

綠主張

Issue No. 255

Oct. 2025

活的食農教育課程

與孩子們一起蛋蛋大冒險

十月蘋果的滋味

合作社蜜蘋果的酸與甜

世界糧食日的省思

合作社與本土農糧新挑戰

秋日，
為了更好的生活

一畝臺灣糧 一碗家鄉味 用行動支持永續

曾經臺灣有40至50萬公頃雜糧在田野間，
如今僅剩8萬公頃默默堅守。
種植雜糧能幫助土地恢復生機、
提高糧食自給率。

邀請您和我們一起支持本土雜糧，
保護生態多樣性及環境永續，
守護農村經濟，重現鄉間地景。

單筆利用滿**1,499元**
即可以**99元**加價購
臺灣糧我驕傲提袋乙個
(原價329元)

活動時間：10/13(一)-11/15(六)

活動說明

- 僅限站所利用社員。
- 依各站所現場數量為主，利用完為止。
- 預購活動不參與本次滿額加價購活動。
- 單筆利用滿2,998元，即可加價購提袋2個，以此類推。

——爲了更好的生活



圖片來源：〈從雞舍到廚房 來場蛋蛋大冒險吧！〉 | 攝影／王永村

還有著夏秋的暑氣，時序來到2025年第四季。本月最重要的大日子之一，就是10月16日的「世界糧食日」。今年糧食日的主題為「攜手共創食物安全與更美好的未來 (Hand in Hand for Better Foods and a Better Future)」。

這主題口號乍看與往年世界糧食日口號相像，但隨著地緣政治與極端氣候加劇，擁有充足的糧食，在世界的某些地區不見得是這麼理所當然的事。

鏡頭拉回台灣，近幾月來台美間的關稅談判，幾度讓重視農民生產與糧食主權的主婦聯盟生活消費合作社的我們緊張不已：擔心美國農作物、肉品傾銷影響台灣農業，與影響國人的健康。所

幸此次關稅談判暫未觸及台灣農糧，但國際間與食物相關的談判從來就不是單一事件，更涉及國家安全。這一期邀請主婦聯盟合作社理事主席彭桂枝，來談談合作社在世界糧食日的思考。

嚴肅議題外，十月《綠主張》也記錄下小朋友綠食育活動〈從雞舍到廚房 來場蛋蛋大冒險吧！〉，小朋友親餵雞群麵包屑、自己試著做雞蛋料理，還有作家 Emily Gravett 的作品《我的寶貝蛋》導讀，在小朋友心中埋下親近食物的美好、友善元素。

另外，本期《綠主張》也有難得的鋼鐵堅硬，一探鑄鐵鍋與它的產地秘密。其他像是蕭美琴副

總統到訪防災士活動、花蓮富糧稻米運銷合作社的介紹，及社員們期待的十月國產蜜蘋果們！

涼爽的假日也別忘邀請家人、朋友來個單日探訪、走逛，推薦遷址後的林口站，很值得你去週邊晃遊走走呦！

副總編輯

余明珠

綠主張

Issue No. 255 | Oct. 2025

Contents



專題報導

**成為守護的堅韌力量
合作社本土農糧新挑戰** 06
文／于有慧

專題報導

**從雞舍到廚房
來場蛋蛋大冒險吧！** 10
文／蘇怡和

國際合作社

**NASCO
北美學生合作社聯盟
青年展開的合作住宿運動** 13
文／林邦文、張育章

來自現場

**咬一口十月的完熟滋味！
合作社蜜蘋果的酸與甜** 14
文／蘇怡和

生活食育

**土地是寶米是家
滾動社區能量的
農村永續路** 17
文／杜筠、鍾雨恩

合作脈動

**合作、女力
共建社區防災防護網** 20
文／于有慧

產品平台

**2025 生活用品大賞
打造自己的永續生活風格** 22

**鑄鐵鍋與它的產地
全程 MIT** 24
文／謝文綺

主婦食堂

**讓溫度施展魔法
香煎鑄鐵鍋料理** 25
文／謝文綺

站所的散步

**社員們孵育而成的林口站
從「班」開始** 28

**逛新站、遊林口
快樂愜意一日遊** 30
文／陳建竹 佇點夥伴／應奕珊



發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林傲雯、曾惟農、謝文綺、孫瑞鴻
副總編輯 | 余明珠
特約編輯 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 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

2025 年 10 月 / 255 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



官方網站



加入 Line 好友



Facebook 專頁

拿出手機掃描
相識從此刻開始



線上入社

勘誤：1、254期第3頁內文，以及第24頁、26頁食譜設計者說明中「台北市社區營養中心」為誤植資訊，應為「台北市社區營養推廣中心」，特此更正。
2、254期第17頁內文「理事主席黃淑德」為誤植資訊，應為「常務理事黃淑德」，特此更正。



本刊物使用再生紙、SOY INK 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。

守護本土農糧，發動台灣真「食」力。
(圖片來源／Freepik)

.....
成爲守護的堅韌力量
.....

合作社本土農糧 新挑戰

文字／于有慧 攝影／王永村 圖片來源／Freepik、企畫部

10月16日是聯合國世界糧食日，糧食的生產與消費從來不只是農業問題，更牽動國際貿易、國家安全與氣候挑戰。當全球政經局勢與氣候變遷加劇了糧食供應風險時，高度依賴進口的台灣，又該如何確保餐桌上糧食的穩定？本期專題特別邀請主婦聯盟合作社理事主席彭桂枝分享，合作社多年來推動本土農糧的努力與反思。

國際壓力下的糧食隱憂

根據農業部統計，台灣2023年糧食自給率僅有30.3%。小麥幾乎全仰賴進口，飼料玉米進口率93.5%，大豆進口率也超過95.5%。這意味著我們日常生活

從吐司、牛奶、肉品到豆漿，背後都與國際供應鏈有連動關係。

今（2025）年四月，美國對全球各國祭出「對等關稅」政策，九月中傳來台灣採購團承諾，未來四年將自美國購入超過100億美元的黃豆、飼料玉米、小麥與牛肉，這些過去台灣已高度依賴進口的食物，未來進口量比起過往還要再增加25%。美國農產品將更大規模進入台灣市場，本土農業恐怕將會面臨更嚴峻的價格競爭壓力。

「我們不能只把問題交給農民，而是要讓更多人理解共同購買支持本土農糧的意義。」桂枝主席直言，對等關稅的影響，表面上看是進出口價格調整，實

際上牽動整體農業發展的方向。「農業不是單純的產業，它是糧食安全的根基。」當消費市場被便宜進口品占據，本土農糧失去競爭力，得不到消費者支持，農民將被迫縮小耕作或退出產業；全球供應鏈若因戰爭、氣候災害或貿易壁壘受阻，依賴進口的台灣更將首當其衝，受到威脅。

