

給孩子的飲食課



綠主張

2020
M A R
no.193

讓孩子愛上食物的3種方法

破解偏食的小撇步

「格外」有溫度的好味道



編輯手記

3月正是萬物生長的季節，孩子成長過程中探觸世界的好奇，就像春天一樣茂盛勃發。這一期《綠主張》換上了新的面貌，將目光聚焦在孩子與貼近生活的飲食，帶著大家和孩子一起來產地旅行、到田間上課、進廚房親近真實的原型食物、一起動手做親子料理，讓味蕾上的味道延展出身體與心靈、餐桌與土地環境的連結。不只是孩子，大人也能跟著孩子從做中學，從體驗中重拾發現的驚奇。這點點滴滴的經驗，除了厚植更豐富的親子關係，相信也將累積成為孩子人生中重要的養分。來，跟孩子一起上一堂飲食課吧！

版權

2020年3月 / 193期
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
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 | 李修璋

總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉琨、張育章、陳思嘉、陳佩君、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞

網站編輯 | 陳宜茹

美術設計 | 馬榮君

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

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

better food, better me

02 帶孩子到產地旅行 文 / 蕭婉君

來自現場

04 田間的食農生態課：找回孩子與土地的連結

文 / 曾怡陵

08 銀川農場的有機深耕教育：看見未來農業的孩子

文 / 莊佩珊

產品平台

12 不分年齡，自然的女人最美！ 文 / 李婉婷

14 「格外」有溫度 智立加工的好味道

文 / 于有慧

合作脈動

16 涓涓公益金 支持美好的事發生 文 / 林玉琨

合作知識 +

18 責信 · 民主 · 科技 · 參與 ——

英國合作社集團社員年會的啟發 文 / 張育章

生活食育

20 廚房裡的真食學習之旅

文 / 蘇心薇

美好照顧

22 學童挑食有解，善用小撇步做到營養均衡

文 / 趙于賢

主婦食堂

24 讓孩子愛上食物的3種方法：

一起做親子料理 食譜設計 / 郭珍貝 文 / 謝文綺

餐桌時光

28 破解孩子偏食的彩椒船

文 / 郭珍貝

合作社小辭典 結餘與公益金

合作社營運不以營利為目的，每年扣除進貨成本及管銷費用後即為結餘。根據《本社章程》，每年度結餘的10%提撥為公益金，作為推廣合作教育及公益之用，回饋社會，具體實踐合作社第七原則「關懷地區社會」。公益金相關報導見本期【合作脈動】p.16。

帶孩子到產地旅行

文 / 蕭婉君 · 第7屆北南分社社員代表 攝影 / 馬榮君

拜訪產地，能親近大自然，也能實際了解食物的真實樣貌。若還能帶著孩子親身參與勞動過程，不但能近距離觀察食物的生長，也會讓原本不受青睞的食材，轉化成難以忘懷的味蕾經驗，而更珍惜餐桌上的食物。

年初，北南分社綠繪本推廣員帶著自己的孩子們到農場進行胡蘿蔔疏苗共學。秋天播種的胡蘿蔔在春天收成前，最重要的工作是一「疏苗」；原來疏苗拔起的胡蘿蔔，比留下來的還要多。還有，胡蘿蔔葉子有好多葉黃素，營養價值不輸給胡蘿蔔本身。

還有、還有……我們一整年都吃得到的胡蘿蔔，只有在春天收成，其他季節吃到的都是農友預先冷藏的，也有許多市售胡蘿蔔來自進口。

孩子們拿著只有手指大小般的胡蘿蔔寶寶，迫不及待地用自己水壺的水速速沖洗，一根根卡滋卡滋吃下肚。如果你對這樣的情景感到訝異，找個風和日麗的假日和孩子手牽手拜訪產地，一起探尋真食物的魔力與祕密吧！

2019年，主婦聯盟合作社共舉辦3,084場產品、環境、飲食教育活動，共35,561人次參與。

田間的食農生態課： 找回孩子與土地的連結

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／林韋言

位於台南市東山區的東山國小，於2018年開始參與行政院農業委員會「食農教育推廣計畫」，首年的教案便獲得全國小組優選，第2年又奪得特優和優選的佳績。除了室內課，各年級至少有一次戶外課，還可以加入「綠手指」社團，深入參與從產地到餐桌的體驗。無法安靜坐著看書的孩子，坐在割草機上割草兩小時還樂此不疲！食農教育點燃學生興趣，讓他們找到肯定自己的亮點，也能找回人跟土地失落的連結。

2016年到任的台南市東山國小校長曹欽璋，觀察到各大專院校、政府機關推廣食農教育風潮，認為這是改變東山國小的契機。於是，他找上了創辦「番社蔬果聯盟」的林俊儀合作食農課程，推行了一年之後，成效不錯，但曹欽璋覺得需要走出東山在地的路。「東山的強項是豐富的物產，如果不發展這一塊，推學業推得再努力，還是很難超越其他地方。」曹欽璋說。

透過林俊儀解說，孩子們在果園中了解紅龍果的構造，以及田間昆蟲、雜草彼此間關係。

學校和農友合力打造 田間生態體驗

「番社蔬果聯盟」距東山國小校園僅約4分鐘車程，也是國小戶外課的地點。林俊儀走在通往東山老家的緩坡小徑，左有生態池，右有蝙蝠洞；東邊是國道3號高速公路；國道以西是平原，以東則是丘陵。平原種植全台產量第3高的紅龍果，而丘陵的龍眼產量也高居全台之冠。因此，東山的特殊夜景——為了產期調節而在紅龍果園點燈，以及龍眼烘焙、水稻插秧體驗等，都納入教案中。

林俊儀曾任職於觀光局東部海岸國家風景區管理處，是台灣蝴蝶保育學會的第一屆紫蝶義工。為了趁退休前還有體力可以從事熱愛的生態工作，決定在2015年返鄉，將家中的慣行農業轉為兼顧生態的方向，加上看到深度旅遊的發展趨勢，他認為在家鄉推出結合食農和生態的體驗，應是值得墾殖的道路。「其實學校的食農教育很缺乏」戶外場

域的連結。俊儀的農場離學校不遠，他又是校友，也很希望能回饋母校。」曹欽璋回想兩人的合作緣起，也因此當某天林俊儀恰巧在臉書上看到曾合作生態池營造結識的曹欽璋到任東山國小的動態，相約碰面後兩人一拍即合，於隔年合作試辦食農課程。

與學校教材扣連的生態教育

食農體驗要成功，時間安排是關鍵。曹欽璋指出，孩子的專注力有限，因此室內、戶外教學的時間搭配要適當。譬如趁著早上氣溫涼爽，先到田裡，等天氣開始炎熱便拉回室內上課，上一段時間後，再操作農事體驗。

