

綠主張

No.218
JUN.2022

到宜蘭找回 農業的自信

尋訪蔬菜與好米產地

宜蘭行健有機農場、米農友陳晉恭專訪

農村播客米米之音

向世界放送土地的聲音

農業如何真正永續

農企漂綠的觀察與反思

聚沙成塔、涓滴成河 合作力量大

北倉空間優化 增資計畫



服務社員近20年的北倉，已面臨建物及設備老舊、物流空間不敷使用的窘況。為改善北倉空間與服務品質，理事會提出北倉空間優化計畫，計畫所需經費預計6億元，其中將向社員增資2億元，取得部分經費。過去，藉由向社員借款或增資，搭配銀行借款，完成了全社物流倉的建置；現在，為了提升社員服務，以及未來發展需求，邀請社員參與增資計畫，共同集結計畫所需資金，讓合作社更穩健的邁向下一個20年！

增資方式

增資期間：2022年5月13日至2022年11月30日止

增資對象：本社社員皆可參與增資

增資金額：每人每筆增資金額最低2,000元，最高500,000元

增資問題洽詢：02-29996122分機221

以下擇一方式皆可辦理增資



01 站所繳交現金

單筆2,000元~10,000元

02 官網線上增資

單筆2,000元~30,000元

於合作社官網下單取得匯款帳號



03 增資專用帳號

單筆2,000元~500,000元

戶名：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
銀行名稱：國泰世華銀行 北三重分行（銀行代碼：013）
銀行帳號：20940+社員編號6碼
（編號5碼之社員，第一位數請填“0”）

增資感謝禮

1. 增資社員每人贈送紀念口罩一份(2片)。
2. 增資20萬元(含)以上之社員贈送20週年紀念圍裙乙件，限量200件。
3. 感謝禮將於增資計畫結束後，於12月寄發。



增資股票

1. 紙本股票將於增資計畫結束後寄發，請於2022年11月前確認個人通訊地址。
2. 增資紀錄可至本社官網登入後，於社員專區點選個人資料查詢。



北倉優化專頁



線上增資連結

北倉空間優化增資計畫 進度報告

累積金額
1000萬元

2千不嫌少
積沙成塔

完成5%

累積金額
3000萬元

北倉空間優化
需要一起來

完成15%

累積金額
5000萬元

我們手牽手
增資計畫

完成25%

累積金額
1億元

我們的理想
就要完成了

完成50%

累積金額
1億5千萬元

沒有你
怎麼可以

完成75%

增資目標
2億元

加油！
我們要完成了~~

完成100%

到宜蘭找回農業的自信



(陳建竹提供)

編輯的話

宜蘭有句俗諺說「龜山戴帽大水浩浩」，意思是只要觀察宜蘭的代表性地標——龜山島，若看到島嶼上空烏雲籠罩，就表示即將降下大雨。

每年五、六月梅雨季到來，緩解台灣中南部乾旱的同時，近年愈來愈顯著的短時強降雨，也讓農民提心吊膽，深怕豪雨損毀作物。但對身在「雨之國度」的宜蘭人來說，從東北季風帶來的地形冬雨，一直到春雨、再到梅雨，「天無三日晴」的陰雨綿綿他們早就習慣，夏天還要提防颱風造成豪雨，大自然的挑戰或許造就了宜蘭人內斂堅韌的性格，看天吃飯的農民更是如此。

本期《綠主張》拜訪宜蘭產地農友，如果你吃過合作社的鮮食金柑，一定會非常驚艷那酸V酸V、甜脆多汁的口感，完全翻轉過往對蜜餞金棗的印象；北部有些知名餐廳指定使用產自宜蘭的蔬菜，行健有機農場的陳國鐘大哥要告訴你宜蘭蔬菜水嫩的祕密；老社員熟悉的「稻鴨米」農友陳晉恭，如何面對國人食米量逐年下降的現實？還有，你聽過以農村為主題的播客（podcast）嗎？宜蘭班員製播正港的農村廣播，要帶領大家看見、聽見宜蘭農業引以為傲的自信。
(文/黃榆晴)

版權

2022年6月/218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 | 何柏毅

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

專題報導

- 04 找回農村的自信 勁好 文/黃榆晴
- 06 北漂男兒回鄉務農：行健有機農場為夏季提供水嫩蔬菜 文/李盈瑩
- 09 稻米的未來 老農帶青農用科學管理尋出路 文/李婉婷
- 12 改寫在地產業的鮮食金柑 文/李婉婷
- 14 農村播客 向世界放送農村自信的聲音 文/黃偉慈·莊佩珊

永續生活

- 16 農業永續 綠色革命後的爭論與反思 口述/郭華仁 文字整理/于有慧

美好照顧

- 18 聚集就是力量！讓育兒更有伴的日本社區友善空間「惠」 文/李宜芸

合作脈動

- 20 結餘分配公益金，成就社會共好願望 文/許淑惠

基金會專欄

- 22 營農型光電向日本取經：農業優先 光電加值 文/陳婉娥

主婦食堂

- 24 夏日食補 養身美味食慾開 食譜設計/馬偉智、陳鈴琴 文/蘇怡和 專業諮詢/王愨之中醫師

站所的散步

- 28 三峽北大特區一日遊 除了有三峽老街還有禾乃川 文/泰國劉德華 繪圖/WANQIAN

佇站夥伴：陳雪英

31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

拜訪宜蘭產地

找回農村的自信

勁好

宜蘭三面環山，東面擁海，獨特地形和潮濕多雨的氣候，打造宜蘭農業特殊的面貌。早年蘭陽平原為北部重要米倉，金棗、青蔥等農產品聞名全國，本期月刊走訪宜蘭產地，拜訪以農業立足、為農村尋找價值與出路的農友與社員，首先一起來看看我們在宜蘭有哪些生產者／農友吧！

專題企畫／黃榆晴 文字／李盈瑩、李婉婷、黃偉慈、莊佩珊
攝影／汪忠信、郭宏軒、林瓊美 (照片提供)

圖片／Flaticon.com、Freepik



蘭陽平原是孕育宜蘭農業的搖籃。(攝影／汪忠信)

北漂男兒
回鄉務農

行健有機農場

為夏季提供水嫩蔬菜

文／李盈瑩 攝影／汪忠信

年輕時北漂的陳國鐘，曾在川流不息的停車場工作，33歲回到兒時生長的宜蘭縣三星鄉行健村務農。如同多數農民一樣剛開始投入慣行農法，時隔兩年，村裡的張美阿嬤號召村民轉作有機，他抱持姑且一試的想法小範圍試種，殊不知越種越有心得，從最初的稻米、茭白筍，再擴張將近16甲農地，以溫室栽培當季時蔬，露天農地則栽植芋頭、紫心地瓜、大豆及玉米筍。五位正式員工加上外掛的阿嬤生力軍，以及上百隻雞鴨組成的整地大

隊，一同建構起「行健有機農場」的日常運作。

口感細緻水嫩的宜蘭蔬菜

返鄉初期，陳國鐘的栽培項目為稻米及茭白筍，收成主要透過行健有機村的生產合作社對外銷售。當時，豐園農場向行政院退輔會承租三星鄉萬富村的農地，並找陳國鐘擔任契作農夫，管理六、七甲的外圍田區，合作五年多。2019年得知豐園農場並不打算續租，陳國鐘夫妻索性將

16甲土地承租下來，成立「行健有機農場」，利用既有的45座溫室栽培有機蔬菜，供應縣內國中小的營養午餐。

2020年「行健有機農場」開始與主婦聯盟合作社合作，秋冬提供福山萵苣、小松菜、芋頭；春夏供應小白菜、青江菜、空心菜與莧菜，以及一年四季皆有產出的三星蔥。由於夏季適逢南部雨季，不穩定的天候連帶影響南部供貨，此時位於北部的農場正好可補足缺口。此外由於宜蘭的光照相對少，蔬菜生長速度較南部緩慢，且環境濕度高，使得口感更加細緻水嫩，種種因素形成宜蘭蔬菜在市場上的優勢。

得天獨厚的自然條件加持下，不僅餐廳指名選購宜蘭生產之葉菜，許多老一輩宜蘭人也因吃不慣南部較為「粗絲」的葉菜口感，非本地菜不食。加上「行健有機農場」位於三星，地處山腳，日夜溫差大，且灌溉水源來自雪山山脈與中央山脈南北側匯



