

綠主張

2014年1月

124 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



特別報導

魚快樂，人們也會快樂！

從不同的角度認識海洋，了解魚族與我們彼此依存的关系。

二〇一三年 我們一起做的事
愛的餐桌 年菜接力賽！

魚快樂，人們也會快樂！

從九月底到十二月，公館站地區營運與合作社共同舉辦了一系列「魚樂講座」，邀請七位專家，帶我們從不同的角度認識海洋，了解魚族與我們彼此依存的關係。

文／吳蕙芬 圖／潘嘉慧



1 此次「魚樂講座」以小型講座方式舉辦，未來希望有更多社員投入關注永續海洋議題。2 長期以紀錄片關注台灣海洋的柯金源導演，與我們分享「退潮」一片。3 朱增宏老師希望大家打破吃活魚的迷思。4 從柯金源導演的紀錄片中，看見潮間帶的豐富生態。

我們對這些產品的利用很熟悉，都知道如何烹調、料理會很好吃，但為什麼要挑選這些漁

等。

合作社供應的魚類產品包括冷凍鮮魚、加工品等將近百種。在這麼多種產品中，來源包含了捕撈與養殖兩大類。捕撈類包括：領有合格捕撈執照漁船所捕撈的遠洋漁獲，如鮪魚、銀鮭、帝王鮭……等；養殖類包括生態養殖、箱網養殖、契約養殖，如虱目魚、白蝦、石斑、文蛤、吳郭魚、土魷魚、鯖魚、香魚……等。

台灣四面環海，周圍三道洋流，黑潮、中國沿海流、西南季風流，一年四季為台灣帶來豐沛的漁產資源。在全球二萬四千種魚類裡，台灣曾記錄到的魚種就有二千八百種，可說是上天對台灣的恩賜，為了要捕撈到更多的魚，人類日益精進各式漁法及捕撈技術，追求更大的漁獲效率，當魚群的捕撈量大過於繁衍量時，就產生「過漁」的現象。如果深入探討近年來各種漁獲量逐年下降的原因，除了氣候變化、環境汙染以外，過度捕撈更是其中最嚴重的問題。



左 非人道對待與魚的營養。右 吃海鮮不能只管鮮不鮮

產品？有沒有吃對魚而且不危害生態及海洋食物鏈？人們採用何種捕撈方式？為什麼要採用生態養殖、低密度養殖，對於用不用藥也要嚴格管控？為什麼合作社只供應冷凍漁產品？聽說「現流魚」比較新鮮？為了讓大家對這些問題有更深入的了解，於是規劃了一系列的「魚樂講座」，邀請談動物福利的朱增宏老師、長期記錄台灣沿海生態的柯金源導演、對海洋富有深厚情感的漁夫作家廖鴻基老師、同樣在生態養殖界努力的生產者王坤禾先生、台灣魚達人李嘉亮老師、長期研究台灣淡水魚的清大生科所曾晴賢教授，以及大力推廣「正確選擇海鮮」的中研院邵廣昭教授，一起從動物福利、海洋的利用、漁產與生活、生態永續的角度，為大家解惑。

打破迷思 善待每個生命

首先，朱增宏老師點出「我們的身體裡有一條魚」，說明魚與人類的相似，人類在胚胎時期就像一條魚，後來因演化而有了外貌上的差異，因此動物是有感知的生命，具有痛覺的個體。魚兒

因為不會發出聲音、生活在我們看不見的水底，所以我們對魚的痛苦相對無感。菜市場的魚兒們躺在魚攤上，攤商以木槌敲昏魚頭、刮鱗宰殺、剖肚去內臟，現流魚在死前遭受的對待毫無動物福利可言，只因「現流魚最新鮮好吃」而忽略善待生命的重要。此外，朱老師還提醒消費者應有「食物民主」的觀念，除了講究食物的新鮮、安全，對於食物，民眾應關注政府在法律上、食品品質上如何為大家把關，並且考慮所制定的法律規範對生態與環境食物鏈的影響。

魚達人李嘉亮老師也對此提出他的看法。漁船至漁場捕撈的距離至少需花費一天以上的時間，漁獲不經冰存很難維持鮮度，所以在漁市場看到所謂強調新鮮的現流魚，消費者只要稍作思考就能推斷是否真實。有些現流魚以養殖魚混充，魚類也不見得越新鮮就越好吃，有時候經過冰存熟成，反而增加魚的風味，所以不要陷入現流魚比較好吃的「鮮度迷思」。李老師說：「對食材最挑剔的是海鮮，最不需要過度調味的是海鮮，鮮度最難辨別

的也是海鮮」，選擇來源安全的冷凍魚遠比不知來源的現流魚更重要。只要魚夠新鮮，用簡單的鹽巴、醬油調味，清蒸就能吃出鮮魚的美味。

找到平衡之道才能永續

柯金源導演透過影片帶我們看彰化地區沿海的紀錄，從最北段的大肚溪出海口，包括台中工業區、彰濱工業區的高度開發區；中段是人與海岸共存的低度養殖區；南段是臨近濁水溪出海口未開發的大城濕地，三個區塊因開發程度不同而產生不同的環境影響與生活面貌。潮間帶是各類物種生活的場域，野生動物及候鳥在此覓食棲息，泥灘地更是滋養萬物的溫床。目前南區還保持用牛車採收牡蠣的傳統，當地採平掛式養殖的方式，因漲退潮所附著的藻類較少，所以牡蠣的成長慢、小而圓，但口感Q彈飽滿、滋味鮮甜而被稱為「珍珠蚵」。退潮的時候，當地居民就到潮間帶採尋當晚要食用的魚貝類，如同天然的冰箱，不但食物里程短，也取得最當令的新鮮食材。只要適當且不過度的取

用海洋資源，人與海洋可以維持很好的供需平衡，當地也鮮少聽聞有失業的問題，誰說漁村注定沒落？在這裡看到人與生態的平衡，不著眼於短期開發的利益，就可以享受源源不絕、海洋恩賜的食物。

曾經從事漁夫工作的廖鴻基老師，則以精采的圖片解說各種漁撈工具及捕撈方式，常聽到底刺網和流刺網，刺網並沒有刺，而是利用柔細的網目網住大小魚類，魚兒一旦纏上就難以掙脫，是最常用於台灣沿海的漁具。流刺網又稱為「死亡之牆」，最大的問題在於「混獲」。據統計，流刺網每抓一條目標魚，就有三條非目標魚要陪葬，國際已公告禁止使用，台灣為了避免受到國際制裁規定遠洋漁船不可使用，卻允許近海漁船使用，這是非常荒謬的漁業政策，害怕國際譴責卻糟蹋台灣的漁業資源。而大量用於西部海域的底拖網，捕撈效率很高，魚蝦、珊瑚礁、海裡的垃圾無一倖免，拖垮了生長在海床上的生態，對海洋的傷害非常大。因此要盡量選擇使用永續漁法捕撈的漁獲。

廖鴻基老師也呼籲「不要再吃魷仔魚，一碗魷仔魚中有五千多尾的小魚」，想補充鈣質可以選擇更有效率的食物，如黑芝麻、昆布或紫菜，一百克魷仔魚的鈣含量遠不及同重量紫菜的一半，我們都把魚苗吃掉了，又怎麼能期待牠們長大成魚、保有豐沛的漁業資源？廖老師說，魚類是可再生資源，如果懂得有所節制，知道魚類的生長週期，就可以維持豐沛的海洋資源平衡及漁業文化，台灣若能多一點海洋的關注，少一點海鮮文化，不知道能培養出多少個海明威？我們雖然距離海洋很近，但對海洋的認識卻太過遙遠。

聰明吃海鮮 珍惜海洋資源

王坤禾老師同樣從事生態養殖，強調不用藥、海水的養殖方式，用天然的苦茶粕來調整水質。他表示生態養殖最重要的是各階層食物鏈的平衡，當水中各種生物的數量達到平衡，就能以完全不用藥、自然的方式養殖，減少人們在飲食上的風險，讓美味、健康、生態三者兼顧。曾晴賢教授研究台灣常見的淡水魚，

建議多攝取草食性魚類，如虱目魚、台灣鯛（吳郭魚）、香魚，因為虱目魚吃水中藻類，是最環保的魚；吳郭魚為換肉率高的草食性魚類，以台灣的養殖技術目前已不太需要用藥；吃矽藻且帶有淡淡小黃瓜味道的香魚風味最佳！此外，曾教授建議可以多吃鱸鰻，因為鱸鰻的傷口修復力很強，對中老年人滋補養身、青少年筋骨發育很有幫助。

中研院邵廣昭教授帶來「海鮮選擇」的觀念，他將台灣常見的海鮮分成：「建議食用」、「想清楚」、「避免食用」等三類，並分別以綠、黃、紅燈的方式標示，不選擇已過度捕撈的魚種，成長慢、資源不易恢復的食物鏈高層生物、以及定棲性魚類；他還將資訊印刷成可隨身攜帶的手冊，二〇一三年十月還增加了手機版（註），免費供大家下載，希望在吃魚之前，可以了解吃的是什麼燈號的魚。

許多社員在意見回饋單上表示，對於以後漁產品的選擇更有概念，海洋很美，台灣漁產豐富令人感到幸福，對海洋文化也有更進一步認識與尊重，身為海洋

島國的子民，我們有責任教育下一代，珍惜海洋資源。

對於合作社的水產品，未來希望透過各區生活材小組社員的共學與討論，選擇社員想要的水產品，討論出永續水產品的開發方向。海洋保育的教育可從餐桌上的食育開始做起，從媽媽每天烹煮的料理中，灌輸下一代正確的吃魚觀念，選擇較常見、種類少、數量多的洄游性魚類，永續漁法的漁獲及本地養殖魚類，遵守底食原則，食用食物鏈底層的海鮮。買對魚、吃對魚，魚兒就能永續生存，人們年年享受吃魚的樂趣，魚我快樂同行。（作者：企畫部課長）



備註

<http://fishdb.sinica.edu.tw/mobi/seafoodguide.php>



COVER 荒地的紅毛草

花期從秋至春外來種，原本只在屏東生長，後來因公路的開通，而隨二高車流一路沿高速公路兩旁往北蔓延。

繪者／洪江波

編輯手記

一直以來刊物編輯的工作，總是月復一月，隨著月底截稿的週期，日子總是過得特別的快，所以很快地又來到新一年的開始。迎接二〇一四年，合作社新任社代出爐了，第五屆社員代表選舉順利結束，又是另一個新氣象的開始，這一次選舉，社員參與度大大提升了，「合作二三事」單元中將娓娓道出選舉的過程。

