

# 綠主張

No.240  
JUN.2024

## 千分之四倡議

與全球夥伴一同實踐「永續發展」



增加土壤有機碳  
減緩溫室效應維護糧食安全

用在地新鮮牛乳  
備戰進口乳品的零關稅

從共同需求出發  
營造屬於社員的合作社

我們走遍南北，尋找各式食材  
與生產者建立濃厚的情誼  
實踐親土栽種、海洋永續，只為讓家更美好  
感恩用心呵護的您  
感恩辛勤灌溉的生產者  
菜籃子精神需要逗陣傳遞下去  
用消費改變世界，共赴美好未來！！



原味豆干  
450g/4塊

### 安心手工豆干

使用食品級非基因改造黃豆，不添加抑菌劑或抗氧化劑。不染色呈現豆干原色原味

### 環保無汙染有機棉

種植時不能施用殺蟲劑、除草劑、枯葉劑。棉布製程不使用含氯系的漂白劑、螢光增白劑、甲醛、苯、酚等化學藥劑及偶氮染料，減少對環境的汙染，對健康更好

有機棉中毛巾  
34x76cm/2入



有機棉小方巾  
34x38cm/4入



※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。  
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。

# 理想未來 逗陣行

感恩23週年

以食共好  
打造安心生活



更多良食歡迎利用

## 目次

### 專題報導

04 千分之四責任的重量  
全球夥伴共同實踐永續發展目標 文/葉虹伶

### 來自現場

08 鮮乳坊 守護台灣鮮乳的在地風味 文/莊佩珊

### 產品平台

12 草生栽培的芒果 與萬物共生的夏日滋味 文/陳怡樺

### 生活食育

14 落腳雙溪 以風土注入食育 文/蘇怡和

### 合作知識+

16 跨界共好  
移居花蓮壽豐 新世代農夫升級 3.0 版 文/于有慧

### 美好照顧

18 從「共同需求」出發 營造屬於社員的合作社 文/陳怡樺

### 聽營養師的話

20 吃魚好健康？魚的營養價值說給你聽 文/陳文君

### 合作脈動

22 這個市集不一樣  
從主婦深蹲市集串連合作力量 文/劉儀君

### 主婦食堂

24 水果入菜 做出一桌泰式風情的美味餐點  
食譜設計/王志舜 文/蘇怡和

### 站所的散步

28 林口不是美食沙漠  
日式炸牛排、澎湃早餐，還有爽口開胃的天使麵  
文/陳建竹 佇站夥伴：鐘苑紋

### 圖說八道

31 芒果賞味圖鑑看這裡  
資料提供/許雅芬

## 你不知道你不知道什麼

### 編輯的話

現在看報紙的人很少，以前蘋果日報還在時，他們的週末版經常厚得跟雜誌一樣，就算只看新聞大標，都得消磨幾個小時。現在社群媒體發達，大數據會推送你有興趣的內容給你，好處是看的都是自己喜歡的內容，壞處是，你不知道你不知道什麼。

這不是繞口令，你真的不知道你不知道什麼。這回的專題報導沒有介紹「千分之四倡議」聯盟，我也完全不曉得有這個組織，看了才曉得他們在做的事情非常重要。他們旨在透過科學數據，調整農業耕作方法，來增加土壤有機碳含量達千分之四，藉此與人類活動每年排放的二氧化碳量相抵，便能促進土壤健康、提升農產品的產量。

合作社一直在設法提升農業生產系統面對極端氣候的適應能力，力行土壤減量施肥與農藥減量的管理。我們的努力，不只在 2018 年成為中華民國農業部審認的「友善環境耕作推廣團體」，更在今年三月同時獲得聯合國「千分

之四倡議」聯盟會員及論壇夥伴的身份，合作社長期以來對環境永續的努力，也獲國際認可。

或許我們不知道不知道什麼，然而實際上，只要支持合作社的產品，就是認同我們的理念、便能對永續環境出一份力。讓我們一起參與共同購買，用消費改變世界。



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、龔韶紅、林椒雯、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻  
副總編輯 | 陳建竹  
美術設計 | 何柏毅  
封面照片 | 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 639 號  
電話 | 02-2999-6122

版權  
2024 年 06 月 / 240 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。

拿出手機掃描  
相識從此刻開始



線上入社

〈 千分之四責任的重量 〉

# 全球夥伴共同實踐 永續發展目標

**根** 據歐盟氣候監測機構「哥白尼氣候變化服務」(Copernicus Climate Change Service, C3S) 於今年 3 月 9 日發布的 3 月氣候月報指出，自 2023 年 3 月至 2024 年 3 月，全球平均氣溫是有記錄以來的最高值，全球海洋表面溫度更是連續 12 個月創下歷史新高。

文／國立嘉義大學園藝學系博士後研究人員葉虹伶 照片提供／企畫部、freepik

## 氣候變遷 帶來複合性影響

在氣候變遷衝擊下，許多地區降雨量異常增加或減少，其中如伊比利半島 (Iberian Peninsula)、義大利北部及法國南部甚至遭遇暴風雨，為延緩全球暖化急需減少溫室氣體排放。聯合國政府間氣候變化專門委員會 (Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC)，於 2023 年 3 月 30 日發佈的第六次評估整合報告 (AR6 Synthesis Report) 中，也提出過氣候變遷

對環境的衝擊、生態體系的破壞，及糧食生產所造成的危機。根據過去資料紀錄，在 2010 年至 2020 年間，受氣候變遷高度影響地區因洪水、乾旱及風暴等災害造成的人類死亡率，是受氣候變遷較低影響地區的 15 倍。根據預測，未來估計將有 3~14% 的物種面臨極高滅絕風險。

然而，氣候變遷帶來的衝擊事件是複合性的，例如高溫引起的勞動力損失，與高溫及乾旱造成的糧食生產損失交互作用下，糧食成本增加會導致價格提高，進

而影響到民生層面。近年來，臺灣農業受氣候變遷之影響，則包括乾旱缺水造成水稻、茶樹及果樹減產，雨季蔬菜生產區淹水造成菜價飆漲等。為此應採取農業調適策略，短期著重在防災應變減少農損，長期則需發展具氣候變遷調適性及具生態韌性的栽培體系 (姚銘輝, 2022. 氣候變遷對農業生產的衝擊)。

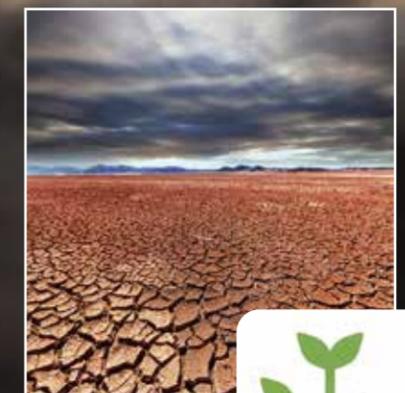
根據相關研究成果，透過增加土壤中有機碳使土壤有機質增加，有助於促進土壤健康進而提升農作物產量，並可同時提升農

業生產系統面對極端氣候的適應能力，這便是千分之四倡議 (“4 per 1000” Initiative) 的主要基本概念。

## 千分之四倡議 現況及研究成果

「千分之四倡議」於 2015 年，由法國農業部長在巴黎舉辦之第 21 屆聯合國氣候大會 (COP21) 中初次提出，並成立聯盟。「千分之四倡議」旨在根據科學方法，透過減少森林砍伐，及調整農業耕作方式等永續

農業操作模式，促進 30 至 40 公分之表層土壤中，每年增加土壤有機碳 (soil organic carbon, SOC) 含量達千分之四 (4‰，即 0.4%)，藉此與人類活動每年排放的二氧化碳量相互抵消，進而減少大氣中二氧化碳之總量，增加土壤有機質還能促進土壤健康、提升農作產量，最終期望能達到減緩溫室效應，及維護糧食安全等兩大永續發展目標，同時達成「藉著全球性的健康且富含碳的土壤，來對抗氣候變遷與終結饑餓」的願景。



臺灣農業也受氣候變遷之影響，常有乾旱缺水的狀況。

千分之四倡議聯盟的官方 LOGO。



「千分之四倡議」聯盟希望透過農業措施達到之目標，包括對抗土壤劣化對糧食安全帶來負面的衝擊，以永續生產方式使土壤維持具活力及穩定性，有助於提高面對極端氣候的適應能力確保糧食安全，提升土壤含碳量打造可延緩氣候變遷衝擊的農業，並展示可提供實際解決方案的農耕方式。

### 透過監測工具 提供農業操作相關建議

目前為止「千分之四倡議」相關研究證實，農業土壤碳封存對氣候變遷可發揮關鍵作用。「千分之四倡議」聯盟目前透過與聯合國糧食及農業組織 FAO、FARM 基金會，及法國 Deloitte 永續發展團隊合作，發展出一套與土壤健康相關的 MRV 系統（監測 Monitoring、報告 Reporting 及驗證 Verification 系統）及相關運用工具。

Deloitte 永續發展團隊透過收集專家們及工作者反饋獲得結果，這套 MRV 系統主要可以將環境對生態農業的衝擊量化，追蹤工作佈署進度，提供使用者調整農業操作建議，這套系統目的在於根據現有解決方式，簡化決策流程並提供操作細節說明。自 2024 年 3 月底，這套工具已於「千分之四倡議」聯盟網站上提供在線使用，現有版本仍持續完善中。

2024 年的重要活動，還包括 5 月 2 日的土壤碳科學網路研討會系列（Soil Carbon Sciences Webinar Series），會議中將由康乃爾大學的 Dominic Woolf 研究員，分享他如何應用在 10,000 多項田間試驗所



