

綠主張

2016

4月

151期

日子裡 的 野味道

山芹菜

陰天裡的春天

馬齒莧

平凡的恩澤

過溝菜蕨

早起的嫩芽

赤道櫻草

野性的清香





自主行動，因為關心

文／新竹分社組織課

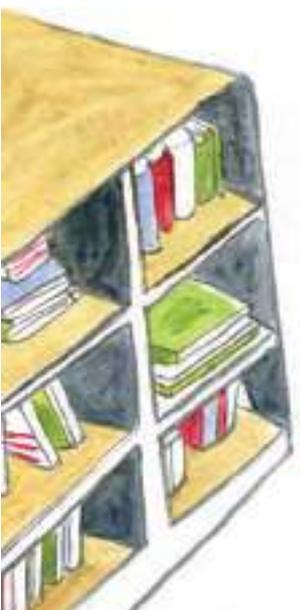
成站日期／2015年11月9日

關新站，主婦聯盟合作社最新成立的站所，創下了許多的第一。開站不到兩個月，新社員數增加約200人—35歲以下年輕社員占28.4%，未開站已有地區營運委員會，入社說明會設計友善場—聘請保母照顧孩子讓父母安心參與，週週有活動也至社區設攤推廣。

善用社群網站如臉書粉絲專頁、LINE等，亦是營運特色，「零距離、零時差」分享站所即時訊息與社員生活！為讓社員至站所利用方便且安全無虞，2016年3月地區營運委員會決議：站前廣場禁止停車，除貨車進貨及特殊需求者。如此高能量的行動力，皆來自在地這群積極、自主、負責的社員及地區營運委員們。真心的實踐，關新站關心你。



關新站粉絲專頁





文・攝影／黃淥

溫暖寬闊的菜園裡，劉柯阿琴俐落地採收過溝菜蕨，驚蟄時節，植株紛紛抽出新芽，若是天氣轉暖，再搭配過溝菜蕨最喜愛的西北雨氣候，每日採收須耗費七小時。採收倚賴眼力與手感，尋找稍微舒張的嫩芽，並以手指判斷莖葉的軟硬度，可以用手指輕鬆摘下的嫩葉，就是口感鮮嫩的部分。

綠主張

2016年4月／151期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
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 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、詹武龍、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 康淑媛
採訪編輯 李婉婷、王慧思、郭亭君
文字校對 邱忻正、勵麗芬
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 達非設計企劃工作室
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.hucc-coop.tw/join-us>



關於原生蔬菜，普遍定義是起源地或經馴化且未經品種選育改良的食用蔬菜，並能適應當地風土，因此環境耐受性高，那逆來順受的特質，不由得想起琦君〈一對金手鐲〉裡的阿月。野菜屬於原生蔬菜其中一類，社內曾有個趣稱「怪怪菜」。怪在哪裡呢？怪在一野味濃重、口感陌生、形貌罕見，最主要在於不識。越是低度開發，風味越是原始，野味呈現了與自然的關係。

相對於一般蔬菜，明顯的不同在於品種及量產，受規模經濟影響。有些常見蔬菜即是野菜，如蕹菜（空心菜）、苧菜（莧菜）、茼蒿、地瓜葉，野菜中特別豐富的營養素來自與環境的奮鬥與順服，代表著在地飲食文化的特徵，甚至一個文明的轉變與存續方式。從安心生活、友善耕作，讓我們再深入土地，從種子開始主張身土不二，回溯那立根於自然之中的生活文明。

更正

2016年3月150期第6頁，鄭南榕因刊登《台灣憲法草案》而涉案，他堅持不出庭，以彰顯法律之荒謬。特此補充說明。

目錄

來自現場／

- 4 山芹菜：陰天裡的春天 文 | 歐陽惠如
7 馬齒莧：平凡的恩澤 文 | 章雅喬
10 過溝菜蕨：早起的嫩芽 文 | 黃淥
13 赤道櫻草：野性的清香 文 | 李婉婷

生命的沃土／

- 16 黃豆革命患難與共 文 | 張怡潔

產品平臺／

- 18 許雞媽媽一個美好生活：永興畜牧場 文 | 莊桓昌
20 官加展一為心中的農業堅持到底 文 | 何嘉浩
21

合作二三事／

- 22 廢核挑戰正要開始！一記2016廢核遊行 文 | 崔懌欣
24 為生命的意義找出路：消費合作社在成都 文 | 陳岫之

基金會專欄／

- 26 非基改運動的延伸：國產大豆復耕 文 | 周家慧

農業時事專欄／

- 28 被遺忘的蔬菜 文 | 詹武龍

圖說八道／

- 30 手作木食器・果醬抹刀 文 | 廖建宏 插畫 | Hui

主婦食堂／

- 31 跟著媽媽做點心 食譜設計 | 黃淑惠 文 | 于有慧



1 | 2
3

- 1 這臺紅色貨車陪伴林碧龍與徐惠瑣到處奔波，也是送菜到中倉的好幫手。公務員家庭出身的徐惠瑣，起初很反對林碧龍務農，現在卻是最支持、最有力的農家婦。
- 2 花椰菜旁兩側棚架上是預備留種的粉豆豆莢。面對蟲害，林碧龍採用費洛蒙驅蟲。成群的鳥卻讓他傷透腦筋，以前用沖天炮嚇鳥，卻徒勞無功，現在是收音機播送，希望鳥群聽到人聲能怯步。
- 3 山芹菜，葉片形狀像鴨掌，一梗三葉，又稱鴨兒芹，口感爽脆，富含維生素A、C、鐵及纖維素。

山芹菜： 陰天裡的春天

文 · 攝影／歐陽惠如 · 新竹分社編輯委員會委員



在歷經戰亂或飢荒的老一輩記憶裡，野菜可謂保命菜，走一趟田野就能為餐桌多添一兩道菜餚，如今過慣豐衣足食生活的人們，反倒不識野菜味，野菜登不上檯面，被視為該淘汰的野草。回想曾在主婦聯盟合作社的一籃菜裡看過山蘇、過貓、春菊等野菜，還真只能發楞著不知如何是好。

野菜擁有獨特香氣，現代人多半看中其食療效果，所謂醫食同源，再苦的滋味也咀嚼有勁。南投埔里農友林碧龍亦如是，三十

多年前擔心母親的高血壓，聽人說山芹菜具有療效，特意跑到杉林溪購買，唯纖維略粗，只能打汁服用。

蔬菜曾是野菜

二〇一四年林碧龍開始嘗試種植山芹菜，才知道這門學問大不易。山芹菜喜好陰冷氣候，月平均溫度十五至二十℃之間，適合海拔一千餘公尺以下山區、林間田地，且須雨水充足、排水良好。他位於埔里的六分農地，採行有機耕作，海拔約五百五十公尺，當時規劃一條長約五十米的菜畦種植山芹菜，九月播種，八十五天後即可收成，株長可達三十至四十公分，收成期至翌年四、五月。

山芹菜野性十足，蟲害少，對林碧龍而言應該是項簡單的任務，然而實際收成卻不如預期，太太徐惠瑱評估：「應該也太熱了，要到更高一點的山區去種，耕種還是要順應環境。」主婦聯

盟合作社產品開發部專員何嘉浩建議，等待開花結果，可自行留種，這時的種子會是適合該地生長的品種，順應作物的野性，種植失敗率相對減低。

「前人吃的都是野菜，經過育種、馴化過程，才培育出能大量種植的品種，成為普遍可見的蔬菜。」何嘉浩舉例說明，原生高麗菜不會結球，經過育種後才出現結球品種，原生種的特殊營養元素也隨之消失。現在國人已習慣吃育種品種，又大又嫩，重視口感。此外，坊間流傳對野菜的誤解，諸如不食不認識的菜、野外採摘容易中毒，加上對野菜料理所知甚少，影響購買意願，也降低農友種植意願。

二〇一一年，行政院農業委員會提出「原生蔬菜因應氣候變遷與糧食安全」議案，強調野菜（其稱原生蔬菜）未經過度改良、可粗放栽培及非人為篩選物種的特性，挑選出二十一種原生蔬菜，其中之一為耐陰性高的山芹菜，面對空氣污染嚴重、光線遭遮蔽的都市叢林，也能適應良好。合

作社長期面臨夏季缺菜問題，或能嘗試開發更多野菜種類，鼓勵並輔導農友種植，也可減少農友種植種類重疊。野菜具適應當地生態的強韌生命力，期許藉此體驗豐富的在地飲食文化，也保存生物的多樣性。

死忠兼換帖

林碧龍指著牆上的年曆，數算著從二〇一五年八月開始，雨勢

不歇，水傷影響蔬菜賣相，接連三個颱風除了造成耕作困難，正值結果期的百香果因水分過度飽和，內部早發軟爛，外皮却尚未成熟，只能眼睜睜看著果實落地，實際收成量銳減。

二〇一六年一月初，全臺灣籠罩超級寒流，民眾欣喜賞雪之際，農作物正承受著酷寒，一邊下的是霜，比雪還嚴重，下雪就像在冷凍庫裡，但霜融解後菜都爛掉了。「面對損傷累累的農地，林碧龍夫婦只能無聲承擔。



謝麗芬與倪正柱夫婦以其園藝專業，教導林碧龍搭建棚架，進行龍形栽培—將木瓜樹頭彎下固定於棚架頂端，木瓜樹依棚架生長，如此較容易採收木瓜。

二月底，連日雨水浸濕土壤，延宕翻耕時機，家門外的三百棵百香果苗，只能苦苦等待天公伯好心情來賞光。

回想一九九七年年末，從事建築工的林碧龍在朋友引薦下，認識當時合作社第二屆理事主席謝麗芬，她鼓勵轉作有機農業，他遂租下埔里農地，從木瓜開始。憶起已離世的謝麗芬總是開著車前來，指導並解決耕種困難，這份對生產者的同理與真心，他難掩不捨之情，也因為這份念舊，他始終只願與主婦聯盟合作社保持合作關係，有機商店曾找上門欲以高價收購，他不願意辜負與合作社的約定，他笑說：「這是死忠兼換帖。」二〇〇四年他生了一場大病，「醫生說慶幸我是做有機的，否則會更嚴重。」病癒後更堅持在有機耕作的路上繼續前行。

