

籃菜魔王 變身術



我的第二個家—美術館站

文 / 王巧濤 圖 / 林宣彤

有一個地方，它位於高雄市立美術館附近，台鐵內惟站出口旁，周邊社區人文薈萃、文化底蘊深厚，還擁有豐富自然生態的綠蔭廊道，買完菜或是上完課之後，可以慢慢散步到新開幕的內惟藝術中心，或是搭乘輕軌穿過龍貓隧道來一趟小旅行。想自己一個人靜靜的發呆或是找朋友喝杯咖啡，這裡的生活圈都可以滿足你。

你一定會問，這麼棒的地方在哪裡呢？這裡就是美術館站，一個小小的、溫暖的、你我的第二個家。

美術館站從2012年籌備開站時我就參與其中，當時的主委南琦號召了一群好朋友加入地區營運，我們一起策劃了許多活動，深獲社員喜愛，一直到我接任主委之後仍然持續舉辦，不論是料理教作、親子共讀繪本班、大師家常菜、親子教養專家分享會、瑜珈班、中醫養生、從產地到餐桌的綠食育共學之旅，或是各種議題的講座等等，孩子們有一個小小的空間可以看書、玩玩具，讓婆婆媽媽們可以放心學習、採買，我和許許多多的社員夥伴們一起在這裡育兒、共同成長，這裡就像是我們的第二個家，可以很自在，很放心。

兩年多的疫情帶來了許多的改變，彷彿按下了暫停鍵，我們暫停了許多實體活動跟課程，儘管如此，我們仍然持續往前走，美術館站依然在這裡。

後疫情時代的我們，重新調整再出發，期待大家的參與，一同成長、一起共好！



【關於愛文】2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員合力編輯而成。持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人文、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人事物，提供多元豐富的內容。歡迎愛好文字、編採、攝影、繪圖的社員加入。意者請寄信到 huclover@gmail.com

發行者 / 台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社

編輯委員 / 沈榮欣、高慧蓓、黃素津、孫瑞鴻、李桂珍

蘇心薇、陳雨湘、蘇惠美、柳琬玲

文字編輯 / 蘇心薇

封面繪圖 / 蘇愈芳

美術設計 / 莊欣怡



南台灣放送頭

「知蓮」與社員齊心攜手 織出一塊共同購買的有機棉

文 · 攝影 / 高慧蓓

產品照片提供 / 知蓮實業



2005年，合作社第一件有機棉織品，由知蓮實業的莊英鶯與莊淑嬪兩姊妹親手設計完成。負責人莊英鶯一直都認同合作社珍愛環境、支持本土產業，共同購買的理念；偶然聊天得知，社員與職員都殷殷期盼社內有一套有機棉衣褲，正巧台南家中就是從事紡織業，從小玩布玩到大，就大膽邀請妹妹一同創業，一頭栽進棉籽的紛飛世界。

嚴格把關有機棉花原料

莊英鶯娓娓道來知蓮的生產理念：「這是社員們要用的生活必需品，每天都要接觸皮膚，當然要用最安全、最天然的；價錢也不能太高，我們不是要服務金字塔頂端的客戶，而是要每個社員都能利用得起。」

棉花是全球使用農藥比例第二高的作物，製作一件300克的衣服，竟然需要耗費100克的農藥與化肥。這些殺菌劑、殺蟲劑、落葉劑等等有毒物質同時也腐蝕了土地，危害了當地的農人與居民。知蓮選用的有機棉花，從栽種，製成紗線，到織成布的所有過程，都由國際單位GOTS做有機紡織的認證。國外栽種有機棉花的產地調查要確認無農藥、無化肥、無鄰田污染、非基改種子與無僱用童工及虐待勞工；運送製成過程中監控紡紗、染整，製衣期間無使用化學藥劑，還有紡織廠如何處理廢棄物，廢水也都列入考察，把關十分嚴格！



保證台灣製造

除了有機棉花必須從國外進口，其它所有製程都是「Made in Taiwan」，知蓮與社員一起合作，支持了台灣傳統紡織產業。深受社員喜愛的有機棉胎就是一位已經做了一甲子手工被的台南老師傅，一件一件親手打造完成的。

