

共同購買 改變世界

30週年週會

你分享 我抽獎

6/5前 動動手指分享臉書貼文 30好穿/行/玩/淨...多項環保永續好禮 等著你

週報期數 / 2023 年 5 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..... 23

社內公告

社員們好！

本社〈綜合莓果乾〉安全無虞，請社員安心食用，重要說明如下：

近期新聞報導市售通路輸入其自有品牌之「冷凍三種綜合莓(產地：智利，規格：1.81 kg/包)」檢出 A 型肝炎病毒陽性，因部分社員擔心母親節預購綜合莓果乾之安全性，對於相關疑問回覆如下：

1. A 型肝炎是由「A 型肝炎病毒」感染所造成的急性肝臟發炎，傳染途徑為「糞口傳染」，主因是食用受汙染的食物及飲水所造成。
2. 食藥署公告食品中微生物衛生標準中，A 型肝炎病毒非指標微生物，合作社常溫綜合莓果乾的微生物例行檢驗項目為「金黃色葡萄球菌、沙門氏菌、單核球增多性李斯特菌」。
3. 食藥署公布市售通路下架回收冷凍莓果之國外廠牌(產地：智利)，並非合作社配合之國外供應商(產地：美國)，兩者不同。
4. 本社供應的綜合莓果乾有經過殺菁、脫水及乾燥、糖漬、加油製程，脫水乾燥溫度 74-101°C 達三小時以上，可讓 A 型肝炎病毒不活化，且包裝前會再經過 UV 光照射殺菌，性狀與冷凍水果的水活性、狀態皆為不同。

綜上，可瞭解 A 型肝炎之病毒並非僅來自受汙染的莓果類，防範重點在於製程的品質管控，以及維持個人良好衛生習慣，本社之綜合莓果乾來源產地、國外廠商及製程皆與市售通路之冷凍莓果不同，社方委由第三方公正單位檢驗，皆通過微生物、甜味劑、二氧化硫及農藥殘留之衛生標準，可安心食用。

當季水果



◆守住一方淨土，種出安心甜美——台灣原味老品種五月桃

嘗過了早春紅鈴與紅玉甜桃的繽紛甜美，在春季的末了，我們迎來了皮薄甜脆的五月桃產季！五月桃，其實就是五月產出的水蜜桃，雖然品種繁多，香氣略有差異，但特色就是那介於溶質與半溶質之間，帶點 Q 彈甚至爽脆、綿密多汁的甜美口感，在七月高山水蜜桃季到來之前，搶先暖場，擄獲眾多水蜜桃愛好者的心。



然而五月已近梅雨季，天氣漸漸溼熱，東方果實蠅與諸多病蟲害蠢蠢欲發，在極端氣候下，要完全不使用農藥化肥而種出足量且高品質的五月桃，簡直天方夜譚，要能符合合作社嚴格的自主管理允收標準，更是少之又少。這也是往年市面上五月桃一片熱騰之際，合作社架上卻鮮少見到五月桃蹤影的原因。

所幸就在今年，長年致力輔導原住民部落轉型友善耕作的台灣原味夥伴捎來好消息：新竹尖石 Mrqwang 部落，有一方淨土，部落媽媽們種植了五月桃，完全不用農藥化肥，卻有豐美產出，且今年有望供應合作社！

合作社夥伴驚喜交集，連忙趕赴實地訪查。Mrqwang 部落位於新竹尖石的淺山，2009 年，部落媽媽們接受友善耕作輔導，完全不使用農藥不灑除草劑，而是使用微生物菌液肥，運用液肥發酵產生的微生物代謝物，祛除土壤中的病菌，在灌肥時同時產生抗菌抗病的效果；並且向土地學習，善用各種天然資材與忌避植物，種植桉樹、尤加利或檸檬香茅等，利用精油與純露的氣味，抗菌驅蟲。

雖然部落媽媽們笑鬧戲稱自己是「差不多婦女」，但對於指導員所





說各種友善耕作栽培管理方法，她們其實都牢記在心。經年累月下來，病害減少了，草相豐美了，就連令人頭疼的介殼蟲危害，也大幅降低。產量、品質日益提升，環境生態並未因此犧牲，反倒更加豐富，果園與山林融為一體，宛如森林秘境，甚至因而取得了「陸域棲地」綠保標章。她們堅持無藥無化肥友善耕作，不但守住了石門水庫上游集水區的水

源純淨，桃子的風味也更好了！

部落媽媽們所種植的五月桃品種，除了帶有甜美蜜香的「春蜜」，還有「老品種五月桃」——這是數十年前農試所帶回台灣選育的品種，果形微尖，與一般水蜜桃的渾圓略有差別，果香濃郁，甚至帶點細膩梔子花香！相較於多數桃樹到了一定的樹齡就會產量下滑，老品種五月桃的樹勢不易衰弱，加上微生物菌養了好土，部落媽媽的果園裡，多的是數十年健壯老欖，甚至回春新生。也因此，養出了甜美口感，**今年產地實測，完熟五月桃甜度已經來到 12 度以上，甚至可達 13.8 度 Brix！**



20 年來，台灣原味懷抱著推廣友善農作、使大地恢復生機的信念，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。老品種五月桃的甜美，正是這一路堅持下來的甜美回饋。五月桃產期不長，只到五月下旬，敬請把握時機多多品嚐！

