



週報期數 / 2023 年 8 月第 5 週 (8/28-9/1)

目錄

♥ 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	15
👜 人資招募.....	23

當季水果



◆果汁濃郁，源自青森的香甜芳美——早生津輕蘋果快閃供應中

時序即將入秋，正是國產蘋果大放異彩的時節。緊接在秋香蘋果之後登場的，是珍貴稀少的津輕蘋果。看到「津輕」二字，便知這蘋果與日本頗有淵源。津輕半島位於日本青森縣，是重要蘋果產區，津輕蘋果便是日本青森縣蘋果試驗場以紅玉蘋果為父本、金冠蘋果為母本選育而成，因而以此命名。

津輕蘋果兼具了紅玉緻密多汁又香甜的美味，以及金冠甜酸脆口的特性，外觀紅艷帶條紋，果汁飽滿濃郁，香甜帶蜜香，甚至有「早生蜜蘋果」之稱，雖結蜜機率不高，但香甜滋味不亞於深秋入冬時的蜜蘋果品種。在日本常被製成蘋果汁，知名的青森蘋果汁，就是以津輕蘋果製成。台灣所產的津

鮮採

輕蘋果，甜度雖然比日本高冷地區低些，卻多了產地的細膩甜酸比，適口不膩，風味極佳！可惜產期極短，大約1-2週之內就採收完畢，如在架上發現了津輕蘋果的蹤影，可得好好把握機會品嚐，錯過就要等明年！

為合作社供應津輕蘋果的農友是林浴沂與許漢忠，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。而今正值津輕蘋果產出，陣陣蘋果甜香誘人，請千萬別錯過了歷經1400個小時低溫醞釀，終得成就的芳香甜美。

為合作社供應津輕蘋果的農友是林浴沂與許漢忠，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。而今正值津輕蘋果產出，陣陣蘋果甜香誘人，請千萬別錯過了歷經1400個小時低溫醞釀，終得成就的芳香甜美。

貼心小提醒

產地鮮採的津輕蘋果為完熟採收，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。

【早生津輕蘋果供應小檔案】（以目前供應者為主，黃色色塊為今年新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



◆秋之旬味，鬆綿甘甜——國產板栗鮮果開始採收

說到栗子，你會想起什麼？栗子燒雞？還是香甜熱呼呼的糖炒栗子？栗子鬆軟香甜的滋味，是許多人的心頭好，飽滿溫暖的感受，召喚著食欲之秋美好記憶。秋天，正是新鮮板栗採收的季節。

栗子擁有豐富澱粉、膳食纖維和礦物質等營養，素有「乾果之王」的美名。栗子多產於較寒冷的地區，台灣的北回歸線，便是板栗分布的最南界，產區多集中在嘉義阿里山腳的中埔鄉。



中埔地區栽培板栗已有六十年歷史，其中最重要的推手就是現今產銷班班長林德淵的祖父林長成先生。日治時期，日本人嘗試在阿里山種植各種板栗，當時從事伐木工作的林長成

發現日本人對板栗甚為喜愛，便討了一些果實回家種。原本只是供自家食用，但經過多年淘汰選種逐漸馴化，林先生發現其有發展成產業的潛力，便開始有計劃的經營，更無私將樹苗和經驗分享給親友，帶起當地種植板栗熱潮。2004年在農會輔導下，中埔鄉成立全國唯一的板栗產銷班。由於國產板栗果仁呈現亮麗金黃色，和市售進口板栗有所差異，因此命名為「黃金板栗」。林家的栗子園就從林長成先生開始，一代傳一代，十多年前林德淵大哥回鄉接手，與兒子志賢一起管理，希望能繼續將這個在地特色農產發揚光大。



板栗栽種門檻極高，從種子、實生苗到嫁接，至少要七年才能穩定產出，願意投入的農友不多。而且板栗多刺，甜美的果肉被佈滿長尖刺宛如刺蝟的「殼斗」包裹著，被扎到時往往痛徹心扉，因此採收時須先以長柄鐮刀將成熟的果實割落，以長鐵夾撿拾收集後，再戴上沾膠厚手套小心翼翼地扳開殼斗取得果實，後續還要經過分級和篩選等流程精選後才可出貨，十分「厚工」。然而國產黃金板栗果仁飽滿，清炒後依然保留金黃色澤，吃起來口感鬆綿鮮甜，遠勝進口板栗，新鮮度就是最大關鍵。因此儘管栽種採收不易，卻是追逐者眾。而且鹽炒比糖炒更能展現它的清爽鮮味與香氣。8月下旬到10月下旬就是中埔板栗一年一度的採收季，歡迎社員把握產期多加利用，一同品嚐這難得的鮮美好滋味。



