

綠主張

2017

10月

168期

呷米

共同購買
從一包米開始

善糧雞蛋
非基改飼料二部曲

選擇安全食器
合作社減塑行動

下港主婦·鹽油會
11/11 與你相約





與社區零距離 活力員林

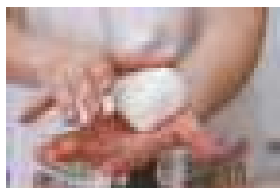
文／洪瑩婷·台中分社地區營運專員

成站日期／2014年9月9日

從員林火車站前騎上 Ubike，穿過市場、員林公園就抵達員林站，路程約莫 10 分鐘，這是地區營運專員每次到員林站必經的路線。站所左右兩旁有多間咖啡廳、異國料理餐廳，對面有一間幼兒園，300 公尺外有黃昏市場，距離 500 公尺處則是員林農工。從站所位置可以想像到員林站有許多年輕社員，包括員林地區營運委員及站長也都相當年輕！

2016 年員林區營運委員會規劃年費活動時，發現員林站坐落位置貼近社區，但有許多社員，尤其是年輕社員及孩子，其實並不熟悉社區的文化特色、歷史故事等。為了加強社員與在地連結，也讓孩子們認識居住環境，委員會規畫了「員林古蹟輕旅行」，以站所為出發點，徒步走踏社區，邀請在地退休老師進行導覽，探訪地藏庵、興賢書院、三山國王廟等古蹟景點。活動過程中，社員及孩子們都專注地聆聽老師說故事，活動結束後紛紛表示更加認識自己的社區！

員林區會主委廖家敏說，員林站 2014 年從取貨站轉型成好所在，站齡年輕，區會成員亦以年輕主婦為主，地區營運辦理活動的執行力和行動力也相對高，曾舉辦例如健康主題講座、性別議題繪本親子共讀、環境教育宣導等活動，主題多元。期待有更多新血加入地區營運，讓員林站更加活絡！



文／潘嘉慧 攝影／劉沅義

簡單家常的三角飯糰，是日本媽媽奧村佳余子做給孩子們的早餐，剛煮好的米飯香氣四溢，趁熱包入一小匙味噌，口感鹹淡適中，入口有米飯單純的味道。

綠主張 2017年10月／168期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄
ISSN：2521-4535 Printed in Taiwan

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 李修璋
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)

主編 潘嘉慧
採訪編輯 黃榆晴
文字校對 陳怡如、歐陽惠如
網站編輯 林如茵
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/hucccoop
美術設計 吳穎甄
製版印刷 沈氏藝術印刷股份有限公司

通訊處

台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社
地址 241 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號
電話 (02)2999-6122

台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社
地址 300 新竹市東區南大路 175 號
電話 (03)562-6500

台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社
地址 414 台中市烏日區溪南路二段 68 巷 58 號
電話 (04)2335-3772

台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
地址 701 台南市東門路三段 179 巷 107 號
電話 (06)335-5665

加入合作社



官方網站



粉絲專頁



官方帳號

十月是金黃秋色的季節，但赤炎炎的日頭似乎還捨不得放手讓夏天離去。此刻好想跟著 Ping 來一碗「日式冷汁飯」，趕走秋老虎的炙熱難耐。

隨著秋收時節來到，新一期稻作已經完成碾製悄悄上架供應囉！於是編輯團隊想用力地把臺灣好米介紹給大家，透過「呷米」認識我們吃的米和默默耕耘的農友們。從共同購買最初的那包米談起，也親自跑到臺中區農業改良場稻作與米質研究室了解育種的過程、體驗米飯品評。過程中，我們深深愛上電鍋裡飄出的米飯香，發現單純咀嚼米飯原來是一件這麼有趣且感動的滋味。一廂情願以為，社員讀了這一期月刊，會不會跟我們一樣也愛上「米」呢？如果地區也來辦一場米飯品評會，讓社員一次嚐到各種米飯原味，會不會很有趣呢？……

對主婦而言，柴米油鹽是生活必需，談完了米，也不忘介紹十一月即將在臺南登場的「下港主婦·塩油會」，精采活動和限定版紀念品等大家來玩喔！

目錄

專題報導／

- | | | |
|----|-------------------|-------|
| 5 | 共同購買，從一包米開始 | 文／潘嘉慧 |
| 6 | 從數字看食米力——我們吃了多少米？ | 文／郭亭君 |
| 7 | 叫我第一名 呷米的日常 | 文／潘嘉慧 |
| 8 | 美味米飯的產房——稻作與米質研究室 | 文／黃榆晴 |
| 10 | 認識我們的米 | 文／黃淥 |
| 12 | 米農友面對面 | 文／黃淥 |

產品平臺／

- | | | |
|----|-----------------------|-------|
| 16 | 支持原鄉本土農糧——陪伴弱勢孩子成長的紅藜 | 文／古碧玲 |
| 18 | 非基改飼料二部曲——善糧雞蛋 | 文／莊桓昌 |

理事會與你談心／

- | | | |
|----|---------------|-------|
| 20 | 沉潛蓄勢，打造幸福永續事業 | 文／李修璋 |
|----|---------------|-------|

合作脈動／

- | | | |
|----|--------------------|--------|
| 22 | 百年一遇——與合作共舞讀書會後記 | 文／陳玲慧 |
| 24 | 南方主婦的日常盛典 下港主婦·塩油會 | 文／籌備小組 |
| 26 | 從選擇安全食器到合作社減塑行動（上） | 文／歐陽惠如 |

農業觀察／

- | | | |
|----|------------------------|-------|
| 28 | 油脂與果香的二重奏：帕洛維家的橄欖油在地敘事 | 文／張正揚 |
|----|------------------------|-------|

主婦食堂／

- | | | |
|----|---------|-----------------|
| 30 | 隔夜飯也有春天 | 食譜設計／Ping 文／李婉婷 |
|----|---------|-----------------|

圖說八道／

- | | | |
|----|----------|-------|
| 32 | 用心品嚐·米之味 | 文／黃榆晴 |
|----|----------|-------|

呷米

從來沒有如此仔細地端詳一粒米，盤子裡不同品種的米一字排開，長的、短的、透明的、乳白色的……，每一種米的姿態都不相同；煮熟之後的香氣、口感也值得你好好咀嚼，品出箇中滋味！每一顆小小的米粒都吸飽了大地的養分，轉化成營養滿分的能量，餵養我們的身、心、靈！

企畫／潘嘉慧 文／潘嘉慧·黃榆晴·黃淥·郭亭君 攝影／劉沅羲



【歷史篇】

共同購買，從一包米開始 5

【分享篇】

從數字看食米力——
我們吃了多少米？ 6

叫我第一名 呷米的日常 7

【知識篇】

美味米飯的產房——
稻作與米質研究室 8

認識我們的米 10

【農友篇】

米農友面對面 12

共同購買，從一包米開始

文／潘嘉慧



1993年第6期《生活者主張》翁秀綾寫下「買米學問大」，誠實告知當時買米的現況與經驗學習。

一九九三年，共同購買運動從米和葡萄開始，一群主婦跑遍臺灣，找尋安全無農藥的米。當年她們走進產地的碾米廠，才發現驚人的事實，原來米廠裡堆放著各式品牌的包裝袋，不同米袋卻裝著同樣的米。好不容易找到願意配合減農藥栽培的農友，期間也曾發生米農因為產量不足向他人調米的事件，過程中全靠精明的主婦鍥而不捨的追查，「誠信」成了共同購買重要的合作條件與核心價值。

從減農藥栽培到有機米開發的過程，歷經多年，一路跌跌撞撞從錯誤與失敗中學習，遇見問題便勇敢面對，努力找出方法。二〇一三年八月進口米混充臺灣米事件，再度引發大家重新關注「米的來源」標示，也造成合作社的米供不應求。危機即是轉機，社內重新審視需求，尋找合適的稻米生產者，擴大支持農地的面積。

除了以製作方式保障農友生產，合作社也帶著社員走進田間，到產地參訪、一起插秧、巡田水，收割豐盛的稻穀，以參與式生產的方式，了解農業現場，也拉近與農友的距離，因為用心，每一粒米吃起來將更加香甜有滋味！

追憶白坤山爺爺的米



採訪當天的冬陽很暖和，白爺爺和白奶奶一起在屋前合照，白爺爺擦乾眼淚，笑得很開心！（攝影／潘嘉慧）

對新社員來說，白坤山爺爺的名字既熟悉又陌生，似曾在刊物中看見他的名字，也曾聽資深社員憶起他種米和手製黃麵的故事。白坤山，南投草屯鎮有機米產銷班第一班班長，也是合作社早期合作的有機米農友，每到特定時節，社員們會到白爺爺的田裡控窯、紮稻草人，雖然耕作規模小，但他堅持有機栽種的心意，感動著許多社員。2010年，年事已高的白爺爺在製麵時不幸中風，他心急著希望自己能趕快恢復健康，每每合作社夥伴前往探視時，總忍不住落淚。

2012年藉著採訪白奶奶示範滷肉燥的機會，來到白爺爺的柑仔店拜訪，同時也轉達社員的關心與親手書寫的卡片。

正當【呷米】專題企劃執行之際，白爺爺在8月24日向大家揮手永別了，僅以此文獻上誠摯的祝福，願他在天堂安祥自在！

你，今天呷米了嗎？飲食西化造成食米率下降，近兩年國人食米量約為 45 ~ 46 公斤／每人每年，臺灣實際種植農糧作物的面積比法定耕作面積短少約 32 萬 5 千公頃，實際生產糧食耕地面積占可耕面積不到 6 成。這些和我們有什麼關係？或許，從數字來看，可以找出一些端倪。

合作社員在 2016 年共吃了多少米？這些米支持了多少耕地面積？

根據合作社統計，2016 整年度米的利用量約 450 公噸。換算成耕地面積，以 1 公頃 = 6 公噸稻穀換算，2016 年社員食米量共支持了 61.9 公頃耕地面積，約相當於 1,474 座籃球場。