曾有鄰居笑他們把葉菜外皮剝除太乾淨，明明都是可以吃的菜，只是外表稍醜一

些，林碧龍夫婦仍用心摘撿。此番隨訪的龍潭地區營運委員、新竹分社教育委員會委員彭秀賢提出反思：「我們是否清楚且關心農友所遇到的種種困境？當社員反應菜太老或外表不美時，這樣的抱怨是來自期待的落差？還是不夠瞭解農友真實面對的問題？」這趟與農友面對面的機會，讓她深切地體認到農友的困境，以及合作理念再教育的重要，如何在社員與生產者間搭起一座橋樑，認清合作社的價值與任務，是她亟欲帶回委員會討論的重要課題。

與所有社員分享推動共同購買運動前輩黃利利之言：「生產者與消費者之間，是夥伴、是生命共同體，而非一般的買賣關係，生產者依共同購買條件栽種和生產之產品，消費者有義務和責任完全利用、全分配，在合理條件（天災、氣候異常）內也願意包容產品量多、量少或品質有狀況。」¹³

不忘泥土香



林碧龍夫婦種植的青椒，雖然無法與市場賣的同樣大顆與規格化，卻有著外面買不到的清甜脆感。徐惠瑱拿起被鳥啄的青椒說明：「切掉被啄食的部分依舊美味。」

堅持農作物要種在泥土地上，林碧龍手中生產的蔬果，總能品嚐到土地的芳香，徐惠瑱拿著自家栽種的青椒很自豪地說，「我們種出的大同仔（青椒的臺語發音）就是很清甜，切細絲清炒就很好吃。埔里氣候種出的茭白筍、百香果、糯米椒也特別好，適時適地適種還是最重要的。」然而田庄人看天吃飯的道理始終不變，怕水的青椒遇上了大雨，又遇上了鳥群啄食，幾百顆的青椒穢，恐怕無法達成預期產量，「有機農作價格好，但損失也多，作田的要想開點，老天爺想要給你就會給你，不給你連一半也收不到。」林碧龍如是說。



馬齒莧： 平凡的恩澤

文／章雅喬 · 台中分社組織課地區營運專員
攝影／賴良琪



1

2

3

- 1 上午 10 點的菜園裡，女工正在收菜，也幫忙整理田間。
- 2 廖俊凱認為農民和消費者應該一起進步，臺灣才會有希望。
- 3 馬齒莧，葉形如馬的牙齒。

早期政府保價收購稻米，所以種稻可以養家活口，蔬菜種植只占很小部分。蔬菜在附近市場販售，價格不比稻米，隨著農村人

「工作」是廖俊凱有記憶以來就學會的字眼。爸媽辛苦工作賺錢，他身為長子，從小就比弟妹承擔更多工作與責任。最深刻的是半夜起床巡田放水，特別是冬夜，雖有千百個不願意，但因為貧窮，要比別人更努力工作。母親除了幫忙父親的生意，還要兼顧田間，他幫忙分擔，假日到工廠打工，把握時間賺錢。小小的心裡一直思考：怎麼樣才可以改善農民的生活。

雲林西螺是農業大鎮，位處濁水溪下游，是肥沃的沖積平原，盛產高品質的稻米，廖俊凱農友的新安自然農園就坐落在西螺一片稻田中。早上十點，他與女工們正在作最後的收尾，整理、分裝採收的青江菜，有條不紊地裝箱出貨。他赤著腳，在菜園間忙碌地往來行走，檢查品質，受訪過程中也沒有放下手邊工作，分秒必爭。

口漸漸移往都市，都市消費帶動作物的轉型，農村成為都市蔬菜的補給地，價格漸漸高於米糧。廖俊凱說，當時坊間流行「一厘園勝過一甲田」，描述中部地區轉作蔬菜的盛況，單靠種菜就可以養活一個家庭，廖家也是從稻米轉作蔬菜。目前他擁有約一甲地，是多年來與家人胼手胝足種菜賣菜得來的成果。

務農的使命

二十年前，有機農業還未發達，若菜不夠漂亮，則有被盤商拒收的風險，消費者只能接受外觀亮麗的菜。「在鄉下就像乞丐一樣，要看別人臉色。」為了理解產銷奧秘，廖俊凱專科畢業後前往都市尋求答案。

那時正值臺灣景氣最好的時候，但也是業界最黑暗的時候。「現在食安風暴這麼嚴重，很久以前就開始了，當時瀰漫著『你有賺到、我也賺到，你不說我不說、我們一起好』的氣氛，已經



1
2

- 1 許多人童年時，曾採摘龍葵成熟後的黑果實。原住民常將龍葵入湯，做成解酒飲料，也適合煮粥、佐小魚乾非常對味，其實清炒便是一道退火佳餚。
- 2 冬末春初的菜園裡，常見山芹菜、山萵蒿。

很腐敗了。」廖俊凱一週當兩週用，週末不休息，到不同地方兼差，想了解農業各面向所遭遇的問題。例如在農產運銷公司打工，市場氛圍是「外觀越漂亮的菜越貴」，因為越受都市人青睞，故「只要吃不死人就沒關係」為攤商的進貨原則，甚至採收前一天還噴農藥。

看透這一切，他發願絕不成為那樣的農業工作者。深深覺得要改變臺灣農業，還是要回到生產面，但是在田裡工作了大半生，卻一點都不了解「友善農業」。當完兵後回到家鄉，就讀嘉義農

業專科學校，開始學習「務農」，認真地從頭學起。即使跟同學或家人討論有機農業被笑話，但希望讓消費者吃得安心，一直是他的信念。

畢業後，廖俊凱決定將家裡的田分區實驗有機栽培，母親當然反對，本來靠慣行蔬菜的收入就可以了，何必自找麻煩，尤其有機栽培充滿各種風險，可能連收成都困難。不過在兒子的堅持下，母親還是答應了。摸索學習的階段，認識了臺灣大學園藝學系曹幸之教授，協助指導栽培方法。一開始收成的有機蔬菜，不

被傳統市場所接受，幾乎賣不出去，透過一次內政部主辦的合作社相關研討會，認識了陳來紅、翁秀綾、謝麗芬等前輩，也是媽媽家族那邊的朋友，當時共同購買急須願意嘗試有機耕作的農友，於是展開悠久的合作關係。

野菜救臺灣

從事有機栽培二十年，廖俊凱是臺灣有機蔬菜的先驅，每天面對菜園，仍自謙是新手。只要稍有環節不慎，蔬菜容易生病或染

上蟲害，實在稱不上專家。受歡迎的小白菜、青江菜，正是蟲的最愛，但營養價值最低，直到接觸了野菜，才發現它也許才是解決問題的關鍵。

廖俊凱認為身為專業農夫，就有義務自修進步，主動出擊接觸新知，所以與農業改良場、「亞蔬—世界蔬菜中心」等農業研究單位保持很好的關係。二〇一一年開始，因應氣候變遷議題，農業試驗所推廣種植原生蔬菜（野菜），選擇與廖俊凱合作推廣，試種馬齒莧、青箱、角箱、龍葵等等。種植野菜好處多多，減少用肥、用水，菜幾乎不會生病，不需特殊防治，依然長得頭好壯壯，降低務農的成本，也讓土地更健康。他認為野菜是應對極端氣候的種植策略：「跟照顧小白菜相比，野菜幾乎不用照顧，是天地之差。」

目前社員對野菜的利用度不高，它雖不討喜，卻比一般蔬菜含更豐富的鉀、鈣、維生素等。產品開發部專員郭懷恩補充，廣義來說，野菜多生長於夏天，可

以忍受溫度較高、雨量較多的天氣，環境耐受性高，其他作物長不出來的時候，野菜就是很好的食用菜。一般十字花科如油菜、蘿蔔、花椰菜、包心菜，菊科蔬菜如結球萵苣、萵蒿等生長於較低溫環境，若希望夏天利用，須找高山農友，如新竹尖石、南投仁愛，但數量不多。若要維持不

缺菜，野菜就是夏天很重要的供應來源，也可保持與推廣生物多樣性。

精緻飲食背後，許多古早智慧也流失了，野菜是找回「真正的營養價值」。「吃陽春麵時，覺得一定要加一片小白菜，但為什麼不能加一片青箱？一片馬齒

莧？」廖俊凱譬喻：「吃蔬菜就像挑交往對象。我們不能以貌取人，更不能以貌取菜啊。」野菜樸素的外表下，富含更多倍的營養。因為市場導向，目前他的田裡野菜面積依舊不如一般蔬菜，他希望越來越多消費者願意接受它的好處，進而鼓勵越多人種植，「那臺灣就真的有救了！」

為何滑滑、苦苦、酸酸

馬齒莧耐風、耐水、耐旱、生長快，相當容易種植。廖俊凱說明，紅葉馬齒莧常被當作路邊雜草而被輕忽，但它擁有豐富的花青素，是綠葉馬齒莧所沒有的。特別的是，馬齒莧擁有優質脂肪酸 Omega-3，含量居各類蔬菜之冠。

很多人不愛野菜烹調後的黏性，其實黏性代表豐富的膳食纖維，腸道保健就靠它了。研究指出¹，「野菜的苦澀味或酸味，多半源自於其植體內用以抵禦病蟲害或適應環境變化的二次代謝物，如生物鹼、酚類、單寧酸、花青素及草酸，這些代謝物多半具有很好的抗氧化及抑菌能力。」是其他蔬菜沒有的，稍微汆燙或鹽漬，苦味淡去，入口化甘。

