

# 綠主張

2016

1 月

148 期

以農為志 的 時代

青其有機農場  
栽下兒時的草莓香

快樂蜜棗園  
六分地的半生守護

大埔有機農場  
從農回歸生活起點

枋山觀光農園  
落山風下的決心





## 永康站未完待續

文／蔡佩蓉 · 組織部台南分社站專員

插畫／翁碩黛 · 台南分社社員

遷站日期／2015年7月3日

2012年，永康站因原站址空間窘迫，加上遲遲未尋找到新址，當年12月暫時告別了社員。

2015年，在一棟俗稱二樓三，一、二樓層各近60坪的大空間，讓工作夥伴及在地社員有著許多想像，二樓多功能共學空間、三樓半的太陽能及雨水回收實踐……，但建置費用卻高得驚人，我們堅持每筆費用皆須思量再思量，只好優先完善一樓。

承襲現有站所的木作風，門面有著對流窗，牆面下方特意使用紅磚，既美觀又能調節溫濕度，小巧的教室有著讓人想推回去的系列廚具，特有的挑高讓賣場空間舒暢感倍增，還有一條祕道一站務夥伴能兼顧內外場的特有工作通道。



文／馮小非 攝影／邱繡蓮

溪底遙學習農園剛開始的幾年，是以創辦人謝學堂父親留下來的果樹為栽培對象，早期老人家顧樹的方式氮肥過多，徒長枝多，搶走結果枝的養分，樹型沒有修剪，過於茂密，通風不順而容易生病。林碧霞博士一一指出問題，也教導大家如何改善。

## 綠主張 2016年1月／148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

**發行單位** 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
**發行人** 許秀嬌  
**總編輯** 許秀嬌  
**編輯委員** 吳梅相、黃淑德、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青瑄、劉玲琳、謝文綺  
(依姓氏筆劃排列)  
**主編** 康椒媛  
**採訪編輯** 李婉婷、王慧思  
**文字校對** 邱妍正、柳家瑞  
**電話** (02)2999-6122  
**傳真** (02)2995-6500  
**網址** www.huucc-coop.tw  
**電子信箱** gncoop@huucc-coop.tw  
**臉書** www.facebook.com/huuccoop  
**美術設計** 遠非設計企劃工作室  
**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

有意願入社者，請至本社網站查詢各站所舉辦之入社說明會場次，選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。

<http://www.huucc-coop.tw/join-us>



步履敲著尾聲，每年這個時候編輯室總是提早翻閱新曆，想像著迎接新的一年。在十二月回暖的一天，月刊總算即將付印。思緒漫漫地寫著編輯手記，不是回顧豐收，而是盼望栽種。想著，如同2015年將生活消費的關注從農業擴及農村文化，也是回歸生活本源，農業本來就是生活樣貌的其中一部分，支持農業的同時，我們也在理解著農村生活的存續，息息相關而不分城鄉。眾多人心裡想要歸屬的地方，少不了實實在在站在一片土地上，越走越遠，遠得親近田野。

一生一村，其實是心中為這期最直接聯想到的專題。卻又想起一句話，概意是：「一群人各自看向前方，但是永遠站在一起。」主婦聯盟合作社努力立下一個民主的根基，這是生活的夢想，前進的依循。那是什麼讓我們相聚？我下了一個開始的編註，一個時代的志向。對生活的志向凝聚了我們的腳步，然後，我們轉身就見到身邊，一群以農為志的人們，接下臺灣農業的棒子，笑容晶亮地像黑金的土壤。2016年，向以農為志的時代，掬把沃土致敬。

## 目錄

### 來自現場／

- 4 青其有機農場：栽下兒時的草莓香 文 | 黃淶  
7 快樂蜜棗園：六分地的半生守護 文 | 李婉婷  
10 大埔有機農場：從農回歸生活起點 文 | 郭亭君  
13 枋山觀光農園：落山風下的決心 文 | 陳怡樺

### 生命的沃土／

- 16 農業生命的四堂課 文 | 馮小非

### 產品平臺／

- 18 農業的根基：土壤肥力 文 | 鄭正勇  
20 用甜滋滋的暖意迎新年 文 | 曾怡陵

### 合作二三事／

- 22 首爾全民合作社運動：小而美的社區經濟 文 | 詹琪芬  
24 分社自立的另一種思考：草生儲蓄互助社 文 | 李修璋

### 美好晚年專欄／

- 26 自助助人的晚年學習：自癒力學會 文 | 王琪君

### 共同閱讀／

- 28 味覺記憶的真實世界 文 | 陳彩鳳

### 圖說八道／

- 30 非基改的另一大步「善糧雞」 圖 | 張智淵

### 主婦食堂／

- 31 輕盈設計過年餐桌風景 食譜設計 | 林玉霞 文 | 朱安琪



苗栗大湖、銅鑼等地區的農地面積小，不適合大型農機做畦，所以只能依靠人力耙行，因此充足的勞動力對農場非常重要。（攝影／陳櫻櫻）

青其有機農場

## 栽下兒時的草莓香

文 · 攝影／黃淥 · 北南分社社員



二〇一五年十二月初，苗栗銅鑼的青其有機農場裡，第一批草莓正要轉紅，與雪白花朵、青綠葉子相間，田區清爽整齊。「青其」是客家話「最新鮮」的意思，謝其宏、陳櫻櫻夫妻經營三分租地的農場，正處於有機轉型期。田埂筆直綿長，草莓畦上鋪著銀黑布，布底下設有滴管。四周一排排的鐵柱，皆由謝其宏立柱、架上防鳥網，避免鳥類大舉進入田區，搶先吃光草莓。鐵柱上懸掛的彩色瓶子，是昆蟲性費洛蒙誘蟲盒，如斜紋夜蛾性費洛蒙能誘捕雄蛾，利用生物性農業資材，讓草莓平安健康成長。

### 祖傳的草莓苗

草莓於冬春之際收成，實際上自四月採收完最後一批後，五月起就得馬不停蹄地，為來年的草莓佈置肥沃舒適的生長環境。先是清園、整地，六、七月放水淹田，讓土壤缺氧，達到殺蟲與殺菌的效果；八月曬田；九月整地，開溝做畦，並鋪設滴管，好

讓草莓有效率地吸收肥料與水分；十月鋪設銀黑布防草，也避免果實與土壤直接接觸，接著準備定植草莓。

一九五〇年代，苗栗大湖的農民自臺北帶回草莓種苗，大湖盆地日夜溫差大，土質也十分適合草莓的生長，開啟了苗栗地區種植草莓的歷史。謝其宏的祖輩在苗栗務農，原來種稻，隨著草莓在苗栗地區逐漸普及，便嘗試種植。謝其宏年少時也曾幫忙家中草莓園，當時尚未發明防水的銀黑布，必須在田畦兩側鋪滿稻

稈，讓果實不致與土壤接觸。

常年累月的種植經驗，累積了許多關於草莓的智慧，陳櫻櫻說：「我們現在種的品種叫做長柄豐香，就是老一輩所選擇的，他們發現果柄比較長的豐香果實品質比較好，就自己留種，傳承下來。」長柄豐香果實色澤較為深紅，滋味豐富，果香濃郁。再者，結果量相較其他品種來得少，陳櫻櫻認為這種特性更便於管理。結果量較少讓養分比較集中，不須特別疏花；果實能被充分採收，不易因為採收不及，造

成果實腐爛而浪費。

目前農場的草莓苗皆為自己育苗，較能保證苗的品質與安全性。一般慣行農法，在培育草莓苗的過程中，使用較多化學藥劑防治病蟲害，苗在田間定植後，由於缺少了藥物的保護，突然暴露於自然環境中，往往損傷慘重。青其有機農場在育苗期間嚴格管控用藥，草莓苗到了田間，生長條件與育苗期較無差異，不易適應不良。草莓栽培易受病蟲害影響，青其有機農場與苗栗區農業改良場合作，由改良場提供防治資材，如以菌制菌的液化澱粉芽孢桿菌「苗栗活菌一號」，用以防治草莓病害「灰黴病」，青其有機農場則回報使用資材的經驗、效果，作為改良場研發的參考。

## 農業是一群人的合作

六年級前段班的陳櫻櫻畢業於中國文化大學園藝學系，曾在育苗場工作，婚後投入草莓栽培，

主要負責田間管理，所學背景讓她熟悉介質栽培草莓，較少接觸土耕栽培。自二〇一四年起供應草莓給主婦聯盟合作社，開始嘗試土耕栽培。然而大自然千變萬化，比溫室多出許多無法預測的變因，工作變得繁重許多，陳櫻櫻認為，介質與土耕栽培的草莓風味差異不大，然而土耕可以讓植物有較大的生長空間，且日照充足，果實比較鮮豔且有光澤。

一座果園除了需要嫻熟的田間管理技術，完善的硬體設施也相當重要。謝其宏畢業於聯合工專環境工程學系，田間處處可見他對環境的用心，例如：草莓不耐雨水，與潮溼的土壤接觸易發生病害，影響外觀，甚至造成植株罹病死亡，謝其宏悉心規劃排水道，確保田區排水順暢。

草莓園中繁重的工作無法全靠夫妻倆，除草、整地等工作，須聘請工人才有辦法完成。有的工人也種草莓，農閒時來幫忙，作品質比較好；有的工人沒有種植經驗，專門幫工，有時還須回頭為這些工人善後，負擔反而更



尚未蓋上銀黑布、種下草莓苗的田畦，中央的黑色管線為滴管。肥料與水分都仰賴滴管的灌溉，只要啟動加壓馬達，液體就可以有效且均勻地輸送給每棵植株。（攝影／陳櫻櫻）



謝其宏仔細地測量田地斜度，挖掘可以順利排水的溝渠。



陳櫻櫻乘坐採收車除草、採收。採收車可以避免持續彎腰，也能放置工具，方便拿取。

重。然而草莓園的田間工作繁累，「要請人幫忙，要跟他培養感情，否則有時候還請不到人來。」這些工人多半年紀較大，難以請到年輕工人，而陳櫻櫻觀察到，農村裡有工作能力的青年，往往就自己創業了，不可能有時間幫工。

