

簡易家常菜分享

食譜設計/劉麗卿(麻園頭站社員)

高麗菜煎餅

材料 | 小熱狗 (或海鮮) 、高麗菜、紅蘿蔔、
蛋、中筋麵粉、少量的水、鹽巴、胡椒鹽

作法 |

1. 將小熱狗或海鮮類、紅蘿蔔炒熟備用。
2. 高麗菜切丁將1料倒入，打兩顆蛋拌勻加少許的水、中筋麵粉拌至材料不分離。
3. 平底鍋放少許油，倒入食材煎至兩面微焦即完成，盛盤後可加柴魚片、美乃滋。



烤中卷

材料 | 糯米、絞肉、油蔥酥、中卷

作法 |

1. 糯米洗淨浸泡2~3個小時。
2. 起油鍋將絞肉炒香，依序放入糯米、油蔥酥炒均勻，放入醬油調味熄火備用。
3. 取出中卷將料塞入中卷中，放入電鍋外鍋一杯水，蒸熟取出塗上醬料 (依個人喜歡) 放入烤箱，200度烤5分鐘即可。



海鮮櫛瓜烘蛋

材料 |

1. 櫛瓜、牛蕃茄、花枝、蝦仁
2. 莫札瑞拉起司、蛋

作法 |

1. 將材料1炒熟。
2. 平底鍋放入炒熟材料1，舖上莫札瑞拉起司再倒入蛋液，以小火烘至表面微乾，翻面續烘至微焦即完成。



主婦聯盟合作社 台中分社 編輯委員會

發行人 | 彭桂枝

主編 | 陳玲珠

編輯委員 | 謝文綺 蔡雅芳 楊蕙甄 林惠雯 黃麗玲
許雅淳 柳富瓊 李修瑋 陳古桓 陳昱淇

美術編輯 | 賴淑雅

愛綠動



2025 冬

消費自主・聰明主婦經濟學

產地見學-探訪最真實的生產故事

百元銅板好物及食譜分享

目錄

03	生活材共學-從消費者到知識探索者	-----	李怡珣（惠來站生活材委員）
04	參與合作社以實踐消費自主精神	-----	梁麗娟（中社生活材委員會主委）
06	<聰明主婦經濟學>從負責任的消費， 發現高價值的平價選擇	-----	許淑惠（「聰明主婦經濟學」活動小組召集人）
08	百元銅板好物分享	-----	台中分社生活材委員會策劃
10	產地見學-探訪最真實的生產故事	-----	賴怡君（賴厝站生活材委員）
12	社員新品提案-細觀來龍去脈	-----	廖淑媛（后庄站生活材委員）
14	社員推薦-銅板好物分享	-----	台中分社社員臉書投稿
15	銅板好物食譜	-----	蕭淑珠（麻園頭站社員）、沈艷秋（后庄站社員）
16	簡易家常菜分享	-----	劉麗卿（麻園頭站社員）

前言

文 / 陳玲珠（台中分社編輯委員會主委）

在生活裡，主婦（夫）們總有一些聰明細膩的選擇，是為了讓家人吃得安心、住得健康、還能兼顧友善環境。主婦聯盟合作社，就是一群有這樣信念的人聚在一起的地方。許多社員選擇加入，是因為認同合作社對食安的堅持，信任我們對每一項產品的把關，以及對永續未來的承諾。

而在合作社裡，有一群默默耕耘的夥伴——生活材委員會。他們不只是聆聽與回應社員的聲音，更是連結需求與產品之間的橋梁，從開發討論、品質把關到知識推廣，每一環都傾注熱情與專業。這一期專刊，讓我們來認識這群用行动守護理想生活的人，並細細感受他們如何讓「日常所用」變得更安心、更有價值。

生活材共學-從消費者到知識探索者

文 / 李怡珣（惠來站生活材委員）

生活材

「生活材」一詞源自於日本生活俱樂部生協的「消費材」概念，透過生活材的利用來串連起社員、生產者、土地環境、社會議題等生活面向的連結。

在合作社裡「生活材」不僅有別於商業商品的選擇，更是一種生活態度與價值觀。

初加入合作社時，關注的重點多是產品的價格與便利性，成為生活材委員參與各種共學後，逐漸理解許多生活材背後，都蘊含著關於人、土地與環境的故事，視角也從單純的消費者轉變為積極的知識探索者。

