

夏日水果派對



綠主張

2020
JUL
no.197

一日品保員

綠繪本裡的良食之旅

蘊含風土的台灣牛



編輯手記

隨著氣溫升高，荔枝、芒果、西瓜、鳳梨……各種水果輪番大量地出現在餐桌上，黃澄澄、紅燦燦，在食慾不振的夏日，光看也覺得清涼。享受水果饗宴之時，聽聞荔枝農友為了達到農藥檢驗標準嘗試減農藥栽培，卻不敵蟲害而該田區收成全泡湯的消息，於我只覺得可惜少吃了幾顆荔枝，於農友卻是攸關整年生計的大事。

主婦聯盟合作社看待檢驗與把關，從來都不是以檢驗作為給農友考試打分數的唯一依據，而是更看重對生產源頭與流程的掌握和瞭解。《生活者週報》上每週公布硝酸鹽檢驗數值、畜產品的動物用藥殘留。農藥殘留與各類產品自主管理添加物的檢驗結果，然而檢驗只是把關的流程之一，檢驗數值更是許多溝通討論、釐清問題的開始，而不只是結果。從檢出不合格要不要公布，到檢出超標的處置方式，甚至社員提出關於產品的疑問或建議，都是我們更進一步思考「把關」實質意義的機會。

主婦聯盟合作社小辭典 共同購買

集結有需求的消費者，以合作社的價值和原則為基礎，尋求有共同理念之生產者，進行產品購買。其目的除滿足社員安全、健康、友善環境的生活所需，並藉著購買規模，達到與生產者長期合作，支持理想之生產模式的效果，也是主婦聯盟生活消費合作社發揮社會影響力的主要方式。

better food, better me

02 葡萄園裡話檢驗 文／李婉婷

來自現場

04 農產品自主管理：看見農友努力的每一步 文／李婉婷

08 一日品保員來辦案：化問題為提升品質的動力 文／于有慧

產品平台

12 蘊含風土的台灣牛 低食物里程的消費新選擇 文／楊芷茵

14 動物福利雞蛋 有快樂雞才有優質蛋 文／江明麗

合作脈動

16 疫外的收穫 數位科技打開合作大門 文／莊佩珊·張育章

合作知識 +

18 共同購買：用消費如何改變世界？ 文／白玉書

生活食育

20 綠繪本裡的良食之旅 文／蕭婉君

基金會專欄

22 干豆好——台灣首座公有屋頂公民電廠 文／吳心萍

主婦食堂

24 夏日水果派對 食譜設計／張維真 文／黃翰晴

餐桌時光

28 以畫耕耘美好心田 文／胡燕倫



better food better me

葡萄園裡話檢驗

文／李婉婷 攝影／李佩青

2020年6月，台中新社農友古東喜的葡萄園滿是套袋正待成熟的葡萄，採收進貨前，主婦聯盟合作社產品部品保專員許雯華特地前來產地採驗，與農友在矮小的葡萄藤架下微彎著腰，邊巡田邊聊著。

農友話裡雖滿是不捨，還是俐落地剪下生病植株與果實，一串串葡萄就這麼淘汰了。這是減少用藥與提早停藥需付出的代價。氣候異常也增加栽種變數，古東喜娓娓道來，四月寒害造成大小果問題，並提出葡萄依規格分級的想法。許雯華傾聽著，也承諾將想法帶回總社討論，共同解決。

合作社透明公開的檢驗管理，提供社員不同需求的安心選擇。然而，檢驗只是產品把關的工具，在檢驗現場的產地裡，更多的是關懷與互信。



古東喜：

「是3個多禮拜前。啊！這個得病了……」「今年蟲還是很多，像這區咖啡木蠹蛾讓枝條都報廢，連下一期的都沒了。」



品保專員：

「最後一次用藥是什麼時候？」「蟲害狀況怎麼樣？」

農產品自主管理

看見農友努力的每一步

文／李婉婷

攝影／李佩青



農友古東喜的葡萄園滿是套袋正待熟成的葡萄，趁著7月採收前，品保專員特地前來產地採驗。

2007年《農產品生產及驗證管理法》通過，有機農產品須經驗證才可標榜「有機」，許多小農難以負擔檢驗費用，主婦聯盟合作社的《農產品自主管理》應運而生，團隊透過定期或不定期至產地拜訪，從源頭把關生產過程，公開揭露各級農產品的栽培管理及安全性，提供社員依照需求做選擇。

相較一般通路僅以有機、慣行栽培農業的二分法，合作社藉由自主管理原則將轉型友善栽種的過程一併納入，除了肯定農友在友善栽種不同階段的努力，更藉此協助農友逐步調整用藥與栽種管理，朝著更友善健康的種植模式進步。

合作社的自主管理原則中，水果依栽種方式與田區條件不同，分為無農藥、無化肥栽培的「環保級」、「友善級」；使用化肥，減農藥栽培且無農藥殘留的「健康級」；以及使用化肥及減農藥栽培、且農藥安全殘留的「安全

級」。藉此合作社鼓勵更多慣行農法的農民加入友善轉型的行列，並搭配檢驗進行安全用藥驗證與作為輔佐的工具；前兩者檢驗方式採不定期架上抽驗與產地拜訪，後兩者則在每次進貨前，由合作社農產自主管理專員至產地親自採樣送第三方檢驗。

至關重要的檢驗品，一定要由品保專員採檢葡萄樣品，許雯華解釋道：「整個田區會視農產品種類隨機選擇3至5個採樣點。」採樣時不特別偏重某些區域，如此檢驗的結果方不失公正。

此外採樣品的處理也是重點，「像葡萄，只要是已套袋的水果，盡量都不要接觸其他東西，包括我們的手。」她邊說，農友邊小心翼翼地拆開套袋，以枝剪採摘樣品。許雯華進一步說明，當我們觸摸了植物、葉子、枝條，或

檢驗不合格，不是個別農友的問題

嚴格的標準與確實的採樣，遇到檢驗不合格產品時，合作社又

「隔壁現在種什麼？最近什麼時候噴藥？」……品保專員巡著果園邊走邊與農友討論，了解農友對抗病蟲害的防治觀念，也關心採收產量、栽種遇到的困難等。

「產量還好嗎？」、「那蟲害呢？」、「隔壁現在種什麼？最近什麼時候噴藥？」……品保專員巡著果園邊走邊與農友討論，了解農友對抗病蟲害的防治觀念，也關心採收產量、栽種遇到的困難等。

此外採樣品的處理也是重點，「像葡萄，只要是已套袋的水果，盡量都不要接觸其他東西，包括我們的手。」她邊說，農友邊小心翼翼地拆開套袋，以枝剪採摘樣品。許雯華進一步說明，當我們觸摸了植物、葉子、枝條，或

親至產地採樣送驗 嚴謹把關

夏果葡萄將於7月上架供應，這一天，品保專員許雯華來到台中新社農友古東喜的葡萄園裡進行採樣工作。採樣前，農友領著品保專員實際走一遭田區，「這次

新作法，農友、合作社 共尋解決之道

近來，氣候變遷導致病蟲害期拉長或加劇，農友只能適時變換農藥種類，或增加施用頻率，然而，農藥支數檢測超過4種的狀況每年都在發生，不僅打擊農友信心，更影響其生計。自主管理原則並不是消極的「退貨原則」，吳蕙芬表示，檢驗讓我們反思，需要考量多方情況、與時俱進，合作社要成為輔導及鼓勵農友繼續走向友善耕作的靠山。如今的氣候環境與10年前完全不同，如果不符合標準就直接退貨，其實違背了互助的合作精神。為共同解決問題，合作社也於2019年針對歷年來較難以「安全級」進貨，且社員有需求的8種水果調整其殘留量標準。¹