除了必須確保田間有足夠的勞動力，人力管理也相當重要，但也不是工人越多，工作就越容易完成，調配適當的人力與時間，才能進行得更順利。通常「工」指八小時，「半工」是四小時，陳櫻櫻說：「每件工作的性質不一樣，一些比較繁重的工作，我自己知道做四小時後，身體就會承受不了，這個工作就要安排兩個半工，而不是一個一工。」

難得農閒之餘，看著農場四周的小溪流過，水源清淨，灌溉溝渠內甚至可見野生的黃金蜆、蝦與魚類，謝其宏笑稱：「這些水中生物就是農場最好的水質檢驗儀器。」當他觀察這些生物平安健康，就知道水質無虞，草莓也將在悉心陪伴中慢慢成長。<sup>12</sup>

## 農耕日誌裡的農情

青其有機農場的用心嚴謹，也呈現在臉書粉絲專頁上。臉書主要由陳櫻櫻經營，「一方面可以給消費者認識我們對作物做的努力，另一方面，我才会記得自己做過什麼，不然有時候你做一做又忘記，明年又犯了一樣的錯誤。」臉書上幾乎是農場的工作日誌，詳盡書寫每日工作進度，以及對於工作方式的心得與反省。如二〇一五年五月二十三日寫下：「清園中。今年最辛苦的工作，莫過於清園，因為全部採人工割除方式，女生平均一天約割除八百至一千一百棵，割完後，不僅雙臂無力，手指頭也無力，男生平均一天約割除一千一百至二千棵，割完後，也一樣全身痠痛，為什麼那麼辛苦人工割除，只因為我們是有機農場。」誠懇詳實的田間紀錄，讓我們看見農友對於工作的重視，也得以認識草莓園一年四季的不同風景。



草莓花序中央的果實通常最大顆，也最快成熟，其餘小果則不易長大。青其有機農場採收中央的大果後，就摘除兩側的小果，避免養分浪費。右邊插畫為草莓花。（攝影／林鎮宇）





2

3

1

- 1 蜜棗一年僅一收，2015 年年初蕭棋發的蜜棗因暖冬提早熟成而面臨滯銷，他與合作社協議以七折嘉惠社員，實踐合作社精神。（攝影／何有倫）
- 2 12 月時棗園草生栽培的狀況，即將進入採收期。（攝影／何有倫）
- 3 主枝橫綁後，視空間判斷側枝的去留，蕭棋發說明刻板印象認為主幹結的果實一定美又大，但其實側枝長出的蜜棗口感更為脆甜。

他是蕭棋發，二〇一六年滿七十歲，家住嘉義竹崎山腳下。能與主婦聯盟合作社擁有長達八年的合作情誼，這都得歸功於一隻青蛙！當時身為新竹分社社員

二〇一五年十一月天，嘉義的艷陽卻讓人有置身夏日的錯覺，順著蜿蜒小徑，一次又一次經過鳳梨、甘蔗、玉米等遼闊田間，終於抵達那導航上都找不到的三合院與棗園，果園主人早已沏好一壺熱茶，盼顧著我們的來訪。

## 快樂蜜棗園 六分地的半生守護

文 · 攝影／李婉婷







## 棗樹的營養管理

何有倫說明，棗樹和柚樹不同，沒有所謂的老欖，棗樹的習性是越老越難照顧，結果品質也越不好，加上吸收的微量元素是固定份量，不是施肥越多長得越好，要顧得好、活得久，果樹的營養管理很重要。

綁枝另一個好處在於修剪枝條的便利性，主枝太過茂密、側枝間太相近都不妥，蕭棋發分享：「就像咱一樣，在擁擠的空間會不舒服，棗樹也是，要讓它們有距離，才能得到足夠的養分，吃得飽、心情好想短命都很難啦！」不過，要剪或留哪一枝還是得靠經驗，一開始他只是把側枝剪掉讓其重新發枝，但蜜棗品質與成年植株的死亡率仍不見改善，慢慢試驗後才發現除了平常持續地修剪外，每年採收完後也得把主枝鋸光頭，重新再發枝，棗樹才會更健康。



棗子底部被蟲叮咬後蛀進果肉，必須篩除掉，配合果樹的營養管理，一棵棗樹產值約一百多斤而已，且棗樹有一定壽命，平均每年至少有3至5棵成年棗樹死去。（攝影／何有倫）

## 交工的合作精神

樹枝不易被吹斷，受損情況自然較低。蕭棋發坦言，每年都得花上三至四個月，從早到晚持續地巡田，樹枝長到哪裡就得綁到哪裡、剪到哪裡，絲毫不能怠惰。

雖然小兒子一同務農過，但他認為這樣一個小農園，根本負擔不起養家的經濟重擔，於是把心一橫，將他推給朋友學習裝潢，自己仍一肩扛起農事。當白天下雨無法下田，晚上就得點燈趕工，甚至曾經半夜兩點就起床開始綁枝，直到晚上八點，但拖網、鋸枝等粗重的農活仍由兒子代勞，全家大小也會排開手邊工作一塊幫忙採收。

提及果園的傳承時，蕭棋發斬釘截鐵地說：「不可能啦！」田間工作粗重，妻子身體也不好，

許多農友遇到的缺工問題，這

裡有獨特的解決之道。產品開發部專員何有倫透露，二〇一五年颱風過後，蕭棋發打電話給合作社位於高雄的棗農陳明輝，關心農田損失狀況。在同行的競爭關係下還能保持關心，除了體現合作人的精神，也是一種農村、土地、人之間共同的革命情懷，讓蕭棋發的農田需要人手時，鄰居、親友都二話不說捲起袖子相挺。

對於有意願從農者，蕭棋發非

常樂意傳承出去，他也不再強調，最簡單、最重要的是能吃苦、有耐心，沒有這兩個條件，頭腦再好都是多餘；很多人問他棗樹怎麼顧，他總會回說：「你就跟我半夜起來綁枝看看就知道了。」以現在年歲而言，務農成了蕭棋發另一種生活運動，抱持著做一天算一天的心態，支撐他的不是家族使命，最大滿足是從工作中得到的成就與心得，讓他即使在棗園裡工作整整十個鐘頭也甘之如飴！



許復堡、鐘妙芬夫婦分工緊密，讓農場步上軌道。（攝影／周怡婷）

## 大埔有機農場

### 從農回歸生活起點

文 · 攝影／郭亭君 · 企畫部企編專員



二〇一五年夏天，主婦聯盟合作社站所曾出現個頭嬌小的小西瓜。不同於在砂質河床地爬地栽培的華寶大西瓜，這些圓滾滾的小西瓜，吊掛於溫室中生長，正是農友許復堡的研究成果。冬天的農場裡開滿了白杭菊，玉女小番茄大多才剛冒出一點點紅，藤下熟紅的準備採收，農忙時節正要開始。

#### 與土地為伴



許復堡在臺南長大，如同許多年輕人離開家鄉北上讀大學，從臺灣大學機械工程學系畢業後留在北部擔任工程師，看似一帆風順，但二〇〇〇年的一場車禍，將當時三十多歲的許復堡帶回臺南。一開始利用所學專業，與弟弟一起協助家中藥局建置藥品資料庫。二〇〇三年，父親經營的副業園藝店有些朋友建議不如來賣下午茶及餐點，經營庭園餐廳。隨著生意蒸蒸日上，餐飲業的顛倒作息却與所期望的生活相違背，二〇〇八年開始，利用父



農場中的格外果、清園的植株，以蛋白質：纖維 = 1：2 比例製作堆肥。



烘乾後的白杭菊，花形與苗栗銅鑼一帶的貢菊不太一樣，泡起來清香如花草茶。

親所留下約一公頃的園藝區，轉而種起芒果、美濃瓜、牛番茄、玉女小番茄等等，二〇〇九年取得有機驗證，這是許復堡以務農為業的起點。

走進許復堡位於臺南歸仁的大埔有機農場，幾棵造景的酒瓶椰子及千年木略可窺見園藝事業的痕跡。其餘區域經過整理，已是穩定生產的田區。夏天風景是溫室吊掛小西瓜、美濃瓜，綠油油一片，努力六年的網紋洋香瓜也在二〇一五年種植成功。愛吃芒

果的父親，曾種植三十幾種芒果的區域，改以有機種植四季芒果，冬天也能採收。冬天有紅通通的牛番茄、玉女小番茄妝點綠廊，兩年前開始投入的白杭菊開滿園區，蜜蜂、蝴蝶飛舞其中。「從農的日子，好像沒有假日。」

許復堡笑著說，「但在臺南的生活過得更好，更多時間和家人相處。」當時孤身一人回到臺南，現在身邊有了妻子與兩個孩子相伴。

剛起步總是困難的。明道大學

有機農業推廣教育班引領許復堡進入農業，之後參加中興大學蔡東纂老師每月的農民講堂，以及苗栗、臺中、臺南、高雄農業區改良場針對不同作物、土壤肥料及病蟲害防治的課程。上完課，回到農場就是不停試驗，「美濃瓜生長速度快，一天可以長到三吋。夏天的溫室九點過後，就到攝氏四十℃。我每天早上四、五點進去，原本想要趁著十點前還沒那麼熱的時候出來，但一進去就捨不得離開，最後到晚上七點半，天色都黑了才回家。」那時

是二〇一一年，許復堡第一年栽種美濃瓜。

回想那段日子，他面帶微笑：「那時很有趣，每天接觸，感覺自己從無到有的進步很快。」他不以為苦，以研究的精神面對土地。剛投入農業，看不到成果，他曾經徬徨，「會懷疑自己的選擇對不對？」那時三十七歲的他，重回臺北當上班族已不在選項之中。直到二〇一四年，許復堡才覺得交出了稍微滿意的成績，找到農場經營的方向——冬天生產白杭菊、小番茄，夏天生產瓜果類如美濃瓜、洋香瓜等等。

### 從無到有的成績單

「如果幾年前，你跟我說我會去務農，我一定不會相信。一個是差太遠了，另一個是沒有前途的樣子。但現在來說，家庭生活或是收入做到一個程度，其實也不比上班差，而且自己務農從無到有做出成績，很有成就感。」許復堡這樣說。目前，農場除了





