



限期綁定合作社LINE@ 三日苗抽起來

週報期數 / 2023 年 3 月第 4 週

目錄

📣 社內公告	2
🍎 當季水果	3
📣 產品資訊	17
📁 人資招募	22

社內公告

社員們好！

清明連續假期站所、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

	4/1(六)	4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
站所	服務至 18:00	暫停服務	服務至 18:00	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，3/31(五)中午 12 點至 4/3(一)暫停籃菜供應。
- 連假期間**雙北、基隆、桃園、宜花**到貨日如下：

訂購日期 (上午 9:00 後)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)~4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
冷凍預計最快到貨	3/31(五)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/10(一)
非冷凍預計最快到貨	4/1(六)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/8(六)	4/11(二)

- 連假期間**竹苗、中彰投、雲嘉南、高屏、台東、離島**到貨日如下：

訂購日期 (上午 9:00 後)	3/28(二)	3/29(三)	3/30(四)	3/31(五)~4/2(日)	4/3(一)	4/4(二)	4/5(三)
不分溫層預計最快到貨	4/1(六)	4/4(二)	4/5(三)	4/6(四)	4/7(五)	4/8(六)	4/11(二)

三、【當日配】配送時間調整

- 3/31(五)站所盤點，當日配暫停服務一天。
- 4/1(六)、4/3(一)、4/4(二)、4/5(三) 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

3/31(五)17:00 前完成下單，將於 4/6(四)、4/7(五)、4/8(六)、4/11(二)到貨。若需 4/5(三)、4/6(四)、4/7(五)、4/8(六)到貨且含籃菜的訂單請提早於 3/31(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



◆安心手作，梅香護山林——國產青梅季開始啦！

產地速報

今年驚蟄無雷，自梅樹開花至今，產地都沒下雨，所以梅樹上雖然果實很多，但都無法長大，甚至開始熟透落果，甚至有可能無法採收。所以今年梅子產量、果實規格均遠低於預期，普遍落在 2cm 大小。在產地狀況十分艱難的情況下，社內架上如能見到梅果，無論大小，實彌足珍貴，還請把握利用！

還記得手作青梅時，細細清洗、挑蒂頭的療癒與期待嗎？抑或是曾收到友人手作的梅漬/梅釀餽贈，垂涎之餘，忍不住想著哪天也來釀上一甕專屬自己的春之旬味？

梅子是亞洲特有的果樹，除了台灣、中國、日本和韓國以外，其他國家很少栽種。每年清明節後，是台灣梅子的產季，南投、高雄甲仙，甚或花東的中低海拔山林，梅子陸續採收運送下山，收成的喜悅，在忙碌的梅農嘴角漾成笑紋，為初春新綠的山林憑添熱鬧氣息。



然而這採梅的景象，30年前卻曾一度淪為絕景，原因是梅子的主要收購國日本將訂單轉往中國，全台青梅產業受到重創，許多農民因梅子收購價慘跌甚至無人問津，只能任憑滿山梅子落果、腐爛；也有人心灰意冷，打算剷除數十年老梅樹，改種檳榔。梅樹是深根型果樹，不只有助於水土保持，也可提供蜜源或棲地，一旦剷除改種，無異也將帶來生態浩劫！

所幸，終究有農友不肯放棄，努力堅持翻轉梅子產業，例如社員熟知的甲仙農會，還有從今年開始為合作社供應青梅的，南投產區的農友們。而今又到了梅子飄香的季節，悉心手作、靜待時間熟成醞釀後，品嚐著各種梅漬芳香撲鼻的酸甜 Q 脆，或是啜飲濃醇梅釀，彷彿也嘗到了漫漫歲月中，農友們守著梅樹護著山林故土的深情厚意，餘韻綿長。

