

綠主張

No.232
SEP.2023

夏日鮮果的好滋味。

在綠寶石之鄉
採摘新鮮酪梨

與娑花套袋的玫瑰蕉
一起享受陽光

從八月一路到12月
散發香甜風味的台灣蘋果

蔬果膜袋 回收行動

減塑記得袋 站所回收好簡單

2019年在合作社內發起小規模的「2+5塑膠回收再利用」循環經濟實驗計畫，向社員募集飲用完的牛奶與豆漿空瓶，讓廢棄物變成可循環再利用的資源，邁向永續發展目標，計畫成功達標。

2023年我們吸取前面的經驗，開啟Recycle—蔬果膜袋(OPP薄膜)回收再製計畫，嘗試將循環經濟再擴大，完成3R的最後一步！



9/11(一)正式啟動

簡單5步驟

回收膜袋不白工

1 沖



沖洗蔬果膜袋並晾乾

2 剪



剪掉袋外標籤及封口膠帶

3 整



整齊放置勿揉成團

4 裝



以較大蔬果膜袋統一裝袋回收

5 收

回收

- (1) 站所回收專區
- (2) 班配自送可交給司機
- (3) 自行寄回各倉



NG



※這些是不能回收

回收膜袋品質好，加工再製很OK

- 1. 本次回收行動只收本社蔬果OPP膜袋，請勿摻雜其他塑膠袋。
- 2. 膜袋材質單一化，回收品質佳，才可順利銜接回收流程，進入再製循環。



共購 30 與我

04 合作的路上我不孤單

文／邱忻正

來自現場

06 退休返農的山上人生

文／王怡力

10 台南大內 曾文溪環抱的綠寶石之鄉

文／蘇心薇

產品平台

14 泰武咖啡生產合作社 打造台灣精品咖啡 文／陳怡樺

合作知識 +

16 將蔬果袋製成再生料 擴大減塑力道 文／蘇怡和

18 2023 合作教育種子培訓工作坊

讓「合作」扎根散葉

文／林邦文、吳昌儒

美好照顧

20 樂齡飲食法：吃得下 吃得好 吃得巧 文／黃榆晴

姊妹會連線

22 世界清潔日 從生活轉型開始

文／李孝濂

聽營養師的話

24 市售油品種類多 選對好油健康加分

文／陳文君

主婦食堂

26 開學了！最需要快手冷便當 食譜設計、文／王萬珍

圖說八道

29 台灣蘋果一年一收 只想給你最好吃的！

資料提供／許雅芬

站所の散歩

30 老街區的人情味

在 60 年市場吃豇豆蛋餅與傳統甜點

佇站夥伴：邱端華

文／陳建竹

夏日鮮果的好滋味

編輯的話

雖然立秋已過，但我想沒人樂觀的以為天氣會變冷吧！這時的消暑水果仍是西瓜、芒果、木瓜最多人喜歡，如果喜歡水分少一點、營養成分多一點，本期月刊介紹的玫瑰蕉、酪梨，是很棒的選擇。

台灣常見的高產量香蕉生長期是 12 個月，玫瑰蕉只要八個月，假設夏季不幸遇上颱風的破壞，玫瑰蕉受到的影響較小。此外，玫瑰蕉不易受黃葉病影響，只是產量少，農友吳東杰依著玫瑰蕉的特性修改種植方式，在其他夥伴陸續放棄種植的同時，他仍有穩定的產量，社員因此能品嚐到口感綿密、風味濃郁的玫瑰蕉。

酪梨號稱「全世界最營養的水果」，尤其含有 Omega3 必需脂肪酸，對吃素的朋友來說是很棒的營養來源。農友林昆叡的酪梨來自台南市大內區，這裡擁有砂質軟土、排水良好，是種植酪梨的最佳土壤。

合作社的蘋果從八月至 12 月、從海拔 1500 至 2500 公尺皆有，產地鮮採，不會因為運送時程長而退酸，光是這一點便遠勝進口蘋果。九月大家可以利用的蘋果品種有

津輕、青龍、世界第一，千萬別錯過這些可口滋味。

轉眼暑假結束，終於可以把小孩丟還給學校老師（咦？），但是怎麼幫孩子準備營養又好吃的午餐便當，又是另一個挑戰。為了幫大家度過這個難關，我們請到王萬珍老師來教大家好吃、好看、又快速的冷便當，只要 30 分鐘就可以完成一週的便當菜！大家快翻到 26 頁把所有撇步學起來！（文／陳建竹）



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、林其蓁、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 | 李友欽

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

版權

2023 年 9 月 / 232 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。

合作的路上我不孤單

與合作社的緣分，幾乎佔據了邱忻正人生大半時光，不僅讓生活過得有滋有味，也結識了一輩子如同家人的朋友，走在合作路上，真的好精彩！

文、圖片提供／邱忻正·北北分社社員代表



2015年四月12日邱忻正(第三排右1)第一次主辦北北分社解說員春季回訓，所有評核員夥伴都不畏辛苦前來支援，令她十分感念。

猶記得當初因為孩子同學媽媽邀約，報名參加台北士林站李正三老師的親子課，當時站所販售不銹鋼內鍋盛裝的自製豆花，只要支付與市價相當的押金即可連鍋帶回，洗淨送回則返還押金，為了享用美味又環保的豆花，就這樣入社。

合作社是社員與生產者的第二個家

2005年寒假，全家參加總社舉辦的生產者之旅，除了水瓶之外，還規定要帶上自己的碗筷，造訪漁權會的時候正值製作虱目魚丸，理事長阿公怕我們餓著，要我們帶上一大袋魚丸，一路上主辦人蔡二仰不停地來回「勸食魚丸」，以免魚丸壞掉。第二天在冰冷的大清早造訪鰻鄉的邱家兄弟，並享用美味的蒲燒鰻及虱目魚粥；下午到嘉義縣義竹鄉的農

友翁錦煌家，農友特地將自家栽種的蔬菜送到外面餐廳製作便當，好讓我們在回程的車上享用，等待時見到當時黃淑德理事與翁媽媽在車外話家常，深情流露依依不捨，彷彿是要離開娘家北上一般。

四年後，與孩子搬回士林，適逢地區營運萌芽，升上國中的孩子讓我有更多餘裕時間，遂答應站長周孟穎到士林站開會至今，當時受到同為士林站社員劉潔鳳很多啟發。因為持續參與，故有機會參與總社或分社層級的委員會，2011年暑假，開始協助《綠主張》月刊校對，不甚專業的我，深怕來不及看完，幾乎每個月都要空出兩週時間，由於需要長時間看電腦，每到傍晚當眼睛發直、頭腦發脹，就走到士林站，與站務們聊聊後，再帶著晚餐與好點子回家補充能量。記得某一次因月刊需求到天母站

採訪退休的站務們，前來利用的社員聽到廚房傳來熟悉聲，從好奇探頭到驚喜、哽咽、互相擁抱，那幅像是見到久違家人喜悅的畫面，至今仍令人感動難忘！

共同合作 共同購買 讓彼此更靠近

過去北北與北南分社並無編輯委員會，直至2014年才分別成立編採小組，2015年共同成立北區編委會。我們從編採營出發，分工合作出版三次季刊型的週報夾頁「北區好生活」，2016年則各自成立編輯委員會，季刊遂也畫下句點。2021年挑戰「合作二十」專刊的審稿，並與昔日《綠主張》主編潘嘉慧併肩合作，在合作社練就的校稿經驗讓我深知追求百分之百無誤的困難，很多眼睛一看再看，刊物印出仍可能一眼發現失誤；真的佩服主編們面對時間壓力下的能耐。



1 出席2023常年大會時士林區社員代表合影，可見社員間彼此關係緊密。

2 邱忻正(右一)與其他社員夥伴支援2022年合作社於國立臺灣科學教育館的「綠食育救地球」擺攤。

2010年起參加入社說明會的解說員培訓與回訓，希望能協助想入社的民眾在入社前對本社有初步了解，為彌補可能的遺漏，建議新社員回家一定要看「共同購買手冊」，裡面有社員該知道的一切。在一次入社說明會中，看到新社員入社志願書上面的身分證開頭和名字，突然覺得她就是從小常聽父母提起的人，於是報上家父的名字，沒想到新社員在手機上輸入我家電話號碼時按到撥號鍵，家母接了電話，於是這兩位失聯好幾十年的人竟然就這樣講起客家話來了！

在合作社的許多奇遇與合作經驗說也說不完，唯一不變的是，共同購買結合了農友、生產者、職員及社員，彼此相挺往前邁進，讓真實集結的消費力成為改善社會的推手，來吧！請跟我們一起。^綠

關於邱忻正

2004年10月16日入社，曾任第五、七屆社員代表，第二屆區營運委員，第十六屆監事，總社編輯委員會、教育委員會、北區編輯委員會、北北分社編輯委員會委員。現為第八屆社員代表、第三屆區營運委員、北北分社營運委員會與教育委員會委員、入社說明會解說員、評核員。

