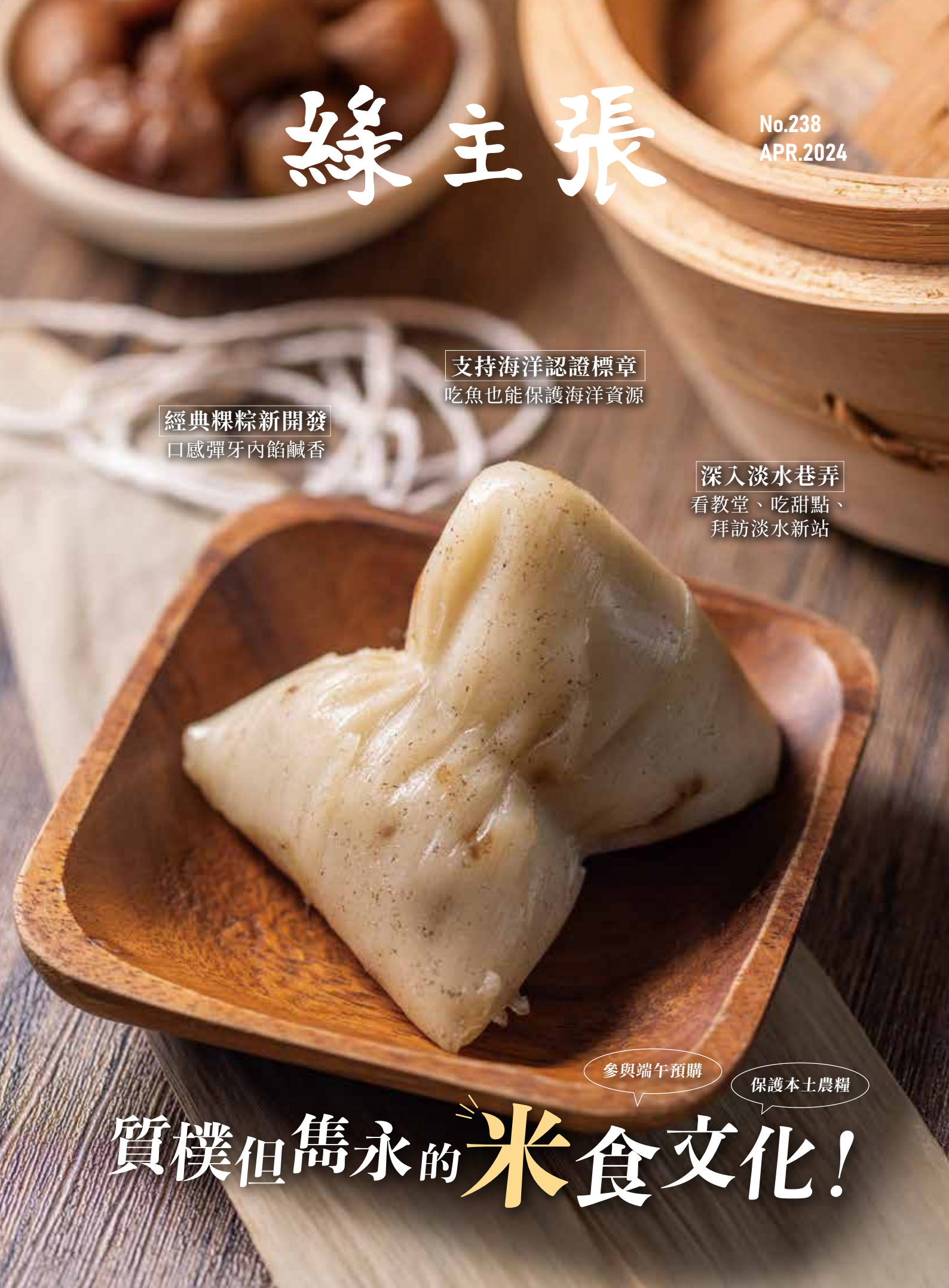

綠主張

No.238
APR.2024

支持海洋認證標章
吃魚也能保護海洋資源

經典粿粽新開發
口感彈牙內餡鹹香

深入淡水巷弄
看教堂、吃甜點、
拜訪淡水新站

參與端午預購

保護本土農糧

質樸但雋永的米食文化！

主婦聯盟合作社

守護生產者的心血

全食利用的廚房

◆ 推廣時間：即日起至4/27（六）

透過計畫性生產、計畫性消費減少產地到通路端的食物浪費，
我們開發全食產品、加工盛產農作…等，
都是努力將產品耗損率控制在2‰，
邀請你一起支持有著「惜食愛物」、「全食利用」的產品。

虱目魚全魚利用新產品
茄汁虱目魚

加工農作新產品
手工脆梅

本土酪農純生乳新產品
雪比經典優格

目次

專題報導
04 支持海洋認證標章 吃魚也能保護海洋資源 文／楊子平

來自現場
08 軟嫩美味快速上桌 ！豬肉也要按摩 文／楊舒婷

產品平台
12 樸實但不簡單的端午饗宴
—提升本土農糧 實踐友善生產 文／賴錞鈺

生活食育
14 扭一只咕咕幣 開啟旅人環保想像力！ 文／潘嘉慧

合作知識 +
16 深具青年號召力的草根平台
—青出宜蘭農業合作社 文／李盈瑩

美好照顧
18 生活關懷站從「心」出發 在地共老一起來 文／莊佩珊

聽醫師的話
20 中醫簡易穴位養生在家做 文／馮桂花

姊妹會連線
22 從綠食育到綠食圈 攜手共善共好 文／吳碧霜

主婦食堂
24 親子來上菜！料理是最好的禮物
食譜設計／楊蕙甄 文／謝文綺

站所の散步
28 看教堂 吃甜點 拜訪淡水新站—深入淡水巷弄
文／陳建竹 佇站夥伴：曾慶忠

圖說八道
31 懂挑油品做菜 健康「油」你決定！ 文字整理／李婉婷

質樸但雋永的米食文化！

編輯的話

小時候家裡過端午，媽媽一定會包粽子，不只包給家裡吃，還會包給親戚朋友，因此每次包粽子都是一大工程。過年除夕用年夜飯將大家聚在一起，端午節則是用包粽子連結家人情感。我試著描述那個場景，看看能不能讓同溫層的朋友想起腦中深埋的畫面。

包粽子一定是在樓梯邊，因為粽繩要掛在樓梯扶手的鐵條上，鐵條夠穩，才能一次綁一大串。媽媽腳邊一桶是糯米、一桶是餡料，一旁還有粽葉。先將粽葉摺成三角形的杯狀，舀糯米進去並且壓實再放入餡料，然後再舀一點糯米。接著將粽葉蓋起來、反摺，用粽繩在粽子腰部綁緊。那時粽子包蛋黃還不普遍，如果看到蛋黃我總想偷拿一顆吃。我不喜歡栗子，香菇勉強接受，最好是五花肉跟蝦米多一點。儘管包粽子的模樣有千百種，但怎麼看，都有媽媽那雙溫柔的手。

現在包粽子的人少了，但那股氛圍不能缺席。合作社的端午預購除了保留社員喜歡的產品，每年還會開發新口味與社員一起品嘗。今年新增「主婦甘菜香粽」、「經典客家粿粽」，除了口味特別，「甘菜」、「客家粿粽」似乎都能聯想到媽媽辛苦持家的那個背影，令人感到溫馨。

淡水新站已於三月 16 日正式開幕。從試營運至三月初採訪當天，已有 20 位新社員加入。歡迎大家常來淡水新站走走逛逛，認識合作社、認識我們的產品，一起加入共同購買的行列！

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、林其蓁、林俶燮、蕭偉汝、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯｜陳建竹
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 639 號
電　　話｜02-2999-6122

版權
2024 年 04 月／ 238 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：237期P30，佇站夥伴應爲「大直站長」，特此更正。

本刊物使用再生紙、PRINTED WITH SOY INK 黃豆油墨印製爲落實資源再利用，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

線上入社

支持海洋認證標章

吃魚也能保護海洋資源

如果不說，你是否曾注意到平時攝取的動物性蛋白質，幾乎只有水產動物會是來自野生捕獲？

文／楊子平·產品部開發專員　照片／產品部、Pixbaby　插圖／ Freepik.com

阿拉斯加的海洋資源豐富（照片來源／ alaska seafood）。

鮭魚的品種不同，魚肉顏色也不一。（照片來源／ alaska seafood）

合作社每年進口約二萬尾的鮭魚。

根據漁業署 2022 年的統計，台灣進口鮭魚共計有 2.8 萬噸，其中主婦聯盟合作社就佔一萬公斤，約二萬尾的鮭魚。這些鮭魚與挪威、智利的養殖鮭魚不同，是來自美國阿拉斯加，真的要逆流而上、溯河產卵的野生鮭魚。

