

綠主張

No.227
APR.2023

善用合作社結餘

公益金創造共好

2023 端午預購

就要與「粽」不同

到南港散步

與學界名人一日遊

全食物利用的
／ 循環經濟 ／

打造低碳
餐桌！



來一場
食光旅行

共同購買改變世界

〈30週年園遊會〉

1993年1月首次以共同購買的方式直接向農友訂「米」和「葡萄」，
我們集結關心自己、關心環境、關心生產者的社員，
尋找有理念的生產者，
提供環保、健康、安全的生活材。
2023年為共同購買30週年，
我們以「食」為題，來一場共購30的食光旅行，
邀請老夥伴與新朋友一同與我們同慶。

活動宣言

我們透過與生產者直接對話，找回互信。
我們透過對環境親近與了解，重溫情感。
我們透過推動綠色消費行動，改善環境。
我們透過計畫性消費的理念，給予支持。

時間：6/10(六)~11(日) 10:00~18:00

地點：華山1914文創產業園區(台北市中正區八德路一段1號)

愛地球
音樂會

生產者
市集、短講

集點闖關
送好禮

食光旅行
大事紀



※請自行準備環保容器(袋)、餐具、杯，現場提供環保餐具優惠。
※主辦單位保留變更活動節目及內容之權利。



共購 30 與我

04 踏上合作這條路 一生都會走下去 文/莊佩珊

專題報導

06 為醜食材找出路！ 文/曾怡陵

10 全食物達人教你做
許怡慈—肉皮籽汁通通有的發酵食 文/王怡力

12 全食物達人教你做
有用廚房—廚餘不浪費 文/潘嘉慧

14 連一連：全食物經典產品知多少 文/莊佩珊

產品平台

16 2023 端午預購：走一條與粽不同的路 文/陳威夙

18 減塑新服務上路：自動洗衣精充填機 文/蘇怡和

合作知識+

20 善用公益金 創造與社會的共同福祉 文/許淑惠

美好照顧

22 書店即家
—無論如河打造長照部落的多元實踐 文/梁秀眉

農業觀察

24 共好共生 梅香守山林 文/許雅芬

主婦食堂

25 吃一籃讓地球永續的菜
食譜設計/Shelley 文/潘嘉慧

站所の散步

28 最有學術氣息的一天 在南港感受自由的味道
佇站夥伴：巫雲瑛 文/陳建竹

圖說八道

31 有機棉衣 讓地球和皮膚自然呼吸 文字整理/黃榆晴

打造低碳餐桌

編輯的話

「淡淡的三月天，青梅它落在山坡上，青梅它落在小溪畔，多美麗啊～」我私自改編了這首〈杜鵑花〉的歌詞，因為從三月盼到四月，一年一度的青梅季終於要來臨了！今年氣候少雨，產地傳來青梅遲收的消息，不過不急著，對惜食的人來說，一年四季總有各種蔬果可醃漬、可入菜，做各色各樣的鹹甜食。春夏之間的天氣變化讓人有些食慾低落，這時就讓擅長全食物利用的達人來大展身手，從葉、皮、肉到籽，無一不取、全部利用；在他們眼中，格外品不再是拐瓜劣棗，而是能創造更多機會的珍品。食物浪費減少了，也「順便」降低了餐食造成的碳排，何樂而不為。

防疫期養成的「超前部署」好習慣，為兩個月後的端午佳節提前計畫，「視吃」各種傳統與創新的米粽，也是種

小確幸。大家十分關注的減塑議題，洗衣精自動充填機給出了具體的解答，有賴社員用行動支持。你我在合作社消費的結餘，每年都有一部分化作公益金，注入與社會共好的河流；同樣自許為河流的，還有社區裡的書店居護所，聚集一群照護工作者走入社區和家庭。季節變化皮膚乾癢的朋友，為自己預購一件紀念有機棉衣吧，你對皮膚的好，地球也會感受到。

共同購買 30 年的足跡仍然繼續在走，一路上困難從沒少過，從打理雜務到建立規制，溫柔護持的雙手也沒有停過。(文/黃榆晴)



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其榮、林淑嫻、蕭偉汝、謝文綺、高慧蓓
副總編輯 | 陳建竹
主編 | 黃榆晴
特約編輯 | 李婉婷
美術設計 | 何柏毅
封面攝影 | 王永村
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
2023 年 4 月 / 227 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
勘誤：2023年三月號第25頁食譜，社員提醒不宜使用大麵羹名稱，故網頁版文章修改為「台中味煮大麵」，特此更正。



踏上合作這條路 一生都會走下去

文／莊佩珊 · 北南分社社員

資深合作人劉潔鳳參與最初的共同購買，曾任主婦聯盟合作社第二、三屆社代，第四至六屆理事，第七屆士林區會委員等等，一路陪伴共同購買與合作社，這些經歷也改變了她生命的軌跡。

位於台北士林的「好所在·生活者社區空間」是早期共同購買向民眾推廣的據點。(資料照片)



與前主婦聯盟合作社理事劉潔鳳約訪在綠電合作社(下稱綠電)會議室，看到筆者，潔鳳開心地從背包中拿出一個白色塑膠罐，「看看當年留下的東西，這就是我們當初分裝核果的罐子！」共購的歷史，出現在綠電的辦公室，潔鳳跨越30年的合作歷程奇妙地交會了。

從環境保護到共購志工

潔鳳與共同購買的緣分始於對環境保護的關注，1980、90年代台灣一連串的工廠污染、廢水排放、

有毒廢氣引發居民抗爭事件躍上新聞，促使主婦聯盟環境保護基金會(下稱基金會)於1989年成立。「我是全職媽媽，看到新聞，心裡就想有空一定要去參加基金會。」1993年，最小的孩子上學了，潔鳳終於得空踏進基金會，人生就此離不開主婦聯盟這一條環保共購路。

她加入基金會的「環境保護委員會」，當時還有一群同樣有理想，願意投入的女性，分散在教育、環保、自然步道等多個委員會。而接連爆發的食安事件，在1991年催生了「消費者品質委員會」，並在1993年發起第一次的共同購買。潔鳳雖在「隔壁班」環保會，耳濡目染，從環保啟發食物與土地的關聯，也成為第一批共同購買成員。「那時候的菜真是『柯(kua, 纖維粗糙)』，總是要挑掉一些才能煮」，她笑著回憶。

共同購買早期的核果零食類產品，與劉潔鳳珍藏的分裝罐。(資料照片、莊佩珊提供)



1 劉潔鳳(右一)長期陪伴士林區會，圖為潔鳳與其他區會夥伴在士林站分享地區營運的經驗。(圖片提供/企畫部)

2 綠電合作社理監事、工作人員等驗收光電案場「天空13號楓生共居公寓」，右三為潔鳳。(圖片提供/許秀嬌)



共同購買幕後的支持

共同購買草創初期，翁美川於士林推動的「好所在·生活者社區空間」是共同購買運動開始第二年成立的社區據點，之後也促成北區共同購買中心在此成立，負責涵蓋士林、北投、石牌、天母等地區的發貨理貨業務。一群媽媽在此據點陳列乾貨、舉辦試吃，拉近在地社區參與，推動仍在萌芽期的共購理念。創業初始，雖能量滿滿，但人員精簡，有賴更多認同理念的媽媽幫忙，家住士林的潔鳳也會投身參與，成為協助理貨的志工。

潔鳳指著帶來的白色綜合核果包裝罐解釋，「以前不像現在包裝好好的，各種核果送來，我們就一種一湯匙裝入罐子，社員用完回收洗乾淨再用」。購買要開收據，「當時，收據就用手寫，一個人利用項目多的時候，數量、單價就要寫好多。」

創業很難，潔鳳成為共同購買行動的小螺絲釘，支撐著翁秀綾、林碧霞等前輩在前線視察產地，陪伴農友，組織協調，那是段開疆闢土的歲月。「那時大家會到我家開會，都有留我家電話。有時秀綾家人會打電話來找她，因為過了晚餐時間還沒回家，她還在看生產者的路途中，很辛苦。」

當時士林還有第一代班長翁美川成立的媽媽生產班，協助加工去化過剩的農產品，既促進女性就業，也發揮惜食以支持農友的精神。早期的共同購買已儼然成為串連環境土地、產消支持以及女性勞動的實踐平台，合作社共好的身影隱然成形。

溫柔而持續的力量

從共同購買到合作社，潔鳳一路陪伴，更在關鍵時刻伸手護持。「我在第二屆社代期間，生平第一次發言，很多人嚇一跳。」內向不太講話的潔鳳當時看到社代會一些狀況與衝突，拼命研讀合作社法和會議規則，找出每一個提案的法條依據，甚至自己發函內政部詢問社員代表組織的權利事宜。

也因為這樣紮實的基本功，潔鳳被當時的幾位理事找去商量理監事選舉制度。「當年候選人可以當天突然說要參選，有時造成混亂衝突」。潔鳳援引《合作社選舉罷免辦法》，有「候選人參考名單」和「登記候選方式」兩種制度，建議改成登記制，才有了現在登記期限、利用額、入社年資等規定。她回憶當時的心情說：「一群人辛苦共同成立的團體，希望拉回最早的初衷。」

