



新 / 品 / 上 / 市

有機蜆

以天然發酵料養好藻水，搭配益生菌提供給優質黑蜆做主食，池中混養魚蝦打造生態鏈

中元期間7/31(一)-9/2(六) 優惠價190元

綠土保

週報期數 / 2023 年 8 月第 3 週 (8/14-8/18)

目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	16
👜 人資招募.....	22

📢 社內公告

【公館站 8/19(六)~9/09(六)進行原地整建，暫停社員服務】

公館站將在 8/19(六)~9/09(六)進行原地整建，暫停社員服務。9/11(一)將以嶄新舒適的站所為社員服務，歡迎舊雨新知一同到站利用。整建期間公館站社員可至東門站、雙和站、景美站利用，也可以多利用當日配服務喔！

當季水果



◆好禮送好梨，陽光熟成的蜜香味——新興梨開始供應中

梨，是台灣夏秋季常見的水果之一，清透爽脆的口感，恰恰能解盛夏的暑熱燥氣。每年從七月開始，便陸續能嘗到許多品種的梨。豐水梨、新興梨、寶島甘露梨、新世紀梨以及雪梨等，滋味各有不同。而今，豐水梨產期已近尾聲，接續登場的，是廣受大眾歡迎的新興梨。

新興梨屬褐皮梨種，果皮斑點明顯，果肉細緻脆嫩，清甜多汁，透著蜜香。**日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺。圓潤飽滿的果形，細緻甜美的口感，厚實豐碩的果重，加上產期接近秋節，讓新興梨成為廣受大眾歡迎的禮品水果之一。**

為合作社供應新興梨的農友，是台中東勢的孫昌懋大哥。有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌懋大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌懋大哥說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素 (GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」孫大哥會在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，梨子甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛



掉哦。還請理解後利用。

【新興梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
孫昌楸	台中東勢	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級



◆碩大清甜，獨特蔗香——寶島甘露梨來報到

「寶島甘露梨」是近年來台灣本土農友精心培育出來的高接梨新品種。果型巨大，渾圓扁胖，表面有些凹凸，彷彿壯漢糾結的肌肉。初次看到寶島甘露梨的人，很少不被它碩大厚實的外型所震懾。然而在看似粗獷的外表下，寶島甘露梨有著細緻甜美的內在，果皮薄、果肉脆，一刀



切下，汁液會直接從切口處迸出，分切時甚至會順著切痕自動裂開。而且果實越大顆，肉質越細膩。甜度高，卻幾無酸度，有些人覺得口味較淡，但其實反倒凸顯了這個品種獨特的蔗香。搶眼的外表，細膩爽脆的口感，讓寶島甘露梨一上市就深獲好評，送禮視覺誠意十足，也因而成為水果禮品市場上的重量級新星。

今年首度為合作社供應寶島甘露梨的是青農吳保

諒，他的家族落腳苗栗多年，一開始以種植香茅、苦茶等經濟樹種、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向。園藝系畢業後，保諒學以致用，返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。有感於本土梨穗的適地生長優勢，五年前，保諒家族取得了寶島甘露梨的種植授權，與新興梨同接在一棵砧木上，一來調節果品產期，再者也希望藉著甘露梨生長優勢，透過花粉雜交的過程，提升新興梨果實大小。除了草生栽培、提

前套袋之外，保諒還會在梨子幼果期進行「果萼修果」，將幼果果萼如五爪蘋果般突起的「爪」修除，雖然這麼做十分費工，卻可使採收下來的甘露梨果型更圓潤飽滿，送禮也更美觀。不過度追求果重，而是花更多心思在精緻品質管理上，也使得保諒的寶島甘露梨風味十足。秋節將近，正是送禮的好時機，歡迎趁著產期多多利用，農友悉心照料的佳品美果！



貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。

2. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收出貨，唯保諒採用了較不透光的套袋，採收初期收到的梨子顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深（如何判定梨子熟度請見週報下方【水果品質說明】）。還請理解後利用。



【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：吳保諒
 品種：寶島甘露梨
 產地：苗栗卓蘭
 自主管理等級：環保級

厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情

晚生芒果來了！

2023鮮芒果季

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

◆厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情——晚生芒果來了！

立秋了，夏的腳步接近尾聲。歷經了盛夏芒果季的熱鬧繽紛，總覺得還有些意猶未盡，令人眷戀這一季的濃香甜美來。「還有芒果嗎？」近來常常接到這樣的詢問。其實台灣芒果種類繁多，而今，正是晚生芒果大放異彩的時節：西施芒果、凱特芒果，還有碩大驚人的蘋果文。雖然風

