

緣主張

No.203
JAN.2021

主婦食堂加大版！ plus+

我們的家傳年夜飯

復刻阿嬤古早味年菜
東北家鄉味 X 台味宴客菜
在家做出餐廳大廚級料理的祕訣

10 款永續年夜飯食材
日本、德國新年吃什麼
運送年味的幕後英雄



04
我們的家傳年夜飯餐桌
文／黃榆晴

台式年菜大集合

06
宜手作復刻古早味年菜，找回阿嬤年代的味道
食譜設計／宜手作 文／黃榆晴

10
融合東北家鄉味，傳承父親和婆婆的年菜美味
食譜設計／王禹平 文／廖偲好

14
破解餐廳年菜密碼 翡翠羹、南瓜盅、五柳魚輕鬆上桌
食譜設計／林玉霞 文／莊佩珊

18
素鱸、燻菜，華麗轉身成年菜
食譜設計／徐婉君 文／高靖敏

20
一起過好年！10款永續食材讓年夜飯吃好、吃滿
文／李婉婷

異國年菜逗鬧熱

22
在台灣重現日本年菜——齋藤聰子與朋友們
食譜設計／齋藤聰子等 文／謝文綺

26
跟著德國媽媽學做年節大餐
食譜設計／林嫻恬 文／廖偲好

新年即景

28
採購 X 物流 X 站所
把年味送到社員手上的幕後英雄 文／于有慧

31
由高至低，由內往外～年節大掃除這樣做才對！
文／劉耀璘



(封面、封底攝影／郭宏軒 目錄頁攝影／王揚喻)

發行人 | 李修瑋
總編輯 | 王琇姿
編輯委員 | 于有慧、李修瑋、林玉琨、林憶芳、張育章、黃良充、
謝文綺、蘇惠美 (依姓氏筆劃排列)
副總編輯 | 陳建竹
主編 | 黃榆晴
特約編輯 | 莊佩珊
文字校對 | 高靖敏
網站編輯 | 陳宜茹
美術設計 | 馬榮君
製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司
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

版權
2021 年 1 月 / 203 期
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄
ISSN : 2521-4535 Printed in Taiwan



官方帳號



官方網站



粉絲專頁

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。

勘誤：
2020 年 12 月第 202 期第 16 頁新竹分社照片圖說更正：
竹北站帶來生活者工作坊縫製的袋子，所得用以幫助思覺失調症患者重返社會之路。

我們的 家傳年夜飯餐桌

文／黃榆晴 攝影／郭宏軒 人物／泰國劉德華 場地／空軍三重一村

隆冬一月，即使離疫情結束可能還有一段時日，但終於送走「疫」外連連的2020年，仍然值得欣喜歡慶。這個月將充滿著濃濃的年味，月刊也邀請來自各地以及不同國籍的社員，分享充滿記憶與家鄉味道的年菜，來一趟豐盛澎湃的紙上圍爐！

社員宜手作忙碌於新書及料理課之際特別搬出壓箱寶，復刻阿嬤家傳的炸芋棗等年菜；王禹平憑著記憶做出有父親味道的滷牛腱；教作達人林玉霞傳授在家也能做出餐廳大菜的料理祕訣；擅做素菜的徐婉君重現家傳江浙年菜的馨香。除了融合多元飲食文化的台式年菜，這次還特別請日籍社員齋藤聡子與好友們，合力共煮日本傳統年菜「御節料理」；德國籍社員林嫻恬則帶來家鄉傳統料理「聖誕鴨」共襄盛舉。採買時也別忘了參考我們推薦的永續食材，從消費端為環境盡一份心力，才是真正年年有餘。

採訪過程中，好幾次聽見這樣的對話：「我小時候吃過這道菜！」「這是我阿嬤會做的年菜。」希望透過這期月刊能夠連結人與人之間珍貴美好的情誼，祈願人長久，永續向來年！





宜手作復刻古早味年菜 找回阿嬤年代的味道

文／黃榆晴 食譜設計／宜手作 攝影／王揚喻 攝影協力／黃聖嵐 場地協力／東區站長許嘉純

農曆年的腳步越來越靠近，此時的站所貨架上，社員喜愛的大芥菜、白蘿蔔等年節餐桌常見的蔬菜出現了，應景的年貨零食也排排站好，蔬菜的綠與年節的紅互相輝映，五花肉、香腸等肉品擺在顯眼的位置，這些元素組合起來就構成了宜手作（陳宜芳）最愛的年味。

逛菜市場的過年記憶

平日料理課程教學行程忙碌，但宜手作仍然很喜歡花時間逛傳統市場。小時候住在台北北投阿嬤家，回憶起過年前的北投市場，年味非常濃厚，「一到週末簡直是戰場。」她笑說。從小就跟著媽媽去菜市場，相較於重視西方節慶的超市，她更喜歡緊密呼應日常生活的傳統菜市場。「每個季節的菜市場都有不同的顏色，有時候還可以看出攤商來自哪裡。」她觀察到市場裡來自宜蘭攤位上的桃太

郎番茄、鴨賞、糕仔等，都是粉紅色，而到了過年前，所有攤位都呈現一片火紅。

小時候每到除夕這天，一大早媽媽就會出門到步行約10分鐘的北投阿嬤家幫忙煮年菜，到了傍晚，全家人走路到阿嬤家吃年夜飯。當忙了一整天的阿嬤、媽媽，還有前來圍爐的姑姑、叔叔，大家一起圍著餐桌坐下開動，配上電視賀歲節目的熱鬧聲音，就是過年最開心的時刻。如同網路上流傳的：「有一種餓，叫阿嬤覺得你餓。」記憶中阿嬤做的年菜動輒十幾道，每年都擺滿整張大圓桌。

回憶小時候阿嬤做的年菜

宜手作回想起阿嬤做的年菜料理，炸芋棗、酸菜豬肚結湯、干貝蛤蠣芥菜湯、全雞湯、五柳枝、長年菜（芥菜）、髮菜羹、鯧魚米粉……這些年年幾乎都會端上桌的豐盛菜



從站所到餐桌，過新年就從買菜開始。



色，伴隨著阿嬤口中念著「吃雞起家」，期許兒孫成家立業，年菜料理也象徵著長輩對家人不變的祝福。

時間回到二十多年前，宜手作與先生在美國求學、工作時，就非常想念台灣家鄉料理。大約七年前，先生的阿嬤過世，婆婆交託她分擔做年菜的任務，「我想要把小時候的記憶做回來。」這個念頭浮現腦海，於是她憑藉著舌尖的味覺記憶，開始上網找食譜、打電話回家問媽媽，就此踏上了「復刻年菜」的料理旅程。

復刻家傳年菜的初心

宜手作的阿嬤愛吃也愛做羹類料理，用菇類、紅蘿蔔、干貝、髮菜燴煮而成的髮菜羹，是宜手作最愛吃的年菜之一，而經典台菜「五柳枝」則是她一直想做、但目前還未挑



宜手作

北南分社社員，和許多媽媽一樣，為了孩子的健康而開始料理、做便當，將日常的煮食生活賦予變化，從料理中找到樂趣，並透過網路分享親民的食譜與料理想法，擁有「國民媽媽」的稱號。出版暢銷食譜書《一起來·吃早餐》《一起來·冷便當》。臉書粉絲團：宜手作。

