

# 綠主張

No.246  
DEC.2024

耗損再利用 廚餘變黃金

## 合作社蔬果 耗損總體檢

【鮮湧冷藏餐盒】  
美味與健康兼顧

【梨中之王雪梨駕到】  
甜蜜蜜的完熟風味

【新上架辛香料】  
美味鮭魚端上桌



## 穩健攜手往前走 北倉動土典禮

服務北區社員的北倉，今年已經滿20歲了，為了解決我們規模日漸成長，建物及設備老舊、物流空間不敷使用，2022年我們發起了改善北倉空間優化計畫。

2023年經歷了北區辦公室搬遷、北倉搬至土城臨時倉，大家都引頸期盼北倉重建計畫，在今天(2024年11月26日)吉時舉辦動土大典，由彭桂枝理事主席率領理監事團隊、陳思維代總經理帶領營運團隊，及建築師等貴賓蒞臨觀禮，祈求工程順利、人員平安。

彭桂枝理事主席：「2025年是主婦聯盟合作社25週年，北倉就服務了20年，期待新北倉的落成，能夠再服務社員下一個20年。」

陳思維代總經理：「感謝所有一路打拼的夥伴，包含共同購買時期的前輩們、社員、職員們，新北倉未來的落成可以讓合作社在運營上走得更穩健。」

黃淑德監事主席：「有機會來這裡見證20年後翻新舊的場地，福地福人居，希望這個基地讓我們下一代，把為台灣好的心傳達出去，並且做好的事情，讓大家吃平安的食物，跟所有人的結緣都是正向的。」



### 目次

#### 專題報導

04 北中南三倉 蔬果耗損總體檢 文字／陳怡樺

#### 來自現場

10 鮮湧冷藏餐盒 美味和品管的直球對決 文字／莊佩珊

#### 產品平台

14 入冬的儀式感就從吃雪梨開始吧 文字／蘇心薇

#### 姊妹會連線

16 2024 年暖化超越「攝氏 1.5 度」  
生活實踐 一起共尋出路 文字／吳碧霜

#### 美好照顧

18 長者也可以當網紅  
再次登場不卻步 人生舞台不落幕 文字／林夢萱

#### 合作知識 +

20 讓保育與消費雙贏  
嘉義縣友善諸羅樹蛙蔬果生產合作社專訪 文字／謝文綺

#### 合作脈動

22 總社福祉共識營側記  
為社員建構幸福的老後生活 文字／徐銘煌

#### 主婦食堂

24 香料神助攻 鮭魚表現更加分 文字／蘇怡和

#### 站所的散步

28 信義區這樣玩才內行  
走百年古道、到評價 4.9 分的咖啡廳用下午茶  
文字／陳建竹 佇站夥伴：洪依彤

#### 圖說八道

31 柑橘美味圖鑑 資料提供／許雅芳

### 一個人的武林 PART.2

#### 編輯的話

不說大家應該不知道，這個夏天來的月刊新同事，做了二個多月後離職，沒想到「一個人的武林」這麼快就返場（菸...）。

月刊全部是 32 頁，20 多年前剛入行時，也是一個人一個月做 30 幾頁，今年絕大多數時間我都獨立完成所有內容，也算是老當益壯（唔？）。這次去採訪信義站時站長關心了我，說我要做的內容那麼多，很不容易。也有幾位站長看到八月我寫的〈一個人的武林〉後，來信關心我的近況。我銘感五內（手比個心）。

還好 11 月來了新的月刊編輯林夢萱，夢萱的媽媽是資深社員，媽媽知道她要來面試時，拿了好幾本月刊給夢萱做功課。夢萱當過國小老師、有初級茶藝師認證、通過日檢 N2、得過十份黑琵生態文學獎佳作，多才多藝，期待在她的加入下，我可以少操一些心。

這個月的專題，要帶大家了解合作社對蔬果的耗損處理方式。全球糧食總產量有三成以上被損耗和浪費，在台

灣，依據 2020 年的統計，當年整體生產端的損耗比為 39%，消費浪費的比將近 61%。如此高的比率有沒有發生在合作社？請翻到 P4，了解三倉物流在這方面的努力。花費近一年開發的冷藏便當終於上架，美味、健康、品管三者如何平衡？請翻到 P10，看看生產者鮮湧花了哪些心思。

這個月的內容依舊精彩，希望大家喜歡，也期待夢萱能待滿三個月、不會提前離職（咦？）。



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、龔韶紅、林淑瑩、  
曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻

副總編輯 | 陳建竹

月刊編輯 | 林夢萱

美術設計 | 何柏毅

封面照片 | 企畫部資料庫

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 639 號  
電話 | 02-2999-6122

版權

2024 年 12 月 / 246 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



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。

拿出手機掃描  
相識從此刻開始



## 北中南三倉 蔬果耗損總體檢

# 全社耗損再利用比達96.7% 中倉達到零廢棄

文字／陳怡樺 攝影／陳郁玲 照片提供／鄭昌發、游順益、林輝銘 插圖素材：Freepik

隨著全球飢餓議題惡化、資源分配不均嚴重，加上氣候異常發酵，讓「糧食耗損」情況愈加惡化，不只是台灣，更是各國的重要課題。讓我們先把鏡頭拉遠一點，從一些數據看看現況。

2019年，聯合國糧食及農業組織（FAO）發佈的《糧食與農業現狀：推動減少糧損與食物不浪費報告》指出，全球的糧食損失平均占總糧食產量13.8%。2021年，瑞信研究院（Credit Suisse Research Institute）發布《全球糧食體系：探索可持續發展解決方案》報告指出，全球糧食總產量有三成以上被損耗和浪費。短短兩年，被耗損的糧食飛速增加，與此同時，地球上卻有將近七億人口處於營養不良。這些被浪費的食物正好足夠餵飽飢餓人口，兩筆數據相對照，顯得荒謬。

《浪費：全球糧食危機解密》作者特拉姆·史都華（Tristram Stuart）曾於TED演講時，以超市拾來的餅乾做了警世比喻，他將九塊餅乾比擬為全球一整年的食物供給量，第一塊餅乾是因生產端存放、運輸等設備不夠完善或人力不足等影響，而無法進



蔬果在驗收區，得由同仁切掉蟲蛀、挑出壞果，再分級秤重裝入袋。

入銷售通路的農產，接著他拿出三塊餅乾，其中二塊餅乾代表玉米、小麥、黃豆等動物用飼料與熱能，而消耗、進入零售及消費端時，又有兩塊餅乾因損耗而丟棄，最後只剩下四塊餅乾，供人類食用。

### 糧食損失與糧食浪費

了解全球農糧損耗議題之前，先來定義不同階段的耗損。整個食物供應鏈中從生產端、通路端再到消費端，每個階段都有食物損耗和浪費的情形發生。

根據FAO定義，「糧食損失」指除了零售階段外，於收穫、屠宰、捕撈等食品供應鏈中，因氣候、處理不當等因素造成可食用糧食量減少；「糧食浪費」是指在零售和消費階段，因過期或不美觀等原因而扔棄的情況。FAO也指出，糧食損耗多發生於低收入國家的生產和運輸階段，原因是缺乏基礎設施和相關技術；中高收入國家糧食損失與浪費大多出現在銷售和消費階段，主因則指向因農產品無法符合市場要求被拒收。

全球飢餓問題惡化，如何減少糧食耗損，已是重要議題。



蔬菜的允收標準，會依淡旺季或受天候影響略微調整。

### 耗損或良級的評定標準

蔬果到倉後，第一關由驗收組抽檢品質，接著進入蔬果包裝區，由蔬果組同仁依外觀、大小、新鮮度等，挑揀汰除狀況不佳的蔬果，如超過一定比例需列耗損，或遇到體積過大或過小等較難判斷的爭議時，同仁會即時拍照上傳工作群組，請產品部農產專員協助判斷並記錄回報。此外，蔬菜於淡旺季或受天候影響時，允收標準及上架標準皆會略微調整。



秀玲表示，硝酸鹽檢驗過的蔬菜也無法供社員利用，會作為伙食或供應惜食平臺。



南倉每日蔬果耗損平均占進貨總量6%。

接著，回到我們身處的台灣，據亞太糧損資料庫2020年統計，台灣當年度糧食耗損量超過405公噸，整體生產端損耗比率為39%，而消費浪費比率將近61%。主婦聯盟合作社就處在生產端和消費端之間，一方面接收農友辛苦的勞動成果，一方面將蔬果送往站所，交到社員手中。

一個尋常的工作日，台南分社一樓蔬果理貨區外，滿載的貨運車停靠碼頭後，一籃又一籃來自不同產地、不同生產者的蔬果陸續送進理貨驗收區，再依序送上工作台。經由每位同仁的火眼金睛和老道經驗，手起刀落切掉蟲蛀，協調手眼挑出壞果，分級秤

多少呢？讓我們聽聽來自北中南三倉物流課同仁，分享各區的不同作法。

### 三倉耗損再利用比高達96.7%

根據物流部門的資料，2024年1月至9月，北中南三倉的進貨耗損比率為4.9%。耗損蔬菜主要分為兩類：硝酸鹽檢驗後處理掉不美觀或蟲蛀等部分仍可食用者，留作伙食、員購或與外部組織合作，作為惜食食材；蔬菜外葉或果皮外葉，則用於堆肥、培養土或供鄰近個人取作養雞用。如此處理後，耗損再利用比達96.7%，直接丟棄耗損蔬菜佔比約3.3%，若以總進貨量計算，丟棄僅佔0.2%。

南倉物流課課長柳秀玲點開報表說明，每日蔬果耗損平均占進貨總量6%。蔬菜進貨量有淡旺季之分，旺季時，以今年四月為例，進貨量近四萬八千台斤，十月遇到兩次颱風，進貨量較少約三萬二千台斤。其中67%提供給歸仁在地農場餵雞用；26%加入台南市政府惜食平臺；4.5%作為每日約35人份的員工伙食使用，直接丟棄佔約2.5%。秀玲指著一個裝滿各種葉菜的整理箱說，每天需要硝酸鹽檢驗的菜種約六、七種，但檢驗時只需要50公克的葉菜，該包蔬菜的份量不足也無法供社員利用，每天的產生量約有三至四公斤，主要作為伙食或供應惜食平臺使用。