為了讓學生容易理解並加深印象，林俊儀會先把學校教材全數看過，在活動中運用教材裡關於植物構造、台語俚語等內容。「要怎麼引起學生的興趣？其實就是讓他們看、聞、摸，最好還能讓他們吃。」他說農莊種的稻米、蔬果加起來有十幾種¹，

當看的東西種類很多，學生就會覺得有趣。此外烘焙師傅也可以製作紅龍果吐司、芒果餅乾等讓學生品嚐。

針對不同年級，會設計相應的體驗內容。曹欽璋說，低年級學生能理解具體事物卻無法掌握抽象概念，所以曾安排去絲瓜園實際觀察、觸摸雄花和雌花；中年級學生則走步道認識生態環境；高年級學生可以更深入步道、長時間認識生態，還可體驗用焙灶煙燻龍眼的樂趣。「這些課程就像是組合式的積木，因應學生的年齡、體驗季節而有不同的組合。」林俊儀說。

在田間種下愛好 生態的種子

踏在紅龍果園裡由花草織成的柔軟通道上，林俊儀拿起紅龍果的肉質莖，解說紅龍果屬於仙人掌植物，葉子已退化成針刺。他會將莖剖開，讓學生觀察、觸摸其避免水分蒸散的薄膜及保水黏液。另舉田間的狗尾草為例，因具有植物鹼，

會吸引紫斑蝶的雄蝶吸吮，以散發吸引雌蝶的費洛蒙。他透過不同品種作物的介紹，讓孩子們思考人類面對自然的價值觀。「台灣原生芭蕉裡面有滿滿的種子，學生會發現那根本不合人吃。但人不能吃，不代表動物不能吃，它是松鼠等動物的食物來源。」此外，這個品種不會感染香蕉癌症——香蕉黃葉病，因此具有育種上的價值。

食農生態體驗能點燃學生興趣，讓他們找到肯定自己的亮點，也能找回人跟土地失落的連結。此外，從孩子的教育著手，或許就能在難以解決的農藥問題上找破口。曹欽

璋說：「老農較難改變，而年輕的孩子是更有機會被改變的。」在田裡，學生可以認識友善農耕方式；在學校，可以享用有機或3章1Q²食材的營養午餐。從耕作到飲食，他們希望從學生開始，將影響力擴及家庭、社區。此外，學校申請資源協助青農行銷、邀請從農家長協助教學、無償提供他校課程資源等，都是建構整個食農環境的正循環。

林俊儀說：「在學生身上，我們撒了很多生態的種子，堅信有一天是會發芽的。」這些在田間的體驗將轉化為愛好生態的種子，未來會長成什麼樣貌，令人期待。



清明節前後是南部及東部紫斑蝶北返的季節，東山即是紫斑蝶的蝶道。圖為圓翅紫斑蝶雌蝶。(攝影/廖金山)



註

- 1：林俊儀2019年開始供應主婦聯盟合作社水果，主要有紅龍果、芭樂、香蕉、柳丁、鳳梨等。
- 2：由教育部及行政院農業委員會等共同推動學童午餐優先選用在地生產之可追溯性食材政策，鼓勵學校選用有機農產品、產銷履歷農產品、CAS優良農產品（3種標章），或具有台灣農產品生產追溯QR code（1Q）。

走！上一堂田間生態課

番社田園生態探索研習營

地點：台南市東山區大客里凹子腳30-7號

開訓課程

時間：3/21（六）9：00～17：30

內容：生態調查方法及規範、戶外調查場地會勘、蝴蝶等生態資源介紹

夜觀課程

時間：4/18（六）14：00～20：00

內容：兩棲類及爬蟲類動物調查及辨識



活動詳情、報名方式

1. 林俊儀與曹欽璋合力打造有趣的食農生態課，為東山種下永續發展的希望。2. 林俊儀在人工開鑿的生態池飼養牛屎鯽仔等原生魚類，岸邊的樹木成為黑冠麻鷺等鳥類築巢的場所。3. 學生可學習自製費洛蒙誘蟲器，取代化學農藥的使用。4. 農園注重貓頭鷹巢箱等生物棲地的營造，以豐富生態多樣性。5. 東山國小學生於夏天體驗插秧，了解農人的辛勞，也更加珍惜食物。(攝影/曹欽璋)

銀川農場的有機深耕教育 看見未來農業的孩子

文／莊佩珊 攝影／林靜怡



1

一月底的寒風細雨中，花蓮富里的農夫開始一期稻的整土插秧，有時風太冷雨太大，農人也只好停下手邊工作，耐性靜待這反反覆覆的天氣溫和些。秧苗青嫩的綠芽在銀川農場乾淨的水以及多年養成的有機土壤護持下，以稚嫩卻健康的步伐向稻穗邁進。銀川農場¹要以富里好山好水的地力護持培養的，不僅秧苗，還有富里的學子幼苗。以培養「未來20年後的農業菁英」為目標，是一條更需耐性的漫漫長路。

賴兆炫是富里子弟，也曾離鄉背景求學，取得農業經濟碩士後漂流在都市工作並成家立業，娶了大學同學梁美智。1996年決定返鄉務農。在突破了產量低，有農事繁雜、銷量不穩定等種種困難後，漸漸建走出一個可長可久的有機農業模式。

強調在地回饋的 有機農業教育

銀川農場產銷班現有130多位農友，300多公頃的有機水田。負責人——農人口中的「賴班長」賴兆炫，以「社會企業」自許，不僅在經營農業本身，更覺得企業大了，應該要「做出回饋」，而有機農業教育就是銀川農場長年進行的深耕計畫，

乃至鄰近的卓溪鄉卓楓、古風等國小學子第一手資料庫。曾在富里國小教社會領域，目前協助銀川課程規畫的何鳳達老師說，談到在地產業，銀川農場是常被提及的對象，包括工廠參觀，農事體驗、在地人物等。「在這麼偏僻的鄉下，有這個人，很努力於自己的事業，當先驅、典範的角色」，何老師認為銀川是個寶庫。

農村孩子也需要農事體驗

農事體驗是學校與銀川合作的方式之一，包括插秧、割稻或田間管理如拔草、除福壽螺等。上課先由農友講解農事詳細作法，田間注意事項，然後小朋友再下田動手實作。農友則需要事先準備，以插秧為例，要先把一塊地整到可以插秧，再畫交叉線標示插秧處。

但富里是農業之鄉，多為農家子弟也需要如此的田間體驗？何鳳達的回答讓人有點詫異，「即便是農家子弟，也沒什麼下田經驗，因為機

械化的緣故。」她提及田間體驗最常見的「慘事」，田地很軟，小朋友下田不會走路腳拔不出來，摔來摔去，旁邊的秧苗就遭殃了，雖然小孩子行前都知道「誰知盤中餐、粒粒皆辛苦」，但實際下田是另一回事；也曾經有小孩插秧，只拔了秧苗上面的苗卻沒有根，種了整片沒有根的秧苗，農友只好重買秧苗，整片地再種過。