阿拉斯加鮭魚大致分為五種：

1、帝王鮭魚，魚如其名，是所有鮭魚中體型最大、油脂最豐富、價位最高，是阿拉斯加唯一全年有產的品種，其他鮭魚的產季大約落在五月至 10 月。

2、紅鮭在產卵季時，魚體外觀會轉為鮮紅色，也因為鮮豔的大紅色而廣受亞洲市場喜愛。

3、銀鮭像是小一號的帝王鮭，體態與肉色也相近，肉質較為紮實、脂肪含量中等，風味濃郁而不油膩。

以上三種鮭魚是合作社曾經供應過的品種。

4、秋鮭，這是今年加入供應的新品種，肉質緊緻、脂肪含量較低，與日本知名的「時不知鮭」是相同品種。

5、粉紅鮭，是阿拉斯加產量最多的品種，但因成魚體型較小，市面上較常作為加工食品使用。

阿拉斯加嚴格的漁業管理

在阿拉斯加，鮭魚的命運並非一路順遂，隨著 1896 年淘金熱潮掀起，大批移民湧入阿拉斯加，當地的漁業資源開始被大量使用。19 世紀末，歐美的商人意識到阿拉斯加擁有龐大的鮭魚資源，商業捕撈活動在鮭魚產卵地區迅速擴展，但缺乏有效的管理。隨著商業捕撈擴大，阿拉斯加開始出現過度捕撈的跡象。20 世紀初，為了保護鮭魚種群，當地政府引入了一些保護措施，包括規定捕撈季節和禁止使用破壞性的捕撈工具。

20 世紀中期，阿拉斯加政府進一步強化了對漁業的管理，建立了漁業管理機構，例如阿拉斯加漁業管理局（ADF&G），負責監測和管理鮭魚資源。科學家們也更加積極參與，進行鮭魚種群的研究和監測。20 世紀後期，阿拉斯加進一步強調科學管理的重要性，漁業管理體系更加依賴科學調查，以確定適當的捕撈配額和管理政策，這時開始實施漁業持續發展的理念，將捕撈的可持續性納入考慮。

如今的阿拉斯加政府，致力於強調漁業的可持續性和對生態系統的保護，包括不斷改進漁業管理政策，以確保捕撈活動不損害鮭魚族群的穩定度，同時保護其他物種。現在要在阿拉斯加進行漁業商業捕撈，必須遵守州政府嚴格的控管。首先需要擁有漁獵局頒發的許可證，其次必須遵守季節限漁等措施，出海時必須安裝遠程監測裝置，收穫後也要提交準確的漁獲報告，包括漁獲量、漁船位置等信息。以此方式確保阿拉斯加鮭魚漁業的可持續性，同時平衡漁業開發和資源保護的需求。

鮭魚富含 DHA、維生素 A、B、C 等營養素。

關於鮭魚的三個冷知識

◆全球野生鮭魚最南端的族群，是台灣大甲溪上游，七家灣溪的陸封型櫻花鉤吻鮭。除了七家灣溪之外，也可以在 2,000 元鈔票上看到牠的身影。

◆ 鮭魚洄游的時候整個過程不吃東西，60 天的洄游就靠身上的脂肪和蛋白質撐過去。除了要避免餓死，還要避免被熊叼走。

◆鮭魚是 1980 年由挪威人帶入日本市場的，也影響了日本人從原本吃熟鮭魚，改吃生鮭魚的習慣。

海洋管理委員會認證標章 MSC

海洋資源永續所涵蓋的層面非常大，除了生物的資源量、恢復程度、捕撈的漁法、限制的策略之外，甚至還包括確保漁工的權益、提供良好的勞動條件等等。如此廣大的議題，社員很難有管道能夠一一了解。那麼，關心海洋議題的消費者要如何支持永續生產的對象呢？因此，水產品認證標章誕生了。

今年的水產品多了由海洋管理委員會（Marine Stewardship Council，下稱 MSC）所認證的標章，MSC 是國際間極具代表性的水產品認證單位之一。1997 年，MSC 於英國倫敦成立，以非營利組織的角度，為海洋漁業的永續利用建立一套標準，目的為透過消費者的力量，對生產者有所約束，以解決過度捕撈問題，並達到永續經營。其經營理念包含：

◆在生產上，鼓勵好的漁業管理
◆在消費上，提升永續的意識，提升認證產品的選擇
◆在銷售上，提供更多符合消費者期待的永續海鮮產品
◆在教育上，鼓勵下一代選擇永續海鮮、了解海洋保育的重要性

MSC 的管理層面包含了前述各項目，且評核的標準經過國際社會與環境認證及標誌聯盟（ISEAL）所訂定的「制定社會與環境標準之良好實踐準則」，與聯合國糧農組織（FAO）之漁業認證準則，經由多方的評估，最終規範出公正、客觀的評核辦法。許多國際知名的零售通路，如日本 AEON、韓國 Lotte Mart、法國 Carrefour、美國 Walmart、瑞典 IKEA，都已經採購具有認證標章的水產品，支持永續理念的生產者與產品。

台灣的海洋之心生態標章

台灣對永續海洋的重視程度當然不遜於國際，因此在農業部漁業署與海漁基金會推動之下，「海洋之心生態標章」（Ocean Heart Ecolabel, HEART）應運而生。該標章注重「確保魚群永續」、「保護海洋環境」、「落實漁業管理」與「善盡企業責任」四大面向，給予台灣消費者永續海鮮選擇指引。唯該標章創立至今時間不長，目前得到認證的產品尚不廣泛。

除了辨認標章，社員也可以參考由中研院出版的《臺灣海鮮選擇指南》。透過指南，消費者可以了解各樣水產品的野生資源狀況、物種食性與恢復性、捕撈生產對環境的影響、甚至產品碳足跡等不同的面向。指南中，以綠、黃、紅燈代表建議食用、斟酌食用、與避免食用，簡單且清楚地告訴大眾哪些海鮮適合常常利用！指南不定期會依照物種現狀調整評估等級，是很容易閱讀、理解，非常實用的刊物。

永續海洋是非常龐大的議題，日常中除了海鮮的選擇之外，其實還有很多方式可以照顧碧藍大海，從日常生活中減少塑膠使用量、選用天然成分的清潔劑、出遊時以防曬衣代替防曬乳，都能減少對海洋的負擔。合作社也將持續對於永續海洋付出心力，提供社員安心、安全，也能友善海洋資源的優質水產品。緣

＊本文資料來源：
https://www.msc.org/cn
https://www.adfg.alaska.gov/
https://www.alaskaseafood.org/

透過水產品的認證，可以對生產者有所約束，解決過度捕撈問題。

鮭魚零失敗料理 鮮蔬紙包魚

1 將鮭魚解凍、去皮、去刺後切 2 公分丁狀，放入烘焙紙中
2 依喜好加入冷凍三色蔬菜、各式蕈菇、番茄丁或鳳梨丁，撒上適量黑胡椒與鹽
3 放上一小塊奶油，將料理紙包起，兩側捲好
4 放入預熱好的烤箱，以 180 度烤 20 分鐘即可上菜

豬肉也要按摩

軟嫩.美味.快速上桌！

這不是〈主婦食堂〉單元，只是花肉社所生產的黑胡椒醃豬排、紅麴醃豬排，照片看起來好好吃，不得不當主圖啊！

文／楊舒婷　攝影／林靜怡　照片／產品部提供

花肉社的醃豬排料理簡易，是可快速上桌的佳餚。

簡稱花肉社的花蓮肉品運銷合作社，與主婦聯盟合作之初，以供應豬腳和鹹豬肉為主；由於品質穩定、肉品口感深受社員喜愛，因此這兩款主打品項經常供不應求。

後來為回應花肉社對全豬利用的呼籲，合作社開始供應花肉社的絞肉、肉絲、大里肌、小里肌、帶皮五花肉片、梅花肉片、小排丁和龍骨。近年來，針對消費口味多元化的需求，雙方又合作開發了香腸和黑胡椒醃豬排、紅麴醃豬排。這些經特殊加工製成的品項，特別是調味豬排，不僅香料入味、質地嫩口，而且只要乾煎幾分鐘就可以輕鬆上桌，很適合忙碌的現代生活。

花肉社理事范清貴表示，花肉社的肉品能擁有穩定的品質、優異的口感，必須先從飼養條件開始說起。目前國內大型養豬戶集中於雲林、嘉義和屏東一帶，相較之下，東部的飼養戶普遍規模較小，若論起直觀的可見成本，如飼料採購、豬隻屠宰後送往外縣市銷售的運輸費用，以及運輸過程中，豬肉容易因水分流失而造成的失重損失等，加總起來，東部養一頭豬的成本要比西部多上 300 元。