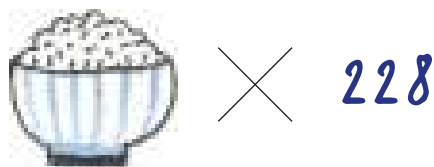
換算說明

白米：一年兩作，每公頃收成稻穀 12 公噸，碾製率為 65% 計算。

糙米：一年兩作，每公頃收成稻穀 12 公噸，碾製率為 75% 計算。

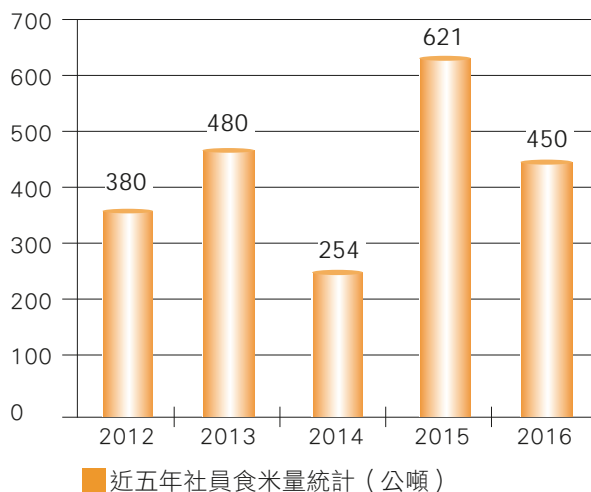
2016 年平均每個家庭一天食米量為多少公斤？多少碗？（一個社員代表一個家庭，300 公克米為 4 碗飯換算）

2016 年，共有 26,370 位社員利用合作社的米，共吃 450 公噸。平均每位利用社員一年吃了 17.1 公斤的米，換算下來，平均每人約吃 228 碗米飯。也就是說 2016 年，每位利用社員食用的米量一天不到一碗。



從數字看食米力——我們吃了多少米？

文／郭亭君·企畫部企畫課課長 整理／黃榆晴



※因 2013 年爆發混米事件，市面上有機米需求量大幅增加，銀川米供應量不足，造成 2014 年缺米狀況。隨後合作社與生產者簽訂保證收購產量合約，保障社員端不會缺米，同時也保障生產者的製作量。（本表統計不含米加工品）

你知道社員都愛吃什麼米嗎？來看看最受歡迎的米前五名吧！

品名	利用公斤數	品種	生產者
良質米	35,642	高雄 139 號	宋鴻琳
益全香米（宜蘭）	21,024	台農 71 號	陳文連、陳晉恭
白米（銀川）	19,914	高雄 139 號	賴兆炫
長秈白米（銀川）	19,017	台中秈 10 號	賴兆炫
糙米（銀川）	16,580	台中秈 10 號	賴兆炫

※上表「利用公斤數」以「一期」為基準，故表中二期稻作的公斤數為除以 2 之後的數值。



叫我第一名 呷米的日常

文／潘嘉慧 攝影／劉沅羲

從二〇一六年合作社稻米利用量統計中，我們很好奇這一年來，誰是最愛吃米的人？他們的食米習慣又是如何呢？於是在排行前十名的社員中，透過簡單問答找到一些線索，並來到日本媽媽奧村佳余子的家中，聊聊她與臺灣米相遇的故事。

走進奧村佳余子家中，牆角一隅，一缸缸玻璃甕裡裝著茶褐色的液體，甕底有米粒沈澱著，佳余子輕輕用湯匙舀起上層液體，請我們試試，她以米麴與圓糯米釀製半年成就這甘甜的美味——味醂。

六、七年前因為小兒子過敏嚴重，佳余子開始尋找健康安全的飲食，自學研究製作米麴，以及各種以米麴為基底的鹽麴、甘酒、味噌及味醂等發酵物。樂於分享的她也在高雄幾個站所教作，從基礎鹽麴到延伸料理。她說：「除了做米麴，在家也儘量吃米，因為想支持生產者，不讓臺灣米的生產量減少。」

佳余子說：「米飯一次煮多一點才會好吃。」她的煮飯祕訣是用厚鍋煮飯，米和水的比例為一比一·一，一次煮四杯米（用二〇〇公克量杯）配上八八〇毫升的水，浸泡半小時以上，厚鍋加蓋煮滾之後，轉小火煮十五分鐘，關火再燜十分鐘，用飯匙翻動攪拌，從煮的那刻起滿室瀰漫著米飯香，令人期待。當餐沒有吃完的飯，隔天早上就捏成兒子們愛吃的飯糰。早餐也多以米食為主，傳統的日式味噌湯加白飯，或用在來米粉做大阪燒、鬆餅，變化口味，讓孩子們從小愛吃飯。

汪淑惠

北南分社／木柵站

全社
第 1 名

2016 年食米量 354 公斤
食米口數 一家 4 口
煮食頻率 幾乎天天煮食，也幫小孩帶便當。
最喜歡 花蓮長秈白米
選米考量 喜歡較 Q 的口感
好吃祕訣 選一只好電鍋，好的米怎麼煮都很好吃。

陳秀琴

台南分社／鳳山站

全社
第 2 名

2016 年食米量 252 公斤
食米口數 一家 4 口
煮食頻率 一週至少煮食 7 次
最喜歡 長秈白米、糙米
選米考量 口感與品牌信任
好吃祕訣 選一只好電鍋，煮稀飯也很好吃。

奧村佳余子

台南分社／美術館站

全社
第 9 名

2016 年食米量 180 公斤
食米口數 一家 4 口
煮食頻率 每週 5 ~ 6 天煮食三餐
最喜歡 花蓮白米
選米考量 喜歡接近日本米的口感，無農藥、化肥。
好吃祕訣 用鍋底很厚的鍋子，用瓦斯煮，又好吃也可以節能。

美味米飯的產房—— 稻作與米質研究室

文／黃榆晴 攝影／潘嘉慧

上午十點，走進臺中區農業改良場辦公大樓，一整排電子鍋排列在桌上，整個空間飄散著米飯的清香氣味，這裡是聲名遠播的稻作與米質研究室品飯室，許多重要且知名的稻米品種，如：台梗九號、台中秈十號、台中一九四號，都從這間研究室誕生。

催生好米的搖籃

稻作與米質研究室最重要的任務是稻米品種選育以及技術研發，並扮演品評、鑑定米種優劣的角色。近年因為民眾飲食西化、食米量下降，臺灣稻米生產量過剩，「目前在食用米飯的研究方面已累積一些成果，現在研究室的新任務是開發與改良適合做加工、品質優良且平價的米種。我們希望多了解業界的需求，例如做味噌、釀醋的米需要具備哪些特性，從既有的品種材料裡觀察，在這些特性表現不錯的品種，找出其父母本，和可以補足缺乏特性的品種進行雜交育種，育出適合的米種。」助理研究員王柏蓉說。

各有所長——稻米品種二三事

合作社供應的台中秈十號米，是頗受歡迎的秈米品種，王柏蓉認為它口感不黏膩、好消

化，適合牙口不好的老人或小孩。屬香米品系的台中一九四號，取台梗九號的Q彈口感與印皮度知名香米品種 Basmati 的香氣，香味似七葉蘭，米粒較瘦小、軟黏，放涼後香味更濃，但不易照顧，產量也較一般梗稻少，對農民來說屬進階米種。市面上常見的台梗九號口感耐咀嚼、品質穩定，變冷也不致影響口感，目前常用來作為品飯時的對照組。育成高雄一三九號的高雄區農業改良場，其育種特色是雜糧輪作，因生長期較長，不適合高雄地區稻米需與雜糧輪作的栽培方式，反而在花東地區發揚光大，因此在高雄竟很難買到高雄一三九號米。

「花東日照時間短，下午後陽光被中央山脈擋住，最直接影響的就是稻米生育的時間長度。就算同緯度，臺中和花蓮的氣候就是不同，在西部生長良好的稻種到了東部不一定有相同表現。」助理研究員吳以健說明。除了適地適種，就像跟某個人相處久了產生熟悉感，農民通常會習慣固定種植某些品種，在混米情況層出不窮的臺灣，學習辨認產地、米種和生產者也是很有意義的食農教育。

潛力新米養成——田間試驗場

「臺灣是全球梗稻栽培緯度最低的地區，我們有得天獨厚的環境。臺灣人在接受日本殖民

之前都是吃秈稻，日本人剛開始引入粳稻，發現粳稻怕熱、不適應臺灣的光線週期，開始改良育種，後來育出的台中六十五號是現行粳稻的老祖先。近年全球暖化，今天的臺灣（氣候）也許就是四、五十年後的日本或韓國，所以日韓很喜歡來臺灣觀察水稻適應高溫的情況。「助理研究員鄭佳綺帶領我們到研究室的田間試驗區，一邊走一邊說明。」

目前針對水稻研究最多的臺南和臺中農業改良場，位置分別靠近稻米栽培面積最多的雲林縣和彰化縣，包括上述兩者 and 全臺共七所農業改良場，每年會交換即將推出的潛力新品種，觀察新品種在不同地區環境適應性及產量表現，並評估是否達到育種者需求，再決定正式命名及後續培育。

專業米質鑑定——品飯

看完田間試驗場，時近中午，品飯工作即將開始。「品飯的目的是分出不同米種的高下，順序是先看外觀，新鮮、品質好的米表面會有油亮的保水膜，放久的米顏色會變得暗淡或變黃；接著是聞香，先聞對照組（台梗九號），清一下鼻腔，再聞下一組；然後才入口，用舌頭去感受是否會回甘、有米飯的香甜，還有黏性跟硬性是否適中，而且要在一定時間內品評

完，以免溫度下降影響口感。」王柏蓉說明完品飯的方式和步驟，便開始低頭專注地品嚐今天參加品評的五種米飯。除了受過專業訓練的品飯員，研究室兩年前從日本購入價值二百多萬元的米飯鑑定儀器「米飯鑑定團」，可用科學數據分析米飯食味和特性，讓米飯品評的標準更精準、更全面。

在專業品飯員的指導下，我們也親自體驗品飯的過程，細細品嚐每口米飯的滋味，同時也愛上了米飯單純的味道，除了品飯，更毫不浪費地把整盤飯吃得光光！



稻作與米質研究室 2015 年引進日本的專業鑑定儀器，以科學數據分析米質。

稻米品種的命名原則

大家耳熟能詳的米種如台梗 9 號、高雄 139 號、台中秈 10 號，命名的方式有什麼規則嗎？事實上，稻米品種命名規則經過數次演變，現在採用的方式是以臺灣各農業改良場作為名稱開頭，如臺中區農改場 2016 年最新培育出的秈稻品種命名為「台中秈 197 號」；臺灣目前栽培面積最大的粳稻品種「台南 11 號」是由臺南區農改所育成；位於臺中的農委會農業試驗所則以台農為開頭，後頭的數字若為奇數表示由本所培育，若是偶數則為分所育成品種。若為秈米或糯米品種，名稱上會標示「秈」或「糯」，若無特別標示就屬粳米品系。早期有時會跳號，現在為了方便，各改良場則以連號命名。



