

# 綠主張

No.228  
MAY.2023

你不「豬」道的事

來一場食光旅行

共同購買  
30年園遊會

溫體豬還是冷凍豬好？

破解豬肉謠言看這裡

兼負美味與健康關鍵

豬肉加工品自秘笈



5/13公平貿易日

# 公平多一點 世界好一點

## 你的選擇 守護土地和生產者

推廣期間：5/8(一) ~ 5/27(六)

邀請您共同支持公平貿易精神的友善良食，  
一起成為和我們並肩前行的合作力量。



雨林咖啡  
半水洗  
曼特寧(原豆)

直接連結產地，  
用合理的價格與  
當地合作，所得  
用在雨林保育和  
農友教育



有機巴拿馬濃黑巧克力 80%  
為產地小農和社員搭起一座橋梁，  
讓小農的生活可以獲得改善

公平貿易  
咖哩粉(原味)



糯小米

輔導部落轉型友善種植復育小米，用自己的物產讓部落青年有機會回部落

國際  
小米年  
2023



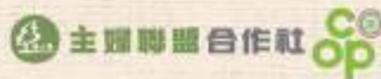
鮮乳坊 豐樂鮮乳  
致力改善乳業的不公平交易，  
促進酪農的永續發展



共同凝聚合作力量  
支持更多公平貿易產品



成為Line@合作之友  
公平新聞不羈絆



### 共購 30 與我

04 走在時代前端的環保媽媽 文/于有慧

### 專題報導

06 黑豬白豬 用心養都是好豬 文/蘇怡和

09 豬肉加工大解密 文/莊佩珊

10 全豬都好吃 專業餐廚撇步一點訣 文/莊佩珊

12 豬豬謠言 追追追 文/蘇怡和

### 合作脈動

14 相約台北華山來一場食光旅行 文/陳威夙

### 生活食育

16 享受吧！一場永續的旅行 文/曹仔君

### 合作知識+

18 後疫情的社員動態—記 2023 社代大會 文/彭桂枝

### 美好照顧

20 Oh Old! 柑 na 店：  
從共創看見青銀世代的共好 文/陳怡樺

### 姐妹會連線

22 實踐節能住宅 為自己和地球降溫  
文/吳心萍、許量然

### 農業觀察

24 產期調節技術的角色與任務 文/葉虹伶

### 主婦食堂

26 配飯好搭檔「五辛級」豬肉料理  
食譜設計/王品潔 文/高慧蓓

### 站所的散步

29 在台南神遊日本  
知事官邸、日式宿舍與日本風味下午茶  
佇站夥伴：郭盈慧 文/陳建竹

## 你不「豬」道的事

### 編輯的話



小時候很喜歡去住對面的姑姑家吃她滷的焢肉，焢肉本身就好吃，如果再沾上我姑姑自己熬煮的甜辣醬，尬的，此物只應天上有！焢肉沒吃完會冰起來，隔天早上，直接挖結凍的焢肉汁拌入熱騰騰的稀飯，感謝上帝讓姑姑住我家對面，讓我小時候就學會蹭飯…不是，是讓我小時候就喜歡吃豬肉。

豬肉是東亞、東南亞地區最受歡迎的肉類，吃我們都很會，但豬肉的各個部位如何料理才合適、豬肉的加工品如何兼具健康與美味？本期專題報導中的〈全豬都好吃〉、〈豬肉加工大解密〉將為大家說分明。另外還有一個有趣單元〈豬豬謠言追追追〉，請到營養師、品保專員、生產者就豬肉常見的迷思做個破解，讓大家未來可以安心利用。

不同世代的人如何化解隔閡、一同共好？「Oh Old! 柑na

店」共創平台做了示範，年輕人的加入讓社區變得熱鬧，長輩一同經營擔任店長，彼此互相支援也看到彼此的可能。後疫情時代旅遊業復甦，今年三月去日本玩的國人高達27.8萬，但全球8%的二氧化碳排放來自旅遊，緊接著的暑假旅遊旺季，如何玩得盡興又減少碳排？去（2022）年12月地球公民基金會舉辦「享受吧！一場永續的旅行」講座，教大家如何分辨與安排一場更有品質且兼顧環境的「永續旅遊」。

2023年為共同購買30週年，六月十日（六）、11日（日）將在華山1914文創產業園區舉辦盛大園遊會，請與我們一起聽演講、看表演、會農友，回顧這30年來的種種點滴，並期許下一個30年合作社愈走愈穩健。（文/陳建竹）



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、許淑惠、林其葵、林煥熒、蕭偉汝、  
陳玲珠、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 | 鍾佳好

封面攝影 | 林韋言

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 5 月 / 228 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 年四月號第 22 頁之攝影者周雅鈴職銜「無論如河店主、台灣基層護理產業工會理事」，應為文字作者梁秀眉，特此更正。

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷為落實資源再利用，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。



## 走在時代前端的環保媽媽——

# 姊妹結盟，不改初衷

文、攝影／于有慧 · 第八屆理事

主婦聯盟的共同購買源於三十多年前的環境關懷。台灣垃圾分類、資源回收政策上路，是主婦聯盟環境保護基金會發起人徐慎恕、王保子帶領的「環保媽媽」努力奔走，獲政府認同才全面推動。這些積極的志工，多數也是共同購買最早的支持者，胡雅美正是其中一員，產品開發、組班擔任班長，都深入參與。2008年她代表基金會與合作社締約，共用「主婦聯盟」名稱，維持姐妹般的關係。

### 推動減廢及資源循環的時代先鋒

33年前因身體不好，胡雅美提前從學校退休，卻一頭栽進環保教育推廣，第二人生更加精彩。由舊識引介，退休不久加入臺北市立師範學院環教中心，主辦農委會水保專案，辦活動、招生、培訓志工，不只如此，雅美也去動物園當志工，成立植物園生態保育志工團，無意間從報上得知主婦聯盟基金會推動資源分類、垃圾回收，主動加入擔任義工。

雅美把在環教中心學習到的知識、訊息、人脈及志工培訓制度帶進基金會，投入環保委員會，和其他十多位委員一起關注生活環保，執行資源回收與垃圾分類專案。她們打開一包包垃圾，秤重、記

錄，發現三分之一可再利用、三分之一堆肥，不能處理的極少。後續向台北市環保局申請廚餘堆肥示範區計畫，雅美擔任廚餘堆肥班班長，收集附近40多戶家庭廚餘，由專人送往兒童育樂中心專區處理，當時台北市有20多個社區參與，台大園藝系鄭正勇教授還研發肥土菌，讓廚餘快速分解。

環保媽媽們也關心廢油問題，實地訪調發現攤販、小飯館多直接倒入水溝，餐廳由專人收取，流向不明，廢油若經氫化再製有害健康，亂倒則污染環境。她們一方面對政府施壓，也參觀肥皂工廠，部分媽媽甚至到日本學習廢油作皂，努力自製環保家事皂，這也是主婦聯盟合作社環保家事皂的由來。又當年台北市環保局維護市容專案，媽媽們也



胡雅美在台北植物園解說生態。(照片提供／胡雅美)



- 1 胡雅美從主婦聯盟基金會參與到合作社。
- 2 十多位基金會環保媽媽多年來感情不變，每月在雅美家聚會。(照片提供／謝璧如)
- 3 胡雅美到武功國小帶孩子種菜，做食農教育。(照片出處／《真食育》，天下生活出版)
- 4 胡雅美(右)與女兒范力勤到站所採買。

擔任觀察員，早、中、晚不同時段查哨，協助政府公共垃圾桶設置決策。她甚至當過公廁檢查員，志工的力量讓公廁衛生問題獲得改善。憶及當年每週開會，認真探討問題並且動手改善，推動不漂白再生衛生紙，不只少砍樹，更因再生衛生紙易分解，可直接沖進馬桶，減低污染及垃圾量。

當年，環保媽媽的生活環保實踐，社會高度關注，志工們經常受邀宣講，上電台、電視，也在幾家報紙寫專欄，推動生活環保理念，胡雅美說：「曾經一天跑六場！從早忙到晚。」

### 把醜菜留給自己

共同購買最早是從基金會消費品質委員會發起，基金會志工媽媽常跨組幫忙。林碧霞和翁秀綾上山看原住民農友，雅美會跟著去評估水保狀況。志願當班長，挨家挨戶找班員，當時住景美老公寓四樓，最多時有17位班員，接菜、分菜、聯絡班員、算帳，常忙到晚上九點才能吃飯。女兒范力勤補充，「以前菜都放一起，家裡要準備很多袋子幫忙分裝，通知班員，當年沒手機，有時人來，菜還沒有來，班員就在家聊天分享；有些班員來得晚，一按門鈴就衝下樓把菜拿給班員」，范力勤回想當年課業壓力大，並不開心在家幫忙分菜，而且「媽媽都把最醜、最不好的留下來」。

共同購買早期菜況不穩，班員常嫌不好吃或不會煮，就要「賣給雅美！」雅美忍不住哈哈大笑，先生當時對共同購買的菜也搖頭，「這些菜根本鴨子吃的，我們還吃？」雅美說：「菜不好看，但知道這是好東西，更多人參與，可造福人，也造福土地。」

### 母女攜手以共同購買行動愛地球

參與基金會十多年，從環保媽媽志工到董事、主婦聯盟合作社第二屆社員代表，2008年雅美出任基金會董事長，與合作社當時的理事主席陳岫之締結姐妹會，共用「主婦聯盟」名稱，「合作社也承諾飲水思源，每年回捐100萬給基金會」。