每月的生活材會議前，一起共讀產品故事集，內容涵蓋公平貿易、茶葉、一籃菜與豬肉等主題，不僅獲得產品資訊，更認識了生產者的理念，了解每項生活材背後的故事與價值、環境永續的實踐與生產過程的辛苦。例如閱讀公平貿易可可的產品故事後，才發現一塊看似平凡的巧克力，背後卻藏著兒童勞工與環境破壞的故事；而選擇公平貿易的產品，不僅僅是購買，而是以消費行動支持人權與環境保護。

從此我在合作社利用時，不再只看價格標籤，更多了一層對生產過程與社會影響的關注。

除了共讀，也舉辦講座，邀請專家講師來拓展委員們對各種生活材相關議題的認知。就像「無麩質飲食與健康」課程，了解特殊體質族群在日常飲食選擇上的挑戰與需求。而「空氣懸浮微粒與健康風險防護」的課程，理解即使看不見，空氣中仍可能存在影響健康的有害物質。共學的主題豐富多元，從茶道文化、中醫養生、食品添加物與健康風險、甚至委員會運作準則等，每一次學習都像打開一扇知識之門。當了解「蔬菜減少硝酸鹽殘留運動」的背景與可重複使用包材的影響後，也開始思考自己能如何支持更友善環境的生產方式。

從最初對「生活材」的疑問，經由共學對生活材的理解加深，到主動研讀資料，探索產品背後的知識脈絡，這段歷程，是一場從「聰明主婦」邁向「知識探索者」的成長旅程。聰明主婦經濟學不僅僅是省錢，更是懂得將有限資源投資於真正有價值、有意義的生活選擇上。每一次的購物決定，都建立在對產品來源、生產過程及環境影響的全面理解之上。

參與合作社以實踐消費自主精神

文 / 梁麗娟 (中社生活材委員會主委)

合作社於24年前成立，當時由1799位創社的社員打過美好的一仗，我們從守護環境到共同購買，從消費力的集結到社會力的展現，一路走來，至今社員已到達9萬人，大家透過「環保、健康、安全」的生活必需品，實踐綠色生活，一起支持地球永續，現今除了以共同購買改變世界，也正努力創造另類替代性社會。

1992年《我是生活者》與《從329瓶牛奶開始》中文出版，成為我們瞭解日本生活俱樂部生協的重要讀本，主婦聯盟基金會的「消費者品質委員會」前輩們著手安排讀書會，開啟大家消費自主的想法。隔年環境公安事件、鎢米事件及農藥殘留等問題層出不窮，前輩們為了尋找安全的食物，集合一百多個家庭，展開「共同購買」運動，直接向農友訂購米和葡萄，讓農友可穩定生產安心的食物。筆者記得當年在「台中共同購買中心」認識前理事主席謝麗芬，記得那時她說很多小農只會種有機農產，卻不知如何行銷，反倒讓中間商剝削，而最辛苦的小農並未得到應有的報酬，她開設這家有機店的主要目的是建構行銷平台來協助農友，並推廣健康安全食

材、友善土地。猶記得麗芬常於晨光熹微即開車前往司馬庫斯，取好農產品立刻下山，這樣的超快遞，就是要將高山原住民部落的蔬果新鮮呈現給大家，這份用心因路途崎嶇遙遠而更顯彌足珍貴，麗芬在合作社的感人事蹟不勝枚舉，其犧牲奉獻與利他精神令人敬佩。



生活材委員會到產地參訪與教室共學

本社生活材開發以生活必需品為主，有別於商業市場上以廣告行銷將「商品」推銷給消費者，採取持續刺激消費慾望，造成大量生產、大量消費、大量廢棄的「浪費式經濟」，直接造成地球資源面臨枯竭和污染環境的超載。這樣的浪費式經濟仍充斥在整個社會，但參與合作社的我們，有機會主動做出選擇與改變，因大家瞭解消費是生命中的重要過程，消費方式將決定現在與未來世代的生命與環境狀態。本社將消費物品生產行為視為消費課題的根源，以「安全、健康、環保」理念作為首要考量，符合聯合國永續發展目標SDGs12「責任消費及生產」。

