

綠主張

No.206
MAY.2021

將好理念變成好產品
生活材開發的幕後故事

部落易購為原鄉農友搭橋
PGS 實踐在台灣

農產加工開發大不易
油蔥醬製作現場直擊

失智症不是一天造成的
從對抗認知衰退做起

產品100% 雙重把關

農產品耕地採樣審查把關
加工品產品原料溯源把關



將好理念變成好產品



編輯的話

這一期月刊採訪，有機會跟著產品部開發專員走了一遭加工廠，為這份工作的繁瑣多磨深深吸一口氣。產地農作物的狀況需要一再親自確認，例如遇到不可控的天候而減產，影響工廠作業；因應供應量的改變需要重新設計加工廠製程 SOP；而調味配好之後，根據社內生活材委員會回饋建議，有時也需重新考量；又如部落農友多半位於路程遙遠的山區，一趟訪視就費時將近一天……。農產開發與加工品製作如此不易，再看到架上的各式生活材，我會更珍惜，因為那是產品專員用雙腳與心血磨出來的結晶。

而說到心血，架上的農產如果因利用低而耗損，揮著汗栽種的農友應該會很傷心吧！中山國中站站長施丁文利用長梗菜、豆薯等社員不太會料理的菜設計食譜，增加餐桌菜色同時也珍惜大地多樣的滋味！

吃得好也要活得好，老後生活每個人都會遇到，但也最有機會好好規畫。退化不可避免，但家中長者的退化是否超過正常值而更容易走向失智症，本期特邀請精神科醫師為您解答。（文／莊佩珊）

版權

2021年5月／206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

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、吳筱涵、林邦文、林其堯、孫瑞鴻、高慧蓓、張惠娟、許淑惠、謝文綺、蘇心蓮

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 | 張芸瑄

美術設計 | 馬榮君

封面攝影 | 黃聖凱

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

來自現場

04 部落易購企業社 搭起原鄉農民與消費者的橋梁

文／曾怡陵

09 農產品加工 訴說產地到餐桌幕後不為人知的身影

文／陳怡樺

產品平台

14 乾得好！堅持安全把關，鮮味加倍的乾燥菇

文／李婉婷

美好照顧

16 緩解長者失智 從輕微認知衰退著手 文／莊宜芳

合作脈動

18 擁抱變化，才能歡喜迎接未來！2021 社員代表大會後記 文／李修璋

永續生活

22 推動食農教育立法 創造兼顧食安、環安及農安的新綠色生活 文／吳碧霜、張玉鈴

主婦食堂

24 冷宮蔬菜真百變 旬食醃藏都適宜 文／莊佩珊

站所の散步

28 南屯街區散步 感受新舊職人魂 文／黃榆晴
佇站夥伴：林采蓉 文／黃榆晴

31 社員來信



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁



本刊物使用再生紙、黃豆油墨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。

部落易購企業社 搭起原鄉農民與 消費者的橋梁

文／曾怡陵 攝影／游家桓、郭宏軒



部落易購企業社創辦人金惠雯，從不知原住民存在到離不開部落，自 2005 年開始輔導多個部落轉型有機耕作，至今在新北市、新竹、南投、花蓮發展出各自的原農協同組合，以區域為單位建立資源共享的網絡，合作農友已達 260 多人。

「PGS的精神是農民由下而上的自發行動，強調生產者、消費者、銷售者等積極參與認證，建立互信關係，實際作法因地制宜。」

主婦聯盟合作社產品部開發專員和品保課專員於2021年4月跟著部落易購企業社（其產銷平台品牌名稱為「部落e購」）創辦人金惠雯，到新竹尖石農友林桂香的紅肉李園區採樣送檢。目前部落易購企業社主要供應蔬菜給合作社，此行除了了解其他作物的供貨可能性，也檢視田區環境和耕作情形，體現參與式保障系統（PGS，Participatory Guarantee Systems）中，消費者團體參與的精神。

從不知道台灣有原住民 到幫部落賣水果

「我會完全不知道台灣有一群人叫原住民，甚至921地震前，我也不認識南投。」年輕時的金惠雯除了出生地台北和親戚的居住城市，其他地方連去都沒去過。

她就讀政治大學廣播電視學系時，曾意外闖入公共電視「原住民族新聞雜誌」的試片會，震撼於影像中原住民與禁忌和解的態度和作法，決定在校內舉辦放映會，開啟與原住民的緣分。此後到《台灣立報》跑原住民新聞，又跟部落搭起更緊密的關係。



金惠雯（右一）對農友雖嚴格要求品質，相處上卻像家人一般。



部落易購企業社創辦人金惠雯。
（攝影／游家桓）



1



4



2



3

- 1 合作社產品部品保專員許雯華（左）向農友了解葉菜類供貨的可能性。
- 2 金惠雯（左）時常到田間了解農友的種植現況，也會依據市場需求提出種植建議。
- 3 品保專員（右）透過實地探訪，了解農友使用的肥料等資材種類。

「那時覺得當記者也不錯，但搔不到癢處，頂多只能在外面寫寫東西，可是沒辦法解決問題。所以後來台灣社區重建協會找上我，我就決定去工作。」台灣社區重建協會屬於 921 泛災區的組織，金惠雯跟原住民朋友討論後，結論是原住民需要自己的重建組織，因而在 2002 年成立台灣原住民族學院促進會（簡稱原促會），也用於承接部落大學計畫的資源。

金惠雯原本在部落推展部落大學的工作，南投縣信義鄉豐丘部落看到台中縣石岡鄉以水梨銷售重建災後家園的案例，請她協助銷售葡萄。此後，拉拉山的農友也想請求協助銷售五月桃。為了避免外界混淆原促會的角色，她決定成立品牌「部落 e 購」，用於銷售季節性水果。

不識蔬菜，卻經營起賣菜的生意

2006 年，長期深耕部落的吳美貌老師找上金惠雯，希望她接手位於台北永和的圓鄉有機生活館，讓轉型有機耕作的部落農友能有穩定的銷售管道。「我掙扎了一年」，金惠雯說，過去販售的是季節性水果，若賠錢也有限度，但如今要面對的是常態性的生鮮產品，投入的資源難以計量。即使心裡知道這是應該要做的事情，但眼看圓鄉處於燒錢狀態，自己又缺少資本，這一切都讓她躊躇。



4 合作社品保專員(右)到田區進行出貨前的採樣等作業。

5 透過部落易購企業社，合作社可以接觸到新北市、新竹、南投、花蓮等地的原農協同組合。

6 部落e購位於新北市中和區的發貨中心將變身門市及共享空間。(攝影／游家桓)

真正讓金惠雯下定決心接手，是因為 2007 年獲得 Keep Walking 夢想資助計畫的圓夢金；加上申請了青年輔導委員會（現教育部青年發展署）的計畫，到美國參訪公平貿易咖啡豆品牌 Dean's Beans 時，獲得啟發和感動。「比如咖啡市場假設一磅咖啡賣 5 元，Dean 就用 5.5 元跟農民買，還可以給消費者比市價少 10% 的售價。」她理解到，產地到通路間的交易環節越少，就越有空間回饋農民和消費者。「Dean 曾是律師、大學教授，本來是人生勝利組，他都放下一切這樣做了，我為什麼做不到？」於是，不會煮菜，只認識高麗菜的金惠雯，決定接手圓鄉，從頭摸索。

2011 年，原促會承接原住民族委員會「有機大聯盟」第二階段的輔導計畫，在中華驗證有限公司的協助下，半年內輔導 100 公頃農地加入有機生產的行列，也是在那時，金惠雯第一次聽到 PGS 這個概念。

從嗤之以鼻 到成為 PGS 地圖唯一台灣組織

PGS 是 2004 年國際有機農業運動聯盟（IFOAM，International Federation of Organic Agriculture Movement）提出的名稱，是為了因應第三方驗證對小農不利之處而發展出的驗證方式。PGS 透過生產者互相考核及消費者

參與驗證，不僅可以建立互信關係，也可降低驗證成本。原則包含共同願景（A Shared vision）、參與性（Participation）、透明公開（Transparency）、信任（Trust）、責任共擔（Horizontality）和共學（Learning process）。