力勤稱媽媽像是腳踩風火輪，「30年前去自助餐就自帶餐具，我們都覺得丟臉，現在回想，覺得媽媽和阿姨們真的很先進。」

或許是曾任國小女童軍團長，認識植物、關心環境一直是雅美的最愛。她謙稱「能做就盡量做」，其實這20多年的志工生涯已影響很多人，連女兒也笑稱「自己和媽媽從平行世界變成一顆行星」，母女距離更靠近了些。力勤每週會到站所採買，也和朋友分享「源頭減量」，若做不到減量也要減容，把紙盒、空罐壓扁再丟，「減容減量就是做到世界公民小小的責任，這件事很重要。」她這麼說。綠



# 黑豬白豬 用心養都是好豬

文／蘇怡和·北南分社社員 攝影／李友欽

三個月大的平埔黑豬仔，頭好壯壯。



常聽人說黑豬仔肉雖然貴但特別好吃，到底黑豬美味，還是白豬好吃？來聽聽養豬專家及動物科學技術系教授分享黑、白豬種的大哉問，肯定能釐清許多你不「豬」道的事。

## 黑白豬市占率大翻轉 其來有自

現今台灣白豬市占率約為 87%，老一輩童年記憶卻都是以黑豬為大宗，「小時候家裡就是養黑豬，當時白豬可是很稀罕的呢！」中央畜牧場主人蘇鵬分享過往貼補家用飼養黑豬的經驗。

台大動物科學技術學系專攻動物遺傳育種、飼養管理與分子生物的王佩華教授說明，台灣黑豬是逾百年前從中國大陸帶來的品種，也有學者研究認為台灣黑豬種源可能源自於南島語系，早期來自中國大陸的黑豬品種主要為

中央畜牧場詳實紀錄豬隻生長相關數據，以分析並優化飼養流程。



桃園種、頂雙溪種和美濃種。而白豬是約 50 年前才由台糖從歐美國家引進，目前台灣商用白豬以兩大生產系統為主，分別是 LYD 和 LD 雜交肉豬，也就是以代表藍瑞斯的 L(Landrace)、約克夏的 Y(Yorkshire)、杜洛克的 D(Duroc) 配種而來。

「國外的種豬育種選拔觀念好，所以用洋種豬繁殖的後代具雜交優勢，能確保後代有強健體魄。」中央畜牧場就是從國外購買健康的洋種豬，配出抗病性強、生長性能高、肌間脂肪均勻的 LYD 種豬，七個月可養至約 120 公斤。

## 基因定序及分析 找回黑豬原始種

黑豬在糧食短缺年代，只能靠香蕉梗、黃豆渣及廚餘等填飽肚子，營養不足導致生長性能差，飼養週期近一年，養育成本及染病風險皆高，所以飼養黑豬的業者漸少，時至今日，黑豬供給量僅有 13%，物以稀為貴，黑豬價格因此高於白豬。

不過，看著伊比利黑豬、鹿耳島黑豬等地域黑豬品牌，基於品質穩定受國際饕客青睞，春發成牧場主人李榮春期待台灣黑豬也能站上國際舞台，便以科學飼養和基因定序驗證溯源，經過辛苦的六代培育歷程，成功找回平埔黑豬原始種。

他也讓平埔黑豬跳脫傳統廚餘餵養，和白豬一樣以大豆、玉米等原物料作為主飼料，並加入農業副產品，如黃豆渣等，提供豬隻相對精準的營養。黑豬生長速度較白豬慢，肌肉纖維熟成時間較久，脂肪在體內堆積多，美味度因而提高，台灣黑豬甚至出口至香港、菲律賓、南非等國家，走向國際。



以原始 DNA 較相近的豬隻育種，李榮春經六代培育找回平埔黑豬原始種。



春發成畜牧場以密閉負壓畜舍環控電腦管理，創造舒適環境、阻隔外界細菌病毒，讓黑豬健康成長。

## 重視環保 建置友善畜舍

中央畜牧場和春發成黑豬都以現代化科學方式養殖，畜舍通風良好並建置恆溫、恆濕系統，即便遇到氣候變遷也不影響飼養環境。李榮春建置符合 ESG 規範的牧場，亦朝著符合歐盟倡議的豬隻動物福利飼養概念，購買新式設備，訪客站在豬隻污水糞便處理區前也不覺得臭。而中央畜牧場的豬舍乾淨寬敞，一踏入豬舍，豬仔們就活力十足的湊過來嗅聞，為解決糞尿與廢水，蘇鵬建置沼氣發電機系統，也進行產學合作使豬糞尿成為可養魚的再生水和蔬菜有機肥，達成循環經濟。

「養豬如果造成環境污染或資源浪費，我會對不起自己的良心。」蘇鵬的話言猶在耳，以前人說不讀書就去養豬，但看著這些有理想的畜牧場，發現要把豬養好，需要整合的專業超出想像。**綠**



蘇鵬(右)與兒子蘇揚分享豬糞變綠能的甘苦路。紅袋為集氣(甲烷)袋。(照片提供/中央畜牧場)

# 合作社的「豬」隊友

合作社豬肉供應始於 2000 年四月，最初與信功合作，而後，因應內需與共好原則，陸續有更多生產者參與，用心經營牧場是這些「豬」隊友們共同的堅持。

獸醫師出身的蘇鵬，從種豬來源、原物料進口、開發飼料配方、沼氣發電系統、排泄物轉化再生水等都不假外人，一條龍經營模式是國際都少見的非典型畜牧場。

## 中央畜牧場



利用基因定序鑑定技術純化黑豬基因，復育出品質穩定的平埔黑豬，全程不食用廚餘，對於動物福利亦相對重視，牧場引進諸多新式養殖設備。



## 春發成畜牧場

堅持落實良好品種、飼養管理、屠宰分切與低溫配送等四種產銷環境，且率先合作全豬利用，屠宰、分切、加工一貫，工廠多年來保持少見的「雙優級」驗證。



## 信功實業股份有限公司



## 保證責任花蓮肉品運銷合作社

屬於社間合作的生產方。採用網室豬舍隔絕病原，配合良好飼養觀念，從飼料、養殖到屠宰、分切之生產過程，皆嚴格管控，減少疾病發生和藥物使用。

### 【豬豬冷知識】

#### 別再說我笨得像豬！

豬其實很聰明，看完以下幾點後，絕對讓你大改觀：

- 1 嗅覺敏銳的母豬可幫人類協助尋找深埋樹木根部的松露。
- 2 母豬不願當奶媽。以氣味辨認孩子，非親生的豬寶寶來吸奶，會被咬死。
- 3 從動物行為實驗得知，豬會模仿人類行為；若人碰觸搖桿有食物落下，豬便會主動碰觸搖桿。
- 4 豬隻學習能力高，若給予教導，可學會至固定位置如廁。

# 豬肉加工大解密

文/莊佩珊·北南分社社員 圖片/企畫部資料照片

合作社多款豬肉加工品，從早餐的火腿、培根到晚餐的香腸、貢丸、肉酥一應俱全。如何減添不減風味，產品部與生產者來為大家解答。



## 水餃

水餃內餡指定使用豬肉、豬油、當季蔬菜，多款水餃並指定鹽、糖、醬油等調味料，品質穩定安心。主要生產者沛騰食品自己絞打豬後腿肉，控制絞肉細緻度；並以豬骨跟鹽熬製天然高湯加入內餡攪拌，以增加餡料肉汁口感。麵皮成分單純，不添加澱粉酵素或抗氧化劑，皮餡比例合宜一致。

生產者信功採用電宰後 30 分鐘內的新鮮後腿豬肉，不冷凍再加工以避免破壞纖維。整塊後腿部位肉水煮後，利用機器碾成絲狀，保留豬肉「一絲一絲纖維」的口感。

## 肉酥



## 鹹豬肉

以簡單的糖、鹽、米酒、天然辛香料等調味品拌入五花肉，經真空按摩機攪拌入味；使用五香粉、黑白胡椒、花椒粉增添味道層次感。生產者花肉社說明肉品的品質是關鍵，以不添加藥物的獨立生產線製造飼料，品質穩定；固定契約牧場，完整生物防疫措施，確保豬肉無藥物殘留。



## 無添加貢丸



僅以豬肉、豬油、糖、鹽四種原料製作，去除坊間貢丸常見的粘稠劑、結著劑、調味劑等添加物。為保持風味，生產者振鈞公司重新找尋合適的豬肉，與中央畜牧場契養 10 個月以上纖維富彈性的足齡豬、藉完善冷鏈運送維持肉質彈性，並延長播漬製程以提升漿性及口感，實驗數百次方得出最佳成品。

## 培根等製品

信功的培根選取油花分布均勻、肥瘦相間的整塊五花肉，採取全人工裁切、壓製，成品口感紮實、Q 彈不油膩。火腿則使用大里肌，切面的色澤及油花分佈均勻，口感脆軟。兩者皆以櫟木煙燻，風味十足。漢堡肉使用豬後腿肉，幫助全豬利用，產品不添加亞硝酸鹽、磷酸鹽，並拌入新鮮蔬菜如洋蔥、紅蘿蔔，增加爽脆口感。



## 香腸



生產者花蓮縣肉品運銷合作社（簡稱花肉社）捨棄有健康疑慮的亞硝酸鹽，採用食品工業研究所技術移轉的芹菜粉，達到保持肉色並抑制肉毒桿菌。為減少調味料用量，肉品在管控良好的環境下冷藏醃漬長達兩天以完全入味。考量口感以及社員健康要求，降低油脂比例，瘦肉 75%、油脂 25%；油脂選用豬背脊油，與豬肉交融滑嫩多汁。此外採用天然豬腸衣，口感尤佳。🌿