貼心小提醒

1. 板栗採收期易遇降雨，果實含水量較高，儲架壽命較短，請社員採購後置於冷藏溫層，並盡速食用。
2. 板栗連殼料理時請先以利剪或刀子在殼表面劃一道切口，避免加熱時因果仁與殼之間的空氣驟然膨脹而爆碎，也方便品嚐時剝殼。
3. 若要先取得果仁利用，可將果實浸泡於滾水2分鐘，待殼軟化會更容易剪開剝除。
4. 鹽炒板栗做法：板栗和鹽取2:1的比例，先將鹽炒熱，再放入已劃好切口的板栗一起翻炒，當果實外殼翻開並露出金黃色果仁即完成，需時約20分鐘。



【板栗供應小檔案】

合作農友：林德淵

品種：黃金板栗

產地：嘉義中埔

自主管理等級：農好級

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



◆極品老欖，細緻多汁安心吃——2023 文旦早鳥限時優惠中



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，一方風土一方滋味，品嚐各產區的文旦，其實也品嚐了台灣風土的精采。

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。

秋節已近，走訪產區，只見圓滾滾、油胞細緻的文旦掛滿枝頭，預告了這一季的柚香甜美。合作社今年特別提供早鳥優惠供社員預訂，數量有限。歡迎洽各站所，預約這一年一度的佳節香甜！



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】

<p>張華妹</p>  <p>特色 無農藥化肥 草生栽培</p> <p>花蓮鶴岡 (安全)</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$665</td> <td>早鳥價 \$1,235</td> </tr> <tr> <td>5斤/盒 約6-7顆</td> <td>10斤/盒 約12-15顆</td> </tr> </table> <p>限量供應</p> <p>樹齡30年以上老權</p>	早鳥價 \$665	早鳥價 \$1,235	5斤/盒 約6-7顆	10斤/盒 約12-15顆	<p>詹東榮</p>  <p>特色 安全用藥 草生栽培</p> <p>雲林斗六 (安全)</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$1,140</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10斤/盒 約12-15顆</td> <td></td> </tr> </table> <p>限量供應</p> <p>樹齡25年以上老權</p>	早鳥價 \$1,140		10斤/盒 約12-15顆		<p>盧秀紅</p>  <p>特色 安全用藥 草生栽培</p> <p>雲林斗六 (安全)</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$1,235</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10斤/盒 約12-14顆</td> <td></td> </tr> </table> <p>限量200盒</p> <p>樹齡25年以上老權</p>	早鳥價 \$1,235		10斤/盒 約12-14顆		<p>李國溢</p>  <p>特色 安全用藥 草生栽培</p> <p>台南麻豆鎮北 (安全)</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$715</td> <td>早鳥價 \$905</td> </tr> <tr> <td>特級5斤/盒 約6-8顆</td> <td>頂級5斤/盒 約6-8顆</td> </tr> </table> <p>限量400盒</p> <p>限量400盒</p> <p>樹齡25年以上老權</p> <p>樹齡42年以上老權</p>	早鳥價 \$715	早鳥價 \$905	特級5斤/盒 約6-8顆	頂級5斤/盒 約6-8顆
早鳥價 \$665	早鳥價 \$1,235																		
5斤/盒 約6-7顆	10斤/盒 約12-15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	早鳥價 \$905																		
特級5斤/盒 約6-8顆	頂級5斤/盒 約6-8顆																		



產地速報

好消息，今年芭樂盛產，味道豐美，農友特提供少量夏果供社員試吃，歡迎至各站所品嘗洽詢，並請多多支持利用！

◆高C低熱量，營養師的口袋水果——芭樂夏果甜美供應中

芭樂是台灣最常見的水果之一。營養價值高，含有豐富維生素C和膳食纖維，以及鉀、鐵等礦物質，芭樂的維生素C堪稱水果之冠，是柑橘類的8倍、檸檬的3.5倍；熱量低，100g的芭樂只有32大卡，一整顆芭樂的熱量只有米飯的三分之一，許多健身的朋友甚至以芭樂替代部分米飯。本草綱目記載，番石榴性平味甘，健脾消積；內斂含蓄的果酸、略帶草香的爽脆，果心軟綿甜蜜，是許多營養師推薦的高營養低負擔水果之一。