當中華驗證老闆鄭逢喜向金惠雯介紹 PGS 時，她內心嗤之以鼻。一方面覺得不可能讓農民自己訂標準，也很難想像農友要如何互相審核？若架上蔬菜有的是有機、有的是 PGS，要怎麼銷售？「那時候，我覺得根本是天方夜譚。」

有一天，金惠雯決定好好認識 PGS，上網查了有實施 PGS 的國家。考量菲律賓也有許多原住民，機票又便宜，她於是組團前往拜訪。他們到菲律賓中部村落觀摩稻田的審認，她驚訝地發現，審認員和被審認者都是稻農，審認員看到有稻熱病的跡象，還提出管理上的改善建議。「與其說是審認，更像是在輔導。」

返台後因為忙碌，參訪過程中的激動船過水無痕，但 PGS 的概念已深植心裡，金惠雯與部落農友採購等訊息的溝通皆透明公開、也重視耕作與環境、文化的關係。她在寫博士論文時又重新研讀 PGS，發現自己在做的事情與 PGS 的精神不謀而合。2016 年，部落易購企業社正式登錄為全台第一個經 IFOAM 認可的 PGS 組織。

用 PGS 適性打造共同目標 彌補有機制度的盲點

「其實 IFOAM 並不反對第三方驗證系統」，金惠雯說，IFOAM 只是發現該系統讓許多小農難以生存，因此提出 PGS 來補足缺陷。「就像在台灣，農民若沒有取得有機標章，就不能在某些通路上架。」

PGS 的精神是農民由下而上的自發行動，強調體系內相關者（如：生產者、消費者、銷售者等）積極參與認證，建立互信關係，實際作法可因地制宜。她轉述 PGS 章程草擬者 Vitoon Ruenglert Panyakul 的話：「有消費者參與很好，但太困難了。」在菲律賓，沒有消費者參與 PGS，但參與方有基金會和教會團體。生產者互相考核也是 PGS 的理想之一，「但難度很高，因為沒人想當壞人。」她於是換個方式，與農友開會時順道拜訪田區，用參訪取代查核。

「PGS 是我們補強有機驗證的一種方式」，金惠雯說明，有機是一年驗證一次，期間假設農民取巧，只要沒被抽驗到，還是可以安穩過一年。「PGS 也是年度查核，但是我們跟農友互動密切，如果他們有狀況，很容易察覺。」

現在，部落農友的共識除了以有機驗證為目標，2021 年起，每位農友還將種下至少一種原生作物。「原住民是台灣的主人，我很希望將他們的生態智慧跟文化保留下來，那是這塊土地的多元價值。」

「我如果只做原促會，應該過得很愉快。」每當金惠雯想放棄時，總會有農友灌她迷湯。「他們說若沒有部落 e 購的支持，沒辦法跨過轉型有機的門檻。他們希望我們撐住，然後去支持更多小農。」即使目前的運作機制還未完善，但只要人情和信念在，她相信有一天是可以成功的。緣



PGS 與第三方驗證的主要差異有哪些？

金惠雯說明，PGS 並非處於跟第三方驗證對立的位置，以台灣的現狀來說，有時候兩者間的界線很模糊。例如 PGS 會希望農友跟消費者間有互動，但許多採用第三方驗證系統的大通路也開始意識到跟消費者互動的重要性，因而採取修正策略。她認為，兩者間主要的差異如下：

PGS 參與式保障系統

- 農民間彼此監督，內部自發形成控制組織。
- 鼓勵消費者參與認證。
- 農民可以發動認證標準的制定跟修正。
- 重視耕作與土地、環境、社會的關係。
- 認證費用相對低廉、文件作業最小化，可幫助小農接軌有機市場。

第三方驗證系統

- 農民不監督彼此，多半由與農民無利害關係的第三方單位進行驗證。
- 消費者不參與驗證。
- 驗證標準由驗證單位擬定。
- 只強調驗證的客觀性，不強調符合其它的價值。
- 驗證費用高昂、文件作業冗長，小農較難申請。

農產加工品 訴說產地到餐桌幕後 不為人知的身影

合作社的農產加工品，從產地到加工廠，再到架上，最後來到社員餐桌，走過多少曲折的路，經過多少雙手的努力，讓開發專員為你細訴幕後故事。

文／陳怡樺 攝影／黃名毅



產品開發專員葉申西開發的農產加工品：本土黑豆醬油、花生醬、辣椒醬等。（場地提供／鄭源卿）



1

主婦聯盟合作社藉由產品開發提供社員安心健康的產品，也藉著產品實現理念。油蔥醬使用「看天田」友善種植的紅蔥頭、本土黑豆醬油使用本土黑豆釀造、脆花瓜用盛產的小黃瓜……合作社架上每一個農產加工品都訴說著我們堅持的理想，而合作社的產品開發專員則是將想法落實的關鍵人物。台南分社資深產品開發專員葉申酉開發過花生醬、辣椒醬、油蔥醬，還有應生活材委員會提案開發的無麩質米穀粉，娓娓道來將理想化為實際的作法與努力。

葉申酉於 2006 年起服務於台南分社，中間幾經合作社組織架構調整而負責不同業務，一開始擔任品保及驗收人員，2007 年專責產品開發，第一個開發的產品是綠色小精靈有機農園的芽菜。2008 年開始雲林以南都屬南社業務範圍，大概 300 多種品項。葉申酉談到當時瑪諾蘭迦的全品項產品，從麵包、牙膏、精油到清潔劑等都是他負責；此外追蹤異常品問題原因、回覆反應單，開發該廠商的新品都是工作內容，目前他主要負責農產品加工與調味料。

費心尋找對的加工廠

合作社以社員共同需求為開發原則，由於製作量相較於一般通路不算大，也因此成為開發專員找尋加工廠時的第一個挑戰。葉申酉說明：「適合合作社供應量的合作廠商，產能以小規模加工廠為主，每天生產約一萬至兩萬罐。」大廠是每天五萬個罐頭以上，根據他的經驗，面對急件時，制度化的大廠較無調整空間，反而是中小型加工廠的機動性較高。

就算配合加工廠尋找不易，標準還是不能打折。葉



2

申酉說，「訪廠是一定要的！」而且一定要進到操作現場，探查「廠商有沒有使用『獨門祕方』，說穿了就是添加劑啦！」葉申酉說，有時還會突襲檢查，就會看到糖精、味精這類放在順手處的「祕方」。

此外，找加工廠時，葉申酉也會詢問同業或農友，了解風評。「工廠老舊不一定就會髒亂。有些工廠雖然老舊，但很乾淨，動線也改善得宜。」葉申酉說，進廠的動線，工作人員的穿著、洗手區的設計，都是環境衛生的小細節。

尋找最好配方 仔細檢視添加物使用

一直以來，減少，甚至是不使用食品添加劑是合作社開發的重要原則。2017 年合作社制定「合作社食品添加物使用規範」，從不同類別的食品添加物內，分別匡列出社內允用、禁用的添加物，而產品專員則要在健康需求與口味中，與加工廠來來回回溝通，尋找最好的配方。

「合作廠商都盡量找原料單純的，到加工廠嘗味道外，拿到打樣試吃後，再進行調整。」葉申酉以正在生產的油蔥醬為例，原料只有油和紅蔥頭，嘗起來只有炸過的香氣，但不甜也不鹹。有些油蔥醬會加入一點鹽，增加鮮味，但葉申酉提到生活材委員會要求不加鹽，葉申酉跟加工廠討論的解決方式是「把紅蔥頭加到足」。再以開發本土小麥麵包為例，「本土小麥筋性不高，加了本土小麥粉，口感不可能像日式麵包那樣鬆軟。」而法規規定本土小麥含量須達 51% 以上，才可稱全麥麵包，因此當麵包口感過於鬆軟時，葉申酉就要像偵探一般追問是否添加品質改良劑或其他成分，為社員健康把關。



3

- 1 費盡心思製作的油蔥醬，期待社員帶回家。
- 2 產品專員與生產者檢查油蔥醬產線的油、醬填充後的比例，每一罐都要達到足量的醬料。
- 3 產品專員檢查成品是否有異味，以考慮製程是否有需調整處。
- 4 看天田工作人員依工廠要求規格剪去紅蔥頭的頭尾。(郭明賢提供)
- 5 合作社的脆花瓜罐頭。(企畫部提供)
- 6 脆花瓜罐頭指定用農友蘇鵬的小黃瓜製作，也解決盛產的問題。(產品部提供)

