

綠主張

No.241
JUL.2024

永續海洋 從海鮮的選擇開始

【重視世界海洋日】

關心海洋保育、食魚文化、海廢議題

【向貧窮者學習】

參訪法國巴黎諾瓦集活業中心

【芒果美莓雪酪、本土花生脆粒豆漿冰淇淋】

改版新上市

推廣時間：7/1 (一)~7/27(六)止

呵護肌膚 同時落實環境永續

洗去黏膩髒汙，讓肌膚舒爽一夏

肌膚乾淨了，人也清爽了

揮別夏季黏膩異味，用對肌膚好的方式友善環境

瑪諾蘭迦

生產者秉持著「以服務取悅眾生」為精神，致力製成成份單純且環保的洗髮沐浴精，採純植物油皂化，所以起泡量少，從頭洗到腳潔淨肌膚同時也善待環境。



玫瑰天竺葵洗髮沐浴精



薰衣草洗髮沐浴精



蘆薈洗髮沐浴精

綠藤

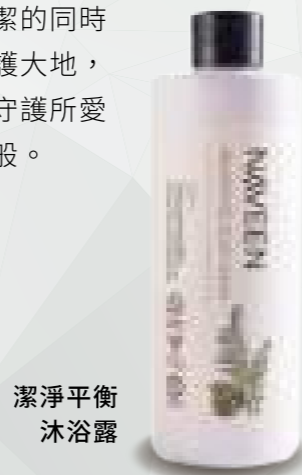
承襲林碧霞博士所啟發「永續、純淨、科學」的精神，碧霞博士從研究不同化學物質對於植物細胞生理的影響，歸納出許多成分對肌膚沒有助益，依循肌膚的生理機制，開發出對肌膚與環境更好的洗沐選擇。



頭皮淨化洗髮精 強韌護色洗髮精 活萃洗面乳 敏感和諧沐浴露

法藍茵

以家人的肌膚需求做為研發產品的起點，兼顧科學實證的理性和環境永續的感性，產品皆通過歐洲COSMOS天然驗證，清潔的同時也可以守護大地，如同我們守護所愛的家人一般。



潔淨平衡沐浴露

站所限定活動

任選綠藤洗沐產品兩件即贈綠藤保養試用組(活萃洗面乳1ml+活萃三日修護精華1ml+奇蹟辣木油1ml)，數量有限，送完為止。

目次

專題報導

04 保護海洋 從餐桌擇食與日常行動做起 文/蘇怡和

產品平台

10 邀月團圓 傳遞中秋溫暖心意
以好食材邀請社員細嚐土地豐饒 文/賴錦鈺
12 水果酸甜花生香濃 消暑冰淇淋改版報到 文/莊佩珊

生活食育

14 從餐桌上培養的食農教育 文/林慧君

合作脈動

16 善用公益金「人生百味」參訪法國巴黎諾瓦
集活業中心見學交流 文/蘇心薇

美好照顧

18 善用照護資源 當聰明的在職照顧者 文/陳怡樺

合作知識+

20 從根本紮根 建立休戚與共的合作經濟 文/梁玲菁

聽醫生的話

22 年長者牙齒保健七要事 文/張智洋

主婦食堂番外篇

24 炎夏消暑特攻隊 合作社涼飲報到 文/莊佩珊

站所の散步

28 當一天讀書人 來找梁實秋、殷海光聊聊天
文/陳建竹 佇站夥伴：李益宏

悅讀書摘

31 裸食日常 透過飲食了解自己 文/嵇國鳳

海廢的影響超乎想像

編輯的話

宜蘭南方澳有個玻璃海灘，不知道大家是否聽過？這個海灘在造船路盡頭的山崖下，民國七〇年代那時沒有環保意識，蘇澳鎮的垃圾直接從這往下丟，以焚燒方式處理垃圾。沒燒完的垃圾有些被潮水帶走，那些不易被帶走的碎玻璃在海水打磨下，變成一片片的晶亮玻璃，因此有了「玻璃海灘」這個名字。

但海洋已經被污染了。有些垃圾不知道漂到哪裡，有些則是變成更恐怖的微塑膠 (Microplastics)。六月我們在八斗子岸置中心舉辦的「海好有你·永續海洋論壇」，邀請到研究海洋廢棄物議題的海洋大學嚴佳代副教授，他跟大家說，這些海廢形成無法完全被廢水廠攔截的「海洋塑膠雪花」，已被證實進入食物鏈中，使得生物發育不良、影響繁殖。人類在吃魚同時也會吃進這些塑膠微粒，這些微粒進入體內會影響神經系統、免疫系統、干擾內分泌並導致不孕等後果。

海廢問題需要你我關心，海洋資源在枯竭也是重要議題。以往我們被教育海洋資源取之不盡、用之不竭，現在已不是這麼回事。海洋大學榮譽講座教授邵廣昭、水產養殖學系副教授黃之暘，論壇當天在海洋保育、食魚文化上都有精彩演講。本期〈保護海洋 從餐桌擇食與日常行動做起〉有詳細報導，讓我們一起守護海洋，為海洋永續努力。



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、林椒燮、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 | 陳建竹
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 07 月 / 241 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

勘誤：240期封面小標「增加土壤有機碳」的「壤」，應為「壤」，特此更正。

本刊物使用再生紙、SOY INK 黃豆油墨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

海好有你·永續海洋論壇

保護海洋

從餐桌擇食與日常行動做起

主婦聯盟合作社為回應每年六月八日的世界海洋日（World Oceans Day），2024 影響力論壇於基隆舉辦「海好有你·永續海洋論壇」，邀社員及社會大眾認識海洋保育、海洋廢棄物議題及其影響。

文／蘇怡和 攝影／陳建竹 照片／freepik

過去被教導海洋資源取之不盡，如今則需要大家一同保護海洋。

論壇從海洋保育、食魚文化、到海洋廢棄物三個面向探討，並透過餐點設計與漁港走讀形式，讓與會者透過飲食、操作、觀察、學習，了解永續海洋的重要性。論壇邀請國立臺灣海洋大學榮譽講座教授邵廣昭、水產養殖學系副教授黃之暘、教育研究所嚴佳代副教授，三名學者將專業知識以深入淺出的內容傳遞，讓與會者了解佔地表面積達 70% 的海洋，除了是供應人類食物、交通運輸的重要管道，更有調節氣候、緩解全球暖化、水資源循環、守護生物多樣性的重要角色。

長大的機會，海洋資源也在滿足口腹之慾同時悄然枯竭，所以選擇中型魚食用，讓小魚有機會長大、大魚有機會繁衍也是促進海洋永續的行為。

海洋資源衰退的原因包含過度捕撈、非法捕撈、棲地遭破壞、外來入侵種、氣候變遷、污染等，邵廣昭表示原因很多並不易釐清，需要各界共同努力來延緩漁業資源枯竭和海洋生物多樣性喪失的現象，像是縮減漁船數量、推動棲地環境維護、支持海洋保護區行動、購買來源清楚及符合永續標準的海產，都是我們可以努力的方向。

邵廣昭 從餐桌談海洋永續

邵廣昭老師從宏觀的角度談海洋保育，因為數據顯示海洋資源正逐年減少，這點可從 1980 年養殖魚僅佔食魚量的 20%，到 2015 年養殖魚激增至 50% 可見。邵老師提到台灣的問題是吃的魚種過多，從大魚到小魚來者不拒，甚至連仔稚魚（俗稱吻仔魚）及魚卵也下肚，使魚沒有

很有趣的一點是魚和人類不同，牠們不僅沒有更年期，而且母魚年紀越大，魚卵的品質越好，一尾大型母魚產卵的質與量，勝過一百尾小型母魚，所以雖然過年團圓飯擺上一條大魚體面豐盛，或是家有小孩不擅長處理小魚的魚刺，但仍要適時的把大魚留在海裡，畢竟補對魚、買對魚、吃對魚，才能讓資源永續、年年有魚。



魚體內約有 10~15% 為碳成分，是降低海中二氧化碳濃度的天然碳庫。

台灣海洋生物學家邵廣昭老師從事魚類研究超過30年，他表示台灣擁有的魚種高達三千五百種，佔全球三萬種魚種約一成，是魚種富饒之地，邵老師同時介紹魚類所含的動物性蛋白質比例高達18~24%，不飽和脂肪酸比禽畜類少，能供給身體各種氨基酸和微量元素，且因為脂肪含量低、水份多，屬於不易發胖的低熱量食物，所以在這幾個條件下，海鮮可以說是比牛羊雞豬更優質的蛋白質來源。

然而，在這樣海洋生物多樣性充足的台灣，卻依然發生魚價越來越貴的現況，是因為海洋生態減少導致全球捕撈量下滑，物以稀為貴使魚價上漲，讓主婦越來越買不下手，所以保護海洋資源避免漁業資源枯竭刻不容緩。

保護海洋、保護魚類的好處，還不僅只是滿足口腹之慾與健康需求，還有環境保護的意義，因為魚體內約有10~15%為碳成

魚和人類不同，牠們沒有更年期，母魚年紀越大，魚卵的品質越好。

分，因此具有減碳功能的魚又有「魚碳」(Fish Carbon)之稱，是降低海中二氧化碳濃度及緩和氣候變遷衝擊的天然碳庫，保護魚類也成為延緩氣候變遷的方法之一，若海洋生態出現變化，導致魚群大量遷徙或絕種，就是海洋儲碳利器消失。因此國際上對於野生捕撈有明確的規範，台灣漁業署也積極推動漁獲查報、卸魚申報、裝設航行數據記錄儀、船位回報或漁船監控系統，以求亡羊補牢。