即便在農業鄉，孩子與土地、在地生活文化的斷裂，比想像中的更大。何鳳達說：「所以我們真的要讓孩子親近農事，不能對自己家鄉、或是家裡長輩在做的事這麼陌生！」

短短2個小時的田間體驗，以容易操作的插秧割稻為主，再輔以老師的課後反思，但總是熱鬧如「廟會」。「肯定是要上一點課！」梁美智說，那就是銀川農場每年一次的有機生活體驗營。

註：

1. 銀川農場成立於1996年，開有機稻作風氣之先。1999年，因一篇報導引起台中共同購買中心（主婦聯盟合作社前身之一）發起人謝麗芬的注意，親自到產地了解後，認同彼此理念而開啟了合作之緣，產品供應合作社迄今20年。

1. 范清富副班長跟孫子在田埂中走著，這個孩子會是未來的農業菁英嗎？

目的是「讓小孩能將父執輩從事的有機農業作為未來的選項」，負責農場有機農業教育規畫，人稱班長娘的梁美智熱切地說。

近年來國中小學校大力推動本土教育，其中「在地產業」課程，讓賴兆炫夫婦的教育願景找到接合點。銀川是富里鄉指標性農企業，成為學校合作的首選對象之一。農地、碾米廠轉身為講堂，農友們豐富的農事知識成了富里鄉13所國中小，



2. 採用有機肥的土壤比較鬆，通風性更好，微生物菌種更多，是很健康的環境。3. 富里車站掛著小朋友描繪銀川農場的畫作。4. 田埂的青草是有機田不用除草劑的證明。5. 有機生活營中農友當老師帶孩子討論有機農法的知識。6. 有機田裡，長腳蛛在稻株上結網。(照片提供/銀川農場)7. 參加有機生活營的學童，忍不住跑進稻浪中玩耍。(圖 5.6.7 為銀川農場提供)

結合外部資源 推動有機生活營

富里車站的牆上，懸掛著一幅幅學童的畫作，是2019年有機生活營學童得獎畫作，內容包含有機田裡的益蟲、稻田裡的銀川農場、環保愛地球等。生活營的教育目標在建立永續土地的觀念，因此主題擴及有機農業、節能省電、減塑種樹等；觀念養成則需要時間的累積，生活營舉辦至今已七年，從一年級到九年級，富里國中小的孩子有機會上到五次以上。

有機生活營連結富里農企業與教育界的能量，並注入外部團體的知識協力——銀川農場上下人力、十三所國中小教育人員，和友善環境理念團體的講師支援。身兼主婦聯盟合作社監事的綠電合作社理事主席黃淑德，就曾經從台北遠赴花蓮，為學童講授節能省電的觀念。生活營，是一場土地、知識、農家生活文

化的社區串連。

有機生活營雖然主題多元，但每年一定要有的就是「有機農業」課程。老師多是銀川產銷班的資深農友，范清富副班長就是年年上台的資深農友講師。有一年，他自己的孫女在台下，還被點名上去分享幫忙插秧的感想，而台下多的是農友老師的孫輩。農夫當老師，「開始也會緊張呀！」范清富笑著說。而每次最受學生歡迎的是最後的米食分享，農友太太們一起協助，做出六七百人份的壽司、米粉、蘿蔔糕等，原料全都是銀川有機米。

讀著小朋友的參加營隊後的作文「雖然我常常忘記自備袋子，我會努力記得這件事」、「地球是我們唯一的家……我們更應該愛護它」、「一位阿公說……改用有機肥料的過程中遇到好多困難但卻沒有放棄……種有機米不但讓人們吃到營養的米，土壤也不會受到傷害」。雖然范清富叨念著「小孩不聽話」，但阿公老師講過的，他們其實都記在心裡。

培養二十年後的農業菁英

銀川農場的各式教育活動以培養二十年後的農業菁英為目標，梁美智以「抗日英雄」稱呼這些孩子，「寒流來了也不怕、大太陽也不怕」。如果到了都市，國高中畢業的他們可能做的是基層的工作，「但是留在這個土地，他是第一名，比什麼都強。」

梁美智的聲音裡有驕傲也有熱切的渴望，期待孩子從小建立有機的觀念，並看到務農的可行性。請農友上台當老師，也是希望孩子肯定父親阿公務農的價值。「希望當有機農夫在他的規畫裡，是未來的選項之一，甚至是首選。」

希望當有機農夫，是富里孩子未來規畫的首選。

銀川農場梁美智(左)、賴兆炫(右)

花蓮的最南端，走出富里車站，養育乾淨的有機田在招手，這是父輩準備好的傳家寶，等待未來的農業菁英們用心與手繼續守護下去。

說有機農業的故事：《橙瓢蟲找新家》繪本

故事敘述橙瓢蟲、長腳蛛因家園噴農藥，被迫尋找新家，最後落腳在乾淨無藥的有機田裡，跟各式各樣的生物一起快樂地住在「稻田公寓」。繪本有趣的故事背後是農改場與銀川農場合作進行生態調查，以科學方式得出的嚴謹結果——橙瓢蟲、長腳蛛可當作有機田的指標性物種。2019年銀川農場並舉辦贈書活動，捐給富里國小小學每班一本繪本，作為共讀教材。

(圖為富里國小學童演出橙瓢蟲找新家的故事。照片提供/銀川農場)





不分年齡 自然的女人最美！

文／李婉婷 攝影／林思誠、王揚喻（產品）
人物／陳岫之、鄭巧



開心的自己最美・吃甜少負擔

甜點是女人的第二個胃。產品開發部課長葉立翔表示，市面一般蛋糕糖分高、添加物多，為顧及社員健康，此次4款蛋糕，不僅維持減糖、少添加物原則，同時也加入在地天然、公平貿易等友善食材。延續去年叫好叫座的檸檬塔，以口感微調與配方升級為主，增添味蕾多層次；首次供應的巧克力磅蛋糕，以公平貿易可可粉為指定原料；洛神花糙米輕乳酪蛋糕，使用生產者自種天然洛神花熬煮成醬，風味酸甜清雅。

健康的自己最美・天然食材好養生

除了保健食品，食物中的天然營養更容易被人體吸收，主婦聯盟合作社推出以食養身的好物。「原味堅果組」捨棄鹽、糖、奶油等調味，讓身體輕鬆無負擔，加工方式不增加額外熱量；「紫蘇籽油」屬植物性油品，多元不飽和脂肪酸Omega-3約占50%，有素食者的魚油之美譽，適合生飲、凉拌，極具養生價值；「博雅齋茶禮盒」指定台東鹿野無農藥、無化肥茶園，手工採摘一心二葉頂級茶菁，富熟果香、蜜味醇和。

