

12

December 2019

No.191

綠主張

包山包海
好食入鍋
好過冬

嘗一口有理念的雞肉
提起菜籃：生產者和消費者的永續承諾
你所不知道的食物浪費



包山包海 好食入鍋好過冬



編輯手記

在繁忙或有時紛擾的生活中，最簡單能夠撫慰自己的方式，莫過於好好吃一頓飯了。這次我們呈現大家愛吃的鍋物，讓一鍋豐盛為冬天的身心儲滿能量。採訪過程發現，火鍋真不愧是台灣的常民美食，從湯頭、配料到沾醬，每位受訪者都能說得一口火鍋經。

不需要高超廚藝，無論是獨自享用、兩人共食、一家人吃飯或一群好友聚餐，只需多一些用心選擇食材，多一點認真對待自己與共食的人，大家都煮出滋味濃郁的一鍋。

歡迎成為《綠主張》特約撰稿：來信請附上姓名、聯絡方式、文字或影像作品及專長或專長書寫的主題（如農業議題、合作經濟、照護福祉……）

友善推廣空間募集：如餐廳、書店、社區空間可放置《綠主張》月刊，請來信註明空間介紹、預計需求本數及聯絡方式。以上來信請寄至gncoop@hucc-coop.tw。

版權

2019年12月 / 191期 ISSN | 2521-4535
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 **總編輯** | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉珊、張育章、陳佩君、陳思嘉、陳彩鳳、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編 | 黃榆晴 **特約編輯** | 莊佩珊

文字校對 | 高靖敏、鄭維鈞

網站編輯 | 陳宜茹 **美術設計** | D-3 Design

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號

電話 | (02)2999-6122

來自現場

- 4 人人好煮藝 吃鍋好過冬 文/黃榆晴
- 6 好友聚會——鍋吃盡真情意 文/羅桂聯
- 8 一家團聚——肉鍋、菜鍋面面俱到 文/羅桂聯
- 10 兩人酸菜白肉鍋——自製酸菜添心意 文/莊佩珊
- 12 一個人的火鍋——食材好，簡單料理幸福味 文/羅桂聯

產品平台

- 14 嘗一口有理念的雞肉——讓人、動物、環境三方共好 文/李盈瑩

我是合作人

- 16 化理念為實踐的產品開發——產品部經理葉展君 文/莊佩珊

合作脈動

- 20 提起菜籃活動紀實——生產者和消費者的永續承諾 文/黃榆晴

美好照顧

- 22 翻轉醫療臨終——沒有呼叫鈴的卡桑之家 文/李宜芸

行動議題

- 24 把地球丟到垃圾桶——你所不知道的食物浪費 文/于有慧

站所小旅行

- 26 圍繞在生態環境中的鳳山站 文/姜慧燕

共同閱讀

- 28 環境永續，從孩子的生命教育做起 文/朱雲璋

主婦食堂

- 30 在家做五星級海鮮料理 食譜設計/韓衍緒 文/潘嘉慧

圖說八道

- 32 火鍋湯底的「鮮味」祕密 資料來源/長濱智子 文/李婉婷 插畫/Hui



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



湛藍太平洋裡的定置漁場 ——永續海洋資源

文字：攝影／林靜怡

告別夏天颱風季，就是定置漁場的漁民重新放置網具的時候，湛藍的太平洋上開始出現一顆又一顆鮮豔的浮球，浮球下方看不見的是一組巨大的定置漁網。那是一種被動捕撈的漁法，將漁網固定在魚群棲息或洄游的路徑上，引導魚兒游入迷宮般的陷阱網中。網子大小的設計讓過小的魚兒能安全游出去，漁民取漁獲時若發現網內有保育類的魚種，也可以開網放走，這是一種相較其它撈捕方式友善的漁法。

如果你正巧來到花蓮七星潭遊玩，遇上了定置漁場起魚的時間，會看到一群人開著推土機來到海邊，等待最好的海浪，用竹竿將小船推向大海，沒多久就可看見小船把今天現抓的魚貨送上岸，再由推土機把漁獲載到漁場的拍賣場。今天有甚麼魚進網了呢？沒人說得準，識貨的在地居民和漁販早已算準時間在拍賣場摩拳擦掌，搶下最新鮮的漁獲了。

PEOPLE INFO 林靜怡

2014年6月我來到花蓮展開一場充滿挑戰的生活，租了一個需要被好好整頓的空間，用雙手一點一滴的打造，終於擁有自己的工作室「大樹影像」。帶著期許自己長成大樹的目標拍照，只要好好長大，就可以照顧身邊的人事物，樹上有小鳥築巢，樹蔭能讓人乘涼……。作品《海那邊的193》，寫寫字工作室出版；《自宅職人——20種完美平衡工作與理想的生活提案》，木馬文化出版。



好友聚會

一鍋吃盡 真食情意

文／羅桂輝 攝影／忘忘

「吃火鍋了！」天氣一冷，三五好友聚會就來一場火鍋趴踢吧！以蝦高湯入鍋，搭配安全無毒的白蝦，質佳料好的海鮮湯頭，讓朋友們再忙都會撥時間出來吃！

海鮮安心吃，減添加增友情

從菜盤、肉盤到海鮮盤，選用台灣在地食材，絕對讓好朋友的好友情再升溫。火鍋裡熱鬧澎湃的綠色蔬菜是低硝酸鹽的當令時蔬，不需要擔心吃太多會帶來身體的負擔，冬季好菜有高麗菜、大白菜、福A菜等，都很

適合煮火鍋。

海鮮是火鍋裡的靈魂，美味的必要條件就是要「夠鮮」。以蝦高湯做湯底，帶出濃郁鮮味，配料加入飽滿結實的黑金文蛤，鮮甜滋味令人一邊再燙。魚片的鮮嫩又是另一番滋味，而以生態養殖的白蝦更是主角級食材，色香味俱全，滿足一桌人的精氣神！無肉不歡的梅花火鍋肉片是必備食材；若講求飽足感、豐富口感，一定要來一盤減添加物火鍋料，讓好不容易相聚的好友放心吃、放膽吃，大快朵頤的同時也傳遞食物的價值。

好朋友相聚不需要繁複料理、也不必講究華麗擺盤，卻一定要用真心的好食材來搭配。這一鍋，不只能吃到「著時」好滋味，還能嘗到食物、土地和人之間緊密連結的感動。選擇在地好食材的用心，再加上一起努力的好朋友之間那種「甘味」，讓土地永續，情感也長久不斷。

【有夠朋友·有夠蝦鍋】

【湯底】

濃縮蝦高湯 + 番茄

濃郁的蝦高湯是由生態白蝦取出蝦仁後，將剝下來的蝦頭及蝦殼，與洋蔥、紅蘿蔔、薑、蔥、味醂、岩鹽、紹興酒等，熬製成濃縮蝦高湯，以全食物利用理念做成的食材，以蝦高湯當火鍋湯底，加入當令新鮮番茄同煮釋放甜味，輕鬆方便又美味！



【推薦配料】



白蝦

新鮮的蝦，煮熟後是很好剝的，煮進火鍋裡讓湯頭鮮美甘甜。愛吃蝦的人選擇安心的無毒蝦就能吃得過癮，蝦膏吃起來甜美無腥味，而蝦肉軟Q爽口。通常好蝦入鍋燙熟一轉成紅色就要開搶了！

TIPS 可事先將白蝦的劍額剪下，避免刺傷喔！



吳郭魚片

能夠入火鍋湯的魚不多，吳郭魚片絕對是首選。將魚片切成好入口的大小，放入滾燙的火鍋裡燙熟即可食用，口感鮮嫩，魚片味道清甜，也不影響湯頭的原味。



三味火鍋料

鱈魚豆腐、干貝燒、竹輪號稱火鍋三友，是火鍋聚會一定要出現的柱仔腳。減添加物的美味，不需要擔心製作過程與成分不明，吃完口齒留香，不會口乾舌燥。



綠豆小寬粉

以綠豆澱粉製作的寬冬粉，不同於細粉，在火鍋中較為耐煮，吸附濃郁的湯頭美味，添加馬鈴薯澱粉以增加Q度，口感與滋味都一級棒！



各式菇類

讓火鍋增添養生的清爽滋味，也是補充膳食纖維的好選擇。菇類汆燙即可食用，也耐久煮，不需要擔心跟好朋友聊天過頭而煮爛，是火鍋不可少的良伴！黑美人菇味道濃郁，富含膳食纖維與多醣體，充滿大地清香味，口感脆嫩。



