



週報期數 / 2023 年 2 月第 3 週

目錄

📣 社內公告	2
🍎 當季水果	3
📣 產品資訊	18
📁 人資招募	20

社內公告

社員們好！

二二八連續假期站所、線上訂購、社員服務與訂單作業時間異動如下：

一、服務時間調整

	2/25(六)	2/26(日)	2/27(一)	2/28(二)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00	服務至 18:00
線上訂購	可下單			
社員服務	暫停服務			
※三重站連假期間皆暫停服務				

二、線上訂購個人宅配

- 24 小時可訂購，請社員多加利用。
- 到貨時間為訂單成立後 3~4 個工作天 (計算方式不計週六日)。
- 冷凍到貨時間為週一~週五，非冷凍到貨時間為週二~週六。
- 因連假，籃菜出貨行政作業需提前，2/24(五)中午 12 點至 2/26(日) 暫停籃菜供應。
- 連假期間到貨日如下：

訂購日期(上午 9:00 後)	2/21(二)	2/22(三)	2/23(四)	2/24(五)~2/26(日)
冷凍預計最快到貨日	2/24(五)	2/27(一)	2/28(二)	3/1(三)
非冷凍預計最快到貨日	2/25(六)	2/28(二)	3/1(三)	3/2(四)

三、【當日配】配送時間調整

2/25(六)、2/27(一)、2/28(二) 配送時段僅午配 14:30~16:30。

四、宅急便配送注意事項

連續假期宅配正常配送，請保持連絡電話暢通，以利配送順利。到貨進度查詢方式如下：

- 線上訂購：官網社員專區訂單明細點選託運單號，即可連結至宅急便網站查詢配送進度 (注意！已出貨訂單才可查詢)。
- 班配訂單：請來信 gncooptp@hucc-coop.tw 查詢。

五、班配服務

2/24(五)17:00 前完成下單，將於 3/2(四)、3/3(五)、3/4(六)到貨。若需 3/2(四)到貨且含籃菜的訂單請提早於 2/24(五)12:00 前來單。到貨日期請以訂單組回覆日期為準。

- 下單 Email：gncooptp@hucc-coop.tw
- 下單傳真：02-29959736
- 連絡電話：02-29996122 #737、739

當季水果



濃酸香甜，榨汁最佳果品

晚崙西亞橙開始供應

◆濃香酸甜，榨汁最佳果品——晚崙西亞橙

晚崙西亞橙 (Valencia Orange)，這個名字透露了它原產於葡萄牙的身世，也預告了它充滿南歐情調的熱情爽朗風味。晚崙西亞橙外型類似柳丁，但果實比柳丁大些，甜度、酸度、香氣均比柳丁或其他柑桔類濃，因而又稱為「香丁」。果肉橙黃且柔軟細緻，富含維他命 C；果汁含量超高，光是徒手就可以從一顆晚崙西亞橙榨出至少 120-150c.c.的果汁！除了鮮食之外，是非常適合榨汁的優質果品，又被稱為台灣香吉士。不喜酸的朋友可以摻些蜂蜜一起飲用。



一般柑橘從開花到採收約需 8~10 個月，晚崙西亞橙卻足足需要 12~14 個月才能收成，也因此，在今年花期時，去年結的果實仍高掛枝頭尚未採收，形成「花果共存」的特殊景象。也就是說，果實必須熬過超過一年的病蟲害與天候考驗，順利存活下來才得收成。如此費時耗力又高風險，讓許多農夫望而卻步。目前為合作社供應晚崙西亞橙的農友都位於台東縣東河鄉，這裡的日夜溫差大，所產出的晚崙西亞橙風味遠勝其他地區。歡迎多多利用，補充維他命 C。