珍珠雞協助吃草，也協助消化一部分農場作物，冬天吃番茄、夏天吃瓜果。

供應給合作社及幾家通路之外，一大部分直接販售給消費者，這得歸功於許復堡的太太鐘妙芬。她結婚後離開臺北，隨著先生一起定居臺南，也就跟著投入農場經營。

平時許復堡專心於田間工作負責栽種，鐘妙芬則負責接洽客戶。許復堡說：「要我在田裡還要一直接電話，真的沒辦法。」鐘妙芬也說：「有人問我有沒有做田間工作，我說沒有辦法。像是美濃瓜、網紋洋香瓜的採收就

一定得靠他判斷熟度。」夫妻倆講到這裡都笑了。

回想第一年種牛番茄，當時沒有事先談好銷售管道，直接投入栽種的實務研究。鐘妙芬說：「採收時，一天上百斤的牛番茄不知道銷去哪。只好一箱箱載去果菜市场拍賣，雖然是有機的，但拍賣的價格卻連吉園圃標章還不如，那時市場牛番茄價格還算不錯，一斤二十元賣掉。」後來這些牛番茄，好幾箱捐給創世基金會，最後發動親友團購，總算銷售完畢。

## 直立式栽培小西瓜

大埔有機農場栽種的品種為西鈴西瓜，耐熱性好，根系旺盛。需要充足水分，若根部完全浸水容易造成植株死亡或瓜果水傷。以溫室吊掛的直立式栽培，搭配滴灌設施控制水分，可以解決西瓜需水量多又怕淹的特性。

溫室吊掛較花工夫整理，直立式栽培只留下主蔓，摘除多餘的側蔓。開花時期，許復堡清晨就到溫室中為西瓜做人工授粉，一個藤蔓上三、四朵花，都得授粉。結果時，每株只留一顆最健康的瓜，其餘完全疏掉。如此悉心栽培，讓小西瓜有著大西瓜脆而多汁、中間果肉沙沙的口感。



每粒西瓜用不同顏色的夾子記錄不同的授粉日期，確認西瓜有足夠的生長期才進行完熟採收。（攝影／林鎮宇）

二〇一五年許復堡透過農委會的「青年農場見習」計畫，僱用了兩位有農場背景、年約三十歲上下的見習生，依照個性及興趣的不同分派工作，從育苗到栽培管理，跟著許復堡實際操作。以小番茄為例，一般有溝灌、滴灌兩種灌溉方式，溝灌為開溝渠直接放水淹滿滲透土中，用水較多外，也會造成土壤的水分溼度差異大。許復堡選擇滴灌，透過滴帶給水，乾溼度變化較穩定。」不過一開始從溝灌轉成滴灌，也需要一段時間，因為會抓不準習性。「滴灌設施也可用於瓜類。」

談及整蔓，一般會將蔓與地面呈三十度角下壓，讓蔓延伸，雖費工但可延長採收時間多達三個月，但許復堡選擇直立式整蔓，採收期縮短至一個半月，但果實受光較好，轉色也較佳。主婦聯盟合作社專員何有倫說明：「直立式整蔓會讓植株的通風性較佳，降低病蟲害的機率。」經過多年努力，許復堡一家自信地談起初衷：綠繡眼輕歌，農人彎下了腰，一掬純粹的泥土，一片陽光的果園，愛是養分，辛勤結成了果，一本初衷，只栽有機的果。



2  
—  
3

1

- 1 站在芒果樹前，董昱劭談到 2015 年秋颱來得晚，雨水太多，氣溫又高，只好減量應對。(攝影／陳怡樺)
- 2 芒果園一邊是波光瀾灩的臺灣海峽，這邊在十二月中下旬則是一片花海。
- 3 為了避免芒果被果蠅叮咬，套袋外也另搭建一間玻璃屋為分裝室。

## 枋山觀光農園

### 落山風下的決心

文／陳怡樺 · 台南分社社員

攝影／董昱劭



在枋寮火車站下車後，轉向中央山脈和臺灣海峽之間的臺一線尾端移動。看到海，枋山就到了。枋山很長，沿著屏鵝公路走，將近三十公里。枋山是個總被「路過」的地方，多數遊覽車疾駛而過直奔墾丁。枋山的人口越來越少，小學和國中與鄰校合併，一天只有兩班火車停靠的枋山火車站成了招呼站，董昱劭家的枋山觀光農園就在火車站下方。

董昱劭高中離家到臺南唸書，上大學去了更遠的桃園。而立那年，在成家立業、返鄉創業之間搖擺。二〇〇二年的金融風暴，

讓他對未來完全不敢想像，在臺北可能養不起一個家，爸爸也問了幾次要不要回來，於是返鄉接下芒果園，一晃眼就是十多年。

臺灣尾的就業、就學和就醫資源很缺乏，世居枋山的董家深深有感。為了就學，三十年前，董媽帶著董昱劭和妹妹住在高雄，董爸爸留在枋山；三十年

後，董昱劭的太太依然得帶著兩個孩子住在屏東市，董昱劭每天往返市區和枋山之間。「家在這裡，枋山果園是我的家，從小看著爸爸務農，我了解，務農不是一件浪漫的事情。原本學土木，後從事三C通路銷售，知道自己與農業的距離，回鄉後參加第一屆行政院農業委員會漂鳥計畫，只要農業改良場、農業委員會開課就參加。

課堂所學與田間實務的差距，以及老農舊習已成，「包裝袋上明明寫稀釋一千倍，老農們口耳相傳用八百倍，因為下重一點比較有效啦！」董昱劭心想，這樣怎麼可能做好安全採收？「老農們戴著防毒面具噴藥，不久又聽

到誰誰誰噴藥到中毒……。」心想這樣不是辦法，於是成立保證責任屏東縣優質農產品生產合作社，幫產銷班班員向藥廠採購，避免買貴又錯誤施藥，也統一採購套袋等資材，採收後再結帳，共同降低成本。

## 另謀非主流出路



二〇一五年，董昱劭與主婦聯盟合作社展開合作，談起通路，有說不完的挫折故事，從果菜市场到外銷市場，董昱劭無奈地說，外銷本該是平衡產銷失衡，竟被操弄成貿易商的壟斷市場。

他說了一個真實經歷，芒果產季之初，國內市場價格高，但產量不足，外銷不會啟動；盛產時貿易商開始收購，收了幾天後以各種理由推託暫停收貨，造成國內市場崩盤，反倒成了農民去拜託貿易商，外銷等級的芒果售價原本有一公斤一百五十元的水準，跌到貿易商以「我比拍賣市場價格高一點」的低價。幾年折騰後，董昱劭選擇退出外銷市場。

來到果菜市场，「水果的收購標準是果販人員的兩隻手，一隻手拿起來說，喔！這是A級。另一隻手拿起來說，喔！這是B級。」送芒果去的董昱劭不明就裡地直問，為什麼昨天採一千斤，A級只有兩百斤，隔天再採兩千斤，A級還是只有兩百斤，明明拆袋後就做了初步分級，怎麼可能兩級差這麼多？果販人員回，「不然你們自己去外面賣啊！」和果販人員這一吵，吵出了董昱劭的決心。不甘心農民弱勢、任人宰割，「水果那麼好吃，為什麼價格那麼差，還要被欺負！」

自尋通路難行，董昱劭挑了一條人少的路走，上網賣芒果！十年前，網路拍賣風剛起，盡是三C產品的天下，在那個小海豚、鯊魚機的二G年代，別人賣手機，我賣芒果。隨便一點，手機的數量都是上千筆，水果類只有個位數。「董昱劭忍著鄰居的奚落：少年回來東搞西搞，芒果也上網賣？賣得出去嗎？」

「每天早上第一件事情就是開

董家自宅前有一片小林子，每天早上在鳥啼聲醒來，林子裡有松鼠、獨角仙、甲蟲、烏頭翁、灰鵲和綠繡眼，這裡是孩子回到枋山的樂園。愛攝影的董昱劭捕捉到烏頭翁賣賣的出生照。



電腦，看看有多少訂單，接著要面對爸媽的詢問，今天要出多少？「親戚朋友的電話打了一輪，」芒果開始了，要不要買？「當時宅配還不盛行，董昱劭和妹妹兩人開著廂型車到高雄送貨。為了更貼近市場，慢慢摸索顧客的需求，從包裝開始改規格，傳統的十斤裝，對小家庭的壓力

大，改成五斤盒裝。」調整過程，也被旁人笑，五斤的盒子成本高，又裝不了幾顆，真是亂花錢。「豈料，都會型的小家庭接受度很高，甚至造成同業的仿效風。董家的芒果也上過電視購物臺兩年，當時屏東縣長曹啟鴻是代言人，對於沒錢打廣告的董昱劭而言，儘管電視購物抽成高，卻是漸漸累積知名度的方式。

一路走來，遇到很多「貴人」客人說：「現在有多少芒果都先寄來，我幫你處理。」或直接開名單：「幫我寄！」甚至直接匯一筆錢到帳戶，慢慢扣。信任感穩固，從買賣雙方成了朋友。

## 吹落山風長大的芒果

入冬，少了中央山脈的屏障，強勁的落山風吹向恆春半島。十二月初，枋山地區的芒果陸續開花，董昱劭依然忙著修剪枝，由於受到二〇一五年晚到秋颶和高溫的影響，開花枝條受損，黑斑病、細菌性病蟲害趁隙而入，

只能盡量減產以對，芒果花也開得晚，但他說：「我不會用藥催她，讓她慢慢開花就好。」從慣行到無毒栽培，第一年產量下滑，第二年產量暴增，董昱劭分析原因在於肥料管理，改採有機肥，不用除草劑，樹勢變得健康，葉果比調整得當，結果率增加，單顆重也因此提高。到了第三年，產值和產量破新高，他感受到爸爸的放心，也完全放手了。

白天吹落山風、晚上吹海風的愛文芒果，不是整顆紅咚咚的完美外銷比例，反而有一股與生俱來的野性美。董家芒果要求的最佳葉果比，一顆芒果約分配二十片葉子，董昱劭說，葉片留得多，果實被葉子擋住，果皮顏色比較繽紛，不符合外銷等級的半面紅；加上使用有機肥，毛細孔大一點、果皮粗一點，自然熟成也讓果皮顏色天然不均勻。