貼心小提醒

1. 五月桃的賞味方式，大致就跟水蜜桃一樣——越軟熟，甜度越高。收到桃子時，可先於常溫通風處保存 2~3 天，待桃子香味變濃、輕按果肉微軟即可享用。軟化的水蜜桃可放入冷藏保存，建議一周內食用完畢。
2. 今年產地乾旱無雨，小果比例偏高，但甜美程度不輸大果，價格亦較平實，還請多多把握利用。

【五月桃禮盒供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應規格
台灣原味/Mrqwang 部落	新竹尖石	友善級	8 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
			10 顆/盒 (每盒 2-2.5 斤)
			混果不分級 (每盒 2 斤以上)



◆籽細肉厚汁多，預約今夏的微酸香甜——安心高品質玉荷包限量預訂中

產地速報

產地傳來好消息，今年玉荷包開花著果狀況比去年好些，合作社兩位玉荷包農友蔣世明、許倫肇，今年均可望產出供應！惟產量有限產期短，即日起開放預訂，預計 5/23 開始採收，屆時將依預訂順序供應出貨。還請就近洽詢各站所登記，把握機會品嚐這個夏天的微酸甜美！



玉荷包荔枝皮薄籽小肉厚，香氣濃郁，甜美多汁帶微酸，產期雖短，卻總能引起水果市場一陣騷動競逐，就連國外友人來台也指名品嚐，堪稱是初夏最具代表性的台灣水果之一。炎炎夏日，將玉荷包荔枝冰鎮後再享用，沁心甜美，簡直一大樂事！

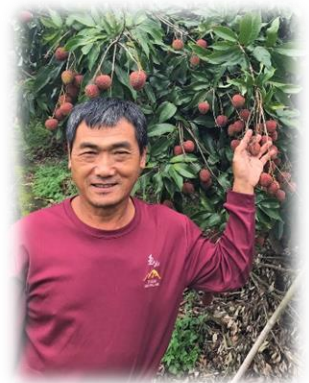
但也因玉荷包香甜可口多汁，不只人類愛吃，昆蟲也愛吃，且果實外殼薄，容易遭荔枝細蛾的幼蟲啃食，加上產季只有短短 2 週，又屬高

價明星水果，為確保產出，農友多採慣行農法。為

了讓社員享用到安心甜美的玉荷包，合作社特別與高雄大樹的蔣世明、許倫肇兩位農友合作，以專區專作方式栽培，堅持零除草劑、安全用藥；再加上大樹地區為紅土土質，礦物元素豐富，坡地排水佳，所產出的玉荷包果實碩大、甜度高，品質優良。敬請期待！

■蔣世明——酸甜芳香，高規格安全管理的玉荷包

農友蔣世明大哥為供應合作社水果多年的資深農友，致力減藥栽培，除恪守安全原則，提前於採收前 4 週停藥，甚至拉大果樹間距，使其通風良好，減少病害。除了涵養土壤，蔣世明大哥更將引進智能農業系統，持續朝無農藥檢出的方向邁進！



■許倫肇——喝優酪乳長大的玉荷包



許家經營農場已八十餘年，現由第三代的青農許倫肇接手。倫肇接手後，從頭學習荔枝栽培管理技術，並將之發揚光大，除了專區專作、部分田區網室管理，不用除草劑、減藥栽培外，堅持不用除草劑，並特製植物喝的「優酪乳」，使用黑糖、鮮奶，加上好的菌種發酵，為荔枝樹提供充足的養分。此外，除精

準把握採收時機外，倫肇還致力研發冷藏及理貨技術，確保出貨品質。為的就是將這季節限定、稍縱即逝的珍果，送到大家手上！

貼心小提醒

減藥栽培的荔枝果實，較一般慣行荔枝更易受荔枝細蛾（就是俗稱的蒂頭蟲）危害，雖然農友在出貨前會透過肉眼儘量篩選，但偶有疏漏無法完全避免，還請社員理解後再利用。



【玉荷包荔枝供應小檔案】（預計 5/23 採收出貨）

農友	級別	產地	品名	包裝規格	農產品規格 (剪枝顆粒裝)	預訂價格
蔣世明	安全級	高雄大樹 (紅土丘陵地)	大	5斤/盒	果(直)徑 32mm 以上	990
				3斤/盒		650
			中	5斤/盒	果(直)徑 28-32mm	920
				3斤/盒		600
許倫肇	安全級		特大	5斤/盒	果(直)徑 36mm 以上	900
				3斤/盒		570
			大	5斤/盒	果(直)徑 32-36mm	760
				3斤/盒		470



◆酸甜消暑好滋養，安心連皮吃——紅肉李鮮果登場



台語俗諺有云：「三月三，桃仔李仔，憑頭擔。」時入初夏，除了五月桃之外，李子也是旬味水果一大亮點，常見品種有：沙連李、桃接李、紅肉李、黃柑李等，其中又以紅肉李滋味最為豐美。

紅肉李又稱血根李，屬中大型的李種。標準的紅肉李外觀呈心臟形，果形底部平坦；皮薄肉厚，**熟度低時果皮呈紅紫色，脆口多汁、風味偏酸，完熟後果皮由紅轉深紫甚至紫黑色，果肉也變得軟綿，** **整體**