- 1 三星鄉的水源來自雪山與中央山脈。
- 2 蔥畦高達60公分，不怕根部因雨浸濕。
- 3 行健農場多角化經營，也種植紫心地瓜。
- 4 協助吃蟲、吃螺的雞鴨員工上百隻。

流，上游除了流經大同鄉，緊接著就來到三星地區，因無工廠污染之虞，水質相對純淨。

三星蔥蓋稻草棉被 加稻殼解決硝酸鹽

至於聞名全台的三星蔥，也有獨特的種植方式。三星鄉的蔥田放眼望去，一行行的菜畦約有60公分高，畦面還敷蓋層層稻草。高畦的設計讓根部忌濕的青蔥，即使生長在多雨的宜蘭仍能免於澇害；而使用稻草敷蓋，比起一般塑膠的覆蓋資材，不僅能阻絕雜草生長，也能讓雨水自然穿透浸潤土壤，一面替蔥畦保濕，一面維持土壤的通氣度。

家中三代務農的陳國鐘雖然並非農科系出身，但因自小熟悉農務，對於農田的生態環境總有一套自己的觀察。他發現在一道道蔥畦間，若刻意保留畦溝的雜草，似乎有助於防止甜菜夜蛾的侵擾，若對照鄰近從事慣行農

法、習於以除草劑整治雜草的蔥田，陳國鐘的蔥田顯得生機盎然且無蟲害之虞。

宜蘭豐厚的年雨量、濕度，以及較少的日照，雖然造就農產的細緻度，卻也造成秋冬季節某些葉菜的硝酸鹽含量偏高。陳國鐘感嘆：「同樣採以溫室栽培，大葉茼蒿的硝酸鹽含量檢驗結果為A級；而十字花科的小松菜、青江菜卻時常落至C級。」歸結為菜種的差異，因此農場預計在秋冬季節採取更換菜種的模式，

宜蘭的光照少，蔬菜生長速度較慢，且環境濕度高，使得口感更加細緻水嫩。

盡可能栽種檢驗含量為A級的茼蒿、福山萵苣，或介於A、B級之間的菠菜。此外，碳化後的稻殼具有吸附氮素以及鬆軟土壤的功能，焚燒稻草及稻桿而成的草木灰，亦有減氮增鉀的作用，農場目前採取小規模實驗，以觀察後續的檢驗數值。

土雞與番鴨大軍 彌補農村缺口

行健村的人力，除了陳國鐘夫婦兩人外加五位固定員工，每年三、四月稻田亟需除草的時節，農場員工可達十多人，其中外調的人力清一色皆為村裡長者，青年勞動力在農村相當缺乏。

為解決缺口問題，陳國鐘額外飼養一群動物員工：每批次200隻的土雞。他打開其中一座溫室說道：「這是土雞大隊待一天的情景，還能見到貼地的菜莖。」接著打開另一座：「這已經吃到第三天，連底下的菜根都吃乾抹盡了！」土雞的行程十分忙碌，三天兩頭就得移師一座溫室，無論是全數收割需整地，或是蟲害嚴重，只要派遣雞群進駐就如同蝗蟲過境，不消幾日便夷為平地。除了土雞，農場也飼養十來隻紅面番鴨，每年八月初芋頭採收後，便聘請鴨群下至芋田，協助清除福壽螺。

聞名全台的三星蔥一年四季皆有。



明日的農場 多角化經營之路

對務農已邁向第 17 年的陳國鐘來說，生產方面已趨成熟，下一階段勢必要朝多角化經營。近年來他嘗試將農產加工，製作豆奶、黑豆茶包、請母親釀製醬油，並將外型細小的芋頭與紫心地瓜研磨成粉，將來或許結合霜淇淋於小農市集販售。而太太蕭淑嫻平日除了負責農場行政作業，也擔綱食農教育的大樑，目前羅東高商餐飲科每學期規畫六堂課來此見學，坦言昔日曾夢想成為老師的她，反倒任務農路上小小實踐了理想。務農縱使辛勞，但對於陳國鐘一家而言，每日勞作後的餐桌上有米有菜也有肉，就是天地之間最為踏實飽足的生活。●錄



陳國鐘、蕭淑嫻夫妻一同經營行健農場。

稻米的未來

老農帶青農
用科學管理尋出路

合作社資深米農陳晉恭說：「現在農民難的是出路，如何維持農友生計比較實在。」面對環境、飲食、消費習慣等劇變，他感嘆米農未來極具挑戰的同時，仍不斷追求更符合現今消費需求的知識。

文／李婉婷 · 北南分社社員 攝影／郭宏軒



宜蘭產地巡禮

下一棒👉交給陳晉恭！

從小與父親陳文連在宜蘭三星種稻米，20年來陳晉恭以「稻鴨米」為品牌，成功開拓有機市場，並帶領三星鄉有機米產銷班第一班，拓展更多合作農田之可能性。細數主婦聯盟合作社貨架上的米產品，陳晉恭供應之米種多達七款，米製加工品則有稻鴨米餅、指定原料的米酒與大吟釀等，合作時間久到他都忘記了，「最記得的反而是人。」合作期間，產品專員總是提供諸多想法、見解與建議，甚至引薦更多同業專家，給予諮詢、協助與解答，關係如同朋友般親近，與所謂買賣關係模式截然不同，也幫助他奠基深厚的農業底蘊。

環境與適地選種 栽培出三星好米

陳家農田位於宜蘭縣三星鄉，擁有獨特的地理環境、排水良好，水質純淨無污染又富含大量礦物有機質，正是宜蘭地區最大的稻米產區。除了天然優勢，陳晉恭認為適地適種才是關鍵，「只要有新的品種、或是政府研發的，我都嘗試種看看，要挑選一些適合宜蘭種的品種，口感好、品質好，這樣農友收成才會穩定。」

因為宜蘭只適合一期稻作，上半年宜蘭雨季較集中於插秧跟收割前的階段，而收割期正好是颱風季節，幸運的碰上好天氣割稻機便能下田收割。下半年則因東北季風影響，陰雨綿綿不利稻穀收成，頂多轉種蔥、蒜，因此宜蘭的米農幾乎是做半年休半年，真的是「看天吃飯」！



精白後的米仍有許多雜質，得再關關篩選，才成為晶瑩透亮的產品。



碾米過程陳晉恭一定在場，確保每個步驟之品質。

在地青農加入 用數據做田間管理

相較其他地區農業高齡化，從父親開始成立的三星鄉有機米產銷班第一班，至今已有12位班員。陳晉恭說：「我這邊應該是全台灣最年輕的產銷班，大概有四、五個，好像都七年級生吧！」近年政府推行青農返鄉，讓產銷班不斷有新血加入，不過，對他而言，青年返鄉是要接替老一輩的人延續傳承，住哪裡就該回去哪裡，所以班員僅限在地人，農業專業化需要的是耐操、耐磨、耐吃苦的人才，他讓

時間幫忙汰選，經過三、五年實作還堅持著的青農就互相合作。

為種出高品質、好口感的稻米，秧苗、肥料陳晉恭統一採購，收割後的碾米也親力親為。他以多年種米經驗費心實驗出一套田間標準作業程序，打田、插秧、施肥量等，讓每個班員照表操課。每年產銷班個別農友種植的每一個品種，都會進行結穗率、完整率、重量、容積重、食味值等檢驗，並做為其調整田間管理的參考。他舉例，像供應主婦聯盟合作社的台農71號，食味值4.9（滿分5），蛋白質越

低，食味值越好，而蛋白質高低則和氮肥多寡有關，也正好印證合理化施肥的重要。

潛心研究 為米食找出路

班員用心種，也得有人為米食找出路。陳晉恭認為，近十年，最大的挑戰不是氣候或病蟲害，而是稻米的銷路！以前的消費市場認為健康、安全就是好吃，如今方便食用比健康、安全更重要，即食性、快速性成為日常。據農業統計資料，我國每人每年食米量逐年下降，2000年還超過52公斤，2020年則低於45公斤。於是，他積極轉型，讓米的運用更多元。早期產銷班種植的稻米80%以上作為食用米，