落山風一刮，越往南走天空越清明，坐在董家的院子，「創業惟艱守成不易」八大字家訓立在眼前，董昱劭轉述爸爸的殷殷囑咐：「我們的地都是阿公留下來的，再怎麼樣都不能賣地。」非科班的董昱劭認為農業不是靠政府補助的產業，而是需要政府改變農業政策來支持！農業需要創新，需要與時俱進。「農業很辛苦，但是不可憐。」

## 格外品的格外價值

「要學會捨，老一輩總是捨不得，適度的疏枝疏果，疏果可以加工，讓長得好的芒果更好。」是董昱劭這幾年的心得。為了格外品，董昱劭投入加工，從果乾、冰淇淋到最新產品芒果酥。枋山觀光農園位處山坡地，富含礫石土，雨水及土壤含水量偏少，芒果成長速度較慢，果形比臺南、枋寮等地的品種小，但也讓口感和甜度更好。一般烘焙廠的果乾，由於芒果成熟度、品質參差不齊，為了綜合酸甜度，通常是一層芒果一層糖，隔天再烘乾，加了糖的芒果，烘烤時間較短，大概是十斤芒果加一斤糖，無形中吃了很多糖。董昱劭說：「我們自家生產不加糖，十斤芒果烘成一斤芒果乾，口感更紮實。」芒果冰淇淋則不用色素、不加糖、不用冰淇淋粉，自購機器慢慢試出比例和口感，開始到處請人試吃，邊改再試。



想到聯總，芒果，董昱劭說，枋山種芒果，自家在二、三十年前開始的。

碧霞曾經教過我很多事情，一直放在心裡，當作她送給我的禮物，現在碧霞走了，不得不把禮物拿出來跟大家分享，因為太珍貴，我不能私藏，而且碧霞一定願意送給所有的人，一如她向來的慷慨。

## 之一：不要給別人帶來困擾

三十歲的時候，我因為九二一地震去到中寮溪底遙，做了幾年社區雜誌，逐漸對農業產生興趣，當時理事主席來紅姐要我去請教碧霞，她一定會全力協助。我到了碧霞的辦公室坐下來，她問我為什麼要做這些事情，問我對農業有沒有瞭解，問我：「妳什麼都不懂，可以去幫人家什麼？這樣去做，會不會給別人帶來困擾？做這些事情是對妳有好處，還是對他們有好處？」

滿腔熱血的我啞口無言。碧霞說的一點也沒錯，我其實是什麼都不懂，誇言想要協助地方轉型，但對種植、產銷一竅不通，就算拍照寫字，包裝地方農業，訴求情感，短期或許奏效，長期到底能改變什麼？要求地方改變，除了帶給大家困擾之外，還有什麼好處？碧霞看出我的尷尬，她說，如果妳真的想做這些事情，就必須真正的瞭解農業。瞭解需要學習，那部分她跟鄭正勇老師可以協

## 農業生命的四堂課

文·攝影／馮小非·上下游新聞市集共同創辦人



溪底遙裡一棵老叢在修剪過後，重新長出了果實，溪底遙在碧霞的指導下也重新長出了更好的果實，希望將這棵樹送給碧霞，謝謝她這些年的指導！

助。碧霞之後沒有食言，直到過世之前，她與鄭老師都義務的協助我們學習，但遇見她那個下午的這番話，我一直沒有忘記，在做任何事情之前，都會先想想這個準則。

## 之二：學習跟果樹對話

開始學習照顧果樹後，很快的就發現，在柳丁的世界裡，我是完全的文盲。聽不懂果樹的語言，看不懂果樹的表情，是否健康、有沒有吃飽？一樣都看不出來。但若是撤退就真的讓大家很困擾，只好勉力繼續。碧霞不斷的說，要有能力跟果樹對話，但我實在是跟他們完全不熟，從何對話？鄭老師來到果園，幫我們上果樹生理學，但文盲遇上天才，實在程度差太多聽不懂，轉而向碧霞求救。

她一方面先協助將全年的肥料管理計畫做出來，確保新手媽媽不會把小孩養死，同時展開深入淺出的果樹教學計畫，從土壤、根系的作用、果樹在春夏秋冬的生理週期，何時最需要營養，何時最需要水分，果樹要健康，需要通風，通風需要修枝，修枝需要規劃期程，農業看似自然，但真要順應自然，要有跟自然對話的能力。

就這樣幾年，碧霞帶領我們從不識字的文

盲，逐漸有了一點跟果樹對話的能力，略微看得懂樹的變化。但我們還是經常問笨問題，每次惹得鄭老師大叫，「你們都不懂，到底要種什麼？」碧霞就溫柔的皺皺眉頭，拍鄭老師的手臂，說：「老爺，你不要這樣嚇人，他們已經很努力了……。」

### 之三：餐桌上的農業課

碧霞與鄭老師幾乎是溪底遙的專屬導師，但我們從來沒付過一點學費，連高鐵費也沒付過，季節到了要寄柳丁給他們，老師每年都堅持要付費，鄭老師都在電話那頭大叫：「我要花錢買柳丁，我又不是付不起錢。」我們就這樣無賴的成了入門弟子。

有一年我跟另一位朋友定期到碧霞家，在餐桌上請兩位老師一一解說，想要做出一本讓農友看得懂的農業基本入門書，從水稻講到果樹、蔬菜，還有土壤等等，總共記錄了將近六萬字。那一年，像是壓縮版的農業知識大練功，我們坐在碧霞家的餐桌前，聽她跟老師逐章詳細講解。

談起植物生理變化，在碧霞口中總是意象生動，原來碧霞高中就對化學很有興趣，偶像是居禮夫人，也因此碧霞儘管對環保生態

極為重視，但也不會輕易說化學物質就一定不好、不對，她總是說：「其實也不一定，要看情況。」每件事情，每樣物質，都要看情況，看數量，看怎麼放，而不是看到化學物質就覺得一定有毒。碧霞是我看過最冷靜溫和的人，我也偷偷的把她視為偶像，期許自己成為像她那樣的前輩。

碧霞家的餐桌後方是半開放的廚房，右方有個開放小吧台，餐桌上的農學課經常伴隨著各家農作歡樂品嚐，兩座冰箱放滿了各地農友寄來的蔬果，請碧霞與鄭老師鑑定品質，或者研究問題，或者就是為了感謝兩位老師的農地直送。其實原本主講人是鄭老師，但老師興起時，常飛舞於冰箱、吧台與廚房之間，一個小時之內，變出三樣水果，兩種茶類，偶而還有一點小酒與零食，老師拿出這些除了招待，當然也都是農業知識的延伸，當太過發散的時候，碧霞自然扮演收線角色，把太嗨的我們拉回課堂現場。

有時我們會進廚房裡去討論，碧霞把廚房當實驗室，不論是清潔產品、小農加工，許多想法都在廚房實驗成形，應該說，碧霞把整個家都變成生活實驗室，鄭老師把家裡變成農業實驗室，整個家充滿了活潑靈光。不過說起來真的慚愧，老師們賣力說了這麼多，但我後來一忙就沒有把書稿正式做好，到現在還是以草稿的形式放在資料夾裡。鄭老師

在去年底前幾天說，我們來把他整理起來吧。

### 之四：顧根也要顧果

溪底遙學習農園從有用藥的柳丁開始轉型，前兩年減農藥栽培，後來開始完全不用農藥栽培，也曾想過是否要走上有機認證之路，但無論是哪個階段，都有很多掙扎與難題。每次問碧霞該如何選擇？碧霞總是會說，要顧根也要顧果，顧根系讓果樹長久，顧果實讓眼前有收入，才有機會往下走。

這句話除了運用在果樹栽培，也適用於所有的事情。在經營事業遇到重大的核心難題時，我總是打電話問碧霞怎麼抉擇，她總是要我看長久的目標，也要我盤算目前能掌握的是什麼，她從來都不希望以卵擊石，壯烈犧牲，總是要厚植實力才能走得久，但也不能只是看眼前，就忘記真正要去的方向。

以上簡單分享碧霞教過我的一些事情，她教導的智慧遠超過我寫的這些，以後遇到問題沒辦法問她了，覺得很惶恐，但我想在天上她應該也是覺得，我們要懂得跟自己對話，看懂自己的難題，盤算手中所有，往要去的目標出發，遇到問題可以繞路但不要迷路，謝謝碧霞，我會持續努力的。<sup>註</sup>



2015年10月30日，主婦聯盟合作社舉辦這年第二次農友研習會，本次主要對象為果農，是主婦聯盟合作社第一次在臺南舉辦果農大會，往年多是臺中、臺北兩地。鄭正勇老師（右）無論在臺上或臺下，都熱心分享。（文·攝影／康椒媛）

## 農業的根基：土壤肥力

文／鄭正勇 · 臺灣大學園藝暨景觀學系名譽教授、主婦聯盟合作社產品顧問

臺灣由於地形險峻，山多平地少，以及亞熱帶的氣候，降雨量多，所以造成的沖刷也劇，常年的表土流失，使殘餘的土壤愈形貧瘠，除了有限的沖積地帶可供較為合理的生產農作物外，臺灣的農地單位面積產量是偏低的，植物體內的營養成分，包括礦物質、各種植化素種類及濃度也普遍貧乏。

### 土壤的本質

數百年來，先民們為維持土地的生產能力，大半都是使用「萬物歸田」的原則，儘量收集動植物的排泄物和廢棄物來改良耕地的肥力，當肥力調整到恰當程度時，就可以期待在風調雨順之年能有一個較為合理的收穫。

在人口不斷增加時，解決單位面積產量所需的土

壤肥力需求，就是增加肥料用量。在第二次世界大戰結束後，從肥田粉開始的一系列化學肥料就一一出現，能提供的化學元素種類也越來越豐富。其中最能表現產量的就是含氮肥料，包括硫酸、尿素、硝酸銨鈣等等。

氮元素造成葉片等營養器官的迅速成長，卻也引起植物組織和器官的脆弱，讓根部缺乏伸展的能力。葉片中的過量氮素也引起硝酸離子的累積、碳水化合物及維他命類（C）的減少；肥料中其他礦物元素常年的累積在土壤中，引起鹽害和物理性狀的劣化，加上其他農用化學藥劑在第二次世界大戰後的大量使用，經過數十年來的使用和累積，如除草劑，也造成生態近乎不可逆的劣化。土壤中不再有豐富、有益的微生物相和各種小動物，如蚯蚓等。

