

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

118 期
2013.7



【特別報導】

合作找幸福 邁步向前走！

【合作二三事】

社員參與 共同促成合作的家

【主題食譜】

魚塢邊的簡單鮮料理



合作找幸福 邁步向前走！

文／康淑媛



宜蘭場活動結束後夥伴們一起合影。(圖／羅濟昆)

二〇一二年為了慶祝國際合作社年，合作社與內政部共同促成了「合作找幸福」活動，二〇一三年在各區的接力中，凝聚社員的能量激發出更多對話，也為社間合作注入更多想像與可能，提升各區的自主性與活動的在地化。我們期許下一年的「合作找幸福」可以看見更多合作社的種子萌芽，地區的生活者聚集一起營造社區幸福。

我們邀請致力於合作教育的理事陳岫之、「合作找幸福」總企畫李修璋與今年台北場負責人黃玉敏，在活動之後開啟這場對談，聊聊合作社如何尋找幸福，一起邁步向前！

Q：對於合作社，幸福是什麼？

岫之：幸福是不孤獨、有自由，沒有過多的害怕，那是我認為的幸福。我因為讀過《英國合作運動史》而加入我們合作社，是為了信仰而一直留在合作社。當初推動合作社的這些人，抱著「愛」的信念——對於人與萬物之間的愛。為什麼會將綠主張公司改為合作社？我想是要讓「合

作社的倫理價值與原則」被看見。

玉敏：我認為對於合作社而言，幸福是我們勇敢地做我們自己，去追求「共好」的目標，共好包括人與人、人與環境之間，這是我對合作社幸福的定義。

修璋：合作社最大的幸福當然是大家能「合作」，從去年到今年，我最大的感觸是如果能合作，什麼都辦得到。這個活動是大家一起成就的，如果大家都能認識什麼是合作社，真正在裡面合作，那就是幸福。

Q：促進合作的第一個想像是什麼？

岫之：我比較務實，當初想定名為「合作找出路」，因為合作制度談論互助經濟，想到剛出社會的年輕人，還有一些媽媽離開職場沒有經濟力時，可以如何運用合作社。二〇一二年是國際合作社年，內政部主管鼓勵我們辦理對外推廣合作社的活動，原本我們的年度計畫中就準備辦理宣導活動，我想何不對外宣導，讓更多人認識什麼是一「合作社」呢？當時，我有一個小小的

心願，想藉此活動凝聚地區社員組織與活動力；我們推動地區營運，最後目標是地方自治，分區的地區營運委員會就是分區的準理事會，一定要有一群人一起商量，重點就是尋找核心社員，並趁機學習與工作人員協力辦活動的「操兵」。

修璋：去年的準備時間很倉促，所以課程與師資都是岫之和我這邊決定，在地社員和職員組成的工作團隊只負責執行；今年是以台中場為例，規劃課程方向，由各地團隊自行調整並尋找在地師資。明年希望從企畫到結案完成，都能由在地團隊自力完成，這就是一個合作培力的過程。過去為社員辦培力營，社員都是坐在下面聽課，效果不大，若是合力來辦活動，在這裡面能力就會得到鍛鍊，看到別人怎麼在做事，互相學習，這才是真正的培力，為合作跨出真實的一步。

玉敏：組織有時間、意願及能力的社員夥伴加上行政團隊的支援，辦一場優雅又有效率的活動，同時能由籌備過程中的協力發掘社員們的專業與技能，培養

日後合作社所需的領導人才。最重要的是希望能幫助社員降低主辦活動的恐懼，一起享受同工學習的樂趣，進而創造美好的幸福回憶。

Q：籌備與參與的過程中，最感動的一個故事。

岫之：我先講！我最感動的故事就是修璋。我當初提議想推這個案子時，理事會擔心沒有人力可以執行，害怕增加工作人員的負擔。有次我在台中，就想到修璋，她擔任地區營運主委，注重合作教育，推動東海合作學堂，是有理念也願意承擔的人，心想推薦她來協助，理事會可能會比較放心。當我們還不知道這個活動提案是否會通過時，她沒有考慮太多，我講目的，她就開始記、寫計畫書。我們其實不熟，也沒共事過，直覺的信任、彼此心意與共鳴，這是很美好的生命經歷。

修璋：我最感動的是我去出去的球大家願意接，因為當初我與各場的工作團隊彼此並不熟悉，也不清楚大家的能力和做事風格，心情比較忐忑。起初，我

並沒有抱太多期望，到底這個社會上有多少人會關心什麼是合作社？可是辦了五場之後，看到很多人對合作社心生嚮往，他們真正想找一種方法，可以改善生活，今年到現在為止，幾乎每一場都爆滿，我真的看到合作事業開始在各地萌芽了。

岫之：還有最大的感動來自基層的回饋，在整個過程社員看到自己的責任，社員親身參與、去實踐的人更多了。賴青松參與教育委員會說，宜蘭一直在談論地區營運，什麼都是主委一個人在講、在做，直到承辦了這次活動，大家有一起共事的感覺，有一個目標一起完成。

玉敏：最令我感動的是結識台灣區居家服務勞動合作社的洪秋燕總經理，居服社的社員主要都是弱勢的婦女，為了將女人擅長的家務轉換成職場的技能，入社之前社員必須接受一百二十三個小時的「居家服務專業課程」訓練，入社後還有九十小時的「照顧服務員」培訓，她常常關心社員心理層面的需求，安頓她們的心，這中間的點點滴滴是很不容易的，看到另外一個合作社也是



左 透過彼此間的對談，一起激盪出合作學苑的想像與更多火花！（圖／潘嘉慧）

右 雖然花蓮的社員僅一百多位，但還是有一群後山社員夥伴願意投入籌辦。（圖／林孝威）

秉持著堅持不懈的精神，真的很感動。會後她堅持不收講師費，並說只要是社間演講邀約，她一定不收，強調合作社應該互相支持，我們用她的名字將講師費捐給主婦聯盟基金會，留下繼續合作的伏筆，為這次的社間合作劃下完美的句點。也因這次的接觸，激發我啟動北南分社教委會拜訪其他優質合作社的計畫，力行合作社的第六大原則！

Q：合作學苑的想像？

修瑋：我們從成立合作社的那一刻起，不斷要讓人了解什麼是合作社，從那一刻開始我們就在做合作教育了，但是以前沒想過去對大眾宣傳合作社。而成立合作學苑的目標多年來一直原地踏步，「合作找幸福」正好成為它的前奏曲。我之前受邀到東海大學分享日治時期四位人類學家的治學精神，一個課堂上有兩位學生，我就想如果可以把合作教育的課程安排成通識教育的一門課，把「合作找幸福」的課程延伸到學校裡，可以接觸的年輕人就更多了。

岫之：我有一個想法是行動

教室，主動出擊，改變入社說明方式，不只是在站所等人家來。我們原本就辦許多的教育與學習活動，欠缺整合與架構，透過此活動，有更多人一起發想，合作學苑可以怎麼落實。

Q：參與的過程中，談談激發出的願景。

修瑋：以前我們只關注自己的合作社，藉由這次活動，開始跟各地的合作社接觸，也開啟了社間合作。例如青竹生產合作社做為一個平台，他們有餐廳、有民宿、竹子相關的產品，而且透過旅遊導覽活動，結合在地資源，整個地區的產業都被他們帶動，簡直變成了社造中心。透過這樣的經驗交流，可以想想我們合作社的未來，最後還是要能在地化，與在地的生活結合。

玉敏：期待合作社有朝一日能有育成平台的功能，成為有意願組合作社朋友的民間諮詢單位。

岫之：我們只是在做合作社應該做的事，目的就是世界大同，合作社是依據這樣的信念去發展出來的。接下來要努力的是

「創造可替代性的社會」，多樣性的另一種勞動，我們要做的是「自造業」——自己創造自己的就業機會，地區營運的終極目標就是社區營造，營造社區經濟，那就是幸福經濟、穩定社會的經濟，合作社的社造主要是造「合作人」，在自己的社區營造「好的生活」。

- 1 新竹場的夥伴用心場布置報到區。(圖/陳怡如)
- 2 在克難的環境與資源之下，看大家上課時踴躍的發問，活動時歡笑的表情，就知道課程有多成功！證明只要大家齊心協力合作，沒有不可能的任務。(圖/羅濟昆)
- 3 每場結束之後，工作小組會進行檢討、分享與彼此鼓勵。(圖/康椒媛)
- 4 慈濟大學邱奕儒老師提出合作經濟是一個超越現有資本經濟的重要思維，談「合作社還可以怎麼做？」(圖/林孝威)





編輯手記

每年七月的第一個星期六是「國際合作社日」，這個節日對許多人來說可能有些陌生，但身為合作人的我們可不能不知道喔！當年創社的前輩們，因為認同合作事業的理念，而將公司轉型成為合作社，將人的需求視為發展的核心價值，追求共同的永續成長。

為了讓更多人能認識合作社，今年第二年舉辦「合作找幸福」活動，將籌辦活動的主權交在社員手中，過程中的學習與酸甜苦辣都書寫在「特別報導」的文章中，看見社員的承擔，也看見合作事業的更多可能性，甚至是對合作學苑的想像。

身為消費合作社的我們，以共同購買方式為社員尋找環保、健康、安全的產品，在這次「順丁烯二酸」食安事件中，雖然有少數產品亦被驗出含問題澱粉，但社內第一時間全面檢視產品主動送驗，秉持誠實公開的原則在網站、週報中公告，並召開記者會向大眾說明。過程中雖有社員仍難以接受，但有更多社員願意繼續支持。因應食安事件及近期產品調價的說明，在六月十九日「生活材共同學習會」中邀請社員代表、解說員、生活材委員們與生產者一起對話及學習，而更多當天討論的內容也陸續於月刊中露出。

更正啟事：五月號【特別報導】單元中將農友「林程祥」名字誤植，特此說明！並向當事人深表歉意。

綠主張

No. 118 / July 2013
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：黃仁棟
顧問：陳來紅
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、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 合作找幸福 邁步向前走！ 文／康椒媛