我習慣剪貼週報上有關產品、農友與各式公告的訊息，紙本的『生活者週報』，成了最佳解說素材之一。透過閱讀週報，就能了解合作社脈動，知道共同購買的真正意義。



文／王怡力 台南分社社員 攝影／林章言

退休返農的山上人生

娑花、套袋、等待收成



同伴紛紛放棄，他至今仍穩定生產。
用愛與耐心找出玫瑰蕉的最佳栽種方法，
退休才開始從農的吳東杰大哥，



香蕉上「白色粉末」是蕉株常見的粉介殼蟲。

蘇芮颱風剛過，位於山上區的玫瑰蕉園遭遇強風，仍是斷枝落果滿地，樂天的吳大哥還是一派輕鬆的說，玫瑰蕉生長期比較短，台灣蕉（指的是北蕉、新北蕉、台蕉等各種市面常見的高產量香蕉）要 12 個月，但玫瑰蕉只需要約八個月，若是粉蕉、南華蕉等芭蕉，更要長達 13 個月，所以遇到颱風侵襲，種植玫瑰蕉就比較不擔心，同時重新種植玫瑰蕉與台灣蕉，可以先收成較早成熟的玫瑰蕉！

吳大哥的玫瑰蕉田區，已經 16 年沒有翻耕，在這之前，他種過十幾種不同品種的香蕉，都被俗稱香蕉癌的黃葉病感染，黃葉病的病原是土壤中一種叫做「尖孢镰刀菌古巴專化型」的真菌，會隨著土壤、水源傳染，無寄主的情況下，還會產生厚膜孢子，在土壤中存活數十年，即使轉作水稻再回來種香蕉，仍有機會感染黃葉病，因此，黃葉病至今仍為無藥可醫治的香蕉傳染病。



玫瑰蕉每一串香蕉只能產出台灣蕉的三分之一重量。

挑選強健幼苗 對果樹多加照料

吳大哥查資料後找到有抗黃葉病特性的玫瑰蕉，就和幾個夥伴一起種植，但玫瑰蕉產量低，其他人種了一年就放棄，吳大哥卻依著玫瑰蕉的特性修改種植的模式，至今仍持續不斷生產。玫瑰蕉每一串香蕉只能產出台灣蕉的三分之一重量，所以將田區每一叢留三至五棵香蕉，產量才能接近台灣蕉，不過也因為一叢有多棵香蕉，無法用竹子支撐，於是幼苗的篩選就更顯重要。香蕉的植物特性是在樹頭旁會持續長出幼苗，根系太淺的幼苗在成長期容易傾倒，所以要挑選根系深的幼苗留下來，其他幼苗需要割除，除了把幼苗的地上莖去掉，還要用煤油點在幼苗的生長點上，避免再度萌出無效新芽。

除挑選強健的幼苗之外，其他種植難題還包括病害與蟲害，像黑星病是玫瑰蕉品相差的主因，但感染後葉片會呈現明顯病狀，所以提早割除病株才能減少果實表皮發黑的機率。果實上還會出現螞蟻、蚜蟲、粉介殼蟲和粉蝨，牠們都會讓品相變差，收成後須先以水柱沖洗，自然晾乾後才能出貨；螞蟻和蚜蟲、粉介殼蟲的共生關係在田間出現，雖然會加劇作物危害，不過也是不使用農藥的指標之一。吳大哥說，因為在中年退休後才返農，年紀這麼大就不要再使用農藥毒害身體了，不使用農藥的田區，只要對果樹多加觀察及照料，也是可以達到很好的收益。

香蕉如何保存？

香蕉一般都有經過催熟，所以買到的時候大多已經九分熟，如果不想要一次全部都熟透，可以一根根分開用保鮮膜包起來，放到蔬果冷藏室保存，也要避免和蘋果、百香果或其他「更年性水果」一起保存，重點就是要降低天然乙炔的濃度！但是如果已經出現黑色斑點，變得又香又甜時，就建議剝皮切塊冷凍保存，可以拿來做香蕉蛋糕、綠拿鐵或打香蕉牛奶。



吳大哥說外面香蕉採收後要泡藥，所以這個地方不會腐爛。



吳大哥設計的香蕉分把農具，整串香蕉放在上面可以旋轉，方便各方向切割。

香蕉套袋後，上下都要綁起，下方繩子要下拉固定到主株上。



玫瑰蕉田區的施肥工作較少，通常以四號高鉀肥與雞屎肥為主，在樹頭邊挖一個小坑，埋入壓縮雞屎顆粒，肥效可以持續四個月左右，整理田區時，也會將割除的枝條、幼苗和香蕉葉覆蓋在根部，落葉歸根後，就不太需要花時間追加肥分。

撿瓣 套袋 切除雄花

香蕉的生長期在開花後顯得更加特殊，首先是香蕉花的分序，從頂端到本株，分別有雄性花、中性花和雌花，開花初期，枝條會向上延長，一週後開始下垂，也開始看到肉眼可見的雄花花苞，通常外層是暗紅色或暗紫色，花瓣會一片片慢慢脫離掉落，由於香蕉不需授粉就能結果，所以吳大哥會將雄花切除，有些蕉農還會將香蕉花入菜或曬乾泡茶；中性花則會長成發育不完全的果實，沒有食用價值，一般也會把中性花及其生成的無用果實割掉；而一根根的香蕉就是來自雌花，雌花的花房發育膨大，長成的形狀、大小因香蕉品種而異，玫瑰蕉特殊之處是雌花花瓣不會自行掉落，所以在整理未成熟果實的時候，要以人工將花瓣撿掉，這些處理花的工序，統稱為娒花。

片慢慢脫離掉落，由於香蕉不需授粉就能結果，所以吳大哥會將雄花切除，有些蕉農還會將香蕉花入菜或曬乾泡茶；中性花則會長成發育不完全的果實，沒有食用價值，一般也會把中性花及其生成的無用果實割掉；而一根根的香蕉就是來自雌花，雌花的花房發育膨大，長成的形狀、大小因香蕉品種而異，玫瑰蕉特殊之處是雌花花瓣不會自行掉落，所以在整理未成熟果實的時候，要以人工將花瓣撿掉，這些處理花的工序，統稱為娒花。

失戀要吃香蕉皮？

香蕉皮有膳食纖維、蛋白質、色胺酸、血清素等營養成份，色胺酸無法經由人體合成，只能從食物中攝取，是增加抗壓力的神經傳導物質，血清素則被稱為大腦中的快樂因子，所以大家就會說失戀或壓力大的時候，可以把果肉連同香蕉皮打成果汁，或用青色香蕉切塊煮排骨湯。不管是哪個，都能減輕壓力和抑鬱，穩定心情，不過得提醒大家一下，料理前要記得清潔果皮喔！



香蕉的雄花剛開，花苞尚未飽滿，枝條還沒下垂。

在娑花之後，緊接著就是綁繩套袋，不織布的袋子套在整串香蕉外，可以保護香蕉不被蟲和鳥攝食，還可以在袋子上標示套袋日期，便於採收時管理。為了固定袋子及方便採收，上下都需要綁繩，上方以田區的香蕉絲固定，下方則盡量使用可回收素材，在切除雄花後，以繩子拉下固定，繫在主幹上，枝條與地面垂直，果實會成長比較平均，不會互相妨礙生長。夏天的玫瑰蕉在套袋後只需要兩個半月就可收成，冬天則需要四個半月。

香蕉的相關量詞 閩南語怎麼說？

- 一根（莢 ngeh、只 jí）
- 一把（枇 pī）
- 一串（弓 kiong）
- 一棵（欖 châng）
- 一叢（模 bôo）



與植物一起享受陽光

問起吳大哥從農的經歷，他笑說自己在 24 歲前都在田裡度過週末和寒暑假，當完兵到外面工作後，才比較少接觸農務，退休後開始回到土地上，跟植物一起在田間享受陽光，家人們也支持他的農業，尤其女兒協助他接觸線上通路，讓他生產的農產品被賞識，吳大哥說自己不懂電腦，但孩子教他使用平板，讓他學會上網找資料，吳大哥也喜歡用 Facebook 抒發心情，雖然是退休生活，他其實付出許多努力在生產上，還用廣告人的創意設計了幾個好用的農具，不僅方便省力，也讓種植過程中添加了幾分樂趣。在他身上，我們能看見農人對農產品的愛與真誠對待。🌿



在袋子上標示日期，採收更好管理。



台南大內 曾文溪環抱的
綠寶石之鄉

文／蘇心薇·台南分社社員 攝影／李友欽

夏日農忙，又夾雜颱風攪局的話，對農民來說特別扎心。

杜蘇芮、卡努二個颱風緊跟著來，

林大哥的果園裡滿地都是掉落的白色套袋，

一眼望去，像是皚皚白雪，至少掉落的不是果實。

每年初夏來到，便開啟採摘酪梨的序幕，一路從六月的早生到隔年二月的晚生都有不同品種酪梨上市，才知道，原來台灣酪梨品種高達30種以上，各個外型、個頭、果皮變色都不盡相同，口感各具千秋，各有擁護者。