甜度大幅提高。微酸甜美，讓人脾胃大開。果肉鮮紅，富含花青素、胺基酸、鈣鈉等礦物質、維他命 B、C 以及膳食纖維，營養價值高；果皮所含的花青素比果肉多好幾倍，吃的時候可得連皮吃才上算。紅肉李除鮮食外，也可醃漬，或是釀酒、釀醋、做果醬或其他料理。食用方式非常精采多樣。早年種植多粗放於山林間，用以加工與醃漬釀酒，少量鮮食。近年來，由於極端氣候影響，山區氣溫逐年升高，紅肉李產量銳減，栽種者也越來越少，僅剩少數中海拔原住民部落有零星種植。也因此，紅肉李鮮果成了市面難尋的珍貴果品，有些老饕甚至會將紅肉李放至軟甜後再冷凍起來，等到端午節拿出來解饞。



紅肉李滋味豐美，每逢產季，便有社員殷殷詢問。然之前為合作社供應紅肉李的張春香大姊已屆退休，所幸有何美欄農友補上，接續供應。何美欄為曲冰部落泰雅族原住民青年，原本在北部工作，回鄉後，因緣際會參與南投林管處推廣的林下經濟專案，在山林坡地上的紅肉李果園以低密度飼養土雞；並與布農族好友林大哥一起，以友善耕作的方式管理種植紅肉李。全區採友善耕作方式，不使用化肥與農藥，每年人工除草四次，產季結束亦會整枝修剪，碎草碎枝則直接覆蓋成為有機質養分。環境天然而獨立。並以人工手採鮮果，以免碰傷果實。今年初次造訪時，正逢李樹開花之際，滿滿李花白了整個山頭，也預告了今年紅肉李的

產量可期。而今已屆產出，還請把握有限的產期，多多品嚐這越來越難得的旬味鮮果。

貼心小提醒

- 1.收到紅肉李鮮果後，可先將盒子或袋子打開通風放於常溫，等待自然轉色熟成。切記不可密封，以免果實蒸散的水氣悶住造成爛果。
- 2.紅肉李熟成時，會由紅轉紫甚至紫黑色，只是熟成速度不見得一致，可先挑轉色熟成的食



用，如果熟果無法馬上食用完畢，則可用報紙或紙巾包起後，放入塑膠袋（但不密封以免悶爛）冷藏保存。

3.如果要做醃漬釀酒加工，以酸脆偏紅的未熟果為佳。

【紅肉李供應小檔案】

合作農友：何美欄

品種：紅肉李

產地：南投仁愛

自主管理等級：環保級



◆草生栽培造就的爽脆甜美多汁——子彈蓮霧/黑糖芭比蓮霧登場

蓮霧堪稱台灣另一個深具代表性的果品。近年來，蓮霧品種推陳出新，除了早年人們所熟知的南洋種，或是黑珍珠、黑金剛蓮霧外，更有引進泰國品種進行改良。農友楊悳幃的子彈蓮霧即是系出此源。子彈蓮霧因外型酷似子彈因而得名，果肉厚實、海綿體較少，脆而多汁，果皮深

紅色至暗紅色，由於清脆爽口甜度高，深受市場喜愛，且裂果率低，適合夏季，種植面積有擴大的趨勢。

楊悳幃大哥種植的另一個蓮霧品種——黑糖芭比則為農試所以選育而成的授權品種「台農三號」，號稱蓮霧界的LV，果色深紅、果實碩大、口感爽脆多汁，甜度高。除保留親本印尼大果種的大果特性外，也改善果皮顏色的穩定性，具有形、色、質俱佳的優點，非常適合送禮；果皮深紅色、外觀亮麗及隆紋明顯；果肉結實且爽脆多汁、糖度平均約 12 度 Brix。



楊惇樟大哥的果園位在屏東內埔，原先家鄉的蓮霧園因收成不佳又耗工，楊大哥的爸爸想將其廢園改種成當地經濟產值較高的檳榔園，但在楊惇樟得爭取下才得以保留下來，並交由他管理，他隨即逐步改成採減藥及草生栽培，全園人工除草。今年屏東久旱不雨，許多果樹幾乎是奄奄一息，農友叫苦連天，走進楊大哥的果園卻驚喜的發現，**豐美的草相**成為蓮霧園土壤保濕大功臣，也使得**楊大哥今年的蓮霧，質、量俱佳，產訪時實測黑糖芭比甜**



度，竟可達甜度可達 13.9 度 Brix，而且甜中帶香，堪稱歷來最優！還請把握機會多多利用品嘗。



【蓮霧供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：楊惇樟

品種：泰國品種子彈蓮霧/黑糖芭比蓮霧

產地：屏東內埔

自主管理等級：安全級



◆果香濃郁，甜美Q滑——枋山愛文芒果開始供應

時序入夏，遙遠南國的愛文芒果已經傳來陣陣濃香，召喚著饕客們迎向這一季的繽紛！首先登場的，是枋山董昱劭農友的愛文。

俗話說：「芒果乞丐命」，越是貧脊的惡土，長出的芒果香氣口感越是精采。農友董昱劭的果園位於枋山坡地，土壤參雜礫石，因乾旱缺雨及土壤含水量偏低，芒果成長速度較慢，果形比台南、枋寮等地的愛文芒果小一些，但口感和甜度更加濃郁。身為農家第三代的董昱劭為了讓家