合作社是社員參與的共同體，會激發人與人共同的情感，但也會翻攪人與人共事相左的情緒，現在的樣貌，實為共購路上無數雙手，一點一滴梳理問題，回歸行動初心，不斷修正的足跡。

「用消費改變世界」是潔鳳對共購精神不變的認同，她歷任多屆社代、理事，並持續陪伴士林地區營運委員會，30年來初衷未曾改變。她感性地說，合作社真的是很值得投入的團體，「參與基金會和合作社影響我的一生，以及現在我做的事」。現在的她投身綠電合作社，以共同購買精神推廣綠色能源，換個角色，持續當理念的行動者。

好看 好吃 為醜食材找出路！

文、攝影／會怡陵·北南分社社員 插圖素材／freepik

減少食物浪費、全食物利用，一向是主婦聯盟合作社對「食」的態度，並持續訴諸產品。當永續發展成國際顯學，食物零浪費的循環經濟正推動改變，不只在世界博覽會、奧運或頂尖餐廳裡，台灣也有不少正默默付諸實踐。



新竹峨嵋無負擔農場裡，曾在歐洲剩食餐廳歷練的社員黃尹宣正將老人共餐挑剩的胡蘿蔔葉切碎，與油漬小番茄拌炒，作為鹹派配料。農友作物的格外品、進口商的即期品、瑕疵品，透過她的巧思變身好看、好吃的甜點，甚至創辦了個人甜點工作室「Pick Food Up 拊合生態廚房」（簡稱拊合）。鏡頭拉到屏東市，以商業量產為目標、曾供應合作社水果氣泡麥汁的生產者格外農品，則運用被市場機制淘汰的水果製成果醬等產品，其中「青皮椪柑果茶醬」曾獲得英國 2019 Great Taste Awards 一星肯定，共同創辦人游子昂笑著回憶：「國外評審說：『能做出這個味道的人，對果醬一定有很多的愛。』」

成立品牌為食物浪費出力

格外農品的緣起，溯及游子昂開餐廳的時期。當時高麗菜量大崩盤，他幫農友把高麗菜銷給同業餐廳，但根本幫不完。餐廳結束經營後，他想尋找解決農業問題的切入點，跑遍全台果菜市场，無意間發現運送的碰撞、為了賣相剝除蔬菜外葉等狀況，導致大量食材被浪費，於是開始思考如何改變。蔬菜多半做醃菜等保存食，獲利有限，加上多依賴手工，難以量化，因此，游子昂把腦筋動到水果上。幾經評估，最後選擇設備投入金額比冰品低、競爭對手比果乾少的果醬為主，於 2015 年成立品牌。

拊合的創立對黃尹宣而言則是天性使然。節省能源、避免食物浪費是她認為本就理所當然，也曾強迫家人做資源回收，習慣把剩餘食材組合料理。原計劃到國外攻讀海洋學博士的她，某日因為思考「國外某一種麵粉拿來做蔥油餅，味道會變成怎樣？」而輾轉難眠，才發現真正熱情所在。於是人生轉了個彎，跑到義大利慢食大學讀書，在義大利深山的農場觀察主人如何善用菜攤、肉店不要的食材，也曾到荷蘭 Instock 剩食餐廳實習。從國外積累的經驗回台後受邀擺攤，用剩食變化精緻點心，品牌應勢而生。

- 1 格外農品共同創辦人游子昂（左一）和林雅文（左二）率領團隊，持續為格外品找出路。（圖片提供／格外農品）
- 2 被丟棄的胡蘿蔔葉可做鹹派配料。
- 3 醜蘿蔔、火燒柑等都是黃尹宣創作的食材。（攝影／黃虹棋）



格外產品挑戰創意和靈活度

要用格外品製作產品，挑戰不少。黃尹宣笑道：「大家都覺得我很瘋，很願意花時間處理食材。」曾為了精緻外觀呈現，她削除蘋果的傷口再細心切成骰子狀；也曾花了四、五天處理過熟芒果，剝皮、把軟爛處切除，然後大塊果肉烘成果乾，小塊的則熬煮果醬。不過，發霉的食材黃尹宣絕對不收，原因不只為了食安，「我是個當我可以自癒，就不看醫生的人。當你把自己弄到很慘必須要看醫生時，我認為會浪費很大的資源。」為了避免食材腐敗造成浪費，她在貯存上特別注意，容器一定高溫消毒，食材也會密封、冷凍。

耗費人工的前處理也是游子昂必須面對的問題，格外品的特性迫使他在公司創建前期不斷調整方向。他的初心是想解決果菜市場的食物浪費，在發現每天剩餘的種類和數量難以預期後，不得不轉與小農合作，卻又曾因產量供給不穩定，導致加工中斷，最後選擇了與友善耕作且有一定面積的農友、農民組職等合作以確保穩定生產，並針對不同水果訂立格外品的允收標準。「我會問農友，有哪些是品質 OK，但通路不收的。例如柑橘的黑星病，雖然會造成黑斑，但不影響味道和保存，那我就可以用來加工。」

思考食材特性成爲開發靈感

格外品常以不定期、無法預料的方式出現，也考驗製作者的創意和應變能力。過去黃尹宣曾在英國 Silo 等剩食餐廳工作，加上原有的熱情和天分，為她累積豐富的創作能量。桔香桂花烏龍咕咕霍夫、穀香構樹小圓蛋糕、鹹蛋黃花生軟餅乾等點心，是黃尹宣運用格外品和在地農產的創作，當中使用了台灣藍鵲茶包種茶枝、即期有機核仁粉、亞麻仁榨油剩餘的油粕等。她表示，兩年多前到無負擔農場駐村後，與在地許多團隊互動，也認識了構樹等易被忽略的田邊植物，農場的風、溫度、食物帶給她強烈的感官刺激，激發更多創作靈感。

游子昂則是以商業化、規模化等前提做理性思考。不選冷門、產量少，而優先選擇量產水果的格外品；加工程序複雜，例如要耗時去皮去籽的釋迦



4 創作潛能無限的黃尹宣，手捧著用胡蘿蔔和金棗格外品、亞麻仁粕做的戚風蛋糕。
5 黃尹宣取農場裡的原生野菜製作青醬原料。
6 格外農品獲獎的青皮椪柑果茶醬，證明格外品也受國際肯定。（圖片提供／格外農品）
7 格外品加工前處理極耗人力，像是要削切的鳳梨。（圖片提供／格外農品）

等水果也暫不考慮。另外，汁水多的水果在熬煮果醬過程很耗能源，他轉而將缺點化為優點，為水分多的水果另闢出路，開發出水果氣泡麥汁，受到無酒精飲料族群的歡迎，也曾與主婦聯盟合作社合作預購。

內化永續精神擴大影響力

在銷售上，格外農品主要管道為自營電商、餐飲通路、企業和一般消費者，也拓展至外銷市場；拊合主要訂單來源則為大型外燴和禮盒，也有零星散客。早期，由於消費者對格外品感到陌生，常有疑慮，游子昂還記得創立之初，不少消費者常問：「格外品是不是基因突變？我吃畸形果做的東西，身體會不會怎麼樣？」溝通多年，如今已經比較少人提出這樣的疑問了。



兩人因為理念驅動創業，在生活上也努力實踐。黃尹宣說：「我做拊合其實不是以減少食物浪費出發，而是為了友善環境。」全食物利用、除濕機的水再利用等，都是她生活中會順手做的事。游子昂也盡量做到食物零浪費，例如：善用馬鈴薯和胡蘿蔔皮，加糖和醬油拌炒成佐餐小食；用洋蔥皮泡茶、用火龍果皮煎蛋、將水分散失的葡萄做成酒釀葡萄等。

格外農品和拊合持續耕耘品牌，希望影響更多人對待食物的態度，透過正向循環消費，讓更多在產銷環節被淘汰的食材可以再利用。為了讓產品觸及更多族群，格外農品計畫增加產品口味和類別；拊合與無負擔農場合作的空間「水窩」，販售著自家點心及客家小食，並在過程中落實永續精神。當品牌拓展更多走向消費者的觸角，讓食物零浪費的循環經濟四處落地，便能為彼此注入能量，發展更多永續飲食的行動。**綠**

用格外品與環境共好

Pick Food Up 拊合生態廚房

以蔬果格外品及進口商即期品、瑕疵品等設計各式甜點

據點：水窩 Shui Vo (新竹縣峨眉鄉)

10 家以上
合作友善耕作
農友／農場

50 斤／年
南瓜格外品

100 斤／年
桶柑格外品

平均約
2 場／月
格外品外燴



圖片提供／企畫部

7 家
穩定合作友善
耕作農友
／合作社

13 公噸／年
水果格外品

10 案
企業 CSR
專案

25 家
合作餐飲
業者

舉辦
270 場以上
食農講座



格外農品

以水果格外品製作果醬、水果氣泡麥汁等

據點：屏東市



圖片提供／拊合



許怡慈 肉皮籽汁通通有的發酵食

文／王怡力·台南分社社員 攝影／Ayen Lin

走進怡慈的廚房，被架上一瓶瓶充滿活力的發酵食吸引，新生的酸黃瓜，正活力十足的冒著泡泡，透露著主人對發酵的著迷，就連家中的飲品，也是水克菲爾及康普茶兩款發酵飲。對她來說，飲食的傳承就是文化的傳承。

