

走一條長長久久的農業之路—翁錦煌

文 / 王怡力 攝影 / 呂梅菁



回顧南社的小葉菜類、根莖類、瓜果類標籤，社員對於生產者「翁錦煌」這個名字一定不感到陌生。不僅供應給南社的農產種類繁多，就連冷凍蔬果加工品及蔬果飲料，翁錦煌大哥也與合作社一同開發。農業技術高超自然不在話下，但，缺少生產者面對面的現身說法總是感到遺憾。這回我們特別拜訪翁大哥，聊一聊他的務農之路。

父子兩代協力打理農務

進行訪談的時間，是個尚帶有涼意的初夏午後，我們走訪了翁大哥的兩個工作場域，首先去到種植牛番茄與苦瓜的溫室。在溫室上方，搭建了太陽能板，翁大哥說搭了太陽能板，溫室內就不能種植甜度高的作物，因此種的是不會甜的苦瓜和需要適量酸度的牛番茄。

正在此時，翁大哥聊起了跟兒子在務農上的不同風格。對翁大哥來說，溫室內的熱氣原本就不易排出，因此最好的採收時間就是清晨涼爽時，採收工作結束，就恰好是太陽開始炙熱的九點十點；但對兒子來說，睡眠時間足夠才能好好工作，因此經常在溫室開始變熱的時間才進去採果。翁大哥雖然覺得心疼，但他認為這是兒子的選擇，因此也只是稍微提醒兒子，並不干涉。他說自己不會以父親的威嚴對待兒子，和兒子就像朋友一般，他也開玩笑的說：「我兒子很壯，可以把我舉起來，我怎麼敢叫他做什麼？」

接下來我們一同前往種植蔬果的地點，翁大哥指著各個不同樣式的溫室說：「這些設備我都沒有領補助，我都說這是消費者贊助的，比如收到貨款後，扣除成本和給人家的費用，錢足夠我才蓋，所以這裡蓋的和那裡蓋的就不一樣，沒有一個同樣的規格。這個觀念和現在年輕人不一樣，現在都是先去借錢來蓋，再慢慢攤還。」

翁大哥表示，現在農務操作與販售的主導權還是在自己手上，因為兒子對農務操作的眉眉角角還沒掌握。目前兒子主要負責農機操作，因為他比較有耐心把畦做直、把種子播均勻。提到兒子的優點時，翁大哥帶著驕傲的眼神和兒子相視一笑，不過話鋒一轉，翁大哥也提到希望兒子先把握既有的通路，當然也可以嘗試別的行銷模式，或是網路的銷售，但最重要的仍然是要把目前的基本通路照顧好。

與主婦聯盟長久穩定合作

在翁大哥三十年的無毒生產期間，合作社是極為重要的生產夥伴，時至今日，翁大哥供應合作社蔬果已長達二十五年。翁大哥說，剛開始供應合作社農產品的時候，供貨給其他有機通路的比例還有八成，後來與合作社關係穩定，且有機通路的生產者增多，所以逐漸降低供貨至其他有機通路。加上這幾年大型企業也開始涉足有機產業，有機通路的需求變成大量進貨、產品多元，因此小型有機商店亦逐漸消逝，翁大哥便將大多數心力投注在提供合作社的產品上。

回顧數十年前，翁大哥選擇就讀嘉義農專農藝科，他說自己在學校的專業科目成績都很好，跟學校老師和同學也有良好的關係，現在系上的老師，有幾位就是當時的同學繼續留在學校裡研究，至今也有當過系主任的同學，但翁大哥選擇了另外一條道路—將所學用在土地上。

畢業後，翁大哥一開始並沒有直接投入農事生產，而是從事農產品買賣。當時他運用青年貸款，將主力放在收購水果農產品上，由於收購農產品必須承擔很大的市場風險，所以轉而進入農會工作。但在女兒出生以後，他還是離開農會繼續做農產品買賣。

在農產品買賣的產業裡，翁大哥提到，除了風險高以外，運氣很重要，我想這是讓翁大哥認同合作社的原因之一。對一個看天吃飯的農人來說，收成已經需要承擔風險了，賣到市場去，卻還要承擔市場競價和天氣影響的風險。以西瓜為例，要能夠在拍賣市場上喊出好價錢，就需要南部產地陰天，北部拍賣市場大晴天，因為西瓜不會太快過熟，產地不需搶收，而拍賣市場因為有需求，就能有穩定的價格；但是，如果天氣狀況相反，北部拍賣市場是陰天，對於西瓜的需求減少，而南部產地出大太陽，就會因為西瓜成熟速度太快而搶時間採收，導致拍賣市場裡西瓜太多，供給大於需求的狀況下，農產品就會貶值。