今年開始，合作社架上多了來自台南市大內區農友林昆勳的酪梨。大內是位於曾文溪中下游溪畔，被彎曲河道環繞，擁有砂質軟土、排水性良好的佳美之地。「我們這裡的土可是白堊土啊！」林大哥很自豪地說，這種特殊的地理條件是栽種酪梨的最佳土壤，自然果物品質好，油質高，肉質綿密，目前栽種面積持續擴張，號稱「酪梨之鄉」。

病蟲害以及缺工的挑戰

台灣酪梨供應期大約半年，林大哥栽種的酪梨品種多達17種，供應期為每年六月至11月。每個品種的開花、授粉、套袋、疏枝時間不盡相同，病蟲害也是不同。綜合一般常見的，像是東方果實蠅、線蟲、蛀蟲、包心蟲都必須靠人工去對付，在不用農藥的情況下，勤勞走動果園抓蟲，就能及早發現蟲害。看林大哥豪邁剪掉被蟲啃食枯掉的枝條，發現他最苦惱的不是蟲，反倒是缺工問題嚴重。

有時農務忙不過來就會僱請工人，幫忙套袋或是除草，但工人的薪資在疫情期間水漲船高，再加上鄰近南科科技大廠給的工資相當優渥，使得僱請工人的薪資成本居高不下，是影響酪梨園營運能不能平衡很大的一個因素。

做好果園管理 避免落果損失

雖說各種果物的種植都不容易，但相對來說，酪梨本身抗蟲害強，不太需要防治藥劑，小果套袋就可以等待熟成採收。林大哥在二甲的酪梨園裡，因為幅地廣大，每天巡視果園、修剪枝條、割除雜草、探看落果狀況調整給水等農務，就已忙得不可開交。

林大哥說：「酪梨怕水又不能沒水。前陣子乾旱，酪梨缺水就落果，這時候要有警覺心立刻補水，否則下一步就是整棵酪梨樹枯死。」像是照顧



1



2

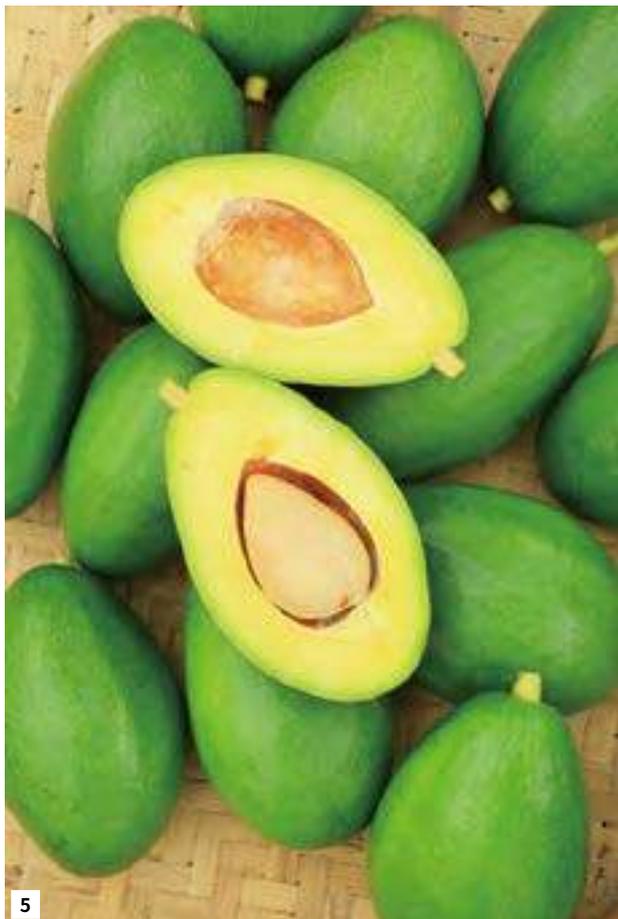
- 1 包心蟲害在酪梨身上很常見。
2 隨時監控土壤濕度，並把數據結果傳輸到農友手機。

嬰孩般，每天果園總有細微的變化需要注意，一刻都鬆懈不得。但一人管理偌大的果園實在不易，我問林大哥可有辦法協助農務運作？他指著一個監測土壤水分精密儀器告訴我，有了高科技的幫助，他可以隨時知道土壤的溼度如何，適時補水避免落果。





4



5

酪梨的美味以及營養價值

酪梨曾被金氏世界紀錄列為最營養豐富的水果，富有多種礦物質，以及豐富的蛋白質與維他命，飽含單元不飽和脂肪酸，不含膽固醇、糖分低，號稱「超級食物」，在台灣有「幸福果」的殊榮。

望著枝頭上綠油油的果子，再盈握手心感受沉甸甸的重量，我問林大哥是否可以採摘了呢？他說看到光滑果皮大概是6~7分熟，此刻摘下還是有點早，如果希望採摘後不要等太久就能食用，最好是表皮佈滿星星點點的粗糙顆粒，此刻摘下很快就能食用了。

林大哥進一步說明，目前預計供應給合作社的品種是「紅心圓」。紅心圓產季約在七月到九月，果實卵型，果肉微黃，口感滑潤綿糯。當青綠果皮開始變色，按壓果身微軟不回彈，就是最適當的品味期了。開果後有一股淡淡的乳香味，是最怡人的品種，也是現階段酪梨市場最大宗的經濟作物。

由於酪梨屬於後熟果物，耐貯存，禁得起從採摘、裝箱、運送的長途旅行，就算來到社員手上，都仍有足夠時間等待熟成，折損率不高也是農友喜愛種植的原因之一。

山農歲月是心之所向

正式成為全職農友之前的林大哥原是從事房地產工作，隨著父親老邁，他也就順勢回到老家把農事一肩



6

- 4 每棵樹都有一支灑水器，澆灌水來自深井水以及曾文溪。
- 5 酪梨果肉微黃，散發一股胡桃和奶油的香氣。
- 6 酪梨果身佈滿星星點點，略呈粗糙，此時已有八分熟度。



採摘後的酪梨進行分級處理以及裝箱宅配。

擔下。「田地那麼大，我不想荒廢它。」林大哥看著眼前的園子很高興地說，我接手後改種酪梨並且使用自然農法，放眼望去都是樹，這樣很好，對空氣更好。

我問林大哥每天長時間在園子裡工作會不會無聊？他說不會，而且還練就一身與動物說話的能力。說著說著，林大哥就模仿起白頭翁的聲音，並且翻譯給我們聽，什麼聲音代表什麼意思。老鷹、黃鸝鳥、白頭翁、雉雞、斑鳩、野兔，都是這裡的常客，只可惜來訪這天颱風正在北部徘徊，雲層很厚、濕氣很重，沒有機會看見牠們。

繁忙農事結束後，坐在老家三合院旁的涼亭，望向面前一片青綠果園，心靈有一份豐盈感。遠離都市喧囂的靜謐鄉間，質樸的鄉居生活是簡單的，有大自然相伴的日子是喜悅的，還有什麼比這更令人感到平靜的呢？^綠



果園裡有一棵百年龍眼樹，是自祖父時代種下的。



酪梨的 挑選與保存方法



「熟成」與「尚待熟成」的果皮顏色對照。

1. 酪梨屬於後熟果物，買回來後可先置於室溫下，千萬不要急著放入冰箱，這會導致酪梨受寒害，無法完熟。
2. 酪梨的熟度可用手指輕壓蒂頭或果核的中間部位，整顆摸起來軟化且不回彈，就可以食用。若是轉色品種，果皮會慢慢轉為紫黑色，切開的果肉是漂亮的黃綠色。
3. 酪梨八分熟時可放置冰箱冷藏，延緩熟成，等要食用時再放置常溫至成熟。若酪梨過熟則果肉會偏深黃褐色，甚至產生許多黑色纖維，核心周圍果肉出現黑色斑塊。
4. 如果一時吃不完，在切開的果肉表面塗上檸檬汁可避免褐化，再放入密封袋中冷藏，約可存放一星期。冷凍保存則可超過一個月，不過解凍後，質地已有變化，只能打汁飲用了。



1 此為咖啡豆常見處理方式及生豆模樣，由左至右為蜜處理、日曬、生豆和水洗。
2 烘焙師（圖左）林凱琳與農友楊成龍在咖啡園觀察果樹交流討論。



泰武咖啡生產合作社 打造台灣精品咖啡

文／陳怡樺·北南分社社員 攝影／黃名毅

泰武咖啡於 2022 年底首次加入年貨預購，今年九月起，咖啡原豆、日曬與蜜處理兩款掛耳咖啡則常態上架提供社員利用。20 年前，當雲林古坑咖啡成功打進消費市場時，意外讓泰武族人發現，原來滿山遍野的果實是日治時期留下來的咖啡樹。2009 年莫拉克颱風重創，原本位於大武山登山口的泰武部落，往南遷到屏東縣泰武鄉與萬巒鄉交界的永久屋基地，重建並定名為「吾拉魯滋」部落，風災過後，在「一鄉鎮一特產」計畫支持下，泰