源自好山好水好環境的豬肉

在東部養豬的成本雖然比較高，但自有其得天獨厚的地理環境，可以養出健康、不用藥的豬隻。「因為東部的土地建設成本低，大部分飼養戶的豬隻密度都不高，再加上豬舍非密閉式空間，豬隻的飲用水和清潔豬舍的水源也很乾淨，因此豬隻不容易生病；不生病就不需要用藥，因此不會有藥物殘留的問題。」

1 花肉社的牧場離最近的豬場超過五公里，獨立於花東縱谷的隱密處。

2 牧場旁有防疫壕溝，可避免爬蟲類與豬隻產生交叉感染。

成立合作社能高度掌握豬肉的品質。

3 豬排已有調味，不需要再添加調味料。
4 范清貴表示，花肉社的豬種屬於高肉質基因豬種，口感比較不會乾柴。

正因為有這樣的飼養環境，才能在民國 86 年爆發口蹄疫時躲過一劫。儘管當時發生疫病，但豬肉向來是國人肉類蛋白質的主要來源，為達到永續飼養目標，當時的農委會希望沒有受到口蹄疫波及的飼養戶，能夠邁向產製銷的一貫化經營，因此在隔年元月，玉里地區的飼養戶組成花蓮肉品運銷合作社，同年八月開始營運，從飼養邁向屠宰、加工、包裝與行銷統合的經營模式。

范清貴指出，成立合作社的好處眾多，除了可以大幅減少生產過程中委外處理的費用，還能高度掌握豬肉的品質，甚至可以自主進行品種改良。此外，合作社的成員共同採購玉米、豆料、礦物質、維他命等原料，依照動物科技研究所劉昌宇博士所設計的配方，調配出適合乳豬、小豬、公豬、母豬產前與產後等不同原料配比的飼料，以滿足豬隻的營養需求。

真空按摩機 讓豬排嫩香味足

除了自有的飼料配方，花肉社的豬種經屏東科技大學鑑定，屬於高肉質基因豬種，因其脂肪滲透率佳，口感比較不會乾柴。而花肉社從飼養環境到飼育過程的用心，奠定了豬肉的品質，再經由特殊的加工方式，使產品有更多元的風味與變化，因此更受消費市場青睞。

范清貴以黑胡椒醃豬排和紅麴醃豬排為例。「原本豬肉的品質就很好，雖然豬排採用的是口感比較柴一點的里肌肉，但經由真空按摩機滾揉肉質後，口感變得軟嫩，同時還能讓醃料高度滲透進肉裡，讓豬排的風味更飽滿。」他強調過程中絕對沒有添加酵素或嫩精輔助，完全只靠真空按摩這種特別的加工技術。

范清貴提醒社員，肉品以冷凍保存最能保鮮。

優良的肉質、適宜的厚度和充分的調味，讓黑胡椒醃豬排和紅麴醃豬排很容易調理。熱油鍋後只要乾煎到表面「赤赤」即可起鍋，對於需要快速上菜的煮婦、煮夫，或是喜歡在家自煮的人來說，都是一道簡便又好吃的料理；而即將上市的調味豬柳也具備同樣的美味特質。

「赤赤」微焦最可口

范清貴也分享台式豬排和日式豬排的做法。「台式豬排比較簡單，解凍後兩面沾上乾的地瓜粉，再下油鍋煎到微焦即可。日式豬排則是先讓肉排兩面沾一層乾的中筋麵粉，接著沾裹蛋液，再讓肉排裹上麵包粉，最後下鍋油煎或炸到色呈金黃。」不管哪種作法，皆可輕鬆品嚐豬肉的可口風味。

最後范清貴提醒，要確保肉品的風味就要特別留意保存方式。冷凍最能保鮮、保質，當天要煮的肉當天解凍。如果臨時有事沒辦法烹煮，建議立刻放回冷凍庫，因為只要冷藏超過 24 小時以上，豬肉就很容易變質、出現腥味，讓菜餚失色。

真空按摩機 運作原理

真空按摩機是一座圓筒形的機器。其運作過程是先將冷凍肉品切成需要的大小與厚薄，待其解凍後放入按摩機，當抽光空氣呈現真空狀態時，肉會被撐開，醃料開始滲入。

滾動機器後，肉品在滾筒內翻動、摔打和互相撞擊，效果如同按摩，幫助肉質均勻嫩化，醃料也更容易被吸入。當結束真空狀態與滾動後，撐大的肉品會回縮，醃料也經過一定程度的吸收了。

真空滾動與休息靜置為一個循環，所需要的時間依照肉品屬性有所不同，例如黑胡椒醃豬排和紅麴醃豬排，需要在一個小時內進行數次循環；若是較厚的鹹豬肉，則需要三個小時的時間來進行多次循環。

真空按摩機可幫助肉質均勻嫩化。

端午預購才有的

醬燒鐵板豬柳

出自花肉社，同樣使用真空按摩機讓豬肉更柔嫩、更可口。解凍後以平底鍋煎炒，搭配洋蔥或綠色蔬菜，再加上一碗飯，就是美味又飽足的一餐。

樸實但不簡單的端午饗宴

提升本土農糧 實踐友善生產

文／賴錞鈺．企畫部企畫課課長　圖片／企畫部提供

據2022年《糧食供需年報》，台灣的食米量已經創史上新低42.9公斤／年，雖然疫情已經遠離，但社員的食用和生活習慣逐漸轉變，仍是今年主婦聯盟合作社面對大環境的一大挑戰。2024年端午預購，合作社仍以確保永續消費及生產模式，用計畫性節慶預購邀請大家一起參與創造提升本土農糧與友善生產的共好循環。

看似樸實 卻不簡單的粽子

不戰南北粽，今年北部粽、南部粽（肉粽）都不缺席，一直以來受到社員喜愛的芋泥紫米粽、鹼粽、紅豆鹼粽也繼續供應，這次還開發出充滿新意與心意的新口味，期待社員一起來品嘗。「主婦甘菜香粽」讓人眼睛一亮，原來甘菜也能入粽，因為早期農業時代，客家菜多是能夠增加食慾、補充營養和鹽分的菜色，今年產品專員開發出將具客家菜代表的食材「甘菜」包入粽裡，以傳統工法製作、天然發酵的甘菜，讓原本的鹹味粽增添自然甘甜味，再搭配鹹蛋黃堆疊出豐富口感，讓味蕾充滿驚喜。

體貼社員攝取均衡營養，「紫米八寶粽」選擇八種不同食材，有紅豆、雪蓮子、芋角、桂圓、黑木耳乾，以及絲滑的綠豆沙組合而成，鹹甜不膩口，交織出層次多元的豐富口感。端午粽另一個亮點是社員引頸期盼的「經典客家粿粽」終於開發了，使用圓糯米和在來米打製成的粿皮，最後包入合作社指定原料拌炒而成的內餡，粿粽外表純白但口感Q彈，再搭配餡料的鹹香滋味。

不論是做為粽子主體的糯米、內餡、肉品、海鮮和調味料等，產品部都秉持盡量使用指定原料的開發原則，讓來源明確、品質穩定、食物更安全，藉由每項產品努力串起支持與合作社理念契合的生產者。

本土爆米花組
(奇異果、焦糖海鹽)

海鹽舒肥雞腿排

萬巒豬腳

主婦甘菜香粽
指定本土原料長秈糯米、只有芥藍與鹽的甘菜、鹹蛋黃、豬肉

經典客家粿粽
新生產者林貞粿行三代接班，持續守護米食文化

紫米八寶粽（素）
指定本土原料長秈糯米、紫米、沈福來紅豆、乾木耳

使用本土原料 攜手開展不同的路

面對本土農糧的議題，除了提升食米量之外，合作社也努力將盛產的農產品透過全食物利用理念，來一場華麗變身。像是受到社員歡迎的本土爆米花，端午後即將進入盛夏，水果風味爆米花酸甜脆口正合適；原料使用嘉義的硬質玉米，搭配黃金奇異果、本土二砂糖和洲南海鹽製作，開發專員游孟蓁說：「水果乾粉的比例調配很重要，酸度和甜味全靠來回討論調整，才能達到酥脆又酸甜的最佳口感。」另外，焦糖海鹽則是經典口味，甜而不膩，讓人吃了就停不下來。