台中秈 10 號

一般而言，秈稻由於直鏈性澱粉值偏高，因此吃起來口感較硬，臺中區農業改良場以本土在來米與國外的長粒秈米結合，改良出台中秈 10 號，一方面保留了秈米鬆軟好消化的特性，高纖低澱粉、較不易產生飽脹感，口感較為軟 Q，是目前秈稻良質米品種中最好吃的一種。此外，台中秈 10 號的植株強健，抗病耐寒，相當適合新手農民作為入門作物。

長秈糯米、圓糯米

米食是臺灣飲食的根基，除了煮成飯、粥等主食以外，更有眾多的糕餅、點心使用糯米來製作。糯米外觀呈現白色、不透明狀，黏度相當高，可以分為粳糯與秈糯兩種，粳糯的形狀圓圓短短，因此又稱為「圓糯」，是北部粽的原料，也常被用來製作紅龜粿、甜粿、湯圓等點心；秈糯細細長長，又稱為「秈糯」，是南部粽的原料，也可以用來製作油飯。（圖為長秈糯米）。

在來米

在來米即是秈米，米粒細長、粒型扁平，黏性弱，口感較硬，一般用來製作成米食加工品，如米粉、蘿蔔糕、碗粿等。

們的米

攝影／劉沅羲



愛米力小學堂

有獎徵答！答對就送限量好米贈禮



高雄 139 號

高雄 139 號由前高雄區農業改良場長林富雄等人，在 1968 年雜交選育成功，1975 年命名推廣。雖然米粒「心腹白」較重，外觀較不晶瑩透亮，然而口感 Q 彈，氣味清甜，適合製作壽司，深受消費者好評，也曾外銷日本。高雄 139 號雖然在高雄區農改場育成，卻非常適應花東地區的氣候與土壤，在此地落地生根。自育種至今，高雄 139 號已有將近 50 年的歷史，可說是目前臺灣水稻品種中，推廣年份最久、依然受到稻米業界青睞的良質米品種。

台南 14 號（免浸泡糙米）

台南 14 號是臺南區農業改良場於 2009 年為改良糙米口感而育成的新品種。雖然產量較其它米種來得少，約為其他品種的三分之二，大部份梗米的直鏈澱粉含量約為 18 ~ 20%，台南 14 號糙米的直鏈澱粉含量約為 10%，米質較 Q 軟，烹煮前不需浸泡，直接加水燜煮即可。糙米較白米含有更多營養、富含膳食纖維，是健康又好吃的米。

香米家族

台農 71 號

以台農 4 號與日本絹光米雜交育成，帶有獨特的芋頭香味。為紀念其培育團隊負責人、已故的郭益全博士，又名為「益全香米」。口感 Q 黏芬芳，除了適合炊飯煮粥，也有人將之釀成米酒。合作社農友沈福來推薦，益全香米可以與紅豆混煮成紅豆飯：首先將紅豆煮滾 20 分鐘，接著以 2：3 的比例摻入糙米，再依照一般米飯的比例放水烹調即可，不但營養，香氣更是誘人。（圖為台農 71 號）

台中 194 號

臺中區農業改良場 2009 年將台梗 9 號米和印度香米 Basmati 雜交出來的米種，匯集香米的香氣、台梗 9 號的外觀及口感，極為 Q 軟彈牙，烹煮時會散發淡淡的茉莉香氣。

台梗 4 號

米飯具清新香味、黏彈性佳，食味優良，米飯放涼後口感仍佳，栽種於水源富含礦物質的花東縱谷。

認識我

文／黃淥



米農友面對面

採訪撰文／黃淥 攝影／企畫部提供



產地：宜蘭縣三星鄉
 耕地總面積：46 公頃
 稻作期數：一期
 供應米品種：台農 71 號、
 台中秈 10 號、長秈糯米、
 圓糯米、在來米
 合作時間：2005 年起

今年七十六歲的陳文連，自年少時期就幫父親將上萬隻鴨子從宜蘭趕到臺北販售，這段趕鴨歲月，累積起豐富的養鴨知識。陳文連組織稻鴨米產銷班，部分的稻田以「稻鴨共生」方式種植，讓鴨子在稻作休耕的冬季下田，排泄物成為田裡的基肥，涵養土質；鴨子也會啄食害蟲、福壽螺與雜草的種子，讓春季插秧的秧苗健康成長，生長過程完全不使用農藥與化肥。產銷班的田地位於雪山山腳，雖然因氣候較寒冷，只有栽種一期稻作，雪山卻也提供了潔淨豐沛的水源，利於稻作生長。鴨子一天可以活動的範圍有限，大約是六公里，較遠、較零散的田地鴨子難以到達，施肥除草等工作，便只能以人力代勞了。



花蓮富里鄉東里村是當地最早開闢成庄、人口最多的地方，因此古名有「大庄」之稱。當地，成立於明治三十二年（西元一八九九年）的東里碾米工廠，在還沒有電力的年代，是以人力踩著水車來榨米，因此又稱為「大庄水車」，至今已有將近一百二十年歷史。東里碾米廠的耕地有源於都蘭山系的阿眉溪流經，水質清澈、富含礦物質，由一百二十多位農友共同耕作。負責人宋鴻琳致力推廣「有機田地認養」，串起消費者與生產者之間的聯結，田地認養人可以享有整年度的好米，同時也保障農友收入穩定。宋鴻琳認為：「人若好，土地就好。」為了讓農友可以不斷學習、成長，一年也會安排四次課程，提供學習農業新知、觀摩其他農友農田的機會。



產地：花蓮富里鄉與玉里鎮
耕地總面積：400 公頃
稻作期數：二期
供應米品種：高雄 139 號、
台種 4 號、台中 194 號
合作時間：1993 年起



一九九七年，碩士出身的賴兆炫偶然接觸到有機肥，發現有機農業對環境的益處，便毅然辭去工作，拾起鋤頭，以父親的名字作為品牌名稱「銀川米」，開始栽種有機米。賴兆炫組織的產銷班，目前有一百三十位班員，規模相當大，然而最初僅有三位班員。回憶起成立之初，臺灣的有機農業正當起步，所有的栽種知識都要自己慢慢摸索、試驗。

約十年前，賴兆炫驚覺，既然是友善土地的農法，為什麼反而越做越累、需要不斷找出克服病蟲害的方式呢？他認為只要稻米植株夠強健，農民不需要太過干預田地，作物便可以在平衡的生態系中茁壯生長，於是開始推廣「米樂無為」的概念。推廣此想法需要農友的支持與理解，於是他帶著農友共同認識田間的生態系：抽穗期間在稻稈上爬來爬去的瓢蟲，很多農民以為牠會啃食植株、極欲除之，殊不知瓢蟲會吃掉害蟲的卵，對稻田大有益處。從源頭帶著農民認識自然，建立有機觀念，栽種過程中也協助農民挑選資材，不時協助檢視農民的田地，一起找出讓土地、生產者與消費者共好的栽種方式。



產地：花蓮縣富里鄉
耕地總面積：300 公頃
稻作期數：二期
供應米品種：台農 71 號、
高雄 139 號、台中秈 10 號
合作時間：1999 年起



產地：花蓮縣玉里鎮
 耕地總面積：100 公頃
 稻作期數：二期
 供應米品種：台中秈 10 號、
 台南 14 號
 合作時間：2013 年起

一九九八年，由於父親意外受傷，二十七歲的曾國旗返回家鄉玉里承接家業，並成立花東有機肥生產合作社。合作社目前約有三十位社員，採計畫性生產，保證收購價格，共享農機等資材，並在農忙時節相互換工，讓單打獨鬥的農民彼此支持。除了有自己的堆肥廠生產有機肥，合作社從稻種育苗、栽種有機米、收割、碾米、包裝與農業廢棄物的處理，全部自己執行，不但容易管控有機米的品質，也使用碾米時碾除的米糠、稻殼當成有機肥的原料，形成一個生生不息的循環農業體系。自二〇一〇年起，曾國旗陸續栽種小麥、黃豆、黑豆與苦蕎麥等作物，一方面支持本土雜糧復耕，水旱輪作也是防治病蟲害、恢復地力的好方式，豆類可以為土地累積氮肥，苦蕎麥的生長力旺盛，生長過程更會排除掉其他雜草，讓土地未來更適合種植作物。



生產地：屏東縣萬丹鄉
 耕地總面積：3 公頃
 稻作期數：二期
 供應米品種：台農 71 號
 合作時間：2001 年起

自幼務農的沈福來，在政府尚未推廣有機農業的年代，便為了自身的健康、與讓天地自然萬物共好的希望，開始嘗試無毒耕作。在有機耕種的知識與資材尚未發達的年代，沈福來以多年務農經驗為基礎，自己研發有機資材、尋覓防蟲、捕鼠的方式，認真務實的態度，更讓農委會農業試驗所特地南下，選擇沈福來的田地進行台農七十一號米的田間栽培試驗。耕地目前採水稻與紅豆輪作，一月開始種植第一期稻作，五月收成後再種下第二期稻作，收成後於十月中旬播下紅豆種子，約三十二天後陸續開花，九十天左右開始收成。沈福來表示，水旱輪作對防治病蟲害相當有效，比方紅豆的害蟲「線蟲」，田地長期浸水後就難以存活，達到自然滅蟲害的目標。沈福來地紅豆不使用除草劑，全面以人工除草，工作雖然繁重，然而卻能保護田間的植被，讓土地保持濕潤自然的狀態。

民國四十七年次的蘇榮，本是雲林縣斗六市農家子弟，年少時曾到臺南、高雄地區工作，婚後返回雲林定居，從一分地的山藥田開始，展開了務農的生活，目前耕地面積已擴大到三．五公頃。從農的初衷，是希望讓家人與自己可以吃到健康的食材，多年來，家人吃的蔬果都來於自家栽種的菜圃。最初種植馬鈴薯與山藥等根莖作物，並且通過慈心有機認證，二〇〇二年開始，在田區實行根莖作物與水稻輪作，透過水旱輪作，減低病蟲害發生的機會。然而近年由於馬鈴薯的收成不理想，冬季改種植太陽麻作為綠肥，讓土地休養生息、恢復地力。



