



咕嚕咕嚕好滑嫩
豬腳配麵線 美味滋補滿點！



週報期數 / 2023 年 3 月第 2 週

目錄

📣 社內公告	2
🍎 當季水果	2
📣 產品資訊	17
📁 人資招募	21

📢 社內公告

社員們好！

二件事情向社員們說明，相關內容如下，

一、班個配送異動

為提供社員優質的服務，自出貨日 3/16(四)起，竹區、中區、南區的班配送將調整為由合作社物流車自行配送，並依配送區域由中、南倉全溫層(常溫、冷藏、冷凍)同時出貨，班下單規則維持不變。

EC 個配則仍由第三方物流進行配送，並維持於官網下單、預計訂單成立後四個工作天到貨(訂單成立當日不計)。

二、落實減塑，從洗衣精充填開始

為提倡減塑、減廢，合作社去年 10 月初，首次在雙和站試行洗衣精充填計畫(設置專屬機器、單次充填約 900ml)，今年再增設六站(碧湖、中壢、竹北、彰化、台南、美術館)，預計 2023 年 3 月 20 日(一)正式營運。

歡迎社員攜帶家中洗淨、乾燥的洗衣精空瓶 (容量 1000ml 以上、附蓋子)，到站購買充填式洗衣精，一起以實際行動支持減塑!!

🍏 當季水果



◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷全員供應中

枇杷皮薄肉嫩，又有養生之效，是早春最讓人期待的旬味水果。枇杷開花結果期喜愛冷涼溫差大的環境，台東、台中新社、南投與部分高山均為枇杷重要產區。目前合作社所供應的枇杷，有的來自雲頂山巔，有的來自後山海角，也有出自知名產區，最大的共通點是——全部都是環保級高規格。而今東風吹起立春到，枇杷終於進入盛產，供應者全員到齊，歡迎把握

為期不長的產季。多多品嚐，這鮮嫩甜美的春之旬味！

■台灣原味/比亞外部落——雲頂山巔的原鄉枇杷



每年春天，從台灣原味夥伴手中接過來的比亞外部落枇杷，是許多人盼著等著珍品，只是產量十分有限，能吃得到真的得看緣分。之所以盼著，倒不是因為它的外觀有多亮眼，而是在這樸實外表下所蘊藏的濃郁枇杷味，以及買下枇杷時，為部落帶來的生機。

20年來，台灣原味深入原鄉蹲點，致力輔導原住民部落轉型友善、有機耕作，是與合作社理念契合的社企夥伴。其中，位於桃園復興鄉、海拔約700公尺的比亞外是原味最早輔導合作的部落之一。這個泰雅族部落約有200年歷史，人口才約十餘戶，不滿百人。族人自主性高且清楚自己要做什麼，值得一提的是，**整個部落「不菸、不酒、不檳榔」**，族人甚至合力自主**移除竹林，復植楓香，讓部落後方山頭美不勝收**。20年前台灣原味開始輔導友善耕作時，許多人還抱持著觀望的態度，只有兩戶參與，20年後，整個部落都開始從事有機耕作，生活改善，年輕人也陸續回流。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，也因為從事友善耕作，環境天然且安全，成為藍腹鷓的重要保育棲地；部落人們就地取材管理果園，也因此獲選發展經濟部綠能部落。

今年，終於有機會引薦台灣原味/比亞外部落的超級限量枇杷供應合作社，數量極其有限，歡迎把握機會多多品嚐利用！

貼心小提醒

1. 因為從部落將枇杷運送下山的路程遠，為了延長新鮮度，台灣原味/比亞外部落的枇杷採整串出貨，還請理解後再購買。

■吳金洛——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的農友吳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！**

