

# 綠主張

No.234  
NOV.2023

不投藥不注射  
最具競爭力的台灣安格斯牛

飼養、屠宰、加工一手包  
創建土番鴨產業鏈

台灣媽媽在芬蘭的  
飲食教育手記

求新求變  
翻轉本土畜牧



推廣時間 ▶ 10/30(一)-11/25(六)

# 溫暖滿鍋 幸福每一刻

萬用湯底 | 友善肉蔬 | 純淨鮮菇 | 減添加鍋料 | 搭鍋好飲

最單純的食材，最著時的滋味，  
你，今天想吃哪一鍋？

» 燒酒雞

» 藥膳葷菇鍋

合味升級+ 身體地球作伙少負擔

» 善糧濃縮雞高湯、梅花火鍋肉片、花枝丸、  
新鮮黑木耳(環保級)、四季益生飲(無糖)

» 酸菜白肉鍋底

» 薑母鴨

▶ 了解更多



台灣主婦聯盟生活消費合作社

## 目次

### 共購 30 與我

04 斗六社員合作互助 走過二十齊心向前 文/謝文綺

### 來自現場

06 譜寫雋永的食鴨文化 文/王怡力

10 不投藥 不注射 養成最具競爭力的安格斯牛 文/王怡力

### 產品平台

14 2024 年貨預購 島味珍食年年有春 文/陳威夙

### 生活食育

16 台灣媽媽在芬蘭的飲食教育手記 文/涂翠珊

### 合作知識+

18 積累民間合作社文化 預備乘風再起 文/彭桂枝

### 合作脈動

20 公益金實踐共好力量《青芽兒》耕耘台灣三農 文/陳怡樺

### 姊妹會連線

22 「太陽能」我也能 讓綠電遍地開花 文/江宜穎

### 農業觀察

24 食農教育為何而做？ 文/陳玠廷

### 主婦食堂

26 秋日熟齡營養餐 美味健康易上手  
食譜設計/媽媽食驗室 文/蘇怡和

### 圖說八道

29 捕魚學問大 永續海鮮這樣選 文/李婉婷

### 站所的散步

30 來去天母！在秋天來臨時品嚐異國美食  
佇站夥伴：天母站工作團隊 文/陳建竹

## 台灣畜牧業很強

### 編輯的話

我這個標下得有點 low，但實在是不知道還可以怎麼形容我心中的感受。以往台灣吃的牛肉大多是進口而來，但是在生產者柏吟與父親的努力下，從自家牧場培育出本土安格斯牛，現在社員在家就可以吃到高級牛肉。而且柏吟的牧場還創造了一個產業循環，讓畜牧場裡的肥分到田裡去，分切室裡的牛骨拿去煮高湯，下腳料到飼料廠去做成肉粉或寵物糧，所有的東西都被有效而完整的利用。

從傳統的「養鴨人家」，一路轉型到成立人道屠宰場、建設食品調理廠，鴨迷食品其實已傳承四代，在台灣想吃鴨肉，有三分之一的機會可以吃到他們的產品，今年年菜預購也有提供鴨肉年菜給社員選購。鴨迷還與雲林生產豬肉、牛肉的業者合作，以成本價輪流給學童當主菜，回饋社會。台灣畜牧業真的很強，合作社能與這樣的生產者合作，



提供好產品給社員，社員一定要多多利用。

合作社公益金的設置，可說是合作原則中第七原則「關懷地區社會」的具體展現。2003 年《青芽兒》創刊，2019 年九月出版滿一百期，同年向合作社申請公益金，成為受公益金支持的團隊之一。原本虧損日漸增高，公益金的涓涓支持，讓《青芽兒》也持續耕耘。《青芽兒》收錄的議題都不過時，具有一定的啟發性，能支持這樣一份好刊物，也讓公益金實踐了共好力量。

這次〈主婦食堂〉邀請媽媽食驗室團隊，針對熟齡社員設計三道適合秋日補充元氣，美味營養兼具的料理，以簡單的手法搭配當令食材，輕鬆在家端出秋日新菜色，希望大家會喜歡。



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其藥、林淑嫻、蕭偉汝、謝文綺、高慧蓓

副總編輯 | 陳建竹

特約編輯 | 李婉婷

美術設計 | 何柏毅

封面攝影 | 黃聖凱

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 639 號

電話 | 02-2999-6122

版權

2023 年 11 月 / 234 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

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。





多位社員出資，2004年雲林成立第一個斗六取貨站。

## 斗六社員合作互助 走過二十齊心向前

在農產品相對多元且價格便宜的雲林縣，是甚麼機緣讓主婦聯盟合作社的斗六站能在這裡落地生根？跟著社員們的腳步走一趟，一塊兒重溫初衷。

文、攝影／謝文綺·台中分社社員

資深社員管美惠一開始在台北參與主婦聯盟環境保護基金會(下稱基金會)的課程，共同購買成立時也出錢出力、積極參與，搬到斗六後擔任蔬菜班的班長；生活材兼福祉委員的吳雅雯，則在台中同事陳佩華老師的推薦，後來移居斗六改以班的方式利用；現任斗六站長的趙美華當初則在孩子就醫的診所看到傳單，因為讀過有關基金會的報導，非常認同用綠色共同購買來支持保護環境的社會運動；她們正是發起取貨站的夥伴之三。

### 彼此互助成就斗六取貨站

彼時在斗六、虎尾、西螺地區約有十幾個班，隨著人數增加以及諸多因素延誤配送造成困擾，大家開始思考成立站所的可能性，除了方便購買，也希望有個交流分享的場所，可以舉辦基金會的環境課程，讓社員就近參加。2003年初開始一連串的討論以及尋覓設站地點，最後集結十幾位股東的資金，終於在2004年七月成立雲林的第一個取貨站—斗六站，座落於永昌西街。



- 1 斗六站常辦活動活絡社員情感。(照片提供／趙美華)
- 2 2005年斗六取貨站舉辦端午節立蛋活動。(照片提供／趙美華)
- 3 梁麗娟(中)與吳雅雯(右)、趙美華(左)分享福祉委員會未來發展。
- 4 圖為管美惠珍藏當年的推廣文宣與環保餐具。

成立之初人力不足，仰賴大家義務付出，例如有美術高手包辦空間佈置、社員排班搬貨、上架、與結帳等等，才有今天的成果。理事梁麗娟也分享個人經驗，當時她工作忙碌，所幸靠著訂一籃菜免去奔波採購，而那時三民站的同仁竇猜，都會等她忙完工作來取菜後才下班，不在意延誤自己的回家時間。這種人我之間的互助正是合作社重要價值。

### 學習從產品裡看見價值

聊著成站的甘苦談，美惠回想那時農友栽種技術尚在摸索，所以經常都是「蟲吃剩」的蕾絲菜，要小心翼翼取出，再抖落一地的菜蟲，溫柔清洗，任何一片菜葉都好珍貴；雅雯笑說：「設站是好事，很願意出資支持。」她分享到，因為那時不太有機會接受產品教育，所以看到碎白米有疑慮就寫了反應單，想不到是前理事主席謝麗芬親自致電解釋，還建議可吃糙米更健康。麗娟也談到，為讓尖石山上的蔬菜第一時間被新鮮採買，麗芬總是當天往返把菜載運下山，十多年前的山路多麼崎嶇啊！「看著她義無反顧，一心想把農友辛苦的結晶送到社員手上，自己也被這樣親力親為且無私的精神感召。」退休後，梁麗娟也全力投入社務推動。

可惜那時社員的家人，往往無法理解為什麼要花一、兩倍的價錢買醜兮兮的菜，常被誤解為浪費或不會買菜。美華曾在書寫斗六站歷史的文章中，寫過資深社員藍老師的回憶，她剛開始買合作社的菜都要把標價撕去，結果有一次忘記了，被先生質

問：「小小一顆花椰菜竟然要99元？太貴了！」雖然藍老師費盡唇舌解釋這個菜的「價值」，但是先生仍無法接受。直到後來，先生正在照顧自家菜園時，突然抬頭對藍老師說：「我終於知道為什麼妳買的花椰菜小小一棵要99元了，種菜實在太辛苦，更何況是不用藥的菜！」這個「成就感十足」的小故事，正彰顯合作社是做對的事情，也是社員身體力行消費改變世界的見證。

### 打造在地生活的支持系統

因應房租到期，斗六站搬遷至現址(中堅西路)，並於2012年六月二日正式開幕，來站的社員數也日漸成長。隨著友善種植或有機通路的興起，合作社面臨更艱鉅的挑戰，除了美華與雅雯，還有現任社務幹部的胡玫瑰、張秋期、洪伶慧、張妙祝、謝智偉等人熱心籌辦活動，積極促進雲林地區的社員連結，尤其這裡的人口比例已達超高齡社會，麗娟則希望以福祉委員會的能量提供斗六站更多協助，讓合作社不僅提供安心的產品，更是社員優質生活的支持系統。

最後，摘錄當年斗六取貨站開幕時，美惠所寫的文宣，彼此共勉，莫忘初衷：「在雲林這個美好的地方，有一群熱心的媽媽及農友，因為深深體會到每週二配送接貨的不便，更因為念念不忘加入環保基金會的初衷—學習及推廣對生態友善的生活，所以齊心籌備了斗六取貨站，我們以環保的理念、合作的精神、健康的訴求，為這塊美麗的土地與居民盡一份心意！」<sup>綠</sup>