老師傅郭瑞雲住在台南知蓮實業附近，也就在莊英鶯娘家對面。訪談當天順道過去，看見老師傅正在處理合作社的產品，他說做一件有機棉胎所花的時間，可以做一般美國棉的好幾件，因為天然無毒的棉花有很多像是落葉與棉籽的雜質，已經多花了好幾倍的時間來處理，也無法完全清除；曾經就有社員不能接受不夠潔白乾淨而選擇退貨！師傅認為有機棉的Q度高，韌性強，保暖度佳，蓬鬆度也好，即使看起來一點一點黑黑的，但完全不影響舒服的觸感與功能，盼望社員們能理解並接納，欣賞這不完美的缺陷美。

「有機棉寢具真的很好睡，但都用不壞，怎麼辦呢？」莊英鶯信心十足地回答社員們最大的困擾：「只要用過知蓮的有機棉寢具，就知道著實不一樣。使用100%的有機棉花，縝密算計過的紗支數，經紗與緯紗的十字交錯黃金密度，就注定了耐磨耐洗又耐用；費工先染紗線再織布，是為了增添美感，讓布面更顯活潑不單調；而手感最需要的舒適溫度，歸功於末端再增加布面破刷的磨毛處理，少磨一點，不夠舒服，多磨一點，容易起毛球。」莊英鶯兩姊妹來來回回地不斷嘗試，用心投注在每一針，每一線，每一個環節，始終堅持創意、優質、平價。

知蓮一路走來，有合作社相伴，相知相惜也彼此感謝！當社員利用一件有機棉織品，除了安全無毒以外，也代表我們用消費集結的力量，照顧了遠方辛苦栽種的棉農，並肩攜手維護了土地，讓環境永續！老話一句，你每一次的消費，都在為你想要的世界投票！選擇好的消費，就能改變世界！



1. 說明有機棉的老師傅
2. 有機棉花，含有落葉與棉籽雜質
- 3/4. 知蓮有機棉產品

籃菜魔王變身術

合作社配送的一籃菜琳瑯滿目，但有時因為不擅烹煮，或害怕某些食材的味道，以致社員無法完全利用籃菜。其實，透過一些小撇步，可怕的籃菜魔王，也能華麗變身為美食天王喔～

2005年，我在台南的永華取貨站入社成為社員，因為對環境跟產品都非常有興趣，幾乎每天都自願當志工，幫忙整理蔬果，有機會就纏著合作社伙伴問問題！隔年有機緣正式成為職員，一直在站所服務至今，目前在台南鹽水溪河畔的海安站擔任站長。

從當社員開始，合作社就有「一籃菜」。這一籃菜，讓社員以九折價格，利用到社內最高等級「環A優」的蔬菜，也不用面對下班採買時或缺菜期間，架上沒菜可買的窘境，也能培養均衡多樣化的飲食習慣。對於生產者來說，「一籃菜」可以讓田裡物種多樣化，也讓土地環境更好，而不是只種社員喜歡的菜，持續耗盡土壤裡的某些元素。而預先知道菜的訂購量，農友們可以有計畫的栽種，減少耗損，所以希望更多社員能鼓起勇氣，努力挑戰難搞定的魔王菜，多多支持一籃菜！

在我心目中，第一名的籃菜大魔王是「馬齒莧」，相信很多社員也是心有戚戚焉！整個海安站只有兩位社員會利用它，如果不巧，她們兩位剛好都沒來站所，架上不管有幾包，就會耗損幾包，絕對沒有第三位社員會帶它回家。

小時候，在家裡負責的工作就是處理馬齒莧。加入地瓜一起切碎，大鍋煮熟以後就是「豬菜」(台語)一餵豬吃的菜，於是馬齒莧又稱「豬母乳」(台語)。難怪，有幾位五年級生的社員，一看到馬齒莧就忍不住嫌棄的說：「這種菜是給豬吃的欸！合作社怎麼會收這種菜？」確實，馬齒莧的味道很不尋常，黏呼呼的，微帶酸味，即使料理前只要川燙或鹽漬一下就能輕鬆入口，大家的接受度還是很低，而到站的隔天就會開始掉葉，只剩下光禿禿的葉梗，更是沒人愛了。

其實馬齒莧的料理方法很簡單，快速川燙一下，降低野味，口感升級，用蒜頭爆香清炒，調味後就可以上桌。社員安琪是用清水煮熟，加入其他蔬菜水果直接打成綠拿鐵，健康輕鬆完食。社員英琇則是分享阿嬤獨家清火降血脂的偏方，將馬齒莧加入枸杞煮開當茶喝，喝起來就像青草茶，降火又爽口！