對台灣而言，農業弱化的代價不只糧食短缺，更可能衝擊糧食安全、造成飲食文化斷層、削弱社會韌性。

強化本土農業技術 協助農友並肩作戰

如何減少進口依賴？答案從來不是只在糧食生產端，更涉及農

業技術改良、消費者選擇與政策的支持。合作社多年來努力在供應端支持本土糧食，例如積極與農友合作推廣台灣小麥、大豆、紅藜、紅薏仁、紅豆、綠豆……等雜糧，也與學術單位合作，協助農友改善技術，轉種或輪種更能因應氣候變遷的品種。

不只鼓勵種植，合作社也為這些本土農糧找出路，致力研發加工食品。像是開發本土小麥烘培食物，因本土小麥筋性不足，合作社與加工者必須不斷嘗試，從比例調整到加工技術，才終於開發出社員喜歡的麵條與烘焙產品。「支持不只是種的支持，也包括吃完的支持。」合作社努力協助生產者，讓台灣小麥也能進入社員的日常飲食。

彭桂枝，
（攝影／王永村）
主婦聯盟合作社理事主席





支持並推廣本土小麥的喜願全麥粉。

除了雜糧，合作社也嘗試在飼料上尋求突破。例如研發非基改飼料，也正與農友討論如何把榨油渣、豆渣等農業副產物轉化為飼料，減少畜牧業對進口飼料的依賴。這些過程充滿挑戰，需要有穩定、堅定的共購力，才能讓農友勇敢嘗試與挑戰。

推動食農教育與本土物產、飲食文化連結

合作社清楚知道，供應端的努力若沒有消費端的理解，再好的作物也難以持續。合作社與一般通路最大的不同，在於食農教育上的投入。例如今年竹社解說員培力舉辦「吃米」課程，讓社員輪流體驗不同品系的米。透過課程對產品有全盤認識，在課程結束後，不少學員更是立刻下單，把學習成果轉化成利用支持。

支持本土農糧，也是為守護食物背後代表的文化。桂枝主席提到，過去市場上常見的鹽蠶豆，如今幾乎消失，這不僅是農產結

構改變，更是文化記憶的流失。保留食物的文化，支持食物多樣化攝取，這就是為什麼合作社架上的稻米產品多達十五個種類，小米也有來自不同產地的不同品系。透過吃，理解不同食材的特性、口感、用途，以及傳統文化的記憶與傳承。又例如每年梅子季，社員會參與手作加工，把農友的梅子做成果乾或蜜餞。這不僅增加了利用率，也讓社員更能體會食物的季節性。

「食物若沒有進入餐桌，文化

就不會被傳承。」而對孩子們，合作社「我是生活者」的小小站長、小小廚神體驗活動，融入食育精神，頗受歡迎；在校園推動綠繪本，並與友善組織，像科教館、社大及各校園，推動食農教育課程。孩子們親手觸摸台灣大豆、薏仁、蕎麥、小米、藜麥，學習作物如何在土地上生長，理解不同飲食文化的意涵。

桂枝主席提醒，如果下一代從小只熟悉進口麵粉製成的食物，卻對在地小麥、米食，甚至傳統



2014年合作社生產者「江森」負責人江振德，參與合作社非基改飼料製作計畫，於雞舍測試非基改飼料。

雜糧的味道缺乏經驗，那麼我們可能不只是失去作物，更是失去一整段與土地緊密連結的文化。透過共購力支持，合作社希望讓這些作物與味道繼續留在日常。

緊握消費選擇權 站在糧食守護最前線

在自由貿易的壓力下，消費者的知情權顯得格外重要。合作社多年來倡議「產地標示」與支持「非基改」食物，讓消費者能做出清楚選擇。桂枝主席指出，若未來因國際談判要求，台灣不能標示「來自美國」，那麼合作社會反向推動「台灣產地標示」。這不只是資訊透明，更是守住食物文化的底線。

「消費者每一次的購買，都是在為土地投票。」若大量食物都掌握在跨國企業手裡，食物主權就會集中在少數資本家手中，消費者與農友的連結將被切斷。合作社的存在，是為了守住這條關鍵的連帶。透過合作社共同購買，社員能看見價格背後的結構：食物由誰生產、如何生產、為何定價。消費者理解這些資訊後，購買行為將不再只是比價，而是對農業與文化的共同支持與承諾。

氣候變遷下 堅守農友與糧食的未來

氣候變遷帶來更多不確定性。近年來，農友越來越常面臨颱風、乾旱與海水倒灌的挑戰。合作社與學術單位合作，提升農友的栽培技術，同時支持作物結構調整。例如，宜蘭農友陳晉恭因氣候因素改種瑩雪香米，合作社

孩子的食育不能少！合作社今（2025）年小小站長活動中，講師和小朋友們介紹合作社產品成分。（攝影／王永村）



新竹分社過去的綠繪本推廣，活動中「穀物分類」遊戲，讓學員親自觸摸，比較紅薏仁、蕎麥、藜麥、小米、小麥和糙米的差異。

便協助推廣，讓社員理解並接受這樣的轉型。這不僅提供消費者多樣化的選擇，也讓農友的嘗試有市場支撐。

「守住本土種植能力才是關鍵。」合作社最大的特色在於和農友及生產者維持「穩定的交易關係」。當極端氣候造成農損時，合作社不只透過緊急救難金的發放支持農友，今年更發動社員寫卡片，寄給受災農友。對農友而言，這份支持不只是經濟上，更是情感上的力量。

合作社與農友建立的「在地網絡」，雖然規模不大，但在危機時能展現出韌性。桂枝主席強調，依賴進口不是長久之計，因為當全球也遭遇糧食危機時，沒有人會願意出口。與農友站在同一陣線，共同面對外來威脅，才是確保糧食的最佳保障。

從世界糧食日 看見台灣的選擇

世界糧食日提醒我們，糧食安全需要全民參與。對台灣而言，

合作社宜蘭農友陳晉恭，因氣候因素改種瑩雪香米，合作社也會協助推廣說明，讓社員理解這樣的轉型。





實際感受小雞在手掌心的溫度，孩子們對於這場蛋蛋大冒險都充滿了好奇與新鮮感。

來場蛋蛋大冒險吧！ 從雞舍到廚房

文字／蘇怡和 攝影／王永村

雞蛋含優質蛋白質、多種維生素和礦物質，是重要營養素來源，也是生活中經常出現的食材。然而究竟是先有雞還是先有蛋？雞吃什麼長大？雞蛋如何孵化成小雞？小雞摸起來是什麼感受？雞蛋能變成哪些料理？關於蛋蛋，有一萬個問題可以去探索。因此主婦聯盟合作社三鶯站先帶領孩子走入雞舍、近距離接觸雞群，再回到站所動手製作雞蛋料理，實踐從產地到餐桌零距離的珍貴食育體驗。