# 譜寫雋永的 食鴨文化

如果你吃鴨肉，一定聽過櫻桃鴨和紅面番鴨，但是，你知道全台最大宗的養殖肉鴨其實是土番鴨嗎？

文／王怡力·台南分社社員 攝影／黃聖凱 插圖素材／freepik

△野畜產的副總建榮說，早期台灣飼養鴨子是當成農業的副產品，建榮的阿祖就是當時的「養鴨人家」，也就是把鴨子趕到稻田中覓食，既能減少螺害、草害，也能增加肥分，鴨子熟成後屠宰販售。阿公的時代開始有專業鴨農，所以阿公主要是販售小鴨給鴨農，蛋鴨在鴨舍產蛋後，由人工撿蛋篩選，把有受精的鴨卵放入孵化箱，那年代是由多個師傅輪流值班，隨時保持溫度恆定，孵鴨蛋的工作不分日夜，毫無生活品質可言。

運送孵出來的小鴨也是一種辛苦，因為貨車車斗沒有冷氣，小鴨又怕熱，所以夏天運送小鴨的時候，不能開開停停，建榮說：「以前路途上媽媽還需要餵開車的爸爸吃飯，車子一路不停的開到客人那裡，把小鴨健康安全的送達才能安心。」後來父親逐漸將飼養肉鴨的比例增加，著重在飼養技術和減少藥物上，而孵化場就以外包的形式合作，購買孵化設備交由專門的孵化場處理，飼料及配方都只能由台野畜產提供。

## 不斷試驗 讓鴨子越養越健康

現在管理飼養的還是台野畜產（下稱台野）的第三代林金發先生，也就是建榮的父親，他會在牧場中設計試驗，例如將同一批鴨仔分成兩場，一場以傳統小鴨舍飼養，另一區則蓋了新型鴨舍，比較這兩種空間的成效、數據，再將資料分享給其他的養鴨業者；或者測試水質過濾系統，讓鴨子在活水池裡運動，鴨子生活品質好，就會健康。他也提倡低密度飼養，減少鴨子的壓迫與傳染病，目的雖然是不使用藥物，但附加價值就是養出來的鴨子，可以跟在意食物安全的合作社或其他高端通路連接。



小鴨很怕熱，需要有遮蔭的設施。

3-7 天的小鴨最可愛，可接受人類輕輕觸碰。（照片提供 / 台野畜產）



讓鴨子在活水池裡運動，  
鴨子生活品質好，就會健康。▽▽



## 為何俗話說「鴨肉有毒」？

明朝《本草綱目》記載鴨肉性微毒，所謂的毒不是毒藥的毒，而是從前人民的生活比較困苦，鴨肉因為是水禽，性涼，身體比較虛弱的人吃到涼性的鴨肉可能會拉肚子。但古籍《飲膳正要》也記載鴨肉補內虛，因此現代有鴨肉和薑母共煮，寒熱中和以後，讓鴨子的滋補效果更明顯。





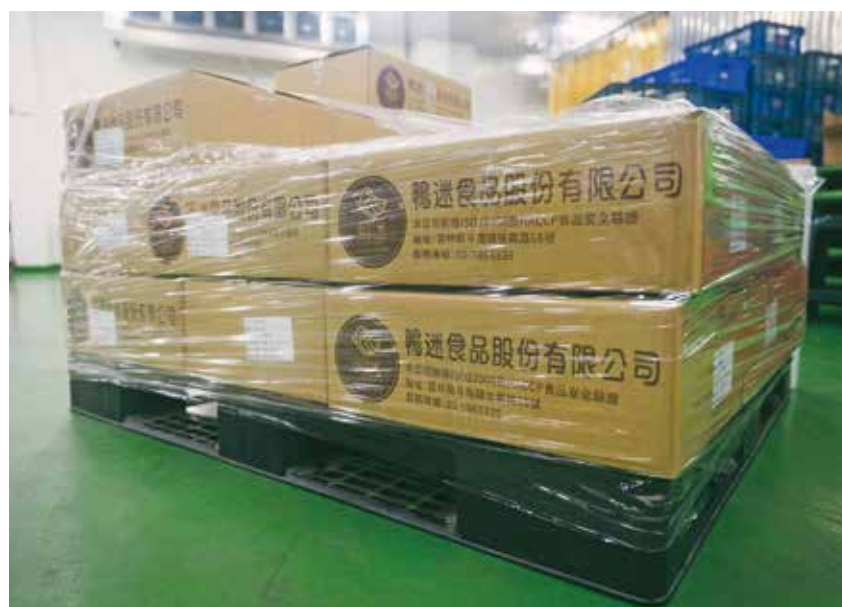


台野的鴨子有很大的生活空間，低密度飼養讓鴨子更健康。

目前台野主力是飼養土番鴨，它的父系是番鴨，母系則是改鴨，改鴨是櫻桃鴨和菜鴨的雜交種後代，但因為番鴨和菜鴨不同屬不同種，所以土番鴨不能自行培育後代，需要依靠人工受精繁殖。台灣特有的土番鴨肉質鮮甜

媲美番鴨，但也有櫻桃鴨成長迅速的特點，僅需飼養 78 至 83 天就可收成，比起番鴨公得養足 120 天，足足少了一個多月，所以台野通常只在暑假時養一批冬天收成的番鴨，以提供業界的訂單需求。

養成的肉鴨早期以活體販賣為主，再由買家送至屠宰場，當時屠宰場沒有規範，無法解決廢棄物的問題，衛生條件也不佳，直到政府引進歐盟的電宰法，規定家禽必須送至合法屠宰場宰殺後，客戶開始要求台野要宰殺後再賣，於是他們就蓋了屠宰場，並以最高的人道屠宰標準設廠。人道屠宰的標準程序，包括卸載、繫留、驅趕、保定、致昏及放血，由於是自家的屠宰場，所以用屠宰土番鴨的大小設計動線，鴨子在經過獸醫師確認、簽定健康聲明書後，會在晚間抓鴨，載到繫留區停留一晚，有水池和安靜的空間可以放鬆休息，隔日趕牠們走入一條較窄的走道，人工吊掛至軌道上，依鴨子大小設定水浴電昏，讓鴨子昏迷後即可放血，在屠宰場中這一連串的动作，不只為了符合人道屠宰法規，還為了讓肉質穩定不影響風味。



自有品牌「鴨迷」，讓自家養出來的鴨子有最佳的加工及效益。

## 上桌成爲家常菜

可以掌握屠宰這道工序之後，他們也發現很多家庭無法自己料理一整隻鴨子，所以蓋了食品調理廠，並創立自有品牌「鴨迷」，讓自家養出來的鴨子，能夠在屠宰場和食品調理廠得到最佳的加工及效益。鴨迷在產品開發上，致力於無添加及成分展開，不過品牌經理思萱說：「也是會根據客戶要求修改調味方法，所以研發部門十分重要。」每回思萱有了產品開發的構想，會先把概念完成，然後向研發說明需要的原料、作法，務求產品特殊性，通常這樣開發的菜色都是手路菜，又為了符合無添加的理念，因此經常預算爆表，但也因為堅持研發，每回都在多次嘗試及修改之後，成爲鴨迷多樣化的產品之一。

因為原料優勢，目前鴨迷的產品以土番鴨為主軸，合作社的薑母鴨用的是土番鴨，芋泥鴨用的也是土番鴨，向外販售的烤鴨也用土番鴨，因為常見的櫻桃鴨油脂多、腥味重，雖然用調味料可以蓋住味道，可是復熱的時候就會有濃郁的鴨味，對高級餐廳來說極不合適，而使用土番鴨就可以減少復熱時的腥味。

## 連結在地 潛移默化的食農教育

鴨迷還與附近的農產品串連，例如自有的電宰場在雲林大埤，所以開發使用大埤的酸菜做酸菜鴨，菜脯鴨則是購買嘉義布袋的菜脯，鴨肉羹使用雲林古坑的筍子，這種結合在地農產品的理

念，是台野的初心，他們也結合雲林生產豬肉和牛肉的業者，在學校加餐日輪流提供團膳，以成本價提供當日主菜，想要讓在地的學童也能吃到好的食材，對地方產業更有認同感。

台野畜產與鴨迷食品，創造了自家的土番鴨產業鏈，從起心動念到身體力行，以友善的飼養到無添加的食品調理回應這個社會對食品安全的需求，今年的年菜預購也有他們的新品，歡迎到站所試吃，用預購支持生產者對養鴨產業的努力。<sup>綠</sup>