是以二十餘年來，有識者已經開始或提倡或實作各種有機的農耕方式，以各個有關土壤與農耕環境中的生物相復育著手，期望改善臺灣的農業生產環境。

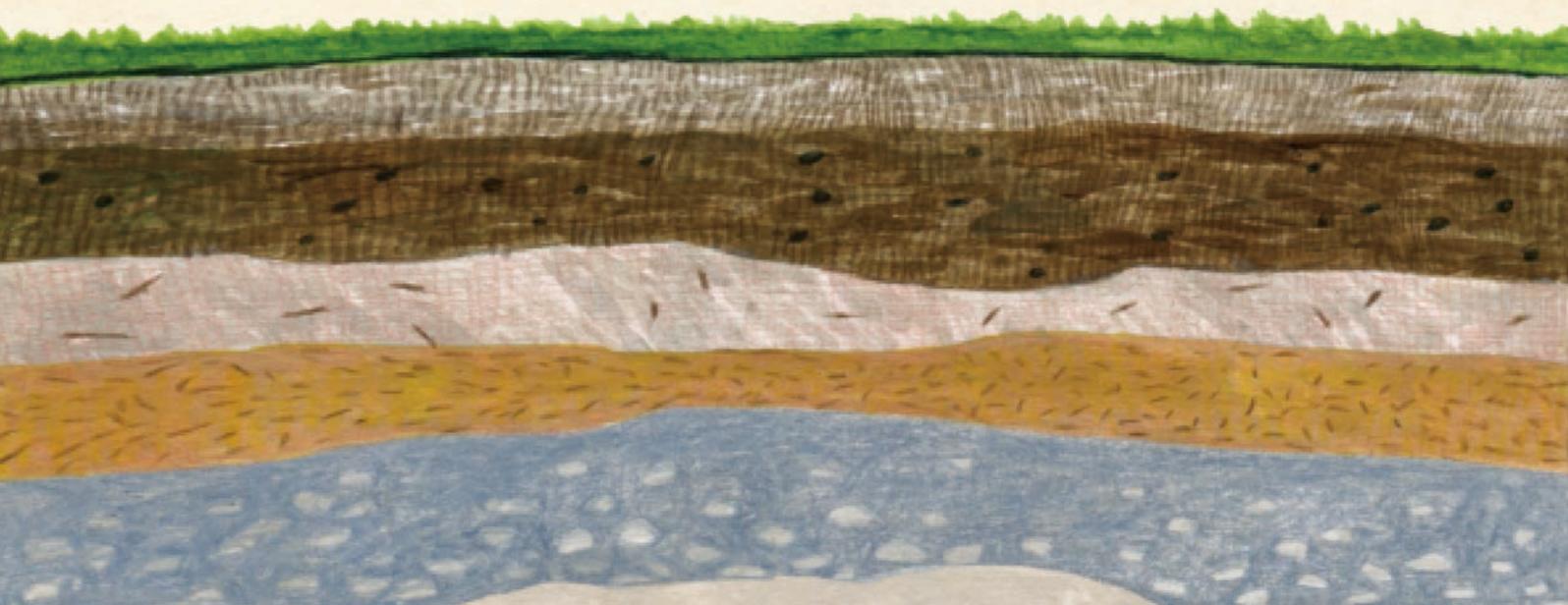
其中，主婦聯盟生活消費合作社自創始的綠主張公司時代，就致力於清潔的生鮮蔬菜和水果種類的生產，和農友們的互動更超過創始的時期。依作物種類的栽培時間長短，從幾十天的蔬菜和數十年壽命的果樹種類都考慮到栽培技術的難易，而研擬合理的照顧方法，務使消費者獲得從少殘留到無殘留農藥的產品。定期舉辦田間訪問，與農友們密切互動，以及邀請農業界各方面學有專精的專家們，來和農友們講解作物栽培的各種技術和觀念。隨著時日進展，各位農友也都成為有機達人，各自發展出專有的撇步，讓我們讚嘆

和學習。

## 土壤的體質

二〇一五年十月三十日，主婦聯盟合作社這年第二次農友研習會邀請臺南區農業改良場的黃瑞彰研究員來演講。主題是「有機栽培土壤肥培管理」，演講內容包括：一、土壤管理；二、有機質肥料施用；三、設施栽培常見問題。講者黃瑞彰是一位資深的研究員，對於有機栽培的理論和實作技術均有深入的研究和經驗，也協助農友們各種有機栽培上的難題。以下我將他的演講內容和我聽講的心得整理出來與各位分享。

黃研究員的演講內容極為豐富，提出作物要有良好、能提供均衡養分的環境，才能培養旺盛的根系，使植株更為健康，從而減少病蟲害發生率，自然就可以減輕農藥使用量與次數，降低環境污染，使農民與消費者都能健康。



土壤管理著重在土壤品質，土質與作物品質息息相關。<sup>1</sup>

忽視土壤管理時，會產生因有益和有害微生物之生態不平衡所引起的生態病；土壤酸、鹼、鹽分含量過高過低、含金屬、有毒物質引起的化學病；以及硬化、排水保水性狀劣化、累積高熱等等之物理病。這些病都可藉取樣分析、儀器測試和觀察得知。土壤樣品可分項送驗或自己做簡易測試，再做相應的處理。有機質肥料的使用可以改善土壤的物理、化學與生物質，降低毒害與污染（重金屬與有機污染）。<sup>2</sup>

有機肥料可以自己製作或購入，其製作原料包括動物排泄物、植物廢棄物、殘餘飼料、綠肥、植物加工殘渣等等，種類繁多。栽培者可就近收集利用，而達到生物界內物質循環利用的原則。使用有機質肥料要注意成品發酵完全

等要點，並適量使用、不長期使用同一品牌、與輪作植物等等。

設施栽培常見的問題，在於連作障礙常發生於蔬菜與溫、網室栽培區，起因於連作同種類作物和鹽分累積、土壤酸化，而影響正常生理表現。

### 備註

- 1 自 1920 年代有機的概念興起之後，發展的技術重點即在於如何保育土壤，鄰國的日本也清楚提出「讓土壤肥沃」的說法。
- 2 依據六十多年前的老數據，臺灣的農地平均有機質含量大約 1.5%；日本生產每 0.1 公頃 5 千公斤的草莓，有機質含量約需 6% 上下；中等肥力耕地年需 4 萬公斤腐熟堆肥。



## 用甜滋滋的暖意 迎新年

文／曾怡陵 · 企畫部行銷課課長

### 童年的點心記憶

隨著過年的氛圍越來越濃厚，過年點心要怎麼準備才能省時省力又討喜？邀請主婦聯盟合作社擅長中西式點心教做的社員林曼芬，分享她的家庭點心，少油、少糖，也結合當季盛產的食材，提供好上手的健康點心建議。在公館站裡，常見說話輕輕柔柔的林曼芬，帶著社員一起做料理，變出各式麵包、點心、麵食，社員在親手挑洗、調味、搓揉、烘烤的過程中，傳承了林曼芬的料理經驗，也各自依家人的口味，在鹹一點、甜一點的微調中，慢慢豐富、融入家庭的飲食記憶。

「小時候要吃點心，爸爸、媽媽都會做饅頭、花捲、大餅，節慶就是年糕、粽子之類的，反正以前什麼都自己做。」林曼芬說，早年能夠吃飽就很不錯了，點心就是饅頭、酥餅這一類麵食，有些時候拿米、糖請人做成爆米香，奢侈一點就用麵粉、奶粉、糖，請鄰近的餅乾工廠代工做牛奶餅乾。過年的時候，林曼芬家裡會做年糕、蘿蔔糕，母親的童年還有包仔粿：「用香蕉葉，很

像客家的米粿，包成四角形。裡面是乾蘿蔔絲，不是用新鮮的，然後包香菇、蝦米，代表金銀財寶都包在裡面，聚寶的意思。」

林曼芬也會從食譜書中挖掘一些古早的味道。她在父親收藏的食譜裡找到過去臺灣農村春節時會吃的米餅，外觀簡樸，但作法繁複，「用在來米製成，要磨成粉、再壓、再炒熟……，很麻煩！等我有空要來做。」林曼芬一直覺得，傳統的味道必須被傳承下來：「老人家老了，再問她都不記得了。」

在婆婆晚年的時候，若問起料理的步驟，婆婆嘴裡總是含糊：「妳就這樣子啊，妳就這樣子加一點呀！」婆婆是湖南人，菜色多重油、費工，會做很棒的酒釀，早些年婆婆在廚房做菜，林曼芬總得在一旁幫忙，「她會說，蔥就是要這樣切。」從切蔥的方式到料理的步驟，都不能違逆婆婆的意思。也因此，林曼芬精熟許多料理，「可能當時的心情不是那樣子，但今天回頭來看，會覺得那是很珍貴的。」

### 林曼芬家的年節點心

食譜設計／林曼芬  
攝影／劉忠

查看食譜請至主婦聯盟合作社網站「主婦食堂」。



玉米粒馬芬

合作社開發的冷凍玉米，是將盛產的玉米冰凍以延長保存期，減少鮮食利用的壓力，也調節非產期的需求。用玉米粒和燕麥片搭配鬆軟的馬芬，增加口感層次。



玫瑰花饅頭

以外型寓意「花開富貴」。擅長麵食又樂於挑戰的林曼芬擅用紅蘿蔔、地瓜等本土當季蔬菜添色，結合前些日子流行的玫瑰花饅頭外型，讓饅頭討喜又健康。

## 傳承生活的料理

林曼芬與妹妹從小就會跟著進廚房幫忙，雖然她那時並不特別喜愛料理。母親是臺灣人，跟著在軍中任職的父親住在眷村，向眷村的媽媽們學做菜，奠定林曼芬擅長麵食料理的基礎，也讓她的廚房總向孩子們敞開。