為了一月底即將到來的農曆新年，你準備好一桌圍爐團聚的菜單了嗎？每逢年節餐桌少不了的海鮮料理，你如何挑選、料理？「特別報導」收納一系列「魚樂講座」的精采內容，提醒大家聰明吃魚，才能讓海洋永續。而作家番紅花今年開始在綠主張書寫親子食育專欄，扣合年年有魚的主題，與孩子分享海洋、河川賜給我們的珍貴魚獲。

這一期與我們分享年菜料理食譜的是社員第二代，從小對做菜很有興趣的 Daniel，把所學應用在餐桌上，一桌子的年菜幾乎都是用合作社的食材料理而成，採訪的當天，我們也提前過了一個豐盛的年！

月刊徵稿

《綠主張》是合作社與社員的資訊平台，在這裡我們希望有更多社員的生活智慧能夠被看見，如果你願意分享你的產品利用方法、食譜，或是更多的合作大小事，都歡迎投稿至：webb@hucc-coop.tw (月刊編輯室保有文稿刪修權。)

綠主張

2014年1月 / 124期
台灣主婦聯盟生活消費合作社

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：黃淑德
總編輯：楊俊朗
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、陳來紅
邱忻正、蔡青瑤、張伶美
主編：潘嘉慧
採訪編輯：康椒媛

電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.hucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@hucc-coop.tw
美術設計：吳必涵
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
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
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
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
701 台南市東門路三段 179 巷 107 號
電話：(06)335-5665

特別報導

2 魚快樂，人們也會快樂！ 文／吳蕙芬

合作二三事

6 二〇一三年 我們一起做的事 文／康椒媛

8 為「另一種生活選擇」投票 文／鄭維鈞

農業與土地

10 一袋地瓜裝載的家庭農業價值 文／張雅雲

產品平台

12 果真如此 四季水果生產現況 文／莊俊彥

14 給家人安心健康的家居環境 文／摘錄自《我的清潔手冊》

基金會專欄

16 送給孩子最好的禮物 文／張明純

美好晚年專欄

18 老來伴 人人都有晚年權益 文／楊佳玲

親子食育專欄

20 年年有魚的永續歡慶 文／番紅花

生活與食育

22 看清高貴麵包背後的真相 文／劉玲琳

24 合作運動：溫和但強大的生活實踐 文／陳真善

26 閱讀，實踐另一種生活的想像 文／李建緯、許心欣、陳怡如

圖說八道

29 白肉雞 圖／張智淵

主題食譜

30 愛的餐桌 年菜接力賽！ 食譜示範／Daniel 文／潘嘉慧

二〇一三年 我們一起做的事

文／康椒媛



灣寶迷你西瓜節說唱會圓滿落幕，期許來年再聚。

二〇一二年，共同購買走過第二十年。而後十年選擇透過合作社的模式，實驗如何「做生活的主人」，也學習以共同營運的精神，思考如何共同實現生活的其他可能。二〇一三年，延續合作社十週年慶舉辦「合作找幸福·愛米力同樂會」的歡慶氛圍，重新檢視合作社七大原則，並且嘗試調整行政團隊的營運管理體質，以迎接更多的服務挑戰。同時，隨著台灣社會的食品安全意識提高，合作社來到一個新的階段，面對大環境之間誠信關係的轉變，更深刻地體會到問題背後的環扣，從而醞釀著更多的省思與行動。

承諾共購的力量

其實合作社除了七大原則，還有第八原則。二〇〇四年，在亞細亞姊妹會中共同承諾的第八

原則——創造替代性社會，這是一個接納多元價值的社會，社員可以以自己的生活為主體，不必受到政府與市場的束縛——甚至是莫名的欲望，而能以自由意志實現生活領域的各種事務；消費者轉換成生活消費者，並能體現「從事生產的消費者」的力量，這個力量是自由的更大展現——自願地與生產者共同生產出生活中所需的生活材。自然地，生產之前，包含著確切的需要，因此也對應出了「承諾共購」的行動，即以預購的方式集結消費的力量。透過「參與式的生產」，我們預先估計下一個階段的生活需求，共同參與生活材如何生產的過程，這些計畫性的購買，提供可持續發展的生產力，也構築多元經濟的發展空間。

不僅如此，我們也可能遇到意料之外的變化，例如生活材

質量改變的風險。不過，因為參與生產，我們了解所以更為願意支持生產者，共同面對這樣的時刻，就像處在生命的低潮時，家人朋友是後援也是啦啦隊。二〇一三年，感謝陳文連、陳晉恭父子與產銷班農友們的稻鴨米，預購面積達到十公頃，已較去年增加百分之四十三。感謝喜願大豆特工隊的本土黑豆，名記加工生產的黑豆漿，六至九月合作社每月集結超過五千瓶，超過預期的一倍，皆已達到繼續生產的支持！下一個階段，合作社繼續努力朝向擴大消費力量邁進。

共同面對問題

五月，順丁烯二酸事件。十月，油品事件。合作社的第一個動作是檢討，全面清查，持續追蹤並繼續檢討。合作社遇到了三個挑戰，一是原料的源頭控管與預防機制，例如在油品事件中，與合作社配合的中小型油廠沒有單獨進口原料油的能力，未來將以台灣可以生產加工的油品作為調合油調整的基礎。二是食品安全或否，已關係到誠信命題，例如非食品添加物順丁烯二酸——工

業原料混入食品這類的「未知問題防範」，在人體發生毒性之前，已確知的是，食品道德已經發生質變，這才是毒害生命的主要根源。即使衛生署訂立詳盡的標準檢驗方法，也無法羅列所有的未知問題，若無法從源頭控管，合作社應如何選擇誠信的生產者？順丁烯二酸事件後，由於作為凝固劑成分之一的地瓜粉原料來源控管不易，豆花恢復供應遇到困難。基於社員一再地表達需求，名記嘗試使用合作社供應的章俊源台灣地瓜粉，試作成功且通過檢驗。合作社始終以信任為優先原則開發生活材，在危急時刻，也才能共同努力突破困難。

三是合作社與社員的關係，合作社是社員共同組成的家，也許裡面有許多連社員自己也未看見的問題，也唯有在這個時刻，我們有機會共同將家裡整理好。共同面對的力量，讓合作社的聯內與聯外道路獲得修補，甚至新建。感謝我們一同走過，回家仔細看看，找到自己可以做的事。

共同參與 攜手走過

還記得社員們一起完成了

哪些事情？三月參與「反核大遊行」，五月舉辦「合作找幸福」系列講座，六月參與「灣寶迷你西瓜節說唱會」，七月開始「搞非基行動計畫」，八月參與「把國家還給人民——拆政府行動」，十月開始參觀名記的豆腐工廠計畫，十一月參與「第五屆社員代表選舉」，回家（站所或班長家）

投下象徵民主力量的一票。還有很多，都是與合作社關心的議題有關，共同用行動支持信念。《雙城記》開場第三句：「這是篤信的時代，也是疑慮的時代。」隨著問題的發生，社員們也開始重新檢視自己與合作社的關係，或許我們都能做得比以為的更多，如同共同走過的這二十年！



1 搞非基行動計畫培訓課程在名豐豆腐廠展開一系列參訪。(圖／李建緯)

2 社員一家人一起來反核，用行動支持信念。(圖／康椒媛)

3 稻鴨米共購力量的集結，讓農友安心生產。(圖／廖德明)

為「另一種生活選擇」投票

第五屆社員代表選舉後記

第五屆社員代表選舉的投票已於二〇一三年十一月三十日順利結束，同時於現場開票，總計一〇七名社員代表順利當選（註），總投票率為五十八·三七%，其中委託投票之社員占整體之四·四％。這是合作社成立十二年來歷次社員代表選舉中投票率最高、委託投票比例最低的一次。證諸國內外的合作社運動經驗，隨著社員人數不斷提升且營運規模不斷擴大，無可避免將衝擊到「民主管理」的營運方式。然而，台灣的主婦聯盟生活消費合作社卻能憑藉社員對於運動的信念與對夢想的追求，共同完成此一壯舉，我們身為投入「另一種生活選擇」的合作社人，確實應該感到驕傲與榮幸。

朝向政治代理人制度邁進

這次的選舉規劃有許多和歷

次選舉不同的地方，包括為了強化地區營運，並且朝向「產生活治代理人」的目標邁進，特別以立委選區為輪廓進行選區劃分。我們期許未來區域性的議題如垃圾處理或社區照顧中心等，或是全國性的食品安全把關和環境標準制定等議題，都能更有效透過分區討論以整合在地意見，經由代議制度進行實質提案來影響政策制訂。這願景並非本社獨具的眼光，我們的姊妹社日本生活俱樂部，早在一九八九年就投入「公民團體政治代理人」的參選運動，以期提升「生活者」概念的影響層面。

因而，我們以既有的五個分社，以及重新規劃的四十三個選區規模來進行選舉。由於與社員過去的投票習慣有所不同，加上為了同時進行社員資料系統更新、掌握社員產品利用狀況以利

分析，合作社特別舉辦了立社以來的第一次社員普查作業，普查率高達七成。在既有行政團隊人事員額並未增加，且例常業務必須同時運作的艱困條件下，期間透過人工作業進行普查與選務的銜接，行政疏漏在所難免。選務小組在此必須為選舉過程中所有未盡人意之處致上十二萬分的歉意，更感謝合作人寬懷包容。

社員共同參與選務

源於「社員共同出資、利用與經營」的合作理念，第五屆社員代表選舉還有另一項與歷屆社代選舉不同的設計——增加社員參與社務的多元管道。有別於歷屆選舉由職員負擔絕大部分的宣傳與投票所選務工作，第五屆社員代表選舉特別招募了「互助聯絡員」與「選務工作人員」，希望社員可以更積極參與選舉過程，

並且更鮮明呈現社員角色。我們從中看到，所謂「社員的共同參與」，可以漸次落實在各種社務的細緻分工上。

其一的「互助聯絡員」，企圖透過社員的口耳相傳，在選舉前協助民主治理意涵說明，以及提醒、鼓勵社員踴躍出席投票。其二則是「選務工作人員」，在選舉當週協助投票與開票工作，包括發票員、監票員、計票員、唱票員，工作內容相對單純，也比較貼近對公職選舉習以為常的台灣社會。

此外，由於二〇一三年第四屆社員代表大會通過了社員代表候選資格條件的修正，在原有的入社年資、利用額與學習活動參與之外，加上「經各分社地區營運委員會推薦」一條，等於讓原本運作鬆散的分社地區營運委員會，有了健全化與制度化的發展