惜食農產品加工 考驗默契磨合

減少耗損、全食物利用、惜食，是「共同購買」根深蒂固的信念。因此面對盛產時的農產品，再加工成新品也是合作社長期努力的方向。但因合作社的要求多，配合度高的加工廠不容易找，甚至有時還需加工廠的理念支持。

葉申酉以脆花瓜為例說明，2019年小黃瓜爆量，「一天不採，隔天就變中黃瓜，賣相不好，決定加工成脆花瓜。」他也談到，小黃瓜經常遇到盛產，合作社因此規畫開發脆花瓜，然而馬上面臨困難，「因農產盛產而開發的產品，一定要持續生產，否則沒有加工廠願意配合。」幾經探詢，才獲得供應合作社調味醬料的明德食品公司允諾協助，並配合不使用鮮味劑，採用非基改醬油。



5



4



6

再說回油蔥醬，3年前紅蔥頭上架，多數社員不知如何料理而爆量，生活材委員會建議加工為油蔥醬，之前由鄭記農產品行代工，今年起由好品味公司協助。葉申酉解釋加工廠希望「紅蔥頭需穩定生產，且進加工廠前需切除頭尾」，一般加工廠多是買現成處理好的原料，但合作社生產者「看天田」郭明賢表示願意嘗試。這是農友、加工廠與合作社三方第一次合作較大量地生產油蔥醬，作業模式跟以前完全不同，但也遇到各種狀況，需要不停的溝通。葉申酉提到，原本預估送來5噸的原料，因天候總總因素，最後只有3噸半，加工廠已預留了固定的工作天，原料不足以致多出的工作天無工可做，衍生的成本由哪方吸收，都是為難。幸好好品味公司經理王俊淇表示合作之初與郭明賢有接觸，理解到他友善土地的努力，因此願意嘗試繼續合作。



炒油蔥的過程中，檢查紅蔥頭的粗細度，並看看是否有沒有炒散的節塊。



合作社管製製程，特別要求本土黑豆醬油的甕缸需噴上「主婦聯盟」字樣。(企畫部提供)

產品實現理念 有賴社員支持

一個個架上產品除了回應社員需求，也是開發專員實踐合作社理念的成果。葉申酉自豪地講到最滿意的產品「本土黑豆醬油」以及與生產者共同支持本土農糧的心意。葉申酉還記得開發時市面上幾乎沒有百分之百的本土黑豆醬油，而民生食品工廠一直想推廣本土醬油，但礙於沒有通路與成本太高，遲遲沒有開始。合作社找上民生食品工廠，因共同理念決定一起嘗試。2015年雙方合作開發了本土黑豆醬油，2016年正式生產。

每個產品的開發，都是歷經前期調查、實地訪視、與農友及加工廠來回溝通，最少需要三個月。社員的持續利用，是回應合作社的用心，更是給予支持合作社開發原則的生產者最直接的肯定。緣

油蔥醬開發流程



- 1 根據合作社產品開發原則，現場了解種植環境。
- 2 紅蔥頭於中秋節前後種植，農曆年後採收，栽培時間3至4個月。
- 3 快採收時，二度到現場挖紅蔥頭球莖確認狀況。
- 4 正式採收時，三度到產地現場拍照，提供資料給加工廠。
- 5 交貨時，農友、加工廠和合作社三方共同確認規格及進貨原則。若農產品修剪不夠完整，則需要再加強；或清潔度不夠，則要即時調整。
- 6 第一次試做與正式生產時，產品開發專員均會到工廠即時了解溝通，並確認第一批成品的風味及製成率。



產品開發不易，從產品專員的問題與加工廠的回應，可一窺開發過程諸多的折衝與磨合。

文／莊佩珊
申=葉申酉 好=好品味

申:合作社希望加工品可以指定原料，像是油蔥醬想使用合作社農友郭明賢看天田的紅蔥頭，工廠配合我們時會怎麼考量？

好:油蔥醬開發之初，郭明賢先生來工廠拜訪時，我們深深了解到他在鰲鼓溼地，以農耕為友善環境所做的努力，因此我們也願意多幫幫農友，使用他的作物。

申:真是不好意思，紅蔥頭因為人力充足提早完成去頭、去尾的作業，需要提早進廠加工，是否可以幫忙？

好:我們讓合作社插單吧，只是工作日都已排滿其他加工製程，要在週末來加班了，哈哈（泣）。

申:合作社的紅蔥頭是有機無藥殘的，產線如果製作別家產品會交叉污染，有藥殘的問題，怎麼辦？

好:這可以安排，我們排早上先製作合作社的產品，下午再做別人家的，或是全天都做主聯的，配合你們啦！

申:我們這次生產油蔥醬合作愉快（心虛，其實開發過程麻煩工廠很多），明年我們可以再改善什麼？

好:通常加工廠拿到的農產原料都已經盤商洗乾淨，不希望泥土進到工廠造成污染。這次收到的紅蔥頭還需要再清潔，我們也增加人工處理。其實食品加工是一個專業，我們也了解初期加工對農友來說有門檻，我們很支持郭大哥保育環境的心，也是善的感動。如果未來長期合作，我們會考慮買一台機器幫忙清洗。

申:感謝感謝！（跪）



乾的好!

堅持安全把關 鮮味加倍的乾燥菇

文／李婉婷 攝影／黃聖凱

料理時畫龍點睛的「鮮味」，若取自天然食材更健康。相較於生鮮菇，乾燥後的菇類含有鳥苷酸，香氣與風味更是絕佳。然而，菇蕈類吸附能力相較蔬菜強，常有農藥殘留、重金屬超標等問題，為求食用安全，持續支持台灣本土農業，主婦聯盟合作社與位於台中新社的生產者「就是鮮菇」合作，繼料理方便的「綜合乾燥菇」，近期更推出國產的有機乾姬松茸、有機乾燥銀耳。

環控貨櫃屋、自製介質杜絕污染源

姬松茸，又名巴西蘑菇，是近年熱門的養生食材。因為姬松茸較其他菇類更容易從種植環境，包括土壤、水源、栽培介質中吸附各種微量元素，常有重金屬殘留的問題。「我們契作的『鈦光生技』把菇栽種在環控貨櫃屋，製作太空磚、生產都自己來，且具有機認證，品質很安全。」就是鮮菇負責人黃昶維說，農友尋找栽培基質與菌種，自行生產無使用殺菌劑的太空磚，加上灌溉採 RO 逆滲透水，杜絕一切可能的污染，也因為環控溫室讓原本一年僅一收的姬松茸，如今已能全年供應。

把關產品安全，自種、契作同等嚴格

就是鮮菇的香菇寮六年前轉型有機種植，其契作乾燥菇的菇種，如「綜合乾燥菇」使用的金針菇、杏鮑菇、柳松菇，原料來自合作社的生產者隆谷生技，每年會請農友提供有機證明，並且每週到產地訪視兩到三次，甚至進貨給合作社前，也會自行送驗農藥快速篩檢。之所以對於產品安全如此堅持，全因家人在不知情下，長期接觸太空包殘留的農藥，最後因健康問題驟逝，大大衝擊了黃昶維與媽媽湯如禎。其實，多數菇農不了解太空

有機乾姬松茸將烘乾比例設定為生鮮菇體積的 1/13，耐存放、風味與香氣也絕佳。

- 1 乾燥菇料理運用廣泛，便利、簡單又營養。
- 2 生產者湯如禎、黃昶維母子堅持七年，成功轉型有機菇寮與加工包裝廠。
- 3 製作姬松茸的農友自製太空磚，以層架式栽種於貨櫃屋內，避免受農藥、重金屬等污染。(圖／生產者提供)



包原料成分，為了提高良率與收成，許多製包廠會使用殺菌劑貝芬替，導致菇類有農藥殘留的風險。由於栽種基質的原物料複雜，每項都要符合有機條件有其難度，為此，黃昶維選擇了理念相契的有機菇農自製的太空包種植，即使產能僅慣行的 50%，仍堅持每年檢驗原料與採收後的第一批菇，嚴格把關。