黃之暘 吃到，也要知道

不同於邵老師從海洋總體面談，黃之暘從生活個體面切入，一上台就問候大家「今天吃魚了嗎？」黃老師認為食物不僅是讓人吃飽及提供營養，還能豐富

生活。他自己從小就愛吃魚，現在更是奉行「有魚不吃肉」的原則，喜歡從蝦、蟹、魚、貝、螺、海藻、頭足類等眾多水產中，感受時令變化及地方庶民生態。黃老師對水產的熱血，從專業學理、調理食用甚至到風土文化無所不包，他聽到社員稱呼魚種的用詞就知道是哪裡人，像是北部稱為黑喉，南部稱為黑加網或黑咬網；或北部稱為紅目鱧，南部稱為炎公或嚴公。

過去曾被教導海洋是取之不盡、用之不竭的寶庫，但如今他卻無法這樣跟學生說，不恰當的捕撈方式和破壞棲地，會讓大型魚在十幾年後消失，海洋資源是需要生產者和消費者雙方共同努力，保護漁業就像在海裡存錢，不要把小豬撲滿打破，以後有錢也吃不到魚。

現場黃之暘以渾身是寶的虱目魚示範料理，使用到虱目魚皮、虱目魚頭、虱目魚里肌、虱目魚肚、虱目魚丸，恰當運用魚體不同部位的特色，料理出多款佳餚。黃老師以魚頭先行熬湯作為煮粥的基底，再熟練地將魚皮捲入切細薑絲煎香、魚肚乾煎至表皮恰恰、魚丸則可直接入湯或粥、魚里肌拍上些許樹薯粉炸成像鹽酥雞風味，且虱目魚的脂肪酸組成優於雞肉，是比鹹酥雞更加營養的選項。觀其刀工與處理魚的俐落手法，就是常食魚之人。黃之暘還分享常被冷落的虱目魚頭，適合跟苦瓜一起滷，冰過隔天吃更好吃，透過與其他食材的搭配享受烹調樂趣。

談到吃魚要選抓的還是養的魚？黃之暘表示野生魚獲容易有過度捕撈、血汗水產、破壞海洋生態系統等問題，而養殖水產則會涉及飼料品質、水資源消耗、疾病與寄生蟲傳播，以及動物福利等議題，可以說野生與養殖水

台灣海鮮選擇指南 紅黃綠燈水產分級

許多海洋生物因過度捕撈數量銳減，因此《台灣海鮮選擇指南》將海鮮以紅黃綠燈分級，讓民眾掌握海鮮選擇指南，盡可能選擇符合生態保育及永續利用原則的水產，為海洋保育盡一份力。

綠燈－建議食用

海藻、文蛤、台灣蜆、牡蠣、九孔、鮑魚、鳳螺、海蜇皮、櫻花蝦、鎖管、臭肚魚、飛魚、烏尾冬、皮刀、剝皮魚、虱目魚、鯖魚、竹莢魚、四破魚、白帶魚、紅魷、鬼頭刀等。

黃燈－斟酌食用

海蝦、烏賊、章魚、魷魚、吻仔魚、沙丁魚、白鯧、肉魚、黑喉、紅目鱧、嘉鱸、赤鯨、笛鯛、馬頭、石狗公、金線鱧、秋刀魚、鰻魚、海鱸、旗魚、鮪魚、鱸魚、石斑、午仔、進口魚類等。

紅燈－避免食用

鯊魚、黃魚、曼波魚、黑鮪魚、野生石斑、野生龍蝦、馬糞海膽、野生烏魚子、蝴蝶於、刺尾鯛等

註：因海洋生物資源變動性大，因此海鮮指南每隔二至三年更新，呈現台灣海洋漁業資源現狀，也讓民眾作為採買實用的參考指引。



邵廣昭老師從事魚類研究超過30年。



參與課程的來賓都非常認真聽講。



黃之暘老師從社員稱呼魚種的用詞就知道是哪裡人。

<p>Seafood Guide Taiwan</p>	<p>建議食用</p> <p>海蝦、文蛤、台灣蜆、牡蠣、九孔、鮑魚、鳳螺、海蜇皮、櫻花蝦、鎖管、臭肚魚、飛魚、烏尾冬、皮刀、剝皮魚、虱目魚、鯖魚、竹莢魚、四破魚、白帶魚、紅魷、鬼頭刀等。</p>	<p>斟酌食用</p> <p>海蝦、烏賊、章魚、魷魚、吻仔魚、沙丁魚、白鯧、肉魚、黑喉、紅目鱧、嘉鱸、赤鯨、笛鯛、馬頭、石狗公、金線鱧、秋刀魚、鰻魚、海鱸、旗魚、鮪魚、鱸魚、石斑、午仔、進口魚類等。</p>	<p>避免食用</p> <p>鯊魚、黃魚、曼波魚、黑鮪魚、野生石斑、野生龍蝦、馬糞海膽、野生烏魚子、蝴蝶於、刺尾鯛等。</p>
	<p>您可以透過海鮮的顏色判斷其品質，並選擇符合生態保育及永續利用原則的水產。</p> <p>請認準「紅黃綠燈」標誌，並參考本指南的建議。</p>	<p>歡迎前往台灣魚類資料庫查詢完整資訊</p> <p>http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide</p>	

《台灣海鮮選擇指南》可做為採買的參考指引。(資料提供/台灣魚類資料庫)



嚴佳代老師（圖中著黑色上衣者）長期研究海廢議題。



聯合國已訂定海洋十年目標，要了解並戰勝海洋污染。



海洋的健康，需要你一同保護。

產品各自有其美麗與哀愁，但如果硬要選邊站，他幽默地表示，自己於水產養殖系執教，還是選養殖的自己才不會失業。

總是能一魚多吃的黃之暘，提醒我們海鮮與蔬果一樣，要挑選在地、當令的，盡可能選擇食物原貌而非過度加工的食品，另外就是要思考食物碳足跡及棲地破壞問題，唯有透過負責任的採購、合理的吃魚行為，才能避免消費端間接促使海洋枯竭這件事。

嚴佳代 海洋廢棄物的影響

同為海洋大學的嚴佳代副教授長期研究海洋廢棄物的議題，表示海洋之大，除了面積佔比大，更重要的是影響力大，包含海洋是世界上最大的蛋白質來源，超過 30 億人口需要依靠海洋作為主要蛋白質來源、海洋漁業雇用超過兩億人，提供許多就業機會與維生資源。但世界上高達四成海洋受人類活動影響，導致漁業

枯竭和沿海生境正在喪失中，其中海洋污染與海洋廢棄物就有巨大影響。

海廢來源包含漁業行為的廢棄物、惡意傾倒廢棄物、都市環境中產生的垃圾、垃圾掩埋場、海漂垃圾等，這些海廢長年在海洋中形成長度小於五公釐的微塑膠（Microplastics），形成無法完全被廢水廠攔截的「海洋塑膠雪花」，微塑膠纖維已被證實進入食物鏈中，使得生物發育不良、影響繁殖，並且堵塞消化道。無可避免的是人類在吃魚同時，也吃進這些塑膠微粒，台灣人每年平均從海鮮攝入 1.63 萬個

微塑膠，當這些微粒進入血管、淋巴，會影響神經系統、免疫系統、干擾內分泌、損害肝臟並導致不孕等後果。

為此，聯合國訂定海洋十年目標，要了解並戰勝海洋污染，由美國海洋保育協會發起國際淨灘行動（ICC, International Coastal Cleanup），號召志工團體至海濱、溪流、湖泊等水域進行淨灘活動，目標是清理所有水域及岸邊廢棄物，紀錄統計這些海洋廢棄物的種類與數量、並教育大眾廢棄物對於海洋污染的嚴重性，並督促政府部門訂定法令以維護良好海洋環境。從 2010 年，台灣已有五個長期關心海廢議題的非營利組織，包含黑潮海洋文教基金會、台南市社區大學、台灣環境資訊協會、中華民國荒野保護協會、國立海洋科技博物館組成「台灣清淨海洋行動聯盟」，共同為台灣海洋廢棄物議題努力，並持續辦理 ICC 國際淨灘行動，發揮更大影響力。

會後合作社邀請八斗子社區發展協會導覽講師郭武勳將帶領與會者走進基隆社區，親近漁民生活場域，也更加了解海洋生態與常民生活的關聯。^綠

社員可以為海洋 永續做哪些事？

- 1 選擇有標章認證或管理良好，來源清楚的水產
- 2 挑選符合慢魚精神—好、清潔與公平（Good, Clean and Fair Fish）的海鮮
- 3 優先食用國產魚，透過食用在地海鮮減少碳足跡
- 4 挑選成熟體型約30公分的中型魚食用，因中型魚生命週期循環較快，資源較易回復



海鮮與蔬果一樣，要挑選在地、當令的水產， 盡可能選擇食物原貌而非過度加工的食品。

現場故事

論壇午餐運用社內水產設計一系列友善海洋的餐食，其中的「涼拌海帶芽」，使用社內生鮮幼嫩的海菜若布變身爽口解膩的涼拌菜，成功扮演綠葉角色，社員紛紛向食譜設計者雙和站的社員莫凱君切磋，凱君媽也不吝分享做法。

食材：海帶芽、三星蔥、海鹽、橄欖油、無糖黑豆醬油、糯米醋、二砂、辣椒

做法：

- 1 燒一鍋水，把海帶芽放入，水滾後將海帶芽撈起冰鎮。
- 2 以醬油、糯米醋、橄欖油、冷壓芝麻油、砂糖、飲用水，依喜好口味混合成醬汁備用。
- 3 將上述醬汁與冰鎮過的海帶芽拌勻，撒上蔥花與白芝麻即可享用，嗜辣者可加些辣椒更夠味。

*料理秘訣：海帶芽不要煮過久，就能避免出黏液使口感偏軟。



2024 中秋預購將於 7 月 15 日開始。

月光搖曳的中秋節是除了過年之外，團聚分享的大節日，雖然過節氣氛逐漸式微，但分享生活的點滴，是分享秋天的幸福，用好食材傳遞真誠心意給我們最愛的人。

誠食一口 吃出本土風情

2024 年經典美味月餅不缺席，今年加入烘焙品的生力軍「馥樂」，是老朋友馥聚為實現公平貿易和本土食材結合而衍生的新協力夥伴，「花前月下鳳梅酥禮盒」使用在地的玫瑰、斯里蘭卡的玫瑰綠茶粉和梅博館的 Q 梅和脆梅，融合金鑽鳳梨餡所製成的兩款月餅「玫瑰綠茶酥」和「Q 脆雙梅酥」，酸甜濃郁的內餡搭配上餅皮，是送禮或是與家人相聚的梅好選擇。