虱目魚丸

被譽為小朋友最愛的虱目魚丸，無添加磷酸鹽，天然魚漿打出來的魚丸口感脆勁Q彈，一個吃完還想再接著吃。

【最佳配角】

飲料：黑麥汁

暖呼呼的鍋物，搭配冰涼的黑麥汁，爽快入口，開胃又開話匣子，乾杯又養身！



隱藏版沾醬：老梅釀

以老梅釀作為火鍋沾醬絕對是老饕等級的選擇，梅子的甘味搭配味道多元濃厚的火鍋料，無論是肉片、海鮮，老梅釀都能夠幫助食材展現獨特風味，而且不會搶走原本食材的鮮美味道，只有懂吃的人才懂這一味！



【一家人共享·養身花旗蔘鍋】

A 肉肉大火鍋(葷食)

湯底 雞骨、花旗蔘、高麗菜、白蘿蔔

配料 黑金文蛤、火鍋肉片、鱈魚豆腐、雞肉天婦羅、海水白蝦、金針菇、茼蒿

B 蔬菜小火鍋(素食)

湯底 花旗蔘、白蘿蔔

配料 鮮香菇、雪白菇、松茸菇、豆腐、米粉、冬粉

花旗蔘

因幫客戶做月子，常用到溫補身體、調理體質且不會造成退奶的花旗蔘，婉君突發奇想以花旗蔘做為火鍋的湯底，讓火鍋帶著微微清香，引人食指大動，忍不住就多喝兩碗湯！

TIPS 花旗蔘的妙用很多，泡在米酒中就可以成為日常煮菜的常備食材，婉君分享：「只要是腥味重的料理都很適合使用花旗蔘入菜，像是炒羊肉、牛肉等；四神湯起鍋後再撒入一點花旗蔘米酒更可提升整體風味；還有與枸杞、紅棗搭配直接泡熱水飲用，輕鬆做到補氣養身。」



1 冬日裡一家人圍著火鍋，慢慢吃、慢慢聊，感情更緊密。 2 婉君退休後展開人生2.0，種菜、農夫市集、月嫂服務，充滿積極生活的熱情。

一家團聚 肉鍋、菜鍋 面面俱到

文／羅桂驊 攝影／周禎和

PEOPLE INFO 徐婉君

曾在和信醫院資訊部擔任職員的婉君(右)已退休3年，自2009年左右開始當假日農夫，與退休的先生劉文慶於陽明山「菜菜子學習農場」耕種有機蔬菜。兩夫妻從完全沒經驗的菜鳥到現在可以天天吃自己種的菜。閒不下來的婉君還考取了保母執照、從事月嫂，讓健康飲食觀念影響更多人。



自家產鮮蔬， 花旗蔘葷素皆相宜

「湯頭，是鍋物的靈魂所在。」廚房裡擺滿了晚餐火鍋需要使用的材料，徐婉君忙進忙出地說道。以雞骨、花旗蔘、高麗菜熬煮葷食鍋的湯頭；以花旗蔘、白蘿蔔熬煮素食鍋湯頭，清澈甘甜的自然食材高湯，散發著清香的中藥草香味，清爽不搶戲。

為了滿足一家人對火鍋的期待，讓肉食派的兒子與葷食派夫妻倆，同桌吃飯皆盡歡，婉君用心準備多樣化的食材與醬料，任君選擇。「品質好的食材，就該呈現原有的樣

婉君特調火鍋沾醬

松子青醬：

九層塔、松子、橄欖油

將洗淨瀝乾的九層塔、松子以調理機打碎，再慢慢加入橄欖油打勻即完成！吃火鍋冬粉時加入少許青醬，可帶出新的味道，彷彿又是一道新的料理，讓火鍋怎麼吃也吃不膩！



香椿醬：

香椿、大蒜、橄欖油

以食物調理機將香椿、大蒜、橄欖油打碎打勻，放入玻璃罐裡保存，隨時取用超方便！適合素食鍋的香椿醬，帶著清爽的味道，喜歡蔬菜的人就會喜歡這款沾醬。



香菜沙茶醬：

香菜、蔥花、沙茶

自家栽種的香菜與蔥切碎後，混合沙茶醬，就是愛吃肉的兒子們最喜歡的醬料口味。嗜辣、重口味者可加辣椒、蒜片等。



子。」婉君說道。由於先生不愛吃加工再製品，長久以來能夠登上家中火鍋湯料的加工品就只有「鱈魚豆腐」而已，其他市面上的餃類都不會出現在餐桌上。日常吃火鍋的好處是，家人因工作時間關係無法一次到齊，先回家的可以先吃、晚回來的也能吃到熱騰騰的溫暖火鍋，不需要誰等誰，慢慢吃、慢慢聊天。喜歡登山的兒子們經常分享登高山的經驗與自然體驗，將難得的故事帶回來給家人；爸爸與媽媽滿口種菜經，什麼時節出現什麼菜色、農耕的甘苦談，都是餐桌上的話題。喜歡肉、海鮮的兒子，依自己喜歡的配料與分量涮煮；喜歡菜、豆腐的父母就選擇素食鍋來燉煮，家中的火鍋蔬菜依著四季變化，放入自家獨有的野菜，來自每日辛苦栽種的新鮮食蔬，最是難得。



隱藏版食譜：
松茸菇炒羊肉

【四季常備·酸菜白肉鍋】



湯底 酸菜白肉鍋底，使用合作社指定原料帶皮五花肉片、聖朝酸白菜和無農藥殘留之香菇乾。口味鮮香酸甜，加入凍豆腐、蝦米、螃蟹等火鍋料，就可以調製出自家風味。

配料 凍豆腐、優質牛肉片、扁蟹身或帶殼蝦、蝦米

扁蟹身

海鮮為湯底增鮮甜味，與酸菜非常對味。合作社的扁蟹身是禹平最愛，如有貨一定帶回家，冷凍未開封可放半年，也是父親煮酸菜白肉鍋留下的記憶。蝦類則一定要帶殼蝦，方不會迅速過熟，影響口感。過年時則特別放上大隻的蝦子或生干貝，別有喜慶味。



禹平特調火鍋沾醬

禹平家裡習慣用的為芝麻醬、紅麴豆腐乳醬和韭菜花沾醬。前兩者主要為大陸平津地區涮鍋時用，後者則為東北人吃酸菜白肉鍋時必備。做法簡單，韭菜花切碎加適量鹽、水用果汁機打勻，使帶點湯汁，置放待發酵2到4週即成，味道鹹中帶甘，富含韭菜花香氣，增香解膩。



優質牛肉片

肉類的油脂可以調和酸菜白肉鍋微嗆的酸味，增加湯汁濃郁度，讓味道更豐厚，降低酸對胃的刺激感。合作社的牛肉火鍋片份量足、肉片厚，再搭配其他食材，一包剛剛好。



蝦米

禹平家熬製酸菜白肉鍋時必有的底料，可增加鮮甜。合作社的酸菜白肉鍋底沒有此味，然合作社有蝦米，無染色不加防腐劑，可自行加入，大幅提升湯底的風味。(蝦過敏者可不加)



凍豆腐

本身就是湯底的一味，為湯汁增加豆香；也是容易吸收湯汁的稱職火鍋料，一個食材兩種功用。用合作社的板豆腐放入冷凍自製，口感很好，不爛不塌。



2



3

1 王禹平和先生的兩人鍋，合作社的酸菜白肉鍋湯底、嚴選食材和自製的醬料，是安心而幸福的味道。 2 禹平自製肉丸子，味道豐富，以汆燙方式入鍋稱之為「汆丸子」。 3 將合作社酸菜白肉鍋湯底，加上一點自製酸菜，就成了自家味道。



PEOPLE INFO 王禹平

主婦聯盟合作社新店站社員及北南分社編委會委員。做得一手好菜，料理知識豐富，大宴小菜均上手，常於站所料理教作。因不想為食安擔心耗神費時，因此將吃安心的任務交給合作社把關的食材。享受料理，認為吃是一種樸實的喜悅，而吃得好則能安撫身心靈。

兩人酸菜白肉鍋 自製酸菜添心意

文／莊佩珊 攝影／阿春

新店站社員王禹平有一個酸菜白肉鍋魂，父親是東北瀋陽人，傳給禹平寒天雪地裡醃製過冬的家味手藝。每逢節慶假日，家裡桌上必有酸菜白肉鍋。台灣人老公也被訓練成此鍋迷，評論說得頭頭是道。而禹平的酸菜白肉鍋與父親已略有不同，是夫妻倆共同認可的味道。

