

目錄

🍷 當季蔬果.....	2
📢 產品說明&季節性預防提醒 .....	16
📢 產品資訊.....	16
👛 人資招募.....	24

當季蔬果



產地速報

極柑產季將至，農友謝朝義大哥傳來好消息，今年極柑品質風味更勝往年，雖未轉色，甜度就已接近 10 度，且果粒細嫩，飽滿多汁。謝大哥特別開放盒裝規格讓社員預訂，並加開市面少見的 30A 級高規格大果禮盒，數量有限，送禮自用皆宜。歡迎把握機會預訂！

◆滑順微酸，橘香濃郁——頂級大坑極柑開放預訂中

寒露已過，節氣漸涼，柑橘類也已蓄勢待發，準備採收了！其中，「極柑」算是較早採收的品種。極柑的果實呈扁圓形，外觀青中帶黃，果肉橙紅，柔軟多汁，甜中帶點微酸，風味清爽平衡；橘香濃郁，解膩順口，果皮膨鬆易剝，吃起來簡單又方便。冷涼秋日裡，剝顆極柑，讓整個空間充滿柑橘精油的濃郁香氣，伴著笑語家常，是許多家庭茶餘飯後的愉快回憶。



極柑原產於印度中部，在台灣已有兩百多年的歷史，是世界有名且栽培最廣的古老柑橘品種。營養豐富，含維生素 C 與其他多種維生素、胡蘿蔔素與礦物質，就連橘瓣上的白色纖維，都富

含膳食纖維呢！極柑算是耐儲放的水果，所以許多人習慣訂個一箱回家慢慢吃，既能解膩，又能補充水分營養。為合作社供應極柑多年的農友謝朝義大哥，果園位於台中大坑。謝大哥種植極柑迄今逾 40 年，主要作物為極柑與美女柑。謝大哥認為涵養雜草有助維持地力，堅持不使用除草劑；更不為了討好市場而使用增甜退酸劑，保留極柑原來





的天然風味，也避免製造逆境壓力傷害果樹。此外，謝大哥只留最好的果實，並且完熟採收，果實得到充分的營養供應，多汁飽滿。高品質管理、永續照料果樹、最適期採收，讓謝大哥的極柑口感更細緻甜美，不會酸刺噏口，就連怕酸的朋友都為之驚艷，嘗過之後才知道，原來極柑可以這麼好吃！

走進謝大哥的柑橘園，只見果樹枝強葉茂，沁鼻的柑橘香氣撲鼻而來，引人垂涎，預告了今年極柑的美味可期！歡迎社員把握產期多多利用品嘗！



## 貼心小提醒

1. 極柑表皮有些許藍灰色粉末痕跡，是農友以石灰加水噴灑於果皮表面，為柑橘作防曬的痕跡，並無安全危害，還請稍稍清洗即可食用。
2. 挑選極柑時盡量以果型完整、放在手心沉甸甸有份量為佳。大果極柑多汁過癮，小果風味濃縮，口感與甜度並不會有差異。
3. 農友採減藥栽培，較難避免銹蟎影響外觀，因此極柑外皮會有少許灰黑色細點，較難鮮黃無斑無瑕，但果肉一樣香甜多汁可口。這是安心種植的印記，還請理解與支持。



## 【極柑供應小檔案】

合作農友：謝朝義  
品種：極柑  
產地：台中大坑  
自主管理等級：安全級



◆細緻綿密，香甜不膩——梨山甘露梨來報到！



時序入秋，平地低海拔的寶島甘露梨產季已歇，中高海拔山區的甘露梨接續登場。為合作社供應高山甘露梨的林浴沂大哥，果園位於梨山武陵地區，原始林木環繞，日夜溫差大，環境得天獨厚，也造就了果實的細緻甜美。一口咬下，依舊是皮薄清香、果汁飽滿，但**相較於平地甘露梨的爽脆，林浴沂大哥的梨山甘露梨更多了一份綿密口感，滋味也更豐厚些，倒是更接近秋冬即將登場的雪梨。**想來是海拔近 2,000 公尺的晝夜溫差，以及冷冽雲霧的滋潤，讓這甘露梨風味格外豐美。造訪產地，實測甜度，無論大小果，均已達 14、15 度 Brix，風味令人驚艷！一方風土一方滋味，



還請把握短短產期，品嚐高山甘露梨的甜美滋味，滿足味蕾體驗！

### 貼心小提醒

1. 梨子購買後請即置於冰箱冷藏，可保鮮度與甜美。但還是建議盡快享用完畢，以免放置過久，退酸退甜。
2. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收出貨，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。還請理解後利用。



### 【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：林浴沂  
品種：寶島甘露梨  
產地：台中梨山  
自主管理等級：安全級



◆清爽多汁，甜酸細緻，即將失落的原生種——國產軟枝楊桃開始供應



楊桃含有豐富水分、維生素、礦物質，又有類黃酮、原花青素、維生素 C 等抗氧化成分，營養價值極高，生津止渴、潤喉、退火。在這入秋轉涼，容易感冒產生呼吸道症狀的時節，楊桃正有調養之效。切片鮮食，或是熬煮楊桃汁，都能舒緩身體不適。



楊桃在台灣的歷史悠久，清朝嘉慶年間由中國傳至台灣，至今已近 200 年。台灣的楊桃有軟枝種、馬來西亞種、秤錘種等，目前較常見的是色澤金黃討喜的馬來西亞種。軟枝楊桃則是台灣的原生種，也就是俗稱的「土楊桃」，比常見的馬來種小巧，但纖維口感與風味也比馬來種細緻，縱使已成熟

