

# 綠主張

10

200期  
特別企畫

與未來  
連結過去、現在

2003

2020

新的

一步



th

首次開辦共同課程  
社職員內部講師培訓

給新世代的合作學堂  
東海大學首開課滿堂



## 編輯手記

過去、現在和未來的關係，在時間與空間的維度上，乍看似乎是線性的：過去與現在交織、延展成為未來。我們帶著過往累積的種種珍貴經驗，朝向未來願景的期盼，跨出眼前「新的一步」；每一個你我曾參與其中的現在，形塑了即將到來的下一刻。

本期〈餐桌時光〉文中寫道：《綠主張》是一座時空橫跨了三個十年的寶庫。作為記錄合作社（也包括早期與主婦聯盟環境保護基金會、共同購買時期、綠主張公司的淵源）一路走來點點滴滴的載體，它彙集了許許多多「當下此刻」的記憶、思考與行動，不同時期的生產者、社員們與各種因緣際會與合作社有所交集的人們，以文字、圖像承載著眾人的意念而留存下來。或許有些人來不及參與合作社的過去，但透過出版品、數位平台與人的實際交流（未來還會有更多元豐富的連結形態），每一次的連結，都交融著過去、現在與未來——其中蘊含著無限的可能性。

兩百期出刊的十月，正是秋高氣爽、稻穗飽滿金黃的收穫時節。本期封面設計跳脫過往的照片風格，帶入秋收大地的顏色，並以復古簡潔的數字造型，表達傳承過往經歷、賦予新詮釋的思考。讀著本期月刊的你——如果有任何新的連結想法產生——我們都是共創共融的一分子。（主編／黃榆晴）

## 特別企畫

- 04 新的一步 —— 連結過去、現在與未來的方向  
文／黃榆晴
- 06 與生產者互助把關 踏出提升品質的關鍵一步  
文／黃淑
- 08 教育是合作社必要的投資！講師培訓傳揚理念  
文字整理／黃榆晴
- 14 新手媽媽的期待 文／潘嘉慧
- 15 重新出發回家的旅程 文／莊佩珊
- 16 尋找合作社的根 文／莊佩珊
- 17 給新世代的合作學堂 文／黃榆晴

## 產品平台

- 18 養生全鴨與惜食梅酒：過一個原汁原味的好年  
文／楊芷茵
- 20 台灣獨享的完熟美味：友善栽種的原生奇異果  
文／李婉婷

## 合作脈動

- 22 玩中做，做中學：合作社議題推廣教案分享  
文／王怡權

## 合作知識 +

- 24 借鑑日本生活俱樂部：超越共同購買的社會實踐  
文／于有慧

## 美好照顧

- 26 家庭長照的長期抗戰（上）：  
從認識家庭照顧者需求開始 文／王常怡

## 主婦食堂

- 28 御膳房主廚料理 濃郁奶香入菜  
食譜設計／柯智元 食譜示範／林德美 文／潘嘉慧

## 餐桌時光

- 32 橫跨三十年的知識寶庫 —— 《綠主張》  
文／綠泥

## 勘誤：

九月號第 22 頁，Melo 教練為協力指導，動作示範為 Jack 教練。

# 食品安全最重視

9家第三方檢驗公信力單位合作

國立清華大學

國立成功大學

台美檢驗SuperLab

食品工業發展研究所

財團法人中央畜產會

全國公證檢驗股份有限公司

台灣歐陸檢驗科技股份有限公司

騰德姆斯技術顧問股份有限公司

財團法人台北市瑠公農業產銷基金會





電影《天能》中有句台詞，“*What's happened, happened.*”，發生過的事情已經發生，面對變化頻繁的世界，要根據什麼來決定我們踏出步伐的方向？

二〇二〇年初，疫情暫時打亂生活步調，我們仍在過往累積的基礎上，持續不斷前進著。產品部回到最根本的社員需求，透過拜訪生產者、紮實執行食品良好衛生規範（GHP），把關飲食的安全；教育委員會與人資部重新思考合作教育的架構，讓社員與職員用不同角度看見彼此，也更清楚合作社的核心價值；同時，社員的生命故事不斷翻開新的篇章……

對過去心懷感謝與理解，想像自己參與其中地期許未來，把握當下此刻，相信新的一步就會在我們腳下成形，匯聚成通往幸福的方向。

# 新的一步

連結過去、現在  
與未來的方向



- 1 合作社品保課長吳蕙芬（戴眼鏡者）訪廠時檢視冰箱溫度是否有定時記錄。
- 2 在生產者代表陪同下，訪廠歷時約兩小時。
- 3 進入生產區域訪廠，首先確認食物製作的步驟與動線。
- 4 生產者奇力愛製作的照護餐餐盒。
- 5 奇力愛工作人員配餐入餐盒。
- 6 餐具的消毒流程與存放方式等細節，訪廠時也需一一確認。
- 7 工作人員正在消毒餐具。



1



2



3

## 與生產者互助把關 踏出提升品質的關鍵一步

文／黃淑 攝影／王揚喻

下午三點，主婦聯盟合作社（以下稱合作社）產品部品保課課長吳蕙芬走進位於新北市汐止的生產者「奇力愛」辦公室，在特助王雁婷的陪同下進行訪廠。奇力愛是合作社的新生產者，預計從今（二〇二〇）年年貨預購開啟合作關係。為了守護社員食的安全，每當合作社要開發新生產者，就會先行訪廠，確認廠區環境及作業流程符合食品良好衛生規範（GHP）後，才會開始供應其產品。

奇力愛的廠房面積約三百五十坪，空間分區與動線嚴謹明確，作業環境也整潔有序，這是自二〇一一年創始之初就不斷改良生產流程，思索在有限資源中做出理想產品的成果。奇力愛總經理王品喬回憶，創業之初廠房僅有二十坪，一半是廚房，另一半則是配膳與包裝空間，相當擁擠狹窄。「最初礙於資本的

解生產環境與作業流程是否發生異常。吳蕙芬表示：「有些問題，只要一看現場就知道原因了。」例如產品若頻繁發生酸敗，可能是儲放與運輸過程沒有妥善控制溫度，而產品中混入異物可能源自於生產環境及人員管理疏失所導致。

### 互助把關、具體改善品管

「品管」是相當專業的工作，但是許多生產者因規模與人力的關係，沒有專職的品管人員負責檢視生產環境是否符合法規。因此「訪廠」是一個幫助生產者檢查廠區的機制。」吳蕙芬說明，合作社的「訪廠查核表」依循「食品良好衛生規範準則」評分，若分數過低、廠區衛生條件堪慮，合作社便會評估生產與管理風險，設定限期改善的時間，或暫停供應風險較高的產品。

