



餐桌的驚喜 味蕾的饗宴

鮮甜海韻 日本生干貝



推廣價:1420元/1000g

週報期數 / 2023 年 9 月第 1 週 (9/4-9/8)

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

【站所假日盤點時間延後通知】

站所 3 月、6 月、9 月及 12 月的最後一個服務日為【盤點日】，將提早兩小時打烊。

為方便社員利用，自今年 9 月 30 日(六)起，盤點日不分平日、假日，皆於 18：00 打烊，敬請社員把握時間到站。(註：三重站及龍潭站閉店時間不同，請詳見官網服務據點資訊)

當季水果



◆少見品種，甜酸比細膩——國產紅心奇異果早鳥限量預訂中

產地速報

好消息，旭帆的紅心奇異果即將於 **9月中** 採收，屆時將依訂單順序出貨。由於產量稀少，**只有500盒**，訂完為止！即日起請洽站所預訂，以免錯過品嚐這珍貴果品的機會！

奇異果原名獼猴桃，早在一兩萬年前，便已出現在中國、台灣一帶。一百多年前被帶到紐西蘭推廣種植，成為紐西蘭的代表農作物之一。奇異果營養價值極高，富含水溶性膳食纖維、奇異果酵素、獼猴桃鹼、氨基酸和磷、鉀、鈣、鐵、鎂等礦物質，以及大量維生素C。所以有「維他命果」、「超級水果」、「水果之王」的美譽。台灣一年到頭都吃得到進口奇異果，對於奇異果的人均消費量世界第一。但每年唯有**9到10月**，是能夠品嚐到台灣國產奇異果的時間。其中絕不能輕易錯過的，是青農涂旭帆的**紅心奇異果以及黃金**



奇異果。紅心奇異果又名「紅陽奇異果」，皮薄肉嫩，照顧

不易，少有農夫種植，是國內外都難得見到的品種，產量十分稀

少。果

形小巧，果心帶有

放射狀的豔紅色彩，宛若明亮陽光，因而得名。紅心奇異果

軟熟後肉

質綿密、甜酸比細膩，帶有淡淡蔗香揉合果香，風味層

次

十足。

相較於進口奇異果七分熟就必須採收運送，國產奇異果產地鮮採直送，不只縮短了破里程，也因為免去了跨國運送的時程，得以完熟採收。因此果實能夠在果樹上充分生長，口感更濃郁、風味與層次更豐富



迷人。為合作社供應奇異果的農友涂旭帆，推廣種植本土奇異果已超過十年。果園全以人工割草，果樹間保持適當距離，使葉片有充足日照行光合作用，讓植株更營養、健康。之所以選擇種植這種水果，其中一個重要的原因是，奇異果的根系深入地下十公尺，相當於三層樓高，有助於水土保持。也因此，雖然奇異果種植門檻高，旭帆仍一路堅持，也讓更多國人品嚐到國產奇異果的美妙滋味。而今產期又將到來，歡迎把握機會品嚐，這一年一度的美好！

貼心小提醒

1. 奇異果為後熟水果，收到時可先打開通風半天，好讓運送時產生的水氣散出乾燥。如果果實還偏硬，可能還需要 3-5 天成熟。若想加速熟成，可將奇異果跟 1-2 顆蘋果或香蕉放入塑膠袋中，袋口打鬆結（須保留一些空氣），放於室溫中待其軟熟即可。如果已經軟熟，則可放入冰箱冷藏慢慢食用，減緩軟熟速度，以便調節食用時間。但還是盡快嘗鮮吃完，以免過熟發酵。
2. 紅心奇異果的果型小巧，產量稀少，因此採混果出貨，但無論顆粒大小，都一樣好吃迷人。

【紅心奇異果供應小檔案】



合作農友：涂旭帆

品種：紅心奇異果

產地：新竹尖石/苗栗海拔約一千公尺地區

自主管理等級：環保級

出貨規格/售價：500g/盒（混果出貨），500 元/盒

爽脆酸甜，滋味濃郁的隱藏版早生蜜蘋果

紅金冠蘋果限時供應中

2023國產蘋果季

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

◆爽脆酸甜，滋味濃郁的隱藏版早生蜜蘋果——紅金冠蘋果限時供應中

吃慣了進口蘋果的朋友，一定很難想像，台灣本土所產的蘋果，種類與滋味有多麼豐富。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。告別了爽脆的秋香，香甜卻稍縱即逝的津輕，緊接著是隱藏版的早生蜜蘋果——紅金冠登場。