味不若夏季前段班那樣花俏，卻也還是厚實甜美，甚至更加細緻溫潤些。不妨趁著此時，多多品嚐，補完這一季精彩的芒果風味地圖。



■西施芒果——皮薄肉細、香甜溫潤的美人芒果

西施芒果是由貴妃芒果嫁接土芒果育成。果形細長，果皮呈橘紅色，皮薄肉細，口感滑順細緻宛如美人肌膚，因而得名。水分含量高，籽薄，肉質紮實；香氣與甜度淡雅溫潤，雖然不如愛文那麼濃郁，但平均甜度甚至可來到 16 度，帶點淡淡蔗香，令人驚豔！

■蘋果文芒果——厚實 Q 彈的芒果界巨無霸

蘋果文芒果果型圓潤碩大，顏色通紅，就像一顆超級巨大的蘋果。果重幾乎與金煌芒果並駕齊驅，今年甚至高達四斤者，堪稱芒果界巨無霸。皮薄汁多，果肉厚實 Q 彈，十分飽足！有著鳳梨的酸甜香氣，甜度較淡雅，是市面上少見的品種。風味特殊，有機會見到一定要嘗試！



■凱特芒果——甜中帶酸的金色芒果

凱特芒果原產自美國，是二戰之後美援時代引進，



是台灣較早期的芒果品種之一，也是育成新品種的常見親本。果形圓潤，果皮黃中帶綠，向陽面略呈胭脂紅色，尾端有個鳥嘴狀凹入。肉質細緻多汁，纖維少，甜中帶酸不膩口，屬於清爽口感。幾乎可說是台灣產期最晚的芒果品種，甚至可供應到九月，因而又被稱為「九月槎」。買回家後可放置幾天，讓凱特再後熟幾天，風味更佳。

【晚生芒果供應小檔案】

品種	合作農友	產地	級別
西施芒果	張玥騰	台南南化	安全級
蘋果文芒果	郭玉樺	台南玉井	安全級

凱特芒果			
------	--	--	--



◆皮薄爽脆，清甜微酸——早生秋香蘋果開始供應囉

「每日一蘋果，醫生遠離我」，蘋果香甜好吃，又富含維生素 C 與其他豐富營養素，可以說是國人接受度最高的水果之一。但由於蘋果開花的低溫需求量大過 1,400 小時，生長期的溫度及日照時間也有一定條件，因此台灣的蘋果多仰賴進口，只有少數海拔 1,500 公尺以上的高山，如武陵、梨山、大禹嶺地區，氣候冷涼如溫帶，得以產出蘋果。國產蘋果不須飄洋過海，運送里程短，不易退酸，可以嘗到產地鮮採的爽脆、甜度與迷人的甜酸比，風味遠勝進口蘋果，嘗過之後，再難忘懷。



每年 8-12 月，是唯一能吃到鮮採國產蘋果的最佳時節，秋香、津輕、青龍、金冠、富士、五爪、惠.....輪番上場，有的淡雅爽脆，有的香甜似蜜，不同品種，風味各自精采，在夏末至秋冬的水果舞台上爭相競艷。首先登場的，是「秋香蘋果」，這是目前台灣最早產出蘋果品種。果皮嫣紅帶點黃、綠，皮薄果核小，可食部位高，果肉帶有淡淡的青綠色而不是黃色，爽口清脆，甜度不像蜜蘋果那麼高，清甜微酸；帶皮品嚐，果香更豐。合作社供應的蘋果，均符合自主管理標準，可安心連皮吃。是喜歡蘋果營養、喜歡爽脆口感、又怕太過甜膩的朋友，不可錯過的好選擇。



為合作社供應蘋果的農友，雖在高山耕作，卻都相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤，維持產量與品質風味，也留心生態環境的友善。而今蘋果產季已到，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香，歡迎搶早

品嘗，歷經 1400 個小時低溫醞釀，才終得成就的芳香甜美。

■許漢忠——青農養護安心高品質秋香



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，是梨山地區少見的青農，大約 8 年前，因父親萌生退休之意，而原本在竹科擔任工程師的他也有意創業，便決定上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠雖遠離了超時工作的壓力，也面對了新的挑戰。漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹栽培管理方法，遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、並且不再施用除草劑，提前停

