

# 張主綠

No.225  
JAN.2023

## 共同購買辦年貨

從記憶中發掘米香年味  
吃年節零食聽社員與年貨的故事  
經典年菜 一菜多吃都不膩  
快手版菜尾湯、雪裡紅三吃  
中長期計畫回顧與新年展望  
理事主席分享六大亮點目標

隨刊附贈溫昆庭總經理手書「合家平安 作擁幸福」迷你春聯！



# 年終大掃除

# 我的環保清潔術

綠主張清潔用品本著為地球環境著想的理念，讓清潔回歸單純，清潔後家人與毛小孩都能放心接近。



大掃除是戰場  
掃除前，工具先準備好~

## 向惱人磁磚黴垢說再見

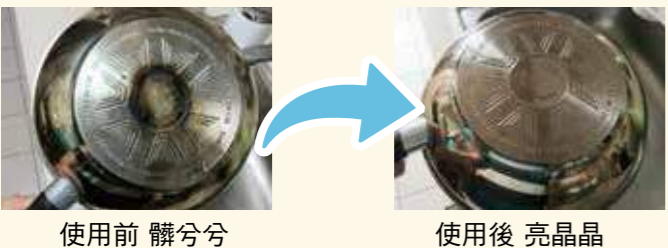
使用【綠主張生態去漬粉】均勻灑在黴垢處。放上紙巾，噴水浸濕。靜置數小時，期間補噴水份保持濕潤，刷洗後，以清水沖洗。

## 清除馬桶、浴缸、水龍頭頑垢

對付難除頑垢，使用【綠主張生態浴廁清潔劑】均勻噴灑，停留10分鐘後，再刷洗乾淨。

## 烤箱、微波爐、冰箱汙垢

使用【綠主張生態多功能清潔劑】，對汙垢處噴灑，略為停留後，擦拭乾淨即可！



## 清潔小幫手不可少

### 純棉抹布

40cm\*40cm/3入  
未經化學精煉顏色呈現偏黃色，初次使用可以將抹布放入熱肥皂水煮沸10分鐘，是大掃除的好幫手。



## 減塑小達人是你

### 洗衣精充填機

邀請社員自備容器至雙和站利用。



更多打掃小妙招



## 共同購買辦年貨



發揮小巧思，就可以變化出許多年菜吃法。(攝影/黃聖凱)

## 編輯的話

時間回到1996年一月，共同購買發起的第四個年頭，當時僅有三個營運據點，並剛剛開始鮮奶與新鮮雞蛋的配送。今年，共同購買邁入第30個年頭，友善生產的雞蛋和牛奶早已成為社員利用的日常，站所已有55間、有超過八萬個社員家庭。回顧過往筆路藍縷的點點滴滴，我們應感念過往合作人的付出、耐心與韌性，才有今日的合作社。

兩個月前預購的年貨即將送到社員手中，令人滿心期待。我們的年菜沒有明星主廚，但每道菜都是明星，追求永續生產永不褪流行；一款發糰只用蓬萊米、紅糖、酵母等最單純的原料，社員一吃將近30年；不像市面上零食口味花樣百百種，我們的年節零食除了要禁得起時間的考驗，還選心塌地「指定原料」，把生產者用心生產的食材做好做滿。過年煮到沒靈感？本期請來賴厝站長分享經典古早味菜尾湯、雪裡紅三吃神救援；年年有魚也要知道魚怎麼來，跟生活材委員一起共學吧！過年外食也有好選擇，到綠色餐廳吃得安心又永續。吃飽別忘了潔牙，新推出的減塑牙刷及牙線等你來體驗。

新年適合回顧與展望，中長期計畫與亞細亞姊妹會為前進方向定錨。我們一起莫忘初衷，新的一年邁開大步堅定前行。(文/黃榆晴)

版權  
2023年1月/225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 | 李婉婷  
文字校對 | 高靖敏  
美術設計 | 鍾佳好  
封面攝影 | 王揚喻  
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

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。

## 專題報導

- 04 共同購買辦年貨 文/黃榆晴
- 06 從記憶中發掘米香年味 文/潘嘉慧
- 08 無負擔的甜蜜滋味！年節零食留香20年 文/莊佩珊
- 11 社員年貨故事集 文/各分社故事特派員

## 生活食育

- 13 年年有魚哪裡來？水產養殖學問大 文/邱怡華

## 永續生活

- 16 來去綠色餐廳吃飯過新年 文/蘇怡和

## 產品平台

- 18 早晚刷牙天天減塑！用心從源頭減少廢棄 文/蘇怡和

## 合作脈動

- 20 與亞細亞姊妹會攜手，走向永續的合作之路 文/許淑惠

## 理事會與你談心

- 22 2022 中長期計畫回顧與展望 文/彭桂枝

## 主婦食堂

- 25 經典年菜 一菜多吃都不膩！  
食譜設計/張淑玲 文/謝文綺

## 站所的散步

- 29 孩子的快樂天堂！在竹北特色公園感受新活力  
佇站夥伴：劉幸蓁 文/陳建竹

勘誤：  
2022年11月號第29頁，「日式和茗園」內文更正，店休日為週一、週二休息，特此致歉。



文・專題企畫／黃楡晴 插畫素材／達志圖庫、Freepik.com

## 跟著共同購買辦年貨

翻開 1996 年一月發行的《生活者主張》年貨專刊，讀到這樣一段文字：「今年的年貨增加了生鮮品如土雞、雞蛋及鮮奶，柳松菇與玉米筍亦是十分難得；供應無防腐劑、人工色素之魚板魚丸製品也是新的嘗試。南北貨方面則加入一些常用的保健藥材……」

### 往年的珍饈 成爲今天的日常

黑白印刷的專刊裡提到的「鮮奶」，正是合作社最資深的乳製品生產者「四方鮮乳」，1996 年以年貨主打星的角色首次跟北部社員見面；而「雞蛋」則是在當年還很少見的不添加抗生素、非密集籠飼的友善雞蛋。我們今天習以為常的日常生活必需品，在以前原來是逢年過節才有的珍品啊！

隨著愈來愈多家庭加入共同購買，2001 年主婦聯盟生活消費合作社創立，社員人數逐年成長，年貨上架的品項和數量也隨之增

加。剛開始以傳統年節零食、水果和生鮮肉品海鮮為主，後來因應社員生活型態和需求的轉變，才漸漸加入滷蹄膀等即食年菜。2011 年開始採年貨預購制，逐步演變為近年以熟食年菜為主、年節零食上架利用的方式；需求量的估算，也從早年多依賴人工，導入 ERP 軟體系統後更逐年累積數據和運作經驗。一路走來，始終不變的是支持本土農糧、透過計畫性消費減少剩食的理念。

### 沒有明星 樣樣經典的合作年味

不同於坊間通路主打明星主廚、人氣商品聯名等等操作方式，合作社年貨預購的產品大都是合作多年的資深生產者，使用社員熟悉的指定原料例如米、農畜產品，乃至於調味料來製作。為了讓社員一年一度的團圓飯能夠吃得豐盛圓滿，產品部同仁卯足全力，克服指定原料背後的重重挑戰，還有年菜食材繁複、料理環節多等處

處考驗；而生產者秉持誠信製作的產品，有了社員堅定的支持，才能成就道道經典、多年屹立不搖的合作社獨家年菜。

本次專題報導要帶大家回顧早年的年節米食故事，還找到了傳說中的年節爆米香照片；社員熟悉的年節零食老朋友，有著惜食的初衷；也採訪了催生多道經典年菜的產品部同仁。而社員關於年貨的有趣記憶，跟早年的故事交織在一起，就是合作人珍惜的年味。●

# 從記憶中發掘米香年味

文／潘嘉慧 · 北南分社社員代表 圖片／企畫部資料照片 插圖素材／Freepik.com

過年總少不了年糕等等節慶米食，月刊邀約幾位資深工作同仁一起聊聊合作社過往的年節米食，聽夥伴們聊起許多產品背後不為人知的故事，點滴回憶在心頭，也讓人更珍惜餐桌上團圓的年味。

經典年貨八寶飯



**對**你來說，最懷念的年節米食是什麼？是守在爐火前等待年糕蒸好那一刻，掀開蒸籠，蘿蔔、米漿的氣味伴隨著炊煙撲鼻而來的畫面；或是綻放如花的紅糖發糕入口香甜Q軟的滋味；也有人說是家人團聚時，泡壺熱茶配上一口接一口停不下來的麻糬……

## 畫面感十足的多穀爆米香

對北部的社員而言，2004年推出的年節限定「多穀爆米香」至今仍令人印象深刻。2007年合作社指定原料如蕎麥、大麥、薏仁、黑糯米、燕麥等雜糧，2009年則使用農友白坤山種植的糙米，還邀請爆米香達人張志成，年節前每週開著小貨車到三重總社廣場前爆米香，爆破聲一

響，白煙噴發，炙熱的米香噴撞入袋，倒入大圓盆中拌入麥芽糖漿，入模趁熱擀平分切後，再交由物流同仁協助包裝。企畫部夥伴賴婷鈺回憶著：「那時候在辦公室裡都可以聽得見『碰！』爆米香的聲音，整個廣場充滿了米香，很有節慶感。」