紅金冠蘋果與美系的金冠青蘋果頗有淵源，兼具了青蘋果的爽脆，與紅色系蘋果的香甜，口感緻密，果汁濃郁，香氣清新、甜中帶酸，甚至有機會結蜜，果形雖然不大，但滋味豐富得驚人！因此有人說是隱藏版的早生蜜蘋果。只可惜不耐儲運，種植的農友少，產期只有短短一周，稍縱即逝。這也是國產蘋果季的特點，還請把握產期，跟著產季一個品種接著一個品種品嚐，豐富您的味蕾地圖！

為合作社供應紅金冠蘋果的農友是林浴沂。林浴沂

大哥種植蘋果多年，除了注重品質管理，也相當重視環境水土的保護，致力減藥、草生栽培，涵養土壤。美味又可安心連皮吃，還請把握產期多多利用品嚐！

貼心小提醒

產地鮮採的紅金冠蘋果為完熟採收，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。

【紅金冠蘋果供應小檔案】（以目前架上供應者為主）

合作農友	產地	級別
林浴沂	台中梨山	安全級



◆完熟甜脆多汁，青色不青澀——國產青龍蘋果香甜供應中



時入九月，國產蘋果季來到中段班，兩種青蘋果——青龍蘋果與金冠蘋果即將相繼登場。青龍蘋果原產於澳洲，原名 "Granny Smith" (史密斯奶奶蘋果)。1868 年史密斯老奶奶在花園發現蘋果苗，原以為是歐洲野生酸蘋果品種，沒想到種出來的蘋果香甜爽脆。後來這個品種被廣泛種植並成為經濟作物，也是做蛋糕甜點食材的主要品種。有些人看到青蘋果會退避三舍，覺得一定又酸又澀又沒風味，這主要是受到進口青蘋果的食用印象拖累——為了避免長途運輸造成撞

擊損傷，進口青蘋果往往六分熟就採收，此時尚未完熟，且蘋果也無法後熟，因此風味自然又酸又澀。但台灣本土種植的青龍蘋果，少了長途運輸的勞頓，得以完熟採收，果實在樹上得到充分的養分供應與熟成，風味甜度十分細緻，一口咬下，那迸出的香甜汁液，完全不酸澀，往往讓人大吃一驚！今年雨水調和，實測甜度竟有高達 14 度的，甚至不輸蜜蘋果！

今年為合作社供應青龍蘋果的，有林浴沂、許漢忠、胡燕倫、張源益，他們在梨山武陵一帶友善耕作多年，致力減藥，涵養水土。其中，農友張源益大哥的青龍蘋果因種植海拔較低，最早供應，且因氣候暖化，外觀較多瑕疵，但農友已自行理貨篩果挑去一大半，且實測風味甜度不輸蜜蘋果（即前述實測 14 度 Brix 者），經品測過後，深深覺得如果因為外觀而篩除，社員就少了一個優質蘋果風味的味覺經驗。還請社員們理解並珍惜利用。



貼心小提醒

產地鮮採的青龍蘋果果皮雖是青綠色，卻已是為完熟採收，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。

【早生青龍蘋果供應小檔案】（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
張源益	台中武陵	安全級
胡燕倫	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



產地速報

好消息，花蓮鶴岡農友張華妹的文旦獲花蓮農改場遴選輔導，於近 50 名文旦農友中脫穎而出，獲【**花蓮地區文旦早收技術管理成果競賽優等獎**】，今年文旦柚提早在 8 月 20 日就開始採收，比「白露」早了 19 天，而且甜度高，糖酸比良好，多汁又香甜，歡迎提早訂購，盡情品嚐！。



◆極品老欖，細緻多汁安心吃——2023 文旦早鳥限時優惠中

一年容易又中秋，又到了文旦柚採收的季節。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！

【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</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年以上老標</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</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$1,140</td> </tr> <tr> <td>10斤/盒 約12-15顆</td> </tr> </table> <p>限量供應</p> <p>樹齡25年以上老標</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</p> <table border="0"> <tr> <td>早鳥價 \$1,235</td> </tr> <tr> <td>10斤/盒 約12-14顆</td> </tr> </table> <p>限量200盒</p> <p>樹齡25年以上老標</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</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年以上老標</p> <p>樹齡42年以上老標</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														