藥套袋，悉心養護果樹。

蘋果產期將屆，走訪漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。可知漢忠呵護照料果樹花費的心思。歡迎把握機會利用品嘗！

■林浴沂——深耕護土、生生不息的細緻蘋果香

農友林浴沂年輕時跟著親戚來到大梨山一帶，租地開墾種植果樹已超過 40 個年頭，問他如何顧出這樣好品質的蘋果？林大哥打趣地說：「就是要天時、地利、人為。」他的果園位於海拔約二千一百五十公尺的高山上，日夜溫差可達攝氏十五度以上，果肉也更加細緻。加上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。



為了讓蘋果更香甜、

安全，林大哥不惜成本，使用加入牛奶和優酪乳的有機肥，且提前在幼果時逐一套袋，減少農藥的施用。林大哥的悉心照料管理，讓蘋果樹勢強盛、土質鬆軟，蘋果細緻多汁。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入協助管理果園行列，現今已能獨當一面。老樹新枝，繁茂豐美，歡迎多多利用品嘗，這深耕護土、生生不息的甜美蘋果滋味！



■張源益——友善生態的農好級秋香蘋果

張源益大哥是與合作社配合供應 20 多年，是社員熟悉的資深農友夥伴，他在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以「無農藥檢出」為目標管理他的果園，儘管損耗率更高，但他希望社員能

利用得更安心！張大哥力行減藥栽培，人工除草，搭配生物益菌防治病蟲害，重視果樹的健康與生態平衡，並提前套袋，歷經多年努力，終於達成 N.D. (無農藥檢出) 的目標。是合作社目前唯一達到農好級自主管理標準的蘋果農友！



前唯一達到農好級自主管理標準的蘋果農友！

張大哥園內的蘋果品種琳琅滿目，從早生的秋香，青蘋果金冠、青龍，果大稀有的世界一蘋果豔紅香甜的五爪蘋果，到秋冬的富士蜜蘋果，甚至來留了幾顆六月就可結果的夏綠蒂！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長國產蘋果產期，不同品種產期，依序可供應至年底，好讓社員得以多多品嚐這國產鮮採蘋果的好滋味；二來是採取多樣化種植保存各品種特性，以便在極端氣候下，維持品種的韌性。張大哥的蘋果即將開始供應，還請把握產期多多利用！

貼心小提醒

產地鮮採的秋香蘋果為完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。

【早生秋香蘋果供應小檔案】 (黃色色塊為今年新加入供應之農友)

合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級

即日起至9月2日止

極品老欖，細緻多汁

2023年文旦早鳥限時優惠

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

◆極品老欖，細緻多汁安心吃——2023 文旦早鳥限時優惠

時近秋天，面對著難解的暑熱秋燥，人們總要想念起文旦的那股沁鼻清香。文旦富含維生素 C、膳食纖維等營養，清新的柚子甜香解膩去燥，是中秋節最應景的水果！台灣文旦主要產區除了知名的麻豆、斗六，花蓮鶴岡、苗栗西湖也算新起之秀。而合作社農友的文旦，多已是樹齡

超過 2、30 年以上的老欖，採友善耕作多年；採收後經過適當辭水，果肉細緻水分足，晶瑩透亮，讓人忍不住一口接一口，吃得好安心。且因農友們以維持品質為主，不刻意追求產量，加上文旦耐儲放，許多人會成箱購買，餽贈親友，或是回家辭水慢慢吃，因此往往未到中秋，箱裝文旦便已被預訂一空。

近年來，節慶的感受淡了，然而面對難耐的秋燥，總還是想剝顆文旦來吃吃。合作社今年特別提供早鳥優惠，數量有限。歡迎洽各站所，預約這一年一度的清香甜美！

2023 年文旦預訂方案

預訂時間：即日起至 9/2(六)止預訂，享早鳥 95 折優惠，9/3 起恢復原價。

※※數量有限，9 月初開始採收，起將依訂單順序出貨

【文旦供應小檔案】

張華妹	詹東榮	盧秀紅	李國溢
			
特色 無農藥化肥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培
花蓮鶴岡 	雲林斗六 	雲林斗六 	台南麻豆鎮北 
早鳥價 \$665 5斤/盒 約6-7顆	早鳥價 \$1,140 10斤/盒 約12-15顆	早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-14顆	早鳥價 \$715 特級5斤/盒 約6-8顆
早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-15顆			早鳥價 \$905 頂級5斤/盒 約6-8顆
限量 供應	限量 供應	限量 200盒	限量 400盒
樹齡30年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖 樹齡42年以上老欖