· 果

皮卻仍呈現帶著青綠的淡黃色。在早年，棚架上蔓生、隨處

可得的土楊桃，是許多台灣孩子解饞止渴的零食，一口咬下，汁液流淌，皮薄爽脆，清甜細緻，淡淡的果香中透著一縷微酸，而且不澀口、不咬舌。又或者採摘下來，切片抹上鹽巴，用線串起曬個一天，就成了「鹹酸甜」(楊桃蜜餞)，這可是經歷過那個年代的人們，想起來就要口角生津的回憶！

然而曾幾何時，市面上越來越少見到楊桃的蹤跡。曾經風光一時的軟枝楊桃，受到九二一地震、桃芝風災等天災衝擊，加上媒體誇大報導吃楊桃致死的案例(註)，導致市場上沒有人要買楊桃，台灣的楊桃產業每況愈下。即使市場上可見到楊桃，也多是黃澄澄卻皮粗肉厚的馬來西亞種。願意捨棄多產的馬來種，選擇費工難照顧的軟枝楊桃的農民，更是屈指可數。那留存在老一輩人心目中的爆汁清甜或鹹酸甜滋味，幾乎絕跡。不知道現在的年輕世代，還有多少人看過這種切片像金色星星一樣的水果？



今年開始為合作社供應軟枝楊桃的農友陳雪蓮，就是不忍這樣的古早好滋味成為絕響，逆勢守著家中僅存不到兩公頃的老欖軟枝楊桃。雪蓮姊的果園位於卓蘭大安溪上的河谷地，俗稱白布帆的地方，這裡除了楊桃，也是葡萄、高接梨的重要產區。果實吃的是大雪山的泉水，東北季風跟西南季風的冷熱交



會，讓白布帆地區日夜溫差大、四季分明，水果也分外甜美。一般楊桃產期可長達八個月，但雪蓮姊堅持只採收皮薄、汁多、風味最好的10月中到12月底這一期，其餘的時間讓果樹能休養生息，才能產出肉質細緻多汁的軟枝楊桃。今年終於盼到了軟枝楊桃採收季的到來，歡迎把握機會，品嚐這份用心堅持的細緻美好！

## 貼心小提醒

1.楊桃含有高量草酸，正常人食用可經由腎臟代謝，不會對健康造成影響。然而腎功能不全的患者要避免食用，以免因無法代謝而對健康造成影響。

2.楊桃的尾端甜度高於頭部（蒂頭處），有時甜度甚至會差到四倍之多，因此建議先從蒂頭處吃起。

3.採收後的楊桃仍會後熟，購買後請盡快食用完畢或是熬煮成新鮮楊桃汁保存，這是乾爽秋天中最天然的潤喉飲料

## 【軟枝楊桃供應小檔案】

合作農友：陳雪蓮

品種：軟枝楊桃、馬來楊桃

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級



## ※註：重創台灣楊桃產業的「亞東醫院事件」

2001年，亞東紀念醫院急診醫學科主治醫師侯民波發表一份報告表示，腎臟功能不佳者食用楊桃恐併發尿毒症，但報告中亦指出，絕大多數民眾都可安心食用楊桃，部分腎臟病患者適量食用楊桃亦無礙，僅極少數體質特殊者不宜吃楊桃，因為可能會產生不良症狀反應。

但經媒體渲染報導後，民眾誤解為「食用楊桃會導致腎臟方面疾病」，對此，行政院農委會也曾發布新聞闢謠，但不實流言仍導致楊桃在台灣市場滯銷，價格下跌，這也是使楊桃在市面上愈發少見的其中一個原因。



產地速報



今年走訪蜜蘋果產區，只見滿園結實纍纍，香氣誘人，顯然風味可期。然而蘋果幼果時期的冰雹與連續降雨還是難免在果皮留下淡淡的斑點，使得今年蜜蘋果外觀不若往年。雖農友已盡力篩果，還是可能有些許瑕疵，但這完全不影響風味，今年實測各農友的蜜蘋果甜度均已達 16、17 度以上，但果香蜜香濃濃，引人垂涎。還請把握產期盡情享用，合作社農友殷殷照料一整年的香甜芳美！

## ◆甜美蜜香安心吃，國產蜜蘋果的天花板——2024 蜜蘋果季開始啦！

蜜蘋果栽種不易，要找到符合合作社標準，可以安心連皮吃的蜜蘋果更是難上加難！在社員共同購買支持下，合作社的蜜蘋果堪稱國產蜜蘋果的天花板，不但供應產區最完整，品質與安心指數也是全台最高標，從梨山、福壽山到大禹嶺，不同海拔、不同產區，不同風味，有的蜜香濃濃，有的清新爽脆；林浴沂、喻嘉壁、許漢忠、劉春長等農友致力減少用藥，妥善呵護土地、養護果樹，歷經一整年的醞釀，只為供應最美味安心的蜜蘋果！這是合作社社員獨享的精彩旬味！經常羨煞許多非社員。如今蜜蘋果產季即將到來，歡迎搶先預訂，趁著產期盡情品嚐台灣雲頂山巔的香甜精采！



## ■許漢忠——青年職農精緻管理，護育安心高品質蜜蘋果



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。看著漢忠斯文年輕的外表，很難想像眼前這位青年，已有十多年栽種蜜蘋果的資歷！

大約在 10 年前，因父親萌生退休之意，原本在竹科擔任工程師的漢忠決定上山接手果園。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。採收後，更是親力親為修剪枝條，悉心養護果樹。走進漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。在漢忠的悉心管理下，蜜蘋果又香又甜，品質優，結蜜率也高。今年特別開放盒裝供社員預訂，歡迎把握機會利用品嚐！