◆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。栗子多產於溫帶地區，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



◆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
孫昌懋	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

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？

主婦聯盟合作社 芒果賞味圖鑑

品種名稱	甜度	特色	農友
土芒果	★★★★☆	果小纖維多、肉質粗、香氣濃	屏東水門/陳學賢
金龍芒果	★★★★☆	口感軟實、香氣濃、甜度高	屏東春日/鄭欽永
愛文芒果	★★★★☆	肉質細緻、氣味香、芒果最大宗	屏東枋山/蕭昱勳; 台南南化/張珮騰; 台南玉井/郭玉樺
蜜桃紅芒果	★★★★☆	蜜奶香、纖維少	屏東春日/鄭欽永
金蜜芒果	★★★★☆	蜜香Q彈、甜度高、纖維少、多汁	彰化永靖/吳洪巧容
夏雪芒果	★★★★☆	濃芒果香、籽小肉多、色澤金黃	台東知本/蕭全軒 (蕭諺廷)
紅龍芒果	★★★★☆	果肉細緻、蒂頭可聞到水蜜桃與奶香	彰化永靖/吳洪巧容; 嘉義義竹/翁錦煌
農民黨一號芒果	★★★★☆	皮薄肉多、多汁甘甜、耐儲運	嘉義番路/張景添
聖德龍芒果	★★★★☆	來自緬甸、香甜不酸、獨特草香、尾端有個瘤、瘤狀凸起	台東卑南/柯炳煌
玉文芒果	★★★★☆	兼具愛文的香氣與金煌的厚實、酸度低	屏東春日/鄭欽永; 高雄田寮/朱明發
凱特芒果	★★★★☆	香氣淡雅甜中帶酸、最晚熟的芒果、俗稱九月棧	台南玉井/郭玉樺
甜蜜蜜一號芒果	★★★★☆	果肉橘紅、口感Q彈多汁、略有椰奶香	嘉義番路/張景添
西施芒果	★★★★☆	果肉細緻、豐潤多汁	台南南化/張珮騰
金煌芒果	★★★★☆	Q彈香甜纖維細、果形最大、果籽小、僅佔果重7%	台南南化/張珮騰
蘋果文芒果	★★★★☆	果實碩大、果籽薄、可食果肉豐富、纖維少、口感風味和愛文相似	台南玉井/郭玉樺

主婦聯盟合作社

◆【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，吃了對人體是否會有影響？

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
友善蜂米組	米 1kg/ 蜂蜜 700g	簡德源	620	9/5	限量 600 組	<p>桃園三號香米，入口嚼勁有 Q 度，有點黏又不會太黏的絕佳口感，放涼後風味絲毫不減，冷熱食都有芋頭香味。</p> <p>牧蜂農莊位於三芝，以生態農法為主要訴求，生產者堅持用生態解說的方式把養蜂的過程公開化，讓農莊還兼具觀光、產業等機能。荔枝蜜色澤淺而晶亮，帶有獨特的荔枝清香，比起濃郁的龍眼蜜，香氣相對雅致，甜味溫和，帶有微酸尾韻，吃起來有清爽的香甜。</p>
特選觀音山綠竹筍 (友 A 優)	400-500g	吳泓泰	180 元/ 斤	8/28	無	<p>農友吳泓泰的筍園位於新北五股觀音山，沙質壤土中夾雜著觀音山沉積的火山灰及豐富的礦物質，是最適合綠竹筍的生長環境，所產出的綠竹筍格外鮮甜，也讓五股成為台灣綠竹筍著名產區。身為第五代筍農的吳泓泰，堅持友善農法，以無農藥、無化肥栽種綠竹筍。為了確保品質，農友在天色未亮就進行採收，並且確實預冷與嚴格篩選分級，好讓社員拿到的每一支筍都為鮮甜細緻。</p> <p>料理說明： 特選觀音山綠竹筍：無出青完全沒有苦味，適合作沙拉 觀音山綠竹筍、去殼觀音山綠竹筍(生)：農友去除出青的部位，適合煮湯與熱炒。</p>
觀音山綠竹筍 (友 A 優)			150 元/ 斤		無	
去殼觀音山綠竹筍(生) (友 A 優)			300g		220 元/ 斤	
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！
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。
滷牛肚	305g		435			