■曾鼎峯——安心種植，矢志復興故鄉好滋味



新加入供應的農友曾鼎峯，種植晚崙西亞橙已有 12 年資歷。鼎峯原本是聯結車駕駛，12 年前返鄉繼承家業，種植晚崙西亞橙與肚臍橙。他力行減藥栽培，手工除草、徒手抓星天牛，使得環境與果實都更加安心永續；並且持續承接故鄉長者年老無力耕作的果園，擴大種植面積，期望復興香丁產業，能讓更多人品嘗到，他記憶中最美好的故鄉滋味。

■湯崑森——逐顆套袋、精緻管理的冠軍香丁

湯崑森大哥是供貨合作社多年的老朋友，種植晚崙西亞橙的資歷約 14 年，他的果園也位於台

東東河地區。湯大哥原本是麵包師傅，之後返鄉繼承農業，承接長輩的果園種植各類柑橘類作物。主要國內柑橘因果實蠅危害嚴重，慣行田間管理常需頻繁施用殺蟲劑維持品質與產能。崑森大哥為降低用藥風險，採提早逐顆套袋管理，雖然麻煩又費工，但可讓人吃了更安心，並採草生栽培涵養地力。由於崑森大哥堅持完熟採收與高品質管理，所產出的晚崙西亞橙風味層次豐富，甚至因此在 2018 年脫穎而出，獲得東河鄉農會舉辦的香丁果品評鑑第一名的殊榮。



貼心小提醒

1. 因減藥栽培之故，柑橘外皮油囊細胞易受銹蟎吸食而被破壞，果皮呈現黑色褐斑，其完全不影響風味，還請社員理解後再利用。
2. 柑橘也跟柚子一樣，辭水後風味更佳。剛買回來的晚崙西亞橙如能放個兩三天辭水，待表皮光滑油亮後再食用，風味更佳！

【晚崙西亞橙供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
湯崑森	台東東河	安全級	散果-斤
曾鼎峯	台東東河	安全級	5 斤箱裝/散果-斤



◆繽紛色彩，營養全吃到——環保級彩色番茄盒限量供應中

玉女、金螢、桃太郎、蜜紅、橙蜜玉、櫻蜜、紫黑.....番茄的品種琳瑯滿目，你吃過幾種？沒關係，在農友蘇鵬的彩色番茄盒裡，這些都有機會吃得到！不同顏色、不同風味，營養成分比各有不同。紅色富含茄紅素、β-胡蘿蔔素，紫黑色富含花青素，橙色較多葉酸，黃番茄的維生素 A 是其他番茄的好幾倍。吃一盒彩色番茄，有助補充均衡營養。

農友蘇鵬從事養豬事業超過 40 年，因綠能及環保養豬得過神農獎，近兩年投入溫室種植，在農場設施與管理上，以養豬規格一樣專業且永續循環，並通過有機驗證。所產出的彩色番茄，風味濃厚，口感與色彩一樣繽紛。今年是蘇鵬的彩色番茄盒首度產出，產量有限，可別錯過了！。

注意事項

1. 彩色番茄栽培不易，自然生長下，顆粒大小不一，還請社員理解後再利用。
2. 清洗番茄時無須剝除蒂頭，以免水流滲入番茄影響風味。

【彩色番茄供應小檔案】

合作農友：蘇鵬

品種：綜合彩色番茄（每盒 600g，至少五個品種以上）

產地：屏東內埔

自主管理等級：環保級



◆市面難尋的香檳果香——大村清香葡萄限量供應中

為合作社供應巨峰葡萄與清香葡萄農友的賴順清，種植葡萄已有 30 年的經驗。他的田區位於彰化

最知名的葡萄產區——大村鎮。早在栽種之初便有減藥栽培的想法，十多年

年前開始力行減藥，頭幾年不習慣，且收成銳減，讓賴大哥深感挫折。

所幸賴大哥未因此放棄，反而更因此精進管理技術，除提前套袋外，園中亦養雞整草除蟲，肥嘟嘟的雞群鎮日在葡萄葉影下穿梭覓蟲，為靜謐的葡萄園帶來蓬勃生機。歷經多年努力，賴大哥的葡萄終得減藥八成以上，雖然有時因氣候因素，果實外觀不見得完美，卻可安心帶皮吃，而且風味十足！