武族人決定以咖啡作為振興產業，並於 2013 年一月正式成立「屏東縣原住民泰武咖啡生產合作社（下稱泰武咖啡合作社）」。

堅持友善栽種 的豐厚咖啡

屏東是台灣最大的咖啡產地，種植面積超過 300 公頃，泰武鄉佔約一半。泰武咖啡合作社成立至今，契作、租用、社員自有的咖啡園總面積逾百公頃，年產量近 40 公噸，主要以「鐵比卡」（Typica）為栽種品種，種植範圍

分佈在海拔 500 到 1200 公尺的林蔭間，產季約從每年九月到隔年三月，咖啡豆依序成熟，農友每週上山採收。由於多以友善無毒方式栽種，產量本就有限，從 2017 年開始，受到「咖啡果小蠹」影響，尤以 2019 年最為嚴重，減產更達到近五成，後借力農政單位，透過誘捕器、清園等生態防治法，直到 2022 年蟲害影響才逐漸好轉。

咖啡豆因應天候環境與處理方式不同能造就不同風味。泰武咖啡合作社的咖啡烘焙師林凱琳說

明，泰武生產的咖啡喝起來口感醇厚，甜感好，且帶有焦糖、可可風味和柑橘調性，而蜜處理過的咖啡乾豆帶有龍眼乾的香甜味，沖煮時飄散豐富熱帶果香；日曬乾豆則有酸甜的鳳梨香氣，沖泡時能感受到濃郁的果香味，尾韻帶有伯爵茶香氣。

專業設備技術 成就優良品質

泰武咖啡合作社也肩負資源整合、對外行銷重責。2014年以合作社為核心，推出「屏東縣原鄉咖啡聯盟」，2017年底，泰武有機咖啡產業發展館落成，林凱琳導覽加工廠區以及杯測實驗室時談到，這裡的設備與一線大廠同等級，從乾濕處理、精密量測、篩選、包裝等設備，一應俱全，且為了解決因生豆保存不當孳生黴菌所產生的「赭麴毒素」問題，豆庫的濕度都控制在10~12%間，進入烘焙程序後，溫度會升

高至攝氏200度以上，徹底破壞赭麴毒素分子。而為確保生豆品質與價格，廠房也完成HACCP、ISO22000等相關認證，他們甚至在南台灣擔起技術輔導、後製、競標交易等重要功能。

十年的耕耘，泰武咖啡儼然成為台灣精品咖啡的代名詞，除會榮獲2016、2018年台灣國產精品咖啡豆評鑑金、銀質獎，2016年還於國際專業咖啡評鑑雜誌《Coffee Review》取得93分高分，

得到「亞太地區前三名年度最具代表性咖啡」的肯定，今年(2023年)更獲得「屏東咖啡節台灣南區精品咖啡豆評鑑」一般組特等獎的殊榮。

從咖啡豆種植、專業後製廠房建置，到因應市場需求，打通不同銷售管道，泰武咖啡合作社透過整合產銷鏈，讓社員獲得合理收益，拓展在地就業機會，堅持為台灣精品咖啡打下一片天。^綠



3 咖啡生豆正在進行「日曬」，期間需要不定時翻豆。



4

4 咖啡烘焙完成後皆會進行杯測，林凱琳正針對咖啡香氣、風味等來測驗。



5

5 泰武有機咖啡產業發展館常作為專業咖啡豆評鑑場地，紅光設計能降低評審以顏色辨別風味影響評分。

咖啡達人測試！這4個小知識你都知道嗎？

Q 咖啡豆到底是不是豆？

咖啡豆是咖啡果實的種子，咖啡生豆中的蛋白質含量約10%至15%，脂肪約10%至20%、醣類約佔6%至9%，三者是影響咖啡香氣的重要關鍵。



Q 如何煮出最佳風味？

越新鮮的咖啡豆，風味越豐富，萃取的水溫建議可比包裝上溫度再降低兩度，以免萃取過度。沖泡淺焙的咖啡豆水溫約92°C，沖泡重烘焙的咖啡豆水溫則宜以88°C。



Q 咖啡豆要不要放冰箱？

保存在陰涼乾燥處即可。若要置放於冰箱，應以每天的沖泡量為單位分裝後取用，避免整包拿取進出冰箱時，因溫差導致袋裝上出現冷凝水，影響咖啡風味。



Q 咖啡渣可以做什麼？

咖啡渣放在冰箱能吸附異味。另外經過發酵堆肥的咖啡渣，適合作為肥料使用。家裏若有寵物，可以在洗澡前先在牠們身上灑些濕的咖啡渣，再洗澡，可以驅走跳蚤。





站務向社員說明蔬果袋回收方式
(攝影/陳建竹)

蔬果袋回收專案

將蔬果袋製成再生料 擴大減塑力道

文/蘇怡和·北南分社社員

圖片/財團法人塑膠工業技術發展中心、域誠環保科技股份有限公司提供

減塑一直是主婦聯盟合作社的重要使命，在 2+5 回收行動計畫（回收 2 號塑膠瓶及 5 號塑膠瓶）告一段落後，合作社持續思考還能再多做些什麼，而後鎖定「蔬果 PP 膜袋」，期待將每年使用量近十噸¹的蔬果袋，透過社員自主回收力量，與財團法人塑膠工業技術發展中心（下稱塑膠中心）及回收業者域誠環保科技股份有限公司（下稱域誠）進行產業串接，將蔬果袋製成再生料，擴大減塑力道。

材質單一 掌握清潔 發揮回收價值

一般大眾對於飲料瓶罐、紙類、玻璃等材質的回收都已有概念，至於「塑膠袋」到底能否納入回收之列則眾說紛紜，這是因為塑膠膜材常因透明性、透氣性與透水氣性等要求而製成「複合膜材」，其

因材質混雜、清潔度難掌握、或有添加色料、易有殘膠、人為潮濕等因素，不利於回收業者製成再生塑膠粒，因此未被環保署編列為公告應回收項目。

由於膜袋材料拋棄時難以管控材質與潔淨度，因此膜袋廢棄物皆以一般垃圾進行處理，常見的處理方式，是送往焚化爐或掩埋去化，然而焚燒會產生戴奧辛污染空氣、掩埋又不易腐壞，且掩埋空間日益減少，所以只要塑膠無法進入回收體系，就是對地球的負擔，這是很現實的產業現況。

社內蔬果塑膠包裝袋由於使用單一材質，符合膜材回收的要素，所以只要將塑膠袋清洗乾淨、貼紙剪除，不要讓菜渣或殘膠造成碳化，即可進入回收體系，經過熔融、造粒等製程，與工業用塑膠模一樣，成為有循環再利用價值的再生塑膠粒。



1



3

- 1 回收塑膠製成可循環再利用的再生塑膠粒。
- 2 塑膠材料物性分析檢測設備之一。
- 3 產品部經理陳思維表示，塑膠袋的「質」才是建立回收模式的成敗關鍵。(攝影/陳建竹)
- 4 以回收料加工再製的產品。



4

三方合作平衡經濟與環保

塑膠中心材料技術發展部組長李宇立表示，塑膠膜袋由於雜質高、種類多、回收料處理的技術門檻高、分類與清運作業複雜等限制，雖然循環經濟和永續發展是當今熱門議題，許多企業也將淨零碳排和減少使用非再生資源列為未來發展目標，但鮮少回收業者或企業真正開始面對這件事。

就回收業者而言，相較於全台塑膠袋年生產量約 14 萬公噸²，合作社能提供回收塑膠量非常少，消耗塑膠量更大的通路比比皆是，所以此案初期在尋覓回收業的合作夥伴時並不順利，直到找上中小型衛星回收業者域誠才有轉機。

域誠總經理邱秀美不諱言對此案會一度猶豫，因為回收體系最關鍵的成本是分類與清運，這兩項在民生用塑膠袋上執行都有難度，但基於企業社會責任及環境友善的理想，且了解合作社是由一群環保意識強且具備減塑意識的社員組成，加上合作社物流可做初步清運處理，便同意參與計畫，「石化產業帶來便利，但在經濟和環保中如何取得平衡，是我們更重視的。」ESG 人人會說，而域誠選擇當那個率先啟動、減少地球負擔的角色。

建立循環經濟 盼更多通路響應

合作社產品部經理陳思維表示，回收計畫首要考量不是追求回收量大，「質」才是建立回收模式的成敗關鍵，因為對膜袋的清潔度要求也很高，因此需要我們這群「資深環保份子」努力將蔬果袋去除髒污並保持乾燥，才能從源頭降低雜質並進入回收體系，增加塑膠去化量、減少廢棄物產生。