每逢過年，林曼芬家裡的廚房

總是熱鬧的。全家會一起動手做年菜，餐桌上融合了臺灣母親和湖南婆婆的手路菜，由著料理人的雙手，慢慢展現成最適合這個家庭的味道。以前吃著父母和婆婆的料理，沒刻意學，但那視覺、味覺、嗅覺，早已在林曼芬腦裡傳承下來，只待動念，記憶的片段就如水到渠成，在手裡重現風采。「老人家都不在了，但她的東西有人會做，這是值得開心的。」

林曼芬參與共同購買已逾二十年，從班配開始，到現在身兼公館站地區營運委員、社員代表、解說員、北南分社地區營運委員及編輯委員會委員，大小會議、活動之多，連先生都忍不住調侃：「妳好像嫁給了合作社。」百忙之中，她仍然勤奮地教做，用料帶來暖意，也綿延成社員一家人對食物的記憶。

## 2016 年貨點心推薦

攝影／王慧思



### 福椒糙米餅 (全素)

使用合作社指定銀川糙米粉取代麵粉、公平貿易椰子油替代奶油製成餅乾，並以公平貿易胡椒粉調味。滋味鹹香，尾韻微辛。

### 原味爆薏仁 (全素)

使用紅薏仁完整穀粒膨發製成，捨去一般於表面噴油以吸附調味料的製程，保留紅薏仁原味，可直接食用或搭配鮮奶燕麥片食用。



### 黑糖沙琪瑪 (奶蛋素)

麵粉中使用 15% 喜願本土小麥麵粉，香軟好吃。不添加人工色素、防腐劑及抗氧化劑。(攝影／阿春)

### 小紅莓杏仁牛軋糖 (奶蛋素)

使用合作社指定優質小紅莓及香脆杏仁製成，入口有淡淡奶香，是年節團聚的人氣點心。



### 本土甜蜜小紅豆 (全素)

生產者為達益。以本土紅豆為原料，粒粒香甜飽滿，口感鬆軟綿密，是年節應景必備的點心。

## 2016 年貨上架

上架時間 2016/1/4 (一) 至 2/6 (六)

※ 歡迎至主婦聯盟合作社站所索取《豐迎新年 食在安心》年貨專刊，或至 <http://www.hucc-coop.tw/21164> 下載。



林曼芬俐落地劃切縱線，巧手翻轉，變成了漂亮的麻花。油炸麻花是她兒時的點心，每每覺得懷念，或是女兒們說好久沒吃了，就會動手做一盤。



脆麻花

用元寶祝賀新的一年「招財進寶」，用金桔討個「大吉大利」的吉兆。油酥細緻爽脆，用酸甜甜金桔蜜餞取代高油、高熱量又費工的豆沙，爽口不膩。



金桔元寶酥

使用當季盛產的時令水果，除了鮮食，也可以製成淋醬，酥脆的塔皮盛裝飽滿的果肉，有「聚寶」之意。飯後團圓吃甜食，吃甜甜，好過年。



柑橘水果塔

近年的韓流之中，有一股新興且清新、與韓國中央政府執政方向背道而馳的潮流，你聽說了嗎？那是首爾市市長朴元淳在首都帶動的全民運動，選擇合作而非競爭、強調分享共好並避免寡頭獨霸的社會經濟建設！這位另類市長力推小而美的社區企業，借重合作社運動健將金連順，企圖全面打造首爾為「合作社之城」。

金連順在幸福中心生協歷練二十四年，一卸下聯合會會長即被市府團隊延攬，協力推行首爾市的社會經濟政策。二〇一四年六月，金連順與現任幸福中心生協聯合會會長安仁淑應主婦聯盟合作社邀請來臺灣分享組織分權化經驗，並藉由十五個案例，介紹二〇一二至二〇一四年間首爾市積極輔導市民成立合作社的成果。當時，我的心中響起：非去首爾不可，我要明白為什麼是首爾！

## 合作社社區：城美山

三個月後，由我召集的十人見學團出發了。對於曾選擇在家自行教育孩子、長期推動大小讀書會的我而言，最振奮的是自發解決教養困境的父母合作社，這在麻浦區城美山俯拾皆是。城美山是麻浦區的唯一

## 首爾全民合作社運動： 小而美的社區經濟

文／詹琪芬 · 現任第五屆新竹分社社員代表

攝影／張耀仁提供



十人見學團其中八位是主婦聯盟合作社社員，包括情義相挺與陪伴後進的創社主席陳來紅、第四屆理事主席黃淑德、第四屆理事劉潔鳳、現任第五屆理事蘇惠君、現任第五屆社員代表詹琪芬；另外三位社員林玲仙、張耀仁及羅彥翔師生，分別代表生活者工作坊、台灣身心障礙者就業權益促進協會二個非營利團體；後排左四為金連順。

## 創造弱勢自立：綠合作社

一丘陵，約二十年前吸引許多育兒階段的年輕夫妻遷住，特別是生協社員。當地約七、八百戶，最初開辦生協取貨站，陸續成立合作社形式的幼兒園、課後照護及另類教育的完全中小學，其他生活需求如醫療、住宅、儲蓄、二手商店、社區廚房、社區劇場、社區媒體，甚至是歲時祭儀與生命禮儀等等，一個個應運而生，共約兩百個合作社或社團。

首爾市政府設計社會創新方案，補助弱勢族群經營社區合作社，尋求自立自強，而非救濟。例如：綠合作社主要服務重度身障者與其家庭，為了創造身障者母親們的在地就業機會，提升女性照顧者失落的自尊與生活品質，協助開辦健康小菜餐館，獲得首爾市社區企業的補助。

五位勞動者是出資與管理者，每人出資一千萬韓元，但只領時薪，結餘全數捐助照顧他們身障子女的 Green Camp 勞動合作社。健康小菜餐館則提供國產食材與無障礙空間，定期回饋身障者與其家人聚餐。

## 小行動成就大政策： 多功能合作社

二〇〇九年年底，銅雀區盛大谷的社區媽媽集資自辦社區圖書館，開張不久驚聞日本福島核災，館長金少英等人覺得孩子的未來與能源議題息息相關，決心將圖書館活動聚焦為節能教育，沒想到一步步發展與影響，竟成為全民教育運動。並進一步成立多功能合作社，業務囊括生產、銷售與勞動，實為首爾「節能村落」的典範，還帶著啟發人性的傳奇性！一群女人為小孩著想的小行動，演變成首都「省下一座核電廠」的大政策；從幸福中心生協給予資金支持的小小提案，發展到今日受政府委託執行的十億元計畫！

## 在地受教：西大門父母合作社

社會價值觀傾向功利，強調才藝且收費較高的私立幼兒園，讓公立幼兒園面臨招生不足而考慮停辦的處境。無雙薪收入，又希望孩子能夠在地受教的六對家長於是成立西大門父母合作社，在政府先後提供無息貸款與房租全押金補助之下，自行辦理二年制幼兒園，十四個孩子（十二個家

庭）立即因而受惠。當孩子畢業，股金取回，名額讓位，如此持續提供新社員家庭利用與經營。

## 女性扶持：畫合作社

韓國女性民友會生協是韓國婦運的搖籃，曾擔任幹部的一群人，因為關注西大門區為數不少的單身女性，於二〇一三年九月集資成立畫合作社，隔年一月開辦閒晃咖啡館，一樓供餐，二樓可接待團體、開課、辦活動或出租場地，還設有心理諮商室。她們試圖鼓勵寡居、失婚、未婚或單親的單身女性能夠主動到閒晃咖啡館連結彼此，成為鄰里內的朋友，互相支持，共同成長。

## 女性穿著文化：好感工坊合作社

好感工坊合作社有四十三位創社社員，是從幸福中心生協社員的玩布社團，演變為推廣女性舒適穿著文化的合作社。五位工作人員目前每週工作至少四天，時數二十四小時，但尚未收支平衡，僅月領相當新臺幣四千元，但她們非常珍惜能夠做著自己喜歡的事情。她們的初衷，是想做好感衣物，推廣對女性身體有益的穿著概念，包括天然材質、寬鬆舒適的款式等，剩料則再回收製作小物，環保惜物。

## 凝聚社區需求：社區餐桌合作社

道峰國家公園區域內的樓房依法不能超過四層，原訂的都市更新計畫擬全部拆掉重建。朴元淳市長以社區企業及《居民參與型再生計畫》為改善辦法，讓住戶免於被強制搬家。二〇一二年，住戶管理委員會成立後必須自立自強，居民中有優秀的廚師，又發現社區隔代教養情形普遍，社區裡還有間小規模的襪子工廠，年長者、小孩及襪子工廠的作業員都有外食需求，便開始籌備餐館。籌備期遭遇的困難與瓶頸不斷，後來透過社會經濟的育成計畫，直至二〇一四年九月開張，隔年五月登記為社區餐桌合作社。

上述形形色色的社區事業體，在首爾市二十五個行政區所設的育成員的輔導下，成立合作社，且經市府評估各區需求，符合在地性、公共性、永續性三要件，獲選為社區企業，故皆得到補助。雖然他們現在都像是一棵棵小樹苗，也無法保證茁壯成材，但個個煥發著神采奕奕生命力，投入令人尊敬賞識的努力，這趟跨海見學讓人更看清自己本身具有的條件，對於臺灣本土孕育的無窮可能性，越發有信心！<sup>12</sup>

涓滴可以成大海，一株草、一點露，匯聚起來可以守護一方水土；這是「草生」的含意。當來自草根的力量，深刻又扎實的立足於大地時，就能成就一幅遼闊高遠、生意盎然的景致，如同平凡的你我，透過共同理念的結合，也能展現不凡的生命氣象！這是「合作」的力量。

## 生活自主權：互助互補

為什麼想成立台中市草生儲蓄互助社（簡稱草生社）？可以說是參與主婦聯盟合作社以來，面對各種困境亟思解決的結果。主婦聯盟合作社的共同購買運動，已經讓社員取得消費者的主權與食的安全；更進一步，希望透過草生社為我們伸張更全面的生活自主權。

回想參與東海站地區營運委員會七年多的歲月，無論是共老、共育、共遊、共學等主題，都已討論不計其數，但囿於資源的匱乏，多以空談做收。缺乏一個具體可實現的目標，使社員的參與熱情無法持久，地區營運成了才藝教室與社員聯誼的營運所，社員更深層的需求，如托老、托育、共食餐廳，乃至購置站所等等，都因全國社在資源分配上有其難度，而舉步維艱。