生活雞知識 開心農場自然好親近

位於三鶯站步行僅十分鐘距離，有一座隱身於北大特區的菜園暨養雞場，是大家走過路過，一定錯過的都市綠洲。三鶯站臥虎藏龍的社員們利用週六早晨，帶領小蘿蔔頭們穿越窄徑，到達這座經營有種菜、有種果樹，還有養雞的開心農場。

農場主人彭爺爺，介紹雞舍中

包含體型玲瓏的日本蛋雞和體型較大的台灣蛋雞。蛋雞孵出後，小雞經過兩天才會開始進食，成長到六個月才開始產蛋，平均每天生產約一顆蛋。直到累積十至十二顆蛋時，母雞就會停止產蛋轉而進入孵蛋週期，經過二十一天孵出小雞，又展開一輪新生命的循環。天真的小朋友聽著彭爺爺的講解，立刻對著雞蛋許願：「裂開吧！讓雞寶寶趕快出現。」

彭爺爺過去任職於飯店，退休



農場主人彭爺爺帶領孩子們認識蛋雞的小知識。



農場中有飼養日本蛋雞和台灣蛋雞。

孩子們體驗用麵包餵食雞隻的過程。



合作社三鶯站站務林明惠透過有趣的繪本故事，連結上午實際體驗的活動，傳達食農重要性。



後想找件喜歡的事情每天做，身為苗栗農家子弟的他想起兒時種菜的經驗，於是租了塊地開啟開心農場的生活。園區內不噴藥，也不使用化肥，而是將雞糞便與米糠、咖啡渣混合靜置做成自製堆肥，用來澆灌園區中的木瓜樹、芭樂樹。園區中也可見果皮發酵後覆蓋在土壤上，用來保持土壤濕度並防止雜草叢生，園區內沒有廢料，所有的作物都在此循環。彭爺爺說：「現在退休後每天都來農場做點事，告一段落就在農場切些現摘的水果吃，重點是還跟許多喜歡親近大自然的居民結緣。」

玩中學、學中做 孩子做了就會懂

在此承租菜園種菜的三鶯站社員曾瑞敏，是本次活動的推手。有感於小孫女吃過雞蛋但卻沒看過雞走路，與她小時候聽著雞鳴起床、被媽媽囑咐去撿雞蛋的生活經驗相去甚遠，因此希望都會區的小孩也能體會這樣的情景。過去在蒙特梭利幼兒園工作的

她，深知小孩單獨玩不好玩，一群孩子才熱鬧，再加上她很看重在實地體驗中學習的效果，認為食農教育的核心，就是要孩子親身經歷、看到、摸到、玩到，因此大力促成三鶯站這次的綠食育活動。

農長主人讓小朋友餵雞吃空心菜、麵包，還有芭樂，小朋友看到雞隻啄食青菜時大喊：「哇哇哇！牠吃了牠吃了！」興奮的神情讓大人們也很開心。而且孩子們雖年紀尚小，卻能牢記彭爺爺的叮嚀，彼此提醒：「麵包要撥小小塊，不然雞會被噎到。」還有孩子餵雞吃菜時，因為擔心手被啄到而直接把菜拋進雞舍，「我怕被咬到會痛，但如果真的被啄到也沒關係，因為雞也不是故意的。」孩子愛動物的天性不言而喻。

桃子腳國小六年級的邱祥恩，從農場回到站所第一句話就是：「終於到室內了，好熱！」但熱歸熱，他卻很開心能去雞舍與雞互動，表示如果還有下一次，即便一樣烈日高照，還是會想去，因為「平常只能吃雞蛋，沒有機會餵雞，真的很好玩呀！」

當日站所以蛋入菜做出多道佳餚，二年級的邱嘉恩分享創成細絲炒蛋的紅蘿蔔：甜甜的蠻好吃的，但也坦言：「雖然還是不太喜歡胡蘿蔔，但我知道不挑食才會健康。」榮登孩子們最愛的料理是手工餅乾，嘉恩說：「我們自己做的餅乾，裡面只有麵粉、奶油、雞蛋、糖，跟買的一樣。」沒想到小朋友們都知道市售餅乾有許多食品添加物，看來從日常生活中接觸健康議題的小朋友，理解的知識還不少呢！



NASCO 今（2025）年年度會議海報，主題為「從崩壞到合作，建設一個更美好的世界」，由蘇格蘭愛丁堡的年輕藝術家 Celeste John-Wood 設計。

NASCO 北美學生合作社聯盟 青年展開的 合作住宿運動

在 1960 年代學生運動風起雲湧之際，北美出現了一股新的青年力量——「北美學生合作社聯盟」（North American Students of Cooperation, 以下簡稱 NASCO）。它不只是學生省錢的工具，更是一場結合理想與行動的社會實驗。

學子用合作生活 突破社會不公

NASCO 出現的歷史脈絡可以追溯到 1930 年代的經濟大蕭條。當時北美許多大學生為了減輕生活負擔，開始嘗試合作宿舍：大家一起分攤勞動、共享餐食，既節省支出，也營造出平等互助的氛圍。美國的德州農工大學、密西根大學、西雅圖華盛頓大學等校都曾出現這樣的「草根住房方案」。這樣的行動還蘊含著一股對抗社會不公的精神，學生們希望透過合作生活，突破種族與宗教的隔閡。

真正點燃這股運動的，是日本合作運動家賀川豐彥。他在 1935 年於美國一次學生基督徒聚會上的演講，讓許多青年深受感動。從那時起，學生合作宿舍的種子在北美各地紮根。雖然 1946 年曾有組織試圖把各地學生合作社連結起來，但因冷戰氣氛而逐漸消失。直到 1968 年，受學潮影響，來自美國、加拿大的學生代表再次聚在一起，決定建立新的跨校合作平台，NASCO 由此誕生。

NASCO 成立後立刻展現行動力，成功遊說政府，把原本給大學宿舍的低息貸款，直接提供給學生合作社。這項突破，讓安娜堡、柏克萊、洛杉磯等地的合作宿舍能大幅擴張，短短幾年就新增上千個住房名額。對許多學生來說，這是第一次真正體驗到「合作能改變生活」。

隨著規模壯大，NASCO 也開始重視教育訓練。1977 年創辦的「合作教育學院」，每年吸引上百位學生學習如何主持會議、管理財務、解決衝突與共識決策。1980 年代，NASCO 更成立專門公司，協助學生合作社購買與管理房產，讓合作宿舍能長遠經營，不再因缺乏信用而受限。