現採現烘，鎖住當季菇的新鮮與品質

生鮮菇類保存期約僅 10 天，乾燥菇則可數月、數年不等，儲存與使用相對容易。湯如禎分享，一般生鮮菇會有潮濕發酵的菌菇味，經過乾燥加工，反而更能品嚐各種菇類的原始風味。就是鮮菇堅持「當日採收、當日烘乾」原則，鎖住菇的鮮甜與美味，而為求乾燥後的收縮比例、香氣、顏色等達到完美狀態，多取一、二水（即頭兩次採收）的菇，並以多段式低溫烘乾法，連續溫烘 36 小時。另外，因應不同菇種前置作業亦需個別調整，如綜合乾燥菇裡的杏鮑菇，須達一定薄度方能烘出完美口感，得靠人工手切；又如金針菇烘乾前要先撥散，否則恐造成脫水不均。最麻煩的是嬌貴的銀耳，因其含水量與多醣體太高，容易沾黏與燒焦，經過半年多嘗試與摸索，湯如禎總算從果乾加工裡得到靈感，讓銀耳在烘烤前先吹冷風六小時，待表層水分蒸發後，再慢慢升溫，銀耳烘乾後的顏色才漂亮。

早在三年前，合作社與就是鮮菇便會洽談合作，當時其產能、品項尚未達水平，在彼此耐心等待下，如今品質與技術皆已純熟。打開一包包成品，撲鼻而來的是真正高品質的香氣——乾爽略帶烤花生或堅果的味道，讓料理更有滋味！

乾燥菇這樣用 樣樣好吃又簡單！



綜合乾燥菇

燉飯、煮湯、炒菜樣樣好。用醬油、水滷煮約 20 分鐘，再撈起拌入 XO 醬，入冰箱冷藏即為一道夏日開胃涼菜。

有機乾姬松茸

泡煮後營養精華釋出於湯汁，除了燉湯外，取一、兩朵稍微沖洗表面灰塵，以熱水沖泡，即為養生的巴西蘑菇茶。

有機乾燥銀耳

甜、鹹料理皆宜，也是天然的葛粉，適合烹煮羹湯用，亦可與蔬菜、肉品一同清炒，增加口感。甜品類則可加入鳳梨等水果，熬煮成鳳梨銀耳露，夏日解暑。

從輕微認知衰退著手 緩解長者失智

文／莊宜芳·亞東醫院精神科主治醫師
照片／Shutterstock



初次到我的診間時，70歲的何爺爺是由兒子陪同而來。何爺爺受過高等教育，在公務機關工作了大半輩子，太太早逝，退休後便一直都是獨居，女兒遠嫁美國，兒子住在附近，會常常回家看看爸爸。這一年多來，兒子發現何爺爺記憶力大不如前，會常常問一些重複的問題，尤其是最近剛發生的事或是對話的內容。何爺爺偶爾會自己買菜煮點簡單的東西吃，兒子最近回家發現，地上有一袋青菜跟肉品已經發臭，詢問何爺爺時，他才恍然大悟的想起，幾日前去超市買東西回來後，擱在地上沒放到冰箱，後來就忘了，又去買一次。除了這樣偶發的事件外，何爺爺的日常生活自我照顧並無受到任何影響。我為他安排了一系列的血液檢查，腦部核磁共振及認知功能的測驗；血液檢查皆為正常，腦部核磁共振呈現與年紀相符的大腦萎縮；而在認知測驗的部分，語言、注意力、視覺空間能力與執行功能皆為正常；唯獨他的記憶力，與同年齡同教育程度的人相較，呈現中度的退化。

影響正常生活的輕度認知障礙

故事中的何爺爺，便是典型「輕度認知障礙」患者呈現的樣貌。大家耳熟能詳的失智症，會造成認知功能，尤其是「記憶力」退化至影響日常生活自我照顧功能。失智症不是一天造成的，它是認知功能、神經細胞，逐漸緩慢的退化、死亡，而「輕度認知障礙」便是一個介於正常認知與失智間的過渡狀態。

認知功能隨著年紀增長會逐漸退化，這是一種伴隨老化正常的改變，但「輕度認知障礙」意指認知功能的退化已經超過正常老化的退化程度，如同何爺爺的認知功能測驗，與同年齡、同教育程度的人相比，低於1.5個標準差。也就是說若是將100個同年齡同教育程度的人測驗成績排名，何爺爺是倒數7名內。認知功能測驗是其中一項幫助我們確認「輕度認知障礙」的工具，此外還要倚靠病人的主觀感知與熟悉病人的家人觀察，幫助醫師了解其日常功能或自我照顧是否受到影響，而目前並沒有任何抽血指標或影像檢查，可確立診斷。

輕度認知障礙，只要改變生活型態，便有機會延長自我照顧的時間。



有機會逆轉的失智症狀

「輕度認知障礙」因為症狀輕微，又與正常老化的認知退化相似，常常家人會認為「老了不就是這樣，忘東忘西的很正常嘛」，直到已經失智，才帶來就診。目前的研究顯示，一旦進入「輕度認知障礙」的階段，比起正常老化的退化，就有高出3倍的機會在2到5年內進展到失智症，也就是說，進入「輕度認知障礙」這個階段便已脫離認知功能正常老化、退化的軌跡。整體說來，雖各個研究結果不一，65歲以上老人約20%有「輕度認知障礙」的狀況，隨著年紀增加，發生比率當然也會增加。而在「輕度認知障礙」的老人中，每年有10~15%會進展為失智，但也有為數不少（20~25%）的老人家有機會回到正常的認知功能。

因此，這個階段有時雖被視為失智症前期，但另一方面也意味著若能做一些生活型態上的改變，是有機會延緩進展為失智症，延長長者獨立生活自我照顧的時間。



莊宜芳

美國約翰霍普金斯大學精神健康公衛博士，亞東醫院精神科醫師，陽明交通大學公衛所副教授，研究領域為認知老化、失智症、老人心理健康。認為老化是必經歷程，但重要的是如何老得耳聰目明，生活如常。

對抗認知老化 從家庭做起

雖然目前對「輕度認知障礙」並無治療的藥物，但研究顯示，「趨吉避凶」的生活型態，可能可以延緩或降低進展為失智的風險：

趨吉：增加大腦保護因子

- 1 多動腦，持續刺激：經常閱讀、進行簡單的數學計算，或是經常與人對話討論。
- 2 維持良好的人際活動與關係。
- 3 適度的身體運動，用開放的心胸觀察身邊的事物。
- 4 均衡飲食、多攝取護腦食物如綠色葉菜、十字花科蔬菜、豆類、堅果類及全穀類。
- 5 規律的生活，充足的睡眠。

避凶：遠離失智症危險因子

- 1 控制心血管疾病，如高血壓、糖尿病，要按時服藥，定期追蹤血壓、血糖。
- 2 控制體重。
- 3 節制菸酒，尤其是抽菸，是十分確立的失智症危險因子。
- 4 如果晚年才出現憂鬱症，會大幅增加失智症的風險，若有憂鬱情緒，應儘早就醫評估或治療。



擁抱變化， 才能歡喜迎接未來！

2021 社員代表常年大會議案表決。

2021 社員代表大會後記

文／李修璋 ·《合作 20 大事記》專案召集人 攝影／黃良充
圖表資料來源／社員代表 2021 常年大會手冊
總社照片提供／企畫部

月刊邀請甫卸任第七屆理事主席的資深合作人李修璋，回顧今年社代大會中的焦點議案，也寄予新任幹部祝福。

每年 3 月是社員代表大會召開的時節，今年更逢屆次交替的選舉年，社員代表們濟濟一堂，大會在眾聲喧嘩中開場，在感謝祝福聲中落幕，並順利選出新任理監事接棒，再啓一頁新的篇章。

回首 2020 年，從年初新冠肺炎疫情爆發後，情勢一路跌宕起伏，人心忐忑亦復如是，所幸未對本社營運造成衝擊。在疫情的催動下，年初社員

利用大增，站所活動則大減，幸而 2019 年底已因應北倉空間窘迫，做好北倉冷凍產品委外倉的規劃，不致因突如其來的需求爆增而致儲存作業空間不足；為提升社員利用的便利性，2020 年 1 月線上訂購正式啓動，也恰好回應了這波變化，讓社員不出家門也可線上利用。受疫情影響，更多人在家自煮用餐，站所利用額成長，推升了全年利用額突破 15 億元，為近年高峰。