產品部蔡二仰記起那段協力包裝多穀爆米香的日子，「物流部的施金理將做好的爆米花移至物流區包裝出貨，為了避免爆米香受潮，用米袋包裝封口保存，趁新鮮送到站所。」新店站長余淑嫻說：「我記得那個爆米香，無論是原味或是雜糧口味都好好吃。」

多穀爆米香雖然僅供應約五年，卻讓曾經利用過的社員懷念

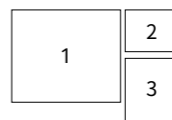
久久。後來衍生開發的年節零食「鹹酥鍋粿」，在第一年供應時也吸引社員搶購，深受大家喜愛因而成為常態上架品。

## 指定原料保留傳統年味

從共同購買時期開始，翁秀綾等人拜訪三芝農婦江花香，請阿香姨在年前農忙之餘蒸發糕供應社員，用相思木柴火蒸炊的紅糖發糕從最初六百個，逐年增加到三千多個。因為社員數成長，阿香姨僅用一口大灶無法滿足需求，才轉由生產者餐御宴接手供應紅糖發糕。蔡二仰說：「一直以來，紅糖發糕都是用合作社指定用米，用料單純。」散發蔗糖香氣與純米香、口感Q彈的紅糖發糕，是許多社員每年必會支持的年味之一。



- 1 三重總社前現場爆米香是資深職員難忘的回憶。
- 2 最早期的年貨發糕是請三芝農婦江花香（右）等幫忙手工製作。
- 3 發糕米漿倒入瓷碗中準備炊蒸，眉角是要倒到全滿，糰才會發得好。



讓採購同仁又愛又恨的蘿蔔糕，無防腐劑及添加物，效期短保存不易，過程中稍不注意就容易酸敗。為了讓社員拿到最新鮮的蘿蔔糕，必須分批下單，產品部採購專員陳妍如說：「我最怕接到站所電話追問蘿蔔糕還沒送到。」遇上年前物流大塞車，對效期短的蘿蔔糕便是一大考驗。近幾年會因為氣候影響，與農友契作的白蘿蔔減產，為了讓社員過年有好彩頭，緊急改用餐御宴合作的有機蘿蔔原料製作。對於採購同仁來說，為了確保貨暢其

流，調度的工作非常有挑戰性。

## 為米食找到新出路

賴婷鈺說：「對年貨印象最深刻的是，全社都會動起來，很有過年的氛圍，合作社的年節米食都很真材實料，就像是家裡媽媽的味道。」早期社員數不多，年貨品項相對單純，年節前各部門紛紛投入加工、包裝的生產線。

隨著生活型態的轉變，社員年紀增長，注重養生健康，對年貨

零食需求降低，而新一代社員對即食年菜的需求提高。以往推廣傳統米食僅能從吃法上做變化，例如年糕包餛飩皮炸成金元寶，年糕切片包酸菜、青蒜成為甜鹹皆宜的吃法，或是沾裹麵皮炸到外酥內軟；現在則必須朝更多元的米食加工品邁進，發掘適合新世代年輕人的年節米食，在節慶氛圍中找到米食新生命。如何從傳統中看見新的可能性，社員不妨一起動動腦，提供米食新品開發建議，透過生活材委員會為本土米食找出路。●

## 資深夥伴最愛哪些年節米食？



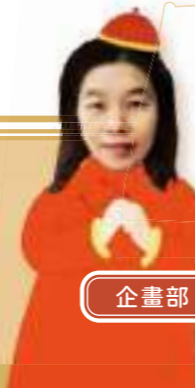
合作社的麻糬很有古早味，不論芝麻、或早期的花生口味都是家中年節必備。

木柵站長 羅鈴玉



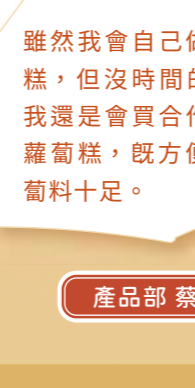
合作社的發糕不會太甜，口感又Q，真材實料，不像市售有些吃起來有酸味還會加色素染色，我一次可以吃掉半顆。

新店站長 余淑嫻



我對爆米香印象最深刻，融合節慶年味與兒時記憶，合作社的麻糬、寸棗是我必備的年節零食。

企畫部 賴婷鈺



雖然我會自己做蘿蔔糕，但沒時間的話，我還是會買合作社的蘿蔔糕，既方便且蘿蔔料十足。

產品部 蔡二仰



我最愛紅豆年糕，裡頭有滿滿的紅豆，是採用屏東福來伯的紅豆。

產品部 陳妍如



討喜的法式香檬軟糖製作流程繁複。



年年都有的原味牛軋糖、棗泥核桃軟糖、花生酥心糖。



近 20 年仍受青睞的蔬果脆片。

過年了！香甜可口的各式甜食、零嘴是年節裡快樂的泉源，再多都能騰出「另一個胃」裝下去，不過，這甜蜜滋味可得健康才好！主婦聯盟合作社（下稱合作社）年年用心把關，幾款長青年節零食生產者，如棗泥核桃軟糖的「聯淳」、水果和蔬菜脆片的「原芳」，還有香檬軟糖的「豆之家」（近兩年開發），以健康安心的共同理念與細膩的專業合作多年，都是值得認識的好夥伴。

### 珍惜本土農產 加工延長生命

原芳食品（下稱原芳）與合作社合作將近 20 年，本土綜合菇菇蔬菜脆片、本土綜合水果脆片長年受歡迎，其投入蔬果脆片製作的初衷是「不要浪費食物」。原芳前身為蔬果販售公司，目睹盛產農作物滯銷而被大量丟棄，1982 年毅然轉型製作蔬果脆片，為台灣農產品尋找更多出路。

原料來自生鮮蔬果的兩款脆片，成分單純，調味簡單，並減少添加物，成品以原味呈現。原芳的業務經理張雅芸說，「蔬果脆片為了做出脆口的口



感，僅加入適量麥芽糖，而蔬菜更應合作社要求，僅以蔬果農產形狀不一，製作脆片前需以人工切片。（照片提供／原芳食品）

食鹽調味。」原料切片還增加厚度，更凸顯出農作物的風味，這是來自對台灣水果的信心，她舉例，台灣香蕉就比外國的香氣、口感好太多。

合作社今年首度指定原料，菇菇蔬菜脆片指定使用香菇和秀珍菇，為製程帶來新挑戰。為了好吃又好看，原芳使用大小適中的整顆香菇製作，農產收成不定，為確保進貨量，需提早兩個月跟農友溝通。如此費工，也增加了成本，「外面的通路就不會接受」，張雅芸說。但社員和合作社的支持，給原芳做下去的動力，也是這樣的互信，年年為社員提供最具在地風味的蔬果脆片。

### 傳統零食 老味道的新滋味

隨著時代移轉，零食推陳出新，但有些老味道仍歷久彌新，棗泥核桃軟糖、花生酥心糖、原味花生牛軋糖年年都在。生產者聯淳從牛軋糖起家，40 年來堅守傳統味，並與時俱進研發現代健康概念零食。

## 無負擔的甜蜜滋味！ 年節零食留香 20 年

文／莊佩珊·北南分社社員 圖片／企畫部提供 插畫素材／freepik.com

聯淳總經理戴嘉棟表示，合作社從生產環境、食材管控到包材選擇的堅持，與公司希望「以呵護孩子般的心意對待消費者」有共通之處，是多年合作的原因。曾有一年花生酥心糖被檢出黃麴毒素，經再度檢驗過關方可交貨，合作社的品管嚴格也讓聯淳對自家產品更嚴謹管理。

材料選擇是優質的關鍵，聯淳的三款年節零食皆堅持不添加任何色素、防腐劑、人工甘味劑。棗泥核桃軟糖僅挑選鮮甜飽滿、無蟲蛀的黑棗，以及不帶殼核桃，與糖類一起烹煮，風味原始、甘甜不澀；花生酥心糖、原味花生牛軋糖則選擇本土花生，香氣濃郁，更延續農村社會裡花生採收後加鹽炒熟即成零食的兒時回憶。

### 低糖少添加 自家孩子也愛吃的糖果

吃糖是年節的儀式感，生產者豆之家使用指定台灣香檬原汁做出屬於合作社獨有的「法式香檬軟

糖」，滋味酸甜，顏色金黃更添喜氣；軟糖味道純粹，不添加調味劑，以果膠取代豬皮製作的明膠，孩童、素食者都適合。30 年前，豆之家有感果乾添加物濫用而開始製作成分更單純的果乾，又因不想浪費過程中產出的天然果汁而開發水果軟糖與果凍，走向健康零食之路。

彼此合作始於 2020 年，製作法式軟糖手續繁瑣，從果汁到成形要依據不同水果本身的果膠調整熬煮時間，多為小作坊製作且單價高，能夠提供平價的法式軟糖實屬不易。為了降低糖度，豆之家使用甜度較低的海藻糖取代部分砂糖，並移除軟糖外包覆的糖霜，代以木薯粉，既減糖又不沾手。邁入第三年的合作，因理念相近而溝通順暢，過程也減去許多商業計算，如上架廣告、通路鋪貨考量，豆之家業務洪慧珊說，「讓我們更能專注在產品的本質。」