「千分之四倡議」旨在根據科學方法，減少森林砍伐，調整農業耕作方式等永續農業操作模式。



透過監測工具，可提高作物的產量。

獲得的結果分析，推算擴展至全球範圍，他將比較在最適土壤管理條件下，透過土壤固碳或氮肥施用對作物產量提升之效果。以及聖保羅大學的 Mauricio Cherubin 教授，將以熱帶地區研究為例，分析實際應用土壤碳管理技術對作物產量的提升狀況，同時將探討透過現有技術配合調整操作模式，提升土壤碳含量增加全球作物產量的可能性。還有土壤健康研究所的 Cristine Morgan 博士也將介紹一套經濟有效的土壤健康評估指標組合。

### 合作社獲得認可 肩負起重要責任

根據「千分之四倡議」聯盟 2024 年 4 月通訊內容，聯盟成立將近九年，迄今為止擁有 825 個合作夥伴，共 108 個國家參與，目前成員數量仍持續增加中。臺灣由農委會農業試驗所擔任創始會員，已於 2016 年簽署加入該倡議聯盟。今年三月臺灣主婦聯盟生活消費合作社通過審核，同時成為聯盟會員及論壇夥伴（Partner & Consortium Member）。



主婦聯盟合作社於今年（2024）三月，成為聯盟會員及論壇夥伴。



合作社基於對環境保護與本土農糧的重視，力行土壤減量施肥與農藥減量管理的推廣。

提升農業生產系統面對極端氣候的適應能力，其中對於奠定基礎極為有利的有機農業耕作方式，便是臺灣主婦聯盟生活消費合作社契作農戶，長年以來努力耕耘的方向。

主婦聯盟合作社基於對環境保護與本土農糧的重視，長期致力於推廣本土農糧及利用，力行土壤減量施肥與農藥減量管理的推廣，並以優於市場行情與農友契作生產農產品。同時推廣友善農耕，更在 2018 年成為中華民國

農業部審認的「友善環境耕作推廣團體」。而此次同時獲得聯合國「千分之四倡議」聯盟會員及論壇夥伴（Partner & Consortium Member）身分，也意味著長期以來對環境永續的貢獻獲得肯定。未來也需配合倡議年度工作計劃，持續以實際行動支持延緩氣候變遷之各項行動，並提供實務經驗分享。

目前台灣主婦聯盟生活消費合作社正與國立嘉義大學園藝學系合作，共同執行一項符合倡議任

同場加映



世界土壤日除了重視土壤健康，也關心水資源的保存。（照片提供／陳建竹）

### 世界土壤日 World Soil Day

地球上生物生存所需資源均取決於土壤和水。氣候變遷和人類活動破壞自然平衡，進而影響生態及農業系統。透過永續管理土壤資源，可改善土壤健康，減少土壤退化及環境污染，並加強水資源保存。同時可保護生物多樣性，提高土壤肥力，並有助於固碳，對延緩氣候變遷發揮關鍵作用。2002 年國際土壤科學聯盟（International Union of Soil Science, IUSS）建議設立國際土壤日平台。後續經過 FAO 及聯合國的推動，指定 2014 年 12 月 5 日為第一個世界土壤日。2023 年舉辦的世界土壤日（World Soil Day）活動旨在提升人們對土壤及水資源的重視，瞭解建立具資源永續性及具生態韌性的農業生產系統至關重要。每年 12 月 5 日舉行的世界土壤日活動也提醒人們關注土壤健康的重要性，全球各國包括政府、學校、企業均以不同活動形式響應，持續倡導永續管理土壤資源的重要性，希望影響擴及更多人。（資料來源：FAO，聯合國糧食及農業組織）

# 鮮乳坊

## 守護台灣鮮乳的在地風味

五月的台灣已是 30 度以上的高溫，但走進豐樂牧場牛舍，意外的一股乾爽清涼襲來，煩熱盡解！看著乳牛們舒適地或坐或臥，不時有水霧噴灑，真是閒適的「牛」生。

文／莊佩珊 攝影／李友欽

合作社鮮乳坊品牌乳品，乳源來自契作的豐樂牧場，上架產品有豐樂鮮乳和吃吃鮮乳優格。因著濃醇的風味與優越的品質，一直是社員信賴的產品。住在豐樂牧場的乳牛們可謂被照顧得無微不至，創辦人黃常禎走在牛舍中，隨口說到「你看牛在反芻，那就是牠很健康」，「我只要看牛的眼神，就知道牠今天狀態好不好」。農家子弟的他從小就帶著黃牛吃草，他還記得牛在田間工作到太累吃不下，耐心餵牠們吃甘蔗尾的童年。

### 吃好住好才有好鮮奶

但豐樂牧場的乳牛是幸福地被餵養，牛隻喜好涼爽，過熱可能導致熱緊迫，進而影響生乳品質。豐樂牧場位處彰化縣濱海地區，強勁海風造就舒適的氣候，加上挑高牛舍、大型風扇、定時灑水、軟質地板，牛隻生活地舒

服、自在，看到人還會好奇湊上來。「這些牛都不怕人表示照顧的人對他們很好」，定期探訪牧場的鮮乳坊創辦人，大動物醫師龔建嘉說道。

不止環境上用心，豐樂牧場是目前台灣數一數二以數據精準管理的酪農場。從瑞典引進的監控系統，連接牛隻身上的體感監測器，24 小時回傳生理數據，搭配兩位駐場獸醫師，以及鮮乳坊協助的數據分析師，有狀況可以馬上排除。

最新的生力軍是自動榨乳機，乳牛隨時自行榨乳，不受限於以往的一天兩次，即時緩解漲乳的不適，機器同時還分析生乳品質與健康資訊。龔建嘉說，導入機器目的不是取代人力，而是希望透過大數據搜集與分析，照顧乳牛把關品質，畢竟「健康影響品質，榨乳時發炎細胞過多，會讓

生乳變酸變苦」。

### 面對國際競爭 改變產量策略

然而，豐樂牧場數千萬高投資所出產的鮮乳，目前正遇到進口乳品競爭，前景不明的陰影。2013 年台灣與紐西蘭簽署「紐西蘭與臺澎金馬個別關稅領域經濟合作協定」，逐年增加零關稅的液態乳進口額度，到了 2025 年，所有紐西蘭進口液態乳將不再有額額外每公斤 14 元的關稅。廉價的進口乳品恐將衝擊到一般通路中，因生產成本高而價格較高的國產鮮奶。

龔建嘉說明，面對國際競爭，非走高規格的本土酪農業者恐將首當其衝，在價格戰的競爭中備受影響。加上疫情後消費保守，他也指出這兩三年來，已有看到酪農戶被解約，或是產銷被壓

想喝到在地風味鮮乳，就要好好守護優質的本土牧場。



定時灑水，幫乳牛降溫。



對訪客超好奇的乳牛。



牛蹄硬，踩在軟質地墊才不容易跌倒。地墊利用廢輪胎等材質，具環保效益。



1



2



3

- 1 龔建嘉醫師為乳牛聽診。  
2 黃常禎大哥對乳牛呵護備至。  
3 自動擠乳機，左側還有數據監控面板。

縮，這等於讓台灣牧場無法規畫成長，政府有需要設定台灣乳品需求總量。其次，本土鮮奶有其在地、新鮮等優勢，然目前的乳品標示無法區分。去年中華民國乳業協會、臺灣農酪產業永續發展協會等團體就召開記者會，呼籲政府提出配套措施，輔導產業也要求規劃國產與進口乳品的標示差異，就像國產豬與進口豬。

鮮乳坊的體質與一般乳廠略有不同，但也備感大環境變化的壓力。單一牧場獨有風味，加上高品質的管理模式，其乳品一直有固定愛用者，如合作社，然而在其他通路的銷售就面臨極大不確定性。龔建嘉解釋，台灣生乳有高達四成非直接消費，而是給如手搖店、咖啡店，或餐飲加工等業務通路使用，豐樂牧場也有部分乳品如此。未來業者在成本考量下，恐將轉向低價的進口奶。龔建嘉提到，已看到進口商開始提供不同原料給店家，而黃大哥也說，未來擴張要趨向保守。

備戰 2025，是品牌也具協同經營角色的鮮乳坊，目前密集地與合作的六家牧場討論，掌握進口量以及市場變化。但也不可避免地需要改變產量策略，以往鼓勵養得好養得多，擴大產能，目前則朝向更細緻的生產規劃，希望接下來乳品仍舊能完全產銷。

### 用品質與在地風味 迎戰進口乳品

龔建嘉自豪地比較豐樂牧場的鮮乳，指出在衛生、營養兩指標都優於台灣一般牧場，甚至高於北海道牧場的平均。他以代表生病發炎的生乳體細胞數說明，

豐樂 17.44 萬 / ml，優於台灣國家定義 A 級鮮乳標準的 30 萬 / ml，以及北海道的 20.8 萬 / ml，表示牛隻更健康。而影響風味的乳脂肪，豐樂達到 4.14%，超過日本可標示「特選牛乳」3.5% 的標準。

不僅品質指標超前，面對國際競爭，鮮乳坊更希望凸顯乳品的在地風味，龔建嘉強調「風味不會被取代」。去年台灣農酪產業永續發展協會推動鮮乳「風味輪」，鮮乳坊率先響應，邀請專業侍酒師、咖啡師等，以品酒的概念品析不同牧場乳品的風味，豐樂鮮乳有烤堅果般的香氣、玉米般的甜感，他以「莊園級」稱之。獨特風味的事實基礎，龔建嘉解釋在於產地、飼養方式，以及飼料。他也提到日本也有牧場把過剩稻米發酵當飼料，就變成產地特殊風味來源。

