

手工撈泡加爛煮
茶月只做好豆腐



綠
主
張

2020
S E P
no.199

上校的本土紅棗部隊
創新管理收穫滿園甘甜

低碳燒烤的好食材原味
中秋烤肉鹽燒沾醬雙重美味

經濟的民主學校招生囉！
選任幹部參選募集



編輯手記

「合作社的產品不是商品，我們叫『生活材』。」
「社員是透過共同購買『利用』產品，不只是買東西喔！」成為主婦聯盟合作社社員後，你可能也曾有類似的經驗，與站所工作人員或入社較早的社員交流時，會聽到一些過往不熟悉的名詞。

這些名詞背後都有許多故事，也蘊含我們合作社的歷史在其中。隨著更深入了解名詞背後的意涵，就像孩子上學時學到各種新用語，讓彼此能夠順利溝通，對世界的認知也隨之更加寬廣。其實合作社就像一所沒有圍牆的學校，只要樂於學習，除了滿足日常生活所需之外，更能透過產品背後永續理念的實踐，與生產者成為互信互惠的夥伴，參與社員民主治理、共同經營，從中發掘豐富而深刻的群我關係。

親眼去看、動手去做、投身參與，相信合作社有你我的貢獻將更加茁壯，我們也因為參與其中而延展生活的向度，發揮生命的價值。(主編/黃榆晴)

主婦聯盟合作社小辭典 選任人員

合作社法定的選任人員，包括理監事和社員代表，有明確法律上的職責。理事參與理事會，負責執行社員代表大會的決議事項和日常營運；監事參與監事會，負責查核理事會的執行情況並給予建議；社員代表則代表眾多社員參與社員代表大會，於大會中審議年度工作方針、預決算及各項提案。本社另有地區營運委員的選舉，與地區公民合作營造在地好生活。(摘自本期文章〈經濟的民主學校，選任幹部10月招生！〉)

better food, better me

02 生活材—在日常裡實踐理想生活 文/楊婷琪

來自現場

04 上校紅棗有機農場：軍事化管理紅棗部隊 文/曾怡陵

08 茶月手作豆腐屋 不用消泡劑的堅持 文/陳怡樺

產品平台

12 不簡單的簡單原味：無添加貢丸 文/李婉婷

14 有機玫瑰花茶—不用藥、不施肥，與自然共存 文/潘嘉慧

合作脈動

16 經濟的民主學校，選任幹部 10 月招生！ 文/李修璋

合作知識 +

18 《從廚房看天下》：向日本生活俱樂部取經 文/于有慧

生活食育

20 貢寮和禾水梯田：與土地友善共享，實踐里山精神 文/黃淥

美好照顧

22 30 歲後抓住身體青春 「肌」不可失 文/謝文綺

主婦食堂

24 低碳燒烤，吃出好食材的原味 食譜設計/葉展君
文字整理/黃榆晴

餐桌時光

28 揮灑季節色彩的料理時光 文/潘嘉慧

生活材

在日常裡
實踐理想生活

文/楊婷琪 · 生活材委員會主委 圖/企畫部提供

主婦聯盟合作社
的產品為什麼
稱「生活材」？其日本
姐妹社「生活俱樂部生
協」，以「消費材」稱呼

產品，以此與賺取利潤為目的的「商品」區隔，因為合作社供應的並非商品，而是社員需要的消費品，而我們將之進化為「生活材」。

生活材的利用，將社員、生產者、土地環境、社會議題等「生活」面向串連在一起。三餐有當季蔬果、本土農糧，吃非基改飼料的善糧雞和動物福利蛋；喝杯公平貿易咖啡，配本土小麥點心；每日的食材健康少添加物，同時支持本土農業，為台灣的糧食自給努力；使用不漂白再生衛生紙、環保清潔品、包材重複利用與回收，舉手做環保。

每次利用時想想產品背後的故事，有意識地選擇、負責任地消費，透過共同購買一點一滴實踐理念，就會朝理想生活邁進。所以社員們利用的當然就是「生活材」囉！



文／曾怡陵 攝影／黃聖凱

上校紅棗有機農場

軍事化管理紅棗部隊



走進紅棗園，映入眼簾的是一排排立正站好的紅棗樹。「每個來看過的人都嚇一跳，他怎麼可以把紅棗當成小阿兵哥，一棵棵弄得這麼整齊。」上校紅棗有機農場女主人林香蓉口中的「他」，正是男主人黃炳華，過去曾擔任上校、公務員，2012年退休後，來到苗栗縣公館鄉種植紅棗。2018年主婦聯盟合作社找上門，實地勘查後對其創新栽培及紅棗乾嚴謹品質印象深刻而談定合作，如今已成為他主要的銷售管道。

告別城市 走入樸實田園生活

大暑的早上，主婦聯盟合作社台中分社（以下簡稱中社）生活材委員洪伶慧與胡玫瑰前往探訪黃炳華的有機果園產地見學。洪伶慧說：「我以前很少買新鮮紅棗，因為質地很乾，但黃先生種的真的好吃。」

黃炳華退休後偕妻從臺北遷至苗栗，最後選定在地作物紅棗種植，若遇到問題還有人可請教。耕種初期使用化學肥料，但不施用化學合成農藥，原因是黃炳華在盛產柑橘的苗栗縣三義鄉長大，深知農藥對人體的危害，「慣行桶柑、椪柑一年要打十幾次藥，我鄰居因此中毒死掉。所以噴藥誰最倒楣？就是噴藥的人。」他說。

2014年，朋友提議，既然不用化學合成農藥，何不轉型有機？黃炳華於是改用有機肥，逐步轉型有機耕作。為了防止鄰田汙染，他除了設置2.5米的隔離帶，每當鄰居開始噴藥，他馬上開啟噴水系統，「農藥假設被稀釋一千倍，我的水量又可以再稀釋兩、三千倍，也只能這樣洗樹。」

台灣市面上的紅棗絕大多數來自中國，苗栗縣公館鄉是本土紅棗的主要產地，黃炳華的紅棗園即位於此地。

有機的挑戰及
創新Y型栽種法

轉型的挑戰還有銹病。「葉子一掉，果實不會大，不會轉色，也不會甜。」黃炳華用有機防治資材葵無露和波爾多液抑制病害，撐到近兩年才得以控制。說著說著，他摘下一顆被東方果實蠅叮過的紅棗，要我們感受與正

常果的差異；紅棗被叮咬過，按壓時可些微感受空心狀態，棗斑顏色呈褐紅而非深紅，剝開果實，果然看到幼蟲在蠕動。他說，幼蟲會鑽入土中化蛹再羽化成蟲鑽出，非常難纏。為了降低蟲害，農園設下綿密的誘捕網絡，如太陽能誘蟲燈、果實蠅誘黏罐、蛾類誘捕器、螞蟻誘餌管等，數量計7百以上。

黃炳華過去在軍、公單位服務時，精於系統分析、資訊管理，如今在農業上，也勤於紀錄、分析，並提出解決方案。他以獨有的Y型格子種植法，將枝條固定於Y型鐵桿以防風並增加日照面積。洪伶慧好奇：「Y型的斜度對輸送養分比較有幫助嗎？」，黃炳華說明會探詢中國農業科學院的研究人員，得知這樣的斜度