合作社嚴選生產者製作年節熟悉的零食，背後有著希望讓孩子能安心吃糖的堅持與用心，邀請社員一起來呷甜甜，細細體會誠心投注的真滋味吧！



傳統手工折疊花生酥心糖的內餡。（照片提供／聯淳）

# 番外篇

## 年貨開發

### 的幕後故事



合作社的年貨從冷凍年菜、生鮮水畜產、到甜食零嘴等品項豐富，其中年節預購是年度計畫性消費之重頭戲，藉由提早掌握社員需求總量，以減少浪費，產品還需兼顧年味與健康、滿足社員喜好，實在困難重重。這次月刊邀請扛下年貨開發重任的產品部，分享幕後的酸甜苦辣！

吃得健康又富含風味是年菜受歡迎的要件，要做

到全成分展開，添加物無所遁形，產品部開發供應課課長葉立翔表示，時時要發揮知識與創意，如素佛跳牆，不用增稠劑，改以白木耳絞碎增加稠度；又如紅麴豬腳，經多方嘗試，找出最佳比例讓視覺鮮豔，且保持紅麴風味又不過鹹，順帶活化紅麴產品利用。此外，年菜因食材繁複，料理環節多，開發的複雜度也相對提高。指定原料是大挑戰，如遇收成不佳就得重新尋找替代食



蔬食年菜

透過食材與料理變化，近年增加諸多素食品項。圖為三杯天貝杏鮑菇。



團圓雙鮮餃

象徵元寶的雙色水餃，採用指定蝦仁、干貝並平衡價格，十分討喜。



甘蔗雞

以年節祭拜發想，指定原料製作出三牲禮概念的全雞產品。



材，雖頗具壓力，背後卻是合作社支持生產者的心意；成品定規也考驗應變，原料大小不一時，需截長補短，務求每份產品豐富度平均，也真正實踐珍惜食材的精神。

開發過程的種種挑戰，有賴合作社與生產者的互信配合。與外面通路最大、將銷售成本轉嫁給生產

者的做法不同，葉立翔自豪地說，「合作社與生產者是對等關係。」開發製作過程中，得做到精準估量避免庫存壓力，合作社也盡量接納各種規格的原料，惜食不浪費，並自行吸收餘量，避免逆物流產生的成本與耗損。年貨製作不易，是合作社攜手農友與生產者，精密規劃與開發創意的 心血，再加上社員支持，年節滋味就圓滿了。🌿

## 社員年貨故事集

文／各分社故事特派員 繪圖／WANQIAN  
插圖素材／Freepik.com



### 與年貨生產者歡喜面對面

文／張惠娟·北南分社編委會主委

每到歲末，社員最期待的，除了站所架上琳瑯滿目的年貨零嘴之外，為鼓勵計畫性消費，早在兩個月前就有年貨預購的系列活動，最令我感到窩心的是營運團隊與站所籌辦的生產者面對面，遠道而來的生產者為社員熱情解說年貨產品特色，加上試吃活動，現場人氣熱絡，頗有年節的氛圍，也因為和生產者有了情感的連結，年貨產品吃起來別有獨特風味呢！僅以一首短詩祝福合作社和所有社員新年快樂！

主婦聯盟好所在 年節預購好農糧  
婦力自治自立強 貨品計畫性消費  
聯合地區綠食育 預約生產掌控量  
盟結社群掌聲響 購物經濟參與力  
合作力挺友善農 喜慶寶藏料理饗  
作育人才一級棒 洋溢醇香團圓味  
社間合作永續營 洋洋盈耳賀安康

年節團聚時光，合作社的年貨走進萬千社員家的餐桌，充滿愛和感恩的味道無可取代。來聽聽各地社員分享的年貨小故事吧！

### 豐盛日常餐桌的驚喜魔法

文／Shelley·北北分社天母站社員

巧婦難為無米之炊，年年等年貨預購來催。長輩掌廚，年夜菜輪不到我準備，可每到十一月就心癢癢，引頸期待著一年一度的年貨預購。每年必訂的古早味紅糖發糕是大兒子的心頭好，干貝獅子頭也得備兩份，便當裡擱一顆立刻變身五星級餐盒！黑蒜黑羽土雞湯滋補不膩口，老二都要喝三大碗；佛跳牆也是不可錯過的大菜，誰說家裡沒有大廚師？全魚料理特考驗技術，今年的邱家兄弟紅燒金目鱸魚讓大家省時又省力；還有櫻花蝦干貝油飯、沙茶石斑魚頭鍋、七股黃芬香的龍膽石斑、難得優惠的善糧滴雞精、各式醬料……合作社的年貨在我家是豐盛日常餐桌的魔法，只恨冰箱不夠大，不能全部搬回家！



## 心有靈犀的母女檔

文／謝文綺·台中分社編委會副主委

台中三民站的地區營運委員蔡雅芳，2015年入社後就常帶合作社好物北返與媽媽分享。一次媽媽主動提起三峽家裡附近有間新開的站所（三鶯站），她就將社員卡留給媽媽使用。有一年雅芳照例用保冷袋將預先訂好的年貨拎回家，她興沖沖地打開袋子取出第一項產品，媽媽輕呼：「這我有訂耶」，陸陸續續再拿出幾道，「這個、那個我也有訂……」，雅芳媽媽還善用巧思，將預訂的年菜添加少許食材，精心擺飾，就成一道澎湃料理。最後雅芳在媽媽家吃了她沒訂的站所年菜，重複的年貨就原封不動帶回台中。



有一天雅芳陪媽媽爬山，迎面遇到一位陌生的小姐，親切地對母親喊出「雅芳媽媽」，她瞬間愣住了，媽媽卻開心地打招呼，還拉著她跟對方介紹說：「這就是雅芳啦」，原來對方是三鶯站的站

務夥伴，媽媽已經變成站所的熟面孔了。不僅如此，當媽媽留意到有不錯的產品推廣活動，就趕緊打電話提醒雅芳記得去訂購，原來媽媽是合作社的最佳推手啊！


## 敬天地法自然 疫後與班相聚

文／孫瑞鴻·第八屆理事

「這次的紅燒金目鱸魚是新品嗎？好吃耶！」  
「我第一擺飲甘酒，原來伊不是酒哦！」

2022年11月某日傍晚六點，「南社共購班長」群組傳來柔和燈光襯著歡聲笑語不斷的照片，原來是台南玉井「噍吧哞瑞雀班」班長劉秀雀專程邀請13位如家人一樣的班員，在自家舉辦溫馨的年貨試吃活動。瑞雀班班員中有秀雀的家人、生產者、好朋友，還有退休的同事，每個月都盡可能辦理聚會，共聚交流、彼此關懷。無獨

有偶，金門幸福媽媽班陳麗寬班長也分享與班員們在小金門「小蔴光」餐敘的照片，有一道「青龍炒五花肉片」引起注目，原來是小蔴光店長將年貨預購的平埔黑豬五花肉片華麗變身為美食，麗寬班長還邀請群組的大家到金門一覽新完工的金門大橋風光哦！好事成三，台南佳里圓仔花班班長張郁倫稱讚干貝獅子頭採用白菜與獅子頭分開獨立包裝，對無法一次吃完的小家庭來說非常方便，而「團圓雙鮮餃賣相好，內餡多汁，可惜被預購光了，如果明年還有，一定手刀下單。」

即使因社會結構改變、疫情阻隔，主婦聯盟合作社共同購買的組織原型「班」仍得以持續運作，秀雀班長道出了最初的內涵：「因為我們堅持合作社的核心價值，支持生產者敬天地、法自然，將這一份愛存放於心中。」感恩每一位用心經營、充滿愛的班長們！



## ? 水產養殖學問大

## 年年有魚哪裡來？

文／邱怡華·第八屆理事、台北分社生活材委員會主委

圖片／企畫部提供



虱目魚，生產者鰻鄉池中主要經濟來源之一，並與合作社共同開發各式全魚利用產品。

年節餐桌上總少不了一尾鮮魚，為維護海洋資源永續利用，養殖漁業將會是重點產業。主婦聯盟合作社產品部於2022年九月起籌劃了一系列水產共學課程，讓營運團隊與時俱進，也讓社員對於水產品，從養殖、捕撈到驗證的趨勢能有更深度的認知。本文為筆者參加九月第一場課程之紀錄與整理。



## 台灣水產養殖眉角多

專精友善養殖的農委會水產試驗所博士張秉宏，從水產養殖的日常管理談起，並帶大家認識各種養殖方式。以健康養殖為例，池塘水質好壞是關鍵，水質調控好，生物正常成長、減少發病率狀態下，便能降低用藥。他提出可藉由觀察溫度、pH（酸鹼值）、DO（溶氧）、ORP（氧化還原電位）、含氮廢物、生菌數等數據來監控並改善水質；倘若使用之水源帶有病毒，亦會造成生物感染，而部分水質受氣候影響，如水溫、鹽度影響最直接，低氣壓則易造成溶氧不足導致疾病，另外，殘餌這類有機物大量出現也會影響水質，方方面面得時刻注意，才能讓生物健康長大。