蒐集蔬果袋後，塑膠中心會進行膜袋回收料物性分析，藉由分析回收 PP 膜袋內部物質的加工性能與物理特性，評估回收再製的可行性，若可，則會將蔬果袋再生料透過塑膠加工再製工藝進行後端產品運用。

回收目標除了讓民生用塑膠進入工業塑膠回收流程，建立循環經濟模式，更希望能建構零售業回收膜袋再利用的示範案例，進而推行至其他通路業者或與產業鏈結合。透過民眾自主增加民生用塑膠袋的回收量，將過往只能丟棄的塑膠袋找出最佳解決路徑並開發後端應用，讓塑料循環使用擴大減塑影響力。 綠

註

- 1 2021 年合作社使用蔬果塑膠膜總重量約為 9.7 公噸。
- 2 2019 年塑膠袋銷售總量為 140,573 公噸。(資料來源：綠色和平)



**社內蔬果袋
自主回收處理
注意重點**

1	僅回收社內蔬果袋，不得混雜其他塑膠袋	2	蔬果袋需洗淨，不能有異物殘留於袋上	3	產品說明標籤以剪刀剪除，避免膠料殘留於袋上	4	需乾燥，不能有水氣，以免回收過程有潮濕異味	5	需攤平，勿揉成一團，避免回收堆疊時，佔據空間
----------	--------------------	----------	-------------------	----------	-----------------------	----------	-----------------------	----------	------------------------

2023合作教育種子培訓工作坊

讓「合作」扎根散葉

文／林邦文·第八屆理事、吳昌儒·北南分社社員 攝影／吳昌儒、林惠倫

為推廣合作經濟，主婦聯盟合作社連續兩年承接內政部委託，辦理「合作教育種子培訓工作坊」。今年更首次加開進階工作坊與教案演示，以及共 15 場線上讀書會，持續深化合作教育的扎根，期望未來種子師資能將合作經濟的精神廣為宣傳。

合作經濟強化地方創生

內政部於「合作事業推動地方創生輔導試辦計畫」中提到其推動目的，一為建立合作社孵化器與推進器，協助育成與強化組織功能，二為扶植合作社典範，提供地方與各族群不同的經濟參與選項。社區經濟除了勞動市場與商品市場的活動外，還包括社會資本與社區活動的參與，使社區經濟與社區連帶形成「生命共同體」，與社區共榮共存、活絡社區經濟，進而促成社區發展，並累積社區自主營

造的內涵和能量。由此可知，合作社是讓社區經濟邁向永續發展之良方。

從德國巴伐利亞邦的懷楊鄉 (Weyarn) 透過各委員會解決地方需求，到台南仕安社區合作社栽種無毒米銷售回饋社區公益等例子，都可看到合作社接引在地社區走向韌性之路，當合作社健全經營，就不會因政府補助計劃不連續而中斷，透過緊密連接居民需求相關事業經營，更能活絡、創發地方生機。

ICA 於 1995 年通過為合作社七大原則中明定了合作社「社員無論出資多寡，表決權都採一人一票制」的民主參與，合作經濟成為讓「經濟」回歸民主的解方，在市場經濟考量下，企業投資難以觸及的偏鄉，替眾多地方工作者致力的「地方創生」找到永續經營的模式。2001 年聯合國大會通過的《為合作社發展創造一個支持環境的指引》(Guidelines

花蓮鳳林座談會，將合作觀念深入東部，於地方事務上再深化。



Aimed at Creating a Supportive Environment for the Development of Cooperatives) 亦提到「教育」對於合作經濟的推動至關重要。主婦聯盟合作社創社宗旨，不僅突顯消費者的主體性、關心環境議題，更強調需同時具備社會教育的合作組織。因此辦理這系列的合作教育培訓計畫，提供教育與共學，將體現經營合作社的「經濟與社會的雙重目標」。

分眾合擊的合作教育

去年的課程安排，以認識合作社、標竿學習參訪成功的合作社案例為主，今年則改以培植地方合作教育擴散種子為目標，涵蓋與社區大學、大專院校合作的北、中、南、東共七場的初／進階工作坊，並因應社會變化快速的教學現場，規劃由合作經濟專家群帶領的 15 場線上合作教育課程，與介紹數位教學工具的應用。另外，為強化合作經濟對地方創生的連結與支持，六月在花蓮縣鳳林鎮特別舉辦一場「地方創生與合作經濟」座談會，讓地方團體組織更認識合作經濟，討論如何深化合作觀念，使地方創生邁向永續經營。

八月則針對這次培訓學員的北、中、南三場教學演示與評核，完成種子師資的建議名單將提供給內政部，做為日後在社區推動合作教育的重要生力軍。參與工作坊的學員，有的想把合作精神應用到所屬的社區、有組織領導者想要增加合作組織運作能力、有的想成立合作社、有的只是單純想認識合作社。無論如何，已越來越多人關注「合作教育」，未來合作社在台灣遍地開花的盛況指日可待。身為推動合作教育的先驅之一，主婦聯盟合作社也將更樂意以自身的成功經驗，吸引更多各地的地方團體、組織等，以合作經濟概念，取代依靠政府計劃支持與慈善資助的模式，使永續經營得以在地方創生落實。●



1



2



3



4

- 1 主婦聯盟台中分社教育委員會團隊，帶大家發掘在地問題、擬定行動方案。
- 2 ViewSonic優派學院院長連育仁，同步帶領線上與實體數位學習工作坊。
- 3 新店站所的老中小社員一起同步線上合作教育的學習。
- 4 合作找幸福南部場，培育種子師資也深化社員合作教育知識的扎根。(攝影／陳郁玲)

參考文獻

- 內政部合作及人民團體司籌備處 (2021)。合作事業推動地方創生輔導試辦計畫 (111年－112年)。檢自 https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=13876&s=220773 (2023年8月3日)。
- 黃源協、劉素珍、莊俐昕、林信廷 (2010)。社會資本與社區活動的參與。《公共行政學報》，34，29-75。
- 李菁菁、劉惠元、張蘭曉 (2001)。社區環境之經營及永續發展。「第三屆台灣環境資源永續發展研討會」發表之論文，地點不詳。
- 國際合作社聯盟 (2015)。《合作社原則指引釋義》(主婦聯盟生活消費合作社譯)。主婦聯盟生活消費合作社。(原著出版年：2015) [International Co-operative Alliance (2015). The Guidance Notes on the Cooperative Principles (Hucc-coop Trans.). Hucc-coop. (Original work published 2015)]
- 于躍門 (2020)。合作教育的起源、本質與國際組織的期許。《合作社事業報導》，109，1-4。

吃得下×吃得好×吃得巧

文／黃榆晴·北南分社社員 圖片／媽媽食驗室提供



張馨怡（左二）運用卡片帶領健康餐盤課程。

隨著年齡增長，身體衰老退化，食慾也隨之降低，該怎麼解決？此次，特邀專業營養師團隊組成的「媽媽食驗室」，分享高齡者如何吃得下、吃得夠、吃得對。

本篇友善閱讀，
字級放大



媽 媽食驗室善食營養中心負責人張馨怡分享，60歲之後隨著身體老化，活動力和代謝力相較青壯年時期明顯下降，例如腸胃蠕動減緩，40歲後肌肉量每十年減少8%，與進食有關的生理機能，如味覺、嗅覺甚至視覺的退化，更是直接影響食慾。



媽媽食驗室到聖母醫護管理專科學校，帶領學員製作銀髮餐點。

排除進食阻礙 以吃得下為優先

眼睛如果看不清楚食物，食慾就會下降，故應配戴眼鏡。且口腔牙齒健康也很重要，所以應適宜配戴假牙、牙齒遇缺要補，才能好好吃飯。張馨怡並推薦高齡者吃飯前可先按摩雙頰、活動頸肩做「健口操」，刺激口分泌幫助進食。若食慾實在不佳，強迫進食有時反而容易造成壓力，應先排除進食困難的生理因素，如便秘堵塞腸道，會影響食慾，就應多補充含膳食纖維的蔬果，吃軟便藥改善，或增加活動量幫助消化。

此外，年長者腸胃蠕動變慢，也是吃不下的常見原因，因為胃排空食物需要更長的時間，胃裡還有食物自然就不覺得餓，這時可採取「少量多餐」的方式，以正餐搭配點心



媽媽食驗室的營養師在社區據點舉行護心飲食講座。

補足營養，也能降低正餐大量進食的壓力。且雖說若能看到食物的原型，食慾會比較好，但針對牙口不好的人，可先嘗試將正常膳食切成小塊，若真沒辦法，再用軟質食物或碎泥餐點的方式處理。

為了讓長輩吃得下，亦可善用讓肉類軟化的技巧，例如：用刀尖點肉斷筋、逆紋切肉，破壞肉質纖維以方便咀嚼等；也因為鳳梨中的酵素能軟化肉質，所以可用鳳梨醃製肉類或和肉一起燉煮；此外，在肉類表面沾裹太白粉再去烹煮，可鎖住肉汁，使肉更軟嫩；而透過長時間的燉煮或使用壓力鍋，則可使富含蛋白質的瘦肉變軟。