■徐俊明——絕境重生的新社古早味枇杷



台中新社的徐俊明大哥原本從事鋼鐵業，32歲時返鄉協助家中農事種植枇杷。2005年的一場大病，讓他決定踏上有機之路。除了整枝、疏果、採收、提早套袋等基本動作外，完全不用農藥、除草劑，甚至連有機許可的防治資材與肥料也不使用。只用這對露天栽植枇杷來說，要有收成簡直是不可能的任務！也讓徐大哥在栽種初期嘗盡苦頭：「剛開始的時候葉子一直掉，掉到只剩枝條，完全沒有收成！鄰居路過都笑我們是傻瓜，說叫挖土機來挖掉重種比較快啦！」忍受著鄰居的嘲笑，以及沒有收成的經濟壓力，徐大哥咬牙堅持，整枝、疏果、覆蓋堆肥，讓自然界的循環回歸土壤。直到第八年才開始看得到收成。走進徐大哥的枇杷果園，每棵樹的樹頭幾乎都看得到熬過病害、抽芽重新生長的樹洞或分杈。60多年的老欖，枝條表皮卻是光亮飽滿，養護了十幾年的土壤，造就了徐大哥枇杷的好滋味——**今年實測甜度平均至少12度，最高竟可達到17度！而且不只甜美，還帶著微酸與枇杷特有的微微奶香，是不可錯過的味蕾體驗！**敬請把握機會，品嚐這滋味豐富的枇杷古早味！

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	產地	級別	供應規格
台灣原味/比亞外部落	桃園復興	環保級	帶枝盒裝出貨，1斤/盒

吳金洺	台東卑南	環保級	500g/盒
徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒



◆共購共好的甜美果實——優質草莓穩定供應中

初春，許多市售草莓產期漸漸進入尾聲或是普遍缺果的時期，安心優質草莓難尋，合作社的草莓卻正熱騰著——苗栗產區的陳櫻櫻(環保級)、陳森郎(環保級)、鍾文標(環保級)、范桂達(友善級)以及桃園的謝秋芸(環保級)，目前正進入二期果的盛產供應，嘉義的農友劉子瑄與李健銘也跟上了，相繼為社員帶來在南國難能可貴的環保級草莓。露天有機栽植、BD 農法、多國品系多品種培育、APP 輔助管理.....為了供應讓大家安心享用的草莓，農友們歷經多年研究，各自發展出栽植絕招；豐香、香水、蘋果、優雪、戀雪、大心以及諸多日系品種，在合作社的供應舞台上爭奇鬥艷。今年合作社草莓的品項、品質與供應量堪稱國內最優！在坊間草莓用藥普遍的情況下，能做到全無農藥檢出 (ND)，還能穩定產出，正是共購三十年來，協助認同環境永續理念的農友得以專心照顧栽種的美好成果。歡迎把握機會品嚐，這共購共好的萬種風情。

■李健銘——善用科技與友善環境共存共榮的甜美果實



世居嘉義的草莓農友李健銘，從事有機栽植已有十多年經驗，樸實溫厚的外表下，有著南國陽光炙出來的熱情，喜愛結交朋友，是嘉義青年農民聯誼會監事，也是嘉義精緻農業協會成員。也因此結識了落腳嘉義的草莓農友劉子瑄與呂嘉彬伉儷，投入有機草莓的栽植。健銘大哥雖然是工科背景，卻對生態環境充滿熱情。他的園裡除了豐美的草莓外，還收留了許多因為各種因

素流落在外的動植物，如加拉巴戈象龜、海棠獅子兔等。其中愛吃蔬果的兔兔，順理成章成了健銘大哥最佳草莓試吃員。健銘大哥堅持完熟採收與高品質管理，所栽種的香水草莓滋味甜美，實測甚至可達 12.7 度 Brix，堪稱香水草莓的高標！去年，健銘大哥更配合研究單位，引進智慧農業環境控制技術，協助管理草莓園。除了以 APP 控制光照、土壤溫度、水分、EC 值（可溶性離子濃度），更可控制各種農場電機設施（風扇、燈光、灌溉、捲揚等）。滿園草莓愈發香甜豐美，就連土撥鼠也抗拒不了誘惑來偷吃！健銘大哥的草莓正是科技的理性與與友善環境的浪漫不相悖的最佳明證！歡迎多多品嚐，這高品質管理的美好果實！

■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜



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



■謝秋芸——歲月熟成的蘋果草莓



注意事項

1. 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。
2. 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	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒



◆完熟鮮採，清新甜美——國產藍莓的春之饗宴開始了！

近日台灣春季水果版圖上，有個炙手可熱的生力軍——國產藍莓，吸引了人們的眼光與競逐。藍莓含有極豐富的花青素、維生素、礦物質與膳食纖維，抗氧化力強，營養價值非常高，因此又有「森林裡的藍寶石」之稱。