合作參與 培養青年實踐力量

進入 90 年代後，NASCO 把「多元與平等」放在更重要的位置。組織內逐漸增加有色人種、酷兒與跨性別成員的代表，並舉辦「行動營」，透過參與式教育，鼓勵青年用合作精神來面對壓迫與不平等。NASCO 也始終堅持合作

社的核心原則：一人一票的民主治理、共同出資與勞動參與。但它同時也提醒人們，真正的合作必須與社會正義相連結。

半個多世紀以來，NASCO 為成千上萬的大學生提供了比一般宿舍更經濟實惠的住房選擇，例如在柏克萊，合作宿舍每學期租金僅為校內宿舍的一半。而許多參與其中的學生，更是把在合作社學到的民主決策與社會責任，帶入職場與社會，成為了推動改變的新力量。

NASCO 並不是因為擁有龐大的資本或嚴密的組織架構而存活至今，而是因為它始終承載著一種簡單卻強大的信念：學生和青年有能力、也有責任透過合作改變自己的環境，進而改變社會。這種信念讓 NASCO 成為合作運動史上的獨特篇章，也讓無數參與其中的青年，帶著合作的種子走向更廣闊的世界。●

《一籃菜真心話》
Podcast 每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



孩子從雞舍來到廚房，製作好吃的蛋料理、點心，將所學到的雞與雞蛋知識串連到餐桌上。



繪本手作樣樣來 豐富活動笑開懷

三鶯站站務林明惠以《我的寶貝蛋》繪本向孩子解說雞蛋是如何形成的。由於才經歷了在雞舍最前線與小雞、公雞、母雞的親密接觸，

孩子們對於雞的生活場域和生長過程已有基本認識，此時再以繪本加強孩子的認知，會讓小朋友對於蛋品有更進一步、具體的了解。明惠表示，在活動設計階段，地區營運夥伴去圖書館借閱雞蛋相關主題繪本時，考量到本次活動參與的小朋友年齡層較低，所以挑選淺顯易懂的內容，果然成功引起孩子們的興趣。

社員麗如擅長製作點心，尤其喜歡取天然食材妝點，不用化學的色粉製作烘焙品。她設計出小小手工作可操作的造型雞蛋寶寶饅頭，和手工壓模餅乾，並利用薑黃粉、可可粉、烏龍茶菁粉當孩子們創作的調色盤。餅乾出爐時，整個站所充滿蛋香，孩子們都學習到諸如「一隻雞一天生一顆蛋」、「雞蛋可以做成雞蛋糕、餅乾、白煮蛋、蒸蛋……」、「餅乾要用低筋麵粉製作」等食農知識，首次食農教育就展現出了高度互動，也看見孩子們的笑靨，讓舉辦方充滿了信心。

散會前，有孩子表示週末能來參加蛋蛋大冒險，要感謝小雞、感謝廚師、感謝老師、感謝農夫、感謝爸媽……認識食物的同時，也學會了對萬物心懷感恩，是食育活動中孩子回饋給大人的驚喜。●

合作社蛋蛋大冒險好玩
好吃好精彩！大人小孩
都喜歡！



咬一口十月的完熟滋味！

合作社蜜蘋果的 酸與甜

文字／蘇怡和 圖片來源／林士傑、產品部、企畫部



林士傑在台中梨山投入農耕已十三年。

「花惠」風味酸甜均衡 氣候考驗農友應變

林士傑夫妻位於台中梨山武陵區的蘋果產區，平均高度在1800到2200公尺，因為海拔高、溫度低，再加上日夜溫差大，地理條件很適合蘋果生長。蘋果在日夜溫差大的高山地區，為了禦寒防止果實凍傷，會將澱粉轉化成山梨糖醇。而這些累積出的糖分滲透到果肉細胞中，形成半透明狀的區域，就是「蜜腺」，也就是俗稱的蜜蘋果。

士傑主要種植的蘋果品種是「花惠」，此品種的特色是果皮帶有斑駁條紋，風味酸甜均衡，水分飽滿、口感香脆，且結蜜機率非常高。這些凝結出蜜腺的蘋果水分多、口感清脆，很受消費者喜愛。有趣的是，蘋果結的蜜越多，酸度就越高，沒有結蜜的蘋果反而甜度更顯著。這也是花惠蘋果雖然經甜度計測量，平均甜度高達15-18度，但因結蜜產生果酸，所以入口微酸，後味顯甜，是一款酸甜比高的蘋果。怕酸的朋友可以將蘋果放置冷藏三

至五天，讓蘋果在低溫環境下退酸，進而讓甜味更加明顯。

果樹會受氣候影響收成，士傑的果園產量高低可以落差到三倍之多。像是今年因為開花與結果期雨水多，導致授粉減少、果實成熟時間延後，所以蜜蘋果產量略有減少，且果實也比往年小。蘋果成長期遇到雨勢導致土地積水，影響果樹幼根的生長，也會使樹體較為虛弱。為了解決這個問題，夫妻倆花更多心力開挖溝



生態平衡的果園枝條交錯，需人工移除攀藤；士傑以剪刀仔細處理，剪開攀藤。

渠來排水，讓果樹能適度舒展。但士傑表示在農業裡，人為效果有限，收成多寡主要受氣候影響。他同時感謝合作社在這部分對生產者很友善，若有農友因天災導致收成慘澹，合作社會預支隔年的收成費用，幫助農友度過難關。

果樹與人體 異曲同工的健康理論

對於果樹的照顧方面，有護理師背景的琬筑認為果樹如人體，首重預防勝於治療，因此在病蟲害防治上，使用木酢液、茶素精等有機資材來預防。木酢液是由木柴高溫凝結而成的有機酸，能幫助植物生長，增加果樹抗體防禦疾病，酸性特質還有驅蟲作用。琬筑解釋木酢液對果樹來說，就像人體只要增強身體抵抗力，就能養成不易感冒的好體質。而皂鹼類物質茶素精，是由茶樹種子提煉出的天然物質，有抗菌殺蟲的效果，就像人要勤洗手才不容易生病，茶素精就是幫樹洗澡帶走病菌的樹肥皂。擔任過護理師的琬筑聊起友善農法，總是能以



來自現場

蜜蘋果套袋，可以減少病蟲害及因陽光曝曬而造成損傷。

淺顯易懂的方式解釋。

有機防治資材雖然對人體和土地沒有負擔，也不用等待農藥代謝的時間，但缺點是只要遇到太陽曝曬或下雨就會失效。當天氣不穩時就需重複施作，增加防治資材與人力的成本。但士傑認為只要能生產出讓人安心食用的水果，這些努力和付出都很值得！