研發鴨肉料理時會利用等量肉品，調配不同比例香料或風味。



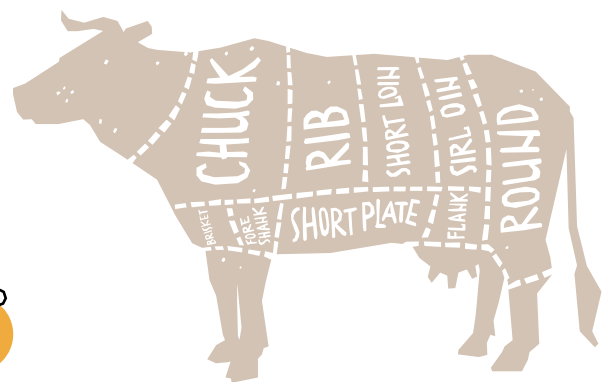
用去骨刀把肉和骨分開，是食品調理的基本工。



超過兩層樓高的冷凍庫，內部是不鏽鋼層架堆置屋頂。



# 不投藥 不注射 養成最具競爭力的 安格斯牛



以往台灣吃到的牛肉大多是進口而來，在柏吟與父親的努力下，從自家牧場培育出本土安格斯牛。社員在家，就可以吃到高級牛肉！

文／王怡力·台南分社社員 攝影／黃聖凱 插圖素材／freepik

訪 問柏香肉品當天，由柏吟帶領我們參觀牧場，場區除了少數欄舍以外，大部分面積種植牧草，牧草批次收成後會和飼料、酒粕、地瓜、熟化玉米、乾草等食材混合餵養。

柏吟說：「給自家牛隻吃的食物，就像請總舖師料理一樣精心準備，依照配方食譜完成料理。」只是這個料理比較粗糙，至於總舖師，當然就是負責飼料廠的爸爸。

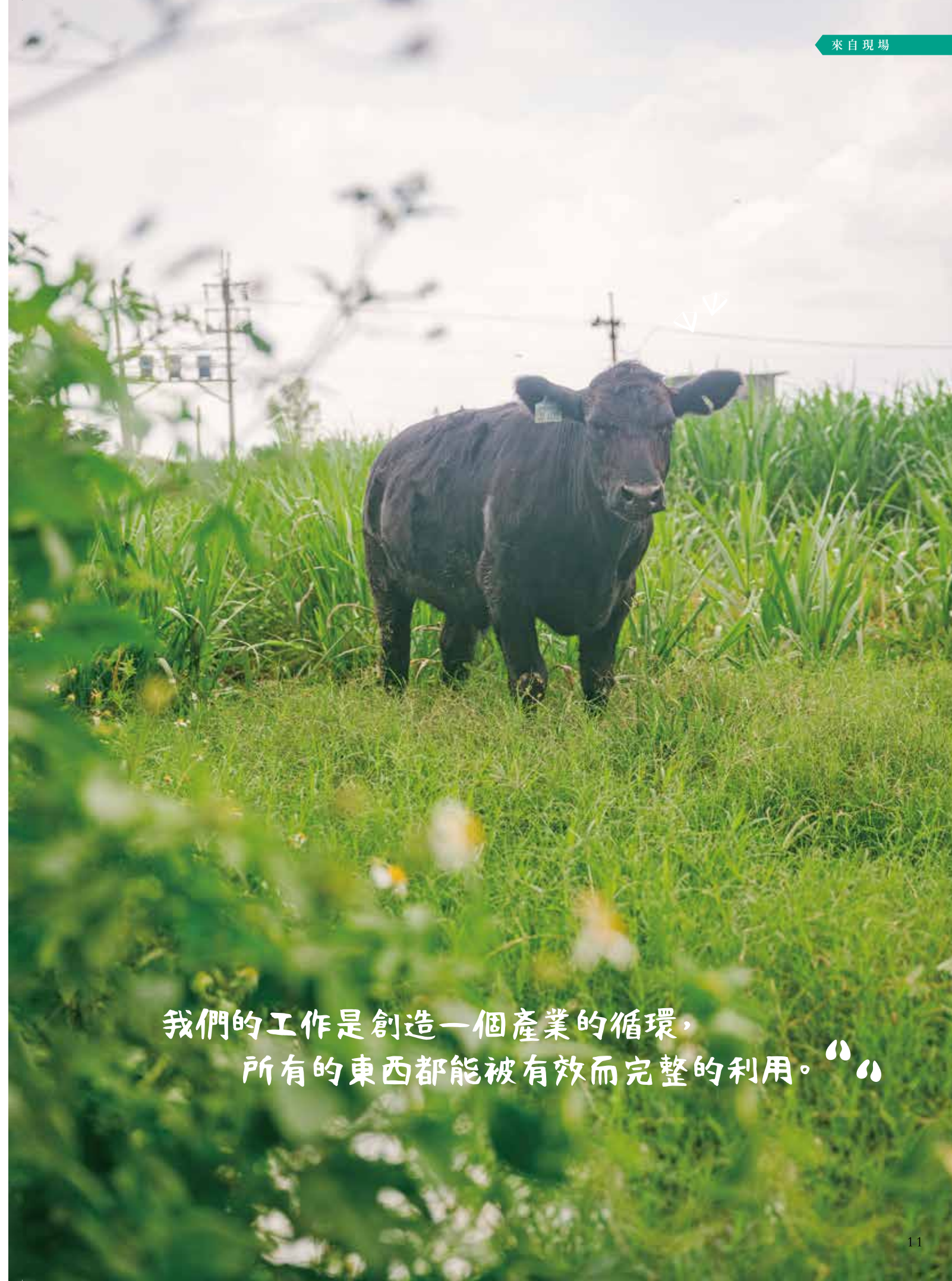
柏吟和父親在經過幾年測試後，根據牛隻年紀提供各種飼料配方，因為母牛要生小牛，所以需要較多的維他命和礦物質；而肉牛則是在肥育過程中長出漂亮的油花以及穩定的風味，就會提供較多的蛋白質，柏吟說，因為飼料會影響肉的品質，所以肥育的牛隻不再給發酵食物，讓牛肉風味更濃郁、口感更好。這也是他們「給牛吃什麼，他們就長什麼，要牛沒有什麼，就不能給什麼」的信念。

## 提高肉品 omega-3 比例

飼料配方是柏香肉品的特色之一，因為父親經營飼料廠多年，不但了解食物對動物的影響，也懂得選用較好的原料，例如他們的飼料都是熟化過才給牛隻食用，黃豆是全顆粒進口，經過蒸熟去除抗原，不使用已榨過油的豆粕，不會給肉粉、骨粉之類的動物性蛋白質，最特別的是飼料含有低溫烘焙的亞麻籽，這些營養來源全都來自於植物，因此，動物體內的油脂更清澈，他們



牛舍挑高通風，小牛對訪客十分好奇，靠近來聽人類說話。



我們的工作是創造一個產業的循環，  
所有的東西都能被有效而完整的利用。”



還特意送驗，檢驗自家肉品的 omega-3 比例，以實證給他們吃什麼就長什麼的原理。

當天參觀的牧場是母牛場，除了母牛、小牛之外，還有少許已經接近成熟的肥育牛，小牛會在牧場內漫步，找涼快的地方休息。柏吟說：「牛管不住，但是牛媽媽呼叫的時候，小牛就會快快回去喝奶。」小牛一直要到五個月大，才會離開牛媽媽到中牛場，養到 20 個月再回到母牛場肥育。

牛場中的牛隻大多是黑色的安格斯與和牛混種，還有少數客戶訂的安格斯與黃牛混種，個頭特別大，黃色的毛皮也特別顯眼。小牛在出生以後，幾乎全由母牛照顧，因此生病的機率很低，基本上不投藥、不注射，也不需要預防性用藥，再加上友善的照養方式，大通風扇降溫的欄舍，可以感受到現場的牛隻毛色黑亮，

生活放鬆愜意，對外來的訪客充滿好奇。

### 零排放設計 所有東西完整利用

在牧場中還有一個小型的零排放設計，因為圈養的牛隻排遺會集中在欄舍，所以需要用工具刮除欄舍內外的排泄物，將其集中到固液分離機裡，固體及液體分離後，固體先堆肥然後移至牧草區當肥水，由於牧草本身需要大量肥料，若灌溉的肥分足夠，可以使牧草平均一個月割一次，既新鮮又不必外購牧草。柏吟說：「我們的工作是創造一個產業的循環，讓飼料廠或畜牧場裡的肥分到田裡去，分切室裡的牛骨、豬骨拿去煮高湯，下腳料到飼料廠去做成肉粉或寵物糧，所有的東西只要一進來，就能被有效而完整的利用。」

牧場的主要管理者有兩位，柏吟雖然與他們像朋友一般說笑，但在工作上，管理員的責任很重，他們負責看顧場區內大小事務，因為柏香販售的肉品都是自家飼養，所以除了牛場以外，柏吟也要管理豬、雞、鴨場，於是她將責任交付給每個場區的主管，這樣就不需要每天巡視牧場，只有當現場出現問題，或是有人力需求的時候才要前去協助，在牧場管理上給工作夥伴更多自主權。

### 積極學習 事事躬親

高中畢業後，柏吟就去了美國讀老人學，也直接留在美國創業，直到八年前才回應父親的邀請回家工作，原本她對畜牧產業並不熟悉，但她十分積極學習，也認真擴展產業鏈，牛的育種與飼養也是在她回來的這八年間，才逐步進行，為了讓肉品品質更好，培育種豬、拓展豬場都是她

平日會進行的工作，新場要啟用前，柏吟需要頻繁進出場區，設計和了解場區未來的操作，包括水路、電路、廢水要怎麼做才能順暢，場區開始運作之後，還要觀察電和水的狀況，等到運作無誤才交給負責的同事。

所以她了解牧場，也熟悉工作場域中的每樣分工，缺人的時候就能立即補位。採訪當天，分切場正準備灌香腸，進去場內調拌肉餡的就是柏吟，每種工作都能上手也讓她和管理上有優勢，讓工作夥伴對她十分信服，這也成為她的管理特點之一。

柏吟也說明了自家育種的狀況，她跟有育種經驗的父親討論、研究，把目標放在讓品項特殊，例如安格斯牛的飼養就是這樣，從前台灣的肉牛大部分是乳公牛，為了產品獨特，他們從選擇飼養的肉牛種類開始思考，先買進乳公牛、黃牛、夏洛萊（法

語：Charolaise）、海佛（又稱白面牛，英語：Hereford cattle）等品種，用同樣的飼養方式，從飼養到成熟屠宰花了兩、三年，比較肉質、風味、換肉率，最後選定美國最常吃到的品種，也是台灣熟悉的肉牛品種—安格斯牛，並進口了兩百多頭安格斯母牛作為種牛。為了讓牛肉質地更具特色，牧場也進口了日本公和牛與安格斯牛配種，讓油脂豐厚的和牛和安格斯牛的肉質平衡呈現，有更好的口感。

半天的訪談下來，我們可以見到柏吟對畜牧產業的努力，她持續自家育種，改良牧場的設備，給牛隻吃好、住好，穩定生產具有在地特色的牛肉，設置分切場，甚至有牛排濕式熟化空間，讓台灣產的安格斯牛排更有競爭力，我想，這是身為農三代的她，用自家產品闡揚農業尊嚴的方法吧！<sup>註</sup>