如今已是食用、加工用米比例各半，甚至把米磨成粉，提供其他加工廠製作米製品，也開發出多樣有機加工米製品拓展外銷。

「我們的延展性就在田區，把數據做好、做穩，讓加工廠在加工時更順暢，損耗更低，自然就會有人跟我買。」目前，陳晉恭也正計畫以「特殊性用米」為研究方向，期待擴大米食市場。從營養學角度，米飯與澱粉、血糖等有某種程度的關聯性，而澱粉酶則有抑制血糖快速分解的作用，不同米種功能性各異，陳晉恭希望透過數據分析找出台灣哪些米種澱粉值低，酶產量高，甚至種植出直鏈性澱粉、蛋白質、酶相對平衡的米飯，讓消費者依據身體狀況選擇食用，「這真的

是要去上專業課程，為了這個我一直在追求知識。」他笑道。

協力班員的田間管理，種出食用、加工都滿意的品質與口感，陳晉恭努力維護著農業永續經營的平衡，用不同的行銷思維帶大家看見有機米的更多可能。✎



小鳥會啄食根部未被氧化的稻種，所以在秧苗成長期常得補植。

陳晉恭以拉寬插秧間距、延長曬田時間，減少水稻病害損失，至今約15年未曾用藥。



宜蘭什麼水果最多？



金柑為五期花，開花時果園散發清香。

接下來看我的

改寫在地產業的鮮食

金柑



每年11月至隔年三月為金柑產季。(林素蓮提供)



春夏季雜草多，得忍受悶熱、負重除草。



網室果園可防雨、防風、防蟲鳥，穩定產量。



林庭財投入有機金柑種植已近20年。

據109年農業統計資料顯示，台灣金柑種植面積約250公頃，其中九成以上在宜蘭。早期金柑以加工居多，林庭財卻是宜蘭第一位率先推動鮮食金柑，並以有機種植的農友，徹底翻轉金柑產業。

文／李婉婷 攝影／汪忠信



林庭財與女兒開發多款加工品，延長金柑賞味期。

綠 請問「金柑、金桔、金橘、金棗」都是不同的水果嗎？

林 像金桔檸檬、金桔醬的「金桔」，其實叫四季桔，果實是圓形，一年四季都會開花結果，不過幾乎沒辦法鮮食，因為又酸又苦，多半拿來做加工或配料。「金棗」算是金柑的綽號，「金橘」只是寫法不同，金橘、金棗都是指金柑，目前金柑類有三個品種，長實、長壽、寧波。寧波只有甜味，長壽比較大、脆、厚，現在主要種的是長實，營養價值高、維他命C也多，酸帶甜的風味可以當水果直接吃，加工運用也很多元。

綠 林大哥的果園有什麼特別之處，金柑風味這麼好？

林 適地適種最重要。宜蘭的冬天迎東北季風，潮濕且溫度低，金棗（農友口語習慣，以下皆以金棗稱呼金柑）熟成期正需要這

樣的生長環境，結出來的金棗皮Q彈、脆軟，果肉甜分高又多汁。不過也因為雨水多，容易落果、裂果，照顧更不容易，所以一定要設備投資。果園總面積四甲，目前六分地採網室栽培，去（2021）年和政府合作金柑新品種實驗，有一分地的智慧型溫室，可以感應溫濕度、水分等，下雨或水分過多，網室會自動拉起；溫、網室能防曬、防風，也減少果實蠅和天牛侵害。

綠 非產季果園的工作主要有哪些呢？

林 以往加工用的金棗美醜、風味都無所謂，而鮮食，外觀與品質便決定了價格，為方便巡園、採收，盡量矮化果樹，讓每棵減少約30%枝條保持通風，留下健康且穩固的分枝，養分更集中，生產的水果也特別漂亮、特別大。就算是現在（非產季），每天隨時都要去看它的生長狀況，

有沒有發芽、正常成長，還要幫它抓蟲，管理很重要，種田是沒辦法偷懶的工作。

綠 當初林大哥為何想做有機鮮食金柑？

林 退伍後我在梨山種水果，15年前才回宜蘭接手家裡的果園。那時金棗幾乎都是加工做蜜餞，價錢差加上養生風潮影響蜜餞市場，剛好舅舅以前在青果運銷合作社工作，他提議做鮮食，因為金棗可以連皮吃，營養豐富，做加工太可惜，就開始轉型，我算是宜蘭第一個做鮮食金棗。以前在梨山工作時常和日本做農業技術交流，他們很注重食物安全，我就開始做產銷履歷。後來，我想既然金棗要直接連皮吃，也要吃得安全健康，於是決定做有機，慢慢培養地力，花了三年才種出有機金棗。現在，宜蘭反而有大概七成金棗都是鮮食，加工只占三成。

綠 種金柑哪些事情最費工？

林 有機金柑鮮果最困難的就是病蟲害，我們跟花蓮農改場合作，在田區做實驗、觀察，有問題隨時請教專家。另外，金棗是五期花，開花時一棵樹會同時有紅的、青的、黃的花，成熟度要人工判斷，採收時間11月到三月，每天都要一棵一棵（樹）巡。以前加工用金棗直接用手拔，一人一天可採200公斤，採鮮果怕傷蒂頭賣相差，要用剪刀一粒一粒剪，還要修整蒂頭，差不多一人只能採5、60公斤，經過選果機分級，鋪平風乾二到三天，再挑出被蟲咬、樹枝杈傷等外觀醜的拿來做加工，包裝時才會再次選果，顧好品質。

綠 非產期時會做哪些金柑加工品？有簡單的DIY方式嗎？

林 林素蓮（林庭財女兒）：金柑冬天產季結束後就沒了，很可



為了防治果實蠅，以有色黏劑抓取。

惜，加工可以延長賞味期，像是比蜜餞更健康的果乾、果醬、果醋、茶包，還有正在開發的金柑米菓，我們希望保留金柑原有的風味，都以少糖、少鹽為原則。如果在家DIY，像鹹金棗就很簡單：金棗洗淨、曬乾，用鹽巴醃漬，一斤金棗約放半斤鹽，翻攪後密封醃漬一週，再次攪拌，等到水分淹過金棗時，把容器密封，半年後就可以吃，但醃得越久越入味，直接吃、泡茶、料理都很好用，拿幾顆加水煮沸喝、切半燉雞湯，或是切薄片拌沙拉，好看又好吃。**綠**

宜蘭產地巡禮

農村播客

向世界放送農村 自信的聲音



宜蘭社員林瓊美七年前從台北空中的廣播DJ生涯降落，踩入根植土地的宜蘭農村，製作堪稱先鋒的農村播客《米米之音》，不賣藥，不推銷產品，而是挖掘農村點滴故事，希望傳遞農村的價值。

文／黃偉慈 · 宜蘭力行班社員、莊佩珊
圖片提供／林瓊美

瓊美從小在台中烏日螺潭村長大，那裡有水有田，農村質樸而人情濃厚。然而務農的阿公和爸爸，被傳統的社會價值觀左右，認為務農是貶義詞，不賺錢，也不希望小孩走上這條路。影響所及，瓊美成長過程中也無從去理解農村的意義與價值。

農村孩子 重新尋找農村價值

離開了農村，瓊美在台北廣播電台工作十多年後，發現自己還是想了解農業議題，更想做出讓農村長輩都

能聽，但不是賣藥，而是以農村故事為主題的內容。2015年她毅然移居宜蘭深溝村，並做起農村播客（podcast），因為自己綽號是「米米之音」，聚焦農村議題，播出後農友們奔相走告，說有一個不賣產品的廣播節目，分享大家怎麼「種田種菜」。

來到宜蘭對林瓊美別具意義，對農村與農業懷有熱情卻理解有限，她一到宜蘭就遇上「農地農用」抗爭行動的震撼教育，她回想起故鄉農田慢慢賣掉或「長出」工廠的回憶。為什麼地主這麼輕易賣掉農地？農村為什麼無法肯定自己的價值？這些問題