合作二三事

6 願景二〇二〇 開創合作社時代的藍圖 文／黃淑德

7 社員參與 共同促成合作的家 文／陳敏香

8 合作傳承 在「關鍵二〇一三」盤點之際 文／中長期委員會

10 共食 分享料理與生活 文／潘嘉慧

11 數字與學習：從檢出事件再探產品把關的意涵 文／施宏昇、張雅雲

產品平台

14 找尋生產價值與消費價格的平衡 文／李建緯

16 就是愛吃飯 展現好食力！ 文／王韻雅

基金會專欄

18 從食安事件中看見轉機 文／張明純

美好晚年專欄

20 那些留下來的人 文／楊佳羚

女性與健康專欄

22 別讓壓力阻擋你的康復之路 文／中華民國乳癌病友協會

生活與食育

24 別中了「假食物」的圈套！ 文／王瑞聰

26 上一堂海洋教育的入門課 文／張淑賢

28 寫給家人的一封信 文／李孟瑩、邱忻正

29 夏夜，和五歲女兒的關燈遊戲 文／王佳真

圖說八道

30 生態養殖 得虱之間 圖／張智淵

主題食譜

31 魚塢邊的簡單鮮料理 文／張雅雲

願景二〇二〇 開創合作社時代的藍圖

文／黃淑德

今年七月六日是國際合作社節（每年七月第一個星期六），主題為「合作事業在危機時代仍穩健發展」。和投資獲利型企業相比，合作事業已證明在經濟危機時更具有韌性。

二〇〇七年八月金融風暴以來，合作事業多半安然度過，持續穩定成長。金融危機是典型的追求短期獲利重於長期健全經營所引發的全球危機。合作事業將人的需求視為發展的核心價值，追求共同的永續成長。

對應近年來全球的社會動盪、經濟停滯、年輕世代就業困難、社福刪減及基本需求缺乏保障。合作界注意到下列的全球趨勢，希望對這些困境做出貢獻：

- 環境退化及資源枯竭
- 金融部門不穩定，貧富差距持續擴大
- 全球治理缺口擴大

- 青年世代公民權被剝奪
- 對政治及經濟組織的信心喪失

迎接二〇二〇年的願景——ICA提供的策略藍圖

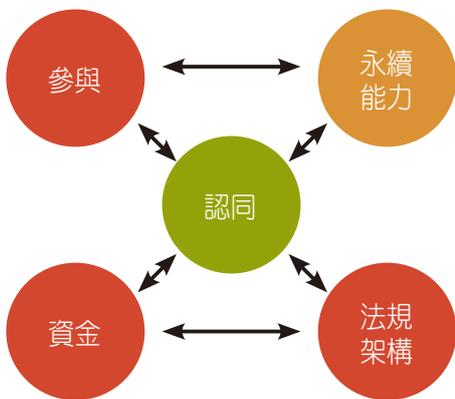
繼二〇一二年成功慶祝與宣傳「國際合作社年」，ICA接著提出「未來十年合作社藍圖」，這項積極的計畫希望到二〇二〇年時合作事業成為：一、經濟、社會及環境永續發展領域的領導者。二、成為更多人選擇的企業經營模式。三、成為最快速成長的企業模式。

為了實現二〇二〇年願景，藍圖的策略架構由五項關鍵主題互連而成，其意義為：

- 一、提升社員的參與，讓治理達到新水準。
- 二、確立合作社為永續發展的建設者。
- 三、建立合作社媒體訊息，確保大眾對合作社本質的認同。

- 四、確保法律架構有利於合作社的發展。
- 五、確保在實踐社員管理下，合作社能取得充分的資金。

藍圖的策略架構



以「參與」主題為例，該報告以「我的利益，我們的利益」說明培力眾多的個人來營造單一人類社群的歸屬感，以對應當代對政府、經濟失序的無力感，及對變革的高度期待。當「參與」再度成為合作事業最寶貴的資產，設計更廣義的民主參與，

創造年輕人認識並加入合作社的發展是關鍵行動。

對照一九八〇年賴羅博士所提出的「公元兩千年的合作社」，建議二十一世紀合作組織應就四大優先來發揮功能：食物、就業、物資流通及社區問題，現在看來真是洞燭先機，至今仍然適用。我們身為實踐永續生活的合作社，想像如何對應二〇二〇年台灣「高齡社會」（註）的需求，將是我們落實並深化對合作社本質的理解，厚植事業經營基礎，創造有尊嚴的工作，吸引年輕人進入合作事業及返土務農，豐富人人互持的社區，這些將是我們三年中期計畫重要的課題與挑戰。（作者：本屆理事主席）

註：台灣將在2018年進入高齡社會（老年人口超過14%），2025年成為超高齡社會（老年人口超過20%）。

延伸閱讀

未來十年合作社藍圖 <http://goo.gl/RuPHH>

社員參與 共同促成合作的家

文／陳敏香 圖／劉忠

六月十七日順利搬遷到新址的雙和站及七月即將試營運的新莊站，將為該地區社員帶來更優質的站所空間。站所是社員的第二個家，從選址到成站經過許多討論，更希望地區社員能夠一起來參與，讓空間中充滿家的溫馨和人情味！

站所的搬遷或成站都必需支出約兩百萬的資本支出，合作社是社員共有的，所以每一筆錢得非常慎重的看待把關。以雙和站原址為例，已成站九年的雙和站，正面臨一樓賣場空間不足、

廚房牆壁多處龜裂、廚房排水管道不通……等環境上的問題，更嚴峻的問題是空調與冰箱散熱不良，經過多次整修填補仍無法徹底改善，只好選擇搬遷。

經過將近兩年來，工作人員與社員們努力選址勘點，期間訪視過二十四個地點，最後在租金、周圍環境、停車及空間利用等多種因素考量下，適合的標的物出現時，房東還要面對好幾組人去關心，分別是組織部工作人員、行政部工班、理監事及當地社員，從不同角度協助審慎評估，因為這可能是我們的新家。

過程雖然繁複，卻也一步步從過程中看見社員的民主參與。

成站與遷站需要社員參與

即將新成站的新莊站，則是因應新北市出現很多新興住宅區域，如林口、新莊、蘆洲、三峽等地區都聚集了大量人口，而我們的社員也因搬家，或這些地區班長的努力讓社員數逐漸增加，於是有成站的要求。

當社員的需求出現，組織部評估後，召開說明會對該區域的社員公開說明：必要的審核要項、社員的分佈狀態、交通的考量、可負擔的房租金額（與利用額成正比）等等，登週報廣邀社員幫忙找合適的房屋，而工作人員亦透過房仲、網站找尋適合地點，甚至利用上下班時間在該地區多繞一些路幫忙搜尋。

搬家成站都要花錢，薪資水電房租也要花錢，因此社員集結的力量就很重要了，講白了，就是忠實利用並開拓新社員，讓站所的收支能達到平衡，甚至有結餘。空間符合社員需要及便利性，但社員也透過購買力來支持，這是社員的經濟參與。

在每一個新家中，我們都要求有一個社員空間，讓社員在此透過地區營運，開會商議課程、問題交流、生活分享、產品教作、共煮共食等，以站所為出發點與社區連結，一起關懷地區社會。

親愛的社員家人，當你從週報或網站或站所知道，在你家不遠處有我們的站，請多多利用並參與地區營運，每站的成立都是很多人努力的成果。（作者：本屆理事）



雙和站的新空間注入了環保再生的元素，希望未來社員能夠一起參與，共同經營我們的家！

合作傳承 在「關鍵二〇一三」盤點之際

文／中長期計畫委員會 插畫／葉曼玲

愛的本質是：包含了照顧、責任、尊重與了解

關於實踐，愛與一般藝術沒有兩樣，必須能自律、專注、耐心，能察覺到愛對自身的重要性。——佛洛姆「愛的藝術」

「關鍵二〇一三」的起點一盤點，讓大家的熱情與創意齊發，與今年的計畫並進、統整、轉化中。各委員會與部門的協議與協力，慢慢盤點出可以傳承的經驗出來，這樣的協力合作中，有著承先啟後的價值，也有相互增能的感受。

理事主席黃淑德特別強調：我們要先思考「合作社二〇二〇」想要成就怎樣的合作社？大家一起想要創造怎樣的價值？那麼「關鍵二〇一三」往後的三年期間即是前置的準備期。

總社「事業體」須是專業團隊以服務各分社為目的，分社屬「運動體」—社員組織，各委員會的推展，強化地區「自主營運、自我管理」。班與站的關係連結與營運是小小經濟運作的學習，讓我們有能力瓦解資本家對市場的操控，會不會成功重要關鍵是團結，用共同的信念慢慢地建立體制，而「參與」與「干預」之間要拿捏，因為內耗是組織最大的成本。合作社需要不斷的溝通、信任、授權與相互補位。理事陳岫之的說法，充分掌握了日本姊妹會—生活俱樂部連合會河野前輩的提醒。

協議與協力的共同體

在中長期計畫委員會的討論中，首先確立的是：委員會與部門協議與協力的關係架構（表

一）。在這樣的關係架構中，各委員會的盤點就陸續進展著，從總社到分社分立準備也順勢展開。

編輯委員會

從去年就展開的「共購二十年報告書」籌備作業，正好呼應此次盤點。若以此報告書的內容準備而言，剛好需要很多人力協助。而今年編委會開始到各分社輪流開會，促進分社編委會紛紛組織起來，好像自然而然的架出一個完整的脈絡出來，很清晰的得以分工又符合「共購二十年報告書」與網站、月刊及週報之分社的編採需求。

生活材委員會

針對共同購買二十年來生活材開發的盤點，委員們也決議提

(表一) 中長期計畫委員會架構討論初稿

	委員會名稱	幕僚部門	協力部門
1	營運委員會	總經理室	所有部門
2	中長期計畫委員會	總經理室	委員會與所有部門
3	生活材委員會	產品部	組織部、企畫部、行政部、物流部
4	編輯委員會	企畫部	組織部、產品部
5	教育委員會	人資部	組織部、企畫部
6	國際交流委員會	總經理室	組織部、企畫部、產品部、人資部

案，希望有專人開始進行整理，讓長年的知識經驗能夠具體的整理出來。每一支產品、每一次事件都是職員和社員參與及共同學習的重要經驗。從中能爬梳出系統與脈絡，即是合作社最重要的資產，也是產品知識的寶典。

教育委員會

本社與內政部合作的「合作找幸福」專案，在教育委員會的推動中，如繁花盛開般於全國

各地展開。初階講座有台北、新竹、台中、台南、宜蘭、花蓮（兩場）共辦理七個場次。進階則有北部、中部、南部、東部的場次之外，最後台北再追加一場。可見委員們的能動性有多高，所以「合作學苑」的規劃是可以期待的美夢。

營運委員會

營運委員會的四十二分區與分社的進展，因為理事會的決策與推動，各分社與分區漸漸互

動頻繁，資訊流通充分。社員的參與在行政團隊所規劃「共食活動」中，很活潑的出席。「共食」活動如火如荼的展開，有助於地區營運注入新的熱情。順勢推舉地區營運的新委員，將是發掘人才的好機會。

國際交流委員會

國際交流委員會歷年來的交流與訪問活動經驗與資料，正進行清單的整理。從一九九八年簽約締結亞細亞姊妹會開始，作為第一次盤點的範圍，與其他國際交流或參訪，一起做中期所有的資料與議題統整。並將針對互訪的成員邀請資料的蒐集，如不保存者請捐給合作社，如有珍貴史料要保存者，可以掃描存檔給合作社。所以盤點過後，將對於未來的交流議題擬定與內容參考，有所助益。