向外推廣、辨識社員需求是挑戰

社員總人數於 2020 年突破八萬人，但仍持續繳交年費的有效社員數近年緩步下滑，占比來到全體社員數的 53%，約四萬三千人。針對有效社員人數減少，2019 年 9 月起，實施線上入社，簡化入社流程，並同步推動無站所區推廣活動，解說員走出站所，藉由更多對外溝通分享的渠道，如舉辦市集、到學校、社區、公司行號等地推廣等，讓更多人認識本社，並輔以上網完成入社手續的便利性，讓後續的行政作業更簡便。但在類通路崛起、外送外食蔚為風氣等社會環境變化下，如何辨識社員需求並提供更貼切的服務，將是本社永續發展的挑戰。



1



2



3



4

- 1 大會因應防疫為與會者量體溫。
- 2 主管機關內政部合作事業輔導科林鈺聆與會視察。
- 3 工作人員進行理監事選舉計票工作。
- 4 即將卸任的第七屆理事主席李修璋於大會致詞。

焦點議題1：職員薪資水準

2020年決算的薪資支出，相較於2019年決算金額增加1,096萬餘元，項目含政府法規基本工資調整、年度調薪、人員增加及因疫情工作量爆增，考量利用額增加及結餘超過預算而加發之獎金等。薪資支出增加，是社代們關注的焦點，擔心是否排擠了給生產者的費用或影響未來營運安全。

薪資支出增加，與近年來理事會的政策方針，薪資朝向更具市場競爭力的方向前進有關。2017年初，本社工會蘊釀成立，當年度之社代大會，社員代表們對本社員工薪資及勞動條件至為關切，提案關注合作社雇員勞動條件。第六屆理事會上任後，即依社代大會決議，成立專案小組研議，就站務人員薪資情形進行了解並完成報告。同年7月工會成立，正式開啓一年四次的勞資會議，由理事、主管及工會代表就雙方權益進行協調溝通，在不影響本社營運安全的前提下，以市場同業同職等之薪資報酬中位數為標竿，並以低階員工為首要調整對象，因此自2018年起，在預算內持續調升薪資。

2020年因新冠疫情之故，年初職員工作量大增，經理事會討論後通過防疫津貼，且顧及曝險程度有別，一線職員加發3,000元津貼、內勤人

波動性、不確定性、複雜性和模糊性，已是這個時代的常態，疫情更加速了這種變化，期許我們保持彈性和創新，與日俱進。



社代關心職員的薪資與福利。

員加發500元，總金額約96萬元。4月份檢視前一季之利用額，超越預算甚多，為及時激勵士氣，再經理事會同意，加發達標獎金，總計約116萬元。至2020年底，結餘率預估達2.3%，超越預算1.8%，為感謝全體員工付出，再加發0.3個月年終獎金，金額420萬元。

第七屆理事會於任內遭遇疫情衝擊，本著照顧員工的心情及營運安全的考量，於預算內核發績效獎金。有鑑於過去合作社所訂獎金辦法並不完善，營運團隊亦於2020年8月間提出員工激勵獎金發放作業管理辦法草案，擬於社務會討論後送交社代大會通過後實施，但因草案內容尚無時間充裕討論，故有待社務會持續研議，再送交社代大會審議。



社代大會上舉行第八屆理事暨第十八屆監事選舉，候選人依序發表政見。討論議案時社代踴躍發言，表達各自不同的觀點。

焦點議題2： 北倉空間及冷凍品委外配套方案

另外，北倉為何要將冷凍貨品委外，造成費用上升，班、個配二次到貨的不便，及包材的浪費？也是社代們關注的話題。

北倉現址於 2004 年 3 月完工，當時全社社員數不足一萬人，全年利用額約三億元，至今有效社員已成長四倍多、利用額成長約五倍，現有空間使用早已呈現窘迫狀態。北倉冷凍品全數委外，是空間不足的權宜之計，提供喘息時間以便從長計議。為此造成二次到貨及包材增加，情非得已。

2017 年，合作社已租委外倉因應。2016 年 10 月～2017 年 11 月，大宗冷凍產品如信功豬肉等，委託全日物流公司；2017 年 12 月～2019 年 10 月，委託裕國冷凍公司，但均無法徹底解決問題。年節期間內勤人員亦分組至物流部協助理貨，緩解貨物到倉整理時間，避免人員超時加班。但此舉亦會造成內勤人員自身工作之延宕，非長久之計。曾有隔鄰土地欲售，營運團隊評估



北倉冷凍品全部委外，目前日配生鮮、蔬果、冷藏品及乾貨仍在此儲藏及配發。

後，因面積過小僅一百餘坪，且通道僅容小車進入，實際效益不足而作罷。

初期冷凍品依社員利用量，由委外倉送至北倉合併後再出貨，社員可一次收貨，但未解決年節旺季爆大量的窘境，且作業流程複雜，產品在多次轉送中，亦容易造成品質下滑。由於要徹底解決倉儲空間不足問題，所費不貲且無法短時間內解決，因此除了透過管理方法，將社員到站取年貨的時間分為三階段，以分散倉儲壓力之外，從 2019 年 11 月起，冷凍品改為全數委託位於桃園的逢泰物流公司。

冷凍品全數委外、從委外倉直接發貨，雖解決了上述問題，但不同溫層產品分別從委外倉和北倉出貨，確實造成社員兩次收貨的不便和包材的增加，同時也多了委外倉租、理貨、包裝和運送的費用，只能說是過渡時期，不得已的做法。為了改善上述問題，2021 年 4 月起，線上訂購當日配送服務啟動，從北部地區開始，社員當日下午兩點前下單，由最近站所集貨後當日配送到家，可有效減少包材浪費及兩次到貨的不便。

委外倉提供喘息時間，讓我們得以從長計議，目前營運團隊研擬的方案有四：異地重建物流倉及辦公區；原址重建物流倉及辦公區；辦公區外租（買），原址改為物流倉；參與國土招商，原址改為物流倉。解決方案尚待未來之社員幹部共同參與決定。

其他通過決議的事項，尚有修正通過廢止【人



事管理規則】，並公告施行【人事管理辦法】、增加社代提案之其他管道、進行班組發展之規劃與思考其可行性、成立年費管理委員會籌備會、請理事會設立專職獨立執行秘書等案。

社代大會並建請理事會將「產品在氣候變遷衝擊面的盤點與預備」及「北倉改善方案（委外倉）」列入 2021 年工作計畫、對「提升產品供應與品質」的內容，在取得共識後再執行。同時於會後 3 個月內，補充提供完整之工作計畫予全體社代。

擁抱變化，迎接未來

大會結束，新任理監事們走馬上任，可謂任重而道遠。因為波動性、不確定性、複雜性和模糊性（VUCA）¹，已被公認是這個時代的常態，而疫情之後的世界，更加速了這種變化，所要面對的挑戰既多且巨。

2021 年，也是本社成立廿周年，祝福我們的合作社和新上任的幹部們，保持彈性和創新，與日俱進。因為未來總會到來，擁抱變化的人，才能歡喜迎接未來！

註

¹VUCA：volatility（波動性）、uncertainty（不確定性）、complexity（複雜性）、ambiguity（模糊性）。

你知道你在合作社有多少股金嗎？

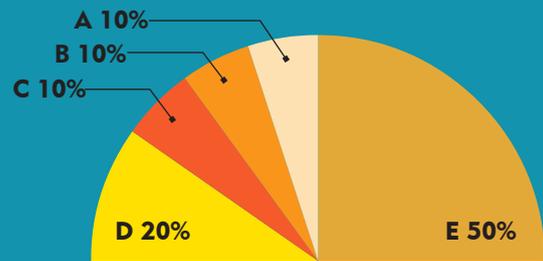
2020 年社員分配股金：95 元
（利用額每萬元可分配金額）

* 社員入社時繳交基本股金 2,000 元，年度結餘 50% 為社員分配金，按社員對社之交易額比例分配，以轉入個人股金方式辦理。

社員每個月在合作社利用多少呢？

有效社員平均月利用額：3,024 元

2020 年度應分配結餘 2,964 萬 2,419 元



| | |
|---------------|-----------------|
| ■ A 法定公積金 | 296 萬 4,242 元 |
| ■ B 公益金 | 296 萬 4,242 元 |
| ■ C 理監事、職員酬勞金 | 296 萬 4,242 元 |
| ■ D 特別公積金 | 592 萬 8,484 元 |
| ■ E 社員分配金 | 1,482 萬 1,209 元 |