### 牛肉挑選的撇步？

柏吟說，牛肉好壞是吃了才會知道。一般如果要看嫩度，就是看油花或是部位，可是牛很特別，有時候看起來油花多的不一定是嫩，有可能是牛肉的細筋，這需要一點訓練才能看出來。所以，如果能買到喜歡的風味、口感，就去找出飼養的農夫，並支持他們吧！



油花多的牛肉不一定嫩，需要一定訓練才看得出來。

註  
1 厭氣及好氣處理可見農業知識入口網



牛吃的飼料由自家飼料廠調配而成。



小牛在牧場中漫步，到牧草區探險。



安格斯牛沒有角，公和牛有角，所以培育出來的安格斯和牛有長角、短角和無角。



柏吟了解牧場，也熟悉工作場域中的每樣分工。



2024年貨預購

# 島味珍食年年有春



文／陳威夙·企畫部企畫課專員  
圖／企畫部提供  
插圖素材／freepik

畫性消費及生產，是合作社實踐「惜食」和「零剩食」的行動，尤其，節慶預購更是藉由降低食物耗損推動社會革新的消費運動。每年年貨預購因食材繁複，料理環節多，每道工序事關重大，開發的複雜度也相對提高；水畜小農的真食原料、生產者的美味技術以及產品部的熱情創研，今年三方再次聚首，為共同理念獻上美味安心且照顧地球的團圓佳餚。



功夫年菜高比例台灣食材及指定原料，減少碳足跡。

## 小份量年菜 完食恰恰好

當愈來愈多人選擇除夕夜在外聚餐，的確輕鬆許多，卻少了與家人在家團聚的私密感。體恤社員生活忙碌，今年首推以合作社理念設計的省時「海陸歡慶團圓功夫菜」年菜組，為社員分擔年節備餐辛勞，三菜一湯一甜點小家庭圍爐份量剛好，吉祥上桌賓主盡歡。

咬一口客家封肉虎咬豬，花肉社五花肉的安心肥嫩，令人忍不住食指大動；舀一碗什錦海鮮羹，蝦仁和鯛魚片雙主角聚鮮台產驕傲；細味咀嚼茶香八寶油飯，金椿茶花籽油穩入素香心靈；泰式炸檸檬魚大器上桌，你會愛上金目鱸魚的海水純淨滋味；宴席接近尾聲時，以椰香紅豆紫米冷月為最後一道壓軸菜，香甜順滑，做為這場功夫盛宴留下一抹記憶尾韻，實在完美。

每一道年菜，充分發揮天生我材必有用的惜食精神，高比例



金鑽鳳梨酥糖加入新配方膨發米粒，更加酥脆可口。



柴燒桂圓／鹽之花牛舌餅組，食材厚工，傳統珍貴的古味十足。



鹹蛋黃／焦糖海鹽本土爆米花組，本土農糧甜鹹入口。



芋頭娃娃酥滿口濃郁芋香味。

產品平台

的台灣在地食材及高比例指定原料，減少碳足跡並支持用心生產者，理念與美味頂尖交手，合作端出台味大菜手路；一箱在手簡潔大方，帶回家簡單復熱，稍微擺飾就能大展你家的專屬年味，又能兼顧實踐 SDGs 美意。

## 甜鹹零嘴交疊 「本土」厚工心意

今年產品部不負眾望，堅守傳統古早作法，與時俱進研發具現代健康概念的零嘴，四支新品展現各自不同的本土價值。先來顆甜鹹爆米花，「鹹蛋黃／焦糖海鹽本土爆米花組」使用嘉義竹硬質玉米，全台第一個非基因改造的蘑菇型爆米花，搭配法良的鹹蛋黃粉和安芯的辣椒粉，鹹香微辣；焦糖海鹽口味則以本土二砂糖搭配洲南海鹽，甜而不膩。相較爆裂形狀，蘑菇球形爆米花能均勻享受到甜鹹鬆脆，小心一口接一口停不下來。

牛舌餅本是嬰孩收涎的古早餅物，今日已是風靡海外的台灣伴手禮。合作社的「柴燒桂圓／鹽之花牛舌餅組」，餅體揉進喜願本土全麥粉製作，點綴楊洛瓊的

古法柴燒桂圓肉以及布袋天然日晒鹽之花製作，讓兩種口味的牛舌餅，開拓出「舌」間台灣的美妙島味。

如果喜歡果香玩轉味蕾，再來顆「金鑽鳳梨酥糖」2.0版；百年古法製作的麥芽糖，賦予杏仁酥糖豐美的餘韻，佐以台灣產完熟鳳梨乾的飽滿風味，尤其新配方加入膨發米粒，更加酥脆可口。當阿里山來吉部落的手工蔗糖遇見本土芋頭，製成手工拉糖古法的「芋見娃娃酥」，外層的一絲絲糖衣與層層麥芽糖、與芋頭粉融合，滿是支持原鄉部落的美好心意。四支茶點好物，與親友同享亦可敬謝神明，獨特巧心化為土地禮物，只為讓更多人愛上台農糧的好。

## 友善真食 分享龍年共好

今年延續大部分深獲社員喜愛的經典年菜、湯品糕點、生鮮水畜、配角醬料、零嘴補品、以及飲品佳釀，自用、送禮皆簡約包裝，大家必能體會這份誠心投注的合作滋味。團圓年菜的美好，不只在於回家團圓回憶，更多的是眾人的努力，由合作社攜手農友與生產者，精密規劃與開發創意的心血，飽含對食品安全的堅持、對土地環境的關懷，更是為SDGs永續目標盡一份心力。

期待社員共同支持，擴大良善消費的影響力，迎向下一個共同購買三十年，我們一起共度「年年有春」的永續新年！<sup>綠</sup>

2024年貨預購

### 家的味道 幸福滋味 | 準備一桌共好的年菜

今年首次與生產者合作，將於11月18日舉辦「年菜搶先嚐鮮體驗活動」，由營養師和生產者分享研發過程、食材介紹及復熱美味絕招，還能提前試吃年菜！（活動及報名資訊請掃描QR CODE）

預購時間：2023/11/20(一)~12/16(六)  
取貨時間：2024/01/16(二)~02/05(一)  
※ 除夕 02/09(五) 詳細資訊 11/20 起見合作社官方網站





# 台灣媽媽在芬蘭的 飲食教育手記



北歐教育一向被世界讚許，對於飲食又有哪些獨到見解呢？月刊邀請長年移居芬蘭的作家涂翠珊，分享她第一手的觀察與體驗，原來北歐芬蘭都這樣做飲食教育！

文、圖／涂翠珊 插圖素材／freepik

談起芬蘭人的飲食教育，首先讓我思考的是：什麼是飲食教育？是學校裡的家政課、圖書館的飲食書、還是家中耳濡目染的廚房風景？與飲食教育直接相關的家政課，在芬蘭是七年級開始必修；每週都有機會嘗試新食譜，從奶昔到麵包、藍莓派和麥片，似乎是芬蘭飲食教育的起點之一。

## 各學科處處都見 飲食教育

芬蘭學校在不同的學科早就融入了飲食教育的學習，不只是教做菜，還包括認識食材來源、了解食材選擇對環境的影響等多面向知識。比方：小學四年級的環境教育課本中，教導孩子如何辨識田野中常見的穀類與植物，也

教導垃圾分類和廚餘回收；五年級則教孩子食材如何成為商品，什麼樣的循環種植法有利於土壤，有機食品、公平交易、由地方農家生產的食材如何定義。

到了七年級，除了要練習做菜，也要逐漸學習營養學，並且辨認「有機」、「芬蘭生產」、「友善環境」等包裝標誌。此外，孩子的學校每個七年級學生，都要輪流去廚房幫忙三個小時，這是「認識工作與職涯」課程的一環，雖然不是家政課，卻與飲食教育相輔相成；孩子去實習的那天，三個小時都在練習把洗乾淨的碗盤分類並放到對的地方。

最近聽孩子說，九年級正在進行將即期或是賣相不佳的食材變身餐點的練習，以減少浪費。回

想起來，其實他在四年級時也會選修一堂烹飪課，每週都在家中實作，當年老師會說，烹飪課是最受歡迎的小學生選修課。而芬蘭的文化環境，也讓「從產地到餐桌」有機會常在生活中實踐。

## 讓食育成爲全民運動

這裡森林多，大部分芬蘭人從小跟著爸媽去森林裡採漿果與蘑菇入食，近年則流行採野菜，家有花園的人也採擷漿果或大黃根莖來榨果汁，這些都是最自然的生活飲食教育。此外，芬蘭食育也融合在童年的圖畫書中，例如一套芬蘭著名的插畫童書，作者用一群住在農村的狗狗，帶領兒童認識傳統農家生活；打開書就可以看見傳統麵包怎麼做，在嚴寒的長冬又如何吊掛、風乾、保存。由於芬蘭環境和氣候影響，多數食材得來不易，一部分的生活食材來自自然，則讓人珍惜大自然的給予。



芬蘭小學將日常的產品包裝標章都融入課程知識。



從產地到餐桌，芬蘭森林和自家公園是最好的實驗場。

除了環境與學校充滿飲食教育元素外，芬蘭的民間組織與企業，也對飲食教育有很大的影響力。比方：芬蘭食品資訊 (Finnish Food Information) 組織與連鎖超商系統 S-Group 合作推出「到超商了解食物」的活動，各地老師如果有興趣，都有機會可以帶學生造訪地方上的超商，實地了解食品標示與產地來源，這樣的觀念甚至成功輸出歐洲各國。還有一個由民間和大學研究機構發起的「好吃的學校計畫 (Tasty School)」，鼓勵學校改善飲食環境，也鼓勵學童均衡飲食。