清香葡萄是賴大哥的自育品種，才剛自果盒取出，濃郁的香檳果香便撲鼻而來，令人垂涎。入口甜酸比佳，口感層次豐富，香甜卻不膩，



不輸進口知名葡萄品種，令人讚不絕口！歷經數年育成，今年終於有穩定產出。年初，賴大哥捎來好消息，清香葡萄已屆產出且果粉濃厚，甜度超過 17 度，風味可期。唯產量有限，想品嚐清香葡萄特有風味的朋友可得趕緊把握了！

← 葡萄外皮的白色粉末是果粉，代表葡萄新鮮且甜度高，是好品質的象徵，不是發霉哦！

貼心小提醒

1. 葡萄在常溫下約可存放 3-4 天，若放至冰箱冷藏約可存放 15-20 天，但需用報紙好後再冷藏，以防水分流失！
2. 清洗葡萄前，建議可使用剪刀將葡萄剪下。因為用拔的容易造成葡萄有破口而讓清水滲入，影響風味口感。

【清香葡萄/巨峰葡萄供應小檔案】

合作農友：賴順清

品種：清香葡萄/巨峰葡萄

產地：彰化大村

自主管理等級：農好級



◆滑嫩多汁的早春水果頭——環保級枇杷供應中

春天，東風吹起，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值台灣國產枇杷產期。橙黃多汁，滑嫩香甜的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱是大地餽贈的養生旬味水果。枇杷的產期約落在農曆年後的 2-4 月間，是開春後最早報到的水果，因此有「水果頭」之稱，在較缺乏水果的春季，枇杷是讓人期待的新鮮果物。

目前合作社所供應的枇杷，全部都是環保級高規格。首先登場的，是台東卑南吳金洛農友的枇杷。金洛大哥出身水果世家，家族從祖父時代便開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨。1997年他和太太回家接手農務時，開始思考另一種農法的可能性，探索不用農藥、肥料也能種出甜美的果實的農法。尋尋覓覓，金洛大哥最終在自然農法落了腳。他加寬每棵果樹的行距，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害，並且如此栽種出來的果樹，營養供應充足，樹勢強健，抗病能力強，對大自然養份的吸收能力較佳；此外，在開花之後，還得除側芽疏果，集中養分供應；並且堅持完熟採收，由於每穗枇杷不一定同時成熟，但成熟的枇杷必須馬上採收，否則隔天就會過熟、易壞。故枇杷成熟期的每一天，農友會將每個套袋拆下，剪下成熟果實、留下不熟的，再小心地套回袋子。如此厚工栽種的枇杷，質地結實、綿密，果肉晶瑩剔透，養分完整均衡，甜酸比佳，相較於一般只存留甜度的慣行枇杷，風味層次更加豐富，是不可錯過的味蕾體驗，還請把握產期多多利用！



注意事項

1. 合作社供應的枇杷為完熟採收，建議盡早食用完畢，且枇杷剛收到時，如氣溫不太高，不會太快後熟，可置於室溫，以免因低溫而產生褐變，影響品質。如需冷藏，可先將外盒包覆報紙或紙袋後放入冰箱，避免枇杷直接接觸冰箱冷空氣，產生表皮褐變脫水。
2. 新鮮枇杷表皮薄而嬌嫩，像嬰兒的皮膚一樣吹彈可破，稍一用力便會捏傷枇杷，因此儘管農友已小心裝盒，但外觀仍難免有些許痕跡，但不影響食用。還請理解後再行購買。