■甲仙農會——梅香護原鄉



青梅的採收耗時費力，梅農在陡斜的坡地以或手採、或以竹竿敲打梅枝，讓青梅自然落地，再以人工搬運這一袋袋重達 60 公斤的青梅下山。一年一收的梅子，採收期短，離開梅樹 3 天內就要立即處理，以防果實腐爛，這對地處偏鄉、對外交通不便的高屏山區原民梅農來說是嚴苛挑戰。八八風災後，人口外移，梅子採收期的缺工問題也讓梅子採收更顯艱難。

甲仙農會在地深耕多年，在台灣青梅產銷危機時，為了保障梅農生計，設立有機加工廠，提供專業加工技術，並採全產季保價收購，積極輔導配合農友轉型有機栽種。而今，在那瑪夏、桃源與甲仙等地，農會共輔導了 1200 多公頃的梅農，讓環境永續與梅農生計得以兼顧。而今梅子產期又將到來，只見農會夥伴開著貨車在崎嶇蜿蜒的山路上奔波，為的就是將這守護原鄉的青梅，送到大家手中，化成種種美好。

■楊春發——遺世獨立的老欉梅園



南投仁愛鄉的曲冰部落，海拔約 800-1000 公尺，是台灣最北的布農族村落。村內多數居民以農為生，少數人經營商店、擔任教師和員警，年輕人多從事貨運司機的工作。2014 年開始，部落族人組成了萬豐產銷班，開始供應有機蔬菜給合作社。其中一位產銷班成員楊春發大哥，自父祖輩承襲了一座梅園，園中百來棵梅樹與松樹杉木混生，樹齡多已超過 60 年，樹幹苔蘚斑駁，樹型曲折蒼勁。

平時只是除草覆蓋，並未過多介入管理，環境十分天然。楊大哥的梅園果量雖然不多，但醞製而成的 Q 梅，酸甜香氣迷人，口感層次豐富更勝尋常，令人念念不忘。今年終於說服楊大哥採收供應，數量有限，還請把握機會利用！

■王貴香——驗出農藥，一顆也不要！



南投是台灣梅子的最大產地，這裡的梅園多半位於深山林內的林班地，60%以上是造林，40%才是梅樹。梅子產銷受到重創後，農友王貴香引導梅農們投入有機種植，她跟梅農們約定，只要送來的梅子沒有農藥殘留，就以高於市場行情的價格收購，但是一旦驗出農藥，一顆也不要！王貴香的這個策略帶動了信義鄉許多梅農跟進，大家不噴灑農藥及除草劑，努力種出最好的台灣梅，對於生態與棲息的生物，也減少藥物與化肥的危害。

■柳家梅園——安全種植守故鄉



許多人以為梅子粗放於山林間，無須噴灑藥物。但事實上為了管理方便，以及市場要求的外表無瑕，許多梅農還是會噴灑藥物，以免黑星病、白粉病影響賣相。然而青梅多用於發酵加工，須經過浸泡靜置，製作過程中如有農藥殘留，也會被充分被萃取出來，足見選擇友善/有機耕作的梅子的重要性！

柳家梅園位於南投縣信義鄉牛稠坑地區，自日治時代便已開始栽植梅樹，2001年柳慶祥接手後，有感於農藥對人體健康造成危害，逐步轉作有機，取得有機驗證。雖然因沒有用藥防治，外觀不盡完美，卻是令人安心的果實。

注意事項

1. 因極端氣候緣故導致產地遲遲不降雨，今年所供應的梅子果實規格偏小，但一樣香氣迷人滋味豐富，還請社員理解。
2. 合作社所供應的梅子均為無農藥檢出。因沒有用藥防治，雖農友已盡力選果，部分果實仍難免有些微黑星病或蟲害痕跡，完全不影響手作風味，浸漬後痕跡亦不復見。還請理解再利用。

【青梅供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
甲仙農會	高雄甲仙	環保級	青梅
楊春發	南投仁愛	環保級	青梅、胭脂梅混果