此外，社員的消費以共同購買為核心，串起「人與人的連結」，將眾人的智慧和努力化為在地行動、社區組織、或孵育更多的合作社，誠如賴羅博士在《公元兩千年的合作社》書中曾提到「人類必須運用

多種合作方法，並以整體的組織，才可以藉由合作社造福社會」。

「生活材」是本社的命脈，「生活材委員會」如同社員們的眼睛，是產品部與社員之間重要的溝通橋樑，藉著每月會議持續深化社員自主參與生活材的開發，及學習產品相關知識，並傳遞生活材訊息，與回應社員對產品知的需求及疑問。這樣的民主模式對落實本社以社員為主體的理念與價值，同時累積經驗與傳承智慧是重要的，也是我們與商業通路最大不同之處。

生活材委員扮演產品核心的角色，被賦予參與社內產品開發與推廣的使命，協助社員實踐消費自主精神，中社生活材夥伴們向來認真學習與用心付出，有目共睹，相信在大家互相提攜成長下，一起共學共好，社業務合作密切，我們合作社的發展必會愈來愈好，展現強韌的社會力。



聯合國永續發展目標SDGs，其中12為責任消費及生產。

從負責任的消費，發現高價值的平價選擇

文 / 許淑惠（「聰明主婦經濟學」活動小組召集人）

主婦聯盟合作社真的比較貴嗎？

提到主婦聯盟合作社，許多人腦海中浮現的第一印象往往是「價格偏高」，甚至戲稱為「貴婦超市」。由於合作社堅持責任消費與責任生產，優先採用本土農糧原料、減少甚至不使用食品添加物.....等理念，部分產品的生產成本可能自原料取得階段便偏高，加上批次產量少、固定成本分攤後單位價格自然顯得較高，種種原因使得部分產品售價相對高於市售品。然而這樣的印象並不完全符合事實，實際上，合作社架上有許多兼具理念與價格優勢的產品，正等待更多社員、更多人認識與發掘。

「聰明主婦經濟學」活動的起源

為了打破「主婦聯盟合作社東西都比較貴」的刻板印象，中社生活材委員會於2024年發起「合作好物挖寶行動」，這也是「聰明主婦經濟學」活動的起源。合作社產品原本即秉持本社理念開發與上架，生活材委員們透過訪價與比較，盤點並選出許多價格實惠的產品。經過多次細緻討論與篩選，確立「合作好物」的標準，不僅價格平實親民，更承載友善環境、支持本土農糧與食品安全的承諾，真正實踐責任消費的精神。

安全健康兼顧價格的16項銅板好物

2025年整個5月「聰明主婦經濟學之銅板好物」活動成為社員熱烈討論的焦點。這項活動在生活材委員會奠定的基礎上，由中社營委會組成的跨委員小組策劃與推動，推出活動第一波。我們精選出16項銅板好物，產品單價皆在100元以內，涵蓋冷凍、冷藏、乾貨與生活用品等類別。例如冷藏烏龍麵（15元）、環保家事皂（23元）、清蒸魚醬（48元）、台灣二砂糖（50元）、本土黑豆豉（55元）、蔥抓餅（80元）、台灣薄鹽鯖魚（95元）...等，每一項都體現「吃得安心、用得放心、價格貼心」，是值得大力推薦的日常好物。



用安心的銅板好物-甘油和家事皂



吃安心的零食好物-原味洋芋捲片

線上平台分享心中超值銅板好物

活動開始前，生活材委員們分工合作，用心撰寫16項銅板好物的推薦文，從實際使用經驗出發，介紹產品特色、價值與應用方式。然而，值得推薦的銅板好物絕不僅止於這16項！因此，除了邀請社員對活動按讚、分享擴散外，我們也鼓勵社員在線上平台（如 Facebook、Line）分享自己心中的高CP值合作好物。社員們的推薦內容琳琅滿目，充分證明合作社堅持理念同時又經濟實惠的產品絕非少數，等著大家一同挖掘。這些真誠而熱情的分享，不僅讓更多社員認識合作社產品、實際受益於價格實惠的好物，也讓合作社的理念更深入人心。