【枇杷供應小檔案】

合作農友：吳金洛
品種：長崎早生種/茂木枇杷
產地：台東卑南
自主管理等級：環保級



汁多甜美果肉脆，始終如一的好滋味

鄭欽永老欖蓮霧

產地速報

好消息，在大家的殷殷期盼下，農友鄭欽永大哥的第三期蓮霧即將採收供應了！今年因寒害影響，蓮霧生長較慢，且落果嚴重，加上山豬首度入侵肆虐，將蓮霧拉下啃食，以致產量大受影響，而今第三期果終有產出，只是數量不多，還請珍惜這得來不易的甜美果實，多多支持利用！

鄭欽永大哥今年 82 歲，是與合作社胼手胝足二十餘載的超級資

深農友。早在共購時期之前，便與鄭正勇老師及諸多合作社

前輩結識，開始致力於減藥栽植蓮霧。雖說蓮霧表皮嬌嫩，

在極端氣候下，易受病害蟲害，幾乎不可能無農藥管理。

但鄭大哥憑藉著專業的安全用藥知識，精準掌握施藥時間；

絕不為了貪圖方便管理而使用生長抑制劑；園區枝條修剪後，會以整枝整葉後會以粉碎機將枝條打碎鋪於園區，

回歸土壤。所以果園裡雖都已是超過四十歲的老樹，樹勢依舊健

壯，

園區土壤鬆軟整潔。所產出的蓮霧，滋味濃厚，層次豐美，令人念念不忘！

此外，鄭大哥也憑藉著數十年累積的種植經驗，將一甲多的蓮霧園分為四區，透過催花調節，

分為四期產出，使得蓮霧的供應產期得以延長。為了供應最安全的蓮霧，鄭大哥會於花謝後的小果期提前套袋。

扣除生理落果不計，套袋管理所能收成的果量，大約只有一般慣行產量的 2-

3 成，加上寒害與山豬的危害，能供應的產量就更少了！由此可以知道，這些能夠送到站所

的美味蓮霧，是多麼珍貴且不容易，還請多多支持利用！





貼心小提醒

1. 蓮霧買回家後，如果沒有馬上要吃，可以先用塑膠袋裝好後，外面包裹報紙，放進冰箱冷藏即可。
2. 今年因為氣候炎熱，加上採收前的寒流，蓮霧偶有裂果，或者表皮有薊馬爬過形成的乾疤，完全不影響風味，敬請安心利用。



金柑，就是大家所熟知的金棗，常被加工成蜜餞，但其實，鮮食金柑也別有風味。目前金柑類有三個品種，長實、長壽、寧波。寧波只有甜味，長壽比較大、脆、厚；長實金柑是目前市場主力，營養價值高、維他命C也多，風味佳，可以鮮食，加工運用也很多元。**金柑主要食用部位其實是果皮。有別於多數柑橘的果皮酸澀難食，果皮Q彈且香甜。一口咬下，柑橘精油香氣沁人心脾，口中滲出絲絲甜味，令人忍不住一口接一口。**

金柑最有名的產區是宜蘭。冬季迎東北風、低溫潮濕的坡地，正適合金柑熟成。這樣的生長環境，結出來的金柑，甜分高又多汁。不過也因為雨水多，容易落果、裂果，照顧更不容易。

早年宜蘭的金柑多半加工醃漬外銷，因此在品質與栽



培管理的要求較低，除草劑與施用農藥的低成本管理幾乎是過去金柑產業的常態，也因此少有人知金柑鮮食的風味。農友林庭財 15 年前返鄉接手家中果園，開始致力種植可鮮食的金柑，並朝有機之路邁進。有機金柑鮮果最困難的就是病蟲害，庭財大哥除了投資建造溫網室，培養地力，不用除草劑與農藥，更與花蓮農改場合作，逐年實驗觀察並諮詢專家，提升技術與品質，歷經三年，終於**成為台灣第一個通過有機認證的鮮食金柑生產者**，也讓更多人認識到鮮食金棗的美味。

鮮食金柑的大受歡迎，翻轉了宜蘭金柑產地的命運，更加永續安全。而且為了讓大家享用到金柑的最好風味，庭財大哥堅持完熟不搶收，終於趕在年前與大家見面。敬請社員多加把握利用！