馬齒莧的營養價值高，有豐富的脂肪酸Omega-3，黏液可顧胃健腸！生產者廖俊凱在綠主張月刊151期裡提到，野菜雖然不討喜，卻富含更多鉀、鈣、與維生素，也分享種植野菜的好處：在地物種就是天生頭好壯壯，不用特別呵護，病蟲害少，可以不施農藥，減少用肥用水；成本低，又不會破壞環境，絕對是對抗極端氣候的最佳解方！

風味獨特的馬齒莧

口述 / 陳怡蓁

文・攝影 / 高慧蓓

圖 / 王怡權



為愛發想的茄子咖哩

文・攝影 / 許怡慈 圖 / 王怡權



2022年的茄子蛋樂團，以電影主題曲〈愛情你比我想的闊較偉大〉獲得第33屆金曲獎年度歌曲獎，這首歌的旋律動感又有爆發力，歌詞描述著愛情的目眩神迷，愛對方可以愛甲白目眉，彼此激情難卻迷戀不已.....這是茄子蛋樂團。

沒錯，就是茄子！

呼～好希望家人可以讓我用茄子加上蛋，簡單料理一下茄子滑蛋，就如同愛情一般的迷戀滋味。然而現實是，茄子除了我本人，家人們都不怎麼喜愛，對於不挑食的我很是費解，明明茄子無罪啊，到底為何茄子是食物大魔王呢？每到盛產季，週週會收到農友用心耕種的友善茄子，而土地在這時間長出這作物，應該有其道理，況且茄子真的是高纖維、高營養的作物，只是因為茄子烹飪時容易吸收大量油脂，或是坊間餐廳料理常是先炸過保持色澤，而誤解成高油脂也必須高調味的食材，以致每次收到茄子只有自己獨享品味，似乎太可惜了。

某天，又是收到茄子的日子，我和今年上小一的孩子聊天，問她要不要試試茄子料理，也聊到她有沒有很懷念的幼稚園食物。她說了一道叫作「新樓咖哩」的料理，希望我能回到幼稚園，請教廚房阿姨如何做出這種甜甜好吃的咖哩，並說，只要媽媽做出來，裡面加入任何食材她都願意吃。我一聽到，二話不說回學校請教廚房阿姨料理秘訣。

原來，熬煮咖哩時，要加入蘋果和南瓜，熬到爛爛的融合到醬中，這樣就有天然的甜味啦！一知道這秘訣後，立馬將咖哩和茄子配對，果不其然，孩子平常不願意吃的紅蘿蔔、茄子、玉米筍切丁後一起熬入咖哩中，她整盤吃光光，一點都不剩呢！而且孩子也很樂意一起料理茄子，協助切丁烹煮喔！

這次的茄子咖哩材料有：洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜、蘋果、茄子、玉米筍、杏鮑菇頭，以及穀盛的素咖哩塊，作法是將所有蔬果切丁，先下油將所有材料炒香，放入咖哩塊及水慢慢燉煮，並熬到所有食材糊爛而風味融合就可以了。

這是一道蔬食咖哩，可素可葷，基本上不太愛吃的蔬果切丁一起煮，孩子的接受度很高，還可自由發揮加入當季其他耐燉煮的食材，如玉米、毛豆、牛蒡、蓮藕等。這道可以隨著季節調整的茄子咖哩料理，也將媽媽的愛及溫暖，一起燉入食材中，並為孩子帶來滿滿的營養。



水蓮輕鬆上菜

文・攝影 / 李桂珍 圖 / 王怡權



水蓮是一籃菜的新品項，它的產期很長，在大半年的期間經常出現。水蓮首次出現在一籃菜時，當下感到很驚喜，馬上回想起第一次在美濃客家餐館吃過水蓮，那清脆爽口的美味。

回到家憑著這份記憶，也嘗試用破布子搭配水蓮拌炒，嚐一口，竟是質地偏乾而非清爽的口感！一籃菜蔬菜類品項，大多數是環A優等級，品質優良。想來，應是自己對水蓮的烹飪技巧掌握不佳吧！

幸好，我是資深的家庭「煮」婦，一直對做菜很有興趣，即使對所做的料理不滿意，也會努力尋求方法自我突破。近年來只要有空閒時，就會上網看料理影片及翻閱各類型的食譜，想給自己多些食材運用及開發不同料理的方式；對我而言，如此自發性的學習，也增加不少料理時的樂趣。