台灣的芭樂品種繁多。芭樂幾乎一年四季都有產出，冬天的芭樂生長時間較久，果實掛在樹上時間久，養分吸收較多，甜度較夏季更高，也比較脆口；夏季氣溫度高，果實的成熟速度較快，所產出的

芭樂果肉較軟嫩，清甜不膩。冬果夏果，各有所長。

天氣炎熱令人食慾不振的溽暑，正是芭樂夏果的盛產期，不妨多多利用這高 CP 值的平民水果來補充營養。



合作社架上芭樂質量均優，且農友多是供貨合作社多年的資深農友，重視**品質風味管理與友善環境**，一枝一果，或以液肥涵養土壤好菌，甚至有以自然農法生態管理，從環保級到農好級，品質毫不遜於冬果。就是為了讓大家吃得美味，也吃得安心！而今適逢芭樂盛產，口感脆口、清香酸甜，歡迎社員把握時機多多利用！

貼心小提醒

- 農友採友善環境管理，表皮偶有樹枝或蟲咬傷疤，雖外觀可能不盡完美，但風味香氣卻一樣優質。還請理解後利用。
- 芭樂的食用風味喜好相當廣泛，有人喜歡脆口，有人偏愛軟綿。購買後請連同套袋一起置於冰箱保存，如想吃軟綿口感，可稍微放置幾天再食用，但還是盡可能於兩周內食用完畢為宜。

【芭樂供應小檔案】

農友	芭樂品種	產地	級別
吳龍寅	珍珠芭樂	彰化大村	環保級
王乾坤	珍珠芭樂	屏東萬巒	環保級
黃生富	珍珠芭樂、帝王芭樂	彰化溪州	友善級
張瀨月	珍珠芭樂	高雄大社	友善級
游盛豐	帝王芭樂	屏東內埔	環保級
蔣世明	帝王芭樂	高雄大樹	農好級
林俊傑	黃金蜜芭樂、粉紅蜜芭樂	雲林台西	環保級



◆細緻嬌嫩，青綠不青澀——牛奶鳳梨香甜供應中

台灣是鳳梨王國，品種琳瑯滿目。除了大家所熟知的金鑽鳳梨外，近期合作社架上，還有個市面少見的品種——台農 20 號牛奶鳳梨。

牛奶鳳梨屬大果鳳梨種，葉片無刺，果皮青綠而薄，果肉雪白細緻、香甜多汁，帶有淡淡的優酪乳香氣，風味十分獨特迷人，而這也是牛奶鳳梨的名稱由來。由於品種特性的緣故，牛奶鳳梨成熟時果皮仍為青綠，不會完全轉黃。農友 8 分熟採收，送到合作社已是最佳熟度，購買當天即可食用！如果喜歡再熟甜一些，可再放置 1-2 天後食用，或放入冰箱冷藏。但千萬不可放到外皮全黃，以免過熟發酵，影響風味。

為合作社供應牛奶鳳梨的農友陳映延，是農家第三代，陳映延的母親因丈夫早逝，一肩扛起了鳳梨種植及養家的責任，更於 2003 年獲得神農獎。陳映延接手協助栽培管理後，致力減藥栽種。由於牛奶鳳梨葉片而該品種葉片較長，陳大哥便運用這個特性為果實遮陰，省去防曬資材的使用，減少垃圾之餘也環保。由於牛奶鳳梨果皮較為細緻，容易受高溫、強曬與雨水損害，栽種照顧不易，栽種的農友不多，市面上較為少見，能夠找到映延農友供應這麼高品質的牛奶鳳梨，實屬珍貴難得。邀請社員把握產期，好好品嚐。

貼心小提醒

由於牛奶鳳梨果皮青綠，熟度不易判定，農友完熟採收，購買後即可食用。切勿放至全黃，以免過熟發酵。

【牛奶鳳梨供應小檔案】

- 合作農友：陳映延
- 品種：牛奶鳳梨
- 產地：嘉義民雄
- 自主管理等級：農好級





◆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：安全級



◆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，多多品嘗，補完這一季精彩的芒果風味地圖。

■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**，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。