備註

- 1 薛銘童。2012。〈氣候變遷下蔬菜栽培的新思維—原生蔬菜〉。《臺東區農業專訊》82：8-11。



早期農村常將馬齒莧與地瓜葉混和餵豬，母豬吃了馬齒莧後，乳汁分泌得較多，別稱豬母乳。



1

2

- 1 一家人在蕨園前合影，後方灌溉裝置正奮力地灑水。
- 2 過溝菜蕨別名過貓，多年生植物，可食用的是捲狀嫩葉。

過溝菜蕨： 早起的嫩芽

文 · 攝影／黃淥 · 北南分社社員



主婦聯盟合作社供應的過溝菜蕨，來自嘉義中埔，田區占地四分，另三分種植芋頭、薑等等，主要由現年七十六歲的劉良枝與七十歲的劉柯阿琴夫婦經營，么兒劉佳德與太太李桂花平日於高雄工作，假日會回來協助農事。

劉佳德念小學時，劉家舉家搬到高雄，直到劉佳德二十八歲時果斷辭掉工作，決定返鄉務農。當時劉良枝夫婦仍與長子同住公寓大樓，住得並不習慣，劉柯阿琴回憶那時先生不愛出門，「吃飽就睡，整天看電視，他還是喜歡去田裡走走，除除草。」劉佳德隨後帶著父母返鄉，一家人重回田園生活。

二〇〇八年七至九月，臺灣接連六個颱風侵襲，劉佳德的田區災情慘重，隔年重創南臺灣的莫拉克颱風，更是打亂了他的務農計畫。當時家中作物幾乎全數泡湯，為了維持生計，只能返回高雄到中國鋼鐵公司上班，假日再回鄉。二〇一三年起，與幾位好友在屏東開墾果園，無農藥栽培木瓜與檸檬。

回到兒時的生活

劉良枝自小成長於嘉義中埔山區，孩提時期就幫著務農。中埔山區盛產竹子，早期道路不通，車輛難以到達，農人砍下竹子後，綁成一把一把，必須以人力將兩百多斤竹子拖運下山。竹子是臺灣早期製作傢俱的重要材料，將竹片以石灰水泡軟後，也是製作紙錢的必備材料。劉良枝夫婦婚後以竹業為生，種竹子供應竹材，另外種了相當多自家食用的蔬菜，孩子們空閒時也會幫忙四處採集野菜，如過溝菜蕨、山蘇、龍葵、咸豐草、野苧菜、山萵蒿、拇指般的山苦瓜、芒花苾；過溝菜蕨搭配山上盛產的竹筍，醃漬而成的「醬筍湯」令人回味無窮。

回想兒時自家食用的蔬菜，從未噴灑農藥，劉佳德非常不喜歡農藥的味道，一開始就決定做無農藥栽培。「我本身不是學農的，因為從小住在山上的關係，對植物的變化算是比較敏感，對農村生活滿嚮往的。」例如觀察

葉片是否受損、植株是否枯萎，他一眼就可以了解植物的健康狀況。十幾年前，願意返鄉務農的青年並不多，加上社會普遍認為農業產值不高、賺不了錢，他常接收到反對、嘲諷的聲音：「最常聽到的就是，『你種田是要吃土喔？』但我覺得，沒有這些農夫，我們連土都沒有得吃。既然要種，就要種得安心健康。」

在朋友的牽線下，劉佳德結識同在中埔務農的李長安，他也是合作社的資深農友，因此搭起與合作社之間的橋樑。加入合作社後，田地須檢驗土壤與水質，周邊環境是否可能造成鄰田污染，也會一併評估。花了一番工夫，才終於找到現在這片菜園：臨近嘉義水上將軍山陸軍基地，附近有開發管制，因此多是原始林，水質相當清淨。

為了採收最鮮嫩的過溝菜蕨，劉良枝夫婦必須凌晨兩點半起床，劉柯阿琴說：「採過貓就是要越早越好。」帶上頭燈，在田區仍滿布露水時開始採收，若抽芽旺盛，就要採收到上午十點才

收工。

產品開發部專員郭懷恩說明，過溝菜蕨是多年生植物，會不斷冒出新芽，採收後不須重新栽種，相較其他葉菜類容易照顧，然而採收、包裝，卻相對繁複許多。首先，可食用部分為嫩葉，體積較小只能人工採收，要裝滿一袋半斤，採收量需較多也較費時。其次，受陽光照射容易老化，必須凌晨時分進行採收，僅以小頭燈照明，昏暗燈光下，難免稍微良莠不齊，包裝時須瀝乾露水、挑除雜草與品質不良者。過溝菜蕨遇熱容易腐敗，包裝運輸皆須冷藏保存，特別費心。

用心對待植物

「務農是一個天地為鑒的行業，農業的規劃和管理，只有農夫自己才知道。」劉佳德樂於與人分享務農經驗，認為好的東西越多人知道越好，希望感動更多人一起造就好的環境。無毒農業最重要的是園區生態平衡，差不



1 | 2

- 1 過溝菜蕨老穢的生長力較弱，種植超過五年比較不會抽芽，此時就會整穢砍掉、種植新苗。
- 2 過溝菜蕨的孢子一落入土壤就會長新芽，為免植株太密必須除掉。

多需要五年，每當開墾田地，他會仔細觀察附近生態，碰到病蟲害並非趕盡殺絕，而是給予三年時間，讓作物與周遭生物形成自然生態系。目前蕨園裡生態豐富，有松鼠、老鼠與蛇出沒，春夏之際更有螢火蟲飛舞，偶有紋白蝶幼蟲大舉啃食，傍晚時分須噴灑蘇力菌，以生物性資材防治。

許多農民給予過溝菜蕨植株相當多的水分與肥料，促使發芽，提高收穫量。經過颱風的洗禮，劉佳德明白若想要讓植物茁壯生長、平安度過天災，須以更自然的方式種植。因此他減低灌溉水量，產量雖不若慣行農法，然而植株更加強壯，香氣更濃厚、也較富口感。此外，田區中若要補植新苗，可在舊植株旁找尋孢子落下長成的幼苗，待長到一定高度再移植，並先將葉片摘去，以免因水分大量蒸發而枯死。

劉佳德以親自食用的感覺，來判斷作物的優劣，若吃起來很好吃、很舒服，就以此為基準來種植。「從事農業也可以改變人生觀，植物和人的成長差不了多少，可以從植物的成長中思索要怎麼活得與它一樣精彩。」他認為，只要真正用心對待植物，就會發現它很善良——得到好的條件，它就表現出好的樣子，得到不好的條件，也會盡量表現出好的樣子。對他來說，必須從事對環境友善的農業，才不會愧對天地的饋贈。◎

陣雨中發新芽



採收靠經驗與手感，才能採收到口感適中的過溝菜蕨。



劉良枝在蕨園中修剪，若老枝枒生長旺盛，會抑制新芽生長，也會遮蔽植株，使採收不易進行。

過溝菜蕨的產季約九個月，從三月開始採收至十一月，產量隨氣候變化，它喜歡濕熱的氣候，劉柯阿琴說：「下雨天，雨不要太大，下一陣、歇一陣，過貓的芽就發得很快，落西北雨時，芽發得最好了！」秋冬時節，隨著氣候變冷，老葉枯萎須清除，來年春季在枝枒上噴水，就會重新長出新芽。

疑似致癌的蕨菜為碗蕨科的「山過貓」，與蹄蓋蕨科的過貓不同。產品開發部說明，一般蕨菜類含有原蕨苷，國際癌症研究機構將此致癌等級歸屬 2 B 類，致癌可能性較低且證據有限。原蕨苷易受熱破壞並隨水流失，經過浸泡與蒸煮煎炒，即可大符降低其含量及食用風險。劉柯阿琴分享料理小祕訣：為了去除其澀味，須稍加汆燙，待顏色轉深，撈出以冷水降溫，放入裝冷水的保鮮盒並冷藏，若要存放較長時間，須定期更換冷水。



1

2

赤道櫻草： 野性的清香

文 · 攝影 / 李婉婷



- 1 嗎哪有機農場位於臺南新化約 100 坪的野菜試驗區，種有赤道櫻草、巴參菜、白鳳菜、艾草等四種。
- 2 夏季為赤道櫻草的營養生長期，不開花，正值採收期；冬季為生殖生長期，會開花，營養集中花部，枝葉過老故不採收。

自然的安排

現年四十六歲的王宗益，或許是農人順隨自然的樂觀個性，比實際年齡看來年輕許多。家族世居臺南新市，他曾就讀臺南高級農業職業學校（現為臺南大學附屬高級中學），一九九四年承襲

告別北臺灣二月的陰鬱天氣，抵達位於臺南新化的嗎哪有機農場時，臺南已露出久違的朝陽，王宗益正與農婦們穿梭溫網室中，悉心照料著作物。有機農業驗證面積約六·五公頃的農場裡，主要種植小白菜、黑葉白、皇宮菜、空心菜等葉菜類外，特別的是還有野菜「赤道櫻草」。比起一般葉菜「太熱、太冷、多水」都不行的嬌貴特性，赤道櫻草這類野菜相對耐濕、耐旱、耐高溫，貧瘠土壤也能生存，栽培管理上的確讓農人較能稍事喘息。

父親以務農為業，他所想像的農業卻與父親截然不同。當時認識了從事有機農業的翁姓農友，自此一腳踏進這個行列，他強調，有機農業不僅賺到自己的健康，也友善大地。雖然他是這個領域的門外漢，不過從農友間的實務經驗交流與學習，三年後漸漸有模有樣，父親也慢慢釋懷、放心。

印象最深刻的是，二〇一二年因為休耕補助政策，臺南新市農場附近鄰田休耕作物導致斜紋夜盜蟲繁殖，農場也受到危害，苦惱之時得知農業藥物毒物試驗所開辦生物農藥與生物肥料訓練班，正與彰化農友鄭源卿合作試驗斜紋夜盜蟲核多角體病毒之生物農藥，幾經拜訪與學習，鄭源卿慷慨贈送生物農藥，也學會調製方法——將之噴灑於蟲上，待蟲死後收集其屍體、攪碎，再製作生物農藥，解決蟲害。