貼心小提醒：金柑皆為完熟採收，如未能馬上食用完畢，請放入冷藏保存為宜。

【長實金柑供應小檔案】

合作農友：林庭財

品種：長實金柑

產地：宜蘭礁溪

自主管理等級：友善級



合作社所供應的草莓全都必須是環保級或友善級無農藥檢出(ND)。在坊間草莓用藥普遍的情況下，能做到全無農藥檢出，已是國內最高標準，也是大小朋友得以安心享用草莓的基礎。今年草莓已經陸續開始供應，不同的農友、不同品種，風味各自精采！且因社員支持讓農友得以專心照顧栽種，今年的品質與產量，在國內草莓生產者中算是相對穩定且品質優。歡迎把握機會多多品嚐，這共購共好的果實。

■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜



台灣有近九成的草莓產量都落在苗栗地區。在一般人的印象中，草莓似乎較喜歡冷涼氣候，很難想像，在炎熱的南國嘉義，也能夠有有機草莓的產出！

草莓農友劉子瑄與呂嘉彬夫妻，因所學正是農業經營與草莓等小果類作物栽培相關，自台大園藝系研究所畢業後，便投入草莓種植。一開始是從產銷履歷起步，後因農藥過敏，有感農藥對人體影響甚鉅，第二年便開始投入有機減藥栽培，在嘉義鹿草覓得農地，以輪作的方式種植草莓，當期末種植的耕地，則以放養雜草，或是種植向日葵、油菜花等綠肥作物，培養地力與良好菌相。並且學以致用，透過組織培養，產出健康母株來育苗，除可降低種植後的缺株率，更可避免外購苗期用藥殘留的問題。子瑄的丈夫嘉彬長年投入農業與技術研發，獲選首屆百大青農。運用所學專業，深耕十年，終得在南國有草莓飄香。子瑄與嘉彬的草莓已屆產出，有豐香、蜜香與香水等品種，歡迎把握機會品嚐這甜美的南國草莓風情！

■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱



■鍾文標——市面少見！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



■陳森郎——環保級 BD 農法香水草莓



注意事項

3. 香水草莓果型較大，容易產生空心現象，這是本品種天然狀態，並非異常，還請社員理解。
4. 草莓嬌嫩多汁，產地鮮採後裝盒，即使是運送中的震動，或是進入冰箱冷藏，都會在草莓身上留下壓痕，這也是因草莓特質而有的必然結果，並非品質不佳或運送不良，還請社員理解後再行購買。並於購買後盡快於三天內食用完畢，以便品嚐到最佳風味。

【草莓供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應品項	規格
范桂達	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
陳森郎	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
陳櫻櫻	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	



產地速報

今年，鳳梨釋迦農友面臨了最嚴酷的寒冬。起因是 2021 年 9 月，中國無預警停止台灣釋迦進口，影響農民生計，雖然鳳梨釋迦農友已共同減產三成，但仍面臨極大的銷售壓力，多位農友幾乎想要放棄。還請大家多多利用支持，支持農友用心栽種、友善土地的優質釋迦。



釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，要做到減藥栽培就已經十分困難了，更何況是取得有機認證？為合作社供應釋迦的青農李俊儀，是國內少數取得有機認證的釋迦農友！2009年莫拉克風災後，俊儀返鄉跟爸爸學習種植釋迦，逐漸從減少用藥轉為友善及有機栽培，只為了讓田間的生態更加自然多元，生產更安全的釋迦。「一般人以為種樹才能減碳，但根據

IPCC 資料顯示，溫帶森林每公頃的碳存量為 153 公噸，溫帶草原則可達到 243 公噸。藉此粗估草原的存碳量約為森林的 1.58 倍。」由此可知草生栽培亦有減碳效益，也更堅定了俊儀草生有機栽培的信念。

因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變黑、或有裂口，或是外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦那樣乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