豬是從頭到腳都是寶，但各部位肉質不同，烹調時大有學問。影響口感的因素主要在於肉質本身，油脂的比例、分布，以及筋膜組織多寡等，適合的料理方式也各有不同。

### 選對肉 料理多樣又輕鬆

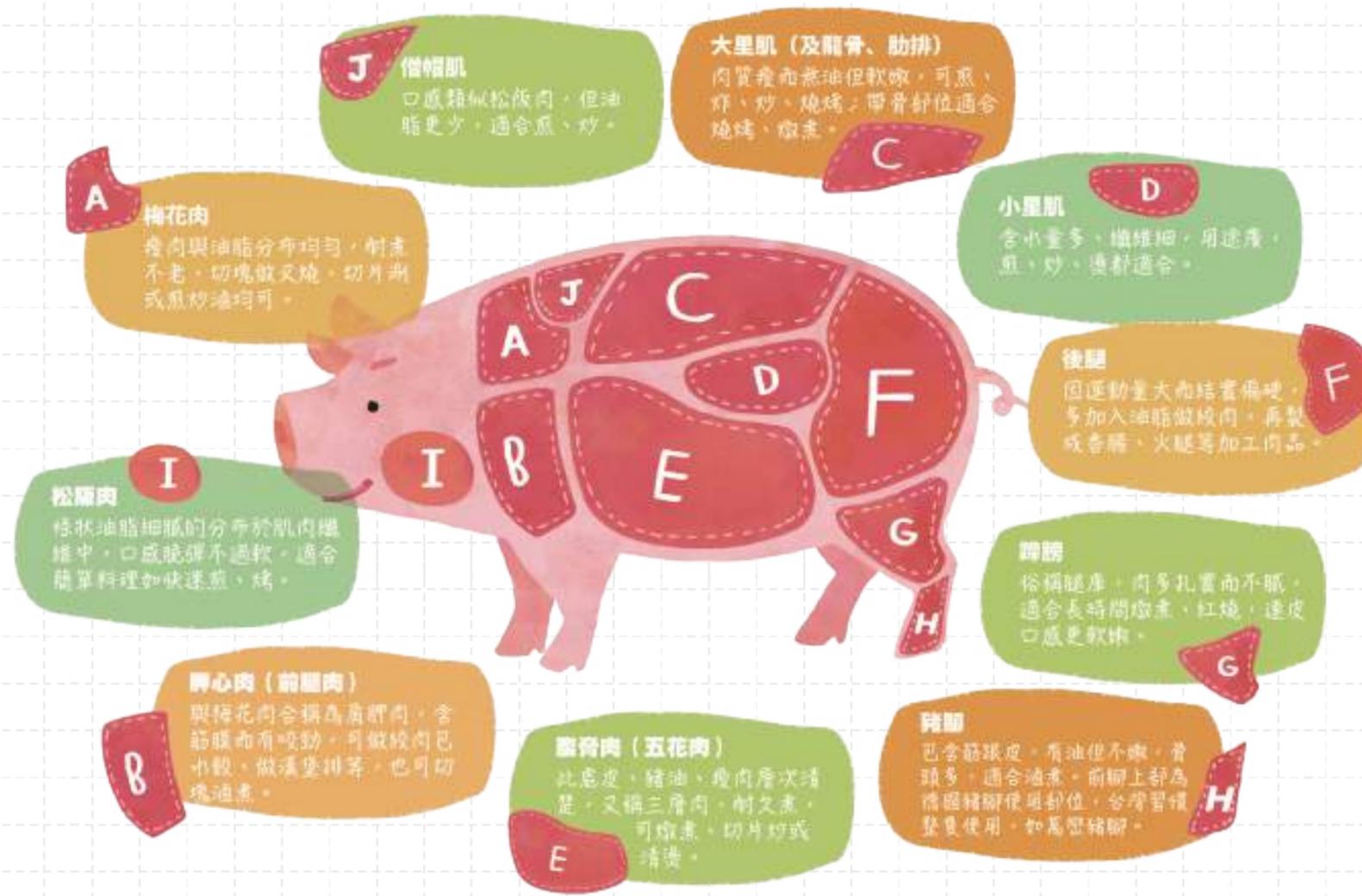
最受主婦歡迎的豬肉部位，梅花肉當之無愧，樂天皇帝餐飲行政總廚陳秋祥解釋，梅花肉含水量高，肥瘦均勻，口感好作法多。一般可切大塊燉煮紅燒，或烘烤做叉燒肉，也可切薄片涮火鍋，以肉片蔥燒煎炒均可。同樣受青睞的是小里肌，該處為豬隻運動量最少，豬肉中最柔軟部位，陳秋祥說明，其纖維細緻好烹調，不論煎、炒、燙均不柴老。

松阪肉、僧帽肌近來很受歡迎，口感Q彈又帶油脂香。中央畜牧場場長蘇鵬解釋，松阪肉位於豬頰連結下巴處，一頭豬僅有兩小片，號稱黃金六兩可見其珍貴。僧帽肌位於豬頸連接里肌處，又稱二層肉，數量亦少而價值高。兩者肌肉紋路類似口感相近，然松阪肉油脂較多而軟脆些。料理時陳秋祥提醒，這二個部位乾煎太久反而會讓油脂的美味流失，以松阪豬為例，把肉片成厚度一致，以中大火煎到表皮有點焦黃狀即可。

陳秋祥推薦家庭烹飪使用梅花肉、松阪肉、小里肌等，這些部位口感佳，烹調方式多樣，即便非專業廚師，也可輕鬆料理。

### 醃製拍打、走水去腥 一點撇步更好吃

全為瘦肉的大里肌，雖油脂少但位於豬隻少運動處，因而肉質軟嫩，可切絲切片快速煎炒；又因肉塊工整特別適合製作肉排，如炸豬排或戰斧豬排（帶骨）。煎炸



## 全豬都好吃 專業餐廚撇步一點訣

文、攝影/莊佩珊·北南分社社員 插畫/Hui

時想避免肉質柴老，陳秋祥說明餐廳會使用一點小蘇打粉醃製，幫助軟嫩。蘇鵬則建議可用鳳梨醃製，藉鳳梨酵素讓肉質軟化，另外也可以拍打截斷筋膜纖維，讓口感鬆散容易咀嚼。

五花肉是平民美食如控肉、肉燥的基底，肉質Q軟但層層肥肉讓有些人望之卻步。陳秋祥建議把肉切薄些，再沾醬吃，如蒜泥白肉，可降低油膩感。此外也可先將五花肉

蒸煮約50分鐘，使油脂流出再下鍋煎炒，可快速料理保持口感。另外與汆燙相較，蘇鵬也推薦蒸煮可保持肉的甜味不流失。

豬肉其他部位如後腿肉，前腿肉（胛心肉）含筋、膜等結締組織，運動量大肉質結實偏硬，常拿來做絞肉，並加入其他部位油脂提高軟嫩口感。蘇鵬進一步解釋，後腿肉塊較前腿肉大，肉中間隔的筋、膜、油脂較好清

修，專業餐廳要求絞肉肥瘦比例，多偏好後腿肉。而位於下肩胛處的前腿肉，因運動量大肉紋理粗，雖也多用來做絞肉，但筋、肌膜較多，價格略為便宜，陳秋祥提到，是多數自助餐、小吃店常用部位，切絲、切片、滷煮尚可使用。

除了料理技巧，去腥味是豬肉料理重要一環。腥味產生原因包含豬肉新鮮度以及公豬睪丸分泌特有體味等，台灣目前公豬幼時均進行閹割手術，腥味少見，因此購買優良、新鮮肉品是重點。蘇鵬說明應選擇肉色鮮潤，非暗紅、過白或出水者。陳秋祥建議可以走水方式，浸泡豬肉於水中，冷藏半小時，換水數次可幫助去腥。

整體而言，肉質紮實的部位，除作成絞肉，多適合緩慢烹調的燉煮，蘇鵬解釋這可使結締組織分解，釋出潛藏肉中的膠原蛋白，豬腳也可以此方式料理。

國人每年每人食用約35公斤豬肉（註），一點知識與技巧，就可讓豬肉料理成為最美味的養分來源。●

註 中央畜產會 2021年台灣養豬統計手冊。

### 主廚介紹

**陳秋祥**

樂天皇帝餐廳 行政總廚，從事餐飲超過40年，擅各式中餐，尤精江浙菜系。喜歡研究料理新知，認為料理少調味、原味最適宜。

**綠** 近期有媒體報導，梅花肉是豬隻打針的主要部位，甚至會引起病變產生肉瘤，應盡量少吃？

**君** 農委會和台灣冷凍肉品同業公會皆申明過，豬隻注射疫苗早已行之多年，屬正常防疫措施。豬同人體，肩頸施打疫苗處會因免疫細胞發炎而有腫脹的生理反應，就跟人體施打疫苗偶有腫脹情形一樣。而一般肉商會將疫苗施打處的腫脹部位清除，不會影響外觀、消費者感受、品質及安全。

**平** 國內合格的屠宰場都有國家指派客觀公正的屠檢獸醫師駐站，若毛豬屠體有病變等不合規範處，就會整頭淘汰，不會流入市面。



**綠** 為何牛肉可以吃半熟，但雞肉、豬肉不行？

**君** 不同動物身上的寄生蟲不同，牛肉身上的牛肉條蟲（*Taenia saginata*）經研究指出，在足夠的低溫冷凍與時間條件下，能將肉中的幼蟲殺死，因此牛肉較無寄生蟲的問題。

**平** 豬肉身上的旋毛蟲（*Trichinella spiralis*）和豬肉條蟲（*Taenia solium*），以及雞肉易感染沙門氏菌（*Salmonella*），都需經過高溫加熱才會死滅，若未煮熟食用會產生腸胃不適，嚴重可能致命，因此豬、雞必須全熟食用，避免染病風險。