對紅棗最好，但是，必須搭配病蟲害管理和徒長枝的修剪，才能達到最佳效果。此外，每格棗樹都有編號，詳實記錄生長數據，以掌控、推敲出最好的生長條件；1176格總產量會高達3萬餘台斤，為傳統種法的3倍以上。而近年氣候變遷常導致乾旱，他正建置50公噸的水塔及濾菌系統，希望解決灌溉水不足的困境，也更能掌控水質。

自建曬房
曬出果乾的香氣

採下的紅棗會先經過分級，黃炳華選用番茄分級機並加裝一段輸送帶，方便有更多餘裕選果。第一段篩除瑕疵果、挑出漂漂亮



黃炳華改進原番茄分級機，加裝輸送帶用於紅棗分級。



木框不鏽鋼日曬架一組要價上萬，為了省錢，黃炳華自己畫設計圖、叫料，請鐵工焊，用最省錢的方式製作符合理想的工具。



東方果實蠅會產卵於果實中，是紅棗主要的害蟲之一。



Y型格子種植法是黃炳華種出優質紅棗的關鍵。

歡迎社員實地拜訪

從果園管理到後端加工，黃炳華和林香蓉都費盡心思，即便如此，難免還是會遇到客訴。曾有客人打電話把夫婦倆罵到一文不值，讓他非常沮喪。「所以我很希望社員來現場了解種植、加工方式，還有我們的心路歷程，自然就會安心，也能有更多的理解。農民做好是應該的，但是如果看到農民的辛苦，就會體諒和尊重。」

曾有站所帶社員參訪，過程中不隨意摘採試吃，還不斷關心與合作社彼此的合作是否無礙？讓黃炳華對社員的素養印象深刻，備感窩心。此次洪伶慧與胡玫瑰到訪，親眼看到有機耕作的難處和付出的心力，也盛讚現採紅棗的飽含水量與爽脆，讓他嘗到被理解和肯定的快樂。有了社員的支持，黃炳華更有力量面對未來挑戰。**綠**



每年大暑前後，為紅棗的最佳採收期，甜度高風味佳。

生活材委員產地見學心得

「真的是要到產地拜訪後，才會比較了解農友的用心，食材的產出並不如想像中那麼簡單。」洪伶慧認為，產地見學對社員是必要的學習，才會知道為什麼蔬果會有蟲咬，也就不會過分要求食物的外觀。胡玫瑰也說：「見學之後就不會覺得買到好食材是理所當然，背後有很多辛苦的過程。」

中社生活材委員會每年舉辦兩次產地見學，大多選擇兩家農戶或生產者；一是大家有興趣的，另一則是常發生品質異常者。拜訪過程中，如發現問題會透過分社提案到總社，由產品部與生產者溝通，也會將生產者傳授的小技巧或理念分享至分社生活材委員會，再由委員將資訊帶回站所，傳遞給社員。

此次拜訪，黃炳華特別提及一般冰箱會使紅棗脫水，帶回家的紅棗需盡速放入保鮮盒或塑膠袋密封冷藏，以免水分快速流失。胡玫瑰說7月底正值產期，不需等到開會，可以直接將這樣的撇步發布至委員會線上群組。有了正確觀念，才能讓農友用心產出的好品質水果不致快速折損，不僅讓社員享受食材的最佳狀態，也不浪費農友的心血。



黃炳華向委員解釋羊角草、地毯草等雜草可以為紅棗植株提供防曬、保濕、降溫的功能。

茶月手作り豆腐屋 不用消泡劑 的堅持

在 60 年前，每一個天微亮的清晨，從嘉義縣布袋鎮內田村出發，挑著裝滿溫熱手工豆腐的扁擔，到鎮上擺攤的婦人是「茶月手作り豆腐屋」創辦人陳勝泉的外婆。60 年後，接下第三代棒子的陳勝泉，在牛稠溪畔建廠，通過 ISO 22000 與 HACCP 認證，堅持製作無添加消泡劑、通過有機認證的豆腐。台分社生活材委會曾於 2017 年提案，希望尋找就近生產且不使用消泡劑的豆腐生產者，2019 年 12 月，「茶月手作り豆腐屋」（以下簡稱茶月）的產品在主婦聯盟合作社正式上架。

食安風暴讓茶月被看見

陳勝泉提及 20 年前他和二弟一起遠赴台中，向日系連鎖超市的師傅學做日式豆腐的回憶頓時被喚醒。他說，「茶月」是豆腐師傅取的，「想取帶有日式風味的名字。」也自嘲這名字自己念起來不太順，經常讓客人錯以為是在賣茶葉。

「二弟學日本技術，想和傳統豆腐的做法有所區隔，所以從一開始就使用非基改黃豆。」陳勝泉說，黃豆非基改和非基改，但兩種黃豆價差了好幾倍。「當時，早餐店的豆漿一袋 10 元，我們的豆漿一瓶 49 元。」他回想，當時是牛奶的天下，所有食品大廠都賣牛奶，大瓶牛奶售價也不過 5、60 元，加上消費者「便宜就好」的心態，對茶月的產品定價根本不能接受。

2000 年，茶月商行正式登記，創始初期虧損連年。陳勝泉和弟弟在嘉義東市場擺過攤，



1 工作人員進廠前以清潔液徹底清潔手部，擦乾後再噴灑酒精消毒。2 製作豆漿前一天需先倒入豆子，設定自動注水，視冬夏日氣溫不同以常溫浸泡 4 至 9 小時，隔天機器自動排水，方可開始製作。3 豆腐製作的源頭；豆漿和凝固劑混和後，一管灌入豆漿、一管灌入凝固劑，以電子機台控制秒數，依當天豆子狀況微調灌入時間。



4 製作豆干過程需進行「破花」，把已經凝固成形的豆腐腦打散，方便壓出水分。5 茶月生產管理部主任洪子喬說，18 罐豆漿可做出約 30 塊絹豆腐，為保持內部及表面光滑細緻，採日式作法以手工灌入木頭模具，讓泡泡自然溢出。6 切塊的絹豆腐，置入冷水中冰鎮定型後再裝盒。

也進貨到嘉義在地連鎖超市，銷售都不好；台南日系百貨開業，受邀進駐開設專櫃的頭 5 年也是慘澹經營，直到食安風暴襲捲引發消費者關注，才出現轉機。2010 年初，一連串與豆製品有關的食安事件，如市售豆干驗出防腐劑過量、豆干引發肉毒桿菌中毒、豆製品驗出苯甲酸超標，2011 年爆發塑化劑汙染食品，2013 年毒澱粉事件等，食安問題層出不窮，也讓茶月的業績逆勢成長。

通風涼爽的廠房裡，穿著黑色短袖制服的員工各司其職，目前全廠近 30 名員工，日產量約 6 千瓶豆漿。2015 年，茶月完成建廠，當時只有 3 個員工，4 年前接到有機通路的訂單，「還沒自動化時，半夜兩點半要起床泡豆子。」陳勝泉說，現在用機器定時，工作人員透過攝影鏡頭從遠端確認泡豆流程。從純手工到部分以機器代勞，逐步改良製程，唯一不變的堅持是不使用消泡劑。