鄉產業能夠永續發展，致力轉變當地耕作方式，採安全用藥，不使用除草劑，保持果樹空間，並在果樹結果時適當的留葉讓植株狀況更加健康。

今年春季枋山一帶因為乾旱加上南風吹拂，芒果

酥花嚴重，著果率較差，且因

乾旱導致小果時期的薊

馬也是較往年嚴重，所

以芒果外皮會有些被

薊馬危害過的微小乾

疤，無法像往年外皮乾淨無暇，但完全不影響食用品質，需請社員多多體諒利用。



【愛文芒果供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友：董昱劭

品種：愛文芒果

產地：屏東枋山

自主管理等級：安全級



◆皮薄 Q 彈、香甜飽滿的能量水果——安心高品質芭蕉全面供應中

台灣地處亞熱帶，果型肥胖圓短的芭蕉，與香蕉一樣都是國人相當熟悉的日常水果。雖然不似蘋果或桃子等明星水果那般搶眼，營養價值卻是高得驚人。芭蕉富含維生素、碳水化合物、蛋白質、膳食纖維，鉀、鎂等元素，且糖分可迅速被人體轉化為葡萄糖吸收，所含的膳食纖維更是高出它的親戚「香蕉」許多；口感飽足，熱量卻比一般澱粉食物低，很適合作為運動前後或肚子微餓時補充能量的點心。早年芭蕉多半野放，或是農家零星種植。近年來，由於芭蕉的口感 Q 彈紮實，香甜微酸滋味豐，喜愛食用者日增，也逐漸成為常態水果市場上的要角。

為合作社供應芭蕉的農友，自主管理等級均為農好級以上，甚至可達環保級，藉著種植芭蕉，

守住環境生態。除了社員熟知的朱明發、翁錦煌、蕭棟樑、余登貴等農友，今年又有賴金田、黃偉哲陸續加入供應的行列。芭蕉耐儲放，非常適合做為家中常備營養水果。目前芭蕉已進入穩定供應產期，還請把握機會多多利用！

■賴金田——守護森林的里山芭蕉



台東長濱的賴金田大哥，以森林樣貌管理果園，混種近四十種的果樹與多樣適地適種的原生樹種、生態多樣豐富。堪稱「農林間作」典範。

賴金田大哥從農至今已將近 40 年。為了維護農場的自然環境，賴大哥貸款購地或承租廢耕地，將園區擴充到 30 多公頃，其中只有 12 公頃種植果樹，其餘都是原始林。在他與妻子許美菊女士多年努力下，迄今已經種了三萬棵樹。其中除了混合種植各種原生樹種混合混種

植，更協助復育多種殼斗科植物——我國 40 多種殼斗科植物中，就被他們蒐集種植了 30 餘種。這也成為動物鳥類最好的食物來源。

除了造林，賴大哥也沒荒廢本業。他花了多年時間研究適合家鄉土地種植的水果，長濱有肥沃的黑土層加上沒有農藥危害，果樹愈長愈好，口感 Q 彈、風味特別有層次的有機芭蕉，就是這樣種出來的。今年終於有機會，邀請賴大哥供應這與森林共存的芭蕉，還請多多把握機會品嚐。



■黃偉哲——青年從農種出老品種芭蕉



黃偉哲是出生於 1986 年的青農，因嚮往純樸的農務生活，高中畢業後就從台南搬到花蓮從農。一開始因資源欠缺，只能先以換工的方式邊做邊學，進而承租到一小塊土地耕作，後在「小地主大佃農」政策的協助下，逐漸擴大種植面積。他從一開始就是以友善方式管理園區，不施農藥和化肥，致力

通過有機驗證，目前主要作物為大豆、毛豆和芭蕉，**芭蕉是來自當地農友傳承的老品種**，果肉紮實甜度高，還帶有淡淡的蘋果酸，很受消費者喜愛，去年他也**新增種植紅皮品種**，據說甜度更高且無酸味，風味比較類



偉哲的堅持與努力，終於獲得家人的支持，父親也會幫忙管理農園。圖為偉哲（左）與父親（右）

似香蕉，預計 2024 年初開始產出，希望能給客人另一種不同風格的蕉類選擇

■余登貴——濃郁飽滿的部落芭蕉

南投仁愛曲冰部落的余登貴大哥，是為合作社供應蔬菜多時的資深農友。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，余大哥就是其中一員。

由於曲冰部落環境遺世獨立，種植出來的蔬果既安心又好吃。近年來，許多外地人便是看上這點，來此租地搭建設施，大量種植慣行蔬果。余大哥的芭蕉園區附近，便已可見到外地人挾著雄厚資金財力來整地搭建的各種設施。還請多多利用余大哥的蔬果芭蕉，以行動守護，讓部落的永續農業得以支持下去。



貼心小提醒

1. 保存方式：收到請打開讓芭蕉放在通風處，可保存更久。芭蕉剛轉黃的時候還不好吃，逐漸成熟後皮轉薄，顏色轉至重黃色且開始出現黑色斑點時更可口。
2. 芭蕉因為皮厚且果肉紮實有彈性，不像香蕉黑掉後就會軟爛，其實芭蕉在轉黃後，開始轉黑變軟，也逐漸蜜化，才是真正最香甜的時候。