貼心小提醒

剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。



細緻柔嫩多汁，香氣濃郁

茂谷柑喜迎新春

主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆細緻柔嫩多汁、香氣濃郁——茂谷柑喜迎新春

民國 60 年代由美國佛州引進試種的茂谷柑，是由寬皮柑、甜橙雜交選育而成，果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、風味濃，帶有微微蜜香，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。

為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，

讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上。除了減藥栽培外，詹大哥還設置了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心高品質。今年社員反應極佳，歡迎趁著產期，多多品嚐利用！

貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

【茂谷柑供應小檔案】

合作農友：詹錦章

品種：茂谷柑

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



蜜棗供應最速報

環保級雪蜜棗限量供應中



台灣的蜜棗口味果香豐濃、甜脆多汁，最適合鮮食，目前正值盛產，各家農友風味各有所長，歡迎多多品嚐利用。

■朱明發——墾土地上的濃香酸甜

農友朱明發大哥的月照農場位於高雄田寮的月世界地區，墾土地質富含青灰岩的礦物元素，非常適合蜜棗生長，提升了蜜棗的甜度；而天然地形屏障則大大減少了病蟲害的威脅，再加

上捨得疏果篩選留果，使得朱明發大哥的蜜棗品質優良，在社員間享有盛名；供應數量有限，往往一上架便被秒殺，歡迎把握機會多多利用。

■陳明輝——青農精緻管理的甜蜜果香

明輝從小在田裡長大，選擇就讀的也是農業科系，畢業後，接手管理父親的棗子園。廣為請益各專家學者，精進管理，品質一年比一年好，種出來的蜜棗皮薄多汁，風味濃郁，一口咬下，口舌之間除了甜蜜之外，還有極細膩的果香，這是在近年市面上過度追求甜味的蜜棗品項中難以嘗到的滋味！

貼心小提醒

蜜棗的最佳賞味期約為 3 天，隨後風味即會衰退甚至過熟，建議社員儘速食用。

【雪蜜棗供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
朱明發	高雄田寮	環保級	散裝出貨-斤
陳明輝	高雄阿蓮	安全級	1 斤裝及 2 斤裝禮盒

🍎 水果品質說明

◆【美味小秘訣】內行人吃枇杷，輕鬆優雅！

枇杷果皮細嫩而薄，就像嬰兒的肌膚般吹彈即破。如果剝錯了方向，往往會把皮剝得支離破碎而滿手汁液，吃得狼狽不堪。在此跟您分享內行人吃枇杷的秘訣，讓您吃得輕鬆優雅無負擔！

①擦去絨毛：新鮮枇杷的表面布滿了細細的絨毛，吃了容易喉嚨發癢，腸胃較敏感的人可能吃了會腸胃不適，因此可先以衛生紙將枇杷表皮的絨毛輕輕擦除後，以水清洗。

②剝對方向：很多人都以為要從蒂頭剝枇杷，但因為果皮方向的緣故，其實這樣剝很難將枇杷表皮完整剝開！真正內行的剝枇杷方法，是從果臍處剝起，如同剝香蕉一般，將果皮一片片地剝下來，不但輕鬆好剝又漂亮，而且一點也不沾手喔！剝皮後的枇杷要趕快食用，以免果肉因接觸空氣而產生氧化。



優雅吃枇杷的小秘訣



先擦去絨毛



乾淨溜溜!



就可以不沾手，優雅吃枇杷囉!