豆腐、豆干在壓製前需包入棉布方便後續壓出水分，包豆干的布排水性較豆腐更好。

我們的創立信念是： 要做，就要做好！

茶月創辦人陳勝泉



手工撈泡加燜煮 堅持不加消泡劑

2019年2月，董氏基金會針對市售豆漿的營養成分進行調查，「我們的無糖濃豆漿1000毫升中蛋白質濃度達5.3 (μg/mL)」。同年，陳勝泉獲邀參加一場以無添加為主題的座談會，他發現，原來茶月20年前開始做的事，是現在許多食品大廠正在努力的目標。

黃豆在煮漿過程中容易起泡溢鍋，影響豆漿無法確實煮沸，也造成後續製程中的耗損，為了維持品質穩定並兼顧食品安全，合作社豆製品加入符合國內與歐盟法規標準的消泡劑(卵磷脂)。而陳勝泉回憶學做豆腐時，是從小型設備開始，從磨豆、煮漿、壓渣一步步來，沒有使用消泡劑；以前在菜市場擺攤，用小機器做豆漿，也是手工撈泡。「等豆漿凝固後，攪拌一下靜置等

前打開原料包裝還會混有豆莢、豆殼，處理成本很高。隨著近年農糧署對本土雜糧的推廣政策，政府提供農機補助，使農場的穀倉、選別機等設備越來越完善，現在本土豆的品質越來越好。

非基改黃豆製作的「綠主張板豆腐」上架；如今，「茶月手作豆腐屋」加入生產者行列，一路上，友善土地的生產夥伴越來越多，攜手齊步前行。**綠**

1998年，是主婦聯盟共同購買運動立下里程碑的一年，「綠主張」自有品牌第二項產品以



7 每個製作豆干的不鏽鋼盤約重 12 公斤，相當於 12 罐豆漿的重量。8 為了不使用消泡劑，設專人手工撈泡。9 豆干製作完成後，工作人員再次檢查是否有小塊凝固的豆皮或混入異物。10 豆漿裝瓶自動化。11 所有產品完成包裝後，置入此區後殺菌處理池以巴氏殺菌法殺菌 30 分鐘，送入冰水循環池冷卻，再冷藏儲存。

凝結，泡泡會浮在上面再手工撈掉。」現在改為自動製漿，依然有工作人員負責手工撈泡。

「設備廠老闆協助建廠時，曾經問我不加消泡劑怎麼做豆漿？」陳勝泉將設備稍做改良，在裝填豆漿設備處加裝引管，讓泡泡從引管中流出來。另一個解決方案是燜煮，豆漿煮到103度後，改以燜煮，等溫度升高，讓泡泡浮上來，再把氣閥關掉，泡泡就不會溢出；做豆腐的豆漿溫度會稍低，避免蛋白質質變。

改用本土有機豆 支持雜糧復興

「20年前，茶月投入非基改的行列，4年前才完成有機認證。」陳勝泉意識到，傳統豆腐間做不到企業化經營，因此參加市政府的輔導案進修，也參與豆製品相關課程，累積知識和經驗，從課堂中了解，友善環境的耕作有助環境永續發展，這也是自己想走的路，於是往有機認證方向努力前進。

最初尋找本土黑豆廠商時，從台南一路找到中台灣，2016年，開始與同在嘉義的十甲有機農場契作本土黑豆，地產地消，也節省原料成本，後來又增加雲林西螺的有機黑豆農友。「十甲農場的蔡一宏很『土直』，我們每個月的黑豆需求量約一千六百公斤，就這樣配合到現在。」陳勝泉說，合作第一年波折不斷，遇上9月颱風、10月豪雨，12月準備採收時卻顆粒無收，嚴格算起來應該是2017年才開始採用本土黑豆。

「坦白講，我們用了很久的進口黑豆，進口有機黑豆做的豆漿末端售價98元，1公斤成本50元；國產豆的末端售價99元，一公斤成本85元。」陳勝泉說，改用國產黑豆，除了香氣濃郁之外，也想為支持本土雜糧盡一點心力，不然根本不需負擔如此高的成本。

作為原料使用者，和本土豆農場合作逾4年，陳勝泉說，以

生活材委員產地見學心得

「距離上次參訪豆腐工廠已經是10多年前，當時還沒有自動化到這樣的階段。」台南分社生活材委員會主委吳銀條說，到產地或工廠參訪，能看到原料、現場環境、製作流程，有助於委員及社員了解。

參訪前，曾有社員問，為什麼茶月豆製品的保存期比較長？到現場，才知道是因為做了後殺菌處理(巴氏殺菌)¹。「茶月使用有機黃豆。」吳銀條說，這也讓社員了解其豆漿售價相較合作社另一款豆漿高之原由。當天參觀手工「絹豆腐」和半自動「板豆腐」的製作，絹豆腐用了4種凝固劑(硫酸鈣、氯化鎂、葡萄糖酸-δ-內酯、檸檬酸鈉)。吳銀條表示，為了讓社員釋疑，說明其必要性和安全性將是未來產品教育的重點。



台南分社生活材委員黃心薇參訪時拍照記錄。

¹ 巴氏殺菌法是將食物加熱至某特定溫度(通常低於100°C)並維持一段時間，用以殺滅致病性細菌，對食物的營養價值、味道影響較少，廣泛運用於奶類、蛋、蜂蜜等食品加工。

不簡單的簡單原味 無添加貢丸

文／李婉婷
攝影／王揚喻

主 婦聯盟合作社致力開發減少添加物、甚至無添加的食材，讓社員吃得安心。2019年，北北分社提案生產無添加貢丸，在此之前，供應合作社天婦羅、火鍋料之生產者「振鈞」早一步於2016年，成功製作出市面少有、無添加磷酸鹽的貢丸，礙於當時主流市場接受度不高，僅少量生產販售。如今，雙方歷時六、七個月的配方調整與細節溝通後，僅以豬肉、豬油、鹽、糖製作的「無添加貢丸」終於擴大生產，於今（2020）年5月在合作社上架供應。



除了煮貢丸湯，振鈞創辦人黃之沂還熱心提供多種貢丸料理方式，如水煮切片沾蒜頭醬油、切絲與青菜快炒、氣炸貢丸灑上胡椒粉或加入關東煮當湯品等，方便快速又美味！

在低溫下快速完成，宰殺後的肉品亦需急速冷凍，再以低溫運送至加工廠驗收，健康豬隻與完善冷鏈方能維持肉質纖維彈性，鎖住食材鮮度。

講究溫度、時間、打速， 細節決定肉漿品質

製作貢丸過程包括原料切絞、擂潰、成型、水煮、熱氣抽離、急速冷卻、急速冷凍等步驟，除了原物料的講究，無添加貢丸在擂潰與水煮階段亦需特別費心。擂潰即所謂的攪打，技術長郭嘉哲說明：「在擂潰時，溫度容易升高，造成乳化力降低，所以維持低溫很重要，不管是丸子的口感，還是外表，對貢丸最終呈現品質關係重大。」不同於一般傳統擂潰加入大量冰塊降溫，振鈞事先將冷凍原料降溫至適當溫度，利用專有技術保持打漿桶低溫，過程中不定時測試溫度，使其盡量維持攝氏5度以內，提高打發成功機率。