【芭蕉供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別
賴金田	台東長濱	環保級
黃偉哲	花蓮壽豐	友善級
余登貴	南投仁愛	友善級
蕭棟樑	南投草屯	農好級

🍏 水果品質說明

◆【消暑小點心輕鬆做】冰鎮醃漬紅肉李



又到了紅肉李盛產季，如果等不及紅肉李熟成，或者是想試試紅肉李的醃漬風味，可以趁著紅肉李還酸脆的時期，將紅肉李醃漬起來。做法非常簡單，醃漬完成後冰鎮，酸酸甜甜，清涼消暑，讓人忍不住一顆接著一顆。

材料

酸脆紅肉李 400g (約 7 分熟)、鹽 8g (紅肉李總重的 2%)、糖 200g (李子總重的 50%，不喜太甜可稍減。對半分成

兩份)、消毒後的空瓶

【作法】

- 1.將紅肉李洗淨，在果肉上切四刀(切口需深至果核才能入味)。
- 2.均勻灑上鹽巴稍微拌勻後靜置一晚殺青。
- 3.將殺青產生的酸鹽水倒掉，紅肉李以冷開水洗淨後瀝乾。
- 4.第一次糖漬入味：先將其中一份糖倒入拌勻，靜置約3小時左右，將產生的湯汁倒出預備做紅肉李糖漿。
- 5.再倒入另一份糖均勻混合後，放入冰箱冷藏約2天後即可品嚐。



※注意事項※

- (1) 醃漬用的紅肉李用稍微硬一點比較適合！
- (2) 容器需先消毒。冷藏約可保存8~10天。
- (3) 剩下的酸甜湯汁可以稀釋後做成果汁飲用。
- (4) 將第一次灑糖產生的湯汁以小火熬煮10分鐘，收乾至原份量的2/3，就成了紅肉李糖漿，稀釋後可當作果汁飲用。
- (5) 放入冰箱的醃漬期間可以取出攪勻，讓味道更平均。
- (6) 糖漬階段也可加入一些甘草增添風味

◆【五步驟輕鬆作】日常水果的華麗料理——奶香焦糖煎芭蕉



甜香軟糯的芭蕉，除了鮮食之外，也很適合做成各式甜點，在此介紹一道，在西式料理中相當受歡迎的芭蕉/香蕉甜點料理。做法十分簡單，五個步驟即可完成。口感華麗，老少咸宜。近日適逢芭蕉盛產，有興趣的朋友不妨一試。

材料

芭蕉(香蕉) 2-3 條，麵粉(中低筋皆可)/麵包粉適量，雞蛋 1 個，砂糖適量，有鹽/無鹽奶油 1 小塊，楓糖、蜂蜜

作法

1. 將雞蛋打入淺盤，蛋液拌勻備用；取另一淺盤放入適量麵粉備用。
2. 芭蕉/香蕉去皮，對半縱切後沾蛋液，均勻裹上一層薄薄麵粉，撒上砂糖少許備用。(如不想灑砂糖，也可帶煎好起鍋後，撒上白芝麻做裝飾)
3. 平底鍋裡放入適量奶油與鹽巴少許(有鹽奶油不用)，開小火，待奶油溫熱，輕輕將香蕉放入煎至兩面金黃。
4. 起鍋排盤，淋上蜂蜜/楓糖後，撒上杏仁片或白芝麻
5. 蜂蜜淋醬可視手邊材料更換，淋巧克力醬或加一球義式冰淇淋更增華麗感。



※※推薦利用產品：當季芭蕉/香蕉、合作社中筋 / 低筋 / 全麥麵粉，澳洲有機無鹽奶油、龍眼花蜂蜜、加拿大 Brien 頂級楓糖漿-Amber

◆【無花果賞味百寶箱】如何吃到最美味的無花果？

無花果賞味 Q&A

Q1.如何保存新鮮無花果？

新鮮無花果富含果膠，比水蜜桃還軟嫩，且農友為完熟採收出貨，外皮細緻嬌嫩，取用時需要輕巧些，以免果實損傷。收到後請立即冷藏保存，並盡快於 3-5 天內食用完畢；若要延長保存期限，可以將接近完熟的無花果對剖後冷凍保存，要吃時拿出回溫後即食，甚至會有些許冰淇淋口感。



Q2.無花果的外觀與風味有關嗎？

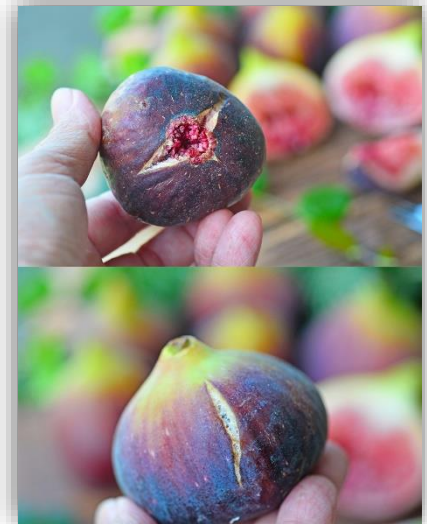
無花果的轉色主要是與日照有關。日照充足的地方，無花果顏色較深。波姬紅無花果完熟時，外觀從紅褐色到紫黑色都有，果心略現龜裂，果實觸感柔軟。無花果內部的顏色深淺也是無花果小花的色澤，視品種特色而會有差異。另果皮上的白色粉末，是完熟的果粉而非發霉，還請理解後利用。