# 豬豬謠言 追追追

文／蘇怡和·北南分社社員 圖片／企畫部提供 插畫／WANQIAN

坊間與網路有許多關於豬隻的流言蜚語，迷思與錯誤訊息讓人食不安心，月刊邀請主婦聯盟合作社營養師、產品專員與生產者一起聊聊關於豬肉的四個謠言，還豬一個清白！

**綠** 綠主張 / **君** 營養師陳文君 / **平** 產品專員楊子平 / **春** 生產者李榮春 / **鵬** 生產者蘇鵬

**綠** 豬肉有腥味代表不新鮮？

**平** 豬肉產生腥味原因眾多，並非一定是肉品不新鮮。通常養殖環境不理想、豬舍清潔頻率低，讓豬隻躺在糞尿中，會因被細菌污染而有腐臭味，豬肉本身的油脂接觸空氣過久也會產生油耗味或腥臭味，還有種說法是吃廚餘的豬隻，因食物來源混雜且無法管理，較易有腥臭味。另外，若公豬閹割不完全，使副睪持續分泌雄性素，也會產生腥臭味。而合作社肉品供應的生產者們，個個在環境與飼養過程都用心照顧，相對來說較無腥臭味問題。

**鵬** 其實，歐盟與美加地區基於人道考量已經不進行動物閹割，所以國外進口的豬肉品較容易有腥味，但和新鮮與否關聯不大。



**綠** 溫體豬一定比冷凍豬新鮮且美味嗎？

**平** 首先是新鮮議題，溫體豬讓人有疑慮的重點是冷鏈問題，肉品在低溫環境下才可抑制細菌生長，現宰溫體豬放置室溫就會開始滋生細菌。以現行屠宰場作業時間，是凌晨將屠體送至菜市場與加工廠，深夜肉攤難免有蟑螂、老鼠等蟲害且無冷藏設備，當夏季室外溫度常態性超過 30 度時，與細菌繁殖最佳溫度 35 度差異不大，所以微生物感染風險高。

至於美味，肉品以傳統冷凍方式緩慢結凍時，豬肉纖維會因被冰晶撐大導致口感粗糙，然而隨著冷凍技術發展，合作社供應的畜產品皆是急速冷凍，讓肉品凍結形成的冰晶較小，如此一來解凍後口感與溫體豬相去不大，且免除細菌滋生風險。

**春** 我們家（春發成牧場）處理豬肉與外海抓到黑鮪魚的作業模式相同，急速冷凍後的生魚片口感跟現流一樣，豬肉也是如此。

**鵬** 先進國家已難見到在常溫環境販售溫體豬，台灣政府也同時在推廣冷凍豬，消費者需要打破傳統消費的慣性。**綠**



## PEOPLE DATA



**陳文君**

台北醫學大學保健營養所畢，曾任檢驗分析師、生技業營養師等，現任主婦聯盟合作社產品相關之營養師。



**楊子平**

臺灣海洋大學水產養殖系畢業，曾任飼料廠專司水產飼料配方之實驗，現為主婦聯盟合作社產品開發專員，含括水畜產、調理食品。



**李榮春**

春發成牧場主人，曾參與合作社中秋預購生產者，其牧場育種平埔黑豬，為台灣黑豬留種。



**蘇鵬**

中央畜牧場主人暨獸醫師，供應合作社豬肉近七年，重視環保議題，牧場設有沼氣發電系統。

從1993年一月開始，1,799個家庭首次以共同購買的方式直接向農友訂米和葡萄，30年來，這份關心家人、關心環境、關心生產者的美好初衷，走出一條曲折精彩的「共同購買運動」之路，在這條路上今日已聚集八萬多個家庭的支持。

當初一群媽媽們的堅持，加上有一群生產者對土地友善的傻勁與信念，所掀起的菜籃子革命，讓今日大眾熟知的食安觀念，終於從漠視轉為重視。今年適逢共同購買運動30週年，合作社舉辦睽違數年的園遊會，以音樂、野餐、市集、遊戲、短講、展覽等多元展現，積極與社會對話，邀請老朋友、新朋友於六月10日、11日這二天，一同來台北華山歡度週末，感受「疫後復甦、食時安心」的全新能量。

### 逛市集聽短講 產地餐桌零距離

華山大草地現場有50個攤位，等你提起菜籃，來裝進更好的未來。這次邀請到生產者老朋友洪箱、銀川、看天田、瑪諾蘭迦、馥聚、邱經堯兄弟、民生醬油等，讓你一次品嚐台灣本土食物的美好原味；理念好朋友地球公民基金會、上下游市集、植物醫生、青芽兒、仁舟淨塑等，與你分享對人和環境更好的生活方式；地區營運的志工媽媽們則帶來綠食育活動，原來在日常生活就可以輕鬆實踐綠行動。

當然，限時美味不可少，千萬別錯過雙日限定的主婦食堂餐車，將提供合作社指定食材製作的隱藏餐點，溫暖你的午後食光。

菜籃子革命的下一步走向何方，用15分鐘接力短講邀你共同交流思索，在這場有如合作社生產者版的TED大



## 相約台北華山來一場食光旅行

文／陳威夙 · 企畫部企畫課專員 圖片／企畫部提供

會，你可以一次聽見11位生產者擁抱土地的奮鬥故事。主題涵蓋「友善環境」、「非基改」、「公平貿易」、「本土農糧」、「減添加物」等讓世界更好的前瞻觀點，帶你看圖聽故事，體會行動背後的堅持與挑戰，共振出我們與生產者之間更深刻的承諾。

### 聽金曲獎音樂藝術家 唱土地的歌

同時邀請到七組來自不同背景族群，獲得金曲獎殊榮的音樂藝術家，包括林生祥樂隊和大竹研、羅思容、農村武裝青年阿

達、龍珠慈仁、吳志寧與吳晟父子、巴奈、黃建為等，穿插兩天表演活動，在他們豐富多元獨樹一格的音樂風格裡，蘊藏對土地深厚的情感，以及對社會和環境深刻的關懷和反思。

首先，2022年以《今本日係馬》專輯入圍最佳客語專輯的羅思容，將帶來歌謠裡客家人文、山川的美好觸動；接著，林生祥樂隊和大竹研、巴奈及農村武裝青年阿達則以音樂為武器，為農村、部落的未來奮力發聲；在台藏族歌手龍珠慈仁將帶來西藏民謠，傳遞藏族文化的力量和美麗；黃建為、929樂團主唱吳志寧和吳晟父子，以民謠溫柔娓娓道來，唱出對土地全心全意的愛。

### 玩桌遊看展覽 神秘小禮帶著走

逛完市集聽完音樂，還有很多精彩的周邊活動繼續拉近我們與愛地球的距離。深受社員家庭喜愛的綠食育活動熱情上場，有減塑減廢、減添加、本土米食、豆腐搞非基、格外惜食、樂齡福祉長照等多元主題，歡迎大小朋友組隊挑戰。想要沉浸桌遊大會的熱鬧氣氛？資深社員同時也是女巫店創辦人彭郁晶，將會帶來廣受女巫店客人歡迎的食農桌遊，暢玩綠食力；你也可以聆聽志工媽媽的解說導覽，一起傾聽環境保護的路上，一路走來一群媽媽的努力與堅持。只要參與講座、市集、拍照打卡上傳活動，完成闖關任務，即可獲得良食神秘小禮。

這場睽違已久的共同購買30週年園遊會即將來到，我們一起聚集「共同購買改變世界」力量，達成友善土地、永續地球的願景。合作社衷心期待你共襄盛舉，留下你的菜籃宣言，為生產者鼓舞打氣，讓地球收到你的行動祝福，為守護我們唯一共同的家園盡一份心力，六月我們園遊會見！<sup>綠</sup>

### 共購30園遊會

2023年6/10(六)、6/11(日)  
上午10點至下午6點

華山1914文化創意產業園區  
(台北市中正區八德路一段1號)