責任消費 共創美好生活

透過「聰明主婦經濟學」活動的規劃與實踐，中社不僅希望深化社員對合作社產品價值的認同，也積極邀請外部消費者，一同認識這個致力於打造更美好生活與環境的消費合作社。從實體站所的貨架活動標示、線上產品推薦，到社群媒體上的分享與短片宣傳，這場由下而上的社員行動正在翻轉許多人對主婦聯盟合作社的刻板印象。我們深刻體會，責任消費不必然昂貴，只要用心選擇，每一分錢都可以為自己、為環境、為社會創造更大的價值。



站所的銅板好物活動布置

吃得安心|用得放心|價格好貼心

百元銅板好物分享

少添加物的零食



黑糖沙琪瑪 45元/6入

台灣經典傳統點心，嚴選15%喜願本土小麥麵粉、無人工色素、防腐劑、抗氧化劑，添加黑糖，自然甘蔗清香的純粹美味！



原味洋芋捲片 20元/包

以非基改馬鈴薯粉為原料，完全不添加人工香料、防腐劑、調味劑，全素配方，單吃，或是搭配公平貿易咖哩粉、胡椒粉，甚至莎莎醬，都能創造不同層次的美味。大人小孩都愛的安心零食！

早餐點心 隨手做



蔥抓餅 80元/包

添加20%本土全麥粉，使用合作社指定調合油，不添加泡打粉，每一口都帶有青蔥的清新香氣和自然麥香，不論早餐、點心，甚至宵夜，這款蔥抓餅都能輕鬆滿足你的味蕾！



蒟蒻膠凍粉 88元/包

減少添加物，保留蒟蒻天然的營養與風味。蒟蒻富含水溶性膳食纖維，能促進腸道蠕動，可多元應用做成果凍、茶凍等，輕鬆創造多變風味。



烏龍麵 15元/包

嚴選優質原料，不添加硼砂、防腐劑、漂白劑，採用高溫殺菌包裝，多種吃法，美味變化無窮。

清潔&保養小物



環保家事皂 23元/塊

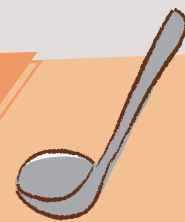
將回收的炸豆包食用油，交由精障朋友手工製作，無石化界面活性劑採用簡約紙包裝，無塑環保，讓清潔更有意義。



甘油 58元/瓶

源自植物油脂，無色、無味、無毒，擁有極佳的保濕效果。秋冬或日常肌膚護理，都能減少乾燥引起的不適。

廚房調味好幫手



鮮蔬雞高湯 75元/包

使用合作社指定雞骨架、雞爪為原料，搭配本土洋蔥、蘿蔔熬煮而成，無添加鹽，常溫保存，讓每道料理都更添鮮味。



台灣二砂糖 50元/1kg裝

使用台灣本土甘蔗精製而成，製程不經漂白、不脫色，保留天然原色素與甘蔗的純粹風味，無化學添加，讓甜味更健康。



清蒸魚醬 48元/包

單純以高湯加入蔥、薑、米酒等天然辛香料熬煮而成，味道純粹，輕鬆提升家常菜的風味。



本土黑豆豉 55元/包

採用本土黑豆醬油之原豆，採乾、濕式甕缸發酵7個月釀造，再製本土黑豆豉，全食物利用，傳承古法，釀造記憶中的美好風味！

營養豐富的平價海鮮



台灣竹筴魚一夜干 60元/片

來自宜蘭南方澳的野生竹筴魚，符合「海鮮指南綠燈」標準，不同於傳統日曬風乾，生產者明堯採用冷藏掛置風乾技術，魚肉緊實、少腥味，簡單煎、烤或清蒸不僅美味，更為維護海洋永續盡一份心力。



台灣薄鹽鯖魚 95元/2片

鯖魚富含Omega-3、DHA及EPA及優質蛋白，是維護心血管與眼睛健康的好選擇。選用台灣近海捕撈的鯖魚，肉質緊實，比起進口鯖魚，食物里程短、碳排放少，更新鮮，同時也能支持台灣漁業永續發展。