產地：雲林縣斗南鎮
耕地總面積：3.5 公頃
稻作期數：二期
供應米品種：台南 14 號
合作時間：2013 年起



臺南市後壁區仕安里是一個二百多戶、六百多人的小農村，成立於二〇一三年的「仕安社區合作社」，由臺南市政府社會局輔導成立，以合作社型態推動社區福利，提供「仕安社區服務車」的醫院接送服務，並且規劃社區廚房，提供共食、送餐服務，讓無醫村的社區照顧得以持續，目前約有一百二十位社員。

仕安社區的農田屬黏質土壤，適合種植水稻，加上後壁鄉已規劃為臺南市政府農業處的「良質米適栽區」，境內不易設立工廠，無工業汙染。目前仕安社區合作社與居民契約約十公頃面積，合力推出「仕代平安米」，以友善土地的方式耕作，並且讓稻米與黑豆輪作，除了提高農友的收入，豆類含有豐富的氮肥，也為來年的一期稻作補充土地的營養。產品銷售結餘提撥二成作為老人福利基金，希望透過友善耕作發展社區經濟，持續照顧社區。



產地：臺南市後壁區仕安里
耕地總面積：10 公頃
稻作期數：二期
供應米品種：台稈 9 號（米漢堡米板原料）
合作時間：2015 年起

支持原鄉本土農糧—— 陪伴弱勢孩子成長的紅藜

文／古碧玲·台灣原味顧問 攝影／劉佳雯



「孩子的書屋」農業生產組成員，在台灣原味輔導下，建構自有產業、創造工作機會。

紅、橙、黃、綠、白的穗子纍纍迎風搖曳著，臺東市南王社區「孩子的書屋」種植的紅藜正值收成期。一穗穗托起，仔細觀察每穗紅藜成長狀態的台灣原味創辦人吳美貌，懷抱像是看著自己孩子健康長大般的寬慰。對她來說，輔導一個部落或組織所花費的心思，簡直可以比擬撫育孩子成長。

二〇一四年的一趟臺東行，展開「台灣原味」與「孩子的書屋」之間的合作。第二年，書屋在吳美貌的輔導下，開始試種紅藜。種植的過程與書屋陪伴弱勢家庭的過程一樣，需要走走停停地陪伴與等待，直到找到對的方法。

當時，陪伴臺東弱勢家庭孩子的「孩子的書屋」已進入第十四

個年頭，面對身陷弱勢家庭長期營養不良、心靈挫折的孩子，書屋創辦人陳俊朗歸納出翻轉孩子命運的關鍵，在於「大人一定要跟著改變」，否則孩子永遠得處在書屋與家庭之間的拉鋸中。他思考著如何讓這些家庭的大人站起來、有工作可做，而非心向上，等待社會救濟。陳俊朗計畫從農業著手，開創自己的產業，創造大人的就業機會，「有了自己生產的農作物，就有希望。」陳俊朗說。

全食物紅藜的自產之路

書屋自行摸索，起先種百香果，經歷一次颱風後，棚架東倒西歪，吳美貌適時地調整，帶著書屋農業組夥伴重新調整，在產量與田間管理都獲得更高效率。翌年，她更開始規劃紅藜種植的工作，冀望這高經濟價值的作物，能帶領書屋朝著實踐自有產業的理想前行。

向來著力於輔導原住民從事友善農作的台灣原味，早在多年前



紅藜採收後需經水洗、日晒、去殼等處理工序。

就輔導原住民部落種植紅藜，但每塊地的地質狀態、微量元素有別，必得經過測試階段才能實際生產。書屋第一年在臺東市知本地區種植紅藜，從採收到水洗、日晒、去殼等工作流程都自行處理，但收成結果並不佳，僅一年一穫而已。直到二〇一六年在臺東市南王地區種了六分地，已掌握了種植方法，春秋兩季均能播種，也有收成。

臺東地區午後多雨，收成量大到一定程度後，反而擔心日晒不足，吳美貌遂建議書屋將日晒程序委外，可以做到大面積日晒處理，避免發霉影響紅藜品質。



本著支持本土糧食及扶持弱勢的精神，合作社預計於十月底左右開始供應紅藜，請密切注意《生活者週報》新品供應日期公告。

台灣原味成立七年來，始終不離不棄地投入原住民友善農耕輔導。然而，這條人跡罕至的路並不好走，走一步退兩步，不時出現卡關的狀況，只是既然許下創業初衷——「在部落做農事，就是給原住民孩子留下一條回家的路」，就得持守信念。同樣地，帶領高關懷族群的書屋夥伴進行友善種植也非一蹴可幾，如何有紀律地進行田間管理、準確計算產值，在在都是必須反反覆覆調校的基本功。

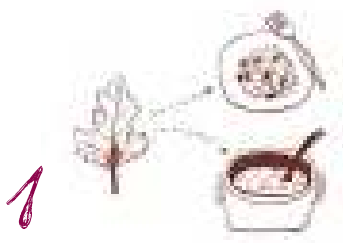
書屋種植紅藜的產量漸趨穩定，對書屋和台灣原味都是深具意義的。紅藜是富含花青素、且容易種植的全食物穀類，非常符合友善農業的趨勢。二〇一五年，吳美貌帶著臺灣紅藜等四種臺灣原生種作物出席在義大利都靈（Turin）舉辦的國際慢食年會（Terra Madre Salone del Gusto），讓紅藜登錄上「品味方舟」（Ark of Taste）。台灣原味對紅藜推廣著力之深，是一種信念的履踐。¹²



紅藜這樣吃

紅藜屬於莧科藜亞科植物，野性十足，可說是全株皆可食的穀物。以下幾種吃法，既簡單又營養，快動手試試吧！

其實紅藜很適合搭配其他菜餚。將紅藜洗淨，以 1 比 1 的水將蒸熟放在保鮮盒備用。炒菜即將起鍋時、燉肉要盛裝成盤時，加一杓紅藜。



1 疏苗拔除的嫩葉加入湯裡，彷彿魔法般讓整碗湯變得鮮甜無比；紅藜嫩葉也非常適合當作沙拉裡的生菜，增添沙拉的風味。

2



4

4 加一瓢蒸好的紅藜在熱牛奶裡，吃進滿滿的膳食纖維。

3

3 煎蛋時可加入一瓢蒸好的紅藜和蛋液一起打散，做成紅藜煎蛋。

5

5 一般最常見的紅藜吃法是加在飯裡一起蒸煮，比例可以用紅藜：白米或糙米 = 1：10。

非基改飼料二部曲—— 善糧雞蛋

文／莊桓昌·產品開發部開發課專員
攝影／莊桓昌、李婉婷

繼二〇一五年底合作社首批餵食非基改飼料的畜產品「善糧黃金雞」和「善糧滴雞精」問世後，「善糧放牧雞蛋」也將於二〇一七年十月誕生，這也意謂合作社的非基改之路再度向前邁出一大步！而過程中的曲折和艱辛，要從生產者「江森」催生臺灣第一條非基改飼料生產線開始說起。

二〇一四年，合作社與雞肉生產者「江森」（負責人為江振德）合作，協調飼料廠將黃金雞飼料中的基改玉米，部分改採用國產非基改玉米。當時初步設定國產玉米取代進口基改玉米的比例為10%，該批次共使用一·八公噸國產玉米，開啟了非基改飼料之路。然而當時合作的嘉吉飼料廠，因實際生產操作遭遇諸多繁瑣、難以克服的問題，無法繼續配合生產。生產者江振德走訪各

飼料廠大半年後，終於促成與「國興飼料廠」的合作，建立起臺灣第一條非基改飼料生產線。

合作社相繼推出「善糧黃金雞系列產品」和「善糧滴雞精」後，雖然獲得社員們大力支持，然而非基改飼料的使用量仍不足以支撐一條生產線的運作，其中最大的困擾是，非基改玉米每批次最低採購量動輒數十到上百公噸，即使江森添購冷藏設備以延長玉米的保存時間，最後仍有超過四分之一用不完，只能低價賣給飼料廠幫忙消化。因此，勢必要擴大非基改飼料的使用範圍，才能讓這條生產線永續生產。合作社經過多方評估，選定「雞蛋」為下一個使用非基改飼料的目標產品後，便立刻與供應合作社雞蛋的生產者們，討論改用非基改飼料的可能性。

面對陌生領域的恐懼

一般畜牧業的生產成本中，飼料占比約七成，因此若一公斤飼料價差零點幾元，或者飼料轉換效率，差〇·一，就可能決定更換飼料

供應者。因此大家應該不難想見，當合作社告訴生產者，希望將占飼料成分一半以上的玉米和黃豆，全部改成昂貴的非基改等級原料，生產者會有多麼驚恐！除了飼料價格翻倍外，原本生產者可依過往經驗，選擇適合自己牧場的飼料品牌，現在等於完全失去了選擇飼料的權利，「這樣特殊的飼料雞吃了會不會水便？產蛋率會不會下降？」、「以前有問題可以去找飼料廠，現在換了非基改飼料，如果出問題要找誰？」、「現在跟合作社配合得好好的，換了非基改飼料就要漲價，萬一社員不買單怎麼辦？」這些都是生產者一定會顧慮的問題。其實，合作社的雞蛋生產者們，當初既然決定踏上動物福利這條路，骨子裡就比一般人更有冒險精神，然而面對非基改飼料如此陌生的領域，短時間內確實很難克服內心的掙扎和恐懼。

轉機

二〇一六年五月底，合作社找到一家曾和江森合作過的牧場，



牧場內的母雞在沙坑進行「沙浴」，清除表皮的污垢。（攝影／莊桓昌）



母雞會自己跳進產蛋箱內下蛋，生產者每天會撿好幾趟雞蛋，減少雞蛋污損。（攝影／李婉婷）

善糧放牧雞蛋

※ 全社站所供應

上架時間

預計 10/9 (一)

規格

120 元/盒 (8 入)



永興畜牧場的母雞看到人會開心地聚集過來。(攝影/李婉婷)



一般蛋雞飼料(左圖)因未經過讓澱粉糊化的「打粒」製程，故仍依稀可見玉米、豆粕、蚵殼等碎粒，其生產成本較低。善糧飼料(右圖)生產線採用生產白肉雞或土雞的粒狀飼料系統來製作，原料粉碎得較細緻，生產成本也比較高。(攝影/莊桓昌)