果實大又好吃，品嚐正當時

安心共購的草莓大賞

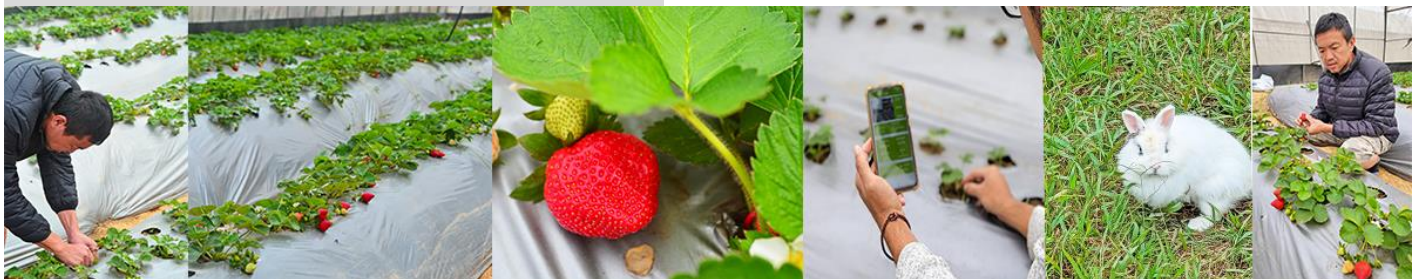
◆果實大又好吃，品嚐正當時——安心共購的草莓大賞

草莓經濟價值高，為確保收成，慣行果農普遍用藥嚴重，根據 109 年農委會所做的水果農產品農藥殘留監測研究，草莓的農藥殘留不合格率高居小漿果類水果第二名，僅次於桑椹；美國 2023 年蔬果農藥檢測數據分析結果，列舉 12 種農藥殘留最多的蔬果，其中草莓連續八年蟬聯農藥殘留第一。為了種出讓大小朋友可以安心吃、品質好的草莓，合作社農友發展出各自的栽種絕學：露天有機栽植、BD 農法、多國品系多品種培育、APP 輔助管理……等。今年合作社草莓是水果供應市場上的優等生，價格穩定、供應量平穩，而且全部是有機管理，無農藥檢出。風味品質超高水準，更勝慣行，羨煞多少草莓饕客！

而今草莓進入盛產，豐香、蜜香、優雪、香水、蘋果等草莓品種，以及陳櫻櫻的多品種草莓驚喜包（紅顏、朽乙女等），在合作社架上爭相競艷，滋味豐富果形碩大，有的甚至可以超過半個巴掌大。歡迎把握機會多多品嚐，成為草莓鑑賞達人！



■李健銘——智慧管理友善環境的甜美果實



■劉子瑄——與草共生，南國草莓正香甜



■陳櫻櫻——多元種植精緻管理的草莓百寶箱（紅顏、四星、天來三號、枋乙女.....等）



■鍾文標——市面少見，一吃難忘！露天栽植有機豐香、優雪、蜜香草莓



■陳森郎——比有機更有機的環保級 BD 農法香水草莓



■謝秋芸——十年淬鍊的香甜蘋果草莓



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】

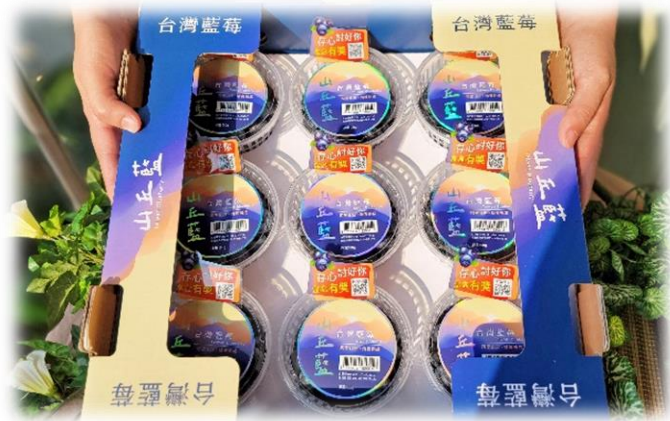
合作農友	產地	級別	供應品項	規格
范桂達	苗栗大湖	友善級	香水草莓	300g/盒
鍾文標	苗栗獅潭	環保級	優雪、蜜香、豐香草莓	350g/盒
謝秋芸	桃園新屋	環保級	蘋果草莓	360g 以上/盒
陳森郎	苗栗大湖	環保級	香水草莓	250g 以上/盒
陳櫻櫻	苗栗銅鑼	環保級	多品種種植，混合出貨	375g 以上/盒
劉子瑄	嘉義鹿草	環保級	豐香、蜜香、香水草莓	350g/盒
李健銘	嘉義中埔	環保級	香水草莓	300g/盒