但在合作社的供需關係中，由於生產者與合作社互為夥伴，所以翁大哥只要顧好產品品質，就不必擔心在拍賣市場上的價格風險，如此共生互利的產銷關係，才是造成今日合作社能有忠實生產者與忠實社員利用的原因。

訪談結束前，我問了翁大哥對未來農業的想法，也想知道他是否會繼續行走在無毒生產的這條路上，他的答案是肯定的。看著他與兒子的互動，我相信翁大哥在農業上的堅持，也包含了傳承，希望這正在努力學習的青年農夫，能像父親一樣對農業有著不離不棄的堅持。



茫茫人『海』中 看見主婦就心『安』

文 / 高慧蓓 圖 / 徐右樺

這是某一年，海安站地區營運委員會夥伴們一起用胚布做成購物袋送給社員，我們用綉印把這兩句話印在每一個袋子上，期盼每一位來到海安站利用的社員，都能把這兒當成自己的家，感到安心又自在。



海安站於2012年成站，今年11歲了！隱身在台南府城的、海安路末端的、鹽水溪旁的堤防邊，主要服務北區、安南區、與安平區的1,338位社員。門面簡單樸素，低調不易發現，初來乍到的人，常常都有三過家門卻不得其門而入的窘境。雖然處在市區邊陲地帶，交通不算便利，仍有一些社員不辭辛勞堅持來這兒買東西！

也許.....喜歡這裡舒適又充滿陽光的空間，也許.....只是離家近習慣了，而我最喜歡的是一站務和社員彼此真心地關懷與陪伴，一進站所就聽見自己的名字被呼喊，除了買菜，串串門子，有時間再上個幾堂課；可以拆解食安地雷，為家裡的餐桌加點新菜色，有親子團一起養小孩，還可以相揪做瑜珈、按摩經絡讓身心都健康！生活因為海安變得豐富又飽滿！

讓我離不開的還有，在這裡認識了一群志同道合的好朋友！我們一起開會討論社務、規劃籌辦海安站的活動、擠出零碎時間來實踐「合作」，大家帶著對生產者熱情的愛意，對合作社濃烈的革命情感，緊緊連結我們各自的家，各自的日常，一起共享美好。

註：海安站 7/17 週一至 7/ 25 週二進行整修工程，休站 8 天，7/26 週三重新開站服務社員，預計當天舉辦社員年會與新面貌慶祝活動，期待 ing ！



【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、蘇心微、蘇惠美、柳琬玲

文字編輯 / 蘇心微

封面設計 / 龐維

美術設計 / 莊欣怡



暖男主廚上菜 夏日不流汗餐桌

溽暑襲人，熱氣氤氳，蒸騰出汗水和心意。豐饒大地，滿目新綠，夏季旬物鮮美，簡單品嚐就是禮讚。

四位年齡跨越三代的廚男攜手打造不流汗餐桌：溫沙拉、主菜、湯品、點心，每道料理，含蓄內斂，情意不過火。

懶人料理溫沙拉

文·攝影 / 小高 (45 歲) 圖 / 王怡權

天氣炎熱時，最讓人不想做的事情之一就是下廚做菜，尤其想跳過那些步驟繁複、口味重的料理。每每下班後拖著發懶的身體，心想著『好累喔，今天吃外面好了』，但手卻反射性地打開冰箱往裡面瞧。原來還是自己下廚最放心，東抓一把，西添一匙，好像總能變出一些花樣來。

說到夏季料理，我覺得溫沙拉是最簡單的。選擇當季、在地的蔬菜，不僅營養豐富，還有助於減少碳排放。

你可以選擇瓜果根莖類，以及一些豆豆和菇菇，把它們都切成小塊，用滾水燙個幾分鐘，搭配雞胸、雞蛋、堅果等，再拌上喜歡的醬汁。更重要的是，一定要選個美美的餐盤。噹啷！蛋白質、纖維質、澱粉、油脂，你需要的通通在裡面了！

如果你真的很懶，你可以使用市售的沙拉醬。但相信我，來一點個人特調醬汁不會很麻煩的。自己做的醬汁，沒有人工添加物，而且可以依照自己的口味調整比例。超讚！

只要掌握了酸、鹹、辣、香幾個元素，再加上一點優質油品，沙拉醬汁就完成囉！我喜歡把檸檬汁、海鹽和初榨橄欖油攪拌均勻乳化，淋在沙拉上。最後拌進少許蒜末、黑胡椒。這麼做不但快速，重點是，又有夠好吃！