貼心小提醒

晚生芒果的賞味秘訣在於「熟度」。購買回家後請放置於陰涼通風處，待表面油亮、蒂頭觸感微軟時，就是最佳風味賞味期。晚生芒果風味雖然較為清淡，但完熟後甜度一樣可達 15 度以上。如無法馬上享用完畢，還請盡快放入冰箱冷藏。

【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			



🍌 水果品質說明

◆【2023 主婦聯盟合作社芒果賞味圖鑑】您吃過那些品種的芒果呢？

芒果原產於北印度及馬來半島，十六世紀左右由荷蘭人引進台灣。而今，芒果已成為台灣深具

代表性的水果之一，較常見的芒果品種超過 20 種，色澤、外觀、風味，各自繽紛。2023 年是芒果豐產的大年，正是品嚐各種優質芒果的最佳時機；合作社曾出現過的芒果，也有 15 種之多！找找看，您在合作社架上見過、購買利用過哪些品種呢？還記得他們的滋味嗎？



◆【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！

◆【梨子品質說明】購買梨子回家後，切開一看，發現果肉有黑點，或者是透明果凍狀，這是什麼原因造成的？還能吃嗎？

梨子果肉的褐黑點，是因為缺鈣造成的生理障礙，類似蘋果的「苦痘症」，不影響食用與健康，還請理解並利用。

至於梨子果肉的透明果凍狀，如位於接近果皮處，較可能是撞傷。如位於果肉內部或接近果心處，則是俗稱「梨蜜症」或「水心症」的生理障礙，常見於亞洲梨系統如豐水梨、新世紀梨、二十世紀梨等。主要產生原因有二，一是缺鈣，二是果實甜度高，在日夜溫差高的環境逆境下，果實轉換糖份為山梨糖醇，因而產生類似蜜蘋果的結蜜現象。兩者均不影響食用。但如果梨蜜症範圍較大較嚴重，也請盡快食用完畢，以免過熟發酵。

◆【蘋果品質說明】蘋果表面凹陷斑點或是切開有褐色海綿狀組織，吃了對人體是否有影響？

蘋果表皮有許多黑褐色、凹陷的斑點，或是買回家後切開發現內部果肉有褐色海綿狀組織或斑點，這樣的蘋果到底能不能吃呢？

其實，這叫做「苦痘症 (bitter pit)」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」，鈣可以增強植物的細胞壁，但是當蘋果的局部組織缺鈣時，果皮會呈現黑褐色斑點、或是乾疤，果肉組織則

會呈褐色海綿狀，有時會有微微苦味，這就是所謂「苦痘症」。苦痘症的症狀在採收時並不明顯，從外觀也不易看出；但在採後儲藏時期，隨儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色的醜斑點，幾週後這些斑點就會越來越明顯。但這不影響食用，對健康也沒有危害。所以下次如果發現買蘋果表面有這類黑褐色斑點，或是削皮後才發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的哦。如果真的介意，只需將這些黑點削掉即可。珍惜好食，讓地球更美好！



▲蘋果苦痘症外觀



▲苦痘症發生在果肉上的狀態，呈褐色海綿組織狀態。不影響食用，也不危害健康。

📢 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
日本生干貝 3S	41-50 粒/ 公斤	元家	1470	8/28	限量 7000 盒	指定北海道海域生產的生干貝，風味特別鮮美。日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。
日本生干貝 S	31-35 粒/ 公斤	元家	1800	8/28	限量 3000 盒	
台灣鯨魚排	300g	邱經堯	180	8/28	無	協助去化虱目魚頭與白蝦殼的重要推手，適合煮湯、清蒸、或煎烤。
瑩雪香米	2kg	陳晉恭	275	9/4	無	瑩雪香米-「台南 20 號」，白米呈現半透明有如雪般矇矓外觀，米飯帶有淡雅香氣及光澤，熱飯口感輕柔、冷飯 Q 彈！
新鮮黑木耳 (環保級)	200g/包	就是鮮菇	49	8/31	無	就是鮮菇供應的新鮮黑木耳與新鮮川耳，為菇果農場王鳴皓生產，產地為台中新社，全程以無農藥、無化肥

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
新鮮川耳 (環保級)			59			方式環控栽培，可全年穩定供應，提供社員多元的選擇。 川耳又稱雲耳，是一種較圓、尺寸也較小的木耳品系，吃起來比市場常見的大片的木耳口感較脆，適合涼拌、快炒。
滷牛肚	260g	智立	375	9/4	限量	採用 HGP Free 澳洲牛肉，由智立勞動合作社進行滷製，成份單純無添加，退冰即食超方便。
	305g		435			
	350g		500			
滷牛肚	395g		560			
滷牛筋	200g		350			