飄洋過海家鄉味， 收服台灣胃的火鍋魂

酸菜白肉鍋是禹平家常備菜色，一年四季只要節日，都可上桌。禹平喜歡「酸菜白肉鍋久煮不爛」、「料備多也不怕，可以吃很多餐」。

禹平常備自製酸菜，味道溫和。使用合作社的山東大白菜，取其扎實、水分少而脆口，每年農曆11月從站所採購。酸菜作法簡單，汆燙後放涼，置入缸中壓實，加水阻隔空氣，等待約莫1個月自然發酵透心熟成，切絲放冷凍，整年均可用。酸菜鍋裡常見的丸子也是

用合作社的絞肉自製，調味除了鹽、胡椒粉、黑豆醬油，還加入花椒粉，多一份辛香風味，不論是煎炸、汆燙，味道毫不平淡。

合作社的酸菜白肉鍋湯底雖不似禹平的家庭風味，但她認為一般家庭忙碌，合作社的湯底便利省事，自添食材即可增添風味。禹平說：「酸菜白肉鍋底4大基本：凍豆腐、白肉、酸菜、蝦米。」合作社的湯底多加了醋，禹平取油脂豐厚的五花肉，水煮成白肉後切片加入，借肉的油脂溫和醋酸、酸菜的刮胃感，使湯頭溫潤；蝦米、凍豆腐則是父親熬煮酸菜鍋湯底必備，增添鮮味與豆香。講到外面餐廳的酸菜白肉鍋，先生只有一句話：「味道都不對！」禹已經完完全全被東北姑娘禹平給收服。

「吃鍋創造更多聚在一起的機會。」禹平說。尤其看到先生得意地說「都是在家吃老婆做的飯菜」的那種幸福感，站在料理台忙碌的禹平，也忍不住泛起了笑意，手不停歇地，把照顧先生與家人的心意，通通下鍋去。

【獨膳琪身·芥菜雞鍋】



湯底 綜合乾燥菇快速泡過溫熱水後擰乾，入鍋以中火乾煎並加入適量芝麻油翻炒至表面微酥黃，起鍋備用，再用芝麻油將洋蔥炒至微透明狀，然後將所有食材加水入鍋同煮。

配料 綜合乾燥菇、去骨雞腿肉、芥菜、豆腐、洋蔥、牛番茄、薑片

TIPS 記得保留泡菇水一併加入火鍋烹煮，鮮味加倍喔！

芝麻油

韓式料理中時常會用到的純芝麻油，可以說是涼拌、燒烤必備，使用在炒菜、爆香時，能瞬間提升料理的香氣，刺激嗅覺，聞到就餓了。



芥菜

冬季的蔬菜都很適合煮湯，芥菜屬十字花科蔬菜，微苦中帶甘味。深色蔬菜營養價值很高，與肉類或海鮮一起烹煮，適量油脂可帶出維生素A，也能讓火鍋的湯頭清甜不膩。



綜合乾燥菇

以乾燥的金針菇、杏鮑菇、柳松菇、香菇等菇類乾燥後製成。菇類乾燥之後鮮味物質鳥苷酸增加，香氣會比新鮮的菇更濃郁，料理前可用溫熱水泡約5~10分鐘，檢視泡菇水由透明轉黃褐色，表示已釋出美味菁華。



2



3



4



1 開動囉！用安心食材烹煮豐盛又無負擔的下班晚餐。 2 一個人的晚餐隨性不隨便，想對自己好就吃得好一點。 3 以芝麻油乾煎乾燥菇，逼出香氣，加入火鍋讓湯頭更有層次。 4 料理擺盤後相機先吃，已經是一個人晚餐前的儀式了。

文／羅桂驊 攝影／忘記

一個人的火鍋 食材好， 簡單料理幸福味

下班後，給自己一鍋溫暖的晚餐！火鍋是最快速簡單的料理，也可以說是很難失敗的料理。在合作社總經理室擔任祕書的王琪君熟練地在廚房洗菜、備料，神情專注地將每一項食材準備好。他說：「把精神集中在料理中可以忘卻日常工作的繁忙，用屬於自己的節奏掌握廚房的一切。」因為做喜歡的事，呈現「心流狀態」，忘卻勞累就能提升生活中幸福感！

**好食材是關鍵，
一個人也要吃得健康豐盛**

好吃的火鍋只要掌握了個祕訣：湯頭、配料、沾醬，琪君用白芝麻油炒香洋蔥，作法類似石頭火鍋，湯頭就搞定了！再將鹽醃漬過的雞腿肉放入煎成焦黃，他強調拌炒之後產生梅納反應¹，讓雞腿皮裹上漂亮焦色與增添風味。而且一鍋到底，掌握精簡、省器具的烹飪原則，飯後不需要洗太多碗盤。

PEOPLE INFO 王琪君

喜歡研究日式、韓式料理，喜歡做出各種變化的菜餚。國中就開始慢慢喜歡上料理，出外念書、工作之後，常受邀到朋友家擔任聚會中的大廚，做出兼具美味和美感的料理。常在有小廚房的租屋處做菜自己吃，他認為對自己好的方式很簡單，就是一個人也要吃得豐盛健康。



琪君特調火鍋沾醬

【日系清爽】



清新爽口不搶味
蔥鹽醬 | 蔥花、鹽麩、香油、黑胡椒、白芝麻

【泰式風味】



重口味、超開胃
酸辣魚露醬 | 魚露、蒜末、香菜末(可省略)、砂糖、辣椒、檸檬或香茅汁

【中式濃郁】



豆腐乳香氣濃、適合搭配海鮮
腐乳醬 | 豆腐乳、蒜末、香油、醬油、米酒、砂糖、水

【我家自製】



用廚房常備食材輕鬆做
廚房三寶醬 | 蔥花、蒜頭、辣椒、烏酢、醬油

「香氣是我在料理時會注重的點。」琪君說道。他選用乾燥菇與火鍋同煮，將泡過水的乾燥菇擰乾後入鍋乾煎至散發香氣，並加入適量芝麻油翻炒至表面微酥黃，先乾煎後煮湯，可將菇類的味道更加提升出來。而無論是豬肉片或雞肉塊一定會略作醃製、煎香再入鍋，「火鍋對我來說一定要有好的配料就是菇類、豆腐、蔬菜。」他認為使用好的食材就是成功的關鍵，「好吃加好吃，一定會好吃，所以合作社的好料加進去就對了！」琪君仔細地將火鍋料擺盤入鍋，他強調一個人吃火鍋有一個重點，就是擺盤要有美感，因為相機要先吃，IG要上傳，分享到社群更有滿足感。



隱藏版食譜：
一個人的芥菜雞鍋

¹ 食物中的還原糖(碳水化合物)與胺基酸或蛋白質在常溫或加熱時產生的反應，會使肉類顏色變深、炒洋蔥散發焦香味等。

嘗一口有理念的雞肉 讓人、動物、環境三方共好

文／李盈瑩 圖片提供／岩生築見



1 桂丁雞為台灣本土培育的雞種，有很好的抗病力及育成率。 2 在霧台山區自然的環境下，自由吃草、曬太陽、扒土找蟲的雞群。 3 與「岩生築見」合作生產的大武部落族人。 4 導入科學化飼養的雞舍內部。



台灣第一隻本土育種雞種「桂丁土雞」近年受到消費者歡迎，合作社與社會企業平台「岩生築見」合作進行計畫性生產，以微型生產單位，導入科學飼養方式，並與原居民部落合作，藉由支持原鄉經濟，創造更多共好的可能。

台灣首隻民間土雞品系

——桂丁雞

扣除飼養期僅需35日的「白肉雞」，單就「有色土雞」來說，「紅羽土雞」就占了市場大半。過去紅羽土雞的選擇標準是以「體型佳、生長快」為主要考量，但長久下來因過於偏重換肉率，容易出現雞隻大小不穩定或膚色不均等情況。為此，雞肉業者「凱馨實業」在畜產試驗所的協助下培育出國內第一隻民間土雞品系「桂丁雞」，成功提高了雞隻的抗病力、育成率，以及個體大小的整齊度，近年來廣受市場青睞。一般家庭無論是乾煎、慢燉或煮湯，

協助科學記錄的時間成本；其餘雞苗與飼料的提供、後續的收購、屠宰、冷鏈物流、銷售通路，皆由岩生築見尋找合作夥伴來架構供應鏈。生產者跨入產業的經濟門檻降低，更能將心力聚焦於飼養本身。

目前岩生築見在全台有宜蘭大同、南投仁愛、屏東霧台3個產區，共11個生產單位。為了確保糧食不浪費，在各產區建置之前，都盡可能找到相對應的通路，比如屏東霧台產區部分單位生產的桂丁雞，由主婦聯盟生活消費合作社認購；宜蘭大同產區、南投仁愛產區分別供應專屬餐廳與一般零售。