用發酵留住孩提的味道

這兩年因孩子就學關係，共讀的親子夥伴在台南關廟水牛農場認養了共耕基地，也是許怡慈和孩

子投入全食物利用的開始。因為第一年種植的芋頭不夠大，所以只有芋梗可食用，她想起小時候吃過的芋莖酸（ōo-huáinn sng），那是第一次自己做發酵，依著舅媽的提示，成功複製出孩提時的味道，此後，便開始不斷發酵遊戲與創作。

她表示，發酵食的食用，不會只侷限在被發酵的蔬果本體，發酵過程產生的醬汁也是思考方向，透過烹煮回到餐盤上又是新的可能，肉、皮、籽、汁全部都可利用。例如發酵秋葵，由於秋葵帶有黏

液，黏液本身亦富營養，便會取秋葵發酵後黏黏酸酸的醬做為煎牛排沾肉的醬汁，效果奇好。因著對食材的珍愛，當看到站所蔬菜過剩時，就覺得捨不得，這時發酵食便成為快速去化的方式之一。去年她做了很多西洋芹，過年前看到站所大量的西洋芹因為有粉蝨，利用狀況不佳，許怡慈覺得毋甘（m-kam，不捨），於是把它們通通帶回家發酵，再跟親友分享。

時間和微生物是最好的調味

創作過程中，許怡慈對發酵的食材增加許多了解，製作發酵食的原料大多也是考量食材特性，除了知道容易爛的葉菜不適合發酵外，水分過多的瓜類，像絲瓜也避免使用。適合發酵的不外乎小黃瓜、蒲瓜、佛手瓜和大黃瓜等，整顆瓜果搭配各式

辛香料，再靜待時間的陳放，製作出酸、甜、苦、辣不同風味層次的發酵食，作為餐點佐料，或入菜變化，都省時、方便。

「發酵的小幫手是時間和微生物，時間會使微生物作用，繼而帶給料理多種不同的滋味。」這是她覺得有趣的地方。發酵不必使用太多加工調味料，料理發酵食的時候，也不需過多調味，發酵過的瓜類，最簡單的入菜方法就是用厚五花肉片加上這些發酵瓜類煮湯，能提出肉的鮮甜滋味，另外，用魚片置換五花肉，也能去腥生鮮，而發酵過的小黃瓜和佛手瓜，仍保有清脆口感，也能切碎或切薄片，和肉類、魚類做西式料理。夏日將至，又是瓜果盛產之際，與孩子一起創造屬於自家的發酵食吧！那交融著食物、味道及觸感的記憶，將成為彼此享受美好食物的能力。🌱



發酵食材通常整顆蔬果全利用。

發酵食這樣做，把「瓜」吃光光

準備

工具

消毒過的玻璃瓶、夾子、菜刀、砧板

食材

蔬菜（蒲瓜、大小黃瓜、佛手瓜）、鹽、香料適量（八角、花椒、月桂葉、馬告、辣椒、芥末籽等皆可）

原味蒲瓜

傳統西瓜綿風味，煮魚湯超搭

酸辣黃瓜

以八角、花椒發酵的酸黃瓜是開胃配菜，大黃瓜可煮湯

馬告佛手瓜

涼拌、煮湯、入菜都美味



作法

- 1 蔬菜切條狀，排列入瓶。
- 2 倒入洗米水或開水至九分滿。
- 3 計算鹽的重量（內容物重量，即總重量減空瓶重 *3%）。
- 4 將鹽及喜好的香料入瓶密封後，每天需開蓋讓氣體排出。
- 5 數日後蔬菜會脫水上浮，以消毒後的杯子將蔬菜壓入水下。
- 6 發酵約 7 ~ 14 天即可整罐入冷藏，成品賞味期約三個月。發酵時間越久酸度越高，可依個人口味決定。

Tips

蔬菜入瓶時排緊，加水才不易上浮。

PEOPLE DATA

為取得友善食材，七年前，許怡慈在孩子四個月時加入合作社，也於台南分社永康站參與共育的親子共學團。在站所與社員、站務的交流過程，觸發她開始思考如何料理能夠讓這些食材全部吃下肚，更加深對友善環境的認同感。



全食物
達人
教你做

有用廚房 廚餘不浪費

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／王永村

推開工作室大門，「有用廚房」夥伴張芷榕與黃淑琴正為鳳梨削皮、切片，今天的工作排程是烘製鳳梨果乾。張芷榕說：「女兒讀幼稚園時，我參加主婦聯盟基金會環保志工媽媽培訓，認識減硝酸鹽、友善環境及節能等環境議題，一轉眼入社快 10 年了。」因為認同惜食的理念而加入有用廚房，協助農產加工將季節的味道封存起來。另一位夥伴黃淑琴家裡務農，了解農民生產不易，也投入了惜食加工的行列。

蔬果加工注重比例與保存

四月有桑椹、土芒果，可以加工成為桑椹果醬、

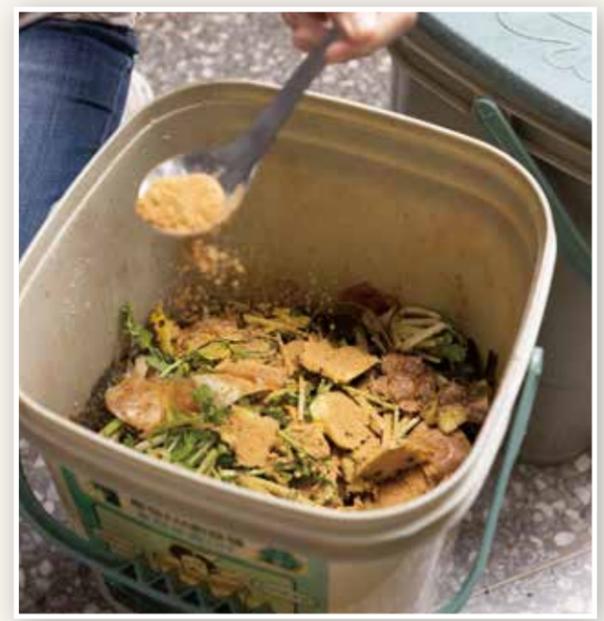
芒果青；五月用紅肉李、梅子釀酒；開始入夏後有鳳梨、百香果、火龍果、芒果製成果乾、果醬；秋冬有柑橘、楊桃、金棗等，採古法釀成爽聲潤喉的加工品，這些都是有用廚房努力發想、與農友討論而來。

製作水果保存食的工序中，適當的溼度、鹽與糖的濃度，以及容器是否確實消毒等，都是影響成品保存的關鍵。黃淑琴說：「過熟的水果容易有腐熟的酒味或是雜菌感染，反而不利加工，因此還是盡量趁鮮處理。」建議在家製作加工、醃漬品時，容器清洗後可先風乾，再用滾水煮沸、酒精消毒或紫外線烘乾確保清潔，盛裝保存才不易有雜菌污染。

從果肉到果核物盡其用

鳳梨盛產時，張芷榕說：「我會把鳳梨切塊冷凍起來，打成冰沙或做成冰淇淋，就是小朋友的最愛。」除了冷凍保存，也用傳統方式以鹽、糖醃漬延長保存期，或是製成醬鳳梨，煮雞湯、蒸魚，酸酸甜甜很開胃。若為健康，想降低鹽、糖比例，則需注意保存環境及溫度，最好放置陰涼處或冷藏保存，去年有用廚房釀製梅酒時，擔心室內溫度太高，還特別給梅子吹冷氣呢！

果肉除了製成濃縮果汁、蜜餞、香料沾醬(Chutney)等，果皮則發酵果皮酒，果渣做手工皂、烘焙原料，連無法運用的果皮、果核，有用廚房就拿來製作堆肥，物盡其用。在家自煮同時，不妨也讓食材最後的營養一滴不剩地成為大地養分。●綠



蒂頭皮殼最營養，這樣做不浪費

瓜果皮殼、葉菜蒂頭這些被丟棄的垃圾，可是很好用的寶貝哪！一起自製堆肥，讓家庭餐桌成為低碳食物正循環。

準備

EM 菌（厭氧發酵菌種）、廚餘堆肥桶、堆肥原料（蔬菜梗、果皮、雞蛋殼、咖啡渣、豆渣等不含油的廚餘）

作法

- 1 先在堆肥桶的濾網上鋪上薄薄一層 EM 菌，幫助發酵分解。
- 2 放入堆肥原料，分層撒上 EM 菌，並蓋緊提供厭氧發酵環境。
- 3 約 7 ~ 10 天可形成發酵液肥，取出後稀釋 500 倍灌溉，提高土壤或家庭菜園肥力。
- 4 分解後的廚餘可埋入土中增加益菌，提供作物生長養分。