在深溝的生態實驗田區採訪「農田裡的科學計劃」主持人之一陳毅翰。

縈繞在瓊美心中。但同樣讓她印象深刻的是宜蘭人守護家園的意志，「我剛到宜蘭時有人跟我說宜蘭農村有一種很強的自我意識，不悲情！」而在這裡她也遇到一群對農業和友善耕種很有目標和想法的朋友，放棄原本穩定的工作，親自下田投身農業，一起討論食物、農業議題。

用廣播拼湊出 農村豐富的圖像

米米之音至今做了六個系列，每一個系列就像是一塊拼圖，帶著瓊美把農村的圖像與價值一塊塊拼湊出來。農村議題、農友故事、農村住民多樣的觀點、各樣食農文化或人物、找尋真食物以及餐桌上食物的故事、甚至是跨世代農人的對話，農村豐富多元的面貌透過廣播傳遞出去。

「我是從製作《米米之音》才開始去了解台灣農村，也試圖找回農村的價值。」瓊美這麼說。有的受訪農民，一輩子沒有被人採訪過，會自我嘲諷說：我沒讀什麼書，只會種田，能說什

麼呢？也有遇到受訪對象，看起來很安靜靦腆，但是一聊到農業相關問題，忘我地侃侃而談，因為那是受訪者在乎的事。而找回農村的自信，成為這一路以來的重心。瓊美談到採訪時曾遇過農二代回歸不受諒解，她藉由節目與父輩懇談溝通；她提起員山鄉內城社區的「鐵牛力阿卡」深度導覽活動，帶大家走訪內城生態社區，推動農村的觀光價值；或是宜蘭以食魚教育著稱的岳明國小，孩子說以後當了爸媽也希望孩子在岳明這樣的環境長大。她看到根植在地的自信正點滴被建構出來。



在貢寮訪問蜂農張守隆。

聲音的趣味與力量

《米米之音》這個另類又不以營利為目的的節目，從邊緣變主流，不僅在網路播出也重回實體電台戰場，〈青農市集 On Air〉和〈農民食堂開飯了〉系列均入圍廣播金鐘獎，而播客的無遠弗屆也讓瓊美持續接到來自外國聽眾的肯定。

運用廣播的形式也讓瓊美得以帶聽眾聽到農村第一手的聲音，

有別於電台在錄音間的靜態，瓊美帶著器材去到現場，節目充滿了田邊、廟裡、農民、動物最真實的音調。瓊美提到曾採訪一位年輕的香蕉農友，颱風過後香蕉全倒，蕉農卻笑著說：「老天爺要收回去，我們也沒辦法。」樂天的聲音難以用筆墨形容。有一次到宜蘭礁溪曬太陽農場採訪場主林萬賢，剛好看到一群鴨子在吃福壽螺，瓊美拿著麥克風問鴨子：「這個工作上班時間有多長？有沒有符合勞基法？」錄進鴨子的聲音，也錄進環境音，非常有趣。

目前為大隱班成員的瓊美加入主婦聯盟合作社多年，也曾在〈故事車環島〉系列中訪問合作社中社編委會主委謝文綺（時為主婦聯盟基金會台中分會主任）。她說「合作社強調友善環境、與生產者共好，除了是生活中的食材需求來源，彼此對環境的理念也相契合。」此外，她更從合作社農友的故事中，激發許多節目的靈感。今年孩子誕生，瓊美也樂觀期待，希望能養育出一個在農村也能自信長大的小孩。錄



〈深溝講古〉節目村民在深溝村三官宮分享農村記憶。

交給你啦！瓊美！

農業永續

綠色革命後的爭論與反思

口述／郭華仁·臺灣大學農藝學系名譽教授、有機農業及無基改運動推動者
文字整理／于有慧·第八屆理事 照片／郭宏軒

選擇對的食物，守護土地，是主婦聯盟共同購買的使命。從 1998 年開發第一塊非基改豆腐開始，主婦聯盟合作社持續參與非基改運動，反對大面積砍伐，大量施用農藥，更反對農業由少數大企業掌控，威脅糧食安全及生物多樣性發展。1960 年代導入農藥、化肥的農業「綠色革命」，以增產為名，實則危害土地、生態。相對於綠色革命帶動的慣行農法，標榜生態、永續、自然、友善、有機、再生、氣候智慧型農業（CSA / Climate-Smart Agriculture）等農法也紛紛出現，如何正確判讀並理解這些訊息？以下我們特別邀請台大郭華仁教授為我們解讀。

永續農業的 多種解讀方式

國際幾家生產農藥化肥的大

企業挪用永續、安全、良心、智慧等詞彙，合理化本身為追求利益、犧牲土地生態的漂綠行為，格外值得留意。

當前世界農業的爭論始於「綠色革命」對土地生態的影響，以振興第三世界農業為名，導入農藥、化肥，為全球農業埋下隱患。1972 年成立的「國際有機農業聯盟」(IFOAM)，是一群主張回歸自然生態法則（包括歐洲早期的生物動力農法、日本的自然農法等）的學者，雖各擁不同農業內涵，為團結對抗主流慣行農法，協商出無農藥、無化肥的基本原則，建立泛有機農業體系；並且推動認證制度，鼓勵農民選擇對土地更為友善的另類農法。

1980 年代，幾家生產化肥農藥的大企業如孟山都、先正達，以糧食安全為口號，研發基因改造作物陸續上市，左手賣種子、

右手賣農藥，大量砍伐森林，使用大量除草劑和農藥來種植基改大豆，除草劑嘉磷塞對環境及健康的危害日益顯現，生態多樣性被破壞及種子控制議題也逐漸受到關注。

了解農化企業 所推動的農業未來

2006 年幾家世界最大的基改種子公司在瑞士成立「良心大豆圓桌會議協會」(Round Table on Responsible Soy Association, RTRS)，號稱生產、運輸、到買家使用黃豆，皆以環境友善、永續經營為目標。然而這些大型基改種子企業推動基改黃豆種植，大量砍伐森林、施用嘉磷塞除草劑，以「良心」漂綠，實係誤導，引發國際社會譁然。

總部設在美國的「作物永續發展協會」(Crop Life International)，成員以國際農化大企業為

主。其所推動的「永續」農業 (Sustainable intensification)，主張導入科技、外部資材，亦即農藥、化肥，才能保護作物對抗病蟲害，增加產量，農業才能因此永續，但對土地健康、碳排、以及生態系污染等問題則避重就輕或略而不談。

此外為因應氣候變遷對農業的威脅，近來也出現「氣候智慧型農業」做法，導入科技，例如氣象監測預告，在作業時收集土地相關數據，協助農民根據數據資料，更精準地施肥及用藥。土壤監測立意雖好，但累積的大數據資料若屬公共財便無疑義，但因涉及技術密集與資本密集，只有西方少數大企業有能力支撐。像德國拜耳公司併購的孟山都公司，除了持續研究基改種子，也擁有大型氣候公司與農業機械公司，越多農民運用這些系統，未來也越可能造成大公司壟斷與控制，對農民及農業構成威脅。

再生農法講求 土壤自然健康

美國獨立農業機構「羅岱爾研究所」(Rodale Institute) 在 1980 年代提出「再生有機農法」(Regenerative Organic Agriculture)，主張恢復土壤健康，才能生產健康的農作物。一般農業的翻耕習慣，破壞土壤中的菌根菌系統，使土壤貧瘠。再生農法則強調少耕犁或免耕犁，維持土壤中的生態平衡，以種植覆蓋作物來抑制雜草。要播種前先將覆蓋作物壓平，乾枯的覆蓋作物包覆土壤，雜草無法大量生長，亦減少土壤水分蒸散，待覆蓋作物分解，又增加土壤中的有機質，使土壤鬆軟肥沃。

不少農化工公司也宣稱支持再生農法，但回歸農化公司必須營利的本質，不管提出什麼口號，他們都主張農業必須運用農藥、化肥等外部資材，甚至主張

以除草劑殺死覆蓋作物，再執行免耕犁農法，但是土壤中的生物都被破壞，如何再生？

近來世界各地討論氣候變遷的調適，不約而同提及「再生農法」。台灣農田土壤中的有機碳含量偏低，有機、友善耕作比例更僅佔 2%，「再生農法」將碳以有機質的型態封存在土壤當中，在我國國發會「2050 年淨零排放路徑總說明」已被採納。