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
滷牛肚	350g		500			
滷牛肚	395g		560			
滷牛筋	200g		350			
燦日大武山 濾掛式咖啡- 日曬處理	10入/組	有限責任 屏東縣原 住民泰武 咖啡生產 合作社華 安義	500	9/11	無	來至屏東泰武咖啡生產合作社的 100%阿拉比卡咖啡豆 精選泰武鄉 北大武山地區所生產的優質咖啡 豆，烘焙度中深焙 以日曬法及蜜 處理法精製，口感滑順、香醇回 甘，尾韻細柔優雅。
燦日大武山 咖啡- 日曬處理	112g					
燦日大武山 咖啡-蜜處理	112g					
燦日大武山 濾掛式咖啡- 蜜處理	10入/組					

◆ 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
椰漿-24% (馥聚)	400ml	馥聚	150	9/5	1.採用斯里蘭卡椰子椰肉壓榨而成，不添加其他成分。 2.天然椰奶在長時間靜置下或天氣寒冷時可能會油水分離，且椰子油遇冷會凝固，建議使用前先浸泡於熱水中再進行搖晃開罐使椰漿均勻，因不添加其他添加容易凝固用食用前，請先搖晃再使用。

◆ 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		
碧螺春綠茶	300g	大眾茶莊	620	715	9/11	全區

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
冷藏牡蠣	300g	湧升	250	265	9/11	全區

◆ 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
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
有機紅棗乾-200g	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			
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			

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
一日鮮驕筍筒	600g		280	250		因利用趨緩，採優惠價鼓勵社員多加利用。	

◆ 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				
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
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				
有機棉小方巾--- 34*38cm4入	4入/包	知蓮	加工廠缺工，製程尚在安排中	11月底
有機棉中毛巾--- 34*76cm2入	2入/包			
有機棉手巾--- 23*25cm4入	4入包			

◆ 推廣活動:【有機棉寢具預購】



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
	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: 【溫柔秋日便當計畫】



良食記憶 安心裝盒

活動時間：9/4(一)-9/30(六)

一餐一盒愛裝滿 打開與農共好的溫柔食刻

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
好食秋便當	1	香魚(松樹門)	600g/3~6 條	235	212
	2	台灣薄鹽鯖魚(明堯) (2 件優惠)	300g*2	190	170
	3	松坂肉(中央畜牧場)	300g	360	342
	4	豬小排骨(中央畜牧場)	300g	160	152
	5	小熱狗	300g	120	114
	6	培根	300g	210	200
	7	日本生干貝-3S	1000g	1,470	1,420
	8	岩生雪巖-土雞剁塊	800g	480	450
	9	善糧白肉雞雞腿	500g	278	265
	10	善糧白肉雞雞腿剁塊	500g	288	274
	11	海水金目鱸魚排(2 件優惠)	200g*2	370	325
	12	巨無霸杏鮑菇(環保級)陳耀松	1kg/包	130	130
	13	三日苗(環保優)綠藤 (2 件優惠)	50g*2	196	176
	14	冷凍烏龍麵	800g/4 入	93	90
	15	NEW 友善蜂米組(米 1kg/蜂蜜 700g)	1 組	620	620
調料秋知味	16	澳洲有機無鹽奶油	250g	270	260
	17	有機味噌	500g	145	135
	18	有機番茄醬	270ml	120	108
元氣秋早餐	19	鮮奶饅頭(四方)	585g/9 入	150	140
	20	手作芋頭饅頭(福潤)	70g*6 入	135	125
	21	手作芋泥包(福潤)	50g*6 入	135	125

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
溫柔秋養肺	22	清潤杏仁茶	450g	370	352
	23	蜂膠液	30ml	530	490
	24	新鮮白木耳(環保級)隆谷	200g/包	98	92
	25	優質枸杞	200g	330	281
	26	正四神燉料	130g	150	128

※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、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、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、大直站、北投站、三重站、斗六站、竹北站、三多站、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。