在台灣，還有以下幾種養殖模式：

**一、海上養殖。**以箱網養殖為主，利用純淨無污染的海水養殖，魚類肉質鮮美，是海鮮餐廳高級魚貨來源之一，合作社供應的海鱸便是以此方式養殖。但其易受氣候變遷影響，貽貝及藤壺類的滋生影響海流變化，進而造成箱網內的生態系被破壞，須承受疾病、掠食者攻擊及颱風等高風險。

**二、陸上養殖。**依水性有淡、鹹水兩種，淡水養殖屬難度低、構造簡單、成本低、生產密度高，還可配合產銷狀況調整的經營方式，不過，魚種有限、經濟價值不高，且水域有限；鹹水養殖則因需大量換水，易超抽地下水，造成地層下陷。養殖方式則有：

**1 藻相養殖。**水體中藻類組成是影響水色重要因素，良好水色代表有健康藻相，可穩定水質、增加水中溶氧，降低有害物質，抑制病菌繁殖，這也是合作社多數生產者使用的養殖方式。但魚蝦生長緩慢，藻類死亡也易造成魚蝦中毒、發病率增加。

**2 菌相養殖。**光合菌可行光合作用，合成自身所需醣類、能量，及分解小分子，海洋酵母則可提升免疫、淨化水質，將此類微生物添加於飼料中，對養殖生物有整腸、促進消化和增加飼料效率，同時維持魚池環境穩定。



現行台灣水產品認證包含有機水產植物、有機水產動物。以有機水產動物規範而言，從種苗來源到養殖環境，飼料、生長環境、疾病防治、養殖管理收成、運輸及宰殺都有明確標準，並須檢視生產紀錄及相關文件，連包裝亦制定在規範內，十分嚴格，申請並通過的國內業者僅有兩家。國際永續漁業驗證則有四大標章 MSC（海洋管理委員會）、ASC（水產養殖管理委員會）、BAP（最佳水產養殖規範）、Global G.A.P（全球優良農業規範），其中，BAP 是全球知名且廣泛的水產品驗證之一，強調層面包括食品安全、社會責任、環境保護、動物健康福利與可追溯性等，稽核項目共 186 個，合作社生產者鰻鄉企業社亦是台灣通過 BAP 認證的少數養殖業者之一。

台灣位居亞熱帶，病蟲害、颱風等影響對養殖漁業是很大的挑戰。儘管漁產生態認證制度尚未普及，不過，合作社的水產生產者全都堅持友善環境飼養，社員秉持共同購買實踐負責任的消費，不僅獲得健康安全的食物，生產者也有穩定收入，持續營造安心的生態環境。<sup>1</sup>

- 1 合作社的生產者們堅持友善養殖。(圖為生產者黃芬香的生態魚池)
- 2 不用藥的環境，池邊草相及植物豐富，也是鳥類喜愛的棲息地。(圖為生產者黃芬香的生態魚池)
- 3 設置於澎湖外海的箱網養殖，利用天然海水，供給海魚最佳養殖環境。(照片提供/湧升海洋)
- 4 相對用化學藥劑控制水質，對友善養殖者而言，曬池有消毒與殺菌功能，是必要卻昂貴的成本。(圖為生產者鰻鄉的生態魚池)

1	3
2	4

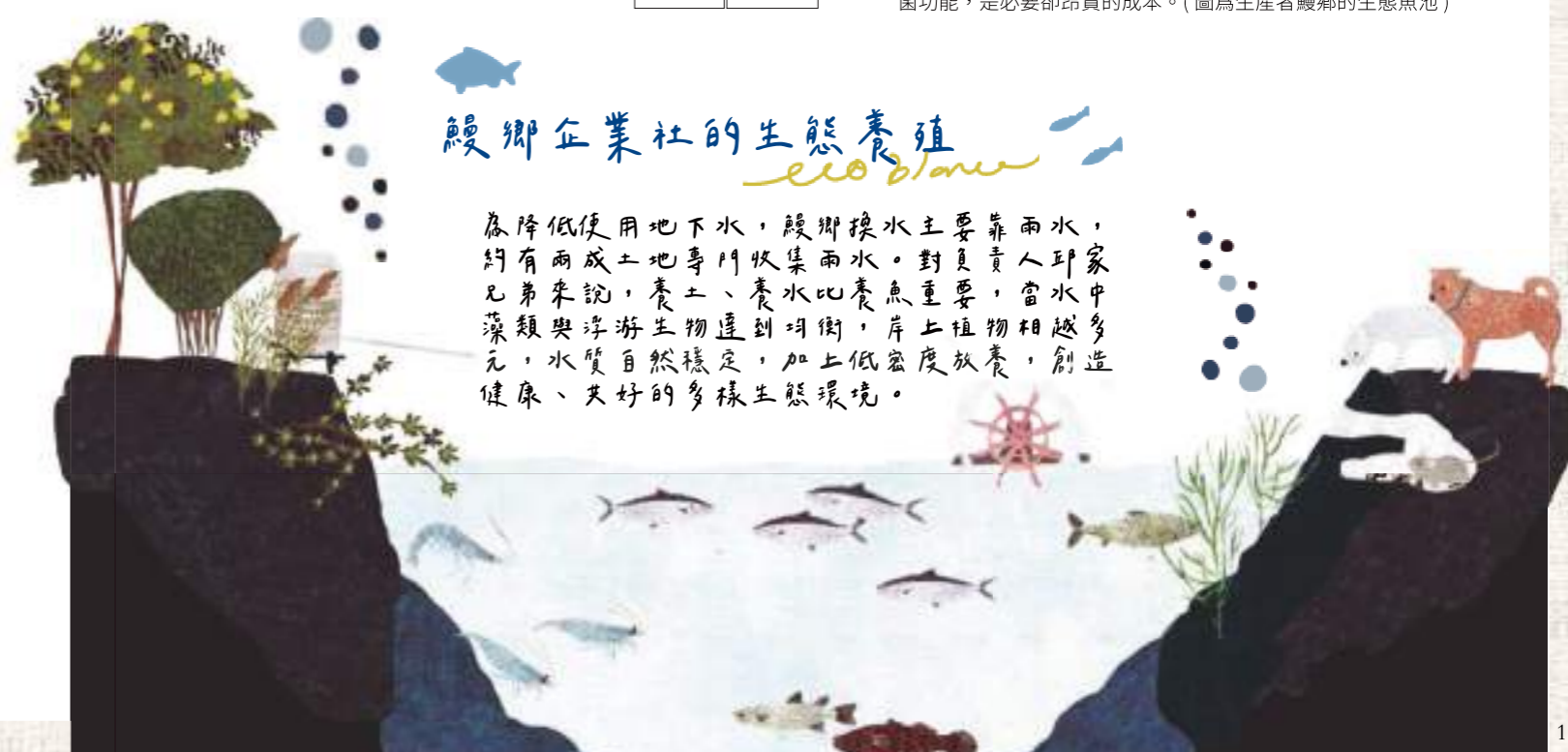
張秉宏也分享到，不論何種養殖，友善與否可從植物遮蔽率、水質、魚池周遭環境的物種豐富度及生物多樣性等面向去觀察，「改變食物就改變命運」，消費者選擇友善環境的養殖，才可以吃到健康水產、也改善生態。

### 漁產生態認證 實踐責任生產與消費

近年來，國人對魚類蛋白質的攝取增加，隨著全球化，有機種植與友善養殖面積越來越大，加上技術演變、供應充足等轉變，諸多國內外保育團體、NGO 組織益發著重此議題。關於台灣和國際水產品驗證的趨勢，臺灣漁業經濟發展協會秘書長陳詩璋表示，台灣或亞洲推動認證主要由政府帶動，花費很多精力與資源，歐洲國家多數則是由消費者民間團體往上帶動，在採購行為上，亦由通路業者帶動共識，進而訂定採購標準，達到負責任的消費，或許可供借鏡。

### 鰻鄉企業社的生態養殖

為降低使用地下水，鰻鄉換水主要靠雨水，約有兩成土地專門收集雨水。對負責人邱家兄弟來說，養土、養水比養魚重要，當水中藻類與浮游生物達到均衡，岸上植物相越多，水質自然穩定，加上低密度放養，創造健康、共好的多樣生態環境。





# 來去綠色餐廳吃飯過新年

文／蘇怡和・北南分社社員 圖片／綠色餐飲指南提供

華人聚會一大樂事就是吃飯，過年期間更是如此。月刊邀請綠色餐飲指南推薦北、中、南適合聚餐的好場所，讓大家春節期間也能有永續環保的外食選擇喔！此外，還有一些漏網之魚，像是台北有社員喻碧芳開的「東雅小廚」，以當季在地良材，低溫慢煨多道養生私房江浙料理，雖然過年期間沒營業，但