Tips

堆肥原料剪小塊有助加速分解速度。

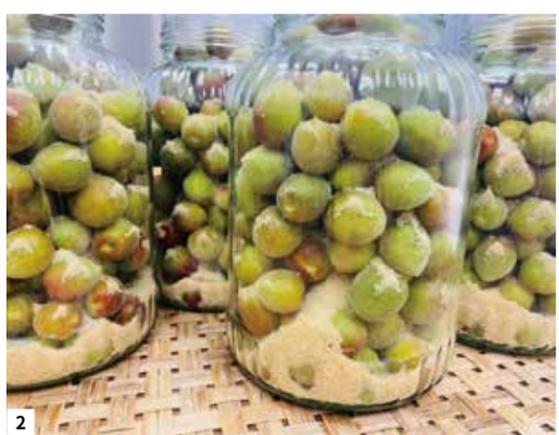


PEOPLE DATA

有用廚房創辦人來自合作社社員，團隊夥伴共五人，其中也有多位社員。依著在地小農的產季作物邀社區媽媽小規模加工生產，形成一股社區支持型廚房（Community Supported Kitchen）的力量。（圖左至右為夥伴張芷榕、黃淑琴）



- 1 檸檬盛產時，烘乾成檸檬果乾沖茶飲用，冷熱皆宜。（圖片提供／有用廚房）
- 2 吃不完或受傷的蔬果也能以鹽、糖漬延長保存。（圖片提供／有用廚房）
- 3 鳳梨可烘果乾、做醬鳳梨，鳳梨皮熬煮鳳梨水，廚餘再製堆肥。



連一連

全食物經典產品知多少？

文／莊佩珊·北南分社社員 圖片／企畫部提供

餃入心坎底

水餃是忙碌生活的救星，一顆吃進各種營養，而合作社的水餃更是蔬菜產量過剩或NG產品去化的惜食救火隊，加工再製，轉身就是佳餚。2023年新生力軍「手工蘿蔔葉豬肉水餃」，使用蘿蔔疏苗過程中拔除的幼苗，以前直接棄置，生產者不捨丟棄拿來入菜，發現味如小茴香，口感極佳，合作社也體會其惜食心意，進貨百來斤製成水餃，風味馨香。



Q 蘿蔔葉豬肉水餃使用誰家的紅蘿蔔葉？



A 江森貿易

與合作社合作超過20年，雞隻不用抗生素，生長環境密度低，讓雞足齡長大，健康且肉質好。負責人江振德更與合作社首開台灣畜產業先例，研發使用非基改飼料，克服飼料生產、雞隻養成的種種困難。

通通熬進湯碗裡

營養方便的雞高湯是下腳料雞胸架，加上雞腳再製的好物。合作社與生產者契作不用藥健康成長的雞隻，採購時全雞進貨，再將利用率較低的部位開發成加工產品，如滷雞腳、雞翅；雞胸架則成為雞高湯與酸菜白肉鍋的基底，一隻雞從頭到腳、從裡到外都不浪費。此外，蝦高湯等均為全食物再運用的產品，每滴湯汁蘊含濃郁心意。



Q 湯品原料咕咕雞的生產者是？



B 民生食品

總經理鄭惠民希望重現「小時候的醬油味道」，攜手合作社，尋找本土黑豆重現在地風味；與麻豆雜糧產銷班第一班契作，復育本土雜糧。其醬油採自然發酵釀造，不加人工香料色素，更將釀油的熟豆再製利用。

最愛這風味

虱目魚背多刺，不如魚肚受歡迎，合作社率先提出全魚利用，15年前與生產者開發第一支虱目魚背肉加工品虱目魚丸，後續又增加香絲、魚鬆、高湯、虱目魚餃等產品。生產者說：「虱目魚背運動量大，油脂分布均勻，風味佳。」而合作社的虱目魚養殖環境優，水質乾淨穩定，低密度飼養，肉質鮮美、少臭土味，每個部位都值得品嚐。



Q 虱目魚香絲、魚餃的原料哪裡來？



C 看天田友善農食

生產者郭明賢的農場位於嘉義鰲鼓濕地，以粗放、雜作方式種植，不用化肥農藥。近年更力推全食物利用，保留使用過往拔除棄置的農作物，近期合作社供應的蘿蔔葉豬肉水餃，罕見的帶葉洋蔥等蔬菜，皆出自其農場。

什麼都好拌



本土黑豆醬油採用台南五號黃仁黑豆製成，但醬油熟成後豆子去哪裡？本土黑豆得來不易，合作社為促進本土雜糧復耕，尋覓理念契合的生產者開發本土黑豆醬料，釀油後的黑豆原料好、味道醇，棄之可惜，於是進一步利用，再製豆瓣、豆豉、拌醬等。成品香醇甘甜，拌飯麵、蒸煮、紅燒都是好幫手，一顆本土黑豆，用一生豐富餐桌美味。

Q 成就本土黑豆拌醬、黑豆豉、豆瓣醬的幕後大助手是？



D 鰻鄉企業社

養魚從養水土開始，鰻鄉的魚塭採低密度、不用藥生態養殖，多種魚種混養，在養池裡打造完整的生態系；魚池輪流使用，並有蓄水循環池，也會定期進行曬池，以維護魚池環境健康，魚蝦也以最自然的方式生長。

註：除了好原料，加工的專業技術也很重要。水餃有生產者沛騰、源冠、一二三協助，高湯則有漢典食品幫忙，還有生產魚丸與魚漿的正鑫、製作虱目魚餃的耀集等，合作一起共好。

【正統看這裡】Q：蘿蔔葉豬肉水餃使用誰家的紅蘿蔔葉？...A：D...Q：虱目魚香絲、魚餃的原料哪裡來？...C：D...Q：成就本土黑豆拌醬、黑豆豉、豆瓣醬的幕後大助手是？...B

走一條與粽不同的路

本土農糧的傳統與創新

文／陳威夙·企畫部企畫課專員 圖片／企畫部提供 插圖素材／freepik

米食一向是台灣重要的飲食文化，即便今日飲食西化，到了端午時節我們總會想起粽子的懷念滋味。主婦聯盟合作社透過計畫性消費，支持台灣本土的農業和文化。

鹹甜化口的小湘粽（上）、香氣濃郁的三杯雞粽（下）等米粽，與多款飲品零食好物陪伴社員迎接端午仲夏。

合作社歷年推出的粽子口味總是精彩可期，有鹹有甜，獨特口感和豐富的口味受到許多社員的喜愛。像是從不缺席的台灣北部粽、南部粽；委託阿南達以減糖、減添加製作的甜粽；差點因為生產者家庭因素停產，幾經思量又復產純天然鹼水製作的鹼粽。每一顆粽，都是得來不易的傳承心意，今年，還開創了充滿新意與風土特色的新口味，此外也採訪到產品部開發專員彭筠儒、游孟蓁分享開發粽品與本土農糧零食的巧思。

台式家常菜變成粽子可不簡單

說起最下飯的料理，三杯雞肯定榜上有名，多少白飯跟著它一起撫慰餓扁的肚子。這道色香味俱全的料理，當它入粽，炒煮、包粽，經過蒸煮再冷卻冷凍後，其實會流失風味，不比現炒的香氣濃郁。所幸生產者克服難題，使用指定御正去骨雞腿肉、豆麥醬油、胡麻油以及米酒完美再現其三杯醬香，佐以九層塔提味，簡直神還原熱炒精華。



- 1 爆米花加入友善種植的本土黃金奇異果粉，酸甜風味獨特。
- 2 花生冰淇淋口感綿密，有濃濃花生香氣。（花生過敏者請斟酌享用）

筠儒的開發小秘訣 絕不用香料，將新鮮九層塔打汁後加入三杯雞粽，既可減少黑葉看起來不美觀，又可以留住香氣，但加多了味道會苦，比例拿捏是關鍵。

孟蓁的開發小秘訣 爆米花中水果乾粉的比例調配很重要，太多會顯出酸度或只有甜味，來回調整才達到酥脆又酸甜的最佳口感。

小湘枕頭粽吃巧又吃飽

據傳南宋時期，先民為解決糧食短缺，發明這顆可隨身攜帶的米粽，今日成為著名的地方特色粽。形似枕頭的湖南（湘）粽精巧討喜，因應現代人的飲食習慣，改良成小分量，又不失傳統節慶感。使用指定長秈糯米、豬肉、鹹蛋黃、乾干貝、蝦米及豆麥醬油等食材，包入醃漬帶皮五花肉，以及奶油綠豆沙點綴，輕輕撥開日曬荷葉，淡淡清香與黏糯、鹹甜滋味交織出難忘的豐富口感。

筠儒的開發小秘訣 要找到能製作典型湖南粽的生產者不容易，還好鴨迷願意投入，經過來回討論溝通，才做出這款經典湖南粽。驚喜的是鴨迷找了荷葉來包，更增加風味和特色。

奇異果入酒、花生製冰 攜手開拓台灣農產新路

此刻粽香滿口，當然也要啣一口輕愉歡快。今年推出的奇異果氣泡酒，使用涂旭帆友善種植的台灣在地奇異果，將盛產中不同規格、不同熟度的果實，透過全食物利用來一場大變身，清新的果香和微甜的口感，加上微微的氣泡，讓讓味蕾在酸甜之間回味不已。（飲酒過量 有害健康）

涼口之餘再來口解饞小品。使用嘉義義竹鄉產硬質玉米，搭配黃金奇異果、本土二砂糖與洲南海鹽製作的水果風味爆米花，大大滿足味蕾。另一款焦糖海鹽口味則是甜而不膩，讓人忍不住咖滋咖滋，一口接一口！