願意嘗試改用非基改飼料，然而牧場、飼料供應(江森)和合作社三方，經過一年不斷模擬和協調各種可能發生問題的處理方式，包括飼料和雞蛋的運輸、飼料配方的調整、飼料供應穩定性、雞蛋規格計價方式……等等。牧場方進一步評估後，深感有不少潛在的成本和風險難以預估，最後還是放棄了。所幸，一年前曾被合作社推動非基改飼料議題「驚嚇」過的生產者中，有位生產者仍持續思索著投入非基改飼料行列的可能性。「你們希望改用非基改飼料，我問過很多朋友，大家都覺得風險很高，勸我不要做……但是我想了很久，還是覺得這是一

走在時代尖端

條對的路，我們可以來配合看看。」某次拜訪永興畜牧場時，生產者蔡榮鴻先生主動這樣告訴我們，也讓這條曲折的非基改之路，再度浮現曙光。

這一天，合作社同仁和江森一行四人，來到彰化縣竹塘鄉的農田間，一座外觀怎麼看都很難和「時代尖端」聯想在一塊的老舊蛋雞場。牧場主人蔡榮鴻先生帶

領著大家走入雞舍，母雞們還是如往常一樣熱情，把大夥團團圍住。「我十年前就改成放牧飼養了，就我所知，當時沒有人用這種方式(生產雞蛋)，所以我應該是全臺灣第一個做放牧雞蛋的人。」¹「如果我改用非基改飼料，不就又是全臺灣第一人了！」²蔡先生苦笑著，臉上看不出得意的表情，反而有種滄桑的感覺。

永興和江森，兩家生產者為了共同的理想，在各自的領域裡都可說是孤注一擲，彼此洽談合作細節時，自然是特別謹慎，看似在商言商的氛圍下，反而更讓我看見雙方為了順利催生「善糧放牧雞蛋」，做出許多犧牲和妥協，而合作社在這場革命中，也肩負起集結購買力的重責大任，保證收購牧場三千隻母雞所產下的蛋量，讓生產者們無後顧之憂地專注在生產上，合作社精神在此展露無遺。

一盒「善糧放牧雞蛋」背後，需要合作社行政團隊的籌畫和協調，也需要永興畜牧場承擔非基改飼料帶來飼養的風險，更需要

江森所建立的非基改飼料生產線去支撐。然而，付出的這些心血，最終仍得仰賴社員們一點一滴的支持，非基改飼料才有機會進入下一個樂章！³

註解

- 每生產單位重量的產品耗用飼料的重量，意即長出1公斤的肉或蛋，需餵多少公斤的飼料。例如白肉雞的飼料轉換效率約1.7，代表餵食1.7公斤的飼料，白肉雞的體重會增加1公斤。
- 臺灣市面上通過有機認證的「有機雞蛋」，按規定不能餵食含基改成份的飼料，並須採符合動物福祉的放牧方式飼養。不過目前臺灣有機雞蛋的飼料，並沒有專門的飼料生產線可生產，而需由牧場自行少量加工，成本相對高，也反映在雞蛋售價上。

沉潛蓄勢，打造幸福永續事業

文／李修璋·第六屆理事主席 攝影／王琪君

二〇一八年，共同購買運動即將邁入二十五週年，在迎接這個值得慶賀的年頭到來之際，第六屆理事會首先面對的是營運停滯和外部競爭加劇的現實。如何面對各項挑戰，以更有韌性的營運體質，打造幸福永續的事業？是本屆理事們共同的關注。

依循著作合作社的價值和原則出發，理事會在共識營中討論出持續推進的三大方向，有賴社員端和行政團隊共同的努力：

- 一、社員端：自治自立，落實民主參與。
- 二、職員端：勞動自主，實現勞動尊嚴。
- 三、農友端：相互提攜，深化夥伴關係。



每張座位，都代表一個合作社政策制定的決策者位置。

自治自立，落實民主參與

二〇一七年上半年，合作社的社員人數來到七萬人，股金總額三億七千多萬元，每月利用額一億多元，日常業務運轉繁忙、社務活動更是多元紛陳，組織分權化已是必然。理事們的共識是短期以自治為目標，長期往分社自立思考，最終是否走向單位社與聯合社，則視組織的能量而定。

合作社的組織有三個面向：社務、業務和財務。若要談分區自治，這三個面向都必須思考，目前的做法是從較單純的社務先行，再及於其他。

二〇一六年底，第一屆地區營運委員的選舉，就是分區自治的先行指標，希望透過選舉，使地區營運委員取得在地區自治的合法性。在施行一屆後，有需要調整改進之處，正透過各分社的討論回饋，進一步修正改善中。

分區自治，社員可以在地參與分社或站所的營運，與地區的職員共同討論年度營運方針、制定工作計畫；也可以思考分社或站所的營運如何與社區做更多連結，走出自己的特色和方向、在地深耕茁壯。

在業務方面，理事們期盼可以朝地產地消（銷）方向前進，逐漸增加分區在地供應品項的比例。因為不管是基於縮短食物里程、支持在地小農、小廠或落實減塑與減碳，都有賴更富彈性的產品開發與供應方式來實現。

自主事業，實現勞動尊嚴

勞動者自主事業的概念，來自



理事們分組討論，逐漸凝聚共識。



長年耕耘審議式民主溝通的主持人呂家華，努力傾聽在場理事們的意見、彙整摘要，再引導與會者討論溝通達到共識。

姐妹會日本生活俱樂部生協的啟發，希望把全球共同的合作社價值，落實在組織的每個角落。推動「自主營運、自主管理」的勞動者自主事業，不只實現有尊嚴的勞動，透過合作社價值的浸潤，培養自我負責和民主討論的能力，也是在養成有主體性、有民主素養的公民。

在日本，由生活俱樂部生協所推動的勞動者自主事業已形成一個福祉事業網絡。每一個取貨站，不僅是由勞動者自主營運，社員也參與其中，成為社區總體營造的據點，再發展出其他事業體或

與在地的組織連結，構成區域性的互助網絡。

目前理事會下設置的勞動者自主事業研議小組，初步的決議是先以站所的勞動自主為目標，草擬相關承攬契約、舉辦說明座談會，找出有興趣承攬勞務的團隊試辦，有了較成熟的經驗之後，再擴大範圍到社員需求的福祉事業。

過去，社員端常常期待合作社能投入共同購買以外的事業，像是社區廚房、照顧體系等等，但實際上缺少相應的資源和人力來

執行。從日本生活俱樂部生協的經驗看來，由有意願的社員成立勞動者自主事業共同承攬勞務，開展更多事業體的想像，也是一條可行的路徑。

相互提攜，深化夥伴關係

深化與生產者的夥伴關係，解決農友端的困境也是理事們在意的。希望在合作社組織變大之後，仍然能與農友維持緊密的關係，並即時解決農友在生產或技術上所遭遇的難題。

顧問鄭正勇老師在農友研習會上語重心長地提醒：合作社要有自己的農產研究小組。如何協助農友生產減硝酸鹽的蔬菜、學習合理施肥，以及讓社員了解什麼才是品質優良的蔬果，這些都需要扎實的學習和研究，才能讓農友和社員不斷成長，達到共同購買以消費改善環境的初衷。未來除了啟動內部的共學機制，也會尋求外部的資源，提昇工作人員的專業素養，協助農友技術升級。

社員參與部份，合作社自主管理辦法未來也希望透過系列課程培訓，鼓勵社員共同參與，透過在地社員的學習和拜訪，以PGS「參與式保證（障）」的精神，到產地與生產者交流和實地確認，以「保證」取代「驗證」，用更有溫度的眼見為憑，取代冰冷的儀器化驗。當我們彼此認證是相互提攜的夥伴，生產者和消費者才能成為生命共同體。如韓國最大的Hansam消費合作社所說：「我們想做的是，是讓生產者與消費者相遇，使生產者保護消費者的生命，消費者保障生產者的生活。」¹

註解

- 1 PGS (Participatory Guarantee System)：參與式保證驗證系統，由國際有機農業運動聯盟IFOAM (International Foundation for Organic Agriculture) 整合各國發展有機的經驗，提出在消費者及所有利害關係人都積極參與、彼此信任、誠實且平等溝通的前提下，對生產者實施認證，提供在現行第三方認證架構外的另一種選擇。

百年一遇—— 與合作共舞讀書會後記

文／陳玲慧·台中分社社員 攝影／章雅喬



豐富充實的課程與讀書會結束後，學員們開心合影。



「哇！我昨天看到計程車組成的合作社！」

「我也看到青果合作社的貨車，載滿水果。」

「我家樓下就是信用合作社耶，但是不用入社就可以存款，這樣算是合作社嗎？」

「對呀！很想問問司機，入社股金是多少？業務怎麼運作？」

「青果運銷合作社的股金要交多少呢？」

「下次如果去參觀別的合作社，有好多問題想問喔。」

車水馬龍的街道上，看見「合作社」三個字，竟然覺得好親切。在舊市區成排的招牌中，看見斑駁的「合作社」字樣，才發現「合作社」的存在，已經有悠久的歲月了。

從解說員的困境找解方

參與「與合作共舞——認識合作社」合作教育研讀班這半年來，「合作社」三個字，一再打進學員的腦海中，有一種既熟悉又陌生的困惑感。熟悉是因為，聊天時經常聽到，某社員、某站所、我們合作社如何如何，但離開「我們」合作社向外望去，對其他合作社是很陌生的。如果有機會從世界上其他合作社，回頭看「我們」合作社，或許更能知道，我是誰。

除了開啟對「合作社」的好奇之外，也有學員觀察到，現今臺灣的農會，和日治時期的農村合作社，似乎存在某些關聯和斷裂。「在日治時代，臺灣的農會就是農業協同組合（協同組合等同於合作社），有著非常綿密的運作脈絡，在青少年組織部分，有四健會；在青農創業和產銷上，有產銷班、農事小組，農會同時也做農業資材共購和共同運銷；在婦女部分則有家政班，輔導婦女成長和創業；更別說主導農村金融的信用部（最有名的口號是「有

錢寄農會，沒錢農會借」），甚至還有農會開設醫院、設立偏鄉醫療急救中心、旅館……等」某位學員分享。

像這樣既能點燃大家對「合作社」的好奇心，又能刺激思考現今合作社在農村扮演角色的課程，是怎麼產生的呢？

二〇一六年冬天，台中分社各站的教育委員代表討論隔年的年度計劃時，主委陳春杏提到：「大部分的解說員反應，他們不知道該如何講解合作社的七大原則。」面對這個多年來的困境，陳春杏問：有什麼解方？