由師傅手作層層堆疊的「綜合千層酥禮盒」，兩種口味中有指定鹹蛋黃為原料，搭配起司，是喜歡鹹香小點的社員必入手，另一個口味是滿滿的杏仁角堆疊出千層酥豐富的口感，有甜有鹹，小朋友才作選擇，我們兩款全部都要。

選擇好肉 支持友善畜產

保留社員每年都喜愛但限量供應的「台灣牛沙朗牛排」，觀察社員在中秋節肉類產品的需求量較大，新增由柏香肉品自家培育出來的「台灣安格斯黑牛沙朗牛排」，濕式的低溫熟成會讓肉質更軟嫩細緻，讓社員在家就可以吃到不同肉質的牛排。



- 1 「花前月下鳳梅酥禮盒」是應景伴手禮。
- 2 亞麻籽黑豬五花烤肉片的肉質 Q 彈。
- 3 洲南鹽選組合是料理好幫手。
- 4 「法式迷迭香半雞 (生醃)」簡單的香料醃漬，加熱就能吃到美味的雞肉料理。

2024 中秋預購

邀月團圓～送一份安心、圓一個中秋情誼

預購日期：7/15(一)～8/03(六)

取貨日期：9/03(二)～9/16(一)

端午節：9/17(二)

站所暫停服務一日

預購詳情請見
合作社官網



年年有魚 共同守護海洋

除此之外「亞麻籽黑豬五花烤肉片」、「亞麻籽黑豬梅花烤肉片」，飼料配方是柏香肉品的特色之一，配方中添加低溫烘焙的亞麻籽，可讓肉質吃起來更 Q 彈，提高肉品 omega-3 比例。

簡單料理 輕鬆主菜上桌

生活中的忙碌，讓社員原來習慣自己動手做，開始逐漸轉變利用半成品來減輕前處理的繁瑣步驟，因此維持指定原料「韓式泡菜」製成的「韓式泡菜豬肉片」，方便社員料理外，成分中的泡菜辣椒粉不含蘇丹紅，讓社員更能安心食用。

「法式迷迭香半雞 (生醃)」使用指定的白肉半雞，簡單的香料醃漬入味，加熱就能吃到美味的雞肉料理。「海陸雙拼飯糰組 (櫻花蝦毛豆/椒麻醬燒雞)」是老朋友生產者喜生，為了推廣台灣的好米、好食材，把米食文化的情感記憶再次串聯起來，簡單加熱後就像現作的安心美味，是肚子餓時最方便的選擇。

以海鮮聞名的澎湖，有著我們不能錯過的新鮮味，「澎湖龍占魚排」是澎湖當地常見的箱網養殖魚種，肉質厚實彈牙、鮮甜。「澎湖野生白口魚」是當地新鮮小型魚種，肉質細緻，新鮮簡單烹煮即可上桌，食用時仍需要小心魚刺。「澎湖冰卷」是捕撈後去除內臟和墨囊，煮熟後冰鎮，只需要退冰即可食用，還可以簡單加工搭配變身成一道涼拌大菜。

生產者陳瓊珠團結澎湖漁民傳達正確的捕撈觀念，做到四不堅持來保護魚源，希望社員享用澎湖鮮美水產之餘也能讓海洋資源生生不息。

好物零食 減添加物良食

好物的選擇從社員的需求作為出發點，以為鹽只有入鹹味提味的作用，但不同料理使用不同的鹽，選對鹽會讓料理有畫龍點睛的效果，這次「洲南鹽選組合 鹽

花+藻鹽」是適合料理的鹽花，還有為料理提升鮮度的藻鹽，讓料理層次加倍豐富的神隊友。

生產者賴永坤班長自種自製的「紅心芭樂乾」，沒有過多的添加物，讓果乾保持水果的天然滋味。「鹽焗帶膜腰果」大顆飽滿的腰果，不去皮膜，簡單的用鹽烤的方式來製作保持腰果的新鮮脆口。「脆烤海苔-黑胡椒口味」則是以甜味為主的烤海苔，尾韻帶有胡椒的微辣刺激，是下午茶另一款輕盈的好選擇。中秋節慶不能缺少的還有飲品的部分，一口咖啡 (茶) 一口月餅都是最佳搭配，「舊鞋救命活水計畫濾掛咖啡」有著支持社會企業的心意，協助肯亞等第三世界國家偏遠村落建立水井，讓他們每天都有乾淨的水喝。

每次的預購專案，除了蘊含了農友和生產者的心意外，還有著產品開發流程中的職員面對社員的需求和傳遞合作社理念的堅持，讓每款產品都承載善待土地的價值，邀請社員吃肉呷餅佐茶酒，享受和家人的團聚食光。綠

邀月團圓，傳遞中秋溫暖心意

以好食材邀請社員 細嚐土地豐饒

文/賴鈺鈺 照片提供/企畫部





芒果美莓雪酪明亮的粉橘色，令人心情愉悅。

本土花生脆粒豆漿冰淇淋純素也可以吃。

消暑冰淇淋改版報到

文、攝影／莊佩珊、北南分社社員

七月的盛夏，是冰淇淋的舞台。新上架的芒果美莓雪酪與本土花生脆粒豆漿冰淇淋，一款酸甜馨香、一款鹹甜濃郁。生產者舞茶實業在過去產品基礎上改版升級，成分單純，使用指定優質本土農產，運用食材原理成就綿密質地，再加上今年流行的咀嚼顆粒，不僅是合作社專屬的滋味，更要讓社員吃得開心也吃得放心。

芒果美莓 以食材原理提升口感

產品部專員游孟堯說明，冰品開發除了季節需求外，更有協助

農友調節去化盛產農產品的惜食理念。使用的草莓與芒果，均為當季盛產、風味佳的原料，因此選擇將其冷凍作為加工使用。

過去備受歡迎的草莓雪酪這次加入夏日的滋味芒果，並以多種樣態的糖調和甜度、風味與口感。生產者林衛仲說單一水果味道單調，新款在兒子 Jeff 的建議下，嘗試以複方水果芒果加草莓，讓滋味更豐富。草莓使用合作農友謝秋芸的蘋果草莓，果實飽滿鮮紅、酸中帶甜。孟堯則指出，董豈勁的愛文芒果，香氣足、味道甜，搭配草莓的風味與色彩，更是相得益彰，吃的到芒

果與草莓最實在的滋味。兩款水果交融出明亮的粉橘色，彷彿近年流行的多巴胺色彩學，讓人心情愉悅。

冰淇淋的靈魂在於綿密的口感，這次除了延續以往，以白木耳取代乳化劑提高濃稠度，Jeff 還用上從義大利冰淇淋師傅學來的技法，秘密就在糖種的搭配。二砂糖是甜度的主要來源，且給予冰淇淋光澤度。海藻糖因分子量較大，可降低冰存時產生冰晶的問題，維持綿密的口感。且海藻糖甜度較低，更可烘托出水果本身的特色。葡萄糖則是吸水性佳，可提升冰體的滑順感。在成



1 林衛仲、葉慧雯堅持本土、健康，以及高規格生產。
2 舞茶實業位於花蓮瑞穗的有機茶園。(照片提供／舞茶實業)

分單純的原則下，生產者善用不同原料的特性，得以讓冰品更趨近大眾習慣的口感。此外，產品也加入本土檸檬汁，甜中帶酸，為夏季冰品帶來必要的清爽。

邊吃冰邊咀嚼 今夏新流行

花生甜品一向是社員的心頭好，為回應全素需求及無法使用牛奶的社員，本土花生脆粒豆漿冰淇淋將上一代的花生冰淇淋升級，以禾乃川豆漿代替牛奶。此外，觀察到市場今年流行有咀嚼感的冰淇淋，新品更加入花生粒。口感主角「花生粒」的研發不簡單，生產者反覆多次測試，找到介於 0.1mm-0.2mm 的最佳規格，增加咀嚼時的口感，又不至於像在咬花生，失去吃冰淇淋的樂趣。

與富含果膠膠質的水果如草莓、芒果不同，花生需要油脂來達到滑潤和均質的效果。過去使用鮮乳或鮮奶油，然而豆漿不含油脂，冰淇淋吃起來沙沙像枝仔冰，在合作社希望植物油的考量下，選擇拌入花生油，生產者葉慧雯形容「確實好吃，感覺像在油行裡面的香氣般。」她也特別推崇此款冰淇淋的靈魂，也就是農友王建朝的 9 號花生香氣濃郁，「吃進口中，真的味道會說話」。此款冰淇淋還有一個風味小巧思，加入洲南鹽場的海鹽，鹹甜口感是台灣人最愛，鹹味更有帶出甜味的效果。

以電子業規格 做冰淇淋的品管

舞茶實業的冰淇淋，是優質原料與嚴謹品管的結晶。家族百年來經營茶園，以開發無添加茶品為主業，在推廣茶粉的過程中，踏入冰品的世界，因其低溫最能表現出茶的風味，生產者對味道的要求可見一斑。堅持無添加香精，大量使用在地農產的做法，受到許多農會與農友青睞，意外開拓出一條客製冰淇淋的路。

從製茶到冰品，食品管理技術向上提升一個層次。過去經營電子業的林衛仲與葉慧雯，將電子產品的品管精神移植到冰淇淋製程。工廠以可外銷的高規格建置，獲得 FSSC22000 (含 ISO22000, HACCP) 驗證。生產者解釋，冰淇淋品管的兩大重點是衛生和控溫。每批原料均要做生菌數、大腸桿菌、李斯特菌檢驗，工廠內即備有微生物實驗室。製程中管控落菌數，於料桶中再次高溫殺菌，產線人員均著無塵服作業。生產者也稱許合作社的農產不含農藥殘留，品質好，讓人安心。溫層掌控方面，冰淇淋製成出廠運送前先測中心溫度，同時物流車全程紀錄，務求冰品與物流環境在交付合作社前均保持在負 18 度。