說到喜迎入夏的消暑聖品，怎能少了合作社全指定原料的花生冰淇淋。不用加鮮奶油，花生醬研磨出來的油替代乳化劑，便能讓冰品滑順、口感綿密，香氣馥郁，無化學添加物的配方，大小朋友都能安心享用，如此良食與佳節共享的全新搭配，不僅增添節日氣氛，也帶來惜福知足、與農共好的餐桌回憶。

過一個對地球更好的安心節慶

合作社以「少一點身體肌膚的負擔」、「少一點環境影響」、「少一點食安風險」為三大訴求，端午節預購規劃天然茶飲、零嘴甜點，減輕備餐壓力、可加熱即食的本土肉品，以及呵護大小朋友的清潔防曬品等，每一支產品都有惜農愛土、良心製作的款款情意。預購即將開始，支持良善的生產者，也為台灣米食文化傳承注入新活水。綠



擁有專業營養師團隊的「雲端央廚」製作的德國豬腳可覆熟即食。

2023 端午預購 禮輕情意粽

預購時間：4/17(一)～5/6(六)
取貨時間：6/8(四)～6/21(三)
* 端午節 6/22(四) 站所當天休息
(預購詳情請關注合作社官網)



減塑新服務上路

自動洗衣精充填機

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／企畫部資料照片

減塑減廢是主婦聯盟合作社很重要的倡議，社員們對減塑也向來不遺餘力，除了在既有產品規畫和日常生活中實際減塑外，這次合作社將減塑的觸角伸向了「清潔劑」，於去（2022）年十月在新北市雙和站裝設了第一台洗衣精自動充填機。從第一個月洗衣精利用量約半桶緩步成長，到第三個月就達到每月約一桶半，相當於三個月減少約 36 個洗衣精空瓶，每月平均減少約 4,608 公克塑膠用量。今年三月下旬，合作社陸續在碧湖站、中壢站、竹北站、彰化站、台南站、美術館站這六間站所新增機台，服務社員同時也邀請大家共同創造更大的減塑力量。

充填機集結廠商、生產者、社員的多方努力

洗衣精充填機的開發早有跡可循。早在十餘年前，合作社就有部分站所使用大鐵桶承裝洗碗精，讓社員自備容器利用，但始終無法克服水桶關不緊、產生漏液，或洗衣精太黏稠無法出液的問題，

而且水桶也不利洗劑保存，於是實驗一段時間後只能作罷。後來也嘗試過使用回收飲品瓶器加工為再生原料¹，但指定回收塑料及加工製造的過程有許多門檻，因此產品部開發專員林碧君便著手規畫導入洗劑自動充填機。

找機器可說是第一個難關，市面上既有的液體自動販賣設備多申請專利，要導入得先耗資數百萬採購機器；若另行開發類似設備，則有侵權風險。路不轉人轉，產品部同仁把腦筋動到在居酒屋看到的清酒自動販賣機上，主動與生產機台的廠商洽談。廠商得知開發目的是為了環境永續，即便初期合作社僅下單一台，也樂意接受挑戰。經過不斷測試液體流速和時間設定，終於研發出適合洗衣精的設備。產品部表示，初次接觸時就感受到廠商的友善，找到理念相契的盟友，打通了第一關。

設備開發完畢後，組織部接著根據數據資料評估安裝測試機台的站所，綜合考量包括站所坪數、清潔劑貨架區位置、利用人數、洗劑銷售量等因素，



1 目前全台共有七間示範站所，開放社員攜帶空罐子到站使用洗衣精充填機。（圖片提供／雙和站）
2 2020年合作社號召社員回收塑膠牛奶瓶，並循環再製成洗衣精的瓶器。
3 位於雙和站的第一台洗衣精自動充填機，是合作社減塑的新嘗試。（圖片提供／組織部）

最後選擇雙和站。雙和站社員攜帶容器至站所櫃台結帳領取代幣後，自行填裝洗衣精。組織部專員高珮珊認為，新服務重點在於推動行為上的改變，當有更多社員願意改變過去的使用習慣，響應自備容器裝填，減塑的成效就會更明顯。

使是有機棉或麻布這類天然材質、或蠶絲蛋白等細緻衣料都可以使用。其中添加具有去污抑菌效果的檸檬草油，淡雅的香氣在中性洗劑中保存得更好，讓洗衣體驗更宜人。

成為洗衣精自動充填機示範站所的雙和站，站長黃豔馨分享，社員林惠倫利用後回饋很喜歡這種環保的做法，不會有在家囤積空罐的壓迫感，而且換算下來的價格比瓶裝更划算，高生物分解度的植物性油脂製成的界面活性劑，在成分上也讓人很放心。還有社員許願未來洗碗精也能使用充填機，在愛地球之餘還能省下一筆錢。^註

新版洗衣精酸鹼值近中性 保護衣料更親膚

洗衣精充填機供應的新版洗衣精，是由供應合作社各種清潔用品的綠宣生技有限公司生產。綠宣創辦人陳淑敏素來重視友善環境與人體健康，並以減少化學添加物為目標，因此對於洗衣精充填機減塑計畫十分支持。從前期產品開發、承裝評估都提供意見，研發出全新配方的「綠主張生態溫和洗衣精」，PH 值趨近中性 7，親膚性高，直接用手摸也沒問題。溫和的酸鹼值能延緩衣物的自然耗損，即

註

1 2020年合作社減塑專案「2+5 塑膠瓶的再生旅程 實驗性循環經濟產品」獲得經濟部中小企業處第四屆「Buying Power」特別獎。

社員如何響應減塑行動



- 1 重複使用包材、落實網袋回收。
- 2 利用永續產品，如減塑牙刷、牙線盒補充線、牙線器、洗碗精壓頭。
- 3 隨身攜帶環保容器與餐具。
- 4 攜帶容量 1000 毫升以上、附蓋子的容器購買充填式洗衣精。

邀請親友一同響應 改變居家清潔用品採購行為



善用公益金 創造與社會的共同福祉

文／許淑惠 · 第八屆理事、公益金小組召集人 圖片／各團體提供 插圖素材／freepik

合作社是利人利己的事業體，也藉著結餘所提撥的公益金，贊助團體或個人提出的行動計畫，實踐七大原則之一「關懷社區」，為社會共好與進步做出貢獻。2021 年度本社應分配結餘約有 4,135 萬，分配 10% 作為 2022 年度的公益金，經審核小組核定贊助共有 19 案，包含農業、環境、合作教育、光電能源、老年照顧、地方創生培力、助弱脫貧等面向的計畫。

合作找民主 為合作經濟困境找解方

2021 年協辦本社《合作經濟與社會共融》論壇的「台灣勞工陣線協會」，在盤點國內勞動合作社發展之後，發現國內合作經濟最大困境不在外部的挑戰，而是內部民主治理普遍不足，因而提出「合作找民主」計畫申請本社公益金。該計畫結合地方團體，透過三場「認識合作民主讀書會」、一場紀錄片《Can We Do It Ourselves》(中譯《工人搞公

司》) 放映及映後座談，籌辦營隊活動「合作找民主－青年經濟民主培力營」，以及編製《合作找民主－合作社訪談與教育宣傳手冊》，將抽象的民主治理理念轉化為可操作的實務，提供社區或青年發展合作事業、經濟自立的想像與具體輔助參考。

交會在食農教育 培力婦女微型創業

兩位先後入社的社員謝麗菁、李佳蓉，是台南分社議題小組的食農講師。在參與 2022 年內政部委託本社辦理的「合作教育種子培訓工作坊」之後，結合官田菱角及婦女微型創業的想法，提出「婦女微型創業培力計畫」，經由今(2023)年兩階段的培力工作，透過菱角入菜料理研發、修正配方到商品化，來推廣友善水雉與農人的本土菱角，支持官田里山生態發展；並預計從食農教育、加工、行銷到研發，培養希望二度就業或經濟自立的婦女，能有兼顧家庭及個人職涯，乃至創業的一技之長。

「沒有太多明天的日子－談自主老年」線上講座，主持人陳曼麗(右)與主講人曹愛蘭(左)默契十足。(圖片提供／台灣望年協會)



1 《我的老後生活筆記本》陪伴大家從各方面準備好自主老年。(圖片提供／台灣望年協會)
2 「合作找民主」營隊活動，引導青年學習合作經濟與民主決策。(圖片提供／台灣勞工陣線)

自主老年 高齡社會的積極準備

台灣已是高齡社會，本社中長期計畫亦投注相關資源應對此議題。由長期關懷老人福利與權益的學者、專家共同成立的「台灣望年協會」發起「自主老年居住與照顧意定書發展與試用計畫」，先邀請對老年居住與照顧議題有豐富經驗的學者、專家協助完成「自主老年居住與照顧意定書表格」初稿，再邀請 20 位長者訪談，依據其回饋意見進行檢討修正、完成「意定書協談手冊」，並召開記者會倡議、舉辦研討會與社會充分交流意見，期待意定書能夠提供積極規劃自主老年的工具，讓長者為老年生活做好準備，也讓未來監護人或照顧者能實現老人所期待的居住與照顧。