健康餐盤搭配料理手法 吃得對又巧

60歲後每公斤體重每天約需攝取30大卡熱量，可參考衛福部國民健康署建議的「我的餐盤」均衡飲食法。也就是每餐需要吃下一掌心大小的蛋白質（豆魚蛋肉），長者因吸收率較差，甚至應增加到1.2掌心，全穀雜糧和蔬菜類都至少要比拳頭大一點；水果若吃不下，則可挪到點心時間，搭配乳品一起吃，才算吃得夠。

吃得夠之外，也要吃得對。「鈣質、維生素如B12、纖維質是年長者最容易缺乏的營養素。」張馨怡說。早晚一杯奶是最方便補充鈣質的方式，乳糖不耐症者可改喝優酪乳；纖維質則能幫助「第二大腦」腸道蠕動，同時補充好菌；維生素B12有助造血，建議可從肉和奶類中攝取。

因應高齡嗅覺、味覺的退化，料理方式也需要調整。《新英格蘭醫學期刊》一項研究發現，高齡者的味蕾對「鹹味」的敏感度大幅下降，嗅覺也變得遲鈍，所以烹調時運用爆香、炙燒等技巧，或加入天然辛香料，如咖哩、馬告、九層塔等等，都能刺激食慾，聰明吃得巧。

針對常見的三高慢性疾病，除均衡飲食外，需控制血糖者應至少用1/3全穀雜糧取代精緻白米；高血脂者盡可能攝取好油如堅果、Omega3；高血壓者宜善用天然辛香料烹調取代加工調味料以降低鹽分攝取；也因吃足量的蔬菜可降低膽固醇，可選擇有機或友善種植的蔬果連皮食用，並攝取多酚減少自由基氧化，抗老防病。只要選擇對的食材與烹調方式，就能兼顧健康和美味，讓高齡者吃得下、吃得夠、吃得對，感受真正的「能吃就是福」囉！^綠

簡單做！

樂齡族的營養鮭魚蔬菜粥



材料：

白米 300 公克、高麗菜 450 公克、洋蔥 300 公克、紅蘿蔔 150 公克、雞高湯 2400 毫升（蓋過食材的量）、冷凍玉米粒 200 公克、鮭魚清肉 120 公克、米酒 20 公克、香油 10 公克、鹽 15 公克、味霖（或香菇煮友）5 公克、營養配方粉（可省略）200 公克

作法：

1. 高麗菜、洋蔥切片、紅蘿蔔切絲、白米洗淨瀝乾。
2. 冷凍玉米粒用果汁機打碎備用；鮭魚切1公分塊狀，用米酒跟香油醃製。
3. 電鍋內鍋依序放入：高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、白米、鮭魚、玉米及雞高湯。
4. 外鍋加1.5至2杯水，蒸煮至電鍋跳起。
5. 拌入調味料和營養配方粉即可。



世界清潔日

從生活轉型開始

文、圖片提供／李孝濂·主婦聯盟環境保護基金會發展推廣組長 插圖素材／freepik



衣服多穿 30 次，經典時尚又環保。



選擇再生衛生紙，低碳、減汙又護樹。



最環保的手機，就是「不要一直換手機」。

單人帆船運動員 Ian Kiernan 於 1987 年代表澳洲出戰世界單人帆船賽 BOC Challenge，在航行過程中目睹各種海漂垃圾聚集、甚至堵塞水道，回國後不久便發起「雪梨港清潔日」(Clean Up Sydney Harbour Day) 社區公民行動，清理海中、港內、陸地上等各種生活垃圾。

接下來幾十年間發展成數以萬計志工參與的「澳洲清潔日」(Clean Up Australia Day)；1993 年 Ian Kiernan 和夥伴們成立國際環保組織「Clean Up the World」，並與聯合國環境規劃署 (UNEP) 共同發起，將九月的第三個周末訂為「世界清潔日 (Clean Up the World Weekend)」的國際倡議行動。

從清潔眼前環境與回收開始

「Clean Up the World」的創立，提醒生活在 2023 年的我們，在面對即將到來的「世界清潔日」時，除了主動拿起工具，回復環境整潔，從後段減少廢棄物對地球造成的汙染外，更應該回歸最核心

的問題意識：人們現今生活所產生的各種新型態廢棄物，已經超出地球既有循環系統的消化能力。也就是說，生活在今日的你我，可以試著從生產、使用端進行管理，別讓大自然無法接受的各種物質，成為必須被處理的垃圾。

主婦聯盟環境保護基金會推出的「生活實踐家 | 低碳簡單新生活的 52 個行動提案」卡牌，裡面提到許多友善環境、低碳生活的實踐小撇步；在世界清潔日即將來臨之際，就從「妥善回收」和「源頭減量」兩個面向找出讓環境重新被 Clean Up 的實用建議吧！

首先，許多看似已經成為垃圾的廢棄物，其實還可被仔細篩選，透過加工重製技術成為可用資源，這就是「回收再利用」。「再生衛生紙」是一個常見的回收再利用案例！紙類若成為垃圾，會因為垃圾處理、焚燒等程序徒增碳排、汙染環境；但透過回收，轉化成為生活中需求量很大的衛生紙，比原生紙漿製作減少 75% 空汙、35% 水汙；重點更降低大



用一塊廢油皂，開啟友善環境之門。



減少使用塑膠，自備購物袋。

生活實踐家 低碳簡單新生活的 52 個行動提案 卡牌

2023 年主婦聯盟環境保護基金會推出之環保卡牌，以桌遊方式介紹許多友善環境、低碳生活的實踐小撇步。九月起，主婦聯盟合作社各站所同步上架販售，邀請社員將這套圖卡作為生活減碳指引，一起邁向淨零新未來。

量固體廢棄物，還能減少砍樹。「廚餘」也是可回收資源！不論是再製成「堆肥肥料」，或是將使用過／過期的食用油，回收再製成為「廢油皂」，都能大幅減少垃圾來源與糧食浪費。

婉拒欠缺永續循環可能性的產品

然而，回收系統畢竟仍處於廢棄物治理階段；也許更該將視角往前看，試著從源頭進行改變，減低垃圾、廢棄物的生成，就更能降低污染環境的機會。例如近年興起的快時尚風潮，讓人容易因為服飾品味的快速轉換，加上成本相對低廉，而不小心購買許多超出生活所需的衣服；試著拒絕跟風，別讓潮流週期轉瞬即逝的服飾產品塞爆衣櫃，就能有效降低丟棄衣物的機會。

另外，身處網路世代也許無法抗拒智慧型手機的使用習慣；但提醒大家，一支手機，從生產、使用到回收會產生 95 公斤碳排；未完善回收的手機，更是帶有重金屬等毒性的電子廢棄物，對環境造成嚴重且很

難清除的汙染；所以請記得，最環保的手機，就是「不要一直換手機」。

從廢棄物源頭減量最環保

最後，談到廢棄物源頭減量，就不能忘了最普遍使用，但卻無法被地球循環系統消化的「塑膠產品」，其乾淨、便宜、輕巧等特性，確實帶給人們太多方便，每天張開眼，大概在 30 秒之內就會立刻接觸到電燈開關、牙刷、馬桶蓋…等塑膠製品，這是現代人生活無法避免的常態。若要避免塑膠製品成為汙染環境的濫觴，請盡量重複使用，在它成為廢棄物前，延長其使用效益；從源頭降低它被市場大量需求的可能性。而這也是近年常常有人倡議「減少一次性塑膠製品」的原因。

時至今日「世界清潔日」已不再是簡單的打掃環境，現代的人們不但要承接起「清除環境汙染」的任務，更該主動轉變生活模式，盡力減少垃圾、廢棄物進入環境，做個負責任的「生活實踐家」。綠

市售油品種類多

選對好油 健康加分

文／陳文君·產品部營養師 圖／企畫部提供

油品內的油脂對健康有關鍵性影響，但市面油品琳瑯滿目，且合作社也有許多好油產品，要如何選擇、怎麼合宜烹調？本篇將為你完全解惑。



合作社架上採冷壓第一道初榨之橄欖油，是最純粹的低酸價好油。

身體透過攝取醣類、蛋白質、脂肪三大產能營養素，獲取能量、維持生理機能。其中1公克脂肪提供9 kcal 熱量，屬單位產能中最高。脂肪的來源除了食用油品，還隱藏於加工食品中，如不注意容易吃進過多脂肪，長期下來恐怕會引發健康危機！

選對好油 讓身體更健康

油品中的油脂除提供熱量、必需脂肪酸外，還協助體內吸收脂溶性維生素，如A、D、E及K。建議飲食中多選擇不飽和脂肪，因為攝取過多飽和脂肪與反式脂肪會增加低密度脂蛋白膽固醇，並且降低