照顧葉菜幾乎不能偷閒摸魚，王宗益形容自己像是全年無休的便利商店，他說：「一般葉菜類都很嬌貴，病蟲害也多，每天我們都得巡田好幾回，關心它們是

不是要澆水、長得好不好、有沒有生病，減一天都不行。」

二〇一一年，王宗益到臺南善化「亞蔬——世界蔬菜中心」總部參觀熱帶蔬菜研究成果發表，因而認識了也是野菜の赤道櫻草，於是開始大面積種植，並供應主婦聯盟合作社。他說明，氣候變遷關係，未來夏季恐將延長，臺灣夏季普遍種植受市場歡迎的溫帶作物，如十字花科，病蟲害多，也較無法適應劇烈變化的氣候，而赤道櫻草耐旱、耐高溫的特性是夏季蔬菜的好選擇。

受老一輩人鍾愛的原生野菜，除了在夏季缺菜期補足消費者需求、穩定農友的經濟來源外，其強韌的生命力與適應性蘊含了大自然「自有安排」的恩惠。

照顧容易，採收難

別稱活力菜、颱風菜的赤道櫻草，由於適應性極廣，臺灣從南到北、一年四季都可見其蹤影。



嗎哪有機農場目前有兩處農地，一處從父親傳承而來，位於臺南新市，占地約4公頃；一處如圖於2013年向台糖承租，位於臺南新化，占地2.5公頃，農地後方特地保留台糖栽種的林木，林相生態豐富，處處可見野兔大便，王宗益說，野兔通常晚上出沒，白天也曾見過牠們的蹤影。

王宗益說明，平均約十五天採收一次，可連續採收，五至十月為生長高峰期，由於生性強健粗放，雖有菜心螟蟲害，發生率卻極低。他以「扦插」為繁殖方式，截取單節或雙節扦插於畦面上，只要保持土壤濕潤則很容易存活，這也是野菜的韌性；此外赤道櫻草生長快速，需肥量高，夏季每採收一次（約十五至二十天）便須施肥。

為使葉菜類健康成長，王宗益採用溫網室栽培，即使溫度比室外高八至十℃，但能降低梅雨、颱風等氣候風險，穩定產能。雖然照顧上較為輕鬆，採收卻相對困難，「夏季時溫網室內溫度極高，櫻草一旦採收離土，遇熱會迅速軟化，所以我們採收速度一定要快。」採收方式類似地瓜葉，取其嫩莖與嫩葉，約從頂端嫩芽往下延伸二十至二十五公分，皆

可食用。雖然他說得一派輕鬆，但採收可不只有比速度，溫度、保存與運輸各方面都得特別小心才行。

首先必須準備低溫環境，採收後立刻進冷藏室，以四至五℃預冷並進行包裝，最後送到消費者手中。這最後的一步，不單是赤道櫻草，也是所有葉菜類最大的風險所在，一旦途中有任何閃失而無法維持低溫或溫度過低時，都可能造成損傷。

晚秋至冬季為赤道櫻草的生殖生長期，即冬眠期，營養與經濟價值不高，但其開出的紫色小花點綴邊緣之中特別迷人。王宗益建議社員，不妨試著在自家種植，取其長枝條扦插於土盆中即可，毋須特殊技巧，食用外也可為園藝觀賞。

下回當你在站所貨架上看見赤道櫻草時，記得鼓起勇氣帶回家，和家人說說它的故事，在餐桌一嚐那原生的滋味，久而久之，也會成為我們記憶土地的食物之一。

野菜の迷思

關於蔬菜的味道與記憶，隨著歲數增長，那些喜歡與不喜歡的似乎跟著到達一個飽和，但其實還有許多不曾聽過，或曾在山中巧遇卻不知可食的原生野菜，在餐桌上反而成了新興的外來者。許多人對於野菜的刻板印象多半是野味重、有苦澀感、帶有黏性等等，甚至不知如何烹煮。不過赤道櫻草卻完全沒有野味，咀嚼中還帶有淡淡清香，而且營養價值極高，富含「蛋白質、類胡蘿蔔素、維生素E、鐵等，抗氧化活性強。」¹這也是王宗益當初選擇種植的原因之一，「它吃起來沒有什麼野味，多半是媽媽煮給小孩吃，所以這是一般家庭可以接受的口味，又營養。」

購買後可整包冷藏，只要清洗乾淨即可烹煮。談及如何烹煮時，他靦腆地笑了笑說，「這個就不是我的專長了。」家中平時的料理都極為簡單、清淡，有時候只是幾顆蒜頭、少許鹽巴清炒赤道櫻草，或是汆燙後拌橄欖油食用，這樣就是人間美味了！

備註 1 全中和。2010。〈好種、好吃野菜—赤道櫻草〉。《花蓮區農業專訊》74：15-17。



艾草

除了驅邪淨身外，還可以佐入料理，如常吃的草仔粿，或剝碎加入雞蛋中，製成艾草煎蛋。



紅鳳菜、白鳳菜

左為紅鳳菜，右為白鳳菜，王宗益正試驗哪個較適應臺南新化的農地環境，目前看來白鳳菜略勝。



巴參菜

別名土參菜、人參菜。炒過後沒有翠綠色澤，所以不討喜，希望徵求可口美觀的料理作法。



綠主張手工白豆干生產線，每塊豆干都是手工以紗布包裹，再加壓去水，紗布須每天徹底清洗晾乾。

黃豆革命患難與共

文／張怡潔 · 新竹分社社員
攝影／黃淑德

一轉入名記豆腐坐落新莊的巷口，就知道沒有走錯路，陣陣豆味香隨著微風飄散而來，嘴裡彷彿憶起豆腐軟綿的口感。站所新鮮供應的豆漿、豆腐、豆干、豆花等豆製品，以及共同購買第一個自有品牌產品——綠主張木綿豆腐，皆出自名記。

從無到有的意志

時間回到一九九八年，黃老闢自日本「藤方豆腐」學成歸國數年，在百貨公司、菜市場有幾個據點，想以現做現賣的方式，在臺灣實現日本的「地豆腐精神」。同時，共同購買的媽媽們，因為共學了解到臺灣長期食用飼料級黃豆的真相，便自行進口一批食品級黃豆做豆干，結果一包豆干成本超過一百元，根本無法繼續下去，她們輾轉找上黃老闢。

回憶初次見面，黃老闢說：「有碧霞、教授（鄭正勇）、淑德、來紅、秀綾……，我家客廳一共來了十幾個人，坐都坐不下。我們聊起食品級和飼料級黃豆，當時的社會對這個問題很不敏感。」當年，黃豆來源掌握在

大企業手裡，一般人要進口食品級黃豆猶如登天難。他接著說，「第一你沒有船，如果用貨櫃進，光是運費就比飼料級黃豆貴十倍，誰會買你的豆腐？根本沒辦法突破。」就算自行進口，那時對食品級黃豆的需求極低，買來的黃豆無法存放太久。

「現在大家講食品級、非基改可以講得很輕鬆。但要讓食品級黃豆在臺灣從沒有到有，當初的豆腐革命有多難！」想起和這群主婦一路奮鬥過來的滿腹辛酸和遭受質疑的困境，黃老闆當時可是以「捐錢給社會」的心情在埋頭苦做。憶起碧霞，黃老闆感慨地說：「碧霞對我們這群人來講，是向心力的來源，是撐起主婦聯盟合作社的支幹。」因為有這群開展共同購買的核心理念，主婦聯盟合作社成了一個有血有肉、有情感和精神力的組織。

真正的豆漿香

為了一塊小小豆腐，名記前後花了許多資本及心力，改善儲存設施、廢水處理、原料全面改用食品級黃豆，甚至與美國農場製作黃豆。從一個「吃到安心豆腐」的念頭，這群主婦和名記攜手從原料進口、生產到消費，接連打破了黃豆產業的種種

限制與陳規，終於做出第一塊食品級非基改豆腐。「還記得第一天做出豆漿的時候，大家一喝，眼淚就出來了，原來真正的豆漿這麼香！」

那時，只要一有問題發生，一個禮拜七天，林碧霞博士就有三天在黃老闆家討論產品的開發與改善，突破各種挑戰，做出大家心中理想的那塊豆腐。生產者和主婦聯盟合作社的情感，就是透過這樣患難與共，一起面對風雨的革命情誼，這種關係並非一句「廠商」可以帶過，而是真正的休戚與共，直至今日，他說：「只要合作社在，名記就在。」

談起為了這群主婦的理想而一頭栽進的過程，黃老闆說：「小時候真的過得太苦，後來做生意成功，覺得很多資源都是這個社會幫忙，所以賺了錢，就想為社會做些事情。」剛好藤方豆腐也是生活俱樂部生協的生產者，黃老闆很認同這種做事理念，自然一拍即合。

黃老闆記得碧霞曾向自己說過：「我們可以賠，但主婦聯盟沒有一塊錢可以賠。」為了實踐理想，她東奔西走、自掏腰包，就是不願共同購買賠錢，每天這樣拜託、拜託，總說不是要賣得多，只是要賣得好，不厭其煩地和黃老闆討論、解釋。他感念

地說：「人跟人的相處常有誤解或是想法不同，碧霞的能力就是可以化解這些。」林碧霞博士的付出，總能團結起大家的心，朝著同一個方向邁進。

「我的生命，因為遇見這群主婦而改變」

「我年輕時就是成功的生意人，做什麼賺什麼，但我是在跟主婦聯盟相遇之後，才真正改變了人生觀。」在黃老闆眼中，名記是屬於社會的，因此一直秉持著幾個原則：「不進通路、誠信透明、做社會的示範。」他認為，雖然臺灣現在非基改、食品級黃豆已成功做起來，但不該就這樣滿足於現狀，黃豆產業還有很大的進步空間，還有很多問題值得投注心力改善，例如豆腐的運送，現在仍有很多通路還在用摩托車、貨車直接風吹雨淋地運送；黃豆的運輸也是問題，以大桶槽整個運進臺灣，且控制權仍掌握在大企業手裡。

回想林碧霞博士最後的那段時間，黃老闆前去探望她。「她知道我的脾氣，卻還是一直和我說：『把主婦聯盟看好，把主婦聯盟看好。』」在生命的最後一段時光，她仍心心念念繫著合作社的未來。