友整年的生計與生活，且農作採收有其時間性，無法暫緩或延遲。為了更準確評判採樣時機是否合乎安全採收，以及加快檢驗的作業時間，2020年3月起，合作社開始搭配「農藥質譜快篩191項」²的檢驗輔助，主要用於第一次檢驗未達標準的品項複驗。品保專員以快篩結果輔助判斷複驗採樣時間，以提高採收供貨前檢驗通過的成功率；或是用於特定水果，如荔枝的停藥期與採收期時間極為相近，快篩可迅速判斷送第三方檢驗的最佳時間。

吳蕙芬解釋道：「快篩並不能取代原有的第三方檢驗，但快篩可快速得到初步結果，讓我們更有依據去推估合適的採樣時間。」合作社希望藉此提高檢驗合格率，也協助農友減輕複檢不過的費用負擔。在藥檢未達標準時，雙方可以有更充裕的時間進一步溝通，包括需求面、作物產期、品質、農友生計等，達成複驗³與否的共識。或以惜農品、員購等方式協助銷售等等。

願意溝通，因此有 共同前行的夥伴

曾從農4年的許雯華說：「合作社和以前接觸的部分通路很不一樣，像檢驗不合格時，合作社的態度很有誠意，都會跟農友討論，了解發生了什麼事情，在公平、公正原則下，仍然站在農友的立場著想，很不容易。」



為達到自主管理的標準，農藥使用量減少，病蟲害的侵襲相對增加。

在需求、安全與生產之間，合作社不僅是三者的橋樑，更擔負起把關的責任。《農產品自主管理》除了確保產品品質與食用安全，同時肯定農友的努力與用心，彼此一起解決問題，往更好的方向前進，陪伴的漫漫長路裡，完整體現了合作共好的美意。

註

- 1 2020年水果安全級殘留量標準調整原由，請掃QR Code
- 2 「農藥質譜快篩191項」為行政院農業委員會農業藥物毒物試驗所之成果，此技術可檢驗出191種較常見的農業用藥，檢驗速度快速，費用相對低廉，準確率提升近似化學法檢測，但不具正式檢驗報告效力。
- 3 按合作社之規定，合作之農友如採驗結果未達允收標準，其檢驗費用需由農友自行負擔，故複驗與否，亦會經農友同意。



葡萄採樣現場流程



步驟 1

巡視田區與周遭鄰田環境，確認作物狀況，關心田區病蟲害情形，與農友討論防治方法，合作解決問題。



步驟 2

在田區內尋找3至5個地點隨機且分散採樣。



步驟 3

由農友拆開套袋，並使用品保專員準備的枝剪取下樣品，全程雙手皆不可碰觸樣品。



步驟 4

品保專員採樣至少1斤重的樣品後，隨即封袋。



步驟 5

採樣當日，品保專員將樣品宅配至第三方檢驗機構（瑠公農檢中心）進行381項農藥殘留檢驗。



1 產品部品保課會依據反應單內容，品評產品風味。2 品保課依據社員反應內容，檢測糙米煮熟後的風味。3 對於每一個案例，品保課常像偵探般，追查背後真正可能的問題。4 合作社產品不僅重品質，也強調包材減量，因此移除皮蛋、鹹蛋外盒原本有收縮膜，但也增加運送時碰撞損壞的機率。



註
1 生物性危害是指食品中毒病原菌、指標菌、腐敗菌、寄生蟲或其它有害微生物等。

過去合作社對於社員反應產品問題，多半直接退款。2019年7月，在合作社服務近8年的吳蕙芬轉調品保課，擁有食品工程專業背景的她，思考著每張反

看到問題背後「可進步的空間」

採訪的這天，反應的產品包括糙米、龍骨、薄鹽海苔……等。吳蕙芬當場拆開社員退回的產品，洗米煮飯，另外一個電鍋則清蒸龍骨。加熱完成，隨即邀請兩位品保專員及水畜產開發專員加入「辦案」，一組人像偵探般仔細端詳產品外觀，聞味推敲，再品嘗味道，交流官能品評心得。

踏入主婦聯盟合作社總社產品部品保課的辦公室，桌上擺放著燒杯、試紙、檢驗器材，還有電鍋、碗器具與一個小小洗手檯，像一間實驗室，又像小廚房，產品部品保課長吳蕙芬正在查看最近接到的產品問題反應單。

應單背後可能潛藏著可改進的問題，「若相同問題達到一個量，像一個月有5筆以上，或是同一批產品陸續出現反應單，我們就會去調查。」吳蕙芬說。

產品問題反應單中，屬「生物性危害」者平均約占3成，其中，以加工食品、水畜產類最多。合作社產品無防腐劑、減少添加物，保存期限相對較短，像受歡迎的豆製品、蘿蔔糕這類對溫度敏感的產品，問題常出在冷鏈；尤其是夏天，產品運送從工廠到三倉、從三倉配送到站所、社員從站所帶回家，以及家中保存環境，每一道環節都可能影響食物的鮮度與品質。

以夏天容易出現酸敗的豆製品為例，從問題反應單縮小問題可能發生的範圍，經過與生產者核對配送流程，不斷檢討溝通。2020年3月起合作社落實每一批豆製品進貨驗收時同步檢測及記錄進倉溫度，進倉後儲存溫度也設定在攝氏4至7度，與蔬菜的保鮮溫度區別。微調流程，釐清冷鏈環節的責任歸屬，生產者與合作社共同合作改善問題。



品保課辦公室備有基本檢測工具，如顯微鏡，針對反應內容初步研判。

一日品保員來辦案

化問題為提升品質的動力

文／于有慧·第7屆社員代表 攝影／阿春

產品問題你問我答

這些常見的社員反應產品「異常」問題，其實是正常的喔！

咦，產品有問題嗎？

其實是因為……

Q 黑木耳白白的是發霉嗎？

白色粉狀霧面其實是新鮮（含乾燥）木耳的孢子及絨毛，孢子跟絨毛越多越密集，表示木耳越健康，可安心食用。

Q 蛋黃上有紅點，是受精卵？

這是母雞產卵過程中輸卵管擦傷或微血管破裂造成的血斑蛋，在蛋白或蛋黃上出現都屬正常，並不影響口感與營養價值。

Q 蛋煮好後變成灰綠色，是不正常化學反應？

雞蛋加熱後，蛋白中之蛋白質含有硫胺基酸，與蛋黃之鐵質反應，生成灰綠色的硫化亞鐵，並非有毒。

Q 蝦殼軟軟的、蝦頭有白點，是不是不新鮮？

甲殼類動物在生長期間會不斷脫殼換殼。換殼期的蝦子，殼尚未完全長好時摸起來稍軟，與新鮮度無關。蝦子為脫殼會吸收大量營養物質，在外殼上出現白色的鈣化現象，是正常的情況。

Q 五花肉裡有一條黑黑的，是寄生蟲？

別慌張，其實那是五花肉肌肉組織當中的血管。

Q 冷藏的芝麻油有漂浮物，是壞掉發霉？

冷壓芝麻油不用冰，開封後應置於室溫下，盡早使用。冷壓芝麻油並未去除果臘，低溫存放下果臘會凝固或呈現霧狀。

Q 薄鹽海苔片有油耗味？

薄鹽海苔芥花油比例高，芝麻油較少，芥花油的味道可能會讓人誤以為是油耗味。

產品有問題怎麼辦？社員可以這樣做

一、登入官網填寫，步驟如下：

1. 於官網最下方「社服資訊」點選「聯絡我們」。
2. 登入後即可填寫意見反應單內容，請詳細填寫**品名、效期、產品異常敘述**，並上傳產品含**外包裝照片**。
3. 按下「確認送出」，社服專員即可線上收件，3天內回覆確認收件及初步處理情形。