戰的年菜。她記得阿嬤會炸好整尾吳郭魚，放上洋蔥絲、紅椒絲、蔥絲、黑木耳絲等配料，趁熱淋上特調醬汁，那滿室香氣與繽紛顏色令她難以忘懷，「這道菜難在醬汁，酸酸甜甜，但我不想用現成的番茄醬，想找到記憶中的味道。」

這幾年來，除了做工較繁複的佛跳牆、臘味等少數幾道年菜從外面買，宜手作家中過年的餐桌上大部分都是自己和家人做的年菜。雖然工作忙碌，她還是堅持親手做炸芋棗、酸菜豬肚結湯、鯧魚米粉等年菜，「這些菜我平時不煮，刻意留到過年才做，因為希望創造家傳的年味，讓孩子更懂得珍惜。」

記憶中阿嬤的味道，媽媽口傳作法，再通過宜手作的雙手重現，一道道年菜料理，傳遞的是家的回憶。這難以取代的媽媽味，永遠是牽引孩子回家的動力。🍵



烹調時間
3 小時

酸菜豬肚結湯

這道早年傳統辦桌偶爾會吃到的菜，是宜手作小時候阿嬤每年都會做的年菜，主要食材豬肚是她年菜記憶中重要的味道，冬季當令的紅蘿蔔與冬筍為料理增色添香，靈魂則是大骨熬成、加入酸菜（甘菜）增添甘醇風味的湯頭。清洗豬肚、豬腸是這道菜最費工的部分，若找不到放心的豬肉攤買內臟，也可以用肉片或粗肉絲代替豬肚與豬腸。

材料

豬肚	1 個	蒲瓜條	適量
豬腸	1 副	鹽	適量
豬（龍）骨高湯	2,000 毫升	香油（芝麻油）	適量
冬筍	200 公克	米酒	適量
甘菜（酸菜）	200 公克	薑	適量
紅蘿蔔	200 公克	青蔥	1 支

作法

- 1 豬肚用鹽、麵粉及少許米酒洗去黏液，豬腸剪成約 30 公分長段，用白醋和麵粉搓洗。初步清洗好的內臟再用可樂沖洗，浸泡 30 分鐘，去除雜質及腥味。
- 2 豬肚、豬腸取出瀝乾，與少許米酒、薑片、蔥段一起放入電鍋內鍋，加水淹過食材，外鍋放 3 杯水蒸熟。
- 3 甘菜、蒲瓜條用水稍微沖洗，冬筍、紅蘿蔔去皮備用。
- 4 龍骨退冰，以滾水汆燙除去血水、表面雜質，加水 2 公升熬煮 1~2 小時成豬骨高湯。
- 5 豬肚斜刀切成薄片，豬腸剪成長段，紅蘿蔔、冬筍、甘菜切成薄片備用。
- 6 紅蘿蔔、冬筍、甘菜、豬腸（或豬肚）各取一個依序疊放，取蒲瓜條綁起並打結固定，於適當長度剪開，即為一個豬肚結，重複此作法依序綁好所有食材。
- 7 將作法 6 放入作法 4，煮滾後轉小火煮約 10 分鐘，加鹽調味，關火前淋上少許香油提味。

Tips

紅蘿蔔、冬筍、甘菜切成與豬肚約相同大小薄片，較容易綁成豬肚結，成品也較美觀。豬腸水煮後會縮，剪的長度可較豬肚略長。



炸芋棗

這道某些夜市會賣的甜品小吃，其實是宜手作小時候過年都會吃到的傳統料理。芋泥加入豬油與糖炸成表面金黃酥脆，配上鹹香濃郁的鹹蛋黃，香甜豐腴的味道大人小孩都超愛。她也做過用肉鬆與美乃滋拌勻當作內餡的版本，還會仿照幸運餅乾的概念，隨機包進一塊錢硬幣，增加樂趣。

油炸對許多料理新手來說是個門檻，因為芋頭下鍋油炸前已先蒸熟，油炸過程中只要開中小火、留意不要讓油溫升高太多，起鍋前開大火將多餘油脂逼出，炸至表面金黃酥脆即可。過年期間忙碌，可於過年前一天先炸好放涼，放入保鮮盒冷藏，隔天要吃之前，以油溫 170~180 度略炸約 1 分鐘（二次炸），即可上桌。



烹調時間
1 小時

作法

- 1 芋頭削皮切塊，電鍋外鍋放入一杯水蒸熟。
- 2 蒸熟芋頭趁熱搗成泥狀，加入豬油、二砂糖、太白粉拌勻。若使用地瓜粉，可用玻璃瓶或大湯匙先將粉壓碎，口感更細緻。
- 3 取一大匙芋泥（約半個手掌大小）稍微壓平，包入一顆鹹蛋黃，捏成橢圓形球狀，表面沾少許太白粉。
- 4 取小鍋倒入油，油量需淹過食材（建議用小鍋炸以節省油量），加熱至 170 度左右，將芋棗放入油鍋，稍微攪動避免黏鍋或互相沾黏。若無料理溫度計測油溫，可灑入少許太白粉，粉周圍冒泡並浮起即約 170 度。
- 5 轉中小火炸至表面金黃酥脆（約 4~5 分鐘），注意油溫不要過高，避免頻繁翻動以免碎裂。
- 6 起鍋前開大火將食材中的油脂、多餘水分逼出，撈起瀝油後，趁熱享用。

材料

芋頭	250 公克
豬油	2 大匙
二砂糖	1 大匙
（此為減糖配方，可依個人喜好增減）	
太白粉 （或地瓜粉）	1~2 大匙
鹹蛋黃	12~15 顆

Tips

合作社的鹹蛋黃為季節限定供應（端午節、中秋節），平時也可以自製鹹蛋黃，方法很簡單：打開生鴨蛋，將蛋黃從蛋白分離出來，均勻灑上鹽、少許米酒，放入烤箱以 180 度烤 10 分鐘至凝固定型即可，冷藏約可保存 3 天，冷凍可保存一個月。



融合東北家鄉味， 傳承父親和婆婆的年菜美味

食譜設計／王禹平 文／廖偲妤 攝影／王揚喻 攝影協力／黃聖嵐

王禹平傳承了父親東北家鄉菜、婆婆台式宴客菜的料理真功夫，端出三道海陸食材兼備的豐盛年菜，搭酒下飯都好滿足！



燴三鮮佐鍋粿

每逢過年或家庭聚會時，這道燴三鮮必會出現在社員王禹平家餐桌上。以蝦仁、透抽與豬肉組成的三鮮，海鮮經過快炒後釋放鮮甜，蔬菜分開汆燙保留各自的甜味，而鍋粿吸附了海鮮與蔬菜的香氣與鮮味，起鍋前淋些烏酢，更增風味，讓人忍不住一口接著一口吃個不停。

禹平以往做這道年菜單純以燴三鮮呈現，但這次靈機一動，特別加入鍋粿，發現味道非常契合。合作社的鍋粿米香味明顯且少油炸味，不僅可以直接當零食食用，搭配其他食材還能使口感味道層次更豐富。只要在盤底先放上鍋粿，再倒入炒好的燴三鮮，就是豐盛又色香鮮味俱全的年菜！