大家討論著邀請剛從逢甲大學退休的于躍門老師（財團法人台灣合作事業發展基金會董事長）來開課，幾位社員跟于老師相約討論課程內容時，社員邱彥玲拿出一張紙，列出長長一串名詞：經濟思想史、放任主義、新自由主義、合作經濟起源與發展、合作學派、社會企業、國際合作聯盟、企業倫理、社會責任、合作社的永續發展……怎麼好像一張

大學的學程表？于老師考量學員能負擔的程度，先設定課程為五堂課，邱彥玲與合作共舞規劃小組思索、討論著，有哪些方式可以讓學員更深入了解主題，而不是聽過就算了。

評估後，規劃小組設計出若干主題活動，讓學員主動上網蒐集資料、小組討論、做出一份文字報告、或是十分鐘的口頭報告。這樣要求會不會太高？要不要收保證金？有沒有適合推薦給初學者的書？這麼硬的書，應該要導讀吧？誰來導讀呢？要讀整本書還是讀若干章節？要分組討論嗎？一堂課要怎麼分配時間？大家努力設想各種狀況，也一邊思考如何回應學員的提問。要有收穫、激發思考，又不能嚴格到無法完成作業。鬆緊之間，小組成員努力拿捏著。

共學、共思、共舞

熱騰騰的課程表出爐了！每月第一週是讀書會，第四週是于躍門老師上課。讀書會的內容、

討論報告主題都緊扣著于老師講課的方向，希望學員藉由蒐集資料，閱讀消化後寫出報告，並上台分享，讓吸收到的知識與日常的社務活動能夠互相映照，激盪出更多想法，使合作理念更加深耕心中，所以聽課與讀書會不能只擇一參與。為此，保證金一千元，缺課三次就沒收。另外為了尊重老師與學員的權利，並讓大能放心地思考、表達及報告，所有課程檔案都要經過學員的同意才能使用。

月底的課程氣氛是安靜而專注



小組討論是這一系列合作教育課程重要的部分。

的。「合作社有營利行為，但是卻不以營利為目的。」于老師傾一生教授合作經濟的功力，一刀劈開學員平常糾纏不清的概念；月初的讀書會氣氛則緊張浮動，邱彥玲列出SWOT分析、介紹一家合作社、如何建立合作社……等主題，分配給五個小組輪流報告，也貼心地為忙碌的學員安排導讀，讓沒空讀書的學員也能大致掌握書中精華。其中介紹「合作運動」這組最令人印象深刻，他們將合作運動的重要年分和中國近代史的事件並列，時間、空間一起展開，彷彿看見眼前一顆



五個小組需輪流上台報告。

地球，在相同的時期，歐洲和亞洲正經歷不同的社會進程。看見歐洲在百年之間，對人類組織運作的實驗與修正，其堅持不懈令人敬佩。

上課學員有二十五人，入社時間三到十七年。大家最大的收穫是更加了解合作組織特性、更有動力認識合作經濟，也更常思考社務，同時發現結伴共學比自己讀書有趣。不過也有學員提到，某些主題太抽象、不易瞭解，如果能搭配合作社營運遇到的狀況一起討論，會更清楚具體。

合作社成立十七年來，首次嘗試長期的合作經濟課程，實驗性質強烈。如此理論性質濃厚、由上而下的課程，是否符合解說員的需求，尚待後效。合作運動百年歷史，必然有千百種突破困境的故事，有待我們取經。錯過一百七十年，今日相見猶未晚。

【與合作共舞——認識合作社】
完整課程表請掃描

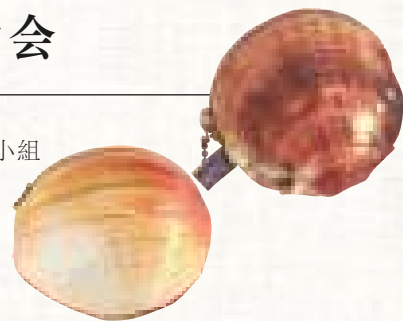




從塩油会活動地點漁光島慶和壇走路 1 分鐘即達海灘。

南方主婦的日常盛典 下港主婦・塩油会

文／「下港主婦・塩油会」籌備小組



何一同建構更美好的臺灣社會，請來看看大家都在忙些什麼吧！

走踏海灘關注水資源

往年園遊會都在鬧區舉行，這次之所以選在遺世獨立的海灘，除了喜歡這裡的悠閒氣氛以外，更想邀請社員們一同關注水資源環境，因此特別邀請荒野保護協會帶領大家認識「塑膠微粒對生態環境的危害」，並集眾人之力進行淨灘活動，透過實地踏察了解人類消費習慣如何成為地球的負擔。

限定版紀念品

園遊會的限定版紀念品總是最讓人期待。到活動現場「逛攤位集印花十指定金額捐款」就有機會把它們帶回家，所得將捐給致力於身心障礙者教育的生產者「屏東伯大尼之家」。我們委託六十年老舖「合成帆布行」製作款式活潑、做工紮實的「主婦萬用袋」，一背上海就回到十八歲！

還找到臺南市濱海漁村「喜樹社區」一群樂學又熱血的阿嬤，設計「主婦隨手包」，眼尖的你一定看出來了，花色正是合作社熱銷產品——黃芬香的黑金文蛤（臺南七股）和尤憲德的洋蔥（屏東恆春）。

表演節目精彩可期，由漁光島在地的「瑞復益智中心」以鼓樂打頭陣，接著是自信滿滿的三多站媽媽表演魅惑肚皮舞！和生產者、臺日韓姐妹代表們打聲招呼後，聽著檸檬草樂團的輕快樂聲目送太陽落下海面。歡迎社員預備好一顆嚮往自由的心，來「下港主婦・塩油会」吃、買、玩吧！

相關活動訊息請洽台南分社 06-3355665#19



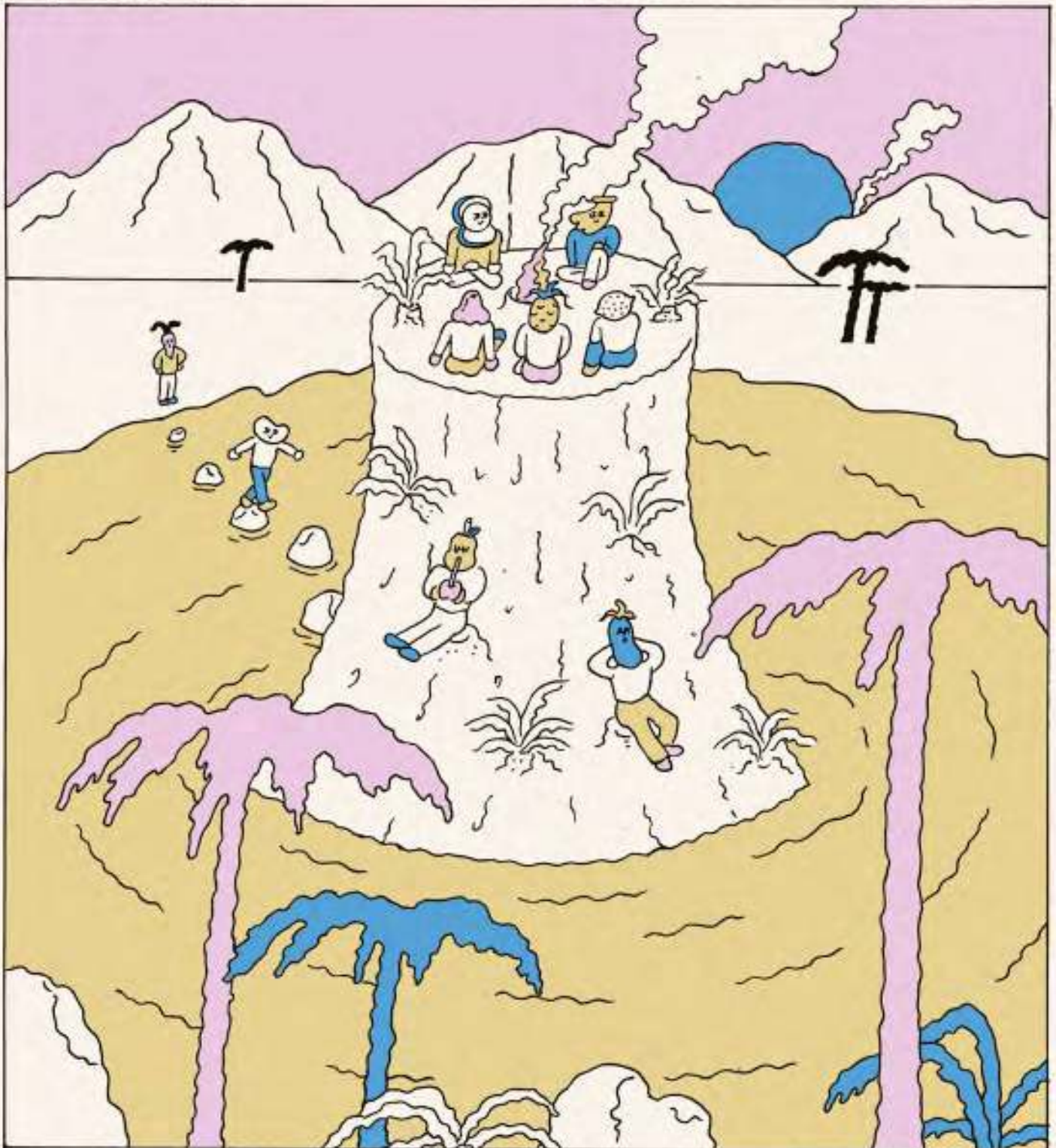
以活動主視覺為造型、手繪風格強烈的主婦萬用袋。

合作社一年一度的大型園遊會就要來囉！往年園遊會由各分社輪流主辦，今年由台南分社接棒，將在十一月十一日週六下午兩點於臺南市安平區漁光島熱鬧舉辦。話說今年園遊會活動為何叫做「下港主婦・塩油会」呢？下港是臺灣南部的代名詞，鹽和油都是日常不可或缺的生活材料，和「園遊會」剛好形成有趣的諧音，傳達我們貼近南部日常生活的心意。

活動現場邀請從雲林到屏東十五位平時「只見其名而不識其人」的農友設攤，聊天之餘別忘了把新鮮直送的山珍海味打包回家！主婦們將端出清一色使用合作社食材的手路料理；現場有各種精美手作環保小物讓你力行減塑、優雅生活；除了邀請農友及社員擺攤，還有長期在南部積極關心環境保護、性別教育、勞工權益、政治環境、社區再生等議題的公民團體，激發民眾思考如

snacks tasting, isle living, beach roaming,
farmers market, before sunset, let's have some fun!