二、至站所填寫紙本產品問題反應單，由站務轉送總社。

▶ 產品問題因各案例情況不同，回覆時間依實際處理情況而定。

處理異常產品的小叮嚀：

- 一、為便於判別造成異狀的原因，請盡量將剩餘產品（連同包裝外袋）寄回總社，幫助品保課更快速、更精準釐清問題。
- 二、若已煮食或生鮮食品不便寄送，請務必拍照存檔；拍下有異樣的內容物及包裝外袋批次資訊（製造日期與有效日期）回傳。

每個案例都是激發彼此提升品質的動力

少數社員反應的內容並非產品質變，而係原可不歸責於生產者的意見，例如2019年有社員陸續反應乳清氣泡飲料風味不一致，品保課判斷乳清氣泡飲料有冷藏及常溫2種存放溫層，若以常溫運輸保存，有可能是產品內的酵母菌過度發酵所致，必須檢視及調整製程溫度、時間與酸鹼值設定，藉此找出讓品質穩定的加工條件。品保課將異常反應回報生產者，生產者亦極其重視，主動檢視生產管控制點，調整殺菌製程，今年3月之後便未再有社員反應。

體質較弱的文蛤死亡，文蛤品質便容易不穩定。異常反應案例若增加太多，生產者有時甚至會主動要求暫停供應。
只對生產者作扣款處理，並不算啟動品保功能；進一步與生產者協力解決問題，才是真的合作，相互「提攜」，若製程中有改善空間，合作社卻未與生產者一同正視，「這就像合作社看到生產者在流血，卻沒去幫忙止血。」吳蕙芬說。
反應單可作為品保課的參考，透過反應單回溯找出過程中可以做得更好的辦法，甚至能激發生產者更多思考與溝通，調整並改善製程中的每一道細節，必要時更透過訪廠溝通，方能真正解決反應背後隱含的問題。



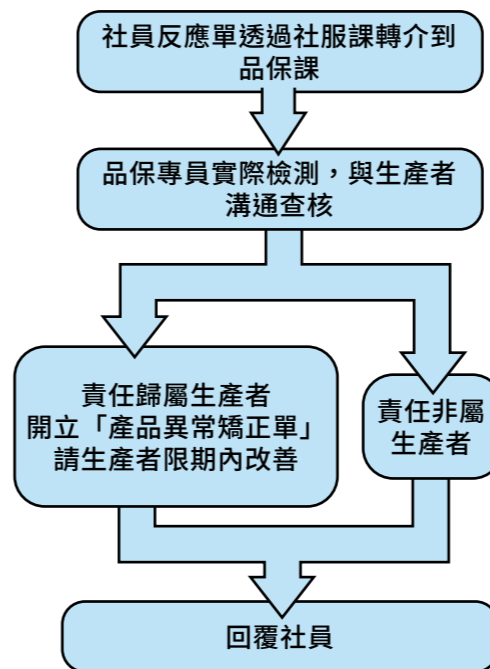
有社員不確定乾木耳上白白的是否為發霉，品保專員會泡水、檢查、確認後，再回覆社員。

輔導與協助，才是真正對生產者好

在安全之下，兼顧品質與理念，這是合作社對產品的要求，而產品部品保課肩負把關的重責大任。將反應單的問題回饋給生產者，短期內對其衝擊大，但吳蕙芬說，「對生產者好，不是讓他輕鬆過關，而是需要提供生產者輔導與幫助，這樣才是真正對他好。這些產品都是認真開發出來

的，不是食物不好，可能是處置、配送環節需要再加強，要搭配適當的加工過程，注意管制品質的細節，才是兼顧安全、健康與環保的好產品。」
合作社開發的產品，在農藥殘留檢驗、蔬菜硝酸鹽和食品添加物規範的「產品自主管理」標準，都比國家規定更嚴格，隨著參與社員數、利用額增長，合作社與時俱進，透過社員對產品異常反應之案例，檢視生產流程、配送等細節，讓產品品質更上一層樓。

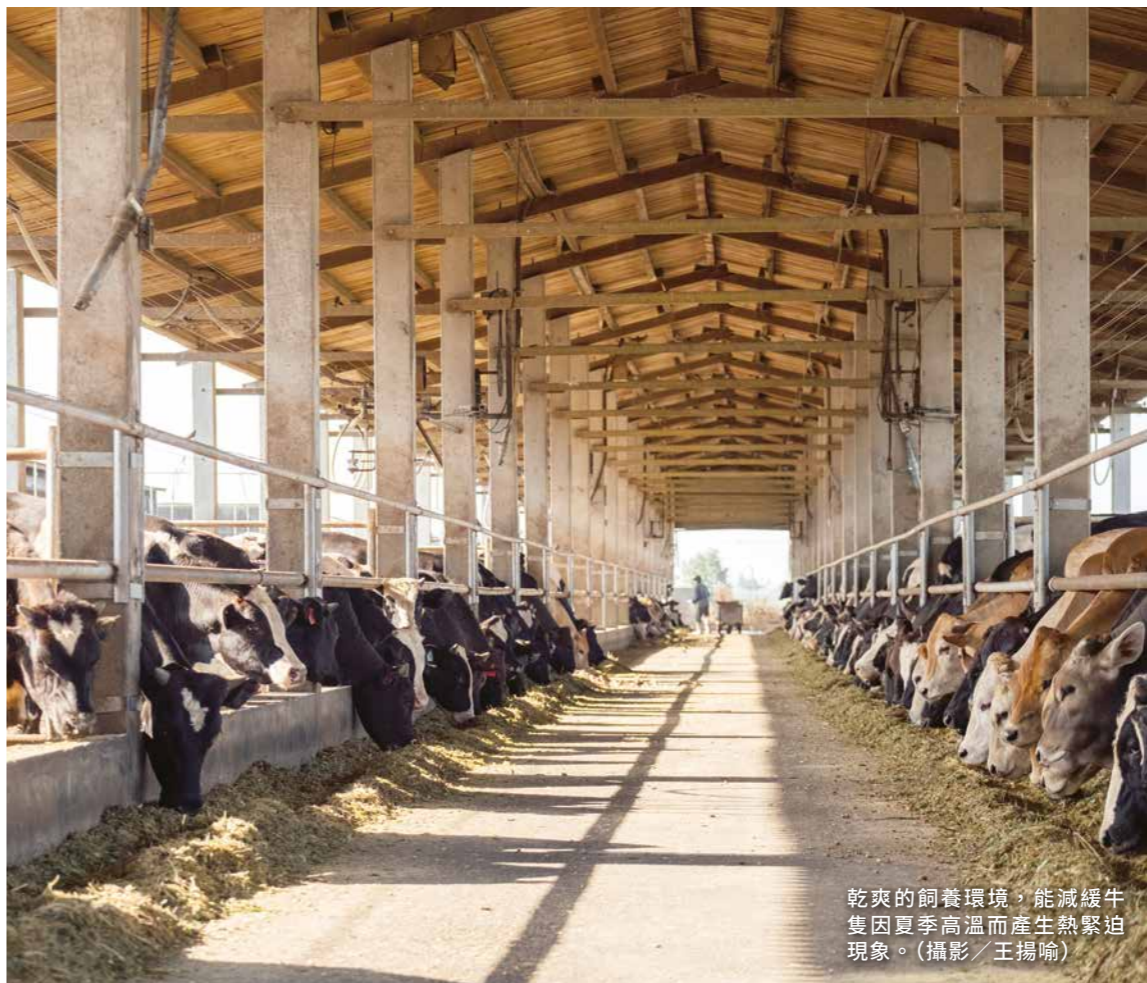
產品問題反應單處理流程



蘊含風土的台灣牛

低食物里程的消費新選擇

文／楊芷茵 攝影／陳思嘉



乾爽的飼養環境，能減緩牛隻因夏季高溫而產生熱緊迫現象。(攝影／王揚喻)