提供冷凍年菜回家覆熱；社員陳惠雯創辦獲2022最佳綠食推動獎的「藝食知選」，則推出食材來自自家的淡水幸福農莊，以秀明農法栽種入菜的年菜調理包；彰化的「三時之聚」使用有機友善食材比例也頗高，提供小家庭可簡易烹調的年節料理包，如燻肉蘿蔔糕、綠寶田友善菱角油飯等，歲末年終，一起相約綠色餐廳過好年。



照片提供／呷米

## 連結都市與產地的低碳蔬食 台北 | 呷米蔬食餐廳

呷米是由環境律師文魯彬所創辦，執行長王淑珍全心投入經營後，把呷米定義為一間「都會區環境永續示範店」，現在不僅道道料理經典，且店內九成食材來自台灣，目前已做到食材裸買裸賣、消費循環、近零廚餘、無塑膠吸管、食物里程減碳等實績。從飲食出發，在都會區提供農民

實質支持。今年推出的雙人、三人年菜套餐中，包含一款經典植物漢堡排，是無蛋奶的Vegan餐，漢堡選用含10%米穀粉的麵包，過年期間讓年輕朋友有個轉換口味的新選擇，用蔬食減輕環境負擔，親友多人聚餐，也能自由搭配組成有特色的過年小合菜。

**INFO**  
**呷米蔬食餐廳**  
📍 台北市中正區 衡陽路9號  
☎ 02-23319662  
🕒 11:00-20:00  
(週日公休，1/23初二起正常營業)

## 在地友善蔬果變化創意料理 台中 | 膳馨民間創作料理



照片提供／膳馨

膳馨和多數綠色餐廳最大的差異是設有中央廚房，許多食材是在一年之初就估算好每月需求量，直接和友善環境的農友契作，出餐量大，影響力也大。主廚蕭至佑表示，在接觸生態廚師，並到產地實地參訪、了解本土食材來源後，膳馨決定轉型為綠色餐廳，「我們的雞、豬、羊、魚、蔬菜都是台灣生

產，不使用進口的，因為在地的風味最好。」經營餐廳後，更深知食材是無法妥協的事，因此，他選用食材的首要考量是品質，第二是供應穩定，最後才是價格。經營年菜與冷凍熟食多年的膳馨，今年年節期間除了持續供應不敗明星菜色——黑蒜雞湯，更推出四套年菜組合，葷、素皆有。

**INFO**  
**膳馨民間創作料理**  
📍 台中市西區存中街 21號  
☎ 04-23721650  
🕒 11:30-14:30  
17:30-21:00  
(1/23初二起正常營業)

## 經典上海菜傳承味覺記憶 台南 | 窩聚生活衣食空間



72歲的主廚毛星然是上海人，從小穿梭在爺爺奶奶的廚房裡，靠著耳濡目染的味覺記憶和做菜天分，開了上海家常菜餐廳30年。毛哥表示，上海菜最大的特色就是花工夫、重火候，一人廚房今年推出的年菜葷、素皆有；葷食的

「獅子頭」，主體為花蓮的蓮貞豚網室豬絞肉搭配味萬田有機豆腐，手工甩出Q彈口感，再入鍋油炸定型，一顆有拳頭那麼大，特別的是，這道年菜外帶只有獅子頭，不附湯和配菜，客人可以按自己的口味添加蔬菜、海鮮

等食材；另一道素食涼菜是「燻麩」，以無防腐劑的燻麩、搭配黑木耳、白豆干、毛豆仁等食材煨煮，適合作為團圓飯的開胃前菜。綠

**INFO**  
**窩聚生活·衣食空間**  
📍 台南市東區東成街92-1號  
☎ 0972-176207 / 0912-257872  
🕒 11:00-14:00; 17:00-20:00  
(週一與隔週日公休，1/25初四起正常營業)

註：各家餐廳年節期間營業時間不一、座位有限，可先致電確認與預約。

# 早晚刷牙天天減塑！ 用心從源頭減少廢棄

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／企畫部提供 插畫／Hui  
插畫素材／Ac-illustr.com

減塑，對現代人來說已經是個很熟悉的概念，但如何在生活中讓塑膠用量更少一點，就需要動動腦。伍駒有限公司（下稱伍駒）花費四年時間，研發出可替換刷頭的兩段式牙刷，減少80%塑膠廢棄物重量，並發明牙線用量能減少約50%的環保牙線器，與主婦聯盟合作社（下稱合作社）共同落實責任生產、責任消費的理念。



環保牙線器，預計二月上架，詳情請見《生活者週報》。



除了用·心減塑牙刷套組，也供應「牙刷替換刷頭」讓社員利用。

## 從社員變生產者 再化身減塑實踐家

一開始，成為合作社生產者並不在伍駒的計畫中，原來人稱江姐的老闆娘江佳珍是班配時代，社員還未滿一萬人時就加入合作社的資深社員，當時，物流司機白裕文送菜到江姐家時聊到伍駒牙刷，試用後很是喜歡，於是介紹營運團隊認識，雙方理念一致、產品也是社員所需，成為生產者的緣分一牽至今近20年。

這次新上架的「用·心減塑牙刷」亦出自她的點子，身為荒野保護協會志工，多次參與國際淨灘行動（ICC, International Coastal Cleanup），江姐深知撿垃圾非淨灘主要目的，淨灘後分析海洋廢棄物的種類與來源並納入資料庫，用大數據要求立法改變生產行為，才是更核心的價值。其中，中途島信天翁之死更是燃起她研發減塑牙刷的一把火。

由於誤食塑膠垃圾，每年造成約幾十萬隻鳥類大規模死亡，科學家發現其胃袋內充滿了瓶蓋、打火機、牙刷等海廢。江姐認為從源頭減塑才是根本，若不改變日常使用習慣，減塑就只能流於空談。於是，開始在產品上動腦筋，歷時四年，終於開發出鋁合金材質的兩段式減塑牙刷。

## 製作高難度、高品質的減塑牙刷

「用·心減塑牙刷」以永久材質金屬握柄搭配塑膠刷頭的替換式設計，經實證每更換一次能減少傳統牙刷八成的塑膠用量。為了做到握柄和刷頭獨立，伍駒與多家設計公司洽談，過程中不斷修正以求做出美感、手感兼具，卡榫穩固、組裝簡易的握柄，加上鋁合金握柄製程繁瑣，需經過壓鑄、進料、點裁切、手工毛邊打磨、陽極處理等工序，且金屬模具成本高、成型慢、良率低，單月產能僅有二至三千支，如此費工也讓產品不易腐蝕氧化與磨損，呈現出質感光澤，更易保存。

伍駒設計的牙線器，不僅能完全取代牙線（棒），還能共用合作社既有的迷你牙線補充盒，相較傳統捲線型牙線盒，需扯斷牙線纏繞在兩隻指頭上，牙線器操作相對簡單、清潔效果亦好，不小心拉出過長的牙線時，可縮回牙線盒，經年累月下來減少不少資源消耗，潔牙同時也減塑、減廢。

對夫妻倆來說，這不僅是公司的產品，更是實踐環境理念的作品。如此用心的環保好物，讓我們一起把日常清潔的小事，化為永續生活的行動吧！



1 江佳珍對民眾講解淨灘的意義。(照片提供／伍駒)  
2 充滿塑膠垃圾的海洋廢棄物。(照片提供／伍駒)

## 清潔牙齒 4 撇步



### 選購合宜口腔的牙刷

以軟毛、小頭、牙刷頭部細長為主。



### 清潔口腔不限次數

睡前、疲勞、或口乾舌燥時都是好時機。



### 在舒服放鬆的環境

如客廳、書房，並採坐姿才刷得久。



### 使用牙線後慢慢刷牙

用牙刷輕、鬆、慢按摩牙齦與牙齒約十分鐘。

# 與亞細亞姊妹會攜手 走向永續的合作之路

文／許淑惠 · 第八屆理事 攝影／本次 ASIM 出席成員

今年(2022)年的亞細亞姊妹會，在疫情趨緩、各國紛紛解封的11月，台灣「主婦聯盟合作社」與日本「生活俱樂部生協」(下稱生活俱樂部)的代表，依約來到韓國與東道主「幸福中心生協」(下稱幸福中心)相會，分享彼此在「2021年亞細亞姊妹會交流論壇」簽署聯合宣言後實踐的狀況與展望、後疫情時代遭遇的挑戰與看到的契機，以及朝SDGs聯合國永續目標前進的行動，並議定2023年日本主辦「亞細亞姊妹會論壇」的主題與子題。

## 參與生產及地方自治 強化地區自給力

受到疫情及國際局勢影響，國際貿易與經濟受阻，糧食價格、原物料成本高漲；氣候變遷影響加劇，農作收成的質與量更不穩定，這些都讓人們更深刻感受到糧食自給的重要，也更關心農業與友善環境的食物生產。生活俱樂部認為，只強化一級產業是

不夠的，過往由生產者負責生產、社員來消費，現在有必要思考「直接參與生產」。生活俱樂部除了參與經營牛奶、雞蛋等品項的生產事業、確保永續生產之外，也有社員參與加工用番茄的採收工作，另外還購買採收機借給生產者使用，試著減輕生產者的人力、財力負擔，讓雙方連結更緊密。