## 不只做菜 收拾善後也重要

民間與學校是其中一環，但飲食教育最終也需要在家庭中實踐。中學的家政課老師，一開學就寫信給所有家長：「每一堂家政課都會有作業讓孩子練習在家

實作。家政課不只是烹飪，也包括清潔整理，並培養學生永續思考的能力。」我們努力配合，鼓勵孩子在廚房練習做菜，同時也練習一起面對失敗；有一次，孩子在家做鬆餅早餐，結果不小心把整盆麵糊灑在地上，不僅可惜食材，早餐也少了一半，然而，學習收拾殘局也是一個重要經驗，飲食教育如此寬廣，絕對多於做好一頓餐飯。

每一個嘗試，都帶來一份新的理解，學到的不只是知識技術，更是態度，這也是為孩子的人生累積真實的養分，飲食教育，其實是生活教育的基礎啊！



- 1 七年級必修的家政課，每週都有新食譜並要求學生在家練習。
- 2 小孩從小向大自然學習，辨識可食用的野莓、野菇和當季野菜。



芬蘭人常走進森林，在不同季節擷取自然食材。



### INFO 涂翠珊

長居芬蘭，出版多本芬蘭設計及生活暢銷書。熱愛自然，用寫作記錄生活，用音樂感受人生，並在靈性學習中探索生命。臉書專頁：「北歐四季」



可掃描  
QR CODE



# 積累民間合作社文化 預備乘風再起

2023年合作找幸福論壇恰逢本社共購運動三十年，特邀集相關團體擴大舉行，期許合作社運動在台灣更進一步，北、中、南三場輪番接力，每場都精彩萬分。

文／彭桂枝·第八屆理事主席 圖／林邦文提供

邁入第12年「合作找幸福」論壇，北部場主題為「社間合作提升台灣農糧自給率」，雜糧利用額約佔總體利用額百分之六，如何提升本土農糧自給率是本社念茲在茲。我國雜糧種植面積在2003年到2010年間降到最低，引發國人對糧食自給率偏低的擔憂。農業部（時為農委會）2011年提出「稻田多元化利用計畫」，2016年提出「大糧倉」計畫，都是希望從生產端復興雜糧耕作，再從消費端提升民眾飲食需求，能對台灣糧食自主有所改善。



1 北部場產、官、學三方就種植、推廣、與政策等進行座談。(攝影／于有慧)  
2 南部論壇設有友善市集，體現合作、共好精神。(照片提供／斜槓超人食農勞動合作社)



## 重新檢視大糧倉計畫 建構快速種植機制

為提升本土雜糧飼料生產的目標，主婦聯盟環境保護基金會曾於2017年十月舉辦「國產非基改飼料座談會」，對政府提出了若干建言。今年，主婦聯盟合作社再次集結各團體，共同舉辦本次論壇。長期推動無基改及保種運動的郭華仁教授開場，回顧雜糧運動的歷程，雜糧政策從2012年辦理論壇倡議復興雜糧，到政府推出大糧倉政策，再到基金會2017年進行本土非基改飼料倡議，主婦聯盟合作社則推出「善糧」系列產品。走過十年，郭教授呼籲民間及政府應從生產面、技術面、產銷面等，重新檢視大糧倉計畫。

論壇當日，彙整各界學者專家意見，針對雜糧業者面臨的諸多問題，亦提出以下建議：

1. 除了環境補貼，嘗試在不違反WTO的規範下，提供生產獎勵，包括降低碳足跡、提升糧食自給率等等。
2. 玉米、大豆面積的再增加可能有限，嘗試用多樣化打破瓶頸，即用鼓勵玉米、大豆的力道，施用於其他各項目前規模較小的雜糧。
3. 加強有機雜糧推廣，特別是消費者可食用項目。
4. 建構快速全面種植機制；囿於國產成本遠高於進口價格，再怎麼鼓勵，能增產面積仍有其侷限，因此換位思考，將來一旦發生問題無法進口雜糧時，台灣如何在最短時間內可以全面復耕。這得開始就生產工具（包括種子、農機），採收、清理、儲藏方面的設施，銷售管道等，如何在短期內備妥，進行能力建構，以備不時之需。

## 合作社讓鄉村及部落自給自足

除了本土農糧的迫切，南部場則以「社間合作」定調，感謝斜槓超人食農勞動合作社承辦本場次活動，並邀請仕安社區合作社主席廖育諒及泰武咖啡生產合作社咖啡烘焙師林凱琳，與本社一起進行精彩對談。

泰武咖啡生產合作社一吾拉魯茲（泰武部落）林凱琳分享到：「我是家族的長女，要回去傳承家族，所以我是被請回去的。從前我在台中工廠工作，自己和生產出來的產品，在情感上是分離的。從前我只知道三合一咖啡的味道，回到部落以後我開始知道每一種咖啡都有它不同的味道，我所學的也真正可以幫助到部落的長者。」回到部落，林凱琳從種咖啡樹到烘焙，這些過程讓她體認到知道自己所做的事對部落有幫助，也修復和家人的關係。咖啡樹是部落土地的回憶，咖啡產業是一條回家的

- 3 北北教委會現場講解本土農糧相關知識。
- 4 北部場展有食農教育相關之桌遊、繪本供民眾瀏覽。



南部場理事主席彭桂枝（右）、廖育凱（中）與林凱琳（左）三方精采對談。(照片提供／斜槓超人食農勞動合作社)



路。雖然部落一樣受老齡化衝擊，但慢慢有年輕人回來了。

仕安合作社主席廖育諒則說：「2018年因為人口減少，仕安里與鄰近里合併為長短樹里，社員擔心沒有里長職位了，原有的合作社還能好好經營嗎？有幾位長輩要退社，最後也讓他們退股。走過五年，合作社繼續穩定往前走。雖然長輩逐年凋零，也經歷退股風波，但要用合作社讓社區永續的決心我們沒有改變。」目前仕安用公益金穩定支持社區思覺失調症病友在康復之家安居，也支持愛心育幼院，廖育諒很感謝主婦聯盟合作社的共同購買，支持社區可以永續運作。

不論是仕安，或是泰武的案例，都讓我們想到賴羅博士的四個優先：「餵養世界飢餓的合作社；成為生產性勞工的合作社；成為社會保護者的合作社；建設合作社群」。還有日本生活俱樂部伊藤顧問分享的自治精神：生協運動的關鍵字是自治；自治就是發現問題的人去讓其他人知道，讓更多人產生共鳴，然後自主地去批判，提出解決對策，並實踐它。相信我們持續積累各民間社會合作社文化，合作力量便能乘風再起。綠



北部場專家官員及農民與合作社之合影。(攝影／于有慧)





# 公益金實踐共好力量 《青芽兒》 耕耘台灣三農

文／陳怡樺·台南分社社員 圖／青芽兒提供



2019年在苗栗頭份黎屋夥房心空間，青芽兒說書會與當地農友交流。



## 主婦聯盟合作社 公益金申請

本社公益金每年皆開放申請，使用範圍包含環保生態、社區營造、社會公益、弱勢團體、社會急難救助、藝術人文等。申請使用之對象，一為經政府登記或立案之非營利組織及團體，二為本社農友、生產者、社員、社員組織。



(了解更多請掃描 QR CODE)

公益金的設置，可說是合作原則中第七原則「關懷地區社會」的具體展現。而我國《合作社法》如是明定，公益金應供社會福利、公益事業及合作事業教育、訓練與宣導用途使用。主婦聯盟合作社每年提撥結餘 10% 作為公益金，高於我國《合作社法》明定的 5%，且每年皆有四次對外開放申請時間，社員的支持利用都是成就公益金的點滴，促使更多美好的事得以開展。

### 由志工合作的農業刊物

有感於「台澎金馬特別關稅區」加入 WTO 後，對台灣農業造成巨大影響，期待社會各界關注農業議題。2003 年《青芽兒》創刊，2019 年九月出版滿一百期，同年向主婦聯盟合作社申請公益金，成為受公益金支持的團隊之一，2022 年，除了紙本出版，新增數位版專題企畫。《青芽兒》是一本高度依賴志工合作的刊物，由舒詩偉、羅吟軒，與 2019 年陸續加入的張雅雲、林宜璇和林麗雲等幾位志工組成。

「常有人說，我很有毅力，很有使命感。」舒詩偉笑著回應，如果太累，我才不想給自己找麻煩呢！頭幾年，每出版一期就開始焦慮下一期的經費和文章，每到年底，開始猶豫要不要繼續再做一年。「我不想把《青芽兒》定位成商業性刊物，更想當作一畝大家共耕的田，或一本傳達信念、分享三農故事的善書。」他說，讀者喜歡、有能力就贊



《青芽兒》志工群與協力朋友參與合作社共同購買30週年團遊會擺攤。

助，喜歡但沒有能力就贈閱，有錢出錢，有力出力，共享收成。

### 公益金稍解營運虧損

這幾年，每到印刷完的某個週日下午，志工們從四面八方相約新竹水木書苑，處理打包、郵務事宜，一個接一個的善緣，將所有因緣聚在一起，才讓青芽兒持續至今。「每一期印一千本，免費分送六、七百本。十幾年來，全年度的贊助經費都算穩定，也不太缺文章。」直到六、七年前，每年開始虧損三、四萬元，隨著印刷費用和郵資接連調漲，當時舒詩偉暗想，如果當年度虧損超過十萬，隔年就停刊，可是每年都差一點。