許雞媽媽一個美好生活： 永興畜牧場

文／莊桓昌 · 產品開發部專員
攝影／張智淵

畜牧場最美的風景

位於彰化竹塘的永興畜牧場，有一座舊式磚造建築和兩棟傳統開放式雞舍。前來迎接的負責人蔡榮鴻，領著我們走進磚造建築，與雞舍間的通道僅隔著網子，網子另一邊有一排排空蕩蕩、相當老舊的雞籠，以及一群充滿活力的雞媽媽正擠在門口張望著。「我父母親很反對改成這種放牧飼養，為了不讓他們太難過，就不拆這些舊雞籠。不過保留也是有用處的，剛好可以當作雞的棲架¹。」看著一排排空雞籠，可想見當年籠飼的盛況。

隨著他的腳步，來到放牧飼養最重要的一環——戶外運動場。雞群經常活動的場地，通常寸草不生，這裡也不例外，地面甚至出現許多如鍋子般大小的圓形坑洞，如果不是有幾棵小樹散布其中，還真像是月球表面。「雞舍和運動場的通道平常是不會關的，牠們最喜歡在清晨或傍晚，太陽不會太大時出來活動。你看，地面一個洞一個洞就是牠們做沙浴時挖的。我本來想多種幾棵樹，結果一種下去就會被啄死，這裡剩下的果樹都是以前種的。」蔡榮鴻熱情地述說著眼前這片「奇景」是怎麼形成時，一旁的雞媽媽不斷對著我們的褲管猛啄，讓人更加明白：為何這裡的樹都種不起來了！

以放牧飼養生產雞蛋，並不如表面看來那麼浪漫，僅是從籠飼改為平飼，養殖觀念和管理就得進行大變革。首先，原本塞了二至四隻雞的狹小雞籠，且雞籠可疊到四至八層高，轉換成平飼

時，密度縮減、樓房變平房，設施的改變讓單位面積產能大幅降低。

此外，畜牧業最主要的成本來自飼料，生產者對於飼料效率²一定錙銖必較。籠飼的母雞就像一臺生產機器般固定在同一個位置，吃下的飼料很單純地轉換成雞蛋、排泄物；反觀平飼，雞隻不但到處走動，連產蛋都得自己跑進集蛋箱，且雞群中難免會有少數「生雞卵無，放雞屎有」的母雞，這些原因都讓飼料效率大打折扣。再者，雞隻的育成狀況也是關鍵因子，當雞群可以由活動時，受傷機率一定增加。另外，如人力需求的增加等原因，讓絕大多數的生產者仍以籠飼生產。

堅持讓牠過得快樂

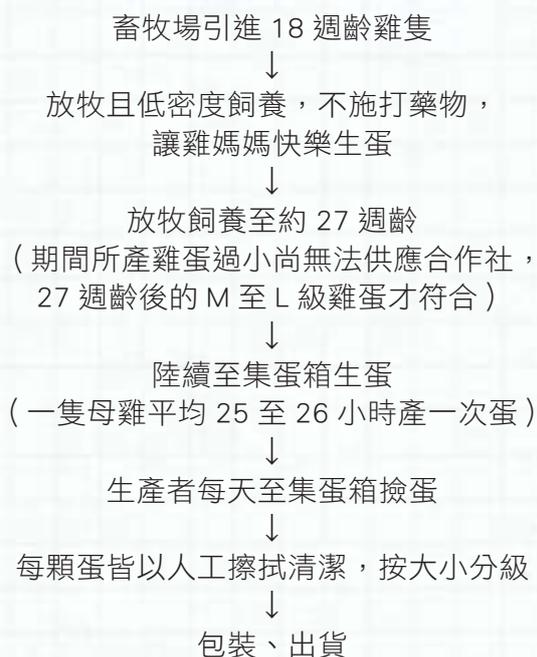
那放牧飼養呢？簡單地說，前述問題都會變得加倍棘手，生產成本當然也不斷增加。由於放牧飼養多了戶外運動場，飼養密度

又比平飼更低，更大、更複雜的活動空間也代表飼料效率更差。不過最頭痛的問題恐怕是育成狀況，在戶外環境活動，母雞接觸各種病原的機會將大幅提升，且臺灣各個畜牧場間的距離短，缺乏天然屏障，一場大雨或遭受野狗攻擊，都會造成直接影響。

十幾年前，蔡榮鴻接下父母的畜牧場後，最讓他在意的不是增加營收，而是每天朝夕相處的雞媽媽，能不能過得快樂一些。因為這純粹且堅定的憐憫之心，



放牧雞產蛋過程



2016 年 3 月 21 日起供應
每盒 100 元 / 8 顆



1

2

- 1 從雞舍通往戶外運動場的自由大門。
- 2 沙浴、曬日、乘涼是雞群自然行為的展現。

讓他捨棄了原本安樂穩定的生活，往後這十年來吃足了苦頭，「我應該是全臺灣第一個生產放牧雞蛋的人。」但他的臉上看不出得意之情，反而多了一份沉重：「我不但改成放牧，也決定不再使用任何藥物，所以剛開始死亡率很高，經過這些年的摸索，才逐漸掌握到訣竅，但因為生產成本還是很高，交一般蛋商真的划不來，後來只好想辦法賣到附近的有機店或餐廳，但到現在很多蛋還是只能交蛋商。父母親對我把雞場改成這樣，至今還是很不諒解，有時連自己都覺得有點像……敗家子，還好老婆支持我的作法，我才能撐到現在。」

很難想像有人承受著長輩的責難、同業的嘲笑，以及經濟與生活上的劇變，就為了讓母雞們能過得快樂。如果只為追求利潤，應該很難堅持下去，為了理想的實踐、家人的認同，這就是蔡榮鴻能夠堅持到今天的原因。



備註

1 棲架可讓雞隻表現棲息在高處的天性，一般動物福利規範都會要求畜牧場設置棲架。

2 一公斤飼料可產出多少肉或蛋。



官加展— 為心中的農業堅持到底

文 · 攝影 / 何嘉浩 · 產品開發部專員

在進入農業前，官加展從事裝潢業，「當時的工作環境差，會有各種裝潢的粉塵及化學藥劑。」這樣的生活讓他體會到許多冷暖，直到有一天，他認識了農業。

以熱誠歸農

「十五年前，拜訪中埔李長安的農場，在那邊看到了不一樣的生活方式，如果從事農業，是不是也會擁有這樣的生活？」當時在他心中留下了嚮往農業的種子。九年後，老



網室內一般木瓜可達3公尺高，為方便作業，已故的中興大學園藝學系倪正柱教授發明偃枝栽培：在木瓜植株木質化時，將基部從中往上剖開，再將枝條往下彎曲固定使其矮化。官加展即以此法栽培木瓜。（攝影 / 伍蔚文）

婆伍蔚文的一段話讓它萌芽：「你已經五十歲了，如果現在不回來，以後不一定還能回來。」深深打動了他的心，因此回嘉義太保老家務農。

起初選定的田區位於嘉義蘭潭，為什麼選擇木瓜？「原因蠻簡單的，因為我很喜歡吃木瓜。」官加展對於木瓜的喜愛，是他堅持的原動力。但種植有機木瓜可不簡單，病蟲害多，如何兼具品質及風味也不容易，曾經有批木瓜口味太差找不到通路，他只好嘗試鹽漬加工，卻意外地好吃。「當時木瓜的價格很好，有人建議噴藥、施化肥，賺錢就好，

但這不是我想要的。」官加展說，「我就是不想再過妨害身體健康的生活，才選擇返鄉種有機木瓜，噴藥根本不是我的選擇。」多年來，他憑著熱誠挑戰有機木瓜，不懂就問嘉義大學園藝學系教授與農業改良場專家，積極學習。

用心的每一步

目前官加展有四塊田區，位於嘉義蘭潭的三區共約一．二公頃、位於太保的是三．



2015年由於發生鄰田飄移污染，官加展在路旁加裝黑色隔離網，避免污染再次發生。

樹難度最高。

六分。現在木瓜多種在網室內，其實在過去也能露天栽培，自從一九七四年木瓜輪點毒素病¹在臺灣陸續發現，使木瓜產業受到致命性打擊。幸好，一九八七年臺灣開始推動木瓜網室栽培，並研究出臺農五號耐毒素病的品種，木瓜產業才逐步起色。官加展的木瓜也是採用網室栽培，但為何不種植臺農五號呢？「以品質而言，臺農二號有其優勢，採用網室栽培比較穩定。」雖然毒素病問題解決了，但果樹的有機栽培管理又是另一回事。與蔬菜、五穀雜糧的有機栽培相比，果

所謂的有機栽培，是經由專家學者研究及農民實踐，慢慢測試出來。「木瓜主要病害有的藉水傳播，因此我設計了滴灌設備控制水量，並做高畦有效增加排水能力。頭痛的像銹粉介殼蟲、紅蜘蛛等，則以礦物油、食醋進行控制，接下來就是掌握施用時機，這必須仔細觀察木瓜狀況。」官加展接著說，「經過多年的學習，我終於知道如何提升品質，肥培管理很重要。」他家的外側，可以看到許多裝著發酵液肥的桶子，「採用發酵乳、牛奶等資材進行發酵，除了打底（使用基肥）的有機肥外，生長期間適時用液肥補充木瓜養分，穩定果實品質。」

考驗之後，心田得福

除了自我管控，官加展也遇到許多有機農民最大的問題——農藥飄移污染。二〇一五年十月，他的有機木瓜在一般市面被抽驗到農藥，各通路要求停止供應，在福業、慈心有機驗證及主婦聯盟合作社等單位查核及釐清後，可能遭受鄰田甜瓜噴藥時的飄移污染，因此他立刻加裝黑網增強隔離措施，採收時，貨車不停路邊改為開進網室裝箱，才處理好這個問題，官加展說明，「另一側田是阿嬤