## ■喻嘉璧——最著名福壽山產區，果大甜美



農友喻嘉璧大哥的果園位於著名的蜜蘋果產區福壽山一帶。這裡的海拔約 2,200 公尺，高度僅次於另一位農友劉春長。由於海拔高、溫差大，風味十分濃郁，甜酸比迷人。很多人一吃過福壽山的蜜蘋果便愛上，無怪乎每年蜜蘋果產季時，人們會願意不遠千里上山來尋訪，整座山熱鬧喧騰宛若嘉年華。

而嘉璧大哥的蜜蘋果，堪稱是福壽山蜜蘋果

的天花板！嘉璧大哥自父親手中接手管理果園二十餘年，有感於果園位於高山水源保護區，他不使用除草劑，草生栽培管理，土壤有機質含量高，植物根系健康，果實長得好，用藥機會自然少。嘉璧大哥除了每日認真巡園、悉心照顧，還得忍受 10 度以下的低溫，攀上鐵梯，以「杯狀剪枝法」幫蘋果樹逐一整枝、固定角度，讓每顆蘋果都能充分享受日照，可見他對於土地的用心。而且，**為了讓消費者享受到蜜蘋果的最佳風味，眼看整個大梨山地區熱鬧騰騰忙著採蘋果，嘉璧大哥依然心頭篤定，堅持完熟采收。**

也因此，雖然嘉璧大哥的產期較晚(約 11 月中上旬開始供應)，卻總有人殷切詢問，等著購買嘉璧大哥的蜜蘋果餽贈親友。今年，為了回應社員的期待，嘉璧大哥特別提供早鳥優惠讓社員預訂，屆時依訂單順序出貨。有送禮或想品嚐大果的朋友，也請把握預訂時期向站所預約，以免向隅！



**2024 年喻嘉璧福壽山惠蜜蘋果早鳥預訂優惠方案**  
**即日起至 10/30 止，預訂蜜蘋果盒裝可享早鳥 95 折**  
**優惠，11/1 起恢復原價。**

## ■林浴沂——最資深職農，深耕護土、生生不息的飽滿甜蜜



台中梨山農友林浴沂大哥的惠蜜蘋果，是最早採收供應的蜜蘋果。林浴沂大哥栽種蜜蘋果有近 50 年的經驗，他的果園坐落於原始林木間，園內除了果樹外，還有柳杉林、二葉松、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。日夜溫差可達攝氏十五度以上，讓林大哥的蜜蘋果風味十足。



，結蜜機率大幅提升；除了果園先天的優異條件，林大哥也悉心養護土壤，草生栽培，致力維護土壤透氣性，更不惜成本，以奶粉、黑糖、酵素自製液態肥料，增加果樹養分，同時使用有機質肥料讓土壤更肥沃，就連園中幅員闊達十公尺的老蘋果樹也是生氣盎然，結實累累！**喝牛奶長大的蜜蘋果，具蜂蜜香氣，甜中帶酸，而且皮薄肉細、汁多飽滿。**

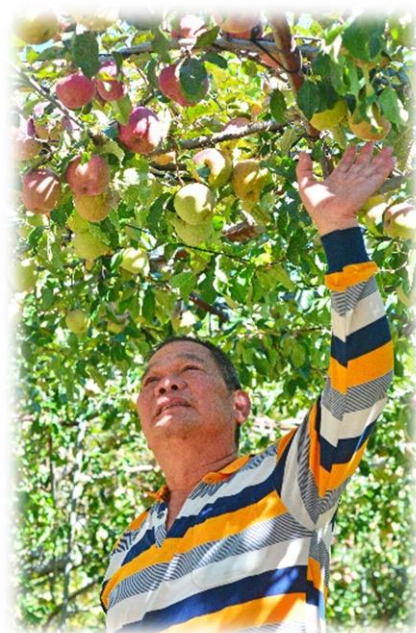


**說到自家栽種的蘋果，林大哥總是掩不住的自豪：「我的蜜蘋果吃起來嘴尾（尾韻）會甘甜！」**而今林大哥的蜜蘋果已經開始供應，歡迎趕緊把握產期品嚐利用，林大哥悉心照顧土地的安心美好！

## ■劉春長——最高海拔，蜜蘋果天花板中的天花板

劉春長大哥的蘋果園位於海拔 2,550 公尺的大禹嶺地區，堪稱是全台灣海拔最高的蘋果園。

雖然果園位於高海拔，春長大哥守護山林的心意卻不含糊。除了配合造林，更致力草生栽植，維持土表植被覆蓋，全程不施用除草劑，減少施用農藥，能不用就盡量不用，同時搭配波爾多液與生物防治法預防蟲害。地理位置得天獨厚，日夜溫差大，讓春長大哥的蜜蘋果成為蘋果饕客追逐尋覓的珍品，但因認同合作社理念，春長大哥自 2016 年起多數蘋果只供應給合作社，**這正是共同購買守護環境結下的美好情誼。**「蘋果本身很難照顧，又十分怕雨，雨水一多就容易得黑心病、花腐病，所以梅雨季節是一年之中最辛苦的時期！」



為了確保蜜蘋果品質，春長大哥採收出貨前，堅持

人工篩選分級，以獨特的「彈指聽音」法，用手指輕彈每一顆果實，從聲音判斷蘋果的品質，如有聲音不對的便篩除。幾萬顆蘋果彈下來十分辛苦，全家人的手指關節都出現「扳機指」後遺症。**能通過春長大哥嚴格品檢的蘋果，才會進入合作社讓社員利用。**今年產訪，看著前一夜地震搖落滿地即將採收的北斗蜜蘋果，著實令人心痛。所幸還有惠蜜蘋果即將下山來。敬請期待！





## 貼心小提醒

1. 蜜蘋果是指因氣候溫差大，較有機會結蜜（醣轉化儲存形成蜜腺）的蘋果，但其實有無結蜜都是一樣好吃的哦！收到蘋果後，請直接冷藏，並盡速享用完畢，以免退酸，減損風味。
2. 蘋果表皮的白霧狀，是天然果粉與果蠟，可以安心連皮吃，以完整攝取果皮的豐富膳食纖維與維生素等營養。