2019 年，編輯夥伴提議申請公益金，多少彌補印刷費用的不足，接連四年公益金涓涓支持，青芽兒也持續耕耘。2021 年啟動數位計畫，在主編和《青芽兒》團隊的努力下，建置「三農議題網站」，重新整理這二十年累積的文章，建立方便查閱的索引；2022 年，以每月專題企畫形式發行數位版，如 2022 年四月主題「糧食主權：糧食政治」，2023 年二月的「農村旅行—關於性別與族群」等，紙本文章經由志工線上討論、選文規劃再編輯，組成議題專輯。

「現在回頭看《青芽兒》收錄的議題，都不過時，具有一定的啟發性，今時今日依然適用。」舒詩偉談到，這也算是台灣「三農」滾動過程的歷史記錄。

### 「三農」長河需要眾人共耕

《青芽兒》收錄不少與農村實地參訪記錄與食農教育相關的報導。舒詩偉談到，本地與他地的農友之間，不見得一下子就有合作機會，在農閒時相互參訪、分享經驗與新知識，也是農友間不可或缺的交流方式。疫情之前，舒詩偉除了在台灣農村走動外，也拜訪中國、香港與蘇門答臘等地，他笑著說，見見老朋友，也認識新朋友，看看各地的農村樣貌和變化，都是記錄的過程。今年底，主編和編輯志工也規劃前往宜蘭地區與在地小農、三農教育交流，觀察轉型中的農業聚落。

幾年前，某次在廣西農村，他的腦中冒出「土食材」的靈感。「簡單說，依當地的地理風土，用土方法種或養或加工的老品種，生產的食材，稱為『土食材』。」舒詩偉說，大家熟悉的土雞、米粉、醬油、麻油等食材都算是。《青芽兒》透過仍在發展中的「土食材」議題，作為重新審視主流農糧體系下的切入點，作為維護與發展區域性、既有的、自主的糧農與餐飲運作，同時也是抵制跨國糧農企業，對當地飲食文化侵蝕的行動。

關於未來，舒詩偉期望的不是《青芽兒》能走得多久，而是期待台灣或世界各地的「三農」有更妥適的發展方向，形成城鄉共生的良性關係，《青芽兒》繼續身在其中，記錄點滴、探索未來。



舒詩偉以筆耕耘，對台灣農業與土地寄予深厚情感。(攝影 / 陳郁玲)



# 「太陽能」我也能讓綠電遍地開花

文／江宜穎·綠主張綠電生產合作社專員 圖／綠主張綠電生產合作社提供

每個人的家都可以是一座公民電廠，綠主張綠電生產合作社七年來重覆著一件事，邀請社員集結民衆力量，促使綠色能源遍地開花。

有一天我問五歲的孩子：「你知道電是從哪裡來嗎？」只見他伸出小小手指回答：「閃。電。」我猜想，五歲孩子用眼睛看見的東西，塑造了他的直觀世界，而閃電是他唯一看得見的「電」。於是我告訴他，電也可以從太陽光而來，把光線變成電力，需要神奇的太陽能板；我們一起蓋了太陽能模型小屋，陰天時小屋燈會變暗，或一起用小太陽能板幫手電筒充足電力。用行動讓孩子了解，太陽也能發電，告訴孩子我們所需要的能源，其實也可以自己取得，在孩子心裡埋下一顆自發自用，能源自主的種子。

## 生產+消費 我們是能源產消者 (Prosumers)

我們天天都在使用能源，但是它既看不見，又充滿專業知識，還隱藏著利益分配與政治角力，在推廣能源教育的工作上，又何嘗不會遇到如同孩子的天真想法，或是各種誤解與誤導，阻礙綠能的推展。然而在氣候危機的現在，全球聚焦 2050 淨零排放目標，台灣也將風電與光電列為 12 項關鍵策略之一，2022 年更首次達到再生能源超越核能發電；綠能生產勢必成為國家的重要工作，全民參與更是不可避免

的趨勢。如何讓每個能源的「消費者」有機會自主參與再生能源的生產，變身成為能源的「產消者」(Prosumers)，是綠主張綠電生產合作社(下稱綠電合作社)想要落實的目標。

綠電合作社用「屋頂型太陽能發電」在尋找答案。從主婦聯盟合作社開枝散葉，於 2016 年成立台灣第一個能源合作社，近七年以來，我們已集資建置 12 座公民電廠，總裝置容量 1210 kWp，每年約可生產 141 萬度綠電。透過三百多名社員的努力，為台灣的再生能源貢獻一股力量，雖然像是一朵小小的花，但



綠電合作社對外推廣綠能教育。



1 讓民衆可以想像屋頂發電的太陽能小屋模型。  
2 亞洲大學公民電廠—天空 14 號。  
3 環境部大廳設有天空 11 號監控系統畫面，每天都看得到最新發電情形。

它傳達著公民力量參與能源轉型的決心與生命力。

## 處處開花 打造正能源社區

以綠電合作社的公民電廠為例，目前北中南東都有我們的足跡，在不同的社區發揮其影響力。較具代表性的，如裝置容量最大(392.6 kWp)的桃園天空 8 號，是與豐藝電子公司合作，利用工廠屋頂建置太陽能板，除了大幅降低廠房受熱，更對企業 CSR 有正面意義。而 2023 年三月完成併聯發電的天空 14 號亞洲大學築夢學苑(222.5 kWp)，是中部大學建置的公民電廠首例，除了改善建築受熱，降低冷氣使用，學校因提供屋頂所得的租金回饋，也被運用在弱勢助學基金，實踐全球永續發展目標(SDGs)的精神。

今年八月，環保署升格為環境部，而環境部辦公大樓的屋頂，正是由綠電合作社建置的「天空 11 號」公民電廠(126.735 kWp)，目前已發電滿週年，做為公部門與公民團體合作的綠能示範，天空 11 號的存在別具意義。建置過程中，局部加強了防水設計，使大樓屋頂具備休憩功能，讓員工及附設幼兒園師生在光電板下活動；此外，更在一樓大廳處設置監控系統螢幕，讓進出環境部的所有人，抬頭就能看到屋頂發電的最新資訊，深化能源自主的感知度。

相較大型集中的發電廠，分散式的公民電廠更具「適地發展」的生命力，透過適當的評估、溝通與設計，不僅僅是創造綠能，更可以回應在地的需求，達到共好，促進正能源社區的發展。

## 「My RE 100」 自己用電自己平衡

氣候組織推動 RE100(100% Renewable Energy) 倡議，呼籲企業在 2050 年前達成 100% 使用綠電，但綠電合作社認為，這不只是企業應該參與的行動，更是每個公民的責任。因此我們提倡由個人出發的「MY RE 100」；根據估計，1 kWp 的太陽光電每天可以生產三度綠電，相當於每人一日平均用電量，而 1 kWp 的光電建置與維運成本，大約是新台幣六萬元。因此邀請更多人加入綠電合作社，每一人出資六萬元，相當於支持個人用電 100% 綠能訴求，自己的用電自己來平衡，用合作的力量，一點一滴拼湊台灣 100% 綠能藍圖。🌿



綠電合作社社員參訪公民電廠。

加入綠主張綠電生產合作社  
關注更多能源轉型議題



綠電官網



我們的天空故事



MY RE 100



# 食農教育為何而做？

你我或許都聽過「食農教育」這四個字，但食農教育到底要怎麼做，來聽聽財團法人農業科技研究院農業政策研究中心，資深研究員兼副主任陳玠廷博士的看法。

文／陳玠廷·財團法人農業科技研究院農業政策研究中心 資深研究員兼副主任 圖／freepik

在《食農教育法》於 2022 年正式立法、頒布後，長年於台灣民間社會蓬勃發展的各種攸關環境、農業乃至飲食文化永續發展的各種倡議及實踐活動，開始有了制度性的支持；儘管如此，在許多實務的現場，大家依舊對於食農教育究竟是什麼、要做什麼以及為什麼要做，有諸多的疑問。

## 從多元角度理解食農教育法

在《食農教育法》所明定之食農教育與食農教育體系的解釋與相關條文中，我認為首先可從以下幾個「多元」的角度，理解這部法：

**1. 議題的多元：**食農教育在內容上所欲傳遞的範疇包括了農業生產、農產加工、友善環境、友善生產育養及畜牧、動物福利、食物選擇、餐飲製備知能及實踐、剩食處理等。目的在增進參與者從自身飲食的選擇，連結環境與農業之關聯，促使國民重視自身健康與農漁村、農業及環境之永續發展。

**2. 場域的多元：**在推動、執行食農教育活動的場域上，除了傳統大家所熟知的各級校園環境外，從飲食連結至對農業發展關注的訴求，也讓可供食農教育進行的地點涵括了人們日常生活的各種場合，包括家庭、社區、通路門市、餐廳，乃至於各類辦公場所等。

食農教育的對象可以依年齡、身分，做多元推廣。

**3. 參與者的多元：**以全體國民為推動對象的食農教育，參與者可依年紀、身分或型態區分出多元類型的參與，諸如幼童、學生、高齡者、專業人員、消費者、公司部門、法人組織等。

進一步，我認為應從問題解決（problem-solving）的角度理解《食農教育法》的推動。從概念上來說，廣義的食農教育涵蓋了與農業發展及飲食環境兩大領域的範疇。因此，當代農業發展與飲食環境所出現的問題與新興議題，即成為有志投入食農教育者切入該領域的下手處。舉例而言，氣候變遷對於在地農業與飲食的影響日趨明顯，而在各國為減緩並因應氣候變遷對各生活領域影響的 2050 淨零碳排（Net Zero）宣示中，也可見到食農教育扮演的角色。

## 透過理念傳遞淨零排放的共識

在國發會關於《臺灣 2050 淨零轉型》的四大轉型策略：能源轉型、產業轉型、生活轉型與社會轉型中，對於淨零的追求是每一位社會公民責無旁貸的責任，因此所謂的生活轉型是透過理念傳遞的方式，凝聚社會大眾在食衣住行育樂等生活各個面向，建立對於「2050 淨零排放」的共識目標，進而在具有方向性的共同行動（Collective Action）下，解決問題。