本土蘋果的好 你該知道……

在全球貿易和運輸系統發展下，台灣一年四季都能吃到蘋果，但本土的季節旬味，和進口的全年無休就是不一樣！而其中最大的差異在於風味。由於本土農產食物里程短，果實不必經過長途運輸，所以士傑都是等到蘋果成熟度夠高時才採收，但進口蘋果則是約六成熟就要提早採收，才能應付海運或空運的運輸時間，但到消費者口中時，最佳的風味期已過。

此外，進口蘋果容易讓人感到特別甜，那是因為長途運送及進口檢驗過程較長，使蘋果退酸，所以味道較扁平，僅有甜味；而本土蘋果是完熟採收，酸甜比均衡、層次豐富。「果樹像媽媽，水果是小孩，果樹媽媽會透過樹體的臍帶提供營養來源，讓水果實實成熟。但過早採收的水果，就像早產寶寶，需要靠自己長大。」琬筑再次以具象化的方式說明水果的成長。

還有一點本土蘋果與進口蘋果不同之處，就是進口蘋果長途運送過程中，需要加強保鮮、增加光澤並減少水分流失，會額外塗上人工食用蠟，才會讓品質更安全。但台灣蘋果因為食物里程短，無需增加此道程序，表面的蠟就是天然的果蠟，更新鮮、自然。



傳承父親 身為農二代的成就感

聊到在果園中實行友善耕作最大的挑戰，士傑表示就是不使用除草劑，尤其在雜草藤蔓生長快速的雨季，人工除草次數大增。但即便耗時費工，士傑還是堅持不用除草劑，因為在少雨的季節，雜草能幫助土壤保濕並增加土壤調節能力，腐爛後還能成為天然肥料。「還有一點，就是除草劑很臭。我們常在想，這個味道連人聞到都不舒服了，那對土壤裡的益蟲與生態是否也有危害？所以即便人力成本增加，也是要面對。」堅持友善耕作，是士傑夫妻檔的共識。

士傑談及父親從以前至今，所思所想都是如何種出健康的作物，所以在慣行農法當道的年代，就不是採用傳統舊農法「有蟲殺蟲、有病灑藥」的做法。「他認為打藥不僅傷害果樹，殘留的農藥也會傷到人體。所以很早就

接觸新農法，具備預防性用藥的觀念，努力減少藥劑種類和縮短使用時間。」聊起許多農二代不願接手時，士傑表示自己很幸運，因為爸爸觀念新，所以兩代間的交流沒有隔閡、對環境的理念也

很一致。他可以在父親累積的經驗中繼續進步，讓更多人能吃到健康優質的水果。「雖然這條路充滿挑戰，但看到現在的成果，我感到非常有成就感。」**綠**

蜜蘋果小知識

綠：蜜蘋果是一種品種嗎？

傑&筑：蜜蘋果並非特定品種，而是指蘋果果肉中出現蜜腺的生理現象，只要能凝結出蜜腺的蘋果都可稱為「蜜蘋果」。

綠：所有蘋果都有可能成為蜜蘋果嗎？

傑&筑：所有蘋果都有可能結蜜，只是機率高低。而花惠此一品種的蘋果，因成長期較長及梨山的地理條件，讓蘋果結蜜機率高。且花惠蘋果結蜜後口感依然清脆，其他品種蘋果會需要成熟度更高才有機會結蜜，因此口感會較鬆軟。

綠：蜜蘋果除了直接吃之外，還有哪些特殊料理可分享？

傑&筑：蜜蘋果很適合入菜，像是滷肉時可將蘿蔔換成蜜蘋果，讓果酸幫助肉質軟化，除了口感更嫩，還會多一股果香解膩；此外切片的蜜蘋果與烏魚子搭配，清甜和鹹香非常match。至於常見的蘋果咖哩則不建議，因為咖哩的味道太重會蓋掉蘋果味，實在是有点浪費啊！



合作社蜜蘋果農友產地實況 by 產品部

綠：農友們今年果園的狀況跟去年相比有什麼差異？
產：今年度蜜蘋果整體量有被影響到。因為今年初天氣寒冷，花期遇到霜害，因此連帶影響產量。



台中梨山農友 林浴沂
(圖片來源/企畫部)



台中梨山農友 許漢忠
(圖片來源/產品部)



南投大禹嶺農友 劉春長
(圖片來源/企畫部)



台中福壽山農友 喻嘉璧
(圖片來源/產品部)

綠：農友們的蜜蘋果特色是什麼？

產：結蜜率高，帶有清淡花香與蜜香。

綠：農友們除了蜜蘋果，在十月、十一月還有沒有其他供應給合作社的果品？

產：十到十一月林浴沂農友有供應甜柿跟水梨。

土地是寶米是家

滾動社區能量的
農村永續路

文字／杜筠
Box 文字、圖片來源／鍾雨恩
攝影師／林安雲

縱谷的稻田開始有很豐富的綠了。如果有風，可以看到風行走的姿態，在稻葉上澀漾、搖曳、翻飛，如同波濤，風起雲湧。看到風停，一切都無痕跡，仍然只是靜靜的稻田。這是作家蔣勳對縱谷日常的描述。

這次來到位在花蓮縣富里鄉永豐村，群山層層疊疊，金黃的稻穗與翠綠的禾苗隨四季更迭。這裡屬於縱谷地形，氣候高溫潮濕、日照短、水質潔淨，再加上沖積平原黏土成分高，成為適合種植稻米的地點。主要的稻米品種為「高雄 139」，品質穩定，口感 Q 軟，甜度不輸越光米，而「富糧稻米運銷合作社」便坐落於此豐盈樂土之地。

孕育合作社的富饒之地

富糧稻米運銷合作社（下稱合作社）是在天賜糧源公司的基礎上轉型設立，社員同時也是花蓮縣富里鄉有機米產銷班第 16 班組成。合作社成立的初衷，是

源於對品質的堅持、資源的共享與永續經營的願景。透過共同的品牌，讓每位成員都能在市場中發光發熱，從最初單純的買賣關係，轉化為共同成長的力量。合作社理事主席鍾雨恩也提到一段與主婦聯盟合作社的機緣，當初在主婦聯盟合作社前輩、前理事主席陳來紅的引導下，了解了合作社的運作理念，再加上東華大學的協助，最終促成了合作社的成立。

不只談有機 也兼顧 土地與生物的共生

當我們談到永續農業時，「有機種植」常被視為一項重要指標，但真正的永續不止於此。土地不只是

生產糧食的工具，更是無數生命的家園。社員們與花蓮農業改良場共同執行長達十年的「稻田監測計畫」，定期捕撈田間生物，以調查田間是否可以維持生物的多樣性；也創立「繁溪米」系列，「以種稻守護河川生態」為主張，讓農民成為守護水域的第一線力量，要求農民採用對生態影響最小的耕作方式，並積極保護田間的生物棲息地；而對消費者而言，不只能吃到健康美味的有機米，也成為保護當地河川生態的一份子¹。2019 年更與水利署第九河川局、在地居民、NGO 團體共組「繁溪流域管理平台」，一起思考河川整治，希望一步步把原有的生態環境還給富里的母親河——繁溪。