產業的背後， 是滿滿的人道關懷

一份微型的養雞產業，表面上談的雖然是經濟收入，但實際上更希望生產者能透過工作的投入，靠自己的雙手賺得尊嚴，也賺得部落晚輩的尊敬。

簡單料理也能品嚐其鮮嫩的肉質。有了本土育成的優良雞種，飼養的環境與方式更是影響雞肉風味的關鍵因素。曾在非營利組織服務多年的江有寬，延續過往在部落培力的豐厚經驗，創辦了「岩生築見」，以桂丁雞苗結合低密度的精緻放養以及科學化管理，讓「養雞」成為偏鄉生產者穩定的收益來源。

讓生產者專注飼養， 其餘庶務免操煩

江有寬透過長年在偏鄉從事經濟發展工作的觀察，體會到偏鄉在產業上的限制與困境。以養雞來說，許多生產者身處山區，光購買雞苗就要驅車數小時，好不容易達到飼養週期後，還得親自運雞至幾十公里遠的屠宰場，後續尚需面對冷鏈設備不足等物流問題，從自產到自銷的過程皆耗費極大心力。

然而，山區地理造就的天然防疫屏障，卻也保存了純淨的好山好水。以屏東霧台產區的大武部落來說，雖然天然的環境孕育出風味絕佳的雞肉品質，卻也同時因為地理位置偏遠，導致部落人口老化、青年多半在外打拼。而一份穩定的養雞事業，讓中高齡族人在獲得基本的經濟保障後，能有餘力投入部落文化的發展，推動青年返鄉尋根與魯凱族的母語傳承。

部落生產者發揮天然環境的優勢，並重拾自食其力的尊嚴；雞隻在青山綠野自由奔跑、挖土吃蟲、洗沙浴；而遠在都市的消費者購得了健康美味的食物，透過一份微型的產業，勾勒出各方共好的理想藍圖。

岩生築見桂丁土雞

- 上架時間 12/16
 - 規格 半切 / 1000g
 - 價格 499元
- ※請洽各站所購買



化理念為實踐的產品開發 產品部經理葉展君

文／莊佩珊，北南分社社員 攝影／于有慧



展君拿著香草雞胸肉，這是為全食物利用理念開發的新產品。

PROFILE 合作人小檔案

- **合作資歷** 4年（2015年進入合作社產品部工作）
- **最喜歡（最常利用）的合作社產品** 白肉雞胸（肉質厚又Q彈）、生鮮蔬果、雞蛋、乳製品
- **最欣賞的合作人** 翁美川，敬佩她長期陪伴思覺失調症朋友的堅持。
- **拿手菜** 西式料理
- **下班後的興趣** 做菜紓壓、逛超市賣場做市場調查、探訪美食。

產品是社員與合作社相遇的起點，一切故事都要從這裡說起。產品部給了這個故事舞台，產品部則是幕後編劇群之一。產品部經理葉展君來到合作社4年，長年產品開發的專業背景、完整產銷供應鏈的訓練，幫助她對物（產品）的掌握；但她更跨出辦公室，創造與人（社員）連結的契機，舉辦產品共學，並借重生活材委員將產品資訊帶回分社分享，以溝通共好的方式落實社員參與的理想。

走進知識含金量超高的產品部

產品部可謂合作社裡知識含金量數一數二的單位，分為開發供應課與品保課兩課。開發供應課主要管理新品開發、既有品調整、品質管理、產品與包裝材採購、質量控管等；品保課主要管理食品安全監測、風險評估、品質管理標準、異常事件管控等。包括經理在內共27位職

員，掌管1千4百多個品項，對內跨部門溝通符合開發原則的新品上架提案；對外則要與農友、生產者討論產品開發前規劃、產品進貨狀況、異常改善等；同時也要回應社員反應疑問，以及與生活材委員溝通尋求共識。

展君專長在產品開發，尤其是調理加工品，曾於幾家有機實體通路擔任產品開發規劃與執行職務。來到合作社前，展君曾「潛入」站所作「敵情觀察」，當時感覺「站所真像柑仔店，門面樸素，也不會一直推銷高毛利產品例如保健食品，逛起來很自在。」而更令她驚訝的是，「合作社自有品牌產品（生鮮蔬果除外）比例非常高，一般通路約55-10%，合作社竟有75%以上！」，光想像要執行這些採購作業的工作分量就令她咋舌。緣，妙不可言，後來展君因緣際遇下進入這個自己又佩服又懷疑的地方，擔任產品開發專員。

產品開發—— 落實理念的務實面向

合作社與其他通路很不一樣，產品帶著理念，對應不同議題且落實執行。除了本土農糧、減硝酸鹽、減添加這些核心精神之外，其他如全食物利用、計畫性消費等，一直都是合作社與社員共同實踐的理想。但說來美好，執行上要克服的困難點很多。展君以「全豬利用」為例，剛開始也覺得「怎麼可能！」由過去業界經驗，她知道「一定有一些部位比較不受歡迎」。但合作社願意多想一步：「製造過程會不會導致更多剩餘部位，造成生產者困擾？」產品部為此也另作開發，「豬後腿肉比較多，我們就拿去做肉燥、水餃。」展君說。

又例如合作社為了擴大支持生產者，以及達成原料溯源的產品開發原則，常要求「指定原料」。以往展君接觸的產品，「有一兩項指定原料就很厲害了！但合作社架上產品指

定原料比例很高。」要落實這項理念，作業面需增加許多控管與系統操作步驟。採購同仁先要下單採買原料給加工生產者，「例如生產一項產品裡面有5個指定原料，採購專員就要做6次的採購作業（5次採購原料、1次成品採購），但如果直接採購生產者既有產品只要下一次單就好。」展君接著細數：「產品生產後需比對控管原料餘量、計算剩餘原料到期日與產品庫存迴轉狀況，以安排下一次生產排程與批量……。」環環相扣的管理，工作量比以往經驗多兩二倍以上。

合作社與其他通路的產品開發還有一個最大的差異是「追根究柢」。合作社的產品開發有嚴謹的前期訪視評估、生產過程了解及後期品質管控；而在其他訴求產品效益的通路，「一個產品開發3到5個月就要上架，一個新品上架週期循環為3個月，利用不佳產品就會直接下架。」展君以合作社2019年12月上架新品義式香草黑豆、

黑胡椒蒜味黑豆和法式香檬軟糖為例，從尋找生產者、口味測試、原料來源選用、包裝規格評估、廠區條件訪查到上架，平均需要長達8個月時間。而合作社更讓人安心的是，每個新品上架前皆送第三方檢驗單位，確認符合品質管標準方可上架，而非單由生產者提供書面資料審查。



圖片提供／企畫部

全食利用 雞隻利用率低的部位怎麼辦？

白肉雞較受歡迎的部位是雞腿，雞胸、雞翅相對利用率比較低。為了不浪費好原料，產品部思考以加工品的方式來增加利用度。曾有社員提出，下班後沒時間料理，需要方便烹調的產品，產品部開發時以此方向作思考，2019年10月起陸續推出「香草雞胸肉」、「鹽水雞翅」以及「醉雞胸」。這些產品不施用動物用藥、不添加人工香料，退冰後即可食用，方便又美味。

白肉雞雞腳熬高湯是另一案例，合作社一向以雞胸骨熬高湯，但雞架有限。產品部以社員利用率較低的雞腳，經過比例調整，加入一起熬煮以增加高湯量，並讓好食材以不同的方式，讓社員得以常利用。



雞高湯在合作社非常受歡迎，增加雞腳下去熬製可增加高湯產量，滿足更多社員需求。（圖片提供／企畫部）



除此之外，合作社具有多管道產品開發提案流程，在前期作業完成進入提案之後，接著是部門內以及跨部門的討論，然後再與生活材委員會溝通，「合作社有一群對於產品相當熱衷的社員共同為產品品質把關。」展君說。這也是合作社引以為傲的文化之一，社員參與、需求反饋、共同成長，展君不諱言自己也備受助益。

1 展君有一手好廚藝，最愛把合作社食材拿來組成創新的美味料理。(照片提供/葉展君) 2 與生活材委員會密切的交流，溝通彼此的期待與需求。(攝影/潘嘉慧) 3 參加生產者大會，簡報業務內容。(攝影/蕭元彰) 4 與產品部採購課同事討論，隨時掌握物料供應狀況也是工作內容之一。

委員也背負著面對社員的責任。」但展君對產品部開發夥伴們的專業也有堅持與信心，「產品開發夥伴會就市場趨勢了解、年齡層、利用狀況等，提出專業意見。」

為了與生活材委員更有默契，展君於今年舉辦4場共學活動，開產品部之先河，讓委員們提出想了解的產品主題，尋找合適的老師授課，委員們反應熱烈，希望明年再舉辦。

與產品部的討論也讓委員了解諸多產品開發的眉角，其中一場共學主題是「無麩質飲食到產品開發」，楊婷琪說：「原來產品上架要考量的點真多，成本、價位、貨源調度、貨架配置、社內各單位工作協調等，委員以往很少有機會理解這個部分。」