2



1



5



4



3

- 1 選務人員於站所協助投票事務。
- 2 十一月三十日順利完成開票。
- 3 4 開票現場實況。
- 5 寄出社員代表就任意願答覆書。

註：第五屆社員代表選舉有107位社代候選人順利當選，實際有105位社代依其最終意願進行就任。

機會。果不其然，部分分社地區營運委員會因而自我砥礪，提高開會效率，甚至事先成立候選人初審機制的任務編組。相較於第四屆社員代表大多由站所站務人員竭盡所能打出哀兵姿態拜託社員參選，本屆社代大多出於地區營運委員會的鼓勵，甚至台中分社還破天荒出現了同一選區參選名額多於應選名額的情況，這對於全體社員而言，都是相當寶貴的民主歷程。

選舉是手段，組織過程是珍貴資產

由於內政部《合作社選舉罷免辦法》對於出席「選舉會議」的人數必須達應出席人數二分之一的規定，使得「投票率」往往讓歷屆選務小組提心吊膽，深怕萬一人數不過半，呈報內政部後得再重來一次。面對「只准成功，不許失敗」的重責大任，選務小組透過各式各樣的管道進行宣傳，呼籲社員踴躍投票。既有的週報、月刊、網站、電子報還不夠，加上互助聯絡員的催票電話也尚難安心，投票前夕再來個簡訊提醒，如履薄冰。

誠如在投票當週週報上的公告，「民主選舉乃合作社基本認同，社員若採委託投票，視為受託人發揮互助精神協助無法親自盡義務的委託人」，希望一再透過語言及文字的強力宣傳，讓社員徹底理解「合作社」的內涵及其存在目的。這是持續的思索，也必須成為合作人的共同思索。

其實，選務小組在討論紀念品的發放方式時，包括與社員在網路社群的討論，發生許多有趣的小辯證。過去為刺激投票率而建立的「贈品」制度，據說在上一屆因為在委託投票時，引發到底是受託人拿抑或委託人拿的爭議。這次我們姑且大膽嘗試，決定只要採委託投票者，雙方都不發紀念品。再來，我們認為「紀念品」比「贈品」更能彰顯三年一度的投票意義，為「紀念品」展開全面正名。

這一串價值討論與概念釐清，就跟「用消費改變社會」一樣，需要批判與反思，是天然的進步動力。選舉投票畢竟是手段，藉由選舉投票所發生的一切組織過程，才是我們最珍貴的資產。（作者：秘書課專員）

一袋地瓜裝載的家庭農業價值

文·圖／張雅雲

時序轉至冬季，每當寒流低溫特報來臨時，一定要做的事「買地瓜，回家煮一鍋熱呼呼的地瓜薑湯」。如果貨架上的地瓜是自己熟識的農友，如洪箱、彭康偉，內心更是格外高興，還會特別和家人說「這是洪箱的地瓜喲！」「這是彭康偉的地瓜喲！」在合作社織起的安全網絡裡，也許多數時刻我們是用食物的滋味來記憶農友和生產者。

地瓜的聯想

手捧溫熱的地瓜湯，看著翻升的煙霧，腦海也會閃過很多畫面，像是灣寶北上抗爭後龍科技園區不當土地徵收時，洪箱和灣寶居民帶著自製的蜜地瓜來現場和民眾分享，誠懇希望大家感受什麼是土地的滋味；二〇一二年共同購買二十週年慶，張木村大哥帶著洪箱自製的地瓜圓來「逗



1



3

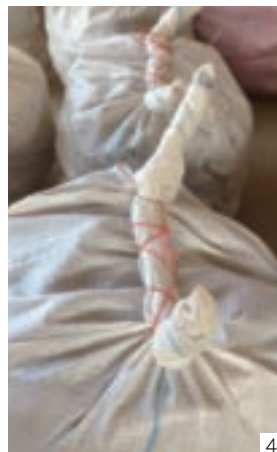


2

- 1 洪箱大姊和她的家人照顧了社員家的幸福餐桌。
- 2 成堆的地瓜小山真的要有很多人一起來整理分選。
- 3 配給南社的地瓜，洪箱大姊特別交代12月8日一定要到貨。
- 4 巧思設計過的編織袋封口。
- 5 午餐時間，洪箱的外孫也會幫忙排筷子。



5



4

熱鬧」；最近還收到洪箱大姊寄來的地瓜格外品，她說可以和員工分享，或是由合作社送給有需要的團體。

我們合作社的農產食物特別好吃，正是這些人情和細微小故事幫食物增添風味。十二月初走一趟灣寶，剛好遇到地瓜採收，才發現看似日常的地瓜從田間到餐桌也是「超搞《ㄉ》」。

共耕共食，農家的自給經濟

為了讓社員可以很方便買到地瓜，洪箱嘗試把地瓜栽種時間錯開，分批種植就可分批採收，果真今年度社員吃到地瓜的機會增加許多。增加地瓜種植面積，洪箱也有些考量，在灣寶守住良田農地之後，如果農地還是荒蕪著會有些遺憾，於是洪箱找社區有興趣者一起來耕作。「很多人來逗陣做，我只要出嘴巴就好了。」洪箱如是說，其實她心中的想法是把自己所知也教給願意務農的人。

上午十點多，洪箱大姊田裡的地瓜已用採收機翻出並運回家中的工作間，上千斤的地瓜瞬間像成隴的地瓜小山堆滿工作間。

以往沒有採收機協助翻出地瓜，收成時需要更多的人力，完全依賴人工「鋤地瓜」。洪箱說，成堆的地瓜要挑選、整理和分級，如果只有一個人做，就愈做愈手軟，如果有很多人幫忙，一邊聊天一邊動手，時間就過得很快，也會覺得做了很多事。

這天來幫忙和工作的人真不少，有洪箱大姊的哥哥、三位妹妹、姪兒、吳櫻男父子、女兒，好在有這麼多人一起分工，台南分社訂購的地瓜在貨運行來收件時即時挑選裝袋完畢。

農產的運送真是門學問，原來地瓜運送到合作社是用塑膠編織袋裝盛，為了方便貨運行的司機搬運，負責秤重縫好封口的人，會將編織袋縫出二個長長的牛角，原來這是為了貨運行的司機搬運方便，農家體貼勞動者的心也自然流露。

國際家庭農業年，重新認識小農的價值

也像洪箱大姊家一般，全球有五億多個家庭農場，家庭農業包括以家庭為基礎的農業活動，以及在農村發展出的相關領域。


家庭農業是組織農業、林業、漁業、畜牧業和水產養殖活動的一種型態，這些活動基本上由家庭經營管理，並主要仰賴家庭勞動力，包括男性和女性的參與投入。不論在開發中國家或已開發國家，家庭農業是糧食生產領域的主要農業型式。

二〇一四年聯合國定為國際家庭農業年 (International Year of Family Farming)，鼓勵各國政府制定政策，支持家庭式小規模的農業生產。聯合國農糧組織也明確指出家庭農業的重要性：

- 家庭和小規模農業生產與世界糧食安全密切相關。
- 家庭農業保護傳統糧食產品，同時促進均衡的飲食並維護世界農業生物多樣性和自然資源的可持續利用。
- 在促進社會保障和社區福祉的具體政策支持下，家庭農業為推動當地經濟發展提供機會。

對照我們合作社的農友生產者，會發現務農向來不是農友一人的事，而是農友一家人的投入。不論是農友來送菜或是參加農友大會和生產者交流大會，

都會發現農友是帶著家人一起參與。在洪箱大姊家更可明確看見，家庭農業不僅撐起一家經濟，也連帶支持好幾家的生活。家庭農業在農村社區裡發揮了穩定的力量，當大環境不景氣，城市謀生不易之際，年輕一代回到農村的一方田努力，只要願意勞動願意投入，生活生計可以不是問題。

家庭農業具有重要的社會經濟、環境和文化方面的功能。今年《綠主張》月刊也將陸續介紹合作社農友生產者各家不同的家庭農業現場，讓我們對小農所面臨的挑戰有更多的認識和理解，並把這樣的理解化為合作社的行動能量。(作者：企畫部推廣課課長) 

延伸閱讀

2014年國際家庭農業年
<http://www.familyfarmingcampaign.net/>

果真如此 四季水果生產現況

二〇一三年八月的月刊已說明了上半年的水果生產狀況，寫作時正當蘇力颱風來襲，社員們應該都感受到颱風的影響狀況，現在為社員說明下半年的水果供應狀況：

奇異果

二〇一三年九月的月刊中曾介紹農友廖金池種植奇異果的故事，原本預估將會是豐收的一年，農友為了在最佳的熟度下採收，卻因果實的香味吸引了致命的果實蠅，損失慘重。希望來年能提前做好防範措施，讓社員可享受到風味濃厚的台灣獼猴桃。



梨（新世紀梨、廿世紀梨、黃金梨、雪梨）

這些屬中高海拔的品種，除雪梨的開花期未受影響外，其餘結果率都偏低，供應量較不足。前三種屬小型果，雪梨則屬大型果，產量較多品質也穩定，請社員多多利用。

白柚、紅柚、西施柚、蜜柚

這些品項算是平穩供應，不過，因部分農友管理較不良，品質有所影響，希望來年可以提升品質以利社員利用。



柑橘類（帝王柑、佛利蒙柑、柳丁、椪柑、葡萄柚、桶柑）

柑橘類一樣受到氣候影響，產量減少約五成，供應需求明顯不足。特別請農友為合作社保留的椪柑，因為全數都留給我們了，所有有較充足的供應量。



桶柑園看不到幾顆桶柑

紅龍果

目前由陳自榮、廖金池及李長安三位農友供應。由於紅龍果屬於仙人掌類作物，耐乾旱，卻耐不了多雨的氣候。颱風過後，影響了開花的著果率與品質，也造成小部分植株腐爛。還好花苞形成的條件並不嚴苛，後續又開了好幾批花，所以有些許產量讓社員有機會品嚐到。沒機會享受到的社員，請期待來年又大又美又有風味的紅龍果吧！

龍眼

南部農友朱明發種植的龍眼的開花期較早，因此結果量未受影響。但是，中部溪底遙農園的龍眼就沒有這麼幸運，大部分的龍眼在開花期受雨水影響，結果率下降五至六成，不僅影響了鮮食，也影響到後續的乾品（帶殼龍眼乾）及加工（龍眼乾肉）。



文旦

中秋節代表性的水果，也因開花期受雨水影響，結果率普遍降低，供應量較原預訂的量少了近一半，再加上盧秀紅的第二代接手果園，尚未熟悉果樹的栽培管理，導致品質的不良率提高，影響了社員的利用信心。