中倉物流課課長游順益談到，中倉平均每天進貨量約3,000台斤，每天蔬果耗損量約佔總進

貨量的4%，粗估約120台斤，其中32%用於50人份的員工伙食，68%交給台中市環保局的生廚餘回收，作為堆肥用，中倉目前達到零廢棄物的平衡。

北倉物流課專員鄭昌發說，以今年一月至十月為例，北倉每天平均蔬果耗損量約180台斤，近八成由外部人員收取作為培養土，約一成左右作為員工伙食及少部份為員購，目前北倉物流部門的用餐人數約50人，近6%為廢棄物。

### 不分公部門或私人皆為惜食合作對象

根據環境部年度家戶廚餘回收量統計，2011年總計產生81.1萬公噸，到2023年共計產生47.8萬公噸，12年來逐年遞減，總量減少超過四成，而廚餘回收常用於養豬飼料、堆肥再利用或生質能源化。北中南三倉也與公部門、民間組織或個人長期合作處理耗損蔬果，南倉與台南市政府惜食平臺合作，中倉則與台中市環保局合作，北倉與培養蚯蚓的個人合作。

2019年起，台南市政府社會局開辦的「愛心惜食平臺」，目前與台南市17處傳統公有市場合作，同年九月台南分社即加入平臺，也是目前唯一一個「非傳統市場」組織，經由平台媒合，與社區長照關懷據點合作，將「品質好但賣相不佳的蔬果」送給社區使用。

剛開始，南倉供給龍崎社區及東勢社區利用，因蔬果量有限，



1



2

1 南倉的耗損蔬果與台南市政府惜食平臺合作，給有需要的社區。

2 中倉長期參與台中市環保局「廚餘變黃金」計畫，減少廚餘產生。

容易發生兩個社區用量皆不足的情況，經市政府協調，集中供應給距離南倉較近的「關廟東勢社區發展協會」。柳秀玲說明，南倉從舊址遷至位在歸仁的新址時即加入惜食平臺，志工平均每週到南倉取菜兩次，新鮮直送社區，透過志工群的好手藝做成好吃的午餐，每次約有55位長輩一起用餐。

除了與惜食平臺合作外，2019

年至2022年間，南倉的蔬果外葉也供應給歸仁紅瓦厝農場做堆肥、餵雞使用，直到2023年農場結束營運。柳秀玲提到，當時是由南倉同仁在社群平台張貼訊息，目前則由鄰近社區民眾登記領取，也是用來推肥或餵雞。

除了由鄰近區民眾取用外，柳秀玲說，過去南倉還在舊址時，曾有農友回收蔬菜外葉使用，但遭到周圍鄰居抗議味道太重，只



1 北倉的耗損蔬果和蚯蚓養殖者林輝銘合作，將耗損蔬果集中堆肥、混合木屑後，作為蚯蚓養殖用。  
2 蚓糞應用於田間管理，蚯蚓堆肥含多種有機質，透氣且保水，可穩定土壤性質與有機質比例。

能終止；也曾有農友想回收耗損水果，因異味加上經由貨運公司物流有其困難，只好作罷。目前蔬果生產者翁錦煌是自送到南倉，會順路自行回收耗損。

中倉則長期參與台中市環保局「廚餘變黃金」計畫。游順益說明，中倉建置約半坪大小的廚餘暫存場地，環保局無償提供子車供中倉使用，依季節和菜量，每週二至三次由環保局專車至中

倉收生廚餘。這項合作除了減少廚餘之外，也大幅縮減過去中倉需另請清運公司處理廢棄物的費用，一舉多得。

「阿罩霧培養土」是該項計畫的產物，由台中市霧峰區清潔隊收集太平、大里、霧峰、烏日、沙鹿、大肚、清水、龍井及石岡等地的菜市場，另外還有飲料店及家戶產出的菜葉殘渣、咖啡茶葉渣、果皮等，每天回收量約十

噸，添加木屑調整水分，經發酵腐熟後，每日約可生產二噸培養土，該培養土品質好，在台中地區深獲市民好評，從過去設籍台中者皆可領取，因太過踴躍，現已調整為需帶指定回收物，才能換得培養土。游順益談到，台中分社位在烏日，正好在收取的範圍內，已參加此計畫多年，過去耗損蔬果常以廢棄物棄置，腐敗過程產生如甲烷等溫室氣體，增加二氧化碳排放，如今轉化成培養土，可有效減少碳排，名符其實的「廚餘變黃金」。

北倉的耗損蔬果目前與培養蚯蚓的個人合作。鄭昌發說，早期想盡辦法由農友自行回收，倒回田裡自然發酵後，可作為肥料或培養成有機土，後因運送不便而停止。大約是 2016 年，和蚯蚓養殖者林輝銘合作，將耗損蔬果集中堆肥、混合木屑後，作為蚯蚓養殖用，同時蚓糞也應用於田間管理，蚯蚓堆肥含多種有機質，透氣且保水，可穩定土壤性質與有機質比例。

### 合作社協助農友 從物流端減少耗損

FAO 曾於相關報告中指出，糧食無法到達消費者手中原因甚多，缺乏現代化產品鏈、冷藏中心和冷藏貨車數量不足、交通運輸設施條件差、電力供應不穩定、倉儲設施不佳等，都是導致食物腐壞損失的原因。

鄭昌發談到，蔬果完成採收時飽含熱氣，也就是「田間熱」，熱氣越高，蔬果的呼吸作用率越快，蒸散的水分就越多，對自

身營養和水分的需求量也因此增加，如此容易導致菜葉出現萎縮、黃化、軟化，或營養流失等現象。「預冷」是去除田間熱的最佳辦法，也是放進冰庫前的前置作業，有效降低蔬果熱氣。

柳秀玲也建議，農友端做好預冷措施，以及健全配送冷鏈，能有效降低損耗，此外，不超重裝箱，也可避免蔬果壓傷或搬運時摔傷。此外，也需要農友端配合加強篩選，避免過熟過老的蔬果出貨，到倉後又得耗費理貨人力，且蔬果翻動過程也容易造成二次損耗。

游順益談到，草莓、藍莓、葉菜、蘋果等需冷藏蔬果，對溫度變化較為敏感，到倉後完成外觀檢驗，盡速入冰庫冰存，能降低冷鏈中斷，有效維持品質；馬鈴薯、洋蔥、香蕉、柑橘等常溫蔬

果，則對溫度要求較低，但仍需防範過度溫熱或潮濕，需使用有空載具及透氣包材，確保運輸過程通風良好。

無論冷藏或常溫蔬果，合作社皆希望從產地開始，確認包裝、溫控、通風等各方面，能有效降低運輸過程的損耗。游順益談到，2018 年左右，合作社協助農友找到專門運送農產品的物流公司，於北中南三倉調度配送，柳秀玲也提到，約有一半農友與該公司配合，由於長期間穩定合作，幾乎所有合作的農友都採用物流籃裝箱，有效減少過去以紙箱裝貨，因大小重量不一，推疊造成的損耗。

1980 年，國際合作社聯盟（ICA）於莫斯科召開年會，以賴羅博士（Dr. Alexander F. Laidlaw）提出的《公元二千年



游順益表示，需冷藏的蔬果到倉後要盡速入冰庫冰存，才能有效維持品質。

的合作社》為主題，其中第一個命題即為「成為餵養世界飢餓的合作社」。如今，40 年過去了，聯合國針對農糧議題數度發出警訊，再看賴羅博士的遠見，猶如一記長鳴的警報，時刻提醒著我們，世界正處於人口爆增、氣候異常、資源枯竭、糧食增產等危機當中，每個合作社必須肩負起相關的社會責任。🌱

### 耗損蔬果的料理撇步

合作社的廚師除了廚藝佳之外，員工伙食的食材皆以社內自有為主，因此廚師還要不定期接受「隨堂考」，比如當同類蔬果盛產爆量，或缺菜期品項有限，又或者是需先處理略有蟲蛀或爛葉，但仍可食用的蔬果，時刻考驗廚師的隨機應變。

採訪前幾天，正好遇上不少受到颱風影響，賣相不佳打入耗損的蜜蘋果，鄭昌發說，北倉廚師柯月雲善長西餐料理，她把蘋果炒出甜味，作為豬排的佐料，非常特別且好吃。

「耗損的金鑽鳳梨炒木耳、耗損的高麗菜切大塊用醬油滷，菜色多樣。」柳秀玲說，遇到特定蔬果盛產時，南倉廚媽蕭美英常以醃漬延長保存期限，缺菜時作為配菜，東勢社區的志工也曾將花椰菜曬乾保存，延長可利用時間。



中倉的伙食由王汶幫大家準備。

「還能食用的耗損葉菜，盡量趁新鮮煮掉。」游順益說，中倉廚務同仁張王汶遇到牛番茄、南瓜盛產時，會先挑揀、切塊處理後，冷凍保存，再陸續製成義大利麵醬，或南瓜濃湯等料理，盛產的蔬果會先醃漬再做成小菜，延長保存時間。

## 鮮湧冷藏餐盒

## 美味和品管的直球對決



合作社冷藏餐盒從開發到上架耗時將近一年，背後考驗的是烹調技法、原料調度、安全品管各方面功力，合作社更有減添加和指定原料的挑戰，鮮湧公司成為千挑萬選攜手合作的生產者，如何將理念化身為捧在掌心中的營養美味？