兩款冰品酸甜、鹹香任君選擇，希望社員每年夏季，既享受真食物的滋味也珍惜優質農產品。

冰品製作 步驟圖

(照片提供／舞茶實業)



1 農產原料驗收，進行微生物檢驗。



2 秤料後將原料煮熟，接著批次投入料桶。



3 在料桶中以 72°C 殺菌，同步將固形物打散進行食材分子重組，讓味道融合。完成後降溫至 7°C，攪拌凍結。



4 填充封膜，以 -20°C 急速冷凍後裝箱出貨。

從餐桌上培養的 食農教育

食農教育強調「親手做」，包括學習怎麼生產、怎麼烹調。但過小的孩子不適合下廚怎麼辦？我們來看看社團法人台灣兒童食育協會理事長林慧君給大家的建議。

文、照片／林慧君·社團法人台灣兒童食育協會理事長



每天在家開心吃飯是日常也是最美的風景。



偶爾在家用西餐擺盤，讓孩子練習使用刀叉。



芭樂也可以切絲，換個型態享受不同口感。



端午節包粽子，自己包的最好吃。

食育是什麼？字面上可以解釋為飲食教育。在台灣兒童食育協會的定義下，食育包含食物教育（認識食物原型與營養）、食安教育（認識食品加工、保存條件、添加物等食品安全範圍）、食桌教育（餐桌營造、節慶飲食、惜食與餐桌禮儀等），以及生產環境面的食農教育與食魚教育。在訴求人人都能好好吃飯的企盼下，家庭餐桌成為最能夠實踐食育的場域和機會，即使現代人家的餐桌漸漸從圓的換成方的，從三代同堂熱鬧共食到現在的三、四人小家庭用餐，餐桌仍是維繫現代家庭最重要的核心。

充滿媽媽味的 餐桌記憶

飲食有三個目的，吃飽、吃健康、吃開心。首先要滿足生理需求，透過飲食提供人體足夠的熱量，才能應付日常生活的勞力與腦力消耗。其次要滿足安全需求，確保吃下肚的食物是健康安全沒有腐壞，不會造成身體生病。最後也是食桌教育裡最重要的功能：情感交流。透過共享美食心情愉悅互相分享聊天，拉近彼此距離。

不要小看聊天，有研究指出，經常和父母一起吃飯、經常在餐桌上聊天的孩子，學會的詞彙較多，語言能力也較高。回想起小時候家裡有四個小孩再加上和阿嬤同住，每次吃飯就是七個人的大陣仗，除了搶食物要眼明手快，就連講話也很需要察言觀色見縫插針，因為隨時有人在講話，也隨時有人在搶話。對吃飯的記憶一直都是非常熱鬧，伴隨著屬於媽媽味的食物香氣、味

道，色香味俱全的一大桌菜的背景是滔滔不絕的語言互動，而食物承載了一個家的溫度。

自己有了孩子後，飲食瞬間躍升為最重要的事情之一，為了孩子一頭栽進研究食材與飲食。也因為原本自己就喜歡料理，有了孩子後更是幾乎天天下廚，自己煮能夠替家人把關食材來源、安全衛生、還能兼顧營養均衡。現在孩子們放學進門聞到味道會開心的說：「媽媽，今天是不是吃滷豆干？」（女兒的最愛）、「有雞湯的味道！」（爸爸的愛湯）、「好香喔！我在門外就聞到了。」（媽媽煮的兒子大部分都愛）關於食物記憶就是餐桌記憶，而餐桌記憶就是家庭記憶，希望孩子們未來記得什麼樣的媽媽味？就從現在的每一餐開始慢慢累積。

大人怎麼吃 小孩就怎麼吃

孩子很小的時候就會模仿大人的動作，除了模仿進食的動作還有吃的食材，因為是信任的大人提供，對孩子來說就是安全的食物，因此大人怎麼吃小孩就怎麼吃，大人自己挑食小孩也會有樣學樣，大人珍惜食物真心喜歡食物，孩子也會內化成惜食的概念。

0到六歲是孩子味蕾建立黃金期，從小讓孩子習慣吃原型食物少吃加工食品，吃原味少吃高油、高糖、高鹽等過度調味食品，學會選擇對自己健康負責的飲食概念，一輩子受用。法國「味覺哲學家」賈克·貝呂塞（Jacques Puyssais）曾經說過「學習品嚐是為了更深刻地品味人生每一刻」。運用每日餐桌不斷持續引導孩子感受食物的美

好，用五感感受食材的風味、不同的烹調方式吃起來的口感，每一天每一餐，我們都一起好好吃飯、好好品味當下。

建立儀式感 傳承飲食文化

上個月端午節大家吃粽子了嗎？台灣的節慶、各種人生大事，總是和飲食離不開關係。端午節我的孩子們要回阿嬤家包粽子，每年冬至會記得搓湯圓，元宵節會滾元宵。即使生活依舊忙碌，該有的儀式感仍然不可少，甚至每個月15號的「食物日」，孩子也記得一清二楚（農曆初一十五拜拜；國曆15食物日）。

「每月15食物日」是農業部前幾年開始提倡的推行運動，希望至少每個月一天大家重視飲食好好吃飯。食物日有「三要一不」的原則，即「在地食材當季吃」、「揪人共食快樂吃」、「原型食物真好吃」、「不要浪費食物適量吃」。但因為我們每天都吃原型吃在地也都有一起吃飯，於是食物日我們的過法是小孩可以點餐，再一起完成料理。順應著節氣與節慶，餐桌展現了不同的樣貌，而這些樣貌就是我們希望傳承給孩子的飲食文化。綠

INFO 林慧君

一位工程師，成為全職媽媽後為了尋找孩子的安心食材，成為主婦聯盟合作社社



員。參加綠食育培訓擔任議題推廣員，創立個人品牌「煮煮日食育料理課」，推廣親子料理並舉辦產地小旅行，也與夥伴成立「社團法人台灣兒童食育協會」，在全台各地推動食育。

「人生百味」

善用公益金

參訪法國巴黎諾瓦集活業中心見學交流

文／蘇心薇 攝影／陳又安

每年主婦聯盟生活消費合作社分配結餘，固定提撥10%作為下年度的公益金。2024年度公益金審核小組核定贊助共有13案，包含食農、綠能、合作經濟等計畫，持續實踐七大原則之一的「關懷社區」。本期採訪「人生百味」貧窮議題倡議非營利組織的共同創辦人朱剛勇，分享此次前往法國巴黎諾瓦集活業中心參訪的見學交流經驗，為「創造人尊嚴而活的社會」帶來許多具體作法。

一起工作與學習 沒有人應該失業

位於法國巴黎首都南端的諾瓦集是個貧民窟，貧困的處境使他們的生活沒有盼望，雖真實存在卻又彷彿被抹去般消失在繁華的花都。1956年出生於法國昂熱貧困社區的若瑟神父創立了第四世界運動，以堅定的信念呼召有相同理念的人一起對抗赤貧。

朱剛勇說，「起初，這些神職人員以及社工，只是希望透過改變制度來幫助貧困者，後來發現制度的推動是很緩慢的一個

過程，等待中，陸續有人因為資源不足、教育受阻等因素，不斷在掉落，特別是年輕人；甚至對外說出自己來自諾瓦集，就會被貼上一個標籤，負面認知很深的存在於普遍法國人的心中。」後來他們決定要自己培力自助的力量，「活業中心」就是這樣誕生的。活業中心的原文是Travailler et Apprendre Ensemble, TAE，意思是「一起工作與學習」，讓那些被就業市場、被社會排除的人有機會工作，因為他們認為沒有人應該失業。

活業中心有三個主要工作，分別是：將老舊的電腦修復後賣出去、一起去做建築工作、一起去做清潔工作。談到電腦修復，直覺就有一個比較高的技術門檻橫在那裡。為何選擇這項工作？朱剛勇表示，活業中心與一些電腦公司或企業合作，因為企業固定會將電腦升級，汰換下來的電腦就會捐贈或者以低價賣出。當他們承接這些汰換下來的電腦後，一開始由電腦公司裡面的工程師教導他們簡單的修復技巧，如更新軟體之類的；等到他們上手之後，就由有經驗的貧困工作者教導新進工作者。如此也是一個循環經濟的展現，讓資源能盡其用，不要過度浪費。

是「沒有工作」 還是「不想工作」？

談到貧困，多數人的觀念裡認為他們是一群好吃懶惰、不思進取的人，因此才會落入貧困的處境。若是把不想工作的人視為找不到工作，並熱心為他們找工作可能會是一個錯誤。對此，朱剛勇談到了一個很重要並且也是「人生百味」的信念，那就是一個信任關係的建立。

她說「由於大家生活在一起，是一個持續陪伴且信任的關係，所以若是發生不想工作的情況時，基於一份信任或者彼此的了解，神職人員或社工都能夠詢問貧困者不想工作的理由為何，而貧困者也能勇敢安心的說出自己的真實狀況。他們知道如何激勵貧困者由不想到想，也就排除掉不想工作的表象。」

關於這一點也是朱剛勇認為台灣應該借鏡與思考之處。她提及在一個以就業市場為主體的輔導理念裡，我們應該更主動地去發現人的需求是什麼，而不是針對一個表象，就直接認定某人在工作上是不負責任或突然搞消失的表現。以「人生百味」的專案「人生萬事屋」為例，當他們在陪伴無家者工作的過程中，可

能就會發現無家者因為擔心工作回來後睡覺的地方被搶走了，或者物資已經發放完畢，或者沒有休息洗澡的空間等等隱形威脅而退縮。但又因為「人生百味」同時可以搭載其他小的專案互為效力，當這些專案協接起來對無家者來說就是一個重要的支持。