生活俱樂部也強調，為了維持永續糧食生產，讓地區社會發揮作用，盡可能在地區內做到FEC自給，強化社區、創造雇用，才可能帶來富足生活。所以他們也與不同領域的事業與社會運動團體合作，在地方組織、運作「地區協議會」，致力於透過地區人們的自治解決課題，創生出地區所需的功能，並且發展成事業。



理事主席彭桂枝(左)與幸福中心安仁淑會長交換禮物。



2022年台日韓三國姊妹會「代表者會議」由韓國幸福中心生協主辦，眾人於第一天歡迎會合影。



理事主席彭桂枝代表報告主婦聯盟合作社實踐2021年亞細亞姊妹會共同宣言的近況。

## 尋求社間合作 思考疫情下社員需求

「幸福中心生協」在三國姊妹中相對社員數少(約3.8萬人)、營運規模小(2021年利用額約台幣四億)。在集結共購力上，就採取社間合作的方式來因應。幸福中心與Doorae、Hansalim兩個生協組成團隊，共同開發炒飯等可多元應用的冷凍食材、動物飼料、覆熱即食白飯、廚房紙巾等等，一起向所有成員宣傳、推廣三個合作社的聯合品牌「Cooperative Together」及所開發的產品，體現團結與合作的價值。

疫情期間，人們在家自煮、用餐的頻率增高，採買合作社食材的需求增加，能否充足供應、順暢配送也是一項考驗。生活俱樂部觀察到能夠長期保存或簡單就能料理的食材組合整體利用提高；幸福中心則看到家常菜以及單身或小家庭對簡便餐點、料理包的需求，這都與我們的觀察相近。

生活俱樂部提到，雖然疫情期間產品的需求量增加，但他們的缺貨率仍然維持非常低，這都多虧了長年堅持使用國產原料，以及與生產者之間的關係和信賴。此外，在做好防疫的前提下，於戶外進行展示說明、市集等活動，滿足社員「想見面」的期待。



今年亞細亞姊妹會主要在首爾中央婦女發展中心(SCWDC)進行論壇的發表與交流。



2022年幸福中心投資設立的子公司「地球人」販售生鮮即食三明治與沙拉。

## 應對新市場模式 攜手相伴迎向挑戰

幸福中心對應一人家庭、20到30歲、簡便用餐的需求，於2022年投資設立的子公司「地球人」門市(目前僅一家店舖)製作、販售生鮮即食三明治與沙拉，來測試市場與商業模式。同時也活用線上模式，善用韓國的入口網站NAVER(類似Google)宣傳、線上市集、購物、預約等功能，推進「線上賣場」計畫。雖然疫情期間食材的利用需求增加，但2022年生產的友善稻米卻是嚴重滯銷，幸福中心正計劃與友團協力開發、銷售「米拉麵」。這和我們憂心台灣米的食用量下降、積極開發米麵條的做法相似。

還記得2022年我們積極進行中長期計畫的制定，以應對經營所面臨的種種挑戰。2021年亞細亞姊妹會的共同宣言，一直是我們中長期計畫很重要的願景指引；而疫情中的人際、消費和生活習慣的改變，也都為合作社的經營發展帶來不可知的變數。三天緊湊密集的行程，從日韓姊妹的報告中，發現我們面臨許多相似的挑戰，也看到許多值得借鏡學習之處。

從1999年締結姊妹會關係、2016年重新簽訂《亞細亞姊妹合作協定誓約書》以來，在一年一次的聚會裡，我們交流彼此的創意、努力、成果與挫折。雖然挑戰很多而且不會總是順遂，但總能繼續樂觀，那是因為我們知道走在讓地球永續的合作之路上，有日韓姊妹一起攜手相伴。●

# 2022 中長期計畫 回顧與展望

文／彭桂枝·第八屆理事主席 圖片／組織部提供 插畫素材／Freepik、Flaticon.com、Pexel perfect



2022 年七月北北分社舉辦選任幹部中長期討論會合影。

今年全社動起來的中長期目標計畫，經過各階段社員意見蒐集彙整後，已有初步發現與階段小結，並聚焦出亮點目標，將在新的一年裡落實為工作計畫，透過理事主席的分享一起來了解。

本社 2022 年的關鍵詞是「中長期目標」，謝謝共同參與其中的每一位社員及職員。回顧 2021 年第八屆理事會甫上任時，本社遭逢台灣社會疫情高峰、社員需求量倍增、近半一級主管出缺、整年為代理總經理等窘困狀況。理事會盤點社業務現況，即於該年底社代研習會向社代們報告——惟有形構未來三至五年的中長期目標，才能避免選任及聘任幹部傳承時產生的落差，以利未來團隊對應困境時做出適合的決策；也謝謝社代大會及全體社員的支持，我們才能在 2022 年開展中長期目標形構計畫，邁入新的 2023 年，更將落實為工作計畫，未來每隔三年就會重新盤點目標，以利本社的社業務穩健發展。

## 鑑往知今 借鏡日本姊妹會經驗

理事會和總經理室同仁們先研究了過去 20 年來本社試圖進行的中長期計畫，也參照了日本生活俱樂部的經驗，理事會統整出以下幾個面向進行資訊蒐集：歷年社業務發展情形、社員變動狀態、台灣社會現況及未來發展預測（社會情勢、農業現況）、社員現況及未來需求蒐集等面向。彙整社員意見後，以下簡述各個階段的重要發現。



北南分社木柵站、公館站於 2022 年五月一起舉辦線上中長期題綱討論會。

關於社員現況及未來需求面向，理事會採取兼具廣度及深度的方式來蒐集建議（見表一）。

【表一】2022 年中長期計畫之社員意見蒐集程序

時程	社員意見蒐集方式
四月	發布線上社員問卷進行普查
五至六月	進行 54 分區選任幹部的題綱討論
七至八月	辦理五分社選任幹部及社代討論會、線上班個配社員討論會
十月	辦理選聘任共識營，凝聚出未來三至五年的中長期目標

## 資訊爆炸時代，我們如何重新被「適合的人」發現？

從問卷分析發現，許多社員是藉由口碑行銷（社員推薦）而入社，若能搭配「媒體策略」及「社群連結策略」，將更有機會使本社的影響力倍增。另外，也發現「媒體策略」有很大成長空間，如何藉由多元的影音教育媒材及加強官網的公共溝通功能，提升社員對本社的認識，更是有待持續加強。

本社的社員群像也正發生變化中：年長社員經歷食安風暴，非常關注食品安全；年輕社員則因食安早已是產品的基本要求，所以更在乎產品的價格及品質。社員也希望本社能配合各生命階段的需求，提供多元的食育活動；此外，減廢循環經濟及支持本土農業等議題，也是社員持續關注的面向；對應社會情勢的變化，社員更期盼藉由社群的連結，發展共育及共老等共同照顧議題。



中長期計畫為 2022 年 12 月社代研習會的討論焦點。（圖片提供／彭桂枝）



社員於分社中長期討論會議上表達意見。

## 逐步聚焦共同關注十面向

54 分區的討論則是以本社共同的願景及使命，結合社員問卷，還有台灣社會現在及未來的危機：一、氣候變遷、疫情及地緣政治、生活與飲食習慣等因素，對永續食物系統的衝擊；二、疫情時代造成的人我疏離、社群媒體加強選擇性訊息及同溫層效應、數位時代的公共溝通等因素，造成對組織的信任不易凝聚；三、超高齡社會及少子化對勞動、消費及照顧的影響；四、因世代價值觀的差異，造成選聘任人員不易尋找，所造成的組織價值傳承及運營的困難。因此設計出「永續的產品及服務」、「對應未來社會情勢」、「人才育成」及「落實合作社七大原則」等四大架構所開展的題綱，來蒐集選任幹部的建議。

理事會彙整了 320 位幹部上千條的意見後，整理出眾人共同關注的十個面向：循環經濟、農業支持與產品供應、對應未來基礎設施、公共溝通、福祉、人才育成、深化合作社認同、自願與公開的社員制、民主治理、班發展及其他（維繫本社運營的基礎工程）。

## 選聘任幹部齊心制定中長期目標

經歷四至八月的意見蒐集、選任及聘任幹部邀請專家學者進行的每月共學課程、社業務相關數據的盤點，理事會擬定了以下策略及亮點目標：

### 一、深化合作社識別



以「合作社」的組織來實踐願景，是我們與其他通路的最大差異。優化官網的資訊及分類，並提升公共溝通效能，加強本社核心理念溝通及傳達，社員才能知道主婦聯盟為何選擇以「合作社」方式來經營，也才能吸引更多願意實踐美好願景的社員加入。

### 二、拓展合作網絡



建構知識管理系統，以利組織傳承及加值運用。國內零售通路近年整併為兩大系統，並且各通路都努力回應SDGs。本社雖然早就已經在實踐SDGs，但如何

將過往的實踐經驗進行內外的分享及擴散，並且保持開放的態度與友好團體合作，絕對是在資本主義社會下永續經營所必備的要件。

### 四、優化人才的招募與育成



共同購買運動即將邁入30年，2022年已通過人力資源政策，未來三年將逐步落實選、用、育、留政策，並推動社員與職員合併的合作學院，為本社孕育優秀人才，以利組織永續的運營。