文／莊佩珊 攝影／王永村 插圖／Freepik

導航轉進三重一條狹小的巷子，蜿蜒蜿蜒接連出現的是新北市常見的鐵皮屋工廠，無法想像這裡會有做出美味料理的場所。直到路的盡頭，出現兩棟超過五層高的大樓，一覽無遺的玻璃辦公室，外場清一色紅色制服的作業人員，不斷進出廠區的配送車，熱鬧忙碌又井然有序的景象，原來這就是合作社冷藏餐盒的生產地，鮮湧公司。

## 營養師推動下的健康餐盒

社員對鮮湧應該不陌生，2024年貨一砲而紅的功夫年菜組，就是鮮湧與合作社共同開發的力作。有別於冷凍包裝的年貨，這次在合作社推出的是冷藏餐盒。



冷藏餐盒從開發到上架耗時將近一年，背後藏了許多努力與付出。

鮮湧母公司統鮮前身於民國60幾年時在三重從自助餐起家，全盛時期一天菜色超過100道，顧客大排長龍，也讓老闆蔡銘桐決定做便當外送，解決排隊問題，當時每天外送便當就已達到七、八台車；79年成立統鮮後更進入團膳產業，也供應學校的營養午餐，並在總經理劉小菁的推動下，逐漸發展出減少添加物的作法。

「我那時候都跟廚師說，你們要抱著煮給自己小孩、孫子吃的心情」，營養師出身的劉小菁回憶當年與廚師溝通的過程，被質疑會不好吃，賣相不好學生不愛吃。那時候食用色素，成分複雜的複方調料都是業界常用的，但劉小菁堅持「不要讓孩子吃進對

身體產生負擔的東西」。

關於美味，劉小菁反省到大家會為了追求極致的風味去添加更多東西，但是她認為食物本來就有自己的味道，不同品種、不同季節都有自己的風味。她很直率地說如果廚師只能靠添加物來調出美味，「我怎麼知道是你的廚藝好，還是調味料好！」

劉小菁的堅持得到廚師的認同，甚至發展出用蝦米、小魚乾、香菇、昆布四種食材混合打成粉的天然調味料。不過度調味的產品，美味仍然得到顧客的認可，也因此與主婦聯盟合作社開啟了合作的契機。



大鍋拌炒時，食材要分批下鍋，熱度才容易均勻分散，縮短烹調時間，這是蔬菜美味的秘訣之一。



料理分裝後進行包裝封口，同時還要一一檢測份量是否達到要求。（圖非製作合作社餐盒）

## 美味背後的巧手

## 劉小菁總經理

劉小菁於民國94年進入母公司統鮮後，以營養師的專業推動公司走向減添加作法，並大量使用產銷履歷、在地友善食材。設計合作社餐盒時，認為除要求營養均衡外，也要顧及風味，對於能夠結合合作社生產者的食材做出美味料理，感到很開心。（莊佩珊攝影）



## 減添加 就要更了解 食材與烹調技法

社員畢竟與孩子不同，對料理風味是熟悉的，對於健康更有堅持。八款菜色豐富的餐盒，有熟悉的古早味肉排、蔥油雞絲、糖醋魚片，還有異國風的泰式打拋豬，多樣的食材口味，如何做到健康又美味？11月一場年貨預購的生產者面對面中，許多社員忍不住歪樓，詢問起新品餐盒的各種狀況。

如果不想偷吃步大撒調味料，那就要從料理的基本功來下手。「我跟社員說，時間和溫度是最關鍵的」劉小菁說最具挑戰的其中之一，就是蔬菜的顏色與口感，鮮湧捨去以小蘇打拌炒保持翠綠的常見做法，先將蔬菜快速汆燙，再下鍋以縮短拌炒時間，而且「我請廚師要分批炒，短時間加熱很重要」，中心達到品保要求的85度以上之後，出鍋再運用真空冷卻設備急速降到18度，鎖住味道與顏色。賣相、美味的背後是傾注更多的心力，以及專業技術的配合。

又比如肉類，打拋豬的香氣來自扎實的翻炒，要炒出梅納反應、產生鍋氣，靠的是師傅一鏟一鏟的翻動，確認手感、氣味。左宗棠雞的醬香，是醃製過夜的功夫，隔天僅過油鎖住肉汁，保持嫩度。糖醋魚片的醬汁就藉由蔬菜增加甜味，「如果可以用洋蔥的甜，我們是不是可以少放一些糖？」劉小菁藉著對食材原味的掌握，與營養師、廚師合力在小細節中找出許多減添加的可能空間。



不同品種的南瓜煮出來的甜度不一，因此鮮湧的廚師要很熟悉農產品。

好的食材也是關鍵，選用當季、在地的食材，了解食材風味的種種變化，劉小菁解釋「例如南瓜，不同品種煮出來的甜度也不一樣，我們要很熟悉農產品的特性」。她也稱讚合作社的指定食材，像是花肉社的肉、張博仁的鱸魚，試吃品大家都說好吃，但劉小菁誠實地說：「我沒有用太多調味料，你們就覺得好吃，可能除了我功夫厲害，這個肉的品質也很不錯，魚也不會有土腥味。」她強調食材好對美味一定會有幫助！

## 品管規格 看到對食安的堅持

冷藏餐盒最被挑戰的，是對食品安全的信任感。鮮湧中央廚房通過SGS驗證取得ISO 22000「食品安全管理系統」、HACCP「危害分析與重要管制點制度」、FSSC 22000「食物安全管理系統」等認證，這些名詞在製作現場是什麼景象？

「廠房規劃最重要的就是人流、物流、水流和氣流」劉小菁解釋，工廠中有四位食品技師負責這一切的流程控管，包含現場生產製程SOP、食材的抽檢、成



烹調用油需要測試總極性物質，若超過標準值則要報廢回收。

品檢測等。另外湧鮮也有自己的實驗室進行農藥、微生物、抗生素、黃麴毒物、過氧化氫、二氧化硫等的檢驗。

在技師監督下，標準作業流程遍及餐盒生產的每個環節。人員進場必要經過浴塵室，從頭到腳穿戴全套裝備，作業手套每小時更換。動線嚴格要求從衛生條件最高的環境，例如接近無菌的產品包裝室往下一個等級如蒸煮室移動，「不能逆向，不然就要走浴塵室再重新消毒」。水流與氣流也是一樣道理，「這都需要在建廠初期就規劃好」，鮮湧展現一開始就要走高規格的決心。



以減添加概念調製的醬汁，目的要引出食材本身的風味。

## 營養師的巧手 美味與營養兼得

既然是合作社推出的餐盒，在健康營養上肯定是多一份心思，除了不過度調味之外，合作社的蔬菜量明顯更豐富。劉小菁笑著說外面大部分「都還是重視那塊肉」，合作社很不一樣，按照國民健康署的健康餐盤規劃，營養均衡。此外，因應大眾現在米食吃得少又要保持熱量的需求，蔬菜中更巧妙的加入全穀雜糧如大麥仁，既增加口感又滿足澱粉的攝取。

然而不論多麼健康，「美味」才是吸引人回頭的關鍵。因此鮮湧並不像一般健康餐盒，以水煮或低油的方式料理，劉小菁認為還是要符合大眾用餐的習慣，適度的調味、多樣的主菜、多彩吸睛的時蔬，也不避諱以油脂增香。她強調：「大家別被油嚇到，適度攝取好的油脂對身體有益。」

如此對美味與營養的堅持，還包含劉小菁心中長久以來的願望，做出讓食慾與味覺退化長者也喜歡的餐點。或許因為是阿公阿媽帶大的情感，她一直希望以

## 復熱餐盒安全 健康小提醒

建議社員購買餐盒後儘快帶回家，如不馬上食用，應於30分鐘內放入冰箱冷藏，避免餐盒放置室溫過久，滋長微生物產生品質異常。此外，餐盒使用環保的植物纖維材質，可分解並可微波或蒸煮，然而捨去具塑膠成份的防油水淋膜，加熱後會偏熱偏軟，建議使用隔熱套拿取，也希望社員持續支持這個環保的餐盒材質。



餐盒使用環保的植物纖維材質，可分解並可微波或蒸煮。

營養均衡的餐食造福更多長輩，看到合作社也有許多高齡的社員，她很誠懇地說：「我是真的真的希望這個餐盒可以成功。」

成為合作社生產者至今已經四年，劉小菁起初因為食安理念跟合作社很合得來，但是在這過程又看到更多。以前她選食材只單純注意食安、無農藥化肥，合作後發現主婦聯盟還更進一步重視食材背後的理念，也因此讓她認識一群很棒的永續生產者，「御皇米、喜樂之泉、沈福來的紅豆、張博仁的鱸魚、立川漁場的吳郭魚、公平貿易白胡椒」，劉小菁如數家珍地細數新接觸到的生產者，自己上網搜尋了解他們的故事。

一份小小的便當如此多彩，是美味綻放的舞台，也是生產者連結的結晶，最期待的是傳遞那份照顧與共好的心意。●

# 入冬的儀式感 就從吃雪梨開始吧

文／蘇心薇 照片提供／林士傑、許漢忠、產品部

看起來白晳多汁的雪梨，  
是否讓你食慾大開呢？

作為梨子產季的最後一棒，冬陽下的黃澄雪梨，是梨子家族掛在枝頭上最久，並擁有「梨中之王」美譽的一員。體內飽含汁液的「雪梨」一如它的名字般，肉質細緻白晳，像皚皚白雪，沁人心脾。歷經開花到採收足足長達九個月的生長期，自十一月下旬到明年一月，已經甜美欲滴，準備與你見面。

## 地理條件是成就美味的首要

供應合作社的雪梨是來自台中和平區梨山產地，該產地平均海

拔皆在 1600 ～ 2000 公尺，屬溫帶氣候，日夜溫差大，再加上周邊有德基水庫以及大甲溪環繞，終日濕度足夠，是很難得的地理條件。

台灣每年自七月開始就可以吃到梨子，從豐水梨、新興梨、二十世紀梨、甘露梨到雪梨，彷彿接力賽般，一路從暑夏進入寒冬，陸續結果落地。其中，在枝頭上成長期最久的雪梨，內部果實因為累積的夠久夠飽滿，清甜多汁自然不在話下，也常常是老饕引頸期盼的過年送禮首選。