## 分社自立的另一種思考： 草生儲蓄互助社

文／李修璋 · 台中分社社員代表、  
台中市草生儲蓄互助社籌備會主委



草生社籌備期間須辦理至少三次入社教育。中間為籌備會主委李修璋。（攝影／周光輝）



同時，隨著社員不斷增加，要維持初衷支撐小農、小廠、減少食物里程，也越加困難。「分社自立」的想法，不斷被提出，正因為現況無法令社員滿意。如果，我們等不及曠日廢時、茲事體大的分社自立，而以各分社自組儲蓄互助社，做為互補的組織，會不會更簡單、更容易做到？草生社，就在這樣的思考脈絡下誕生了。在此之前，我們必須先知道，儲蓄互助社是什麼？能做什麼？

## 儲蓄互助社：平民銀行

儲蓄互助社（簡稱儲互社），是一種金融類的合作社，也就是一群有共同關係的人，透過儲蓄股金，互相幫助的組織。它不是由資本家所建立，而是由社員共同儲蓄股金組成，因此又有「平民銀行」的美稱。

它起源於十九世紀中葉的德國農村，發揚光大於北美洲，最後流傳到全世界。一九六三年，由天主教教會引進臺灣，歷經五十多年的努力，全臺灣已有三百多社，社員總數達廿一萬餘人，但因推廣範圍多局限在教會內，分布地三分之一在原住民族部落，導致一般人對儲互社十分陌生，容易與民間互助會混淆，兩者最大的差別，除了儲互社有立法保障外，更能提供小額信貸之外的服



臺灣人的一生中，長期照護需求時段約為七·三年，日本約為六·五年，並逐漸擴延<sup>1</sup>，北歐政策目標卻是十四天，顯示出臺灣人的老年生活仍有極大改善空間。在整體社會環境尚未提供一般大眾親民、容易取得的照顧服務資源前，如何延緩進入高齡後無可避免的體能衰退，進行個人及在地社區互助的健康促進生活，成為另一個思考重點。

主婦聯盟推動共同購買運動的前輩黃利回想在綠主張公司時代經常邊開會邊擤鼻涕，進入六十歲後健康明顯更趨下降，伴隨腰痠背痛、耳鳴、不易痊癒的感冒症狀，甚至有過一週掛診三科的紀錄。苦於舊疾，也感慨昔日夥伴林碧霞博士近年抱病持續為環境議題奮鬥、擔任合作社產品顧問，為了土地盡心盡力而逝世，黃利利認為必須採取實際行動，克服看似不可逆齡的衰老。

因緣際會下，她習得一套自然醫學理論：強調人體本能的「自愈力」，就是健康促進的關鍵。起初，黃利利半信半疑，覺得這

類氣功理論過於玄妙，但實際操練後發現，求醫次數大幅減少，便開始與一些夥伴共學坊間中醫、西醫、自愈力、氣功相關書籍，研擬教案，並登記成立台北市自愈力學會，擔任理事長一職，利用原本閒置的生活者工作坊為教室，招募學員，展開從共同購買到共學「慢鬆呼吸操」的實作課程。

### 深呼吸能量：慢、鬆、靜

在臺北士林福志路上的民宅內，有一群人安靜地閉眼盤坐在木地板上，現場只有教學錄音與講師的聲音。

講師鍾麗華是生活者工作坊的成員，具有學習中醫經驗，她口頭指示著學員們務必配合深呼吸節奏，從頭到腳逐一按摩；一方面以手按壓刺激經絡穴道，另一方面以腹式呼吸調整、帶動橫膈膜，產生按摩、活絡內臟循環的效果，一外一內，幫助氣血通順、臟腑平衡，並能補充正面能量。

## 自助助人的晚年學習：自愈力學會

文 · 攝影 / 王琪君 · 總經理室秘書專員

### 深呼吸要訣

鍾麗華示範深呼吸的要訣：深長勻細、配合手勢、上吸下吐、鼻吸口吐。



講師之一彭立文帶著學員操練動式之八段錦。



課程一開始的動式：暖身、拉筋伸展，根據道家說法，「筋長一寸、壽延十年。」

慢鬆呼吸操目前已開課十多次，每堂課程時間一個半小時，學員約莫三十多位。學員安娜表示自己是個急性子，又是易感冒的體質，曾在上課期間因為練習深呼吸法，將痰咳出後就治癒了感冒，也讓自己心情更平靜、輕鬆；學員吳先生認為平常生活負能量太多，到這裡上課可以促進正能量傳遞，感受喜樂；而學員彭太太聽說在訓練初期會將體內毒素逼出，所以這陣子風濕舊疾復發，且比過去症狀還明顯，因此她目前一邊上課練習、一邊觀察，期待可以發揮自癒力效果。

黃利利說明，一般我們是以胸腔進行上半身的呼吸，而深層的腹式呼吸法可以增加腹壓，按摩體內臟器，舒暢血液流動，排除體內毒素，放鬆交感神經、活絡副交感神經，減少焦慮恐慌。我希望可以打破一種迷思：氣功只能由高手教授，由高手施展治癒他人的能力。雖然一般年輕人好像認為學習瑜伽很時髦，但其實這樣的呼吸操也很適合年輕人，而且愈年輕開始練習的效果愈好。」黃利利希望自癒力學會可

以推廣這樣一套簡易好上手的課程，雖然初學者適合參與團體練習，但只要掌握訣竅，也可以獨自一人練習，持之以恆修練，最終可以提升身體免疫力，進而達到自我治癒效果。

## 先顧本，再顧他人

共同購買運動的成果只能顧到好飲食，但對於要打造、維持健康的身體仍有所不足。目前自癒力學會仍在初起步階段，一面開設課程，同時調整教案內容。黃利利已想到未來更積極主動的推廣方向，提出這樣的深呼吸運動操有兩種層次，一種是個人層次的運動(exercise)，另一種是提升到社會運動層次(movement)：

一、主婦聯盟合作社工作人員可以在上班時間練習，一天做十分鐘，一週上班五天，就有五十分鐘的練習時間。  
二、愈年輕開始的學習效果愈好，希望未來可以設計出親子共學的教案課程。



學員們跟著講師操練動式之八段錦，出拳、擺首、擲腰、踏足都得配合深呼吸律動。

三、期待培育種子講師，回到自己的社區當班長，就近開班讓更多人前來學習。

共同購買運動至今已二十多年，曾經年輕、以熱情與生命付出的前輩們也慢慢步入高齡，有人生病、有人逝去，有人則希望採取行動，克服歲月不饒人的殘酷，先助己然後助人，從推動共同購買到共學慢鬆呼吸操，顧好



學員們靜坐，並進行自我按摩：搓手、搥眼、眼周按摩、擦鼻等動作都有對應之穴位。

身體的健康，才能享受更長遠的美好晚年。

## 備註

1 國立臺北護理學院長期照護研究所。2009。《日本、韓國長期照護保險內容與相關法令之研究》。行政院經濟建設委員會委託研究報告(編號：(98)029.812)。

孩子還沒上學前，由父母決定食物，上學後除了學校餐點，還多了其他誘惑……，這會不會只是我個人的困擾？王南琦說：「這是國安問題！」王巧溱說：「感謝媽媽自小給我真食物的紮實味道記憶。」五十嵐祐紀子說：「讓孩子在有輻射污染的土地上奔跑玩耍，我不是在害死孩子？」帶著找答案的心情，我踏入永康站聆聽這三位媽媽的分享。

## 吃，不只是吃

王南琦拿出一張二〇一三年六月在高雄市美術館站與日本千葉縣迪士尼樂園拍攝的輻射值檢測器的數據畫面，顯示高雄輻射值並不比日本低！輻射危機就在身邊，不必等核災發生，生活中已受輻射威脅。二〇一五年她到義大利參訪世界博覽會，觀察到一個重要的世界趨勢：「食育是國安大事！」義大利館展示淨化空氣與節能的綠建築；在未來超市，當靠近擺放新鮮蔬果的架

子，玻璃板會秀出從產地到超市的生產資訊；戶外景觀種植可食地景；透過義大利慢食協會尋得食育的答案：「慢食並不是吃很慢的意思，而是從味覺教育開始。」

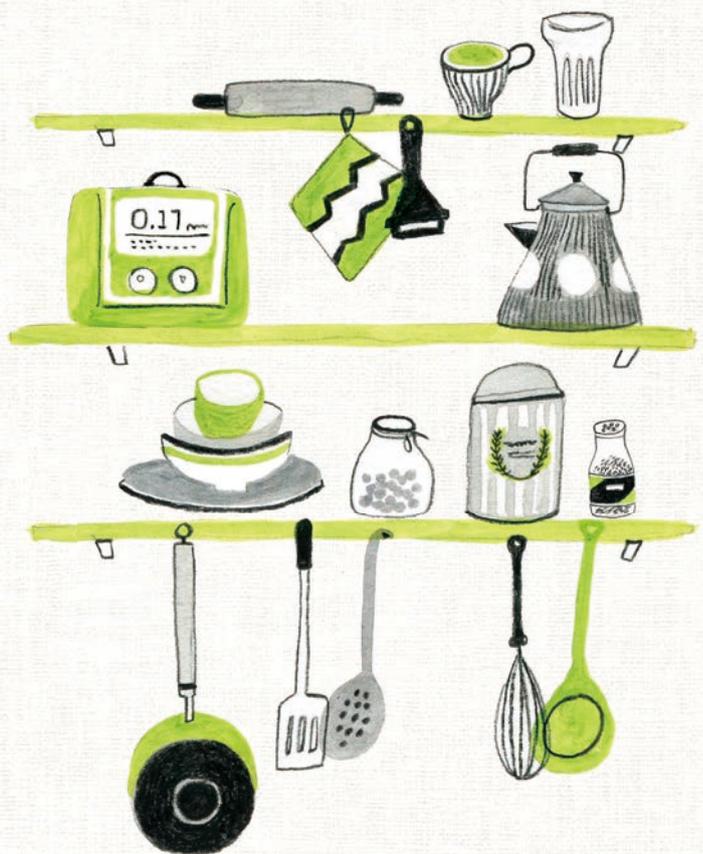
## 可傳承的味道

孩提時，王巧溱常欣羨別人吃五顏六色的糖果，但媽媽說裡面加了很多有的沒的，不好！有了孩子後，她才了解母親當時的睿智，所謂「有的沒的」就是食品添加物，除了對健康有不良影響，更會損害味覺，影響我們對食物做出正確判斷的選擇。走進廚房後，她思考著，除了準備安全的食物，還要給孩子什麼？「我想要建立孩子的生活能力，讓孩子記住真食物的味道。」