在種菜，我為了加裝黑網調整了邊界道路，把部分自己的地做成田埂讓她方便走路，結果阿嬤噴藥時會先知會我一聲，打好鄰居關係應該是因禍得福吧。」

克服了這些困難後，就可以享用好吃的有機木瓜了嗎？還有另一個大難題。「木瓜在運送時，隨著成熟軟化組織容易受傷，此時從果蒂部分容易出現白色菌絲，這就是蒂腐病。」發生頻率高，甚至有農民放棄供貨，怕影響果實品質，非常可惜。官加展表示，「為了避免這問題發生的風險，採收時夏天與冬天的處理方式要不一樣，夏天要在果實稍紅時採收，用電石在裝箱寄送時併同催熟；冬天則可在熟度較高時先催熟，隔天寄送，這方法我在多方了解及研究後逐步穩定下來，才有機會供應木瓜給合作社。」

二〇一六年三月，官加展的木瓜已恢復供應，他期待地說：「當農民多年，我這輩子從來沒有這麼認真工作過，農業讓我的人生變得充實了，因此我是抱著期待與感恩的心，與社員分享成果，希望大家喜歡。」²

備註

1 主要以蚜蟲傳播，嚴重時會導致植株枯死，就算未死亡，也會影響生長導致果實品質低落。

日本福島核災已屆滿五週年，距離這個世代逐漸遙遠的車諾比核災也已三十年，但核災留下的漫長污染，仍然是不間斷的環境危機，在可想見的未來，這些超過自然背景值的輻射量，將與人類的下一代共存。每當三月十一日這天到來，也再次強烈地警告人類，現有的科技依然對這世紀災難束手無策，只有收拾不完的殘局。

反核革命未完

臺灣自二〇一一年後逐漸攀升的反核浪潮，當然是受鄰國發生核災影響，但更深層的原因是核四廠在興建過程中的極大爭議，引發了三十年來臺灣的反核運動中那股深藏人民心中的怒火，政府仍無視民意續推核電，以致遊行人數逐年升高。二〇一三年三月九日全臺灣二十二萬人遊行，綿延六公里人龍拉起了核電封鎖線，圍繞總統府所在的博愛特區，達到歷史高峰；但真正影響政策的時刻在二〇一四年四月，

廢核挑戰正要開始！

—記 2016 廢核遊行

文／崔愷欣 · 台灣綠色公民行動聯盟協會秘書長

攝影／全國廢核行動平台提供



臺灣如何處置低階核廢料及其問題

目前存放在核一二三廠倉庫以及蘭嶼貯存場，蘭嶼核廢遷址承諾頻頻跳票，選址總在用電最少的原鄉或偏鄉，壓迫弱勢族群。

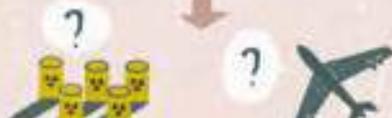


核廢中心以焚燒、壓縮方式減少體積



蘭嶼儲存場暫存 (1982-1996) 約十萬桶

既有電廠內暫存 約十萬桶



境內最終處置 臺東達仁或金門 烏坵公投擇一？

境外最終處置 國際間毫無前例

臺灣如何處置高階核廢料及其問題

最危險的用過燃料棒，目前仍以極為冒險的方式超量存放在核一二三廠的冷卻池中，核電廠運轉至今已近40年，仍找不到安全的永久貯存地。

高階核廢料：用過核燃料棒或燃料棒經再處理後所產生的萃取液或產物，需要數十萬年才能讓其輻射值回到自然背景值。

低階核廢料：除了高階核廢料以外的所有放射性廢棄物，包括反應爐零件、接觸過輻射的保護衣、鞋等廢棄器具，以及醫療廢棄物等，其輻射值需要至少300年才會消失。除役後的核電廠，拆解時也會產生大量低階核廢料。

資料來源：全國廢核行動平台

面對核廢的三大訴求

在二〇一六年總統大選前，全國廢核行動平台向各總統候選人提出「核電除役」、「核廢料」、「能源轉型」三大訴求；老舊核電廠如何除役？核四如何直接廢止？蘭嶼的核廢料何時遷走？爆滿的高階核廢

數萬人上街勇敢響應號召，占領臺北車站前最熱鬧的忠孝西路，當躺滿人的那一刻，人民的意志已經寫下歷史，那一天政府終於宣布核四廠將停工封存，但這並非運動的終點。
核四廠於二〇一五年七月一日宣布正式封存，許多人心中鬆了一口氣，雖已邁入終結的最後一哩路，但核一、二、三廠老舊不堪、頻頻出事，如何確保核安？北海岸爆滿的高階核廢料與蘭嶼暫存的低階核廢料，為當地居民帶來數十年的威脅與恐懼，是否因選票不多，在選戰中不被重視？



2016年312廢核遊行，民眾拉著「核廢萬年」的布條，希望政府勇於面對核廢料處置的責任。

刪除本會期的「核廢境」外再處理一預算，僅表示反對但未具體承諾刪除；另外，民進黨未明確表示在這會期願意改變核四封存狀態與刪除封存預算。

堅持是改變的動力



312廢核遊行前一天，日本首相官邸前正舉辦第187次、已持續四年多的週五反核抗議活動。安倍政府重啟核電的選擇，忽略了日本民間持續的抗議呼聲，就在前兩週，預備重啟位於福井縣的高濱核電廠，先是輻射水外洩，又發生變壓器故障緊急停機，證明讓老舊核電廠延役，是讓民眾面對最高核災風險的錯誤決定。日本地方法院更在三月九日下達假處分裁定，命令關西電力公司將高濱核電廠三號機和四號機停止運轉，成為日本核電史上被法院勒令停止運轉的首例。

當地反核者，主婦小野寺恭子說：「五年前的福島核災難道忘記了嗎？那時候我的憤怒，持續到現在還沒有消失！」我們要感謝這些不滿現狀，記憶與怒火都未消失的人們，反核路上如何讓大家不遺忘那些讓人憤怒的原因，是遊行與抗議必須持續存在的意義，也是讓社會改變的動力。

料何去何從？要求在政見中看到明確說明與具體承諾。相較四年前總統大選，反核運動凝聚的民意改變了核電政策走向，但核廢政策幾乎是實問虛答，傷害臺灣土地最鉅的核廢料問題仍未受重視，這也成了今年反核遊行主題：面對核廢。

低階核廢料長期放置蘭嶼已超過三十年，原預計二〇一六年的遷移場址時間表再度跳票，臺灣使用核電多年卻未付出相對應的責任，這絕對是新政府將面臨的最大爭議與難題，也是今年繼續上街的原因。

深化運動、持續監督

二〇一六年三一「面對核廢、告別核電」遊行因尚在看守內閣期間，政府新舊政策未定，只好將訴求針對已上任的新國會，要求各黨團表態承諾，不追求參加遊行人數也未大動員，北部決定以凱道集會為主，搭配路程短的小規模遊行。

全國廢核行動平台對於時代力量與民進黨兩黨團願意出席並回應訴求，表達正面的肯定，但部分訴求表達不清，對於是否

核廢政策部分，兩黨同意在立法院成立「跨黨派核廢處置研商小組」，希望能遵守承諾積極在國會推動，通盤檢討現存核廢政策與問題，並凝聚社會大眾、核廢受害地區與各政黨間對於核廢處置之制度化共識，提出新舊政府交接後，未來政策該有之原則與方向。兩黨也都同意將核廢遷出蘭嶼、推動能源稅制，還待兩黨更進一步啟動所可能的機制，而非只是意願的表達。關於輻射食品的把關，兩黨未

未對此有完整的做法與方案。運動不可能一直處在高峰期，遊行人數變少是常態，重要的是擴大與深化運動關心的層面，除了擔心核電廠不安全，更進一步關注核廢處置政策、能源轉型政策，甚至激勵更多節能與新能源方式的實踐，臺灣對非核家園的堅持雖在近年內取得階段性成果，但廢核的下一階段挑戰現在才正要開始！

二〇一五年十月，我受邀至中國重慶北碚區，參與香港社區伙伴與西南大學中國鄉村建設學院舉辦的「食與農教育和城鄉互動經驗交流會」，看見參與者皆不甘主流社會價值迷戀經濟發展，產生生態破壞、人與人之間的對立與疏離，並各個分享在家鄉以生命參與的過程與所創造的舞臺，多元且獨特，動機卻很一致：為環境、為生命的意義找出路。

播下合作社種子

話說二〇〇六年時，民間環保組織「成都市河流研究協會」在郫縣安龍村展開水污染治理項目，從鼓勵農友放棄農藥化肥入手，宣導環境保護，並組織市民參觀鄉村。透過社區伙伴協助，市民和農友們開始合作，團購生態蔬菜、漸進加入水果、五穀雜糧、傳統加工品。一直以志工營運，這個市民組織後來稱為「綠心田」，為較早的共同購買團體，安龍村農友也集資購買送菜車進行共同運銷。

二〇一〇年五月北京舉辦消費合作社交流會，我在那時認識成都女農高清蓉、重慶關心農民工組織「合初人」負責人朱藝。活動中有人提及看過《從廚房看天下》，也當場



為生命的意義找出路： 消費合作社在成都

文／陳岫之 · 第三屆理事主席

攝影／社區伙伴提供

登記共同購買此書籍。之後耳聞許多地方也以「共同購買」方式，支持友善環境的生產者。二〇一一年我拜訪高清蓉與朱藝，看見她們把消費合作社的概念在社群中宣導。二〇一三年三月高清蓉來臺灣拜訪，帶回許多合作社相關書籍，隨後即與支持者共讀《我是生活者》與《綠主張》月刊。同年九月我受邀到北京鳳凰公社分享合作社理念，也特地到成都與他們討論合作社的組織營運。隨後她們即成立了一「生活者共同購買」社群，與在地農戶製作不用農藥化肥的稻米，並維持志工經營。

共同購買另一章：自助式消費

回想此次食與農教育和城鄉互動經驗交流會，最為驚訝的是「成都愛生活家合作社」李丹的分享，她說在此之前沒有與主婦聯盟合作社成員見過面，但她的想法、做法及所有組織經驗卻是受主婦聯盟合作社啟發。李丹是位年輕媽媽，有個四歲半女兒，從鄉下到城市定居卻找不到安全的食材，聽聞高清蓉與其消費者推動的生活者共同購買，認識了我們的合作社，於是請臺灣友人收集相關資料研讀，《從三二九瓶牛奶開始》、《從廚房看天下》，甚至許多我們的學習會資料她都看過。中