另一方面，生產者即便獲得高分，只要有需要改善的項目，合作社仍會開列「改善措施單」，請生產者在一定期限內改善並回報。面對合作社的訪廠，奇力愛抱持相當正面的態度，王雁婷認為這是彼此互助，為消費者把關的機

限制，硬體設施可能不盡如人意，但最重要的是要想清楚產品的定位，有多少資源就做多少事，並透過動線與流程的調整，生產出理想的產品。」王品喬表示。

### 訪廠的初表：將理念落實到生產現場

二〇二〇年起，合作社開始依循食品良好衛生規範全面訪視生產者廠區，在確認生產者具有理念之餘，也希望確保廠區符合食品衛生規範、足以生產安全衛生的產品。訪廠同時也是一種稽查機制，希望定期訪視每一位生產者。另一方面，社員買到異常的產品，可填寫「產品問題反應單」反應問題，依據不同的異常類型及發生頻率，會評估是否需要啟動訪廠稽查，透過訪廠了

制，也有具體的依據來改善廠區。

此外，合作社也會針對不同生產者的屬性，加強對不同面向的檢查，例如肉品及水產品容易因為失溫而影響產品品質，因此訪廠時會特別檢查冷凍設施與存放、運輸時的溫度控制；麵條等乾貨一旦受潮或乾燥不足就可能變質發霉，訪廠時則會檢查廠房的濕度及產品含水量等紀錄。今年度合作社已經訪視了七十間以上的廠房，希望透過訪廠協助改善生產流程，帶動生產者一起跨出技術與品質提升的步伐。

綠

### GHP 食品衛生的守門員

GHP（食品良好衛生規範）於二〇一四年十一月在立法院三讀通過，其立法目的為管理食品衛生安全及品質，維護國民健康。內容包括食品作業場所建築與設施維護及清潔、從業人員管理、設備與器具管理、製備與品質管制、倉儲運輸管理等項目。合作社訪廠以此作為查核評分基準，依照所得分數區分等級、設定改善期限。



4



5



6



7

6



# 教育是合作社必要的投資！

採訪・文字編輯／黃榆晴 逐字稿整理／鄭心宜 攝影／李庭歡

## 講師培訓傳揚理念

**英**國政治經濟學家約翰·彌爾 (J. S. Mill) 曾說：

「教育對全人類都是需要的，但對合作社社員來說，卻如生命之不可或缺。」今 (二〇二〇) 年本社的重點課程「內部講師培訓」，也是首次開辦共同培訓社員幹部與職員的課程，透過結構化的訓練方式、落實合作社價值，讓培訓課程產生了不一樣的深度與交流。

**翻開合作社七大原則，其中之一就是「教育、訓練與宣導」，為什麼合作社重視教育？**

**岫**：最重要是為了傳揚理念，就像教會傳教、學校教育的目的，合作社是一個另類的學習場域，有提供終身學習的功能。合作社要做教育，核心價值理念才能夠傳承。

昕＝黃世昕 岫＝陳岫之

**昕**：我們可以將合作社視為一個獨立運作的國家。國家一定需要自己的教育體系，讓人民 (社員、職員) 分別了解自己能扮演哪些角色？如何透過生活實踐、社群互助、學習成長，讓自己在這裡充實且愉快。

**有些社員非常認同合作社，也擔任幹部的角色，是否會提供他們比一般社員更多的教育？**

**昕**：將依社員幹部與職員各自的角色權責來提供相應的培訓課程。例如負責立法、營運事業、推動合作運動、推廣教育的人，所接受的培訓課程，就會跟一般社員在站所參加的推廣課程很不一樣。

**各種角色的社員所需要的教育，最大公約數就是「認識合作社」**。舉凡合作社的價值觀、國際合作社聯盟 (ICA) 定義的合作社七大原則、合作社運作相關的名詞定義、在台灣我們如何實踐合作社等，都是本社教育重點。

**岫**：合作社組織不同角色有不同的責任，如理、監事與社員代表的權責是不一樣的，教育要讓承擔者能各司其職，順暢組織運作。教育更重要的是傳達核心理念與溝通組織發展方向，核心理念是不變的，做法則可以依社會現狀與組織的能量有所因應與變動，調整資源分配的優先次序。



對談人二

**陳岫之**

現任主婦聯盟合作社第七屆理事、總社教育委員會主委。歷任第三屆理事主席、社員代表等，長期參與地區營運，也是資深解說員。



對談人一

**黃世昕**

現任主婦聯盟合作社人資部經理。十五年人資管理工作經驗，專長為制定規章、作業流程與系統規畫，相信「做對的事情比把事情做對更重要」。

總社教育委員會今年開始推動教育的系統化，背後出發點是什麼？

岫：是時機到了（笑），本社在多年前就想成立「合作學苑」，只是組織核心幹部（理事與總經理）異動頻繁，營運團隊未能接手列為工作計畫。

本社比較有系統的教育訓練是解說員培訓，各分社會找不同的老師來主講同樣的講題與回訓。至於社員幹部的養成，例如給社員代表的教育內容，每年都不太一樣，另外包括地區營運怎麼做……等等，都需要有系統與計畫持續地修正改善。

今年開始嘗試系統化的教育，希望培養出能夠闡述本社理念的種子講師，再以種子講師群，陪伴帶領第二代的種子講師，有計畫性地學習、傳承、組織與推展。

昕：過往社內的課程、共學或研習，比較缺乏可以延續的架構設計。今年總社教育委員會的工作重點是「內部講師培訓」，第一次嘗試讓各委員會推派代表跟職

員一起受訓，經由培訓成為種子講師，目前已有兩梯結業，進入教材調校階段。

總社教育委員會角色就像本社教育部，主理教育政策、課綱課程研發、師資培育、教材編訂（像是國立編譯館）……等任務之規畫與推展；分社教育委員會則像社區大學，依總社教育委員會擬定的課綱，邀請老師（受訓後的內部講師）到各地區去開課。

合作社的教材應該有哪些內容呢？

岫：除了國際合作社聯盟訂定的合作社本質與原則，國內外的合作社及種類外，還有法規面的學習，以及認識本社的發展歷程；包括共同購買時期的核心理念、轉型合作社的緣由與過程，這些都是加入本社的人需要知道的基本概念，從環境生態與人的關係、產品開發的思考面向、到組織如何營運……也都包含在內。