合作社是一個集體討論與共決的過程，社員與職員在產品開發方面，是相互加乘還是彼此拉鋸？展君肯定地說：「合作社很好的，大家一起面對困難解決問題。」生活

給予產品開發新方向

在合作社產品開發原則的大架構下，推出廣為社員接受的新品，考驗產品部的創意，也探觸社員檢視合作社產品開發原則的界線。2019年中秋節專案推出的啤酒預訂，就是這樣一個在原則與界限對話的過程。展君想要跳脫過去以月餅當作主要產品的傳統，更想要觸及不同年齡層的社員。

根據產品部研究，台灣的啤酒有90%~95%原料為進口，只有釀造啤酒那一段在台灣進行。「大麥芽、啤酒花、酵母台灣都沒有。」專案開發不像常態產品，考量前期作業成本與短期上架效益，尋找符合理念的合作社生產者是可考慮的做法。產品部找到社會企業「禾餘麥酒」，他們希望復興台灣大麥，鼓勵農友栽種，「這樣有理念的年輕人，我們應該要支持他們。」展君率直地說。

以往產品部曾提案本土小麥啤酒，但被生活材委員會打回票，主材委員提供第一手需求的資訊，檢視產品與社員期待之間的落差；產品部就可行性做評估，提供完整產品訊息。

攜手走向未來

針對樂齡族、上班族、年輕人等不同族群的年度新開發專案，在展君腦海中不斷跳動，「理事、生活材委員是產品部了解社員需求重要的連結點。我們有這麼好的產品，希望借助委員回到分社傳遞訊息、協助推廣。」展君期待。

25年前共同購買前輩與100多個家庭，一起走上尋找健康友善食材的道路，25年後合作社擴展到7萬5千名社員，需求更為分化而多樣，更多的對話是必然的。正如姜淑禮說：「想法不同也是個契機，才有機會討論，思考原則如何拿捏。」在不斷變化的時代，職員與社員共同參與其中，任重而道遠。

因是「不符合產品開發原則的『生活必需品』」。這次提案過程，主委楊婷琪說確實依然有「啤酒是生活必需品嗎」的質疑，或是「合作社生產者是否值得信賴」的擔憂。但列席的監事姜淑禮也看到「自己不喝，家人也會喝，與其去外面買，不如買合作社有理念支持的產品」，或「啤酒就是生活必需品」的想法。

中秋節麥酒專案如同一顆石頭投入水中泛起漣漪，擴散出合作社更多待討論的產品開發細節，產品部的專業如何展現並被信任？生活材委員會如何帶進價值，進而尋求共識？落實產品開發原則的模式又是什麼？展君說：「我也一直在找尋彼此的角色定位。」

與生活材委員會的互動

第一次開生活材委員會會議，展君說：「哇！大開眼界……社員對產品的期待很高。」楊婷琪也提到：「社員對於產品充滿好奇，想很細，

年貨預購 計畫性消費的幕後



合作社年菜一向以預購的方式進行，每年年貨提領時，站所滿是人潮，站務忙碌打包是很常見的場景。合作社的預購專案跟一般通路不太一樣，一般是生產好，才去做銷售；合作社則是集結社員的需求量，再去做生產。但也受限於原料量、加工廠的產能，因而有產品數量的限制。為了確保生產者順利產出，產品部需要一直跟生產者保持聯繫，隨時提供預購人數，要求生產者思考備料生產作業。因此合作社年貨也不像一般通路，會有年後賣不完一直打折促銷的狀況。

提起菜籃活動紀實 生產者和消費者的永續承諾

文／黃榆晴 攝影／王揚喻



生產者講座結束後，五位講者與觀眾舉起手「提起菜籃」大合照。

生產者精彩講座分享

合作社籌備超過6個月的「提起菜籃」活動，結合生產者講座、菜籃市集及循環再生牆裝置藝術，上個月於台北、台中兩地舉辦。11月10日台北場活動當天陽光普照，聽完生產者演講，來到菜籃市集，更能清楚看見產品背後堅持理念的努力。台上與台下、生產者和消費者的交會，共振出對彼此更深刻的承諾。有社員說：「有時會因為超市價格便宜、促銷多而動搖，但聽完這場講座，我更想堅定地支持合作社！」

「提起菜籃」生產者講座開始前，理事主席李修璋首先上台致詞：「從26年前一小群買菜媽媽到現在，合作社發展成7萬多位社員、495位職員、超過300位生產者，所以不要小看了菜籃子的力量！2015年聯合國提出永續發展目標SDGs第12項『可持續性消費和生產模式』，為共同購買下了最好的註解。」

邱經堯搭配養殖池周遭生態豐富的照片娓娓道來他的養殖理念：「一個魚池就是一個地球……養魚要先養水，養水要先養土，養土要先養環境，水環境是養殖的根本。」就像置身在環境教育課堂。「看天田」郭明賢以農耕保留「西部最後一塊淨土」鰻鼓濕地，他說：「如果沒有合作社一路陪伴鼓勵，我也不會從一塊蛋糕做到友善種植、甚至加工廠。台灣的環境保護、食品安全，如果沒有主婦聯盟參與，拼圖就無法完整。」真誠的分享讓許多觀眾動容。

緊接著首先上場的「民生醬油」鄭惠民分享：「若沒有跟主婦聯盟合作、往農地跑，可能一輩子也不會看到黑豆開花！」堅持使用本土農糧、成分不含任何人工添加物的醬油是鄭惠民口中「醬油黑，做醬油的心不能黑」的最佳證明。「斯馬庫斯有機農場」林新民分享他如何與合作社結緣，努力栽種出低硝酸鹽健康蔬菜的過程，他驕傲地說：「從一開始被嘲笑，經過10年經濟才開始有餘裕，現在斯馬庫斯部落是全台灣密度最高的有機農業地區！」觀眾報以熱烈掌聲。

雞肉生產者「江森」江振德細數低密度與無抗養殖方式¹，2014年與飼料廠開發台灣第一條非基改飼料產線，社員舉辦命名活動推出「善糧雞」系列產品，立下與合作社共同實踐非基改理念的里程碑，他說：「把社員當家人、分享好產品，讓雞快樂生長是我的天職。」而「鰻鄉企業社」

延續感動提起菜籃繼續前行

社員林宏儒、柯桂珍一家人遠從新竹來參加活動，「聽完講座深深感受到生產者對產品和環境的關心，希望有一天能跟郭明賢大哥一樣，繼往開來，改變社會。」新社員廖子晴分享當天完成線上入社的心情：「一直很想要加入，很感動合作社長期參與推動食物安全和關心土地。」延續這份感動，我們邀請更多人一起提起菜籃，選擇更好的食物，成為更好的自己！



1



2

1 生產者「看天田農場」郭明賢分享投入友善種植故事。 2 生產者「鰻鄉企業社」帶來產地直送的海鮮。 3 菜籃市集「巫婆的魔法，飲料的祕密」攤位，工作人員與參觀者說明如何辨認包裝上的食品添加物，大人、小朋友都聽得津津有味。 4 活動邀請藝術團體「地衣荒物」使用約800個社員回收的蛋盒、400多個網袋、水果泡棉，以及生產者回收的數百個飼料袋和醬油濾布，與多位社員志工合力製作近半月時間，打造了2座名為「豐收」的大型花束，象徵來自大地的祝福。



3



4

¹ 全程不用抗生素養殖。

翻轉醫療臨終—— 沒有呼叫鈴的卡桑之家

文·攝影／李宜芸·財團法人好家宅共生文化教育基金會副執行長



共生之家提供一處像家的環境，讓居民身心找到歸屬，重新掌握生活。

20年前，市原美穗在九州宮崎縣租下一幢民宅，接納來回機構、醫院，包括身患癌症、失智症、ALS漸凍症，卻因種種因素無法回家的病人，一起生活到最後，並將屋子取名為「卡桑之家」。這個模式翻轉了倚賴醫療的臨終，稱為Home Hospice，余尚儒醫師統稱這類型的服務為「共生之家」。

成為臨終前的家人

「在人生重要的階段，我們要回到家人與生活的角色。」市原美穗表示，所謂的Home並非單純一幢房子，而是包括家庭、家人、社區、故鄉；而Hospice與Hospitality（Hospitality意指好客，或市原美穗稱之為「款待」）為同源字，因此她認為Hospice是一種款待。有疾病或障礙的人們在習慣的環境生活到最後，邀請病人原有的醫療團隊進來照顧，病人、家屬、社區共同學習接納死亡，讓病人直到最