去(2022)年 11 月由望年協會和本社共同辦理的線上專題講座「沒有太多明天的日子－談自主老年」，以及今年二月「《我的老後生活筆記本》使用說明」線上課程，從社員踴躍參與的程度可知這是社員共同的需求。經由公益金贊助串起的資源連結，回饋協助社員充實財務、醫療、生活與照顧自主的概念與實務工具，可以為自己預約安心老年，這正是利他、利己、共好的實現。

有限資源策略運用 共同應對未來社會情勢

每年大約有 2、30 個計畫申請本社公益金贊助，審核小組考量資源有限、需要策略性運用，去年擬定以食物、環境、能源、照護、社區、合作這幾個扣合本社理念的面向，為優先補助之議題，與社員、社會一起應對未來社會情勢的需求。

此外我們也請各分社審核委員協力，邀請申請單位就近至分社營運委員會分享計畫理念、內容，與本社有更多的互動、連結。因為除了獲得公益金的實質贊助之外，各分社與地區營運也可能提供其他的在地資源、協力或關注，一起創造社區、社會的共同福祉。^綠



公益金挹注官田菱角婦女創業培力計畫。(示意圖提供／友善大地)

2022 年公益金小檔案

依合作社法，結餘需提撥 5% 以上為公益金，主婦聯盟合作社提撥 10%，優於法規。2022 年度公益金約有 413.5 萬。依同年社代大會通過修正的《公益金使用辦法》第五條，從年度公益金提撥 20% (約 82.7 萬) 挹注「農友及生產者急難救助基金」，以及年度固定提撥 30% (約 124 萬) 協力主婦聯盟基金會組織發展之外，亦贊助與主婦聯盟合作社理念相契的團體及個人計畫。更多公益金資訊公告於本社官網，請掃描 QR CODE。



公益金專區

書店即家

無論如河打造長照部落的多元實踐

文／梁秀眉 攝影／周雅鈴 · 無論如河店主、台灣基層護理產業工會理事

本文作者梁秀眉自2018年起，與其他三位店主共同經營淡水「無論如河」書店，2020年更成立居家護理所。書店空間採取多元開放的方式，作為推廣社會議題、關懷淡水在地的基地。



演員王瑀到書店分享舞台劇與新書。

我與有段師生緣分的小綠與阿勇、在淡水衛生所從事社區護理的雅鈴老師，曾一起籌組台灣基層護理產業工會，我們自稱無論如河的「書店女工」。「女工」象徵著護理工作者日夜勞動的奔波與操勞；而書店延續了這個勞動現場，希望如同家一般成為容器，承載著受苦的人們。

書店結合居家護理專業 補起政策與知識的缺口

許多人帶著疑惑走進書店，好奇護理與書店如何產生連結。五年來我們辦了近六百場的活動，促成不同群體互相認識與交流。而身為護理人員，從

工會到書店，我們一再經驗「護理價值的重要」與「勞動現實被忽略」的懸殊差異，「民眾需求」與「照護提供」之間也有著極大的落差。許多長輩在長照政策限制下得不到照護資源，家屬求救無門。

有感於此，我們在書店成立了居家護理所。家訪過後，有些家屬遇到健康問題或困擾，會到書店詢問交流，面對觀音山、淡水河的美景喝杯咖啡，買一本我們推薦的書，書店的空間延續居家護理的作用，讓家屬身心都得到了療癒和喘息。而來書店的客人，最常詢問的是：居家護理和居家服務員有什麼不同？



1 從書店陽台可以眺望觀音山與淡水河。
2 無論如河護理師執行居家照護。



其實，居家護理是由護理師到家中，提供專業護理服務，包含執行身體評估、管路更換以及照護技巧指導等；而居家服務是非專業背景工作人員擔任居家服務員進到家中執行身體照顧，比如基本身體清潔、協助餵食或灌食、翻身拍背等。居家服務員有其重要性，健保給付高於居家護理師，然而專業護理師其實需要更多教育與訓練，反映了台灣對護理專業的漠視與不理解。

貼近人的個別需求 建構都市裡的長照聚落

近兩年，無論如河承接新北市勞工局在三芝、石門、金山、萬里地區的「外籍家庭看護工勞雇安心計畫」，到府提供合法外籍看護免費的照顧指導，實踐偏鄉社區護理，發生了許多故事。

「我買了很多輔具，在那邊看他示範都很好用，但買回來卻發現怎麼也用不好。」護理師一踏進門，家屬就拿著移位板著急地說。

外籍看護搬不動患有糖尿病的陳奶奶，不合身形的昂貴移位板幫不上忙，下床移動至輪椅上需大費周章。我們建議移位時讓奶奶適時出力，除了減緩照護者的負重，移動同時也是日常復健。買錯輔具的家屬懊惱地想在耗材上省錢，測血糖時竟重複使用採血針，殘留血液容易滋生細菌，加上糖尿病患者容易感染導致敗血症，這錢省的得不償失。

類似這樣的故事層出不窮，我們不只進行看護工的指導，更進一步找出照護問題，貼近每個家庭的不同需求。

來工作坊共學敘說的力量

2023年五月起，我們將舉辦六場「家庭敘事社區實踐，生命故事工作坊」，分享無論如河團隊的居家護理實踐知識，並期待透過工作坊讓民眾學習敘說的力量，希望尋找關懷生命／家庭／社區長者議題的民眾，將工作坊所學運用於自身或家庭長者。欲了解更多活動詳情，請關注無論如河臉書粉專或私訊我們。



無論如河書店一角。

另一個案例，有位年輕的書店客人，為了與肝癌奮戰十年的阿公向書店求助。團隊討論出一個方案，用阿公會獲選「模範父親」的理由，讓阿公願意受訪，為他寫一本生命故事書。台灣的長輩普遍壓抑，把內心的不安、痛苦轉化成各種身體的症狀，是他們比較熟悉的表達方式。80多歲的阿公在引導下講了自己的生命歷程，訪談完沒多久，阿公病況急速惡化，家屬已有共識不送醫。癌末臨終原是難熬的過程，在專業的介入之下，阿公的生命故事書成為告別式上美好的紀念。

台灣常向荷蘭、日本取經長照經驗，長照土壤的厚度不亞於國外，本土接地氣的長照經驗值得重視。隨著經濟起飛，鄰里之間的情感關係愈來愈稀薄，但現今原住民的部落文化，還保留著不分你我的「互助精神」，這就是台灣長照最好的基礎。無論如河就像是都市裡的部落，用情感將書店、社區、照顧者與被照顧者之間的關係，如河流般慢慢聚集流動起來。

「把人當人看」的人性化照顧是無論如河想做的事。期待書店兼居護所的「去機構化」實踐，讓社區護理的理念落地生根，護病關係得以發展，讓我們好好對待彼此。 **結**

艾好艾生 梅香守山林

文、攝影／許雅芬·產品部農產開發專員

又到了梅子飄香的季節，讓我們與農友相伴，走一條和山林共存的友善與有機種植之路。

梅子是亞洲特有的果樹，除了台灣、中國、日本和韓國以外，其他國家很少栽種。每年清明節後，是台灣梅子的產季，南投、高雄甲仙，甚或花東的中低海拔山林，梅子陸續採收運送下山，收成的喜悅，在忙碌的梅農嘴角漾成笑紋，為初春新綠的山林憑添熱鬧氣息。



王貴香不忍家鄉的梅子因 921 地震路斷滯銷，咬牙向梅農收購。



胭脂梅是國產梅子的品種之一，果實的向陽面呈紫紅色，十分討喜。

然而這採梅的景象，30年前卻曾一度淪為絕景，原因是梅子的主要收購國日本將訂單轉往中國，全台青梅產業受到重創，許多農民因梅子收購價慘跌甚至無人問津，只能任憑滿山梅子落果、腐爛；也有人心灰意冷，打算剷除數十年老梅樹，改種檳榔。梅樹是深根型果樹，不只有助於水土保持，也可提供蜜源或棲地，一旦剷除改種，無異也將帶來生態浩劫！

所幸，終究有農友不肯放棄，努力堅持翻轉梅子產業，例如社員熟知的甲仙農會，還有從今年開始為合作社供應青梅的，南投產區的農友們。

王貴香——驗出農藥 一顆梅子也不要

南投是台灣梅子的最大產地，這裡的梅園多半位於深山林內的林班地，60%以上是造林，40%才是梅樹。農友王貴香引導梅農們投入有機種植，她跟梅農們約定，只要送來的梅子沒有農藥殘留，就以市價一倍價格收購，但

是一旦驗出農藥，一顆也不要！王貴香的這個策略帶動了信義鄉許多梅農跟進，大家不噴灑農藥及除草劑，努力種出最好的台灣梅，對於生態與棲息的生物，也減少藥物與化肥的危害。