像剥香蕉



“捏著果柄 從果噴花萼處開始剝”

◆ 有機釋迦表皮常有黑色斑塊以及一些白色棉絮狀物質，這是什麼原因造成的？還可以吃嗎？

合作社架上的有機鳳梨釋迦或大目釋迦，外觀常常不太美麗，有時會有宛如結痂般的黑斑，有時甚至會有一些白色的棉絮狀物質，這到底是什麼原因造成的呢？

其實，這是粉介殼蟲的傑作！粉介殼蟲會叮咬果皮吸取汁液，同時分泌蜜露。當空氣中的灰塵落下，黏附在蜜露上，時間一久，便形成黑色的斑塊，宛如覆了一層煤灰，這就是俗稱的「煤煙病」，老農夫稱之為「黑煙」；白色棉絮則是粉介殼蟲外殼的粉狀物質。一般慣行農法的防治方式當然就是噴藥根除，以求外觀漂亮，但食用安全相對就被犧牲了。有機或減藥栽培的農友，則是採用使用高壓水柱噴槍或空氣噴槍將介殼蟲與其分泌物逐一沖掉，且須沖洗多次，十分費工，效果卻十分有限。而且由於粉介殼蟲是被螞蟻搬運來去，因此即使是套袋，也不容易防治，因此採收時仍會有許多瑕疵痕跡。這樣辛苦的物理防治，雖然高成本又費工，卻可以少用好幾支農藥。「藥噴下去，果實就漂亮了，客訴也少了，為什麼還要堅持呢？」農友感慨地說。這些外觀不美麗的釋迦，卻在今年釋迦市場不理想的情況下，出路格外艱辛。還請多多支持利用，支持農友在供應安心蔬果的路上得以溫飽，繼續走下去。



▲釋迦外皮黑斑 (圖左) 及白色棉絮狀物質，都是粉介殼蟲的傑作，也是農友減藥栽培的痕跡，不影響食用，還請多多支持

◆【蓮霧甜度測試】蓮霧的裂果與乾疤會影響蓮霧的風味嗎？



蓮霧的裂果主要是因為水分的影響。為了減少用藥，農友採套袋管理。雖已選用高透氣的套袋，但水分仍不易蒸散，果實表面再吸收水分，造成裂果損傷與造成落果。乾疤則是減藥栽培下，薊馬爬過的痕跡。為了瞭解裂果與乾疤是否影響蓮霧風味，我們抽樣做了甜度測試，發現甜度都高達 14 度以上，是南洋種蓮霧甜度的高標區。顯見裂果與乾疤均不影響蓮霧風味。

雖然外觀不是最美，卻是農友安全用藥的印記。敬請安心享用！



▲抽樣蓮霧裂果測試甜度，竟有 14.5 度(Brix)



▲抽樣蓮霧乾疤+裂果測試甜度，也可達 14 度(Brix)

◆葡萄表面宛如地圖般的花紋是什麼原因造成的呢？還可以吃嗎？

如果您最近在架上看到賴順清大哥的葡萄，可能會發現果皮上除了豐厚果粉，還有著地圖般的花紋。這可不是新品種，而是賴順清大哥致力葡萄減藥栽培的印記。

葡萄表皮細嫩嬌貴，只要有蟲蟲 (花薊馬) 爬過，往往就留下痕跡。農友們為了照顧葡萄外觀，常需施藥防治。根據 109 年農委會的農產品農藥檢測研究，葡萄的農藥檢出率高達 91%，

一個葡萄產季，施用農藥的次數甚至可高達 30 次！今年氣候炎熱，施藥需求更加提升。為合作社供貨葡萄多年的資深農友賴順清大哥，為了讓大家吃到安全的葡萄，力行減藥，除了提早套袋，也忍痛犧牲產量與所謂「完美」的外觀，終能減少施藥八成以上。也因此，花薊馬危害尤其嚴重，在賴大哥的葡萄上留下了地圖般的印記。儘管外觀與大家熟悉的葡萄有些差異，**但賴大哥的葡萄照樣果粉濃厚，風味十足，甜酸比高，完勝市售葡萄。產訪時品測，雖然葡萄尚未完熟，甜度即已高達 17-18 度。**今年冬季賴順清大哥的葡萄產量不多，歡迎多多利用，支持農友寧願少收，也要供應安心水果的心意！