### 六、持續改善營運管理



倉儲是本社社員服務的最重要基礎設施，更新空間窘迫的北倉，是未來三年的首要工作；同時中倉的優化，也會與北倉共同發揮調度的功能。定期檢視及分享永續發展及淨零

碳排的推動現況，並研發社員參與的模式也是中長期計畫的重要目標。

### 三、持續改善產品的質與量



本社的產品與台灣農業發展密不可分，未來三年將藉由農業政策來回應氣候變遷，協力農友穩定供應的質與量；並開拓國內外社間合作，滿足社員對產品與服務的需求。除了既有的「預付貨款（無息貸款）」及「急難救助金制度」，2023年本社將再導入「農業專家團」來協助解決農業現場的問題。

2023年將改善訂單系統的使用者介面及體驗，並於站所導入通用設計，以利社員更易進入站所。因應後疫情時期及高齡化，多元利用管道（含站所、班配、個配及當日配）的優化也是未來刻不容緩的工作。

### 五、提升社員服務



目前理事會正向社代及分社營委會說明中長期目標草案，最新進度均更新於本社官網，歡迎社員上網瀏覽。各項對應策略展開的計畫，預計在2023年社代大會進行確認。期盼你我共同凝聚出的中長期目標讓本社邁向下一個新世代時，社業務更加緊密發展，選聘任合作更加無間，以對應未來可能的變動與衝擊，實踐另類替代性社會的理想。🌿



■想更了解中長期計畫請  
掃描 QR CODE

[https://www.hucc-coop.tw/event/event\\_activities/22019](https://www.hucc-coop.tw/event/event_activities/22019)

## 經典年菜 一菜多吃都不膩！

食譜設計／張淑玲·賴厝站站长 文／謝文綺 攝影／黃聖凱

將七樣傳統台菜融合成的「菜尾湯」，是經典台灣菜，這次運用預購年菜紅麴滷豬腳、紅燒金目鱸魚再加上小排肉，讓社員也能在家料理快手版「菜尾湯」。而冬季盛產的長年菜，經過簡單醃漬，成為百搭好用的「雪裡紅」，讓過年餐桌呈現爽脆的綠意。多變化的年菜料理，道道都是吃不膩的好味道。

食譜設計

張淑玲

主婦聯盟合作社賴厝站站长。因食安風暴加入合作社後，從只會煮水餃，到現在可受理雙胞胎女兒的點餐，甚至創立「烏白舞灶餃」，在社群分享以合作社食材料理的家常食譜。

## 三合一快手版菜尾湯

淑玲站長的童年記憶裡，阿媽準備的菜尾湯就有雞、豬、魚及白菜滷，這次料理重點來自三個祕訣：一是醇厚湯底，用雞高湯、紅麴滷豬腳及紅燒金目鱸魚和煎炸滷製過的小排骨作基底；二是鮮甜味，將蝦米、香菇、肉絲、紅蘿蔔、黑木耳爆香再下大白菜煨煮；三是以甘菜和脆筍帶出酸香。各自處理好再依序加入，以小火慢燉成一鍋，有著舊式台菜之味，合作社加熱即食品滷豬腳筋、糖醋豬肉及自行煎炸金目鱸魚排亦可替代紅麴豬腳、豬小排、紅燒鱸魚。

### 作法



1 解凍豬腳，香菇、紅蘿蔔、黑木耳與甘菜切絲，蒜頭切片，白菜及白蘿蔔切段，脆筍片泡水 5 分鐘攥乾。



2 帶皮五花肉切絲，熱油煸到變色，續入蝦米、香菇、紅蘿蔔、黑木耳、甘菜、蒜片、薑片及脆筍拌炒。



3 加入雞高湯及水（約 500 毫升），再放白菜及白蘿蔔煨煮 10 分鐘。



4 鱸魚切塊與豬腳一起加入煮 20 分鐘，再放排骨續煮 10 分鐘至沸滾。

5 加入虱目魚漿，每次小份量擠出用湯匙截斷，待熟後灑上芫荽即完成。



烹調時間 50 分鐘

### 材料

紅麴滷豬腳 500 公克、紅燒金目鱸魚 1 條、煎炸醬蒸排骨 600 公克、雞高湯 2 包、蝦米 100 公克、香菇 20 朵、帶皮五花肉半條、紅／白蘿蔔各 1 條、黑木耳 3 朵、包心白菜半顆、蒜頭 1 球、生薑 10 片、甘菜半顆、有機脆筍 1 包、虱目魚漿 1 包、芫荽 2 把、調合油與水適量

## 菜尾湯的醬蒸排骨這樣做

**材料** 小排肉 600 公克、蒜頭 10 瓣、生抽醬油 30 毫升、白胡椒粉適量、調合油 200 毫升、油蔥醬 2 大匙

### 作法

1. 小排肉退冰，以切碎蒜頭、生抽醬油 20 毫升、白胡椒粉醃漬一晚入味。
2. 取鍋熱油，放小排肉，煎炸至外表金黃後以大碗盛起。
3. 加入油蔥醬、生抽醬油 10 毫升、適量開水淹過食材，放入電鍋，外鍋 2 杯水蒸至跳起。



將排骨煎炸至外表酥黃且有香氣，可帶出菜尾湯之蒜香味。

## 一菜三吃雪裡紅

過年一定會出現的芥菜，因為葉片長又大，有長壽寓意，而且越煮越甘甜，代表苦盡甘來。除了炒薑絲、煮雞湯、燴干貝，芥菜還能自己動手做成「雪裡紅」，採用合作社的海鹽醃漬不死鹹、也不需洗掉；小芥菜可以直接料理，大芥菜則建議日曬半天或風乾一天稍微凋萎後再料理。年節時刻大菜吃多了，來點清爽鹹香的雪裡紅，不論想採西式作成漢堡、消化成堆的蘿蔔糕，或是簡單佐細麵吃，都別有風味。

如大量製作，待涼後小袋分裝，冷凍約可保存 30 天，使用前熱鍋稍微拌炒即可。

### 雪裡紅這樣做

#### 材料

芥菜 1 包（小松菜亦可）、海鹽（芥菜重量的 3%）、二砂糖少許、辣椒 2 條、蒜頭 5 瓣、生薑 10 片、調合油 2 大匙

#### 作法

1. 芥菜洗淨，將葉子逐片剝開，比較粗的莖再用刀劃開。
2. 將鹽均勻撒至葉片加以搓揉，按壓抓醃幫助殺青。
3. 續入糖抓醃後，靜置約 30 分鐘，瀝乾水分、切末。
4. 爆香薑絲，再下蒜片、辣椒絲及作法 3 快炒，以酌量糖、鹽調味即完成。



烹調時間 15 分鐘

## 雪裡紅好運麵

- 材料** 油炸豆腐 2 塊、雞高湯 1 包、原味細麵 1/3 包、雪裡紅適量
- 作法**
1. 豆腐以 190 度烤箱烤 3-5 分鐘備用。
  2. 水滾下細麵，煮熟後撈起過冷水。
  3. 雞高湯煮滾關火，放入細麵、油豆腐與雪裡紅即完成。

## 雪裡紅步步高（糕）昇

- 材料** 蘿蔔糕 750 公克、調合油 3 大匙、雪裡紅適量
- 作法**
1. 蘿蔔糕切片狀。
  2. 取鍋熱油，放蘿蔔糕煎至金黃色。
  3. 佐雪裡紅一起盛盤食用，絕配。



烹調時間 10 分鐘

鍋子入油燒熱後再放蘿蔔糕，勿常翻面，糕體才完整且外酥內軟。

## 雪裡紅多寶（堡）盒

- 材料** 潛艇堡 3 個、小熱狗 3 條、莫扎瑞拉起司 1 條、調合油 2 匙、雪裡紅適量
- 作法**
1. 小熱狗切半，從平切面端縱切 4 刀但中間勿切斷，下油鍋煎熟。
  2. 烤箱預烤潛艇堡至鬆軟，莫扎瑞拉起司切細條。
  3. 取潛艇堡填入雪裡紅，兩端放小熱狗，鋪上起司再入烤箱至融化即可。

烹調時間 15 分鐘



# 孩子的快樂天堂!

在竹北特色公園感受新活力



文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

竹北人口密度高，為此我們成立了新站所「縣府站」，來擴大服務範圍。但竹北除了人口多的印象之外，還有什麼好玩的地方？

竹北市位於新竹縣的西北部，跟新竹市只隔著一條頭前溪。竹北原本是個農業鄉鎮，由於新竹科學園區就在附近，吸引大量高科技產業進駐，連帶吸引許多園區與科技產業的上班族搬過來，是新竹縣最大城市。竹北也是全國人口密度最高的縣轄市，市內人口有 20 萬以上，人口密度每平方公里約 4,430 人。遷入的

人口多，出生率也相對變高，其他地方的學校面臨出生率降低沒有學生而需裁併的同時，竹北反而有增設學校的需求。

好了，鋪眼鋪那麼久，我要講的重點是，因為這裡出生率高、小孩多，竹北的公園也多，光是今年就一口氣新增八座特色公園！我最喜歡嘉德街旁邊的興隆公園，七大遊戲設施各有特色，其中自德國引進的森