高密度脂蛋白膽固醇。一旦體內低密度脂蛋白膽固醇高於正常值，就會增加罹患疾病風險，像是高血壓、心血管疾病、中風等。

其實，脂肪結構是由一個甘油分子及三個脂肪酸分子所組成，依照飽和程度分：單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、飽和脂肪三種。以下依飽和程度區分各脂肪種類及油品（參見圖表一），不飽和脂肪在室溫下呈液體狀態，而飽和脂肪在室溫下會呈凝固狀。

單元不飽和脂肪酸（MUFA）具有降低血糖和膽固醇、調節血脂的作用。研究顯示，油酸可以降低

圖表一：三種脂肪酸

種類	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
結構	只有一個雙鍵	雙鍵的數目在兩個（含）以上；又分為Omega-3與Omega-6系列	碳與碳之間都是單鍵
油品	橄欖油、茶油、菜籽油、芥花油	Omega-6：紅花籽油、葡萄籽油、葵花籽油、玉米油和大豆油等植物油； Omega-3：亞麻仁油、油菜籽油、芥花油和大豆油等	豬油、雞油、牛油、牛肉與豬肉內的脂肪、和奶油等； 植物油中的椰子油和棕櫚油

圖表二：油品發煙點及應用

種類	發煙點 (°C)	適用料理
亞麻仁籽油	約 107°C	涼拌，不宜煎炒
紫蘇油	約 200°C	生飲、沙拉沾食、熱拌，不宜高溫煎炸
苦茶油	約 225°C	生飲、沙拉沾食、熱拌，不宜高溫煎炸
冷壓初榨橄欖油	約 191°C	涼拌、浸泡醃製、中低溫烹調拌炒
芝麻油	約 177°C	涼拌、中低溫烹調拌炒
大豆油 (精煉)	約 238°C	可高溫烹煮
冷壓初榨椰子油	約 177°C	生食、塗抹麵包、中低溫烹調拌炒

體內低密度脂蛋白膽固醇，減少罹患冠心病風險。多元不飽和脂肪酸 (PUFA) 含兩個或兩個以上雙鍵、碳鍊長度為 18 至 22 個的直鏈脂肪酸，包括 Omega-3 與 Omega-6。亞麻油酸為具有兩個雙鍵的 Omega 6 多元不飽和脂肪酸，透過降低低密度脂蛋白膽固醇，進而減少患冠心病、糖尿病風險； α -次亞麻酸油酸為 Omega-3 多元不飽和脂肪酸，臨床上具減少血栓形成、降低血中三酸甘油脂、減緩動脈粥瘤斑的生成，以及改善內皮細胞功能等作用。飲食建議 omega-6、omega-3 的攝取比例以 1:1 為宜。

好的保存與使用方法 讓油品更加分

而油品在保存與使用時，也需注意。如油脂酸敗，常因接觸過多的氧氣，所以使用完後應立刻蓋好存放於陰涼處。且若開伙次數不如以往頻繁，購買時可以小包裝為主，記得查看有效期限，並選擇盛裝於深色瓶子的油品，以免因光照射影響其品質。使用前也應先聞一下確認品質，當脂肪氧化酸敗，會出現臭油味，這時候就不宜使用，以免引發食物中毒，造成健康危害。

使用油品烹調前，要先了解「發煙點」(參見圖表二)，也就是油品烹煮時所能承受的最高溫度，當烹



對於油品選擇，合作社主要著重原物料把關，並例行抽驗，確認品質與新鮮度。(照片提供/Pixabay)

煮加熱開始冒煙時，表示油品開始出現變化、變質裂解，甚至產生有害健康的物質和致癌物。市售的油品大都經過精煉，並都已去除雜質與易酸敗的物質，這樣一來便能延長保存期限及提高發煙點；而未精煉的油，如特級初榨橄欖油，由於沒有經過脫膠、脫酸、脫色、脫臭四步驟，更能保留其營養成分，但缺點就是高溫下會分解影響風味，且保存期限也相較短。

油脂每日都會出現在飲食中，依據飲食指南建議一天應攝取三至七茶匙，並盡量選用富含不飽和脂肪油脂，這才是對於健康較好的選擇；飽和脂肪部分，在《國人膳食營養素參考攝取量》第八版建議，應低於總熱量 10%。所以只要掌握好上述原則，並搭配均衡的飲食、規律的運動，就能維持健康遠離慢性病！^綠



主婦連盟合作社好油回饋

生產者主惠之調合油由多款本土油品調製，以葵花油為基礎油，添加低溫壓榨的苦茶油、胡麻油及冷壓花生油，一次增加多種脂肪酸攝取來源。發煙點 245°C 油煙少，煎、煮、炒、炸均宜。為回饋社員，九月四日起生產者調降售價，歡迎多加利用！

調合油 (新配方)
3L / 630元

調合油
570ML / 150元

開學了!

最需要 快手冷便當

食譜設計、文／王萬珍・台南分社社員 攝影／林韋言

終於熬到孩子開學，接下來卻是每日營養午餐便當的挑戰，九月天氣依舊炎熱，想讓孩子有胃口、吃營養、吃美味，又不想累了自己，這時候最需要快手冷便當，每天30分鐘搞定一周便當菜。

自然原食綜合便當

40分鐘
烹調時間

馬告是台灣原產香料，有檸檬、香茅、薑等多層次香氣，善用辛香料可增添風味、促進食慾，也延長便當保存。

配菜 味噌長豆蘋果

●材料：長豆3條、切片蘋果1/4顆、味噌10克、糖1/2小匙、水適量

●作法：

1. 長豆切適量長短，汆燙撈出沖冷水降溫。
2. 味噌加砂糖（可加紫蘇梅汁或柑橘果醬替代部分糖），拌開水調成濃稠醬料。
3. 長豆、切片蘋果拌勻醬料即可。

主食 玉米炊飯

●材料：白米150公克、水150毫升、醬油15毫升、奶油5公克、甜玉米1根

●作法：

1. 洗米後瀝乾備用；甜玉米片下玉米粒，芯留著。
2. 鍋內放米、水、醬油、奶油，加上玉米粒和芯（讓米飯吸附玉米香氣）。
3. 照煮飯模式燜煮後取出玉米芯，飯匙鬆飯使水分散發、料拌勻即可，亦可捏製成飯糰，包上海苔。





配菜 涼拌水蓮豆干絲

- **材料：**水蓮半包、豆干絲 100 克、紅蘿蔔切絲適量(可省)、鹽巴 1/4 小匙、白胡椒 1/8 小匙、切末蒜頭 3 瓣、芝麻油 15 毫升

● **作法：**

1. 氽燙水蓮、豆干絲、紅蘿蔔絲。
2. 拌入蒜末、鹽巴、白胡椒粉、芝麻油即完成。



Tips：水蓮汆燙替代快炒，色澤與清脆口感兼具。

配菜 漬海帶芽

- **材料：**海帶芽 10 克、洋蔥 1/4 顆、小黃瓜半條

- **醬汁：**檸檬醋(或米醋) 10 毫升、糖 2 小匙、芝麻油 10 毫升

- **作法：**(可前晚做好冷藏)

1. 熱水快速沖過海帶芽，再用冷開水沖過降溫、擰乾。
2. 洋蔥切薄片泡冷開水擰乾；小黃瓜切絲。
3. 所有材料加入調好的醬汁混合均勻即可。

主菜 烤馬告雞翅

- **材料：**二節雞翅 6 隻、鹽麪 1 大匙(或鹽 3 公克)、馬告 2 公克(以湯匙壓碎釋放香氣)、醬油 15 毫升、洋蔥或櫛瓜等時蔬適量(可省)、檸檬汁適量

● **作法：**

1. 前晚混合鹽麪、馬告、醬油抓醃雞翅，冷藏一晚；洋蔥切粗絲、櫛瓜切塊備用。
2. 烤箱預熱 220°C，雞翅、洋蔥與櫛瓜放入烤約 15-20 分鐘，最後淋上適量檸檬汁。



Tips：前晚醃好雞翅，一早進烤箱或氣炸鍋，省時便利。

**冷便當
保存要點**

- 1 煮好的飯菜不可沾到生水、口水。
- 2 放涼再裝盒，避免水氣。
- 3 避開有湯汁之菜色。
- 4 料理之間可用烘培紙或生菜分隔，味道不混雜。
- 5 若遇炎熱高溫，盒外可放保冷劑。





飯菜掃光 元氣便當

肉捲和蛋捲切開成品視覺吸睛，都是受孩子喜歡的菜色；主菜醬汁味道濃厚，搭配清爽配菜與酸甜漬菜，每道配菜隨手加點不同食材，動、植物蛋白質都有，色彩多樣、營養更是滿分。



40分鐘
烹調時間

主食 雜糧飯

● **材料：**綜合穀類 80 公克、白米 80 公克、水 176 毫升 (1.1 倍)