←無花果的轉色熟成與日照有關，有日照之處，無花果的轉色較完全。

Q3.無花果有裂果是正常的嗎？還可以吃嗎？



無花果基部微微裂開時，是最香甜可口的狀態！無花果裂果為正常生長時因氣候變化而易產生的現象，且裂果甜度更高，今年產期初實測已達 **12.8-14.8 度 Brix**，風味更佳。此外，初春早晚溫差大，裂果狀況會比較明顯，但不影響其風味。無



花果的裂口處，其實是授粉開口，且因無花果富含果膠，加上農友為了食用安全不噴灑制菌劑，如置於常溫，易從裂口處發霉，因此立即冷藏保存並盡快食用為宜。

Q4.無花果拿起來軟軟的，是正常的嗎？

完熟無花果富含果膠，拿起來較軟嫩。一般市面上為避免消費者不理解此果品狀態，多半提前於六分熟採收，但其實無花果後熟較難提升風味，提早採收也犧牲了風味，甚為可惜。我們的農友八分熟採收，是為了讓社員可以吃到無花果最佳完熟風味。無花果的完熟軟嫩與過熟爛掉風味不同，熟爛衰敗往往會伴隨發酵氣味。還請理解後再利用。

Q5.無花果吃起來有微微苦味是正常的嗎？

今年天氣回暖較慢，導致無花果生長與轉色也較為緩慢，產季初採收的無花果，生長期正巧遇寒，因此風味較濃，吃起來偶有微苦的風味，這是正常生理現象。此外，寒冷的天候也會在無花果外觀留下凍斑，但不影響保存與食用。還請理解後再利用。

◆【美味小秘訣】如何找出最喜歡的五月桃熟度？吃的時候還有什麼注意事項？

甜桃的可食用範圍從 7 分熟到 9 分熟均可。6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上香氣較濃、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、聞聞果實香氣程度來判斷熟度，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，新鮮的桃子表面絨毛多，氣管較敏感者，可於食用前用布將絨毛擦除（如圖）再食用，以免引起氣管不適。



恭賀！

生產者邱經堯通過

最佳水產養殖規範



世界級的認證，在合作社也看得到了！BAP 標準是由全球水產養殖聯盟（Global Aquaculture Alliance, GAA）所制訂。這項認證的核心在於強調環境和社會責任、動物福利、食品安全和可追溯性。除了規範所認證的養殖場，也鼓勵 BAP 四大供應鏈的孵化場、養殖場、飼料廠和加工廠，確保其水產品是按最高標準養殖和加工！

為何要導入 BAP 認證？

基於保障消費者所購買的水產品品質，且敦促生產端對漁業生產的永續性負責，BAP 是一套制度完整的產業規範。建立負責任的永續水產養殖，可以保護野生漁業



照片來源自：邱家兄弟生態級無毒水產育成中心FB <https://reurl.cc/5M781v>

免0 遭過度捕撈。然而全球目前“唯一”對生產鏈的每一步驟進行認證的水產養殖認證計劃。

認證不是自己說說

BAP 的相關規範設定好之後，會由標準監督委員會 (The Wisconsin Standards Oversight Council, SOC) 進行指導與監督。規範設立完善後，再將認證交由知名的第三方公正單位，對申請方進行驗證動作，諸如 SGS、intertek 等，已通過產品驗證機構認證規範 (ISO/IEC 17065) 的單位進行。

能夠貼上這個標籤，代表您手中的水產是以安全、負責任並合乎道德的方式生產。進行 BAP 驗證，不僅需要填寫謹慎詳細的書面資料、還會實際走訪魚塭進行資料比對與書面審查。

邱家兄弟的核心精神就是回歸能永續發展、自然友善的生態養殖，並期望提供給社員(消費者)最安心的水產。BAP 驗證標準以可追溯性為基礎，並著重於四大核心責任：食品安全、社會責任、環境保護、動物健康福利，以不同層面進行驗證 (稽核項目總計共 186 項)，正好與邱家兄弟一直以來追求的精神不謀而合。產品包裝將由金目鱸魚排開始，在包裝袋外貼上 BAP 核可的認證貼紙，白蝦與虱目魚產品的包裝方式，也在陸續規劃中。這張貼紙不僅是對產品的品質保證，更是對生產者最直接的肯定。



鯉鄉(邱經堯)產地嘉義布袋，採生態養殖方式生產，低密度飼養，將養殖池創造出一個生態系，透過自然的力量去達成平衡；經漁業署補助及嘉義縣政府協助通過BAP驗證，其產品為**金目鱸**及**虱目魚**。

📢 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
善糧黃金土雞胸	200g	江森	200	5/15	無	黃金土雞是由黑羽土雞和紅仿土雞育成的優良品種，其肉厚且富彈性。小雞飼養至六週時，改餵食由非基改黃豆與玉米製成的「善糧飼料」。
善糧黃金土雞腿去骨	350g		460			
善糧黃金土雞腿剝塊	800g		580			
善糧黃金土雞翅	450g/6支		200			