物流系統建置與電腦化

汪順和顧問與資訊課同仁，針對現行的資訊系統進行改善，目前正全面換新社員系統、進銷存系統與資料安全系統。而現行的人事、總帳系統以及公文電子

化將全面檢討，以確定改善方向與方法。未來則會計對會計、固定資產及成本系統進行更新及建置計畫。廖建榮顧問與物流部同仁的努力下，物流倉儲資訊系統「WMS」正陸續在進行，為了提高檢貨的精準度，導入無線電檢貨系統「RFID」。期待未來在增加配送頻度、縮短定交貨時間、降低缺貨率等等，能積極改善，並導入「蔬果的付付包裝」讓生產履歷都可以清楚標示。兩位顧問攜手要為合作社的物流系統建置工程而合作。

目前中期計畫進行中，針對組織的發展紛紛由理事們在分社挑起任務。監事會集體關切著社務的進展，常常探討現況。合作社成立以來，此刻的氛圍恐怕是空前的熱絡吧！點點滴滴的傳承，從每個人或部門都默默在進行中。四十二分區與分社的營運委員會，如何架構起並使合作社順暢運作？請親愛的社員、職員、生產者都一起動起來吧！我們的想像決定我們的未來，讓我們在中期計畫的推動過程，讓合作社的經驗順利傳承，共同向前一起走。



共食 分享料理與生活

文／潘嘉慧



上 六月二十二日新店站的第二場「逗陣煮食」活動，站務玉玲是本日主廚，因為此次參與的社員多為親子組，菜色中特別設計了海苔芽菜捲，讓大朋友、小朋友一起動手捲。（圖／新店站）

下 穿上圍裙、戴上頭巾的社員鄭麗娥是本日主廚，參與的社員在實境料理秀中，學到不少料理小秘訣，也認識了合作社的食材。（圖／中壢站）



延續去年推動的「共食」概念，鼓勵社員回歸廚房，享受煮食樂趣。從今年五月開始，凡繳交年費或新入社的社員皆可拿到「逗陣煮食券」，邀請大家到站所或班聯誼的好所在一起開飯，讓社員們透過共食，分享烹飪心得、學習食材知識。在籌辦過程中，希望社員一起參與，可能是一日主廚、洗菜或是挑菜、洗碗的小幫手，透過活動發掘熱心主動的社員，也為地區營運注入新的活力。

活動進入第二個月，新竹分社地區營運專員陳怡如分享了他們的經驗。恰如說：一、若為午餐共食，上午十點至十一點則為料理觀摩時間，開放社員一起學習幫忙。二、共食活動不只是單純吃飯喔！也可以搭配飲食教

育相關影片的分享，寓教於樂。三、聚餐聯誼之後，邀請大家一起討論地區活動的發想或執行。四、與環境教育結合，開心吃飯之餘，也能吸收環保知識，餵飽肚子同時也充實腦袋。參與從吃飯開始，認識食材、認識環保，進而更加認識合作社及身旁一起攜手前行的夥伴們！



數字與學習：

從檢出事件再探產品把關的意涵

文／施宏昇、張雅雲

在持續變動的食物生產與供應環境，主婦聯盟合作社如何確認生活與食物的安全？

當長期以來我們認為的許多天然食材已經不全是天然，合作社的添加物政策應該怎樣來制訂？

我們想依賴檢驗來證明安全，造就檢驗公司大賺食品風暴財，這是我們要的風險控管嗎？

應該不是的。以下也藉回顧歷年產品檢出事件，說明我們合作社在事件中對於把關和檢驗的學習和進步。

合作社的產品把關原則

關於把關和檢驗，合作社的主張是——真正的產品把關是回溯到生產流程的掌握和了解，檢驗只是把關的流程之一，把關不等同於檢驗，未檢出更不代表零殘留。合作社一向慎選合作的農友及生產者，在合作之前必須先了解農友、生產者的栽種和生產製作觀念，因此產品部的工作重點會聚焦在以下幾點：

一、生產環境可能危害因子的排除：確認栽種和生產現場環境之安全性，如農場附近是否有

污染源，灌溉用水之來源等。

二、生產前端原、物料安全性確認：包括肥料、防治資材、種子、種苗或加工產品所使用的原、物料等，這些都必須逐一確認其安全性。

三、生產過程可能危害的防範：生產作業流程是否會有交叉汙染之風險。

四、上架前的檢驗，作為把關成果的確認：產品把關的最後一道才是檢驗，作為我們把關成果的再確認。當有檢出事件發生，重點不在於用這張檢驗報告

去判定一項產品的死刑，而是追查發生的原因，解決問題避免再發生才是合作社努力的重點。

「大白菜」二硫代胺基甲酸鹽事件

二〇〇四年農友彭康偉的大白菜被檢出「二硫代胺基甲酸鹽類藥劑」，同年也有多位有機農民蔬菜被檢出相同的藥劑。農藥殘留事件的發生，對一個有機農民而言是一個重大的打擊，尤其是循規蹈矩重信譽的有機農民，當時彭康偉自己也連續送驗數次

（每次的檢驗費是九千元），檢驗單位後來甚至也不好意思再向農友收費。合作社在查不出原因的情況下，僅能比照一般事件停貨處理。

農友堅持找真相的執著，也讓合作社向中興大學的學者及藥物毒物試驗所求助，後來經學者專家證實，為十字花科蔬菜本身內生之硫糖苷（glucosinolates 或 thioglucoside）造成檢驗的誤判，後續也進而促成國家標準檢驗方法的修訂。這個事件讓我們意識到面對檢驗數值時，需更

加謹慎，不能僅以目前的認知作判斷，把關工作才能真的做到勿枉勿縱。

「蘋果」農藥檢出事件

合作社的水果會進行上架前的檢驗，二〇〇四年蘋果採收前的檢驗，檢出撲滅寧〇·六五〇〇。當農友是依合作社的要求來栽種，減農藥栽培、延長停藥期，可是送驗五次還是有檢出時，合作社決定不進貨也是天人交戰。但因當時合作社尚未設置安全級水果標準，因此該年蘋果還是未進貨。

合作社不進貨之後，生產者馬上面臨嚴重的問題：原本合作社的訂購量佔其一半的產量，要銷給誰？又合作社公告檢驗結果，也讓生產者在其他通路的銷量大減，也讓農友對合作社的信任關係產生危機。

考量氣候變遷與栽種的關係，再加上檢驗儀器的偵測極限愈來愈精密，事件後合作社重新檢討進貨原則，並設立產品原則會議，定期審查檢驗標準。對於水果的檢出標準新增「安全殘留」，農藥殘留量在國家標準的

二分之一以下，且農藥種類在二種以下（含二種）者，標示為「安全殘留」。

二〇〇九年國家標準的檢驗方法因設備的提升而更新，讓檢出靈敏度提高一千倍，這一年蘋果檢出的藥劑從數年前一至二種突然增加到四種，基於農友的施用農藥及停藥時間均與往年無異，檢出農藥的主因是檢驗設備的靈敏度增加。蘋果若未使用農藥防治，有減產九十%的危機，轉型有機栽培難度太高，因此合作社修正蘋果農藥殘留數量，由原本的二種變為四種。如果合作社只憑檢驗數值來決定進貨與否，完全不考量現實條件的限制，一味追求零檢出，到最後便是農友不願再栽種，社員沒有東西可以買。

「瓶蓋」塑化劑

二〇一一年從食品添加物起雲劑而爆出的塑化劑事件，也在台灣的食品界投下震撼彈。當時我們還慶幸合作社沒有供應什麼飲料，應該可以避開此問題。後來，讓合作社發覺問題嚴重的反而是在塑膠包材的問題上。從綠

主張公司到合作社，在產品包材上已排除含有PC材質者，但卻忽略瓶蓋內側塗料或墊圈。也從事件的揭露，合作社全面檢點包材，經清查後有疑慮之包材全面更新瓶蓋。

「杭白菊」農藥事件

二〇一〇和二〇一一年均發生杭白菊檢出農藥事件，二〇一〇年是社內抽驗時發現，二〇一一年是新北市衛生局抽驗時發現。二次事件在進貨前的檢驗均為未檢出，在二〇一一年更送檢達三次，結果均未檢出農藥，且生產者整批出貨由社內包裝，並無生產者送錯的可能。這裡也彰顯一個問題，當檢驗結果不同时，官方檢驗具有公信力，農家或合作社自行送檢結果是不被採信的。

杭白菊在台灣栽種面積少，藥商去登記杭白菊可用藥之意願相對較低，也使得杭白菊可用的防治用藥有限，只要檢出可用藥以外的藥劑就是違法。事件後合作社也重新評估產品標準，杭白菊用藥標準比照茶葉安全用藥標準。此外，更值得一提的是農友



左 實際到產地，了解杭白菊轉型有機的過程。(圖／劉忠)
右 不同農友的花分別裝袋，以利區分。(圖／劉忠)



韓順雄在二〇一二年轉型有機栽培，二〇一三年起供應有機轉型期杭白菊，根本解決用藥殘留之困擾。

「紅薏仁」檢出黃麴毒素事件

二〇一二年底在合作社例行品管的抽驗中發現綜合五穀類檢出黃麴毒素(0.5ppb)(國家標準為10ppb)，以國家標準來看合作社產品是符合標準的，但為掌握產品從根本了解問題，

合作社繼續篩檢各原料，並確認出是紅薏仁含有黃麴毒素，所有含有紅薏仁之產品，全面回收下架。實事求是找出根本問題，這才是合作社把關的真義。

朴子農會也以負責的態度全面回收，同步展開農民教育溝通，召開班會並安排講習，請改良場副研究員到場講授採收後作業及黃麴毒素的風險，讓農民知道栽種和採收後作業一樣重要，否則就是功虧一簣。農會更嚴格

檢測紅薏仁進倉之含水量，在倉庫及包裝也進行改善作業。

「澱粉類」順丁烯二酸事件

近期的順丁烯二酸事件之影響層面，較二〇一一年塑化劑事件更為嚴重，塑化劑是加在飲料或果醬，順丁烯二酸事件是全面入侵更日常飲食，傳統米食的淪陷，不僅影響國人的安全，更是打擊台灣的庶民經濟食文化。政府要求業者店家要張貼安全證明，當檢驗報告成為店家牆面的一部份，消費者對於「到底要吃什麼？」更是感到困惑。

對於此事件，我們必須認知：此一事件非生產者刻意造成，勢必需要將傷害降到最小；必須協助生產者找尋合格的純質澱粉，如地瓜粉；化製澱粉的使用更加嚴謹，要求生產者不做不必要的添加，同時教育生產者選擇單質澱粉時不要被化製澱粉混淆。我們也呼籲政府主管單位「追究上游，根本治理」。