## 【惠蜜蘋果供應小檔案】

合作農友	產地	級別	供應狀態
林浴沂	台中梨山	安全級	現貨供應中，尚可預訂
許漢忠	台中梨山	安全級	限量開放預訂中
喻嘉璧	台中福壽山	安全級	早鳥優惠限時預訂中
劉春長	南投大禹嶺	安全級	尚未開放預訂



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



國產甜柿季

飽滿橙紅，脆嫩細緻，甜美帶蜜香

## 國產甜柿開始預訂了！

## 產地速報

今年因氣候影響，甜柿產量銳減，數量非常有限。為讓社員得以搶鮮品嚐這秋季最美的旬味或是餽贈親友。特別請農友規劃盒裝甜柿供社員預訂，目前已有少部分規格預訂額滿。還請把握機會向站所登記！10月中下旬將依訂單順序出貨！

◆飽滿橙紅、脆嫩細緻，甜美帶蜜香——國產甜柿開始預訂了！



甜柿是除了蜜蘋果之外，秋季水果版圖上的另一個耀眼明星。花御所、早秋、次郎、富有等著名甜柿品種陸續登場。目前早生甜柿已近尾聲，緊接著到來的，是甜柿中的主力大軍——富有甜柿。**富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，十分討喜怡人。是每年柿子饕客們的必嘗品種！富有甜柿的果形扁平，口感脆嫩細緻，甜美帶蜜香，圓潤果形與暖紅色澤，以及入口的飽滿甜蜜，十分討喜怡人，總能引來收禮者的讚嘆驚喜，也讓柿子成為秋季送禮的精緻首選！**



只是近年來氣候暖化，要能確保供應品質與產量，又要減藥友善環境，簡直難上加難。根據農委會 109 年度抽檢結果顯示，柿子的農藥檢出率達 63%。即使種植環境如此艱困，為合作社供應甜柿的資深農友們卻還是堅持減藥栽培：套袋、疏果、清園，積極參與各種甜柿栽植技術課程，甚至遠赴日本取經。費盡心思，就是為了提供

高品質又能安心吃的甜柿。南投仁愛林瓊珠大姊的有機甜柿，市面罕見。完熟採收，香甜不膩風味足，連皮吃也不傷胃，一向是深受社員們喜愛的珍品。今年首度開放盒裝預訂的林浴沂大

哥在梨山深耕多年，甜柿園區由次子林佑哲協助管理。致力造林養護，草生栽培安全管理，如今已幾近零檢出。今年產訪，只見即將轉色的甜柿高掛樹梢，顯然美味可期。歡迎把握機會預訂，品嚐這個秋天豐碩的喜悅甜蜜。

### 貼心小提醒

1. 合作社農友的甜柿為完熟採收，若喜愛清脆口感者，建議購買後即可冷藏保存；喜愛甜度高較軟熟，者則可以將甜柿先在常溫放置 1-2 天，待柿子變軟後再食用。

2. 有些甜柿表皮、蒂頭或果肉，會有黑色煤灰狀斑點，這不是發霉，而是因為甜柿中的鞣酸（單寧酸，tannic acid），遇濕氧化造成。不影響風味與安全，請放心食用。

### 【富有甜柿供應小檔案】（僅列出目前可購買或預訂之農友）

合作農友	產地	級別	供應狀態
林浴沂	台中梨山	安全級	限量預訂中，10月下旬供應
林瓊珠	南投仁愛	環保級	部分規格已額滿，10月20日開始供應





安心鮮美剛剛好，餐桌好夥伴

## 環保級四合一鮮菇上架供應啦

### ◆安心鮮美剛剛好，餐桌好夥伴——國產四合一鮮菇上架供應中

秋冬是吃菇的季節，無論煮湯煨麵或是煮火鍋，都少不了菇類的提鮮。菇類富含膳食纖維，脂肪含量低，具有多種抗氧化成分，常常吃菇菇，可以促進血液循環、改善膚質、增強免疫力，有助於腸道健康。常常吃菇好處多多，然而架上的菇類種類繁多，有的看來厚實多汁，有的感覺滑順可口，有的爽脆 Q 彈，每一種都好吸引人忍不住都想買來吃吃看，但現代小家庭人口不多，總是怕買太多種類回家吃不完，放太久壞掉也十分可惜。

常常因而覺得選擇困難的朋友有福了，最近新上架的「四合一鮮菇」可以解決您的困擾。盒中包括了肥厚多汁的新鮮香菇、Q 彈紮實的杏鮑菇、滑順的金針菇以及脆口黑木耳，250 公克，剛剛好的份量，夠 1-2 人吃，可以一次上桌，滿足風味多樣的嘗鮮需求，也可作為不同菜色的提鮮食材。更重要的是，所有菇菇都是以無農藥、無化肥生產，吃起來安心又無負擔。

為合作社供應四合一鮮菇的供應農友是「就是鮮菇」的女主人湯如禎。如禎姐的丈夫生前在香菇製包廠工作，因工作頻繁接觸農藥而罹癌辭世。如禎姐從此決心要以有機的方式生產香菇，並發揮自己對消費市場的專業敏銳度，協助各個優良有機菇場的產品銷售，此外更針對市場需求開發各式新鮮綜合菇類與乾燥的菇類產品，為的就是要讓更多消費者吃到安心健康的菇菇。

