



跟土地一起 幸福莓好

甜蜜的春日美味 草莓乳酪蛋糕

週報期數 / 2023 年 4 月第 2 週

目錄

♥ 當季水果	2
🔊 產品資訊	17
📁 人資招募	20

當季水果

當季水果



◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先供應中

相信嗎？在初春三月竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃（台農 7 號），是農試所歷經多年研發所育出的**熱帶水蜜桃**新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低海拔 300 至 500 公尺的區域；採收期落在 3、4 月，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是**北半球最早的水蜜桃**。



紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻，鮮甜多汁；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix，風味品質與高山水蜜桃相當，**而且還更耐儲運**。今年拔得頭籌搶先供應紅鈴甜桃的農友羅吉淼大哥，為合作社供應熱帶水蜜桃已有 20 年。為了供應可以讓大家安心食用的水蜜桃，羅

大哥提早逐一將果實套袋，費時費工且成本極高。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，今年終得比別人早半個月產出，且品質風味俱優。

羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，因此多半帶皮吃。今年春天雨水較少，甜桃的甜度香氣更勝以往。還請把握機會多多品嚐，合作社農友長年悉心耕耘的傲人果實！。



貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7分熟時口感較脆，甜度清爽；8分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：羅吉淼

品種：紅鈴甜桃/紅玉甜桃

產地：台中東勢

自主管理等級：安全級



清新甜美的幸福果實

國產藍莓豐美供應中



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

產地速報

好消息，除了「自己種」公司的藍莓之外，合作社的藍莓農友楊士藝、吳保諒等也陸續加入供應行列了！不同農友選育品種、栽種方式各有不同：「自己種」公司的藍莓果大飽滿，風味甜美柔順如春天清晨的草原；青農楊士藝、吳保諒的藍莓，雖然果實不大，卻帶著細膩的甜酸比與草本香氣，甚至嚐得到淡淡花香，抓一把入口，滋味濃郁豐富，讓人又驚又喜，欲罷不能！

今年，合作社架上供應的藍莓，品質與種類堪稱國內最豐！歡迎社員把握產期多多品嚐，拓展藍莓的味蕾版圖！



■楊士藝——帶藝投入，種出國產藍莓的繽紛味

走進青農楊士藝的藍莓園，彷彿進入藍莓的大觀園！這裡除了有 4、50 種藍莓品種，就連園中的雜草或各種防治蟲鳥的設施，也是琳瑯滿目，處處可見到士藝運用所學的專業巧思。士藝畢業於台大園藝系研究所，自小對園藝生態充滿熱情的他，不甘於所學只留在求學場域，更渴望所學專業，能在生產實務上開花結果。因此他在家鄉的南投八卦山一帶覓地，完成了碩士論文後，義無反顧投身藍莓產業。

在台灣種藍莓，不是不可能，但也不是那麼容易。「種對品種」以及「改良土壤」，是台灣藍莓落地生根的兩大技術關鍵。士藝的田區位於南投八卦山一帶，土壤偏酸，正是藍莓喜愛的環境，但還需要調整土壤通透性與保濕性；藍莓根系細弱，也格外需要保護，因此士藝使用粗糠、花生殼覆蓋，一來可以改善土壤的通透性，也可以保溫、抑草。此外，士藝自己育苗，園裡總共種植了近五十種藍

莓品種，除了可以藉此選育最適品種外，也可將整體藍莓產期延長至七八月；混合品種出貨，也讓士藝的藍莓口感風味更加繽紛。

為了落實有機或友善無農藥的栽種，士藝善用了各種天敵防治，例如種植馬利筋吸引黃色蚜蟲，此種蚜蟲不會危害藍莓植株，又可吸引更多瓢蟲進駐，此外也有觀察到螳螂等其他生物在園內出沒，生態豐富。從滴灌設備、品種選育、整枝養土、去留雜草……士藝的十八般武藝，為的，正是國產藍莓的那一縷細緻的甜



酸與鮮甜花草香，以及人們安心享用時的滿足笑容。而今土藝的藍莓已經開始供應，期待已久的朋友們，千萬不要錯過！

▲土藝刻意在園中保留馬利筋吸引黃色蚜蟲，
做為天敵防治小幫手。

■吳保諒——學以致用，甜脆豐美的幸福藍莓

國內種植藍莓的農友，有許多出身自園藝科系，青農吳保諒就是其中之一。保諒家族一開始落腳苗栗時，以種植香茅、苦茶等經濟樹種、提煉精油為生。後改種果樹。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向。台大園藝系就讀期間，碩論即以藍莓為題，而實驗的場域，就在自家田區。畢業後，保諒帶著所學專業，一頭栽進投入藍莓種植。沒想到耗損慘重，種下一千棵藍莓苗，會折損好幾百棵，所幸父親全力支持，讓他得以安心鑽研種植技術。