讓牧場特色自己發聲一直在鮮乳坊的 DNA，單一牧場不混乳、無成分調整；牛奶瓶印上生產者身影，農民與鮮乳一起走進消費者家中。如此，台灣酪農業嚴重的接班問題也獲得一線希望，因為伴隨好品質鮮奶，名字被消費者叫得出的光榮感，以及數位化的現代工作模式，讓子孫願意回家，目前鮮乳坊的合作牧場就有兩家二、三代即將接班。

合作社在鮮乳坊成立第二年，率先支持當時尚在起步的優質乳品生產者與牧場，陪同站穩腳步。如今乳品產業將再面對嚴峻的挑戰，鮮乳坊期待合作社推廣食農教育，提升消費者意識，關注相關議題，並持續支持在地永續發展的酪農們。綠

## 合作社的乳品生產者

### 豐樂牧場

位於彰化縣福興鄉，面積 2.3 公頃，場內有一千頭牛，泌乳牛約五百頭，品種為荷蘭牛（Holstein），娟珊牛（Jersey）。工作人員包括黃常禎、黃彬滕兄弟夫婦、兩位獸醫師、飼料調配負責人、擠乳室負責人、產銷履歷維繫人。除了精準管理，也盡心動物福利並獲得標章；同時致力 ESG 永續經營，建置太陽能板、牛糞灌溉飼料牧草的農牧循環、和降低用水與後段廢棄物處理污染的刮糞設備。



### 四方鮮乳

董事長蔡南表示，牧場持續努力提高牧草自給率，目前配合政府「小地主大佃農政策」，取得 70 多公頃的休耕地種植牧草，加上自家原本 20 公頃牧草地，現在禾本科牧草可完全自給自足，幫助降低飼養成本，也穩定牧草供應。他也談到鮮乳廠最大挑戰，因為鮮乳本身就有冬夏產銷不平衡的問題，而且牛奶須冷藏保存，所以剩餘乳處理非常棘手，四方 30 年來一直在努力克服。他們用冬天剩餘乳做高達



起司、莫札瑞拉起司、冰淇淋、鮮奶饅頭、鮮奶土司、奶酪等。蔡董事長強調，副產品的能力愈強，生存的空間愈大，也期待社員支持。四方近來也嘗試利用冬天剩餘冷凍奶，開發如餐飲業的業務用奶。針對台紐協定，蔡董事長表示在地鮮乳最大特色是新鮮，與保存效期長達幾十天的進口牛乳有區隔。

### 隆昌（雪比優格）

隆昌公司以優格產品為主，因一款得獎的銀髮友善銀質獎優格而受合作社青睞。其優格乳源來自契作的本土牧場，且全數收購牧場乳源，因總規模占市場比例小，因此隆昌業務代表王翌卉表示，目前台紐協定對公司與合作牧場影響尚不大。王翌卉也解釋，本土乳源與國外飼養方式不同，品質風味也優於進口乳品。公司致力於優質的優格產品，不以營利為第一目的，希望做出理想中的健康優格，對鮮乳品質要求高，國產牛奶是首選。而理念產品推廣不易，希望社員持續支持。



# 與萬物共生的 夏日滋味

草生栽培  
的芒果

時序入夏，愛文、金煌、夏雪、農民黨一號等各種芒果陸續上架，品種豐富，目不暇給。這次帶社員一起認識兩位以草生栽培的芒果生產者，分別是來自嘉義縣番路鄉的張景添和台南市南化區的張珮騰。

文／陳怡樺 照片／汪芸莉

## 最遙遠的村落 最香Q的芒果

坊間流傳「最有名的芒果在玉井，但最好吃的芒果在南化。」全台芒果栽培面積超過二萬公頃，台南市的芒果種植面積超過六千公頃，為全台最大芒果產區，其中南化的白堊土地形成就台南芒果的獨特口感和風味。愛文芒果和金煌芒果最為台灣人熟知的品種，前者最受台灣消費者喜愛，金煌芒果的香氣、果形、顏色雖不如愛文討喜，但金煌相對耐儲存，適合外銷，也是冰品飲品店最愛用的品種。

張珮騰家的芒果果園位在台南

市南化區，南化水庫上游的集水區，也是距離台南市區最遙遠的村落，光是單程趟車程就要兩小時。張家並非世居於此，早年因土壤貧瘠生活困苦，張珮騰的祖父從南投鹿谷遷居到南化重新開墾，當時的農產以麻竹筍為主，品質優良，加工後膨脹率好且脆口，曾吸引日本廠商專程前來採購。

三十多年前，規劃興建南化水庫時，原以為南化一帶會成為淹沒區，農會根據地上物補助原則，輔導農民種植芒果。後來，隨著麻竹筍的收購價格走低，二十多年前，張珮騰的父親張錫斌投入社造，意外發現早期的製

糖設備，多次嘗試後，製出童年的甜蜜滋味，張家的主業轉為柴燒黑糖製作，逐步規模化、品牌化。儘管張家後來以製作黑糖為業，但自祖父定居南化起，張家一直保有芒果園，基於分散營運風險的考量，近十年前，張家決定擴大芒果的種植規模，先種愛文芒果，金煌芒果隨後加入，以「夏天種芒果、冬天做黑糖」分配全年的農務。

白堊土地形是南化的重要土壤特徵。根據台南市農業局的資料，芒果適合種植於pH5.5至pH7.5的「中性」土壤，堊土的pH值在7.3至7.6，偏鹼性，且白堊地形的壤土層薄，通常栽種

於平地的芒果約三至五年能產，種於白堊地形則需要七到八年；但堊土富含鈣、鉀、鎂等礦物質，有助增加果實的硬度和果肉的Q彈度。

張家的芒果園位在山坡地，相較平地芒果的種植間距較大，機械化程度較高，張家則以人工為主。張珮騰笑說，常常背除草機工作，現在我都會修除草機了。「大概三十多年前，家裡曾經短暫用藥，但爸爸覺得除草劑不好，就不用了。」後來，製糖用的甘蔗園也不使用除草劑。對張珮騰而言，草生栽培的好處是經常能在果園裡看到小動物，摘芒果時小山羌、野兔駐足。

## 台灣之光「農民黨一號」

張景添的芒果果園位在嘉義縣八掌溪上游、仁義潭水庫堤防的一側，這裡也是「農民黨一號」芒果的起始地。「農民黨一號」由張景添的父親張銘顯自學摸索多方請教，耗時多年以愛文、懷特與土芒果育種而成，1981年正式推出。融合愛文芒果的甜和土芒果的香氣，層次豐富且多肉多汁是「農民黨一號」的特色，二十多年前參加美國匹茲堡國際競賽榮獲園藝組和食品組兩面金牌，以「果型飽滿、色澤亮麗，香氣濃郁和口感細緻」獲得評審青睞。張景添說，果核小、抗病性佳都是「農民黨一號」的強項。

產地的砂質土壤是成功孕育「農民黨一號」的關鍵。源自熱帶的芒果樹，適合生長於溫暖乾燥的環境。張景添說，排水性佳的砂質土能有效排走多餘水分，砂質土疏鬆充滿孔隙，也有助芒果樹根部維持乾爽、自在延伸，同時也降低因積水導致根部腐爛的風險。

自父親張銘顯開始，超過三十年以草生栽培方式種植芒果。張景添說，草生栽培的好處是草能為維持土壤的濕度，減少水分蒸發，過去遭逢乾旱時，地表的草層就像一層天然保護毯，讓芒果樹度過缺水期。此外，草生栽培也為各種昆蟲、鳥類、小動物創造生活空間，生態多樣，形成天然的害蟲防治網。張景添也談到一個源自父親的「小撇步」，芒果套袋後，在黏蠅紙中夾放芒果格外品，利用果實成熟時散發的香氣吸引蟲蠅，有效提高防治成效。

每年天氣轉熱，從台灣最南端的屏東為芒果季揭開序幕，不論是艷紅的愛文，澄黃的金煌芒果，還是核小多汁的農民黨一號，香氣豐富香甜多汁，炎炎夏日少不了這一味。然而，張景添和張珮騰皆選以草生栽培作為種植方式，農作與田間萬物共生的心意，也為芒果增添美好滋味。<sup>綠</sup>



1



2

1 張珮騰的兒女很享受在農園的生活樂趣。  
2 這是芒果花，大家吃過芒果可能沒看過芒果花。



3



4



5



6

3 因為是草生栽培，張珮騰說他經常要背著除草機除草。  
4 張景添將芒果套袋，可降低被果蠅叮咬的機會。(照片提供／張景添)  
5 金煌芒果耐儲存，適合外銷。  
6 農民黨一號芒果的表皮，帶著天然果粉。(照片提供／張景添)

# 落腳雙溪

以風土注入食育

文、攝影／蘇怡和

在「金車教育基金會擔任執行秘書兼媒體公關 12 年的簡淑慧說：「我是一個喜歡創新的人，不喜歡一套模式用到底。」基於對家鄉的情感、對生活的熱情，同時也感謝雙溪給予她成長養分，在 2018 年返鄉成立「注腳雙溪」，做為淡蘭古道第一個服務據點。

## 挖掘友善小農 開發特色文旅

她擔任文化轉譯者，串聯起雙溪地區有機友善小農與店家、提供綠食體驗及淡蘭古道走讀資訊，結合綠色旅行，為雙溪注入活水，把雙溪的人文土地特色鮮明化，也翻轉雙溪，希望不再