新興梨

鍾國順所種植的梨樹開花期受到雨水影響，結果率不佳，再加上氣候變異，果實生長受到阻礙，還好農友良好的管理技術讓水果品質維持清甜爽口。為了滿足社員對新興梨的需求量，合作社新增了台中東勢果本山農孫昌楸，來年將會有更穩定的產量供應。

木瓜

產量仍非常低，雖有新增生產者，但供應量有限，會再全力開發符合的生產者。



蘋果

請詳見 2013 年 12 月月刊。



柿子 (脆柿、珍珠柿、甜柿)

脆柿產量正常、利用正常。珍珠柿產量正常，但遭病蟲危害，損失三成，提早結束供應。甜柿則慘遭蘇力颱風侵襲，產量銳減七成，損失慘重而無力供應。



芭樂

夏果因氣候變異造成未熟即腐爛，造成供應不足，而原有較多量可供應的冬果，卻又遭捲葉蛾幼蟲大量危害，果實被吃得慘不忍睹，生產者時輪農場、吳龍寅的損失從四成到八成不等。



為時輪芭樂遭捲葉蛾幼蟲危害

備註：「倒頭果」，即是非正常產期生產出的水果。現在這個季節吃到的鳳梨、葡萄及蓮霧都屬於倒頭果，因為它們的正常產期都是在夏天喔！



草莓

今年剛好有一批年輕的生力軍吳家慶、劉明治、謝秋芸加入生產行列，每個人的生產面積雖不大，但生產技術與合作力量值得稱許。希望透過大家的合作，讓年輕農友有生存下去的力量，也讓產量與品質可持續提升，社員們則可安心且持續利用安全健康且風味佳的草莓。社員或許不知，露天沒有設施的栽培，最怕的就是下雨；一遇到下雨，草莓這種漿果類將會慘遭病菌感染而腐爛，連帶影響到開花時的授粉結果，因此將會持續再尋覓擁有設施栽培且安全的生產者。



新增草莓產區

蜜棗

今年蜜棗減產近五成，但足以供應社員利用。而農友陳明輝花了近百萬的費用購買新品種，為的是供應品質好、口感佳且較耐存放的蜜棗給社員利用，不僅用心且「揪感心」！



茂谷柑

產量正常，於年前先以大果禮盒方式供應，方便社員送禮與祭拜，年後再以較小規格供應利用，品質與風味仍是絕佳，請社員勿錯過！

鳳梨

家最近在站所遇見的鳳梨為倒頭果(註)，雖然不是在正常產期，但由來自常年高溫的屏東地區所栽培，品質不比正常產期差喔！與農友李昭貴溝通了好幾年之後，他終於願意嘗試種植，因為倒頭果的生產需要更高的技術管理，才能將品質提高到正期的水準。



葡萄

現為二期果，也是屬倒頭果，非正常產期，果粒會較夏天產的一期果小，產量也會減產二至三成。今年是幸運年，因為從開花結果到採收期，未遇到太多雨水，所以本期果有較充足的量可供應。在此也要告知社員，其中一位生產者賴順清為了提早供應，卻慘遭天候影響，以致全軍覆沒，完全沒有收成。



蓮霧

本品為倒頭果，品質較正期的夏果佳且口感好。今年農友鄭欽永仍維持四批生產，以調節產量及需求。本期果最怕的是遇到持續低溫，這將會造成大量落果，嚴重時將導致無任何收成。另外，社員們常會發現果實有裂果現象，那是因為果實於套袋內的濕度無法調整所造成，除非爛掉的部分太多，否則仍可將裂果處小心切除後食用。



套袋之蓮霧園

給家人安心健康的家居環境

二〇〇七年主婦聯盟環境保護基金會與合作社共同出版了《我的清潔手冊》，將多年來一直推廣的友善環境清潔方法及環保理念，透過手冊傳達給更多人，其中介紹許多簡單安全清潔的小撇步，輕鬆打造一個健康安全的生活。在年終之際，家家戶戶準備大掃除時，不妨利用健康無毒的清潔用品，給家人一個安心的家居環境。



家電用品

清洗時，以一杯肥皂粉，溶在一盆 60℃ 的溫水中，將拆下的風扇葉片、冷氣機的濾網或燈罩浸泡其中，用刷子刷洗，最後用水沖洗並擦乾。



門窗玻璃

- ◎ 將一大匙的小蘇打粉溶在半桶水中，或以醋和水 1：1，噴灑在玻璃上，再以布或報紙擦拭乾淨。
- ◎ 玻璃較髒時，先以稀釋的肥皂水擦拭，再用水清洗。霧玻璃則用濕刷子沾肥皂清洗。
- ◎ 紗窗、紗門拆卸後以肥皂及清水沖洗。若無法拆卸，以抹布或油漆刷，沾溫肥皂泡沫（戴手套將肥皂水打至起泡）刷洗，再以乾淨的濕抹布擦淨。



家具

木質及皮革家具

- ◎ 先去除灰塵。
- ◎ 可用家裡的食用油和白醋，以 3：1 混合；或食用油及檸檬汁 2：1 混合，來保養家具。

布沙發

- ◎ 沾到汗點時，必須立即以抹布或舊牙刷沾肥皂輕刷，再用水擦拭。



【註】

- 1 氧系漂白劑：學名過碳酸鈉，俗稱固體雙氧水，溶於水時分解為過氧化氫（雙氧水）與碳酸鈉，具有漂白、殺菌、消除異味等功能。相較於氯系漂白劑，對環境所造成的影響較低。
- 2 高效去汙膏：使用前將肥皂絲與氧系漂白劑以 1：1 的比例，加少量的水攪拌均勻。汙垢多時，增加肥皂絲比例；有黴斑時，增加漂白劑的比例。



可用肥皂液或小蘇打粉不定期刷洗；為避免堵塞，請勿將面紙、拖過地的汗水、食物等倒入馬桶。

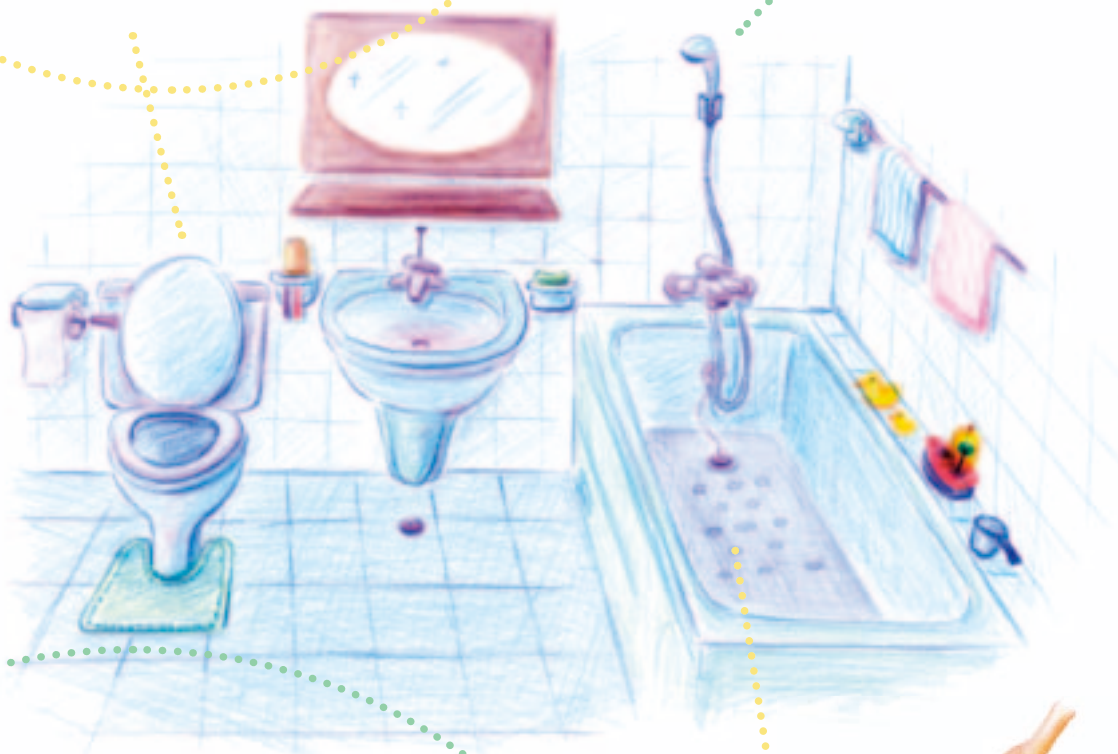
馬桶

市售馬桶清潔劑多含強酸、強鹼類的化合物，這些物質易導致使用者呼吸道的傷害，也會破壞化糞池裡分解污垢的微生物，請避免使用。



鏡子、蓮蓬頭、水龍頭

鏡子以稀釋的肥皂液擦拭。蓮蓬頭、水龍頭用肥皂清洗，金屬部分用舊牙刷沾小蘇打粉或醋刷洗，最後可用檸檬皮擦拭。

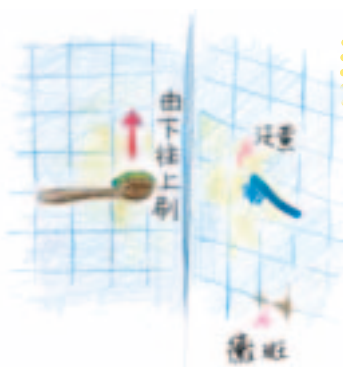


浴室天花板、牆壁

用長柄海綿刷沾肥皂液，從牆角邊緣開始，由下往上直刷，避免滴水下來，最後用清水沖淨。

磁磚

入浴後利用蒸氣餘熱，以肥皂刷洗，清潔效果最佳。磁磚縫泛黃處，用舊牙刷沾高效去汙膏或使用氧系漂白劑（註）刷洗。通風不良的浴室，可自製 75%濃度的酒精（水與藥用酒精 1：3）或醋噴灑細縫處，避免長黴斑。



浴缸、洗臉台

用海綿或壓克力刷布，沾肥皂或小蘇打粉刷洗，不會損傷浴缸表面如琺瑯、不鏽鋼、塑膠、磁磚等材質。髒汙嚴重時，用高效去汙膏或氧系漂白劑刷。浴缸邊緣，不定期的用熱水沖，並盡量保持乾燥，可防矽利康發黴變黑。