王禹平

資深煮婦、北南分社新店區會委員。絕佳廚藝的養成，來自於很會做菜的父親與婆婆，從簡單的家常菜、豪華宴客菜，到傳統年節料理都得心應手。經常在主婦聯盟合作社站所開設料理課程，教大家做簡單易學又高顏值的家常宴客菜。

材料

小透抽	2 隻	玉米筍	5 根	芡粉水	適量
蝦仁	150 公克	青花椰菜	1 碗	鹹酥鍋粿	1 包
小里肌	100 公克	豌豆莢	1/2 碗		
紅蘿蔔	1/4 碗	黑美人菇	1/2 碗		



烹調時間
1 小時

配料

青蔥	1 ~ 2 支
紅辣椒	1 支
蒜頭	3 瓣

醃料

醬油	1 小匙
地瓜粉	1 小匙
白胡椒粉	適量
鹽	適量
蛋白	1 顆
米酒	1 小匙

調味料

鹽	1 小匙
糖	2 大匙
烏酢	2 大匙

作法

- 1 小里肌切片，放入醬油、白胡椒粉及地瓜粉抓醃。透抽從裡面切十字花，蝦仁去腸泥，洗淨擦乾，用鹽、蛋白及米酒抓醃。以上約醃 10 分鐘使食材入味。
- 2 青花椰菜切小朵，紅蘿蔔切片，豌豆莢摘除頭尾，玉米筍切斜段，蒜頭切細末，辣椒切斜片，蔥切成蔥花備用。
- 3 鍋中入水煮滾，紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜以及豌豆莢分開放入鍋汆燙至熟後，撈起備用。
- 4 起油鍋，蝦仁、透抽先後用大火翻炒至 7、8 分熟至香氣冒出，撈起備用。
- 5 再倒些許油，將里肌肉片下鍋炒至全熟後，放入作法 2 (除豌豆莢外)、黑美人菇及配料，加少許水或高湯煮至微滾後，加入調味料。
- 6 將作法 4、蔥花和豌豆莢下鍋拌炒，慢慢加入芡粉水 (葛鬱金粉、蓮藕粉或太白粉擇一兌少許水調勻)，煮至湯汁呈濃稠狀。
- 7 將鍋粿鋪在盤子上，倒入作法 6 即成。

Tips

1 透抽、蝦仁一定要用油炒過，甜味與香味才不會流失，完整保留在肉質內。



2 燙蔬菜要好吃的小祕訣，在於滾水中加點鹽，除使顏色好看，更能維持爽脆的口感。另汆燙後的豌豆莢需過冷水，才不會變黃。





烹調時間
3小時

醬牛肉

禹平的父親是個好吃又愛做菜的男人，曾開過餐館，以家鄉中國東北菜色為主，蒸餃、餡餅、醬肉和酸菜白肉火鍋是店裡的招牌。父親每年做年菜，一定少不了「醬牛肉」的身影，他總是滷上一大鍋，保存在冰箱，想吃或臨時有朋友來訪的時候，就可以直接上桌，搭酒下飯皆宜。父親過世後，禹平憑著留在唇齒間的味道，反覆嘗試，她發現合作社的滷包與父親做的滷汁味道很相似，簡單一包就能滷出醬香十足的好味道，終於成功做出記憶中有「爸爸味」的醬牛肉！

作法

- 1 薑切片，蔥打結，辣椒洗淨不切。
- 2 準備一鍋冷水，放入整塊牛腱慢慢煮至水滾後關火，燜30分鐘。
- 3 取出牛腱，以冷水沖淨表面雜質。
- 4 牛腱和所有滷汁食材放入鍋中，加水淹過大部分食材，煮滾後轉小火燜煮約1小時後關火，待其冷卻。
- 5 牛腱浸泡在關火的滷汁中約30分鐘後，取出放入冷藏。冷藏可保存3~4天，冷凍1個月。
- 6 要食用時，將牛腱取出，切成薄片後盛盤。



Tips

想要牛腱滷透入味，煮熟後最少要在滷汁浸泡至少30分鐘以上。滷汁還可用來滷豆乾、海帶、杏鮑菇、雞蛋，或做成牛肉湯。貼心提醒，滷汁在重複使用之前，一定要先用網子過濾雜質哦！

材料

牛腱 2包

滷汁

滷味包 1包
 醬油 200毫升
 水 3杯
 青蔥 6支
 薑 適量
 蒜 6瓣
 長辣椒 2支
 醇米霖 1/4杯
 冰糖 1大匙
 38度米酒 1/2杯
 水 1/2杯

乾燒魚

酸甜鹹香的乾燒魚，是禹平婆婆最愛吃的年菜。婆婆做這道乾燒魚的「乾燒」作法，不同於禹平父親的燉煮方式，是將魚的兩面煎到金黃色，不另加高湯或水，直接放進糖醋醬燒煮至收汁。乾燒時香濃的氣味撲鼻而來，成品吃起來口感酸酸甜甜，十分下飯，深受家人的喜愛。

合作社生產者立川漁場以花東湧泉飼養的吳郭魚肉質細緻，很適合以乾燒、糖醋呈現鮮美味，作為年菜料理高貴價格又不貴。



烹調時間
20分鐘

材料

吳郭魚 1尾
 蒜頭 5瓣
 青蔥 2~3支
 薑 1小段
 辣椒 2支
 水 1/2杯

糖醋醬

糖 3大匙
 醬油 3大匙
 糯米酢 3大匙
 (白醋)

作法

- 1 辣椒和蒜切末，蔥切段，薑切絲，糖醋醬材料混合均勻。
- 2 將魚洗淨，用紙巾壓乾水分，在魚身劃2~3刀。
- 3 熱鍋入油，轉小火，放入魚煎至兩面金黃色。
- 4 將辣椒末、蒜末、蔥段和薑絲下鍋，略翻炒至香味飄出，再淋上調好的糖醋醬，將魚翻面，燒煮至湯汁略為濃稠收乾，即可盛盤。

Tips

乾燒魚的靈魂就在糖醋醬汁，完美醬汁的比例是糖：醬油：白醋=1：1：1。



破解餐廳年菜密碼

翡翠羹 南瓜盅 五柳魚

輕鬆上桌

食譜設計／林玉霞 文／莊佩珊 攝影／李東陽 攝影協力／馬榮君



主婦聯盟合作社站所教作的王牌講師林玉霞，設計年菜運用當季食材、本土牛肉以及節慶海鮮，並公開餐廳大菜祕訣！學起來，你家今年團圓飯肯定充滿驚喜與話題！

干貝翡翠羹

這道耳熟能詳的宴會菜賣相極佳，一擺上桌，翡翠綠非常討喜。林玉霞說這道菜在站所的年菜教作課程中相當熱門，因為大家都很好奇，自己在家做得出來嗎？事實上一點都不難，只要有一台好的果汁機，她很鼓勵大家嘗試。林玉霞也記得過去在家裡做過的年菜中，翡翠羹最受歡迎，總是成為餐桌上的話題，她笑著說：「CP值很高！」且這道料理食材還有多種變化，可用蝦仁、中卷取代干貝，再加入豆腐，就變成海鮮翡翠豆腐羹。菜類除了小松菜，也可以用菠菜，很容易打成泥；唯一要注意的是避免會產生苦味的芥菜。