被 PTT 網民票選高票為新北市最沒存在感的地方。真心喜歡這塊從小成長所在地的淑慧，認為過往傳統行銷城鎮的策略，大多是以銅板經濟、優惠方案的促銷誘因，以及快閃活動的火花型態展現，這種方式無法把雙溪的自然山水與風土特色表現出來，她眼中的雙溪處處是瑰寶，也因為熟悉，所以能夠快速抓出雙溪的多重亮點。

像是挖掘有機友善小農，與四周環繞的自然山水地景結合，還與雙溪高中合作活化土地公空間，證明雙溪處處可見百年農業文化的土地公，也強化淡蘭古道來到雙溪市街的文化路徑。淡蘭古道有 250 多座土地公廟，佔全

台四分之一的數量，其中光是雙溪就至少有 100 座石造土地公。

淑慧開發雙溪特有的綠色文旅，並且跨域串聯合作，像是從三貂嶺走進牡丹老鎮、追蹤礦業鐵道、找出在地文化路徑的貂之道。今年四、五月辦理生態賞螢，還結合食農教育與強化棲地復育的螢之道，每一條綠色走讀路線，都是出自對地方熟悉到不能再熟悉的地頭蛇帶路行程。

## 從學校進入社區 連結地方創生

淑慧認為雙溪可以從農產品出發，開展自己的特色，但農產品同值性高，且產量有限，需要注入

文化與教育意涵，才能為農產品加值並創造地域品牌價值。

為此，她曾指導雙溪高中綠精靈社團，蹲點校園擔任課程發展委員，在投入的九個學期中，共同策劃有關環境教育、食農教育的教案，並邀請小農成為社團田間老師，也讓師生透過有機田實境及實作參與，認識泥土與有機友善種植方式。淑慧指導過的綠精靈副社長，也對雙溪懷抱著情感，目前正嘗試著拍攝生態紀錄片，希望記錄家鄉，同時找出促進地方農業經濟的解方。

## 結合小農食材 開發低碳綠食

除此之外，注腳雙溪也推出以在地當令小農食材製作的「淡蘭飯包」，飯包菜色隨季節變化，運用地方小農的時令蔬果、蜂蜜、酵素等融入創意菜色中，陸續與在地廚藝師推出養生薑花粽、南瓜糕、山藥蜂蜜椰泥球等好吃好玩的食物，再連結青創人開發「土地公福創」系列，例如土地公餅、土地公蛋糕、土地公山藥小饅頭、螢家亮亮餅等。

她主張創造地方價值和特色必須用「打群架」的概念進行，以往單一散落的小農，生產的農產品連運送到台北的油錢都不夠，但現在她集結社區中具備料理手藝的媽媽、擅長烘焙的青年、小農四季變化的新鮮食材，還有本身熟稔的活動策劃與媒體行銷的力量，推出的淡蘭飯包、土地公伴手禮盒，創造出與地方深刻連結的低碳綠食。值得一提的是飯包剛推出時，正值疫情嚴峻，

大家都不太敢外出用餐的非常時期，因此透過飯包引導旅人認識雙溪綠食食材多樣性，也解決了登山者野外用餐的需求，甚至可說疫情是加強雙溪的友善農產鮮明化的反作用力。

結合在地農業、生態美學，也匯聚人才的淡蘭飯包，創造在地就業機會，「飯包不只吃飽，也傳達了佈置美學，透過食材配色與造型組合，讓體驗經濟更完整、更有趣。」我們好奇所學領域為會計背景的淑慧，為何會有這些美感與整合能力？「我的敏感度是從兒時的生活場域滋養而來，我們從小就騎著單車去田野兜風、去溪邊玩，挖掘了很多秘境，都對我有潛移默化的影響。」在淑慧的生命經驗中可以體悟，所有看似無用的體驗，都

是成長路上環環相扣的養分。

想起赴約採訪那天，途中找不到注腳雙溪工作室，隨意詢問路邊擺攤做生意的老闆，結果瞬間群聚來好幾位伯伯阿姨說：「你找淑慧喔，我家就在她家旁邊。」她不簡單耶，做好多事！」與淑慧行經雙溪平林大橋，也遇到居民跟她打招呼、進入雙溪高中後，圖書館主任和警衛都是她的好朋友。從歸鄉到落地深耕雙溪的淑慧，透過陪伴社區發展的過程，替雙溪注入活水，讓其中的好山好水被更多人看到，同時透過療癒人心的體驗行程，帶動地方綠色經濟進而改變社區。她相信雙溪不蓋水庫，還可以靠人與自然環境和諧共生的里山精神 (Satoyama)，走出許多不同的永續之路。綠

淑慧走進返鄉擔任課程發展委員的雙溪高中。



- 1 與社區人才共同開發的土地公福創系列糕餅。
- 2 在雙溪高中的土地公廟旁，有一面祈福還願御守。
- 3 運用在地小農食材做出賞心悅目的「淡蘭飯包」。(照片提供／注腳雙溪)
- 4 雙溪至少有 100 座石造土地公，是當地的文化之一。



跨界共好

## 移居花蓮壽豐 新世代農夫升級 3.0 版

文／梁以青 照片／有限責任花蓮好生活農業勞動合作社、伍佰人·五百事

來自不同縣市的外地人，一同被花蓮壽豐鄉的土地給吸引。

「有限責任花蓮好生活農業勞動合作社」的成員，皆來自不同縣市的外地人，卻一同被花蓮壽豐鄉的土地給吸引，進而留下來、租塊田，開始耕耘理想農業和喜歡的生活。

### 有機農法是共識 專案管理善用人力

大家剛來到花蓮縣壽豐鄉這片土地，大多是想體驗和觀察壽豐鄉各種多元的農法，參加樸門的工作坊理解地方生態環境，參與實行有機農法農場的實習換工、參觀自然農法的耕種方式，透過感官的經驗和知識的吸收，決定留下來，實驗所學，並繼續深耕各種農法帶來的啟發。

民國 109 年幾位壽豐新移民的農友們，因理念一致，成立「有

限責任花蓮好生活農業勞動合作社」，共同生產、研發加工商品與運銷，參與社區互動和各種跨界合作，推廣有機農業和農特產品的活動，一起共生共好。

為解決農業最重要的缺工問題，社員們的共識就是導入科技化的管理與設備，降低對人力需求，共享農耕機械設備和研究改良生產加工設備，提高產能，另外大量使用農委會開發的農務 e 把抓，並推舉社員陳正昇先生擔任「農務專案管理經理」，依天候，建立田間標準栽培曆的排程計畫，有效分配作物耕作週期和農務的人力支援，讓成員的每塊田都能順暢耕作和收成，這是農業專案管理發揮最好的案例。

目前合作社的成員從有機農法耕種生產作物，進而研發優質的

農產加工商品，藉以推廣國產雜糧的農業轉型與加值運用，並寫計畫向農糧署申請專案，推行食農教育的活動，社員們的農地、農機與分享空間，成為各級組織團體最佳共學場域，升級肩負農業體驗教育的新世代農夫 3.0 版。目前成員有「伍 Go 農」、「飪禾一步」、「穗稻·自然醒」、「大碗的米」、「好好吃飯·八分飽」、「山間友狗樂農農」、「拾豆屋」、「種種有賞」及陳正昇等等品牌，及多位社員共同運作。

### 跨界合作 與社照點 共同推展農業經濟

花蓮的現代農友們共同面臨的農業困境，除了缺工問題，最重要的還有拓展行銷通路協助農產品銷售的問題。「有限責任花蓮好生活農業勞動合作社」，實行



- 1 在馬鈴薯產季辦的活動，大人、小孩都喜歡。
- 2 各式農機體驗，讓小朋友試當科技農夫。
- 3 「五百人·五百事」推展社區與地方活動外，也發展專屬刊物記錄地方風土人文。（拍攝／梁以青）
- 4 農地成為食農教育的共學場域。



有機農法生產出優良的農產品，並研發出多項健康美味的農產加工品，除了有機米，還有使用優質有機黑豆和黃豆製成天貝、千張、黃豆奶、黑豆奶、黑豆茶、醬油。隨著產品逐漸成熟，社員們共同的目標，就是將好產品推廣到全省販售有機商品的通路，這樣才能將有機農業的商品，找到對的銷售通路，達到農業、通路和消費者共好的產銷方式。

另外，這群新世代農夫 3.0 版的合作社成員，積極參與各級機關團體的食農教育活動和大型住宅社區市集的農產品推廣，其中鄰近東華大學的志學大型社區「伍佰戶社區」，堪稱地方農業與地區性大型社區，互生互助的最佳範例！

位於壽豐鄉志學村的「伍佰

戶社區」，是鄉內最大的住宅社區，因鄰近東華大學，擁有豐富多元的居民生態，早先社區居民幫大家開團購買花蓮優質的農場品與手作食品，後來演變成在社區舉辦固定的市集，近年更向花蓮縣文化局申請社照點，成立社區組織「伍佰人·五百事」，舉辦生活課程、社區市集、食農教育體驗和節氣食堂，一同創造共好生活社群。

### 百萬農耕車農機體驗 翻轉刻板印象

「有限責任花蓮好生活農業勞動合作社」的農產品走進「伍佰戶」的社區市集，開啟社區居民直接和農夫買的消费模式，後續社區組織「伍佰人·五百事」也積極與合作社共同舉辦食農教育的各種體驗活動，例如馬鈴薯

的產季，親子們進入農田學習馬鈴薯的採收，一起烹調美味的料理；甚至還大膽推出「百萬農耕車」的農機體驗，操作科技化的農機，翻轉學員們對農業就是辛苦勞動的刻板印象，社區人和外界各方人士與團體，可以一起認識壽豐地區的農業型態，完整在一個區域體驗從產地走入餐桌的食農教育之可貴。