茄汁虱目魚罐頭 65元/罐

來自自然友善養殖的虱目魚背肉，經專業技術處理，細刺變柔軟，連骨帶刺都能安心入口，生產者邱經堯採生態養殖，通過最佳水產養殖規範的肯定。不含食品添加物，健康又方便！

產地見學

探訪最真實的生產故事

文／賴怡君（賴厝站生活材委員）

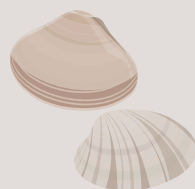


1	5
2	3
4	

1-2 黃芬香生態養殖場

3-4 一夫水產

5 喜願行



「生活材委員會」為了讓「好的生活材料」成為日常，讓每位社員都能在合作社裡，買得安心、吃得健康，除了為大家把關生活好物、帶動一起共學、推廣友善生產外，產地見學也是重點工作之一，委員們親自走進農田、魚塢、工廠，跟生產者一起聊、一起學，把看到最真實的、生產食物的模樣、聽到的故事帶回來，與社員們分享。

每一場的產地見學，從出發前到實地走訪，再到與社員的分享，都有好多用心在背後，透過一次次的思考、討論、準備，只為了讓大家能看見真實的生產故事，聽懂生產者的心意。

產地見學之前，我們會依據社員最近關心的議題、合作社的新商品、新生產者、生活材議題的重要性等等，挑選適合的見學地點並前往場勘，確定產地後，便開始閱讀相關資料，共筆整理出「想問的、想

了解的」問題清單，期盼帶著更多理解、尊重與好奇探訪生產者，讓我們有機會聽見那些在生產背後，沒寫在產品標籤上的努力與信念。

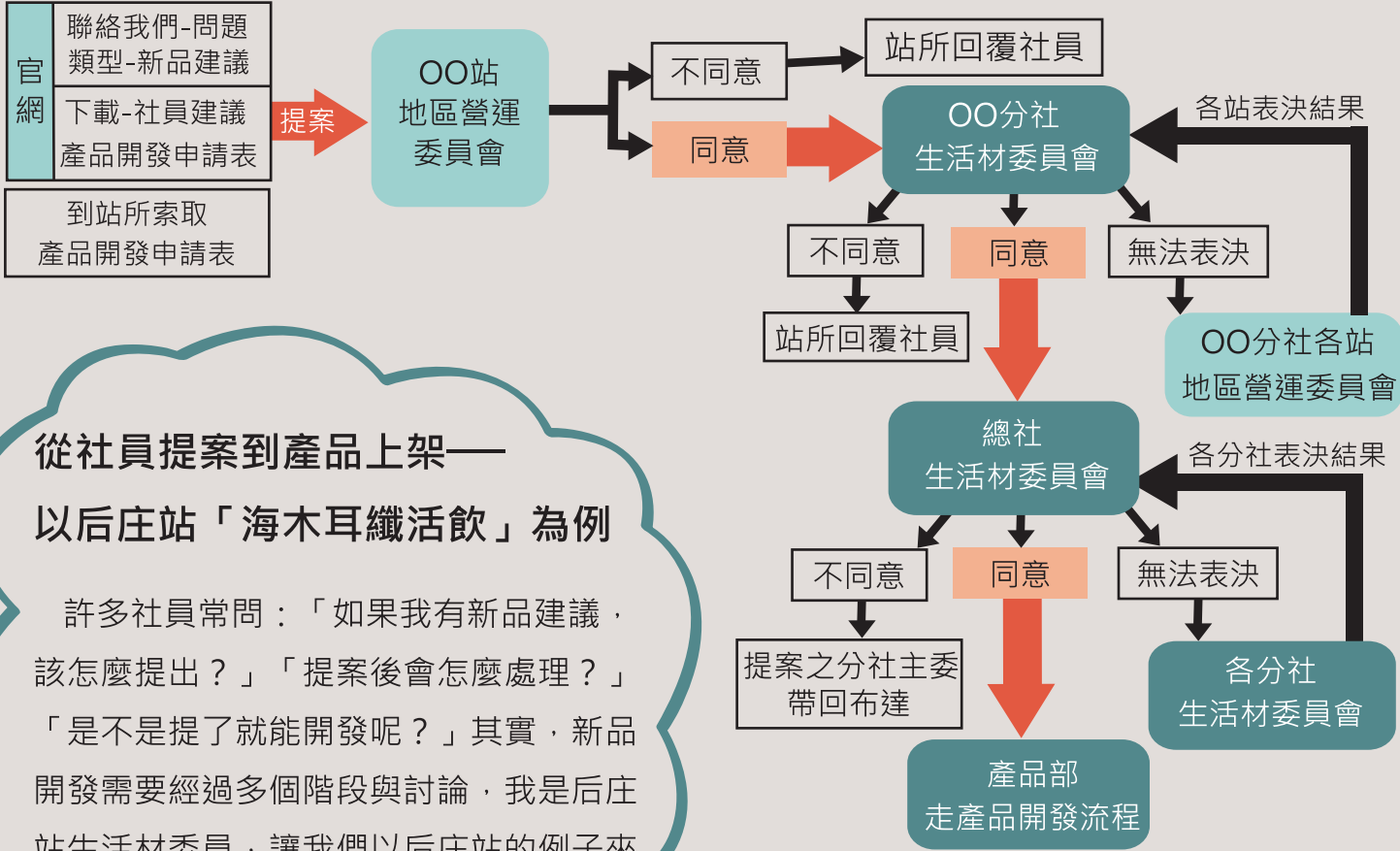
一到產地，通常生產者會先為我們做簡報，聽著他們說自己的故事，有汗水、有挫折、有對環境的尊重，也有對未來的期盼。接著，實地走訪他們的魚塢、菜園、處理場、工廠...有時甚至會換裝走進水裡、田裡，邊走邊聽他們訴說著每個產區、作物、機器設備現況及生產大小事，我們專心聆聽、也好奇提問，用心觀察、感受、記錄下在這裡的所見所學，這些看見都讓我們離食物的源頭更近一點，也讓理解更深一層。見學尾聲，我們互相交流意見，也給彼此回饋與打氣，帶著這份力量繼續攜手向前。