林玉霞

前主婦聯盟合作社天母站站長，退休後致力於站所教作，相信幸福就從餐桌開始。擅長將料理化繁為簡，曾為食譜書編輯、社大講師、烹飪教室老師等。從小看著長輩釀醬油、做年糕，念國小時即開始用大灶煮飯給家人吃，並進入家政專科就讀。對合作社的產品如數家珍，擅用當季食材做出美味料理。

材料

生干貝	10 顆	雞蛋	1 顆	鹽	適量
花枝丸	14 顆	白精靈菇	1/3 碗	胡椒粉	適量
小松菜 (或菠菜)	100 公克	胡麻油	1 茶匙		
		地瓜粉	1 大匙		



烹調時間
30 分鐘

作法



1 小松菜洗淨、切小段，加 1 顆蛋白用果汁機打成泥狀。



2 鍋入油 2 大匙燒熱，炒熟蔬菜泥，並加入 2 大碗水。



3 加入略切小段的白精靈菇拌炒，加鹽、胡椒粉調味。



4 地瓜粉加水 1 大匙攪勻後倒入，勾芡成羹汁，加一點胡麻油增添香氣，並且讓羹面光亮。



5 另起一油鍋煎干貝，如非使用不沾鍋，干貝先裹一層薄薄的麵粉，大火煎比較不會黏鍋。



6 干貝煎至兩面微焦中間半生即可；同鍋可同時煎花枝丸。



7 煎熟之干貝、花枝丸均勻分散擺入淺盤，周圍淋入羹汁即成美味又好看的年節菜肴。

Tips

青菜打成泥時加入蛋白可讓口感更滑順。



烹調時間
1.5 小時

清燉牛腩南瓜盅

為了推廣合作社的本土牛肉，林玉霞於站所教作時設計了這道料理，社員對於簡單的烹調方式，和台灣牛的好品質與口感非常驚艷。轉換成年菜時，以南瓜做盛皿，就能呈現年節的華麗感。林玉霞說今年她一定要做這道菜，期待視覺上的創意能在餐桌上引起話題，更想看到自己五歲小孫子既開心又好奇的表情。林玉霞說合作社的牛肉不需要氽燙，且已經切塊，一鍋煮到底，省很多工，非常適合作為年節忙碌時的料理。清燉牛腩口味清爽，老少咸宜，多煮一點，還可以變化成咖哩牛腩，湯汁多一點就可以做成清燉牛肉麵，不論平時或是年節都非常實用。

作法

- 1 南瓜橫切成兩半（一大一小），蒸至五分熟（約 25 分鐘），將南瓜盅底部的部分果肉挖出，作為容器。
- 2 紅、白蘿蔔去皮切塊，蔥切長段、薑切片、蒜頭去皮備用。
- 3 鍋中入水 800 毫升，煮開後放入牛腩、蔥、薑、蒜以及調味料

煮至軟爛，讓湯汁約剩半碗（使用壓力鍋約煮 40 分鐘，瓦斯爐約 1.5 小時）。

- 4 加入紅蘿蔔、白蘿蔔塊續煮 5 分鐘（壓力鍋 5 分鐘，瓦斯爐 15 分鐘）。
- 5 將全部食材盛入南瓜盅，即可上桌享用。

材料

台灣牛腩	1 包
紅蘿蔔	1 根
白蘿蔔	半根
南瓜	1 顆
滷味包	1 包
鹽	1 茶匙
胡椒粉	1/4 茶匙
米酒	1 大匙
青蔥	1 支
薑	3 ~ 4 片
蒜頭	3 ~ 4 顆

Tips

盛好的南瓜盅可再入鍋蒸 5 分鐘，讓所有食材味道更融合。



五柳石斑魚



烹調時間
30 分鐘



材料

石斑魚（輪切或全魚均可）	
洋蔥	
香菇（新鮮或乾燥均可）	
芋頭	
紅蘿蔔	
敏豆	
雪白菇	
（前述蔬菜食材切絲後均 1/3 碗）	
鹽、米酒	適量
薑末	1 小匙
地瓜粉	1 小匙
番茄醬	1 大匙

作法

- 1 洋蔥、芋頭、紅蘿蔔去皮，敏豆、香菇洗淨，前述食材全部切成絲；雪白菇切小朵。
- 2 魚抹上鹽、酒、薑末，入鍋蒸 20 分鐘至熟。
- 3 起油鍋，放入作法 1 所有材料，加入作法 2 蒸魚原汁、番茄醬同炒至熟。
- 4 地瓜粉加 1 小匙水拌勻，淋入作法 3 中勾芡。
- 5 蒸好的魚盛盤，淋上作法 4 即完成。

Tips

1 五柳蔬菜以蒸魚原汁拌炒，可增添鮮甜味。



2 加入洋蔥絲可增加香氣。



素鱈、燻菜，華麗轉身成年菜

食譜設計／徐婉君 文／高靖敏·雙和站社員 攝影／阿春

平常素食的徐婉君，以烹調技法化素菜為大菜，並重現家傳江浙年菜記憶，一道菜吃到素食的馨香與年節的盛味！

燻芥菜

冬季除了白菜，也盛產芥菜，徐婉君自家農場收成時總有一大堆，除了將芥菜葉作成酸菜，芥菜梗便是燻芥菜的主要食材。婉君父親來自江蘇，燻芥菜是年節時家常料理。「燻」的烹調手法是先將主要食材油炸或是略為翻炒，再入蔥段、薑塊燻香，接著入醬料和湯汁，小火滾煮至湯汁收至濃稠狀，藉此把醬料裹上食材並入味，色香俱佳。因燻菜用油較多，婉君平常少做，她笑著說：「需要用到比較多油的，像是炸的，都在年節時做，一年只要做一次就好。」此次因料理素菜，減去燻蔥、薑的步驟。如果做得多了，可放冰箱，涼涼的也很好吃，當朋友來做客時，拿出來就是一道小菜。

材料

大芥菜 1200 公克
泡香菇水（製作素鱈時預留；或水、高湯）3 大匙
醬油 3 大匙
糖 2 大匙
植物油 2 碗（8 分滿）

作法

- 1 大芥菜洗淨、切大塊。
- 2 熱油鍋，放入作法 1，以中火翻炒至軟。
- 3 待芥菜梗呈現翠綠透明，下香菇水、醬油、糖至半淹過食材，煮到油水（油、水、醬油）融合，呈現有醬色的濃湯狀，轉小火，將芥菜燻至適口的軟度，以小火收汁（約 10 分鐘）。



徐婉君

大直站社員，45 歲開始學做料理，為了自己和家人的健康，和先生一起到「菜菜子學習農場」學習種植有機蔬菜，當起假日農夫。現在餐桌上的料理，都有自家種的菜的身影。當家人吃著暖呼呼的料理、安頓一天在外奔波的心，最讓婉君感到幸福。

烹調時間
30 分鐘



開陽白菜佐素鱈

開陽白菜是徐婉君家餐桌上的一道常見菜色，但放上香菇做的素鱈裝飾，便成了一道有年節氛圍的料理。冬季白菜品質好，若將白菜梗煮到透明，便能引出鮮甜滋味。「平常就可以煮一鍋放著，要吃的時候加熱一下。」婉君說，素鱈若多做，還可以放涼當零嘴，或搭配其他蔬菜做成另一道料理。