富糧稻米運銷合作社以合作的心，帶動品質進步、社區共好與農村價值。

與社區同行 以生活內涵連結

一開始合作社運作可能僅止於生產與銷售，然而後來有社員提議製作農產品加工品、安排參訪，於是，一切就這樣自然地展開了。沒有刻意設計一套發展路徑，而是在生活需求與社區互助的過程中，逐步走向了農業的六級化發展——生產、加工、行銷，到教育與社區連結。這個過程中也盡可能讓社員都能參與其中，每一戶農家都可以是田間的導師，分享耕作經驗；也可以是米食代言人，負責料理、推廣與教育。角色或大或小，每一份力量都讓整體更加完整，形成一種屬於富里的共創模式，在每個剛剛

好的當下，成就了意想不到的豐富成果。

米米書店與書流市集，也是自然延伸出的另一個面向。鍾雨恩思索除了農業，是否還能有一個空間，承載更多生活與文化的可能？於是開啟了「米米書店」，成為串連人與地方的文化場域。希望透過這個載體，把更多文化與表演藝術帶進農村，讓地方也能有接觸藝文的機會，也讓藝術走進田野。

稻米的更多可能性

在美國關稅政策對全球農業帶來諸多挑戰之際，我們也藉此機會詢問鍾雨恩的看法。他認為台

灣米很有競爭力，但面對國際情勢，光靠封閉市場或抵制進口，難以長久維持，與其採取保護措施，不如尋找新的出路。他還指出在日本米荒的情況下，台灣米的好品質與相近的品種和口感，反而成為一種優勢。從生態環境的改善，到發展加工品、食農教育，更加鞏固台灣人吃台灣米的情感，都是讓稻米產業走得更遠的策略；糧食安全並不只是國家政策的課題，更是社會共創的責任。鍾雨恩也說，在未來希望能合作社內合作，打造出一支真正的「台灣隊」，讓台灣的稻米在國際舞台上，不只是能生存，而是能發光。

米飯端出，蒸氣輕揚，米粒緊

密相依，油亮可見。回想那綠意盎然的稻田與金黃稻穗。米粒香氣依然悠然流轉。富里米的美，不僅在食物，更在於當地居民對土地的深厚情感與關懷。^{註1}



1 繁溪米連結土地與消費者。
2 米米書店成為農村的藝文連結窗口。

認識富糧稻米運銷合作社

原本為「天賜糧源股份有限公司」，起初與在地稻米產銷班契作。公司創辦人鍾雨恩反思與農民的合作不僅止於買賣，更希望引領農民一起思考產銷發展、共同品質改良。適逢東華大學進行輔導地方組織成立合作社之計畫，經此連結合作社前輩陳來紅，認識合作社法，體會到合作社的共同經營、以貢獻度獎勵的模式實為深思良久之解方，遂於 104 年與產銷班共同決定，正式成立合作社，以天賜糧源為品牌名稱。

社員數／38位、理事／5人、監事／3人

平均年齡／55歲（最年輕28歲，最年長78歲）

稻米年產量／500公噸

亮點活動

書流市集：連結書店與社區，透過市集讓藝文走入日常，促進居民共好與文化交流。

國際交流：與日本仙北市建立互惠學習橋梁，透過參訪與合作，締結跨國情誼。

青年培力：以農業與生態為主題，結合音樂、策展與實作，邀請青年返鄉參與，培養對土地的情感與責任。

鍾雨恩理事主席

跨域的農產業行動家

青年返鄉投身農村，以專業與行動力，帶領團隊深耕花蓮富里，榮獲第三屆百大青農。經歷橫跨農業行銷、地方創生與跨域合作，近年推動青農培力與國際交流。期許結合有機農業、環境永續與青年的力量；未來希望透過合作社的推廣，串連小農、社區，打造共享與互助的體系，讓地方與農村的能量、價值被看見。



合作、女力 共建社區 防災防護網

文字／于有慧 攝影／王永村 圖片來源／企畫部、總經理室



1 全國第一場以女性為主軸的防災訓練備受關注。
2 不一樣的合作教育，學員分享「物資分配不能只是規則，更要有智慧與人道」。

當極端氣候不再只是新聞標題，而是日常隨時可能面對的挑戰，防災不能只靠少數專業者，更要深入社區與家庭。近期主婦聯盟合作社受內政部委託，在全國舉辦十場「防災士培訓」課程。9月4日，首場課程於新北市林口消防局登場。以女性、合作教育為主軸的防災訓練備受關注，包括副總統蕭美琴、內政部長劉世芳，以及消防署、新北市副市長等中央與地方長官都到場，活動在「合作互助、韌性守護」口號聲中揭開序幕。

越多培訓者 就越有社區韌性

課程講師之一，主婦聯盟合

作社理事主席彭桂枝表示，合作社承辦此次活動是因為「(社區)韌性是要靠大家一起練習出來」，當更多人願意學習、伸手幫助他人，台灣就會成為更安全、更強韌的所在。此次率領合作社理事、社員，與營運團隊夥伴承辦並參與，除了過去女性對防災議題較陌生，也因女性常被視為災害中的弱勢。但在家庭扮演照顧者角色的女性，透過培訓也將是災害發生時的重要支持者，與韌性社會的重要支柱。

內政部從2018年開始推動防災士培訓，目前全國防災士已突破六萬人，但是女性僅四成，佔比數較少。蕭副總統肯定台灣第一場以女性為主的防災士培訓，

「防衛韌性不只是國防，更是讓社會整體更安全的力量，很需要像主婦聯盟這樣的『社會力』，把安全真正帶進每個角落。」

內政部長劉世芳，則以過去在高雄副市長任內經歷了氣爆災難的震撼，來訴說社區民眾彼此支援的可貴。「希望國人都有韌性，先保護自己，再保護家人朋友，有能力時也去幫助他人；互助是台灣最難能可貴的精神。」希望透過主婦聯盟合作社主辦的訓練，提高女性防災士比例，向著五成邁進。

平時吃什麼， 就準備什麼當防災食品

台灣防災士培訓主要是學習日本經驗，透過日常的準備，建立不只是個人，更是社區、全齡都具備的防災韌性。在合作教育課程中，桂枝講師提醒，防災食物並不是隨便囤積罐頭餅乾，是要符合家庭飲食習慣，「平時吃什麼，就準備什麼」。合作社架上的燕麥高纖蔬菜香菇粥、全魚利用的茄汁虱目魚罐頭、胡蘿蔔綜合蔬果汁就是兼顧營養均衡的極佳