自信的自己最美・簡單保養好氣色

媽媽們「沒時間做保養」的心聲，我們聽到了！生產者綠藤生機為女性量身推出3款自然保養組合。「春夏保濕組」與「春夏輕盈組」偏重基礎保養，可維持肌膚的油水平衡，各年齡與肌膚皆適用；「活萃修護組」則強調保養與滋潤，適合熟齡族、乾性與油性膚質。其中，搭配的綠色海洋精華油，更添加罕見以永續管理方式自天然油相萃取的「海洋藤竹」。天然來源油與純植物油，能自然迅速地滲透肌膚裡層。每日不用5分鐘，簡單保養就能擁有好氣色。

自然保養

- 春夏保濕組
- 春夏輕盈組
- 活萃修護組
- 綠色海洋精華油

養生推薦

- 綜合堅果組
(夏威夷豆、腰果、杏仁果)
- 紫蘇籽油組
- 蜜紅好茶組 (蜜香紅烏龍、蜜香紅茶)

精選蛋糕

- 杏仁檸檬塔
- 巧克力磅蛋糕
- 洛神花糙米輕乳酪蛋糕
- 糙米輕乳酪蛋糕

2020 母親節預購，享受最好的天然呵護！

- 預購時間 03.09 (一) ~ 03.28 (六)
 - 取貨時間 04.27 (一) ~ 05.09 (六) ◎母親節 05.10 (日)
- 掃描 QRcode，多款美味蛋糕、嚴選好禮，邀你來挑選！



母親節全產品介紹

當了母親後，才真正感受到所謂的斜槓人生，充滿笑淚交織的箇中滋味成就了媽媽的角色，卻也讓「自己」愈來愈渺小。今年母親節，主婦聯盟合作社想和每一個妳一起練習，用天然與簡單，從內到外做回最自然的自己。以無調味的健康堅果、富含多元不飽和脂肪酸 Omega-3 的紫蘇籽油、友善耕地達人烘焙的好茶、精選在地食材的減糖蛋糕，輔以在國際認證 B 型企業中，4 度榮獲「對環境最好」獎項 (Best for Environment) 的綠藤生機保養系列組，在每個日常裡，陪妳善待勞碌的身體、滋養倦容。由內而外，愛自己做自己最美！

格外有溫度

智立加工的好味道

文／于有慧 · 第七屆社員代表 圖／企畫部提供



主婦聯盟合作社 70% 以上產品為自有品牌，是一項足以為傲的成就。每項產品開發都蘊藏一段暖心故事，社員利用產品，也一併服下這帖心靈雞精湯，身心皆得滋養。

智立勞動合作社（以下簡稱智立）的理事主席翁美川，於參與共同購買運動初期（1995 年），即組織了「媽媽生產班」，帶領二度就業婦女理貨、機動支援剩食加工，從做中學，開發醬料、熟食。這些為照顧農友、體恤社員需求、為弱勢者開創尊嚴勞動的初衷，在轉型成立主婦聯盟合作社後，持續「用共同購買改變世界」的實踐。

消化格外品與生產過剩的巧手

以既有經驗為基礎，智立持續生產農產加工品及冷凍熟食。其中，地瓜圓、洋葱醬、義大利麵醬（季節性供應）、辣椒醬及 4 款果醬（洛神、柑橘、紅肉李、鳳梨），都是為幫忙消化盛產及格外品而研發，比如需求少又不耐放的紅肉李，外表醜無法上架的鳳梨，做成果醬滋味特別好。

因為這些淵源，智立產品百分之百來自合作社農友，地瓜、番茄、辣椒出自南部農友翁錦煌，每年

翁錦煌會固定詢問，「美川姐，你有需要（格外品地瓜）嗎？如果你不需要我再來想辦法！」對翁美川來說，生產的意義在相互扶持的共好；相對的，智立熱銷的辣椒醬原料，便要拜託翁錦煌幫忙種植。朝天椒採收費工，也常受天候因素影響產量。

智立屬小型加工，隨季節收購預估一年生產所需的材料，初步處理（清洗、去蒂、去籽、殺青）後冷凍，接到合作社訂貨才少量、批次生產，過程全靠手工。像柑橘果醬是極柑、茂谷及柳丁混搭，柳丁皮硬，要先切小塊再剝皮，

因應時代變遷 持續開發新品項

還要剔除籽及白囊，「每次剝到手都腫起來。」辣椒去蒂也是，「回去兩三天手指還辣辣的！」社員黃素瑤道出前置作業的不容易。

農產品產季不同，正好讓婦女們一年四季都有工作可忙。惟當遇到風災淹水沒有原料，便無法製作而影響供貨。像義大利麵醬所需的番茄，有時連上架都有困難，遑論加工。智立順應自然，堅持品質、誠信，絕不以其他原料充數。

翁美川過去曾在日本生活多年，將所吸收到的新飲食概念，運用

在產品開發，像原味酸乳酪、小包裝冷凍什穀飯系列。「早期開發原則是要教育社員，要多食用好東西！」翁美川說。多吃五穀雜糧有益健康，為幫助社員利用，20 多年前即研發出多款覆熱即可享用的什穀飯。在當時，這類方便又營養的真食物，在市面上可說是鳳毛麟角。

智立因合作社而生，產品也僅供應給合作社，黃素瑤說：「做這麼好的東西就是要給我們社員。」

然而，隨著供應品項增加，合作社貨架上的產品像在參加一場選美比賽，搶著出頭。近兩年，智立部分產品利用下滑，產品部正思考如何協助，像地瓜圓中若加些糯米粉或可改善口感，增加社員接受度。「什穀飯搭配最近新開發的幾款即食熟食，或智立熱門的滷牛腱等即食品，對上班族社員是很便利的選擇，可以輕鬆

帶便當！」產品部課長葉立翔說

近年來，食物浪費問題備受關注，智立讓「廢物再生」，無疑是搶救剩食的先行者。友善土地、友善人（農友與勞動市場的弱勢者），這正是合作社產品的「價值」。

好味推薦

公館站社員林曼芬提供



鹹甜皆宜 一 地瓜圓

純地瓜製成，口感像義式馬鈴薯麵疙瘩，有淡淡的地瓜味。除了傳統甜品吃法，也極適用在西式料理，像是白醬、茄醬燴地瓜米疙瘩，搭配蔬菜做湯品。也可燴入燉菜，或是單獨搭配奶油、起司當作主食。