作法

素鱈

- 1 乾香菇泡冷開水 1 小時（或可用熱開水泡 15 分鐘，但香氣易散失）。
- 2 浸泡至軟的香菇擰乾，蒂頭切掉，沿著香菇邊緣剪成條狀；蒂頭切口處可剪開，口感較軟。
- 3 作法 2 以醃料醃 5 分鐘，裹上地瓜粉。
- 4 鍋內入油，以大火加熱至 180 度。
- 5 作法 3 入油鍋炸至上色，撈起；油鍋再熱，待溫度提高後入香菇條二度油炸，將油逼出，此時可加入白芝麻粒。
- 6 炸好的香菇條即為素鱈，取出攤開。

蛋酥（蛋奶素）

- 1 蛋 2 顆打散加一點油和鹽打勻。（在蛋液中加入一點油，可讓蛋軟嫩）
- 2 熱油鍋，取一有洞的勺子，將蛋液從上方分次倒下，並翻攪煎至飄出蛋香。

開陽白菜

- 1 包心白每片切成 3~4 條粗絲；黑木耳、紅蘿蔔切絲。
- 2 以濾過的炸香菇油些許熱鍋，入薑絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲稍拌炒。
- 3 加入包心白拌炒。
- 4 加香菇水，以小火燉至白菜梗呈現透明，加鹽調味。

材料

素鱈

乾香菇 15 朵
地瓜粉 50 公克
白芝麻粒 適量
炸油 300 毫升

素鱈醃料

烏酢 10 毫升
醬油 10 毫升
糖 8 公克
五香粉 1 公克
胡椒粉 2 公克

開陽白菜

包心白 600 公克
紅蘿蔔 1 小條
黑木耳 適量
薑絲 少許
香菇水 半碗
鹽 適量

擺盤

將開陽白菜、蛋酥、素鱈依序擺上，全素者可不放蛋酥。

烹調時間
45 分鐘

一起過好年！

10款永續食材讓年夜飯

吃好、吃滿

文／李婉婷 · 北南分社社員 插畫原圖提供、資料來源／國立臺灣博物館《2020 永續年菜食譜》



10款永續年菜食材看這裡

過年時餐桌上少不了大魚大肉，煮了滿滿一桌子菜也難免有剩食，為喚醒大眾的飲食自覺，國立臺灣博物館自2016年起，持續推廣「永續年夜飯」概念，除了呼籲多食用在地、當季盛產、友善養殖且好取得的永續食材，也提倡計畫性消費、剩菜續食。「當你真正認識這些食材，以及自己的飲食行為與環境關係後，是否可以讓餐桌往對環境更友善的飲食選擇前進？這永遠都是選擇的問題。」臺博館研究助理方慧詩說。既然過年就要吃好、吃滿，不如選擇對環境生態友善、也能安心享用的永續食材，並做好計畫消費，完整利用食材減少廚餘，才是真正年年豐收、年年有餘！

稻米



為台灣閩南移民最主要的糧食與經濟來源，隨著飲食西化與開放自由貿易，不僅國內糧食自給率急速下降，實踐友善耕作的稻農亦難與進口廉價稻麥競爭。過年時，年夜餐桌擺上一鍋友善環境的台灣米，也是對土地的祝福。

豬肉



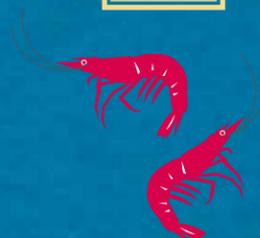
圍爐時的滷豬腳、原民慶典的烤山豬，豬肉一向都是傳統節慶的主角，自1997年爆發口蹄疫後，台灣業者不斷精進疾病管理、改善飼養環境，甚至以沼氣發電達到永續循環經濟。如此用心照顧的本土豬肉，品質與口感絕對讓人大快朵頤。

金鯧



年節餐桌總少不了一條魚，尤其以白鯧更受青睞，因取其「鯧」字討吉祥。然而，白鯧因過度捕撈已需進口供應，相較於昂貴的白鯧，以海洋箱網養殖方式的「金鯧」（紅衫）也是經濟又美味的魚種，同時永續海洋資源。

蝦子



好食材來自好的生產環境，過年就來一盤自然鮮甜又永續環境的「生態蝦」吧！生態養殖蝦多半與不同魚種混養，有助維持水中生態平衡與水質，並可降低單一物種養殖的用藥，同時加強雨水回收再利用，減少使用地下水，避免地層下陷。

虱目魚



比起肉食性魚種，大量養殖恐造成海洋生態的壓力，可多食用吃素的虱目魚。挑選時，以減少用藥、採低密度或混養方式為優先，其也有助維持水質穩定，讓池水循環使用。可全魚利用的虱目魚，魚肚、魚腸都是美味佳餚！

蘿蔔



冬天盛產的根莖類蔬菜最為甜美，其中，白蘿蔔俗稱「菜頭」，過年時總要吃它，象徵新的一年好彩頭。富含維生素與膳食纖維的紅、白蘿蔔，與肉品一同燉煮，更添料理的鮮甜滋味，在大魚大肉的餐桌上，別忘了多食蔬菜保健康！

文蛤



文蛤是台灣主要的養殖貝類，除能淨化水質，過程中還可將水中的二氧化碳轉化成碳酸鈣的外殼，具固碳、減緩溫室效應作用。而以生態混養的文蛤，透過魚蝦間的各司其職，達到生態與水質平衡，不需施用藥物，也能健康成長。

烏魚



過年正逢冬季，亦是烏魚最肥美的時節，台灣俗諺也有「冬至烏，卡肥豬腳箍」，形容時令烏魚的美味。然而野生烏魚數量因各種因素急遽銳減，可多以台灣生態養殖的烏魚替代，一樣鮮美可口！

透抽



相較於烏賊、墨魚、花枝等頭足目海鮮，透抽的生命週期較短、產卵量極大，族群數量可較快速恢復，在《台灣海鮮選擇指南》裡，屬於綠燈等級的永續食材，且不需使用具破壞力的底拖漁法捕撈，是十分適合年節餐桌的海鮮食材。

高麗菜



台灣平地高麗菜產期約從11月開始，一直到過年都可享用到當季盛產、清甜爽脆的高麗菜。其烹煮料理變化性高，一款食材多種作法，盛產之際還能透過醃漬延長賞味時間，酸酸甜甜的醃漬菜，惜食又解膩。



在台灣重現日本年菜——齋藤聰子與朋友們

文／謝文綺 · 台中分社編輯委員會主委 攝影／黃聖凱 翻譯協力／李欣婷
場地協力／麻園頭站長劉麗卿、區會主委蕭淑珠

第一次體驗合作準備傳統新年年菜的日籍社員們，由左而右依序為：高井文乃、林梨江、兒玉淑江、齋藤聰子、結城真弓、笠井淳子、吉田直子、尾崎早繪。

踏入麻園頭站的二樓，人聲鼎沸，這次受訪的日籍社員齋藤聰子應月刊之邀製作日本傳統新年菜餚「御節料理」（おせちりょうり），當她與朋友們將準備好的新年菜餚——打開，放眼望去，琳瑯滿目，但這才是剛開始而已。在日本，新年御節料理一向是由家中長輩主導，其他家庭成員協力完成，新冠肺炎疫情讓齋藤小姐與朋友們無法返鄉，卻也有了人生第一次經驗——在台灣一起合作示範御節料理。