回到本社關切的國際基改作物發展，從過去的基因轉殖技術逐漸步向基因編輯論辯，主張回歸傳統育種、維護土壤健康才是農業永續良方。作為消費者，面對爆炸紛亂的訊息，必須有智慧地判讀、詳閱標示；用集結的消費力，支持本土、友善農法種植的食物；用消費力翻轉生產端，共同建立對氣候變遷的調適韌性，如此才是可長久之路。綠

聚集就是力量！

讓育兒更有伴的日本社區友善空間

めぐみ
惠

合作社社員李宜芸在任職好家宅共生文化教育基金會期間，拜訪日本多個民間社區照顧單位，看到社區照顧對不同身分需求的重要性，體會到社區居民相互支持力量才能長久。

文·照片提供／李宜芸·北南分社社員

日本北陸區域因為人口外流，面臨居民高齡化、少子化，一些村落甚至遭逢滅村的危機。在富山縣，許多居民因感受到社區艱困的處境，由下而上發起民間的行動希望解決問題，因而造就社區中多元的共生場域，這些空間的目的皆是希望不同身心狀況與年齡的居民，都能夠於社區被承接且自在的生活。

一個年輕父母 喘息的社區空間

但在社區不只有高齡化議題，年輕育兒的家庭也同樣有各式各樣的困境。我在 2018 年前往日本拜訪了一位前保育園園長井上女士（化名），她在保育園內，看見許多孩子面臨發展遲緩、家暴、拒學、父母憂鬱症等問題，因而開放自家的空間，取

名「惠」——任何人都可以來的家，以志工性質照顧起社區的孩子與年輕父母。後來，井上女士更拿退休金蓋了一幢新屋，將原先在「惠」的活動移到此處。

提到創設「惠」的原因，井上說：「上班時間，很難專注解決個別孩子的狀況，但很多問題是發生在孩子回家後，而我希望支援這些外人看不到的時刻。」



遊戲室的玩具多數是自製或者捐贈。

她邀請社區中的新手爸媽來到「惠」一起互動，也在農田裡舉辦園藝活動，夏天到了一起「打西瓜」、玩水槍，她期許「惠」能夠成為父母們彼此支持、成長的一個場域。

平日的上午，零到三歲嬰幼兒的家庭可以來到遊戲室共學，家長們分享彼此煩惱、互相支援；下午則是有育兒煩惱或有早療需求、發展遲緩、憂鬱症家庭的個別諮商；另外每週與每月也有讀書會或發展遲緩孩童家長的共學時間。井上認為，「聚集才能產生互助。」家長聚集後，發現有煩惱的不只有自己，大家可以彼此支持與學習。

育兒友善場域 需要社區化

參訪當年還未有小孩的我，在 2020 年女兒出生，全職帶孩子後，實際體驗陷入育兒孤立無援的感受。後來朋友介紹台北市公辦民營的育兒友善園「妙妙屋」，才發現我的育兒綠洲，也感受到聚集的力量。

來到親子館或育兒友善園，父母不用擔心旁人目光，老師親切

地和爸媽聊著育兒的日常，並鼓勵、支持父母；也能與周圍的家長閒聊，彼此分享育兒的煩惱與苦楚，馬上能體會到原來我不是孤身一人。親子館與育兒友善園每個月會安排豐富的共學與育兒課程，父母也可與幼教老師預約諮商。

不過除了公辦民營的親子空間外，新手家庭更需要社區中有各式各樣友善親子的場域，因為光是帶著嬰幼兒出門吃飯就會讓父母感到龐大壓力。身為社員的我覺得主婦聯盟合作社的各個站所，或許也可能發展成一個社區的節點，讓社員間彼此互助。過去已有許多分社社員積極討論站所空間利用後，發展出讀書會與各式活動，一起共學、共煮、共食；而合作社舉辦的綠繪本講師培訓課程，更會發展出媽媽們互助的模式，一起吸收新知、照顧孩子，甚至還安排托育老師陪孩子玩耍，讓父母安心學習。

由社區主動出發 尋找凝聚力量

從日本再到台灣，我認為要營造出一處讓任何人能自在來去的空間，除了場地，更重要是每

個場域中需要有位熱心的靈魂人物，讓人感到舒適、願意停留。社區居民來來去去，孩子也會長大，但是靈魂人物是串連並延續社群的關鍵，而如何聚集人群，則須依照各社區的樣態與需求來設計出符合居民需求的活動。

日本北陸的案例告訴我們，社區所面臨的難題不能只靠政府與企業，更重要的是居民彼此連結，主動發掘並解決問題，才能營造出讓人安心居住的在地美好生活。¹⁸

他山之石

從共同購買到全生命關懷

面對社區中超高齡與育兒的議題，以及瀕臨崩潰的社會福利財政，日本生活俱樂部生協從共同購買運動開始，拓展到全生命關懷的社區互助系統，進一步成立「福祉事業基金」，透過社員捐款，來補助或融資各社區發展出的互助組織與社會福利事業，藉此彌補政府與私人福利服務不足之處，讓社區居民能夠安心在地終老。根據生協資料顯示，生活俱樂部所發展的社會福利事業包含居家護理與日照中心，其餘還有托育與住宿相關事業。

「惠」是一位前保育園園長以個人的力量，支持育兒父母的喘息空間。

結餘分配公益金， 成就社會共好願望

文／許淑惠 · 第八屆理事、公益金審查小組召集人

我們加入合作社、認同並實踐「共同購買改變世界」，除了有意識地集結綠色消費力，還有一股你我不經意中累積並外溢的力量，也在為社會的共好作出貢獻，那就是——年度公益金的提撥與贊助。

去（2021）年的公益金，來自 2020 年合作社應分配結餘約 2,964 萬，其中的 10% 計 296 萬餘分配為公益金，除年度固定提撥 30% 予主婦聯盟基金會作組織發展之用，2021 年核定贊助共 17 案，包含農業、環保、



《營農型光電政策研究》計畫採訪農民，農民自行架設的太陽能捕蟲燈白天蓄電，晚上捕蟲。（主婦聯盟基金會提供）

合作、能源、社區營造、社會公益、弱勢協力及人文藝術面向的計畫，總贊助金額 235.8 萬。

有限資源策略運用 在地連結擴大效應

在資源有限需策略性運用的思維下，本屆公益金小組審核申請案時，以與本社發展方向及關注議題相關為優先，並鼓勵分社營委會與申請單位有更多的互動，甚至邀請到分社營委會分享計畫理念、內容或釐清細節；也期許分社主動接觸可以合作、在地深耕的團體，做持續的積累，並且在公益金的實質贊助之外，也能提供在地的其他資源、人力或關注，以直接或間接創造社員與社區、社會的共同福祉。

穩定挹注「急難金」 協助農友度難關

本社與農友、生產者長期合作且互相提攜，早期即設有「農友及生產者急難救助基金」協助度過短期困頓。近年氣候變遷使得農友面對的挑戰加劇，而該基金也多年未曾補充、即將見底，因此理事會去年即著手研擬，並於 2022 年社員代表常年大會提案，通過修正法規【公益金使用

辦法】第五條（註 1），此後將每年提撥 20% 挹注，使該基金能有穩定的經費來源，充裕地協助農友或生產者度過難關。

「營農型光電」政策 護農地、增綠能

由主婦聯盟基金會主持的《從台灣農業的思考出發－營農型光電政策研究》計畫，呼應本社關注的農業和能源兩個議題。台灣過去的光電政策發展，多半是從「光電設備裝設的需求」為出發，以致近年有許多光電侵農搶地的亂象和爭議。而「營農型光電」是以「農業生產需求」為前提的光電政策，此計畫透過對「有合作意願、種植不同作物的農友」、「代耕業者」、「農業領域專家」的深度訪談，同時爬梳台灣農業現況文章、翻譯與分析國外營農型光電案例，來理解台灣農業的需求與侷限，以及光電設備如何在農地上「立足」。（請參閱本期基金會專欄詳細報導）