產地見學回來後，我們透過簡報方式將在產地現場的感動與知識，真誠地分享給社員，也藉由「料理教作」，社員用味覺感受這些食材的美味與運用，讓產地的故事，不只有聽，而是可以吃進嘴裡、記在心裡。

產地見學，不只是了解生產故事，也是提醒自己：每一項生活材料，都有一段旅程，而我們，正在努力把那條旅程，看見得更清楚一點。

社員新品提案—細觀來龍去脈

文 / 廖淑媛（后庄站生活材委員） 圖 / 賴淑雅整理（員林站社員）



1 社員如何提出新品建議？

當社員有產品開發的想法時，可以透過以下兩種方式提出：

1. 透過合作社官網：
進入官網首頁 → 點選「聯絡我們」；登入社員身份後，選擇問題類型【新品建議】填寫內容並送出。
2. 填寫紙本申請表：
可至官網下載《社員建議產品開發申請表》，或向站所索取。填寫完成後交回站務。

2 站所與地區營運區會的初步討論

站長收到提案後，會在地區營運委員會議中報告該提案，並將表單轉交給生活材委員。我的習慣會事先進行初步資料查詢，於區會會議中補充說明。接著由區會委員們進行討論，通常有兩種決議結果：

1. 不同意：由站長轉達社員，並說明不通過的原因。
2. 同意：提案進入中社生活材委員會進一步討論。

3 中社階段的討論與整合

擬定提案內容前，我會再請提案社員補充更完整的資料，例如提案原因、用途、適合族群、市場參考與通路資訊等，以利於會議討論。在會議中，可能出現兩種情況：

1. 可立即決議：若委員現場達成共識，專員會彙整意見。若同意，主委將提案送至總社生活材委員會；若不同意則請提案委員帶回區會布達。
2. 無法現場決議：則帶回各區會再行討論後彙整結果，後續流程同上。

4 總社生活材委員會的最終決議

通過中社的提案，會送至總社生活材委員會。若當下無法表決，將再回到各分社徵詢意見；若表決通過，則交由營運團隊啟動後續開發流程，主委再將結果帶回布達。經過產品部多次洽談與評估，「海木耳纖活飲」終於順利上架！