合作重現日本新年料理 體現豐富飲食文化

齋藤聰子為求慎重，不但事先詳列每個人準備的菜餚類別，將材料一一註明，受訪拍攝前幾週也跟朋友們個別在家練習試煮，務求萬無一失。最重要的盛裝年節食物的漂亮日式漆盒——重箱（じゅうばこ），則是由笠井淳子小姐特地帶來，尾崎早繪小姐負責畫龍點睛的裝飾品。重頭戲是將各式御節料理的菜餚填裝入盒，由於每一層代表不同意

涵，所以齋藤聰子與朋友們輪番上陣，井然有序地完成擺盤，供攝影師捕捉畫面，適逢中社生活材委員散會經過，個個都發出相同的讚嘆聲：「好美喔，這捨得吃掉嗎？」

與提前煮好的御節料理不同，現場瓦斯爐上熱騰騰地準備著另一種新年傳統食物——雜煮（ぞうじ，即年糕湯），主要是把除夕供奉給神明的年糕與自家在地的食物放入同一鍋烹煮，除了感謝大自然的恩賜，也會祈求豐衣足食、來年一家平安健康。此外，齋藤還以兩塊疊放的圓扁年糕，親手製作日本新年飾物「鏡餅」增添氣氛，上方的橘子代表子孫繁榮，當中裝飾以紅白雙色的繩帶，兩側放著名為御幣的紅白色紙，有四方繁榮的意涵，而墊在底部的紅邊白紙叫做四方紅，代表消四方之災，祈願家族興旺；一旁點綴的綠葉剪紙是象徵「裡白」的蕨類，因為蕨的舊葉能與新葉一起生長，藉此寓意子孫瓜瓞綿綿。



用來迎年神的鏡餅。

拍照完成後，大家圍著御節料理開心地品嚐，不時傳出「おいしい〜」（日語：好吃）的驚呼聲，多麼熟悉的場景！這不就是主婦聯盟合作社一直提倡的共食，只是耳邊傳來的笑語換成日語罷了。在輕鬆的氣氛下，她們聊到對台灣農曆年除夕夜鞭炮放不停，還有摩托車載人三貼甚至四貼的生活情景印象深刻。至於她們最愛的合作社產品，不約而同全是「雞蛋」。尾崎小姐分享她的朋友生食別處購買的雞蛋，身體覺得不適，但吃合作社的雞蛋完全沒有問題，所以在日僑學校的家長間傳開，陸續來入社。（註）

採訪結束前，請齋藤小姐與朋友們分享新年祈願時，她們看著彼此，異口同聲地說，為了能夠早日與家人團聚，希望疫情趕快結束，生活能恢復正常。相信這不僅是日本的社員朋友，也是你我共同的盼望！**綠**

註

1 日本有生食雞蛋的習慣，台灣養殖環境目前尚未達到生食雞蛋等級，建議雞蛋應煮熟食用。

年糕湯



新年就要吃雜煮

日本新年必備的年糕，會隨地域不同而做成風味各異的料理。運用合作社的圓糯米製作年糕，加入配料做成的雜煮，除了基本湯汁有各種變化，年糕也有分圓形、方形不同形狀，以及直接煮或是烤過再煮等差異。想來點不一樣的年糕吃法，就來試試看雜煮吧！

關東風味雜煮

食譜設計／齋藤聰子

材料

圓糯米	420 公克
水	280 公克
去骨雞腿肉	2 塊
小松菜	1 把
魚板	適量
方形年糕	15 個
高湯	8 杯
醬油	4 大匙
清酒	2 大匙
鹽	適量

作法

- 1 圓糯米洗淨，瀝乾 30 分鐘。
- 2 將作法 1 和水 280 公克放入麵包機，啟動麻糬模式做成年糕，製程約 1 小時。
- 3 將雞肉切成一口大小，汆燙小松菜並切成小段
- 4 高湯入鍋煮開，放入雞肉煮熟，撈出湯裡的浮沫。
- 5 加入醬油、清酒及鹽調味。
- 6 作法 2 年糕取適量用烤箱烤至表面金黃後，將烤過的年糕、汆燙好的小松菜，撈取雞肉及魚板盛入碗中，接著淋上作法 5 熱湯即完成。



還有關西風味噲口味喔！掃描看作法

寓意豐富的日本傳統年菜—御節料理

御節料理是日本新年初一到初三食用的餐點。據日本習俗，為了體恤主婦辛勞一整年，所以這三天吃預先準備的料理，讓主婦好好休息；另有一傳說是初一到初三神靈降臨人間，若開火煮食會驚動祂們，不吉利，故預先準備冷食。御節料理的重點之一是盛裝的漆盒，稱為重箱。最正統的御節料理要有五層，稱為五段重，這次示範的是三層（三段重）。每一種食材都有其規範與意涵，在日本單數為吉祥數，所以每層擺放的食材種類也是單數。

齋藤聰子與朋友們

齋藤聰子與朋友們都是透過台中日僑學校家長介紹而加入主婦聯盟合作社。齋藤聰子入社一年多來，曾參加麻園頭站滷豬腳料理課、除蟲劑及口罩製作課程，課後還教在日本的朋友做口罩套。因為喜歡地產地消的食材，所以選用本土牛肉、採買當季蔬果，也參與梨子、文旦等水果預訂，希望在當令時節享用美味。



水煮蝦、關東風味雜煮
齋藤聰子



煮物
吉田直子



牛蒡肉片昆布捲
兒玉淑江



紅白醋漬蘿蔔、栗金團
林梨江



黑豆煮、伊達卷
高井文乃



關西風味噌雜煮
結城真弓

小魚乾
饗場有里子

漆盒提供
笠井淳子

年節飾品提供
尾崎早繪



第二層

主菜，燒烤 菜餚與海鮮 有時搭配醋 料理

1. 牛蒡肉片昆布捲

牛蒡是深根性蔬菜，象徵家族扎根極深，腳踏實地、穩穩當當，別名也有開運之意；昆布有長壽意涵，在日文中借字寫成「子生」，自然有子孫滿堂的好兆頭；其日語發音近似快樂，藉此寄託新年願望。