林蝴蝶攀爬網還是亞洲第一座，有多種玩法，考驗體力、毅力與腦力，小孩一下就可以玩得滿身汗。

剛結束的聖誕節，大家是怎麼過的？如果你住在竹北，可能會去有 60 年以上歷史、是當地信仰中心的耶穌聖心堂，感受聖誕節的溫馨氣息。這次若沒趕上也沒關係，小聖堂外有一棵大櫻花，春天來臨時記得去欣賞它的美。綠

### 竹北耶穌聖心堂

📍 新竹縣竹北市中正東路 431 號  
☎ 03-5552075

會是竹北地標

竹北耶穌聖心堂的歷史要從 1956 年起算，當時是由西班牙耶穌會士募款興建，於 1957 年九月正式啟用。洗石子外觀的聖心堂是兩層樓的建築物，外表素淨淡雅，淺灰、深灰二色相間，顯得沉穩又有祥和的氛圍。教堂外通往二樓聖堂的對稱 Z 型階梯很少見，形成獨有特色，一樓則作為幼稚園、圖書室和兒童活動室，相傳竹北地區第一所幼稚園——聖心幼稚園，就是在此創辦。竹北耶穌聖心堂曾經是當地地標，但中正東路的陸橋建造後，聖心堂因為陸橋緊鄰產生的壓迫，降低許多光彩，有點可惜。不過到訪時正值聖誕節前夕，教堂內已開始做布置，讓人感到特別溫馨與溫暖。



■看過來：入口處左側建築物的庭園外有座聖母像可以敬拜。



### 六吋盤早午餐竹北店

📍 新竹縣竹北市博愛街 287 號  
☎ 03-5527510

菜單超豐富



店名雖有「早午餐」三字，其實早餐選擇也很多，多到我選了很久才決定吃什麼。我點的是阿嬤燒肉吐司加起司與一杯冰拿鐵。坦白說吐司送上來時有點不起眼，一口咬下才覺得風味不錯。吐司不是傳統西式早餐店那種方形吐司，而是長方形的山型吐司，口感佳、麵香足。燒肉吃起來像中秋烤肉的味道，頗能刺激味蕾。冰拿鐵非常好喝，奶香濃醇、入口滑順，忍不住好奇一問，才曉得使用的是櫻島家鮮乳，櫻島家鮮乳採用台灣在地 A 級生乳，並與日本鹿兒島大學合作，讓消費者可以品嚐到有日本品質的台灣乳品。

■看過來：靠豆子埔溪的那一側有大片落地窗，邊用餐邊欣賞溪景很舒適。



### 孩子的天堂

竹北的公園有好幾座，這裡的小朋友一定超開心！

#### 興隆公園

📍 新竹縣竹北市嘉德街旁邊



這座公園因為以「森林」為主題，因此又稱為生態森林公園，有十項遊戲設施。窪地探險遊戲場很有特色，沒有傳統階梯，取而代之的是攀岩牆、木板階梯、還有漆成橘黃色的石頭。竹林平衡區的每根竹子之間可踩踏的位置高低不同，竹子彼此之間的間距也不等，除了練平衡感還可以練膽量。亞洲首座森林蝴蝶攀爬網也一定要去玩玩看，這是從德國引進，攀爬入口有好幾個，玩法非常豐富，需要動腦筋也耗體力，想讓小孩快速放電回家乖乖睡覺的，帶來這裡玩就對了！

#### AI 智慧園區公園

📍 新竹縣竹北市智慧二路 1 號



我聽住竹北的朋友說，這個智慧園區公園很受小孩喜歡，裡面有七大遊樂設施，包括寬版磨石子溜滑梯、攀爬網遊戲區、沙坑等等，光是寬版磨石子溜滑梯那一區，就夠小孩放電了，因為除了溜滑梯，還結合了鑽繩籠、攀繩、攀岩種種設施，我自己看了都想玩！講到這兒，也順帶跟大家分享一些帶小孩去公園玩時的注意事項，像衣著，切記不要穿拖鞋、夾腳拖，以免跑動時不小心扭傷腳；也不要穿著帽 T 或是有繩子設計的衣服，以免不小心衣服勾到遊戲設施，發生勒住脖子的意外。



■看過來：店內寬敞不擁擠，廁所也非常乾淨。

### 美利河 Merry Pho 美式越南料理

📍 新竹縣竹北市文田街 15 號  
☎ 0975-896771

牛肉片放好多



我個人認為，河粉好吃的關鍵跟日本拉麵一樣，都在於那碗湯。美利河的湯頭非常溫醇、鮮美，喝了不會口渴，如果喝了會口渴，可能是味精加比較多。我點的招牌嫩牛肉，沙朗牛肉片很多，雖然薄，但有咬勁，有牛肉香。河粉則是比較彈

牙，分量不少，女生有可能吃不完。最後請用越南咖啡收尾，越南咖啡使用的是煉乳，煉乳是混入砂糖或糖漿的濃縮牛奶，風味濃郁，但美利河的煉乳我個人覺得給得比較少，也因此不會太甜，對我來說反而剛好。



佇站夥伴

### 縣府站長 劉幸蓁

在合作社服務：五年一個月  
(左至右分別為：劉幸蓁、陳月珍、毛明莉、曾群珠) 綠 = 綠主張月刊 劉 = 劉幸蓁

綠 站長午安，新成立的縣府站真漂亮！

劉 新站所當然漂亮啊，我們樓上還有很大的教室可以辦活動，縣府站的人氣會越來越旺！

綠 一定會的！對了，站長是什麼樣的機會下來到合作社服務？

劉 我以前在手機通訊行上班，離職後在找下一份工作時，在新竹站當計時站務的姊姊推薦我來合作社上班，她覺得合作社是個很棒的地方，鼓勵我來試試，我才有機會認識合作社。

綠 原來是姊姊牽的線。

劉 對，而且我姊教了我很多東西。例如她特別叮嚀，在這上班不要喊「歡迎光臨」，但我以前的習慣一下改不過來，第一天上班看到社員就大喊「歡迎光臨」，結果所有人都笑出來！因為社員都像朋友，朋友跟朋友之間哪會喊「歡迎光臨」，如果真不知道名字，說「哈囉」或「你好」都比「歡迎光臨」好。

綠 也對，「歡迎光臨」似乎比較生疏。

劉 她還教會我料理。像我當時一個人住，不太會煮菜，面對社員詢問食材怎麼料理時會不知道怎麼回答。姊姊教我一個原則，只要碰上我不會料理的，全部都跟社員說「用電鍋清蒸即可」，合作社的食材很新鮮，只要蒸熟沾醬油就很好吃。

綠 這一招很強耶！確實，只要食材新鮮，蒸熟後沾點調味料吃就很可口。

劉 是吧，我姊也是這樣教她的孩子，例如將信功的五花肉退冰後用大同電鍋蒸熟，沾醬油吃即可。

綠 妳最喜歡合作社的理念是哪一點？

劉 以前覺得「用共同購買改變世界」很遙遠，現在則是覺得我們做得到。我們的環保主張、照顧小農的心意、與生產者的合作，這些種種行動下產生的消費，確實能一步步改變世界！





# 主婦聯盟合作社 連續三年 榮獲 Buying Power 社會創新採購獎首獎

## 聚沙成塔 我們凝聚每一分力量

八萬多名社員集結在一起 讓我們可以創造不一樣的視野

「責任生產、責任消費」對於合作社來說已是每天的日常，  
在 20 多年前，我們是帶動綠色、環保、責任消費的前鋒，現今已有許多單位及事業體與我們並肩，  
一同承擔此份為地球、為環境應擔起的「責任」。

我們與有理念的社會創新組織 ( 生產者 ) 合作、相互支持，  
2021 年 11 月至 2022 年 10 月我們向社會創新企業採購總金額為 **NT\$68,481,560**，  
而社員也透過共同購買實踐共同的理念。



## 是的，我們正一步一步用共同購買改變世界

### 社會創新採購獎首獎

2020~2022年

社會創新採購金額達 1000 萬以上，2022 年唯一以合作社經濟體獲得首獎。

備註：連續 3 年獲得採購獎首獎

### 環境永續組特別獎

2020年

以「循環經濟」作為專案理念的「100%全回收塑膠製」，推出「永續瓶裝綠主張生態洗衣精」，回收超過 800 公斤塑膠碎片，實踐責任消費與綠色生活。

合作單位 / 廠商：集泉塑膠工業股份有限公司 / 財團法人塑膠工業技發展中心 / GS Line 綠種籽團隊 / 綠宜生技有限公司

拿起手機掃一掃  
即刻加入主婦聯盟



### 什麼是社會創新行動方案？

「社會創新」是藉由科技或商業模式的創新應用，改變社會各個群體間的互動關係，並從這樣的改變中，找到解決社會問題的新途徑，也就是用創新的方法來解決社會問題。

1,900,804,098	750	150	20,044
BuyingPower 累積採購金額	社創組織家數	產業夥伴家數	帶動就業人數

資料來源：社會創新平台 <https://si.taiwan.gov.tw/#mainContent>