能夠成就這一切，和地理條件絕對有關，難怪乎提到「梨山」就好像品質保證一樣，身價硬是要在市場上昂首許多。但若完全這麼看待合作社的雪梨，尚不足以明白它真正美味的秘訣，而那同時也是農友辛苦的所在。

## 走一條友善種植的路

「蘋安柿福果園」生產者林士傑表示，從小自務農的父親身上

學習到愛護果物的態度，當自己承租位在武陵農場附近的梨園後，就秉持這樣的種植理念耕作，不使用除草劑、不噴藥、不灑化肥，尋求最自然的方式與土地互動。因為沒有使用除草劑，果園草相豐富，必須倚靠人工拔除雜草或者砍除攀藤植物。他說有一種叫做小花蔓澤蘭的爬藤類特別累人，其生長速度之快破壞力之強，讓他們隨時帶把剪刀在身上，看到就剪，而梨園之大且在斜坡之中，佔去一天農忙最大時光的常常就是除草。所幸周邊皆無其他果園，讓林士傑的梨園沒有農藥交叉汙染之虞，獨立的梨園，提供給雪梨最純淨的生長環境。

另一位「甜蒂果園」生產者許漢忠，同樣不使用除草劑。他說除草劑會導致樹勢弱，更淺白的說，樹勢弱就如同一個人的身體不健康，不健康的果樹是難以期待結出好果子的。所以除了人工除草之外，他也注重平日的養土，使用益菌肥、甲殼素、天然海藻精去增加土壤的有機質，給

予果樹好的成長環境，也是幫助樹勢健壯的方法之一。許漢忠同時還表示，極端氣候導致天候異常，病蟲害增多，對果園的危害也變大，像是如何針對乾旱沒水持續保持穩定的供水；或者對抗颱風的硬體設備打造；或者不讓爆熱氣溫影響溫帶氣候的果物生長。環境的變化在在挑戰生產者的因應策略，果園的一切動靜都牽引著果農的心思。

## 自然完熟的天然風味

友善種植的最大收穫就是安心無虞的果物。因為不使用化肥不催熟，讓梨子在樹上自然熟成，充足的時間讓梨子的風味更接近天然，肉質細緻，脆度爽口，飽水多汁，收到後冷藏二天讓雪梨後熟，甜度肉質還會更佳，賞味期限可達一週。

林士傑說印象最深刻的是，曾有一對來自日本的夫妻，在他們出差台灣一個月的期間，每週都會購買一週份的雪梨，直到他們回到日本。來自日本品種的雪梨能獲得原產地國人的青睞，這對林士傑夫婦來說是何等的鼓舞，也更加堅定了他們繼續種出優質水果的決心。對許漢忠來說也是如此，因為友善種植的背後有許

多不為人知的辛苦付出，果物的價格和賣相都需要得到購買者的認同，否則很容易在看不見的細節上忽略了生產者的用心。

## 賞味雪梨須知

時序入冬，雪梨也進入採收期，又即將能品嚐到醞釀一整年的清甜好滋味。但許漢忠也提醒說，梨子性寒，食用時不宜貪多，若以一顆二斤重的雪梨為例，一次吃三分之一的份量是上限，食用不完的部分建議果皮先不削除與果肉一起放進冰箱冷藏，並盡快食用完畢。

除了生食之外，林士傑也表示可以切一片梨肉放進雞湯裡熬煮，燉雪梨雞湯很適合這個季節熱呼呼下肚；又或者是燉冰糖雪梨對於潤肺止咳都有舒緩作用。由於合作社的雪梨都是友善耕作，所以以燉煮方式食用也是令人感到安心的。

至於，幾個更奢華的吃法，像是切片雪梨搭配烏魚子一起食用，或是生產者自己列為 B 級的就拿來熬煮成雪梨膏，純粹供自家使用，都令人不禁望文生津，羨慕農家好。●綠

## 雪梨挑選技巧看這裡！

挑選雪梨時，可以注意其表皮是否光滑、晶亮，這表示果實已經達到較高的成熟度，肉質也更加細緻。購買後，建議將雪梨放置在冷藏環境中保鮮，如果雪梨的表皮出現黑色斑點，這是由於冷熱溫差造成的碳化現象，並不影響果實的品質。



表皮光滑、晶亮的雪梨樣態。

雖然雪梨表面出現黑色斑點，但不影響果實的品質。



- 1 人工移除梨樹上的攀藤植物及地上雜草。(蘋安柿福果園)
- 2 林士傑夫妻同心照料果樹，流露出珍視土地的情懷。
- 3 梨樹開花後的修枝作業也是不能馬虎的。(甜蒂果園)
- 4 農友許漢忠與雪梨的深情對視。在努力養土與減去除草劑的危害下，終於迎來豐碩的成果。



農友林士傑11月雪梨試採，確認雪梨成熟度。(蘋安柿福果園)

2024 年暖化超越「攝氏 1.5 度」

# 生活實踐 一起共尋出路

文／吳碧霜執行長・許量然專員 照片／主婦聯盟環境保護基金會

西元 2024 年已經邁入尾聲，2015 年 COP21 通過的巴黎協定，努力讓全球不升溫超過 1.5°C 的目標，看似即將幻滅。許多專家預測 2024 年的氣溫將高於 2023 年，若我們不立即行動，「每年都是最熱的一年」這句話會在未來不停地出現。

基金會長期推動農食與能源議題，也呼應氣候變遷下的生存危機與問題意識，以生活者、消費者及城市綠色公民的社會位置，打造綠色飲食生活圈，運用公民電廠能源轉型運動的行動策略，拿回食物與能源主權。面對目前的氣候危急時刻，邀請更多社員跟我們一起關心與生活息息相關的環境議題，以下是基金會今年所做的努力，我們用積極行動，共同關心未來的生活。

## 連結夥伴 打造綠色飲食生活圈

### ●為什麼要做這件事？

農村人口外流且集中在六都，農業生產如何穩定供應？台灣自 2019 年宣布為「地方創生元年」，全台各地孵育許多地方創生團隊，五成以上團隊與食農產業有關。我們認為，消費者有意識的選擇，支持農村發展，一起共創共好，才能化解氣候變遷、貿易自由化所帶來的種種糧食問題。

2024 上半年，我們辦理了二場「飲食文化 X 地方創生」跨域對話公眾論壇，以生態圈中各樣元素的交流對話，詮釋飲食文化與地方創生的未來推動趨勢。分別從「連接食農永續與產銷之間的協作對話」與「在地食材與地方創生節點的跨域激發」主題，討論教育力、社區力與企業力的在地行動實踐，透過食材應用與在地美學的融合，強化現在飲食文化的內涵，找出地方創生推動可以連結的節點，豐富地方創生團隊的行動連結網絡。

2024 下半年延續 2023 年食農教育示範點計畫，進行北中南東五場次的「建構在地綠食圈」食農教育提案徵選工作坊。一方面邀請食農教育趨勢達人分享，一方面也蒐集在地議題，對各地的綠色飲食生活圈的開展，找到更多切合在地的合作議題及治理調適的各項可能性。

### ●我們的下一步？

#### 養成味覺公民，實踐永續飲食行動

對台灣食材的理解，承載了台灣四季更迭與在地風土的情感記憶，積極推動味覺教育，建立台灣飲食文化自信，促進綠色公平產消等公民行動。提升運用在地食材的素養，再現氣候、環境、生活交織的豐厚台灣味。

### 強化與地方創生團隊合作 發展在地永續農產業

我們希望強化地方創生團隊對食農與能源議題的了解，融合創生行動，形成在地解方。藉由飲食文化議題影響消費端、餐廳端與可能的節點，讓食農議題可以有更綿密的溝通網絡，並累積政策倡議能量。

## 投入地方調查 推動淨零公正轉型

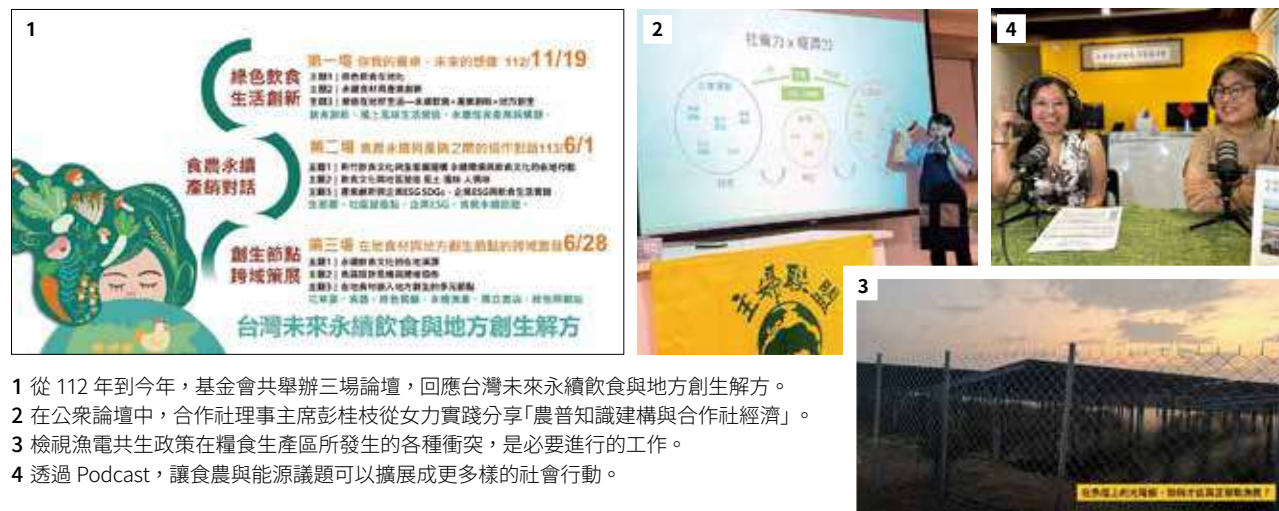
### ●為什麼要做這件事？

我們的食物與能源高度依賴進口，若能提升自給率，將有助於降低糧食與能源風險。我們認為，在這樣的前提下重新檢視漁電共生政策在糧食生產區所發生的社會、養殖排擠、空間使用等衝突問題，是必要進行的工作。