### 活動亮點

華山大草地 土地腳印音樂會、真食好物市集、短講、特別限定菜單餐車

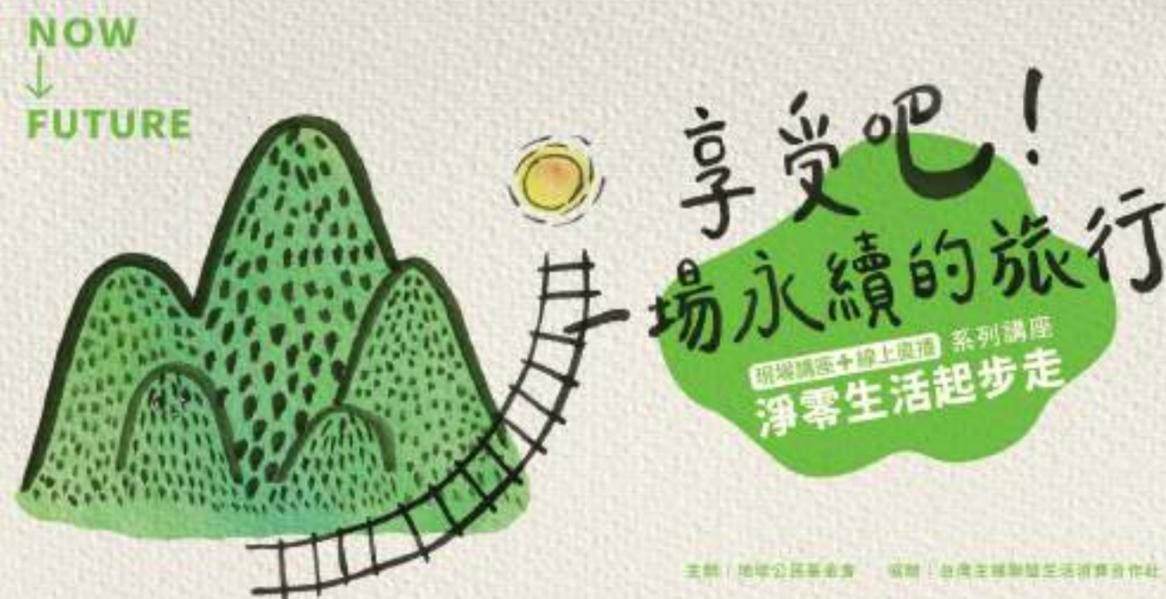
中七B展間 短講、綠繪本與桌遊、食光旅行大事紀、你的選擇，決定未來的世界主題展

享受吧！

一場永續的旅行

文、圖片提供／曹仔君 · 地球公民基金會專員

本文為去（2022）年 12 月地球公民基金會舉辦「享受吧！一場永續的旅行」講座精彩內容記錄，此場活動由主婦聯盟合作社公益金支持。



暑假將至，近年夏天經常發生熱浪，和全球暖化有密切關聯，如何在旅遊時也能做到減碳？地球公民基金會邀請台灣永續旅行協會理事長陳盈潔、原森旅行社副執行長黃俊翰，教大家如何分辨與安排一場更有品質且兼顧環境的「永續旅遊」，讓我們一起跟上全球永續旅遊的浪潮好好玩吧！

### 旅行碳排持續增加

當你開始規劃旅程時，可能會遇到一些問題，比如：消費導向的觀光景點，只能流於表面走馬看花；千篇一律的制式化行程，你要去的地方大家都去過了；長距離移動的交通成本，搭車／飛機也在無形中增加碳排放量；娛樂、住宿過程所消耗的用品與服務，造成環境的衝擊和污染。

根據成功大學「建構全球觀光碳足跡資料庫與相關分析」研究指出：2013年旅遊的碳排共佔了全球碳排的8%，而且每年持續增加中。因此，如何能享受旅行並兼顧減碳、善盡地球公民的義務，是許多人關注的問題。2015年，聯合國提出「2030年永續發展目

標」，期待旅遊產業應充分考量現在及未來的經濟、社會與環境衝擊，同時又能滿足旅客、產業、環境與當地社區需求的旅遊活動。也就是說，永續旅遊的核心意義，是從旅行的規劃到進行，都得設法取得生態環境、社會人文的平衡，並促進旅遊地經濟發展。

### 選擇永續標章 提升責任意識

面對五花八門的旅遊業者及商品，要確認到底哪一項商品符合永續旅遊原則確實不易——最簡單的方式，就是辨識商品的永續旅遊標章！目前全球因應綠色潮流而生的永續標章約 300 多個，究竟哪些標章值得信任呢？為了解決這個問題，2007 年由聯合國唯一指定、贊助成立的全球永續旅遊委員會（Global Sustainable Tourism Council, GSTC）誕生了。GSTC 研擬了符合 SDGs 精神的永續旅遊準則，引導業者在經營時邁向永續。另外，其業務也包括透過這些準則來認證市面上的永續旅遊標章，以統合全球永續旅遊標章的內涵，這個過程被稱為「第三方認證」，簡單來說，GSTC 是聯合國公認有信譽的永續旅遊標準制定權威。

台灣永續旅行協會（Sustainable Travel Taiwan, STT）理事長陳盈潔說明，永續是一個又簡單又複雜的字眼，簡單在於可融入個人的日常生活或工作；而複雜在於要整合文化、經濟、環境等面向行動、系統性地管理操作。為了讓永續概念在台灣旅遊消費市場深耕，協會一方面從旅遊業者端推廣國際綠色／永續旅遊的發展趨勢與經營策略，並提供國際認證的業務諮詢；另一方面，透過各種媒介將國內外符合「永續精神」、「責任旅遊」的觀念與最新發展推廣給消費者，提升民眾的責任意識。



全球永續旅遊委員會 (GSTC) 是聯合國公認的永續旅遊標準制定權威。(照片提供／台灣永續旅行協會)

### 打造永續旅人的實踐解方

原森旅行社分享到，符合永續的經營模式，業者必須從內部管理做起；落實資源節用、執行污染防治減量，並積極響應政府各項環保政策。在旅程籌劃階段，將集合點設在接近目的地的大眾運輸站，引導參與者多搭乘大眾運輸，除有助減少碳足跡、也可招攬到更多其他區域的遊客。而安排遊程時，需結合在地資源與經濟發展，重視在地生活的智慧傳承，例如透過在地部落導覽員做文化解說，遊客得以見證第一手的部落文化，族人更凝聚自身文化認同。再者，優先選擇地方致力環境友善的業者作為合作夥伴，比如安排參訪，認識業者如何實踐零廢棄的循環農業等。

身為消費者，除了理解永續旅遊的內涵，更必須調整過去旅行的慣性，若是想自己規劃一場永續旅程，建議地點選擇可參考受 GSTC 認證的綠色旅遊目的地（Green Destinations），行動方式可以遵循無痕山林（Leave No Trace, LNT）原則的指示，用實際行動實踐理念，享受每趟旅行的深刻體驗，做個永續旅人，與未來一起共好！

## 後疫情的社員動態— 記 2023 社代大會

文／彭桂枝 · 第八屆理事主席 圖片／總經理室提供



全體社代與理監事團隊、內政部主管官員齊聚一堂，為社代大會按讚加油。

一年一度的社代大會已於三月舉辦完成，除例行社業務和工作方針報告外，討論議案也攸關合作社未來的發展方向，月刊邀請理事主席撰文分享今年大會的重要焦點。

—— 月 25 日，第八屆社代們齊聚捷運北投會館進行  
—— 合作原則指引共學，26 日正式召開社代大會，  
了解本社過去一年的發展，以及未來三年的方向。

### 社員數增加 持續產品利用 為本社永續發展基礎

去（2022）年，新入社社員下降至 2,626 人。相較 2018 年至 2021 年，每年入社超過 3,000 人，呈現顯著減少。本社自 2018 至 2022 年間，主要入社族群為 31 至 66 歲，其中 51 至 66 歲入社比例有相對增加之趨勢。截至 2022 年 12 月底止，本社有效社員共 41,325 人，約佔全體社員之 48%。近年來有效社員人數持續減少，未繳交年費者增加，此為本社需正視並解決之問題。

針對近五年社員型態及人數的變化，理事會從 2022 年與社員共同形構的中長期目標中，再次確立組織的願景及目標，從產品開發到社員服務及社員組織運作，都努力對應社員生活型態的轉變，開發符合社員生活需求的產品，並持續連結本社理念。2023 年並將社員數及有效社員數設為營運團隊的考核指標，藉由社業務合作，積極招募各年齡層社員；產品開發策略上也會針對不同族群，在生命各階段所需要的產品或服務進行規劃。

### 計畫性消費成長 產品連結理念 為社員共同期望

2022 年，一方面本社有效社員數減少，另一方面全民民眾學習與疫情共存，大家不再懼怕外食及出

遊；對照本社以初級食材為主的產品型態，社員利用情形也反映出同樣的情況。2022 年總利用額為 16.23 億，相較 2021 年減少約二千萬元。雖然如此，營運團隊還是力求穩健營運，控制管銷費用及存貨週轉天數，結餘金額約 4,393 萬元，結餘率 2.71%。

預購是讓社員落實計畫性消費的策略，2022 年的預購案皆以切合合作社理念為基礎，推出社員在各個時節生活所需的產品，提前預購、減少浪費，以達計畫性消費的目的與精神。五大節慶預購及計畫性消費預購：2022 年年貨、母親節、端午節、中秋節及 2023 年有機棉寢具等預購案，利用額 1 億 2,467 萬元，佔總利用額約 7.7%，較 2021 年成長約 24%。

從中長期計畫蒐集的意見中，社員強烈希望本社延續產品與理念扣合的初衷，2022 年推行的在地農好物-水果禮盒預訂、公平貿易月一溫習公平貿易運動無國界的合作力量、合作社生日月一跟生產者打勾勾、支持本土農糧、相挺花東震災生產者、提升糧食自給率、節氣產品推廣等等，都是依此方向執行。

### 確立中長期目標六大策略

大會前一天舉辦的社代研習會，邀請社代們再次聚焦意見，並就本社關鍵議題進行共識凝聚：地區營運委員之產生、承接線主張公司、理監事參選資格等等。這些議題自 2022 年持續研議至今，在大會當天則做出決策。

今年社代大會除了通過既定的年度決算案、股息配發案及結餘款分配案外，也通過了第一輪中期目標（2023 至 2025 年）：深化合作社識別（identity）、拓展合作網絡、持續改善產品的質與量、優化人才的招募與育成、提升社員服務、持續改善營運管理等六大策略；以及相對應的 2023 年工作方針及預算。

此外，為了健全理監事的人才培育，本次大會也決議調整理監事參選資格：包含社內民主治理參與經歷，以及選任人員先修課程累積，並通過理監事當選後應簽具保密切結書，以維護合作社整體利益。最後，大會也通過承接線主張（股）公司的決議，後續將依此決議向內政部行文，盼能參照日韓法規，開放合作社承接社會企業。

### 未通過提案仍將持續研議

有關社代提案將中長期計畫納入本社運作機制案，因 2023 年工作方針及考核方式均已將中長期目標納入運作機制中，並將在 2025 年進行第二輪檢視及滾動調整。由於該案尚包含對理事會落實中長期的考核，因本社理事會為無給職，理事考核機制也還在討論中，因此本案未通過。2024 年社代大會將報告中長期第一年執行情形，也會就理事會考核機制提出相關建議。