柳家梅園—— 安全種植守故鄉

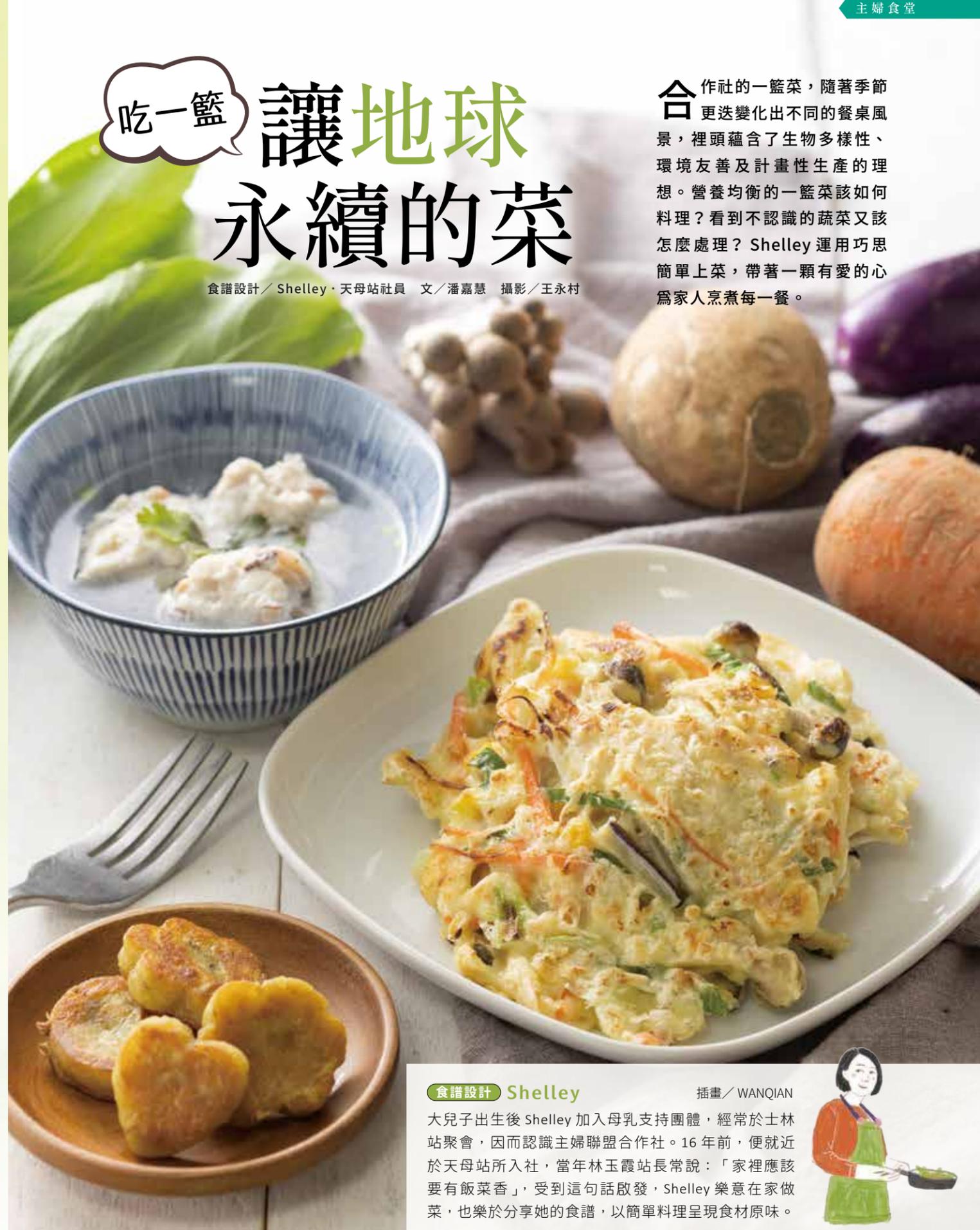
許多人以為梅子粗放於山林間，無須噴灑藥物。但事實上為了管理方便，以及市場要求的外表無瑕，許多梅農還是會噴灑藥物，以免黑星病、白粉病影響賣相。然而青梅多用於發酵加工，須經過浸泡靜置，製作過程中如有農藥殘留，也會被充分萃取出來，足見選擇友善/有機耕作梅子的重要性！

柳家梅園位於南投縣信義鄉牛稠坑地區，自日治時代便已開始栽植梅樹，2001年柳慶祥接手後，有感於農藥對人體健康造成危害，逐步轉作有機，取得有機驗證。雖然因沒有用藥防治，外觀不盡完美，卻是令人安心的果實。🌿

吃一籃 讓地球 永續的菜

食譜設計／Shelley·天母站社員 文／潘嘉慧 攝影／王永村

合作社的一籃菜，隨著季節更迭變化出不同的餐桌風景，裡頭蘊含了生物多樣性、環境友善及計畫性生產的理想。營養均衡的一籃菜該如何料理？看到不認識的蔬菜又該怎麼處理？Shelley運用巧思簡單上菜，帶著一顆有愛的心為家人烹煮每一餐。



食譜設計 Shelley

插畫／WANQIAN

大兒子出生後 Shelley 加入母乳支持團體，經常於士林站聚會，因而認識主婦聯盟合作社。16年前，便就近於天母站所入社，當年林玉霞站長常說：「家裡應該要有飯菜香」，受到這句話啟發，Shelley 樂意在家做菜，也樂於分享她的食譜，以簡單料理呈現食材原味。



造型 QQ 地瓜

帶著甜味的地瓜，不論跟米飯一起煮，或是煮成蜜地瓜，都深受大人小孩歡迎。地瓜盛產時就帶著孩子一起動手 DIY，把地瓜餅壓出各式可愛的造型，煎成金黃 QQ 地瓜餅，孩子就會一口接一口送進嘴巴裡。

材料

- 地瓜...300 公克
- 糯米粉...100 公克
- 二砂糖...25 公克
- 水...適量

烹調時間

40分鐘

作法

- 1 地瓜連皮清洗乾淨後，切小塊。
- 2 將地瓜放入電鍋，外鍋加入 1 杯水蒸熟。
- 3 取出蒸好的地瓜，趁熱拌入糖、糯米粉。若覺得太乾不易成糰可加入適量水調勻。
- 4 將地瓜糯米糰壓成 0.5 公分厚餅狀，用模型壓出各種造型（也可用手搓圓再壓成圓餅狀）。
- 5 平底鍋加入少許油，將造型地瓜餅煎至兩面金黃即可。



地瓜切得愈小塊，愈容易蒸熟。



選擇口感稍軟的蔬菜，或切絲更易熟，粉漿不宜太稠會不易煎熟。

綜合蔬菜煎餅

這是一道消化一籃菜裡各種蔬果常客的絕佳料理，紅、黃、綠、紫等顏色繽紛的各色蔬果，通通加進煎餅裡，讓孩子吃進各種營養不挑食。也可加入蝦仁、花枝升級成為海鮮蔬菜煎餅！

材料

- 各式蔬菜（青江菜、豆芽、鴻喜菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、茄子、玉米粒）...200 公克
- 豆腐...100 公克
- 低筋麵粉（或中筋麵粉）...200 公克
- 水約 1 量杯...250 毫升
- 雞蛋...1 顆
- 鹽...1 小匙
- 白胡椒粉...少許

烹調時間

20分鐘

作法

- 1 將所有蔬菜切絲，豆腐切條狀，備用。
- 2 攪拌盆中加入麵粉、水、蛋、鹽、胡椒拌勻，粉漿要調得稀一點。
- 3 將粉漿倒入蔬菜中拌勻。
- 4 鍋中入油燒熱，加入 1 大匙蔬菜粉漿煎至兩面金黃即可起鍋。

豆薯鱻丸湯

用虱目魚漿就可以變化出自己喜歡的魚丸口味喔！加進豆薯或芋薺增加鬆脆口感，還能滿足手作樂趣，是道簡單營養又快速的湯品。只要掌握煮魚丸的小訣竅，人人都可以成為魚丸小達人。

材料

- 虱目魚漿 1 包...200 公克
- 豆薯（或芋薺）...100 公克
- 紅蘿蔔末...10 公克
- 乾香菇...1 朵
- 薑末／香菜（或芹菜葉）
- 鹽／白胡椒粉／香油...適量

烹調時間

15分鐘

作法

- 1 豆薯去皮，拍碎或剝細；乾香菇泡軟切末，備用。
- 2 將所有材料（除香菜外）拌勻。
- 3 鍋中入水煮沸後熄火稍降溫，再以中小火加熱至鍋底微微冒泡。
- 4 用湯匙舀起作法 2 魚漿成丸狀放入水中，煮至魚丸浮起，再入香菜、鹽、胡椒即可關火。

煮魚丸時用中小火，方能留住食材鮮甜味道。





最有學術氣息的一天

在南港感受自由的味道

文・攝影／陳建竹・綠主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

現在的年輕人可能知道南港展覽館、台北流行音樂中心，問他們知不知道中研院？可能會給你一個傻眼貓咪的表情。

中研院是國家最高學術殿堂，高到我年輕時考上中文研究所也沒來過。不要說年輕人，我想一般人平常也不會想來中研院，總覺得跟自己的生活圈很遠。不過這次因為採訪南港站的機會來到中研院，才發現這裡環境清幽、空氣新鮮，是週末散步、散心的好地方。

首先，這裡的綠化做得很棒，院區內不管是哪條路的兩側，或是大樓之間，都有超多綠樹，到訪那天是三月初，還看到幾棵櫻花，我想就算是夏天來這散步，也不會覺得燠熱。其次，這裡有六個展覽館，每個展館皆可免費參觀，展館的屬性包含歷史、標本、美術類，仔細逛的話，一天是逛不完的。這次我花了比較長的時間參觀胡適紀念館，