濃郁滑嫩，細緻甜酸比

守護土地生機的大目釋迦



◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的大目釋迦

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。

然而，2021 年 9 月，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣鳳梨釋迦進口，重創了台灣釋迦產業，雖政府已積極輔導並開拓其他銷售通路，仍阻止不了釋迦產業的衰退，許多釋迦農友心灰意冷，放棄種植，或是刨除轉作。鳳梨釋迦受創，連帶大目釋迦也受到拖累。大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾，然而在 2022 年冬天，也遭遇了歷來最嚴酷的產業寒冬，老一輩記憶中邊吃柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，岌岌可危。



所幸，在每個產業中，總有那麼幾位有傻勁的生產者，堅持守著產業不放棄。為合作社供應釋迦的青年農夫李俊儀，就是其中傻得厲害的一位。俊儀是國內少數取得有機認證的釋迦農友。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，一般釋迦果農為求高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺蟲劑管理，減藥都難，更遑論有機種植了！「

藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。

請專人定期使用高壓空氣槍噴除果皮上的粉介殼蟲→



而為了提升釋迦釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所需產量，一枝一果，只留下夠用的



就好。所以一棵樹大約只產出 30-40 顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。

今年夏天，中國有限度的恢復釋迦銷中，只要符合相關規範，取得認證便可供應。俊儀的供應品質條件遠高出這些門檻，但他並未因此動心：「我要種的，是給

台灣人吃

的好吃釋迦！」按著季節，不搶收

、不搶量、不搶淺根市場。俊儀守著的，是釋迦產業中，最美好柔軟的那一塊。而今大目釋迦夏果產期已至，歡迎社員以行動支持，多多利用，品嚐這份守護土地的甜美心意！



貼心小提醒

1. 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」。
2. 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、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。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。



【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：環保級



產地速報

天氣炎熱，水蜜桃產季來到中後段，還請社員購買回家後**立即將水蜜桃放入冰箱**，以免過熟衰退影響品質與風味。

◆雲頂山巔的柔嫩甜美——高山水蜜桃安心限量登場

如果說，這世上有什麼令人難以抗拒的水果，水蜜桃肯定排得上前幾名。粉紅透嫩的色澤誘人眼目，撲鼻的甜蜜果香引人垂涎，多汁軟嫩，入口即化，好吃到讓人幾乎連舌頭也要吞了下去！無怪乎每年夏天高山水蜜桃產季一到，台灣的雲頂山顛便要喧騰，眾人不遠千里競逐尋覓，只為了這一年一度的柔嫩甜美。

台灣水蜜桃品種繁多，四月開始，由熱帶水蜜桃打頭陣；七月中，高海拔水蜜桃主力品種上海蜜正式登場，間或



伴隨

著少量的瀨戶內、山根等品種。風味上，除了水蜜桃共同的濃郁甜香外，有的口感脆Q，有的透著迷人微酸，有的甚至帶著蜜香花香，沾手不褪。簡直是一場讓人屢屢驚艷的味覺饗宴。

國產水蜜桃珍貴，目前仍是水果市場上供不應求的超級明星，為確保收成無虞，農友願意減少用藥的不多，能夠符合合作社自主管理標準的農友，更是難得。也因此，歷來站所架上一旦有水蜜桃蹤影，總是迅速秒殺，常收到社員殷殷詢問何時可再供應。目前為合作社供應水蜜桃的農友都位於大梨山地區，這兒日夜溫差大，**白天充足的日照讓桃樹得以充分行光合作用獲得營養；夜間的冷涼低溫則讓果實呼吸作用減緩，醣份得以保存轉換，造就了水蜜桃的飽滿甜美，也讓梨山成為高山水蜜桃生產重鎮。**今年，除了社員熟知的農友張源益大哥、廖