早年台灣市面上的藍莓多半仰賴進口，2022年甚至超過2700公噸，足見國人對藍莓的認識與喜愛日益提升。但因進口藍莓多為機械化採收，且6-7分熟就採下以耐長途運送，因此甜度偏低，風味落差大，鮮食印象不佳，多半用作加工用途。相較之下，**國產藍莓從產地到餐桌的距離極短，可於8-9分熟採收，甜度提升，實測甚至可達14-18度Brix，且因並未退酸，甜酸比佳，香氣清新迷人，口感風味完勝進口藍莓，非常適合鮮食。**



雖然國產藍莓風味迷人，卻因種植門檻高，少有農友願意投入種植。然而在合作社的架上，早已有國產藍莓的蹤跡。今年，除了初試啼聲的嘉義「自己種」公司早生藍莓，農友楊士藝、鍾文標、吳保諒也將隨後跟上，為合作社供應環保級或友善級的藍莓，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多利用，品嚐這令人稱羨的完熟鮮採果實！

■自己種——阿里山麓的藍莓產學復興

2016年，在嘉義番路的阿里山麓，一場關於國產藍莓的技術革命正悄悄引爆。為了讓更多人吃到國產藍莓的鮮甜，「自己種」公司選定了常年多霧、氣候涼爽及雨量充沛的八掌溪畔，設立國內最大的藍莓種植基地。不僅引進美、英等國的種植經驗與技術，更與臺大生物資源暨農學院的技術團隊產學合作。歷經多年試種與多次選育，選定適合台灣氣候環境的優質品種，並克服介質對酸鹼值、有機質的嚴苛要求，以環境友善、合理施肥、安全溯源的標準化模式進行生產，終於成功讓藍莓開花結果，今年量產上市。

為了讓消費者享用鮮甜的藍莓，堅持人工選果手摘，確保每顆藍莓都完熟飽滿，甜度高且穩定；並積極自主管理，周周送第三方檢驗重金屬與農藥殘留。並將田間管理紀錄上傳雲端履歷系統，好讓消費者也可得知園區藍莓從生長到採收的過程。盼望未來，「自己種」公司的藍莓高品質種植與產學合作經驗，亦能傳遞給其他藍莓農友，帶動國產藍莓產業的良性成長。



供應狀況說明

經產地訪視了解，因天氣寒涼尚未回暖，「自己種公司」的藍莓生長速度不如預期，加上薊馬危害，每周可採收量只有原預計採收量的 1/3。需再等 1-2 周，待天氣轉暖後，產量大幅提升，屆時便可穩定供應。還請耐心等待。

貼心小提醒

1. 藍莓表皮白色粉狀物質是天然保護蠟，不需要特別洗掉。過度清洗藍莓沒有必要而且會降低藍莓的營養價值，合作社的藍莓均為無農藥檢出 (ND)，清洗時只需可用流動的水洗去表面灰塵即可，避免過度清洗降低藍莓的風味。
2. 藍莓的賞味期約 5 天，如未立即食用完畢，請放入冰箱冷藏。

【藍莓供應小檔案】

合作農友：自己種公司
品種：授權品種藍莓
產地：嘉義番路
自主管理等級：農好級



◆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，能讓更多人品嚐到，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

3. 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。

4. 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	6斤箱裝/散果-斤



產地速報

好消息，農友鄭欽永大哥的第四期蓮霧已開始採收供應。欽永大哥說，第四期蓮霧果況產量會比第三期好一些，雖然個頭較小，但甜度風味一樣迷人！另外一位農友楊惇樟的蓮霧也已進入穩定供應中。初春的蓮霧風味十分爽口迷人，還請把握產期多多利用！

鄭欽永大哥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！鄭大哥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

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！



以



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。



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」。



🍏 水果品質說明

◆藍莓表皮的霧狀白色粉狀物是什麼？可以吃嗎？該怎麼清洗？

買回藍莓後，常會發現藍莓表面有一層霧狀白粉，有人會懷疑這是施藥痕跡或是人工打蠟，因此總是想盡辦法要洗淨。但其實，藍莓表面的白粉是一種天然的植物蠟，主要成分是一些三萜類(如熊果酸)或二酮及酯類，還有一些長鏈脂肪酸。它可形成一種保護層，防護外來細菌、黴菌或是昆蟲對藍莓的傷害，也可以減緩藍莓內部水分透過表皮的蒸散。所以蠟質可以作為觀察藍莓新鮮度的指標——越新鮮的藍莓表皮蠟質越多，顏色也越淺。隨著藍莓採收下來的時間越久，蠟質會減少，因此看起來的顏色會變深。