現階段，最需要建構的就是合作教育，去理解為何要以「合作社組織」來發展，合作社的核心

理念就是我們與一般通路最大的區隔。

當社員真正理解，就會開始漸進的把家裡的生活用品換成本社的！（笑）我認為，教育是合作社最必要的投資！

理解為何要以「合作社組織」來發展很重要，合作社的核心理念就是我們與一般通路最大的區隔。——陳岫之



總社教育委員會今年首次與人資行政部共同邀請社員幹部與職員一起接受「內部講師培訓」，這個計畫的想法從何而來？

岫：以往社員教育與職員教育採分開辦理，人資部門原本只負責職員的教育訓練，去年提出職員內部講師培訓計畫，今年嘗試著開放給社員幹部參與。總經理去年底提出「社業務共同發展」方向，也持續列為今年度方針。我的理解是「本社除了業務需穩定成長外，也不能忽視合作社思想與運動的推展」，意思就是社員幹部要有事業經營者的思維，職員也要有合作社運動的理想性。

昕：開這堂課之前，我觀察到社員幹部與職員需要對彼此有更多的理解，讓雙方一起上課的好處是：社員幹部有機會了解更多營運工作面的細節；職員則能從聽取社員幹部在地區活動的

Strawberry ice cream



草莓

草莓+鮮奶

▲指定原料

范桂達和鐘文標的香水草莓、鮮乳坊豐樂鮮乳

▲減添加物，不含色素、香料或甜味劑

▲純鮮奶，不加奶粉



范桂達  
大湖友善種植草莓的先驅者

鐘文標  
獅潭鄉農會歷年草莓評鑑獎項得主





經驗中，連結回自身的工作內容。當彼此開始同理處境、體諒難處，往後才能開展更深入的合作。另外，我希望雙方都能發揮專長，所以請社員幹部提出長期關注的議題、請職員提出眼前急需解決的問題，請老師透過課程輔導成為結構化的內部教材，而每一個教材就像一塊樂高積木，之後能夠組合起來成為系統課程。

### 社員幹部跟職員一起上課，有什麼特別的地方可以跟大家分享？

**昕：**對我來說，互相理解是很重要的！因此我們邀請社員幹部與職員一起上課，在有限的資源裡去盡量促成真正的交流。像是生活材委員會與產品部、教育委員會與人資行政部，平常除了開會之外，沒有太多交集。透過參與同一堂課程、在第三方老師的帶領下，針對特定主題交流意見想法，一起結訓成為種子講師……這對雙方來說都是很難得的經驗。內部講師培訓第一梯次結束

後，我們收到來自社員幹部與職員的回饋：發現對方原來是這樣思考的！由此可知，透過老師帶領課程學習、小組競賽、小遊戲等方式，確實能增進交流、幫助大家開始用不同的角度看事情。

**岫：**平常社員跟職員沒有太多交集，可能不清楚彼此有什麼需求，不知道對方其實不斷在改變。上課的過程也把合作社的核心理念、價值落實在管理面上，這也是一種共學。讓大家了解主婦聯盟合作社在臺灣存在的價值、參與合作社對個人生命的意義，還有合作社怎麼運作。先認識我們合作社的藍圖，才能真正發揮影響社會的力量。

### 兩位在合作社曾經上過什麼課程，讓你印象深刻或很有收穫？

**昕：**我比較特別，到本社擔任人資行政部經理之前，先當SOP（標準作業流程）課程講師，透過上課了解幾個部門的作業流程和和工作狀態。教課的經驗對於我

後來加入營運團隊，協助部門主管做人員管理與發展、釐清各部門分工、與社員幹部或與同仁互動都很有幫助。

**岫：**我記得很清楚，二〇〇六年三月三十一日，本社辦了一場地區營運學習會，我聽到日本生活俱樂部連合會河野榮次會長分享他們地區營運的經驗，當時非常感動。那時候我們合作社有班個配，但沒有地區組織，我很想做地區組織的推展，讓合作社變成社員共有的組織。那堂課影響我後來加入理事會、一路走來都以推動地區營運發展為主。

**昕：**岫之談的地區連結就是向外去拓展。合作社現在在整合階段，有更多事情可以連結社員幹部與職員的力量共同完成，只要把分工做好，

社員是出資者、利用者，也是經營者，身負合作社的推廣責任，讓更多人把合作社視為託付生活的選擇。

——黃世昕



我們可以更好地運用人力資源。社員們是出資者、利用者，也是經營者，經營者這個角色與職員一樣，身負著合作社的推廣責任。透過不同地區的教育，讓更多人了解合作社，合作社也連結能託付生活的選擇，達到深入地區、影響社會的合作價值深化。

**岫：**沒錯，我們可以服務更多人，讓合作社發展的夢想、願景，對每個人的生命更有價值，而且我希望這個教育學習的過程是很快樂的！**綠**



# 永續瓶裝 綠主張生態洗衣精

本社第一支 社員提供回收塑膠製成

天然植物洗潔力

100% 回收塑膠  
永續瓶身

4支回收牛奶瓶=  
1支永續洗衣精瓶身

由裡到外都環保

## 循環經濟實驗產品 首批限量預購

預購10.19~10.31

取貨11.09~11.14

問卷回饋11/28前

您的寶貴意見  
讓我們的循環經濟計畫更加前進

10.19起至官網瞭解產品故事





### 陳建榮

二〇一三年入社，現任組織部北北分社站督導，歷任北北分社、台南分社站務人員、站長、分社站專（現稱站督導）、社服課課長等職務。最喜歡合作社的雞蛋。



## 重新出發回家的旅程 「有一份使命呼喚我，傳達 營運背後的社會價值。」

陳建榮微帶靦腆地秀出個人臉書今年三月間的貼文：「報到上班，這場景有種介於陌生跟不陌生之間的感覺。」再度踏進主婦聯盟合作社擔任站督導，對他意義重大，他若有所思地說：「我是回來了，但心境不同了。」

四年前，為了想體驗台北以外的生活，陳建榮島內移居，轉調至南部站所，感受到南台灣的艷陽與夥伴的熱情；後來有感於自己的不足，選擇離開合作社進入企業，投入了業績導向的營運管理，然而心中的社會使命感依舊激盪著！

因家人需要再度返回台北之際，陳建榮選擇回到合作社，是重新出發也是回家。因為看過缺乏溫度的數字與人情之間的距離，「我更想跟夥伴分享營運背後想要傳達的社會價值。」那是為了「守護生產者與社員需求」，以及合作社的「永續經營」。保有初心，陳建榮務實地走出新的一步。

(文／莊佩珊 攝影／游家桓)

因為熱愛土地，林丹薇（阿丹）進入合作社工作前，曾在南投農場擔任小幫手學習農務，希望為台灣農業貢獻一己之力。像是在農場裡培育小苗成長一般，成爲一個母親，孕育下一代，一直是她生命中的期待。