目前台灣牛肉市場以進口牛肉為大宗，本土牛肉市占率不到7%。支持本土畜產，一直是合作社力行消費變革與環境永續的實踐。根據中央畜產會2018年數據顯示¹，國內牛肉消費量逐年增加，因應飲食西化以及人口結構改變，5月起供應台灣「御牧牛」，有別於目前架上的澳洲進口OBE牧場有機牛肉，這是合作社首度引進本土乳牛肉的選項。

肉牛產業經濟效益不大，符合生產履歷規範條件的國產牛數量更為稀少，產品開發部專員楊子平表示，牛隻飼糧與肉質風味有密切的關聯性，因此除了將居住環境、健康管理列為考量，穩定的飼料供應來源，更為合作社與鈺景御牧牛合作的關鍵。

¹ 註 2018年臺灣養豬統計手冊。

源頭把關全程掌控的堅持

從畜養源頭做好嚴格把關，鈺景御牧牛自2004年成立牧場開始，堅持並重視飼料的營養價值，黃金比例的飼料成分調配，讓牛吃得飽足健康，同時維持營養均衡的生理需求。「牛是草食型動物，基本生理吃完全食物要經過反芻，為了讓牛隻成長速度快，餵牛吃高蛋白卻沒有纖維質的飼料，少了均衡營養素的攝取，在免疫力缺乏的情況下就容易生病。」創辦人楊錫輝十餘年前返鄉與父親從事農務，在處理分配被淘汰農產品的過程，開啟養牛的契機。

為了與進口牛肉做出市場區隔，楊錫輝一路從牛隻的飼養環境維護，慢慢建構出完整的產銷履歷，在2011年取得CAS牛肉標章認證。牛隻生產過程，

有效預防肉品變質、降低生菌數。經分級真空包裝的牛肉，皆由專屬冷藏貨車配送，確保牛肉的新鮮品質。

從專業飼養到維持市場的穩定供應量，伴隨牧場的產業規模逐日擴大，目前規畫的飼育計畫朝向全牛利用的品項開發。支持本土畜產的理念實踐，台灣牛肉的美味值得期待。

健康的牛與完善冷鏈等於品質保證

牧場占地1.4公頃的畜養面積，飼養總數600至800頭牛。小牛在離乳後7天分批從酪農場送來，由專人負責照料。為確保每頭牛成長足齡，一頭牛養18至24個月，畜養過程不施打生長激素和抗生素，釘掛於牛耳上的耳標，協助掌握每頭牛的生理狀況。

平均一週3至4天，從牧場載運牛隻前往台南善化屠宰場，運輸設施符合人道屠宰規範，牧場的屠宰監督小組，全程監督無環境污染的屠宰過程。屠宰後的屠體，採低溫運送回冷鏈完善的分切室。為確保每一包牛肉，消費者都能吃得安心，每天固定時間，將屠體送進冷藏室在15至17度的環境下預冷12小時，



1



2



3

1 營養均衡的飼料。2 每日定時採收天然牧草，確保牛隻每天吃到最新鮮的飼料。3 分切室溫度維持攝氏15度以下，真空包裝全程有專人把關。

鈺景御牧牛的風味特色



牛隻的飼育與居住環境，皆會影響肉質風味。相較於紐澳美日等地進口牛肉，台灣牛肉的肉質明顯比較瘦。符合產銷履歷的飼養規範，御牧牛的畜養牧場位處嘉義縣六腳鄉。御牧牛牛肉和進口牛肉的誘人油花不同，低脂、低膽固醇，帶有嚼勁的口感是一大特色，油與筋分布均勻，紮實鮮嫩的肉質適合中式料理的烹調方式，拌炒建議可沾裹蛋液增加滑潤口感，或切成薄片涮過熱水，清燙、滷燉皆合適，牛腱肉經壓力鍋封存的味道更鮮甜。

包含屠宰的衛生環境、溫控分切、真空包裝與通路運送。楊錫輝一步一步，嘗試改善畜場環境，投入資源與研究技術，購買設備，成立冷鏈完善的分切室與牛肉專屬物流配送，架構起飼養、分切、運輸一條龍供應鏈。

低食物里程的天然牧草飼料

長年來楊錫輝在牧場負責牛隻的健康管理，針對每日採食量觀察牛群進食的生理狀態，從養牛經驗做出有效評估，飼糧以天然

牧草為主食，與農民契作生產，栽植面積逐年擴增，減少運送的食物里程，牧草田距離牧場不到5分鐘車程。

直擊飼料成分混合的現場，牧場工作人員以機具載運，新鮮牧草拌入青割玉米、毛豆、新鮮啤酒粕。切碎的青割玉米在密閉的條件下製成青貯飼料，經過無氧發酵，適口性好，幫助刺激牛隻的腸胃消化循環；從附近食品廠收購的毛豆格外品，富含高營養蛋白質；啤酒粕的適量補給，為牛隻補充成長所需的豐富維生素與礦物質。

動物福利雞蛋 有快樂雞才有優質蛋

文／江明麗 照片提供／茂林畜牧場（現場照片）



1



2



3

1 室內平飼安排的沙浴設備可讓雞隻自行去除羽毛內的寄生蟲。2 茂林畜牧場負責人林智傑。3 棲架的設置能滿足雞隻喜好飛高的天性。

以科技模擬自然環境

茂林畜牧場（奧亞綠園）負責人林智傑過去長年在國外生活，看到國外產品清楚標示雞隻飼養方式以供消費者選擇的作法，且受到歐盟2012年解放格子籠蛋雞政策的影響，2015年，他砸下大筆資金充實設備，決定投入國內友善飼養雞蛋生產，其牧場以室內平飼為主。

以行動支持動福蛋價值

林智傑認為，動福蛋因成本關係售價略高，有時令消費者卻步，但他相信只要努力推廣讓消費者了解非籠飼動福蛋的價值，依舊有其成長空間。台灣友善飼養雞蛋市占率約僅1成，合作社2019年以消費力支持逾850萬顆動福蛋，未來希望社員以行動持續共同支持。

林智傑說明：「我們約有5甲地面積，雞舍共有3棟，占地約1甲。每間雞舍面積約1200平方公尺，可容納9500隻左右的蛋雞，平均1平方公尺提供8隻蛋雞活動。」養殖密度低，母雞活動相對自由自在，心情也會更愉快。林智傑以大姑娘、小姑娘稱呼飼養的蛋雞們，他表示，「要讓牠們快樂健康，才能生出優質安心的蛋。」更不能「為了我們要吃蛋，就剝奪了牠們快樂自由活動的權益。」

為了貫徹動物福利的堅持，茂林畜牧場以符合雞隻自然生活環境為出發點；從歐盟進口模擬環境控制電腦系統，在全密閉水簾式雞舍內全程自動化控制；使雞舍內維持舒適且模擬外界自然的溫、濕度條件，如四季晨昏變化，藉此讓雞隻身體健康，增加免疫力；架設充足的棲架，滿足禽類高棲的天性；在地面底部鋪設墊料，讓蛋雞做沙浴，同時解決羽毛內的寄生蟲危機。

所有的設施裡最貼心的莫過於母雞的產房了，因為林智傑希望母雞能在溫暖、安全、隱密的三大保護中，產下品質最好的雞蛋。「這樣的蛋品除了蛋殼相對堅硬，在口感上也更Q嫩，蛋液也會有明顯的蛋黃、濃蛋白、稀蛋白等三個層次。」

讓雞吃好、住好

台灣動物社會研究會副執行長陳玉敏說明，所謂符合蛋雞動物福利的友善飼養，就是要讓母雞享有展現一切自然行為、滿足天

茂林畜牧場的產品除了擁有產銷履歷驗證外，同時得到友善雞蛋聯盟²的認證標章，此聯盟有專業稽核員對牧場進行定期與不定期稽核，並制定較高的動物福利標準。

不只讓雞住的好，吃的也不馬虎，茂林牧場飼料由專業營養師設計，純植物配方並添加益生菌、酵素，提升雞隻自體免疫，全程無用藥、無抗生素。且供應合作社的「動物福利雞蛋（茂林）」不添加人工合成色素，蛋黃顏色天然漂亮，並通過戴奧辛、芬普尼及其代謝物檢測；獨棟飼養，為合作社自有品牌。