輕鬆多營養 一 什穀飯

退冰後，加熱水打成米漿，或是做米沙拉、十穀蔬菜湯、西式焗烤飯。或拌入煮好的白飯中，再按下電鍋開關，回蒸一下，便是營養美味的什穀飯，可做飯糰。



原味酸乳酪



柑橘果醬



滷牛肉

滷花生

涓涓公益金 支持美好的事發生

文／林玉珮·第七屆理事、公益金審查小組召集人



《青芽兒》出版 X 三農說書會。

若要列舉主婦聯盟生活消費合作社的亮點，公益金絕對是其中之一。我們每年結餘確實分配10%做為公益金，來支持公益事業及合作教育；自2013到2019年贊助金額累計高達1687萬多元。在此要特別感謝社員們的滴水涓流。

2019年公益金因上年度結餘減少而僅有184萬元，贊助能量是近五年的最低，僅能贊助26案。其中有1/3案是第一次申請的團體及個人，而這樣的機緣往往來自熱心社員或職員的穿針引線，讓計畫得以獲得支持，也讓公益金贊助的面向及意義更為豐富動人。藉此文，希望有機會讓更多社員認識公益金贊助的新夥伴。

萌生停刊想法之際，《綠主張》前主編張雅雲等幾位讀者青芽兒長大的讀者們志願加入出版團隊，一起嘗試推動把雜誌作為社群支持農業的標的，並從靜態出版走向更多互動，舉辦「青芽兒出版X三農說書會」。合作社亦因此機緣成為青芽兒十多年來的第一個計畫贊助者。舒詩偉由衷地說：「公益金對提案者充分信任，並給予自主性，不只是金錢，更是精神上的支持。」

種子雖小 仍致力改善社會

種子清潔勞動合作社(下稱種子)發起成員，不少來自長期關注勞工議題的政大學生社團「種子社」，為了翻轉校園內清潔業務外包運作機制對清潔員的剝削及不利對待，與清潔員於2017年一起成立合作社；除開發居家清潔業務，亦致力於串聯不同的合作社交流運作經驗，並倡議改善當前勞動合作社亟待解決的法規問題及環境。

種子在發展過程中結識我們一些

資深社員，彼此希望推進社間合作。種子因而成為本社「法人社員」，亦嘗試使用「綠主張」生態清潔劑，提供能兼顧清潔員、顧客及寵物健康的居家清潔服務；而我們社員是目前利用種子服務的主力，公益金亦贊助其《勞動合作社的實踐回顧與展望系列座談》計畫，並有多位社員參加其活動。理事主席劉耀璘頗感動，因為種子的能見度尚不足，較難獲得資助，公益金如及時雨，而且「簡便的結案要求，使我們不用落入核銷地獄之中。」

祝我好好孕 找回生命最初的感動



2016年由社員蘇鈺婷、陳育青共同導演的「祝我好好孕」紀錄片一上映，引發國內對「生產自主」的關注，回響熱烈，她們倆再度合作加

為大肚山育苗 讓孩子見證三十年後的森林

以「在地種原、在地復育、生態綠化、回歸自然」為教育及行動訴求的台中山林復育協會，對台中分社社員並不陌生。當協會啟動「台中大肚山天然林復育計畫」亟需大量人力，部分社員隨即加入志工，並促成該計畫申請公益金。

復育大肚山天然林是十年計畫，需透過嚴謹的調研、採種及育苗，之後將苗木適時適地種下，待其開花結果，種子四散繁衍，在二、三十年後恢復原來森林的生態系統。協會今年母親節將在台中成功嶺營區內舉辦「為地球媽媽種一棵樹」親子活動，中社亦將合辦。

長版《祝我好好孕》，透過拍攝助產師的工作以及8位產婦的生產歷程，更細膩地帶出「溫柔生產」、「友善生產」的訴求。

《祝我好好孕》完成後，鈺婷、育青希望推動「院線上映及巡迴公益放映計畫」，並加碼製作《我不是豬隊友》老公陪產線上課程。因緣際會，《綠主張》月刊主編黃榆晴得知這個計畫，鼓勵她們申請公益金，好讓紀錄片有更多的曝光機會。有趣的是，不只兩位導演是社員，影片主角也有好幾位社員，鈺婷發現：「接受溫柔生產的媽媽，也多是支持減塑、友善環境的行動者，好像有一種神奇的關係。」

社員是公益金之母

「共同購買改變世界」是我們立社的根基，而公益金就像是共同購買的外展力量，不只每年資助二、三十個為台灣及人們福祉努力的計畫方案，也增進在地社員與受贊助團體的合作關係。每一位社員的每一次利用，都是在為我們希望的生活

理事長蔡智豪說：「我們這一代也許看不到大肚山回復到茂密森林，但我們的下一代可以見證這個過程。」

青芽兒募集社群支持 推動「三農」共書、共讀、共學

《青芽兒》自2003年創刊，一直是關心「三農」(農民、農村、農業)的重要刊物，成為滋養台灣青農長大的一方沃土。每期透過志願供稿及編譯，傳達國內外三農的發展、遇到的困境及看見的契機，慢慢地、靜靜地帶動讀者去思考、摸索對農友、對地方環境與產業均好的永續道路。

近年來雜誌經營困境加劇，就在創辦人、人稱「阿偉老師」的舒詩偉及環境作出貢獻；期待社員能多多利用，不只穩健組織的發展，也將提升贊助公益事業及合作教育的能量。



2019年大肚山天然林復育試驗區植樹活動。

2020年公益金受理時間：

- 03.01 ~ 04.20
- 06.01 ~ 07.20
- 09.01 ~ 10.20
- 12.01 ~ 2021.01.20



歷年贊助計畫成果
詳見公益金專區

參與年會的人數這麼多，還有人透過網路轉播觀看，要怎麼進行討論呢？

A 排入議程的議案，都有明確的動議內容說明；按照章程細則規定，理事會最晚需在會議舉行前 21 天發布會議通知，註明會議的時間、地點、議程、決議案的內容與屬性、獨立理事和社員提名理事的姓名，發布內容也包括年會中需經過社員批准的年度工作與財務報告。

社員年會相關資料會發布在公開的官網年會專區裡，同時也會附上前一年社員年會決議事項的執行進展報告。特別值得注意的，除了個別議案的提案方與議案說明之外，還看得到理事會與社員議會分別針對個別議案，建議社員投支持票或反對票，以及他們的論點說明。有些案子甚至會出現理事會建議社員投支持票，社員議會卻建議社員投反對票的情形；也曾出現於會議前因溝通協調而由提案方撤銷提案的例子。從這裡，我們可以看到社員民主參與的鮮活實例。

除了官網之外，集團也運用組織正式的 FB、Twitter 帳號，持續發布年會籌備與進行中的動態消息。同時鼓勵搭配 #coopagm 的主題標籤，讓社員及民眾能在線上進行討論。有著明確具體的集團公開資訊，不管是社員、網民、大眾媒體或是專業媒體，在報導或討論時就更容易聚焦，既強化了組織的公信力，也凝聚了社員的向心力，並讓組織的經營成果、社會貢獻以及後續的發展動向，更為人所知。