她進一步指出，「我們不應該只是給工作給錢，然後讓無家者去解決自己的問題。如果以『人生百味』這麼小的單位，都能以小型的游擊方式串聯其他組織把墜落的人接住，大企業來做這件事成本豈不更低，為何不做？」

向貧窮者學習 肯定自己的努力

今年二月參訪法國諾瓦集，一個先進歐美社會裡赤貧者的樣貌、處境，以及耕耘六十餘年的第四世界運動組織能做到什麼程度，是朱剛勇注意的重點。回顧也將走到十年的「人生百味」，她說此行一方面是學習新的知識，一方面也是再次肯定自己所做的努力。

例如參訪了窮人歷史紀錄館，該紀錄館完整保存歷史文獻資料，分別以文字、圖像、影音、藝術作品呈現，整棟建築有溫度、濕度控制，比照國家等級典藏記憶的規格。這意味著窮人的歷史是重要的，只有向貧窮者學習，我們才有可能更靠近他們一點理解他們一些；同時她也看見當資源更多、時間拉得更久，很多事情的具體樣貌何為。當心中醞釀已久的輪廓被清楚的展現時，這對和她一樣在這條路上奔跑的人是何等激勵啊。●



- 1 諾瓦集活業中心內部。
- 2 將老舊的電腦修復後賣出去，是活業中心的工作之一。
- 3 與法國的第四世界運動跨國志願者的交流。
- 4 朱剛勇本名朱冠榮，是「人生百味」的共同發起人。
- 5 窮人歷史紀錄館的記憶中心，比照國家等級陳列檔案。

我們不應該只是給工作給錢，
然後讓無家者去解決自己的問題。



家總的喘息活動，可幫助照顧者紓解壓力。

善用照護資源 當聰明的在職照顧者

文／陳怡樺 圖片提供／中華民國家庭者照顧者關懷總會

隨著超高齡社會到來、少子化發酵、家庭結構改變等社會變遷的影響，每當家中出現長照需求時，照護人手的安排分配是首要面臨的課題，舉凡住院期間或返家後的照護人力如何分工？照顧者是否適合繼續工作？長期照顧中，照顧者的身心壓力如何調適？都需要關注。根據衛福部調查，照顧 65 歲以上長者的平均年數約為 8.89 年。依受照護者的狀況不同，陪伴、備餐、餵食、清潔、攙扶移動、協助如廁、整理生活環境、陪同就醫等皆是照顧者的日常工作，然而，走在長照的漫漫長路上，照顧者的身心健康也需要重視。

照顧者除了照顧家人 更要安頓自己

中華民國家庭者照顧者關懷總會（以下簡稱「家總」）以「國人住院陪病經驗調查」進行調查，結果發現，超過八成的民眾會有住院家人需照顧的經驗；照顧家人期間，八成的民眾會因陪病照顧影響工作，需請假、減少工時、留職停薪、甚至離職。調查發現，家庭照顧者以女性居多，約佔七成；主要照顧者每天平均照顧時間長達 12 個小時，近半數缺乏照顧替手。調查也顯示，最常讓照顧者感到沮喪的前三項，分別失去自己的生活、工作與照顧難以兼顧，以及經濟困難。

根據家總的觀察，多數家庭通常在家人倒下後才開始尋找資源，前六個月是最慌亂的時期，也是照顧者選擇離職的高峰期，該階段的首要任務是「盡快找到照顧資源」。隨著病情變化，照顧者會面臨頻繁請假，造成主管或同事的不便，甚至工作重新安排的情況。

「照顧者先穩定自身工作，不要貿然離開職場。」家總公關副主任張筱嬋提到，長照時間經常長達十年以上，若選擇離職照顧家人，建議先從個人經濟面進行整體評估，如薪資、勞健保中斷，未來二度就業等挑戰是否做好準備，尤其目前佔比最高的照顧者多為 50 多歲的壯年階段，也都是職場的中流砥柱。

召開家庭會議很重要，有助於家人彼此協調、盤點資源、規劃分工與分擔費用。

「長照1234」聰明照顧口訣

- 一工具：衛福部長照服務資源地理地圖
- 二電話：1966 長照專線、0800-507272 家庭照顧者關懷專線
- 三步驟：資源盤點、資產盤點、家庭會議
- 四包錢：照顧及專業服務、交通接送、輔具及居家無障礙環境改善、喘息服務



家庭照顧者有任何問題，都可播打關懷專線，尋求幫助。



家庭照顧者也是「人」，不能忽略他們的需求。

家總承接衛福部委託「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」，2022 年統計資料發現，照顧者的諮詢內容除詢問「照顧資源」外，「情緒支持」也佔了一定比例，其中又以「傾訴照顧壓力」為最多，其次是「與被照顧者溝通困難」、「與家人溝通困難」、「多重角色壓力」。家庭照顧者的身心安頓，與家人關係的協調都是需要時間調適的課題。

家總推廣「新三不長照」的理念：不離職照顧、不必然自己照顧、家庭不失和，營造友善環境、照顧與工作平衡。張筱嬋提到，召開家庭會議很重要，有助於家人彼此協調、盤點資源、規劃分工與分擔費用，也可依病情變化、或家庭人力、財務等狀況調整照顧計畫。

善用長照資源 減輕家庭負擔

面對家人發生重大變故，常讓人措手不及，加上住院期間的照護價格相對高，也不容易找到合適的人手。2022 年底，衛福部以健保資源推動的「住院整合照護」試辦計畫正式上路，針對入住急病一般病床的病患，目前於全台 84 家醫院施行。張筱嬋提到，此計畫讓病患住院不用自聘看護，家屬住院期間，也不需請假全天照顧病人，善用各項資源，能有效減輕負擔。

出院前與醫療人員討論後續方案，有助運用資源，如「急性後期照護（Post-acute care, PAC）」，讓病患獲得更好的銜接照顧。張筱嬋以「腦中風」為例，患者出院後可搭配「急性後期照護」進行密集復健，把握黃金復健期，讓病患在治療完成後，繼續接受適當的照顧及復健，有助回復到更好的自主生活能力。除了腦中風外，還有燒燙傷、脆弱性骨折、創傷性神經損傷、衰弱高齡、心臟衰竭等五類病患可申請使用，張筱嬋建議民眾「主動詢問，提出需求」。

談到主要照顧者的身心議題，張筱嬋建議，照顧者多走出家門參加活動或課程，與其他人互動，多聽多看多交流，有助心情轉換調適，除了獲得新資訊外，同儕互動對照顧者有正向的支持與鼓勵。

2018 年「長期照顧十年計畫 2.0」上路至今，整合各項照護、輔具、交通、居服與喘息等服務，民眾善用各項資源與支持，讓被照顧的家人以及照顧者都能擁有更好的生活品質。

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。（如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置）

	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1 您覺得身體不舒服（不爽快）時還是要照顧他	0	1	2	3
2 感到疲倦	0	1	2	3
3 體力上負擔重	0	1	2	3
4 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5 睡眠被干擾（因為病人在夜裡無法安睡）	0	1	2	3
6 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7 感到心力交瘁	0	1	2	3
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3
總分				

透過「照顧者壓力自我測驗」，可知道自己的壓力指數。可掃QRcode了解更多。



從根本紮根

建立休戚與共的合作經濟

文·圖 / 梁玲菁·前臺北大學合作經濟學系系主任

在 2017 年兩公約國家報告後，尚未見到政府重視自由結社權實踐在合作社之「教育權、住宅權」。住宅，是食衣住行育樂、生老病死的人生集大成所在，臺灣處於頻繁的地震帶，從社區安全、抗震硬體、環境生態、文化保存，到長者照顧、青年創業、成家育兒，要兼顧人本與空間的社會關係，發展住宅經濟與城市安樂，亟需各界共同投入。合作理念能否協助國民「安居、樂業」的自主選擇呢？

具「勞動者、老闆、管理者和分配受益者」之「四位一體」。「人合」組織「不以營利為唯一目的」，從個人切身問題，關心社員與合作社、社區與國家，與「金合」組織追求最大獲利完全不同。採行「選任」與「聘任」雙軌制度，形成民主經濟培育的場域，培植「集體企業家精神 (Collective entrepreneurship)」的社會經濟組織。

借鏡國外 將互助合作納入教育

臺灣消費合作社在近 18 年間，減少達 65.9%，高於全體平均下降有 2 倍之多，以學校型顯著驟降。究其因，來自外在變動以致立法、行政環境不利，利益團體壓力，還有缺乏「適當、專業認知」的業務主管機關，學校內部合作教育退縮、信念喪失，相較歐美英日國家萎縮很多。聯合國在 2021 年大會報告「合作社在社會發展中的作用」，多國已陸續將互助合作納入「教育法」，普及合作經濟民主倫理思維，我們應予反思。

歷經 180 年，曾逢戰爭、蕭條、危機、氣候變遷、病毒變異威脅，各國合作社遵循國際合作社聯盟 (ICA, 2017)「照顧全民」，將傷害降至最低。因應時

代，法國社會服務型的「集體利益合作社 (SCIC)」，融合中小企業、地方政府、公司員工共同出資組社，挽救公司，增進地方青年創業；連結互助保險、合作金融，自創勞動者、儲蓄者家庭福利，形成「合作社照顧網絡」，互補於公部門，具有「非營利」之實。各國響應聯合國，更以友善法規、財金制度來支持合作社、互助社成長，增進社員收入；也累積合作社共有財產，協力於「造橋資本」、「社會資本」活化地區經濟。