柴焙桂圓黑米冰淇淋，是另一項來自合作社100%指定全食材的新品。以蘇榮的黑秈糙米、楊涔瓚的柴焙桂圓肉，無添加市面上常用的乳化劑，綿密的口感是來自隆谷的白木耳，加上四方鮮奶和鮮奶油攪拌均勻後製成。另外，這次改以小份量包裝，體貼社員趁鮮食用完畢，也方便可以多人分享。

而連續兩年推出的即食料理都受社員青睞。這次委託中央畜牧場使用豬前腳部位，生產者特別研發為合作社調整醬汁配方，不添加食品添加物，也能讓瘦肉鹹香軟嫩、不油膩，豬腳皮及帶骨筋肉口感Q彈有勁，加熱開封後即可食用。還有，以市面常見的舒肥雞胸為靈感，合作社使用御正的白肉雞腿，真空舒肥讓雞腿肉質鮮嫩，且保留雞腿口感，退冰可即食。每道都是可快速上桌、補充膠質與蛋白質的方便料理。

每一次的產品開發皆以環境、食安與社員多面向出發，從開發想法到實踐需要多方考量與討論，還要參考市場分析和產品趨勢，而每一支產品都藏有惜農愛土的心意，期待社員與我們一同支持良善的生產者，做為提升本土農糧的最大後盾。綠

2024 端午節預購

預購時間：4/8(一)～4/27(六)
取貨時間：5/27(一)～6/8(六)
※端午節6/10(一)，站所暫停服務一日

更多預購訊息
請掃描
QRCODE

柴焙桂圓
黑米冰淇淋

每枚咕咕幣皆由藝術家或志工手繪，除了租借餐盒，也可作紀念品。

扭一只咕咕幣 開啟旅人環保想像力！

文／潘嘉慧·北南分社社員代表　圖片／社團法人咾咕嶼協會提供

面積僅 6.8 平方公里的小琉球，一年的登島人數卻超過 150 萬，帶來無限商機，卻也讓人擔心小小的島嶼會不會超過環境負荷。社團法人咾咕嶼協會與海湧工作室從淨灘行動中，延伸長出「飛炫 Box」行動，從源頭減量，推行共享餐盒減少一次性垃圾，提供登島旅人更環保的選項。

飛炫 Box 讓環保餐盒變潮

社團法人咾咕嶼協會 (下稱咾咕嶼協會) 理事長張欣怡，回憶 10 年前來到小琉球：「第一次看到迪士尼的海洋生物就在眼前。」湛藍清澈的海水下豐富的海洋生態讓她為之驚豔，來此度假後便決定留下來小島生活，成為小琉球的新住民。咾咕嶼協會的核心成員大多跟張欣怡一樣，因為熱愛這片海洋與島嶼環境來到小琉球生活、工作，成立協會希望結合個人力量一起為永續生活及守護海洋做更多事。

咾咕嶼協會核心成員皆以兼職方式參與協會任務，2019 年以 25 名初始會員創會，隔年與海湧工作室共同推行「飛炫 Box」共享餐盒行動，以 Fashion 為名，希望環保餐盒循環再利用能成為一件很潮的事，吸引登島旅人響應支持。張欣怡長期參與在地海灘貨幣淨灘行動，但每次淨灘總有撿拾不盡的海洋垃圾，他們意識到唯有源頭減量才能還給海洋潔淨，於是，2020 年開始與八家合作店攜手推動共享餐盒，減少一次性塑膠的使用量。

咕咕幣 2.0 以流體畫繪製，背面 QRcode 說明咕咕碗租借流程。

結合扭蛋遊戲 咕咕幣成爲減塑大使

「有趣」、「方便」是行動設計中想帶給旅人的體驗。結合時下流行的扭蛋遊戲，租用共享餐具使用的「咕咕幣」是以保麗龍回收再製的代幣，每一枚皆由在地藝術家手工繪製而成，將獨一無二的設計裝入扭蛋中，每顆扭蛋內附有一枚咕咕幣及租用餐具說明。張欣怡苦笑說：「因為咕咕幣太受歡迎，被帶回當紀念品的比例高，產幣速度遠不及被扭走的速度。」

為了解決缺幣困擾，今年三月起推出咕咕幣 2.0 版，除了加快產出速度，改以流體畫方式讓更多小幫手加入繪製行列，新版咕咕幣背面印有 QRcode，讓旅人一掃秒懂，同時也優化流程，更多店家加入還碗行列，而咕咕幣將持續成為地方的減塑倡議與海洋教育最佳大使。

1 咕咕碗也成爲在地宗教祭典活動環保的選擇。

2 連續四年咾咕嶼協會走出小琉球，到全台小學推廣海洋小學堂。

3 咾咕嶼協會的成員多來自移居小琉球的新住民。

4 海灘貨幣淨灘是協會持續進行的環境教育之一。

持續耕耘行動 讓環保意識茁壯

雖然「咕咕碗」生不逢時，當初推行時遇到新冠疫情，大大降低旅人借用意願，卻意外獲得店家對活動的青睞。推行四年多來，協會人力有限，咕咕碗合作店家僅擴大至 14 家，其中不乏新開店夥伴加入，但卻為島上環保意識帶來正向循環，例如有店家自備環保餐具提供給消費者；許多公部門辦理活動時也會主動借用咕咕碗作為盛裝便當的容器；甚至成為在島上媽祖繞境、迎王祭典等大型活動，宮廟準備便當的環保選擇，大量減少一次性餐盒的使用。

減塑行動只是咾咕嶼協會的一部分任務，為了守護海洋環境，協會仍定期舉辦海灘貨幣淨灘，張欣怡分享道，淨灘不僅是撿拾垃圾，也是一場海洋環境教育，讓人們走進自然，重新找到與土地的連結。協會也致力培養海洋公民科學家，邀請學者專家以淺顯易懂的語言，把海洋知識傳遞給最直接觸海洋的島民，並持續進行珊瑚礁及海龜生態調查，希望有一天成功推動海龜重要棲息地的保護。

張欣怡透露，今年有一項黑水虻農場新計畫也正在蘊釀中，希望將島上廚餘轉化成為堆肥，直接在地轉化為可再利用的肥料，減少運回本島的垃圾量。小小島嶼上的這群人，正用自己的力量為永續生活注入更多想像。

「咕咕碗」怎麼租借？

- 找到合作店家，投入三枚 50 元硬幣，從扭蛋機中獲得咕咕幣。
- 咕咕幣可以在指定店家無限次借用「咕咕碗」環保餐盒。
- **不使用時，你可以：**
  1. 將咕咕碗帶回家，成為永續生活小尖兵，重覆使用它。
  2. 將咕咕碗退還指定店家，換回咕咕幣帶回家紀念。
  3. 到指定店家以咕咕幣取回 100 元押金。

深具青年號召力的草根平台

青出宜蘭農業合作社

台灣各地的合作社各異其趣，青出宜蘭農業運銷合作社則是一個青年組成的綜合型組織，他們靠著彼此的合作力，豐富在地鄉村與農業。

文／李盈瑩·北南分社社員　圖片／青出宜蘭合作社提供

林意評 (右五) 與青出宜蘭社員走進校園做飲食教育。

成立於 2018 年的「青出宜蘭農業運銷合作社」(下稱青出宜蘭)，集結了蘭陽在地青農，提供稻米、金棗、哈密瓜、番茄、青蔥等多樣化的農產品，策畫的活動也不侷限於農事體驗，而是號召解說專業、教育背景、營養師、設計師等不同領域之青年，開創更多元的風貌，引領外來遊客認識地方風土。

集衆農之力 團賣力量大

現任青出宜蘭的理事主席林意評，回想 2013 年返鄉接手家姊在大同鄉玉蘭一帶購置的金棗園，就曾遇過通路商一開口即希冀取得上萬公斤的量，而自家栽植的產量卻連十分之一都不到；與此同時，也曾有親友帶來收成的南瓜請他協助販售，風聲一傳出，街坊農友陸續將盛產南瓜全數載來，一時之間家中倉庫堆滿了三、四千顆南瓜！面對來自通路端與生產端的雙向需求，林意評興起成立合作社的念頭，以集貨團賣形式，集合眾農的生產力，不僅調貨方便、不易斷貨，也更容易與通路洽談生意。

相較花東地區或中南部，宜蘭的農地分割細碎，加上水稻一年僅一作，稻米營養價值雖高，產量卻相對少，使得合作社逐步走向農產多樣化。目前銷售項目中，稻米約佔六成，其餘隨季節變換則有金棗、哈密瓜、番茄、青蔥、水梨、香水蓮花、鹽炒花生等農產。此外，社員之中另有研究組織培養的專業人員，也協助合作社復育在地原生蘭科「盤龍蔘」，所生產的乾料穩定供應餐廳業者入菜燉雞湯。