註

1「室內平飼」飼養系統，禽舍內放置產蛋箱、棲架，提供母雞築巢產蛋，並可在高處歇息，但母雞僅能在禽舍內活動。（資料來源／台灣動物社會研究會）

2為台灣動物社會研究會串聯友善飼養農民創立，成員皆以自然放牧或室內平飼為主，聯盟也與中興大學動物科學系合作，協助農友轉型友善飼養。（詳細資訊請參考台灣動物社會研究會網站）



（圖／企畫部提供）

力抗疫情，數位科技維繫互助

國際篇

世界各地許多合作社都暫停或延後原有的社員活動、課程以及社員年會，許多國家的全國性合作事業聯合會，也紛紛製作影音短片、線上資訊與資源指南；或透過視訊會議、線上研討會，來協助會員合作社因應疫情帶來的挑戰。部分地方或中央政府，以行政命令讓轄下合作社可改以「非實體」的方式舉辦年會，或是用書面投票方式對年會議題進行決議，英國合作社集團於網站上預告年會訊息時，甚至特別提醒社員不要出席現場會議，以免違反政府的社交距離政策。



雖然只有 300 多個社員，Grindleford 社區小店仍於抗疫情期間，為地方居民提供不可或缺的基本物資供應服務。(圖片來源/ www.grindlefordshop.co.uk)

位於英國德比郡峰區的(Grindleford)社區小店(Grindleford Community Shop, 以下簡稱GCS)，是當地目前唯一的商店。疫情開始蔓延時，GCS立即成立了Grindleford支援網絡，在村裡的每條街上部署熟悉社區鄰居需求的巡守員，並在WhatsApp上成立一個巡守員與志工的群組，居民們有需要訂購物品時，直接以行動電話通知，小店裡的志工幫忙將物品裝袋，再透過WhatsApp群組通知，就會有志工來取貨。藥物的處方箋與配送，也以類似方式處理，並搭配2位醫生，另外，也設置了食物銀行以及關懷熱線電話。

(編譯/張育章)

今年5月底，國際勞工組織(ILO)發布了線上版的Think.Coop合作社入門培訓教材，將原先7個多小時的現場課程，濃縮成可由引導者透過視訊會議工具，帶領最多5名參加者進行的2小時課程。



報導全球合作事業動態的「合作事業新聞」(Co-op News)，以網站首頁置頂方式，引導讀者關注合作事業社群裡與疫情相關的回應與倡議行動；國際合作社聯盟(ICA)亦開設網站專頁，呈現合作事業各界的防疫作為及籲求。



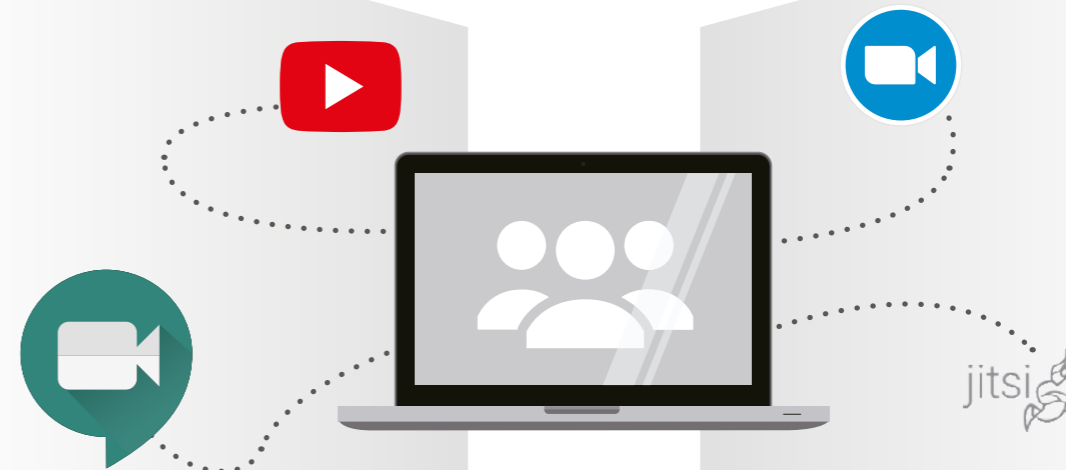
比利時合作社組織 "Give a Day" 以簡單易懂的圖表，說明 www.impactdays.be 的運作方式。(圖片來源/ giveaday 網站)

比利時由非營利協會轉為合作社組織的“Give a Day”，原本提供線下與線上工具，協助市民、非營利組織、市立機關與商業界媒合志工。在疫情危機出現，他們更推出了新的免費線上平台 impactdays.co 給地方政府與機構申請使用，讓有需要購物、拿藥、照顧學童、聊天解悶的人，能就近獲得附近的志工來協助，並為志工提供保險。

疫外的收穫

數位科技打開合作大門

文/莊佩珊、張育章



長達數月的新冠肺炎疫情，帶來大家不得不接受的社交距離。主婦聯盟合作社總社於3月底宣布暫停所有實體活動，包括站所的產品教作、培訓課程、食安講座等等，影響所及，社大會亦延期至7月召開。實體活動暫停這段期間，社員的能量卻未見消散，分社、委員會、站所各顯神通，善用各種網路平台與資源，例如 YouTube、Zoom、Jitsi Meet、Google Meet，成為生活中不再虛擬的一部分。

疫情之下，線上活動空前勃發



除了線上授課，需要更多互動的團體討論同樣可以線上進行。北北分社綠食育小組舉辦線上讀書會，召集人謝玫珊說，大家對著螢幕完全沒有隔閡，發言踴躍，主講者也適時設想題目「丟球給大家回應」；北南分社編輯委員會規畫的攝影實作課程，最後一堂作品分享改為線上進行，編委會主委于有慧說：「事前已先收集好作品資料，討論當天也進行得很順利。」在疫情的不確定中，藉由事前的規畫準備、學習影音操作技巧，加上善用數位科技新知，社員的能量得到了發揮，合作社也找到更多彼此連結的可能性。(文/莊佩珊)

可曾想過合作社也有Youtuber? 各分社及站所不約而同將產品教作放到Youtube頻道，觸及更多人，例如：台中分社將低利用率蔬菜教作，製成「冷宮蔬菜大翻身」影片；台南分社邀請社員擔任大廚(如圖1)，運用食材推出簡單料理影片，甚至在站所櫃檯旁放上影片QR code，南社營委會副主委孫瑞鴻開心說道：「原來不用找網紅，自己也做得到。」此外，疫情更不影響社員學習的熱情。合作社監事姜淑禮的食品教育講座，專業而實用，常擠爆站所空間。防疫期間，她做了幾次線上短講，確認可行後，便嘗試舉辦長達2小時的深度教學。姜淑禮說，相較於站所活動，線上參與人數更多，「免去交通與時間限制，上課更容易。」

共同購買： 用消費如何改變世界？

(本文內容反映作者觀點，不代表本社立場)



文·圖表/
白玉書

主婦聯盟生活消費合作社總經理特助。相信理性思辨是人類生存的基礎；時常從分析中尋找組織運作優化的可能性。

共同購買是一個由消費者集結發起的「消費者運動」，其分布世界各地，訴求廣泛，如：取得便宜的牛奶、降低糧食風險、窮人買得起的產品等等。

同樣有消費者集結過程，最容易與「共同購買」混淆字義的就是團購與群眾募資，然而共同購買與另外兩者最明顯的差異在於發起源頭與時效的不同(如圖1)；共同購買不僅只是取得某項產品，而是消費者以持續購買支持特定生產線，使之保持永續的供需循環。