兼顧初衷與目標 建立互助經濟

合作社思想本質，兼具「社會哲學與經濟效率」，兼顧「初衷」與「目標」，發揮「社會經濟共同力」，綜合「民主性、社會性、經濟性、公益性、教育性」，同時達到「營利」與「非營利」的目標。其「雙重性格」，融合私有財產權、共有財產權制度，獨具中立色彩的經濟事業，並不是一般人民社團，且有別於社會企業的「初衷」。合作大師季特 (Charles Gide) 之「連鎖論 (La Solidarité)」發揚縱的、橫的社會恩典形成「善循環」之「休戚相關社會經濟」，稱為「第三條道路」。因而需要法律、制度給予友善適當的「中

間定位」。對應憲法，合作經濟體系自創七大項權益：

- 1 人民自由結社與自治獨立生活選擇 (生存權、社會權)；
- 2 消費者自我保障生活 (健康權、社會權)；
- 3 互助創造工作 / 經濟民主 (工作權、經濟權，免於剝削)；
- 4 合作教育 / 集體儲備老闆學習 (教育權)；
- 5 自創金融保護、資產累積 (金融權、經濟權、生命生活保障)；
- 6 社區共同保護、社區福利創造 (住宅權、福利權、工作權、生存權)；
- 7 在地事業 / 創業 / 家庭照顧 (自然、文化、環境保護權)。

建議消費者生活經濟協力「『四生一體』國民合作經濟發展」如下：

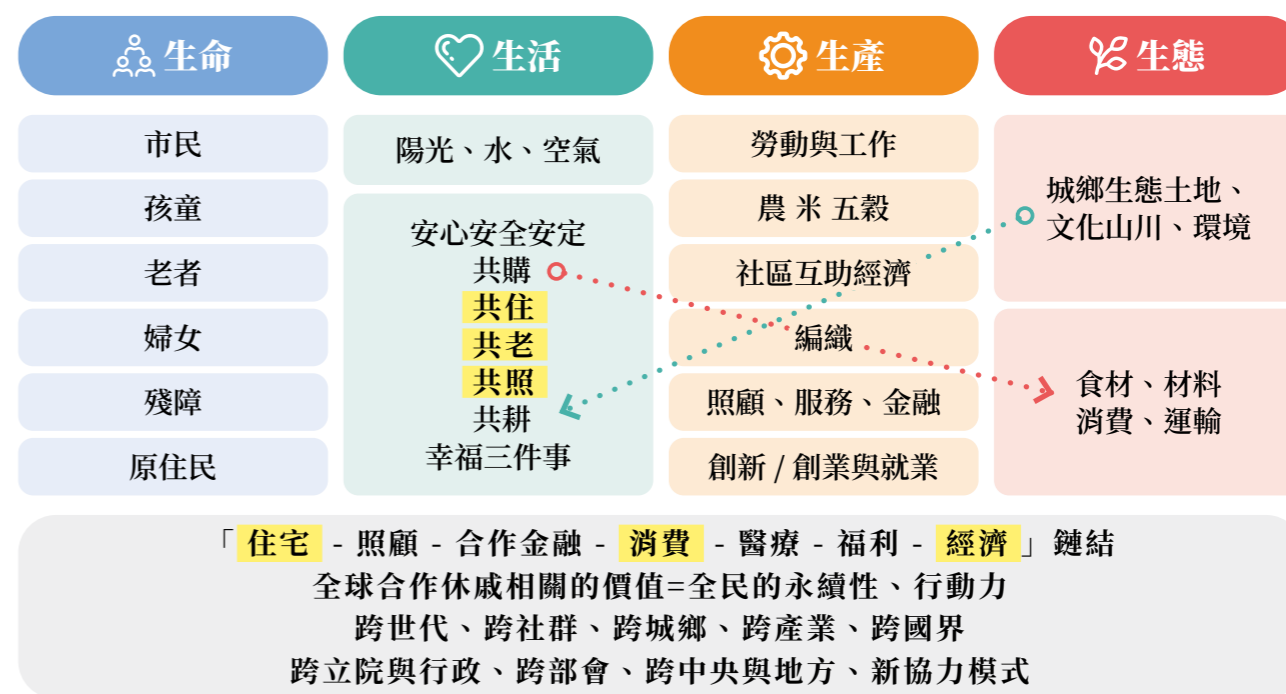
- 1 應用熊彼德「創新理論」，有四階段：「認知、普及、擴散、深耕」，以「共伴教育」計畫性地導入公、私部門、學校師長、家長與學生認識合作社創新真義，實踐在「日常化、組織化、管理化」推陳出新在地的多元性。
- 2 在憲法與國際公約法下，尊重小型「國民合作經濟發展體系」回歸正常政策。欣聞行政院將置 10 個部會協調發展，仍需「頂尖的上層組織」盡速融合「組織法」與「業務法」於住宅、社區、消費等合作社，融合社會經

濟價值，指定「適當、專業」的業務主管機關，推倡「自由結社教育權」。

- 3 建立城鄉、不同層級學校與在地合作社「共伴關係」，如科技資訊、藝術戲劇、法律管理、景觀建築、農業生物等系所，引入數位，以其專長連結部落、社區，培育「合作人」的創業者、「非物質文化資產」的傳承者。
- 4 有規模的合作社，社員關懷臺灣社區，超越「食物、實物」，分工宣導理念：普及學生互助關懷，宿舍實習居住民主管理；擴散人們的同理心，重建社區「安全健康、安心儲蓄、安居樂業」之互助經濟。^{〔註〕}

休戚相關社會經濟 L' economie Solidaire et Sociale, ESS

「四生一體」國民生活經濟協力發展



提供讀者參閱吳克剛(1999)一個合作主義者見聞錄；譯(1990重刊)，英國合作運動史-季特評傳，中國合作學社。梁玲菁(2024夏)，合作經濟 161；(2023春)，合作經濟 156；(2022夏)合作經濟 153；(2020冬)，合作經濟 147；(2021.9)，儲蓄互助社雜誌 127；(2018.4)，銀行家 100；(2013.6)，新世紀智庫論壇 62；(2013春)，合作經濟 116；(2009.7.7)，國際合作運動—平民經濟的開發，慶祝第 87 國際合作節專題演講收錄於 (2014.11)，合作經濟論文集，自行出版。



年長者牙齒保健+ 7要事

台灣已邁入高齡化社會，除了老年人常見的三高、失智、關節等問題，口腔該如何保養？我們請到景正牙醫診所負責醫師張智洋，來為大家說分明。

文／張智洋·景正牙醫診所負責醫師 照片／張智洋、freepik

老年人的口腔保健也非常重要，不能輕忽。

近年來隨著國人平均壽命越來越長，大家對於自己的身體健康也就越來越重視。而隨著人們越來越長壽，與高齡相關的疾病也就越常見。牙齒作為我們每天都要使用到的重要器官，直接影響到營養的消化跟吸收，連帶影響著身體的健康。所以想要健康長壽，第一步就得從牙齒的保健做起。在面對年長者的口腔健康問題時，我們日常該如何照顧和保養呢？

口腔清潔

時時刻刻都要保持口腔清潔，

要確實的使用牙刷和牙線。每天至少刷牙兩次，用含氟牙膏清潔，預防蛀牙。牙刷要使用軟毛的，刷牙時注意力道，以防造成牙齦的傷害。牙線也要確實的使用，防止牙菌斑和食物殘渣堆積在牙縫中。

年長者的唾液線會慢慢退化，唾液分泌會減少，口內的酸鹼中和能力較差。所以在進食完後口腔比較容易接近酸性，容易助長蛀牙的發生率。最好在每餐飯後就要把牙齒刷乾淨，常保口腔的清潔，避免食物殘留太久在牙齒上，產生過多的酸造成蛀牙。



最好每餐飯後就要把牙齒刷乾淨，常保口腔清潔。



水果含有大量的糖和酸，對牙齒容易造成危害。

飲食控制

儘量少吃甜食和飲料，如果有吃，也要在吃完後盡快用水漱口，降低口內的糖分。最近流行蔬果養生，採取攝取大量水果的飲食習慣，殊不知這反而對牙齒是很大的傷害。水果雖然含豐富的維生素，但同時也含大量的糖和酸，在攝取大量水果時，也同時會讓牙齒接觸到大量的糖和酸，稍不注意，在養身的目標還未達到前，牙齒就已經先蛀光光了。

避免咬硬物

很多人有喜歡咬硬物的習慣，像螃蟹、冰塊、骨頭、瓜子殼等，這些對牙齒都是很大的傷害。雖然平時它們看起來無害，但這些東西的硬度比牙齒還硬，長期的咀嚼下來會讓牙齒磨損，嚴重時還會造成牙齒斷裂。



因為咬螃蟹殼而裂開的牙齒。

注意牙周健康

牙周病是年長者中最常見的口腔疾病。尤其是在有慢性疾病（糖尿病、高血壓）的情況下，因為免疫系統的下降，牙周疾病更是容易發生。要預防牙周病，定期的到牙醫師那檢查和洗牙就很重要了。剛剛提到因為年長者的唾液分泌減少，變得濃稠，因此更容易會有牙結石沉積的問題。而牙結石又常是細菌最喜歡孳生的地方，當牙結石的量越來越多時，就容易造成口內牙齦細菌感染，發炎出血，和牙周病等疾病。一般我們會建議，老年人每3個月就要到牙醫師那定期檢查洗牙，以避免牙結石的堆積，也可預防牙周疾病的產生。



找牙醫師正確保養牙齒可預防牙周病。

即時修復缺失的牙齒

隨著年齡的增長，有些牙齒會因為蛀牙、受損、咬裂或牙周病而喪失，導致口內的牙齒數量變得越來越少。很多人都認為口內的牙齒少掉幾顆無所謂，只要不會影響到美觀就好，殊不知那是個非常錯誤的觀念。每一顆牙齒都有它的功能，也有各自所要承受的咬合力，缺一不可。如果缺牙放任不管，不但失去原本那顆牙齒的功能，而原本該牙齒應承受的咬合力，也會移轉給其



缺牙如果不補，會將原有牙齒應承受的咬合力移轉給其他牙齒。

他的牙齒承受。這樣一來，口內的其他牙齒要承受的咬合力就更大了，還會因受力過大而更容易磨損斷裂。如果口內有缺牙情形，要盡快以植牙方式將牙齒補回，既恢復牙齒的數量，也恢復正常的牙齒咬合力。