陳列室裡的「常設展區」非常精彩，展示了他的著作、手稿、照片、遺物與紀念物等等。胡適提倡民主政治、言論自由，對後世影響極大，看著這些文物，彷彿回到高中歷史課聽老師教近代史。

如果逛一逛覺得累了想找地方歇腳，蔡元培紀念館旁的「Trine&zen 崔妮傑恩」可以喝咖啡、吃早餐，Trine&zen 的空間不大，但是有戶外區可以坐，拍照打卡很漂亮。位於研究院路二段的「書與咖啡」也有咖啡與點心可以吃，還有二隻店貓陪你玩。當然，直接到我們的南港站所買瓶芒果汁或仙草甘茶喝也很解渴，喝完再到旁邊護漁有成且綠化成功的四分溪走走，就是完美的一日遊。^綠

胡適紀念館

台北市南港區研究院路二段 130 號
02-27821147

他有 33 個博士學位

其實我查到的資料，有的寫 33、有的寫 36，反正都很難想像，竟然有人愛讀書愛到唸了 33 個博士學位在身上（包括榮譽博士）！這個人叫胡適，「大膽的假設，小心的求證」、「也想不相思，可免相思苦、幾度細思量，情願相思苦」、「要怎麼收穫，先那麼栽」，這些名言都出自胡適，也不得不佩服他。現在的紀念館就是胡適生前故居，紀念館成立之初，將故居的遊廊設為文物陳列室，但胡適的書與文物實在太多，後來在紀念館旁再建一間獨立陳列室，文物才有了適當的展示空間。故居本身不能拍照，有點可惜，無法跟大家分享。裡頭空間包含二個臥室、一個書房，還有頗大的客廳，與胡適最喜歡的餐桌。裡面完整保留了原本故居的陳設，包括胡適與朋友在客廳抽菸時用到的煙灰缸，沒喝完的酒也放在酒櫃裡。義工做導覽時講得雖然不多，但栩栩如生的小故事，讓短短的導覽也充滿樂趣。

■看過來：胡適曾在 1939 年和 1957 年獲得諾貝爾文學獎提名。



喝酒不開車 開車不喝酒



蔡元培紀念館

台北市南港區研究院路二段 128 號
02-26514771

他出了 65 本書

相較於胡適，蔡元培對現在的年輕人來說，可能更陌生，但他可是中華民國首任教育總長，還會擔任北京大學校長長達 11 年，1928 年至 1940 年專任中央研究院院長。蔡元培紀念館在胡適院長任內興建，是中研院早年召開院士會議及評議會的所在地。目前的紀念館在 2011 年完成整修，主要用途為展示、典藏蔡元培先生生前的相關文獻，定期舉行會議之用。

■看過來：蔡元培曾翻譯日本《妖怪學講義錄》一書，想藉此教育大家，從健全的知識來破除迷信。

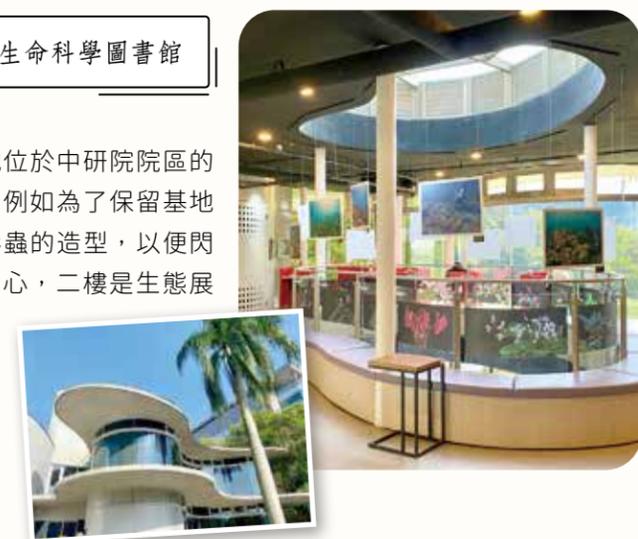
生態時代館

台北市南港區研究院路二段 128 號
02-27899829

這裡也是生命科學圖書館

生態時代館的所在位置原本是一棟老舊倉庫，由於基地位於中研院院區的景觀生態復育區，因此當初要重建時有許多特別的考量。例如為了保留基地上原有的老樹，建築師在規劃新建物時，設計出一個變形蟲的造型，以便閃躲週邊的榕樹、大王椰子等老樹。現在一樓是諮詢服務中心，二樓是生態展示空間，一、二樓都有桌椅可以讀書，對年輕人而言，這裡還是拍網美照的絕佳地點，全棟幾乎是清水模打造的建築，非常適合拍出 IG 常見的風格照片。

■看過來：週六、週日沒開，可別撲空。



Trine&zen 崔妮傑恩 微風中研院店
 台北市南港區研究院路二段 128 號

中央研究院腹地有 38 公頃，有 40 多座現代化建築，加上院區內的路並非棋盤式架構，Trine&zen 還蓋在小山坡上，第一次來的人容易找不到，但它的環境真的好，在小山坡上嘛，因此店外有綠意環繞，天氣好的時候坐在戶外喝咖啡很愜意。我點了班尼狄克蛋早餐吃，大概是前陣子缺蛋太久沒吃蛋的關係，他們的蛋吃起來特別香濃美味，沙拉也新鮮可口。平常我不太吃薯條，但 Trine&zen 的薯條炸得很好吃，又酥又脆，令人喜歡。冰美式不酸不澀，尾韻帶些微甘甜，挺順口。



■看過來：Trine&zen 只開到晚上七點，夏日坐戶外要小心蚊蟲。

就在蔡元培紀念館隔壁

書與咖啡&啣甜甜
 台北市南港區研究院路二段 7-8 號
 02-27827530

以前是皇冠書店

坦白說我是因為這間店有兩隻店貓才走進來，走進來發現四周都是漫畫書，一問之下才知道這家店的前身是皇冠書店，老闆頂下來開咖啡廳時連漫畫也頂下來了，我這年代紅極一時的《第一神拳》、《會長島耕作》都有。話說回來，他們甜甜圈還真不錯，烤過後才上桌，皮脆內軟，很容易上癮。這裡也有早午餐可以吃，除了固定的菜式，也可以自選配料組成自己想吃的早午餐。



■看過來：兩隻店貓，黑的叫亨利，橘的叫 Juice。



佇站夥伴

南港站長
 巫雲瑛

最喜歡的合作社理念
 全食物利用
 最喜歡的合作社產品
 有機棉

能見度增加的南港站

我到南港站準備採訪站長時，發現隔壁就是美 X 社，原本擔心會不會影響我們的生意，結果雲瑛站長說「應該是他們受我們影響吧，哈哈！」南港站原本在研究院路二段 34 巷，搬到現址後能見度增加，社員更容易找到，因此雲瑛打趣說道，是別人受我們影響。「而且我們現在招牌、形象做了統一規畫，店內看起來也更明亮，社員都喜歡這樣的改變，以前比較樸實啦。」

樸實的站所

講到「樸實」，幽默的雲瑛說，她剛到合作社時，最不習慣的是這裡的東西都「舊舊的」。不過她很快就明白，合作社除了惜食也愛物，因此每樣東西都盡量用到不能用為止，不會輕易丟棄。除了舊舊的站所，早年她剛到站所服務時，大家不習慣跟社員主動打招呼，她覺得這樣有點冷漠，開始主動跟社員說話，久而久之，整個南港站便有了活潑生氣。

中研院的「院區開放」活動

南港站的社員有不少人是中研院的教職員，雲瑛因此知道中研院有一個「院區開放」活動。我查了一下，這個活動從 2019 年開始，每年都在十月底展開，有演講座談、實驗室參觀、互動體驗等，很多學校都還為此包車前來觀摩，很熱鬧。這活動讓嚴肅的國家最高學術殿堂，也有親民的一面。

因為一包蘇打餅

我問雲瑛當初怎麼認識合作社？她說是因為一包蘇打餅。「我在學校當志工媽媽的時候，有位媽媽拿了合作社的蘇打餅乾請我吃，我一吃，驚為天人，天啊這什麼東西那麼好吃！」後來因為小孩大了，她想找份兼職工作，便來合作社上班。算一算，在合作社也服務了十年、當站長八年。雲瑛很喜歡跟社員的互動，她覺得從陌生人變成像家人朋友般的關係，是很美好的一段過程。她以前在外面做過服務業，客人就是客人，就是一般的買賣關係，「可是在合作社多了溫度與情感，我很享受。」

有機棉衣 讓地球和皮膚自然呼吸

從產地到我們穿上身，一件舒適的有機棉衣是怎麼來的呢？

文字整理 / 黃榆晴 繪圖 / 龔嵐欣





New Podcast

全新第三季
報到!

3月20日起 每週一17:00更新

合作大小事

用消費改變世界

社員、生產者、職員的心路歷程

合作瞭望台

專家相談食農、食育與環境議題

發現吃的不簡單

合作真珍食物

輕鬆料理有方法

達人說真食材的故事



一起實踐綠生活，我們空中見！

Podcast製播團隊 (左起) 于有慧、許淑惠、林邦文、蕭婉君

收聽管道