二〇二〇年九月十日，阿丹正式邁入新的里程碑，成爲新手媽媽。孕期中因爲妊娠糖尿，家中主責料理的老公林佑成爲她管控飲食的最佳守門員，烹調時不忘優質蛋白質、多食蔬菜。阿丹說：「我經常打綠拿鐵，加上半塊名豐豆腐，就是我的早餐。」她很高興自己在合作社工作，取得安心食材更便利；而且合作社職場環境友善，同仁之間互助體諒，對於計畫孕育下一代的職員來說，讓爸媽可以安心請假在家育兒是件幸福的事。

未來，也希望給寶寶安全健康的食物，帶他一起用食物認識這塊土地。

(文／潘嘉慧 攝影／李庭歡)



## 新手媽媽的期待

「希望用安全、健康、友善的環境，  
孕育下一代。」

### 林丹薇

二〇一六年入社，現任北南分社社務專員。最喜歡的產品是「喜願全麥麵條」，希望用吃的實際行動支持本土農糧！



## 給新世代的合作學堂

「來吧！一起讓合作社  
打開生命更寬廣的選擇。」

——〇二〇年九月十五日上午九點，東海大學C108教室裡坐滿六十多位選修學生，這天是主婦聯盟合作社與社會系合開的「社會團結經濟實務：合作社與民主式經濟」第一堂課。「除了學習理論之外，這堂課也規畫了實務參與、參訪活動與互動設計，希望學生從消費、理財、住宅等生活化面向，親身感受合作社對個人及社會的助益，以及看見合作社在全世界的圖像。」講師李修璋如此期許。

受邀進入大學開設學分課程，背後基礎是來自於「合作找幸福」教育推廣講座累積數年的能量。講師李修璋與台中分社教委會夥伴年初即開始密集討論課綱內容，定期共讀合作思想書籍，分工完成整體課程規畫。這堂課將打開一道門，讓面對世界劇烈變動的年輕世代——也是未來的社會中堅——重新認識合作社這個已有兩百多年歷史的社會工具，讓生命的選擇更寬廣。

(文／黃榆晴 攝影／黃聖凱 照片左至右為：陳春杏、梁麗娟、李修璋、張月瑩、蕭淑珠、陳玲慧)



### 李修璋

二〇〇一年入社，現任理事主席，歷任共同購買班長、東海區會主委、社員代表，以行動實踐合作運動，希望有更多人因加入合作社而受益。

## 尋找合作社的根

「過往的一切都成為前進的  
養分，離開是爲了再回來。」

出刊時，裴浩哲已經在遙遠的英國校園，接受社會科學嚴謹的辯證訓練與知識撞擊，嚴苛一如歐陸的漫漫冬日。離開南島家鄉溫暖的舒適圈，是因為「想到合作社發源地，理解不同脈絡下合作經濟的實踐再帶回來！」話語後面的眼神透露堅定。

二〇二〇年八月初北北分社舉辦的「換個角度看合作社」講座，讓社員注意到這位年輕的合作社「資深」運動者。不到三十歲的他，就讀東華大學時就參與成立校園儲蓄互助社，擔任理事長，其間也經歷過社會運動理念推展的阻礙。他決定出國，深化所學後再爬梳出台灣的行動方案。

出國前幾個月，裴浩哲來到主婦聯盟合作社大直站擔任站務，提醒自己把握每一分鐘投入並注視著這台灣最具代表性的合作社，他民主參與的美好，他理念與實務的對照，還有在站所共食的香氣與夥伴情感，這一切都成為他前進的養分。「我將會再回到第一線。」他祈願著。

(文／莊佩珊 攝影／游家桓)

### 裴浩哲

二〇一五年入社，現為英國南安普敦大學地理環境科學研究生，歷任東華校園儲蓄互助社理事長、大直站站務等職務。最喜歡合作社的後壁雞蛋、金香鳳梨和洋芋卷。





# 養生全鴨與惜食梅酒 過一個原汁原味的好年

文／楊芷茵 攝影／王揚喻

**往** 年主婦聯盟合作社的年貨已和講究食材內涵畫上等號，從友善環境的角度出發，與生產者共同開發善待土地與身體的年節料理。經歷嚴峻的二〇二〇年新冠疫情後，合作社更加抱持惜食感恩的態度，為社員用心準備以健康友善為理念的年菜新品。

## 首度推出鴨肉品項 人參、芋泥通通入味

今年主婦聯盟合作社首度和台野畜產合作，首次推出鴨肉年菜。台野畜產早期以養鴨為主，從專業飼養、屠宰分切到熟食調理包，每個生產環節都嚴格控管。有鑑於生活型態轉變，逐步走向生鮮、熟食、冷凍調理食品開發的多元發展。

台野畜產此次提供合作社兩款年菜「養氣人參全鴨煲」和「芋泥貢鴨」，講究原汁原味呈現，產品部專員楊子平表示，解決家庭料理難題、提供多樣化的無添加

調理食品，是合作社與台野畜產合作的主因。

台野畜產採友善低密度飼養，鴨種有土番鴨、北京鴨（櫻桃鴨）、紅面番鴨。養鴨特別重視運動量，其飼養密度約僅一般鴨舍七十五至八十五%，每天三次趕鴨下水塘並有樹蔭遮蔽休憩。

兩道鴨肉年菜均以慢火烹調，減少非必要添加的調味。台野畜產主任林思萱表示，因應鴨種的肉質口感不同，合適的料理方式才能凸顯鴨肉的鮮甜肉質。

養氣人參全鴨煲選用飼養達

八十天、數量珍稀的紅面番鴨婆（母），取其肉質口感軟嫩。先以上百隻鴨熬製高湯，再將包括合作社指定原料的枸杞和紅棗乾與多款中藥材，以及人參與全鴨燉到軟嫩。堅持不使用調味品，無添加的人參鴨煲要用加倍的功夫、時間跟原物料去製作。

耗時費工的芋泥貢鴨則選口感細嫩的土番鴨，先低溫清蒸再人工去骨，搭配蒸得軟綿的大甲檳榔心芋頭。芋泥貢鴨食用前無需解凍，將鴨皮面朝下，小火慢煎保存肉汁，再翻面煎芋頭，切片後蘸大蒜醬油或客家桔醬，各具風味。

## 惜食青梅

### 首款梅釀飲增添年菜韻味

合作社首次開發梅釀飲選在年貨預購登場！今年青梅上架期間碰上新冠疫情，全台站所停辦青梅共作。擔心青梅利用度不夠，影響農友生計，理事會決議將可能有餘量的青梅轉作梅酒和梅醋，並找來長期協助生產綠主張料理米酒的生產者嘉農酒莊，以高比例指定原料製作，命名為「傻福（梅酒）、大器（梅醋）」。