2020 年公益金贊助類別

主婦聯盟環境保護基金會 31%

環保 23%

照護 16%

公共議題 15%

糧食 14%

合作事業 1%

推動食農教育立法 創造兼顧食安 環安及農安的新綠色生活

文／吳碧霜・主婦聯盟環境保護基金會執行長、
張玉鈴・主婦聯盟環境保護基金會行政主任
圖／基金會提供



主婦聯盟環境保護基金會（以下簡稱基金會）30 多年來，因應氣候變遷挑戰及食安倡議後的反思，2012 年開始推動綠色飲食教育，逐漸轉向深耕消費者的社區與社群連結，不僅注重食安，更關照農業發展、在地文化與環境永續價值。我們深深體認到守護食安需要有法制層面的保障與重視，才能讓大眾重視最貼近生活但涉及層面複雜的食安議題，這也是基金會持續推動食農教育立法的出發點。

疫情挑戰、豬事不安 食農教育是解方

基金會集合關注食農教育的社區大學全國促進會、清華大學李丁讚老師、張瑋琦老師、田秋堃立委辦公室和樊欣佩律師，於 2014 年成立「食農教育立法推動聯盟」，開始倡議食農教育立法，2015 年集結眾人聯署將法案送進立法院，2018 年再次推動「食農教育立法」草案，但後

續遇國會全面改選而在立法院擱置至今。近兩年來，疫情與國際壓力讓食農教育法的推動有了新的能量。2019 年底爆發新冠肺炎，令各國不得不實施封關政策，限縮人員與貨物的流動。台灣雖然安全度過疫情挑戰，但未來面對氣候變遷加劇下的糧食危機，將是全球共同的課題，「支持在地生產農作物」，將成為保障台灣糧食安全的根本之道。

緊接著 2020 年的萊豬進口問題，也讓大家逐漸了解台灣不可能脫離國際自由貿易影響。近十年來，萊牛、萊豬或日本輻射可能污染食品叩關爭議持續不斷，要根本解決食品安全的問題，不能單靠法律的禁制或高成本的邊境管理，而應該形成讓食物營養、讓土地水源安全的環境，以及讓農民樂於耕作的農村，國民才能輕鬆辨識健康安全的食物，擁有友善生態的綠色生活方式。



1



2



3

- 1 2018 年主婦聯盟環境保護基金會邀請台中教育大學師生，參與食農教育田間活動體驗，並擔任觀察員工作。
- 2 2020 年於市集舉辦「繪讀基改 - GMO ? OMG !」活動宣導非基因改造知識。
- 3 2020 年 11 月基金會召開「拒絕倉促開放 破鼎難保食安」記者會，反對萊豬匆促開放進口。

《食農教育法》從食品安全切入 擴大至關心永續環境

《食農教育法》的主要內涵是面對全球貿易自由化、氣候變遷下可能出現糧食供應不穩定及價格波動劇烈等問題，需要全民支持，才可能提高糧食自給率，減少糧食浪費；同時也需要透過終身學習，讓民眾了解食物、環境、與農業安全議題的環環相扣，才能厚植食農素養。推動上從「食品安全」的視角切入，扣緊人民最關注的健康問題，再延伸導入「綠色食育」的概念與作法，讓民眾慢慢建立與農業、土地的連結，甚至氣候變遷的理解。從關心自己的健康開始，擴大到對整體環境的關心、以及永續社會的建立。《食農教育法》將食育從學童擴及全民，同時也需要觸及各種不同的社會角色，例如：學校、社區、家長、消費者、農民／生產者、廚工甚至企業等等，是長期社會價值的改變，需要搭接更多介面與利害關係人互動。

借鏡宜蘭推動飲食健康權經驗 落實法制創造新綠色生活

我們可從宜蘭縣制定自治條例經驗，了解法制落實推展的影響。2014 年宜蘭縣公布「宜蘭縣飲食健康權自治條例」，創全國首例，內容涵蓋食農教育、食品安全、友善農業，也推動餐廳採用在地食材、食品安心標章，國中小校園都需有教育農園，並不得提供有害健康的食品等規範。宜蘭縣許多學校藉由設置校園農場、耕作體驗及料理活動、舉辦教案設計競賽等方式，讓師生體驗農業、飲食與生態之間的關聯性，了解在地食材、認識飲食安全、甚至文化及生命教育等議題，並將食農教育落實於日常教學中。這也激發推動綠色永續農業飲食與旅遊的想像，頭城農場與台灣生態飲食設計中心聯合辦理生態廚師培訓，由 14 位台灣各地生態廚師深入拜訪 16 位宜蘭友善農友，創造後續更多永續旅遊的創意與行動。

食育法制化成功有賴長期推動，過程中還需要盤點中央各部會食農教育的經驗，突破各法規的界線，如環境教育法、國民營養法、農業基本法、學校衛生法等相關法規，都與食農教育的推展有關，可增修法規進行介面的融合與推展。最後，期望儘速通過食農教育法，發展食農教育互動網絡，刺激民間與地方政府共同制訂具創意的「食農教育行動計畫」，推動全民食農教育運動，創造真正能兼顧食安、農安及環安的台灣新綠色生活模式。🌿

冷宮蔬菜真百變 旬食醃藏都適宜

食譜設計／施丁文 · 中山國中站站長 文／莊佩珊 攝影／阿春

站長施丁文常看到主婦聯盟合作社安全優質的食材，因社員不會烹煮而降低利用，更有社員在站所只買固定幾樣菜。施丁文對各種食材瞭若指掌，腦中有無窮多的創意料理，今晚就讓她幫你的晚餐菜色加點新意！



施丁文

現任中山國中站站長（前大直、碧湖站長），合作社服務年資 10 年。她認為在合作社可邀請生產者到站所分享，直接感受到生產者的用心，是合作社跟一般通路消費最不一樣之處。



豆薯五色涼拌菜



烹調時間
30分鐘

材料

| | |
|-----|----------------|
| 豆薯 | 100 公克 |
| 蝦仁 | 200 公克 (一包) |
| 毛豆仁 | 50 公克 |
| 鳳梨 | 100 公克 |
| 小黃瓜 | 1.5 條 |
| 橄欖油 | 適量 |

調味料

| | |
|------|----|
| 鹽 | 適量 |
| 黑胡椒粒 | 適量 |

豆薯外表跟馬鈴薯很像，但口感不一樣，吃起來脆脆的，然因為社員不熟悉而淪為利用率低的食材。施丁文說，每當看到放過久的豆薯變成耗損品就覺得很可惜，其實豆薯可以煮湯，加個蛋、放一點蒜苗就很好吃；也可以代替馬鈴薯做咖哩，或是取代芋薺做獅子頭。春天是豆薯的產季，趁著豆薯還當季，趕快到站所帶回家試試看，晚了就要等明年囉。

作法

- 1 所有食材切丁。
- 2 豆薯、蝦仁、毛豆仁先汆燙，撈起瀝乾。
- 3 取一大調理盆，將作法 2 食材以及鳳梨丁，加上調味料先攪拌均勻。
- 4 再加入小黃瓜丁，以及冷壓橄欖油混合均勻，即可盛盤。
- 5 不想生吃小黃瓜，可與蝦仁、毛豆等食材一起汆燙，撈起瀝乾。
- 6 作法 5 食材放涼 3 分鐘，待小黃瓜出水並瀝掉後，加入調味料拌勻就完成。

Tips

1. 所有食材切丁後汆燙煮熟，可以不需下鍋用油炒，比較不油膩也更健康。
2. 小黃瓜需去籽才不會出水，可保持口感乾爽。最後才加入一起攪拌，以保持脆度。
3. 鳳梨取尾部靠近葉子處，味道較酸，讓料理更為清爽。