透過前述社員年會的程序，落實並展現合作社內的責信文化，更利用現代資訊科技來擴大社員參與的機會，充分體現了合作社作為民主所有制企業最基本的平等價值。

英國合作社集團網站 2019 年社員年會專區
www.co-operative.coop/agm-2019

註

- 1：社員議會 (National Members' Council)，由全英國各地共 100 個合作社員所組成，每年召開 6 次會議。議會代表多為各地選區所選出，部分為法人社員推派，亦包含員工、少數族群以及青年保障名額。
- 2：責信 (accountability)：意指領導者或組織除了需盡一切努力達成組織使命之外，也有義務適時主動對利害關係人交待並溝通其執行的目標、過程與結果。

英國合作社集團的社員年會主要參與者有哪些人？

A 以往，英國合作社集團社員年會的主要參與者，是各個地區委員會約 100 多名代表，其他社員需要另外申請。2014 年制訂新章程後，2015 年召開的社員年會，即邀請全體社員參加，除了可到現場聽理事報告並向他們提問外，也可以在網路上觀看年會活動。

如果社員前一年在合作社的交易有達到規定額度，就有參與表決的資格，可以本人親自出席、透過郵件或線上指定投票代表人的方式，在會議現場參與議案表決。法人社員的投票，會依據其合格購買金額的比例加權計算，現場所有社員以電子表決器來投票。

近幾年，除了固定由集團執行長、隸屬於理事會的薪酬委員會以及審計委員會的召集人，以及社員議會¹議長進行報告說明之外，也讓事業部門執行長、社群主管以及推動雙年度社會議題的合作單位代表人輪番上台報告。另外，也會預告接下來集團要推動的年度主題及新服務，藉此召喚社員與員工的使命感，並以身為其中的一分子為榮。

英國合作社集團小檔案 | 2018 年數據

有效社員數：460 萬人
年營業額：101.62 億英鎊
(約新台幣 3,847 億元)
生鮮食品店數：2,582 間
喪葬服務處：1,049 間



圖片出處 / The Co-op Group Flickr、Twitter

英國合作社集團是一個什麼樣的組織？

A 2014 年底我加入主婦聯盟合作社後，雖然常會聽到資深夥伴們提到日本、韓國姐妹社的經驗，以及現代合作社的始祖——英國羅虛戴爾公平先鋒社 (Rochdale Society of Equitable Pioneers) 的例子，但都是零散片段的資訊，很難了解他們實際如何運作。

我在網路上搜尋跟主婦聯盟合作社屬性類似的案例，查到英國合作社集團的資料時，發現很有意思。其前身可追溯到羅虛戴爾公平先鋒社，目前有超過 800 萬個社員，卻是一個內部包含自然人社員與其他區域性合作社的全國性合作社，經營範圍曾橫跨食品、喪葬、藥局、電器、保險、旅遊及銀行等事業。

英國合作社集團在 2012 年開始出現很大的虧損，有些事業被迫轉售，風波不斷。2014 年接連開了社員年會與臨時會，訂定了新的章程細則，大刀闊斧地進行組織改造與重建。近幾年從谷底翻身，不管是在商業營運或是社會影響力上，都有不錯的表現，被視為大型合作社治理議題的重要案例。

責信 · 民主 科技 · 參與 英國合作社集團 社員年會的啟發

社員代表常年大會是合作社決策及最高權力機關，主婦聯盟合作社固定在每年 3 月召開社代大會。隨著組織成員增加，合作社在民主管理、專業及效能上遇到許多挑戰。英國合作社集團 (The Co-operative Group) 社員年會藉由參與機制的設計，以及數位工具應用，擴大社員甚至是非社員的參與。以下讓我們透過 Q&A 問答來一探究竟吧！



文 / 張育章

第 7 屆理事。新聞科系畢業，在網路空間、社區、志工組織裡晃盪多年，樂於學習有助於理解現實世界基本知識的自由研究者。

廚房裡的真食學習之旅



文·攝影／蘇心薇
河堤站社員、台南分社編委會委員，因認同「用消費改善社會」的理念，自2009年加入合作社，提起菜籃子默默進行溫柔的革命。現任高中教師。

孩子成長路上，時刻要關注的面向實在太多。其中，吃下肚的食物宛如大千世界，繽紛炫目，對我來說需要重新學習，才能對焦在食物的真實價值上。

用食物串聯三代對話

起初，我的廚房知識大多得自母親；尤其是婚後，為人妻、人母為家人備餐，更依賴母親的廚藝傳授。然而，這世界變化太快，愈來愈多的速食產品、食品添加物、基改產品……，許多食農與料理知識不得不與時俱進。從母親而來的知識在觀念上或許傳統，卻十分激勵我，在繁忙的工作之餘，依然堅持捲起袖子洗手作羹湯。因此，食物成為一場無言的對話，把三代的情感傳承下去。

在孩子心上烙印食物的記號

記得有一次，我在處理菠菜，孩子湊過來看，我便順勢問她這是什麼菜？沒想到她竟然回答高麗菜。當下我心想不妙，也意識到孩子所看見的食物，通常是烹煮過後呈現在餐盤上的模樣。那一次，我嘗試和孩子討論食物的外觀、觸感、味道、口感，甚至是節氣。論氣味，菠菜沒有什麼特異之處，但它的根部呈現微紅色，所以又俗稱「紅根菜」。



1. 一邊翻閱繪本，一邊對照食物，孩子更有感。

如果在處理葉菜時，把紅色根部切除，那麼上桌時，就不會看到。我們到一般超市購買菠菜，這部分通常都是被處理掉的，除了外包裝袋上標示的菜名，孩子不容易從外觀上辨別。

熱炒菠菜上桌後，吃過一口後的孩子又問了，為什麼這個菜吃起來有澀澀的感覺？我說那是因為富含葉酸。從此以後菠菜微澀的口感與微紅的根部，變成一個記號，印在孩子心上。

食育繪本是傳遞知識的好工具

在陪伴孩子閱讀的過程中，陸續接觸不少食育繪本。這些繪本不僅好看，也兼具知識教育功能，在潛移默化中，將知識栽種進孩子心田。有一次翻閱《Yum! Yum! 我愛吃——讓食物變好吃的秘密》，書中提及讓食物更好吃的方就是「曬太陽」。我靈機一動，把家中的乾燥香菇、新鮮香菇、生干貝，以及乾干貝，放在一起，讓孩子嗅

又像是我們喜歡玩猜測的遊戲：「你吃的食物是地上長出來的？還是樹上結果的？」藉由食育繪本的幫助，營造親自採摘果實的臨場感。很感謝這些書本及時成了好幫手，彌補那些我們無法親自見著、摸著食材的遺憾。