「釀酒和醋的醇厚香氣關鍵在於選擇使用的米！」累積十年釀造經驗的嘉農酒莊負責人陳柏綸表示，合作社指定加入銀川米製作，為梅酒和梅醋增添厚實基底，加上顆顆手採的梅子，以二砂糖醃漬，提升了整體風味和甘口程度。

嘉農酒莊以自然發酵的專業技術，每道流程以科學檢測作為發酵管理的依據，歷經青梅和米

酒、米醋的分開醃漬、蒸餾，以及混合浸釀、果肉液分離、沉澱過濾等繁複程序，自然存放至風味成熟。經過至少半年的浸釀期，隨著時間讓味道越來越醇，呈現食材原味，在發酵的口感自然與眾不同。

綠



二〇二一年年貨品項豐富，囊括了主食、湯品、點心、飲品，從指定原料要求到料理無調味添加呈現，希望社員們能在瀟灑濃厚的過年氣氛裡，揮別一整年辛勞，更能吃得健康安心！

#### 年貨預購資訊

預購期間：2020.11.02（一）～11.21（六）

取貨期間：2021.01.18（一）～02.06（六）



# 台灣獨享的完熟美味 友善栽種的原生奇異果

文：攝影／李婉婷，北南分社社員

**奇** 異果因其高營養、低熱量，在台灣很受歡迎。但多數人並不知道，當非原產地的紐西蘭以「奇異果」之名成功外銷世界時，此原生日品種早在一、兩萬年前即在中國、台灣落地生長，原名「獼猴桃」。



農友涂旭帆表示，協助果樹健康、自然地生長，果實品質自然好。

## 海拔高、氣候冷 獼猴桃自然頭好壯壯

獼猴桃從海拔五十公尺的平地到二千三百公尺的高山都可種植，不過，要達到口感好、品質佳、產量足，主婦聯盟合作社的農友涂旭帆說：「海拔夠高、夠冷是關鍵。」他解釋道，高海拔地區一方面病蟲害相對少，可以節省管理成本，另一方面日夜溫差大，作物白天努力行光合作用，晚上則可累積多一點養分，養分多果實的甜度與香氣亦會更好。且冷涼氣候下，作物生長期緩慢，果實細胞也比較扎實，口感軟Q。

為覓得海拔高、環境好的田地，涂旭帆費時半年多，終落腳在新竹尖石海拔一千公尺的高山。果園一開始即施行有機栽培，堅持無農藥、無化肥、無除草劑耕種，放眼望去兩公頃的農地處處綠意盎然。有機肥在田裡不斷循環，土壤裡的有機質及菌相優良，不僅植物營養吸收好，果實品質佳，甚至連土壤裡的蚯蚓都又大又肥，還吸引了附近的山豬每天來果園觀光。

## 九分熟才採收 糖酸比例完美

兒時農村生活的美好記憶，加上熱愛自然環境，民國七十五年的涂旭帆大學時便以對自然相對友善、資源消耗相對低的農業為志業。秉持與生物共存共榮的友善農法，就連果樹涂旭帆都大方開放昆蟲覓食。走訪果園時，果樹的葉片多有大小不一孔洞，地上也有諸多落果。而果實越接近成熟，受到昆蟲、動物、病菌等危害亦越趨嚴重，這是涂旭帆

## 「台灣的獼猴桃香氣濃郁，糖酸比例完美，吃得到水果自然的甘甜與果酸，那是奇異果真正的滋味。」

為求獼猴桃完熟美味與善待自然做出的犧牲，也是一般社員難以看見的困難，他苦笑說：「大概有二十、三十%的產量給牠們吃到飽。」

獼猴桃不會在樹上熟成，必須經過後熟；成熟度越高時採收，其自然後熟速度越快，糖度轉換效率也會越完整。本土栽種除了減少食物里程，相較一般進口品熟度較低即採收，比較沒有果香、味道較酸，涂旭帆堅持掛在樹上九分熟才採收，他說：「台

灣種出來的香氣很濃郁，而且糖酸比例完美，吃得到水果自然的滋味。」而其種植的獼猴桃以黃金品種為主，皮薄毛短，無論香氣、甜度都較其他品種更為濃郁香甜。

至今走過八個年頭，涂旭帆默默耕耘，堅持生產無農藥的獼猴桃，帶給社員真材實料的本土滋味。趁著盛產之際，重新回味與這片土地共生的自然原味吧！

兩公頃果園全以人工割草，果樹間保持適當距離，使葉片有充足日照行光合作用，讓植株更營養、健康。



獼猴桃需經後熟，在接近成熟期時，涂旭帆會測試果實硬度、顏色、後熟所需時間及糖度等，根據結果推估採收時間，並堅持九分熟採摘。



得了黑星病的葉子，但因接近採收期，涂旭帆選擇不再作為人為干預，選擇與病害共存之，讓果實自然成熟。

獼猴桃  
可以連皮吃哦！



### 保存及熟成方式

帶回家後，若果實還是硬的，常溫陰涼處放至果實微軟或有香氣時，即為最佳賞味時間。如欲加速熟成，可與香蕉、蘋果一同入袋，利用釋放出的天然乙烯來催熟。後熟之後的獼猴桃未食用完畢，可冷藏約3~5天。不過，還是建議趁鮮品嚐！

### 食用方式

皮薄毛短的黃金獼猴桃，食用前以清水將表皮的毛輕輕刷洗，細毛便幾乎消除，可整顆連皮一起享用。不喜粗纖維口感者，則可連皮一起榨果汁，亦或加入喜愛的牛奶、蜂蜜、優酪乳等，完整吸收整顆獼猴桃的營養！

獼猴桃  
上架囉！

### 上架時間

九月下旬~十月中旬

### 規格：

中果 (22 顆/盒)  
小果 (25 顆/盒)  
特小果 (1 斤/盒)

★限量供應



文／王怡權・台南分社社員代表 攝影／謝文綺

# 做—中—玩 做—學—玩

## 合作社議題推廣教案分享

今（二〇二〇）年八月間主婦聯盟合作社總社教育委員會，

邀請來自各分社的議題推廣員，於台中集思新烏日會議中心舉辦推廣教案分享會。添加物、動物福利、認識食材等食安、食農教案，在推廣員的現身說法下，現場充滿笑聲與知性的氛圍。

行之有年的議題推廣員為合作社向外推展理念的重要推手，總社教

委會主委陳岫之說道：「二〇一二年開始以解說員為主體設立了分社教委會，之後各分社教案開始蓬勃發展。」理事陳郁玲也說明：「自二〇一六年開始總社專款由教委會辦理環境教育，而各分社除了環境教育，也發展出不同的議題推廣特色，如食安、綠食育、綠繪本、節電及能源教育等議題。」同時培育出一群熱心的議題推廣員，產出許多精心設計的推廣教案。