「四合一鮮菇」是如禎姐嚴選萬生嘉生菇場的有機杏鮑菇、隆谷養菌場的金針菇、菇果農場的黑木耳，以

及自家的厚肉新鮮香菇組合而成，所有菇菇都是以有機方式生產，以最新鮮的狀態上架供應。今年秋冬，就讓「四合一鮮菇」成為您餐桌上安心鮮美的好夥伴吧！

#### 【四合一鮮菇供應小檔案】

合作農友：湯如禎

品種：杏鮑菇、金針菇、黑木耳、新鮮香菇

產地：台中新社

自主管理等級：環保級







皮薄爆汁果肉嫩，小果實大能量

## 苗栗卓蘭佛利蒙柑開始預訂

### ◆皮薄爆汁果肉嫩，小果實大能量——苗栗卓蘭佛利蒙柑開始預訂

佛利蒙(Fremont)柑是美國佛羅里達州雜交選育的柑橘品種，外觀貌似茂谷柑，但果型較小。佛利蒙柑的產季約落在 10 月中旬至 12 月，在產季初期，果皮多為黃橙間雜著些許青綠，待天氣轉為冷涼，便會呈深橙紅色，果色誘人討喜，又稱為「福柑」或「福利蒙柑」。

佛利蒙柑的風味十分鮮明突出，小小的果實蘊藏著爆發性的味覺能量，存在感十分強烈：**皮薄果嫩，橘香濃濃，酸甜夠味，橘瓣飽滿有彈性，果汁率高，滋味豐富，難怪有人說：「剛吃過佛利蒙柑再吃別的柑橘，瞬間會覺得別的柑橘無味。」**



合作社供應佛利蒙柑的青農吳保諒，果園位於苗栗卓蘭大坪頂的丘陵台地，日夜溫差大、地下水源純淨富含微量元素，相當適合種植果樹。所以保諒家族一開始以種植香茅、苦茶、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。保諒的父親吳長旭自小務農，經驗豐富且專業，為了讓果樹長得健壯、提升果樹風味，長旭大哥甚至會親自購買以豆漿、牛奶與黑糖等天然原料回來自行調配液肥，因而曾獲施肥達人大獎肯定，今年更榮獲第二十三屆優良農場評鑑「金營獎」。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。

保諒的父親吳長旭自小務農，經驗豐富且專業，為了讓果樹長得健壯、提升果樹風味，長旭大哥甚至會親自購買以豆漿、牛奶與黑糖等天然原料回來自行調配液肥，因而曾獲施肥達人大獎肯定，今年更榮獲第二十三屆優良農場評鑑「金營獎」。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。



長旭大哥開始種植佛利蒙的時候，國內種植經驗還很少。栽種之初，為了先讓樹苗適應土地，保諒與父親吳長旭寧可先剪除花苞，放棄收成不採果。連續三年的不結果，讓佛利蒙果樹得到了充分的休息，樹幹逐漸茁壯，果樹也越來越適應當地土壤與環境。第四年才開始有了第一次的產出。先顧果樹再顧產能，精緻專業的栽培管理，讓保諒家的佛利蒙柑風味格外明亮細緻，歡迎把握產期品嚐利用。

## 貼心小提醒

- 1.目前為佛利蒙產季初期，天氣尚暖，採收的果實顏色橙黃帶些微青，甜酸比鮮明，待氣候再冷涼些採收的才會轉成深橙紅色。果實的顏色不影響其美味。還請理解後再利用。
- 2.收到佛利蒙柑後可置於陰涼處儲放，也可冷藏儲存，延長存放時間。但還請盡快食用為宜。



## 【佛利蒙柑供應小檔案】

合作農友：吳保諒  
 品種：佛利蒙柑  
 產地：苗栗卓蘭  
 自主管理等級：安全級

## 蔬果品質說明

### ◆【最菜專員學做菜】華麗料理簡單做——洋蔥培根焗烤波特貝勒菇食譜

最近韓國料理節目《黑白大廚》正夯，引起大家對廚藝料理的關注。近期合作社剛上架的**波特貝勒菇(Portobella Mushrooms)**正是主廚們愛用的高級食材。波特貝勒菇風味濃郁肉質厚，有「蔬食界的漢堡排」之稱，撒點 Mozzarella cheese 和少許香料，簡單料理，便能有華麗口感。就如這次為大家介紹「洋蔥培根焗烤波特貝勒菇」，做法十分簡單，有機會一定要試試！

[影音檔看這邊\(掃碼或點圖中連結\)→](#)



## 材料

波特貝勒菇 4 個、培根 2 片 (切小塊)、洋蔥 1 顆 (切末)、莫札瑞拉起司半條、高達起司 1/8 塊、橄欖油適量、鹽少許

## 做法

1. 先將波特菇洗淨後，將菇頭去除，再用廚房紙擦乾。



2. 莫札瑞拉起司切小丁、高達起司刨絲、培根切小丁、洋蔥切小丁備用
3. 熱鍋放入橄欖油，先將培根丁與洋蔥丁炒至軟熟
4. 在波特菇裡依序放入炒熟的洋蔥與培根，再放上莫札瑞拉起司切丁與高達起司絲，再撒一些鹽，放入氣炸烤箱，以 180 度烤約 10 分鐘。
5. 完成後小心取出，即可享用香氣四溢的洋蔥培根焗烤波特貝勒菇！

※※推薦利用產品：合作社的波特貝勒菇(安全優)萬生-150g/盒、培根(信功)、洋蔥、四方鮮乳莫札瑞拉起司、四方鮮乳高達起司



## ◆【蘋果小常識】為什麼有些蜜蘋果果皮油油滑滑黏黏的？這是什麼原因造成的？還可以吃嗎？

近日適逢國產蜜蘋果盛產，社員們買回家後可能會發現，有些蜜蘋果的果皮油油亮亮、黏黏滑滑，甚至用水也洗不掉，這是什麼原因呢？

產地鮮採的蘋果果皮有天然蠟，相信是社員們都已熟知的常識。但許多人可能不知道，蘋果的果蠟，就跟愛文芒果果皮的果蠟一樣，在採收初期是粉粉的霧狀，隨著蘋果完熟，會逐漸變為油光滑亮！也就是說，從果蠟的狀態，也可以看出這顆蜜蘋果的熟成狀態。而「完熟度」正是蘋果甜度與香氣的指標，越是