國沒有法源支持消費合作社事業體，為了運用共同購買推動合作社理念，經過一年多的努力，李丹集結許多志願者，設計一套符合中國現狀的合作模式，成功於二〇一五年一月在成都高新區以愛生活家註冊為 N G O 組織。

愛生活家合作社的共同購買，稱自助式消費，無售前服務，社員須仔細閱讀訂購訊息，以互助方式進行自助購買。社員可推薦生產者，再由合作社的志願者做嚴格評估與訪查，通過合作社自主制定的把關標準與原則後公告。其對外宣傳合作社的特徵有三點：一是尋找符合要求的一手資源管道，以大量的優勢拼團，降低採購成本；二是由大家共同分擔，自助打理工間環節，降低流通成本；三是與其他平臺或組織形成夥伴關係，資源共享、利益共享。

可持續的合作社運動

與臺灣很像的是，中國到處有合作社但多數人不理解它真正的內涵，合作社的倫理價值讓在場許多參與者覺得新鮮與驚豔。與成都相較，重慶的類似社團組織相對少、能動力較不足，故交流會地點在重慶，目的為串連重慶生活圈內有同樣理想的組織，社區伙



交流會中，廣州三粒豆親子工作室周姬分析食物供應鏈過程；一是主流市場模式，一是 CSA 模式，各自主要和哪些人互動，以及過程中需要哪些投入及產出。

伴也特別提供小基金項目，資助此地區的推廣者。

特別一提的是社區伙伴，創辦人賀禮士·嘉道理爵士一直抱持「助人自助」為理念。社區伙伴認為「救濟往往會造成依賴，每個人不管物質如何匱乏，都有權與別人、大自然以至整個世界和諧共存，過著有尊嚴且可持續的生活。」並認為可過好生活的社區，人民要團結起來，所以推廣的重點是培育社區協作者，包括本地社區內外的個人、公民團體和以社區為本的團體。以技能和知識、文化和可持續生活反思、培養發自內心的力量為培訓內容，激發其內在潛能，並透過集結善的力量，漸進前往永續生活的方向改變。在中國多次的交流會場，我遇到許多受社區伙伴贊助的個人與團體。這次交流會邀約時為二〇一四年十二月底，可見一場計畫性活動的推展與醞釀之謹慎、活動的思路與延續性，以完成組織的使命願景為目的。

反思主婦聯盟合作社，做為臺灣合作社運動的一員，如何定位自己的角色，對應臺灣社會對合作社的認知，如何計畫性地培育合作社運動人才，對於相同理念的團體或個人，如何連結進行共同思考、共同行動的策略，一起為臺灣社會所面臨的共同問題一起努力。

主婦聯盟環境保護基金會與台灣無基改農區推動聯盟自二〇〇二年開始關注基改議題，陸續推動無基改農區串連、消費者教育。二〇一四年接連的食安風暴，消費者更加關心吃下肚的食物，基改食品管制也開始納入《食品安全衛生管理法》。二〇一六年基改食品標示新制全面上路，凡食品原料中含有基改原料均須標示。十餘年的非基改運動，算是達成了階段性目標，然而在各種分享場合，常遇到民眾提問：「這些標示可信嗎？我們能買到足夠的非基改黃豆嗎？本土非基改黃豆的成本高，會有業者願意用嗎？」

消費帶動改變

近年來，更多消費者認知到臺灣長久依賴的進口黃豆，無論是用於飼料、榨油、加工都是同一種來源。隨著食安風波、基改食品標示推行，消費者對於非基改黃豆的需求也增加。根據二〇一五年上半年的進口量統計，整

非基改運動的延伸： 國產大豆復耕

文·攝影／周家慧·主婦聯盟環境保護基金會台北總會主任

粒的非基改黃豆進口約三萬公噸，推估全年達六萬公噸，相較二〇一三年進口量增加了二倍，同時國產大豆的產量也逐年增加當中。這些現象顯示，只要我們願意改變消費行動，市場也會隨之改變。然而非基改只是最低要求，在食物里程、運送方式等考量之下，國產大豆復耕是我們進一步想關注的方向。



臺灣常吃的豆類，除了照片中的黃豆、米豆、紅豆、綠豆、花豆，我們還能想到哪幾種？因應 2016 國際豆類年的倡議，除了持續推展國產大豆的價值，也希望更多元地發展大豆種植與食用方式。（攝影／林雅惠）

大豆復耕萌芽中

一九六〇年代，臺灣的黃豆種植面積曾高達六萬多公頃，後來受到國外廉價黃豆傾銷策略影響，栽培面積逐年遞減。到了一九九七年僅剩兩百多公頃，此年進口量早已超過兩百萬噸，國產黃豆的自給率不到萬分之一。直至二〇一二年農糧署推行

認識臺灣大豆



毛豆



茶大豆



黃大豆



青大豆



黑大豆

雜糧復耕，國產大豆的耕作面積才又緩慢增加，二〇一四年耕作面積達六百八十公頃，二〇一五年增加至二千零七十九公頃。

大豆產業新藍圖

為了深入了解國產大豆現況，台灣無基改農區推動聯盟於二〇一五年十二月舉辦「新雜糧復興運動：臺灣國產大豆產業發展座談會」，邀請政府單位、不同規模及相關產業生產者、消費平台代表共同與談。希望透過產業鏈的連結與對話，盤點目前國產大豆面臨的問題，建構發展新藍圖，逐步邁向新雜糧復興運動。

與會者多願意支持國產大豆復耕，但也面臨許多實務問題。例如朴子市農會種植二十五公頃有機黑豆與黃豆，但參與農民年事已高，年輕人因獲利不高，接任意願薄弱，面臨無農夫種植的窘境。「水賊林友善土地組合」耕作面積逐漸擴大，常面臨耕作機具不足的問題，而氣候異常導致

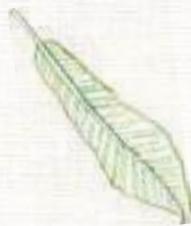
二〇一五年黑豆、黃豆歉收。丸莊食品製作國產黑豆釀造醬油，國產黑豆成本高，卻與以進口黑豆製成的產品價差不大，長期支持仍很辛苦。豆腐加工業者榮洲食品曾面臨國產黃豆蛋白質含量不足，使得產品品質未達標準。國產大豆產業鏈欲積極發展，除了生產端的投入，後續銷售如何與進口品競爭，仍有待政策與市場的支持。

座談會中也看到許多新興的力量，例如合樸農學市集的社區豆腐坊，堅持使用國產非基改大豆；也有社區大學、地方農會投入國產大豆的生產與推廣。未來我們希望透過與其他團體合作，提出政策建議與遊說，讓復耕制度的門檻降低，並向消費端教育推廣國產大豆及雜糧的價值。二〇一六年正好是「國際豆類年」，我們邀請大家一起來響應，透過食譜研發、家庭式豆類盆栽，認識更多豆類的栽種與食用方式，並討論發展大豆以外豆類品種的可能性，藉此引起更多關注，促使臺灣雜糧復耕運動更多元化地推展。¹²

國產大豆品種及耕作技術的改良、研發，以臺南區農業改良場、高雄區農業改良場為主。國產大豆依種皮色可分為黃大豆、黑大豆、青大豆、茶大豆。一般較為熟知的是黃豆與黑豆，列舉常見品種如下。

	品種	特色	適合用途
黃豆	高雄選 10 號	異黃酮高、豆漿風味濃郁	豆漿
	高雄 9 號	大粒（原為毛豆品種）	豆漿
	金珠（十石）	異黃酮高	豆漿
	臺南 10 號	抗白粉病、高產、蛋白質含量高、豆臍黃色、豆腐顏色白哲	豆腐、味噌、豆漿
黑豆	臺南 3 號	青仁黑豆、抗氧化強、花青素含量高	黑豆茶、黑豆粉
	臺南 5 號	黃仁黑豆、蛋白質含量高	蔭油
	臺南 8 號	黃仁黑豆，大粒種、抗白粉病	蜜黑豆、休閒食品
	高雄 7 號	黃仁黑豆，大粒種、抗白粉病	蜜黑豆、休閒食品
	恆春黑豆	小粒種	蔭油

資料來源：臺南區農業改良場。



被遺忘的蔬菜

文 · 攝影 / 詹武龍 · 現任第五屆新竹分社社員代表

春節前一週，地瓜葉價格飆漲的新聞，大家是否還有印象？每次看到類似的報導就讓人對記者欠缺農業知識感到憂慮。地瓜葉是喜歡熱的作物，冬天本來就不是產季，價格自然就高昂。但是媒體通常偏好追求聳動的消息，不斷炒作非常季作物的價格，只是為了興風作浪製造話題。

豐盛背後的匱乏本質

然而不只是媒體，現在大部分人對於「作物產季」也沒什麼概念，銷售通路上各種作物一年四季無差別供應，幾乎已成常態，消費者也習慣了這種脫離產季的購物習慣。這樣的現象背後有幾個關鍵因素：

- 一、全球貿易讓不同季節的產區可以互相流通農產品，讓消費者買到各種非常季作物。
- 二、非常季作物利潤較高，所以農企業會先將作物採收

後冷藏儲存，待過季後再拿出來販售。

- 三、長期以來農業發展受到季節、氣候與土地條件的限制，然而現代化的農藥、肥料、設施栽培等農業技術，讓農民可以擺脫自然限制。

想要吃什麼就可以吃到什麼，這樣的改變對許多人來說似乎是一種進步。然而當我們認真深入去思考，這真的是一件好事嗎？為了應付長途運輸，很多水果在還沒完全成熟時，就先行採收後催熟，因此缺少了自然甜美的風味；為了避免蟲害、鼠害、鳥害、微生物腐敗，倉儲運輸時必須加入藥劑或是照射放射線。更不用提運輸消耗的能源，以及過程中的耗損造成大量的食物浪費。