另一提案是關於定期檢視總成本率及定價案，本就已持續蒐集相關數據及監控，也據實呈現在年度報表上。至於是否要變更既有總成本率（70-72%）／管銷費用（28-26%）／設定結餘（3% 以下）等配比，則是必須衡估整體合作社營運現況，再討論是否要調整，因此本案最終未通過。

感謝全體社員及社代在大會中通過第一輪中期目標，期盼藉切實執行中期目標，能走出一條改變現況的道路，創造另類替代性社會。共同購買 30 年，合作社 22 年，因為有你我，才能走得更長久！

### 中長期六大策略





1



3



2



4

- 1 Oh Old! 有聚餐活動時，總由「蘇媽媽」黃秋貴(左一)掌廚料理，葉珠貴(左二)則是小幫手。(攝影/陳郁玲)
- 2 許玉理(圖中)與學員們的共織課程。
- 3 Oh Old! 食宴室除內用，也販售由蘇媽媽烹煮的外帶便當。
- 4 疫情前，盧紀邦(二排左三)、林奕仁(前排左一)、林慧瑄(二排左四)與社區店家每年都一起舉辦市集。

## Oh Old! 柑na店 從共創看見青銀世代的共好

文/陳怡禎·台南分社社員 圖片/Oh Old! 柑na店提供

超高齡時代已經來到必須直面的時間點，當社區長輩和年輕店主相遇，會擦出什麼火花？「Oh Old! 柑na店」讓銀髮世代活出另一種新樣態。

推開大門，可愛的鉤針作品陳列一側。廚房飄來陣陣飯菜香，「這是用格外品地瓜拌成的沙拉，現在高麗菜盛產，做成菜捲正好，皮蛋炒當季韭菜很嫩。」八菜一湯讓人目不暇給，人稱「蘇媽媽」的黃秋貴是 Oh Old! 食宴室的主廚兼直播主，也是駐店長輩之一；住在對街的葉珠貴則肩負小助手角色，支援廚房，也協助課程，忙進忙出。2019年九月，Oh Old! 柑na店(下稱 Oh Old!)搬進「府城第一街」台南市民權路一段現址，讓老街區的氣氛出現了不一樣的變化。

### 衝突是因為彼此不熟

「這家店是一個共創平台，一方面陪伴在地老化，

另一方面和青年的文創合作，類似早期農業社會『換工』。」Oh Old! 共同創辦人盧紀邦指著一旁的木椅說，這是青年設計、長輩手工完成的作品。這段青銀共創的緣分是怎麼開始？「解決鄰里不睦。」他談到，青年店家陸續進駐社區，裝潢工程、噪音、油煙、客人亂停車，影響了當地長輩的日常生活；店主分身乏術，遇到屢勸不聽的客人更無奈，雙邊的困擾和為難，不約而同都找上里長申訴。

2014年，他與成大建築系團隊介入了解發現，其實長輩不排斥店家，感覺年輕人加入後，社區變得熱鬧，雙邊的癥結在於互不認識。一開始，Oh Old! 只是科技部研究實踐計畫，「創造信任感，拉近年輕人和鄰居長輩的關係。」盧紀邦說，當時先

召開店家會議，試辦活動邀請長輩參加，讓長輩有機會走進店家，「開辦課程的初衷是讓雙邊都能有更認識彼此的機會，過程是不斷的實驗。」經過幾次調整，最後以店家的營業項目為課程內容，以小班制設計，店家鄰居為對象，且在營業時間上課的互動，感受更真實。街區裡的店家都各具特色，起初只有少數店家響應，慢慢拓展後，陸續開了乾燥花、驅蚊蠟燭課等，咖啡拉花的熟齡吧檯手亦是課程之一，也有失智長輩加入活動。

### 成為雙方支持的平台

2019年計畫陸續結束，Oh Old! 正式獨立營運，這次盧紀邦和共同夥伴林奕仁、林慧瑄想為自己做實驗。每週三到週六是店的營運日，蘇媽媽、蔡珠貴、許玉理等長輩一起幫忙看店，每日產品與體驗服務不同，營運至今，目前有巧心鉤針、食宴室、Oh Old!+Lin 陶笛團等項目，每個項目都各由一位長輩擔綱「店長」，經營料理、辦體驗課程、跑市集、銷售產品等。



「熟齡吧檯手」曾是社區店家培力長者手沖咖啡的課程，蔡珠貴是成員之一。

開店後，招募高齡與青年 Maker (自造者) 的圓夢計畫是他們第一個實驗；一天，林奕仁接到一通電話，對方是曾任南一中管弦樂團老師的退休長輩，因為對音樂的喜愛想要組陶笛樂團，林老師說，女兒和媳婦同時轉發招募訊息，他很好奇就聯絡了，於是，高齡 Maker 與青年 Maker 一起籌組了青銀共創樂團，Oh Old!+Lin 陶笛團如今已有許多表演邀約。

「我想要過自己的人生。」82歲那年，許玉理抱著充滿歲月痕跡的鐵盒到工作站，餅乾盒裡裝滿鉤針用具和作品，說出她青春時的鉤針夢想。「自己鉤很無聊，你們想不想學？」林奕仁和盧紀邦推說，想找更多人一起學，半拐半騙讓她開課，學員多是上班族或創作者，第一次教課她就迷上教學相長的成就感，巧心鉤針也應運而生，四年後，她成了擁有一群年輕粉絲的鉤針老師。除了教課，林奕仁更將鉤針商品化，年輕人了解潮流協助「轉譯」，阿嬤的鉤針作品在文創電商平台上架，成為高年級實習生，並與其他年輕創作者一起跑市集擺攤，讓長輩有被支持的感覺。

和各式各樣的年輕人互動，被時代和世界需要的感受，對這些長輩而言，深刻且真實，記得有句歌詞這樣寫：柔軟的地方／總會發生柔軟的事，從每個笑臉裡能肯定 Oh Old! 柑na店就是這樣的地方。✪



社區舉辦市集的宣傳活動；以「復古新時尚」主題邀請長者盛裝打扮。

# 實踐節能住宅 為自己和地球降溫



文／吳心萍、許量然·主婦聯盟環境保護基金會專員 攝影／許量然

**據** 經濟部決議，電價已於今年四月起調漲；住宅每月用電 700 度以下、小商店每月用電 1,500 度以下電價不調整，而電價採用累進費率的制度，僅有「超過的度數」才會有所調漲；代表在正常使用下，一般民眾應不至於受到影響。不過，對於租屋族、人口多的家庭，仍會擔心漲電價增加經濟負擔，或為了省電而影響生活品質，因此，本篇分享幾項如何不用花大錢便可隨手做的節電妙方，同時照顧環境及荷包。

## 居家環境先降溫 聰明吹冷氣

想減少對冷氣的需求，首先要將熱擋在屋外。觀察自家住處的玻璃、窗戶是否具有外遮陽？玻璃會讓太陽輻射能長驅直入，提高家中溫度，減少冷氣用電的第一步，就是在玻璃上貼隔熱貼，以減少熱能進入家中；同理，窗簾、竹簾等，也可將陽光擋在居家外。另外，順應風向打開對外窗，強化通風環境，或是在容易西曬的陽台或外牆上，用架子、織網讓植物攀爬形成「綠簾子」，除了防曬降溫，同時增添綠意，種豆類、瓜類的話，還能加菜。

改善建築的隔熱與通風後，就可以聰明用冷氣。適合的冷氣溫度搭配耗電量較少的風扇，能提高室內風速，帶走身體的熱，而冷氣每調高一度，可省下 6% 的耗電量；入夏開冷氣前記得先清洗濾網，

開始使用後則要定期清理，防止灰塵堵塞濾網增加耗電。再者，照明也是居家電力使用的一大來源，雖然單顆燈泡功率低，但長時間使用多盞燈具，也容易在視覺和心理上「覺得熱」，建議依照亮度需求配置燈泡，也盡可能改用耗電更低的 LED 燈（非省電燈泡），並養成離開 10 分鐘以上隨手關燈的習慣，減少用電。



民眾購買能效一級冷氣冰箱，除了經濟部每台補助 3,000 元，6 月 14 日前還可向財政部申請退還減徵貨物稅，最高退稅可達 2,000 元。(圖片來源／經濟部網站)

電力是否足夠，有一部分操之在己。一整年最有可能缺電的夏季用電尖峰，一半以上用電來自住家跟服務業，其中，冷氣又佔了最大宗，若能聰明吹冷氣，就減少「電價」調漲帶來的衝擊，還能減少溫室氣體排放。

## 善用小工具與補助 打造節能生活

另外，家中的固定保溫電熱水瓶，電力消耗也很驚人。若以功率 50W，24 小時不間斷來算，一個月光是保溫也需消耗約 36 度電力，這還不包含加熱耗電；不如在夏天改用快煮壺搭配保溫瓶，假設功率 1200W 的快煮壺一天使用三次，一次 10 分鐘，一個月大約消耗 18 度電，這樣就省了一半的電，聽起來很不錯吧！真的捨不得汰換，也可搭配定時器使用，在夜晚、外出上班時間自動斷電，減少保溫消耗的電力。定時器還可運用於像是電腦、微波爐、電子鍋、電視機機上盒等，待機（有小紅燈或數字面板）時也一樣消耗電力的電器，不須拔插頭，直接以定時器設定時間，或可接上獨立開關、附開關延長線等手動操作關閉電源。