完熟的蘋果越香甜。也就是說，如果您買到的是果皮油亮黏滑的蜜蘋果，恭喜您，這顆蜜蘋果又香又甜的機率一定更高！

天然果蠟是蘋果為了防止果實水分散失的防禦機制，以免氣候乾燥寒冷時，水份被外部乾空氣吸走。因此，越是高海拔溫差大的地方所產出的蜜蘋果，果蠟層可能也會更厚。至於這些蜜蘋果的果蠟會有可能是人工上蠟嗎？國產本土蘋果產地當季鮮採，不需長途運輸，農友不需再花成本為蘋果人工上蠟做補強。再者，人工上蠟也不會把蠟上得如此厚重不均。天然果蠟可被人體排出，安全可食用。但如果真的介意，或覺得果皮黏滑感受不佳，只需將果皮削掉再食用即可，切勿再用清潔劑洗，以免清潔劑吸附在果皮上，反倒被吃下肚去。

## ◆【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！

## 📢 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 花生仁溫層調整

花生仁品種為台南 18 號落花生，原本為冷藏，經試驗後改為常溫，品質口感維持不變，但為減少品質的變化，效期縮短成 6 個月，請社員繼續支持。

## 📢 產品資訊

### ◆ 新品上市:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
金盞花萃取葉黃素膠囊	30 粒/瓶	昱倫	400	10/21	無	昱倫成立已 20 餘年，為廣得利膠囊子公司，承襲母公司製作膠囊多年經驗及嚴謹踏實的生產管控，建造符合 GMP 審核標準的生產環境，提供完善代工服務。金盞花萃取游離型葉黃素及玉米黃素，選用 10：2 最佳比例，搭配香瓜萃、智利酒果、山桑子、黑豆種皮等植物萃取，5 合 1 複方，呵護晶亮必備。



品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
本土黑豆漿 (無加糖)	920ml /瓶	名記	85	10/21	無	使用台灣本土黑豆製作，支持本土雜糧自主，無添加糖配方呈現原豆香醇。不添加防腐劑，提醒開封後請儘速飲用完畢，並請全程保持冷藏。
米洛波塔莫斯特級初榨橄欖油	500ml /瓶	綠地	420	10/21	無	生產自希臘第一大島-克里特島，天然純淨無汙染，單一品種橄欖(koroneiki)，天然無添加 100%特級初榨，PDO 驗證

## ◆ 恢復供應:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
百里香葉(新光)	15g/瓶	新光洋菜	74	10/28	百里香葉有著胡椒、丁香及薄荷的香氣。在許多中西方料理中，百里香葉都被視為一種最基本的調味料。和多數香草不同，只要控制得宜，百里香葉可以耐得住長時間燉煮。
薑母鴨	1000g/ 包	鴨迷	290	10/28	生產者自行育種養成的台灣土番鴨，加上珍稀竹薑及西螺老薑母和多種中藥材，湯頭香濃不燥、鴨肉厚實有嚼勁，是冬季暖心的首選。 <a href="#">*季節性供應</a>
酸菜白肉鍋底	1200g/ 包	漢典	290	10/28	使用合作社契養雞隻之雞腳熬煮高湯為基底、指定豬肉、酸白菜為原料進行製作，不添加鮮味劑呈現食材最自然的風味，歡迎社員多加利用。 <a href="#">*季節性供應</a>
藥膳葷菇鍋	1200g/ 包	漢典	270	10/28	選用名間鄉蔬菜產銷班生產的多種菇類、穀盛醇米霖，搭配集昌嚴選中藥材熬煮而成。清新湯頭中帶出各種菇類的獨特香味及咀嚼感，入口時散出濃濃菇香，喉韻甘甜。 <a href="#">*季節性供應</a>
花旗參調理包組	36 公克 /3 入/盒	集昌	530	11/1	季節性產品，秋冬季滋補恢復供應，風味甘甜，溫補而不燥。適合泡茶，也可以搭配雞肉、排骨(如左圖)燉補食用。
燒酒雞(蝦)燉料	100g/包	集昌	157	11/1	季節性產品，秋冬季滋補恢復供應，養生燉料用於雞肉或海鮮皆方便料理
加味十全大補燉料	90g/包	集昌	157	11/1	季節性產品，秋冬季滋補恢復供應，內容物以八珍、補氣的黃耆、補陽的肉桂為基礎方，搭配枸杞。烹煮時可加入肉類、海鮮類熬煮，更為可口！
柴焙帶殼龍眼乾(特大)	300g/包	楊滂瓚	255	11/4	生產於台南東山的龍眼，就地取材的製作出土窯、磚窯，將採收後的龍眼鮮果，去枝去葉，一顆顆的放置於窯內的烘烤床上，一旦開始烘烤製作，需要不斷火且持續添加木柴，需要 5 天以上不斷火的熱煙、熱風燻製，更要依據龍眼的狀態，添加薪火與火力大小的調整、上下窯層翻烤與左右滾動換位，剝殼試吃果肉的狀態來判定是否完成果乾的製作，果肉過乾或含水量過高，都是需要長久經驗累積才能準確判斷，站在窯邊，連人都被燻到眼睛睜不開，又戲稱為流淚龍眼乾，每顆都是粒粒皆辛苦。龍眼的產季短、鮮食保鮮期短，更擔心產季的雨水，簡單的雨水就會讓龍眼掉落、損壞風味，因此在產區除送到外縣市販賣外，為節省人力費用、延長保存、才會將鮮果加工成龍眼乾與剝成龍眼乾肉