▲賴順清大哥犧牲了收入與產量，只為減少用藥，讓大家都安心美味的葡萄可吃，歡迎多多支持！

📢 產品資訊

◆ 新品上市(其他供應狀況、供應區域南社)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
相思紅豆吐司	520g/包	瑪諾蘭迦工作室	135	2/27	南社	配方中添加台灣全麥麵粉支持本土雜糧自主，製程不添加防腐劑、化學香料。生產者以葡萄乾培養天然酵母菌來養老麵，麵糰攪拌中適量添加老麵，紅豆餡由生產者自製，選用合作社指定紅豆，麵包手工用心製作。
薑黃吐司	500g/包	瑪諾蘭迦工作室	98			
紅豆麵包	120g/包	瑪諾蘭迦工作室	45			
香草佛卡夏	200g/包	瑪諾蘭迦工作室	57			

◆ 恢復供應:(限量供應、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
韓式泡菜	450g/罐	新來源	140	2/27	使用本土大白菜，不添加人工鮮味劑、防腐劑。開封後可直接食用、亦可加入料理中拌炒如泡菜炒肉片、韓式泡菜鍋。

◆ 價格異動: (因原料、物流、人事費用而調整進售價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
台灣牛-牛腩	500g/包	鈇景	390	400	2/27	全社
台灣牛-牛腱	500g/包	鈇景	390	400		
台灣牛-半筋半肉火鍋片	200g/包	鈇景	160	165		
台灣牛-絞肉	200g/包	鈇景	150	160		

◆ 產品優惠: (生產者感謝社員支持，主動提供優惠價格回饋社員、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	9折身分是否再享優惠
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止	否
松阪肉	300g	中央畜產	360	324	12/12-2/25	是

◆ 產品優惠: (其他優惠原因、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9折身分是否再享優惠
鹹蛋黃	20顆/包	泓良食品股份有限公司	270	216	2/13~售完為止	利用趨緩，單包8折優惠鼓勵社員利用。	是
草魚切片	600g/包	邱經堯	280	224	2/20~售完為止		
油蔥醬*2罐	235g	好品味	240	120	12/12-2/25	近期因利用趨緩，延長優惠時間鼓勵社員多加利用在地農產加工食品	否
長秈白米	3kg	陳晉恭	345	311	2/13-4/1	優惠價鼓勵社員利用本土農糧。	否
長秈糙米	3kg	陳晉恭	335	302			
益全香米	2kg	陳晉恭	295	278			
益全糙米	2kg	陳晉恭	280	275			

◆ 暫停供應: (竹社、中社、南社)

品名	規格	生產者	暫停供應時間	說明
綠豆小寬粉	350g	潔碓(藍潔)	即日起	生產者因內部工廠統整尚未完成，暫無法正常供應
綠豆胚芽冬粉				
綠豆細粉絲				
全麥起司吐司	500g/包	瑪諾蘭迦工作室	2/27	因利用不佳，暫停供應

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應時間	說明
香草橄欖拖鞋 麵包(全素)	120g /包	瑪諾蘭迦工 作室	2/27	更換新品香草佛卡夏

◆ 滿意度調查:

2023 年年貨預購~產品滿意度調查開始了！

感謝社員對合作社計畫性消費理念的支持，2023 年年貨預購產品滿意度調查開始了。

邀請本次參與預購的社員，填寫線上問卷，告訴我們您食用或使用後的感受及建議，我們將蒐集大家寶貴的建議，做為來年預購產品開發調整的方向！

填寫時間：即日起 ~ 2/28(二)



直接掃描 QR-code 填寫問卷=>

<https://hucc-coop.surveycake.com/s/NwVyD>

📁 人資招募

歡迎認同合作社的你/妳加入我們的行列！

招募職缺：

- 會計專員、有機農產驗證稽核員、系統工程師、乾貨理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：北南分社-跨站支援、新店站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、淡水站、林口站、東山站、景美站、苓雅站)



職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，或來電洽詢總社陳先生 (02)2999-6122 分機 352，或將履歷寄至 leo.chen@hucc-coop.tw。