供應優惠通知

好消息，為了讓更多社員品嚐到國產藍莓的好滋味，「自己種公司」的早生國產藍莓提供優惠折扣，方案如下：

1. 即日起限時優惠 140 元/盒，敬請把握！
2. 新增九入藍莓禮盒組，優惠價 1260 元/組，數量有限，歡迎向站所洽詢預訂



◆完熟鮮採，清新甜美——國產藍莓的春之饗宴

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。

早年市售藍莓多半仰賴進口，6-7 分熟就採收，鮮食印象不佳，多半用作加工用途。相較於進口藍莓，**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。**

而今藍莓即將進入產期，除了初試啼聲的嘉義「自己種」公司早生藍莓，環保級或友善級的農友楊士藝、鍾文標、吳保諒也即將開始供應，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多利用，品嚐這令人稱羨的珍貴果實！

■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。



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】

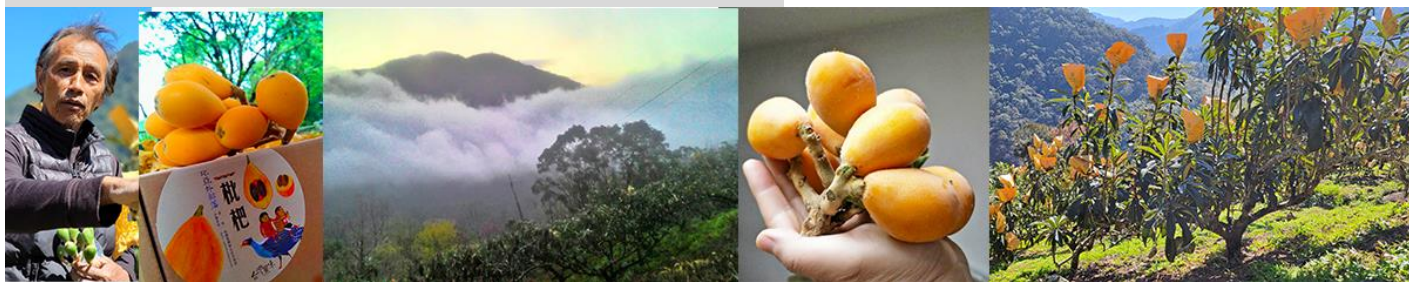
合作農友：自己種公司
 品種：授權品種藍莓
 產地：嘉義番路
 自主管理等級：農好級



◆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——保育藍腹鷓的原鄉枇杷



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。台灣原味進入部落輔導之初，許多人還抱

持著觀望的態度，只有兩戶參與，20年後，整個部落陸續投入了有機耕作，生活改善，年輕人也回流了。部落的泰雅族人依循傳統，順應自然交替種植多樣果樹，就地取材管理果園，環境天然且安全，成為藍腹鷓的重要保育棲地；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給社員品嚐，數量極其有限，歡迎把握機會多多利用！

貼心小提醒

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。

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種植的枇杷，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叉。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！

吳金洛——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洛大哥出身水果世家。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，尋尋覓覓，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	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