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					(又稱桂圓)·是一種全食物利用、惜食愛物的好習慣·只是柴焙的環境悶熱又充滿煙霧·願意再接班的人是越來越少·甚至是不再進行這個產業·還能吃到古法柴焙龍眼乾是稀有且難能可貴·果肉濃郁燻製的香氣·與燃油加上部分柴焙烘製的是完全不同·撥開果乾吃下的是Q彈香甜·滿滿惜物之情·今年改為小包裝也適合過年讓社員贈送親朋好友的好物* <a href="#">限量供應</a>

## ◆ 價格異動:

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	異動原因	供應區域
洋蔥燉牛肉	200 公克	漢典	149	155	10/28	生產者表示原料(牛肉)調漲·價格調整	全社
京醬燒肉	180 公克	漢典	149	155	10/28	生產者表示原料(豬肉)調漲·價格調整	全社
金針菇(環保級)	200g/包	隆谷	20	24	11/1-2/28	季節性變價	全社
有機巴拿馬濃黑巧克力 80%--80g	80 公克/片	馥聚	215	375	架上供應完畢·新一批進貨即調價	因可可原豆欠收,國際價格高漲,生產端不堪負荷·調整售價。	全社
公平貿易有機香橙風味黑巧克力 65%	80 公克/片		235	370			
公平貿易有機薄荷風味脆粒黑巧克力 67%	80 公克/片		235	370			
有機半甜巧克力豆 55%	283.5g 克/包		330	525			

## ◆ 成分異動:

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	異動原因說明	供應區域
益生菌 乳酸菌粉劑食品	2公克*30包	惠生研	550	10/30	無	配方中麥芽糊精刪除·增加益生質「菊苣纖維」用量	全社

## ◆ 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
黃梅軟糖(全素)	30g/包*12包	咪咪樂	300	240	7/22至庫存利用完畢	利用趨緩·成打利用提供優惠價回饋社員·歡迎社員多加利用* <a href="#">限量供應</a>	否
義大利螺旋麵	500g	瑪諾蘭迦	135	105	8/5起	利用趨緩·故提供優惠價回饋社員·歡迎社員多加利用	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
原味鮮乳冰淇淋(四方)-600g	600g/杯	四方	290	280	9/23至庫存利用完畢	季末優惠，回饋社員，歡迎多加利用。	否
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)-600g	600g/杯		290	280			
原味鮮乳冰淇淋(四方)-64g	64g/杯		54	50			
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)-64g	64g/杯		54	50			
草莓雪酪-250g	250g/杯	舞茶	175	155			
芒果美莓雪酪	100g/杯		85	77			
純粹保濕精華液_限定加大版	50ml/瓶	綠藤	890	846	10/7-11/2	秋冬季節變化，空氣濕度較低，易造成皮膚乾燥缺水，生產者主動提供活萃洗面乳、純粹保濕精華液及奇蹟辣木油(玫瑰橙花限定版)優惠活動，歡迎社員利用。 活萃洗面乳，採單品95折優惠。 純粹保濕精華液及奇蹟辣木油(玫瑰橙花限定版)，因系統限制，線上下單(EC)及班配為同品項2件優惠，站所限定任選2件優惠。	否
奇蹟辣木油_玫瑰橙花限定版	30ml/瓶		880	836			
活萃洗面乳(綠藤)	100ml/支		405	385			
優質牛腱肉	1KG	舍利蓮	890	755	10/7-11/2	生產者提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
優質牛條肉	600g		535	455			
雞蛋(西湖)-10入	10入/盒	五湖畜牧場	118	106	10/14-11/30	生產者提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用 *限量供應	否
原味純肉鬆	150g	柏香	199	169	10/14~利用完畢	利用趨緩，提供優惠價回饋社員，歡迎多加利用。 *限量供應	否
魚餃	100g/盒; 2盒/包	耀集	100/包	2包140	10/21起~11/30	*即期良品，2件優惠	否

## ◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
條紋手巾(紅)(知蓮)-2條/包	2條/包	知蓮	與有機棉小方巾及有機棉手巾輪替供應	即日起
條紋手巾(藍)(知蓮)-2條/包	2條/包			
迷你巾(紅色)(知蓮)-2條/包	2條/包			
迷你巾(藍色)(知蓮)-2條/包	2條/包			

GREENVINES 綠藤生機 | 主婦聯盟合作社

10.07 (一) - 11.02(六)

# 秋冬保養推薦

荷包蛋保養法，素顏水潤透亮



辣木油

精華液

## 荷包蛋保養法，任選 2 件享優惠價

因系統限制，線上下單、班配為同品項 2 件優惠

### Step 1 蛋白 / 精華液補水



#### 純粹保濕精華液

限定加大版 50ml

12 種成分  
專注將保濕做到極致

限時價 **\$846**

### Step 2 蛋黃 / 辣木油鎖水



#### 奇蹟辣木油

玫瑰橙花限定版 30ml

大馬士革玫瑰香氣  
只需要 1 小滴，有效為肌膚水份上鎖

限時價 **\$836**

## 同場加映：溫柔洗臉，秋冬肌膚不乾不緊繃

### 活萃洗面乳 100ml

洗後柔嫩保濕，一家大小皆適用

限時價 **\$385**



國際認證 B 型企业

Certified



Corporation

優惠身份不再九折，限量供應利用完為止，請以現場庫存為主

綠藤生機 Greenvines - www.greenvines.com.tw



GREENVINES 綠藤生機 | 主婦聯盟合作社

主婦限定

# 奇蹟辣木油

玫瑰橙花限定版 30ml

改善乾燥脫皮  
溫和對抗暗沉一瓶多用!