【品質說明】新鮮木耳與川耳的表面有一層白色粉狀物是什麼？可以吃嗎？

這是木耳與川耳的孢子。為了避免孢子遇高溫持續生長，在木耳表面形成蜘蛛網狀，影響產品美觀，一般市售黑木耳會在採收出貨前將木耳鋪在地上大量灑水，以防止孢子增生，也增加重量。

合作社供應的「就是鮮菇」新鮮黑木耳、川耳，堅持出貨前不泡水，而是在採收、包裝、運送過程嚴格控溫，避免孢子增生，表層的果粉只

需要清水簡單沖洗即可料理。無泡過水的木耳保存期限較長，可放置二~三個禮拜，若已清水過，則應盡早食用完畢。



◆ 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
冷凍牡蠣	200g	湧升海洋股份有限公司	260	8/28	來自嘉義離岸 20 公里無污染的外海(外傘頂洲)簽約養殖戶，在純淨環境育成，並導入產銷履歷系統可追蹤產品生產過程，牡蠣(蚵仔)營養豐富，在地養殖包裝冷凍，吃得安心有保障。產品效期 2024/11/04 與 2024/11/11 批次，因生產者印刷彩盒用罄，暫以空白盒包裝，後續再做更換。

◆ 價格異動: (生產者進價調降，故同步進行售價調降，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
調合油---570ml	570ml	主惠	165	150	9/4	全區
調合油(新配方)---3L	3L		695	630		

◆ 價格異動: (因季節性變價，故調整售價，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
陶立克(環保級)	180g/包	蕈優	60	65	9/1	全區
杏鮑菇(環保級)	300g/盒		65	70		
黑美人菇(環保級)	150g/盒		45	50		
鴻喜菇(環保級)	200g/包	隆谷	39	43	9/1	全區
柳松菇(環保級)	150g/包		36	40		
金針菇(環保級)	200g/包		16	20		

◆ 價格異動: (因原物料、加工成本增加，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
香草雞胸肉(生)	240g	漢典	155	160	9/4	全區
濃縮虱目魚高湯	500g		95	100		

◆ 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
仕安白米(2kg)			仕安合作社	即日起			生產者經保存測試，在常溫保存下1年，不影響產品的口感及品質，故即日起，將仕安白米保存期限由6個月改為1年。請社員繼續支持利用。

◆ 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
有機紅棗乾	200g	黃炳華	330	315	8/21-批次效期利用完為止	時序已入立秋，秋季養生好時機，其中紅棗是溫補好食材，如紅棗銀耳湯潤肺、補氣的紅棗枸杞茶.....等，除了煮甜湯養身雞湯內也是常見的食材。合作社供應來自苗栗公館有機紅棗乾，因生產者堅持「天然、有機、無農藥」的友善理念，及維持好品質不妥協，產出更優質紅棗，香氣濃郁，果肉香Q。別因秋老虎發威，錯過節氣時機，來一包台灣紅棗，讓您有好氣色。	是
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折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
藥膳蕈菇鍋			270	189			
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)	960g/6入	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			

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
手工玫瑰草莓果醬	230g/罐	蘿拉	240	175	8/28至利用完為止	利用緩慢，促銷推廣	否
有機筍茸	200g	茶山	200	180	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包9折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
一日鮮轆篙筍	600g	茶山	280	250	批次利用完為止	因利用趨緩，採優惠價鼓勵社員多加利用。	否

◆ 產品推廣: (限量供應、全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	推廣原因	推廣說明
楓糖胡桃	150g/包	樹窩	200	利用趨緩	使用合作社指定之台灣二砂糖搭配胡桃與加拿大楓糖製作，使用玫瑰鹽來做最後的點綴，全成分不使用人工香料、無防腐劑，讓胡桃呈現天然的奶香味與淡淡楓糖味，可單吃亦可搭配沙拉或混合穀物沖泡牛奶食用。
有機半甜巧克力豆 55%	283.5g /包	馥聚	330	利用趨緩	Equal Exchange 可可的來源由產地直皆與農夫合作社購買，公平貿易精神扶持當地小農，使利潤直皆回饋農夫及其社區，將剝削以及依靠童工勞力等的不合理對待消除。直接由秘魯的合作社配合生產，縮短產品里程數。不含乳成分，小顆粒的巧克力豆，適合烘焙使用或直接單吃，也可隔水加熱溶解後，搭配牛奶或咖啡飲用。
善糧放牧雞蛋	8 顆/盒	永興畜牧場	135	進入生產高峰	善糧放牧雞蛋的雞隻已穩定生產，並進入產蛋高峰產期，歡迎喜愛放牧蛋社員與支持非基改飼料社員多加利用