偶然間，我在觀看料理達人Youtube影片，竟然有介紹水蓮的料理方式。讓我從水蓮的清洗、切法及烹調方式有了以下的心得來分享。

水蓮的清洗：水蓮細細長長，有如長髮，包裝都有一條橡皮筋綁著。有時冷藏保存會有脫水現象，可先泡在水中約5分鐘後再清洗。洗的時候可把橡皮筋退到總長度約為三分之一的位置，從根部開始洗，往下洗到三分之一時，把橡皮筋往上移動，接著再往下清洗乾淨即可。

水蓮的切法：把水蓮切分為上下二部分，帶有根部為上半部，下半部用橡皮筋圈著，把根部切掉後，將長度約為姆指長切分一段一段，接著再切下半部，分開排列整齊。

水蓮的烹調方式：將鍋子預熱後，放少量油及蝦皮入鍋裡，中小火慢慢煸，待冒出香氣後，才把水蓮上半部先平鋪放於鍋內，接著才放下半部，此時可開中火用筷子輕輕的翻炒，攪拌受熱均勻即可關火，這時間大約30秒左右，如此作法才會有清脆爽口的美味口感。

水蓮料理要靠煸炒蒜香或培根的鹹香來提升香氣，若用醃製破布子入菜時，汁液可沿邊緣倒入來提味。我使用蝦皮爆香加入水蓮拌炒，有鹹味不須再調味，更快速輕鬆上菜，此作法也適用於炒空心菜喔。



小時候住在新北市新店區，我家後面有位種菜維生的農夫，冬瓜盛產時，經常送一整顆冬瓜給爸爸。弟弟想到冬瓜就很害怕，因為媽媽常煮冬瓜排骨湯，他覺得冬瓜軟軟的、不好吃。弟弟每次看到這位農夫，就哭喪著臉問：「他是不是又來送冬瓜了？」

爸爸很會做麵食，當冬瓜湯吃膩了，他就會變花樣。他將冬瓜切絲或刨絲加鹽，加點韭菜，做成冬瓜韭菜餅。搭配爸爸的最愛，我們稱為「鳥食」，就是現在養生健康的五穀粥，全家便吃得很快樂！

我兒子有皮膚過敏現象，也有家人罹患異位性皮膚炎，吃冬瓜頗有幫助。把冬瓜、薏仁加排骨一起熬煮，既清淡又能排毒去溼。

合作社這陣子冬瓜很多，社員每次看到它就大皺眉頭。其實只要動動小手，全家人的健康就靠你囉！

到合作社上班，學到了全食物利用。爸爸果然是位先知！童年時他常煮冬瓜水給我們喝，就是把冬瓜皮、冬瓜籽、冬瓜囊全都一起煮，原來這就是「全食物利用」，而且是最營養的。所以冬瓜全身都是寶呢！

文・攝影 / 王品潔 圖 / 王怡權

冬瓜全身都是寶



素冬瓜盅

食材：較大的冬瓜頭或冬瓜尾1塊（切面直徑約15cm、瓜身高約8cm）、醬油3大匙、有機筍茸1/2包（100g）、梅乾菜100g、薑片5片、食用油2大匙、醬油適量、清水適量。

做法：
1. 冬瓜去皮，挖掉中間的籽囊，保留原形；筍茸浸泡1小時，撈起切段；梅乾菜洗淨切碎，薑片切絲。
2. 先將醬油淋在冬瓜上色後，再倒出醬油。
3. 取油鍋開中小火入油，加入薑絲炒香，續入筍茸、梅乾菜拌炒，再加入剛剛倒出的醬油、清水滷20分鐘後熄火。
4. 冬瓜盅放入大碗，將炒料填入冬瓜盅，滷湯要淹滿冬瓜。
5. 放入電鍋，外鍋2杯水，蒸熟燜20分鐘。放涼後，用刀切成片狀即成。

這道菜很清爽，醬油不要放太多，才不會黑掉。

石斑魚蒸冬瓜

食材：石斑魚300g、冬瓜1塊、絞肉300g、虱目魚漿500g、海水白蝦10隻、蛋白1顆、薑末少許、醬油 / 鹽 / 胡椒粉各少許。

做法：
1. 海水白蝦解凍、剝殼，放入漏勺瀝乾。
2. 將絞肉、虱目魚漿、海水白蝦一起剁碎，加入蛋白、薑末、醬油、鹽、胡椒粉，攪拌均勻。
3. 將石斑魚和冬瓜切成一樣的厚片。
4. 將絞肉漿塗在石斑魚上，再放一塊冬瓜片，擺盤放入電鍋，外鍋1杯水蒸熟即成。