政策的研究、倡議是細緻且不容易的工作，民間組織的資源也不若公部門充足，本社公益金的贊助，就是協同推動民間共同討論、研擬出「營農型光電」政策和相關行動的力量。



1

公益金 + 地區協力 更多人有緣「再會白宮」

再舉 2018 年申請公益金贊助的《再會啦白宮－紀錄片拍攝與影像文化資產保存案》為例。李建成導演因 2016 年擔任中社編委會「短片製作」培訓課程的講師而認識本社，進而成為社員。不只在紀錄片拍攝籌資過程中，有中社夥伴引薦申請、通過審核得到公益金贊助；到影片完成、上院線，也可以看見中社夥伴協力募資、安排導演回饋合作社的口碑專場放映等事項。

導演感謝本社在拍攝初期公益金的挹注，是這部紀錄片重要的「天使」，讓計畫有繼續走下去的資源。雖然計畫期程拉長許多，但除了眾多觀影者從紀錄片中一探隱軼的歷史、得到滿滿的感動，本社的名字也隨影片各地曝

光；更因為攝製需求，針對有需要用到的影像買了版權，有些資料還千里迢迢自美國帶回台灣，我們的公益金也為歷史影像保存做出些許貢獻。

匯聚不經意的力量 成就共好的願望

記得有前輩說過「社員利用是公益金之母」，公益金的力量都是來自社員利用的結餘。我們有意識地選擇合作社產品、忠實利用，不只支持了與我們理念、價值相同的生產者，達到「改變世界」的目標；透過結餘分配與公益金制度，更匯聚了我們利用額外溢的力量，再去支持更多理念與本社相近的組織、團體或個人。這份你我不經意的小小力量，為我們所希望的生活、社會及改善環境作出貢獻，成就我們共好的願望！^綠



2



3

- 1 公益金挹注農友及生產者急難救助基金可協助農友度過難關，圖為 2016 年台南農友樓正福的溫室被颱風破壞。（資料照片）
- 2 屏東達順農場在太陽能板下栽種高經濟作物香莢蘭，為營農型光電範例。（主婦聯盟基金會提供）
- 3 中社夥伴協力紀錄片《再會啦白宮》回饋口碑專場放映，感動滿滿。（李建成導演提供）

註 1：【公益金使用辦法】第五條：公益金總額每年應提撥 20% 作為農友及生產者急難救助基金，直至該基金累積金額達 500 萬元，始停止提撥。但該基金餘額不足 200 萬元時，則次年度起，公益金總額應依前述比例恢復提撥。



營農型光電向日本取經 農業優先 光電加值

文 · 攝影 / 陳婉娥 · 主婦聯盟環境保護基金會南部辦公室主任

屏東的達順農場是台灣具規模的營農型光電場，所栽種的香莢蘭是高經濟價值作物。

大豆田裡，太陽能板的陰影斜斜照在農地上，光電板之間間隙足夠陽光照射農作物，植株在白天能夠享受充分的日照，但在炎夏時，也有太陽能板的陰影提供喘息時間。這是日本千葉縣結合農業與光電的成功案例，「營農光電」指的是利用太陽能板來調節植物所需的日照量，發電力可運用在農業生產上，或透過售電補充收入，將太陽能運用於農業生產與發電的實作模式。千葉縣的例子也成為我們進行營農型光電研究中重要的參考方向。(註1)

以農業需要為出發 社區共榮為優先

千葉縣的農村，耕耘機、翻土機、收割機等農機具可輕鬆開進架高的太陽能板下；足夠的空間提供風流動，使植物能夠「好好呼吸」；由於事先計算雨水從太陽能板的間隙洩落的位置，在栽種規劃時充分考慮農田蓄水與排水功能，防止雨季澇災。

台灣推動再生能源政策最主要的目的，就是「生產電力」，在這項目的下，不可否認的是存在「電力發展優先」此一前提。但是，當再生能源的開發已經必須走向使用屋頂以外的空間時，多重空間複合式的運用，就必須要更謹慎思考「需求」該從「誰」的前提出發。從這個觀點切入，營農型光電的發展路徑就更需要從農業的角度出發，才可能確保農地農用。

從政策出發的「農業優先主義」

在日本的土地政策中，農地申設營農型光電需要申請土地「一時轉用」。「一時轉用」最大的特色在於，所申請變更使用的農地面積，並非太陽能板覆蓋的土地面積，而是只申請架設太陽面板所需要的立柱面積，以最大幅度地保護土地作為農業使用；農政單位也會不定期訪查，以確保農地農用。若訪查發現農地非農用，最重則會註銷售電資格。



- 1 香莢蘭生性耐陰，可適應於太陽能板下生長。
- 2 太陽能除了提供電力販售，也能作為緊急電源使用。

這些規範，都有賴於有心發展農業、在第一線從事農耕的農民投入經營，現今的發展則是希望營農型光電能更大規模的結合有機種植，提升有機農業的耕種面積，並加重「真賣電、假種田」行為的罰則，使農業的價值能進一步被提升。

日本推動營農型光電，逐漸發展出以農作物光照需求出發的太陽光電。農耕結合光電的過程有著一致通用的評估方式：農作物的需光性、不減損農業收成、農耕機具開得進去、部分農地轉用以及增加農民（或團體）的經濟收入。

營農光電結合社區防災

在日本千葉縣推動的營農型光電案例中，還有一項很重要的功能，是台灣罕見，但必須務實加入思考的項目：社區防災型電網。

2019年九月九日中度颱風法西（Faxai）登陸日本，導致千葉縣停電超過一週，就在千葉縣深陷停電之苦，千葉縣匝瑳市的市民能源千葉株式會社所經營的營農光電場「匝瑳第一公民電廠」提供了約150人的緊急充電，避免市民與外界斷訊。

匝瑳第一公民電廠是由一群農友自主成立，考慮自然環境與太陽光電共榮的可能性，成立公民電廠，銷售電力的所得除了分配給共同經營的農戶外，也作為社區自然教育經費來源。當颱風造成嚴重災情，匝瑳第一公民電廠考慮周邊居民用電的需

求，成為供電給社區使用的發電站。這項自主應變措施，最終也促使千葉縣要求地區所有營農型光電場進行設備改建，使所有發電廠在緊急時都能夠成為電力供應站。

農業優先是政策不是口號

「農業優先主義」在日本所實現的，是政策的執行，而非僅是口號，而推動且成就政策的，則是由農民、關心自然資源與氣候變遷問題的公民，所形成的團體力量，進而成為公民電廠的經營者，與農村共榮。

民進黨政府已經公布2050淨零轉型的政策路徑，其中再生能源的發展與需求是重要的政策項目。再生能源發展需要實體空間，然而空間需求與農業的發展、國土規劃息息相關，特別是在維護台灣農業產值、確保糧食自給率等農業政策中，再生能源在農業部門的「加值」就更需要從農業的需求出發。

在主婦聯盟基金會的研究案中，農友提出提供植株遮蔭、溫室與農舍加設屋頂型光電，或結合蓄水系統等，規劃以農業需求出發的太陽光電，即使是小面積裝設亦循此原則。在現有的日本模式作為參考下，以農友與農業需求為發展前提的加值型光電，或許才是營農型光電的可行模式，同時確保在施政過程中，農業利益不會被光電侵害，得以公平、公正地共同發展。^註

註1：《從台灣農業的思考出發－營農型光電政策研究》由主婦聯盟環境保護基金會主辦，為台灣主婦聯盟生活消費合作社2021年公益金贊助計畫。

夏日食補

養身美味食慾開

食譜設計／馬偉智、陳鈴琴
文／蘇怡和、北南分社社員 攝影／阿春
專業諮詢／王愨之中醫師



夏日讓眾多主婦最扼腕的事，莫過於興致勃勃煮完一桌好料，食客們卻嫌熱沒胃口。合作社中藥材生產者集昌公司（下簡稱集昌）的馬偉智，設計了三道夏季養身料理與飲品，鹹甜兼備、營養豐富，食材更涵蓋身心障礙者手作的有機乾燥薑片，料理方式簡易，讓掌廚人也能輕鬆優雅地端出開胃料理。

花旗參清燉羊肉湯

花旗參屬於風味甘甜的涼補食材，含有人參皂苷及多種胺基酸的營養成分，適合在燥熱的夏日食用，而且適合多數體質。合作社的花旗參調理包組，混合了參味較重的原枝和味道較清甜的切片，還附加些許枸杞增添風味，涼補不燥，單包份量不大，小家庭用來煮一鍋湯剛剛好，羊肉也可以雞肉或豬肉代替。