壽豐地方的農業合作社與社照點的互助合作，發展出更貼近生活文化層面的農業經濟和食農教育體驗活動，讓社會大眾近距離感受土地生長萬物的力量，珍惜農夫努力耕耘作物生產好食材，透過學習料理人的烹調巧思，隨季節，耕作，收成，化作餐桌上的美食，領會大自然教大家最寶貴的生活學習！<sup>綠</sup>

# 從「共同需求」出發 營造屬於社員的合作社

文／陳怡樺 攝影／陳郁玲

2016年探訪Exeter Street Hall時，銀髮族例行茶會的宣傳單張，這個活動持續運作至今。



「過去採訪的合作社有沒有樂齡相關服務呢？」收到這個邀稿時，第一個出現的念頭是，合作社為什麼會有這類設施或服務呢？如果有，又是怎麼開始的？把記憶中可能符合的合作社想了一輪，停在每個合作社的重要起點「共同需求」。

## 年齡跨度三代的街區中心

多年前的某個3月天，好幾位志工阿嬤阿公為排隊的小孩和左鄰右舍切蛋糕的畫面浮現眼前。那天是 Exeter Street Hall（以下簡稱「街區中心」）的社員大會暨對外開放日，不論是曾經或現居

的住民絡繹不絕，室外春寒料峭但室內溫暖入心。

2023年9月歡慶10週年的街區中心，位在英國南部海濱小鎮 Brighton，註冊為 Community Benefit Society（非營利，為社區謀取福利的組織），以社區合作社形式營運，而這個期許為所有人而存在的大廳，由志工、也是使用者為運作核心。然而，使用者年齡跨度三代，從幼童到銀髮。

10年過去，經歷疫情，街區活力不減。每週例行的長輩下午茶聚會（seniors' tea club）持續至今，如今固定的課程更加多元，瑜珈、冥想、頌鉢，還有各式DIY課

程，也開辦維修咖啡館，提供移民、難民的英語課程等。疫情期間，供應健康外帶餐盒。此外，為了更符合各個年齡層的使用者需求，10年來經歷多次整修，包括符合環衛法規的專業廚房、全齡可用的無障礙廁所、區分功能的室內整修、為幼兒空間增設的護欄，還有符合輪椅使用者的園藝設施等，一點一滴的調整慢慢貼近每位使用者。

## 透過募資聚集能量

街區中心的發展圍繞且深耕於住民的所在「社區」，如何聚集一群人一起做事、凝聚共識、成為社員，對於「社區」有這麼強的認同

感？緊扣居民，也是使用的需求是關鍵。「共同需求」隨著社員／使用者的狀態改變而調整。所有開展，在在都能達到社員對於共同需求的期待，被滿足的過程，也是點滴增強社員和合作社的黏著度。

回憶當時受訪者、也是發起人之一瑪莉安·克雷格（Marianne Craig）說，當時為了買下這個建築啟動向社區募資，這是所有居民凝聚共識和能量的最高峰。過去這個街區的氣氛和典型城市無異，對彼此都不太熟悉。她坦言，如果一開始我們就獲得一大筆外部挹注的經費，現在應該就不會擁有這麼強的社區向心力。

參與街區中心的同時，克雷格笑說，「募資過程，陸續有五對夫妻選擇離婚，直到現在大家還會拿來自嘲。」她認為，分手後能理性說笑，是因更了解、理解雙方性格需求的差異，做出的決定，這不也正是成熟的展現。

## 「共同需求」以社員的共識為底

另一個呼應本次主題的合作社在德國柏林的莫肯恩基茲住宅合作社（Möckernkiez eG），2009年完成註冊，佔地3公頃，社員數超過三千人，共建有14棟樓，提供四百多間公寓，也有商業空間出租。2022年5月，合作社召開年度社員大會時，除了壯年，不少銀髮族參與。6月，曾任董事總經理的福漢克·尼茨薛（Frank Nitzsche）帶我們走逛社區，途經幾處，印象深刻。

第二期工程興建時，社員提出「希望能有公共空間」的需求，提供居民喝茶看報聊天。走進位在行政辦公室隔壁棟的社區咖啡館，尼茨薛說，這裡由住民經營，僅供住民使用，另一側能容納60人的空間常用來播放電影、運動，有時也舉辦慶生會。居住於此的社員幾乎相熟，「我們相信鄰居是最好的保

母。」疫情期間年輕人會幫老年人採買食物回來。對外出租的商業空間，能以滿足住民的需求為優先。

「無障礙設施」是全體居民的共識。我們看到一位輪椅使用者按了大門開關，不費力也不需要求助他人。尼茨薛說，為配合輪椅高度，每棟大樓的按鈕做了調整。「每個人都會老，讓大家不需要樓梯，就能從大街回到公寓，也能搭乘電梯直達地下室，是不論哪一期工程都涵蓋的規劃。」尼茨薛指著一樓戶外空間，這裡僅供汽車卸貨不能久停，確保每個人的安全。

回到這些美好生活的原點，「共同需求」是每個合作社得以穩定運作的關鍵之一。「共同需求」放寬來說，是這群人為了什麼而聚、而成、而立，這個「什麼」可以是工作業務，也可以是未來期待，實則是每個合作社的存在根本。<sup>1</sup>



Exeter Street Hall 舉辦社員大會暨對外開放日，社員交流也認識新朋友。



- 1 Exeter Street Hall對外開放日，協助提供餐點的銀髮族們。
- 2 Möckernkiez 住宅合作社針對不同年齡和需求調整設計的兒童遊戲區。
- 3 在Möckernkiez 住宅合作社內，車輛僅供卸貨。
- 4 在Möckernkiez 住宅合作社，有社員自主營運的咖啡館。

# 吃魚好健康？

## 魚的營養價值說給你聽

常聽到多吃魚有益健康，到底有沒有科學根據？且讓產品部營養師文君，來為大家說分明。

文／陳文君·產品部營養師 照片／企畫部、freepik



魚類的蛋白質比肉類蛋白質佳。

從國民健康署新版的《每日飲食指南》中，蛋白質由原來的「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」，建議多從豆、魚這類食物來攝取蛋白質。其順序的改變，主要是因為豆類為植物性來源，且蛋白質豐富；魚類排名第二，則為熱量及脂肪組成相較於其他肉類來說對人體較為友善。

### 動物性蛋白：魚、雞、豬肉 營養成分比一比

項目	白鮭 (秋鮭)	雞腿 (肉雞)	豬肩 胛肉
熱量 (Kcal)	151	196	295
蛋白質 (g)	22.2	14.4	16.5
粗脂肪 (g)	6.1	14.9	24.8
飽和脂肪 (g)	1.7	4.2	9.8
二十碳五烯酸 /EPA(mg)	540	17	-
二十二碳六烯酸 /DHA(mg)	683	23	45

★以上均為每 100 g 可食部分之含量  
資料來源：食藥署食品營養成分資料庫

除了國內飲食指南建議外，美國心臟協會也提出建議飲食中多選用較優質的蛋白質來源，以植物來源為主、再來經常食用魚類及海鮮；肉類部分盡量選擇較瘦部位及未經加工處理的肉品。



攝取鮭魚可降低心臟病的風險。

### Omega-3 的主要來源

魚是健康飲食中非常重要的食物之一，魚及海鮮為 Omega-3 脂肪的主要來源，且富含維生素 D 和硒等營養素；蛋白質含量豐富，與其他肉類相比，所含飽和脂肪含量較低。已有許多研究證實吃魚或服用魚油對心臟和血管有益處，更有篇大型研究指出，每週食用約一到二份三盎司（約 85 公克）的高脂魚類，例如鮭魚、鮪魚、鯖魚、鯷魚或沙丁魚，可降低死於心臟病風險降 36%。美國心臟協會建議遵循健康飲食模式享健康飲食中多以不飽和脂肪來取代飽和脂肪。

### 協助胎兒的認知發展

2020-2025《美國飲食指南》有針對不同的年齡層，建議不同的海鮮攝取量。

- ◆ **12-23 個月大嬰兒**，每週海鮮建議攝取量約 57-85 公克。魚在幼兒期提供關鍵營養素，如 Omega-3 (DHA 及 EPA)、Omega-6 脂肪、鐵、膽鹼，有助兒童大腦發育；膽鹼同時也幫助嬰兒脊椎發育。魚肉的微量元素鐵、鋅更是有助寶寶打造免疫力。
- ◆ **2-8 歲兒童**，每週海鮮建議攝

### 不飽和脂 vs 飽和脂肪對身體影響

不飽和脂肪 (多元飽和脂肪、單元不飽和脂肪)	飽和脂肪
1. 降低心血管死亡率 2. 降低體內壞膽固醇、三酸甘油酯 3. 人體所需的必需脂肪酸，人體自身無法合成，須從飲食中攝取	1. 增加罹患心血管疾病風險 2. 增加體內壞膽固醇

★反式脂肪、氫化油盡量減少攝取，長期食用增加心臟疾病風險、增加體內壞膽固醇

取量約 57-227 公克。

- ◆ **9-13 歲兒童**，每週海鮮建議攝取量約 170-283 公克。
- ◆ **14-18 歲青少年**，每週海鮮建議攝取量約 227-283 公克。
- ◆ **19-59 歲成人**，每週海鮮建議攝取量約 227-283 公克。
- ◆ **60 歲以上成人**，每週海鮮建議攝取量約 227-283 公克。
- ◆ **孕期、哺乳婦女**，每週海鮮建議攝取量約 227-283 公克。研究已證實在懷孕期間攝取魚，能幫助胎兒認知發展。