避免不良的咬合習慣

咬鉛筆、筷子等，都是不好的咬合習慣。我們的咬合肌肉的協調運作都是很精密的，不良的咬合習慣常常會影響到咬合肌肉的運作，造

成咬合肌的不平衡而引發相關的併發症，如顫顎關節症候群等。所以平時就要避免不良的咬合習慣，如果發現有咬合肌肉異常的症狀，那就要趕快尋求專業的醫師協助，避免日後狀況變得越來越嚴重。

注意顫顎關節的狀況

隨著年紀增長，顫顎關節也會開始出狀況，除了平常老化磨耗外，年長者的牙齒不正常耗損也是會傷害到顫顎關節。因為牙齒的長度變短時，咬合的高度就會變低，我們的顫顎關節在咬合時就會被擠壓的更深更緊，造成關節的卡死脫臼。所以平時對於牙齒的照顧和保養就顯得很重要，維持健康的牙齒也是保護顫顎關節的方式之一，關節就不會因咬合不良而受到傷害。平時如果有發現有顫顎關節的問題，或關節卡死脫臼的現象，就

要趕快尋求專業的醫師協助，以免之後狀況變得越來越嚴重

老化是我們大家都無法避免的必經之路，但是要如何過的健康又有品質，就是我們自己的選擇。好好地注重日常口腔的清潔與保養，定期檢查追蹤，我相信不管是在哪一個年齡層的你，都一定可以擁有一副健康美麗

的好牙齒。●

維持健康的牙齒，是保護顫顎關節的方式之一。





張智洋 牙醫師

美國、澳洲、台灣三國的植牙美學專科醫師，專長於人工植牙，牙齒美學，顫顎關節偏移等疑難雜症
 官網：www.teethonline.com.tw

- 台灣植牙聯盟醫學會專科醫師
- 美國美容牙科學會AACD認證醫師
- 澳洲植體學會ASID認證植牙專科醫師
- 澳洲牙醫師執照 / 澳洲執業牙醫師
- 景正牙醫診所負責醫師

主婦食堂番外篇

炎夏消暑特攻隊

合作社涼飲報到

炎炎夏日怎麼能沒有涼飲，第一口解渴，第二口暢快，第三口品嚐季節。出門隨身攜帶，消暑補水，在家常備，健康美味，帶大家一起來認識合作社品項豐富的夏日飲品！

文／莊佩珊 攝影／王永村

仙草涼露 250 公克

涼露是老一辈對仙草的稱呼，仙草涼露是仙草甘茶的姊妹品，兩者還可以混搭食用。生產者員林食品堅持百年古法製作，經過數小時的熬煮萃取，將仙草熬成含豐富的膠質精華—仙草涼露。產品即開即食，是最適合夏日午後解饞的點心，加一點牛奶、蜂蜜，或是搭配奶茶作為仙草奶凍，既美味又健康。



蘇心薇（南社社員）

記憶中的仙草凍，是夏天媽媽去傳統市場採買鐵桶大塊分切，回家後再切成小塊，在甜湯水中搖來晃去。湯碗裡，烏亮的仙草凍佐入甜蜜的鮮奶油，雜揉仙草的Q彈柔嫩，口中迸發的香氣彷彿午後薰風拂拂。真開心合作社有易開罐的仙草涼露，隨時隨地都可以清涼一夏。

我來推薦

奧納芮有機蘋果汁 295ml

品牌強調「自然」、「純粹」、「真實」，原料天然栽種，不使用化學農藥及肥料；果汁無添加糖、人工色素、防腐劑，通過慈心(TOC)有機驗證。每瓶含三到四顆蘋果，品嚐得到100% 原汁真實滋味。可直接開瓶飲用，冷藏過風味亦佳。酸度與甜度適中，也可依照喜好兌水稀釋。

奧納芮有機紅葡萄汁 295ml

今年四月才上架，剛好趕上炎炎夏日。使用兩款有機葡萄搭配製作，達到去除澀味的滑順口感。真葡萄榨取的100% 原汁，產品無糖、人工色素及防腐劑等添加物，健康無負擔，是純粹真實的原味。果汁為濃縮原汁風味濃郁，直接喝口感佳，但如不喜酸，也可兌水喝，變化很多。

四季益生飲 440ml

此款飲品即為「青草茶」，傳統茶飲挑動兒時的味覺記憶。產品由中興大學食料系產學合作研發，由華陀益生技轉生產。原料嚴選多種台灣生產的青草藥，搭配天然中草藥熬製，製作過程不添加防腐劑及人工香精，健康安心。溫補配方不寒涼，四季都適合飲用，夏季消暑解渴、秋冬清爽解膩。

Jacksoy 濃豆奶 330ml

去年夏天上架就大受歡迎，也是推廣本土黃豆，支持雜糧復興的理念產品。嚴選台灣產銷履歷非基因黃豆，不含膽固醇，豆量加倍，營養也加倍！屬於可保久的常溫品，出門不怕壞適合隨身攜帶；冰涼後飲用，則更適合夏天。除了可當飲品，也可以是全家優質蛋白質來源。



陳文君（產品部營養師）

家中有正在發育的小孩，這瓶豆奶蛋白質豐富，一瓶就有15.5g，對成長階段小朋友很幫助。另外銀髮族肌肉流失快，它也是很好的蛋白質補充來源。產品使用台灣非基改黃豆，來源讓人安心。通常會選擇無糖款，避免攝取過多精緻糖類。

我來推薦

黑麥汁 300ml

為社內飲品的超長青款，大人小孩都喜歡。生產者為東南實業公司，成分單純僅有天然德國黑麥芽、忽布花、酵母，以及水。使用德國傳統純釀法，不加其他輔料和焦糖色素，天然發酵而成。冰冰喝，有喝酒的感覺，無喝酒的影響，夏日最是暢快，更適合歡聚共飲。



王振翎（豐原站社員）

黑麥汁這款飲品，是我們家露營時必帶。雖然不是很甜，但連嗜甜的孩子也很愛喝，所以也是小孩打球比賽時要備著的好幫手。今年小兒子生日甚至說不要生日蛋糕，要黑麥汁。因為不甜，更能喝得到香氣跟後韻。

我來推薦

台灣芒果汁 290ml

看到芒果就知道夏天到了！生產者為支持本土農產，特別於夏季芒果盛產之時，選用台南玉井地區的愛文芒果加工，去化盛產果實，是值得支持的惜食飲品。芒果汁原料單純，以新鮮芒果榨汁，不添加人工香精與防腐劑，健康無負擔；喝得到芒果的果肉纖維，是實實在在的夏季好滋味。

100% 胡蘿蔔 綜合蔬果汁 195ml

合作社長青飲品，使用看天田契做胡蘿蔔，再加入其他本土水果原汁（檸檬汁、梅子汁、甘蔗汁、百香果汁、芒果汁、柳丁汁）調製而成，口感有層次不單調。顏色鮮明討喜，營養豐富，室溫或冷藏都適合飲用。



張玉婕（東門站站務）

我來推薦

因為自己眼睛需要保健，很常買這款胡蘿蔔汁，也推薦許多社員利用，大家都喜歡。它是100%果汁，沒有添加物，很值得推薦。有些人覺得偏甜，但可以加入氣泡飲，很適合夏天，或是淋在優格上當點心，用途很廣。

海木耳纖活飲 220ml

從節慶預購轉為常態上架，可見備受歡迎。海木耳有「海洋蔬菜之首」的稱號，生產者翹船長將海木耳與黑糖、黑木耳、枸杞、薑和奇亞籽混合調配，一瓶就濃縮多款養生食材。費時熬煮成汁，口感滑順濃稠具備層次，甜度適中夏天喝也不膩口，還能增加膳食纖維，快速補充元氣。



林椒燮（新莊站社員）

海木耳纖活飲是我常為牙口不好的老母親準備的飲料，它順口、營養，充滿膠質，還帶有微微甜味，母親非常喜歡。覺得合作社的飲料不像外面手搖飲容易鬧肚子，任何年齡層都很適合。

我來推薦

仙草甘茶 240ml

仙草茶是從小喝到大的夏日涼飲，產品以純台灣仙草熬製，生產者與苗栗銅鑼農友契作，支持本土心意，坊間少見，更顯珍貴。產品風味獨特，有著台灣品種仙草的清淡香氣，喝起來有回甘的喉韻。減糖的配方不膩口，更適合炎炎夏日。易開罐小瓶裝攜帶方便，出遊隨時消暑，冰過又更好喝。



當一天讀書人

來找梁實秋、殷海光聊聊天

文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／龔嵐欣

梁實秋曾任國立師範大學文學院院長，殷海光曾在臺灣大學教書、是將自由主義引入臺灣的重要先驅之一。走逛東門，當一天讀書人。

我很喜歡新竹、台南，會特別為一間老屋改建的咖啡館、或重新整修過的古蹟跑一趟。原本以為全台古蹟最多的地方在台南，事實上台北市才是保留最多古蹟的地方，台北市定古蹟數量高達 193 處。如果你跟我一樣喜歡歷史與文化，東門站、師大附近的古蹟非常多，前去東門站採買前，先來這幾個地方看看。

首先是殷海光故居。前不久才有學生在青島東路、濟南路跟中山南路聚集，反國會擴權；十年前的「太陽花學運」，也歷歷在目。殷海光當年則是以筆桿論政，他是國民黨員，但曾經寫社論說反攻大陸是為了「虛面子」，他如果生活在現代，可能

會被邀請上政論節目。故居見證了五〇年代知識份子參與民主運動的歷史痕跡，很值得走一趟。梁實秋故居在師大附近的雲和街，這是梁實秋來台住的第一間職務宿舍，由於梁實秋引進 KK 音標，影響深遠，散文集又膾炙人口，因此故居被列為歷史建築，作為紀念。