文扶大哥之外，在梨山友善耕作多年的青農許漢忠也加入供應行列。趁著今年水蜜桃產量提升，歡迎把握產期向站所預訂，或是踴躍到站利用，千萬別再錯過了這一季的精采！

貼心小提醒

1. 水蜜桃的紅暈色澤與日照及品種有關，並非判斷熟度的標準。收到水蜜桃後，請開箱檢查果況，偏黃、微軟並散發香氣者即可優先食用或進冰箱冷藏保存。越熟軟越甜，但也請留意，避免放太久導致過熟發酵影響口感。
2. 高山水蜜桃皮薄嬌嫩，農友雖已套袋，掛果時期仍難免有樹枝擦傷，或是運輸過程中有輕微碰傷，但大多不影響內部品質與食用，請社員理解後再利用。
3. 水蜜桃表皮有許多絨毛。收到水蜜桃後，切勿水洗後再冷藏，失去果皮絨毛的水蜜桃會加速腐敗。如果喉嚨容易過敏或是覺得絨毛影響口感，食用前可先以布或衛生紙輕輕擦拭水蜜桃表皮，再用清水洗掉絨毛即可。



【水蜜桃供應小檔案】（黃色色塊為新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
廖文扶	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級

水果品質說明

◆【梨子熟度判斷小秘訣】同一品種的梨，果皮顏色也會有不同，有的顏色較青綠，有的顏色較金黃，是否與熟度有關？要如何判度梨子的熟度呢？

梨子的果皮顏色，主要受到品種、套袋透光率與保存冰藏的影響。在品種上，大致分為青皮與赤皮兩大類，青皮梨（如新世紀梨）果皮細嫩偏白色，為了避免曬傷，農友通常會使用內部有黑色塗層、較不透光的套袋，以使果皮維持嫩青白色。赤皮梨（如豐水梨、新興梨、寶島甘露梨等）

果皮顏色較深偏黃，如使用牛皮紙袋套袋，採收初期顏色會偏深黃；農友保諒採用較不透



光的套袋，採收初期顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。由此也可得知，果皮顏色不是判斷熟度的指標。

那麼究竟要如何判斷梨子熟度呢？

- 👁️ **看果皮**：果皮色澤較為光亮，表示熟度高；果皮較粗糙暗沉→較不熟，口感風味較粗些
- 👁️ **看果萼（果臍）**：果萼打開→熟度高；果萼未開→熟度低

◆【蘋果賞味小秘訣】把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」，其實這句話只對了一半。資深蘋果農友經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要**避免蘋果「太快退酸」**。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸不甜、平淡無奇了。



迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。國產蘋果季即將展開，特別與您分享這個賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！

◆【酪梨新手救星】如果切開發現酪梨還沒熟怎麼辦？

酪梨為新興果品，儘管已經有酪梨熟度判斷指標，但還是有可能切開後發現熟度不夠，在此分享一個經實驗發現有效的小技巧：**將切開的酪梨合起來（如未切之前的形狀），再以膠帶纏繞後，於常溫靜置約 1-2 天**，還可繼續後熟哦！



📢 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
秋刀魚 (4尾)	320g/包	御鑫	130	8/14	限量	遠洋漁船所捕撈，經去鰓、去肚加工處理，原料超低溫冷凍保鮮，適合乾煎、鹽烤。由於原生產者利豐公司營運發展規劃，轉生產者名稱為御鑫水產企業有限公司，服務內容與產品品項皆維持不變。
酸辣檸檬 雞爪凍	480g/包	漢典	190	8/14	無	選用合作社指定雞爪，搭配酸辣風味，開胃又清爽不膩口。 解凍即可食用或電鍋倒入半杯水，隔水加熱即可。
台灣米漢堡 (三杯雞)	480g/3入	喜生	180	8/21	無	使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的雞肉製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
台灣米漢堡 (洋蔥牛肉)			185			使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的牛肉與洋蔥製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
台灣米漢堡 (薑燒豬肉)			190			使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
						的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的豬肉製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。

◆ 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
新鮮黑木耳 (環保級)	200g/盒	彥廷	50	8/17	生產者改善品質，恢復上架供應，並調漲售價

◆ 價格異動: (因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價，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
新鮮黑木耳(環保級)	200g/盒	彥廷	47	50	8/17	全社

◆ 規格異動

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
優質鷹嘴豆- 500g/包	有機/ 土耳其	優質/ 墨西哥	正原有機 國際有限 公司	新一批將於 8/17 到貨 三倉	無	全區	有機鷹嘴豆因航運等相關問題，產地由土耳其改成墨西哥，同時有機的等同性認證問題，將其有機字樣移除，改為優質鷹嘴豆上架供應