綠食育國小實驗計畫

送給孩子最好的禮物

文／張明純
圖／主婦聯盟環境保護基金會台中分會



自二〇一〇年起，主婦聯

盟環境保護基金會針對這幾年來關注的食品添加物、蔬菜硝酸鹽、蔬果農藥殘留、基改食品等議題，以「綠食育，給孩子最好的禮物」為口號加以整合，進一步做全面性的倡議與推動。二〇一二年初，台中分會拜訪了認同並支持綠色飲食教育的台中市南屯區黎明國小陳華誼校長，得到願意全力協助與配合的允諾後，我們擬定專案計畫並獲得教育部補助，結合「綠繪本環境教育」教學法以及食育體驗營隊，針對該校二年級小朋友，實施為期半年的「綠食育國小實驗計畫」。

綠食育現場：

繪本、戲劇、實驗、遊戲

我們多年來透過無數場次的環教宣導，推展「綠食育」概念，但很難掌握聽講者是否因此改變飲食行為。而當今的小學基礎教育，極為缺乏「綠色飲食教育」，許多兒童身陷五顏六色的零食中卻不知風險何在，家長也沒有綠色飲食的觀念。校園午餐的廚餘量端視孩子是否喜愛當天的食物，孩子與食物的關係只剩下「好不好吃」。因此我們希望在教育第一現場實施完整的教學計畫，透過現場觀察、訪談等質性研究或問卷設計，確認有效重新

連結學童與食物、生活、土地的關係，並建立正確的飲食觀念，改變不正確的飲食行為與習慣，同時建立學童支持環境永續發展的核心價值。如此將可進一步建議教育主管機關，將涵括食農教育、飲食教育、環境教育的「綠食育」，納入小學正規教育之中。

二〇一三年三月，二年級每班挪出彈性或綜合課程共兩小時，講師們在班上分享《阿平的菜單》與《班班愛漢堡》兩本繪本，透過泡汽水實驗、「飲食紅綠燈」遊戲，讓小朋友清楚了各式零食中存在許多傷害身體的色素、香精、防腐劑，也藉此學習「多蔬果少肉食、少加工多天然、加工食品看標示」等健康飲食三要訣。

四月十七日，全二年級合班上課的兩小時中，講師們活潑生動地演出《爺爺的有機麵包》與《好一個瓜啊！》兩齣戲劇。演出後搭配「有機」概念課程介紹，讓孩子們了解無人工添加、無農藥化肥、無基改才是友善環境的飲食方式，同時教導小朋友飲食金字塔的原則，知道「多蔬果」對身體與環境有極大好處。

小廚師體驗營： 與食材的親密接觸

十月初舉辦兩梯次進階的「綠食育小廚師體驗營」，讓參與的孩子們親嚐「食農教育」的滋味——親自動手料理三菜一湯（料理小達人）、在黎明國小的學校菜園種植時令蔬菜、認識在地特色食材「麻薏」並做成果凍，並且透過「口味大不同」的教案遊戲，了解同樣的青菜會因為慣行農法或有機農法，造成味道上的差異。體驗營中有三分之二以上的小朋友第一次操作刀具、切菜、備料、洗米、炒菜。多數家長對於孩子使用刀具，都有過度保護的心態，深怕孩子切到手或料理時被燙傷。但是，我們發現只要經過輔導老師的教導，孩子不但可以正確使用刀具（尤其是男生），還能大顯身手煮飯炒菜。每組的燙地瓜葉、素炒茭白筍、菜脯蛋、味噌豆腐湯上桌後，小朋友滿滿的成就感，飯菜吃起來特別香甜，通通盤底朝天，然後才發現，這一餐原來全是蔬食，沒有肉類！

孩子變不一樣了！

雖然本計畫實施的期程不長，我們卻在前後測的問卷、六個班級老師的訪談，還有家長的回饋與孩子的反應中，看到下列幾點具體的改變：

一、班級導師一致表示，孩子的健康飲食概念普遍提升，知道什麼能吃、什麼不能吃。

二、六班中有三班的導師表示，校園午餐的青菜不像以往需要費力要求小朋友吃完，孩子不會再問：「為什麼要吃青菜？」其中兩班導師表示，孩子上完課後比

較愛吃青菜，甚至還有些孩子會刻意表現出愛吃青菜。

三、有一班未禁止帶零食到校的導師表示，當有孩子拿出零食時，有概念的同學會一擁而上檢查成分標示，還會提醒這個不健康。另一班的導師則不再准許孩子帶零食到校。

四、有班導師說，自己的改變相當明顯。陪同孩子上課時了解人工添加物的危害後，已不再購買各式糖果餅乾作為獎勵品。

五、某位女學童的母親表示，女兒並未主動分享主婦聯盟的綠食

育課程。但她原本非常喜歡珍珠奶茶等含糖飲品，經常吵著要

買，後來竟然鮮少為此吵鬧，一問之下才知道與主婦聯盟的課程實施有關係。

六、廚房料理的經驗，強化孩子對於食材的了解並提高接受度，減少廚餘量。

「綠食育國小試辦計畫」實施後，孩子們飲食行為的正向改變令我們相當振奮。台中市教育局了解此計畫後，在台中分會的協助下，即將在一〇二學年第二學期開始推廣到全台中市各國

小。我們冀望黎明國小的實驗計畫，能夠為國中小學教育現場帶來啟發，將「綠食育」納入基礎

正規教學。畢竟先有綠色健康飲食的概念與常識，我們才有挑選好食物的能力，也才會清楚糧食生產與土地、環境永續發展的關係，重建人類生活與飲食環境的倫理。（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會副主任、黎明國小綠食育實驗計畫主持人及台中教育大學通識教育中心兼任講師）



上 十月五日於黎明國小舉辦「綠食育小廚師體驗營」，拉近孩子們與食物、土地的距離。

中 主婦聯盟台中分會綠繪本小組之綠繪本劇團以戲劇演出《爺爺的有機麵包》&《好一個瓜啊！》。

下 在講師引導下，小朋友將有機與慣行青江菜做比較，先觀察外觀、氣味等有何不同，並寫下紀錄。

老來伴

人人都有晚年權益

文／楊佳羚

圖／楊佳羚、鄭智偉



兩個媽媽，同樣幸福。



最近台灣因為「多元成家草案」的討論而沸沸揚揚。該草案有三部分，目前由立委提案進立法院的只有第一部分「婚姻平權」，也就是提出修改民法九七二條，將原來只有一男一女能締結婚姻，改為不設定性別的雙方——亦即男男、女女、男女，甚至擁有兩種性器官的雙性人，都可以結婚。這條法律的修改，和老年有什麼關係呢？

相愛一生，卻見不到最後

有部美國影片《愛妳鍾情》，其中第一段故事發生在一九六一年。在那個提倡「完美家庭主婦」的年代，不婚的兩個老女人在一起是一件奇怪的事，但片中兩個同性戀人就這樣相愛一生。然而當其中一位發生意外時，另一位在醫院等待區，卻無法像其他送老伴來醫院的異性戀女人一樣，說出內心害怕失去親密愛人的痛苦。同時，也因為她不是病人的「家屬」，而無法進入加護病房探視伴侶；甚至，當伴侶狀況急轉直下時，醫院也沒有通知徹夜在等待區守候的她。

更慘的是醫院要她聯繫伴侶

的親戚，才能取回遺物；而這個和她伴侶並不熟的親戚，竟可以合法繼承她和伴侶合買的房子，只因房子登記在伴侶的名下。她在最悲傷的時刻，還得搬離與伴侶充滿回憶的家。這是一個相愛一生，卻見不到對方最後一面的故事。這樣的故事真實地發生在同志婚姻沒有合法化的國家。

在台灣，同志諮詢熱線也拍了一部類似的短片——《其它人》。片中兩位老年女同志一起住進安養中心，但中心只提供異性戀夫妻雙人床。她們最終爭取到同住一房，卻得每晚把單人床合併在一起，天亮打掃的人到來之前得趕快再把床分開。其中一位過世時，她最親密的伴侶在喪禮上，等到司儀最後請還未上香祭拜的「其他人」，才輪到她上場。故事讓人覺得不勝淒涼。

瑞典，同志平權的幸福國度

在這波修法的討論中，有些人因為宗教的理由，認為同志婚姻合法化將破壞一夫一妻的家庭倫理。然而無論個人是否能接受同性戀，這些同志就是我們社會中活生生的人，沒有理由因為有

人不接受他們的性傾向，就剝奪了同志身為人應有的人權。

瑞典一直到二〇〇〇年才廢止國教，在此之前，瑞典一直以基督教為國教。現今雖然不用再繳稅給教堂，但我在瑞典預扣的稅收仍有一筆「喪葬稅」，是繳給瑞典教堂的（二〇一三年後，才改為瑞典教堂會員才須繳納）。即便如此，瑞典自一九八八年的同居法就允許同性伴侶及異性伴侶同居；一九九五年瑞典同志可以到市政府登記為伴侶，亦即「伴侶制」，也是提供給同志的「世俗婚」。二〇〇三年，瑞典開放同志伴侶領養孩子；二〇〇五年開放女同志伴侶人工生殖；二〇〇九年婚姻中立，亦即不再限制同志只能得到「伴侶權」的世俗婚，而能在教堂接受上帝的祝福。二〇一一年甚至還修憲，讓性傾向成為禁止歧視的類別之一。

有人擔心如果開放同志的結婚權，將會使台灣少子化更嚴重——殊不知台灣的少子化問題是因為普及托育服務不足，才讓眾多異性戀夫妻不敢生育。瑞典生育率並未因同志的同居權、結婚

權而受影響，平均每個女人生育一·九個小孩，比台灣女性平均多生一個小孩！

也有人擔心，如果開放同志領養，是否會造成小孩性別認同錯亂，讓小孩不幸福。其實許多國家的學術研究都顯示，同志家庭的小孩只有一項與別的小孩不同——他們比其他家庭的小孩更懂得尊重差異。兩位英國學者對OECD（經濟合作發展組織）的跨國研究也顯示，小孩福祉與社會是否公平有關。這兩位學者以該國最富有與最貧窮的二十%相較，收入差距最少的前五個國家分別為日本，以及北歐除了冰島外的四國；差距最大的國家分別為新加坡、美國、葡萄牙、英國、澳洲。結果顯示，越平等的國家，小孩福祉、社會信賴等正向的項目越高；而貧富差距越大的國家，則犯罪率、不健康的狀況等負向項目越高。瑞典是全世界兒童福祉最高的國家。