2. 蝦子

煮到熟透的蝦子，除了象徵喜氣的紅色，彎曲的蝦身就像長壽老人家彎著腰的模樣。

3. 紅白醋漬蘿蔔

切成絲狀的紅白醋漬蘿蔔就如同日本禮物上常見的絲線，表達祝福平安，也是吉祥的意涵。惟台灣的白蘿蔔比日本的軟，處理時要特別拿捏。



日本新年年菜使用漆器餐盒盛裝，將各式年菜一一放入，代表著層層疊疊的祝福，華麗而高雅。



2. 小魚乾

每一隻都有頭有尾，代表做事情有始有終；另外還有豐收的意涵。

3. 伊達卷玉子

捲起來的造型象徵一家人包在一起，此外古代書籍是採捲起收藏，所以也有助益學業成就的意思。運用合作社的虱目魚漿與雞蛋、醬油、清酒、蜂蜜等食材製作，非常美味！

4. 栗金團

蒸好的金時地瓜泥上面放著象徵尊貴的栗子，黃澄澄的金團模樣代表金銀財寶，財運亨通。

5. 魚板

日本新年正統的魚板為紅白兩色，白色代表神聖潔淨，紅色則象徵喜慶，又能驅邪除魔，但在台灣只能買到印製花紋的魚板。

第三層

全部食材一起水煮， 意謂全家團聚



1. 香菇

代表健康、強壯，其外型又像龜殼，龜是長壽的代表，祈願長命百歲。香菇旁是牛蒡。

2. 蓮藕

有很多孔洞，代表有洞察力與先見之明，因此未來一片光明。

3. 茼蒿捲

形狀像繩子，象徵繃緊、不懈怠，也有圓滿和結良緣的意義。

4. 里芋

芋頭的特性是母芋的腋芽可形成子芋，子芋腋芽又可形成小子芋，因此有子子孫孫的象徵。因為需要削成圓球狀，特地用體型較小的里芋來做。

5. 梅花紅蘿蔔

將紅蘿蔔刻成梅花形狀，除了象徵喜慶的紅色外，梅花開花必結果的生長特性，寓意吉利。

6. 豌豆

豌豆（荷蘭豆）又叫多福豆，代表福氣滿滿，整年都能幸福之意。

第一層

開胃小菜， 有慶祝之意

1. 黑豆煮

以糖水煮過，最受孩子歡迎。而豆在日文中的發音與「勤勞」相似，也有健康的意涵。黑色還能驅邪。日本使用的黑豆品種較碩大，台灣本土黑豆比較小，豆味濃郁。

跟著德國媽媽 學做年節大餐

食譜設計／林嫻恬 (Uta Rindfleisch-Wu)
文／廖偲妤 攝影／郭宏軒

聖誕節是許多西方國家最重要的節日之一，大家年底忙著家居擺設、採購禮物及準備聖誕料理，過節氛圍濃厚。「聖誕大餐外婆常會做烤鵝一起慶祝」，德國媽媽林嫻恬說除了烤鵝，不少德國人也會吃「烤鴨」慶祝；鴨肉也是台灣人喜歡的食材，因此在年菜特輯，我們特別邀請林嫻恬共襄盛舉，示範德國聖誕鴨，以及搭配食用的麵包丸子作法。

聖誕鴨 Weihnachtsente

作法

- 1 柳橙和蘋果洗淨，切成塊狀；1 顆洋蔥去皮切成塊狀（以上食材分量要一樣多）；再放入馬鬱蘭葉一起混勻。
- 2 另 1 顆洋蔥和大蒜去皮，放在烤盤上。
- 3 烤箱預熱至 160 度。
- 4 鴨子洗淨後拭乾水分，並除去體內可見的脂肪，表面抹上一層薄薄食用油，再撒上鹽和胡椒粉。
- 5 將作法 1 的食材塞進鴨肚中，用牙籤封住開口，再使用牙籤將鴨腿及鴨胸戳出一些小洞，方便讓油脂在烤的時候流出來。
- 6 鴨背朝上置於烤盤，放進已預熱好的烤箱，75 分鐘後，倒一些水在烤盤上續烤，共烤 2 小時。
- 7 鴨子從烤箱取出，將烤鴨流出的湯汁另外盛出並用濾網過濾，鴨肚朝上，再放進烤箱續烤 45 分鐘。
- 8 製作醬汁：將濾好的鴨肉湯汁冷卻約 20 分鐘，撈起表面的油脂，再與高湯（約 100 毫升）、2 顆柳橙的汁一起煮沸，用鹽巴和胡椒粉調味及麵糊勾芡，淋於烤鴨上享用。



烹調時間
3 小時



材料

鴨子 (約 2 公斤)	1 隻
洋蔥	2 顆
柳橙	3 顆
蘋果	2 顆
馬鬱蘭葉	4 片
蒜頭	2 瓣
食用油	適量
鹽	適量
胡椒粉	適量

醬汁

高湯	400 毫升
柳橙	2 顆
麵糊	2 匙



烹調時間
35 分鐘

德式麵包丸子 Semmelknödel

作法

- 1 麵包切成小塊及細片（選用放置 2、3 天的較能吸附牛奶），香菜切碎，洋蔥切丁。
- 2 熱鍋融化奶油，放入香菜及洋蔥，拌炒至洋蔥變軟且半透明後，加進作法 1。
- 3 牛奶加熱至快沸騰時，倒入作法 2 材料，浸泡約 10 分鐘，讓麵包吸收牛奶液且變軟。
- 4 雞蛋打散，加鹽和黑胡椒粉調味，倒入作法 3，用手將餡料揉搓至完全混合，若餡料太濕影響定型成球狀，可加麵包屑。
- 5 煮一鍋高湯或水，加 1 湯匙鹽，燒開後轉小火保持水不沸騰。將餡料用濕的手捏成網球大小，放入水中煮約 20 分鐘至浮起，即可撈出，沾烤鴨製作的醬汁食用。

材料

小法球麵包 (法式餐包)	6 個
西式香菜 (歐芹)	3 小匙
奶油	10 公克
洋蔥	1 顆
牛奶	250 毫升
雞蛋	3 顆
鹽、黑胡椒粉	適量
麵包屑	少許

Tips

水如沸騰丸子易散開。



林嫻恬

Uta Rindfleisch-Wu

土生土長的德國人，北北分社社員。為愛遠走他鄉，成了台灣媳婦；為孩子敲開夢想之門，成了馬匹輔助治療的教練。享受美食，也享受下廚的樂趣，常用合作社的蔬菜、肉品和海鮮變化料理。擅長烘培，以低糖配方做出健康的蛋糕和餅乾。

採購 × 物流 × 站所

把年味送到社員手上的幕後英雄

文／于有慧·第7屆社員代表 攝影／馬榮君、王揚喻、于有慧

主婦聯盟合作社的年節食材，經過多少雙手才能到達社員手上，為年味增香？讓我們一起走進年前忙碌的工作現場，聽聽這群無名英雄們的心聲！



產品部農產採購專員張悅娟、蔡二仰、蔡美雲（由左至右）過年前加倍忙碌，為了社員也為農友，要讓大量的蔬果順利供貨。（攝影／馬榮君）



1



2

1 北倉乾貨組年前出貨高峰時，產品往往堆滿倉庫，夥伴工作辛勞。（攝影／馬榮君）
2 北倉堆滿的蔬果，在物流夥伴的努力下，送到社員手中成為美味的年菜。（攝影／王揚喻）

採購三人組把守貨量，讓農友社員歡喜過好年

每一年年假前最後一個工作日，眾人都收工了，產品部蔬果採購專員卻仍在忙著聯繫農友、安排下單。張悅娟、蔡美雲、蔡二仰（上圖由左至右）負責全社蔬果採購，為確保年後開工蔬果正常到貨，年假期間也隨時與農友保持聯繫。

合作社雖有生產計畫，實際產出卻要看天意。夏天缺菜，冬天則常過剩，年前農友希望田間的蔬菜全部能上架，採購下單則得依據社員利用狀況及菜樣、菜況等諸多因素決定。每天一早，負責採購的張悅娟便盤點庫存，再根據前一天農友回報的菜況下單；下午，檢

視電腦動態數據，與農友聯繫次日預估採購量。菜量越多，聯繫頻率越高，年前一、兩週達全年最高峰。但張悅娟不以為苦，她說：「種植不容易，希望社員多利用，讓農友過好年。」