◆ 產品優惠: (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
燕鮑輪切(2件優惠)	300g*2	黃芬香	440	330	批次利用完為止	延長優惠期間，兩件75折持續推廣	否
薑母鴨	1000g*2包	鴨迷	580	290	批次利用完為止	因利用趨緩，優惠價2包5折鼓勵社員多加利用。(因系統設定，站所可任2包5折、線上及班配需同品項2包5折)	否
燒酒雞			600	300			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包7折優惠價鼓勵	否

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
藥膳葷菇鍋			270	189		社員多加利用。	
小湯圓	300g*2包	餐御宴	144	72	批次利用完為止	因利用趨緩且效期將屆，採兩包5折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	6入/960g	喜生	295	260	批次利用完為止	因米漢堡規格更改為3入新包裝，為出清6入裝規格採單包88折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
台灣米漢堡(全牛肉)			385	339			
台灣米漢堡(洋蔥牛肉)			355	312			
台灣米漢堡(薑燒豬肉)			360	317			
台灣米漢堡(三杯雞)			350	308			
台灣米漢堡(打拋雞)			330	290			

◆ 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-芒果	600g	東山合作社	季節性供應品項	8/28

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
番社十六號米	2kg	東山合作社	因利用狀況不佳，將於數量利用完後停止供應	現有數量利用完為止
陳稼莊檸檬醋(加糖)	250ml	陳稼莊	因利用狀況不佳，將於數量利用完後停止供應	現有數量利用完為止
桑椹原汁(加糖)	600ml			
益全香米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	生產者將以新品替代	現有數量利用完為止

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
蘿蔔糕	750g	餐御宴	餐御宴因工廠內部整修，預計8/16~8/21 蘿蔔糕停止生產，故站所 8/21~8/26 停止供應。	8/28

夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	因天熱夏威夷豆易出油，調整包裝方式改善。	10月初
-----------	--------	----	----------------------	------

◆ 推廣活動:【中秋團圓食計畫】



※因部分預購產品需事先安排及製作時間產能有限，將採限量供應；詳細介紹及產品相關資訊請看合作社官網及專刊。

類型	生產者	品項	規格	預購價
中秋 應景月餅	餐御宴	廣式松子蓮蓉小月餅 新品	168g/3 入、 限量	185 元
		金沙綠豆椪 新品	180g/3 入、 限量	200 元
		大甲芋頭酥 新品	180g/3 入、 限量	170 元
		黑豆蛋黃酥	180g/3 入、 限量	230 元
	瑪諾蘭迦	薑黃咖哩酥 新品	180g/3 入、 限量	160 元
		月餅 3 入提盒(可放上述 3 入月餅 3 條)		35 元
		樸實	香丁鳳梨酥禮盒 新品	香丁酥*4+草莓鳳梨酥*4/380g/盒、 限量
天然 安心好物	中子文化	秋柚茶香貝果組 新品	柚子鳳梨(120g)*3+奶韻烏龍(109g)*3	370 元
	梅博館	Q 莓蜜棗乾 新品	320g(4-6 顆)/包、 限量	190 元
	穀盛	有機米麩 新品	200g/包	180 元
	金椿茶油工坊	台灣茶葉綠菓-烏龍茶籽油 新品	300ml/瓶、 限量	1,250 元
入秋 相聚飲品	星源茶園	柚花烏龍茶包 新品	3g*8 入/盒	310 元
	洪紹勛	日紅高山紅茶	150g/盒、 限量	625 元
	馥聚	樂亞蜜康普茶組-中秋 新品	柚子花椒、白毫茉莉、接骨木蘋果各 2 瓶	700 元
	一品咖啡莊園	阿里山精品咖啡掛耳包 新品	10g*12 入	700 元
	芳境	芳境玉荷包荔枝啤酒	330ml*6 瓶	690 元
		玉荷包啤酒紙盒	可裝 6 瓶	20 元
	嘉農酒莊	本格梅酒 新品	600ml	350 元
		果釀梅醋 新品	500ml	250 元
	二人提盒(可裝兩瓶梅酒或梅醋，也可混搭)		5 元	
團聚 好食相伴	春發成	平埔黑豬厚切五花烤肉片	300g/包、 限量	290 元
		平埔黑豬梅花烤肉片	300g/包、 限量	320 元
		平埔黑豬戰斧豬排	300g/包、 限量	420 元
	鈺景	台灣牛沙朗牛排	200g/包、 限量	265 元
	舍利蓮	澳洲肩胛牛排 新品	400g/包	280 元