為了理解養殖漁民與地方居民在漁電共生政策下所遭遇的困境，上半年我們走訪雲林、嘉義、台南、高雄、屏東等地，跟養殖漁民、地方環境工作者進行十場深度訪談、三場焦點座談會，也辦理了一場台日交流國際論壇。從養殖業者的角度，我們了解到，漁電共生方案推動，必須由養殖業者以養殖需求為出發，結合生產需要與作業習慣設計案場，才能實現以農漁產業生產者為主體的再生能源加值。



「飲食文化 X 地方創生」跨域對話公眾論壇，找出地方創生的連結點，豐富地方創生的行動網絡。



- 1 從 112 年到今年，基金會共舉辦三場論壇，回應台灣未來永續飲食與地方創生解方。
- 2 在公眾論壇中，合作社理事主席彭桂枝從女力實踐分享「農普知識建構與合作社經濟」。
- 3 檢視漁電共生政策在糧食生產區所發生的各種衝突，是必要進行的工作。
- 4 透過 Podcast，讓食農與能源議題可以擴展成更多樣的社會行動。

### ●我們的下一步？ 推動農漁業生產者的社會調查， 促成農漁業生產者為主體的經濟模式

以「農漁業生產者為主」，我們將持續推動相關的社會調查與研究，並且擴大與社會各界對話，落實「糧食與能源自主」、將利益回歸給生產者的倡議工作。

## 推動屋頂光電 讓建物降溫兼發電

### ●為什麼要做這件事？

#### 屋頂光電可以減少地面型光電的壓力、提高城市能源自給率

同樣要在建物上裝光電，若在起造、修建時一起蓋好，會更容易設計及減少施工成本。2023 年

底我們成功倡議再生能源發展條例修法，未來新建物將加裝光電，不但讓城市的屋頂可以發綠電，更可以讓頂樓降溫。

目前再生能源發展條例僅要求至 1,000 平方公尺以上建物才需要在新、增、改建時加裝光電，但多數的屋頂卻小於此面積，因此我們不斷透過參與研商會、與友團共同提出聲明等方式，持續要求政府更普及新建物加裝光電。

### ●我們的下一步？

#### 持續倡議，擴大政策適用範圍

要求下修面積至 300 平方公尺，以符合更多都會區居民的生活空間。

## Youtube/Podcast 多元推廣環境教育

### ●為什麼要做這件事？

#### 生活實踐家年輕化品牌意象 開啓與大眾的另一個溝通大門

近年主婦聯盟致力推動「生活實踐家」的年輕化品牌意象，強調透過每一個人有意識的參與，落實低碳生活，共同減少生活中的碳足跡。今年除了結合「簡單新生活 52 個行動提案」推動環境教育，也透過 YT 與 Podcast 規劃製播，邀請各領域社群分享與環境議題連結的推動樣態，讓食農與能源議題可以擴展成更多樣的社會行動。

立刻收聽／看 < 主婦聯盟 生活實踐家 >  
Youtube & Podcast



如果你願意進一步支持，歡迎  
加入基金會成為生活實踐家！



# 長者也可以當網紅

再次登場不卻步

人生舞台不落幕

文字／林夢萱 照片提供／安可人生 Vic



當人生來到了後半場，會是以什麼樣的心情迎接下一個階段？在即將退休的此刻，是否就注定與精采人生無緣了？或許答案是 NO。因為在台灣，有一群熱愛生命的長者們，仍不斷規劃著自己的下一場旅行，努力描繪更美麗的老年生活。今天我們邀請到「安可日子」的 Vic，跟我們談談「安可日子」致力於熟齡領域，如何培養長者們成為「網紅」？讓我們一起跟著「安可日子」，掌握熟齡者的流量密碼吧！

## 你就是自己的代言人

熟齡人士，是泛指年紀 50 歲

以上的族群，其中，有些人對於未來尚有期待、有些則是因退休而失去生活重心。台灣未來將步入超高齡社會，能否輔助這些才華洋溢的熟齡人士，在各網路平台上，以創作者身分分享豐富資歷，創造高齡化社會的新氣象？「安可日子」於是為熟齡人士及有意願再踏入新領域的長者，打造了一個舒適學習、勇於宣傳自己的環境，提供廠商資源及教學幫助，讓熟齡創作者們活躍於各網路平台上。

Vic 提到，這些熟齡人士每一位都是自己的活廣告，只要他們主動出擊，並願意持續發文、用心經營自己獨特的平台，一定能

收到無數掌聲與回響。而長者學習 3C 設備及 APP 上，雖然每個人的學習曲線不同，但透過同儕之間的合作及團隊耐心的指導，每個人都能找到屬於自己的步調和成就感。Vic 會針對不同學習者的特性、能力，指導如何使用工具，只要願意學和實踐，Vic 都會給予最大的稱讚，因為最重要的是那顆積極分享的心。

常常有長者覺得沒信心，原本幹勁滿滿，卻因為一開始的粉絲數和流量不夠「好看」，而退縮放棄，Vic 總不厭其煩的當他們的「啦啦隊」。累積粉絲和流量本就不是一天可以達成的，只要堅持下去不氣餒，相信會有熬出頭的那天。為了建立學員們的自信，Vic 曾在課程第一堂安排「震撼教育」，照一張與學員的合照，直接發到網路平台上，為大家示範走出第一步並不難，難的是鼓起勇氣去嘗試。

## 創造自我價值 定義新版人生

當然，沒有實質影響力的內容



安可日子固定聚會，邀請專家與學員做交流。

## 我們在安可，都是熟齡創作者

### 部落旅遊專家 Allen

深耕部落旅遊多年，帶團經驗豐富，總是有說不完探險故事。在個人 IG 平台上分享各地旅遊見聞、帶團新鮮事。



### 陳彥甫營養師

從事老人照護相關醫療工作數十年，善於陪伴與營養照護，也常上各大節目分享如何吃得健康、活得快樂的樂齡理念，在 FB 平台上有豐富的知識分享。



### 療癒系作家 si 薰

從事金融行業，曾因小孩患有過動症、婆婆身體不適而暫離職場十年，不慎患上焦慮症。透過寫作在創作平台一步步克服焦慮症，同時也療癒了其他的讀者。



也是不行的。Vic 發現，通常這些年紀相仿的同學之間會互相影響，每個人總是偷偷關心彼此的生活，話題總圍繞在這個年齡遇到的親子難題、個人定位以及社會議題上。學員們也都臥虎藏龍、身經百戰，有老年美學的專家、有插花方面的藝術能人，而這些跟熟齡者關聯性高的專業，除了讓課堂互動更加熱絡多元，也可以增加平台貼文的共鳴度。Vic 及團隊更是抓緊這些可看性，為每個人打造更適合的人設，讓他們在舞台上發光發熱。

熟齡創作者不僅僅只是學發文的技巧而已，透過使用平台的力量，也可以擴及到物質、心靈層面。有一位擔任部落導遊二、三十年經歷的學員，透過安可的牽線，替廠商試用旅遊相關設備，並書寫心得文分享在自己的平台上，真實的體驗加上創作者的可信度，不僅讓廠商獲得消費者的支持，學員也能夠透過興趣賺錢；而學員中一名醫院營養師，本身即具有不可取代的專業能力，只是不懂怎麼使用軟體平台，直到經過「安可」的教學協

助，這些養生、身體保健的知識得以在網路上發酵，他也成為了學員間的大紅人；還有一位原本苦於焦慮症的學員，因為擅長寫文章，透過創作平台不斷產出優質優美的文字，獲得許多人的響應，這位學員不只開啟了「斜槓人生」，也成為了名副其實的「作家」，治癒了自己及廣大民眾的心靈。

說到「安可」團隊中的年輕人會不會和這些熟齡創作者產生代溝？Vic 笑稱沒有，老少的相處上反而有跨世代的交流功能，還能讓長者們了解到新趨勢、不跟社會脫節，不過倒是有美麗的誤會。他曾被評一顆星，原因是那位學員無法融入其他人之中，與課堂產生了距離感，此時 Vic 才意識到，自己作為教學方，需要站在熟齡者的角度設想，而他們是希望被理解的。

## 踏出第一步 開創人生第二春

熟齡者們要開始新的旅途並不難。Vic 表示有興趣開創「人生



偶然機會與安可日子結緣的 Vic，運用現代化的數位工具賦能給熟齡者，幫助他們獲得更大的價值。

第二春」的學員，並不缺多采多姿的故事，他們很多都是在社會上擁有一定實力與經歷的人，充滿了獨特性與價值，這是再多錢財也換不到的寶物，他們只需要克服「不敢」的那一關。當踏出第一步，其實就已經完成了成為「網紅」的條件。「安可日子」輔助熟齡者，將舞台燈光打亮在他們身上，接下來，就讓我們掌聲歡迎主角們的演出吧！**錄**



- 1 學員們認真的參與課堂，為成為「網紅」做足準備。
- 2 學員們嘗試找尋自我特點，運用身邊具備的資源，訂定自我實現的目標。



台南區農業改良場，於林勝璋理事主席田區，辦理烏殼綠竹筍友善栽培管理技術示範觀摩會。

## 嘉義縣友善諸羅樹蛙蔬果生產合作社專訪 讓保育與消費雙贏

文、攝影／謝文綺 照片提供／嘉義縣友善諸羅樹蛙蔬果生產合作社



國際慢城認證的嘉義縣大林鎮，擁有面積數一數二的烏殼綠竹筍林地，經農業部林業及自然保育署嘉義分署委託莊孟憲老師的團隊調查後，發現是二級保育物種諸羅樹蛙分布的熱點，但竹林要有一定的條件，才能夠成為樹蛙適合繁殖的地方。因此團隊與有意願的筍農們共同試驗規劃，在 111 年正式推出以保育諸羅樹蛙的角度來管理竹林的四點原則，符合的筍農就可取

