時一直很好奇，這麼小的店、也沒什麼人，怎麼可以撐那麼久？沒想到我被這小小一間店給吸引住，不只成為社員，還在合作社上班！

最早我是在物流部門，後來后庄站需要站務，我才調出去幫忙。之後改去惠來站，一年後做了儲備站長，然後就在惠來站、豐原站等地當站長。其實當不當站長我有掙扎過，因為擔任站長除了要負責營運，還要與區會合作，來自社務端的壓力不小。不過也很慶幸以前相關課程上很多，我才能順利挺過來。

好了，不說我自己了，跟大家介紹一下豐原站。在豐原站入社的社員大約有一千多人，以 5、60 多歲的社員最多，因為豐原以前是台中的縣治所在地，工商發展得很早，因此很多社員都有中小企業的背景。其中有位很特別的社員，大約 40 歲的男性上班族，從入社至今每週都訂一籃菜，很少年輕人會訂一籃菜，看到惜福品他也經常買，這麼惜食愛物的年輕人真值得讚許。豐原站還有個特色，就是很社區化，大家都「惜情」。我們有位社員很會辦活動，經常帶大家去特別的祕境玩，大家一起坐遊覽車出去、一起聊天、分享理念，不知不覺地變得很有向心力。

最後跟大家分享我最喜歡的合作社產品，好像還沒有其他站長分享過：蜂膠液。氣管較弱的人，聲音會變奇怪，蜂膠是天然的保健品，先含口水再滴一滴進嘴裡漱口，大概二、三天就好，如果你也有相同困擾，不妨買來試試看！🍯

## 社員來信



不用文圖並茂，也不用引經據典，跟合作社相關的事情都可以問，但我們不一定會回答。另外，不要寫信談政治，我們是消費合作社，不是實傑的關鍵時刻。  
文 / 泰國劉德華

Q

請問一下，合作社曾經有送《孤味》的電影票，之後還會有類似活動嗎？  
(台中 王小姐)

A

王小姐，我們公益金 2018 年曾經贊助的紀錄片《再會啦！白宮》即將在五月 20 日上映，我們已在官方粉絲頁辦贈票活動，妳有參加嗎？

這部紀錄片前前後後一共花七年多時間，導演李建成從臺灣跨海到美國追本溯源，還原 1967 年美國海軍第二醫學研究所於雲林水林鄉的營養工作站，長達七年的醫學研究計畫。除了揭開「水林白宮」的神秘面紗，也同時喚起這群長者們 50 年前的青春回憶，以及早期台灣農村生活的樣貌。

現在的「水林白宮」已成為水燦林國小圖書館，校長蔡幸伸指出，館內還保留著研究室、育嬰室、營養品倉庫，如果有雲林的社員或從水燦林國小畢業的朋友看到這部紀錄片，應該會很感動哦。



Q

我是高雄的捧油，等了好久站所終於有當日配，好開心！雖然很感謝但仍想問個問題，為何有時會缺貨？籃菜差價怎麼辦？  
(高雄 王捧油)

A

謝謝高雄捧油來信，合作社三月中起，雙北、桃竹、台中、高雄、台南等指定區域，00:00 ~ 14:00 至官網或手機點入官方 Line 帳號當日配專區下訂單，不分溫層 1,099 元免運，可選擇當天 14:30~16:30 或是 19:00~20:00 配送。

你說的缺貨可能原因是，當日配系統於每日凌晨會掃一次站所庫存，但可能站所開門後，社員衝進來將豆腐搶光光，而系統並不知豆腐已被搶光，才會發生缺貨狀況，缺貨品項金額將於隔天轉成買菜金，等同現金下次訂貨時可抵用。另種相反狀況是，凌晨時系統掃過站所庫存以為沒有蛋，開門後雞蛋才進貨，而系統並不知新進雞蛋了，就會發生站所有蛋，但當日配訂不到的狀況。

籃菜部分由於籃菜售價為預估，將以農友最後到貨秤重金額為準，已付售價與實際金額的差額，於出貨後 7-10 個工作天轉成買菜金，還請社員多多包涵，我們會繼續努力優化服務喔！



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 線主張月刊收  
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw





# 共同支持 公平交易

用合理的價格 守護土地和生產者

無國界的合作力量

5/14公平貿易日

五一是勞工的節日，公平交易是試圖透過生產者和勞工的緊密合作，轉化為經濟上的自給自足，而公平貿易運動是為了保障生產者在買賣過程中得到一個公平的價格，5月14日是公平貿易日，讓我們重溫在合作社，公平貿易不只是一個口號，更是一種精神。

合作社走過20個年頭，邁入21歲之際，5月份公平貿易月，重新複習我們的理念與精神。

官網、站所設有公平貿易專區，一起讓舊社員溫習、新社員認識，一路走來我們都以「用消費改變世界」為己任。



## 什麼是公平貿易日?

為了表彰公平貿易運動在消除貧困、剝削、氣候變化以及經濟危機時，為世界上影響最大的弱勢人群所作出的顯著貢獻，訂每年五月的第二個星期六是世界公平貿易日。



← 支持更多公平貿易產品請掃QR CODE