味蕾記得食物的真味道

因為見過食物真實的樣子，再加上順應節氣的飲食方式，孩子自小品嚐的是真食物，味蕾忘不了的真實口感。因此孩子常常說，要吃家裡煮的，不喜歡吃外面買的即食料理。想來，真是天然的最好。

除了味蕾上的美味記憶，那些透過食物傳遞的心意，也一次又一次地厚植我們的親子關係。當孩子可以

擁有正確的飲食觀念，在吃的同時，還能意識到餐桌上的選擇，對居住的這塊土地產生深刻的影響。如此一來，吃就不只是飽足裹腹而已，因而有更豐富的心靈連結層次。



2. 親自採摘小番茄，更貼近土地的富饒。3. 女兒戴蛙鏡切洋蔥，不再淚流滿面。



2



3

在家準備早餐及晚餐，可運用以下食材與料理方式，簡單料理讓孩子攝取完整營養：

早餐 breakfast



總匯三明治
材料：
薄吐司 2 片
雞蛋 1 個
水漬鮭魚 10 公克
小黃瓜切片 15 公克
大番茄切片 15 公克
油 5 公克
鹽少許

芝麻牛奶
材料：
原味黑芝麻粉 1 湯匙
牛奶 240 毫升



起司全麥蛋餅
材料：
起司片 1 片
雞蛋 1 個
全麥蛋餅皮 1 片
油 10 公克

香蕉酪奶
材料：
原味優酪乳 240 毫升
香蕉 1 根

晚餐 dinner



起司鮭魚炒飯
材料：
白飯 1 碗
起司 2 片
鮭魚 35 公克
高麗菜 20 公克
紅蘿蔔 10 公克
沙拉油 15 公克

綠花椰玉米濃湯
材料：
綠花椰 50 公克
玉米粒 30 公克
洋蔥 15 公克
馬鈴薯 50 公克
橄欖油 1 / 4 小匙
鮮奶 50 毫升
鹽 1 / 4 小匙
白胡椒粉 1 / 4 小匙



牛奶鮮蔬燉飯
材料：
白飯 1 碗
牛奶 120 毫升
毛豆 25 公克
鮮香菇 20 公克
洋蔥 10 公克
油 15 公克
黑胡椒粒少許

鮭魚玉米蒸蛋
材料：
鮭魚 20 公克
雞蛋 1 個
玉米粒 10 公克
醬油少許

(圖一) 學齡兒童推薦食材



除了提供優質蛋白質外，DHA、EPA 更是學童腦部、神經、及視力發展不可或缺的營養成分；建議每週使用 2 次魚類替換肉類。



富含礦物質鉀、鎂，可以穩定神經、提升學習專注力，也能當作學童運動後，快速補充流失電解質及熱量的點心。



含有豐富維生素 A 及鈣質，可幫助骨骼生長並促進正常發育；維生素 C 幫助鐵質吸收及提升免疫力，減少感冒機會。



富含優質的鈣質能促進牙齒、骨骼生長及發育；維生素 E 能活化腦細胞，並幫助集中注意力、強化記憶力。

圖 / Designed by luis_molinero / Freepik

④ 整烹調方式：生洋蔥可能太辛辣，但熬煮過後甜甜好吃。

最後，小孩喜吃甜，含糖飲料極具吸引力，然而研究發現含糖飲料不只造成肥胖還會影響生長發育，現代家長工作忙碌常以飲料當作點心，容易造成學童以飲料代替白開水的現象。建議家長以身作則多喝水取代含糖飲料，不要用飲料作為點心或獎勵，也可以自製綜合果汁、

水果醋飲、檸檬愛玉、鮮奶茶、桂圓黑木耳露、芋頭/地瓜牛奶等具天然甜味又健康的飲品。

③ 食物模型動手做：可製作飯糰、三明治或披薩，增加進食樂趣。

② 食材搭配：若害怕紅蘿蔔的草腥味，可以加入絞肉中混合製作成水餃，或是玉米濃湯及咖哩。

① 食材色彩繽紛：吸引兒童注意力



詳細作法、自製天然飲品請掃描 QR Code

富含「醣類」，為身體主要熱量來源，提供生長發育及活動需求；本身含有的甜味，孩童接受度高。



玉米

學童挑食有解，善用小撇步做到營養均衡

插畫 / WANQIAN 圖片來源 / 主婦聯盟合作社



趙于賢

臺安醫院營養師，中國醫藥大學營養學系研究所碩士。專長：營養諮詢門診、臨床營養評估、團體膳食管理。

學齡階段兒童可能因為家長忙碌，自行購買外食，然而外食種類多且複雜，容易造成日後挑食的習慣，營養不均更可能造成生長及學習的問題。其實運用一些小撇步如以顏色、形狀吸引，或調整烹調方式去噲辣味等，常能打破小孩心防，更願意多嘗試不同食物。

飲食指南」及「我的餐盤」原則，均衡攝取 6 大類食物及適當的分量，作為供應身體不同營養的來源。學齡階段的孩子正處於生長發育期，所需的營養素為：優質蛋白質、礦物質（鈣、鋅、鎂）、膳食纖維、維生素（A、B 群、C 及 E）。推薦幾個營養豐富的食材，讓孩子吃了頭好壯壯，健康滿分！（圖一）

協助孩童增加食物攝取種類，家長可利用以下小撇步：

根據學童飲食調查結果顯示，乳品類、蔬菜類及水果類攝取不足；精製糖及零食之攝取量過多，僅攝取空有熱量而缺少營養素的食物，導致鈣質、膳食纖維、維生素 A 及 C 攝取不足，容易影響日後的生長發育、學習力下降、注意力不集中，並增加日後罹患慢性疾病的風險。

均衡的營養攝取是生長發育健康的基礎，建議參考國民健康署「每日

讓孩子愛上食物的 3 種方法 一起做親子料理

食譜設計／郭珍貝 文字整理／謝文綺 攝影／李佩青 插畫／洪庭樂



排排樂米披薩

材 料

洋蔥 1 / 4 顆
米飯 1 碗
蛋 1 顆
莫札瑞拉起司適量
火腿適量
冷凍蔬菜
(青花椰、玉米、毛豆等)
紅蘿蔔 1 條
肉鬆
海苔
香滷豆干

作 法

- 1: 洋蔥去皮切丁，紅蘿蔔去皮汆燙切片，以餅乾模型刻花。
- 2: 熱鍋後以無油方式將洋蔥炒至焦糖化，放涼備用。米飯拌入打散蛋液與洋蔥丁，放入鍋中煎至金黃色。
- 3: 起司切絲。將煎好的米飯鋪上起司絲，隨意排列火腿、冷凍蔬菜、紅蘿蔔花、肉鬆、海苔及豆干。
- 4: 放入以 180°C 預熱的烤箱烤約 20 分鐘，即可食用。