保諒深信，台灣的土壤成分還是很適合種植藍莓，只是土壤黏度較高，酸度不足，因此使用了在地資材——粗糠來改良土壤的排水性；並使用黃豆製作液肥，不但可供應養分，也可增加土壤酸度；此外，保諒今年更以滴灌來取代之前的澆灌，精準灌溉可省水 3-4 倍！並在自家園內養蜂，提高授粉效率。在鑽研改善種植技術的同時，保諒可沒忘了兼顧安全永續。歷經五年的熬練，終於在今年得以有穩定產出，並申請有機驗證。因為有家人的支持，保諒的藍莓之路，一步一腳印，越走

越穩健，恰似保諒園子所

產出的藍莓，入口細膩甜酸交織，而後湧出甜美，越嚼越有滋味。目前保諒的藍莓已有少量供應，如在架上見到，歡迎把握難得機會，多多品嚐。

貼心小提醒



農友採有機種植，不使用農藥，藍莓表皮難免偶有
薊馬爬過，留下叮咬印記。外觀

不盡完美，風味卻是絲毫不受影響。還請理解後再利用。

←藍莓表皮的刀痕狀疤痕，是薊馬爬過的痕跡，完全不影響風味！



■自己種——阿里山麓的藍莓產學復興

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



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。

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】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
吳保諒	苗栗卓蘭	環保級	125g/盒
楊士藝	南投福山	農好級	125g/盒
自己種公司	嘉義番路	農好級	100g/盒



◆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，普遍偏小。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，梅農在陡斜的坡地或以手採、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，但醃製而成的 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

3. 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。
4. 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
柳家梅園	南投信義	環保級	青梅
王貴香	南投信義	環保級	青梅
王貴香	南投信義	友善級	胭脂梅 (均為無農藥無化肥栽種，但因鄰田隔離帶不夠完整，故列友善級)



◆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！



而今草莓產期進入尾聲，歡迎把握機會多多品嚐，成為草莓鑑賞達人！

注意事項

5. 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。
6. 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
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



產地速報

原味夥伴回報，因猴群與台灣藍鵲成群造訪享用甜美的枇杷，目前比亞外部落的枇杷產量所剩不多，產期即將結束；另徐俊明大哥、吳金洛大哥的枇杷產期也將結束，還請把握最後機會，多多品嚐！

◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷限量供應中

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！

■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！

■吳金洺——東海岸的厚工栽培枇杷



台東卑南的吳金洺大哥出身水果世家。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
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



濃酸香甜，榨汁最佳果品

晚崙西亞橙多C供應中

◆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西班牙的身世，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。

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
曾鼎峯	台東東河	安全級	6 斤箱裝/散果-斤

🍓 水果品質說明

◆【美味小秘訣】如何找出最喜歡的紅鈴甜桃熟度？還有什麼注意事項？

紅鈴甜桃屬於硬質白肉溶質性水蜜桃，可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。猶如青菜蘿蔔各有所好，每個人喜愛食用的甜度與熟度可能都不同。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

此外，新鮮的紅鈴甜桃表面絨毛多，食用前可用布將絨毛擦除（如圖）再食用，以免引起氣管不適。



◆【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



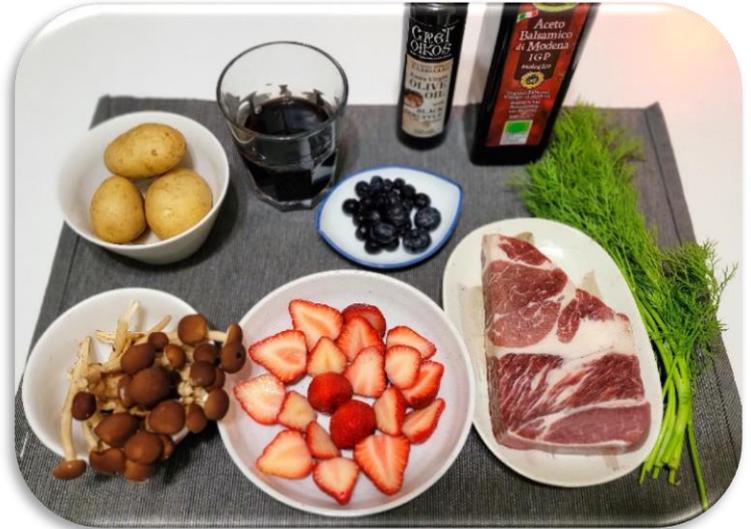
近日合作社農友的草莓進入盛產，產量穩定，品質風味佳，除了鮮食、作果醬，還可用來製作一道超級吸睛的華麗料理——嫩煎牛排佐莓果醬汁。運用鮮果草莓與紅酒/雪莉酒和巴沙米克醋熬煮而成的莓果醬汁，甜酸香氣可以解牛排油膩，提升味覺層次。而且做法簡單，五步驟即可完成。一端上桌，保證引起驚嘆！