各分社有說有演，呈現不同的教案形式夥伴的回饋與問答，也增加各分社之間的交流。議題推廣員以「環境教育、產品教育、合作教育與公共議題」四大主軸進行教育規畫，各小組致力發展多元教案，將合作社實踐綠色生活、支持永續的理念推廣至社區、學校。如同北南分社綠繪本講師蕭婉君所說：「一個人或兩個人，可以努力打造溫暖宜人的家；但一群人，可以攜手共創在地美好生活！」<sup>綠</sup>

### 新竹分社 用繪本悠遊產地與餐桌

新竹分社的綠繪本推廣教案，主要由主婦聯盟環境保護基金會副董事長林玉珮開發並授權使用。教案中包含糖上癮、人工添加物、全食物利用、低碳飲食、友善耕作、水資源以及減塑等主題。竹社推廣員黃淳維藉由《爺爺的有機麵包》繪本帶出吃糙米、青菜等簡單又健康的飲食方式，與麵包如何從土地到餐桌的過程，從中認識稻米與小麥。在活動中，孩子可以親眼見到、觸摸到紅薏仁、蕎麥、藜麥、小米、小麥和糙米，並進行「穀物分類」遊戲，了解「身土不二」對台灣土地深刻的價值與意義。



3「穀物分類」遊戲讓學員親手觸摸並比較各種穀類的不同處。4 新竹分社推廣員黃淳維拿著各式穀物說明食材如何從土地到餐桌。

### 台中分社 從一碗布丁看到添加物與減塑

台中分社從二〇一六年起培訓綠食育議題解說志工，成為綠色飲食教育的種子；二〇一八年開設「教案設計工作坊」針對不同對象分別發展課程大綱；二〇一九年舉辦「食育土培力營」，向銀髮族與親子推廣以「米」為主題的綠食育。此次會中分享的教案為「布丁大揭密」，由推廣員蕭淑珠、黃麗玲、張招治以活潑有趣的對話模式開啟。除了手作布丁，也示範體驗食材選擇及購買，帶出辨識自然與人工成分、色素實驗、減塑及垃圾減量等議題。

中社布丁教案讓參與者試著採買做布丁的原料，不同來源有不同的價格。



中社推廣員張招治請大家試聞沾了香草精的棉花棒。(人資行政部提供)

### 北南分社 從繪本中帶孩子認識 動物福利、蛋的知識

北南分社綠繪本講師蕭婉君、張鳳，帶領參與夥伴，先來一場邊唱歌邊生蛋的律動，氣氛熱鬧；接著聆聽婉君朗讀《想生金蛋的母雞》，生動地將「動物福利」（雞的基本需求）與「蛋」（蛋品的選擇）融合。北南分社發展的食安與綠繪本議題，以繪本帶領親子共同參與，例如了解植物生長的「食在健康又好玩」，以及認識人工添加物的「飲料甜祕密」等教案，多元活潑。



1 北南分社透過繪本探討動物福利的議題。(人資行政部提供)  
2 分社夥伴以趣味律動炒熱上課氣氛。



### 台南分社 結合課程、遊戲、實地走踏的 食農教育

台南分社在二〇一六六年委請主婦聯盟環境保護基金會開辦「綠食育種子解說員培訓課程」，並在二〇一七年成立「食光機」小組，二〇一八年再與台南新芽協會合辦「節電與創電計畫」培訓，並以食光機校園巡迴活動，在南部推廣環境教育。二〇一九年，小組成員呂梅菁、王怡權申請農委會經費，製作《偵探浮鹿忒》桌遊。藉由課程、桌遊，以及果園探訪，認識台灣四季在地的水果，以及它們與地理氣候的關係，進而推廣「吃在地、食當季」理念。



5 南社推廣員呂梅菁介紹自己設計的桌遊。(人資行政部提供)6 南社推廣員王怡權親手繪製桌遊中的水果圖卡。





## 借鑑日本生活樂部： 超越共同購買的社會實踐

文／于有慧·第七屆社員代表 繪圖／WANQIAN



接續上期〈從廚房看天下〉：向日本生活俱樂部取經——一文所述，選擇合作社而非公司企業的組織型態，出自最初一小群人推動共同購買的初衷，也是一場由理念驅動的社會運動。然而如何以合作社的核心價值——民主、自治實踐自主管理？面對本社在協調社員與營運團隊分工、社員參與等議題，日本生活俱樂部生協（以下稱生活俱樂部）的發展經驗或有可資借鑑之處；生活俱樂部以消費合作社作為組織工具，超越共同購買，推進全方位共好生活，尤其發人深省。

共同購買最初由少數人熱心發起，憑藉道德精神支撐，社員不僅是消費者，也是業務推動者。隨著規模擴大，遂成立消費合作社。共同購買理念要能保留，營運必須有效率，唯有組織永續，才能實踐價值。

### 社員是合作社的主體

生活俱樂部描述早期的自主營運、自主管理是「可貴的麻煩」，一九七五年「綠」消費合作社（神奈川生活俱樂部前身，以下稱綠合作社）的工會事件更引發「合作社是誰的組織」的思辨。

一九七〇年代初期石油危機後，日本社會出現商品荒，許多不理解合作理念的社員與職員加入綠合作社，人力吃緊情況下，職員工作量大而緊繃。工會

社員在互惠、互信、共學基礎下，持續與社會，乃至於世界連結，也因此吸引更多關心公共事務者加入。

### 當責的社員參與

合作社是社員的，但社員眾多，誰能代表合作社？〈從廚房看天下〉書中不斷強調生活俱樂部社員特

為爭取合理待遇，發動罷工，並在社代大會中暴力衝突，引發一年內高達四十五%社員退社，綠合作社面臨存亡危機。

事件後綠合作社社員與職員訂下「分業與協業」原則，組織業務由專職人員與社員共同分擔，「唯有雙方共同勞動與作業，才能達到合作社發展的目的，也唯有自覺的分業，才能提升組織營運的整合度。」這段綠合作社社代大會議案書上的記載，說明合作社不是販賣商品給社員的地方，社員也非被動疏離的消費者，而需找回自身的主體性。經痛定思痛，社員全力投入，不到一年招募到比之前退社更多的社員。

合；社員先共學、了解如何定價、分配，從計畫到執行細節皆由社員處理。「計畫中的每一個環節都要想清楚，並找到確實可行的解決方法，營運團隊才能一起合作執行。」張瓊文說明。