而少了磷酸鹽幫助肉體保水與協助萃取蛋白質，無添加貢丸擂潰時間對比一般貢丸延長了約20%30%，郭嘉哲說：「我們只用原料本身的蛋白質當作天然乳化劑，要攪打久一點，速度與打法也都不一樣，才能讓鹽溶性蛋白完全釋放，達到乳化效果。」

「即使到現在，師傅都要很費心觀察每個環節溫度、時間、速度與肉質的變化，因為每隻豬肌肉組織都有差異，無法套用工業生產的SOP，各方面都必須掌控恰到好處。」黃之沂說起來雲淡風輕，其實，無添加貢丸的失敗率很高，為了做到與一般標準品貢丸相當的Q軟、保水，實驗了不下幾百次，倒了不知多少桶原料後，才摸索出如今這無添加貢丸的完美口感與風味。少了味素、磷酸鹽的貢丸，就像從媽媽廚房裡做出來的食物那般，自然又健康。**綠**

Step1 創削



前一晚先將原料肉放至冷藏，待原料肉稍微軟化，再進機器切片。

Step2 絞肉



絞肉的粗細考驗經驗，太細纖維易斷，貢丸不夠紮實；太粗則吃起來不夠細緻。

Step3 擂潰



即攪打乳化成肉漿，過程中需時時觀察肉質與溫度變化，調整時間、打法、轉速等，方能做出Q彈口感。

Step4 水煮定型



為避免水煮時間過久，導致油脂流失、乳化崩解，採兩段式水煮成型；前段高溫以避免細菌、微生物孳生，後段以燜熟方式維持最佳的水油比例與口感。

Step5 抽測溫度



品管人員以探針抽測貢丸中心溫度是否在攝氏72度以上，使微生物、細菌等無法存活，以達食品衛生安全。

Step6 急速冷卻



水煮後，先急速冷卻至攝氏30度以下，降低貢丸溫度，再進行零下40度急速冷凍，即可包裝出貨。

無添加的關鍵： 健康足齡豬、完善冷鏈

開發無添加貢丸前，振鈞創辦人黃之沂在標榜無添加餐廳裡吃到許多讓人驚豔的食材，這讓她開始反思加工產品的初衷。以貢丸來說，所謂無添加，除了修飾澱粉、香料外，連最需要的乳化接著劑「磷酸鹽」也通通不使用。「一開始，我們從產品鏈的製程調整，但少了磷酸鹽，怎麼試都試不出想要的口感。」2013年，黃之沂下定決心從零開始，她認為有好的食材原料才能做出好產品。

貢丸以豬後腿肉為主原料，而飼養與屠宰時間是影響口感的關鍵之一。她費時一年，幾乎跑遍全台灣的畜牧場，好不容易找到理念契合的協力夥伴——中央畜牧場，願意在成本與風險相對高的情況下，合作契養不施打藥物、且飼齡10個月以上肌肉結實、纖維更有彈性的足齡豬。此外，屠宰端作業環境與流程必須

有機玫瑰花茶

不用藥、不施肥，與自然共存

文／潘嘉慧 攝影／劉沅羲



大花農場主人楊添得說：「堅持做對的事，雖然時間比較久，但終究會走到。」

楊添得退伍後投入種植鮮花，開設花店，1996年因種植玫瑰拿到神農獎，當時仍以觀賞用切花為主。2008年，他開始思考如何保存、加工，延長鮮花的價值，於是一腳踏進有機玫瑰的產業，改種植食用玫瑰。

要從4、50個品種中選出適合屏東九如地區土壤、氣候的品種，除了適地適種，生命力也要夠強韌，才能耐住有機種植，不用藥、不施肥仍然能存活下來。最後由大花1號及2號勝出；1號花型較大，香氣濃郁；2號色澤較深，富含花青素，乾燥玫瑰花瓣採用兩種花混合各取其優點。



大花農場主人楊添得。

只靠水與太陽驅除病蟲的有機玫瑰花

早晨7點，跟著楊添得走訪農場，青綠草皮的車道上，兩旁整齊的玫瑰花田，田埂間穿插種植著檸檬樹、有機蔬菜，生機盎然。夏季高溫加上颱風外圍大雨，工作人員在大雨稍緩時，趕著下田採花。農場邁入第8年，這裡不施肥，就連有機農法允用的蘇力菌也不使用，單純以水澆灌；每天噴灑3到4次，用噴水來驅蟲，不蓋溫室讓玫瑰花在自然環境中生長，即便灑水讓溼度提高，容易孳菌，就利用太陽

日曬來除菌。除草或修剪的枝條翻入土中分解成養分，自然循環，達到生態平衡。楊添得採下一朵玫瑰說：「比起第1年，今年的花已經很美也太多了，這是土地回饋給我們的。」

剝瓣嚴選、低溫烘乾鎖住花茶精華

新鮮現採的玫瑰花回到加工廠，先存放到冷藏庫預冷，以保存香氣。剝瓣挑選後，經過3道洗淨，再以低溫烘乾保留玫瑰花瓣的花青素。製成花茶的乾燥玫瑰花瓣，必須嚴選11月到隔年5月前，花況佳、香氣足且厚實的玫瑰花，每7~8公斤鮮

花僅烘製成1公斤左右的乾燥花瓣，是嚴選中的精華。

楊添得說，喝玫瑰花茶已經是他的日常，乾燥玫瑰花中含天然的單寧及花青素，當他覺得特別疲累時，沖一壺濃郁帶點甘味的花茶，喝完後身體會感到舒緩。他還提醒，挑選乾燥玫瑰花瓣時顏色愈深愈好，若呈現淡粉色，甚至轉成褐色，表示花瓣已經氧化，喝起來如帶有霉味，便不宜再飲用了。

聽著農場主人娓娓道出12年來種植玫瑰花和開發產品的心路歷程，看著茶湯的美妙變化，期待大家在品飲時，也能感受到楊添得對土地和有機種植的堅持與用心。
綠



玫瑰花富含天然花青素，隨著沖泡水質酸鹼度不同，顏色也有不同變化。鹼性水沖泡之茶湯偏藍色、中性呈紫色，酸性則呈紅色。

如何品飲玫瑰花茶？

- 選擇一只透明玻璃壺，邊沖泡邊欣賞壺內色彩變化，也是品飲樂趣之一。為保留花青素及香氣，以溫熱泡方式，將1公克(約10~15片)玫瑰花瓣放入600毫升的玻璃壺中，注入1/3熱水約1分鐘，再注入2/3的冷水浸泡，如果一開始即用熱水浸泡，花瓣很快氧化且無法喝到甜味。喜歡柔順口感的人，可以加入牛奶或豆漿一起飲用，或者與紅茶一起沖泡提升甜味。
- 夏天時則很適合將花瓣揉碎放入冷水壺，稍稍搖晃約1分鐘顏色味道釋出即可飲用。
- 第一泡茶可以喝到玫瑰花的精華及香氣，第二次回沖花青素釋放後，花瓣將慢慢變成白色。品飲後發揮惜食愛物的精神，玫瑰花瓣可撈起，與雞蛋一起煎炒，富含果膠的玫瑰花嘗起來脆口，別有風味！