◆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

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	6斤箱裝/散果-斤

🍓 水果品質說明

◆【春季草莓盛宴食譜】五步驟輕鬆做出星級料理——嫩煎牛排佐莓果醬汁

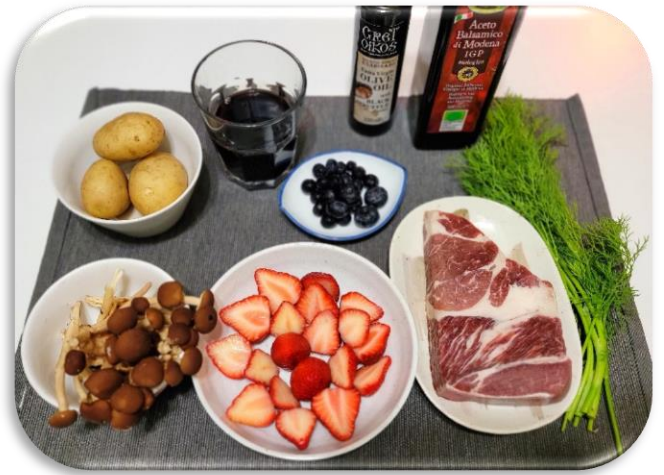


近日合作社農友的草莓進入盛產，產量穩定，品質風味佳，除了鮮食、作果醬，還可用來製作一道超級吸睛的華麗料理——嫩煎牛排佐莓果醬汁。運用鮮果草莓與紅酒/雪莉酒和巴沙米克醋熬煮而成的莓果醬汁，甜酸香氣可以解牛排油膩，提升味覺層次。而且做法簡單，五步驟即可完成。一端上桌，保證引起驚嘆！

【嫩煎牛排佐莓果醬汁】

材料

- 嫩煎牛排：優質菲力牛排-300g
- 莓果醬汁：當季草莓 (去蒂頭) 1 碗、藍莓 1 小碟、巴沙米克醋少許、紅酒 300c.c.
- 配菜：柳松菇半包、小馬鈴薯 3 顆、茴香末、克里特島松露橄欖油、澳洲有機無鹽奶油



作法

● 嫩煎牛排



1. 牛排事先移入冷藏解凍後，並移至室內回溫，再均勻撒上胡椒及鹽。

2. 煎鍋燒熱倒入橄欖油，繼續熱鍋到快冒煙的程度，輕手將牛排置入，兩面煎香後，移出靜置五分鐘備用。



● 莓果醬汁

3. 草莓對半切，與藍莓一起放入雪平鍋或牛奶鍋中 (無須放入，各留幾顆備用當盤飾)，倒入紅酒及巴沙米克醋一匙。(如擔心太酸可加入一小匙糖)



4. 小火慢慢熬煮至收汁濃稠 (約 100c.c.) 即成。

● 組裝

5. 牛排靜置後切塊擺盤，淋上莓果醬汁，加上預留的草莓與藍莓當盤飾，灑點薄荷葉碎或茴香末配色；放上配菜擺盤後即成。

〔附錄〕 配菜作法 (亦可單獨作為日常菜)