蔬果到倉經物流部包裝完成，蔡二仰才能根據實際貨量分配給班、個配社員以及站所。年假長達一個多星期，年前最後一次配送的大籃菜約可到16樣，過年討吉利的白蘿蔔、大芥菜不能少；大菜類如高麗菜、包心白、白花椰、青花椰隨機搭配；葉菜、根莖、瓜果、辛香料面面俱到，盡量

週週不同樣式。「工作時間很緊湊，每天一定都要完成。」年前進貨高峰，配合物流理貨作業，也曾經忙到晚上九、十點。

因應年節需求，蓮霧、棗子、茂谷柑、草莓、鳳梨、蘋果等應景品項不可少。負責水果採購的蔡美雲擔此重任，極為資深的她是合作社共同購買時期第一位職員。體恤年前農友需要現金，蔡美雲總是提前作帳。三年前蔡美雲身體出狀況，有農友第一時間來電：「今天幫你誦了藥師佛經180回，希望你平安無事。」與農友多年的合作情誼，是支持她堅守崗位的動力。綠

與時間競賽，物流夥伴使命必達

北倉蔬果組平日產量約6,800包，過年前兩週增至8、9千包，過年前兩天更可能達到1萬2千包；北倉乾貨組平日每天進出5千多件，年節新增2、30種麻糬、寸棗、零食……等年節品項，出貨高峰時較平日多出2倍；中倉冷凍組單日最大產能7,300包，2020年農曆年前曾經一天出貨8,500包，冷凍組僅4位人力，負荷相當繁重。

來到北倉蔬果組包裝現場，輸送帶上蔬果不間斷地運轉，物流夥伴迅速熟練地裝入袋中，貼上膠帶。多年來，年前蔬果大爆量，合作社總社總

是動員職員來支援，方能順利將當天的菜量包裝完畢。蔬果組長李瑞卿說農友越注意菜況及配送細節，蔬果組就能更有效率地完成大量蔬果的包裝加工。她也肯定地說：「今年蔬菜品質大有改善，這是產品專員與農友不斷溝通的結果。」

年前貨量多、吞吐頻繁，這時節是倉庫物流工作最緊張的時候。北倉乾貨倉庫在二樓，靠一台貨梯進出，年前倉庫塞滿年貨、日用品，走道被占滿，運送產品的烏龜車進出都受阻，裝卸區也不得不用來暫存貨品。有限的空間如何能處理如此暴增的貨品？乾貨組長

黃煒勝費盡思量：「年前便需重新規畫儲位，將利用量大、需經常補貨的品項往前挪，預先思考該怎麼擺、如何疊放。」

過年生鮮魚肉需求大增，加上年菜預購，年前一個月冷凍組即開始負荷緊繃。「不斷為夥伴打氣，讓夥伴清楚每日訂貨及待出貨量數字，即時調度人力協助，作夥伴的後盾。」中倉課長游順益說明其應變管理方式，在中倉能夠明顯感受到夥伴互相支援的默契。近幾年有社員到中倉見學，游順益說：「社員的支持對夥伴士氣大有提振。」綠



1 年節前，站所貨量倍增，站務人員幾乎片刻不得閒。
2 連續多年，書法老師邵永祐在木柵站前揮毫，為社員撰寫春聯，增添喜氣。(攝影/于有慧)

站所同仁全力配合， 滿足社員需求過好年

過年前兩、三週是站所一年中最忙碌的時刻。社員預購的年菜、年節應景的水果、零食、水產紛紛到站，琳瑯滿目。冬天蔬菜盛產，一早，配送到站的蔬菜、水果禮盒比平常多出一半以上，站務得加快動作，才來得及趕在開站前完成上架。中午，第二批進貨送來社員預購的年菜、生鮮魚肉，站務放下吃到一半的便當，又趕忙上架，因為冷凍品需馬上放進冰箱！生產者為社員特別準備的年節水產，加上社員預購的年菜，常讓站所原有的冷凍櫃不敷使用，需另外租用冷凍櫃應急。

這兩年總社系統進行優化，架上品項均根據站所庫存量自動配貨，大幅節省站務訂貨的人力消耗。但年節前熱門品項仍需另外加訂，像過年大家愛吃火鍋，薄肉片就要多進；年節必備的蘿蔔糕保鮮期短，訂太多怕剩，訂不夠又怕社員失望；保鮮期同樣較短的雞蛋、菇類、牛奶、豆製品也需站務人員絞盡腦汁，維持進貨與供貨平衡。物暢其流之外，社員服務也是重要環節。

從取貨站時期即擔任站務的木柵站長羅鈴玉，服務近二十載，幾乎熟稔每位社員。年前

一個月，既要提升利用額，同時也要盡可能滿足社員各項特別的需求，每天一進站所，忙著理貨、上架、招呼社員、結帳、站所活動布置和產品推廣……也顧不得其它，總以站所為優先。

年節也是站所與社員聯繫情感的時節，木柵站連續多年在年前邀請書法老師到站所現場揮毫寫春聯，分贈社員，增添年節喜氣，感謝社員一年來的支持，也期盼社員體會合作社努力改善服務及產品品質的心意。

綠



從高至低 由內往外～

年節大掃除這樣做才對！

文／劉耀瑛·種子清潔勞動合作社理事主席 照片／Shutterstock

年節打掃千頭萬緒，加上年貨採購，時間上更有壓力。別緊張，我們特別邀請種子清潔合作社說明打掃重點，順序對了大掃除也就事半功倍！

Q1

一個家空間眾多，過年掃除時該如何規畫打掃順序？

清潔要由高自低，由內而外，比較不會漏掉任何空間，也避免髒汙掉落弄髒已清潔的地方。從頂部的天花板、吊燈、吊扇往下至四周的櫥櫃、家具，最後是底部的地板。由內而外則是由個人的房間，往外向廚房、餐廳、客廳、室外；浴室則是天花板，接著浴缸或淋浴間，最後地板等。

Q2

如果時間有限，建議最優先打掃何處？

建議先清潔廚房的檯面、抽油煙機，及較少清潔的流理臺下方櫥櫃等。因為過年家人團聚時一定會用到廚房，廚房先清潔，在處理食物時也比較衛生。

Q3

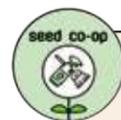
如何選擇有效又能兼顧環保的清潔用品？

有許多環保且具清潔功效的清潔用品，我們推薦使用綠主張生態多功能清潔劑清潔廚房，去汙能力天然又有效，不輸化學清潔劑，且用來清潔抽油煙機、烘碗機、烤箱及微波爐等廚房家電時，可以確保家裡食器的安全。

Q4

打掃時要注意的安全事項？

避免長時間彎腰清潔、久跪擦地；戴手套避免皮膚受清潔劑侵蝕和利器割傷；戴口罩避免吸入過量清潔劑。搬重物時背脊挺直，不要彎曲或旋轉。如重物在地上，要完全蹲下，利用腹肌、臀部和腿部的力氣搬起，且物品盡量靠近身體，才不容易拉傷；若要搬動家具，應二人以上協作。



種子清潔勞動合作社

由政治大學內關心校園清潔工勞動權益的學生於2017年成立，後來與數位前政大清潔員及親友，一同運作居家清潔業務。致力於透過較公平的勞動分配，以及民主的討論分工模式，使社員們得到較佳的勞動報酬，與合理舒適的工作環境。

● 預約清潔：種子清潔勞動合作社臉書

歡迎入社

好油好蛋好餐桌

好農好漁好合作