得「諸羅樹蛙友善棲地標章」。

### 集結衆心 孵育一片蒼翠

取得標章的條件如下：

- ①維持林下落葉層，提供諸羅樹蛙合適的產卵環境。
- ②維持竹林鬱閉度，讓諸羅樹蛙更容易在竹子間移動。
- ③定期灌溉或挖鑿水池，維持足夠的積水區域讓諸羅樹蛙繁殖，

讓蝌蚪長成小青蛙。

④調整竹林翻新頻率或方式，降低干擾頻度，或留下部分竹林作為諸羅樹蛙們的避難所。

此外，在農產品的檢驗上，以農藥零檢出為基礎，鼓勵農友配合綠色保育標章、有機、產銷履歷等，逐步促成農友轉型。

當時第一批取得資格的共有 12 位，其中部分筍農已擁有自己的品牌，沒有賣掉的才交給盤商。營運個人品牌的林勝璋覺得，不如集合這些取得標章、品質優良的烏殼綠竹筍，用共同的通路來販售，因此串聯認同的筍農，在 112 年 4 月創立「嘉義縣友善諸羅樹蛙蔬果生產合作社」，目前標章成員已有 26 位。



農友們比出諸羅樹蛙手指姿勢，傳達出與樹蛙共同開創美好未來的願景。



諸羅樹蛙友善棲地標章。



- 1 林勝璋理事主席(右)與吳勇成經理(左)笑容滿面地展示好嘉筍、竹筍香菇粥以及可愛的諸羅樹蛙布偶等周邊產品。(攝影 謝文綺)
- 2 把握機會介紹孩子認識臺灣特有種諸羅樹蛙，讓保育的觀念從小紮根。
- 3 無印良品快閃活動，教導民眾如何剝筍殼與烹煮。
- 4 透過在無印良品巡迴快閃專櫃的好嘉筍試吃，與民眾進行面對面的交流，傳達守護環境的用心。

擔任首屆理事主席的林勝璋笑說，當初是因為孩子陸續出生，覺得原本的工作無法負擔日益沉重的家計，決定回來接阿公傳給爸爸的竹筍園，想說靠著自己拚一點，應該可以養家活口，當時雖然採取慣行農法，但已經盡量減少化肥施作與噴灑農藥。

### 農友與生態的 共好圓舞曲

108 年林勝璋聽了「蛙趣自然生態顧問有限公司」主辦的諸羅

樹蛙保育講座後，接受相關的生態資源調查，才知道從前家裏筍園雨後鳴聲震天的「雨怪」(hōo-kuài)，不只有特有種諸羅樹蛙、面天樹蛙、史丹吉氏小雨蛙，還有布氏樹蛙、小雨蛙、虎皮蛙等蛙類，讓他毅然決然轉型做有機。

剛開始病蟲害滋生的狀態難免引起父親的擔憂，但在林勝璋口中的貴人—農業部台南區農業改良場斗南分場長黃瑞彰一路協助下，調整土壤、引進有機資材防治，成功讓有機竹園的產量，高於慣行竹園！五月時台南區農業改良場特地到他的田區，辦理烏殼綠竹筍友善栽培管理技術示範觀摩會，林勝璋特別告訴與會農友，今年不但產量增加，且特級筍比例提升。所以友善保育諸羅樹蛙並不會讓產量銳減，造成農業收入與生態保育的兩難。

這樣的成果也鼓舞了合作社夥伴，有信心持續投入，截至九月為止，調查數據顯示共守護了近千隻的諸羅樹蛙。合作社吳勇成經理表示，今年立案登記的一週年時辦理了記者會，宣告全台唯一樹蛙生態品牌合作社推出「好嘉筍」生態品牌，讓民眾品嘗鮮美的烏殼綠竹筍之餘，同時認識竹林中的綠色小精靈—諸羅樹蛙，以及一群熱心於生態保育的農友夥伴。

進一步在市場亮相，他們進駐無印良品，推出巡迴快閃活動，專櫃上放合作社產品，同步進行食農教育，教導民眾如何剝筍殼與烹煮；另外，烏殼綠竹筍也成為圓山大飯店指定入菜，以及台

### 諸羅樹蛙數字密碼

諸羅樹蛙為台灣特有種，由於在嘉義縣採得標本，所以採嘉義的舊名「諸羅」命名之，其棲息的地點都與人類農耕有關。

- ①二級保育類野生動物
  - ②繁殖季節 3月~8月底
  - ③卵粒直徑 2.5公釐
  - ④夏天時卵粒經3~4天孵化成蝌蚪
  - ⑤每次產卵約400個
- (引用資料來源：維基百科)

南晶英酒店「山土地海—永續島嶼餐桌」活動食材；他們頻頻受邀，出席各種友善農業的市集，展售「好嘉筍」、竹筍香菇粥、竹筍香菇調理包，而十月份更是進軍日本樂天市場線上通路。

理事主席自我調侃說：「別的單位這時候都是少量出貨、照顧竹園，我們卻是忙著到處亮相推廣產品。」而經理也笑咪咪地補充：「這是要和消費者多連結，為明年的銷售打下基礎啦！」

### 不失初衷 引領友善前行腳步

回首來路，林勝璋堅持合作社的鮮筍包裝內絕不添加保鮮劑，多少限制了銷售的廣度，但這讓人更珍惜每一口清甜的好嘉筍。理事主席和經理不約而同地呼籲：「消費者最直接的行動，就是用新台幣下架合作社的產品，把關的就交給我們。」相信在友善諸羅樹蛙蔬果生產合作社的努力下，必然能帶動更多的農友加入保育的第一線守護行列。●

總社福祉共識營側記

# 為社員建構幸福的老後生活

文字、照片／徐銘璟

台灣社會高齡化已是現在進行式，主婦聯盟消費合作社自 2019 年起為社員的老後生活成立工作小組，接著成立福祉委員會，從各站所、各分社到總社，由下而上一起為提升社員的身心健康開辦各類課程。近年來在許多高齡議題的推展上，已逐漸看見成果。

## 一起健康 共育、共老、共好

從社員的基本背景、家庭結構、生理狀態及生活習慣可發現，社員的家庭人口愈趨單純，在家開伙的頻率降低，兩老或獨老的餐食準備、健康促進、社會參與和心理健康，成為福祉工作亟需關注和著力的面向。此外，年輕父母、育兒階段的家庭，也

是福祉關心的對象，如何運用合作社的產品和服務，對應到現代人的生活樣態，從食、衣、住、行、育、樂和心靈層面，更全面地照顧社員，一起健康共育、共老、共好，並運用公私部門等周邊資源，建構生活支持系統，是福祉委員會共同努力的目標。

今年九月在新竹將軍村舉辦的「總社福祉共識營」，特邀「樂齡網」的張吉安協理，為委員們介紹樂齡族在生活上，可能需要的輔具和生活用品。「樂齡網」創業 17 年以來，依據長者在食衣住行育樂、室內及戶外的生活所需，開發了完善的產品，無論是協助長者自立生活，或是預防跌倒和意外，都有相對應的工具、輔具或環境改善方式，例如瓦斯自動關閉裝置、電動起身沙發、

穿鞋輔助器、起身扶手、聲音擴大機、居家照護鈴和無線呼叫器等，甚至還可以安裝抑制蛋白酶生成的燈光以延緩失智。

產品開發依循「安適耐美惠」的原則，亦即「安全、舒適、耐久、美觀和優惠」，亦可搭配政府長照資源的補助。此外，專門設計視障宅的設計師也分享照顧視障親人的歷程，及友善不同障別居住空間設計的重要性。「樂齡網」歡迎社員組團參訪，也提供輔具、友善空間及失智症相關課程。

## 聚焦三大議題 討論工作重點

下午的活動由北南分社的林邦文理事帶領討論，聚焦福祉未來

的三大工作重點，並以 9X9 格的「曼陀羅計畫表」列出行動方針。

### ◆建構失智友善社區

全世界每三秒鐘就多一位失智患者，台灣 80 歲以上老人每五人就有一位確診。失智症對照顧者和家庭造成極大的負擔和照顧壓力，因此建立失智友善社區，用整個社區的力量給予家屬支持是刻不容緩的工作。小組討論出的執行方式，包含北北、北南長照宣講員今年開辦的「生活關懷站」，和《失智行為說明書》線上讀書會、紀錄片觀賞和映後座談、培育失智友善天使、建立失智友善商圈、家屬關懷陪伴、辦理線上和實體課程及資源連結運用等。

### ◆均衡飲食推廣員培育及推廣

過去幾年各分社福祉委員會積極參與「生活保健室」課程、食物分類建置、均衡飲食推廣和軟質食物教作等。為鼓勵社員攝取均衡飲食，今年由中社主辦「食譜徵選競賽」；總社印製「你今天均衡了嗎？」海報張貼於各站