每天清晨5點多開始採收，採收時必須與時間、陽光賽跑，留住玫瑰花的香氣。(註：拍攝當日屏東大雨，雨天花瓣含水量高不宜製成乾燥花瓣，另作其他用途。)



工作人員正在進行剝瓣篩選，去除花萼避免雜味及小蟲躲藏，挑選完整沒有病蟲害的花瓣，再進行加工。

合作社被稱為「經濟的民主學校」，因為它是由社員民主治理的企業；社員可以透過社內的選舉和會議，以一人一票的平等原則，實踐社員民主治理，並於參與過程中，熟悉議事規則、學習相互尊重，成為一個自覺自主、具備民主素養的公民。合作社提供了學習和提升自己的平台，是一個不折不扣的民主學校。



**經濟的民主學校
選任幹部10月招生!**

文/李修璋 · 第7屆理事主席 圖/企畫部提供

選任幹部：深造民主學分之途徑

加入成為社員，是進入民主學校的第一步，但若要进一步深造，擔任幹部，是更好的選擇。主婦聯盟合作社提供非常多可參與的角色，有理事、監事、社員代表、地區營運委員及各功能性委員會（編輯、教育、生活材、福祉）委員等，不只能深入了解本社的營運，更能開展豐富人際網絡和多元生活面向。

透過選舉產生的社員幹部，在本社包括理事、監事、社員代表和地區營運委員會委員。其中，理監事和社員代表，屬於合作社法定的選任幹部，有明確法律上的職責；理事參與理事會，負責執行社員代表大會的決議事項和日常營運；監事參與監事會，負責查核理事會的執行情況並給予建議；社員代表則代表為數眾多的社員參與社員代表大會，於大會中審議年度工作方針、預決算及各項提案。

從選舉到被選舉，不設限自我成長與能力

另外，為落實合作社七大原則之在地實踐，本社另有地區營運委員的選拔，依區域畫分成立地區營運委員會，透過地區營運委員與在地社員和地區公民合作，自主規畫、行動，一起營造在地好生活。如果你是熱心公益、活動力強，又願意為他人付出的人，那麼，地區營運委員就是你了！

從選舉人成為被選舉人，意謂著願意承擔更多的責任，也會帶來更寬闊的視野和成長。選任幹部將有機會接受社內的培訓、參與各功能性委員會及各式各樣社內外活動的規畫和執行、與全台灣各地的社員幹部或國內甚至國際組織間交流、提升自我與他人合作的能力等。簡而言之，擔任選任幹部，將為你開啓一扇門，通往共創幸福的道路。

底舉行，身為社員的你，不要錯過每三年才有的一次機會！
綠

※有意參選者，需以個人社籍所在區作為登記參選區。

第八屆社員代表暨第三屆區營運委員選舉

- 1 選舉人資格：2020年9月30日止為有效社員者。
- 2 候選人資格：



資格項目	社員代表候選人	區營運委員候選人
入社年資	入社滿一年以上 (2019年9月30日前入社)	
社員身分	2020年9月30日止為有效社員	
最近一年 (2019.10.01至2020.09.30) 利用額	達新台幣 24,000 元以上	達新台幣 12,000 元以上
其它	<ul style="list-style-type: none"> 須同時為區營運委員候選人。 本人、配偶暨直系一等親為本社職員、站所勞務承攬團隊之選聘任人員、生產者或擔任其他公私團體與本社業務有互相競爭性之職務者，不得為本社社員代表候選人。凡登記為候選人者應簽具切結，保證無前述情形。 經由社員三位以上之書面連署推薦，但每一社員連署推薦以一人為限。 	無

- 3 候選人登記時間及方法：10/1 ~ 10/18，至登記網址填寫，詳見官網公告。
- 4 選舉時間及方法：12/7 ~ 12/12 至投票所電子投票。

《從廚房看天下》向日本生活俱樂部取經

文 / 于有慧 繪圖 / WANLIAN

主婦聯盟合作社（以下簡稱合作社）

北南分社教育委員會在2020年中，舉辦社員線上共讀，邀請嫻熟西方合作社案例與文獻的花蓮解說員張瓊文，導讀《從廚房看天下》一書。本書是理解日本生活俱樂部，如何影響合作社早期推動共同購買的重要作品。以下係作者與導讀人交流後，從日本生活俱樂部經驗，看共同購買的發展及對未來期許之表述，不代表本社立場。

日前本刊刊載〈共同購買：消費如何改變世界〉一文，引發社員意見激盪。共同購買是什麼？與消費合作社的關係為何？了解20年前向日本生活俱樂部取經的經驗，更能讓我們瞭解合作社的共同購買與一般消費者團購本質上的差異。

借鑑日本生活俱樂部的共同購買模式

合作社的共同購買行動相較於日本，晚了30年以上。二次世界大戰日本戰敗，安保條約簽訂，社會物資缺乏、物價波動、大企業壟斷市場，日本各地消費合作社紛紛成立，並出現兩個消費合作社的聯合組織：一是日本生活協同組合連合會（日本消費合作社聯合社，以下簡稱日生協），規模龐大，至今仍在日本零售市場占有重要地位；一是主婦聯盟學習的對象——日本生活俱樂部生協，曾經也是日生協一員，後來獨立出來自成體系。

日本生活俱樂部自1960年代初期，從東京世田谷區發起共同購買價廉質優的牛奶，開啟一連串的消费運動。有別於日



生協專注價格與便利性，多為店鋪經營，其強調社員自主性，標榜「自己思考，自己行動」，社員間自發組班、分擔庶務、共學，自主開發生活所需產品。

從日本的脈絡來看，共同購買是一種源於鄰里間互惠、互信的連結，為了滿足日常生活中的需求而發展，「像手頭緊起個會的概念。」張瓊文說。反觀台灣，90年代初，一群關心環境保育的主婦聯盟環境保護基金會志工媽媽們，走在政府之前投入垃圾分類、廢油做皂等行動，透過日常身體力行減少對環境的危害；之後更以共同購買形式找尋並支持友善生產的農友與生產者，主婦聯盟合作社可說是從環保運動延伸出來的「菜籃子革命」。

從共同購買到消費合作社

《從廚房看天下》一書中，可以看到日本生活俱樂部的持續成長與壯大，在於它是一個「學習型組織」；其社員不只是消費

日本生活俱樂部的持續成長與壯大，在於其社員不只是消費者，更強調自己是關注我關係的「生活者」，用心思考食物生產與鄰里、環境，乃至於國際社會間的關係。「共同購買」的日文為「提携」(teikei)，意指消費者和生產者共享理念，建立長期夥伴關係，換言之，相互提携是「共同購買」的價值基礎，若社員與生產者之間欠缺互信、互惠，那麼共同購買將只是一般的團購。