其實在 2023 年的春天，我也曾到訪很有「學術氣息」的一站，知道是哪一站的朋友們，快把隔壁頁的截角剪下，用一張紙條寫上本名、地址、聯絡手機與答案，連同截角，寄到總社給《綠主張》，我將抽出三個名額，贈送好禮給你，謝謝大家對月刊的支持！**綠**

殷海光故居

📍 台北市大安區溫州街 18 巷 16 弄 1 之 1 號
☎ 02-23645310

殷海光誕生於五四運動那年，這似乎註定了他的性格。他是中國國民黨黨員，但是他寫的社論〈趕快收拾人心〉、〈設防的基礎在人心〉，都用強烈的字眼批評國民黨，而不是歌功頌德，以至於他後來長期遭到特務監控。



台灣自由主義的開山大師



這個故居是他於臺灣大學哲學系任教時住的宿舍，建物本身不大，但是庭院很大，一走進去彷彿走進一座小森林，有非常多的植物。院子裡有戲水池，是殷海光用 20 包水泥砌給女兒玩水用的。庭院旁有個水道，水是從故居附近的瑠公圳引過來的，但現在不是活水，夏天蚊子很多，來這參觀時要留意。

故居內有展示殷海光相關的文物與書信，如果有時間，不妨在放映室觀賞 20 分鐘的紀錄片，會對殷海光的過往了解更多。

■看過來：以前特務都在溫州街 18 巷 16 弄這個巷口監視他，因為只有這個出入口，因此誰來找殷海光都一清二楚。



離師大夜市走路五分鐘



梁實秋故居

📍 台北市大安區雲和街 11 號
☎ 02-23622165

梁實秋是非常重要的文學家，他寫的《雅舍小品》至今有 40 版以上，是現代中國散文史上的經典作品。幽默、風趣，又充滿人生智慧，膾炙人口。他獨自翻譯的《莎士比亞全集》更是空前盛舉，完成劇 37 種、詩 3 卷，共 40 本。此外他還翻譯了近 30 種西方文學作品，影響深遠。梁實秋故居是一層木造的獨棟日式建築，但內部空間則是和、洋折衷的配置，有洋式的接待空間，也有傳統的和式空間，如寢室、炊事場。

■看過來：參觀故居需付門票，全票每人 50 元。

榕錦時光生活園區

📍 台北市大安區金華街 167 號
☎ 02-23218896

榕錦時光生活園區真的是很漂亮的地方，原本是日治刑務所官舍古蹟，在專業團隊的修復下，一棟棟日式建築讓人走逛其中，很有度假感。這裡進駐許多質感店家，不管是居酒屋、日式料理餐廳、文青咖啡館等等，每間都很有特色，這裡還是寵物友善園區，週末還有市集，閒暇之餘來這走走，真的很舒服。

■看過來：從捷運東門站走過來約 10 分鐘，懶得走的可以騎 YouBike。



這裡有社區保健室提供健康諮詢

最有學術氣息的一站是...

貓圖咖啡

📍 台北市大安區潮州街 154 號

☎ 02-33652865

貓圖咖啡的生意很好，早上 8:30 營業，9:00 已經客滿，除了來 K 書的學生，也有邊喝咖啡邊看報紙的成年人，看來是老少咸宜的咖啡廳。吐司現點現做，培根烤得很好，瘦肉的部分脆脆，肥肉的部分又能維持溼軟口感，加上香濃的半熟蛋與爽脆的小黃瓜，實在可口。店裡的橘貓叫貝貝，可以摸但不可以抱，拍照時會看鏡頭，真是好孩子！



香港鑫華茶餐廳

📍 106 台北市大安區永康街 48 號

☎ 02-23912022

好像是第一次跟大家分享茶餐廳。這間餐廳在 google 上的評論有 3658 則，平均是 4.1 顆星，很值得來試試看。我點的 XO 醬炒牛肉公仔麵鑊氣十足，份量也十足，但不油膩。蘿蔔糕一份有三塊，看起來很厚，吃起來卻是軟軟嫩嫩。腐皮卷皮薄麵脆，一口咬下，濃郁的芹菜香佔據整個口腔。中午時段客人很多，如果不能早點來，肯定要排隊哦。



佇站夥伴



東門站 李益宏

📍 東門站地址：台北市大安區金華街 164 巷 7 號

☎ 02-23961061

從大學就與合作社結緣

東門站夥伴益宏在合作社服務 11 年，我問他是怎麼認識合作社的，他說：「大二的時候為了做報告到三重總社採訪，那次印象很深刻，因此畢業後就來合作社應徵工作。」益宏大學唸的是合作經濟系，在學校讀書時是從理論來了解合作社，實際來合作社上班時發現有很多不同。「主婦聯盟合作社關心很多社會議題，為何關心這些議題、影響層面有哪些？這在學校不見得學得到。」合作社不只是賣產品，對社會、對環境，我們也主動關心、擔起責任。

從《綠主張》增加不同視野

問到喜歡《綠主張》哪些單元，益宏說：「我喜歡生產者的介紹，這對我了解產品有很大幫助，可以從生產者角度去了解他們的辛苦之處。」另外國外的相關議題益宏也喜歡，例如 2022 年 10 月《向德國合作社取經》的專題報導，或「合作知識+」的國內外合作社介紹。「比起外面刊物，我覺得《綠主張》的內容可以給社員許多不同視角。」

最喜歡合作社的水果

市售的水果大多強調甜不甜，但合作社的水果不會只強調甜不甜、多不多汁，還會教育社員認識水果的不同風味。「我很喜歡葡萄柚，一般人都覺得葡萄柚很酸澀、不好吃，但合作社的葡萄柚除了酸，還有很多風味。不過也因為大家不愛，所以我反而可以吃到很多哈哈！」從益宏的爽朗笑聲可知，他真的很喜歡合作社的水果。

一起用消費改變世界

「用消費改變世界」不單只是口號，合作社具體落成行動，支持本土農漁產品、陪伴農友與生產者持續進步，不是一個「神秘的賣菜組織」而已。益宏覺得能喊出這個口號非常光榮，一般人的消費在滿足日常生活所需，在合作社利用產品，還可直接改善環境、改善社會。益宏希望大家多支持合作社，我們每一筆消費，都關乎著未來的生活環境。

裸食
日常

透過飲食 了解自己

書摘 / 嵇國鳳 插圖 / freepik



這是本關於吃貨 Min 的分享與堅持。Min 以親切的文字、風格獨具的照片，生動地分享廚藝巧思的點滴，勾勒出屬於自己的生活態度；從餐桌走進農場，逛出屬於自己的飲食哲學。

透過與食物、農友的相遇，Min 走向更靠近自己的路上。例如〈相約在農場，不見不散〉，移居舊金山灣區後，受到「吃在地」(locavore) 飲食運動的推波助瀾，Min 難以自拔地愛上每次拜訪農場的期待與完成：學習農業知識、品嚐田野滋味，尤其「踩上泥地那一刻，總神奇地油然而生一種回『家』的感覺」。

除了食物本身，關於食物與閱讀的結合，也是書中令人難忘的風景，像是雜食者書店 (Omnivore Books on Food)、《可食雜誌》(Edible East Bay magazine) 的介紹等，都是面對料理與飲食新知最佳的靈感來源。

書裡每篇文章末尾，都有專屬主題的延伸閱讀，讀來有趣又實用。包含食譜、推薦店家與農場名單、採買須知與散步地圖、不同領域的職人帶路等。例如〈春天的桃花接住了我〉，介紹增本家族有機農場 (Masumoto Family Farm) 的桃花浴 (Blossom bathing) 給予的心靈饗宴與意猶未盡，並延伸分享不同花季的獨立小花農或野花田，使讀者對灣區的花花世界，多了份出走的渴望。

又或是〈旅路廚房，身為一個吃貨的堅持〉，強調有廚房的旅宿，對於安頓一個吃貨的身心，何其重要。篇尾大方拿出旅行時的私房食譜，既滿足吃膩外食的味蕾，又能快速輕鬆解決一餐，何樂不為？

合作社希望，用消費力與食農教育讓地球永續發展。由小看大，這本書用每個飲食故事，邀請讀者，從購買開始「吃在地、食當季」，從每道化繁為簡的食譜裡，分享入廚之樂與「親手做」的初心。🌱



作者簡介

蔡惠民 (Min)

魔羯座。淡江大學大傳系畢。截至目前為止的人生，僅從事過雜誌編輯一職，兼職無數雜誌特約作者。目前定居舊金山灣，生活泰半時間，右手拿筆，右手執鏟，不拿筆不執鏟時，要不鑽進後院荷鋤種菜，要不就在前往在地小而美農場及其路邊攤的路上。著有《裸食：好食好日好味道》、《手作裸食》及《裸食廚房》，譯有《KINFOLK 餐桌：獻給生活中的每一場小聚會》。

推廣時間 7/1(日) ▶ 7/27(六) 止

夏季涼品 輕鬆煮

安心自煮無負擔，清爽酸甜好滋味



電器縮時料理

雞絲麻醬涼麵

雞胸肉、紅蘿蔔可使用大同電鍋蒸熟，減少烹煮時間及油脂攝取。也可將雞胸肉替換成其他肉類變換不同口味。

產品



原味麵條
(麵本家)



雞蛋
(西湖)

食譜看這裡▼



簡單烹調就能在家品嚐到各地清爽的料理
夏季的味覺之旅準備出發

夏季開胃料理

香煎雞胸肉沙拉

可搭配芽苗、肉類、堅果及其他蔬果一同食用，均衡攝取不同營養素，健康無負擔。

產品



芥子脆綠
鮮沙拉醬



四合一芽苗
(環保級)永豐

食譜看這裡▼



抗氧化健康飲品

好氣色紅拿鐵

紫高麗苗與火龍果含有豐富的花青素，可減少自由基對皮膚的損害。

產品



紫高芽
(環保級)永豐

食譜看這裡▼



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