清洗藍莓時，無需使用小蘇打、醋或清潔劑，用流動的水清洗，或稍作浸泡後，洗去雜質、灰塵，即可食用。已經受損的藍莓較易受到細菌、黴菌感染，應該整顆丟棄。清洗藍莓沒必要使用小蘇打、醋、或清潔劑，用水最好。



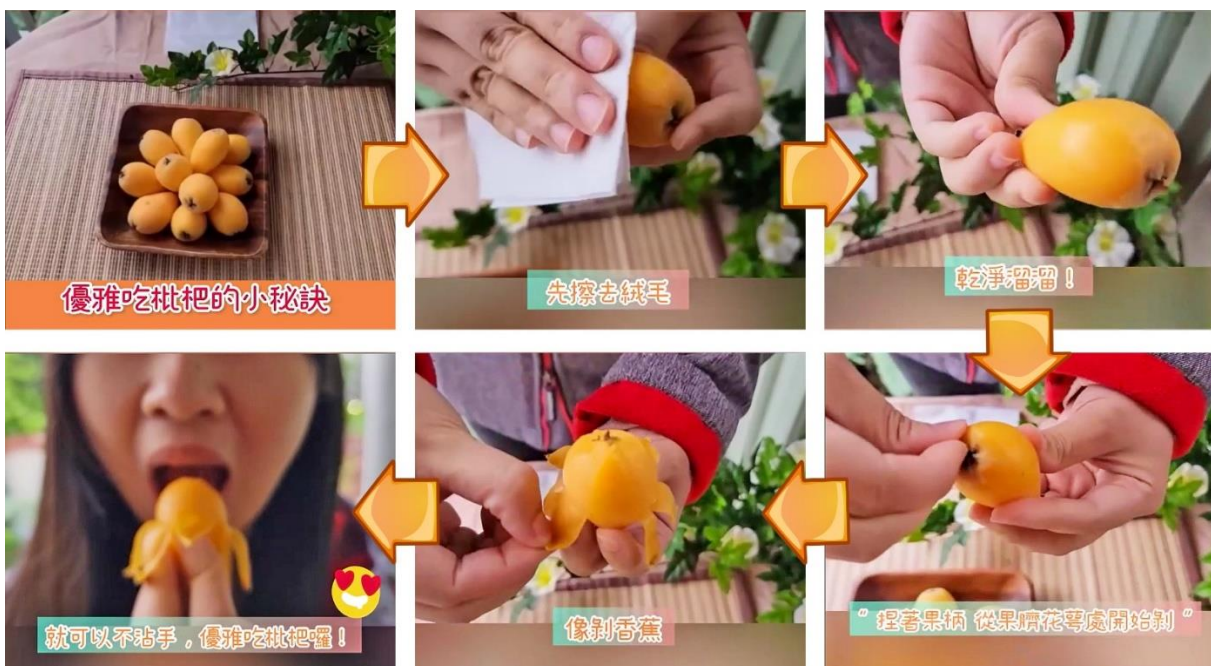
▲藍莓表皮白色粉狀物是天然蠟質，也是觀察果實新鮮度的指標。

◆【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！

像剝香蕉

“捏著果柄 從果臍花萼處開始剝”

◆ 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)

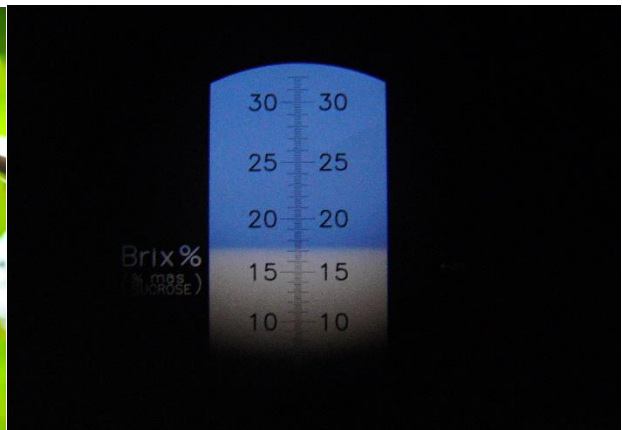


▲抽樣蓮霧乾疤+裂果測試甜度，也可達 14 度(Brix)