Yum Yum Fair! 2017



↑ 主婦良食 & 小島森活 ↑ 淨灘協力 & 海邊下午 ↑ 綠農市集 & 一起玩吧 ↑


下港主婦·塩油会

2017.11.11(六) 14:00-17:00 at 安平漁光島慶和壇
完整活動訊息: co-tainan.blogspot.com

※ 免費交通車票-台南車站⇨活動會場:
*台南車站登(北門路一段171號地球村美語館)
13:00/13:30/14:00/14:30
*活動會場登
16:30/17:00/17:30/18:00
※ 台南市公車:
*基華2號, 14號, 19號, 88號於德安會場站下車

荒野協會淨灘行動 15:30-16:30
報名諮詢專線 06-3356665#19

主辦喜歡地球, 請自備餐具及購物袋

 台南主婦聯盟
生活消費合作社

從選擇安全食器到 合作社減塑行動（上）

文·攝影／歐陽惠如·第六屆新竹分社社員代表



現場都是帶著孩子一同來關心、學習安全食器具的社員媽媽。

減塑是合作社一直以來關注的議題，除了在共同購買行動中，竭盡所能地減少塑膠包材的使用外，日常生活中接觸的鍋具、食器、包裝材料，還是免不了接觸到塑膠製品，如何正確使用，以及替代性用品的選擇也是社員所關心。新竹分社關新站於二〇一七年八月九日舉辦安全食器具的分享講座，邀請具有臺大化學系及食品科技研究所專業背景，亦是前任總社生活材委員會主委的姜淑禮進行分享。

不是容器就可以裝食物

形似食器的容器就拿來盛裝食物，這是錯誤的認知，姜淑禮舉例長得像酒甕的陶罐，不見得可以拿來釀酒，需先判斷是否為合格的食品容器。在各國法規中對



許多社員一聽到姜淑禮說明塑膠分類及安全原則，立刻拿起自己的水壺檢視一番。

食品接觸物質有明確定義及規定，其中以歐盟最為嚴格，其定義為「食品生產、加工、儲存、製備或供餐時與食品接觸物質或器具，不會對食品特性產生顯著性的效應，也不能對人體健康產生不良的影響。」除了正面表列可使用的安全材質，還規定九種重金屬的遷移限制值，產品包裝必須印上「食物接觸用（For Food Contact）」的字樣或標示。美國則將食品接觸物質列為間接食品添加物，藉以進行管制，其規定所有新的食器與包裝物質上市前都必須經過FDA（美國食品藥

品監督管理局）審核，雖然採取報備核准的方式不見得完善，但至少做到源頭廠商資訊建立及管制。

德國最為特殊，除了進行全面性溶出物檢測之外，也採用感官測試，以感官進行味道與氣味的檢測，姜淑禮舉例將自稱可裝熱水的水壺裝入熱水後，分裝給受測者試喝，若有人提出有異味，該產品即無法通過，「我跟絕大多數人說要相信自己的五感，但大家都寧可相信儀器，德國人認為人的感官比儀器還要靈敏，感官是很敏銳的。」

臺灣屬於後市場監測機制，只規定可以添加及不得添加之成分，若產出新的成分並未有事先審核機制，亦未訂定食品用容器的法定文字及標章，目前市面上出現標有「食品級」文字的容器，其實都有誤導消費者之疑慮。（二〇一七年七月一日上路的食物安全法第二十六條，新增食品器具應標示材料名稱）兩種以上材料應分開標示及耐熱溫度，讓民眾更清楚瞭解所購買的食器及包



選擇安全塑膠的心法

裝材料。但姜淑禮提醒，耐熱溫度是指在幾度之下不會變形，無關是否溶出物質以及溶出物質為何，還是必須靠自己學習及把關。

大眾常使用的食品容器具可簡略分為塑膠、金屬及不鏽鋼、玻璃陶瓷類，其中塑膠的使用最大量。姜淑禮提到，紙杯、紙盤、紙便當，以及木竹製品，為了不漏水、防油及防潮，都會在內層或表層塗上塑膠，都可視為塑膠

類。「塑膠能少用就少用，最好是

不用」，除了塑化劑及環境荷爾蒙對人體有高風險危害，丟棄後對環境更是嚴重污染。目前臺灣使用的塑膠製品分為七類²，

她建議若要選擇以一號 (PET)、二號 (HDPE)、四號 (LDPE)、五號 (PP)，因為製程不須加入塑化劑，安全性較高。裝盛何種食物？則可依據耐熱溫度，如 PE 耐熱溫度在五〇至七〇°C，若拿來裝高溫食物容易漏出，塑膠也會被融化在食物裡；PP 耐熱溫度雖可達到一〇〇至一二〇°C，但若要放進微波爐，建議仍需選擇

有標示「可微波」的較為安全。

建議避免使用三號 (PVC 聚氯乙烯) 製品，PVC 本身是硬材質，需要加入塑化劑以增加延展性及柔軟度，生活中應用廣泛，但只要觸摸表面就會沾染在手上，之後若再進行烹煮或吃食行為，很容易把塑化劑吞下肚。臺灣目前尚未禁用 PVC，民眾習慣將 PVC 保鮮膜包覆於食物上，但往往讓保鮮膜接觸到食物，PVC 屬油性，接觸後會溶出大量塑化劑，

塑膠是綠能產品？

現代人將塑膠視為危害健康與環境之惡源，但在第二次世界大戰期間研發出來時卻被讚賞是環保的素材。塑膠是石油分餾出來的小分子聚合物，毫無用處而被當作廢氣排放，後來將其收集製成塑膠，是種廢物利用的概念；此外塑膠有著玻璃及鐵製品沒有的優點，體積小、重量輕、不易破損，大量降低運輸過程所需能源。姜淑禮提醒，如果市面上出現一種強調環保的新材質，「請不要趨之若鶩，有可能過段時間後反而變成很不環保的東西。」



備註

- 1 相對於事前檢驗，後市場監測機制 (post-market surveillance) 要求相關廠商於產品上市前須自主進行產品安全檢驗，確保產品符合所有法規要求；產品上市後，政府主管機關則運用各種市場監督手段，如檢查符合性聲明、建置產品瑕疵相關數據資料庫、商品邊境管制等，落實消費性商品安全管理。
- 2 衛福部食品藥物管理署塑膠食品容器宣導網站：<http://www.pfdc.org.tw/PlasticsPackage/Pages/default.aspx>

姜淑禮說，「保鮮膜不屬於食品容器具，它的使用規定就是不可以與食物接觸，如果讓它與食物接觸，這是消費者的使用不當，廠商不會因此受罰。」建議可選擇 PE 材質保鮮膜，且與食物距離兩公分以上。(持續)



義大利東北部的風土，特別適合比揚卡拉（Bianchera）橄欖樹的生長。

油脂與果香的二重奏： 帕洛維家的橄欖油在地敘事

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

說起橄欖，你記憶中浮現的是什麼樣的味道？

我有兩種關於橄欖的味覺記憶：主要的是一種酸甘摻雜的味道，這是從店裡購買，做為零食的醃漬橄欖；另外一種則是強烈的苦澀味，這是從樹上摘取或地上撿拾，嘗試做為零食的生鮮橄欖。長大之後，在這兩種之外，又增加了一些橄欖的味覺經驗，包括做為開胃菜餚的醃漬橄欖，以及塗抹麵包的橄欖油，通過這些經驗，累積了對於橄欖的認識，也得知了橄欖油富含單元不飽和脂肪酸，屬於高級油脂，在地中海地區有長期且頻繁使用的傳統。全世界的橄欖油有九十五％產自地中海地區，義大利的產量則僅次於西班牙及希臘，居世界第三。懷著這樣的橄欖經驗，

在品油師¹陳詩潔（Giovanna Chen）的陪伴帶領下，我來到了帕洛維（Parovel）家族，於義大利東北第里雅斯特（Trieste）郊區經營的橄欖油莊。

家傳四代的帕洛維油莊

帕洛維家的農場開始於一八九八年的皮耶特羅（Pietro）。皮耶特羅和六個兒子一起工作，種植橄欖和葡萄等作物；皮耶特羅同時在一家位於第里雅斯特郊區聖多利哥（San Dorigo della Valle Dolina）河谷的橄欖油廠工作，這家油廠所生產的特級初榨冷壓橄欖油（Extra Virgin）²，必須提供維也納的王室和貴族食用，因此皮耶特羅在這裡學到了最好的橄欖油提煉技術。第一次世界大戰結束，奧匈帝國瓦解，橄欖油廠易主，皮耶特羅在這時接手了油廠，隨即按照自己的理念開始經營。

第二次世界大戰重創歐洲各國，重建之路艱辛又漫長，在這樣的氛圍中，帕洛維家的橄欖油



消費者在歐斯米札（Osmiza）活動期間參觀帕洛維莊園，並享受美食。

廠已由皮耶特羅轉移至兒子馬克西米利安（Maximilian）手中經營。在戰後的飢荒潮中，馬克西米利安嘗試讓自家的農場生產更多樣的作物，如馬鈴薯，甚至飼養黃牛，以多角化經營的方式分散風險。七〇年代，馬克西米利安的兒子佐蘭（Zoran）接手，在佐蘭手中，帕洛維家的事業定下了兩個重要的方向：一是主力發展橄欖油和葡萄酒，二是原料需求來自第里雅斯特當地。如今，帕洛維家的事業已由佐蘭交棒至第四代艾琳娜（Elena）和艾烏羅（Euro）手中，艾琳娜掌管整體銷售計畫，艾烏羅為專業品油師，負責品質管控。