5 社員提案的價值—民主參與

看似簡單的一張提案表，其實背後經歷多層討論。生活材委員會是社員參與產品開發與供應的重要平台，落實「民主參與、自立自治」的合作社精神，並深化社員對消費行為與環境永續的理解。
正因為每一項提案都經過嚴謹的評估與共識形成，這也是主婦聯盟合作社與一般商業通路最大的不同之處。



社員推薦-銅板好物分享

文字整理/陳旻淇(中社組織課專員)



鹹酥鍋巴 80元

使用合作社指定用米所製成傳統的米點心，當零食，愈吃愈順口，也可以加蝦仁、蔥一起拌炒，就是一道可口的佳肴。

(賴厝站 / Liching You推薦)

用料單純、鹹香酥脆，沒有負擔的好零嘴；沾米漿吃很療癒(豐原站/燕雯推薦)



章俊源台灣蕃薯粉 95元

100%以台灣蕃薯古法製成，無添加其他澱粉，無農藥殘留可做成粉粿、芋圓、地瓜圓及炸物的裹粉，做蚵仔煎也很好用。(三民站 / 靜雯推薦)

地瓜蒸熟，加入適當比例的蕃薯粉，用烤箱可烤出健康的地瓜球。煮肉羹湯可加入蕃薯粉勾芡。(彰化站 / 江鈺琪推薦)

動物餅乾 35元

使用喜願本土白麵粉，不添加麵粉漂白劑，以椰子油烘焙、海鹽調味，酥脆口感，可愛動物造型，讓小孩吃得很開心！(三民站 / Bay Bay推薦)

不使用麵粉改良劑和增白劑等添加物的優質餅乾，是一款小孩吃了開心，大人放心的點心(惠來站 / 麗娟推薦)



黑麥汁 43元

使用德國純釀法，100%原汁，不加其它輔料和焦糖色素，天然發酵而成，單純好喝。直接喝補充維生素B，或加咖啡和香檬檸檬汁就是好喝的西西里Caffee。

(賴厝站 / 張阿玲推薦)



JACKSOY花生米漿 20元

原料單純，無不當的添加物，讓人放心，價格也很佛心。當早餐喝，外出攜帶也方便。(后庄站 / 林淑娟推薦)

喝得到花生的香氣，米漿濃郁但不甜膩。

(員林站 / 小y 宛穎推薦)

黃梅軟糖 25元

使用梅精、黃梅醬，不添加香料。搭車、爬山，口中生津，非常適口。(三民站 / Adeline推薦)

使用合作社指定本土黃梅醬，不會太甜，給小孩安心吃的糖果。無個別包裝，價格超實在(員林站 / 賴淑雅推薦)

蒟蒻膠凍粉-應用篇



銅板好物食譜

杏仁奶酪 食譜設計/蕭淑珠(麻園頭站社員)

材料 | 鮮奶400g(或鮮奶200g+水200g)、清潤杏仁茶60g、蒟蒻膠凍粉12g

作法 |

1. 將鮮奶加熱至80度。
2. 將清潤杏仁粉和蒟蒻膠凍粉加入，加熱至100度。
3. 倒至容器中，待冷卻後放至冰箱冷藏。



鍋巴蝦仁

食譜設計/沈艷秋(后庄站社員)

食材 |

蝦仁適量、鍋巴適量、木耳或香菇半碗、毛豆仁若干青紅椒或青花菜半碗、番茄一顆去皮切小塊、薑絲和蔥花適量、太白粉水(粉：水=1:1)。

調味料 |

番茄醬1大匙、醬油1小匙、蠔油1小匙、鹽適量、糖2小匙、香油1小匙、水半碗。

作法 |

1. 蝦仁以酒醃漬片刻，以紙巾吸乾水分備用。
2. 調味料混合均勻備用。
3. 炒鍋倒入適量油，蝦仁炒至8分熟撈出，放入蔥薑爆香，再放入各式蔬菜配料翻炒，倒入調味料煮約二分鐘，再放入蝦仁拌炒，最後倒入太白粉水拌炒使湯汁變濃稠。
4. 鍋巴剝成適口大小，鋪在盤子上，將步驟3之炒料淋在鍋巴上即完成。

鹹酥鍋巴-應用篇