公司化經營 讓合作細水長流

目前合作社共有 18 位社員，農友平均年齡 30 歲。每月他們齊聚一堂，不時交流無人機或其他新穎設備的使用心得；有時則討論曳引機故障該如何維修，相互支援零件、分享廠商資訊。林意評透漏：「聚在一起，就是希望青農能透過彼此的經驗，省去摸索試誤的過程，自主改善農業生產條件，讓務農之路更加省工、省力，跳脫以往認為好像農業就是苦情、骯髒、落後的形象。」

分享經驗之餘，合作社成員平日也會相互換工，協力插秧、噴肥、搬運等農活，林意評特別指出其中的關鍵點：「在農村從事換工或任何合作，倘若不談清楚費用，到最後很容易會亂掉，許多組織最終走向瓦解也是這些因素。舉例來說，我協助你噴肥一週，但我的田區較小，可能你來協助我只需一天時間，如此一來一往必會累積不公平，合作便難以持續。」農村的人情味濃厚，日常相處建立於情感之上，但做起事情，反而更應該以公司化的思維切入才是長久之計。因此每回籌辦活動，無論是會計核銷、平面設計、提供食材的青農夥伴，或是前來煮飯的在地媽媽們，合作社都會將工資條列清楚，杜絕做白工的情形發生。

透過面對面分享及闡關設計，讓孩子對於食物更有感。

1 合作社常舉辦各式農事體驗。
2 不只對外，社員間也常交流農事資訊。
3 青出宜蘭合作社期待讓地方青年串聯合作。

用走讀方式 體驗宜蘭味

目前，每年都有不同公司行號到青出宜蘭體驗春季插秧、夏季割稻、漂漂河、採果等活動，此外，青出宜蘭也規劃「校園食農列車」；透過當季食材、教案規畫與教材設計，集結在地具教育、營養師背景的青年走入校園，從小深植食農教育的理念。過往合作社也曾舉辦「宜蘭味 ESG 論壇」，邀請公部門、企業、學校與農友多方匯聚，於現場升火烤雞、煮米粉湯、品嘗花生捲冰淇淋、豆腐乳等宜蘭代表性食材，透過食物味覺討論人人心中的宜蘭味，獲得熱烈迴響。

今年將延續以「宜蘭味」為主軸規劃系列活動，比如帶領遊客穿越農田、認識老店與傳統市場裡吃的、用的，藉由「三星走讀」認識地方。林意評與團隊夥伴都認為，「農」是一切的根本，即使跳脫常見的農事體驗，透過表面上「不這麼農業」的活動，一樣能引發參與者對農村的興趣，因此無論是走讀、論壇，甚至近期在他心中醞釀，欲找來宜蘭客語金曲樂團「同根生」到田間舉辦音樂會，都是從農業與土地長出來的趣味活動。

青出宜蘭透過每月聚會交流、每年主題尾牙，並常以籌畫活動之名將地方青年串連起來。如同林意評所言，宜蘭的年輕人本就不多，加上農村夜晚幾乎沒有娛樂，若少了像合作社這樣的平台，很難留住年輕一輩。他希望將來能有企業認養合作社的田區，讓本地青農能安心契作，當生產面有了穩定的通路管道，始有餘裕發想創意、策劃活動，即使在鄉村野地也能過著多采豐富的生活。

在地共老一起來

生活關懷站從心出發

主婦聯盟合作社成立 30 年來，許多社員在此經歷持家、育兒，而今要面對老後新課題；據社內統計，75% 社員年齡超過 50 歲，進入新的生命階段，新的需求應運而生。

文、攝影／莊佩珊．北南分社社員

去年底（2023）在新莊站靠窗的一角，四、五位社員圍坐一張桌子，聊的不是食材、料理，而是家中長輩照顧甘苦；陪伴大家討論的不是合作社解說員，而是「主婦聯盟長照宣講員」，貼心的站長還準備了茶點、水果，讓參加者敞開心情，氣氛是輕鬆而又感性。這個設置在站所內的溫馨園地「生活關懷站」，源自一個在地「共老」的美好想像，以及一群熱心社員的行動投注，生活關懷站在北區士林站及新莊站已舉辦過八場。

駐站行動主動出擊

北北分社福祉委員會前主委黃燕發有感於此，希望讓站所除了是社員利用產品的地方，也能成為人情所在，發揮在地關懷的功能。因此，2021 年與中華民國家庭照顧者關懷總會（下稱家總）詢問協助培訓「站所關懷志工」，為社員關懷與長照資源分享種下種苗。後經總社支持，與家總合作一連串培訓課程，並邀請北南分社加入，除了瞭解長照資訊，也訓練互動技巧；在培訓過後，北北、北南分社共九位通過考核，成為主婦聯盟長照宣講員。

生活關懷站讓社員對老後生活有所預備。（照片提供 / 三鶯區會）

照顧與資源需求已是高齡化社會共通課題。2022 到 2023 年，宣講員先在北區各站所進行線上或實體的長照宣講，迴響熱烈，包括站所及社區組織就有超過 450 人參與。「真的是高齡社會都會碰到。」宣講員暨北南福祉委員會主委謝璧如說，談起新店站那一場「來買菜的人被拉來聽，聽了就不想走」。大家也在宣講經驗中籌思駐站行動，以站所為據點的「生活關懷站」2023 年九月正式拉開序幕，先以士林站、新莊站為試辦點，由宣講員每月一次輪流駐站，原本的長照關懷改成「生活關懷」，希望以不限制長照議題，觸及更多社員及非社員。

資訊分享是關懷站最初的目的，計畫主持人徐銘璟觀察到，政府有許多長照資源，但一般人卻不知道，「例如長照資源地圖介紹在地據點、長照四包錢協助照顧的經濟負擔，或 1966 專線提供完整訊息。」她說，在生活關懷站活動中，曾遇到一對高齡 80 歲的社員夫妻，本身很有需求卻不知如何開始，宣講員蘇麗雪現場說明相關申請資格及程序，給付項目和專線等，甚至介紹了家務協助及代購服務等，讓夫妻倆備感安心。

宣講員林憶芳、謝璧如、徐銘璟（由右至左）期待一起在地安老。

2023 年底，北北生活關懷站在士林站，宣講員分享長照資源後帶大家玩桌遊，舒壓又增進人際互動。（照片提供／徐銘璟）

關懷站牽起另類社員連結

除了有形的資訊傳達，經驗與情緒交流是另一個持續出現的場景，50 至 60 歲社員最多的就是照顧長者的甘苦。宣講員林憶芳回憶起一位 30 幾歲上班族社員，特地請假參加長照宣講，提到父親行為總總改變，不知如何是好的心情，也在現場得到諸多支持回饋，這也反映出家總倡議的照顧者支持與喘息服務的重要性。宣講員們也多有親身經歷，例如璧如照顧媽媽十幾年，仿若朋友般傾聽參與者心情；參加過關懷站活動的社員林俶燮分享到「感覺蠻好的，有點像生命經驗交流」。溫馨的場景為「生活關懷」做了最好的註腳。

1 桌遊是關懷站拉近社員關係的好工具。
2 1966 專線提供詳盡長照資源。

「其實大家都會老」璧如說，但更重要的是大家「是一群願意分享、傾聽」的人；有的有照顧家人經驗，有的非常熱情熱心，也對共老有豐富想像。談到未來關懷站搭配社內議題，更是創意連連，像是綠食育、均衡飲食、雜糧教作等，銘璟說：「這些跟老後健康都很有關係」，而宣講員們也期許持續學習與培訓。 若想擴大效益，憶芳認為地點會限制出席意願，跨站參與不容易，但回到社員各自熟稔的站所，「自然而然講菜、講產品，更容易聊」，由最熟悉社員的站長邀請有需要的社員或鄰里居民，更能幫助關懷站與社區拉起連結。

生活關懷站與社員有約

由北區各站所申請駐站舉辦，生活關懷站以關懷、聆聽、分享和轉介資源為主，輔以桌遊、共食等活動，溫馨又輕鬆。目前已規畫之站所與場次如下：

新莊站 4/13，5/18
三蘆站 4/18
公館站 5/10
雙和站 5/18

※其他站所與詳細時間可關注官網之地區活動(掃描QRCODE)，或洽各站所詢問。

帶著試辦的經驗與回饋，今年起，關懷站將出發到北區各站所舉辦，回歸站所深化在地安老。「合作社是自立自主的組織，有需求我們一起做，照顧自己、家人與社員。」如同憶芳的結論，合作社當初以一群媽媽尋找安心食材而結合，經歷共育之後邁向共老，下一步我們要攜手建構老後生活的想像與實踐。綠