雖然已知攝取海鮮對人體有許多益處，不過隨著污染物進入海洋，有可能會攝取到重金屬，到底該如何選擇？美國食品藥物管理局將其分成最佳選擇、較佳選擇、應避免攝取三種。

- ◆ **最佳選擇**：鯷魚、鯖魚、蛤、大西洋鯖魚、鳳尾魚、黑鱈魚、鯧魚、鯨魚、螃蟹、螯蝦、比目魚、鮪魚、鱈魚、鮭魚、沙丁魚、扇貝、蝦、烏賊、白鮭

- ◆ **較佳選擇**：石斑魚、扁鱈、鯛魚、鮪魚、鱒魚、白口魚
- ◆ **應避免**：鯊魚、劍旗魚、馬頭魚（來自墨西哥灣）、大目鮪、橘鱸（長壽魚）

素食者無法從魚獲得營養素者，該怎麼攝取 Omega-3 呢？植物來源的 Omega-3 以  $\alpha$ -亞麻油酸 (ALA) 的形式存在。身體無法自然合成，必須透過飲食攝取  $\alpha$ -亞麻油酸，為身體必需所需脂肪酸。身體會將  $\alpha$ -亞麻油酸轉化為長鏈 Omega-3 脂肪酸 (DHA 及 EPA)。富含 Omega-3 的食物，堅果和種子類，像是亞麻籽、奇亞籽及核桃；植物油，如亞麻仁油、大豆油、芥花油等等，也是素食者的好選擇。綠



魚肉的營養可打造寶寶的免疫力。

### 合作社好油在這裡

#### ◆亞麻仁油

富含多元不飽和脂肪酸及 Omega-3 脂肪酸，有素食魚油之稱！低溫慢焙，只取第一道冷壓油。小量生產，確保油品到餐桌的最鮮純距離。



#### ◆冷壓齊藍籽油

Omega-3 達 30%，總不飽和脂肪酸約 85%。因低溫冷壓初榨，保留較完整營養素，建議低溫拌炒或涼拌，小量的煎炸使用也可以。



#### ◆紫蘇籽油

紫蘇籽油富含多元不飽和脂肪酸 Omega-3，有素食者的魚油之美譽，油品清香不搶味，生飲、涼拌蔬食皆宜。





市集裡的生產者攤位，總是最吸引人。

這個市集  
不一樣

# 從主婦深蹲市集 串連合作力量

文、照片／劉儀君·台南分社永康站主委

幾年前，在台南分社營委會舉辦的共識營裡，委員們在「推廣合作社」這個主題裡產出舉辦合作社市集的巧思。在幾個站所委員的努力下，2020年在永康站所前舉辦了第一屆深蹲市集。合作社是一個具有理念的團體，承襲前輩們的信念，伴隨



今年舉辦了紙飛機趣味賽，吸引許多親子來同樂。

著世代的變遷，如何用看似商業化的方式增加合作社曝光率及理念的推廣，是對深蹲市集寄予的任務與期望。有了這樣的目標，市集的主精神便和合作社的綠色形象息息相關。

## 在市集聯結 所有人的情感

先來說說「深蹲」的由來吧。「深蹲，在肌肉一收一放之間，需要肌力鍛鍊、心肺訓練，還有對自己的堅持和承諾。持家，在家門一進一出之間，需要一點精打細算、不辭辛勞，還有對家人滿滿的愛。手作和農作，需要

無限期的耐心、永遠的堅定、和恆久的相信。邀請你／妳，到深蹲市集，品嚐、體驗這些對土地有諾、對家人有心的食物和日用品吧！」這段由社員陳怡樺撰寫的形象文案，開啟了屬於南社的「深蹲市集」。

第一屆的深蹲市集，在勘察南社各站所的環境與站所營運狀況後，幾位南社的委員們決定在南社最後一個成立的站所永康站舉辦市集。市集邀請了與合作社互惠共好的生產者們，也廣邀社員們利用合作社商品做出獨一無二的美食。還邀請站所附近的友善店家，一起來擺攤。在深蹲市集

裡，所有的攤主都展現了合作人的模樣，即使僅利用站所前的騎樓，沒有過多的宣傳費用以及奢華的設備，卻也讓生產者與社員有了更直接的接觸；讓社員有了成就自己的舞台，也讓站所在社區裡產生正面影響力。合作社的理念與堅持，透過一次次的市集不斷地展現與推廣。

永康站在去年更透過市集，和在地東橋里王怡舜里長團隊合作，將深蹲市集一口氣擴大到公園舉行。集結更多的生產者、友善店家以及站所各類講師資源。讓更多人知道合作社，也讓深蹲市集形象更加凸顯。

2024年3月16日，永康站再次和東橋里長合作，舉辦「春光無痕飲食 主婦深蹲市集」，市集主軸放在環保議題，因應合作社蔬果包材回收利用、每個站所總有社員提供的紙袋再利用以及使用網袋等。並邀請荒野環境保護協會，提倡自製購物袋的教學，搭配市集環保有禮的活動。當天現場處處可以看到大家拿著環保購物袋的身影，讓環保落實在生活上，為地球盡一份力。

## 發揮合作力量的 最佳方式之一

連續辦了幾年的市集，社員們的回饋與生產者的相挺，讓合作社的理念有了很大幅度的推廣和曝光率。社間合作，也讓更多的民眾對合作社有正確的認知，而不再只是和其他有機商店做比較。對社員來說，透過市集，能一口氣和更多的生產者近距離接觸，是社員信任合作社的一大主因。市集裡，隨處可以看到社員



今年市集，空軍招募也一起來同樂！還有吸睛的空軍寶寶。

和生產者話家常，那是個很難得的畫面。對生產者來說，除了堅持著對土地的這份愛以外，透過市集，也可以讓這份堅持得到掌聲和肯定。對營運團隊來說，市集是將所有的元素集結在一起的管道，更是將合作力量發揮的最佳方式之一。

台南分社的各個站所，如嘉義站、海安站的地區營運委員會也紛紛舉辦深蹲市集。每個站所都有屬於自己的特色，也因應各站所的需求，創造出不同模樣的深蹲市集。然，不變的是，我們找到了一個能集結更多力量，能創造更多的合作，能擴大推廣合作社理念的方式。不僅僅是社員，也讓更多的非社員更沒有距離的了解合作社。

在此，特別感謝南社孫瑞鴻理事，蘇惠美理事以及吳銀條理事的到場支持，更要感謝南社組織課夥伴們的全力協助與指導，各站所地區營運委員們的人力支援。我們期盼，有更多和我們有著共同理念的準社員，加入合作社。見證共購的力量，超乎想像！用消費改變世界！



市集也招募了新社員入社。



利用站所產品擺攤，安心香腸攤。

## 讓正能量從站所推廣出去

長期舉辦的深蹲市集讓永康站被看到了！永康在地的「悠悅音樂藝術」邀請永康站一起舉辦活動。2024年7月6日邀請社員在盛夏的午後一起聽音樂會，也歡迎帶著孩子們來上色素食農教育手作課。

# 水果 入菜

## 做出一桌泰式風情的美味餐點

隨著全球氣候變遷，連續幾年都明顯感受到還不到七月，就連番被高溫轟炸，每逢炎熱食慾不振，酸辣滋味最能開胃。這次邀請寒冰飯店西餐主廚王志舜分享幾道融合台灣在地食材，並運用當季蔬果入菜的泰國菜，兩道沙拉和兩道甜品都是簡單好上手，又能快速提振食慾的泰式經典料理，邀請主婦們居家夏日餐桌端出開胃泰菜，讓家人為之驚艷。

文／蘇怡和 攝影／郭宏軒 場地提供／礁溪寒沐酒店

### ◇青木瓜絲沙拉

提到泰國無所不在的國民美食與街頭小吃，絕對少不了青木瓜絲，不管是餐廳或夜市，都可以輕易品嚐到此道料理，主婦們如果想要泰國菜，只要把融合酸、甜、辣、鹹、鹹且爽脆的青木瓜絲端上桌，馬上有模有樣、泰味一把罩。