由此可見，兒童幸福與否和他生長在同性戀或異性戀的家庭無關，反而和社會平等有關。即便瑞典有一半的小孩在非婚關係中出生，但不表示家庭就必然

崩壞、小孩就無人照料。瑞典是全世界第一個禁止體罰的國家，瑞典人對童年及兒童人權極為重視——之前專欄也提到所有兒童從出生就受到社區小兒護士的完善照顧，從一歲開始就可以接受高品質的托育服務，這造就了瑞典兒童的幸福。

如果你還是無法接受同志

有人說，我尊重同性戀，但他們不需要擁有結婚權。這樣的「尊重」其實只有口惠。在瑞典，我曾遇到一位十分虔誠的穆斯林。她告訴我：「由於我篤信可蘭經，所以我無法說同性戀是對的事。然而這只是我的信仰，我只能決定自己不要成為同性戀，卻無權評斷別人，我必須尊重他們。」我也常跟我的學生說，也許你還是覺得同性戀「怪怪的」，然而正如你不吃皮蛋，覺得它噁心一樣，你只能選擇不吃它，卻不能立法禁止喜歡吃皮蛋的人上餐館。同樣的，個人的好惡並不能成為阻擋別人擁有基本人權的理由。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生瑞典樂活》）



- 1 2009年瑞典《婚姻中立法》通過，社民黨黨魁及綠黨發言人擁吻慶祝。
- 2 2005年溫哥華市的同志婚禮。（圖／鄭智偉）
- 3 瑞典同志大遊行時的警察大隊永遠搏得最多掌聲。

年年有魚的 永續歡慶

文·圖／番紅花



八斗子漁港。圖／遠流出版提供



最近往宜蘭的山上去旅行，車子一路在冬日晴朗的山徑上緩緩迴旋攀升，孩子們突然眼尖發現有些老樹上掛著小小的木牌寫著「野生鱸鰻供應」，對城裡孩子來說，這可稀奇了，什麼是鱸鰻呢？可從來沒聽過、也沒吃過啊。

孩子們這一問，頓時將我和先生的記憶拉回到三十幾年前的孩童光陰，我們夫妻倆向來很樂意也很努力的和孩子分享親身的古早味傳統飲食故事。因為，食農教育這一塊，唯有每天和孩子貼身相處的父母願意花時間帶領孩子去逐步認識食物的源起和真面貌，孩子們才有機會了解什麼才是真食物（real food），他這輩子也才能建立智識或常識，去對抗財團與工業聯手合成的食品安全陷阱與謊言。因此我趕緊笑吟吟的和孩子們解釋，鱸鰻湯可是很補的湯呢！小時候阿嬤會買回來好大一條鱸鰻和紅棗等中藥材，一起放在陶製大盅裡燉到鱸鰻的骨頭都軟化了，讓全家人又鮮又甜的喝下去，喝到全身暖呼呼的！

根據文化部「台灣大百科全

書」和農委會水產試驗所的資料解釋，鱸鰻是洄游性魚類，小時候牠們喜歡躲在河川中、上游的深潭、湖泊和池沼的洞穴裡，只會露出一個頭呼吸，到了晚上牠就會游出來獵食青蛙、蛇及動物屍體等等，一直到成熟以後，再游向相同的固定海域去產卵，而小鱸鰻則會隨著海流再漂送到不特定的河口區去學著長大。一條鱸鰻可以活到好幾十歲，最長還可以生長到一百六十公分呢！

孩子們聽了很興奮，也對傳統的鱸鰻補湯充滿了品嚐的興趣，我們於是約好農曆過年時回外婆家拜年，請外婆跟坪林的叔公訂一條野生鱸鰻（叔公已經八十幾歲了，至今每年還是會抓到幾隻野生的鱸鰻供家人食用）。我想，以這樣的傳統食物去連結孩子的童年飲時記憶，他的內心就會有個溫暖的角落，並且終其一生的飲食品味有個踏實的起步，若這不是父母應該教給孩子的，還有誰更適合或更該承擔這份責任呢？

我常常跟孩子們說，不管是海裡面來的魚，或是河裡游的魚，或是養殖戶的魚，只要是好



目前和一隻老貓、先生、兩個女兒窩居於內湖小山坡，用心安心作一個專職主婦，視逛市場買菜為每日孤獨微妙的小旅程。著有《廚房小情歌》、《看得遠的，就是好母親》、《給孩子的人生先修班》等書。

的魚，牠都是珍貴的，通常價格也比較高，所以我們要珍惜著吃、把魚吃乾淨，不貪吃、不濫捕，讓各種魚有個生生不息的機會，我們人類才可以永遠有海鮮漁獲吃，海洋的生態也才能獲得平衡，這就是海洋的永續。

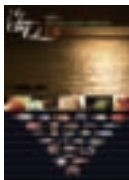
因此，我們假日時會盡量帶孩子們去逛逛菜市场，只有親自到菜市场去走走，孩子們才有機會看到完整的一條魚長什麼樣子，否則他們還以為土魷、鮭魚、鯖魚、鬼頭刀、海鱸、虱目魚或餐桌上常見的鯛魚，是長得一圈一圈或一片一片的呢。若連最常見的魚長什麼樣子都沒有興趣了解，那豈不是空有海鮮文化卻沒有海洋文化？所以讓孩子們去魚市看魚或帶他們去漁港感受漁船進港的畫面，這都是島國子民靠海吃海的珍貴生活印記。我們是多麼幸運，住在台灣有山有海，山珍海味一一不缺，因此也是最容易去實踐飲食教育的國度了。

農曆過年的喜慶團圓日子即將到來，不論省籍，凡圍爐的美好時光，家家戶戶少不了用吃魚來意涵吉祥的「慶有餘」，媽媽們總是會提早買幾尾富貴好魚，

如白鯧來酥炸，小朋友們也喜歡吃味道鮮美的奶油煎干貝和蘆筍炒蝦仁，或是來個涮涮鯛魚片，不然將嫩豆腐切片藏在清蒸粉紅色野生鮭魚下也很誘人，去迪化街買清香的荷葉把午仔魚和破布子包在荷葉裡清蒸，就是一道詩意美麗的海菜，魚料理的變化何其多，亦即我們可以說給孩子聽的海洋故事何其多，讓我們陪孩子用珍惜、節制的方式食用充滿媽媽愛的魚料理，在家裡的餐桌上，與孩子分享海洋、河川賜給我們的珍饈宛如貴重的禮贈。

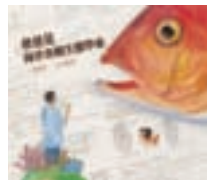


以荷葉包裹午仔魚和破布子蒸出美妙的海味。



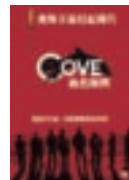
圖/遠流出版提供

《海人上菜》，薛麗妮著，2013年11月出版。獻給台灣那些一輩子在海上搏命的漁人，留下他們工作身影的真實紀錄，如今我們知道所吃的米來自哪位農夫所種，但我們卻很少知道我們所吃的魚，來自誰的捕獲。農書中並附有數十道簡易又美味的海鮮食譜。



圖/小魯文化提供

《爸爸是海洋魚類生態學家》，張東君著，2013年11月出版。這是一本介紹海洋生態的科普繪本，適合國小國中的孩子閱讀，帶領我們去探訪台灣人工魚礁復育的過程，以及張崑雄先生在海洋生態研究的努力與貢獻，親切動人的文筆，誠懇好看的故事。



《血色海灣》DVD，獲2010年第82屆奧斯卡金像獎最佳紀錄片，記敘日本和歌山縣每年捕殺約23000隻海豚的經過，讓我們看到海豚的悲歌，內幕之下，驚心動魄。

看清高貴麵包背後的真相

文／劉玲琳



生活者投稿



喜願麵包坊的貝果是很受歡迎的品項之一。

隨著「塑化劑危機」、「毒澱粉事件」、「パン達人麵包不天然」，到「大統油品造假」等，層出不窮的黑心食品問題，徹底粉碎了消費者的信心，讓台灣人不知所從。除了企盼政府嚴查把關，或許我們也要盡點力，學習如何判別食品的真偽。現在就讓我們從很多人每天都要吃的麵包開始吧！

從小每天放學經過麵包店，就會聞到陣陣麵包香，讓人忍不住買個又香又軟的麵包，這是許多人共同的美好記憶，也讓「麵包就是很香、很軟Q」這樣的印象，根深柢固地烙印在大家心裡。隨著生活水準提高，健康、環保、養生的觀念興起，只要打著健康、天然的名號，再貴的食物也有人買；然而「パン達人事件」讓大家發現，「食材純天然，未使用任何人工添加物」只是美麗的謊言，用更貴的價錢買回來的麵包，卻是假天然、假健康，當然憤怒、傷心。

善用嗅覺視覺，分辨真偽

為什麼消費者那麼容易上当？原來我們所熟悉的麵包、糕

餅的滋味，是添加了許多人造化學成物後的香味與口感。許多人甚至沒吃過「完全未使用人工添加物」的麵包，又怎能分辨真偽呢？

曾自己做麵包的人都知道，麵包剛出爐時的確滿室生香，但放涼後，就要靠得很近才聞得到那種淡淡的、溫潤的麵包香。如果你還沒走到店門口就聞到香味，而且是濃烈的草莓、芋頭、香草、牛奶、起司、大蒜、培根等味道，那一定是使用了人工香料或香精。

顏色也是。很多人喜歡的全麥吐司，顏色比白吐司深，應該是淺淺的淡褐色，但現在市面上很多全麥吐司都是咖啡牛奶的顏色，極可能添加了色素。各種加入水果或果乾的麵包也很受歡迎。由於高溫烘烤會破壞水果原本的色澤，甚至產生褐變，所以烘烤後仍能維持鮮豔的紅色、綠色、金黃色、淺紫色的麵包，應該都有添加色素。

了解製程與用料，識破謊言

各種甜麵包，包括波羅麵包、奶油麵包、紅豆麵包、芋頭



台南分社有供應來自瑪諾蘭迦的鮮食麵包。

麵包、奶酥麵包等等，一向是許多店家的主力商品；但是有些麵包店為了降低成本，將製作甜麵包的基本原料如砂糖、奶油、奶粉，替換成甜味劑、人造奶油、大豆蛋白。鹹麵包所使用的肉鬆、熱狗、培根、火腿等材料，其中新鮮豬肉比例並不高，而是摻雜了很多豆粉、大豆蛋白、乳化劑、凝集素、色素、香精等人工添加物。

由於養生觀念盛行，近年來越來越多人選擇吃全麥麵包。在台灣，只有極少數店家的全麥麵包使用由整粒小麥磨成的全麥麵粉製作，大多數的店家只是在白麵粉中添加一些麩皮。為了顧及口感，店家所加的麩皮或全麥麵粉的比例都不太一樣，大概從十五%到五十%都有，但這些麵包都被稱為「全麥麵包」。