在家也能做簡易的穴位按摩保養。（照片／ pakutaso.com）

中醫簡易穴位養生在家做

博大精深的中醫並非樣樣難懂，這回月刊邀請新加坡註冊中醫師暨針灸師，也是社員的馮桂花，來教大家幾個簡易穴位保養。

文／馮桂花　攝影／ Kellyli

中醫用藥及針灸施治，都要通過望聞問切四診，再定下治療方案。我們不講深奧的學理，重點在傳達簡易穴位養生方法，純屬個人日常可作的保養之道。以下介紹阿是穴、四總穴、智三針、四神聰穴、梳頭法。

阿是穴沒有固定位置，有不舒服的地方就可以按摩。（照片／ pakutaso.com）

全身穴位－阿是穴

阿是穴的穴名首先出現在藥王孫思邈的《備急千金要方》。阿是穴又名天應穴、不定穴，實際就是身體上的疼痛點。阿是穴沒有固定名稱，沒有固定位置，隨著痛點或按、或揉、或敲擊，十分簡單易學。

上下肢的穴位－四總穴

足三里穴和委中穴在下肢，列缺穴和合谷穴在上肢，這四個穴位總稱四總穴。簡易取穴法：足三里穴在小腿前外側，膝下三寸，距脛骨前緣一橫指。委中穴在膝蓋後面腘窩中間。尋找列缺穴，可以兩手的虎口交叉，一手的食指壓在另一手的橈骨莖突上，食指指尖碰觸的凹陷處就是列缺穴。合谷穴在手背，先將拇指、食指合攏，虎口上肌肉的最高處就是合谷穴。

足三里穴屬十二經絡的足陽明胃經。一般的消化系統疾病可以足三里穴調養，足三里穴是長壽穴、強壯穴，可常以按、揉等法養生。至於急、慢性腰背痛可用委中穴調護。委中穴屬足太陽膀胱經，膀胱經絡會循行至腰背處。在委中穴以按揉或敲擊等法處理，可緩解腰背痛。另外可以墊起腳尖，拉直膝蓋後面腘窩中間的委中穴，也可以達到緩解腰背痛的效果。

列缺穴屬手太陰肺經。主治咳嗽、氣喘、咽喉痛、偏頭痛、頸強痛、牙痛等。合谷穴主治頭痛、牙痛、眼紅腫痛、咽喉腫痛、耳鳴耳聾等問題。所以頭部與面部問題可以按法、揉法、按揉法、叩擊法調理列缺穴、合谷穴。調理四總穴，可針對消化系統、腰背痛、頭部與面部等問題，配合操作手法作日常保養。

一般的消化系統疾病可以足三里穴調養。

按揉委中穴可緩解腰背痛。

列缺穴與咳嗽、氣喘、咽喉痛的保養有關。

合谷穴主治頭痛、牙痛等問題。

中醫穴位養身操作手法

1. **按法：**用拇指或掌根於穴位上逐漸向下用力按壓。
2. **揉法：**以中指或拇指指端或掌根，於穴位上順時針或逆時針方向旋轉揉動，壓力輕柔而均勻。
3. **按揉法：**合按法與揉法使用。
4. **指關節叩擊法：**先將大拇指收於拳中，再握拳，以食指指關節叩擊穴位
5. **指尖叩擊法：**食指、中指、無名指、小指靠攏，以指尖敲擊穴位，可單手敲擊，也可雙手同時敲擊對稱的兩條經絡的穴位。輕輕叩擊體表，快速而短暫，速度要均勻。

頭部穴位－智三針

依據衛生福利部 100 年委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果，及內政部 108 年 12 月底人口統計資料估算，台灣 65 歲以上人口，每 12 人有一人有失智症，80 歲則每五人就有一位失智者。銀髮族日增，失智症問題值得未雨綢繆。神庭穴在頭部，前髮際正中間往上 0.5 寸處。本神穴在頭部，髮際正中間左右各三寸，再往上 0.5 寸處。這三個位置合稱「智三針」，是靳瑞教授「靳三針療法」之一，防治智力低下、老年失智等問題，可用指尖叩擊法做保養。

指尖叩擊「智三針」可防老人失智。

頭部穴位－四神總穴

最後介紹有調護失眠、健忘等效用的「四神聰穴」。此四穴在頭頂的百會穴前、後、左、右各一寸處，以指尖叩擊的手法做保養。百會穴在頭部，前髮際正中往上五寸處。先找到百會穴，再找四神聰穴。

四神聰穴有調護失眠、健忘等效用。

梳頭法

梳頭即按摩頭部，可促進頭部血液循環，助眠、美容、美髮。頭部穴位對頭痛、頭暈、失智、失眠也有調護效果。建議選用牛角梳梳頭，有清熱的效果。梳頭步驟：

1. 先梳頭部中線，即梳督脈部位。由頭中線前髮際（神庭穴）梳至後中線髮際。
2. 中線之左側前額角髮際，梳至左側後髮際。
3. 由左耳上的前髮際，沿著左耳後弧度，向後梳至左後髮際。
4. 中線之右側前額角髮際，梳至右側後髮際。
5. 由右耳上的前髮際，沿著右耳後弧度，向後梳至右後髮際。

中醫經絡穴位，配合非侵入性手法養生，操作簡易，經濟安全。數千年累積的經絡穴位養生，早已陸續傳至日、韓、東南亞，歐美等地。期盼中醫養生智慧，人人上手，家家保健。

新加坡註冊中醫師馮桂花

馮桂花為新加坡註冊中醫師及針灸師，受祖父習中醫、母親重視腸胃道健康的影響，注重飲食，早期經朋友介紹接觸有機農產品，也認同共同購買運動推廣農藥化肥減量的理念。現在是南港站社員。

2022 年八月 10 日舉辦食農教育跨領域工作坊 II，共 10 個部會參與討論，彙整食農教育見解，著重資源活化及建立合作關係。

從綠食育到綠食圈 攜手共善共好

文／吳碧霜・主婦聯盟環境保護基金會執行長
圖片／主婦聯盟環境保護基金會提供

食農教育法於 2022 年四月 19 日通過後，主婦聯盟環境保護基金會 (下稱基金會) 提出「味覺公民．永續台灣—新食代綠色飲食生活圈宣言」做為食農教育的下一個未來十年願景。強調食農教育要達成系統性的改變，必須將在地農業生產、飲食產業、教育現場視為「生活圈」，將生活圈中的每一個人、每一個組織串連成完整的網絡，形成「綠色飲食生活圈」，從而解決當代從產地到餐桌所面臨的問題，建構符合全球永續精神的產業發展與政策治理模式。

食農教育的下一步 強化治理與溝通

為了讓台灣農業生態可以系統性且延續性的改變，基金會從 2022 年就開始籌備食農教育示範點的推動，希望帶出問題意識，引導不同領域社會力朝向共好價值前進，透過兩場跨領域工作坊，四場建構在地「綠色飲食生活圈」提案培訓營，共計 400 人參與，邀請在地青年、團體、企業與更多領域的人參與，創造符合因地制宜的食農教育良方與行動，引導提案可以對焦目前食農教育推展所面臨問題，以綠食育到綠食圈的食農友善環境生態系建構為推動核心。

從台灣各地徵選出五個食農教育示範點為共耕食代、社團法人台灣大米缸永續關懷協會、田野勤學、美濃愛鄉協進會及澎湖海鮮皇族，其分別對應加強都市防災韌性、促進台灣米食利用、提升本土雜糧復興、校園午餐食材在地化、海洋資源永續利用等目前台灣農漁業議題。透過執行過程中與不同利害關係人進行溝通，讓食農教育可以跳脫體驗活動模式，發展出更多友善的系統性作法及可持續推動的在地解方，期待逐漸改變社會價值與生產環境；後續也透過社區示範點執行歷程規劃的社會對話，進而形成協力治理的機制，促成問題環節的轉動。

透過在地生態廚師，依學生的描述創作出來，引導學生了解米食知識與在地風土關係。

田野勤學促成永續生活節，連結不同地方資源循環利用、進行產業化策展，讓綠色生活圈具體被呈現。

深化議題推展 多元策略

為此，去年底基金會舉辦《建構綠色飲食生活圈食農教育示範輔導計畫—成果展》，邀請議題相關公部門或民間單位共同參與討論，對焦每個示範點的問題意識，進行分享討論，擴大對話社群，開展公部門治理思考與民間活力連結，也創造更多公私部門夥伴關係，促成協力合作或治理調適的各樣可能，逐漸深化食農教育推展的多元策略以及落實六大推動方針目標等，以下為此次示範計畫之成果概要：