但無論共同購買背後理想多高遠，其本身就是一種經濟行為。當經濟活動達到一定規模，一一浮現，若要繼續發展，必須組織化；消費合作社是「提高社員經濟利益與福祉、強調民主精神的非營利組織」，與企業型

者，更強調自己是關注我關係的「生活者」，用心思考食物生產與鄰里、環境，乃至於國際社會間的關係。「共同購買」的日文為「提携」(teikei)，意指消費者和生產者共享理念，建立長期夥伴關係，換言之，相互提携是「共同購買」的價值基礎，若社員與生產者之間欠缺互信、互惠，那麼共同購買將只是一般的團購。

組織相較，更能契合最初從鄰里互惠而建立的共同購買精神，這正是日本生活俱樂部轉型為合作社的原因。

主婦聯盟推動共同購買，與日本生活俱樂部處境相似，隨著參與擴大，也面臨組織型態選擇的問題。一開始受限法規，無法在主婦聯盟基金會下招募會員，於是共同購買獨立出來，為推廣、配送、合法執行業務，先後成立社區合作社、理貨勞動合作社、生活者公司，台北、台中陸續成立共同購買中心，一度是公司與合作社雙頭領導的狀態。直到2001年組織整併，成立生活消費合作社，繼續推動共同購買，營運至今。

理想主義回歸現實營運後

當年主婦聯盟在申請成立合作社時，堅持加上「生活」二字，顯示其深受日本生活俱樂部影響，以強調民主精神的組織實踐共同購買，社員不只是消費者，

更是能自主管理、建構理想生活網絡的生活者。

然而，以此作為組織形式，社員如何共同營運？書中也提及日本生活俱樂部在自主營運過程會經歷多次重大危機，數次大批社員退社，如「工會事件」嚴重衝突，凸顯專職人員與社員間存在制度矛盾；「整豬採購」實驗計畫，反應當社員提出重大計畫或改變時，該由誰來執行；「驅除洗潔劑運動」則是組織營運的路線之爭等。

對照即將邁入20週年的合作社，亦處於未來發展路線是否調整，內部社員治理系統與營運團隊如何有效協調分工，以及社員角色如何權責相符等諸多課題。日本生活俱樂部如何一次次次的蛻變？值得我們參考借鑑。

（未完，下期持續）

本單元歡迎投稿，共同深化合作社的內涵與實踐。

貢寮和禾水梯田

文／黃淑
照片提供／人禾環境倫理發展基金會

與土地友善共享，實踐里山精神

主婦聯盟合作社與人禾環境倫理發展基金會（以下簡稱人禾）在2019年下半年，

合辦多場里山倡議活動，包括室內講座課程、前往貢寮「走入里山」實地踏察等活動。社員到達目的地後，先享受新米製成的飯糰，接著認識水梯田周遭的環境與生態。參加成員感動地說：「透過活動認識了在地生態、食物鏈與人的關係」、「原來我們可以做出一些改變，讓人與環境共好。」

人文與自然互動而成的地景——水梯田

「里山」不是一座山，「里山倡議」是日本在2010年聯合國第十屆生物多樣性公約大會中推

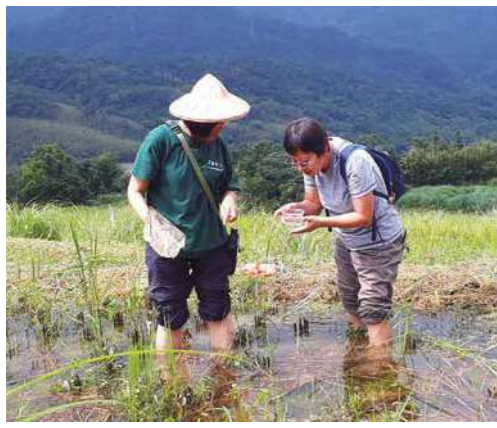
動的理念；希望找到環境與人和諧共生的生活模式，讓子孫世代「靠山吃山、靠海吃海」，同時不破壞在地生態，達到兼顧生物多樣性與資源永續利用的願景。

「走入里山」踏察活動造訪新北市貢寮區的「和禾水梯田」，此處正是「社會、生態、生產地景」相輔相成的聚落；有雙溪流貫其中，上游河谷自百年前就有先民砌石成階所建構的水梯田，至今仍有農民延續傳統農法在此種植水稻。貢寮區氣候潮濕多雨，加上水梯田終年蓄水的特性，為水生生物提供穩定棲地，形成生物多樣性高的濕地，食蟹獾、黃腹細蟪等罕見的物種都在此處現蹤。

維護生態多樣存續的水田

「談到『生態保育』通常會想到維護原始自然環境，但若保育水田中的生物，就要讓水田留下來，因此要讓人繼續耕作，才能留下地景與生態。」人禾保育處處長薛博聞說明。2009年林務局推動「林務局重要水梯田生態保育計畫」，農業活動中形成的水梯田也是保育對象，而人禾承接林務局的專案，進行水梯田生態保育工作。

水梯田維持耕作不易，耕地面積與勞動力高齡化是主因。水梯



社員們迫不及待下水，看看可以找到什麼生物。

田位於不利耕作的山坡地，田間道路窄、加上耕地面積小，難以倚靠農業機械，只能用人工、獸力或小型農機生產。另一方面，貢寮水梯田所種植的是山村獨自育種的稻米，雖可抵抗強烈的東北季風，但產量也較平地農田少一半以上，收入並不多，願意在此耕種的多半是在地常年務農的長者。薛博聞坦言，招募新血並不容易：「思考如何吸引理念相同的年輕人相對重要。」

目前在地組成的「和禾生產班」，班員需遵守友善環境作業規範，田區不使用農藥、除草劑；順應田區乘載不使用大型農機，維持梯田穩固也降低農機運轉傷害土壤裡的生物，且盡



人禾基金會工作人員分享田裡可以看到的植物。

可能全年田間蓄水，維持一定的濕地環境。由在地居民成立的「狸和禾小穀倉」則協助田間稽核與生態調查，也以高於市價的價格向班員保價收購稻米，提高經濟支持；同時也建設生活空間，方便有意願來此幫農、學習的人居住，希望留住人，傳承農耕技術、保持水梯田生態。

里山倡議小旅行 感受共存的美好

人禾進入貢寮約4年後，開始執行教育推廣活動。起初僅開放少量參訪與研習，2014年開始推廣「和野人計劃」，以認購米糧或定期農事體驗，連結社會大眾與農田。此外，從季節性小旅行逐步發展生態旅遊，帶領大眾認識水梯田保育，並將收益回饋保育行動。然而人禾資深執行鄭雅筠也提及梯田田埂太常踩踏會有場陷之虞，因此也控制參訪

頻率，避免旅遊活動傷害環境。

人禾的參訪行程希望讓大眾對「里山倡議」的理念有所共鳴，並幫助在地人尋回土地價值。薛博聞指出在生態旅遊中，農民有機會當「田間老師」，講述農耕經驗，以及人與自然共存共榮之道；而依照參訪者身分與需求設計的活動，例如親子課程以遊戲方式理解生物多樣性，或「走入里山」的實際參訪活動，更讓大眾藉著品嚐水梯田生產的米糧、實地踏察田區的水圳、觀察田間生物、以及認識耕作農人等，更加深入了解里山精神。