善糧黃金土雞腳	400g/8 支		90			
奧納芮有機蘋果汁	295ml	可果美	55	5/29	無	原料天然栽種，不使用化學農藥/肥料，製造過程無添加糖、人工色素、防腐劑，健康無負擔，純粹真實原味，並通過慈心(TOC)有機驗證，安全又健康的飲品。

◆ 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
芋頭冰淇淋	250g/杯	舞茶	120	5/22	口味升級版本，增加芋頭用量，提升芋頭香氣；由合作社的芋頭、台灣二砂、鮮乳坊的鮮奶、四方鮮奶油及隆谷的白木耳結合而成，特別使用了鮮奶油讓口感更滑順，原料單純，無添加人工色素及添加物，每一口都可以品嚐到天然的芋頭風味。
鹹蛋黃	20 粒/包	宏良	360	5/22	使用平飼無藥殘鴨蛋，不添加防腐劑，可包肉粽、月餅，或炒菜、做成金沙豆腐等料理。(除粽子外，建議使用前一天冷藏退冰)，另因產量減少，原物料價格波動，調整售價，限量供應。

◆ 恢復供應: (6/5 起每週一次，供應北社)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
台灣小麥吐司 (珠寶盒)	220g/包	華馥	65	6/1	使用台灣小麥麵粉、支持本土農糧 (佔麵粉比例 55%以上) - 考量筋性、口感使用台灣小麥麵粉與進口麵粉搭配，找出最適比例，並加入指定原料龍眼蜂蜜增加風味。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。直接食用或者切片塗抹果醬或加入起司、火腿、荷包蛋，都非常適合
蜂蜜餐包(珠寶盒)	80G/2 入/包		40		採低溫發酵奶油加入少量鮮乳製作，口感鬆軟綿密，並加入指定原料:陳明旭的龍眼蜂蜜，香氣濃郁。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。可額外塗抹果醬或切開夾入起司、火腿片、荷包蛋做成小漢堡也非常適合。
佛卡夏(珠寶盒)	200g/包		60		低溫發酵，使用橄欖油與義大利綜合香料，表面灑上迷迭香及天然海鹽，口感鬆軟。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。
法式核桃麵包 (珠寶盒)	180g/包		75		採用天然奶油及嚴選核桃，長時間發酵製作。無蛋、低糖。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保

				存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。
農夫麵包(珠寶盒)	230g/包	100		天然酵母與裸麥粉自然長時間醱酵，內含葡萄乾與核桃、無蛋。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。
蘭姆酒葡萄小餐包(珠寶盒)	3 入/包	60		採低溫發酵奶油及老麵製作，口感鬆軟綿密，特別加入蘭姆酒漬葡萄乾，香氣濃郁。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。
鮮乳吐司(珠寶盒)	180g/包	65		100%鮮奶低溫發酵的麵糰，口感鬆軟微甜，天然的牛奶香味。常溫下可放置 3 天，可放置冷凍庫保存。完全解凍後，烤箱溫度 180~200°C 預熱 5~10 分鐘，並在麵包上灑上一點水分，烘烤 3~5 分鐘即可。也可切片塗抹果醬或加入起司、火腿片、荷包蛋製成三明治食用。

◆ 價格異動: (原物料漲幅過高，調整進售價，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
蝦米-150g	150g/包	建寶	150	165	5/29(一)	全社

◆ 價格異動: (生產者更換包裝，提供優惠，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
鴻喜菇(環保級)	200g/包	隆谷	39	37	5/23(二)	全社

◆ 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		
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	近期因利用趨緩，採單包 7 折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞			300	210			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳蕈菇鍋			270	189			

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
龍眼蜜香寶盒-草莓	600g	東山合作社	季節性供應品項	5/29

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	說明	停止供應時間
善糧黃金雞腿(母)	630g	江森	1、更新為不分公母簡化規格 2、更名為善糧黃金土雞系列	即日起
善糧黃金雞腿剝塊(母)				
善糧黃金雞腿剝塊(公)	770g			
善糧黃金雞腿去骨(公)	450g			
善糧黃金雞胸(公)	270g			
善糧黃金雞胸(母)	200g			
善糧黃金雞翅(不分公母)	6支			
善糧黃金雞腳(不分公母)	8支			
公平貿易有機調味可可粉	340g	馥聚	利用狀況不佳,2021Q3 下架商品	

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
有機黑糯米	1kg/包	游建富	待新一季採收	7月底
碧螺春綠茶	300g	大眾茶莊	待新一季採收	6月底

◆ 產品說明:

➤ 米粉原料調整說明

因去年產銷履歷來源的在來米原料缺貨，目前原料已恢復供應穩定，自有效日期 2025.3.21 批次米粉，改回使用產銷履歷的在來米製作，特此說明。

➤ 有機青心烏龍茶菁粉品名更改說明

因生產者製作場域有機驗證已經到期，不再繼續，故將品名有機移除，改名為「青心烏龍茶菁粉」，原料跟製程都不做改變，僅更改品名，請社員持續支持。

➤ 新鮮黑木耳為何會看起來溼溼滑滑的？

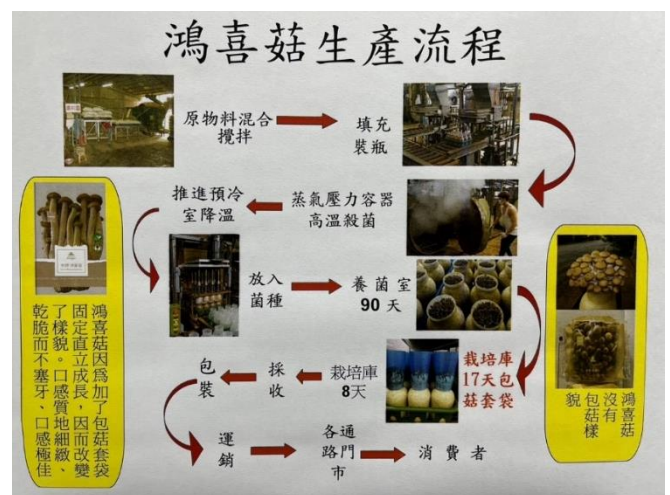
近日天氣日漸炎熱，隨著氣溫回升，木耳包裝紙盒上的塑膠片容易產生冷凝水氣。由於農友彥廷的新鮮黑木耳採收後並沒有經過泡水程序，木耳表面富含膠質，冷凝水滴落在木耳表面，容易顯得溼溼滑滑。只要沒有因為跨溫差存放不當產生發酵異味或臭味，品質上是安全無虞的，還請社員放心利用。因近期天氣炎熱，建議社員購入新鮮黑木耳等新鮮菇類後，能馬上冷藏保存並儘快利用完畢；若無法立即利用，亦可切絲或切片冷凍保存，使用時可不解凍直接烹煮利用。



➤ 鴻喜菇(環保級)隆谷：栽種方式、包裝規格與價格異動

因隆谷過去常被客戶反應供應鴻喜菇的菇柄太短，故後續調整了栽種配方與方式，在出菇時加了包菇套，使菇直立生長，調整後的菇柄也較長，口感更為脆彈不塞牙。

同步原 180 公克規格調高為 200 公克，並提供進價優惠，售價由 39 元異動為 37 元，鼓勵社員能多多利用與支持。



➤ 2023 年夏季蔬菜價格調整說明

2023 年夏季蔬菜價格預計 6 月 1 日(四) 起進行季節例行性調整，因跨月問題，若值付標籤價格與 POS 機刷出價格有落差，以價低者為結帳售價。

◆ 產品推廣: 2023 公平貿易月

主題	序	品名	規格	售價	優惠價
你的選擇改變未來的世界	1	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	30g/瓶	165	165
	2	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/包	165	165
	3	公平貿易白胡椒粉(馥聚)	40g/包	165	165
	4	公平貿易肉桂粉(馥聚)	35g/瓶	175	175
	5	公平貿易咖哩粉-辣味(馥聚)	20g/包	77	77
	6	公平貿易咖哩粉-原味(馥聚)	20g/包	77	77
	7	公平貿易黑胡椒粒(馥聚)	50g/瓶	255	255
	8	公平貿易肉桂棒	25g	145	145
	9	公平貿易檸檬草	20g	105	105
	10	公平貿易辣椒粉	30g	135	135
	11	公平貿易冷壓初榨椰子油	250g	300	300
一杯飲品連結產地和農友	12	雨林咖啡半水洗曼特寧(原豆)	230g	310	279
	13	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入	155	155
	14	雨林咖啡日曬曼特寧(原豆)	230g	340	306
	15	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入	165	165
	16	公平貿易有機純可可粉	224g	375	375
	17	鮮乳坊豐樂鮮乳	936ml	112	106
	18	日紅小葉種紅茶包	12 入	185	185
支持生產者讓世界更溫暖	19	有機巴拿馬濃黑巧克力 80%	80g	215	215
	20	手工茂谷柑果醬(買1送1)	230ml*2	290	145
	21	手工玫瑰草莓果醬	230g	240	220
	22	手工百香芒果果醬	230g	160	150
	23	鮮乳坊吃吃鮮乳優格	750g	225	214
	24	鮮奶酪(2 件優惠)	3 入*2	230	220
	25	巧克力鮮奶酪(2 件優惠)	3 入*2	230	220
真食好味來入菜	26	馬舌鰈(扁鱈)-有肚洞	1,000g	500	450
	27	馬舌鰈(扁鱈)-無肚洞	1,000g	660	594
	28	台灣竹筴魚一夜干(明堯)	150g*2	120	100
	29	善糧文昌雞胸	200g	200	190
	30	帶皮五花肉條	600g	305	290
	31	培根(五花肉片)	300g	170	162
支持部落經濟	32	紅藜	200g	230	230
	33	糯小米	300g	310	310
	34	一日鮮蕎麥	600g	280	265

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。

◆ 社員滿意度調查: 2023 母親節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，母親節預購產品滿意度調查開始囉！邀請參與預購的社員，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，做為來年調整的方向，拜託拜託！

填寫時間：即日起～6/03(六)

<https://hucc-coop.surveycake.com/s/0DZ19>



 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：

- 品保專員、採購專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、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：大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北投站、北南分社、南港站、雙和站、斗六站、東山站)
- 短時數時薪站務(工作地點：員林站)



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](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。