食材說明

- 1: 以無油方式炒洋蔥可加速焦糖化過程，焦糖洋蔥可以讓孩子愛上洋蔥。也可以使用家中前一餐的剩飯剩菜，讓孩子參與不同組合的呈現方式。
- 2: 使用多種顏色的食材，促進孩子食慾並多方攝取不同營養。
- 3: 米披薩也可以是甜的，將米飯換成黑糯米(紫米)，可以改鋪上奶油乳酪、堅果、果乾、地瓜泥、芋泥或紅豆等。



親子料理 T i p s

使用孩子不太愛吃的紅蘿蔔，用好玩的餅乾模型切割，接著學習以手腕的力量將蛋液均勻打散，拌入米飯後煎熟；也可以使用家中前一餐的剩飯剩菜。家長可以多多運用站所的熟食品，讓孩子自己嘗試，一起欣賞創意的食材排列組合！



「女兒樂樂兩歲時，因對食物不感興趣，藉由一次帶著她做麵疙瘩的過程中，竟然願意吃下自己做的食物……因此我決定辭去教職，把和樂樂的親子共廚活動，轉為社區親子共廚的活動。」郭珍貝（貝貝老師）在談起廚房小學堂的創辦緣由時，仍然忍不住輕嘆，父母如何影響到孩子對食物的態度。

在每一次的課程中，盡量讓孩子們看到、摸到、嘗到、聞到與吃到來自大自然的食物，而不是添加物調製的加工食品，始終是她所堅持的信念，因此購買安心食材是貝貝老師加入合作社的初衷。她在站所進行教學，推廣以廚房為中心的兒童教養學，讓更多家庭嘗試親子一起動手煮。

採訪當天，貝貝老師帶著國小六年級的女兒樂樂、和好友的 3 歲兒子 Sam 一起完成親子料理。為了讓孩子能建立屬於自己的味覺記憶，不妨使用安全的方式，來引導孩子親手料理食物，感受其中的樂趣，成為他們帶得走的能力！



郭珍貝（貝貝老師）

2011 年前離開大學餐飲管理教職，回家創辦廚房小學堂，投入親子共廚教學。她將對餐飲的熱情，從管理領域移轉到料理手作。長期深耕兒童飲食教育，創立台灣兒童料理教育協會。著有多本餐飲著作，相關經歷超過 30 年。



疊疊樂蛋糕杯

材 料

蛋黃 3 顆
 砂糖① 12 公克
 低筋麵粉 54 公克
 牛奶 27 公克
 奶油 18 公克
 蛋白 3 顆
 檸檬汁 1 小匙
 砂糖② 36 公克
 鮮奶油 200 毫升 (約可製作 6 杯, 視個人喜好增減)
 當季水果適量
 (此次選用草莓、鳳梨、香蕉)

作 法

- 1: 低筋麵粉過篩後備用; 蛋分成蛋黃及蛋白備用; 奶油隔水加熱融化備用。
- 2: 蛋黃依序加入砂糖①、低筋麵粉、牛奶及融化奶油, 攪拌均勻。
- 3: 蛋白加入砂糖②及檸檬汁, 打至蛋白霜出現尖角, 將蛋黃麵糊及蛋白霜混和均勻倒入模型。
- 4: 放入以 170°C 預熱好的烤箱, 烤約 25 分鐘, 取出放涼備用。
- 5: 打發鮮奶油備用; 水果洗淨切片備用。
- 6: 取出透明玻璃杯, 以將蛋糕剝一半當底, 再依序排入水果, 鮮奶油。可依照杯子高度, 再重複一次堆疊, 最後放上水果裝飾。



食材說明

- 1: 融化奶油可以用無味道的調合油替代。
 - 2: 檸檬汁的功用是穩定蛋白霜, 亦可以用糯米酢替代。
 - 3: 鮮奶油可以換為無糖優格, 增加米穀粒, 就成了有飽足感的早餐蛋糕杯。
- PS.** 梅森瓶及樂扣玻璃器皿都非常適合做疊疊樂蛋糕喔!



親子料理 T i p s

這道甜點是烘焙的初級練習, 包括材料秤重、麵粉過篩、分離蛋白與蛋黃、奶油隔水加熱等。不論哪一種水果, 將其一一切片後自由排列, 加上鮮奶油的包覆, 通常大人小孩都會吃光光, 極受歡迎喔!



串串樂蔬菜烤肉串

材 料

無糖優格 1 大匙
 甜味咖哩粉 1 小匙
 豬里肌肉塊 100 公克
 洋蔥 1 / 4 顆
 小番茄 8 粒
 夏南瓜 1 條
 彩椒 1 顆
 新鮮香菇 4 朵
 橄欖油適量
 海鹽適量

作 法

- 1: 肉塊切成 3 公分塊狀備用。優格拌入咖哩粉, 加入肉塊拌勻冷藏 30 分鐘以上。
- 2: 洋蔥去皮切塊, 夏南瓜切塊, 彩椒去籽切片, 小番茄及香菇洗淨備用。
- 3: 將蔬菜與肉塊, 以顏色錯開的方式串好。
- 4: 串好後將蔬菜刷上橄欖油, 將烤肉串灑上海鹽, 放入以 180°C 預熱的烤箱烤約 40 分鐘, 中途翻面再刷上橄欖油烤至上色。

食材說明

- 1: 優格有軟化肉類用途, 也可以平衡咖哩粉的味道。
 - 2: 選用耐烤蔬菜, 以長時間慢烤方式, 可以讓孩子吃出蔬菜的自然甜味。
 - 3: 海鹽比精鹽在料理上更能突顯食材風味。
- PS.** 不鏽鋼烤肉籤在五金行可以買到喔!



親子料理 T i p s

中式蔬菜料理大多是切成片狀或絲狀, 對於初次執刀的孩子而言, 將蔬菜切成塊狀相對容易。其次, 沾取橄欖油並均勻地刷上食材, 也是很好的手部訓練活動。



破解孩子偏食的 彩椒船



這道顏色繽紛、混合蔬菜與肉類香氣的彩椒牛肉船，裝了好多對孩子成長有幫助的營養，很受孩子們喜愛。彩椒從食材變成有趣的容器，將不討孩子喜歡的食物如紅蘿蔔切碎，藏入孩子喜歡的牛肉與起司，透過長時間慢烤，釋放出喜歡與不喜歡食物混搭的絕佳風味。

其實，孩子不喜歡某些食物的原因可能是不熟悉、過去不好的進食經驗，或單純對食物形色的好惡。父母是決定孩子味覺經驗的關鍵，試著變換煎煮炒炸蒸滷烤燉等不同的料理方法，帶領孩子一起下廚，開啟對食物料理的實驗！



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。



官方帳號



官方網站



粉絲專頁