類型	生產者	品項	規格	預購價
	星虹海	澳洲安格斯橫膈膜烤肉片	300g/包	360 元
		澳洲安格斯屠夫牛排 新品	300g/包	420 元
	一夫水產	台灣養殖草蝦 新品	300g/包(11-15 尾) 、 限量	470 元
	黃芬香	龍膽石斑	1,650g/包(含頭骨、下巴、魚片) 、 限量	1,590 元
	陳瓊珠	澎湖小卷乾 新品	100g/包(3~4 隻)	340 元
		澎湖野生紅魷魚排 新品	300g/包	250 元
	鳴迷	韓式泡菜豬肉片 新品	300g/包、 限量	175 元
		生醃台灣安格斯骰子牛 新品	300g/包	380 元
	元榆	義式香草黑羽土雞翅 新品	500g/包	245 元

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

◆ 推廣活動:【誠食・平安】



誠食。平安

主婦敬獻 款待心意



活動時間 8/30(三)中元節
7/31(一)-9/2(六)

活動時間：7/31(一)-9/2(六)

活動內容如下：

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
豐饗 上三牲	1	石斑魚輪切	400g	400	368
	2	吳郭魚片	200g	115	98
	3	帶皮吳郭魚片	200g	115	98
	4	金鱒(銀鱸)	300g	200	170
	5	金鱒(銀鱸)	400g	250	213
	6	NEW 有機蜆-楊宜樺	600g	200	190
	7	善糧黃金土雞胸	200g	200	180
	8	絞肉(中央畜牧場)	300g	110	105
	9	肉絲(中央畜牧場)	300g	115	109
	10	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	305	290
	11	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	185
	12	肩胛肉	600g	295	280
	13	肉酥	200g	200	190

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	14	黑羽土雞全隻(公)	1900g	745	655
	15	黑羽土雞剝塊(不分公母)	800g	370	325
知味 嗜油醬	16	紅花大果苦茶油	500ml	905	815
	17	胡麻油	570ml	314	283
	18	破布子	375g	165	145
	19	本土黑豆瓣醬	460g	160	144
	20	本土黑豆豉 (2 件優惠)	80g*2	110	90
	21	本土無糖醬油	300ml	340	306
	22	本土黑豆醬油	300ml	270	243
禮敬 生穀糧	23	茉莉香米	3kg	400	340
	24	胚芽米(東里)	2kg	225	205
	25	長秈白米(銀川)	3kg	359	325
	26	長秈糙米(銀川)	3kg	359	325
	27	原味麵條(麵本家)	450g	55	52
	28	原味寬麵(麵本家)	450g	55	52
	29	米粉	300g	110	99
淨土 好農品	30	樂亞蜜有機綠豆 (2 件優惠)	450g*2	260	230
	31	有機綜合菇 (2 件優惠)	40g*2	280	238
	32	脆花瓜(明德) (6 件優惠)	170g*6	450	395
	33	冷凍有機毛豆仁	300g	110	99
	34	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	458
天然 喝涼飲	35	奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6 件優惠)	295ml*6	330	288
	36	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入/60g	155	140
	37	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入/60g	165	149
	38	香檬原汁 (3 件優惠)	300ml*3	600	510
	39	奧納芮有機蘋果汁 (6 件優惠)	295ml*6	330	300
	40	仙草甘茶 (6 件優惠)	240ml*6	258	230
	41	黑麥汁 (6 件優惠)	330ml*6	258	245
	42	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (24 件優惠)	195cc*24	1,200	1,080
	43	海木耳纖活飲 (12 件優惠)	200ml*12	480	430
	44	台灣芒果汁 (12 件優惠)	290ml*12	540	440
福氣 愛零嘴	45	NEW 有機黑棗乾	200g	165	155
	46	杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g	165	149
	47	蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g	130	117
	48	黑糖沙琪瑪 6 入(6 件優惠)	6 入/225g*6	270	250

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	49	動物造型餅乾(海鹽) (12 件優惠)	100g*12	420	400
	50	虱目魚香絲	50g	90	85

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※產品數量，依各站所現場數量為主

👜 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：

- 數位社群編輯專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、乾貨理貨人員、驗收理貨人員(工作地點：三重總社)
- 社務專員、蔬果理貨人員(工作地點：台中分社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、大直站、北投站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、新莊站、三葉站、竹北站、東海站、河堤站)
- 短時數時薪站務(工作地點：雙和站)



合作社徵才網址

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。