圖 1：團購、募資、共同購買之異同

方式	訴求	購買標的	時效	品項	源頭
團購	便宜的價格	產品	一次性	單項/多項	先有產品
募資	產品獨特性	產品新概念	一次性	單項/多項	先有產品
共同購買	消費者所需	生產線	持續性	多樣擴展	先有消費者

共同購買的組織型態

一個概念運作於不同組織，將展現不同特性。主婦聯盟生活消費合作社(以下簡稱合作社)推行的共同購買，主要可分三個時期的型態：

消費品質委員會：

凝聚時期，委員會組織志工運作。象徵台灣初代消費者運動，集結第一批消費者取得安全的米。

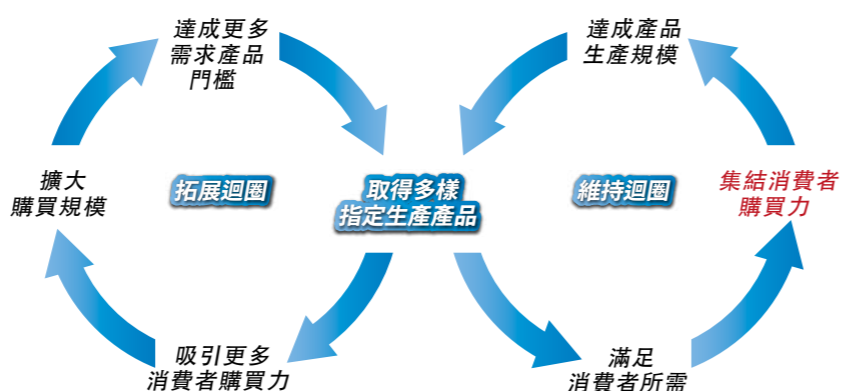
線主張公司：

共同購買開始較具規模，透過成立公司開發多元產品。運作方式與目前的「社群支持型農業」相近，消費者需以訂閱制方式固定採買產品，持續支持有理念的生產者。由於購買量是可掌握的，能夠專注在「理念產品」的開發。

消費合作社：

現行的組織型態。透過專業的產品團隊控管生產線，採零售的方式給予消費者(社員)較高的購買彈性，但營運風險也相對高。世界上較大型的共同購買幾乎是由合作社主導的原因在於，其制度設計能有系統地回應消費者需要的產品。

圖 2：共同購買模式的正向循環



改變世界的原理與關鍵

共同購買訴求生產更符合消費者需要的產品，例如更安全、更高品質、甚至更便宜，因此需要有一定購買規模，才有機會在調整原料、生產線流程之外，還能維持合理價格，並讓生產者有合宜獲利。亦即規模的大小直接影響了共同購買的參與者有多少選擇、可以回應多高期望，還有能否繼續運作。此外，其核心在於

「指定生產」產品(或服務)，任何與產品有關的都在指定範圍內，如合作社的願景為創造永續的社會，因此會特別檢視製造原料、程序、回收方式以及生產者收入，判斷一個產品在生產過程中，對環境、社會產生什麼影響，亦即「外部效果」¹。

有條件的管理外部效果，加上符合消費者所需的產品，讓消費者願意持續將購買力留存於共同購買中，且具有極高價值的產品也將吸引更多投入；隨著規模放大，消費者開始有更多主導權，讓過去有所需求但生產門檻較高的產品，也進入指定生產清單中，滿足更多樣的需求。環境相扣之下，參與者及指定生產選擇更多，市面上不利永續的劣質產品將受到淘汰。

然而，想促成改變的範圍越大，越需要相對應的影響力，活絡共同購買模式的關鍵在於兩個環節：持續滿足需求，以及持續推廣、吸引更多加入，兩者所對應的都是維持或增加「參與人數」；其中的根本，更是產品要能滿足所需，讓購買

力維持滾動循環。一個好的共同購買，值得託付需求，參與者會逐漸增加(如圖2)。

隨著參與人數越來越多，需求判斷也產生了不同挑戰，例如很難再用「必需品」進行劃分，像是「易咀嚼的食物」對不同年齡層來說，需要與否有著極大差異，因此共同購買真正要滿足的是「多元族群的共同需求」。需求包含回應購物習慣、消費觀念等等；規模大小與需求調查的科學方法、結構性有正向關係，這也是為什麼世界上的大型共同購買組織會有屬於自己的資料研究中心。

共同購買，帶動改變

一個組織成立，除了解決當前問題，通常還有更高的社會使命與多項目標，合作社也不例外。但是在創造永續的社會之前，要優先滿足何種需求？重要性與執行又該如何依序達成？

從過往的資料，或是幾次快速壯大經驗，都指出曾有大量社員是因為食安事件而加入合作社。而最近5年內，台灣卻仍然有超

綜合全文所述，「確保安全、維護健康、進而造福環境與社會」是合作社當前在共同購買發展最合適的順序；其代表先「利己」後「利他」的穩健，也是大型共同購買維持與發展的必經路徑：讓社員擁有符合需要的選擇、進而逐步累積提高外在影響力。

參與共同購買是幸運的，因為它讓我們擁有「產品創新」的選擇，取得有別於市面的好產品，同時產品也作為價值的載體，用經濟行為創造良善影響。在合作社經營下共同購買正不斷完善，這是一個值得更多人認識、持續投入的系統，期待消費的力量能不斷滾動、正向循環，由在台灣參與共同購買的你我，一起帶動改變。

¹ 因某個經濟活動而造成「降低」對外的衝擊，亦或是「增加」外部效益，在經濟學上稱為「外部效果」(External Effect)。

綠繪本裡的良食之旅



(圖/企畫部提供)

你曾有洗菜時和菜蟲打照面的經驗嗎？面對5元和15元的雞蛋價差，你是否感到疑惑？你知道古老的鏢漁法其實才是最符合生態的捕魚法嗎？

友善環境生產的食物，對食用者而言相對健康，然而工業化、都市化後的專業分工，讓人與食物的關係只剩下消費和食用。其實，每一項食物都有友善環境的生產方式，從蔬果種植農法、動物飼養型態到水產捕撈或養殖，人類可以有更適合永續自然環境的選擇。

這些重要的食育觀念，父母們該如何種到孩子的心裡呢？選對繪本，透過生動的故事，更能誘發孩子對健康飲食的思維和行動，趁著漫長暑假，一起共讀綠繪本吧！以下是個人推薦清單，亦可上網搜尋「綠繪本書單」，和孩子一同挑選喜歡的繪本，來一趟紙上良食之旅。



文/蕭婉君

育有三子，現為主婦聯盟合作社北南分社綠繪本小組召集人。喜歡以共學方式與孩子交流，自許成為誠實、開放、有責任的大人。

低年級

我種了高麗菜



作者·繪者/陳麗雅
圖片提供/未來親子學習平台·小天下

可以清炒、煮湯、做成沙拉絲，營養又美味的高麗菜，是孩子最常見、也最喜歡的蔬菜。內容詳細介紹了高麗菜從菜苗、結球、採收、開花到結果的生長過程，以及菜園裡空中飛的、植株上爬的、地裡鑽的朋友和敵人。透過生動的繪畫及搭配昆蟲連續性出現的巧妙安排，彷彿身歷動植物的生態系漫遊，萬分享受。

帶著孩子一起做



觀察菜蟲
高麗菜上的小青蟲，可是幸運逃過泥壺蜂、蜘蛛和螳螂追捕的紋白蝶幼蟲呢！



討論不用藥的好
不用農藥的蔬果容易有蟲洞和小蟲，但耕作方式對農夫、生態環境、以及對食用的人都各有好處。



動手種種看
帶著孩子到種籽鋪或菜苗店，選一樣蔬果來種種！或者孵一盤綠豆芽體驗植物的生長世界。

中年級

想生金蛋的母雞



譯者/汪培琹
圖片提供/愛孩子愛自己

蛋雞們生產了好吃又營養的「雞蛋」供給人類營養，在台灣，飼養蛋雞方式有籠飼、平飼、放牧，其中，相對友善的平飼與放牧卻僅占飼養之1成。故事裡，有一隻勇於跳脫框架、追求夢想的小蛋雞，她總是說：「只要我長大，我要生金蛋！」可是小母雞還太小，生不出金蛋，於是牠鑽出雞舍去探險，學游泳、學飛翔，結果搞得養雞場大亂。蛋雞們在與飼主一來一往的攻防後，竟獲得突破性的待遇——放牧飼養。