涼拌黃豆芽泡菜



烹調時間
30 分鐘

黃豆芽也是社員不擅使用的產品，施丁文說有社員反應牙口不好咬不動，因此她建議可把鬚去掉，比較好咀嚼。黃豆芽泡菜一次多做一點，儲放於冰箱當做常備菜；吃麵時可以加一些，也可夾入白饅頭、雜糧饅頭一起食用，想吃宵夜時也是很「涮嘴」又低熱量的配菜。施丁文說曾在站所煮麵，拌入黃豆芽泡菜給教作現場的社員試吃，社員直說「很幸福」。

材料

黃豆芽 1 盒
韓式泡菜 1/3 罐
(30 公克)

調味料

鹽 適量
冷壓芝麻油 適量

作法

- 1 黃豆芽去掉尾鬚，可用料理剪刀剪比較容易。
- 2 取一鍋水煮滾，加少許鹽並放入黃豆芽汆燙約 3 分鐘，撈起瀝乾。
- 3 泡菜剪適口大小，與瀝乾的黃豆芽拌勻，可加一點泡菜湯汁，靜置 20 分鐘使黃豆芽入味。
- 4 淋上冷壓芝麻油拌勻，也可灑上白芝麻粒增加香氣。

Tips

1. 黃豆芽去鬚，菜色較好看，也比較脆口。
2. 黃豆芽以鹽水煮除可去豆腥味，醃泡菜時也不需再另外調味。



同場加映 / 黃豆芽排骨湯 !!
掃 QR Code 看食譜



炸豆包雪裡紅



烹調時間
30分鐘

施丁文發現，長梗的葉菜社員不太會煮，以至於常常乏人問津。其實長梗菜如蘿蔔葉、小松菜、青松菜、小芥菜等都很適合做醃菜，如雪裡紅。雪裡紅很百搭，可加入白飯中，再放一些炒熟的黑木耳、紅蘿蔔，拌在一起就是營養健康的素食拌飯。炸豆包雪裡紅適合素食者，葷食者可用粗粒的絞肉一起拌炒；加入辣椒、胡蘿蔔丁，甚至是枸杞則可以增加配色美感。

材料

小芥菜 300 公克
(或其他長梗葉菜)
油炸豆包 1.5 塊

調味料

鹽 1 大匙
素蠔油 1 大匙

作法

- 1 食材不需清洗，直接以鹽分次抹勻抓醃，冷藏靜置約 2 天。
- 2 食用前先將鹽水擰乾，並以清水洗掉多餘鹽分直到菜微剩鹹味，再擠掉水分即為雪裡紅。
- 3 油炸豆包、雪裡紅切小丁。
- 4 鍋子不放油加熱，放入炸豆包丁，加一點水與素蠔油拌炒至入味。
- 5 加入雪裡紅拌炒均勻即可，吃辣者可加入辣椒末。
- 6 可加上枸杞配色，枸杞只要沖洗去灰塵就可以使用。

Tips

1. 梗多又長的菜如芥菜、小松菜等適合做雪裡紅。
2. 醃製時，如梗太長先切一半再抹鹽，比較容易均勻。
3. 醃製前不能洗菜，因菜吸收水分容易腐壞，烹調前才沖洗。



想試試更多冷宮蔬菜嗎？
掃 QRcode 看中社影音教學

南屯街區散步



感受新舊職人魂

文／黃榆晴 攝影／泰國劉德華 繪圖／WANQIAN

漫步在台中市南屯老街、百年古廟、傳統老店，與宜居更宜散步的社區河堤，美好生活就在這裡！



走 在台灣中南部大街小巷中，經常與寺廟相遇，寺廟往往與當地最早開發的老街區相連，成為每個社區寄託信仰、資源集散的中心地帶，台中南屯區萬和宮一帶為台中市最早形成的市街，正是這樣典型的聚落。

萬和宮已有將近三百年歷史，主祀湄洲媽祖。走在連接寺廟與老街的紅色磚石上，彷彿可以想像先民辛勤墾荒、向宮中尋求媽祖庇佑的身影。走近殿門，我的老宅魂不禁激動起來，屋簷精緻華麗的雕工，從三川殿、廟埕左右遠近高低不同角度觀賞，都令人長久駐足讚嘆；殿內建物巍峨秀麗兼具，香客絡繹不絕。與萬和宮媽祖比鄰的文昌帝君也深受台中市民愛戴，神像兩側堆疊的准考證有如小山一般，匯聚莘莘學子的心願。

萬和宮與文昌公廟旁的小巷與南屯零售市場相

連，食衣雜貨樣樣俱全。兩座宮廟鄰近南屯老街，不像台灣許多擠滿攤販與觀光客的老街，街道上夾雜老雜貨店、舊街牌樓與諸如「非基改豆腐」的新穎店招，充滿在地生活感，漫步途中會聞到「中南糙米麩」老闆手工爆米香的濃郁香氣，買包非基改雜糧磨製的穀粉，再往前走到老街的著名地標「南屯犁頭店」，這年頭手工做的犁頭銷路雖不如以往，但年輕老闆奮力打鐵的職人魂好似爐中跳動的火焰，仍在這街店上燃燒著。

從萬和宮旁騎上 iBike，往北騎約 10 分鐘，來到主婦聯盟生活消費合作社惠來站所在的「黎明新村」。這裡大片綠地圍繞、氣氛安靜閒適，以前是省政府辦公室和眷舍，現在則有政府部門的中部辦公室進駐，近年多了不少小店，低調不張揚的店門隱身在民宅間，適合帶著尋寶的心情來此，悠閒度過一下午！**綠**

景點

南屯萬和宮

📍 台中市南屯區萬和路一段 51 號
🕒 週一至週日 6:00~22:00

萬和宮是台中市南屯區重要的信仰中心，清朝雍正四年（1726 年）創建至今已近 300 年歷史，為台中市四大媽祖廟之一，也是國定第三級古蹟。建築融合漳泉地區傳統建築風格，格局呈現「日」字型結構，「三落二院二護龍」配置層次分明，三川殿屋脊挑高且疊加成雙層，上有以交趾燒陶裝飾的「西施背」，屋脊中央「龍馬負河圖」傳說為一太平盛世才會出現的神獸，長相類似麒麟，有著龍首、馬身、獅尾、牛蹄，人物造型細緻傳神，殿內的廊柱、木石雕、簷柱、門窗、木匾、香爐等物件歷史悠久，處處流露設計巧思，值得細細觀賞。此外還有入選台灣宗教百景、源遠流長的「字姓戲」與「老二媽西屯省親遶境」，自古以來就是西屯區信徒的重要節慶。想一睹媽祖風采，快查一下舉辦日期吧！



萬和宮

保平安、求 all pass 必訪勝地



文昌公廟

位於萬和宮後方的台中市文昌公廟，建於清朝嘉慶年間，台中地方仕紳集資設置鄉學，是地方文風的推手。建築格局仿照孔廟建築，文昌街上東西側各有一座牌樓，從一樓廟前階梯登上二樓正殿，回望正殿前方的照壁，有登高望遠之意，建築木雕以朱紅色為主，樸實莊重。

美食

中南糙米麩

📍 台中市南屯區南屯路二段 670 號
🕒 週一至週六 9:00 ~ 21:00，週日休

記得小時候半夜肚子餓，媽媽有時會泡一杯香濃的「米麩」代替奶粉給我解饑。南屯老街上的這棟三角窗米麩店，每隔約 15 分鐘會聽到第二代店主陳東豐操作的手動爆米香機傳來一聲轟然巨響，隨後芬芳米香四散，如此飄香已近 40 年。店內的米麩（即糙米粉）是由糙米、黃豆、小麥、紅薏仁磨製而成，依現代人養生減糖的需求調配無糖、微甜口味，還有青仁黑豆粉、南杏磨成的杏仁粉，成分同樣都是無添加物、無防腐劑、非基因改造，以最單純的加工方式保留食品的天然營養，也保留了老街上獨特的傳統美味。