她參加主婦聯盟環境保護基金會綠繪本小組後發現，透過繪本可以讓孩子們了解世界的運作、食物的真相、該做的選擇。有一天，兒子回家時說：「同學請全

## 味覺記憶的真實世界

文／陳彩鳳 · 台南分社社員



班吃彩虹糖一人一盒，但是我沒吃！」拿給她看過後，隨即丟到垃圾桶，王巧溱當下感受到莫大震撼，孩子雖小，但已建立選擇、辨識食物好壞的能力了。原來孩子可以做的，比我們以為的，更多！

## 煮飯婆與國際事

嫁來臺灣多年，五十嵐祐紀子分享在日本成年女性單獨在外用

餐常受到異樣眼光，於是剛來臺灣時，祐紀子常樂於外食，一陣子後發現自己情緒易怒，可能與外食較多食品添加物有關。孩子出生不久，日本發生福島核災，家鄉群馬縣雖不是政府認定的災區，但難保輻射雲不會降雨到群馬縣。

另一方面，臺灣食安問題一再爆發，讓原本抗拒進廚房的她不得已走進廚房成為忠實的煮飯婆，也發現這是重新認識自己的過程，更了解身在廚房與國際事件息息相關，例如：一九八六年車諾比核災後，烏克蘭的小麥轉賣到哪裡呢？正巧當時日本流行吃義大利麵，事實如何不置可否，但對突然流行起來的進口食品保持一定警覺心是必要的。再例，對於跨國企業運作模式的了解也十分重要，比如企業向農民推廣種植含抗除草劑的基改黃豆，造成農民噴灑過量除草劑，祐紀子說：「不希望孩子暴露在危害中，難道忍心基改農田周邊居民的孩子飽受侵害？」所以，拒絕吃基改食品的意義有好幾重。假日，祐紀子全家一起拜訪

生產者，讓孩子知道食物的來源是重要的家庭活動；也一起下廚，因為廚房不該是媽媽一個人孤單奮鬥的地方！

### 與孩子一起學習綠食育

這場分享會，很多社員們攜家帶眷來聽講，其中有幾個還是小孩，可見父母們對於綠食育經驗的關注。我加入主婦聯盟合作社迄今八年，從一開始只是為了方便購買食材出發，進而參與很多社內課程，了解安全食材與環境之間的密切關係，進而成為一個解說員，希望將所知道的訊息傳達給更多人，讓與自己有類似困擾的人了解這或許是個解決之道。八年來，從孩子幾個月大，到現在進入小學階段，經常跟著我參加各種社內活動，一起上課。我很明白，孩子無法單靠媽媽教他什麼就能安全無虞的長大，要讓孩子在什麼環境中閱聽、思考與討論，孩子出生前我就一直在思索，而今我很肯定我的幸運！

王南琦經常將未食用的蔬果裝進容器內，插花一般地擺放在餐桌上，除了美觀，最重要的是讓孩子們認識蔬果的原貌。（攝影／王南琦）



五十嵐祐紀子分享柚木ミサト的漫畫，大人牽著幼小孩子走在受污染的土地上，紅點代表污染，越靠近地面污染濃度越高，孩子的身高正好被高濃度的污染籠罩著！（漫畫／柚木ミサト）



孩子四歲大時，王巧湊讓孩子拿刀切菜，一起參與料理的過程，也讓他們揉麵糰，順便鍛鍊小肌肉。（攝影／王巧湊）



本文由《真食育—主婦聯盟媽媽們的14堂食物教養課》的三位媽媽分享食育經驗，2015年6月29日出版，收錄為下一代推動飲食教育的故事。

# 非基改的另一大步

## 「善量雞」

圖/文 張智淵

雞的飼料通常含約

50% 的玉米，

與其他金豆、石磷、胺基酸、  
脫殼豆粉、玉米蛋白等成分組成。

25% 的黃豆，2種主要原料，

因為知道合作社對非基改的堅持，  
而大宗飼料多使用基改玉米和黃豆，及相關萃取蛋白為原料，

所以生產者「江森」排除萬難，  
自行採買非基改的主原料，玉米和黃豆，  
並說服飼料製造廠，製成一大批高度非基改成分的飼料，  
來飼養將供應合作社的雞隻，推出「善量」系列的产品。

初步規畫生產的产品，與飼料餵食比例如下：



合作社跟「江森」都知道「搞非基」尚未成功，  
將會更進一步努力，敬請社員期待。



## 輕盈設計過年餐桌風景

食譜設計／林玉霞 文／朱安棋 攝影／劉忠

二〇一五年十月《綠主張》月刊曾分享前天母站站长林玉霞家的過年餐桌，作為社員預備年菜的靈感，這次，她則要傳授新手也能輕鬆上桌的年菜食譜祕方。目前她仍投入站所的料理教做，林玉霞認為做料理就像扮家家酒，可以發揮創意化繁為簡，唯有如此才容易持續投入。

料理教做課中，林玉霞也常分享教養孩子的心得。她的孩子從國中直到研究所都帶便當，甚至進入社會工作後也是。她面露一抹調皮的微笑說：「刚开始要用一點小心機，例如我會跟他們講好，零用錢包含餐費，如果願意吃媽媽的便當，餐費不會從零用錢裡扣掉，他就想那多好啊，我的零用錢還可以拿去買CD、看電影，又有便當吃。」為了讓孩子覺得有變化，她堅持便當與晚餐菜色不重覆，最多重疊一道，而且便當擺盤配色一定要漂亮，份量不裝太多，也請孩子自己裝便當，這些都大大提升孩子們帶便當的意願。

林玉霞對孩子的教養就像朋友般貼心：「我從來沒有規定寫完功課才能看電視，只要孩子有想好要做什麼就好；如果天氣一直不好，難得好天氣時，就應該把孩子趕出去騎腳踏車，而不是要他把功課寫完。」做料理與教養孩子同樣要用點心機，不論食材如何，光靠擺盤就能提升享用價值，還能提高食用的慾望，過年不妨一試這輕盈上手的華麗風景吧！<sup>1</sup>

## 樹子蒸魚

### 材料

魚（金鱒、石斑魚、金鯧皆可）1條。

### 調味料

鹽 1/2 茶匙、酒 1/2 茶匙、醬油 1/2 茶匙、薑少許、蒜少許、破布子（樹子）1 大匙、冷水適量、蔥少許、調合油 1 大匙。

### 作法

- 1 將魚放入盤中，依序加入鹽、酒、醬油、薑絲、蒜片、破布子備用。
- 2 將冷水倒入鍋中，待水滾後置入蒸架，放上作法 1，蒸 12 至 15 分鐘。
- 3 灑上蔥絲，淋上調合油，續蒸 1 分鐘即可。



## 時蔬牛排

### 材料

沙朗牛排 450 公克、冷凍白花椰菜 250 公克、冷凍青花椰菜 250 公克、低筋麵粉 1 大匙。

### 調味料

燒肉醬 4 大匙。

### 作法

- 1 冷凍白花椰菜、青花椰菜炒熟備用。
- 2 沙朗牛排切骰子狀，灑上麵粉，以大火煎至兩面熟，約 3 分鐘。
- 3 加入燒肉醬調味後盛盤，將作法 1 材料擺盤點綴。



## 蝦蝦粉絲煲

### 材料

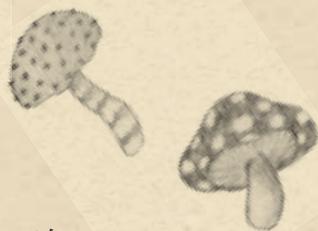
綠豆小寬粉 2 把、大白菜 300 公克、黑木耳 100 公克、杏鮑菇 250 公克、冷凍白蝦 300 公克、四味火鍋料 150 公克。

### 調味料

薑、酒、冷水、鹽、白胡椒粉各適量。

### 作法

- 1 綠豆小寬粉泡水，大白菜、黑木耳切段，杏鮑菇切片備用。
- 2 白蝦去腳去鬚，加入薑、酒，煎 1 分鐘後撈起備用。
- 3 將作法 1 材料、四味火鍋料入鍋炒香，加入冷水，水滾後續煮 5 分鐘。加鹽、白胡椒粉調味，盛入砂鍋，鋪上白蝦，續煮 1 分鐘即可。



## 芥菜雙菇

### 材料

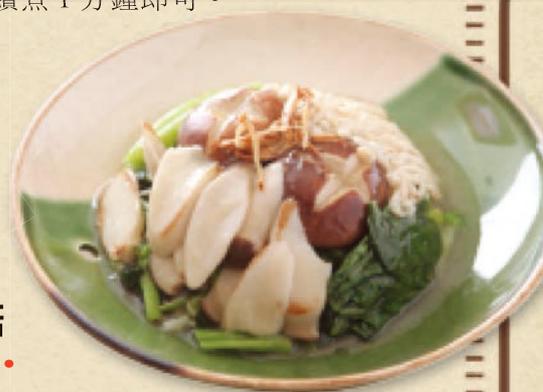
芥菜（或芥蘭菜）600 公克、杏鮑菇 250 公克、金針菇 100 公克、鮮香菇 2 朵。

### 調味料

鹽適量、地瓜粉 1 茶匙、開水 1 大匙、胡麻油少許。

### 作法

- 1 芥菜切段約 3 公分，杏鮑菇切片。所有材料入鍋炒香，加鹽調味。
- 2 拿一碗公，先將菇類排在下層，續入芥菜後壓緊。
- 3 碗公倒扣於盤上，淋上地瓜水勾芡，加入胡麻油即可。



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。