◆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，讓大家有安心美味的葡萄可吃，歡迎多多支持！

📢 產品資訊

◆ 新品上市(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
鹽麩鮭魚下巴	300g /包	御鑫水產企業有限公司	250	3/13	限量供應	選用來自阿拉斯加的野生鮭魚，取其下巴搭配穀盛出品的鹽麩醃漬。使用烤箱或氣炸鍋料理，簡單方便！在家即可享受美味日式料理。 (1)烤箱預熱後，以 185°C 烤 15 分鐘，取出翻面再烤 10 分鐘 (2)以氣炸鍋設定 200°C，15 分鐘即可
咖哩雞肉炒飯	300g	喜生	88	3/20		使用指定雞肉與白米，佐以特製醬汁並使用非基改芥花油、各式蔬菜，並以咖哩粉調味，料理出色香味俱佳的炒飯！

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	預計恢復時間
丁香小魚乾	300g/包	鑫億海產行	產季尚未開始	5 月中

◆ 價格異動: (因應原料或代工費調漲，故同步調整售價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
尚品紅玉紅茶	75g	台灣農林	400	500	3/20	全社
海鱸中段輪切	400g	湧升	580	660	3/20	全社
海鱸魚排	300g	湧升	395	485	3/20	全社
香草雞胸肉(生)	240g	漢典	150	155	3/13	全社

◆ 價格異動: (優惠期間結束，恢復原價)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
阿薩姆茶葉蛋	350g/6 粒/包	生發號	115	125	3/13	全社

◆ 產品優惠: (生產者為增加社員利用，採單包 8 折優惠繼續回饋社員、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

◆ 產品優惠: (限量供應、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 *2包	20顆/包	泓良食品股份有限公司	540	270	2/27~售完為止	利用趨緩鼓勵社員利用。	否
草魚切片	600g/包	邱經堯	280	224	2/20~售完為止	利用趨緩·生產者回饋社員採單包8折優惠,鼓勵社員利用。	是
黑羽土雞腿(去骨)	250g/包	元榆	250	200	3/6起~批次利用完為止	生產者為增加社員利用·採優惠一批回饋社員。	否
澳洲有機無鹽奶油	250g	舍利蓮	270	243	3/6起~批次利用完為止	近期因利用趨緩·優惠價鼓勵社員多加利用	是
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	247	3/13起~批次利用完為止	近期因利用趨緩·優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞	1000g/包		300	255			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	306			
藥膳蕈菇鍋	1200g/包		270	230			

◆ 產品優惠: (其他優惠原因、本社皆有供應)

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
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			
三日苗 (環保優)	50g/盒	綠藤	98	89	3/13~4/8	搭配寒食節活動做優惠推廣。	是

◆ 產品推廣: 青梅季

尚青ㄟ梅好 豐藏春天好味道

支持本土農糧·力挺用心生產者

推廣時間: 3/13(一)~4/29(六)

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。

※*號產品為季節性或限量供應·利用完為止·請以站所現場狀況及線上庫存數量為主。

主題	品名	規格	售價	推廣價
----	----	----	----	-----

青梅季 手做漬物最著時	鮮果青梅(甲仙地區農會) *	5斤	三月下旬依農友採收 期時價·公告售價	
	鮮果青梅(王貴香) *	5斤		
	鮮果青梅(柳家梅園) *	5斤		
	台灣二砂糖---1kg	1kg	42	42
	紅冰糖---500g	500g	125	125
	細粒紅冰糖---450g	450g	119	119
	原色冰糖---500g	500g	107	107
	龍眼花蜂蜜---3kg	3kg	1,470	1,470
	龍眼花蜂蜜---500g	500g	350	350
	綠主張 38 度米酒---600ml	600ml	220	220
	有機玄米酢-600ml	600ml	250	250
	糯米酢-600ml	600ml	55	55
春梅到 優雅花草下午茶	玫瑰花茶	30g	460	450
	杭白菊---70g	70g	275	275
	黃金菊---70g	70g	290	290
梅製品 清爽解膩又開胃	紫蘇梅---700g*	700g	245	235
	黃梅吸凍(豐喜)-220g	220g*12	336	310
	紫蘇梅果凍(豐喜)-130g	130g*12	216	200
	黃梅軟糖(全素)	30g*6	150	138
	無籽梅肉(寬達)---50g	50g	80	75
	紫蘇梅醬---600ml*	600ml	195	190
	國產精釀梅子酢	360ml	150	150
	手工茂谷柑果醬	230ml	145	125
	桃源香梅梅精---50g	50g	630	630
梅入菜 酸甜海陸吃通海	赤鱗笛鯛(紅雞母)-400g*	400g	395	356
	赤鱗笛鯛(紅雞母)-550g*	550g	470	423
	船釣赤鯨-300g*	300g	440	396
	船釣赤鯨(溪和)-350g*	350g	495	446
	船釣赤鯨-400g*	400g	555	500
	船釣赤鯨(溪和)-450g*	450g	618	556
	岩生雪巖-半雞(大)	1000g	540	515
	岩生雪巖-半雞(小)	800g	435	415
	台灣安格斯黑牛-牛肉炒肉片	150g*2	440	374
	善糧白肉雞雞翅 6 支	6 支	135	130
	善糧白肉雞雞胸-400g	400g	150	145