●議題一 加強都市防災韌性

共耕食代的計畫著重於都市農耕與野菜復育，以食物作為媒介導入社區發展，從高齡化少子化現象，打造社群聚落，匯聚二度就業婦女、銀髮退休長輩、外包斜槓青年族群等，透過都市農耕，形成社群微型循環經濟。延伸可與都市長照與綠色照顧結合，也能協助弱勢就業與創業，讓都市面對氣候變遷有韌性行動，達到互助的社會支援網絡。

●議題二 促進台灣米食利用

大米缸永續關懷協會的計畫以「米」為題，與小農、生態廚師合作食農課程，媒合在地企業資源投入食農教育，讓小農與廚師共同開課，深化在地學子食農素養，並串聯企業的 CSR ／ ESG 執行，互利共生。

●議題三 提升本土雜糧復興

田野勤學以大豆為主角，編製教材／教案、設計循環商品、規劃體驗學習課程，串聯聚落產業，以惜食概念促成產業研發及餐廳預購，也連結更多農廢資材循環再利用業者，形成永續循環市集，讓農廢資材再應用，可以形成地方創生與循環產業能量。

●議題四 校園午餐食材在地化

美濃愛鄉協進會的計畫從制度面著手，檢討不利於食農教育、地產地消的制度，協助美濃在地學校的兩間中央廚房符合環保、在地和更具教育性，協力創生「午餐食材在地採購」、「食農教育與自辦廚房共構式」的可能性。偏鄉地區營養師與食農教育人員資源未來可以進行調整與整合，協助偏鄉的校園午餐可以更體現吃在地及呈現在地特色。

●議題五 海洋資源永續利用

澎湖海鮮皇族的計畫以推廣澎湖與台北 00 後世代 (2000 年後出生者) 對澎湖漁業文化的理解，繪製澎湖海洋文化教育繪本，設計「給爸媽／老師的繪本使用手冊」，期待透過網路社群與實體活動觸及更多人，進而理解海洋永續利用的議題。

每一個示範點的推展經驗，都可以開展成為一種模式，以區域經營方式，點、線、面全面構築更綿密的食農教育推動網絡，相信便能朝向共好、共善的永續食農生態價值前進。

透過校園午餐議題，建構「美濃食農教育公私協力平台」，有農會、學校、社區大學、社區發展協會、在地媒體等團體。

親子來上菜！

料理是最好的禮物

主婦聯盟合作社產品一向致力減少不必要添加，尤其是給孩子吃的零食，對外推廣時，曾有小朋友吃了幾乎無添加的原味洋芋捲，一試成主顧。四月兒童節除了好吃零嘴，不妨邀請孩子捲起袖子一起來廚房玩樂，這幾道好玩、好做又零失敗的親子料理，便是給孩子最佳的禮物囉！

食譜設計／楊蕙甄・台中分社教委會主委　文／謝文綺　攝影／黃聖凱

食譜設計 楊蕙甄

因為愛吃，所以總想親自做做看，有了三寶後，更享受與孩子們研究料理共同成長的時光。因認同合作社源頭管理的做法而加入，勤於參加社內活動，現任台中分社教委會主委。

豆腐排摺疊飯糰

烹調時間 65 分鐘

豆干塗醬油調味，再利用烤箱上色，不怕沾鍋燒焦。隨喜好任意搭配煎蛋、起司、蔬菜與醬料，簡單摺疊壓實就完成，使用社內的豆干與壽司海苔大小剛好，適合五歲以上孩童操作。

1. 豆干塗醬油膏，放入烤箱烤至兩面上色後取出，灑上九層塔粉，放涼備用。
2. 雞蛋加鹽打散，煎成片狀備用。
3. 紅蘿蔔、小黃瓜切絲備用。
4. 將壽司海苔中央剪開，依序放豆干、煎蛋，蔬菜（淋沙拉醬）與白飯一起，由右下角開始按順序摺疊，將邊角收好壓緊後，對半切開即可。

材料

白飯50公克、壽司海苔1片、豆干1片、雞蛋1顆、紅蘿蔔／小黃瓜 適量、醬油膏／鹽／沙拉醬／九層塔粉 適量

Tips

各食材須按順序排放，摺疊才好看。

雞絲湯泡飯

烹調時間 15 分鐘

雞胸肉紮實又鮮甜，自己料理比買即食包划算，涼拌、熱炒皆宜，可冷藏三、四天，是冰箱常備好物。取下的雞皮可炒菜增加香氣；燙雞肉水則作高湯，完全不浪費。湯泡飯以泡麵原理操作，但營養又好吃，五歲以上孩童也能做！

1. 雞胸退冰、去皮，分切 4 ～ 6 條備用。
2. 以大鍋將 2,000 毫升水燒滾，轉小火續入雞胸，加蓋燜煮 6 分鐘左右。
3. 取出雞胸確認熟透，靜置放涼後入冰箱冷藏可保存 3 天。

材料

白飯50公克、熟雞胸肉30公克、冷凍毛豆仁／冷凍玉米粒 1匙、海帶芽1小匙、味噌／煮友 適量

Tips

以小火燜煮可使雞胸口感軟嫩。

湯泡飯作法

1. 取冷藏雞胸撕小塊或細絲備用。
2. 將毛豆仁與玉米粒用沸水浸泡退冰，瀝乾備用。
3. 所有食材放入碗中，加調味料、倒入沸水，加蓋燜 5 分鐘，待海帶芽泡開，即可享用。

親子食譜設計小建議

充分應用即食產品，預先準備於冰箱冷藏，小孩不須使用明火，或以簡單電器覆熱食材即可完成，如雞胸肉撕成絲狀冷藏，可做燻雞潛艇堡、熱壓土司等，也可利用起司片或生鮮蔬果自由創作，色彩豐富且營養均衡。此外讓孩子選擇喜愛醬料，自己調製專屬口味，也很有樂趣喔！

台式水果涼糕

烹調時間 30 分鐘

這道料理兩歲以上孩童即可備料與分切，而加熱則請大人協助。地瓜粉有天然香氣，做出來的涼糕冷藏後像軟糖 Q 彈，蓮藕粉可調整黏度，讓滋味更豐富。除了灑粉乾吃，也可和糖水享用，滑順又沁涼；果醬可用新鮮水果泥代替，水亦可改牛奶、椰漿或果汁，增添風味層次。

1. 將粉、糖、水入鍋拌勻，盤子塗油備用。
2. 開小火，加熱同時持續攪拌避免沉澱，直到變成糊狀。
3. 續入果醬拌勻，倒入盤中。
4. 以電鍋蒸至透明後，取出放涼。
5. 將涼糕倒出，切塊並灑上熟米粉 (將在來米粉或糯米粉過篩，入鍋小火拌炒 15 分鐘後放涼) 即可食用，冷藏口感更佳。

材料

地瓜粉40公克、蓮藕粉10公克、二砂糖30公克、水200毫升、果醬一茶匙(5公克)

Tips

食材全混和後須先加熱再蒸炊，質地較均勻。

日式淡雪羹

烹調時間 90 分鐘

利用打發的蛋白加上蒟蒻膠凍粉製作的羊羹，味道輕盈爽口。這道適合三歲以上孩童備料與打蛋，讓孩子練習分離蛋黃、蛋白並觀察蛋白打發過程，十分有趣。此為減糖版本，可隨喜好增減糖與蜂蜜的量，若加新鮮檸檬汁則變成酸甜風味。

1. 將粉、水入鍋拌勻，加熱至沸騰後熄火。
2. 取蛋白打發至濕性發泡 (可沾在打蛋器上而不會滴下)。
3. 將作法 1 分次加入蛋白，持續攪拌，保持蓬鬆。
4. 續入香檬原汁與蜂蜜拌勻，倒入模具，然後隔水降溫。
5. 入冰箱冷藏，固態凍後即可食用。

材料

蒟蒻膠凍粉30公克、葛鬱金粉10公克、蛋白35公克(約1顆蛋)、水600毫升、香檬原汁1茶匙(約5公克)、蜂蜜15公克

Tips

以冷水煮滾蒟蒻膠凍粉，才會凝固。

加碼兩步驟就完成 古早味麥芽軟糖

兩歲以上孩子都會做，麥芽糖軟化部分需大人協助，加溫至挖得動即可，過程像玩黏土一樣，邊做邊吃，簡單又好玩。

材料

麥芽糖50公克、麵茶或玄米沖調粉50公克

1. 將麥芽糖蓋子轉鬆，整罐隔溫熱水軟化。
2. 容器中放入麵茶，再倒上麥芽糖。先以刮刀或湯匙攪拌混合，待降溫即可用手塑形。(若太黏再加粉調整即可)