A. 奶油松露氣炸柳松菇

柳松菇洗淨瀝乾後放入氣炸鍋，均勻撒上鹽巴、胡椒、淋上少許松露橄欖油、加入少許無鹽奶油。150 度 5 分鐘氣炸。

B. 香料黃金馬鈴薯：

B-1.馬鈴薯蒸熟放涼後切塊。煎鍋內放入無鹽奶油，小火熱鍋後，輕輕放入馬鈴薯，煎至四面金黃香脆（如圖）。



B-2.轉中火，撒上鹽巴、胡椒、孜然後搖鍋或翻炒至調味均勻，最後撒上茴香末（或用蔥末亦可）即可起鍋。

※※推薦利用產品：當季草莓、藍莓、優質菲力牛排-300g、巴沙米克醋、克里特島松露橄欖油、澳洲有機無鹽奶油、柳松菇、馬鈴薯

◆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。



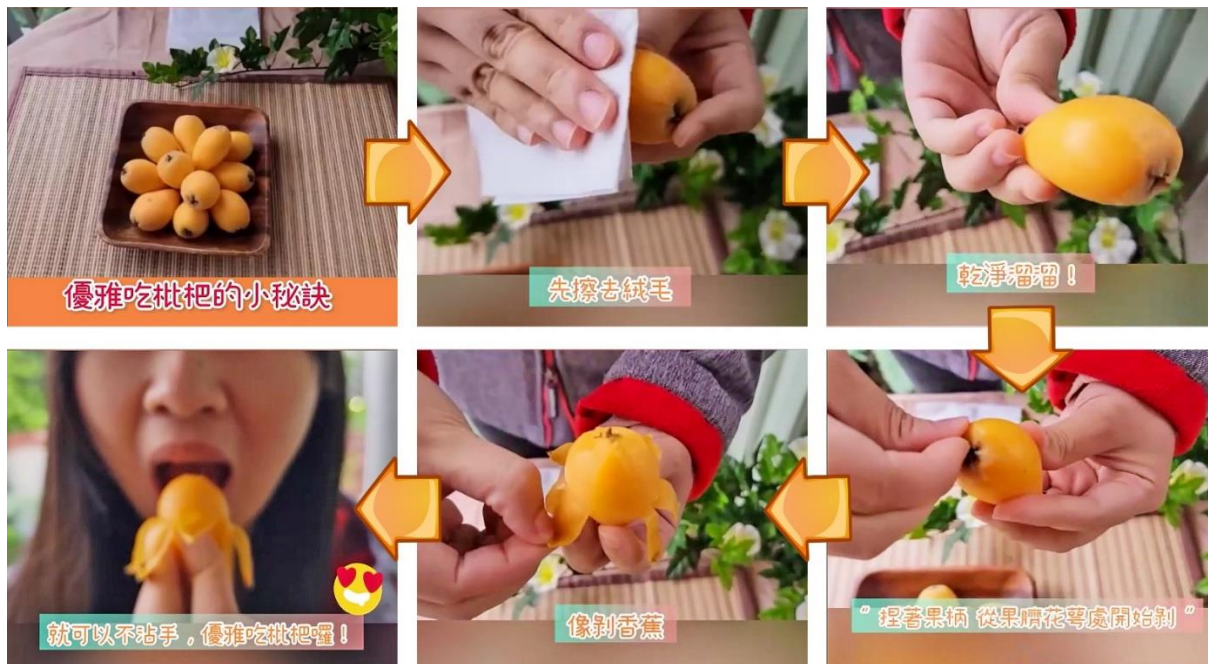
▲藍莓表皮的白色粉狀物是天然蠟質，也是觀察果實新鮮度的指標。

◆【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。



📣 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
優質牛條肉	600g	舍利蓮	535	3/27	限量供應	牛隻放養於澳洲內陸陽光普照、雨水充沛的廣大草原。天然牧草飼養，不施打化學藥劑、荷爾蒙與抗生素，適合燉滷料理
本土無糖醬油	300 毫升 / 瓶	民生	340	3/27	無	使用本土黑豆採乾、濕式甕缸發酵 7 個月釀造，於料理時加入使用，亦可當沾醬利用。 本品屬高濃度醬油，請按一般醬油的 1/3 來使用，後依個人口味調整用量，若鹹度不夠建議另外加鹽。
草莓乳酪蛋糕	500g/6 吋	瑪諾蘭迦工作室	520	3/27	季節性供應	生產者為瑪諾蘭迦。使用指定合作社農友的草莓自製，製程不添加防腐劑及人工香精，入口濃郁乳酪香尾韻帶著草莓微酸香味，與乳酪形成醇厚食感，呈現給您最自然的滋味。