後一刻都還是像他自己，是Home Hospice的核心理念。

卡桑之家刻意保留原屋主的姓名門牌、設計、傢具、器皿；也讓生活在這裡的居民，使用既有物品，藉由通風好、採光佳的環境，營造歸屬感。

沒有呼叫鈴 只有彼此的關懷

卡桑之家最多只有5、6位居民一起生活，彼此沒有血緣關係，建立類家人的關係。市原美穗稱之為「共生（Co-living）」，意指共同生活，有24小時的工作人員協助生活大小事，也有醫療團隊定期到宅訪視。「但我們沒有呼叫鈴，市原美穗強調，因為工作人員與居民彼此緊密生活在一起，只要一有不對勁，工作人員、居民就會去幫忙。「因為彼此關心、互相視為家人，所以會注意到彼此發出的小小訊號。」在醫院，病人活得愈來愈像病人。市原美穗認為卡桑之家並非醫

療院所或者長照機構，居民在這裡共生是「Being」，身心全然休息、療癒，可以活出自己、恢復活下去的意願。

卡桑之家提供的服務是「支援生活」，從如何起床、換衣服、與人互動，直到排泄和睡覺。每日工作人員會與居民取得生活共識，比如「今天要洗澡嗎？」把決定權交還給居民。

「維持理所當然的日常生活很重要，居民能自己做就自己做。」原為醫院護理師，在神戶大地震後也在神戶創立「共生之家」的松本京



在松本京子經營的共生之家養了一隻狗，負責療癒這裡的工作人員與居民。

子表示。比如「吃」是日常生活重要的事，為了讓居民繼續吃東西，必須做好口腔護理，讓他們嘗試可以吃下去的食物；同時不讓居民包尿布，而在他有尿意時，帶他去上厕所，這是他們重視居民尊嚴的方式，「讓每個居民感到『有個自己可以逗留的居場所』，同時生活也是可以自己掌控的。」

找回臨終文化的社區營造

根據卡桑之家統計，有8成居民最後在卡桑之家臨終，有部分居民最後選擇回到自己的家中，整個團隊就會到居民的家中陪伴走過臨終這哩路，期許重新建構已消失的臨終文化。

市原美穗提到，許多人最後一哩路在醫院度過，病人身旁放著各種儀器，家人關注的是螢幕上的數字，而非病人所走過的人生。失去臨終文化的現代人，不知如何陪伴長輩，面對長輩身體的變化又慌又

害怕。

「我們把人跟人的關係重新找回來。」松本京子強調。她除了設立和諧之家外，更在社區經營「生活保健室」，希望在居民身體尚健康時，有個可以隨時諮詢生活、醫療、照顧的處所。「這是以Home Hospice，以生活保健為中心的社區營造。」透過生活保健室傳達理念，讓當事人思考人生最後階段，並促成家庭的對話。

至今沒有拒絕過任何一位病人的卡桑之家，20年來參與了108位居民的家庭與人生。市原美穗相信，臨終不是只有病人死亡或是呼吸心跳停止，對家屬來說，是所經歷的一切。因此遇長輩臨終，工作人員會帶著家屬摸摸長輩的手、說感謝的話。大家圍在病人身旁聊天、拍照，透過這樣的道別過程，把這個家族的故事與生命繼續傳承、交棒給下一代，讓年輕一代認識死亡、學習如何活下去。



1 在共生之家中，每日的三餐非常重要，工作人員針對每個居民的狀況，製作各種美味的餐點。 2 財團法人好家宅共生文化教育基金會的代表五十嵐祐紀子（右一）、余尚儒醫師（右二）與共生之家松本京子（左二）合影。

把地球丟到垃圾桶： 你所不知道的食物浪費

文／于有慧·第7屆社員代表
圖片來源：Designed by brgfx / Freepik



每年10月16日是聯合國糧食組織(FAO)所訂的「世界糧食日」,2019年主題訂為「健康飲食實現#零飢餓」(Healthy Diets for a #ZeroHunger World)。糧食安全問題從過去「要餓飽所有人」,到近來重視糧食損失與食物浪費(Food Loss and Waste, FLW)對環境的影響。

不只餓飽所有人， 糧食與生態的競爭

歷經50年的農業綠色革命，大面積、單一種植方式破壞土壤、水資源、空氣、及生態多樣性，但飢荒問題並未解決。聯合國糧農組

織2019年「糧食與農業現狀：推動減少糧損與食物不浪費」(The State of Food and Agriculture: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction)報告指出，全球有8億2千萬人處於飢餓，大約每9個人即有1人無法取得足夠糧食，但諷刺的是，每年浪費掉的食物高達1/3，14%在採收後甚至尚未送到通路即已遭丟棄。

人類為生產食物產生的碳排放佔總量6~10%，亦即每人每年產生大約500公斤的碳排放量來自食物的消耗。食物浪費不僅攸關糧食安全，浪費珍貴的土地、水資源、肥料、與人力投入，更加劇環境不必要的負擔。有鑑於此，2015年聯

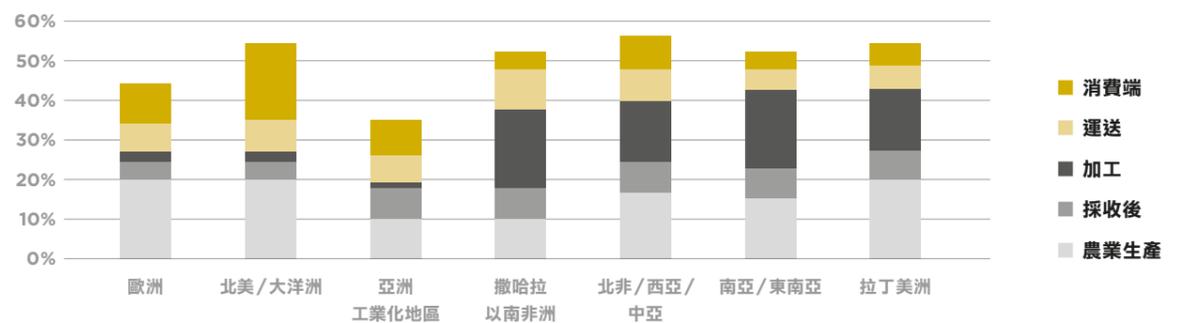
(合國永續發展目標(SDGs)訂下2030年在通路端與消費端每人每年平均減少食物浪費50%的目標。
從產地到餐桌不同階段的食物浪費

食物從產地到餐桌每個環節都存在浪費：在生產階段稱作「糧食損失」(food loss)，包括種植、採收後、加工、配送階段，在製成成品前食物數量、品質及價值的減損；「食物浪費」(food waste)則是指銷售端或消費者在食物仍可食用前的丟棄。食物浪費在不同生產階段、區域及不同作物皆有程度差異，開發中國家主要是糧食損失，先進國家則多為食物浪費。

不同區域在不同生產階段食物浪費的原因亦截然不同(如圖1所示)。根據前段提到聯合國糧農組織2019年報告資料，美國平均每人每年浪費370美元的食物，約占可支配收入的1%。英國每年浪

圖1：不同區域在不同階段的食物浪費(以蔬果為例)

(資料來源：FAO, "Global Food Losses and Food Waste: Extent, Causes and Prevention," 2011, p. 7.)



售食物，必須將賣不掉的食物捐贈慈善機構或食物銀行。

回應聯合國永續發展目標，響應世界糧食日，10月初，社團法人台灣全民食物銀行協會、國立臺灣

大學生物資源暨農學院實驗林管理處、台北市文化探索協會共同舉辦「保種·糧食·永續」論壇。台大農業經濟系教授張宏浩於會中引介國際有關減少食物浪費的案例，他建議：「台灣未來可嘗試朝兩方面雙管齊下，以有效減少糧損：在消費者方面，可朝改變消費行為為模式努力；而在生產和管理面上，可積極推動冷鏈系統、循環經濟或改善食品標示等方向努力。」

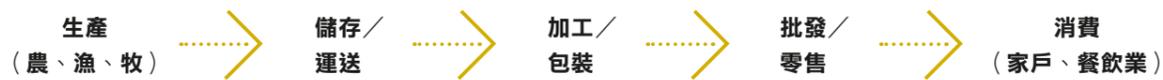
關懷土地、責任消費是主婦聯盟生活消費合作社成立的宗旨，合作社實行計畫性消費、契作冷凍蔬菜、全食物利用，並將過剩農作、格外品轉加工，建立社內的食物循環經濟，珍惜生產者每一分產出。



精彩全文

圖2：不同階段的糧食損失／食物浪費(FLW)

(資料來源：FAO, "The State of Food and Agriculture: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction," 2019, p. 16)



原因(擇要列出)				
不採收 (格外品、價格暴跌)	缺少合適的冷藏設備	無法掌握季節性爆量	對生鮮品的 多樣性需求	效期標籤影響
構成因素(擇要列出)				
市場偏好	溫度、濕度 控制不得宜	技術性問題導致尺寸 錯誤或包裝破損	產品包裝及上架 方式不佳	有效期限與 最佳賞味期混淆
機器或人工採收 造成的損害	運送不便， 在產地存放過久	加工管理不良	賣相不佳遭淘汰	家中食物存放 管理不良
採收規劃不佳	未妥善處理 細緻的產品	為外觀因素而 製造的損耗	囤貨過多	大包裝

※ 本文感謝台大農業經濟系張宏浩教授提供協助。主要參考資料：FAO, The State of Food and Agriculture: Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction, 2019.