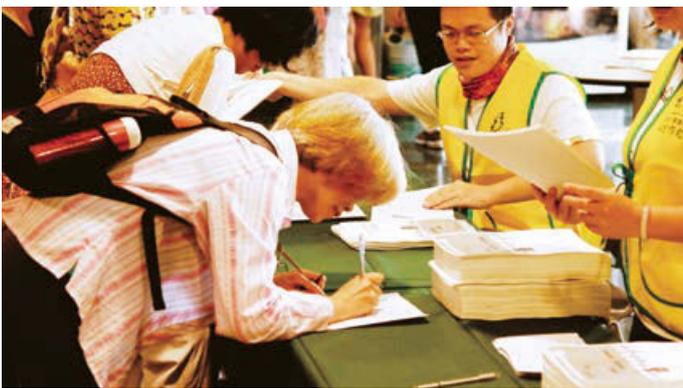
適度善用檢驗，持續改進

合作社送驗就不害怕看到數據，而是解讀數字背後所呈現的

意義。以目前檢驗設備精密的程度，檢驗極限值只會一直朝超微量降低，檢出值往往只可能趨近於零，而不會等於零的前提下，重要的是解讀數字背後所呈現的意義。

檢驗是品管最後的確認也是一種學習，共同購買早期經費拮据，可支出的檢驗費用相當少，在彼此信任的原則下，產品一樣可以得到很好的評價。現在合作社有較高的預算作檢驗，檢驗數據反而成了注目的焦點，只要有數值呈現，往往造成懷疑甚至恐慌，這個現象我們希望透過回顧檢出事件來整理合作社在把關和檢出上的學習，也再次重申我們堅守的價值。

沒有一個把關方式是百分之百的，一定會有漏失的可能，合作社只能提供相對安全的產品，無法保證絕對安全。適度善用檢驗技術的工具，學習判斷並落實到生產與加工流程的持續改進，是我們合作社能帶給社員幸福生活的安心基礎。(作者：產品部經理及企畫部推廣課課長)



上 透過生活材學習會共同學習成長。(圖/李建緯)
下 產品部經理施宏昇在學習會中，整理了歷年來的產品事件，也說明處理與面對的態度。(圖/李建緯)

找尋生產價值與消費價格的平衡

文·圖／李建緯

生活材共同學習會

蒐集意見、共同學習 往前走



「合作社是社員共有的。」

每個社員都是合作社重要的一員，資訊透明及誠實告知的原則是合作社堅持的作法，這次透過六月十九日舉辦「生活材共同學習會」（以下簡稱學習會）讓生產者與社員面對面說明調價原因，瞭解找尋價值與價格平衡點的方式，這是一個正向的溝通與學習過程，也是實踐的方式之一。學習會中產品部施宏昇經理分享去年至韓國參訪收穫甚深的一句話：「生產者有照顧消費者健康的責任，消費者也有維持生產者生計的義務。」合作社與生產者、社員共同攜手找尋環保、健康、安全的食物，當中並不是單靠表面價格數字，是更大的信任價值去維持，不能只是為社員找到低價的產品，卻忽略合理的生產價值，偏向某一方的狀況都可能造成關係的斷鏈。

生產者用心堅持品質

這次學習會針對下半年調價幅度較大的豬肉加工品與中藥材，邀請到信功實業董事長特助黃明桂小姐（以下簡稱黃特助）與集昌公司負責人馬逸才先生（以下簡稱馬老闆），進行說明並跟社員面對面對談。信功實業從二〇〇〇年四月開始提供合作社豬肉產品，在飼養、屠宰、分割與加工等過程，都是採用最嚴謹的態度與方式去進行，獲得國家與國際多項認證與肯定，提供合作社最安全與健康的肉品。或許價格不能完全決定價值，但堅持這樣繁複嚴謹的生產過程，面臨近年來物價普遍調漲，造成飼養加工成本增加，必須反映在價格上，才能維持生產。以信功的加工品——火腿為例，除了豬肉外可容許的充填物在〇·五%以下（日本可容許量為三%），所使

用的調味料、添加物等，都採用天然或高品質的原料，這些都是不同於業界的堅持，所以原料成本持續增加。集昌公司原是單純的中藥材進口商，後來與合作社合作後，針對合作社的需求進行許多生產品管的努力，為提供良好的儲存環境，增加許多經營成本，這些都是有別於業界的堅持與努力。

有社員提到：「為何不逐步進行調價，而不要一次大幅度調價？」其實合作社與生產者為了維持價格穩定，都會吸收逐步增加的生產成本，等到無法承受必須反映時，才會進行調價，避免因頻繁的調價而造成社員的困擾與恐慌。以中藥材來說，八成以上都來自中國大陸，受到：一、當地工資大幅上漲。二、氣候異常造成減產。三、通貨膨脹造成物價高漲。四、當地生活品質提



1



2



3



4

1 2 信功實業特助黃明桂詳細介紹信功豬肉的生產過程，讓社員們了解價值所在。
3 學習會中社員直接向生產者提問。
4 集昌公司負責人馬逸才在最後問答階段，回答社員問題。

了解你所吃的食物

黃特助也針對社員反映豬

高，藥材需求大增。五、人民幣升值，近年來市面貨價不斷上漲與波動的影響。以當歸為例，近二年已漲了三倍，所以馬老闆提到收購貨價常常短時間波動很大，如果常常要反映生產成本的漲幅，進行價格的調整都會造成雙方的困擾，所以要先行吸收成本的增加，這些都是生產者去找尋的平衡點。

肉肉品顏色過深，有病死豬與使用瘦肉精的疑慮進行解釋。信功在生產中已經過嚴謹的檢疫過程防堵，如果是病死豬則需要用香料或高溫油炸進行加工以壓抑其味道，這些都不是合作社產品會出現的加工方式；而瘦肉精的使用也並不是單純可以以肉色去判別，但有些社員不了解生產者用心的生產過程，針對表面的呈現去判斷，提出對於產品生產的疑慮，與價格調整的必要產生質疑，所以要讓社員更瞭解這樣用

心生產的過程，都是生產者一點一滴的努力與堅持；而會中有社員也提到畜牧飼料基因改造品的使用，與中藥材有機生產，雖然這些都是更安全健康的生產方式，但當中牽涉到非基因改造的玉米與大豆仍是少量，如果要使用會大幅增加生產成本，社員是否可以去負擔這樣的產品消費，是必須考慮的，但對於安全生產的堅持，是絕對沒有折衷之處。

在學習會結尾合作社理事主席黃淑德，以「在不完美的社會，追求更放心的生活，還有許多的努力要做。」來對合作社的未來提出期許與勉勵。共同購買已經推動二十多年，為了追求安全、健康與環境保護等理念而堅持著，當支持這理念的社員們持續增加，其責任就越來越大，必須更持續努力，或許調價看到的是價格上漲，但當中也體現對生產者的尊重與責任，這也是合作社所堅持的理念之一。（作者：企畫部專員）

就是愛吃飯

展現好食力！

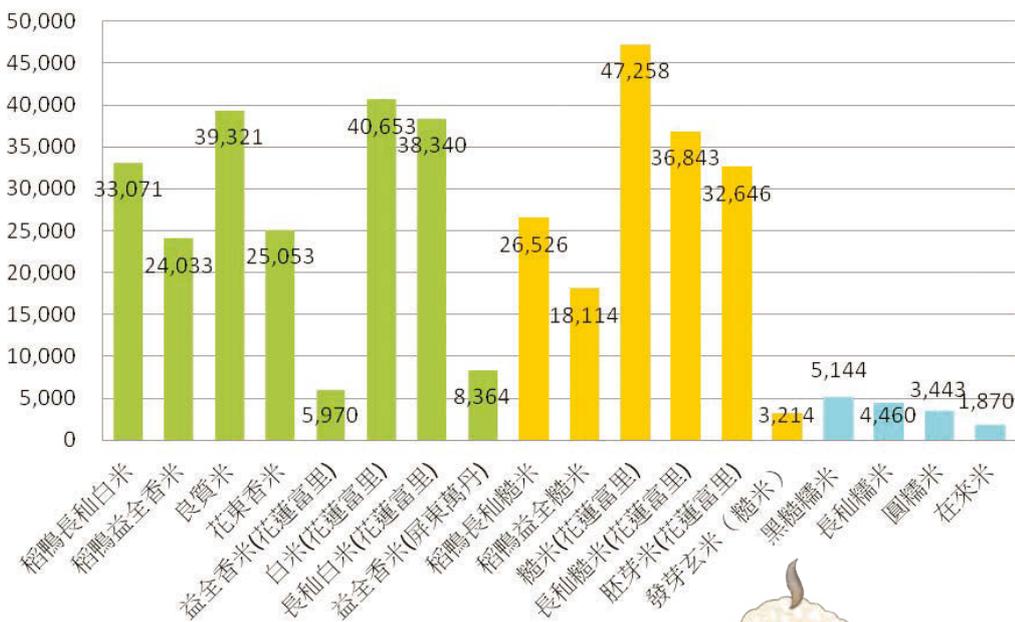
文／王韻雅 插畫／陳愛斯

二〇一二年合作社社員數成長十七%，但食米力並沒有相對成長，稻米的成長率僅十%，每人年平均利用量只有十二公斤（二〇一二年台灣人平均食米量為四十四公斤），合作社食米率的衰退，除了飲食習慣的改變，你曾想過是不是下廚煮食的機會變少了？想一想你的早餐是吃麵包、三明治還是飯糰呢？而中餐是簡單煮個麵度過一餐嗎？不吃米飯對營養健康及台灣糧食自給都產生極大影響。

他山之石： 食農教育從小紮根

二〇一二年末一趟韓國稻米產地參訪，讓我大開眼界，除了農民的自主團結外，政府亦大力支持糧食教育，西方飲食同樣也入侵韓國，但從精彩的農業博物館、稻米推廣展覽、Slow Food 推廣中心，皆可看見教育下一

2012年 食用米品項總量(公斤)



2012年合作社總共食用了**394,322**公斤的稻米，支持**110**公頃農地，約估**4.2**個大安森林公園面積大小。



代的用心，韓國小學生校外教學是到產地做農事體驗，在博物館看見小朋友專注地看著模擬農事耕種景觀，好奇地發問，當時的我想著：在這個食農教育從小深耕的國家，飲食又會偏差到哪去呢？韓國街頭很少看見早餐店，原來韓國人早餐大都在家裡吃，一鍋熱湯熱飯、醃漬醬菜便成了一餐，而我們六天的行程也是餐餐米飯，反而比在台灣三餐更飽足，行動更有活力。走進韓國超市，多元化的米食產品開發，透過行銷從出色的產品包裝到功能需求的提供（如一人份的熟食），讓吃米飯更加便利，這些都是台灣得好好學習，才能迎頭趕上的地方。