有些人喜歡吃有酥皮的麵包，如丹麥奶酥麵包、波羅起酥麵包、牛角起酥麵包等等，但他們不知道，現在許多麵包店製作酥皮的油脂，已捨棄傳統的天然奶油，而是採用乳瑪琳（一種經過氫化處理的植物油，又稱人造奶油）、白油（一種精煉過的豬

油，顏色雪白、沒有豬油味）、起酥油（也是一種經過氫化處理的植物油）。豬油本身不是反式脂肪，奶油雖含有一些天然的反式脂肪酸，但量不多，身體可以代謝；可是乳瑪琳、白油、起酥油卻含有大量的人造反式脂肪酸，代謝困難，會累積在身體中造成疾病。

久放不壞，必定有詐

麵粉製品還有一個特性，就是放涼、放久了會變硬，且失去彈性，所以在家做麵包，如果當天吃不完，就要放入冰箱冷凍，隔天再烤一下，才能保持麵包的柔軟Q彈。況且台灣的氣候潮溼高溫，澱粉製品如果沒有添加高油、高糖、高鹽，很容易發霉或酸敗。但不可思議的是，坊間許多麵包放上一個多星期，也沒有發霉、發酸，甚至連口感都沒有改變，還是非常鬆軟Q彈，這真是太神奇了！事實是這些麵包在製作過程中添加了品質改良劑、膨鬆劑、乳化劑、安定劑、維生素E等許多具有抑菌防腐功能、卻無防腐劑之名的人工添加物。

維生素E能抗氧化，但加在

麵包、糕餅、泡麵等食品中，是為了防止食品因氧化而產生油耗味，多吃這些食品並不能增加身體細胞的抗氧化能力。況且現在的「天然維生素E」、「大豆蛋白」，幾乎都是從玉米、大豆萃取而來，而原料多來自美國、加拿大的基改大豆和基改玉米。

知道了市面上許多高價麵包背後的秘密，大家以後在選購麵包時也就比較不會被光鮮亮麗的假象所迷惑。如果有時間，最好在家動手做；若非買不可，就多留點心，尋找可以讓自己放心的店家，為全家人的健康好好把關。

非常幸運，主婦聯盟合作社的生產者「喜願麵包工坊」所製作的麵包，都是天然健康的穀物雜糧麵包，雖然只有吐司、貝果兩大類，但麵包裡面除了麵粉、雜糧粉、水、酵母，以及少量的糖、鹽之外，沒有其他人工添加物，讓我們吃得很安心。（作者：北北分社社員、解說員，亦為生活材小組及添加物讀書會小組成員）

合作運動： 溫和但強大的生活實踐

文·圖／陳真善

在寒風細雨中，「合作找幸福——台北場進階工作坊」終於圓滿。這場原本訂在二〇一三年九月二十及二十一日舉辦的活動，經過一波三折，而後延至十月四及五日。第一天的活動在「三重勞工中心八〇一室」進行，第二天則在「泰山高中」。

認清合作運動的內涵與方向

第一天的活動是室內的課程，我們邀請的老師都是一時之選。當天第一堂課的講師是對合作社非常有理念的資深前輩孫炳焱老師，講題是：「資本主義體制下為什麼需要合作社？」

孫老師告訴我們，資本主義帶來了經濟自由與社會競爭，造成優勝劣敗，也提升了失業率、擴大貧富差距，最後產生出「新貧階級」。以前是沒受過教育的人才會失業，現在則是高學歷的人也失業；非典型的雇用形態增加，例如企業大量雇用學生。中產階級消失、階級對立產生，稍微遇到一些小事就會出現衝突，社會動盪不安。另外，自殺率攀升也是資本主義的寫照。總的來說，資本主義雖然帶來繁榮，同

時也產生許多社會問題。

這時，由社會團體組成合作社，以溫和的方式改變生活，實踐合作運動的「倫理性」與「教育性」，是非常需要的。合作運動要認清其核心價值，不是為了利潤，而是追求一個合理的分配。孫老師還提到，合作社不能總讓人付出時間又付出金錢，這是不不能持久的；一定要讓理事、志工有一定的報酬，要保障其基本的費用，例如車馬費等等。

接著，下午的課程由錢金瑞老師談「合作社營運計畫書擬定及預算編製」。錢老師講課非常活潑幽默，他說：「通常成功的背後不是滄桑就是骯髒。」引來大笑，輕鬆進入今天的主題。錢老師說：成立合作社的前提是，不要用錢來衡量一個人的價值。合作社的民主強調「共同參與」，因為命運由自己決定，也自己負責，籌組合作社要有使命感，這使命會左右將來合作社的方向。

合作社的整體計畫一定會關係到人、事、財物三方面，計畫與預算乃是一體兩面。計畫是為了解決問題而產生的，要訂下

短、中、長期目標，而且要具體且可以量化；但計畫並不一定會達成，所以可行性評估很重要。預算的編製所涵蓋的內容又更多了，有營業預算、財務預算等等，重要的是不宜過分僵硬，應富有彈性。另外，在人力運用方面，錢老師說：「不要要求所有的人都犧牲奉獻。」這理念與孫老師的說法竟然不謀而合！

走進社區、感受地方活力

第二天的活動我們移師到泰山高中，參訪泰山社區及美寧工坊。老天似乎不太配合，受菲特颱風外圍環流影響，讓整個台北北地區濕濕冷冷的，這天的溝仔墘老街巡禮，大伙撐傘在雨中聆聽社區導覽員的講解。林文達先生娓娓道來辭修公園的歷史，這裡曾經是已故陳誠副總統的墓園，而溝仔墘老街上「得慶居」的牌樓托架上有特殊的剪粘技巧呈現，我們可以想像這條老街在那久遠的年代，曾經那麼風光，如今已走入歷史，令人不勝唏噓。

中午用餐後，美寧工坊古經理告訴我們社區經濟邁向國際



合作找幸福—台北場進階工作坊」圓滿落幕，參與的夥伴們收穫滿滿。

的過程。泰山鄉是芭比娃娃的故鄉，而美寧工廠在一九六六年是全球最大的芭比代工廠，造就泰山三分之一人口的就業機會，但好景不常，美寧公司於一九八七年遷廠到人工較為便宜的東南亞國家，泰山鄉原本繁榮的街道也就從此沒落下來。這並沒有打消泰山鄉民的夢想，在鄉長積極推動下開辦社區、社團讀書會及系列培訓班，凝聚了社區的人力資源，二〇〇五年「娃娃社區合作社」正式成立，之後更創造出台灣本土娃娃的特色及文化，進一步開辦娃娃DIY教室，吸引大人及小朋友動手製作娃娃及創意作品。古經理說：他們是最後一代的家庭代工，用幸福的傳承去做的娃娃工坊，希望種下一棵希望的種子。泰山鄉的願景，乃是打造明志商街為娃娃文化創意大街，而美寧工坊MIT的品牌，終會在國際上打出知名度。

我們期待下次會更好

活動圓滿落幕，在籌辦過程中，參與的社員都有所學習，我們也整合出幾點與大家分享：

一、整體來說，參加人數並不如

預期。這次活動採網路報名，但很多學員在合作社網頁上找不到報名的入口。我們建議以後的活動相關訊息，在網頁上能有更高的能見度，方便社員點閱。

二、有關場地租借，一定要在活動的一週前主動與對方確定，並且要及早繳付訂金。石牌圖書館二樓的多功能教室是理想的場地，且租金低，是不錯的選擇。當然，我們希望站所能有可容納約四十人的活動空間。

三、課程設計以動靜參半為宜，學員對戶外參觀活動較有興趣。戶外參觀活動要有雨天備案。

四、會場設備方面，飲水、咖啡及點心供應很重要，也可以讓參加活動的學員藉此機會了解合作社的產品。

工作人員對本次活動籌備過程的一致回饋是「滿意」，而不是「非常滿意」；這表示仍有不足之處，下一次我們還是願意接受挑戰。活動雖由社員承攬，但若無地區營運專員蔡一維的協助，一定事倍功半，因此，我們希望將來仍以社、職員合作的模式來籌辦活動。（作者：北北分社社員）



閱讀， 實踐另一種生活的想像

在歲末年終之際，選一本好書靜靜閱讀，停下匆忙的腳步，讓身心沈澱一下，找到再出發的力量！本期介紹的三本書，皆為社員的著作，讓我們從生活者的角度，看見另一種可能。

《減法健康術》— 減去生活的毒害

文／李建緯（企畫部專員）

生活中其實有許多事物是多餘的，有些是因為商業模式的營利與便利而造成的累加，如使用食品添加物減少製造的成本、使用防腐劑增加食物保存的期限；或是為了一時便利，以石化製造的洗潔產品加強洗潔速度。但是，生活其實不一定要如此，而且過多的化學製造物，增加了我們接觸有害物質的機會。

陳修玲老師是合作社的資深社員，專長於毒物領域的研究，長年擔任環保講師。她把專業的毒物知識，結合參與在主婦聯盟活動的十多年經驗，出版新書《減法健康術—陳修玲越減越富足 DIY》，公開自己多年來身體力行的生活妙點子，教導每位生活者如何避免生活中各種毒害，打造無毒健康的生活，更同時減少製造廢棄物、減少花費。

這本書引領我們了解，這樣的生活並不需要用更多的花費去堆砌—保養身體不需要昂貴的化妝品或保養品，只要吃得健康，避免有害的食物，就可以遠離疾病，這些都比吃昂貴的保健食品或補藥來得實際。現代科技社會過多的便利，或許讓我們省下一點時間，但付出的成本遠比我們想像的多，不只增加生活的風險，更因此而付出巨大的環境成本。這些都是人類追求便利與收益的欲望所造成。今年食品違法添加的新聞記憶猶新，只要我們的心不改變，這類事件不會減少；再嚴格的規定都會有有心人鑽漏洞，唯有自己從心改變，學習過好生活，才能逐步遠離生活的毒害。





《廚房小情歌》—小情歌、大力量

文／許心欣（台中分社社員）

知名教養作家番紅花（資深社員）最近出版了個人的第一本飲食書—《廚房小情歌》，設定的目標讀者是對當令食材不熟，且對料理手法沒把握的人。（就是我這種人啦！）然而，這不是一般的食譜書，而是一個主婦書寫內心對台灣農業現況的觀察與關注。