所，讓社員有意識地利用六大類食物。中社並持續與社區營養師一同推廣軟質食物、創新料理和塑型食物的教作，為照顧吞嚥困難長輩的社員提供最強而有力的備餐資源。

### ◆共購輔具與服務

經過上午「樂齡網」的介紹，激發委員們思考開發更多元的服務，並依「食衣住行育樂」幾個面向規劃。

◆食：發展低GI產品、泥狀食物、毛小孩食品、便當、高蛋白食品和飲食輔具。

◆衣：成立二手衣物平台。

◆住：提供輔具資源如瓦斯自動切斷、防滑地面、居家修繕轉介，預購洗澡椅、無電磁波電熱毯和護育椅等。

◆行：共購穿鞋器、防滑拖鞋和無障礙車改造等。

◆育樂：樂齡玩具、微旅行規劃、合作社之旅、參訪亞洲姊妹社和成立小型旅行社等。

其他服務包含提供有尊嚴的告

別式、照顧者服務、新手父母課程、地區關懷支持系統和提供送餐共餐等，希望讓社員感受到更安全舒適、幸福便利的生活。

## 提供「孤獨處方箋」 的友善社群

總社福祉通用設計的許君能顧問，為此次共識營做了總結和回饋。持續強化資源連結，例如利用「愛長照星雲計畫」補足長照的資源、與郭珍貝老師開設親子廚房、與「樂齡網」密切合作、參與每年的輔具展及照顧博覽會。許君能顧問表示「做好一件事」，亦即各分社聚焦發展，再複製成功經驗到其他分社。

合作社是關心「人」的事業體，邦文理事以荷蘭的超市用紅菜籃代表購物者想多聊天為範例，認為主婦聯盟也能建構一個不讓人們孤獨終老的友善社群，可藉由這類議題的倡導，提高能見度，並擴大社會影響力，期勉福祉委員會繼續茁壯，共創社員的幸福生活。●



陳思維代理總經理談合作社的福祉願景。



「樂齡網」的張協理介紹輔具和生活用品。



林邦文理事帶領分組討論三大工作重點。



南社孫瑞鴻分享均衡飲食辦理成果。



中社梁麗娟帶小組討論。



小組寫下未來努力的方向。

# 香料神助攻

## 鮭魚表現更加分

文／蘇怡和 攝影／王永村

合作社的鮭魚來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，捕獲後急速冷凍保持鮮美滋味，抵達台灣專業分切後以超低溫保存，維持產品良好品質。深海鮭魚 omega-3 不飽和脂肪酸的含量，比淡水魚更豐富，營養價值高，適合油煎、煮味噌湯，或做成鮭魚炒飯，是社員很常利用的產品。正逢合作社最近上架四款辛香料的新品，本次邀請合作社社員林曼芬示範香料與鮭魚的搭配，讓鮭魚呈現出不同滋味的西式料理變化。



烹調時間  
50分鐘  
(含備料)

### 鮮蔬紙包魚

曼芬設計此道菜時發現，用烘焙紙包覆食材，有別於傳統盤器盛裝的形式，讓日常居家用餐有了不同的儀式感，當然也可按照個人想法，直接放上烤盤料理。西式料理常見的黑橄欖非必要食材，但因為它帶有鹹味與特殊香氣，能讓鮭魚料理更增添層次感，且深色的橄欖能襯托淺色的鮭魚與配菜，讓料理一端上桌就十分吸睛。

#### 食材

鮭魚一片、玉米、洋菇、紫洋蔥、牛番茄、黑橄欖、花椰菜等蔬菜份量隨意、迷迭香葉少許、橄欖油、海鹽、黑胡椒

#### 作法

1. 洋蔥、蒜末、香料先炒香，鮭魚抹上香料和薄鹽油煎，並淋奶油起鍋備用。
2. 蔬菜類切成恰當尺寸，與香料一同入鍋拌炒。
3. 將蔬菜放入烘焙紙折成的容器，上面擺上香料鹽醃漬的鮭魚片。
4. 烤箱預熱，設定約 200 度放入烤 20-25 分鐘。
5. 確認熟度足夠，起鍋酌淋檸檬汁後，即可端上桌。

#### 料理撇步



蔬菜先炒過再進烤箱，可以讓蔬菜口感柔軟，並與鮭魚的風味更加融合。每台烤箱瓦數不同，需自行斟酌調整。

### 蕈菇香料燉鮭魚

曼芬表示，這道菜的白醬基底是他們家經常吃的菜色調味，它可以延伸做出焗飯、義大利麵等不同形式的料理，只要運用白醬再做變化，並視個人喜好添加鮭魚、肉丸、海鮮等配料，端到餐桌上很受歡迎。茹素者則可搭配各式菇類與蔬食，做出素食的白醬餐點。



烹調時間  
40分鐘  
(含備料)

#### 食材

鮭魚一片、洋蔥、洋菇、花椰菜、甜椒、番茄、黑橄欖、墨西哥辣椒片、美人菇、蒜末適量、四方鮮奶油一罐180毫升、橄欖油、奶油、黑胡椒、西班牙紅椒粉、海鹽、百里香葉、月桂葉

#### 作法

1. 鮭魚以薄鹽醃漬，煎至上色，淋奶油後起鍋。蒜末、洋蔥以及百里香以橄欖油炒香。
2. 放入菇類，倒入整罐鮮奶油、墨西哥辣椒片、黑橄欖、西班牙紅椒粉、百里香葉、月桂葉、鹽巴調味。
3. 將鮭魚下鍋煨煮片刻，起鍋前再放青花椰、蕃茄和黑胡椒。
4. 酌量添水調整濃稠度後，酌淋檸檬汁即可盛盤上桌。

這道配菜與醬汁可一次製作多些，後續只要煮個義大利麵搭配或沾麵包，就可以輕鬆變出第二餐，解決忙碌主婦快速上菜的需求。

#### 料理撇步



**食譜設計者 林曼芬**

曼芬曾任公館站地區營運主委，現於公館站教作逾15年，擅長設計多元食譜。31年前因認同合作社對環境、食安、土地關懷的理念，而支持共同購買，當年騎著單車帶女兒去主婦聯盟基金會取貨，還被朋友取笑超市就在住家旁邊，卻捨近求遠。料理風格源自從小品嚐母親手藝的基礎，婚後與婆婆切磋廚藝、與美籍家庭的鄰居學西餐及烘焙，逐步積累出游刃於中西料理的才華。

**合作社好用食材推薦****奧勒岡葉**

奧勒岡葉又稱披薩草，風味在溫暖中帶有強烈氣息，並有一點檸檬香，在義大利料理上應用相當廣泛，特別是義大利麵醬、披薩及烤蔬菜等。而在烹調希臘風味烤肉串、烤鱼及料理沙拉時，也是最受歡迎的香草之一。

**檸檬鮭魚**

烹調時間  
**30分鐘**  
(含備料)

這道菜的設計理念，源於檸檬跟鮭魚是滋味很合的搭擋，除了鮭魚，所有魚料理也都適合，而檸檬的使命，一來是它的天然果酸能解膩、二來有去腥的功能。這道料理曼芬使用了兩種酸味來源，分別是酸豆的醃漬酸、檸檬的水果酸，兩者結合讓海鮮的滋味鮮活地跳了出來。若買不到新鮮檸檬，合作社全年供應的香檬原汁也是替代的好方案。

**食材**

鮭魚一片、洋蔥絲、酸豆、黑橄欖、蒜末、油漬番茄、奧勒岡葉、橄欖油、奶油、檸檬汁約30公克、海鹽、黑胡椒

**作法**

1. 鮭魚用海鹽、奧勒岡葉醃片刻，以橄欖油煎上色，邊淋奶油再起鍋備用。
2. 洋蔥、蒜末、奧勒岡葉以橄欖油炒香，加酸豆、檸檬汁、鹽巴調味後，放入一塊奶油增添香氣。
3. 將鮭魚放入鍋中與檸檬酸豆醬汁煨煮。
4. 起鍋前加黑橄欖和油漬番茄增添風味，待滋味融合即可盛盤享用。

**料理  
撇步**

檸檬汁份量宜酌量逐步添加，過程中可嚐試酸度是否足夠，不足再補即可。

**鮭魚佐香料優格**

鮭魚沾裹不同的醬料就會有不同的滋味，此道料理可以說是一菜兩吃，可依口味搭配香脆豐盛的堅果醬，或帶點酸味且清爽滋潤的黃瓜優格醬，吃起來更有樂趣。曼芬邊料理邊讚嘆，香料好玩之處就是可以任意搭配自己喜歡的食材。

**食材**

- A 主要食材：鮭魚一片、奧勒岡葉、迷迭香、百里香葉、月桂葉、海鹽、橄欖油、無鹽奶油15公克、優格一小碗
- B 優格醬食材：優格、小黃瓜、百里香葉
- C 油漬香料堅果醬食材：杏仁果、核桃、腰果、奧勒岡葉、百里香葉、迷迭香葉、月桂葉、橄欖油、海鹽

**作法**

1. 堅果切丁備用，香料以橄欖油小火炒香，隨即加入堅果小火油漬後熄火，即完成油漬香料堅果醬。
2. 鮭魚抹上鹽巴，並將奧勒岡葉鹽漬後，以橄欖油煎至上色再邊淋奶油、邊均勻撒黑胡椒，起鍋後的淋檸檬汁調味。
3. 小黃瓜絲醃鹽擠水後，與拌入添加百里香的優格調勻，製作成黃瓜優格醬。
4. 鮭魚盛盤，淋上香料堅果醬，享用前可沾黃瓜優格醬增添變化。

**料理  
撇步**

澆淋奶油至鮭魚上，可以讓魚的肉質較為結實、增添油脂的香氣，同時使表面更有光澤感並引起食慾。



烹調時間  
**40分鐘**  
(含備料)

# 走百年古道、列評價4.9分的 信義區這樣玩才內行！咖啡廳用下午茶

文字、攝影／陳建竹 插畫／龔嵐欣



除了四四南村，信義區還有很多地方值得探索！

提到台北的「信義區」，大家腦中浮現的是什麼？豪華的飯店？林立的百貨公司？這些印象完全正確。信義區是全世界百貨密度最高的區域，小小的 0.5 平方公里內，就有 15 間百貨商場。但是像四四南村，台北第一個眷村，也在這個區域，會覺得違和嗎？其實不會，因為信義區是從松山區劃分出來的，原本就有悠久的歷史。