回歸廚房 吃出米食力

反觀台灣的小家庭結構普遍仰賴外食，「便利」主宰溫飽的一切，現下食物安全問題都指

出外食的風險，對於家人的健康要如何把關，還是回歸廚房從食材挑選到烹煮，讓家人能享用營養均衡一餐，這挑戰許多媽媽的智慧。許多社員分享，以前她都不做飯，但為了孩子的健康開始嘗試下廚，看孩子們對自己用心準備的料理吃得津津有味，透過做便當、共食餐桌與孩子靠得更近。當然忙碌仍是現實，如何製作省時方便的一餐，社員可以發揮想像巧妙變化，例如以米漢堡搭配青菜、紫菜包飯、捏飯糰等，或是利用電鍋煮一鍋菜飯、燉一鍋蔬菜也可以豐富一餐，兼顧均衡營養又簡單，並在擺盤上發揮創意，讓孩子對色香味充滿期待。

愛吃飯成為今年的目標

為什麼要提倡共購制度呢？

當社員能夠有意識的購買，計畫性的消費，也讓生產者能計畫性生產，對契作農地帶來穩定的產銷關係。未來合作社要落實完整預購制度，持續性訂定產銷計畫，今年預購來年要吃的米，為提升台灣糧食自給率持續不懈的行動。

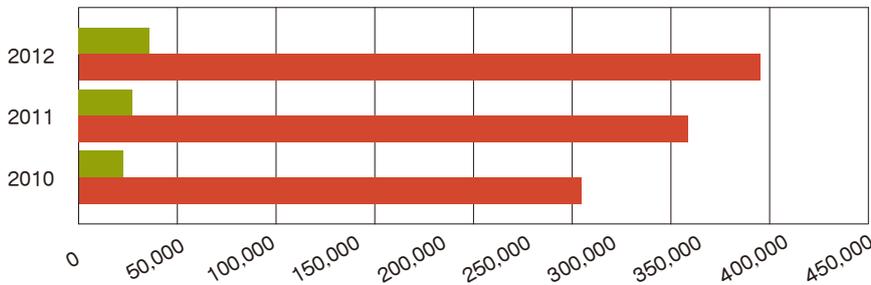


食米力對照表模擬版 (依實體文宣為主)

為了讓社員清楚了解自己的食米力到底實際支持了多少農地，今年我們設計了「食米力對照表」方便大家實際估算自己的食米力，以兩口之家每週開伙四天為例，每天食用兩杯米、每週八杯米，輕鬆轉動對照表換算一下，一年可食用五十四公斤的白米，等同0.016公頃的農地收穫，所以只要餐餐有米飯，我們就可以為台灣農地復耕努力。

合作社今年除了米食加工品的開發外，更增加了水旱輪作的台梗十四號，契作的稻鴨米也增加至十公頃，福來伯的香米也有三甲的收穫需要社員共同支持，讓愛吃飯變成今年的目標，從每週八杯米開始立即行動吧！（作者：企畫部專員）

2010年-2012年 社員的「米食力」



2012 社員數成長 20%，
但食米總量成長 9.8%
2011 社員數成長 13.4%，
但食米總量成長 17.8%
可見米食力並沒有隨社員數正比成長

	2010	2011	2012
有效社員數 / 人	24,358	27,625	33,253
食米總量 / 公斤	304,808	359,022	394,322

稻鴨米
預購囉！



食米力，真購力

行動糰暖暖身~預購稻鴨米就成為『糰員』喔！

預購時間：2013年7月8日~2013年7月27日 共三週

凡預購稻鴨米3包，即贈送合作社紀念版38度米酒一瓶。
合作社契作農地宜蘭三星稻鴨米，今年增加至10公頃農地面積囉！
請社員一起來發揮共購力，將今年的收穫吃光光，
明年再增加2公頃的農地面積，向目標12公頃邁進。



從食安事件中看見轉機

文／張明純 圖／主婦聯盟基金會台中分會提供

異常忙碌的五月，我帶著咳嗽越來越嚴重的哥哥跑遍小兒科、中醫診所、中國醫大附醫，對抗的是「肺炎披衣菌」所感染的肺炎。那一瓶不得不喝的喀痰藥水，上面清楚寫著「內有阿斯巴甜」；而沒標示出來的，其實還有香料與色素。當時，我把幾包某大連鎖藥局贈送的益生菌也拿出來看，成分標示著「蔗糖素」、「香料」。蔗糖素和阿斯巴甜一樣，都是化學的人工代糖，連兒童藥品與營養補充劑，都有許多雖是合法但對身體有害的人工添加物，我的心裡實在很難過。

這就是現在的飲食環境。孩子的口味與飲食習慣，本來是可以被要求、被建立的，但是現在的食品工業，卻助長了孩子喜愛甜、香的口味，並以視覺刺激食慾感官。沒有健康觀念的家長，就在這樣不友善的飲食環境中，讓孩子、家人與自己吃進上百種人工添加物。色素香精會傷害大腦神經傳導物質，其他添加物則傷肝腎，還有一些物質累積過量會致癌。

添加物非食物

還記得前年五月，塑化劑事件搞得全島滿城風雨之際，義

美食品公司未受波及安然度過，事後，董事長說了一句話讓人記憶猶新：「食品工業，是良心事業。」諷刺的是，同樣是五月，我帶著孩子進出醫院的同時，一連串食品安全新聞就由義美發端。從義美小泡芙使用過期原料開始，到接連爆發的毒澱粉、黑心醬油、工業用防腐劑等等食品安全新聞，接二連三占據新聞版面。讓人咋舌的是，這些添加物和塑化劑一樣，根本就是不能加入食品的工業用添加物。而業者的良心到底在哪裡？

更可悲的是，台灣廣大的消費者，幾乎都倚賴一次又一次的

食品安全事件來「增長」對食品添加物的知識。若不是接二連三的食安危機，消費者對「食品添加物」的概念幾乎是一片空白。意外的是，倚靠大眾媒體作為資訊來源管道的社會大眾，第一次聽說「順丁烯二酸酐」竟然是在吃了四十年之後，而且，這還是工業用的非食品添加物！

我不禁想起改革英國校園午餐的英國主廚傑米奧利佛（Jamie Oliver），二〇一〇年他在美國具有全球影響力的非營利組織「FIFO環球會議演講上說了這麼一段話：「過去四個世代的成年人，賦予了下一代孩子的

命運，那就是，孩子的壽命，比父母的壽命還短！我們現在正在為孩子打造的食物城堡，讓他們比我們少在世界上生活十年。」

很少有人說得出來，衛生署通過合法使用的食品添加物究竟有幾大類、幾個項目？這些添加物雖合法使用但有安全疑慮嗎？食品安全關乎國民健康，事關公共衛生管理政策，尤其是食品生產已經高度工業化，風險控管應該成為「通識教育」的一環；但這多年來幾乎都是主婦聯盟等少數幾個民間團體透過一場又一場的環境教育來推動，政府的積極作為，完全付之闕如！

反正，這一切都是慢性傷害，又不是急性中毒，不是嗎？（協奇的老闆移送法辦時，不也說過「吃一點又不會死」。）反正，食物就是商品，色香味最重要，迎合消費者最重要，我們早就失去富裕時代之前，對食物的感恩、尊重與珍惜心情，不是嗎？

但願危機就是轉機

托「順丁烯二酸酐」之福，因為塑化劑而在立法院躺了兩年

的「食品衛生管理法草案」，終於修法通過了。官方終於願意亡羊補牢，我們也只好苦笑接受。不過，罰則提高，都比不上嚴格執行源頭管理來得有意義。通過的草案，還是沒有把衛生署在民國八十九年廢止的複方「查驗登記」列入條文（查驗須經嚴格檢驗，取得許可證之後才可買賣），僅僅要求「登錄」，再讓編制少得可憐的稽查人員，一一去工廠抽查。所以，黑心化學醬油在水解作用所產生的「單氯丙二醇」，也將不會是最後一宗食安事件。

再看到另外的修正條文，未來須明確標示化學原料品名（原來過去這一直沒被要求）、未來進口食品級和工業級化學原料時，海關編碼要分開處理（原來一直以來並未分開登記）。衛生署也要在三個月內和各部會協調，將工業級化學原料工廠和食品級原料工廠分開登記，讓食品級化學原料，可依照貨號追蹤流向；主管機關也要在原預算外，編列專款專項，補助地方查緝人員的經費和人力。

好吧！危機就是轉機，我們

也很難期待，一夕之間食品業者便一改過去被短視近利矇蔽的道德良心；而一向在食品衛生管理上極度鬆散、也不願投資更多經費的政府，趁此危機之時宣示要嚴格修正法令與執行效率，我們也就等著看！但我們最能期待，還是從消費者與主婦的眼光，利用集體消費的力量，促成飲食生產環境的提升。請把綠色生活飲食的實踐，當作重要的社會運動吧！（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會副主任）

（終）



上 冬令營讓孩子認識真食物，自己動手料理切馬鈴薯。
下 綠食育繪本課程演示用色素、香精等添加物調製汽水可樂，告訴小朋友食品添加物的危害。



那些留下來的

文·圖 / 楊佳羚

你若孝順父母不要等富有

世間有阿母惜的囡仔最好命

不要等到成功欲來接阿母一起住

阿母啊 已經不在那

——江蕙〈落雨聲〉

江蕙演唱會那天，我戴上鑲有媽媽骨灰的項鍊，和一家老小去聽江蕙唱歌；我想著十幾年來，媽媽陪我在場外聽王菲演唱會的時刻。媽媽不在後，總會在某些時刻，想著「如果這時媽媽還在就好了……」但也提醒自己，我希望還在的是健康的媽媽，而不是臥病什麼事也不想做

的媽媽。

當江蕙唱到〈落雨聲〉時，

我的眼淚就開始不聽使喚直流下來；唱到〈家後〉的「我欲讓你先走，因為我不捨你為我目屎流」，我想到身旁爸爸的心情。如果說藉著死亡病人終於遠離病痛，那麼留下來的人，卻還有好長的路要走。然而，也因為走過了這一遭，我對人生有了一些新的體悟。

媽媽是否安好？

媽媽剛過世時，一直縈繞在我心中的，是她最後昏迷前不斷

吐出深藍色液體的樣子。每次一想到這個畫面，一方面會慶幸還好

最後只有我在她身邊，讓爸爸不用經歷這些；但另一方面，也會一直想著：媽媽現在是否安好？是否真的已經無病無痛？因此，那陣子我總在不成眠的夜裡起身抄經，在《地藏菩薩本願經》中，有位婆羅門女，也是在佛前垂泣許久，詢問媽媽現在在哪裡。