烹調時間  
30  
分鐘

#### 主要食材：

青辣椒20公克、紅辣椒20公克斜切，紫洋蔥40-50公克切絲、香菜10公克（帶梗更有味道）、青木瓜絲250公克、小番茄30公克、蝦米少許、帶皮花生適量

#### 醬汁材料：

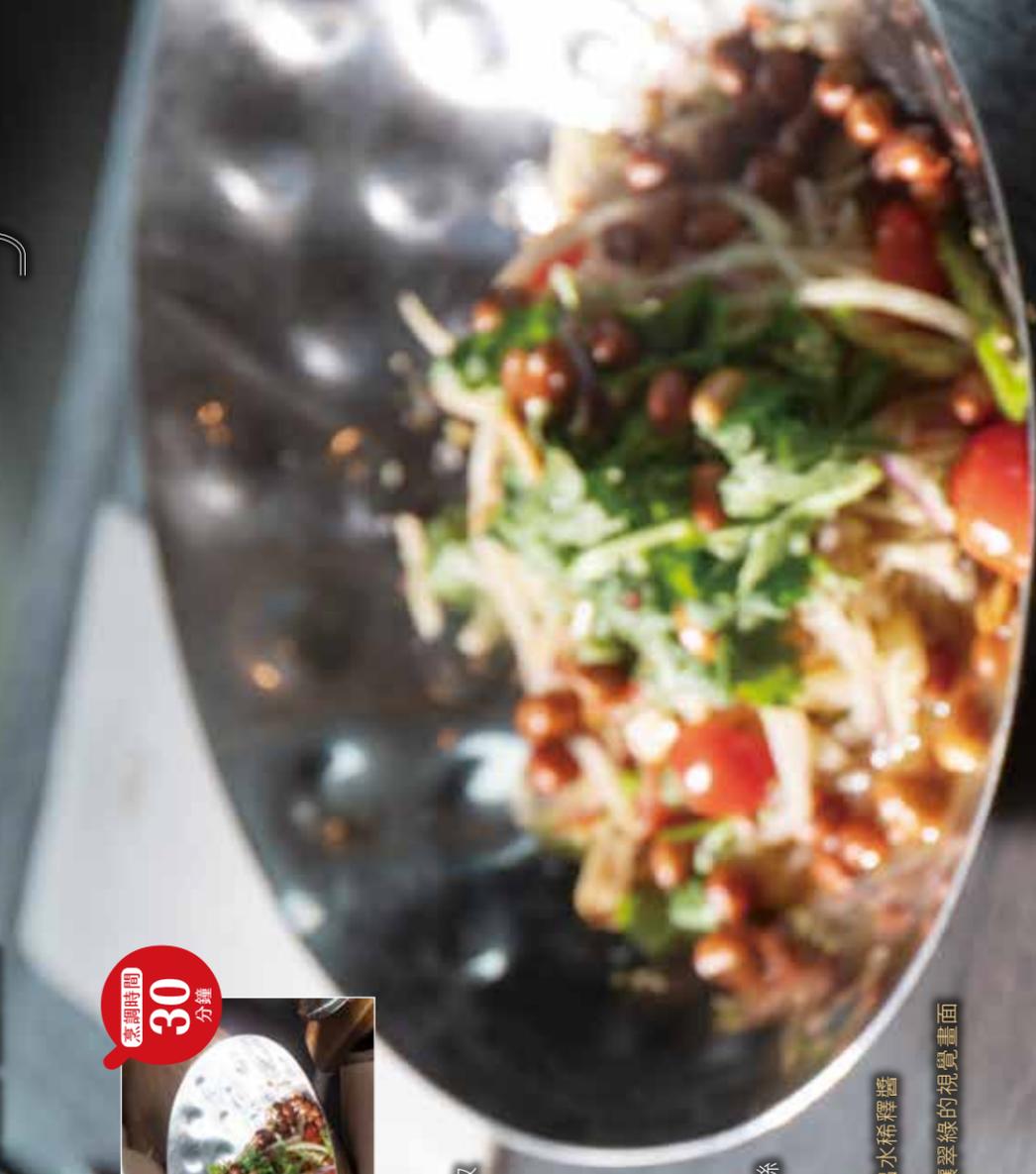
紅辣椒10公克、青辣椒10公克、香菜5公克、蒜頭5公克、魚露15毫升、檸檬汁15毫升、生飲水適量

#### 作法：

- 1 將青木瓜去皮刨絲、以冰水冰鎮後取出備用
- 2 青紅辣椒斜切、紫洋蔥切成細絲、小番茄一開四或一開二備用
- 3 將醬汁材料全部以調理機打碎成為調味醬汁
- 4 將1-3食材拌勻，可帶上料理手套抓揉，讓醬汁更入味
- 5 於表面撒上帶皮花生，不拌入青木瓜絲中，以保持脆度

#### 料理撇步：

- 1 醬汁可以調鹹一點，因為木瓜絲會持續出水稀釋醬汁的濃度。
- 2 香菜在拌好醬汁之後，於頂端放一撮，讓翠綠的視覺畫面促進食慾。



烹調時間  
40  
分鐘

### ◇泰式海鮮沙拉

這道海鮮沙拉料理簡便且營養豐富，富含海鮮的蛋白質、微量元素及蔬果的纖維等營養素，且食材取得簡單，可以依據家中現有的在地海鮮食材調整增減，配上辛香料和醬汁調配出的泰式靈魂醬汁，在炎熱的夏季能引起食慾，開胃爽口，只要事先備料完畢，上桌只要五分鐘。



#### 作法：

- 1 將所有蔬菜水果切塊備用。
- 2 將海鮮食材依序川燙熟，建議處理順序為花枝、蝦子、淡菜、再處理需要吐沙的文蛤。
- 3 將醬汁的材料放入食物調理機打勻，測試口味，若太重可酌量添加飲用水稀釋。
- 4 將上述1-3備料放入大碗中，以勺子攪拌均勻。
- 5 於表面放置香菜點綴，讓視覺呈現更加繽紛豐富。

#### 主要食材：

中芹20公克、小黃瓜40公克、紅椒20公克、黃椒20公克、小番茄20公克、紫洋蔥20公克、淡菜80公克、海瓜子或文蛤60公克、花枝80公克、蝦子120公克

#### 醬汁材料：

紅辣椒20公克、青辣椒20公克、香菜10公克、魚露15毫升、生飲水適量

#### 料理撇步：

- 1 醬汁可以調鹹一點，因為木瓜絲會持續出水稀釋醬汁的濃度。
- 2 香菜在拌好醬汁之後，於頂端放一撮，讓翠綠的視覺畫面促進食慾。

## ◇ 椰香西米露

椰子是熱帶國家很有代表性的水果，由椰子製成的椰奶更大量被熱帶國家入菜或作為甜品使用，合作社釀聚進口公平貿易的椰漿 (Coconutcream)，因為油脂含量較椰奶 (Coconutmilk) 高，所以減量使用即可有椰奶製作飲品的效果。

烹調時間  
35  
分鐘



### 食材：

椰奶500毫升、鮮奶500毫升、西谷米、糖水適量

### 作法：

- 1 熱水煮滾後倒入西谷米，小火煮15分鐘成為西米露
- 2 關火後西米露再燜15分鐘
- 3 把西米露的熱水瀝掉，冰鎮備用
- 4 將椰奶、鮮奶、糖水及西米露混合就完成了

### 料理撇步：

- 1 西米露過冰水會讓質地帶有Q度，較不黏糊。
- 2 喜歡椰奶味道重的人，椰奶與鮮奶比例可為2:1，喜歡鮮奶風味濃的人，椰奶與鮮奶比例可為1:2。

## ◇ 家常版香蕉煎餅

曼谷街頭隨處可見的香蕉煎餅，一般是使用麵糊製作，主廚貼心設計出以吐司替代麵糊製作香蕉煎餅的做法，讓主婦不用額外準備麵糊，且當餐就能使用完畢，除了備料方便快捷外，失敗率更是趨近於零，外酥內柔的層次和甜而不膩的滋味，很受小孩喜歡。



烹調時間  
20  
分鐘

### 食材：

吐司兩片、香蕉一根、白砂糖500公克、飲用水1,000毫升

### 作法：

- 1 將吐司四邊切除，使口感呈現一致性
- 2 將香蕉薄片切成每片約3公釐厚度，平鋪於吐司上
- 3 將白砂糖溶於加熱的飲用水中
- 4 將填入香蕉薄片的吐司對折，浸泡至砂糖水中
- 5 以不沾鍋小火乾煎，單面約兩分鐘後翻面續煎
- 6 煎至有香氣出現即可關火食用

### 料理撇步：

整個吐司都要浸泡到糖水中，因濕潤吐司利於導熱，有助中心受熱產生香蕉香氣。

### 礁溪寒沐酒店西餐主廚 王志舜

擁有逾二十年豐富廚藝經驗的礁溪寒沐酒店西餐主廚王志舜，曾歷任於臺北新板希爾頓酒店、台北中山雅樂軒酒店及長榮鳳凰酒店（礁溪）等許多知名飯店。主廚對菜色要求色、香、味俱全，以繽紛「色彩」挑起賓客的視覺感官；強調每道料理要達到最佳「溫度」，才能透出食物最完整的香氣；以及依照個人飲食習慣與「口味」調整，讓料理更多了暖心的體貼，感受到做菜者的濃厚心意。





## 日式炸牛排、澎湃早午餐，還有爽口開胃的天使麵 林口不是美食沙漠

文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／龔嵐欣

很多人說林口是美食沙漠，其實不然，跟著我們走一趟就會改觀。

幾年前的林口可能還是大台北地區房價相對便宜的地帶，那時住的人不多，生活機能不好，自然不容易找到值得一去再去的美食餐廳。但這幾年機捷蓋好了、三井 Outlet 開幕了，居住人口變多，美食餐廳當然也如雨後春筍一直出現。

就拿三井 Outlet 來說吧，除了是逛街好地方，裡面的美食街也有眾多美味。這次採訪的炸牛元村來自日本，2015 年於東京創業，他們的牛排只在廚房油炸 60 秒，因此端到客人面前時還是生的，一定得在自己的烤盤上煎熟才能吃，半 DIY 的飲食方式，很受歡迎。林口亞昕福朋喜來登酒店也有美食，二樓聚味軒中餐廳提供上海菜，大宴、小酌都

適合。若是喜歡美式風格，一樓精釀吧提供各種知名啤酒，也可以在這享用商業午餐。浮島森是浮島咖啡的系列品牌之一，老闆本業是設計師，因此每間分店都有很強的設計感。

除了美食，大家來林口不能錯過的，還有新北市第一間兒童專屬圖書館：林口李科永紀念圖書館。相較於其他地區的少子化，林口因移居人口逐年增加，小朋友相對也變多，每間小學幾乎都滿額。因此這間兒童專屬圖書館自開館以來，便深受歡迎。除了童書收藏極多，一樓還有個下凹區域，專供小朋友滾動、趴著看書，看著小朋友在那無拘無束的玩耍，大人看了也開心。🌿