防災糧食。

除了物資，災害中的心理支持與社會互助同樣不可或缺，現場分組討論熱烈。有人分享「物資分配不能只是規則，更要有智慧與人道」，也有人提出「如何做到共融式救災，讓包括肯納兒、老人家在內的每一條生命都被看見？」防災士培訓，不僅是知識傳授，更是社會價值的對話。

安全網建構 合作社 精神觸及社區角落

本次活動由中華基督教救助協會協助講師與場地安排，有專業知識分享、也有討論與實作，課程報名可以用秒殺來形容。50位學員有老有壯，女性略多於男性，包括社員、社區民眾，也有人專程請假來學習。「防災準備太重要了！」兩天課程中，學員除了認識到防災士的職責與任務，也學習到急救與CPR實作、個人與居家防護以及地震的防災應用，可謂收穫滿滿。

林口市議員蔡淑君也到場參與頒獎給兩位最年長學員，分別是

余靜儀、以及以守護肯納兒為宗旨的杜格納合作社代表何素麗，突顯防災準備不分年齡、不分性別，學會自助，才有能力保護他人。台灣位處多災環境，沒有人能置身事外。從檢視家中風險，到學會互助合作，這些看似細瑣的知識，正是未來在災害來臨時，最可靠的安全網。

合作社主辦防災士培訓，不僅是課程，也導入合作教育呈現社區防災韌性的重要性。讓我們把合作社的精神「自助、助人、關懷社區、連結彼此」帶入防災教育，並在面對災害時化為實際行動，共同讓台灣成為更安全、更強韌的所在。●綠

合作社版

搭配你的防災救難包！

(圖片來源／企畫部、總經理室)

合作社設計可掛於冰箱或牆上的「防災食物儲備圖卡」。



① 飲用水

② 主食：提供熱量、碳水化合物，如燕麥、高纖蔬菜香菇粥、鹹酥鍋粿、稻鴨米餅。



④ 補充：有機巴拿馬濃黑巧克力80%、胡蘿蔔綜合蔬果汁。

③ 主菜：蛋白質，如茄汁虱目魚罐頭、阿薩姆茶葉蛋。



還可以放哪些產品呢？動動腦著手開始準備吧！

透過情境題，學員們共同思考解決方式。



學員們進行CPR實作練習。



社員們廚房中最美好的風景，是好料理搭配好鍋具及餐具。

2025生活用品大賞

打造自己的永續生活風格

文字／謝文綺 圖片來源／產品部、彭嘉偉、蔡佩玲

在合作社擔任產品開發專員已經很久的林碧君，瞭解社員們在家中自煮的比例很高，所以在乎食材的同時，相信對於生活用品也會有類似的看法。在尋訪生活用品大賞品項的過程中，她認為「材質」是最具挑戰性的課題，首要條件是安全，例如選用 316 等級不銹鋼材；其

次則是要支持台灣製造的在地產業。此外因應現代生活樣貌，有很多外食機會，所以納入個人餐具、保鮮盒、保溫提鍋等，不但減塑照顧個人健康，同時也減廢讓生態環境得以永續。

鍋具新亮點 烹飪體驗大升級

碧君透露能夠上架的產品，往往經過數次的訪廠溝通、耗時費日，不是一年半載就會成功，所以她非常重視社員利用預購的回饋，思考能否提供更優化的產品。碧君曾看到社員寫出對於廚具有不同產品規格的需求，而社員認同大古鑄鐵生產者理念，也滿意其品質，所以她便去洽談

供應炒鍋的品項。她也發現喝咖啡並非專屬年輕人嗜好，許多壯年或熟齡世代也喜歡來一杯，因此開發了杯身及杯底具有防滑設計、環保兼時尚的隨身杯。而 2025 年生活用品大賞新推出的預購品項，又有哪些厲害的地方呢？讓我們跟著碧君的介紹好好領略一番吧！

大古鑄鐵節能炒鍋：28、20 公分兩種規格，設計輕量化，翻炒烹煮變得方便容易；各式爐具都適用，也能置於炭火上加熱；溫潤手感的木柄防滑好握。

上展不銹鋼鍋具 & 廚具：不銹鋼內鍋和雪平鍋鍋底厚度達 0.8mm，因此堅固耐用，傳熱快

COCO 樂炒鍋
28 公分尺寸適合全家料理。

COCO 鍋 20 公分小巧可愛適合個人用。



不銹鋼煎匙、漏煎匙、中湯杓、中漏杓。

可提式真空燜燒鍋。

速、導熱也均勻。不銹鋼煎匙、漏煎匙、中湯杓、中漏杓等，一體成型，不易斷裂，既耐用好清洗，也不藏污納垢。可提式真空燜燒鍋的隔層設計，能避免飯菜混雜，可當作便當盒，拿掉隔層，就變身成為麵食、湯品的保溫提鍋！

備餐好輕鬆 你在廚房的好幫手

碧君笑說下班後還需要接送孩子，料理時間相對有限，她也特別推薦幾款讓備餐更輕鬆的品項。如上展不銹鋼系列的內鍋三件組，可當湯鍋、料理盆或電鍋內鍋，煮飯、煲湯皆萬用。雪平鍋則具防燙手把，鍋內還有刻度可供調理參考，此外大小適中，煮麵、下水餃、覆熱調理包都方便。不銹鋼削皮器的刀片鋒利耐用，手感順暢俐落，可備兩支在廚房，一支用於蔬菜、另一支則是水果專用。



不銹鋼削皮器。

另外食物保存的便利好物預購也想到了，碧君推薦不銹鋼玻璃蓋保鮮盒，其具有洩氣閥，經過特殊設計和測試，可以放進微波爐使用。在家用於分食、涼拌醃製料理、剩食冰存都非常好用；亦可在購買外食時盛裝食物，支持社員的環保行動。

每一次的消費選擇，就是為我們共同的未來投下一票，採購友善環境食材也要用安心廚具來烹調與存放。邀請社員們在十月十三日至十一月一日期間，一同來支持生活用品大賞共購行動！



雪平鍋。

不銹鋼玻璃蓋保鮮盒。

站長社員之間流傳的傳奇廚具！



鑄鐵鍋具有良好保溫鎖水特性，可藉食材本身水分燉煮，營養美味。（圖片來源／彭嘉偉）

彭嘉偉 站長 一鍋到底露營也方便

碧湖站彭嘉偉站長向來喜歡嘗試新鮮事物，一向支持合作社新品，瞭解其特色，以便推廣及解決社員利用上的疑問。2023 年的廚具預購時她選用了大古雙耳湯鍋兩件組，因為可以減少用水、料理時間及一鍋兩用。像是煮咖哩時將蔬菜鋪底、放入肉塊，不用加一滴水，蓋好上蓋，藉著食材的水分就能在半小時內煮好，完全保留食物的營養。這個鑄鐵鍋更是她露營時必備良品，營火一升，深鍋炒菜煮湯，上蓋煎蛋煎魚，便可迅速完成一餐。