● 作法：

1. 綜合穀類清洗後，水浸泡約 3~4 小時後瀝乾；白米洗淨瀝乾。
2. 作法 1 放入鍋內拌勻、加水，照煮飯模式，燜煮後飯匙鬆飯使水分散發。



主菜 秋葵肉捲

● **材料：**秋葵 4 支 (時令蔬菜，如茭白筍、紅蘿蔔也可)、火鍋肉片 8 片、醬油 15 毫升、米酒 10 毫升、味醂 10 毫升、糖 6 公克、鹽 / 黑胡椒 / 麵粉少許

● 作法：

1. 兩張肉片併貼，撒少許鹽、黑胡椒、麵粉，再把秋葵擺在肉片上捲起。
2. 熱鍋加油，肉捲相接處朝下入鍋煎，牢固後翻轉煎至整捲為棕色。
3. 加入醬油、米酒、味醂、糖，蓋鍋蓋燜約 1 分鐘 (可加玉米筍、菇等易熟食材，增加便當營養豐富度) 收汁即可。



配菜 壽司豆皮拌小松菜

● **材料：**小松菜 2 小把、壽司豆皮 3 片、柴魚片 / 醬油 (或鹽巴) 少許

● 作法：

1. 壽司豆皮與包裝內的醬汁加熱，待冷卻後豆皮切絲。
2. 小松菜整株汆燙，泡冷水降溫，擰乾切段。
3. 小松菜拌入豆皮與醬汁，可以視個人口味加入醬油，撒上柴魚片即完成。

Tips：壽司豆皮醬汁取代高湯醬油，方便快速。



配菜 梅漬黃瓜

● **材料：**小黃瓜 2 根、紫蘇梅 (去籽) 約 5 顆、紫蘇梅汁 15 毫升、檸檬汁 15 毫升、糖 15 公克、鹽 2 公克

● 作法：(可前晚做好冷藏)

1. 小黃瓜切薄片，加入其他材料與調味料拌勻。
2. 約三小時入味即完成。



配菜 玉子燒蛋捲

● **材料：**雞蛋 3 顆、紅蘿蔔絲約 20 克、高湯 15 毫升 (或水、牛奶)、鹽巴 1.5 公克

● 作法：

1. 汆燙紅蘿蔔絲；雞蛋攪拌後混入紅蘿蔔、高湯、鹽巴。
2. 平底鍋加油熱鍋後，先放約 1/3 蛋汁。
3. 以筷子或鍋鏟略為整理成長方形，蛋液半凝固時向前捲起。
4. 加油再倒入些許蛋汁，提起作法 3 讓蛋汁流過，半凝固後把蛋捲滾捲，重覆動作至蛋汁用完，待冷卻後切小段。

Tips：菜切碎煎蛋捲，降低孩子挑食和清冰箱。

食譜設計 王萬珍

八年前因為孩子副食品加入主婦聯盟的雙寶媽，也是高中化學教師，熱愛將科普與食育結合，陪伴學生與自家孩子，進行科學「食」驗，期望播撒科學素養與食育種子。



台灣蘋果一年一收

只想給你最好吃的!

資料提供/許漢忠、黃品慧、蔡春長、文字整理/李純珍 繪圖/WANJIAN

時序入秋，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香。產地鮮採的國產蘋果，不因運送時程長而退酸，得以維持迷人甜酸比，遠勝進口蘋果。秋香、青龍、五爪、富士、惠...依序登場，到底這麼多不同品種的蘋果，各有什麼特色？農友們又是如何照料土地，才能產出這些豐美滋味？通通說給你知曉。



養護蘋果也養護土地

註：國產蘋果果皮有天然果蠟，無須人工上蠟，吃起來更安心。



林浴沂

我力行造林保持水土，自製牛奶液肥，滋養土壤菌相。

我種很多品種，搭配生物益菌防治病蟲害，讓果樹健康生態平衡。

張源益

我逐步停用益蟲害蟲皆滅的廣效性殺蟲劑，與生態友善共存。

胡燕倫



林嘉華

我用「杯狀整枝法」留下良好光照與呼吸空間，滋養草地保護水土。



劉春長

我配合政策造林，運用捕蚊燈與黏蠅板防治蛾類與果實蠅，花生粕代替化肥。

我都提前停藥套袋不施除草劑，使用友善資材養護土地。

許漢忠

在60年市場

老街區的人情味



吃豆蛋餅與傳統甜點



台北的中崙市場已有 60 年歷史，充滿各式美食與人情味。我們的東區站就在附近，也有 20 年歷史，每天活力滿滿等待社員光臨。

錦院咖啡

📍地址 | 台北市八德路三段 74 巷 2 號
☎電話 | 02-25777790



錦院咖啡就在八德路三段 74 巷巷口，一個很日式文青風格的咖啡廳。裡面只有 12 個位子，有簡單的早餐可以吃，但重點還是在咖啡。我喝的手沖咖啡是冰的蜜處理哥斯大黎加，有明顯酒香，有點像紹興酒的香味，也有點蜜餞香，非常獨特。不過店內沒有廁所，有需要的得走到對面中崙市場。

中崙市場

📍地址 | 台北市八德路三段 76 號

舊有的中崙市場於民國 49 年開業，民國 96 年改建後一樓提供各蔬果魚肉、二樓則規劃成美食區。但說實在，八德路三段 74 巷的傳統攤位，更吸引人！一大早人聲鼎沸、生氣勃勃，更有樂趣。其中一個主要賣蘋果的水果攤，還插了兩枝有蘋果結在上面的蘋果枝條在攤位上，非常有行銷噱頭！

開明堂月十二曲

📍地址 | 105 台北市松山區八德路三段 74 巷 6 號
☎電話 | 02-25792057

這家店原本幫台北數家食品集團做 OEM，後來自創品牌也深受歡迎。他們的招牌芋頭酥逢年過節一定要先預訂，臨時來是買不到的。另外伴島奶黃酥餅、麻優綠豆太郎餅、日式紅豆麻糬，皆是可口點心，值得一試。





BANCO棒可

📍地址 | 台北市八德路三段 108 號

☎電話 | 02-25794010

BANCO 主打南義披薩，為此千里迢迢從義大利運送純手工打造的拿坡里披薩專用窯爐。店內的自製麵條也很有特色，使用真空技術讓麵條保有小麥香。我品嚐的清炒鮮蝦蒜辣生麵有非常多的新鮮蝦仁，搭配炸蒜片與辣椒，香辣開胃。由於還有灑上帕瑪森起司與巴西里，香辣之餘還有不同風味融合其中，令人印象深刻。

秦小姐 豆漿店

📍地址 | 台北市延吉街 7-6 號

☎電話 | 02-25705589

秦小姐豆漿店果然名不虛傳，感覺得出來很多人都是專程來吃的，包括不少拿著旅遊書的日本客人。缸豆蛋餅口感鹹香、新疆豬排蔥花餅有濃郁的孜然味，都極有特色。獅子頭也是招牌，可以單獨點盒裝帶回家吃。獅子頭飯糰加蛋又香又油，非常可口，唯一的缺點是吃完太飽想睡覺。



佇站夥伴



東區站
資深社員

邱端華

最喜歡的合作社產品
茶葉

從護理專業看合作社產品

端華早在 2002 年即加入合作社，當時是因為同事的介紹才認識合作社。之所以會加入，是因為端華姊本身是護理專業，對吃的食物很在意，合作社在食物、食品上的把關很嚴格，對合作生產者的挑選也有一定的標準，這樣的嚴格把關讓她感到放心，因此從加入至今，都是忠實利用的社員。

在合作社不停成長

合作社除了提供好產品給大家利用外，端華覺得自己在合作社也成長很多。例如硝酸鹽的相關知識，是加入合作社後才學到的。生產者之旅也可以學習很多，例如她們曾經到宜蘭，去了解生產者如何運用天然湧泉做資源運用。郭明賢大哥的故事也令她感動，郭大哥是因為自己孫女有麩質過敏，因此開發用米做的糕點，讓孫女可以安心享用甜點。郭大哥與其他生產者的用心，讓她覺得可以透過合作社認識這些認真的生產者，自己也學習不少。

教大家做萆菜盒子

東區站地區營運很活躍，辦的活動大家都喜歡。有社員對北投很熟，曾經帶大家做過北投的歷史導覽；有社員的手很巧，教過大家做布包。端華則是擅長料理，教大家做萆菜盒子、饅頭、包子、芋頭包、芋頭糕等等，也教過大家包南部粽。端華很認同合作社的理念，也很喜歡東區站，社員、站務相處久了都像姊妹一樣，一個禮拜最少去三、四趟。站所是溫馨的地方，她會把東區家當成自己的家，持續支持、持續利用。🌿

推廣時間 ▶

9/4(一) ~

9/30(六)



愛 便當計畫

孩子
自己
土地
主婦

選擇友善食材
吃得均衡營養
感謝餵養我們
守護餐桌永續

一餐一盒愛裝滿
打開與農共好的溫柔食刻

溫柔秋日



掃描我！

利用主婦優選便當食材
支持用心生產者 盒你享安心



掃描我！

成為Line@合作之友
秋養新訊不漏接