### 合作社的社會實踐

生活俱樂部在共同購買的下一階段，從原本僅關注食物，積極轉向關注生活各層面的公民參與行動，包括發動廢紙回收、驅逐合成清潔劑運動、集資成立廢油皂工廠等。過程中也有社員因理念落差而離開，但生活俱樂部持續以公共領域為倡議前提，真實面對衝突，加以解決。社員在互惠、互信、共學基礎下，持續與社會，乃至於世界連結，也因此吸引更多關心公共事務者加入。

實踐民主、關心公眾事務本即主婦聯盟從公司轉型生活消費合作社的初衷，作者賴青松在〈從廚房看天下〉書中提醒，「隨著運動水平的提高，如何區分主要

課題和次要課題的輕重緩急，整出新的運動課題，是尋求解決之道最重要的智慧所在。」張瓊文認為，應學習日本生活俱樂部經驗，從過去致力於消費運動、推動環境保護及勞工尊嚴勞動等倡議，更進一步分享本身實踐合作社民主的經驗，推動合作運動，提升公民素質。

認識合作社的價值是台灣目前所欠缺，卻是主婦聯盟合作社歷來深耕的課題；以合作社作為「生活工具」，推動全方位共好生活，將更進一步發揮我們存在台灣的價值。<sup>緣</sup>

※本文為撰文者與對談人交流後的概念表述，不代表本社立場。另2020年7月197期〈共同購買，用消費如何改變世界？〉一文亦係反映作者觀點。本單元歡迎投稿，共同深化合作社的內涵與實踐。



## 預防與安排 —— 家庭照顧可分成五個階段

### 第 1 階段

#### 預備照顧者：將來有可能成為照顧者

家庭照顧者關懷專線  
0800-507-272



雖然長輩尚未失去生活自理能力，但年事已高、體力逐漸衰弱，或身體狀況不佳，逐漸開始頻繁進出醫院。這時候要開始認識長照資源與規畫，學習家庭內溝通對話，以免狀況發生時，手忙腳亂，匆促做出離職或不當照顧安排的決定。

#### 照顧者可以這樣做：

- ▶ 認識資源
- ▶ 練習協議

### 第 2 階段

#### 新手照顧者：成為照顧者半年以內



據研究，大多數家庭都是在家人倒下後才開始尋找資源。新手照顧者在前六個月最慌亂，也是離職的高危險期，此階段最主要工作是「盡快找到照顧資源」。

#### 照顧者可以這樣做：

- ▶ 瞭解照顧技巧
- ▶ 安排照顧資源
- ▶ 進行家庭協議

### 第 3 階段

#### 在職照顧者：一邊工作一邊照顧家人



白天工作、晚上照顧家人，體力、心理、經濟各方面的壓力可想而知，也常常必須面臨辭職或繼續工作的兩難。

家總一貫建議「照顧不離職」，因為離職損失的不只是一份薪資，失去退休保障、照顧者未來可能淪入貧窮。有鑑於此，家總與婦女新知基金會及台北市產業總工會一起倡議「長照安排假」，目標是三十天有薪假以及一百五十天的無薪假。張筱嬋說，根據研究與家總多年的觀察，家人剛剛倒下需要照顧時，前一個月最為慌亂，需要安排的事情也最多。通常一個月到半年，情況才能慢慢趨緩而穩定。

#### 照顧者可以這樣做：

- ▶ 兼顧工作
- ▶ 避免離職

### 第 4 階段

#### 資深照顧者：擔負照顧責任三年以上

由於長期負擔照顧責任，生理心理以及財務可能都有狀況。這個階段抒壓與休息都是必要的。應該要求家人輪流照顧或善用政府喘息服務。張筱嬋提醒照顧者別把自己當超人，而是要先照顧好自己，因為如果照顧者倒下了，被照顧者將會更無助。

#### 照顧者可以這樣做：

- ▶ 尋求情緒支持
- ▶ 平衡照顧負荷



### 第 5 階段

#### 畢業照顧者：完成照顧工作



畢業照顧者的課題在於重新恢復自己的生活。有些人在照顧完家人後，走不出失去長輩的悲傷，或因照顧太久而孤立；也可能因漸漸步入中老年，很難再找到工作或缺乏重返職場的信心。這也是為什麼家總非常強調照顧不離職，因為如果完全退出職場，很可能就從此回不去了。張筱嬋說，在職照顧者如果不能全職工作，也至少試著調整工時工地，維持一個限度的彈性。

#### 照顧者可以這樣做：

- ▶ 走出悲傷
- ▶ 重返社會
- ▶ 再就業

## 家庭長照的長期抗戰 (上) 從認識家庭照顧者需求開始

文／王常怡 · 北南分社社員 插畫／WANQIAN 照片／Shutterstock



由於新冠肺炎疫情的蔓延，今年以來媒體上長照方面的討論不再那麼熱門。然而國發會已正式宣告台灣今年開始人口負成長，加上遲遲未能緩解的高齡少子化現象。就算長照 2.0 已推出將近四年，提到「照顧」，許多人依然眉頭一皺、擔子千斤重。

中華民國家庭照顧者關懷總會副主任張筱嬋說，照顧是一個歷程。許多人在事情已經發生、措手不及的情況下成為照顧者。太多事情沒有考慮到、更多事情來不及安排。因此，他們特別強調「安排」與「預防」，倡導長照戰備力。

中華民國家庭照顧者關懷總會（以下簡稱「家總」）成立於一九九六年，是全國第一個倡導家庭照顧者權益並提供服務的非營利組織。家總主要目標包括「健全公共長照資源，增加選擇權，減少被迫成為家庭照顧者」、「對自願成為家庭照顧者，給予充足的支持性服務」、「提高大眾對長期照顧議題的關注，推動全民長照教育」等等。

特別是增加「選擇權」。當照顧者承受不住壓力時，是否有值得信賴的公共照顧資源可以接替。張筱嬋說，很多人以為外勞或機構是照顧生癱臥床等失能者的主力。其實，台灣目前依然有超過一半的失能者是在家中由家人照顧。這種情況除了長照資源有限（例如，喘息服務目前一年只有十四到二十一天，連週休一日都未達標），也受到傳統觀念影響，認為家人可以照顧得最好。但台灣平均照顧歷程將近十年，是一場馬拉松而不是百米賽跑，真的需要很多安排與協助。

面對長照，最重要的是把「照顧」當作人生必須面對的課題，蒐集情報、了解資源。漫漫長照路，何時開始作準備都不嫌早。



天涼來一鍋，香濃幸福感滿滿



## 牛脂白玉鮮奶鍋 4 ~ 6 人份

### 材料

牛骨	1 公斤
青蔥	1 把
梅花火鍋肉片	200 公克
白蝦	300 公克
貢丸	300 公克
生豆包	300 公克
紅蘿蔔	2 根
洋蔥	1 顆
玉米	2 根
金針菇	1 包
蓮藕	1 根
鮮奶 (936 毫升)	1 瓶