其實，家電如果使用超過 10 年以上，不只會因

老舊導致效率降低，耗電量也跟著提高，默默成為吃電怪獸。以冷氣來說，10 年以上冷氣汰換成一級能效標準的新冷氣，一年平均可省下 670 度用電；將老舊冰箱換成一級能效標準，每年則可省下約 526 度的用電（註 1）。經濟部今年也延續汰換節能家電的補助，只要購買能源效率分級標示第一級的冷氣、冰箱等家電，並回收舊家電，可向裝設業者取得廢四機回收證明，每台即補助 3,000 元（註 2），不如趁此機會，打造更無痛的節能住宅。

鄰近的韓國首爾曾推動「減少一座核電廠 (OLNPP)」計畫，透過提升能源效率、節能、推動再生能源，成功省下一座核電機組的發電量；而日本自去年 (2022) 起也在夏季尖峰供電吃緊時發布「電力供需緊迫警告」，透過訊息提醒，讓民眾改變行為度過缺電危機。那台灣呢？面對逐漸炎熱的天氣，讓我們一起行動，為自己、也為地球降溫吧！<sup>綠</sup>

## 註

- 資料來源參考自《2021 家庭用電資訊百科》工研院綠能所，2022 年 7 月編印。
- 經濟部推動之「住宅家電汰舊換新節能補助」，申請期間至民國 113 年 1 月 15 日止，如補助經費用罄，將提前截止受理。

透過窗戶的外遮陽設備，  
減少陽光直射房屋。



電熱水瓶搭配定時器，  
減少保溫電力使用。



獨立開關也是居家節電  
小幫手，方便斷電。



# 產期調節技術的角色與任務

## 記憶中時差的味道



文／葉虹伶·前國立嘉義大學園藝學系專案助理教授 圖片／江一蘆提供 插圖素材／freepik.com

極端的氣候變遷，影響著蔬果原有的生長週期與產量。前國立嘉義大學園藝學系專案助理教授葉虹伶表示，通過人為適當的介入，將可調整蔬果的生育狀態。

隨著健康意識的增長，以當季蔬果作為食材的飲食方式備受重視。但是近年氣候變遷，影響原有的節氣，根據中央氣象局觀測資料，台灣年平均氣溫在1911年至2020年間上升約1.6°C，致使冬季天數縮短、少雨年頻率增加、暴雨強度增加等現象發生。氣候改變的同時，也影響著蔬果的生產，這意味著我們記憶中各個節氣原有的味道組成正在改變。

### 產期調節可平衡供銷 減少進口依賴

影響蔬果生長主要環境因子中的光照、溫度、水分等受氣候改變影響，蔬果正常生長需要前述這

些環境因子配合內在條件，如適當的營養、植物荷爾蒙濃度等，以完成各生長發育階段達到採收成熟度。欲獲得高品質蔬果且維持穩定供應量，需要透過人為協助達成，如產期調節。產期調節根據品種特性，透過栽培技術或改變環境因子，包括修剪、調節光照、溫度、水分或施用植物生長調節劑等，調整生育狀態達到提早或延遲採收的目的。

產期調節除了能有效平衡產季及非產季供銷不平衡狀況，減少進口依賴外，面對極端氣候如高溫、暴雨、乾旱情況下，更能透過產期調節技術協助，當作物生長處於敏感階段，如開花期時，能順利避開不適合的氣候條件。在此參考各試驗改良單位資料並分別以紅龍果及鳳梨為例，說明燈照及植物生長調節劑施用兩種產期調節方式。

### 燈照調節、人工催花 促進花苞與果實形成

影響紅龍果花芽分化的因子包括日長、枝條成熟度、樹體養分狀況及環境溫度等。成熟肉質莖中營養芽（即所謂的葉芽，負責生長枝條跟葉片）在日長大於12小時環境下，可接受光週期的刺激誘導花芽。因此在非主要產季期間（十月至隔年四月）進行夜間燈照的產期調節模式，可提高紅龍果產值。除了燈照，截短修剪頂生的新營養梢可提早花期，另二至四月春季期間常遇低溫或寒流影響花苞產生，燈照處理期間配合地表覆蓋，維持根域地表溫度與相對濕度，有利於花苞形成。



作物整體狀況，判斷施用時機及最低有效施用量，例如氣候狀況、營養狀況及生育階段等。

最後，我想說的是，農業技術是一門科學，根據的是科學原理，當任何讓我們產生疑慮的情況發生時，首先應該去了解它，建立正確的認知，確定消息來源是否具可信度，以便做出更接近正確的判斷。<sup>1</sup>

### 農業技術是門科學 生態棲地與農用地規劃為根本

產期調節技術只是農業的一部分，跟諸多會造成生態影響的其他人類活動，包括都市開發、道路建設、農業活動等，都必須共同面對的事實是，人類活動確實促使生態棲地零碎化（habitat fragmentation），我們真正應該思考的是如何將零碎化的棲地連接起來，或者建立獨立復育的棲地並協助遷徙，適當規劃農用區與生態保育區才是解方。

此外，產期調節時施用植物生長調節劑是否會影響食用安全，對於這個疑慮有許多研究團隊相繼發表研究結果，指向確實存在可能性，為此各國也制定相關食品安全規範限制殘留量。植物生長調節物質施用的目的，是輔助作物完成生長階段，每種調節物質都有其有效施用濃度範圍，施用植物生長調節劑進行產期調節時更需要建立的正確觀念，應該根據環境條件及

### 主要參考文獻

- 1 陳盟松，(2017)，台灣紅龍果產期調節技術發展，臺中區農業改良場特刊，91-100。
- 2 陳盟松，(2022)，紅龍果早春燈照產期調節搭配地面鋪設袋裝有機質肥料提高花苞形成技術介紹，臺中區農情月刊(280)，4-4。
- 3 黃士晃，(2012)，鳳梨開花抑制調節技術之介紹，臺南區農業專訊，(80)，5-9。
- 4 Goodspeed, D., Chehab, E. W., Min-Venditti, A., Braam, J., & Covington, M. F. (2012). Arabidopsis synchronizes jasmonate-mediated defense with insect circadian behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (12), 4674-4677.
- 5 Hosseinchi, M., Soltanlinejad, F., Najafi, G., & Roshangar, L. (2013). Effect of gibberellic acid on the quality of sperm and in vitro fertilization outcome in adult male rats. *In Veterinary research forum: an international quarterly journal* (Vol. 4, No. 4, p. 259). Faculty of Veterinary Medicine, Urmia University, Urmia, Iran.





★配飯好搭檔★

## 「五辛級」豬肉料理

食譜設計/王品潔·高雄河堤站站務 文/高慧蓓 攝影/林章言

★烹調時間★  
30分鐘

### 材料

小里肌(花肉社)1包、  
鹽麪30公克、蛋1顆、橙汁/檸檬  
汁/二砂糖/地瓜粉/鹽/九層塔  
粉/辣椒粉 適量



### Tips

熱油後，肉排入鍋勿翻動至底層金黃，再翻面炸，整體炸好不超過3分鐘，就能炸出好吃豬排。

## ★酥嫩豬排兩吃一橙汁/塔香

### 作法

- 1 小里肌切5公分厚片，以刀面或肉錘拍平成肉排。
- 2 肉排加入鹽麪平均搓揉，醃漬4小時以上。
- 3 取柳橙、檸檬之果汁比例2:1，加入適量糖、鹽，以小火煮到稍濃稠，盛起備用。
- 4 肉排抹去鹽麪後沾蛋液，再裹上地瓜粉，靜置一會兒。
- 5 熱油鍋炸肉排至兩面金黃熟透即可。
- 6 豬排擺盤後，依喜好淋上作法3橙醬，或灑上辛香料。

## ★台式涼拌粉肝

★烹調時間★  
60分鐘

### 材料

豬肝1包、嫩薑1條、小黃瓜1條、米酒/芝麻油各1匙、麵粉適量、烏醋2大匙、素蠔油/胡麻油各1小匙、醇米霖2匙、鹽適量

### 作法

- 1 豬肝微退冰切片，泡水10分鐘軟化，瀝乾後加鹽、麵粉、米酒用手抓醃去腥，再加水泡30分鐘。
- 2 嫩薑切細絲，小黃瓜切小段，加適量鹽醃30分鐘瀝乾備用。
- 3 以冷水煮豬肝，微滾後即關火，蓋上鍋蓋燜1分鐘後盛起，續放入冰水冰鎮。
- 4 取出豬肝，加薑絲、小黃瓜及其他調味料、鹽拌勻後，冷藏3小時入味再享用。

### Tips

豬肝切片泡水、加麵粉並用手搓揉，都可排除多餘血水，吃來粉嫩不乾柴。



### 食譜設計者 王品潔

擔任站務邁入第十年的她，一直是河堤站所的料理廚師擔當。從小看著外省籍爸爸煮飯，爸爸總是信手捻來就變出一桌好菜餵飽全家，讓品潔也愛上做菜，隨心所欲煮了幾十年，聊起食物料理，隨時充滿熱情與想法。



## ★肉骨醬燒豬腳

這道料理的設計，其實是當初想到過年期間大家都很忙，需要一鍋到底，一舉兩得的料理，品潔把已經燉煮入味的豬腳做炒糖醬燒，焦糖色澤美又亮，是道可以上桌宴客的華麗大菜，需要時再灑些許辣椒粉，同時照顧喜歡吃辣的親友，剩餘的肉骨茶湯加上喜愛蔬食，美味湯品也一起完成！除了炒糖需留意火候，其他步驟輕鬆一氣呵成。