帶著孩子一起做



比一比
一起記錄各店家的蛋盒標示，討論飼養方式、成本、售價、飼主與消費間的關係。



想一想
若我們願意以消費來支持友善養雞的生產者，可以改變哪些事？例如每隻雞就能夠回報健康、安全又營養的蛋。

高年級

旗魚王



作者/李如青
圖片提供/聯經出版公司

台灣是座海島，四季都有豐盛的水產可享用，但大部分的孩子在提到海洋時，卻感到既陌生又遙遠。繪本講述了台灣古老漁法「鏢旗魚」的故事，鏢手必須在風強浪高的海面上和巨大的旗魚搏鬥，歷程驚險辛苦但漁獲卻十分有限。然而這樣的捕撈方式，卻是長久以來讓海洋生態永續不絕的古老智慧法則。人、魚、海在畫作裡的強烈對比，提醒著人類在索取海洋資源時應有的謙卑之心。

帶著孩子一起做



巡訪海洋館
造訪如北部基隆的海洋科技博物館，或南部屏東的海洋生物博物館，了解海洋面臨的枯竭問題，以及該如何從飲食選擇及生活行為，讓生態得以永續傳承。



觀看紀錄片《浪戰》
一睹鏢魚人真實的生活情境、困難和挑戰，透過影片反思繪本中的一席話「一滴水滴落在葉梢上，它還是水滴，落入大海，它就成為海洋。當你願意擁抱這個世界，你就擁有這個世界。」



1

1 太陽能電廠不僅促進電力的地產地消，減少電力輸送的耗損，更幫建物降溫，減少對冷氣的需求。（此圖非關渡國中）
2 面向淡水河的關渡國中屋頂，即將成為台灣第一座由公民團體經營，肩負教育及在地參與價值的公民電廠。3 基金會計畫與關渡國中師生將閒置教室再利用，共同打造專屬的能源教室。4 北投社大屋頂雖成為公民電廠的遺珠之憾，社大仍積極推動社區能源教育。

干豆好 —— 台灣首座公有屋頂公民電廠

文 · 照片提供 / 吳心萍 · 主婦聯盟環境保護基金會資深主任

經過多年倡議開放公有屋頂設置公民電廠，今年台北市政府終於透過公開招標形式，由主婦聯盟環境保護基金會（以下簡稱基金會）獲得經營關渡國中案場的資格，成為首例國內以公有屋頂為基地的公民電廠。一路上充滿挑戰，有幸藉由大眾支持，「干豆好」才能成為台灣第一座由公民團體經營，肩負教育及在地參與價值的公民電廠！

公有屋頂是政府的還是大家的

早在4年多前，臺北市北投社區大學就已規畫在屋頂蓋公民電廠。很可惜地，因屋頂校舍屬公有地，按照程序需進行招標。而在關渡國中案之前，台北市並無單一公有屋頂公開招標的前例，囿於當下法規的種種限制，北投社大一直無法實踐公民電廠的想法。後來，台北市政府大力推動公有屋頂裝設太陽能板，2016年啟動261處建築物屋頂空間，供民間廠商競標，當



2



3



4

然，在此模式下，電廠的主要經營權僅屬於企業。

市政府大力推動公有房舍裝設太陽能板確實是好事，不但促進電力的地產地消，也能幫建物降溫，減少冷氣的需求。但美中不足的是，當社區想要利用公有屋頂，推動具教育、公益性質的公民電廠時，卻囿於為企業量身打造的公開招標機制，而無法競爭及參與。綜觀各市政府的招標規格，通常會要求投標企業需有千百萬計的資本額，並能支付高昂的押金、標金、保證金、租金、衍生稅金等等，但上述種種條件，

不是公民團體有能力競爭的；反之，公民團體能深耕的在地教育、公益等，也不是企業可以財力匹敵的。

用太陽培育學校裡的能源轉型

「能源轉型」不僅是發了多少電，更重要的是社會轉型，社區、民眾的參與便是帶動社會轉型的要角。2018年，基金會敦促

雙北市公開承諾，將設計對市民更友善的參與公有屋頂建置太陽能廠機制。2019年底，身為首都的台北市政府，規畫以公開招標形式「開放民間團體以公有屋頂規畫公民電廠」，由基金會透

過正式評選獲得資格，並於5月完成簽約。接下來，關渡國中屋頂開始發電後，將撥出部分發電收益，充實關渡國中的能源教育，包括建置前期的演講，讓師生們了解公民電廠的概念；建置完成後，基金會將進入教室，搭配108課綱及環境教育的精神，讓同學們以體驗式課程，透過雙手深入了解各項再生能源；並計畫利用學校閒置空間，與關渡國中的師生共同建立屬於學校的能源教室。除了校園，也希望關渡及北投的在地民眾一起參與，因此，基金會從2019年開始在北投社大推動「節電創能工作坊」，即是為了培育一群對於能源轉型有共識的夥伴。

公有屋頂，公民共享

公有屋頂本該是公民共享，發電的收益也應該轉化成更長遠的效益，特別是在地的教育，讓能源轉型的動力，來自於每個人

對土地、環境和下一代的情感。除了投入關渡國中教育、邀請社區共同參與外，這座示範案場，也因為是制度上的創舉，基金會透過和環境法律人協會的合作，協助市政府逐步梳理及排除不利於市民參與的行政障礙。期待透過本示範案，讓台北，乃至全國的公有屋頂，都能成為公民一起發電的場域。

經過長時間的努力，終於踏出這關鍵的一步！若您正好是北投地區的居民，也願意一起成為公民電廠廠長的話，歡迎與基金會聯絡；若您支持能源轉型的倡議，歡迎成為定期定額的捐款人，讓能源轉型之路，可以走得更長遠。



再生能源驅動的
環境教育 —
京都公民電廠



邀您一同參與
【干豆好發電計畫】



【捐款支持能源轉型】
郵政劃撥帳戶：
主婦聯盟
帳號：12948983



鳳梨羊肩排 BBQ

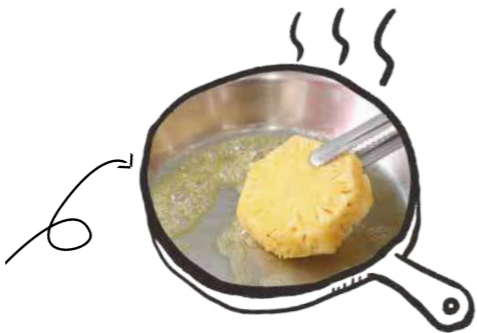
材料

羊肩排 1包
鳳梨適量
橄欖油少許
無鹽奶油少許
黑胡椒適量
盤飾蔬果隨意



作法

- 1 羊肩排以少許鹽巴和黑胡椒醃漬隔夜；鳳梨切成圓形厚片備用。
- 2 平底鍋加油熱鍋，羊肩排兩面煎至表皮呈金黃後，轉至小火慢煎至9分熟，夾起備用。
- 3 同鍋轉中火加奶油，奶油起泡泡時放入鳳梨。待底面微乾、微焦後再翻面。
- 4 鳳梨兩面煎上色後，放入作法2的羊肩排。
- 5 火候加大，鳳梨和羊肩排煎到表面皆微焦即可盛盤，撒上些許黑胡椒，趁熱享用。