### 作法

- 將牛骨先以滾水氽燙後撈起，與青蔥一起放入壓力鍋，倒入 3 公升水淹過食材，熬煮約 30 分鐘。(若沒有壓力鍋，使用一般鍋具需熬煮 2 小時)
- 將蔬菜洗淨，紅蘿蔔切滾刀、洋蔥切塊、玉米切塊、蓮藕切薄片，備用。
- 高湯煮好後，濾出牛骨、青蔥，留下高湯(預留 300 毫升高湯，供燉飯使用)，加入紅蘿蔔、洋蔥、蓮藕、貢丸，以中火煮 20 分鐘。
- 倒入鮮奶煮滾後，續入火鍋肉片、生豆包、金針菇煮約 2 分鐘後即可上桌。

### Tips

煮鮮奶鍋時可選用深一點的鍋子，最後倒入鮮奶並以中小火烹煮可避免溢出。



### 食 材 搭 配

吃火鍋就是把喜歡的食材通通放進來就對了！牛奶鍋味道濃郁，加入季節蔬菜，不僅色彩繽紛賞心悅目，也增加味覺的層次感。



## 御膳房主廚料理 濃郁奶香入菜！

食譜設計／柯智元 鮮乳坊御膳房創辦人 食譜示範／林德美  
文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／李庭歡



來到生產者「鮮乳坊」年初才喬遷的辦公室，除了辦公座位區、會議室外，更規畫了友善育兒區、主題展覽空間以及明亮寬敞的廚房。由員工發起組成自煮社團「御膳房」，社團成員們兩人一組輪流下廚，為大家料理每日午餐。這次邀請御膳房成員林德美示範「鮮奶入菜」。

「鮮奶火鍋是我們冬天最愛的午餐之一。」德美一邊說，一邊將食材放入大鍋裡，香味伴著煙霧不斷冒上來。想像二十幾個人圍著中島上兩個大火鍋一起吃午飯的畫面，暫時放下手邊忙碌工作，用奶香濃郁的火鍋滿足味蕾該有多幸福。第二道「鮮奶燉飯」也是一邊炒料一邊飄香的料理，炒培根的香氣讓辦公室夥伴蠢蠢欲動，忍不住開始敲碗了。這道燉飯將季節時蔬切丁一起拌入，一盤燉飯有菜有肉，營養豐富。想來點飯後甜點，「鮮奶麻糬」只要把鮮奶與糯米粉等充分拌勻，文火慢慢攪拌成糰即可。這道麻糬也是德美辦推廣活動時最受親子歡迎的料理之一，可以帶著小朋友一起DIY，享受捏麻糬的樂趣。

### 林德美

大學時代因為鮮乳坊募資行動，從支持者成為鮮奶推廣工讀生，畢業後正式加入鮮乳坊團隊擔任業務推廣。二〇一八年加入御膳房，因為住所沒有廚房，更加珍惜工作場域有個發揮廚藝的地方，她甜美地笑著說：「我的拿手菜是咖哩料理，也會在起鍋前拌入一點鮮乳讓口感風味更溫潤喔！」





小朋友最愛！  
親子共作趣味多

## 鮮奶麻糬 4 ~ 6 人份

### 材料

鮮奶	300 毫升
糯米粉	90 公克
細糖粉	10 公克
油	2 茶匙
鹽	少許
黑芝麻粉	適量
細糖粉	適量

### 食 材 搭 配

麻糬完成後可以依個人喜好包入水果、紅豆餡、花生粉等，變化成各種口味。



### 作法

- 鍋中倒入鮮奶、糯米粉、油、細糖粉、鹽，攪拌均勻，直到沒有顆粒。
- 直接以文火加熱，需不停攪拌，以免底部燒焦。
- 待米糊凝結成固體狀盛起，靜置放涼，表面抹油，蓋保鮮膜以免表面變乾。
- 黑芝麻粉和細糖粉混合，將麻糬分割成小糰，在半圓器皿甩篩，均勻沾上粉料，即可上桌。

### Tips

用湯匙將米糊舀起，呈固體狀不會輕易滑下即可盛起。



慢燉翻炒，  
濃縮給家人的愛

## 鮮奶燉飯 4 ~ 6 人份

### 材料

白米	2 杯
鮮奶	750 毫升
高湯	300 毫升
培根	3 片
櫛瓜	150 公克
彩椒	150 公克
乾燥菇	10 公克

### 調味料

鹽、黑胡椒適量

### 食 材 搭 配

燉飯需要長時間拌炒，可以選用較耐煮的蔬菜如玉米筍、毛豆、胡蘿蔔等，若使用青花椰菜可以最後再拌入，避免過於軟爛。



### 作法

- 培根、櫛瓜、彩椒切小丁備用。
- 起油鍋後炒香培根丁，撈起放一旁備用。
- 原鍋入油，炒香乾燥菇，續入櫛瓜、彩椒、白米、鮮奶 150 毫升，不斷翻炒。剩餘鮮奶、高湯分次加入慢慢拌炒。
- 翻炒約 20 分鐘，米粒煮至 9 分熟，以鹽和黑胡椒調味後起鍋盛盤，撒上培根丁即可享用。

### Tips

煮燉飯時米與水的最佳比例為 1:3 (做鮮奶燉飯時，水全部替換成鮮奶)





# 《綠主張》 知識寶庫 橫跨三十年的



—— 〇〇一年主婦聯盟合作社成立，  
—— 二〇〇三年《綠主張》月刊獨立發行，這本刊物是一座時空橫跨了三個十年的寶庫，封存了主婦聯盟環境保護基金會一步步從關注環保議題起始，既而推動共同購買，最終轉型以合作社形式持續推動理念的歷程。我曾經擔任過《綠主張》月刊前身——基金會《主婦聯盟會訊》以及兩組織的合刊《主婦聯盟綠主張》的編輯群。

因為曾任平面刊物／網路的編輯志工，也為了方便查詢資料，我保存了共同購買中心及日後的主婦聯盟合作社自一九九三年起發行的大多數月刊。多年來，我對〈圖說八道〉專欄情有獨鍾，更從官網全數下載保存。身為解說員，〈來自現場〉專欄讓我如同親臨產地，感知農友們的辛勤與挑戰；〈產品平台〉專欄則呈現滿滿的知識，社員得以了解超過千項產品的最新狀況，這些都能成為我在入社說明會簡報的鮮活素材。本頁插畫中人物所閱讀的是我珍藏的《綠主張》創刊號，也期盼月刊繼續記錄合作社珍貴的每一步，再向下一個兩百期前進。

## 版權

2020年10月／200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、謝文綺、蘇惠美（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 | 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



官方報號



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。