綠



社會企業「狸和禾小穀倉」位於貢寮老街，販售人與生物共存的理念。(照片提供／狸和禾小穀倉)

參加踏察活動的社員換上指定拖鞋到休耕的水梯田巡看，此舉可避免外地鞋子帶來的汙染。



居家自我訓練

每回合 10 至 15 次

死蟲

核心肌群



日常動作 | 站立、行走、跑步、跳躍
訓練要點 |

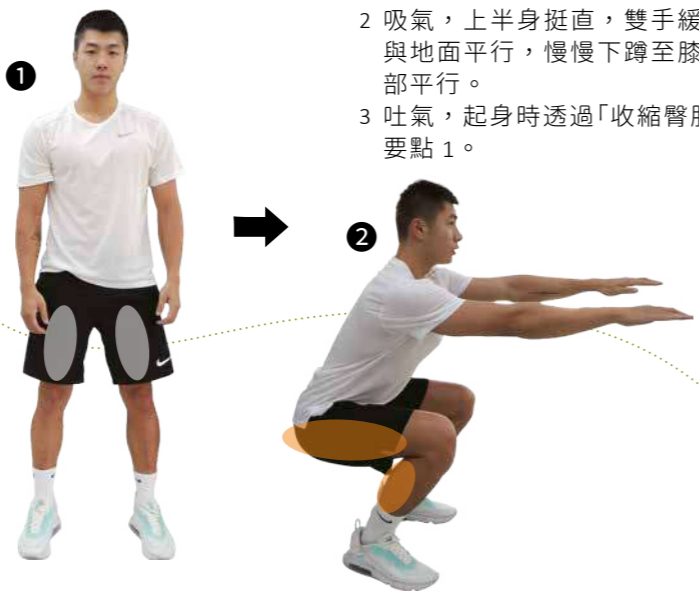
- 1 平躺於瑜珈墊上。
- 2 雙腳舉起，腳尖朝上，軀幹和大腿以及大腿和小腿皆呈 90 度。
- 3 鼻子深吸氣，讓胸腔、腹腔均勻擴大，感覺背更貼緊墊上，然後嘴巴緩吐氣。
- 4 想增加強度，可以雙手舉高，盡量和身體保持垂直。



掃 Qrcode 見更多居家訓練動作、肌少症小腿圍自我檢測

深蹲

股四頭肌、臀肌、腿後腱肌群



日常動作 | 起身、如廁
訓練要點 |

- 1 雙腳與肩同寬，腳尖略朝外，臀部夾緊。
- 2 吸氣，上半身挺直，雙手緩緩舉起與地面平行，慢慢下蹲至膝蓋與臀部平行。
- 3 吐氣，起身時透過「收縮臀肌」回到要點 1。

分腿蹲

股四頭肌、臀肌



日常動作 | 爬樓梯
訓練要點 |

- 1 雙腳與肩同寬，單腳跨出呈一前一後，骨盆維持正位，腳尖朝前。
- 2 雙手插腰，吸氣下蹲，後腳腳跟離地成高跪姿，雙腳的大腿與小腿皆呈 90 度。較常犯的錯誤是膝蓋向前突出，沒有與腳踝在同一垂直線上。
- 3 吐氣並起身回到要點 1。

30歲後抓住身體青春

肌不可失

文·攝影 / 謝文綺·中社編輯委員會主委
動作示範 / Melo 教練 (養肌場 Muscle Factory)



主 婦聯盟合作社台中分社福祉委員會所規畫的《青春俱樂部》活動，與健身房合作自費肌力培訓課程，效果極佳。這次特別專訪課程教練之一 Melo，談談中、老年「全面增肌」的重要性。

Melo 教練語重心長地提醒大家現在的靜態生活，例如久坐辦公室、宅在家裡網購、吃飯外送等等，讓肌肉量流失、骨骼和神經系統退化已經不是高齡才要面臨的問題。Melo 教練指出，打掃、洗碗只是勞動，散步快走、假日打球是運動，但是運動不代表訓練；訓練有明確的目標、強度、壓力，以達到改變效果。但針對肌力與體能的訓練，很多人沒有對症下藥，肌肉需正確使用才不會退化，且要盡早開始鍛鍊。

訓練 4 重點： 安全·正位·呼吸· 下肢優先

研究顯示，30 歲之後就要開始注意肌肉流失的問題，年齡越大流失的比例越多。肌少症是指肌肉量少及肌肉力不足，可能造成生活失能、無法自理日常生活以及死亡風險增加。長者該如何察覺肌少症的可能性？教練指出以下幾項徵狀可參考：



在室內平地行走困難，步履蹣跚、起身吃力。



未刻意減重，體重卻於 6 個月內減少 5% 以上。



雙手握力下降，如瓶蓋轉不開。



時常跌倒，過去 1 年會發生 2 次以上。

肌力訓練時有哪些重點呢？教練說明，首要的是做好安全防護，且最好赤足，如果地板過於光滑，建議使用瑜珈墊。其次，尋求專業指導，每個人身體使用方式不同，骨骼或多或少會有偏移，如果貿然訓練不但沒有加分，反而帶來傷害。訓練前，教練會先了解學員狀態，如果已有局部偏差，則找出形成原因，設法調整使用肌肉模式，例如廚師長時間使用單邊手工作，常造成左右肩膀的高低差，就要適時換手工作，或找到取代方法。此外，也在必要時轉介專業物理治療師，待回復正常後，再給予適當的規畫。

另外，教練表示，中高齡者訓練時，需注重呼吸調整。現代人呼吸太短淺，進氧量不足，建議練習全呼吸，讓胸腔、腹腔都擴張，慢慢呼出並深吸氣，啟動呼吸後，核心肌群跟著收縮，肌肉就有張力。再者是重量訓練，因為隨時都要抵抗地心引力，例如起身、蹲廁所，尤其下肢應優先訓練。

多多活動，正確的肌肉訓練，就算步入中高齡，相信每個人都能常保身體的青春與活力。綠

低碳 燒烤

吃出好食材的原味

食譜設計／葉展君 文字整理／黃榆晴 攝影／李庭歡
拍攝協力／馬榮君、黃良充、陳建竹、陳思嘉



蒜烤鮮蝦三吃 佐 泰式醬 / 優格酪梨醬

材料

大蝦 10 尾
蒜米 3 瓣
鹽和胡椒 適量

作法

- 1 蝦退冰後，剪除蝦頭及蝦鬚，從蝦頭後方剪開蝦背。
- 2 大蒜切碎加入鹽、胡椒拌勻，塗抹於蝦身，醃 10 分鐘。
- 3 蝦串入鐵籤，燒烤盤預熱後置入蝦子，烤至蝦殼變紅即可盛盤。
- 4 將醬料淋於蝦背，品嚐多層次的烤蝦風味！