## 1. 臉部保養

取代乳液、乳霜，為肌膚保濕鎖水

## 2. 身體油

用於手肘與膝蓋，改善乾燥、粗糙

## 3. 護髮油

保護髮尾，減少乾燥、增添光澤

## 4. 指緣油

滋潤指緣，維持手指肌膚平滑



國際認證 B 型企業

Certified



Corporation

綠藤生機 Greenvines - [www.greenvines.com.tw](http://www.greenvines.com.tw)



◆ 推廣活動:【台灣糧我驕傲·友善環境一級棒】

永續好食國產挑大糧

推廣時間：9/30 (一)~10/26(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
本土好水滋 好糧	1	友善蜂米組	1kg+700g	700	650
	2	益全香米(宜蘭)	2kg	295	266
	3	益全胚芽米(宜蘭)	2kg	280	252
	4	原味雞肉粥(2件優惠)	230g/包*2	170	150
	5	咖哩雞肉炒飯(喜生)(2件優惠)	300g*2	176	155
	6	台灣米漢堡(打拋雞 3入)(2件優惠)	480g/3入*2	350	308
	7	台灣米漢堡(三杯雞 3入)(2件優惠)	480g/3入*2	360	317
	8	喜願白海豚麵粉(喜願)	600g/包	95	85
	9	喜願米籽條	300g/3束	50	45
	10	喜願全麥麵條	300g	50	45
	11	喜願蕎麥拉麵(喜願)	252g	70	65
	12	喜願白海豚波浪麵(喜願)	600g/包	118	110
	13	有機黃豆(花蓮) (新品)	500g	90	90
本土濃醇元 氣飲	14	Jacksoy 濃豆奶(3件優惠)	330ml*3	60	54
	15	jacksoy 濃豆奶(砂糖無添加)(3件優惠)	330ml*3	60	54
	16	Jacksoy 黑豆奶(3件優惠)	330ml*3	60	54
	17	純濃臺灣黃豆乳(無加糖)(禾乃川)	945ml/瓶	95	95



	18	純濃臺灣黑豆乳(無加糖)(禾乃川)	945ml/瓶	105	105
	19	有機濃豆漿(無加糖)(茶月)	940ml/瓶	80	80
	20	有機黑豆漿(無加糖)(茶月)	940ml/瓶	89	89
	21	豆漿(無加糖)(名記)	920ml/瓶	75	75
	22	豆漿	920ml/瓶	75	75
	23	核果燕麥芽奶	1000ml	110	110
	24	蓮藕杏仁奶	1000ml	110	110
	25	全脂鮮奶	946cc	105	99
	26	鮮乳坊豐樂鮮乳(站所限定·組合優惠)	936ml/瓶	340	304
		鮮乳坊 100%生乳保久乳 6 入 (站所限定·組合優惠)	200ml/6 入		
27	四方成分無調整鮮乳(新品)	180ml	35	30	
本土糧香飄 四溢	28	草本多穀吐司(組合優惠)	400g/10-11 片	130	110
		鄉村全麥吐司(組合優惠)	400g		
	29	小披薩-蔬食杏鮑菇 (新包裝 10/2 上架)(站所限定活動·詳見★)	435g/3 入	540	459
		小披薩-瑪格麗特(站所限定活動·詳見★)	405g/3 入	540	459
		小披薩-夏威夷(站所限定活動·詳見★)	300g/2 入	540	459
	30	德國黑裸麥吐司	500g/10-11 片	90	80
	31	迷你潛艇堡	6 入	85	80
	32	韃靼蕎麥餐包	300g	80	75
	33	五小福貝果	250g/5 入	90	85
	34	貝果(藍莓)	2 入	65	59
	35	手作芋泥包(福潤)	50g*6 入	135	128
	36	手作芋頭饅頭(福潤)	70g*6 入	135	128
	37	喜願蕎麥薄餅	175g	60	55
	38	麥香蘇打餅乾	250g/包	83	80
39	鹹酥鍋粿	200g/包	80	78	
40	原味沙琪瑪禮盒	720g(18 入)/提	148	140	
本土佳饈慶 豐登	41	帶皮吳郭魚片(2 件優惠)	200g/包*2	230	209
	42	有機蜆-楊宜樺	600g/包	200	180
	43	東北角小卷	250g/包	190	175

44	日本生干貝 200g(即期良品)(2 件優惠)	200g*2	700	450
45	白肉雞雞柳條(御正)(2 件優惠)	280g*2	210	176
46	白肉雞棒棒腿(御正)(2 件優惠)	450g*2	400	336
47	帶皮五花肉片(花肉社)	500g	235	223
48	肉絲(花肉社)	500g	175	166
49	梅花捲肉片(中央畜牧場)	300g	205	195
50	酸辣檸檬雞爪凍(漢典)	480g	190	175
51	油蔥醬(2 件優惠)	235g*2	270	250
52	有機綜合菇(2 件優惠)	40g*2	280	245

★【小披薩新品推廣】因系統限制，線上下單(EC)及班配小披薩系列同品項 3 件優惠，站所限定小披薩(除舊包裝杏鮑菇披薩外)任選 3 件優惠。

※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，利用完為止

## 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：

- 監察員、月刊編輯專員、人資專員 (工作地點：總社-三重區)
- 乾貨組員、蔬果約聘組員、物流司機 (工作地點：北倉-新北市土城區)、  
蔬果組約聘組員、乾貨組員(工作地點：中倉-台中市烏日區)
- 儲備站長(工作地點：林口站、惠來站)
- 月薪站務(工作地點：東區站、林口站、東海站、石牌站、桃園站、東門站、新店站、三鶯站、新營站、三多站)
- 時薪站務(工作地點:林口站、東海站)



合作社徵才網址