對我來說，享受下班生活的其中一環，就是自己做料理，然後和親愛的家人在餐桌上暢聊今天過得如何。用餐的美好氛圍，讓我們知道，吃飯的目的不僅僅是填飽肚子而已，更能把人與人的情感連結起來。

下次可別做完菜就「熱飽了」，不如把我們的食慾與精神留在餐桌上，為了所愛的人，快來試試更有效率的準備餐點方式吧！



簡單的豆腐蒸鱈魚

文·攝影 / 黃士丞 (13 歲) 圖 / 王怡權

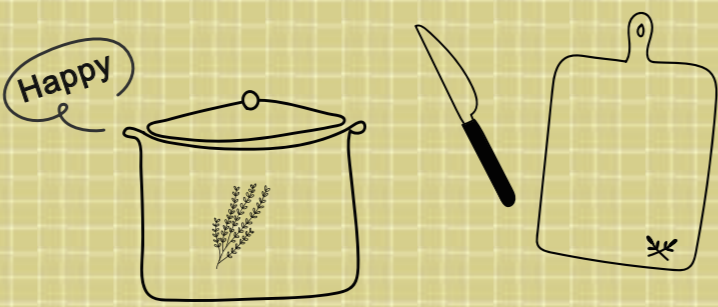
我很喜歡煮東西，大概和小時候常常看媽媽煮飯有關。每次媽媽下廚，我就在旁邊玩家家酒。有時候會學媽媽的動作，例如：媽媽拿菜刀切菜，我會用水果刀切小黃瓜；媽媽用煎匙煎肉翻面的時候，我就模仿她，用木板幫積木翻面。

喜歡擔任廚師的我，也勇於嘗試各式各樣的食材變化。同樣一道菜餚，加入不同的調味料，使用不同的配菜，往往就會出現驚喜的表現。每一次我動手煮飯做菜時，全家人總是很期待，弟弟妹妹們常常繞在我旁邊，看看我又要變什麼魔術。當我可以自己獨撐大局的時候，我會試著料理各種食材。透過外食吃到的風味，或是從網路影片看到的創意作法，都能刺激我更多的想法。媽媽說我的味覺很靈敏，吃過的口味就能分辨加了什麼，所以她也常常告訴我，健康安全食物的重要性，讓我知道食物真正的味道不是靠調味料。像夏初的梅子，我就不會用很多鹽搓或流水浸泡，造成梅子的苦味完全去除。醃漬成脆梅雖然有點苦苦的，可是媽媽卻大讚好吃！媽媽說苦味也是一種營養，去除了以後，也失去一些風味，反而有點可惜。

夏天到了，我趁不用上學的週末，做了一道只需十分鐘，就可以上菜的料理！準備時不必流汗，烹煮時剛好可以喝一杯茶，作法超級簡單的「豆腐蒸鱈魚」，當作週末的晚餐主食。

材料只需豆腐一盒、扁鱈一至兩塊，以及薑末或蔥絲，調味料只使用了鹽；唯一要動刀的，便是切豆腐片。豆腐片擺在盤底吸收魚汁，放上薑末或蔥絲，再將魚片抹上一點鹽，放在最上層。電鍋倒入半杯水，蒸煮十五分鐘，就可以上桌啦！

煮飯對我來說就像變魔術，而我就是魔術師；我很喜歡煮飯給家人吃，看到家人們吃得開心，或稱讚我煮得超級美味的時候，真的太讓我開心了！



水煮三層肉和冬瓜文蛤湯

文·攝影 / 烏松阿成伯 (65 歲) 圖 / 王怡權

回溯兒時記憶，水煮三層肉和冬瓜文蛤湯，是令我垂涎三尺的料理。時值五十年代，沒有現在這麼多樣且豐盛的食物，這道俗稱的三層肉，不僅是拜神祭祖的供品，也是逢年過節才可以吃到的美食，存留在腦海的印像特別深刻。正因為品嚐三層肉的時候是如此令人充滿期待，所以這次特別分享這兩道簡單又省能源的食譜。