大抵上，信義路以北是熱鬧的百貨公司聚集地，信義路以南是住宅區為主，聞名遐邇的四獸山也在這一帶，加上台北醫學大學座落在吳興街，吸引許多美食餐廳前來開店，來信義站站所利用的社員們，可以輕輕鬆鬆安排好吃又好玩的一天。

如果你喜歡爬山，這次別爬象山了，來去糴米古道吧！糴米古道跟宜蘭礁溪的跑馬古道一樣，早年都是為了貨物交易、運輸民生物資所開闢的聯外道路，現在當然已沒有這個功能，變成休閒踏青的步道。那如果想拍又大又漂亮的台北 101 呢？這次也別去象山了，公車 299 坐到終點站後，走 10 來分鐘即可抵達的永春崗公園，讓你不用汗流浹背，也能輕輕鬆鬆欣賞台北 101 的美。

這裡還有許多咖啡廳，像是這次前往採訪的捎來咖啡，在 GOOGLE 評價高達 4.9，而另一間大山咖啡店，則是高達 4.6！趕快接著看下去，跟我們來一場紙上散步！

## 糴米古道

糴唸「ㄌㄨˊ ㄟ ㄣˇ」

台北市信義區吳興街 600 巷 100 弄底  
02-27593001

糴米古道的「糴」，字面意思是「出售穀物」，顧名思義，「糴米」就是「賣米」的意思。

大約在 200 年前的清朝道光年間，三張犁地區的農民，為了把米送到木柵、深坑、景美等地，捨棄平面道路，開闢了這條山中小徑，以節省運輸時間。說是節省時間，扛著米爬山能節省多少時間我是不知道，但肯定累慘了吧！所以當時的人在半路一定會休息，並留下一碗米，謝謝土地公保佑他們路途順利。久而久之，居民們便蓋了一座石砌小廟，表示對土地公的敬意，幾次修建後，成為了山中小徑的「糴米公廟」。現今古道的樣子，則是民國 100 年時整建的，將古道的石階重鋪，並設置拱橋、木棧道與糴米古道的路線解說牌。

此外，古道的登山口有座德興煤礦坑，民國 35 年至 37 年是它的鼎盛時期，現在只留下礦坑口供大家參觀。

■看過來：三張犁是古地名，大約是現今信義路以南、吳興街、四獸山、光復南路、松德路等地。



## 永春崗公園

台北市信義區松山路 656 巷

永春高中附近

N 年前在新莊輔仁大學唸書時，經常坐 299 公車回學校。299 的起迄站是三重客運新莊站與永春高中站，以前同學常說「299 要坐很久」，但我沒去過永春高中，直到這次來永春崗公園，發現永春高中在永春崗公園旁邊，這才知道「為何要坐很久」！從永春高中到新莊輔大，單趟最少要 2 小時吧？不過大家以後要看台北 101，不用爬象山累得半死才看得到，從公園路口往上走到觀景台，只要五、六分鐘，就可以看到又完整、又清楚的台北 101。

■看過來：永春崗公園附近不好停車，若停遠一點再走過來，大約需要 20-30 分鐘。



## Loft Bakery & Breakfast

台北市信義區吳興街 286 號  
02-27207083

一般店面或住家，不喜歡路衝的位置，但被吳興街衝到的 Loft Bakery&Breakfast 似乎沒什麼影響，生意還挺好的。他們的麵包種類有二、三十種，在同一個櫃子上一字排開，非常誘人！早餐選擇豐富，我吃的鹽可頌烤過後才上桌，外皮酥、內層軟。可頌附有藍莓、奶油二種抹醬，推薦大家把二種醬混合後沾可頌吃，滋味更好。

■看過來：店內用餐位子不多，但有用餐時間限制，人多時也不會等太久。



也有茶可以喝

大山咖啡店  
台北市信義區莊敬路 423 巷 2 弄 1 號  
02-27586243

大山咖啡藏身在莊敬路的住宅區裡，是這一帶的人氣咖啡廳。他們的咖啡豆選擇很多，在咖啡師的推薦下，點了「衣索比亞 克拉摩 蜜處理」做的熱牛奶咖啡。這支咖啡豆有明顯的茶香，尤其是冷掉後再喝，茶香更濃，但如果直接做成冰的牛奶咖啡，茶香反而不突出。大山的咖啡肉桂捲是人氣商品，可以加蜂蜜乳酪，這樣搭配吃起來，肉桂香更溫醇。

■看過來：從捷運象山站走過來約 10 分鐘。

瑪來咖啡製造所

台北市信義區莊敬路 391 巷 10 號  
02-27008108

雖然目前評價才 121 則，但平均高達 4.9 分，實在是很高的分數。店面不大，但是整體氛圍很溫暖，用餐不限時，而且可免費使用插座。店內有 SCA 認證咖啡師駐點，也有藍帶畢業的甜點師製作的法式甜點。當天品嚐的紅絲絨蛋糕頗有特色，蛋糕之所以是紅色不是用了色素，是因為在製作過程中，使用酸性鮮奶油，天然可可粉中含有花青素，花青素碰到酸性物質便會呈現紅色，所以吃起來有微酸的口感。

■看過來：地下室有六人的小空間，可電話預訂使用。



谷歌評價高達4.9分



信義站站長 洪依枋

信義站站長洪依枋擔任站長快三年，經驗豐富的她坦承一開始來合作社上班，也有不適應的地方。「以前在餐飲業上班，也算服務業的一種，但餐飲業的服務流程比較短暫，在合作社的服務，則需要真誠的互動。」依枋笑說她的個性比較冷漠，一開始不習慣，但日子漸長、對合作社的認識愈多，愈能明白與社員的互動不單只是為了建立關係，而是在真誠互動中，從而對合作社的產品與信念產生更高的認同感。

附近很多社員是上班族  
信義站的所在位置是住宅區，但附近上班族很多，很多社員利用中午休息時間來站所採買利用，先帶回辦公室，下班再帶回家。依枋說除了謝謝社員來利用外，或許也需要謝謝這些社員的公司，願意讓社員採買完先帶回辦公室放。「不然大包小包的帶回辦公室，一般公司主管應該會有點介意。」

合作社重視社員教育  
前面提到，同樣是服務業，依枋以前工作的地方服務流程較短暫，與合作社有很大的不同。還有一點不一樣的是，合作社重視社員教育。「你沒聽過哪間零售通路，會重視消費者的教育吧？」

例如，合作社惜食、重視全食物利用，因此出現醜蔬果或格外品，我們會跟社員說明它們仍有營養價值，只是長得不好看，我們不會因為長得不好看就任意丟棄這些醜蔬果。「又例如合作社的雞蛋，單價可能比市售的高，是因為這些雞蛋與市售的籠飼雞蛋完全不同」，合作社關心動物福利，雞有健康的生活環境、健康的身体，才能產下健康的蛋。

關心長照議題  
台灣明年將進入超高齡社會，合作社一直關心這個議題，信義站 12 月會陸續加入長照相關活動，協助社員照顧家中年老的長輩，有興趣了解的朋友可以跟信義站聯絡。

# 緊來看！柑橘美味圖鑑

## 佛利蒙柑 10~11月

特色：皮薄果嫩、橘香濃郁，吃起來酸甜夠味。  
農友：苗栗卓蘭／吳保諒

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★★★

## 椪柑 11~12月

特色：皮厚易剝，香甜多汁帶著微酸，風味清爽平衡。  
農友：台中大坑／謝朝義；南投中寮／溪底遙學習農園；台東東山／東山合作社

甜度星等：★★★ 酸度星等：★★★

## 臍橙 11~12月

特色：果肉肉質細緻、無籽，果實底部有肚臍狀複果。  
農友：台東東河／曾鼎華、湯崑森

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★

## 柳丁 11~12月

特色：清甜爽口、橙香清新。  
農友：雲林斗六／盧秀紅；南投中寮／溪底遙學習農園

甜度星等：★★★ 酸度星等：★★

## 帝王柑 11~12月

特色：果皮極薄，香甜不酸，略帶獨特花草香。  
農友：苗栗苑裡／邱登億

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★

## 茂谷柑 1~3月

特色：果皮與果肉橙紅，吃起來甜蜜、味濃、汁多。  
農友：苗栗卓蘭／詹錦章

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★★

## 砂糖橘 12~1月

特色：果小肉質細嫩，甜度高、酸度低，幾乎無纖維。  
農友：苗栗苑裡／邱登億

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★

## 美人柑 1月

特色：果皮橙紅，果肉細緻多汁，香甜果汁率高。  
農友：台中大坑／謝朝義

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★★★

## 桶柑 1~2月

特色：果皮緊緻，酸甜比佳，滋味豐厚。  
農友：桃園復興／魏裕庭；苗栗西湖／張治榮；台中摩天嶺／謝家興

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★★★

## 晚崙西亞橙 2~4月

特色：氣味香濃、果汁率高、酸甜兼具，常榨汁用。  
農友：台東東河／曾鼎華、湯崑森

甜度星等：★★★★ 酸度星等：★★★★

## 桃

苗栗

## 台中

## 南投

## 雲林

## 台南

## 台東

推廣時間：12/2(一) — 2025/1/28(二)止

-2025好運相伴過新年-

# 攞好料來團圓

轉眼間又到了新春佳節，

我們精心準備了多款寓意吉祥零食、水畜產、伴手禮，撫慰一年的努力及辛勞。

堅持成分單純、減添加物、支持在地、友善環境的初心。

願大家在新的一年裡，吉祥如意，讓幸福滿溢金蛇年！

吃口  
甜棗

平安好運  
一整年



金鯧



日本生干貝-3S

吃碗  
好菜

身體健康  
無煩惱



古早味花生糖



胡椒菜圓餅



岩燒海苔餅



清潤杏仁茶



花旗參銀杏茶



阿拉斯加鮭魚鬆

❖ 減去多餘的，留下最好的 ❖



以最天然、  
安心的菜來款待

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣。  
※部分品項屬於季節性或限量供應，利用完為止。

主婦聯盟合作社