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
純濃臺灣黃豆乳(無加糖)	945ml/瓶	禾乃川	因既有瓶器無法正常供應，故豆乳系列產品需暫停供應。目前找尋合適新瓶器或待瓶器正常穩定供應，再另行恢復公告，謝謝社員支持。	8/16
純濃臺灣黃豆乳(有糖)				
純濃臺灣黑豆乳(無加糖)				
純濃臺灣黑豆乳(有糖)				

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
灰色船型襪---20~22 公分	1 雙/包	知蓮	利用不佳,庫存出清即暫停供應	
灰色船型襪---23~25 公分				

品名	規格	生產者	原因說明	停止供應時間
灰色船型襪---26~28 公分				
Tonys Chocolonely 黑巧克力 70%	180g/片	鄰鄉良食	原廠無法如期供應	即日起
Tonys Chocolonely 杏仁海鹽黑巧克力 51%				

◆ 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，原預計 8/16~8/21 蘿蔔糕停止生產，因整修工程延期，故更改 8/16-8/28 停止生產，故站所 8/21~9/2 停止供應。	9/4
灰色短筒襪---20~22 公分	1 雙/包	知蓮	加工廠缺工，製程尚在安排中	10 月底
灰色短筒襪---23~25 公分				
灰色短筒襪---26~28 公分				

◆ 推廣活動:【有機棉寢具預購】

大地綠 優雅藍 系列床組
2023有機棉寢具預購中

選擇 有機棉寢具
為地球盡一份心力

預購時間 8/28(一)~9/16(六)
站所取貨 寢具 2024/1/8(一)-1/20(六)
生產直送 棉被胎 2023/11/6(一)-12/30(六)

隨身被 兩用被 夏被 被套 枕頭套 床包 棉被胎

品類	序	品名	規格	預購價
夏被	1	夏被(大地綠) NEW	150 x 210m/件	2,590 元
	2	夏被(優雅藍)	150 x 210m/件	2,590 元
雙人兩用被	3	雙人兩用被(大地綠) NEW	180 x 210cm/件	4,030 元
	4	雙人兩用被(優雅藍)	180 x 210cm/件	3,990 元
被套	5	單人被套(大地綠) NEW	150 x 210cm/件	1,925 元
	6	單人被套(優雅藍)	150 x 210cm/件	1,925 元

品類	序	品名	規格	預購價
	7	雙人被套(大地綠) NEW	180 x 210cm/件	2,410 元
	8	雙人被套(優雅藍)	180 x 210cm/件	2,375 元
床包	9	單人床包(綠) NEW	105 x 186 x 30cm/件	1,400 元
	10	雙人床包(綠) NEW	150 x 186 x 30cm/件	1,660 元
	11	雙人加大床包 Queen Size(綠) NEW	180 x 186 x 30cm/件	1,940 元
	12	雙人加大床包 King Size(綠) NEW	180 x 210 x 30cm/件	2,200 元
	13	單人床包(灰藍)	105 x 186 x 30cm/件	1,400 元
	14	雙人床包(灰藍)	150 x 186 x 30cm/件	1,660 元
	15	雙人加大床包 Queen Size(灰藍)	180 x 186 x 30cm/件	1,940 元
	16	雙人加大床包 King Size(灰藍)	180 x 210 x 30cm/件	2,200 元
枕頭套	17	枕頭套(大地綠) NEW	48 x 73cm/單個	315 元
	18	枕頭套(優雅藍)	48 x 73cm/單個	315 元
隨身被	19	隨身被(湖水綠)	105 x 150cm/件	1,160 元
	20	隨身被(煙燻粉)	105 x 150cm/件	1,160 元
棉被胎	21	單人	150 x 210cm/5 斤	3,950 元
	22	雙人	180 x 210cm/6 斤	4,780 元

◆ 推廣活動:【誠食・平安】

活動時間 8/30(三)中元節
7/31(一)-9/2(六)



誠食。平安

主婦敬獻 款待心意

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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	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
	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、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。