深入淡水巷弄

看教堂、吃甜點、拜訪淡水新站

文、攝影／陳建竹・綠主張月刊副總編輯　繪圖／龔嵐欣

迷人的淡水小鎮有許多觀光景點，但這回不去漁人碼頭、紅毛城，要帶大家深入巷弄，找尋鮮少人知道的美景與美食。

如果是老台北人，我想淡水去的次數，十幾、二十遍都有吧。大家都去哪玩？漁人碼頭、紅毛城、小白宮、淡水老街？可曾真的深入巷弄，看看更多屬於淡水在地的風景？

這回為了採訪新落成的淡水新站，我把自己想像成來淡水自由行的遊客，先從淡水捷運站走到 GOOGLE 評論有一千則以上的吳家阿給蛋餅，爬一小段階梯繞過淡水國小後門走向中山路，經中山北路一段 207 巷，去拜訪師承日本師父的三多屋長崎蛋糕。

買完蛋糕，沿著新民街走到真耶穌教會淡水教會，拍拍這棟哥德式建築設計的美麗教堂。接著坐上淡水輕軌在淡水行政中心站下車，找尋公司田溪橋遺蹟。然後到新市國小附近的小米粒熟成咖哩吃午餐，下午找淡水站長做訪問，太陽下山前到北投子溪生態步道看櫻花，去沒有特別計畫 café 吃可口的草莓抹茶千層蛋糕。最後再回淡水捷運站坐車回家，全部約 18,000 步。

這次避開熟悉的路線，確實對淡水多了許多新鮮感，而淡水新站就在新市一路三段與中山北路一段交叉口附近，新穎又漂亮，門口左前方還有一棵漂亮櫻花樹，明年三月初大家來這利用產品時就可順便賞櫻。

對了，我們的插畫地圖只是示意大概的地理位置，我們的文字介紹中有各景點的詳細地址哦。終

沒有特別計畫 café

新北市淡水區中山北路一段 207 巷 37 弄 1 號
02-26265538

無訂位服務

沒有特別計畫 café 不在捷運站附近，從淡水捷運站坐公車到這還要 10 分鐘的時間，但是每到假日一位難求，可見在行銷領域常討論的幾個關鍵，「商品」好不好、有沒有特色，重要性仍然高過「地點」。

我喜歡沒有特別計畫 café 的室內設計，有許多植栽、古物、老件，加上復古感十足的桌椅，一進來就感受到溫暖又放鬆的氛圍。他們的甜點口味眾多，這季節點抹茶草莓千層最對味。那垂落在蛋糕旁的抹茶奶油，還有藏在夾心的草莓奶油，太邪惡啦，每一口都充滿春天的氣息。紅配綠，最美麗，大家說是不是？

這裡的蛋糕都是老闆自己做，不是買現成的。他說煮咖啡不難，比較辛苦的是前一晚要為蛋糕做很多前置作業。挺過疫情後，老闆持續帶著熱情做他最愛的事，大家若來這附近，記得來沒有特別計畫 café 吃蛋糕。

■看過來：週二、週三休息，別撲空了。

師承長崎福砂屋

三多屋長崎蛋糕

新北市淡水區中山北路一段 247 巷 100 號
02-86316038

三多屋長崎蛋糕的門面不起眼，沒有明顯的大招牌，沒有官方網站，粉絲頁訊息也不常更新，但生意就是不錯，再次證明「商品」本身有沒有特色，比「地點」、「地段」更重要。這裡的長崎蛋糕，無奶、無油、無添加，蛋糕體細緻軟滑，一條約可切成六至八塊，可口又美味。小吉士乳酪蛋糕也非常推薦，淡淡的甜味、濃濃的奶香，冰冰涼涼的吃像冰品。

■看過來：在沒有特別計畫 café 附近，走路兩分鐘。

小米粒熟成咖哩

新北市淡水區新市一路三段 101 巷 118 號
02-26237776

這間親子餐廳前面有國小，附近有許多住宅大樓，加上東西好吃，中午時間客人不少。他們的咖哩運用多種蔬菜包括洋蔥、紅蘿蔔、番茄、高麗菜等等熬成高湯後，加上特調的印度香料咖哩熬煮而成，煮好後的咖哩還要冷藏三天。這樣的咖哩吃起來濃郁又濃稠，蔬菜的甜味明顯，一點咖哩醬就可以配很多飯。去骨雞腿皮煎得很脆，肉質軟嫩，口感相當好。

■看過來：「小米粒」是老闆女兒的乳名。

新市國小對面

真耶穌教會淡水教會

新北市淡水區新民街 320 號

02-26220220

如果你沒有信耶穌，路過真耶穌教會淡水教會時也會留下駐足，因為實在是很美！哥德式的建築設計，外觀有兩座高聳的尖塔，教堂四周有彩色的鑲嵌玻璃窗，古樸又美麗。淡水教會成立於民國 62 年，現在這棟建物是民國 83 年動工、民國 87 年完工，是當地重要的教友聚會場所，據說一樓室內還有超大、超漂亮管風琴，可惜我沒有事先預約參觀，不然就可以拍照給大家看了。

■看過來：由於教堂外觀真的很歐風，以前常有婚紗業者來這取景。

這裡可以辦婚禮

公司田溪橋遺蹟

新北市淡水區中山北路三段 12 號

公司田溪橋的命運多舛。原本只是木板橋，1812 年改成木橋，但經常被風雨吹垮。1862 將其改建成石橋，希望可以牢固點。1971 年道路拓寬時，公司田溪橋又遺落溪底，當地居民合力搬移兩面橋板，作為出入的便橋，幾年之後又被大水沖垮。1996 年淡水新市鎮動工，內政部營建署在原址重建一座新橋。現存遺蹟旁留有石碑一塊，還有三條石橋板放置在新橋上。

■看過來：距離輕軌淡水行政中心站走路三分鐘。

現為新北市市定古蹟

佇站夥伴

淡水站長 曾慶忠

私房料理
鮭魚味噌湯

感謝太太提前佈署

慶忠以前在證券公司與人壽公司服務，55 歲就退休。但人生 70 才開始，55 歲還很年輕。正在思索還可以做哪些事的時候，太太推薦他來合作社。「以前還是綠主張公司時，我太太就成爲一員。那時常去士林站拿菜，總覺得這些菜又不漂亮，爲何還要專程跑來買？」沒想到退休後竟然來合作社上班，轉眼在合作社服務快 10 年，當站長也有三年多的時間。

淡水社員給了他很多動力

2022 年九月正要推出益生菌，慶忠覺得這個產品對淡水站的社員很有幫助，邀請生產者到淡水站做分享。「那次的生產者面對面報名很踴躍，當時還沒有產品，但是講師一講完社員都很想使用，事先登記了 30 幾盒，結果光九月份社員就利用了 100 多盒。」隔年辦活動推廣益生菌，單月淡水站利用有 200 多盒，慶忠很感謝社員的支持，也讓他更有信心舉辦類似活動，爲社員服務。

不時的電話關懷

淡水站有位 80 多歲的老社員，以前常開車來站所採買，後來年紀大不能開車後就很少來站所。有陣子老社員非常久沒來，慶忠打電話關心，才知道因爲家裡人口變少，不能開車、也不方便出門，因此很少到站所。那時有中元節的產品優惠，慶忠邀請社員在閉站前坐公車來站所逛逛，他下班時再開車送社員回家。結果這樣一通溫暖的電話，社員不只利用不少產品，也再次拉近我們與社員的距離。「雖然現在大家都有 LINE，但有很多長輩還是習慣講電話，適時的電話關心還是少不了。」慶忠站長說道。

淡水新站歡迎大家

淡水新站已於三月 16 日正式開幕。從試營運至三月初採訪當天，已有 20 位新社員加入，因爲是街廓新開的店，不少人經過站務的介紹後當場就入社。歡迎大家常來淡水新站走走逛逛，認識合作社、認識我們的產品，一起加入共同購買的行列！

主婦聯盟合作社 coop

鹹香回甘的濃郁滋味

全食物利用再升級

◆ 推廣時間：即日起至4/27（六）

本土黑豆醬油釀製所生成的黑豆豉再製利用，

使用台南五號青仁黑豆，經過120天以上日曬甕缸發酵，

一麵：支持本土農糧的心意，

一拌醬：本土黑豆醬油再製醬，

方便社員備餐，我們幫您準備好了。

有機純米麵條 或 有機純米麵條 糙米

＋

國產黑豆拌醬 原味 或 國產黑豆拌醬 椒麻

※具優惠身分社員不再九折，優惠品項及優惠身分系統將擇優折扣。

※因系統限制，線上下單及班配僅提供固定組合(國產黑豆拌醬-原味+有機純米麵條)或(國產黑豆拌醬-椒麻+有機純米麵條-糙米)