念到這段經文時，我也總想

起電影《巴比的祈禱》那位媽媽，瑪麗葛菲斯的身影。那部影片是根據真實故事改編，當信仰虔誠的瑪麗發現巴比是同性戀時，不

能接受，在家中各處貼滿聖經經

文，期盼以主的力量讓巴比「走回正途」。然而巴比卻無法改變自己的性傾向，得不到最親近的媽媽給予支持，絕望之際選擇自殺。

瑪麗在痛失愛子後，一直問教會的人，她的巴比現在在哪裡？會如聖經所言正受著硫磺火湖的刑罰嗎？正如婆羅門女擔心媽媽在地獄受苦，其實不論有無宗教信仰，留下來的家人們，尋尋覓覓，只想確定一件事——她們所愛的親人，不會再受苦痛折磨，能好好安息。



到幼兒園接孫的阿公，被一群小孩圍繞。



四代同堂，凋零與新生的遞嬗人生。

以往在看待巴比的媽媽時，總無法理解她為何如此受限於某些教義對聖經的詮釋，無法好好接受自己的孩子？但現在的我，對她有更多的理解，因為她所擔心害怕的，正是還活著的家屬的一般心境。而宗教在此時是很多人重要的慰藉，因此，最後瑪麗並非棄絕她的信仰，而是找到不同的聖經詮釋，再次在信仰中得到力量，並成為同志父母運動中重要的代言人。正如瑪麗所說的：「當我們在祈禱時，別忘了有孩子在聆聽」；同樣的，也有被留下的家人們正在聆聽。以愛與仁慈為本的各種宗教，應該都不會背棄這些孩子與家人吧！

老伴的思念時刻

媽媽過世後，對我而言，要面對的是驚惶、悲傷、自責與想念；然而，對於在媽媽生病期間一直擔任照顧者的爸爸而言，則還有孤獨與年老。回想這近五十年，爸爸和媽媽沒有分開過一天，但媽媽就這樣在得知罹癌後半年多就走了。爸爸，正如許多被社會期待的男性一樣，不太講自己的心事，但總在不經意間，

透露了對媽媽的思念。最近我計畫帶爸爸出遊，跟他說要往北海道的溫泉旅館；這是他第一次出國，然而並沒有旅遊的興奮，反而說：「以前在台灣旅遊時，也住過好幾次溫泉旅館，結果我們一次都沒去泡過溫泉，只有在房間用溫泉水洗澡而已。」這時，我就知道是爸爸思念的時刻。

日前在飛機上看到一部日本電影《東京家族》，裡面講到一對老夫妻到東京看三個兒女，但太太突然昏迷過世。當時的我戴著媽媽項鍊坐飛機，猜想著不知讓我看到這部影片是不是媽媽的安排——片中的太太和媽媽去世的年紀差不多，先生則決定不留東京，回到廣島，在熟識大半輩子的鄰居的協助與陪伴下度過晚年。

影片中那位太太在醫院的最後時刻讓我想起，我在醫院陪伴媽媽的最後時刻，竟然因為不懂得儀器及媽媽身體所顯示的訊息，不知道媽媽狀況其實不好；而片中的先生，則讓我想起爸爸。雖說對於老人家而言，「在地老化」是最好的方式，因為有熟悉的環境、鄰居，但在台灣因

為缺乏長期照顧與社會福利服務的規劃，使得媽媽生病後，就決定在台北的療程告一段落，就搬到高雄和我們當鄰居；也讓爸爸在媽媽過世後就搬來和我們一起住。

爸爸在高雄，雖然認識了市場的一些人，但畢竟不像過去在台北可以隨時找到同好一起批評時事、天南地北地聊。我也發現爸爸越來越像「電視老人」——除了準備三餐與休息時間外，大多在看電視。雖說樓下就是社福中心與老人關懷據點，要一位七十幾歲的老人去認識新朋友、參加新活動，似乎在起頭時仍困難重重。每當看到他不時回台北找親戚朋友相聚時，就會覺得心疼與無奈。

下期，該是我重拾寫到一半的「台灣老人國的準備」，重新思考台灣共老共養圖像的時候了。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生典樂活》）

◎

別讓壓力阻擋你的康復之路

—— 乳癌姊妹的減壓方案

文·圖 / 中華民國乳癌病友協會

由於醫學發展，乳癌的治療逐年進步，甚至邁向成為慢性病之列。然而生命雖然得以延長，疾病的威脅依然存在。疾病造成身體的改變、心理的創傷，病人與親密伴侶、家人、朋友間關係

可能產生變化；此外，病人還得承受治療對生活造成的影響，以及面對社會與文化的偏見。這種種因素讓病人在治療期間或治療完成之後，可能產生負面情緒，承受巨大壓力。

實驗研究指出，當帶有人類腫瘤的老鼠獨處於密閉空間，或者隔離於其他老鼠之外，也就是在壓力增加的情況下，腫瘤較容

易變大或轉移。壓力荷爾蒙一去甲腎上腺素會刺激血管新生和轉移。相反的，如果病人能夠有效紓壓，沮喪、焦慮等等負面情緒會相對減輕，對於治療中副作用的適應能力也會較佳。

病人在各個不同時間、情境與環境中，都可能不同程度地壓力。如何探究壓力出現的原點，以及建立抒發壓力的對策與方式，是病人能否完全康復的重要指標。有鑑於情緒壓力對於病人療效與生活品質的影響，二〇一〇年上半年國際心理腫瘤醫學會（International Psycho-Oncology Society, IPOS）

積極倡議在評估生理官能狀況的

第五大生命徵象（Vital Sign, Patient）外，增加情緒壓力為第六徵象。同年八月，此提議除了獲得國際抗癌聯盟（Union of International Cancer Control, UICC）的支持，還修訂癌症照護標準與臨床實務手冊，增納此項照護程序。UICC的具體行動，也獲得世界衛生組織的認可。

勤運動、好心情

中華民國乳癌病友協會（TBCA）特別規劃了三種方案作為對這項活動的支持：諮商、

運動以及好心情工作坊。TBCA除了與諮商師合作，為有需要的姊妹提供專業的諮商服務外，也積極鼓吹運動的重要性。大量運動能夠刺激腦內啡分泌，帶來愉悅。當然運動可以預防乳癌發生，並且能夠降低乳癌的復發，這也是我們推行運動的原因之一。

至於協會推動的好心情工作坊，今年增加至八項：舞出生命的「日本舞蹈」、用巧手展出自信的「指語飛舞」、與自我對話的「心靈彩繪」、注入生命能量的「呼吸減壓」、喚起回憶與無限可能的「歌仔戲團」、即興對

話感同身受的「一人一故事」、看見鏡頭下視野的「攝影育療」、抒發內在自我的「手工藝」。豐富的課程提供病友姊妹多元的選擇，無非是希望姊妹能夠活得開心、自在、自信。除了紓壓的目的外，我們也希望經由這些不同的方案、活動、課程，建立經驗值庫，作為未來評估壓力的依據，以精確有效的方式推薦姊妹適合的紓壓策略。

每個病人都希望恢復健康、找回自己。除了藥物治療，病人的心理層面也必須兼顧。或許我們無法避免壓力的產生，但是可以找到應付壓力的策略，讓生活得以平衡，維持應有的品質，才能夠真正擁有完全的康復。

備註：每項工作坊皆開放 3 個名額給合作社的抗癌社員，陪伴大家在抗癌的過程中找到紓壓方法，歡迎上網報名喔！
<http://www.tbca-npo.org.tw/>

疾病與你長相左右，你卻未發現；健康與你合而為一，你卻看不見。

對乳癌病友而言，體溫、血壓、心跳、呼吸速率、疼痛這些具體的生命徵象並不陌生，但對於情緒壓力(stress)，這個影響身體功能、療效極為深遠的第六徵象卻常常輕忽它。2013年，TBCA在邁向下一個十年的分水嶺，陸續規劃了一系列《好心情工作坊》，陪您一起疼惜自己，探尋內在既存的健康之源。



TBCA日本舞蹈團體學習課程
舞出妳的生命與生活

2013 好心情工作坊 系列活動



心靈彩繪工作坊
以畫與心靈對話



呼吸減壓工作坊
注入生命的能量



手語律動舞蹈工作坊
指語飛舞用巧手自信飛揚



一人一故事劇場工作坊
即興互動·感同身受



TBCA歌仔戲團
引出記憶和無限可能



TBCA手工藝班
以手作抒發內在自我



攝影育療團體
看見鏡頭下的心靈視野

別中了「假食物」的圈套！

文／王瑞聰 圖／平安文化提供

很難想像，現代人認為毫無營養價值且有反式脂肪疑慮的氫化油脂——乳瑪琳，在過去三十年曾經被認為是「健康食品」而受到政府、營養學界、食品業界的推薦，只因為人類（說明確點是美國人）恐懼飽和脂肪與膽



看起來美味誘人的西式速食正是人類健康的殺手。

固醇。基於薄弱根據的「油脂假說」，認為飽和脂肪與膽固醇跟心臟病有關，讓美國人轉而使用植物油或加工植物油，以及追求低脂或者無脂飲食——結果是食用大量以 Oleano 脂肪酸為主的植物油，或者含反式脂肪的加工

植物油，造成身體長期慢性發炎而導致慢性病甚至癌症。低脂或無脂飲食也會使人體攝取大量碳水化合物，讓人變得更重、更胖。事實是：「油脂假說從一開始就沒有足夠的科學證據」。

《食物無罪》一書告訴我們，給我們飲食建議的政府或營養學家，並不如我們所想的那麼有智慧或值得信賴；為我們提供飲食的食品業者並不如他們在產品標示上所呈現的那麼在乎你的健康。

「營養學主義」 沒有讓你更健康

在「營養學主義」的時代，傳統飲食文化被摒棄，飲食被化約為營養素的組合，因為對那群懂實驗室遠勝於廚房或餐桌的營養學家來說，操弄幾項可掌握的營養素，比告訴你如何選擇或料理食物來得容易。營養素被區分為好與壞，要追求食物中「好」的營養素的最大化與最佳組合，同時要排除「壞」的營養素。即便是人工合成、人工添加製成的食品，只要能符合「完美比例」的營養，就是好食品。例如書中

延伸閱讀

《雜食者的兩難：素食、有機和野生食物的自然史》，麥可·波倫著，遠足文化出版
《真食物的奧秘》，妮娜·普朗克著，天下雜誌出版



提到，「美國 FDA 核准讓樂事洋芋片在包裝上加印健康訴求，理由是選擇以多元不飽和脂肪炸過的洋芋片，有助於減少飽和脂肪的攝取，這對心血管有好處。」這個典型的垃圾食物可以化身為健康食品，只因為它符合營養學主義的邏輯。這群利益糾結的營養學主義的主角們：營養學家、食品業者、媒體，以及為這些角色背書的政府，希望你照他們的建議飲食，而他們可從中獲利。