烹調時間

40分鐘

材料

羊肉片（紐西蘭）	500 公克
花旗參調理包	一包
枸杞	20 公克
紅棗	40 公克
冷凍刺山藥丁	400 公克
乾燥薑片	五片
水	3000 毫升

調味料

米酒	適量
鹽	適量

作法

- 1 乾薑片、花旗參調理包與紅棗放入水中，開大火煮沸後轉中火，續煮約 15 分鐘。
- 2 放入冷凍刺山藥丁，中火煮十分鐘。
- 3 待山藥微軟後加入羊肉片煮至全熟。
- 4 加入枸杞與適量米酒後關火，依個人口味加鹽調味即可享用。



Tips

1. 紅棗先以刀劃開，或用剪刀剪出開口，甜味能快速釋放到湯中。
2. 枸杞在關火前三分鐘放入，可保留枸杞口感，不致過於軟爛。

有機乾燥薑片入菜做公益

安芯社會企業聘雇曾患身心症者為夥伴，並與在地農友契作，生產低溫乾燥的薑片。薑片以熱水沖泡即為薑母茶、以油爆香可炒菜，或入湯作為湯底等，能讓料理有怡人薑香。（企畫部照片）



馬偉智、陳鈴琴

集昌公司為合作社中藥材的供應者，專營提供合格的中醫食品原料與產品，並把關中藥的食品安全。本食譜由集昌第三代經營者馬偉智及其母親陳鈴琴共同設計，馬偉智專長為藥食兩用品項的法規與開發，母親具備烹飪專長，並協助開發產品應用。



諮詢

王愨之中醫師

中國醫藥大學後中醫畢業，現任居仁堂中醫診所主治醫師。

地瓜薏仁 綠豆湯



食慾不振的夏日，甜湯總是討人喜歡。中醫師王愷之指出薏仁與綠豆兩者相互搭配，對於緩解夏天的燥熱很有幫助。此外，此一湯品所使用的地瓜、薏仁以及綠豆等皆為原型食材，不會造成血糖大幅上升，比手搖飲更適合夏天解渴飲用。

材料

地瓜	二條
綠豆	150 公克
薏仁	100 公克
乾蓮子	100 公克
水	1500 毫升

調味料

二砂糖	四大匙
-----	-----

(可依個人口味調整)

作法

- 1 薏仁預先泡水三小時備用，地瓜去皮切塊，綠豆洗淨。
- 2 將薏仁與綠豆、蓮子一起入鍋，加水，水滾後轉中火續煮 30 分鐘。
- 3 加入地瓜塊，再煮十分鐘。
- 4 關火後依據個人口味放入適量二砂糖攪拌均勻，即可享用。

Tips

1. 蓮子不浸泡，從冷水就入鍋煮到熟，才會鬆軟可口。薏仁則需預泡水以增加含水量，如此有助於加熱過程中的熟軟。
2. 所有食材煮完關火後再加入糖，就能擁有綿密口感的甜湯。



烹調時間
約30分鐘

生津茶

夏天要多補充水分，但有時白開水喝膩了，想要喝點不一樣的，這時只要冰箱裡準備一大壺生津茶，就不會胡亂喝下糖分或添加物過多的飲品。王愷之解釋，夏天因天熱，加上活動量大，水分大量喪失，容易口渴、疲累。花旗參補氣功效好，與麥門冬常用來搭配使用，因涼補的效果，身體更好吸收，比起一般飲料，也更能恢復精神。而菊花則在補氣過燥時，可幫助清爽舒緩。

材料

花旗參調理包	一包
紅棗	40 公克
麥門冬	30 公克
枸杞	20 公克
菊花	5 公克
水	2000 毫升

作法

- 1 花旗參調理包、紅棗以及麥門冬等材料一起放入 2000 毫升水中。
- 2 以大火煮開後，轉小火煮 20 分鐘。
- 3 熄火後放入菊花與枸杞即可。
- 4 整鍋放涼後過濾取汁裝壺，放入冰箱就是夏日常備清涼飲品。

Tips

1. 所有花卉類食材如菊花，都會因為過度烹煮發苦、軟爛，因此菊花要熄火後再放入，就能取其香氣而沒有苦味。
2. 中藥材煮前，可用清水沖一下以去除灰塵，但不需要浸泡，以免水溶性的有效成分流失。



烹調時間
40分鐘

粉綠豆口感鬆、容易軟爛，適合煮湯。

三峽北大特區一日遊

除了有三峽老街還有禾乃川

文、攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN



現在的北大特區可好玩了，除了大家熟知的三峽老街，我們的生產者禾乃川也在這一區，快跟著泰國劉德華一起去禾乃川吃豆花！

不說大家可能不知道，我曾連二年受邀去三峽台北大學中文系分享雜誌的編輯與採訪技巧（臭屁），其實淡江中文系我也去分享過，等介紹淡水站時我再拿出來講一次（夠囉）。但是每次來北大上完課就回台北，假日若有來這一帶，也只是去三峽老街，這次的採訪正巧碰上三鶯站的雪英站長有空班，她帶我去了我們的生產者禾乃川國產豆製所吃豆花，去甘樂食堂拍照，還跟我分享許多三峽的故事。正所謂在家靠父母，出外靠站長（咦？），有在地人帶路，讓採訪順利許多。

講到三峽老街，大家應該都去過創建於 1769 年的祖師爺廟，除了祖師爺廟，位於三峽區三樹路、祭祀關聖帝君的廣行宮，歷史也非常悠久，廟裡的「老爺君」神尊已有三百多年歷史，廣行宮近年更因為舉辦元宵燈節而廣為人知，有近 3,000 顆手繪燈籠，主燈高達五公尺，非常吸引目光，明年元宵節我也要來拍照打卡上傳 IG...對了！合作社也有 IG 帳號你們知道嗎？我們的帳號是 hucc_coop，快來追蹤！^綠

禾乃川國產豆製所

📍 新北市三峽區民權街 84 巷 12-1 號
☎ 02-26728121

三峽老街
警察局
正後方

禾乃川是我們的生產者之一，應該有很多社員喝過、吃過他們的豆製品。產品好不好，也不用老王賣瓜，他們在 Google 上 1,105 則的評論中，平均有 4.5 顆星的評價，就知道頗受肯定。

這裡的豆花的口味選擇很多，為了吸引大家目光讓照片好看，我選了碧螺春白玉豆花跟碧螺春豆漿，送上來一看，果然賞心悅目。豆花的口感很紮實，沒吃幾口就覺得有點飽，好奇一問才知道，原來是鹽滷做的豆花，不只豆味濃，也更厚重紮實，因此這小小一碗吃完，我中午午餐直接就省下了。

豆花的配料是蜜過的黑豆與花豆，甜美可口；糖水加碧螺春調製，帶有茶香；豆花上面綠綠的那個，是碧螺茶做的抹茶，色香味俱全！不過碧螺春豆漿有點挑人喝，茶本來就帶有先天的苦澀，加入無糖豆漿後反而讓苦澀感更突顯，真的喝不慣（抖）。

■看過來：平日來訪，可以盡情拍照不會拍到別的遊客哦！



甘樂食堂

📍 新北市三峽區清水街 317 號
☎ 02-26731857

由百年
古厝改造

甘樂食堂選用「禾乃川國產豆製所」的手工豆腐，加上日本 300 多年味噌老店的優良菌種「糎」(kouji)，融入台灣有機米裡培養成米麴，製作出各種天然釀酵食物，再將這些天然釀酵物加入一道道料理中，形成很有獨特風格的美食。不過我在禾乃川吃豆花已吃飽，無福消受，但沒吃東西，也被他們偌大的庭院給美到！庭院種了好幾顆大樹，還有各式的植栽，夏天到了，坐在樹下喝下午茶非常愜意。聽說假日經常客滿，大家最好預先訂位。