◆ 產品推廣： 母親節預購

呵護母親

Happy Mother's Day 輕盈生活

疼愛自己、愛護環境~少一點剛剛好

母親節預購開跑 3/13~4/1

日常保養 · 美味養生 · 精選好物



主婦聯盟合作社

※詳細介紹及產品相關資訊及限量品項請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價	
日常保養	綠藤	活萃修護組	活萃三日修護精華 30ml、綠色海洋精華油 30ml	2,800 元	
		經典保濕組(復刻版)	純粹保濕精華液 50ml、奇蹟辣木油 30ml	1,490 元	
		澄澈眼部雙精華分享組	澄澈眼部雙精華 15ml*2	3,208 元	
		活萃水嫩組(新品)	活萃修護化妝水 250ml、純粹保濕精華液 50ml	1,515 元	
		專心護唇油組(新品)	專心護唇油(透明)10ml、專心護唇油(莓紅)10ml	940 元	
	※綠藤保養品滿額贈：單筆滿 4,000 元即贈綠藤清潔旅行組，單筆訂單可累積贈送，每張訂單最多贈送兩份				
	法蘭茵(永佳)	玫瑰煥采賦活霜	50ml	1,395 元	
		玫瑰煥采抗齡精華(新品)	30ml	1,400 元	
		燕麥護手霜	30ml	335 元	
		燕麥舒潤身體乳(新品)	200ml	885 元	
		水嫩保濕面膜液	115ml	405 元	
		有機棉面膜布	5 片	45 元	
大花農場	有機玫瑰精露	120ml	750 元		
	有機玫瑰精露(補充瓶)(新品)	450ml	2,600 元		
精選好物	龍嘍	善糧滴雞精禮盒	60ml*10 入/盒	1,400 元	
		善糧滴雞精 10 入	60ml*10 入	1,420 元	
	邱家兄弟	生態鱸魚精(新品)	60ml*5 入(常溫)	780 元	
	寬達生技	綜合莓果乾	230g/罐	315 元	
	細粒籽油工房	花生好芝麻(新品)	花生油 250ml、黑芝麻油 250ml	1,190 元	
	綠吔	克里特島松露橄欖油(新品)	100ml	330 元	
	馥聚	加拿大 Brien 頂級楓糖漿(新品)	250ml	530 元	
美味飲品	宜穀	玫瑰清酒(新品)	500ml	750 元	
		草莓清酒	500ml	750 元	
	向陽咖啡	國姓咖啡掛耳包組(新品)	10g*10 包/盒*2 盒	800 元	
	博雅齋	鹿野蜜香紅烏龍	100g/盒	740 元	
	集品	通通來一包-漢方養生茶(新品)	5g*7 包/盒*2 盒	800 元	
節慶蛋糕	瑪諾蘭迦	百香果乳酪蛋糕(新品)	500g(6 吋)	450 元	
	勝利廚房	鮮檸檬磅蛋糕(新品)	450g/盒	350 元	
	珠寶盒	無膚質巧克力舒芙蕾蛋糕(新品)	290g(5 吋)	600 元	
	好味兒	蜜柑橘塔(新品)	270g(6 吋)	375 元	
	看天田	糙米玫瑰輕乳酪蛋糕(新品)	350g(6 吋)	580 元	

中子文化	玫瑰歐蕾草莓奶香貝果組(新品)	6入/袋(每種口味各3入)	399元
------	-----------------	---------------	------

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、驗收理貨人員、乾貨理貨人員(工作地點：三重總社)
- 乾貨理貨人員(工作地點：台南分社)
- 儲備站長(工作地點：北南分社-跨站支援、新店站、林口站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、天母站、士林站、雙和站、木柵站)
- 短期時薪站務(工作地點：三民站、永康站)



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。