【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、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

※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



作法

● 嫩煎牛排



1. 牛排事先移入冷藏解凍後，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。

◆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。

📢 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
豬肉蘿蔔絲餡餅	320g/4入	源冠	120	4/10	無	使用合作社指定原料，如契作的白蘿蔔絲、洽發中筋麵粉、蝦皮、冷壓芝麻油、調合油、公平貿易有機白胡椒粉製作；無添加人工鮮味劑，僅以食材本身的新鮮來帶出鮮甜風味及爽脆口感。
四季益生飲(無糖)	440ml	華陀益生國際	32	4/17	無	中興大學產學合作研發，原料嚴選天然草藥熬製，無添加防腐劑及人工香精，性溫良，四季皆適飲，夏季消暑解渴、秋冬清爽解膩。
四季益生飲(微糖)						
龍眼蜜香寶盒-草莓	600g	東山合作社	490	4/17	無	使用合作社指定農友優質無農藥新鮮草莓，添加了產學合作生產出的龍眼蜜戚風蛋糕夾入搭配小農場產出的牛奶及雞蛋打出的卡士達醬，酸甜溫醇的口感在口中化開的幸福。

◆ 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
義大利麵醬	420g	智立	165	4/17	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。
冷藏牡蠣	300g	湧升	250	4/17	牡蠣是台灣產量最大的貝類。其飽滿的生殖腺含有多樣的維生素群，尤其含有豐富的肝醣及牛磺酸，故有海中的牛奶之稱。牡蠣以海中的藻類及有機碎屑為食，是對環境友善的養殖物！牡蠣需要在潔淨的水域中生長才有好品質。牡蠣肉質細嫩易消化，老少咸宜。

◆ 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
豬腳---	1kg	花肉社	285	295	4/10	全社
肉絲(花肉社)	500g		170	175		
小排丁(花肉社)	500g		285	295		
絞肉(粗)(花肉社)	500g		160	165		
小里肌(花肉社)	400g		175	180		

帶皮五花肉片	500g		225	235		
梅花肉片(花肉社)	500g		325	340		
龍骨(花肉社)	500g		110	115		
大里肌肉片(花肉社)	500g		200	210		
黑胡椒鹹豬肉	300g		190	195		
原味香腸	300g/6 入		170	180		
蒜味香腸	300g/6 入		170	180		
馬告香腸	300g/6 入		170	180		

◆ 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
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
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			
泡菜豬肉水餃	1050g/50粒	沛騰	298	238	即日起至出清為止		否
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			300	255			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	306			
藥膳葷菇鍋			270	230			
玉米豬肉炒飯	300g/包	喜生	88	任選2件/150元(※因系統關係線上下單及班配為同品項2件150元)	4/10~5/13	生產者為增加社員利用·採任選2包85折優惠回饋社員。	否
咖哩雞肉炒飯	300g/包	喜生	88				
綠蘆筍(環A優)謝素娥	不定重	謝素娥	262元/斤(一包200)	192元/斤(一包200)	即日起~批 量利用完為	農友近期量產主動提供75折回饋	是

娥			公克·88 元)	公克·特惠 64元)	止	給社員·鼓勵社 員多多利用	
---	--	--	-------------	---------------	---	------------------	--

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
阿薩姆茶葉蛋	6粒/包	生發號	供應鮮蛋為主·目前無蛋源可製作	庫存出清即暫停供應
素水餃	750g/30粒	見晴	指定原料-胚芽冬粉停止供應	架上出清為止
回家李果乾	120g/包	上下游	原料用罄,待新產季採收	庫存出清即暫停供應

◆ 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: 即日起~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	360	360
	鮮果青梅(南投仁愛-楊春發)*	5斤	360	360
	胭脂梅(南投信義-王貴香)*	5斤	390	390
	鮮果青梅(南投信義-王貴香)*	5斤	480	480
	鮮果青梅(南投信義-柳家梅園)*	5斤	430	430
	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(4/3 起 8 折優惠)	230ml	145	116
	桃源香梅梅精---50g	50g	630	630
梅入菜 酸甜海陸吃通海	赤鰭笛鯛(紅雞母)-400g*	400g	395	356
	赤鰭笛鯛(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

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：

- 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、北南分社、雙和站、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。