陳詩潔畢業於臺灣輔仁大學第一屆義大利文系，目前和義大利籍夫婿居住在第里雅斯特郊區，多年來致力於將包括橄欖油在內的義大利飲食文化介紹給臺灣，是義大利第一位取得橄欖油品油師證書並在義大利國家商會登記有案的臺灣人。我們抵達帕洛維家的橄欖油莊時，艾琳娜已久候多時。艾琳娜首先為我們介紹了油莊入口處種植的一棵「比揚卡拉丁（Bianchera）橄欖樹，這是一種特別的橄欖樹品種，果實小，但是榨油率高，且帶有濃郁果香，相較於一般的橄欖榨油率只有十%左右，比揚卡拉可以達到十五%以上。義大利東北部以第里雅斯特為中心的地區，冬天寒冷的風土特別適合比揚卡拉生長，因此成了義大利東北部最具代表性的橄欖樹。帕洛維家以比揚卡拉為原料，提煉出頂級的烏卡（UJ·KA）品牌橄欖油，一年只有一千公升的產量。

品油初體驗

艾琳娜隨後帶領我們參觀廠

房，雖然現在並非生產季節，但是廠房裡一塵不染，鋼製的設備表面反射光線，耀眼刺目。在當地製油業者眼中，設備的清潔程度就反映了橄欖油品質。艾琳娜逐一介紹各設備的作用，強調榨油的過程中，保持低溫是最關鍵的因素。

最後，陳詩潔為我們現場示範品油，只見她一面用手心溫杯，一面告訴我們品油的三個步驟：溫杯、嗅聞和品嚐。嗅聞之前可以先蓋住杯子以防風味逸失，將杯子溫到跟手心溫度差不多即可，接著打開杯蓋用力聞一下，這時候要判斷是不是有缺陷，例如油耗味或其他令人不快的味道，以及果香的種類和濃淡。接著就是品嚐，如同品酒一樣，將油含在口裡，不要一口吞下去，然後大力地吸入空氣，用舌頭上的味蕾去感受它的各種味道，例如苦味和甜味，然後吞嚥入喉，感受它的辣味。專業的品油師依據上面的步驟，為橄欖油的各種表現進行評分。我試著品嚐了一次，橄欖油的香氣在口中激盪，餘韻不絕。從來沒有想過，油

脂和果香可以如此完美交融！

在第里雅斯特停留期間，竟幸運遇上帕洛維家舉辦歐斯米札（Osmiza），這是奧匈帝國統治時留下的傳統，特許包含油莊在內的各種莊園可以在每年特定期間販售自家產品而不用繳稅，為期八天。這個特許活動受到莊園和消費者歡迎，輪到舉辦歐斯米札的莊園會在門口掛上葡萄樹枝，吸引大家前來歡聚，享受陽光、點心和葡萄酒的美好。在歐斯米札的歡愉氣氛中，不禁令人



榨油室的設備潔淨明亮，聞不到任何油耗味。

想起蘇東坡的《橄欖》一詩：「紛紛青子落紅鹽，正味森森苦且嚴。待得微甘回齒頰，已輸崖蜜十分甜。」¹

（本文感謝臺灣籍義大利品油師陳詩潔協助校正。）

備註

- 1 歐盟於1991年設立品油師制度，以各種感官測試來判別鑑定橄欖油品質、並頒發認證許可。要成為義大利國家商會認證的品油師必須符合以下條件：36小時橄欖油培訓及考試合格，居住於歐盟地區，無犯罪記錄，一年內取得20張橄欖油產區認證，且每年僅重新認定18人。
- 2 特級初榨橄欖油，新鮮優質橄欖非透過溶媒提取、在常溫下榨取出（此程序稱為冷壓，Cold Press）的橄欖油，在橄欖油分類上稱為「特級初榨橄欖油」，品質最為上等。其游離脂肪酸（Free Acidity）極低，游離脂肪酸會破壞橄欖油的味道。在歐盟的標準中，游離脂肪酸含量低於0.8%才可稱為特級初榨橄欖油。



隔夜飯也有春天： 讓剩飯變好吃的四款料理！

食譜設計／Ping 文／李婉婷 攝影／游家桓

那萬一不小心留下「剩飯」呢？棄之可惜，食之除了炒飯、稀飯之外好像想不到更好的烹調方法？Ping 很能體會煮婦們常為剩飯苦惱，因此利用重覆的簡單食材，以不同烹煮手法加上些許調味，讓隔夜飯呈現各式異國風味，重現餐桌，又是令人吸睛的主角了！

一桌飯菜香中誰是主角？不是飄著醬香的滷肉，也不是甘甜的海味，而是那碗看似不起眼的白飯，肚子餓了，只要有美味的白米飯，配什麼都好吃！「有米飯的一餐我都要吃兩碗。」從小與母親一同參與合作社的 Ping 不好意思地說著。幾乎天天下廚、喜愛米食的她還不藏私地與我們分享，煮一鍋香噴噴米飯的秘訣之一在「洗米」，第一次淘洗時必須以過濾或礦泉水快速洗去雜質，其後以自來水不斷淘洗至水變清澈即可。

材 料 柴魚片 10 公克、味噌 90 公克、小黃瓜 1 條、板豆腐 220 公克、紫蘇 3 片、冰塊少量、白飯 300 公克、開水 1,000 毫升

調味料 白芝麻適量、鹽少許

- 作 法**
- ①味噌鋪平入烤箱烤至微焦（或用平底鍋煎至微焦）。
 - ②鍋中滾水下柴魚片 30 秒後熄火，稍微浸泡後將柴魚片濾出即為高湯。
 - ③味噌與柴魚高湯攪拌均勻，入冰箱冷藏。
 - ④小黃瓜切薄片，用鹽巴拌勻醃漬備用。
 - ⑤將隔夜飯置於碗公內回溫至室溫。
 - ⑥板豆腐用手捏小塊，紫蘇切細絲，一起放入作法 3，再撒上芝麻與冰塊後，淋於飯中即完成。



日式冷汁飯

Tips :

亦可汆燙鯛魚片加入冷汁內。



義式飯糰

材 料 莫札瑞拉起司 20 公克、冷凍吐司 2 片、洋蔥 1/2 顆、蒜頭 3 瓣、絞肉 150 公克、白飯 300 公克、雞蛋 1 顆、麵粉適量

調味料 調味料：番茄醬 60 公克

- 作 法**
- ①洋蔥與大蒜切碎，入油鍋炒香，續入絞肉炒熟後，再加番茄醬拌勻關火備用。
 - ②白飯加熱後，與作法 1 拌勻。起司切片備用。
 - ③雙手沾水，取作法 2 飯料平鋪於掌心，中心包入起司捏成球狀。
 - ④將吐司磨成粉狀做成麵包粉，飯糰依序沾上麵粉、全蛋液及麵包粉。
 - ⑥取油鍋加熱至起泡狀態，將飯糰放入炸至表面呈金黃色即完成。

材 料 檸檬汁 2 大匙、洋蔥 1/2 顆、大蒜 4 瓣、菠菜（或冷凍花椰菜）1 包、白飯 300 公克、開水 150 毫升

調味料 黑胡椒適量、鹽適量、橄欖油少許

- 作 法**
- ①蔬菜煮軟後與開水打成泥狀（可保留部分，維持口感）備用。
 - ②洋蔥與大蒜切碎，入油鍋炒香，續入蔬菜泥拌炒，以鹽與黑胡椒調味。
 - ③將白飯加至作法 2 中拌勻，炒熟後熄火，加入橄欖油及檸檬汁即可盛盤。

Tips：

蔬菜可依季節性自行調整。



希臘燉飯

材 料 洋蔥 1 顆、大蒜 3 瓣、培根 4 片、冷凍花椰菜數朵、莫札瑞拉起司 1 包、菇類適量、雞蛋 1 顆、隔夜飯 300 公克

調味料 番茄醬 50 公克、黑胡椒適量、鹽適量

- 作 法**
- ①冷凍花椰菜燙軟，菇類與起司切小片，洋蔥與大蒜切碎末備用。
 - ②培根微煎後切小塊，同油鍋炒香菇類備用。
 - ③同油鍋加油炒香洋蔥與大蒜，續入番茄醬、鹽製成醬料。
 - ④冷飯與蛋攪拌均勻，置於烘焙紙上鋪成圓片狀，表層塗醬料，擺上培根、菇類、花椰菜，撒上黑胡椒，最後鋪上起司。
 - ⑤入烤箱以 120 度烤 12 分鐘（平底鍋蓋鍋蓋以小火慢烤 10 分鐘也可以）即完成。



米餅披薩

用心品嚐米之味

用五感體驗
品飯樂趣

文／黃榆晴
插畫／Hui

臺灣擁有多樣化的美味米種，正式的稻米比賽中，會有專業的「品飯」評選流程。同一批米種，經過相同程序烹煮，由受過訓練的品飯員品評兩次，如同使用人類的感官做為偵測儀器，並將評分紀錄於科學系統設計的量表，藉此評鑑出色香味俱全的良質米。我們整理出品飯的步驟，歡迎大家和家人一起體驗品飯的樂趣，用五感認識桌上的米飯！



品飯

將要品評的米（一種或多種）、取容器以水流快速沖洗2次，加米量1.35倍重的水，靜置30分鐘後按下電鍋開關，待開關跳起來後燜20分鐘，燜好後用飯勺充分攪鬆拌勻，使水蒸氣散發，再蓋上紗布吸水，保溫約1小時後開始品評。

品飯
評選
步驟



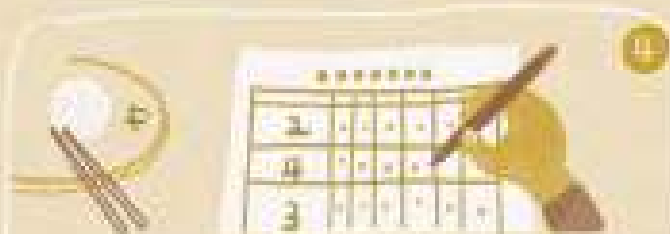
用純白無花色之瓷盤盛飯，以隨機方式標示各樣品編號及品飯員代號。



可以用口感Q彈、米質穩定的「台梗9號米」作為對照組。



依看、聞、吃之順序品評。



比較各編號米飯的外觀、香味、口味、黏性、硬性、總評等六個項目，和台梗9號米飯相互對照。以對照米為基準，-1、-2、-3分別表示稍劣、劣、很差；+1、+2、+3分別表示稍佳、佳、極佳，紀錄各項分數於評分表。



每次要品評下一樣品時，以白開水漱口清洗口腔。

（本文感謝臺中區農業改良場稻作與米質研究室提供協助。）



本刊物使用再生紙、



黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。