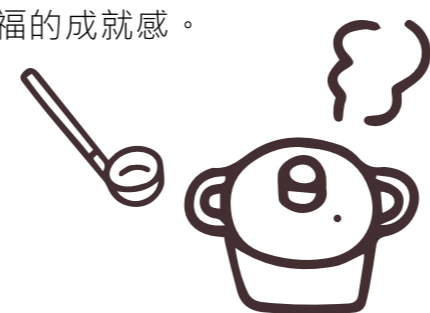
需要準備的食材：帶皮五花肉、薑、冬瓜(或白蘿蔔)、文蛤。

料理步驟如下：

1. 先將薑切片、冬瓜(或白蘿蔔)切約1公分厚片狀、文蛤吐沙。
2. 三層肉解凍後用廚房紙巾把表面的水擦乾後，放入熱水川燙，可將一些油、雜質去掉。
3. 將川燙過的三層肉放入湯鍋，加水淹過三層肉開大火，水滾後轉為中火，煮約20~30分鐘後，用筷子插入三層肉瘦肉的部分，若能輕鬆穿過，且沒看到血水冒出，即可將三層肉夾出。
4. 用少許鹽巴在三層肉的表面塗抹均勻，等到三層肉冷卻後用刀子切成約0.3~0.5公分薄片即可擺盤上桌。
5. 將切成厚片的冬瓜(或白蘿蔔)放入剛才煮肉的湯鍋內，加入薑片轉中火煮滾後，再放入文蛤並蓋上鍋蓋轉小火，等文蛤的殼打開即可關火。因文蛤已有鹹味不須再調味，鮮甜味美的冬瓜文蛤湯就完成了。

阿成伯還要加碼三層肉另一種美味吃法，待三層肉冷卻後，切成0.3~0.5公分的薄片，然後準備喜歡的蘸醬。我通常會用醬油加素蠔油調合再加上蒜末，三層肉片蘸醬吃，配上香噴噴的白飯，真是美味極了！白飯甚至可以再多吃一碗！

這一鍋兩菜的夏日不流汗料理，讓身為「煮夫」的阿成伯，在烹煮料理的過程中，像似在回味及尋找兒時記憶中的美味與美好。而且看到家人用餐時的滿足笑容，心中也會擁有一種幸福的成就感。



簡單上手鮮奶酪

文·攝影 / 楊鈞堯 (30 歲) 圖 / 王怡權

我的料理起心動念始於媽媽寫碩士論文時，沉重的壓力使她愁眉不展，衣帶漸寬，彼時正就讀文藻德文科的我於是主動請纓，執起鍋鏟為全家人煮三餐，每天忙得不亦樂乎。

畢業後，2015年至日本，在富士山邊一家溫泉飯店研修。每天14個小時的工作，常常接觸來自世界各地的客人，方知，料理是我與這個世界交流的一種方式。從選材、製作到品嚐，就好似一趟美好的旅程，能夠與人分享更是人生一大樂事！

但在四季如夏的臺灣，要走入炙熱無比的廚房，揮汗如雨製作菜餚，不僅需要極大的勇氣，更堪比是一場苦修行。恰逢愛文主編以「不流汗餐桌」為題邀請我們發想餐點，我也希望能透過這難得機會，與各位讀者朋友們分享一道簡單易做又好吃的甜品。

提到甜點大多數人的印象都是馬卡龍、費南雪、可麗露、蒙布朗等等。這類甜點外型精緻、製作工序繁複，在家其實並不容易製作。因此這次端出一道利用站所的牛奶、鮮奶油與蒟蒻膠凍粉就能輕鬆製作，蔬食者亦可食用的甜點「簡單上手鮮奶酪」。

首先，準備一鍋清水，將待會要盛裝鮮奶酪的容器(玻璃杯)放入鍋中以大火煮滾消毒殺菌備用，接著將300毫升的牛奶與100毫升的鮮奶油倒入乾淨的鍋中煮至沸騰後關火。下一步將20克蒟蒻膠凍粉和10克砂糖加入剛剛的牛奶鍋中再次以小火煮，過程中需持續攪拌以防糊底！等到鍋中的鮮奶酪都煮滾了就關火，並將鮮奶酪用篩網過篩，過篩這一步可以讓甜點吃起來更加細緻好吃！請將鮮奶酪倒入消毒好的容器中，接著放在冰箱冷藏約兩至三小時，待鮮奶酪凝固後就可以取出享用了！

有幾點小小的提醒：蒟蒻膠凍粉添加越多成品越容易凝固，鮮奶酪吃起來較Q，口感很不一樣，可以依照您的喜好自行增減使用量！鮮奶酪可以單吃也可以搭配各式水果，或是利用站所架上的各式果醬，如草莓或橘子口味等，皆能使風味增添不同的層次！另外，由於蒟蒻膠凍粉本身也含糖，口味較清淡的朋友，可以考慮降低砂糖的使用量，吃起來會更清爽喔！

どうぞ、召し上がってください
(請享用)