■看過來：從祖師爺廟左轉清水街，大約走三分鐘即達。

萬坪公園

📍 新北市樹林區佳園路三段 128 號

其實應該
沒有萬坪

抱歉，一開頭就先酸一下，我覺得這裡沒有萬坪捏，我的空間概念不是很強，但這裡真的沒有萬坪大。不過仍想推薦給大家的主要原因是，這裡的兒童遊戲設施很多，有磨石溜滑梯、原木做的遊戲塔、擺盪大索等等，我看了都想玩。除了遊戲設施多，安全防護也做得好，設施下面鋪的是木屑而不是塑膠墊，好處是不會有邊緣翹起的塑膠墊害你絆倒，也不會潮溼長青苔而滋生小黑蚊，用木屑也更貼近大自然。

■看過來：這裡有大約 80 棵櫻花，預約明年春天賞櫻啦！





添財號碳烤三明治

📍 新北市樹林區國際二街 39 號
☎ 02-86718672

三峽台北
大學旁

這家三明治有二種市面少見的口味，起碼我是很少看到啦，如果你跟我一樣喜歡嚐鮮的話一定要試試。首先是「咖椰蛋吐司」，其實我跟咖椰很熟，多年前常陪太太去新加坡出差，每天早上都吃咖椰吐司當早餐。咖椰是用香蘭葉、椰奶、砂糖、雞蛋調製而成的抹醬，抹在剛烤好的吐司上吃真的非常棒。添財號的「咖椰蛋吐司」有煎一顆蛋夾在中間，但我覺得單純抹醬比較好吃。另一個少見口味是「控肉蛋吐司」，他們的控肉大約切 0.5 公分厚，瘦肉多肥肉少，口感彈牙，大家可以想像成刈包的吐司版，值得一嚐。

■看過來：這家店的叫號牌是用政治人物的諧音叫號，例如「賴親德」、「柯文哲」、「金症恩」，很搞笑。



三峽廣行宮

📍 新北市三峽區三樹路 98 巷 187-1 號
☎ 02-26730131

廟前廣場
可停車

三峽廣行宮關聖帝君廟裡的「老帝君」有 300 年的歷史，200 多年前乾隆年間由陳氏祖先帶到台灣。為什麼叫「老帝君」？因為過去信徒常請這座神尊到家中治病，請來請去竟然弄丟神尊（傻眼貓咪），當時的供奉者只好再刻一尊。後來原神尊在宜蘭被發現帶回，原神尊就被稱為「老帝君」，新刻的則稱為「少年帝君」。但現代人如果聽過或去過廣行宮，八成是因為近年來廣行宮每年年初都會舉辦元宵燈節，廣行宮的元宵主燈高八公尺、寬五公尺，入夜點燈後非常耀眼奪目，還沒看過的朋友，明年元宵假期可得提前安排囉。

■看過來：捷運三鶯線龍埔站就在三樹路 98 巷巷口，以後來廣行宮會更方便。

佇站
夥伴

三鶯站長 陳雪英



站長任期：2019 年 3 月 1 日起
📍 新北市樹林區學成路 701 號
☎ 02-26686164

大家好，我是雪英，歡迎來到三鶯站。

來合作社上班前我完全不認識合作社。我記得那時是媽媽要搬家，我從台北幫她找到台南，從台南又找回台北，就在那段時間裡我從電視上看到公視在訪問主婦聯盟有關環保建材的主題，好奇上網搜尋「主婦聯盟」發現正在徵人，就去面試了。

以前的工作跟現在最大的不同，是跟人的互動變多了，而且我以前不知道有那麼多種菜，是來了合作社才知道，也因此吃到更多以前沒吃過的菜，讓我感到很新鮮。我是 2014 年七月 15 日到職，八月先到板橋上班，11 月合作社在三峽找到新的營業點，12 月開始試營運，我就到三鶯站所服務了。非常感謝當時的社員很熱情地來當志工，一起把東西上架，不然光靠三、四個同事要把所有東西陳列上架，實在滿辛苦的。

我經常辦活動來活絡社員。之前辦過料理比賽，雖是比賽，但整個過程可以讓所有媽媽知道原來菜可以這樣煮、那樣煮。也辦過一起綁粽子的活動，這裡的社員訂肉粽的不多，很多都是自己綁，於是我辦綁粽活動，大家自己備料，然後過來站所二樓一起綁，今年有社員分享用紅麴浸泡糯米後再包，大家都覺得很特別。

三鶯站的社員都很熱情也很支持合作社，像有個阿姨會買很多很多的菜，除了固定的籃菜，每週還會再買十幾二十包菜。還有位阿姨習慣走路到站所，幾乎每天都會來走走逛逛，跟我們聊天。三鶯站還有位很重要的社員，就是真珠阿姨和女兒芳如，每週固定到站二次以上，是忠實利用的社員，阿姨時常捐贈合作社的產品幫助弱勢團體，這次捐贈烏克蘭的物資也不遺餘力，令人敬佩。

三峽很適合戶外踏青，外縣市的社員如果來到這裡，推薦大家去大板根、滿月圓玩。🌿

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

親愛的合作社，天氣愈來愈熱，我好喜歡在站所買胡蘿蔔綜合蔬果汁喝，消暑又解渴。但今天忽然想起一起事，100% 胡蘿蔔綜合蔬果汁內含五種蔬果及水，為何未加防腐劑可保存一年啊？

(桃園 鄧太太)



A

鄧太太妳好，天氣一熱我也喜歡喝胡蘿蔔綜合蔬果汁或是我們的黑麥汁，冰冰涼涼地喝真舒服。至於妳提到的那個問題，那是因為蔬果汁在製作時有經過管式殺菌後封瓶，在完整包裝下經產品測試是可保存一年。

所謂的管式殺菌是指讓物料通過管式熱交換器，利用「短時間的高溫殺菌」可以盡量保存風味和營養成分，這些溫度和時間都是經過實驗及實作確認可以有效滅菌，因此可以保存一年，請安心享用。

Q

請問一下我們合作社的奶油有什麼特色，只知道它來自澳洲，可以像飯店早餐提供的奶油那樣，直接塗抹來吃嗎？

(高雄 莊媽媽)

A

莊媽媽您眼光好啊，合作社進口的奶油是有機奶油，而全台灣進口有機奶油的只有二家，其中一家就是我們進口的澳洲有機無鹽奶油。



我們進口的奶油，有經過澳洲最大有機和生物動力產品認證機構 ACO (Australian Certified Organic) 的認證，可確保符合國家生產標準，並允許追溯所有產品的來源，經過這個認證的產品，皆是純正有機、無使用農藥，當然可以直接塗抹來吃。

還有很重要的一點是，如果你有養寵物一定會在意，就是 ACO 認證的產品及其成分，均不得做動物實驗哦！

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

HAPPY BIRTHDAY

6月生日月

我們一起跟生產者打勾勾

活動時間：
6/6(一)~7/2(六)



合作社迎來21歲的生日，
21歲是成人的年紀，
是個可以許下承諾並且實踐夢想的年齡，
生日月讓我們懷著感謝的心，
感恩前輩的努力和堅持，
我們承諾會讓菜籃子革命的精神傳承下去。

生日月精選推薦名豐、綠藤、綠宣、生活者工作坊和瑪諾蘭迦產品，詳見生活者週報和官網。

名豐-黃孝誠

黃老闆一直以來都是合作社最強而有力的後盾，黃老闆會笑著說這群婦女當初如何感動他，說服他1998年生產出合作社第一塊非基改食品級的木棉豆腐，從支持非基改運動、使用本土黑豆、提供油炸廢油製作再生皂、到跨足再生能源與綠電合作社一起成立天空十號，都看到黃老闆支持的身影，可說是生產者的典範。

林碧霞博士

碧霞博士，是合作社成長過程中重要推手之一，擁有農業專家和環保生活家的背景，長期參與主婦聯盟基金會深入研究環境汙染問題，20多年前注意到柑橘的皮擁有天然的清潔力，成立橘子工坊，碧霞博士過世後綠藤和綠宣承接了碧霞博士的配方和精神，繼續藉由產品的推廣傳達健康和環保的理念。

【官方粉絲頁徵文活動】

歡迎分享和合作社相遇的小故事，在這個疫情中，合作社讓你與家人生活有甚麼樣的轉變，就有機會獲得：**益全純米大吟釀紀念版、純棉圍裙、口罩套及酒精瓶**等多樣精選好禮，活動詳情請見官網及官方臉書粉絲頁。



碧霞博士(左)與先生鄭正勇教授(右)