鼓勵消費者在生活中落實零浪費的低碳飲食，是我國淨零轉型策略中的一環，這與《食農教育法》六大推動方針：支持認同在地農業、培養均衡飲食觀念、珍惜食物減少浪費、傳承與創新飲食文化、深化飲食

連結農業，及地產地消永續農業大抵上若符合節，皆取徑於透過消費者認知轉變後的行為改變，成為農業結構轉型（如：採用再生型農法、有機／友善環境耕作轉作）的助力，進而對大環境所面對的威脅挑戰有所助益。

## 從自身關注的議題切入食農教育

除了農業、飲食二大領域外，食農教育的推動也在城鄉均衡發展與地方創生的討論中有所貢獻。在經濟合作暨發展組織（OECD）關於鄉村發展政策 3.0 的論述中，鄉村發展已是一個高度跨領域、跨部門，且需要多元行動者共同參與的公共議題；近年臺灣社會關於地方創生的政策推動與地方實踐經驗中，如何連結外部關係人口參與地方事務成為地方發展的夥伴與動力來源，也有相當豐富的討論。在這些殊途同歸的討論中，飲食是人們日常生活不可或缺的一環，以飲食為中介則是人們即使居住在城市，但勢必會與農業、鄉村建立連結的基本要素。

身處高度現代化、都市化的我們，各種社會議題的出現，就算只是來自食安對個人食材選擇所造成的恐慌，究其源頭無非是因為在種種分工下，對整體資訊認知的不足，也難以組織個別行動者成為問題解決的力量。食農教育的第一步，是希望社會大眾都可以從自身最關注的議題切入，小至對購買農產品的品質要求，甚或對國家糧食主權、自給率的關心，乃至於期待個人的行為改變，為全球氣候變遷的減緩注入活水等等。

整體而言，什麼是食農教育呢？我認為是在面對前述社會大眾可能會關心的議題時，針對不同類型的參與者、以合適的場域，提供具有系統、能傳遞參與者清晰認知的資訊。最後，當食農教育的參與者成為消費者時，便能夠在擁有充分資訊的前提下，依據自身條件做出更合宜的選擇。●



1 支持在地農業是《食農教育法》六大方針之一。



2 對購買農產品的品質要求，也可以是關心食農教育的方式之一。



# 秋日熟齡 營養餐

美/味/健/康/易/上/手

食譜設計/媽媽實驗室 文/蘇怡和·北南分社社員 攝影/周禎和



**Tips:** 請按照食譜比例烹調，以達到化骨之效。亦可替換香魚、柳葉魚或四破魚，惟每個魚種骨頭硬度不同，火候視實際狀況調整。

60分鐘  
烹調時間

## 化骨秋刀魚

秋刀魚是深海魚種，含有豐富的omega3與優質蛋白質，對熟齡者而言是很好的天然食材。運用壓力鍋製作此道料理，節能省時同時保留全魚完整型態，透過化骨的質地調整，使魚骨也能入口，讓長者透過視覺滿足找回吃魚的樂趣，更無需擔心因視力退化而誤食魚刺。

**材料** 秋刀魚 350 公克、洋蔥 30 公克、薑 10 公克、二砂 40 公克、米酒 40 公克、醬油 60 公克、白醋 60 公克、水 ( 蓋過食材 ) 600 毫升、地瓜粉適量

- 作法**
- 1 薑洗淨拍開或切片、洋蔥切塊狀備用。
  - 2 秋刀魚去除內臟、血合肉與魚鰓，清洗乾淨，每尾依大小分切成二至三塊。
  - 3 於壓力鍋內依序放入蔬菜、魚塊，最後再放入調味料。



- 4 蓋上鍋蓋大火上壓，待三段調壓悶發出聲響後，轉小火繼續加壓 20 分鐘後關火，等待洩壓完畢。
- 5 開蓋後將秋刀魚取出盛盤，注意保持魚體完整。
- 6 取部分醬汁加熱勾芡 ( 地瓜粉與水混勻 ) 濃縮，淋於作法 5，增加光澤感促進食慾。

**媽媽實驗室小叮嚀** 若有咀嚼困難或食慾低落的高齡長者，可諮詢醫師或專業人士，再依自身需求適度將營養補充品入於料理中，增添進食的营养密度。

**食譜設計 張馨怡**  
 媽媽實驗室善食營養中心負責人暨營養師，以健康促進、疾病營養、高齡營養為主要專長。認同合作社標榜化學少添加理念，喜歡運用天然辛香料搭配季節食材做料理。



**食譜設計 周紫媛**  
 媽媽實驗室之營養師，負責設計銀髮友善的質地調整餐，利用烹調方式改變食材質地，讓長者可以安心進食，並吸收到食物的營養價值，認為原型食物為人體健康所需。

**延**續九月月刊美好照顧單元，分享關於熟齡族如何吃得下、吃得夠、吃得對，本期再度邀請媽媽實驗室團隊，針對熟齡社員設計三道適合秋日補充元氣，且美味營養兼具的高纖主食、Pro 級魚料理及甜蜜柔軟的點心，以簡單料理手法、當令日常食材，輕鬆在家端出秋日新菜色。



## 香料野菇燉飯

秋天季節變化之際，熟齡族要注重提升免疫力，台灣一年四季有不同富含多醣體的菇種，這些真菌類可提升免疫力、幫助鈣質吸收、減緩骨質疏鬆，其中乾香菇經日曬，除了有香氣，還生成維他命D2，可幫助有「人類第二大腦」之稱的腸道吸收鈣質、幫助神經傳導。

### 材料

白飯(或糙米、五穀米)200公克、綜合菇丁50公克、高湯200毫升、洋蔥末30公克、蒜末5公克、甜椒粒20公克、冷凍青花椰20公克、油15公克、中筋麵粉10公克、鹽2公克、糖/黑胡椒粉/義式香料粉各1公克

### 作法

- 1 熱鍋後加入一半的油，續入洋蔥末、蒜末、野菇丁，炒香後盛盤備用。
- 2 倒入另一半油，以小火將麵粉分次炒勻。
- 3 將作法1及高湯倒入鍋中，加青花椰、甜椒粒燉煮熟。(可加海鮮點綴)
- 4 倒入白飯及調味料拌勻，煮滾後關火，盛盤享用。



30分鐘  
烹調時間

**Tips:** 麵粉使燉飯濃稠，增添香氣。炒麵粉時務必使用小火，避免燒焦。



## 咕溜芋泥布丁

芋頭是秋季當令食材，11月更是盛產季節，運用當季食材製作出的芋泥布丁，因其豐富纖維易有飽足感，不僅滿足淺嚐甜點的口腹之慾，富含鉀的芋頭同時幫助血壓下降，軟綿咕溜，咀嚼方便又美味。

### 材料

芋頭300公克、細砂糖30公克(用於芋頭泥)、雞蛋4顆、鮮奶500毫升、細砂糖20公克(用於雞蛋液)

45分鐘  
烹調時間

### 作法

- 1 芋頭洗淨切小塊備用。
- 2 糖與水放鍋中拌勻續入芋頭塊，電鍋外鍋放1至1.5杯水蒸熟，取出後壓成芋泥備用。
- 3 雞蛋打散加入糖、芋泥，以攪拌棒攪打均勻。
- 4 使用濾網過濾2至3次，倒於模具八分滿，去除表面氣泡並蓋上鋁箔紙。
- 5 模具放於裝有溫水的烤盤上，置入預熱後烤箱160°C烤約40分鐘(或電鍋外鍋1到1.5杯水蒸煮至熟)。
- 6 取出待涼，入冰箱冷藏3小時即完成。

**Tips:** 芋泥蛋液需過篩多次，避免布丁產生孔洞影響口感。

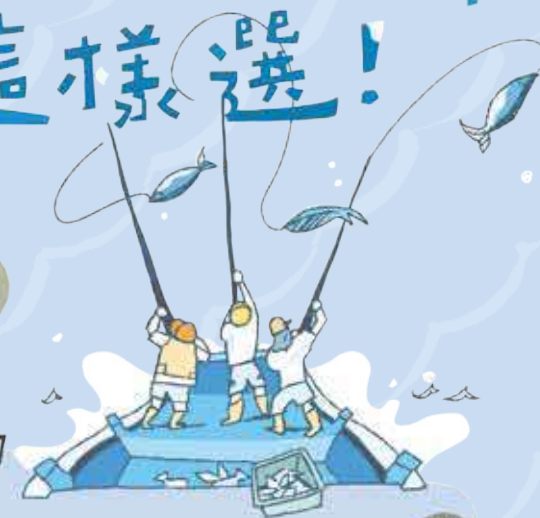


# 捕魚學問大 永續賣海鮮 這樣選!

資料提供/楊子平·產品部開發專員 文/李婉婷 繪圖/Hui

台灣水產漁獲豐富，除養殖外，漁民(船)捕撈作業也各有學問。你知道餐桌上的魚是怎麼抓的嗎？不同捕撈方式對海洋環境各有影響，恰當的漁具和漁法、避免不必要濫捕及資源浪費…都能降低海洋傷害。看完後，記得到站所挑選喜歡的海味，和家人分享餐桌上的魚怎麼來吧！

## 一支釣



顧名思義主要工具只有一根釣竿、一條魚線、一個魚鉤，一次只釣一隻魚。主要靠個人手感和經驗判斷魚隻上鉤與否，可針對特定物種搭配不同釣組，是漁撈目標性最高的漁法，對環境破壞也最小，但漁獲相對效率低。

澎湖小卷



馬頭魚



野生紅魷



常見漁獲

船釣白帶魚

船釣赤鯮

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

## 定置網

屬被動式陷阱漁法。漁網通常固定於魚群棲息或洄游路徑的特定海域，利用洋流和漲退潮使魚群主動游入，收網時魚兒還是活跳跳。固定網具較能避免過漁問題，也可作為海洋裡的人工漁礁，環境影響相對小。



漁民在這裡捕魚!