Tips

以料理剪刀剪除頭部及腹部蝦鬚，避免刺傷，也讓蝦吃起來口感更好。從蝦頭後方第一節處，以剪刀沿著蝦背中央向後剪開至蝦尾，將蝦殼向兩側剝開，方便蝦肉沾附醬汁。



泰式醬



材料

蒜米 40 公克
香菜梗 40 公克
洋蔥 20 公克
辣椒 1 根
檸檬汁 40 毫升
砂糖 20 公克
鹽 10 公克
水 20 毫升

作法

- 1 蒜米、洋蔥、香菜（取梗）、辣椒（去籽）切末。
- 2 將作法 1 與其他材料拌勻即可。

推薦搭配◎
烤物、炸物、海鮮、
肉類都適合！

優格酪梨醬



材料

酪梨 1 顆
大番茄 1 顆
洋蔥 20 公克
優格 40 公克
鹽和胡椒 少許

作法

- 1 酪梨剖開後，去籽去皮，一半切小丁，另一半壓成泥；番茄去除蒂頭、去籽，切小丁；洋蔥去皮後切小丁。
- 2 將作法 1 材料與優格、鹽、胡椒拌勻即可。

推薦搭配◎
沾麵包、餅乾
也很美味！



忙碌的工作和生活中，吃燒烤是許多上班族減壓的小確幸。與產品部經理葉展君聊起最喜歡的肉類料理，她毫不猶豫地說：「我最喜歡鹽燒！可以吃到食物的原味。」尤其合作社食材品質絕佳，海鮮、肉品口感紮實、滋味鮮甜純粹，簡單烹調就很美味。

中秋節相聚烤肉時，不妨花點心思自己調配爽口醬汁，代替重油重鹹的市售調味醬。葉展君建議可保留一部分食材做鹽燒，燒烤時略撒一點鹽調味，簡單料理味道就很好，其他食材則搭配不同醬汁變化口味，用不完的醬汁還能延伸使用在其他料理，絲毫不浪費。

葉展君

食品通路產品開發專業背景，現任主婦聯盟生活消費合作社產品部經理。擁有中餐丙級廚師證照卻更愛西式料理，善用當季食材變化各式鹹甜料理，是同事間最常求助的「料理小叮嚀」。

自製照燒醬可搭配各式肉類料理，用途最廣；優格酪梨醬清爽開胃，塗抹在肉品上包入生菜吃，或直接塗抹於墨西哥餅皮、烤土司等當早餐，都很美味；泰式醬搭配汆燙蔬菜、火鍋肉片，就是一道涼拌菜！



烤鮮菇 佐 照燒醬

材料

杏鮑菇
鮮香菇
洋菇

作法

- 1 菇類用水沖淨或以紙巾擦乾，烤至表面變軟。
- 2 塗抹照燒醬，續烤至醬汁收乾後，即可享用。



Tips 1

合作社的菇類無農藥、化肥，以清水沖洗即可使用，但建議不要泡水，以免鮮味流失，以及料理過程中釋出水分析影響風味（尤其金針菇）；或以紙巾擦拭乾淨即可。

照燒醬

材料

豆麥醬油 100 毫升
醇米霖 70 毫升
米酒 150 毫升
水 50 毫升
糖 60 公克
柴魚片 20 公克

作法

- 1 醬油、醇米霖、米酒、水放入鍋中煮沸，續入糖溶解後熄火。
- 2 柴魚片放入作法 1 浸泡 10 分鐘，濾出柴魚片（可省略），醬汁完成。

Tips 2

一般市售照燒醬多使用調味劑提鮮，其實柴魚等天然食材就能讓鮮味加倍，天然又健康，醬汁置於冰箱冷藏可存放一週。照燒醬除用於烤菇類、雞腿或肉類等，亦可作壽喜燒醬汁，或與洋蔥、牛肉片同炒，搭配米飯作成牛丼飯。

推薦搭配◎
肉類料理，可作壽喜燒、牛丼飯。



編輯 OS

10 月秋高氣爽，正適合野餐或露營烤肉，事先準備保鮮盒、食物袋，飲料就口喝不用吸管，開心烤肉也能兼顧環保喔！



燒烤骰子肉綜合蔬果 佐 塔塔醬 / 鳳梨蒜醬

材料

夏南瓜 2 條
骰子肉 600 公克
洋蔥 1 顆
鳳梨 半顆
甜椒 2 顆

作法

- 1 骰子牛肉對切小塊，可縮短加熱時間。
- 2 將夏南瓜、洋蔥、鳳梨、甜椒切成與骰子牛相同大小。
- 3 骰子牛與蔬果先烤至表層上色後，反覆塗抹醬汁，烤至醬汁收乾即可享用。

Tips

因醬油、水果等食材含有糖分，燒烤過程容易燒焦，以日式燒烤「白燒」方式，先將食材烤到表面上色後，再刷上醬汁續烤，較不易燒焦，也可入味。牛肉燒烤時需翻動，使每一面均勻受熱，烤到表面有些微血水冒出，再翻另一面。



塔塔醬



材料

無糖優格（或原味沙拉醬） 150 公克
水煮蛋 2 顆
小黃瓜 半條
洋蔥 半顆
檸檬汁 20 毫升
蜂蜜和鹽 少許

作法

- 1 水煮蛋剝殼後壓碎備用。
- 2 小黃瓜、洋蔥切碎，加入檸檬汁、鹽，醃 10 分鐘至入味後將水分瀝乾。
- 3 將作法 1、2 與優格、蜂蜜混合均勻即完成。

推薦搭配◎
百搭醬料，可沾烤物、炸物、麵包等。

鳳梨蒜醬



材料

鳳梨 250 公克
醬油 4 大匙
蜂蜜 2 大匙
蒜米 4 瓣

作法

- 1 鳳梨去皮切塊，蒜米去皮，放入果汁機打成泥。
- 2 醬油、蜂蜜混合後，與作法 1 拌勻即可。

推薦搭配◎
鳳梨酵素可軟化肉質，適用各種肉類燒烤，或當拌炒底醬。

揮灑季節色彩的
料理時光



每一次走進東門站社員游文瑛的廚房，各式各樣的季節作物，總讓人有尋不完的寶！南瓜、酪梨、紫洋蔥、檸檬……，色彩繽紛的鮮果賞心悅目地擺在中島上，因為喜愛料理，更愛上了季節限定的小農食材，她說：希望用料理跟土地有更多連結。

除了忠實利用合作社產品，游文瑛也喜歡逛小農市集，與農友近距離互動，了解產地與產季的現況，更時常把自身料理心得、好物與好朋友們分享。為了保存季節限定的好味道，她的冰箱裡有常備菜，隨時能輕鬆上桌，例如：梅漬香魚、開胃泡菜等。大蒜產季時，趁鮮製作大蒜油，蔬菜燙好拌一拌，省去大火快炒的能源消耗，一次做好分次食用，兼具營養、方便又不失美味。

午餐時刻，不必為一家人煮食，可以一人享受悠閒的料理時光；從冰箱取出常備菜盛盤，燙個蔬菜就完成了，還有以鳳梨皮、果肉製成的果凍作為餐後甜點。我在她的家裡嘗到季節的滋味！

版權

2020年9月／199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、張育章、黃良充、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

副總編輯 | 陳建竹

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。