圍繞在生態環境中的鳳山站

文・攝影／姜慧燕・鳳山站社員 繪圖／E.C.



鳳山站
FONGSHAN

成站日期 | 2008年10月

「鳳山站」位處高雄和鳳山的交界處，是新興重劃區。圍繞站所的是櫛比鱗次的新建大樓，新入住人口增多，新社員中新手主婦比例也增多。所以鳳山站地區營運委員會常邀請生產者到站所和社員面對面，讓社員由生產者口中了解產品的製作過程，也學到私藏的料理小訣竅，以變化餐桌料理。此外，還舉辦「一技在手，要吃就有」料理活動，因應節氣舉辦包粽子、草阿粿、漬青梅，或芒果奶酪、造型牛奶麵包等親子料理活動。也有固定常態活動，例如動瑜珈、核心肌群、編織毛線社團等，促進社員情感聯繫與交流。

寶業里滯洪池公園 多種生物棲息地

鳳山站旁的澄清路和建國三路之間，有「寶業里滯洪池公園」，在2013年榮獲第19屆「高雄市公共建築景觀類建築園冶獎」，具有

滯洪、休憩和濕地生態多種功能。滯洪池分為南池、北池，南池營造生態環境棲地，沿著池畔步道散步，繞行一圈大約有800公尺，可以觀察岸邊水生植物。北池則有草坪廣場，空間寬大，假日可見許多民眾來這邊放鬆休閒，有時也有街頭表演及行動咖啡車和賣手作點心麵包的攤車。

台灣首座濕地主題公園 鳥松濕地公園

穿過「寶業里滯洪池」，往澄清湖方向走就會來到位在澄清湖大門口旁的「鳥松濕地公園」，成立於2000年，為台灣第一座以濕地為主題的公園。根據高雄市野鳥學會的說明，公園雖然面積不大，但物種種類眾多，是許多鳥類的棲息地。野鳥學會在此也舉辦免費導覽以及夜間觀察活動，鳳山站的社員當中也有好幾位學會志工。

2015年發起，包含在地小農和濕地的志工共同經營，除有蔬菜農產，也有精美的手作品。

「幸福咬一口早餐」
「海苔糙米飯卷」小攤

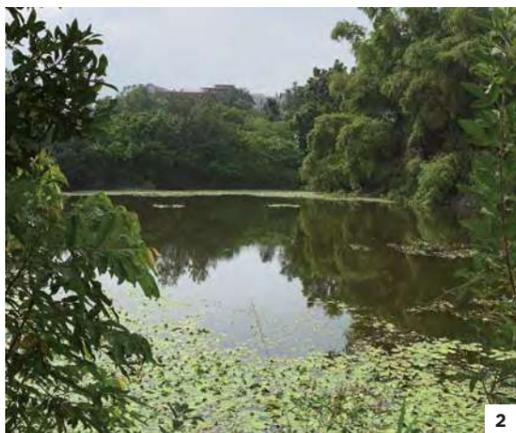
老闆為鳳山站社員「周美珍」，位在文濱路底的小公園前。為了讓客人吃得安心，比照自己使用的食材選擇，飯卷裡面的用料多利用合作社產品，如黑芝麻、豆皮、金桔沙拉醬、

本土黑豆醬油等。因地點鄰近鳳山站，民眾也常在買飯卷時詢問糙米如何煮得如此香Q好入口，儼然是煮糙米資訊分享中心。

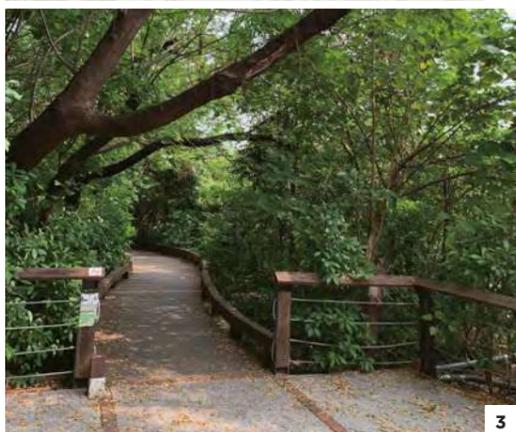
鳳山站的站所小旅行，由可調節豪大雨淹水問題的「寶業里滯洪池」與周邊的休憩空間開始，到涵水養水多物種的「鳥松濕地」與高雄市野鳥學會互助小農「南方綠動力市集」，再到社員美珍的養護土地糙米飯卷，畫上句點。



1



2



3



4

1 寶業里滯洪池入口周邊的休憩空間。 2 鳥松濕地公園如綠色隧道的景觀。 3 鳥松濕地公園第二入口。 4 幸福咬一口早餐老闆也是合作社社員，常去鳳山站買食材做飯卷。

(資料來源：高雄市政府工務局濕地廊道、高雄市政府新聞局高雄畫刊、高市議壇電子期刊)

環境永續 從孩子的生命教育做起

文／朱雲璋·鵝鳥藝文空間
照片提供／鵝鳥藝文空間

Vol.21

本次推薦兩本繪本，均為優質的生命教育親子共讀書本，包括《**演化之書——生命起源的故事**》和《**捉鎖管**》。前者介紹各式生命皆平等的觀念與來之不易的歷程；後者則是希望讀者可以對餐桌上食物的來源有更多認識。

演化之書 不斷適應環境的生存之路

演化是指生物體因為環境的改變而有所變異。照這樣看，演化並沒有正面與負面的意涵。生物體內的遺傳本就存在著變異，當環境改變並對生物產生生存上的壓力，最能適應新環境的生物就可以勝出。但是環境的改變是無方向性的，因此演化也就沒有方向性。所有現存的生物都是最適應目前環境的生物，也就沒有所謂的高等、低等生物。

在，經過高熱（火山爆發）、強大的能量（閃電）等，在偶然中產生了有機體。這些有機體慢慢地聚集，最後終於變成有複製能力的有機體。於是，演化出了形式最簡單的單細胞生物，接著是多細胞生物，然後就開啟了豐富的生命演化過程。

因為當時的陽光還有很強的紫外線，所以上述的生命都存在於海洋中。海洋中的生物不斷地演化不斷地增加，終於改變了大氣的結構，於是慢慢有生物從海洋遷徙到陸地。到了陸地上各位讀者可能就比较熟悉了，從海洋走上陸地，接著有了恐龍、有了顯花植物，然後碰到大滅絕，於是陸地從爬蟲類的天下變成了哺乳類的天下，接著慢慢地出現了各式各樣的靈長類，最終人類出現。

此繪本從最原始的地球樣貌開始談起，最初地球沒有任何生物存

漫漫的演化之路走了超過35億年，不斷地有生物出現、有生物滅絕，所有地球上現存的生物都是最適應當前環境的生命，沒有所謂的



《捉鎖管》，作者：劉伯樂，步步出版社；《演化之書——生命起源的故事》，作者：凱瑟琳·巴爾、史帝夫·威廉斯，小熊出版

高等、低等，大家同樣地共享這個唯一的地球。相信由此各位應該明白演化是什麼，不會再說成進化，也不會再說高等生物、低等生物這些錯誤的用語。

魚、花枝、軟絲、鎖管、魷魚等。因為鎖管有趨光性，所以漁民在夜間會利用燈火引誘鎖管，等鎖管聚集到一定數量後再利用網具捕捉。

相招捉鎖管 反思永續海洋文化

鎖管就是大家都一直搞不清楚的頭足類之一，我們常吃到的頭足類有章

本書從漁民準備出海捕撈鎖管說起，介紹鎖管的生態、不同的捕撈方式，例如獨立作業或3艘船一起作業（3腳虎）、以及捕捉完畢後的保鮮作業等；此外也描繪了漁家人的日常與情感，作者希望藉此引發讀者探索海洋的興趣。