Tips 奶油起泡再將鳳梨下鍋，有助梅納反應，加快上色並增添表層的焦香風味。

食 材 說 明

- 1 鳳梨橫剖成圓形厚片，口感更Q彈多汁。
- 2 煎鳳梨微酸微甜，適合搭配味道較重的肉類或海鮮，如羊肉、鴨肉、烤透抽等。

夏日水果派對

食譜設計／張維真 文／黃榆晴 攝影／劉沅羲

台灣一年四季盛產各式水果，除了鮮吃，加入料理更是滋味絕妙，「每年3月後到颱風季前，鳳梨風味最好，我都會做這道煎鳳梨，哇～真好吃！」張維真露出小女孩般的笑容，一邊分享幾年前她到站所上生活中醫課，學習將水果加熱，例如：冬天煎小番茄當早餐、夏天適合煮蔬果咖哩，吃多也不擔心寒涼影響身體。

原本從事金融業的張維真，因為一場大病，開始關注健康飲食，經友人介紹入社。2013年，她健康再度亮起紅燈，決定徹底改變生活模式，與妹妹在高雄開設綠色餐廳，為了尋找好食材認識了許多友善土地的農友、生產者，更開啟她對食材的「天線」。

無論是西方口味的煎烤鳳梨搭配羊排BBQ、富日式風味的田樂醬佐蔬果，或使用高雄旗山、美濃一帶盛產的香蕉烘焙戚風蛋糕，結合生活的靈感與當季蔬果的鮮美，作法簡單，口感與風味卻十分豐富，快來一起加入這場水果料理派對吧！



張維真

台南分社美術館站社員，2013年成立「YaYa 綠廚房」綠色餐廳，選用有機蔬果和其他安全食材製作餐點，4年後轉為私宅料理工作室，依食材變化不同料理，分享當季美味，希望用料理串起農場、餐廳與消費者。臉書社團：維真的廚房遊戲間。



香蕉戚風蛋糕佐冰淇淋

作法

- 1 蛋黃盆：**
 - (a) 蛋黃加入砂糖、鹽，打到發白，糖需完全融化。
 - (b) 續入油 40 公克，分 2~3 次倒入攪打，再拌入牛奶攪打。
 - (c) 低筋麵粉過篩至作法 (b)，輕輕拌勻，避免出筋。
 - (d) 拌入冷凍香蕉泥，放一旁靜置。
- 2 蛋白盆：**
 - (a) 蛋白放入鋼盆裡，加入幾滴檸檬汁，以電動打蛋機用低速打到蛋白起泡泡。
 - (b) 砂糖分 2~3 次放入，打發過程從低速中速高速，漸漸加快速度，打到蛋白霜呈現乾式發泡狀態即可。
- 3** 取一半蛋白盆材料到蛋黃盆拌勻，再倒回蛋白盆繼續輕輕拌勻後，倒入底部可活動的 7 吋蛋糕烤模。
- 4** 烤模放入以上、下火 160°C 預熱烤箱中偏下層，烤 40 分鐘（第一段烤程）；烤溫調至 165°C，續烤 20 分鐘（第二段烤程），至表面烤乾及上色，待完全冷卻即可脫模。
- 5** 冷凍香蕉 120 公克，在室溫下稍微放軟後，用食物調理機打成泥狀即成香蕉冰淇淋，搭配蛋糕一起享用。

食 材 說 明

- 1 熟透香蕉去皮冷凍，拿來打成冰淇淋，或是製作戚風蛋糕，非常方便。
- 2 製作時，若有多餘香蕉，可切成圓厚片裹薄麵粉，煎熟後灑上肉桂粉，作蛋糕盤飾。

Tips

- 1 蛋白要打到撈起時尖端呈現堅挺的固態，不會垂下來。** 過與不及會導致蛋糕體消泡，無法膨脹。蛋白盆不能有一滴水或油，否則無法順利打發蛋白。



- 2** 每一台烤箱的溫度都會有些微差距，若在烤程的前 30 分鐘蛋糕就出現裂口，表示烤溫太高，請將烤溫調低至 155°C，到第二段開旋風功能時再調高至 160°C。

材料

【蛋黃盆】
 蛋黃 3 顆
 細砂糖 10 公克
 鹽 1/4 小匙
 橄欖油(或其他不搶味的植物油) 40 公克
 牛奶 60 公克
 低筋麵粉 95 公克
 冷凍香蕉泥 120 公克

【蛋白盆】
 蛋白 3 顆
 檸檬汁少許
 砂糖 45 公克

【香蕉冰淇淋】
 冷凍香蕉泥 適量



田樂醬煎節令蔬果

材料

【當季水果】
 ▶ 本次使用芒果、水梨
 豆干 2 塊
 甜椒 1/2 顆
 青椒 1/2 顆
 洋菇 10 個
 小番茄 10 顆
 橄欖油少許
 麵粉或在來米粉少許

【田樂醬】
 味噌 180 公克
 二砂 40 公克
 醇米霖 40 公克
 米酒 40 公克
 番茄醬 20 公克
 醬油 10 公克
 蛋黃 1 顆

食 材 說 明

- 1 建議使用香氣強、帶水分的水果，如冬季推薦柑橘類，可為料理帶來不同驚喜。
- 2 適合煎烤的蔬菜，還有玉米筍、洋蔥、紅蘿蔔、夏南瓜、杏鮑菇等。

作法

- 1** 芒果、水梨切大塊厚片(約半個手掌大小)，豆干切長方形大丁(1片切6塊)，甜椒、青椒切大塊，洋菇擦淨，小番茄去蒂頭、洗淨。
- 2** 熱鍋後，直接將洋菇以中大火倒著煎(圓胖的頂部向下)至微微上色再翻面，煎到微軟並稍微滲出水分，取出備用。
- 3** 同鍋加橄欖油，依序分別煎熟豆干、小番茄、水梨片、青椒及甜椒後，起鍋備用。芒果片沾一層薄麵粉，下鍋煎到粉不見，起鍋備用。
- 4** 所有田樂醬材料拌勻備用。
- 5** 將煎好的蔬果入鍋，淋上作法 4 醬汁後，稍微拌勻、裹上醬汁即可起鍋。

Tips 1 未用完的田樂醬可裝瓶冷藏，保存期限大約 1 週。若蛋黃未摻入醬內，則可保存 3 個月。

2 洋菇僅需紙巾擦淨，不水洗，以免影響口感。



以畫耕耘 美好心田



務農至今 20 年，當年種下的小樹苗已成蔭，陪著我走過無數個秋冬的老梨樹依舊讓我攀爬、供我眺望與休息，乘載著夢想的花園亭亭蓋蓋，日常走動的小徑邊各色草花自開自落。因著豐沛的自然相伴，多年拿相機記錄生活的我，開始學習水彩畫作；毫無基礎的我，每每苦思不能下筆，顏色與水分，飽合與清透，乃至於構圖都讓我面臨巨大挑戰。漸漸地，我明白，線條與筆觸的流動之間，訴說的是自己的心，呈現出來的則是頭腦的思路和表達方式。

我開始喜歡在雨天無法工作時作畫，也喜歡在結束一天工作之後，喝杯熱茶、聽音樂、畫上幾筆。玫瑰花園裡的花是最容易取得的素材，也是我忙碌工作之餘最棒的沉澱。畫著圖的時光逐漸成為一種享受，我學著信任、學著放鬆心情，與色彩對話，一張張凍結在筆下的創作，亦如我信手記下的零碎片刻，每一刻都充滿平靜與喜悅。

編按：胡燕倫栽種的西瓜李、梨子 7 至 9 月在站所上架，歡迎把這自然的果實帶回家。

版權

2020 年 7 月 / 197 期

中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄

ISSN : 2521-4535 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋

總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉珮、林憶芳、姚忠誠、張育章、黃良充、歐陽惠如、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 | 李婉婷、高靖敏

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



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製為落實資源再利，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。