注意，米香要爆囉！

景點

南屯（慶隆）犁頭店

📍 台中市南屯區南屯路二段 529 號
🕒 週一至週日 8:00 ~ 12:00、14:30 ~ 20:00

南屯老街舊稱「犁頭店街」，早期是農產品、農具集散地與日常用品交易中心，全盛時期有將近 30 家打鐵店，早期人稱「犁頭店」，近數十年來產業變遷，農機取代人力，這家「慶隆犁頭店」是街上僅存的老打鐵店，目前交由第三代年輕孫子蔡進永經營，也成為街區歷史的見證。祖傳的職人精神展現在其融合鋼與鐵的家用菜刀，專為農民設計有多道尖鉤、可犁整大片田地的「蜈蚣犁」等，而隨著時代變遷，老店努力轉型，除了高品質的菜刀，也研發具藝術美感的客製紋路刀具，亦製作鐵窗花與鐵門，連國際名導演李安也慕名而來請他們製作電影使用的斧頭等道具喔！



不打不成器，打鐵就要趁熱！

整個社區就是散步地圖



景點

黎明新村

📍台中市南屯區干城街

黎明新村於 1970 年代完工，為前省政府眷屬宿舍，擁有自己的市場、福利社、員工餐廳、活動中心、圖書館等公共設施，生活機能完整。由干城街環繞的 U 型社區內，棋盤狀街道排列白色房舍，綠地和公園點綴其間，環境寧靜悠閒，近幾年有不少精緻餐飲、工作室等小店進駐。社區北側的水圳黎明溝，過去一度因都市開發重劃面臨消失，在社區居民奔走呼籲，並自發性投入清潔維護與生態復育下，催生了如今結合環境教育的「黎明溝生態園區」，清澈水流中有魚兒悠遊，讓人更親近溪流生態。



美食

花毛かき氷喫茶

📍台中市南屯區干城街 243 巷 4 弄 16 號

🕒週四至週日 13:00 ~ 18:00，週一至週三公休

夏天到了，走進黎明新村裡的「花毛かき氷喫茶」吃碗冰品消暑吧！跳脫一般刨冰店「俗擱大碗」的彩色配料與糖漿，冰店主人蕭妙怡結合旅行途中所見冰山意象，與學習醃漬體會到「時間的滋味」，以小農友善種植的新鮮水果為基底，手工製作天然發酵的季節漬物，組合出一碗碗充滿四季鮮明色彩的刨冰。除了招牌口味如檸檬鹽麩、甜酒釀、季節新鮮水果蜜餞冰品外，也發揮創意將手作豆腐乳夾進軟法麵包，與芋頭、紅豆和奶油送作堆，一口咬下滿嘴甜蜜濃郁，卻天然無負擔。店內大片玻璃窗採光、植栽擺飾與木桌椅，療癒感十足。



台中
佇站
夥伴

惠來站長 林采蓉

● 綠 = 綠主張月刊 ● 林 = 林采蓉

● 綠 站長看起來好年輕，竟然已經是合作社十年資深員工！

● 林 我跟合作社的淵源很早，念東海大學社工系上課時就有聽老師提過共同購買。畢業結婚後開始自煮，聽在合作社工作的同學說信功貢丸超好吃，就到三民站聽第二屆理事主席謝麗芬主講的入社說明會，很喜歡合作社的理念。

● 綠 有機會聽到資深前輩主講入社說明會真是太幸福了！

● 林 我也覺得自己很幸運，後來決定加入合作社工作團隊，一開始在賴厝站當站務，後來調到彰化站、東海站，到現在的惠來站，一路上台中分社組織課提供很多資源，例如各種文宣、跟站所一起討論產品推廣活動等等。

● 綠 聽說台中分社辦的活動都很精彩，你印象最深刻的活動是？

● 林 我記得合作社剛引進公平貿易咖啡的時候，組織課辦了一系列推廣活動，站所很熱鬧。我曾經參加后庄站地區營運，跟社員一起到彰化反國光石化活動現場擺攤宣傳合作社，那段時間真的很熱血。

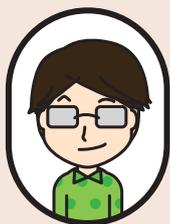
● 綠 剛剛聊到信功貢丸，合作社的好產品很多，你最喜歡的產品是？

● 林 我常買花肉社的五花肉片，肥瘦剛好而且已經分切好，下班後要快速滷肉或炒都很方便。

● 綠 來站所路上看到附近有福利社、員工餐廳等等，這一帶好像有很多公家單位？

● 林 惠來站靠近黎明新村，以前是省政府所在地，現在有政府各部會的中部辦公室，居民有很多是公教人員，這社區綠意盎然，近幾年開了很多小店，我很喜歡吃「小麥菓子」的戚風蛋糕，有時間想去 Alishan 100 by mojocoffee 悠閒地坐坐！

社員來信



錯字不要太多，文圖也不用並茂，跟合作社相關的大小事都可以寫信來問，但我們不一定會回答。另外，不要寫信來借錢，我們是消費合作社，不是信用合作社。

文／泰國劉德華 圖／企畫部提供

Q

看到 204 期《綠主張》的目錄有〈飯店大廚不藏私〉這個單元後，趕緊翻至 P24 又翻到 P26，看到「皮蛋起司歐姆蛋」好開心，前言還強調「皮蛋微微的油脂味與起司的奶香更是意外地合拍」，好吸引人。但翻來覆去獨缺「起司」的作法，令我頓時好失望，一直想著自己該如何把「起司」加進去。（我有看走眼嗎？我反覆端詳了幾遍沒看到，可惜！）

（台北市東門站 孫 X 卿）

手寫的信還是比較有溫度啊！

A

不得不說，孫小姐的字真好看！妳這應該是行書的筆法，相較於楷書的端正平整，行書在筆毫的律動上，較為流動瀟灑，字與字之間有時互相牽連，細若遊絲，這是筆法上所謂的牽絲……牽絲？莫非就是這原因讓妳喜歡牽絲的起司？啊……對不起，扯遠了。為了妳的問題，我也循線從封面看到目錄，再翻到 24 頁看到 26 頁，然後在作法 6 找到囉：「放入作法 4 材料於蛋皮中央，並覆蓋起司。」可能是作法步驟太多，所以看到後面有點眼花，這個我們之後會留意讓步驟簡化。不過說真的，妳的字真好看，行書的姿態甚多，作為書法表現……

（熱愛各種藝文活動的美術總監／大馬）



Q

黑金文蛤為什麼會臭掉？

（彰化縣員林市 王瑪麗）

A

這不是腦筋急轉彎吧！選我選我（妙麗式舉手）。食物沒按適當的保存方式保存，例如該放冰箱沒放、應該放通風陰涼處結果放在太陽直曬的地方，東西當然會壞、會臭掉，沒在使用期限內吃完也會壞掉。如果你是指站所或從線上訂購買到臭掉的文蛤，有個可能原因是農曆的三、六、九月，是氣溫變化較明顯的月份，文蛤在此時容易出現體弱的狀況。體弱的文蛤在收成後吐沙、篩選過程中大多仍是活著的狀態，卻容易在運輸或儲存過程死亡，最後導致產品發臭，如果是這個原因，收到後請馬上與合作社聯絡為你處理哦！

（企畫部推廣課小公主／瑄瑄）

文蛤外殼不用雙氧水漂白，所以顏色較黑喔！



來信請寄



台灣主婦聯盟生活消費合作社
24160 新北市三重區重新路五段 408 巷 18 號 綠主張月刊收
或 E-mail 至：editor@hucc-coop.tw

當日配送 新鮮到家

上午訂 下午到

雙北當日配

滿\$999免運



掃描看更多

服務範圍

全區配送

大安、大同、中山、中正、內湖、松山、信義、南港、中和、永和、蘆洲

部分區域配送

士林、文山、北投、萬華、三重、三峽、土城、五股、汐止、林口、板橋、泰山、淡水、新店、新莊、樹林、鶯歌

無配送區域

八里、三芝、石門、金山、萬里、深坑、石碇、平溪、坪林、雙溪、瑞芳、貢寮、烏來

服務範圍

訂購時間

週一至週五
00:00~14:00

週六及國定假日
00:00~14:00

週日&每季盤點日

配送時間

訂購當日
15:00~17:00
19:00~20:00

訂購當日
15:00~17:00

無配送服務