我們為什麼會不在乎食安？不在乎食物怎麼來的？去巷口吃碗滷肉飯，應該沒有人在意豬肉、醬油、米是哪裡生產的？買支手機都要比較規格、產地，但是對吃下肚子的東西卻毫不在意。因為我們離土地太遠，遠到無法關心與了解。而我們離海洋更遠，所有餐桌上的海鮮我們幾乎都不知道怎麼來的。希望藉由親子共讀這本海洋到餐桌過程的繪本，讓大家多了解餐桌上的海

鮮，進而有興趣去探索海鮮的知識，培養關心土地、海洋的態度。每個生命都是重要的，但是人是植物，靠著曬太陽行光合作用就能存活，人需要攝取其他生物才能生存。對我們所攝取的生命，不論是植物或是動物，都應該抱持著一份感恩的心，不浪費也不過度攝取，這樣就是最好的生命教育了。



鵝鳥藝文空間充滿與生態有關的書籍及圖片。

SHOP INFO

鵝鳥藝文空間

位於澎湖縣七美鄉，是一間以生態以及攝影為主體的獨立書店。除了致力於推動自地自主生態調查，也努力出版各式生態與攝影相關書籍。目前已出版《海的國度——潮間帶生物》、《海的國度——潛進內太空影像書》、《澎湖古門攝影冊》等。此外，並參與生態類電視節目的製作，今年所參與製作的「驚奇VR生態館」更入圍金鐘獎自然科學及人文紀實節目，在「公視+」網站均可以觀看。



FB 鵝鳥藝文空間 TEL 0918 750 429

ADD 澎湖縣七美鄉南港村尖山腳4號之1

Dish
2

輕味噌烤午仔魚

材料 午仔魚1尾、洋蔥末少許、蔥花少許**味噌奶油醬** 味噌50公克、奶油20公克、米油20毫升、蒜末5公克、薑末5公克、黑胡椒少許、橄欖油少許**作法**

- 1 午仔魚解凍後，從魚肚沿著魚骨對剖開成一片，魚背相連。
- 2 將味噌奶油醬的材料調勻，用刷子均勻塗抹於魚肉上。
- 3 烤箱預熱180°C，將塗好醬的午仔魚放入，以180°C烤約20分鐘。
- 4 出爐後撒上洋蔥末、蔥花提味即可。



TIPS

一般味噌魚要醃漬1~2天才能入味，我們將午仔魚對剖，塗上調好的味噌奶油醬，可直接放入烤箱，不用醃也能快速入味，讓味噌進到魚肉裡，還多了奶油柔滑的口感。

Dish
3

紅蟳五穀筍粥

材料 紅蟳1隻、糯筍筍100公克、紅蘿蔔20公克、香米1杯、雜糧1杯(紅薏仁、燕麥粒、糯米、紅藜)**調味料** 鹽1大匙、白胡椒1小匙**作法**

- 1 紅蟳解凍後，將殼剝開，身體對開成兩半，蟹鉗用布蓋住敲開，備用。
- 2 雜糧洗淨後泡水4小時，更容易煮；糯筍筍切丁、紅蘿蔔切絲，備用。
- 3 取一砂鍋，放入香米、雜糧，加入6杯水滾煮至米粒熟了之後，再加入筍子、紅蘿蔔絲、紅蟳小火煮10分鐘後，調味即可。



TIPS

來自根島的野生熟凍紅蟳，已經過熟凍處理，只要切開，很方便料理。蟹鉗用布蓋住再敲，可以避免蟹殼四散，蟹殼也會裂得更好看。

We Love Seafood!

在家做五星級海鮮料理

食譜設計/韓衍緒 撰文/潘嘉慧 攝影/阿春



People Info

韓衍緒

擁有20多年西餐經驗的韓師傅，曾服務於涵碧樓、日月行館、宜蘭晶英酒店等五星級飯店，工作之餘喜歡嘗試新食材，更樂於與朋友分享。近年來，他走入農村採集食材，希望把台灣好食材融入西式料理中，他說：「食材好只要簡單烹調，在家也能輕鬆做出五星級料理。」

又到了年終，忙了一整年，不論為了過節，或是找個理由跟家人好友聚聚，犒賞一下自己，豐盛的海鮮料理是韓衍緒師傅的最愛！

因為工作全台跑透透的韓師傅說，台灣四面環海的優勢，造就台灣人特別愛吃海鮮，對海鮮也特別挑剔。雖然大啖海鮮很過癮，但他也坦承自己不喜歡處理海鮮的料理過程，尤其是腥味。這一次為了設計菜單，拿到來自根島的紅蟳、午仔魚。韓師傅不斷稱讚紅蟳的品質及熟凍(高溫汆燙後急速冷凍)處

理，讓料理省下許多時間。而午仔魚已經去除鱗片、內臟，解凍之後可以直接料理，十分方便，不用擔心廚房收拾很麻煩。

在設計食譜時，韓師傅朝著主婦們可以在家簡單料理的方式規劃。「這些海鮮料理起來很方便，只要調個醬汁，或是稍稍加點巧思擺盤，在家裡做出五星級料理一點都不難！」沒有複雜的手法和調味，盡量呈現海鮮本身的味道，在家宴客或款待自己只要照著食譜來，你也能做出讓人「哇！」一聲的驚艷好菜！

Dish
1

炙干貝襯黃金地瓜

材料 干貝6顆、冷凍烤地瓜200公克、奶油10公克、葵花苗少許**調味料** 鹽、黑胡椒適量**作法**

- 1 冷凍烤地瓜解凍後去皮，入鍋中加入少許水略煮，過程中用湯匙將地瓜壓成泥狀，拌入奶油，就是簡單的法式醬汁基底。
- 2 干貝完全解凍，用餐巾紙將多餘水分吸乾。平底鍋燒熱入油，放入干貝煎上色，干貝出水時，記得用餐巾紙把水吸掉，煎至兩面上色即可。
- 3 將地瓜泥鋪底，擺上煎香的干貝，以芽菜點綴，撒上鹽、黑胡椒調味，意想不到的組合，蹦出香甜的西式料理。



TIPS

- 1 生食級干貝在完全解凍後只需煎上色即可食用，解凍再煎能避免熟度拿捏不一而過熟。
- 2 煎干貝前及煎的過程中，將干貝的水分吸乾，能讓干貝的香氣提升，口感更佳！

推

薦
使
用



天然食物

發酵食品



綠茶



薑



昆布



蔥



醬油



味噌



起司



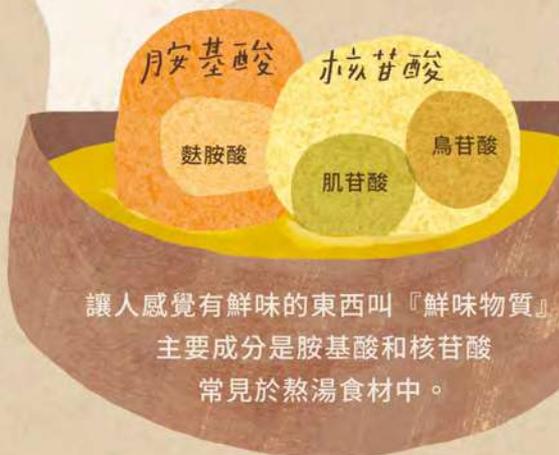
豆豉

火鍋湯底的

鮮味

秘密

火鍋飲食已成常民生活。
能讓人說出「好吃！」的火鍋，
湯底很重要，祕訣就在於『鮮』。
用食物的天然滋味相乘出自然鮮味，
讓火鍋味道更豐富、更美味、更健康！



讓人感覺有鮮味的東西叫『鮮味物質』
主要成分是胺基酸和核苷酸
常見於熬湯食材中。

推

薦
使
用



乾香菇



金針菇
(加熟時)



雞肉



干貝



柴魚片



小魚乾

文／李婉婷
資料來源：《鮮味高湯的祕密》，長濱智子著
繪圖／Hui

誰

發現了鮮味？

1908年池田菊苗博士成功自昆布萃取出麩胺酸鹽，高湯主要的鮮味成分來自於此，他觀察京都人常吃的湯豆腐（主食材為豆腐的一種鍋物料理）裡使用的昆布高湯，研究後發現了基本味（甜、鹹、酸、苦）之外的第5個味道——鮮味，日文稱うまみ（Umami），廣為世界各地料理運用。



延伸閱讀 | 日式家常料理的祕密—鮮味高湯

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。

只需少量調味
少鹽更健康
湯頭鮮味足夠

★ 鮮味是乘法！不同成分的鮮味物質並用，
會有意想不到的加倍美味喔！