澎湖白秋蝦仁	200g	湧升	235	4/3	限量供應	由澎湖沿海小型漁船捕獲，在夏季進入盛產期。採用手工剝殼且無膨發，鮮味濃厚，適合入菜。
海鱺尾段對切	500g	湧升	215	4/3	限量供應	來自澎湖在地經營的箱網養殖場，擁有數十年的箱網養殖經驗，以全程海水養殖的方式生產通過「產銷履歷」養殖驗證的海鱺，並由「HACCP」驗證加工廠處理，社員可以安心利用！尾部運動量大，肉質Q彈，可清蒸、乾煎或煮湯。
海水金目鱸魚(張博仁)	500g/尾	張博仁	240	4/3	限量供應	全程純海水飼養，肉質紮實 Q 彈！採多物種混養，打造完整生態鏈，養殖全場全程皆無用藥，並使用CAS 細胞活存技術凍結，讓產品可長期保持高新鮮度，解凍後重現極為接近剛捕獲時的品質！

◆ 恢復供應: (季節性供應，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
原味鮮乳冰淇淋(四方)	600g	四方	290	4/3	1.季節性品項恢復供應上架。 2.生產者因成本、運費增加，故提出進價調漲，因而調整售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)	600g		290		
原味鮮乳冰淇淋(四方)	64g		54		
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)	64g		54		

◆ 恢復供應: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
柑橘果醬	180g	智立	110	4/3	生產者智立勞動合作社，先前因改善生產流程而暫停供應，現生產流程改善完畢，重新恢復上架，內容物沒做更動，請社員繼續支持利用
花生粉	100g	豪紳	75	3/20	生產者為豪紳，使用指定花生，焙炒後研磨成花生粉，無任何調味，不添加防腐劑且通過黃麴毒素檢驗，因應清明節需求限量供應。

◆ 價格異動: (因應原料或運費增加，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
燕鮓輪切	300g	黃芬香	185	220	4/3	全社
野生桑葚貝果(中子文化)	315g/3 入/包	中子文化	125	140		

雞蛋(西湖)	10 顆/盒	五湖畜牧場	100	118		
三味火鍋料	450g/包	華鎰	150	157		
魚豆腐火鍋料	450g/包		135	142		

◆ 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
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
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。	
金鯧(邱同緯)	500g/包	邱同緯	360	288	3/27~售完為止		
杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g/包	維聖發	165	132	3/27起~批次利用完為止		
蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g/包	維聖發	130	104			

◆ 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
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:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	預計恢復時間
燒酒雞(蝦)燉料	100g	集昌	季節性供應品項	架上庫存利用完畢即暫停供應
薑母茶	10包 X 20公克/盒	台灣糖業		
濃縮桂圓薑湯(重薑口味)	650g	溪底遙		
高山烏龍冬茶	150g	洪啓瑞		
油蔥醬	235g	好品味	今年紅蔥頭收成不佳，預計暫	社內庫存利用完畢

			停供應至 2024 年 4 月	即暫停供應
喜願中筋麵粉	1.2kg	喜願	將更改規格	架上庫存利用完畢 即暫停供應

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
清潤杏仁茶	450g/罐	集昌	原料進口延宕	4 月中
公平貿易有機純可可粉	224g	馥聚	配合進口時程	4 月中
有機蘋果汁	940ml		生產者缺貨	11/12 月
顏色護髮粉(黑咖啡)	50g*2 包	知庭	生產者缺貨	暫定 5 月
顏色護髮粉(黑咖啡)	單包			
芒果青(情人果乾)	200g	鈺豐	原料用罄,待新產季採收	暫定 6 月
原味蛋捲	6 包/540g /提	福義軒	生產者無蛋源可製作	暫定 5 月
米糠芝麻蛋捲	6 包/600g /提		1.包材改版 2.生產者無蛋源可製作	暫定 5 月

◆ 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	赤鱸笛鯛(紅雞母)-400g*	400g	395	356
	赤鱸笛鯛(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				
日常 保養	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)	480ml	2,600 元
精選 好物	龍魂	善糧滴雞精禮盒	60ml*10 入/盒	1,420 元
		善糧滴雞精 10 入	60ml*10 入	1,400 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	花生好芝味 (新品)	花生油 250ml、黑芝麻油 250ml	1,190 元
	綠地	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	無麩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)
- 儲備站長(工作地點：新店站)
- 月薪站務(工作地點：大直站、士林站、林口站、斗六站)



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。