★烹調時間★  
120分鐘

### 材料

豬腳 1包、肉骨茶燉料 1包、蒜頭 200公克、二砂糖5公克、醬油50毫升、白胡椒／本土辣椒粉 適量

### 作法

- 1 電鍋內鍋加水 1500 毫升，放豬腳、肉骨茶燉料包、不去皮蒜頭，外鍋 2 杯半水燉煮，跳起後續燜 30 分鐘。
- 2 撈出豬腳備用。
- 3 取炒鍋以中火加少許油、糖慢慢拌炒，待糖結塊、融化、起泡，再入醬油、白胡椒、豬腳，翻炒至湯汁收乾即完成。
- 4 依個人喜好可灑上辣椒粉，增添風味。

### Tips

炒糖可使豬腳上色，也讓皮 Q 彈有嚼勁。



## 在台南神遊日本

知事官邸、日式宿舍與日本風味下午茶



旅遊解封，許多人紛紛飛到日本玩。那麼多，跟著我們到台南站附近走一遭，也可以感受日本風情。



文、攝影／陳建竹·綠主張月刊副總編輯 繪圖／WANQIAN

櫻花季在四月落幕了，除了在台灣，也有許多人飛到日本賞櫻，本人就是在京都嵐山的櫻花樹下求婚成功，想來我還真是浪漫的人啊（遠望）……

咳咳，離題了。台南是台灣最早開發的城市，不少人將台南與日本京都相比擬，京都歷史有一千多年，完全比擬是不可能，不過台南在日據 50 年期間留下的文化遺跡仍有不少。比如位於台南火車站附近的台南知事官邸，曾是日本總督到台南巡視時的「總督台南官邸」，也曾是日本皇族至台南巡視時的「御泊所（行館）」。由於官邸前的廣場空間不小，假日常有文青市集，香港影星黃秋生也曾經到訪過。官邸右前方的卓也竹園町以前是台南州的員工宿舍，有 80 年以上歷史，原本日式房屋的格局

與庭院，在修復過程以維護為主，盡量保留其文化意義。這次因時間關係無法排入行程，不然坐在庭院喝茶，還真有在日本度假的感覺。

更有日本味的，是位於府東街的府東創意森林。日據時期在「工業日本，農業台灣」的政策下，這裡以前是台南州立農事試驗場宿舍群，如今保留的五棟宿舍的其中一棟是場長宿舍。場長的宿舍規模最大，有迴廊、有涼臺、有風呂，目前委外設計成藝術空間，參觀時要記得穿襪子，以保護建物本身。逛完府東創意森林，走路 10 分鐘即可到我們的台南站。台南站寬敞明亮，逛起來非常舒服，買個冰淇淋解暑後，記得找我們的台南站長盈慧聊天，她非常會說菜，可得做筆記學幾道料理起來哦！<sup>絲</sup>

## 台南知事官邸

台南市東區衛民街1號  
06-2097000



■看過來：二次大戰後曾經整棟變成軍公教福利中心。

昭和天皇是日本第124代天皇，曾在1923年來台灣巡視，當時在台南的落腳處就是台南知事官邸。官邸於1899年興建，不管是1937年的中日戰爭或1941年的二次世界大戰，官邸都沒有遭到轟炸，實在很幸運。1998年被定為市立古蹟，從此開始了台南市政府文化局為期十年的修復之路，2010年開始委外經營，可在百年古蹟用餐、參觀各種展覽。

到訪那天館內正好在布置無法進入，但百年歷史的官邸外觀仍有可看之處。像走廊的圓拱，使

用的材料是台灣的燕仔磚。燕仔磚來自福建，質地堅硬、色澤紅潤，是上等建材，因此常出現在廟宇或豪宅的圓拱上。據文獻記載，官邸拱廊的砌作工整，曾徵調三千多人用手工一塊塊打磨出來，可見當時在建造官邸時對日本人來說是一件大事。

日本昭和天皇  
住過這裡



## 府東創意森林

701 台南市東區府東街21巷20號

因時代的變遷，這裡改過好幾個名字，最早是台南射擊場舊址，之後陸續改為「台南州立農事試驗場」、「台南縣立農事試驗場」、「台南縣立農林總場」、「台灣省台南區農林改良場」、「台灣省台南區農業改良場」。直到2003年，農場遷至新化，這裡才登錄為台南市市定古蹟。目前保留

以前是農事  
試驗場的宿舍

的日據時代宿舍群是現今台灣少數完好的日式建築，頗有歷史與文化意義，而且這裡的綠化做得不錯，散步其中，心曠神怡。

■看過來：這裡有浴室體驗，可以假裝自己在日本玩。



## 迎春門

台南市東區東門路一段243號



台灣現存最具規模的城樓

迎春門，又稱臺灣府城大東門，建於清雍正三年（1725年）的它，歷史比台南知事官邸更久。最初興建時是木造且有樓臺的柵門，1786年改建為兩層的城樓，加強府城的防禦能力，日據時期迎春門規劃為圓環而保留下來，1985年被公告為三級古蹟。整個城門看

起來古樸又宏偉，如果穿著旗袍、唐裝在這拍照，非常有韻味。現在是台南市區主要聯絡道路，車流很多，如果想在東門路拍城樓，一定要小心。

■看過來：迎春門是清朝台灣府城設置的14座城門之一。

## SF Cafe 小花花咖啡

台南市東區前鋒路89號  
06-2081696

這間咖啡廳在台南知事官邸左前方，走路只要一分鐘，溫柔的鄉村風裝潢，許多位置都適合拍照。除了空間讓人喜歡，美味的早午餐也令人難忘。早午餐的組合有主餐、麵包加沙拉。水果時蔬沙拉有八種水果，包括棗子、梨子、蘋果、小番茄等等，新鮮可口。我點的厚切培根微辣，很刺激味蕾，上面的配菜有馬鈴薯、地瓜、煎蛋、舞菇，



有蛋奶素早午餐

從照片看起來似乎不多，其實都是可以飽足的食物，何況還有吐司可以吃。



■看過來：下午休息時間可以租借餐廳開會。

## 台南遠東香格里拉大廳茶軒

台南市東區大學路四段89號  
06-7028856

走到台南火車站  
只要二分鐘

剛結束的四月是日本旅遊大月，人人都想去看櫻花。飯店西點主廚許煜新因此選用愛雅西尾抹茶粉、一言製茶靜岡焙茶粉及和三盆糖，打造具有日本風味的下午茶。我喜歡和三盆奶酪麻花千層酥，和三盆糖的甜味很溫柔，不像一般砂糖有強烈的甜味；奶酪軟中帶Q，口感頗佳。靜岡焙茶咖啡剛入口時是咖啡香，接著就是焙茶的味道，一口喝下，彷彿神遊日本！



■看過來：茶軒的人造水幕有二層樓高，水幕下的原石是從土耳其進口而來。

## 台南站長

郭盈慧

站長年資10年  
最喜歡的合作社產品  
四方鮮乳的  
莫札瑞拉起司



### 熱忱很重要

台南站長盈慧活潑開朗，我們是第一次見面，但開啟話題很順利，整個訪問過程非常流暢。對「做服務」這件事來說，活潑還是比較吃香。我好奇問盈慧的工作背景，她以前在星X克工作很久，對服務業很熟。去過星X克的人應該知道，他們的服務也是很熱情，會在咖啡杯寫上一些祝福的話，讓客人拿到咖啡時心情特別好。我問盈慧，站務夥伴的熱情，跟他們有什麼不同？她說「熱忱很重要」。

### 真人教你做菜

「其實服務業都很類似，差別在對工作的熱忱有多少。」只要有熱忱，就算是兼職也會想把工作做好，而不是用「有做就好」的心情上班。像合作社的站務，很多人一開始也不會做菜，都是進來才學，因此社員來站所利用時，每個站務都有辦法教社員怎麼運用食材，「是真人在教你做料理，而不是用電視教哦」，所以無論是站務或社員，廚藝都能越來越精進。

### 我們的水果不一樣

我問盈慧最喜歡合作社什麼產品，她說是水果。她從以前就納悶一件事，為何市場的水果可以放很久不會壞，合作社的水果則是不耐放？後來才曉得合作社的水果大多不噴藥或減藥，所以沒辦法放那麼久。另外她也推薦莫札瑞拉起司，合作社的起司沒有防腐劑，要盡快吃完，市售的起司放一年不會壞，就知道差別在哪。

### 把社員當家人

盈慧說，她進來合作社後，發現這裡跟一般以營利為導向的公司不一樣。合作社的社員跟站務之間的關係很緊密，來站所利用只是順便，更多的是想在這裡找朋友聊天的那種感覺，有很多感情成分在。因此盈慧把社員當家人看，「我可以記住每個社員喜歡什麼東西，一個月只來一、二次的社員，我也能叫出名字，這讓他們覺得溫暖。」我想這是合作社之所以獨特的地方，「我們是以人為基礎，不是以賺錢為基準。」盈慧這麼說。

# 共同購買 改變世界

**30**  
週年園遊會

主婦聯盟合作社邀請您一起看見  
美·好·生·活·可·能



2023  
**6/10-11** (SAT) (SUN) 10:00-18:00  
華山1914文化創意產業園區  
(台北市中正區八德路一段1號)

共同購買30年，回首來時路，我們一起做到了——

30 × 80,000 × 400 × 1,600 × 30 × 2,750 × 55 × 365 = 永續安心的未來  
年 個家庭 位生產者 項生活必需品 座大安森林公園 公願安心蔬果 社區站所 天隨時隨地  
友善土地 減碳減塑行動

你的選擇 決定未來的世界 美好的事 正在發生  
邀你一起來 互道感謝 一起 再努力向前  
預約下一個30年的永續幸福



土地腳印音樂會



真食好物市集



食農桌遊體驗



安心食物地圖