進一步回歸到人和作物的生物性來思考，我們應該吃新鮮的食物，還是不新鮮的食物？簡單來說，我們應該在夏天吃冬天的菜、冬天吃夏天的菜嗎？有句臺灣俗語說：「秋茄，白

露雍，恰毒過飯匙槍。」意思是，秋天的茄子、白露時節的空心菜比眼鏡蛇還毒。雖然這句話實在是太誇張了，卻不斷提醒我們吃當季作物才是對身體最好的選擇。

耐人句味

現代營養學將食物拆解為五大營養素——碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素，且不斷強調要補充什麼元素。如果飲食只是補充元素，那為何會有水土不服的問題呢？還有著名的「法國悖論」，法國某些地區的居民，飲食內容含有高膽固醇及飽和脂肪，明顯違背現代營養學的均衡原則，可是身體健康卻沒有問題。身體、食物、微生物之間，其實有著非常複雜的關係與脈絡，不能只是從營養素的角度來分析。

這些關係與脈絡的聯繫在於：身土不二。以葉菜類為例，很多人直接想到的就是小白菜、

夏季



過溝菜蕨

山產店的招牌菜，喜歡和討厭的人非常兩極，料理技巧很重要。我家通常搭配炒蛋食用，蛋真的是神奇的搭檔，與許多難搞的野菜都很合味。



赤道櫻草

這是最喜歡的夏季蔬菜，長勢強健，滋味和口感都不錯。夏季蔬菜大多需要調味修飾，但它有著獨特的香醇風味，太多調味反而畫蛇添足。



桃葉斑鳩菊

俗稱南非葉，也是很有名的保健食品，苦後回甘，我都泡茶當咖啡喝。



山蘇

山產店的招牌菜，炒食葉尖嫩芽，清脆的口感是夏季蔬菜中少有的美味。



大花咸豐草

是一種非常強勢的雜草，主要用來煮青草茶，也有人炒食嫩葉。雜草不建議一次吃太多，要讓身體慢慢適應。



春季



昭和草

味道非常棒，比角菜嫩葉適合炒食，是最喜歡的雜草料理。雜草和野菜之間的界線其實很模糊，在我的定義中，野菜還是須種植管理，而雜草就只是隨它自由生長再去採集。



山芹菜

盛產於春季，那是秋冬作物都開花了、夏季作物還沒長大的時節，這樣的安排真的是上天對人類的恩寵。這是最喜歡的一道野菜料理，那種美妙的滋味就算等再久都值得。



角菜

盛產於春季，我最喜歡角菜煮湯後那湯頭的鮮甜滋味，味道近似昭和草。



香椿

嫩葉盛產於春季，適合煎蛋，也可以做香椿醬，拌麵拌飯都是絕配。



龍葵

長輩很喜歡的一道懷舊雜草料理，嫩葉煮粥的滋味相當獨特，略帶苦味的回甘，餘韻在嘴裡繚繞不絕。



白鳳菜

民間赫赫有名的保健作物，適應性很廣，主要產於春秋兩季，或夏季種植於陰涼潮濕處，我個人比較偏好生吃的口感。

高麗菜、萵苣等這類冬季蔬菜，對於夏季盛產的地瓜葉、空心菜、皇宮菜等卻往往不屑一顧，更不要提野菜了。每種植物都有各自喜歡的和厭惡的環境。有些喜歡冷、有些喜歡熱，有些喜歡全日照、有些喜歡半日照，有些喜歡濕、有些喜歡乾，沒有一種作物是什麼都好的，即使是雜草也會有偏好的環境和條件。

自然農法特別強調要順應節令、適地適種就是這個道理，而這些當地當季的作物也是最適合人的食物。我們的身體、消化道內的微生物、食物、土地的微生物是一起演化的，因此對健康最好的食物就是跟祖先一樣吃當地當季的食物，因為這是經過幾千、幾萬年適應的結果。

其實還有許多季節限定的隱藏版蔬菜，只有在特定時節才能品嚐。如果我們遵循自然運轉來選擇飲食，就會發現原來幸福不是想要就有，而是期待之後的重逢，這種合於季節的味覺饗宴，將會為生活增添更多繽紛的色彩。

手作
木食器



文/廖建宏 插畫/Hui

準備工具

PERFECT!



選擇木材

天然·無毒。
味道不宜太重。
易於愛食物原味。
軟硬適中。
太軟易損壞不耐用。
過硬不利製作。



手線鋸(弓鋸)

金屬切時金屬條與木板
夾成90°，鋸齒施力方向
朝外向下(上提不施力)。
鋸切木板時，
可用夾具固定。



小刀

手持刀的手請戴手套，
切削時應順著紋路，
適時調整方向。



砂紙

砂紙有大小號數之分，
使用時由粗粒(小號數)
磨至細粒(大號數)。
善用木塊或夾具配合少磨，
讓平整度、曲度更好。

製作抹刀



1 依喜好習慣、創意，
在木板上畫出正面外型輪廓線。



2 以手線鋸
鋸出外型粗且直。



3 在外型粗且直上
畫出側面弧度外型輪廓線。



初學果醬抹刀，
約3小時即可完成囉！



4 以木塊製造至少兩段粗的砂紙
在木板砂磨，直到滿意為止。



5 以小刀或金坐刀
切削弧度外型，
再將整型外型
切削至順手、順眼為止。

跟著媽媽做點心

食譜設計／黃琬惠 文／于有慧 攝影／劉忠



1 義式抓餅披薩

材料

善糧黃金雞胸 30 公克、番茄 1 顆、小麥抓餅 1 片、玉米粒 2 大匙。

調味料

醬油、芝麻油、地瓜粉、胡椒粉、番茄醬各少許、調合油少許、高達起司適量。

作法

- 1 雞胸切條，拌入醬油、芝麻油、地瓜粉、胡椒粉，抓醃 30 分鐘；番茄切薄片，取 4 片備用。
- 2 熱油鍋後放入雞胸肉條，快速拌炒，待熟後起鍋備用。
- 3 將抓餅兩面煎熟，依序鋪上番茄醬、玉米粒、番茄片、雞胸肉條、高達起司絲，續以小火微煎數秒即可。

「希望和孩子一塊動手做點心的生活日常，會成為他們日後想念媽媽味道時浮現的畫面。」黃琬惠詮釋「媽媽的味道」不只是食物，更是親子一起動手做點心的美好記憶。

孩子品嚐點心時的滿足表情，是對媽媽的無價回饋。黃琬惠特別懷念過去那段甜蜜的親子點心時光，當她做菜，孩子就在餐桌上吃點心、寫功課，孩子耳濡目染，也常和媽媽一塊動手做料理。或許不少職業婦女會說，能顧上三餐已屬難得，哪有功夫再替孩子做點心？她卻不這麼想，「合作社的食材都是天然的，不需要繁複處理就能做出美味。」祕訣在於怎麼巧妙搭配。

例如，一般孩子偏好酸甜口味，用蘋果醋平衡冬瓜糖磚的甜，果凍帶進淡淡的酸，正好投孩子所好；有些孩子嫌白饅頭淡然無味，若在麵糰中加入胡蘿蔔蔬果汁便能增添色香味；用小麥抓餅當披薩皮，讓孩子也能輕易動手幫忙，塗番茄醬，鋪玉米粒、雞肉條、高達起司，小火微煎，一道美味點心即輕鬆上桌；對於牛奶過敏的孩子，她介紹可用非基改豆漿做優格，睡前將放入菌粉的豆漿放進電鍋保溫，次日早晨，在微溫的豆漿優格中加些果醬，除了作為營養又方便的早餐，這樣的下午茶點心，孩子肯定愛不釋手。



蔬果小饅頭 3

材料

胡蘿蔔蔬果汁 260 毫升、中筋麵粉 500 公克。

調味料

酵母粉 5 公克、糖 20 公克、鹽 1/2 小匙、油 1 小匙。

作法

- 1 將胡蘿蔔蔬果汁倒入鋼盆，續入酵母粉拌勻，依序加入麵粉、糖、鹽、油拌勻。
- 2 將麵糰揉至三光（麵光、盆光、手光，即麵糰不會沾附盆上與手上，且麵糰表面光滑），或使用麵包機、攪拌機，揉好靜置 10 分鐘。
- 3 麵糰擀成長方形餅皮，餅皮刷上薄薄一層水，捲成長條狀，切成數個圓柱形小塊，靜置烹調紙上，發酵至兩倍大（夏天約 40 分鐘，冬天約 1.5 小時）。
- 4 將發酵完成的麵糰放上電鍋蒸架，外鍋放 2 杯水蒸熟。
- 5 電鍋開關跳起後，略燜一下即可。



無糖豆漿優格 4

材料

水 800 毫升、無糖豆漿 920 毫升、克非爾菌 1 公克（1 包）。

作法

- 1 電鍋外鍋不加水，插上插頭呈保溫狀態。
- 2 電鍋內鍋加水，以瓦斯爐煮至 40°C（手摸起來舒服不燙手），再放入電鍋。
- 3 豆漿倒入小鋼鍋，加熱不超過 40°C（喝起來適口），拌入克非爾菌。
- 4 將作法 3 豆漿鍋放入作法 2 內鍋中，蓋上保溫 6 至 7 小時即可（讓菌種處於恆溫狀態）；若拔起電源所需時間會稍微延長。（不同季節溫度可能影響發酵時間）

小叮嚀

- 1 食用時可加入果醬，酸甜滋味與果香更受孩子喜愛喔！

冬瓜蘋果醋凍

材料

冬瓜糖磚 77.5 公克（1/4 包）、水 800 毫升、蘋果醋 50 毫升、蒟蒻膠凍粉 60 公克、洋菜（粉）5 公克。

作法

- 1 水煮滾後放入冬瓜糖磚，待全溶於水加入洋菜，溶化後關火。
- 2 倒入蘋果醋，攪拌均勻。
- 3 放入蒟蒻膠凍粉，拌勻後快速裝進容器中，待冷卻後即可（冰涼更美味）。

小叮嚀

- 1 蒟蒻膠凍粉加洋菜口感較佳，洋菜太少果凍會太韌，若全用洋菜則太硬。