從台北菜市場採買的日常旅行經驗分享開始，書中談及不同食材的探險經歷，文字間不時流露出作者所遵循信奉的綠色飲食觀，如在地當季、低碳節能、身土不二、有機無毒等等信念，也同時分享這些食材的料理食譜。

這是一本深具綠食育概念的飲食書，不僅談到糧食自主，還強調食物里程與低碳飲食，以及不浪費食材、採買即期品，這都是珍惜食物的實際行動。這本書中也提到季節食材、農藥、硝酸鹽、工業食物等等問題，如同番紅花在書末的後記所說：「這本書想寫菜市場裡的溫暖深情，也想寫農村土地面臨的困境，希望吸引讀者關切當今農食世界的真偽。」

我的確在字裡行間感受到作者對土地、廚房的情真意切，而且書中一再強調主婦透過「吃、買、煮」，能夠以消費來展現改變社會的力量；她甚至認為官員不一定救得了本土農業，但每天握有實權買菜買米的女人，絕對可匯聚一股疼農愛農的義氣。



這輩子一定要當一次農夫

文／陳怡如（新竹站社員）

在眾多與老房子有關的書籍中，很難會錯過林黛羚的著作《蓋自然的家屋》、《老屋綠改造》等等，最近她又推出新作，紀錄下的是自身持續地從事農務後，與土地之間建立的深刻關係，以及從務農中觀照自身所獲得的體悟。

二十世紀初，一對居住在美國紐約的聶爾史考特、海倫史考特夫婦反對掠奪與不公平的經濟方式，搬遷至森林農地，度過六十餘年和平、簡約、自給自足的農耕生活，阿羚受其著作《美好生活》所啟發，也想找塊地落實半農半X的生活。

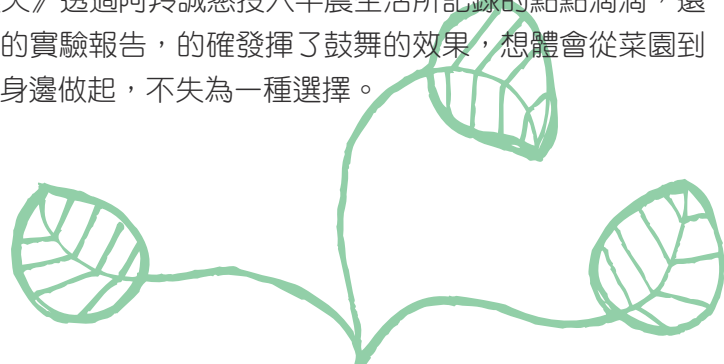
承租市民農園之後，清晨六、七點跳著起床，到田裡玩到正中午，下午又回到農園，日復一日忙著與市民農園熱戀的阿羚，出現了陶醉於與土地、農作物說話的「症頭」。後來出現的「後遺症」是臉和手背曬黑、不再依戀社群網站，更懶得出門趴趴走—她從城市人搖身一變，成了個庄腳人。幾個月後，她的心情與自然逐漸產生共鳴。「在田裡有助於讓我更容易旁觀自己。」阿羚說，例如拔鬼針草，前三個月還對它那近乎蟑螂的生命力充滿怨念；但是今天，陽光很柔和、微風吹拂，拔鬼針草的時候還哼著歌，好像度假的心情。這也許是一種修煉，像《金剛經》那樣「作如是觀」的豁達。

然而，真正與土地發生心連心的感動與更深刻的連結，是市民農園突如其來的「田地徵收」。市民農園承租的田地產權原為眾多地主所擁有，其中一名地主有意收回部分並想賣地，偏偏阿羚承租的田地就落在這裡。眼看承租同一領域的半農農友們投入的設施、灌溉系統等都要白費了，阿羚深切感受到在土地上投注的心血被不平剝奪的難受——原來自身與「大埔事件」距離如此之近。「耕種，開啟了人與土地連結的密碼。」阿羚這麼說。

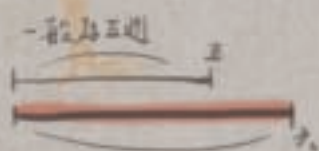
阿羚投入半農行列並非完全從零開始。早在數年前，她已經修習過由大地旅人工作室所開設的樸門設計課程，在承租市民農園以前，又曾經參加詹武龍老師的自然農法課程。知性的學習落實到實際場域中自有諸多難處，而阿羚全身充滿好奇的精神與實驗的熱情是突破種種難處的關鍵。她說：「綠生活的實踐不是來自恐懼或對地球有不得不的使命，而是單純喜歡、好玩和享受過程。」

阿羚從土地領受了無常，學習活在當下、懂得放下。「我沒辦法控制天候、昆蟲的到訪、菜畦偶爾的崩落、快收成的早稻突然被強風吹斷，但我可以學著轉化自己的心情、觀照內心，覺察自己對事件的反應是什麼。像是拔起紅蘿蔔時發現被啃了一半時，不再生起負面情緒。作物被啃了，不代表它浪費掉，它只是被貢獻給人類以外的生物而已。」

《這輩子一定要當一次農夫》透過阿羚誠懇投入半農生活所記錄的點點滴滴，還有充滿熱血的實驗精神所交出的實驗報告，的確發揮了鼓舞的效果，想體會從菜園到餐桌的綠色療癒之旅，從自己身邊做起，不失為一種選擇。



圖說八道



加工可行性高

生長速率高於其他雞種，相對成本較低之外，白肉雞的肉質較嫩，也適合大多數的料理方式。合作社新推出的鮮雞脆皮白肉雞，就是以白肉雞加工而成的。



飼養約六週

與生產者協議延長飼養時間，緩和成長速率，除了可以讓雞隻較為健壯，亦可加強肉質。

白肉雞

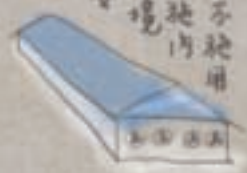


白肉雞飼養於南投，因育種的技術，白肉雞在營養充足的條件下，本身就長得較快速，是效益較佳的經濟雞種。



水濶平飼

因飼養期間皆不使用藥物，故採用設施內平飼，以控制環境風險，讓雞平安長大。



低密度飼養



合作社的白肉雞飼養密度為一般飼養場的六成，給雞隻較寬廣的活動空間，也減少啄木追，自然比較健康。



偶然的機會中，理事劉潔鳳在實習餐廳中遇見 Daniel，發現這位小小廚師從小吃合作社的食材長大，對於如何料理我們的食材很有一套，於是促成了此次採訪。為了這次上菜，他從前一天開始備料，而爸媽也都化身為廚房裡的小幫手，爸爸幫忙切蔥絲、辣椒絲，媽媽則協助收拾鍋碗瓢盆，這一桌充滿愛的年菜料理，在年節前夕獻給合作社的社員們！

愛的餐桌 年菜接力賽!

食譜示範 / Daniel 文 / 潘嘉慧 圖 / 周禎和

香菇扒清江

材 料：青江菜300公克、乾香菇8朵、蒜末少許、地瓜粉少許。

調味料：醬油膏2大匙、米酒適量。

- 作 法：
- 1 將青江菜洗淨，入滾水中燙熟，備用。
 - 2 乾香菇泡軟，一切四，入油鍋過油後撈起瀝乾油。
 - 3 鍋中入油燒熱，爆香蒜末，續入米酒、香菇及醬油膏拌炒後，以地瓜粉勾薄芡即可。
 - 4 將青江菜擺盤圍邊，中間盛入香菇即可。





紅蟳蒸米糕

材 料：長糯米600公克、大沙母1隻、乾香菇3朵、蝦米1小把、薑末少許、麻油150cc、香菜少許。

調味料：糖1大匙、醬油1大匙、鹽適量。

- 作 法：1 乾香菇泡軟切絲，過油後；長糯米先浸泡4小時後，瀝乾水分，備用。
- 2 將長糯米用漏盆盛裝，入蒸籠蒸25分鐘至米粒半熟。
- 3 鍋中入麻油爆香薑末，入蝦米、香菇絲拌炒後加入調味料炒勻，續入蒸好的糯米拌炒均勻，放入鋼盆中再蒸40分鐘。
- 4 將沙母一開四，擺上作法3的米糕中，再以大火蒸15分鐘，撒上海菜提味即可。

密製油雞腿

材 料：雞腿2隻、蒜末、蔥花、薑末、辣椒末、香菜適量。

調味料：米酒、醬油1大匙、冰糖3大匙、醬油膏150cc。

- 作 法：1 將雞腿汆燙後，沖冷水，備用。(此步驟可使雞腿在滷製過程中皮較不會破)
- 2 鍋中入油燒熱，入冰糖炒至融化，續入米酒、醬油及醬油膏及水(約1.5公升)煮滾之後，放入雞腿以大火滷煮5分鐘後轉小火煮至雞腿熟後熄火。
- 3 將蔥花、蒜末、薑末及辣椒末加入少許熱油輕拌，使香辛味道更濃郁，鋪在切好的雞腿上，撒上海菜即可。



清蒸御品鮮

- 材 料：吳郭魚1尾、蒜末、蔥絲、辣椒絲、米酒適量、香油1大匙。
- 調味料：醬油2大匙、醇米霖2茶匙、魚露2茶匙。
- 作 法：1 吳郭魚用米酒塗抹後，備用。
2 將蒜末平鋪在吳郭魚上，淋上調味料後，入鍋中蒸熟。
3 最後起鍋前放上蔥絲、辣椒絲，蓋上鍋蓋，讓鍋裡的熱氣再蒸一下。
4 起鍋後，將香油燒熱淋上蔥、辣椒絲，讓香氣四溢。



農曆新年即將來到，今年我們邀請少年主廚上菜。年僅17歲，目前就讀於開平餐飲學校二年級的Daniel，小時候跟著外婆、媽媽在廚房裡一起玩耍、學做菜，而小學四年級時，他參加校內炒飯比賽榮獲第一名，奠定了餐飲之路的基礎。從小接觸共同購買食材的他，在耳濡目染下，更加了解真食物的重要。今年的年菜料理，就讓社員第二代為大家上菜囉！

飄香醉大蝦

- 材 料：海水白蝦600公克、綠主張米酒、老紅酒(亦可以紅露酒、紹興酒代替)、紅棗、枸杞、黃耆、魚露皆適量。
- 作 法：1 白蝦入滾水中燙熟，沖冷水，瀝乾備用。
2 鍋中入米酒及中藥材略煮。
3 將煮熟的白蝦浸入作法2的中藥酒中，續入老紅酒(米酒與紅酒的比例為1：1，酒須淹過蝦子)及魚露，放入冰箱冷藏至隔天，入味之後即可取出食用。



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，可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社