但是，我們尚無法掌握與理解自然界所存在的其他千千万萬種營養素的性質與其生理影響機轉，憑什麼判斷何謂完美營養比例？更何況營養學界不乏昨是今非或昨非今是的歷史。況且，

遵照所謂的飲食建議之後，「四分之三的美國人都有代謝症候群，三分之二的過重或過胖、跟飲食相關的疾病成為主要死因」、「二〇〇〇年在美國出生的孩子，每三人當中就有一人一生當中會罹患糖尿病」。結果，當我們斤斤計較工業化食品有無添加專家與政府建議的必須營養素，放棄傳統飲食文化的智慧、放棄花心思選擇並烹煮天然食物、放棄多元攝取天然食物以維繫生命與維護生命品質的雜食動物本能之後，我們沒有變得比較健康。

你我都是黑心食品的推手

要小心那些「過度工業化，失去天然特質的食物」、那些「可迅速供給、廉價、得來不費工夫」的西方飲食會傷害你的健康。而那些真正的食物（不是個別的營養素）會讓你變得健康有活力。什麼是、或不是真正的食物？作者麥可·波倫給了幾個評估的方法：一、曾祖母看不懂的食物不要吃。二、商品中含有陌生、念不出來、五種以上、高果糖玉米糖漿的成分不要吃。三、不吃標榜健康的產品。四、買超市邊陲

地帶的東西，不進入中心地帶。五、不上超市。六、跟提供食物的人握手。在闡釋第五、六點上，他認為「法規永遠都不完美，也無法替代食物生產者與消費者在目光交會之間建立起來的責任感與誠信關係」，「我們花在食物的預算，可以用來助長只重產量、方便與利益的食品業，也可以用來強化一個以品質和健康為核心價值的食物鏈」。

每當黑心食品事件發生，我們總指責黑心商人與無責任感的政府。但是，大量仰賴加工食品、盲目要求食物、食品須色香味俱全且要能方便取得與保存、苛求物美又要價廉的消費者，即是你和我，其實也是黑心食品充斥的推手之一。《食物無罪》一書以縝密的邏輯與大量的佐證資料，協助我們理解飲食與健康的關係，探究現今飲食如何讓人變得不健康，希望喚醒消費者對飲食的主導意識與責任感，進而發動改變，讓自己與社會全體更安全、更健康。（作者：北南分社社員及生活材委員）

上一堂海洋教育的入門課

文／張淑賢 圖／王俊智

南門站社員期待已久的「南門好工」——海生館嗨海人生之旅」，總算在天公作美之下，為大家上了一堂海洋教育的課。這個活動原訂於去年舉辦，但遇到「天平」風災，恆春地區遭受重創，因此延宕。今年四月中旬，我們終於出發囉！氣候驟變似乎告誡我們，要將愛地球理念化為實際行動；身為地球公民一分子的我們，應盡一己之力，加入海洋保育行動。

為什麼去過海生館多次的社員們依然趨之若鶩呢？為什麼我們願意花時間等待呢？原來南極來的嬌客「大頭魚」正在呼喚著，帶領大家一起祝福野放的海龜，並有機會探訪一般人不易進入且禁止拍照的水族實驗中心，以及典藏南極生物標本的館藏標本室。這是一趟結合主婦聯盟倡議的「環保護地球」所安排的行程，帶著社員與孩子們，踏進奧妙的海洋世界，並且在生活中落實海洋教育。

平安回家的海龜

行程中特別安排參與野放海龜活動，藉此機會宣導海龜保育

觀念。過去我們只能在電視上觀看野放海龜，此次能親眼目睹海龜重返大海，還有機會聆聽海生館的李宗賢獸醫師說明海龜的照護過程與野放目的，彷彿置身在Discovery頻道中。

獸醫師李宗賢說，海龜是去年九月在新北市被海巡人員發現，由海洋大學帶回照護，後轉送國立海洋生物博物館的收容中心暫時收養照護。這一隻攬蠮龜送抵海生館時無法潛水，僅能虛弱的漂浮於水面上，且背甲有明顯傷痕，完全無法進食。海龜因誤食油污造成腸胃道及肺臟嚴重發炎，經治療後才逐漸回復體力，待可完全正常潛水覓食，並成功通過肺部功能、X光腸胃功能等檢測項目後，就可以野放了。

攬蠮龜為體型較小的一種海龜，但性情較為凶猛，喜食肉類，在台灣周遭海域較罕見，因此在此野放前為海龜裝上衛星追蹤器，希望能了解牠在海中的遷移路線。海龜除了上岸產卵外，一般很少離開海洋，因此，在沙灘或漁網中發現的海龜，通常極需要幫助。若發現受傷的海龜，可

以撥打專線110向海巡署報案。海龜離岸時，大人、小朋友們紛紛向海龜說「要平安回家哦！」頓時間縮短了人與海龜的距離。

和海約定的孩子

水族實驗中心是海生館養殖研究的心臟地帶，有珊瑚農場、海龜收容池、水母養殖區與仔稚魚產房。在水族實驗中心，驚呼聲此起彼落，社員們直說長了見識開了眼界，進一步認識了繽紛多樣的海洋生物生活史。當看著逗點般一群小黑點在「育嬰池」悠遊時，解說員特別提醒大家要睜開大眼欣賞，原來眼前晃動的是剛來到這個世界的海馬寶寶們，按照牠們的體型放入不同的水缸飼養，依序觀察，我們看見了海馬逐漸長大的樣貌。海馬的成長過程引起小朋友的興趣，想要為海馬寶寶作成長紀錄。

館藏標本室蒐羅了著雪龍號從南極採集回來的標本，以及深海底地震魚、活化石龍宮貝等珍貴標本，訴說著海洋的開拓史。在這裡，我們得以仔細觀察海洋生物的結構，其中擷獲大人小孩心



- 1 大手拉小手落實海洋教育。
- 2 與海兔相遇。
- 3 看到海龜緩步走向大海，大夥兒歡送海龜回家。
- 4 李宗賢獸醫師(第二排左邊第四位)詳細解說野放海龜活動。

的企鵝標本，流線型的身軀清晰可見其油亮亮的毛髮，小朋友一直在尋找藏匿在豐厚羽毛下的油脂，解開為何企鵝是游泳高手的謎題。海的孩子，你和大海已悄悄定了秘約，未來將在海的某處看見你的身影。

潮間帶觀察活動讓大人小孩都瘋狂，館方提供潮間帶專用膠鞋，避免腳被珊瑚礁刮傷。許多孩童生平第一次近距離與海洋生物接觸，對彼此來說都是初次見面，孩子們用愛的眼神觀察、以小手輕輕觸摸海洋生物，為彼此留下好印象。基於愛護與尊重，所有的海洋生物都不帶離潮間帶。

回程同時淨灘，館方準備手套與大型塑膠袋，供大家撿拾垃圾用。看似乾淨的沙灘暗藏著諸多垃圾，一下子就豐收一大袋，當下我們也為這片美麗的海洋盡了一分心力。(作者：台南分社南門站地區營運主委)

寫給家人的一封信

合作社的產品在這波順丁烯二酸的食安事件中也無法倖免，我們將產品全面清查並主動送驗、誠實公告。但在面對家人的不諒解及責難時，對於社員來說也是一種壓力。

信任來自於如實地了解

文／李孟瑩（北南分社社員代表）

自從我加入合作社，每每帶合作社的產品回家孝敬父母，都慘遭「退貨」，因為我媽會說：「這個無毒的妳留著自己吃。」我婆婆說：「有機的妳留著吃，我們吃無機的。」這種不被諒解的感覺，真的是很令人沮喪，之後我就很少再拿了，回家就吃爸媽的，有時候他們也需要表現的空間。

多年之後，有一次先生打電話回家，公公透露當時參加的讀書會正在看的書《吃錯了當然會生病》，他說：「原來孟瑩說的都是真的。」這種感覺，就像爸媽一直不諒解我們把孩子送去念森林小學，多年以後，婆婆才說：「這個孩子長大一定不得了。」這中間常常要捍衛自己所相信的團體與想法，但正因為我上了很多課，真正面對面地聆聽生產者、運輸部門、包菜部門、行政部門談他們的工作，透過了解，知道他們都很努力把關，所以我毫不動搖——我知道合作社不是營利單位，甚至會為了環境議題站出來，這樣有社會良心的團體，即使出了點小差錯，都是一個進步的契機。唯有繼續支持，我們家才能有安心的菜與肉可吃、環保的生活材可用。我以身為合作人為榮！

共同面對問題的合作家人

文／邱忻正（北北分社社員）

根據合作社最新公告，我們有幾樣產品含有順丁烯二酸，雖然合作社絕大部份含澱粉的產品都安全過關，但我知道身為媽媽的妳，絕對很難接受煮的食物有毒，更難接受合作社的產品會有問題！

是啊！尤其，我們的產品除了要合乎產品開發原則，還要通過層層的要求與檢驗，才能獲得社員的認同。許多從共同購買時代就一路攜手走來的生產者，除了照顧了千千萬萬個社員家庭，也因為社員與生產者的直接對話，找到人與人之間的互信。可是，妳知道嗎？即使我們認識生產者，生產者也認識我們，大家卻不知道原本用於樹脂加工的工業用原料會被拿來加在澱粉裡，台灣從來都沒有把順丁烯二酸列入檢驗標準。在不知情的情況下發生這樣的事情，生產者的痛心絕對不亞於每個愛家人的媽媽。多年來，社員與生產者建立的共生關係，此時此刻，更形重要！身為合作一家人，共同面對問題、解決問題，一起攜手向前，是我們現在可以做的！

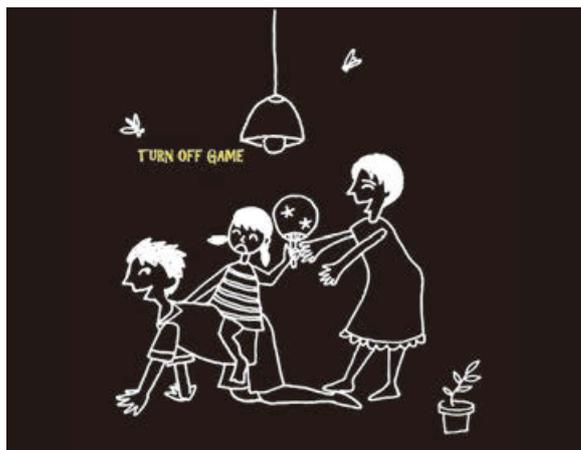
生活者投稿

夏夜，和五歲女兒的關燈遊戲

文／王佳真 插畫／池依林

立夏後的一夜，白蟻大軍出動，一家人吃晚飯時發現白蟻飛行入侵家園，我們趕緊關了門窗；沒多久，怕熱的女兒開始抓頭冒汗喊熱：「媽媽，好熱唷！可不可以開電風扇？」

我這社會運動慣了的沒情趣老母一聽，就開始對小孩講起「反核不是只有上街遊行抗議」、「這個政府希望每個人都用很多電就可以一直蓋核電廠」的大道理，講得小孩嘟著嘴臭臉吃飯。其實我自己也熱，突然心念一轉，就說：「好吧，要不然吃完飯我們就來關燈吧！關燈、開