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

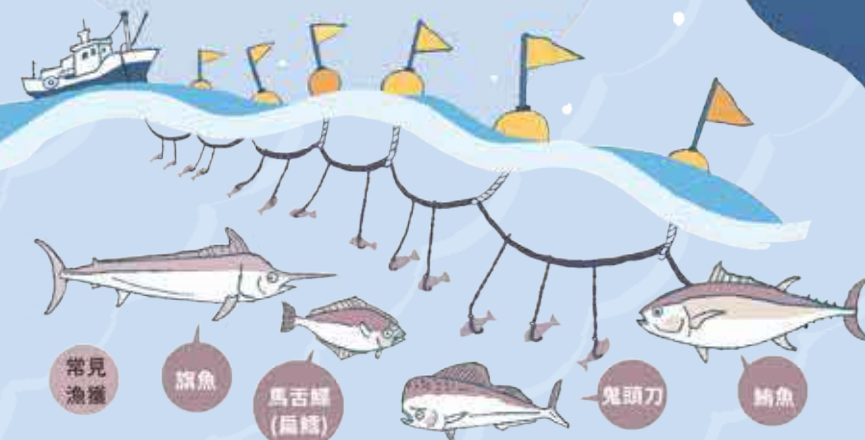
常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

## 延繩釣

俗稱「放繩仔」，專釣大尾的魚類，其在一條稱為「繩」的主繩繫上許多設有魚鉤的支繩，等待魚群主動咬餌。這種類者上鉤的漁法不易使路過魚兒卡住網具，加上可完整回收漁具，減低廢棄漁網變成死亡之牆的機會。



常見漁獲

鱈魚

馬舌鱈(扁鱈)

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

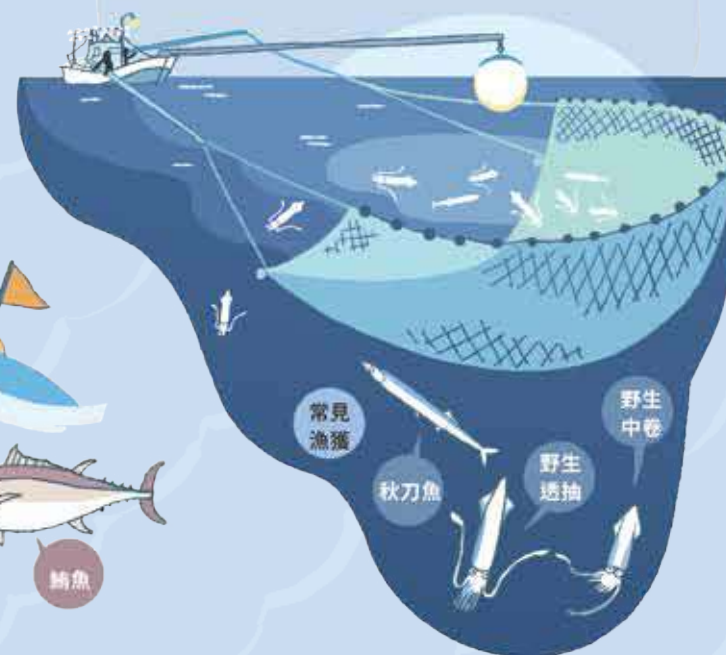
常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

## 棒受網

夜遊北海岸時，是否曾見過綠光捕魚船？那是屬燈火漁業的棒受網，沿岸以鎖管、遠洋以秋刀魚為主，主要利用其趨光特性，開啟引魚燈集漁捕撈。漁獲針對性高，捕獲高階掠食者、珊瑚礁魚及珍稀物種的機率相對低。



常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲

常見漁獲



# 來去天母！



在秋天來臨時品嚐異國美食



秋天出遊實在舒服，氣溫適當，加上台灣欒樹與楓紅相繼變色，走一趟天母感受秋天的氣息吧。



美國站

## 德州美墨炸雞天母店

地址 | 台北市中山北路六段 752 號  
電話 | 02-28767532

這家店來自美國德州，炸雞菜色很多元，除了必點的炸雞，還有炸雞柳、炸雞胗。我點的是基本的二塊雞套餐，皮超脆，雞肉Q彈，搭配店內播放的輕快舞曲、排在你前面點餐的是說英文的黑人，美國學校又在隔壁，剎那間以為人在美國吃炸雞！



台灣站

## 天母夢想樂園

地址 | 台北市士林區忠誠路二段 77 號

這裡是孩子的天堂吧！樂園有座全國第一高的棒球主題遊具，高度約九公尺，有二個溜滑梯、四個造型球體，由於球體是鏤空的，爬上去還需要有點勇氣呢！樂園的遊樂設施超多，還有超大沙池可以玩沙，沙池旁就有洗腳池可以清洗，真是貼心的設計。



法國站

## 第二人生咖啡館天母店

地址 | 台北市德行東路 164 號  
電話 | 02-28328555

悠閒的午後來杯咖啡真的愜意。第二人生咖啡館小巧溫馨，他們蜂蜜美式的漸層挺美的，蜂蜜在杯底，喝之前要攪拌均勻，怕苦的人喝這個很清爽。法式玫瑰檸檬塔的酸香濃郁，上面一點一點的東西是乾燥玫瑰剪成碎片後撒上去的，頗有特色。



## On the Road 義大利站 義式手工冰淇淋專賣店



義大利站

地址 | 台北市忠誠路二段 136 號  
電話 | 02-28752717

位於天母棒球場對面的 On the Road 義式手工冰淇淋專賣店非常受歡迎，假日總是人潮洶湧，原因無它，就是好吃！食材有從義大利、比利時進口，也有使用台灣在地小農水果。我選的柚香百果雪酪吃得到果肉，京都焙茶先苦後甘，屬於大人的成熟滋味。



## 吐司覺得熱



丹麥站

地址 | 台北市士東路 266 巷 3 弄 15 號  
電話 | 02-88661152

德行東路 331 巷以前沒來過，這次來了才知道這裡是美食一級戰區，各式早餐、牛肉麵、山東燒雞...目不暇給。吐司覺得熱靠近天母公園，吃過早餐後過個馬路就可以帶小孩去公園放電。他們的招牌花醬大豬排起司嫩蛋熱吐司（名字真長）實在可口，丹麥吐司烤得酥脆又鬆軟，單獨吃也可口；豬排炸得很香，鮮嫩多汁，只是豬肉有些筋沒挑到，咬起來較費勁。嫩蛋口感爽滑，搭上花生醬一起食用，美味！



佇站夥伴



## 天母站

工作團隊  
(由左至右)

胡美美 (站長)  
童妃雪  
詹麗玉  
呂珮柔

### 從「菜班」就認識合作社

天母站站長美美是最早期的五千位社員之一，之所以會認識合作社是在小孩的讀書會由老師介紹認識。那時還沒有「合作社」，是「菜班」，一個禮拜拿一次菜。「這個設計很好，那時我們都訂籃菜，再也不用一早趕去菜市場。」籃菜環保健康，又能支持小農，因此美美很支持合作社。

### 蛋是百搭料理

「早期配了籃菜就可以拿到蛋，因此我們家人最喜歡蛋。」美美說不管什麼菜，配了蛋都好吃，像土豆薯炒蛋就是可口的料理，雨來菇剛推出時社員不會用，也是建議大家炒蛋。現在的季節容易缺菜，沒有菜煮湯，煮蛋花湯也很棒。

### 歡迎婦女二度就業

美美之前在百貨公司上班，為了帶小孩而離職，再因帶小孩成為學校志工而認識合作社。2007 年合作社在徵人，歡迎婦女二度就業，因此成為職員。「在外面上班需要推銷，但是在合作社是你用過東西後，發自內心跟社員分享，那個情境完全不同。」美美覺得這是合作社跟外面通路最大的不同，合作社的分享是有溫度的。

### 讓婦女有機會成長

在合作社有很多演講可以參加、可以學習，這是美美站長喜歡合作社的另一個原因。「對一個在家裡帶小孩的媽媽來說，這些課程可以讓我成長許多，而且很多課程都是免費的。」美美說，因為小女兒從小就跟著她進出這些課程，所以對於合作社也可以侃侃而談。綠



# 洪箱 農運女俠 跨時代的典範



## 洪箱在共購30園遊會時說：「主婦聯盟改變我的人生。」

我們要說：共同購買運動集結社員的共購力來支持台灣的農業，而洪箱和張木村是讓主婦聯盟踏穩腳步並擴展視野的重要人物，也讓我們跟農友及生產者的關係不再停留於「買」，而是真實地連結土地和背後的人。洪箱除了孕育家庭，還從守護灣寶的運動，擴展至守護台灣的農業及環境。謝謝洪箱讓主婦聯盟有幸同行。我們更期許本社可以繼續與在台灣每個角落投入農業及關懷土地的朋友同行久久。(文／彭桂枝·主婦聯盟合作社理事主席)

**2002**

已故理事主席謝麗芬開始與灣寶社區合作

**2008**

苗栗推動科技園區  
洪箱與先生張木村挺身而出  
為保護農地持續抗爭

**2011**

成功保住徵收農地

**2023**

10月9日與世長辭



■ 告別式當日，家人準備了沐香農場生產的綠豆，取名思鄉豆，展現洪箱對土地的熱愛永留所有人心。