### 林口亞昕精釀吧

📍 新北市林口區文化三路一段 1 號

☎ 02-77276988

喜歡美食的朋友，不要忽略林口亞昕福朋喜來登酒店一樓的精釀吧。這裡提供豐富的中西式熟食、星巴克咖啡，還有精緻英式下午茶。採訪那天正好推出新的菜色「椒麻海鮮天使細麵」，微辣的椒麻醬汁，搭配香甜的胡麻醬，辛香撲鼻、爽口開胃，非常適合炎熱的夏天。

「牛排風味三明治」也值得一試。

主廚特選油花分布均勻、肉質鮮美的美國肋眼牛，與鋪滿起司、酸黃瓜、番茄鮮蔬等必備食材，吸附飽滿肉汁的麵包、豐富內餡和經典黃芥末籽醬的調味，口感濃郁多汁，即便三明治的份量不小，也會讓人想要全部吃完。

如果還有胃口，來一份「檸檬糖霜蛋糕」吧。這個蛋糕使用屏東九如檸檬製成的糖霜與輕盈鬆軟的蛋糕體，一口下，酸香生津，非常討喜。

■看過來：這裡有 200 吋的大螢幕可以看熱門體育比賽！

捷運林口站正對面



挑高空間好舒服



### 炸牛元村

📍 新北市林口區文化三路一段 356 號

☎ 02-26000167

炸牛元村是來自日本的知名品牌，只賣炸牛定食，不過有分大份與小份。每份定食都可以無限量點用高麗菜絲與白飯，不怕吃不飽。牛排送上來時是半生熟的狀態，因此一定要自行在烤盤上讓牛排二面各煎 90 秒後才能吃。牛排搭配的沾醬很多種，包括山葵、喜馬拉雅岩鹽，還有店家的特調沾醬。特調沾醬吃起來微辣，有明顯的洋葱香，拌飯也好吃。高麗菜絲可搭配和風柚子醬，非常爽口。

■看過來：這裡提供的麥茶是冰的，頗解膩。

### Söt cafe Förest 浮島森

📍 新北市林口區文化三路一段 83 號

☎ 02-86019986

浮島森的環境真的舒服，挑高的空間讓人沒有壓迫感，還有大量的木質建材與大片落地窗，一走進來就覺得身心放鬆。這裡的早午餐豐富又好吃，我點的「浮島豐盛」有煎烤牛肋、香料蝦、培根、生菜、薯片、松露炒蛋、風味烤野菇，非常澎湃。牛肋條、厚培根軟硬適中，沒有燒烤過頭導致咬不下的問題。松露炒蛋略濕，但奶油與松露的香氣滿滿。淺培的美式咖啡微酸，尾韻回甘，令人印象深刻。

■看過來：捷運林口站走過來只要五分鐘。

只賣炸牛定食



### 林口樂活公園

📍 新北市林口區忠孝路 616 巷 27-5 號

這個公園標榜是全台唯一捷運主題公園，但事實上林口不並以「捷運」出名，公園裡也只有一個擬真的捷運車廂溜滑梯。不過值得一提的事，這個公園有注意到「分齡適能」，一開始就定位給大孩子使用，而且滑道是塑木材質，夏天比較不會有過燙的問題。另外，這裡的樹木高大，樹蔭很多，對大人來說，白天也適合慢跑運動。

■看過來：公園呈長條狀，沿線還有教堂與公立游泳池。



位於崇林國中後面

### 林口李科永紀念圖書館

📍 新北市林口區公園路 192 號

☎ 02-26085930

這間圖書館在建築上很有特色，整棟無電梯設計，而是由書香坡道繞行上下樓，坡道的中段有「眺景空廊」，可感受自然日光。館藏書籍約二萬冊，因標榜「兒童專屬圖書館」，因此有三分之二以上為兒童書籍。現在正舉行「SDGS 兒童永續書展」，透過閱讀來教導小孩減塑、愛護環境。

■看過來：每個週末都會舉辦活動，有影片欣賞或志工說故事等等。



新北市首座兒童專屬圖書館

### 佇站夥伴



## 林口理事 鍾苑紋

📍 林口站地址：新北市林口區文化三路一段 375 號

☎ 02-26086686

### 因為好奇而結緣

我們的新任理事苑紋以前住在民生站附近，當時沒有機會認識合作社，沒想到搬到林口後，在自己住的社區看到合作社的說明會，心想之前沒機會認識，搬到林口後又看到相關訊息，這次便把握機會參加。原來那是林口地區的成班與入社說明會，苑紋聽完後便入社，也成為班員之一，從此結下深深的緣份。

### 社區鄰居也因好奇而加入

那天在苑紋的社區連她共有三人成班，後來班專員調閱資料發現，附近還有三個個配，於是便邀請這三位夥伴組成六人的班。那時因為林口的利用額跟社員數不足，無法成站。但林口的社員也從一週一次班配，爭取到成立一個大班，這個班一週配送二次，盡量滿足大家的需要。也因為社員的熱心利用，往往在社區整理班配產品時，吸引鄰居好奇，在苑紋與熱心夥伴的說明下，也影響鄰居入社。

### 利用籃菜認識產品

苑紋覺得合作社的一籃菜，是帮助大家認識產品的很好選擇。通常自己到站所選購，一定是挑自己熟悉的產品利用，但是訂籃菜的話，就有機會認識自己不常吃的菜，從而學習如何烹煮，不僅可以認識更多產品，而且裡面有辛香料、有根莖類、有葉菜類，一箱就滿足各種需求，其實很方便。

### 透過《綠主張》增加知識

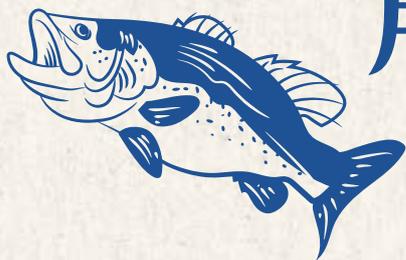
苑紋喜歡月刊裡的〈專題報導〉、〈來自現場〉二個單元，這二個都是四頁的內容，可以增加她許多產品知識也幫助她認識農友。「我也喜歡參加生產者之旅，每次到現場聽生產者的介紹，都會因為他們的用心而感動。」另外，6月25日將於國立臺灣師範大學林口校區舉辦林口社員年會，社務和業務報告後將進行健走杖體驗，講師為「不倒翁學校」的郭健中老師，苑紋很歡迎大家來共襄盛舉。

## 看這裡！ 芒果賞味圖鑑

資料提供 / 許雅芬 · 產品部農產專員 繪圖 / Hui

芒果旺季來惹！合作社提供的芒果種類多，而且從四月到十月都有，或許你已開始享受合作社的芒果了。但是！But！合作社的芒果有多少種類、各自有什麼特色你知道嗎？來，接著看下企！

月份	芒果名稱	特色	農友
4~5月	土芒果	農友：屏東水門 / 陳學賢	香氣濃
5~6月	金龍芒果	特色：口感紮實、香氣濃、甜度高	農友：屏東春日 / 鄭欽永
4~7月	愛文芒果	特色：肉質細緻、氣味香、芒果最大宗	農友：屏東枋山 / 董昱劭、台南南化 / 張珮騰、台南玉井 / 郭玉樺
5~6月	蜜桃紅芒果	特色：蜜奶香、纖維少	農友：屏東春日 / 鄭欽永
5~6月	夏雪芒果	特色：香氣濃、籽小肉多、色澤金黃	農友：台東知本 / 蕭全軒 (蕭諺廷)
6~7月	紅龍芒果	特色：果肉細緻、蒂頭可聞到水蜜桃與奶香	農友：彰化永靖 / 吳洪巧容、嘉義義竹 / 翁錦煌
6~7月	金蜜芒果	特色：蜜香、彈、甜度高、纖維少、多汁	農友：彰化永靖 / 吳洪巧容
6~7月	聖德龍芒果	特色：來自緬甸、香甜不酸、獨特草香、尾端有個鷹嘴狀凸起	農友：台東卑南 / 柯炳煌
6~7月	玉文芒果	特色：兼具愛文的香氣與金煌的厚實、酸度低	農友：屏東春日 / 鄭欽永、高雄田寮 / 朱明發
6~7月	凱特芒果	特色：香氣淡雅甜中帶酸、最晚熟的芒果、俗稱九月樣	農友：台南玉井 / 郭玉樺
7~8月	甜甜蜜蜜一號芒果	特色：果肉橘紅、口感彈、多汁、略有椰奶香	農友：嘉義番路 / 張景添
7~8月	西施芒果	特色：果肉細緻、豐潤多汁	農友：台南南化 / 張珮騰
7~8月	金煌芒果	特色：彈香甜、纖維細、果形最大、果籽小、僅佔果重10%	農友：台南南化 / 張珮騰
8月	蘋果文芒果	特色：果實碩大、果籽薄、可食果肉豐富、纖維少、口感風味與愛文相似	農友：台南玉井 / 郭玉樺



# 用食守護 海洋永續

世界  
海洋日  
6/8

## 選擇的一小步，海洋生態的一大步

海洋資源是自然環境中最豐盛的寶藏，根據調查海洋正面臨著5大危機：

過度捕撈   丟棄廢棄漁具   海洋環境汙染   海洋酸化   海底開採石油

以食守護環境，嚴選優良漁業管理漁獲，  
杜絕過度捕撈，讓下一代還能看見美麗的海洋



### 馬舌鰈(扁鱈) - 有肚洞

使用延繩釣能完整將漁具回收，減少廢棄漁網對海中生物所造成的危害



### 虱目魚餃

選用合作社指定虱目魚肉，虱目魚人工養殖不投放藥物，以優先選用養殖海鮮，降低影響海洋生態鏈



更多良食歡迎利用

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。  
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。



主婦聯盟合作社