窗，我們家沒有燈，白蟻就不會飛進來啦！」

吃完飯後，真的關燈了。一開始，性格膽小的女兒還嚷：「好黑唷！馬麻……」。爸爸一屁股坐到沙發上，開始說：「不會啊，你看窗戶外面好亮唷！」女兒跟著坐進沙發，眼睛慢慢適應黑暗後，我們看見窗外天空清亮，山也清晰了，雲朵飄在山上，對面公寓人家的亮光也照了進來。

「媽媽小時候最喜歡颱風天停電了。」我也坐到沙發去，關了燈，大家都別想定在電腦前，更別想滑手機熬風景。「因為只要停電，大家都不能看電視了，只好打開門，去門口和鄰居聊天，小孩就可以趁機在晚上出來玩。」女兒聽出興致來了，我們開始聊起小時候的事。

好久，沒有和家人這樣坐在沙發上聊天了。

隨後爸爸說起白天公司發生的趣事，女兒聽得哈哈大笑。原來這天爸爸的公司飛進了一隻土蜂，整層樓辦公室的女生尖聲慘叫：「蟑螂、蟑螂，快把它弄出去！」等到終於把土蜂弄出

冷氣房，見土蜂掉在地上，女生們又叫：「不要把它弄死啦！」

「等一下又復活怎麼辦？」女兒笑說，他們小孩去四分子步道遇到一隻虎頭蜂，就用糞金龜的姿勢放屁給蜂聞，一點也不可怕，大人怎麼如此不冷靜。爸爸說：「所以我們覺得你很厲害呀！」我們慶幸在一個五歲孩子心中播了種子，希望她接受自然萬物變化、享受黑暗、享受夏夜的暖風。之後，一家人又從搔癢、玩到騎馬打仗，在黑暗中玩了一個半小時。

「蛤……不想要開燈啦！」女兒喊著。

「該洗澡了啦，要不然關燈洗好了。」媽媽自稱說了一個笑話，沒人覺得好笑。

最後連睡覺，女兒都要求她房間保持黑暗，陪她再玩一下。

「明天還可以玩關燈遊戲嗎？」這個白蟻進攻的夏夜，將成為一家人的寶藏與默契。

心念一轉，你和孩子一定也可以發現屬於你們家的節能遊戲。（作者：北南分社社員）

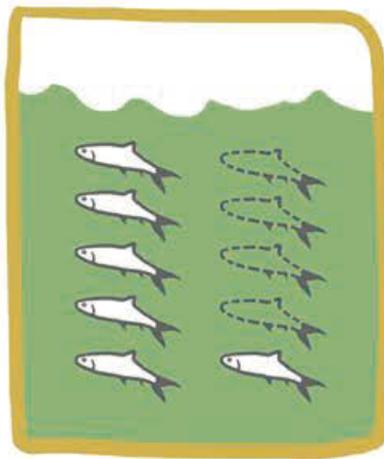
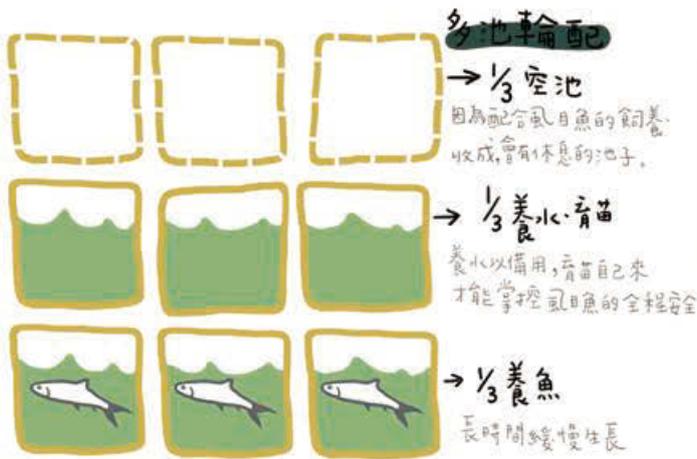
◎



圖/文 張智淵

生態養殖，得虱之間

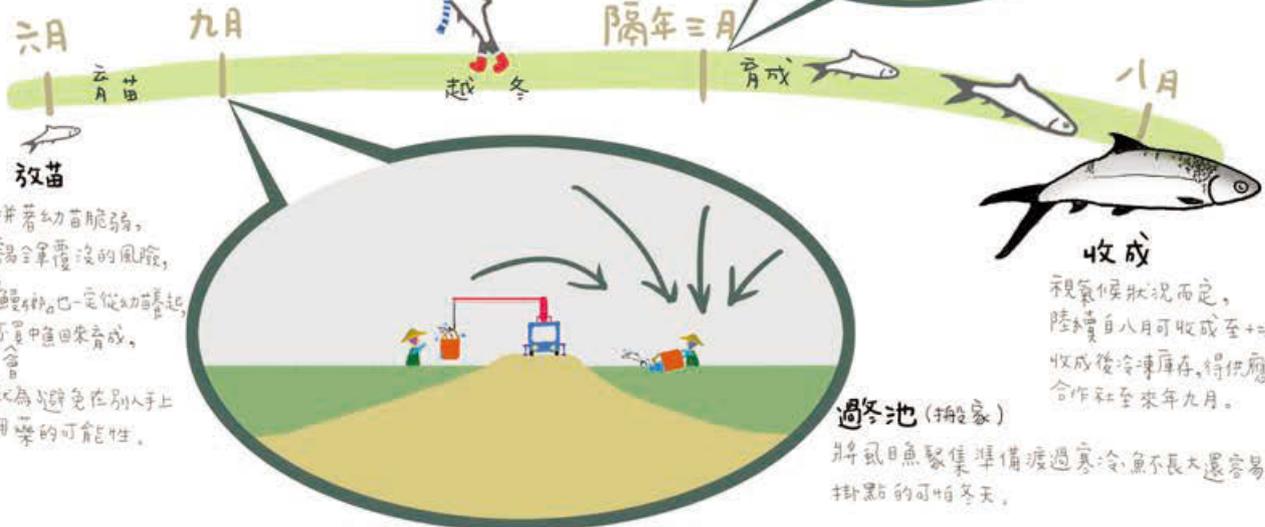
「魚鄉」的虱目魚養殖方式耗費了很多成本與力氣，用最「傻」的方式守護環境與健康。



飼養密度 60%

堅持不施用藥物，順應季節氣候，以達至生態平衡的手法辛苦養殖，魚鄉虱目魚的飼養密度只有一般漁家的60%；如果當年運氣不佳，氣候狀況不好，收成率更會低於10%。

飼養 15 個月



魚塭邊的 “簡單” 鮮料理

文·圖／張雅雲 食譜示範／邱經堯



好的食材，需要有良好的料理才能相得益彰，邱家兄弟不約而同說社員好像不太知道怎麼煮他們家的水產品。

冷凍後的水產如何正確且節能烹煮，這回食譜特別邀請童軍野炊經驗豐富的邱經堯擔任型男大主廚，和社員分享如何在短時間內保有鮮味快快上桌。



“水煮白蝦”



材 料：冷凍白蝦、水、鹽和醋少許。

煮法(一)：1.蝦子與水的比例1：2，即1斤的蝦子，2斤的水。

2.鍋中盛入備好的冷水，加熱煮至鍋子冒中泡，再放入蝦子，加入少許鹽和醋。

3.蓋上鍋蓋，煮滾之後，蝦子浮起來，熄火燜10秒即可起鍋。

煮法(二)：1.蝦子與水的比例1：4，即半斤蝦子，2斤水。

2.備好所需比例的冷水加熱煮滾。

3.水滾後放蝦子，熄火，蓋上鍋蓋燜2分鐘即可起鍋。

主廚叮嚀：冷凍白蝦無須事先解凍，從冷凍庫取出拆袋，用自來水把蝦子上的冰塊沖掉即可，這樣才可保住蝦子的鮮度，這才是水煮白蝦的正確之道。



“乾煎鹽花虱目魚肚”



材 料：虱目魚肚1片、鹽適量。

作 法：1.從冷凍庫取出的虱目魚，無須事先解凍，打開包裝袋取出魚片備用。

2.取一平底鍋，在鍋面上均勻撒上鹽，可以直接入鍋，將有魚肚油那面向下接觸鍋面先煎。

3.轉中火，蓋上鍋蓋，無須翻面，以中火燜煮。

4.10分鐘後打開鍋蓋，就是美味焦香的乾煎鹽花虱目魚。

主廚叮嚀：魚肚片包裝前已經過清洗，可直接烹調，也可以稍稍再以清水沖洗後入鍋烹調。如果希望魚肉軟嫩些，可以加入少許水，蓋鍋燜煎；如果希望焦香口感就不用加水。以筷子穿刺魚體，如可以穿透就代表熟了。



“清蒸破布子虱目魚” °°

材 料：小虱目魚1包（約4條，600公克）、破布子2大匙。

作 法：1.虱目魚以清水沖洗後，放入鍋中，鋪上破布子。

2.蓋上鍋蓋，轉中火烹煮約10~15分鐘。

3.時間接近時，可以筷子穿刺魚體，如可以穿透就代表熟了，可以起鍋。



主廚叮嚀：小虱目魚因成長速度較慢，肉質細嫩，魚刺較軟可吞嚥，可以採用清蒸方式。基本上用各式醃漬醬瓜來清蒸，味道都很清甜鮮美，例如：醬冬瓜、西瓜綿、醃鳳梨，南部人尤其喜愛西瓜綿煮虱目魚。



“牛蒡虱目魚背湯”

材 料：虱目魚背肉600公克、乾燥牛蒡片60公克、紅棗6~10顆。

作 法：1.將虱目魚背肉、乾燥牛蒡片、紅棗以清水洗淨後備用。

2.若採用新鮮牛蒡，虱目魚背肉和牛蒡是以1:1的比例。

3.備一鍋子，水量為魚肉的2倍，將所有食材放入電鍋，以外鍋1杯水燉煮即可。若要食材更入味，外鍋可用1.5杯水。（若要甜味更充足，可加一把枸杞）

4.此道料理完全不用再加其他調味。



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