有社員提及鑄鐵鍋有點重，也擔心不容易保養，但嘉偉都會在站所示範料理時，仔細說明節能省時的好處以及使用的眉角，例如煮完時趁熱刷洗，無須清潔劑，放在爐上烘乾避免生鏽，再上一點油就好，保證可以用幾十年。她誠摯推薦每個家庭都應該備上一組！



鑄鐵鍋與它的產地

文字／謝文綺 攝影／黃聖凱

全程
MIT

剪刀可以直接在鍋裡操作，不擔心傷害鍋體，將蝦身取出，保留蝦頭續熱。（圖片來源／蔡佩玲）

蔡佩玲 社員

用順手後料理升級

佩玲為了給孩子打安全的食物泥，在2007年時加入合作社，因對鑄鐵鍋的嚮往，參加站所舉辦的「大古鑄鐵鍋生產者面對面」活動。講師示範幾道料理，以鍋子優異的蓄熱與保溫效果，將食材的鮮甜完整展現，讓她留下深刻印象。

不過鑄鐵鍋和慣常使用的鍋具大不相同，她多次到站所詢問解惑，最終購入大古雙耳湯鍋兩件組。佩玲提到刚开始需要一段適應期，但隨著使用次數增加而且掌握到訣竅，操作也愈來愈得心應手。她最常煎去骨雞腿排和牛排，過去用厚底不銹鋼鍋時，總感到肉質嫩度難以掌握；自從換成鑄鐵鍋後，就輕鬆煎出外酥內嫩、色澤金黃且香氣四溢的牛排。現在，家人們常說：「不用去外面吃牛排了，家裡煎得更好吃！」這句話，就是對大古鑄鐵鍋最好的肯定吧！

2025 生活用品大賞預購即將登場，這次推出鑄鐵炒鍋系列，我們也來到生產者大古鑄鐵的工廠，體驗台灣優質鑄鐵鍋的製造工藝。

「大古鑄鐵，就是一份可以傳承的愛。」大古鑄鐵二代林晏徹經理敘述當年創辦人林允進先生的心意。他為了太太蔡秋琦董事長的健康，避免烹調的鍋具含有重金屬殘留，決心以生產螺旋槳的高端技術——精密陶模脫蠟鑄造，製作無塗層的鑄鐵鍋。以精煉過的陶瓷製模，每個模具僅用一次，表面光滑細緻，灌出來的鍋壁質地極薄且均勻；一體成型不存在後補的孔洞，不會因時間一久導致鍋底滲水或裂開。

然而頗具份量的鑄鐵鍋對使用者是個挑戰！大古結合本土設計師研發輕量化的深鍋型，加上符合人體工學の木柄把手，好握不燙手，讓鑄鐵鍋料理手法更多元。林經理說關鍵技術就是僅2.5mm的鍋身，加上略加厚的鍋底，接觸爐面時相對穩固、受熱均勻，不會出現「鍋底焦、邊未熟」的窘境。

來到台中工業區冶煉鑄鐵鍋的現場，員工各個專注手上的作業，林經理說一只鑄鐵鍋，從開模、脫蠟、灌鐵水、定型到加工完成，至少得花一週時間製作。他強調產品全

程在台灣設計、生產與檢驗，製程透明且避免長途運輸，是減少碳排的綠色消費；而在地保修、服務迅速也優質。林經理未來目標是讓大古鑄鐵成為代表台灣人技術的國際性品牌，他祈願社員能用這只「因愛而生」的食器，好好照顧自己與家人的健康。



將熔融鐵水注入陶瓷模具，高溫澆鑄，成就大古鍋的雛形。



- 1 研磨過程中，員工逐一檢查鍋身內壁，全程配戴防護面罩，降低粉塵吸入與飛散風險。
- 2 陶瓷模具呈現深色，是大古鑄鐵鍋精密製作的核心。

讓溫度施展魔法 香煎鑄鐵鍋料理

文字／謝文綺 攝影／黃聖凱 食譜設計者／林嘉貞・大古鑄鐵課長
料理示範者／林晏徹・大古鑄鐵經理 圖片來源／企畫部

這次食譜我們談食材也聊鍋具！邀請到生產者大古鑄鐵公司為我們端上迷人的香煎料理。大古的林嘉貞課長深知，鑄鐵炒鍋能為合作社的好食材提升風味，特地為社員設計兩道食譜，由嫺熟料理的林晏徹經理示範。鹽麴烘蛋運用友善動物福利蛋，加上有機鹽麴，搭配鑄鐵炒鍋的續熱能力讓蛋香四溢。而善糧白肉雞肉質Q彈，以鑄鐵炒鍋將雞腿煎得外酥內嫩，咬開柔軟多汁，更是齒頰生津。



食譜設計者

林嘉貞（大古鑄鐵公司課長）

認為健康要自己做主，因此每日下廚。擅長規劃料理活動，認同合作社的友善環境食材，希望藉由好鍋具來烹調，達到美味與健康兼具。

料理示範者

林晏徹（大古鑄鐵公司經理）

專長製程改良、產線優化與金屬回收技術，希望藉此達到淨零碳排的目標。對料理有興趣，並致力從鑄鐵鍋烹調各種食材的表現中，思考鍋具優化的可能性。

鹽麴豆腐烘蛋

焦脆的蛋香鍋巴無法擋

烘蛋首重鍋面熱度均勻，以免烘蛋表面局部不熟。鑄鐵鍋導熱穩定，可維持良好的溫度，是很理想的烘蛋鍋具。料理並利用鑄鐵鍋蓄熱力強，關火後繼續加熱特性，讓烘蛋自然熟透而不乾柴；蛋底部與鍋子接觸面形成輕薄酥脆的「蛋香鍋巴」，口感更加分。晏徹經理還建議油多放一些，蛋香更濃郁。

食材

雞蛋 4~5顆、豆腐半塊（約150公克，可用板豆腐）、九層塔、蔥花適量（也可加甜椒、洋蔥末、菇類等）、鹽麴 1.5小匙、苦茶油 2大匙、胡椒粉適量

烹調時間
20
分鐘

料理步驟



①豆腐上方放一塊重物，靜置幾分鐘壓出水分再用餐巾紙吸乾，避免煎時油爆，接著以叉子壓碎備用。



②將蛋打散，加入鹽麴、九層塔、蔥花與壓碎的豆腐拌勻，可加入些許胡椒粉增香。



③鑄鐵炒鍋以中火加熱 2~3 分鐘，可輕甩水滴測試，呈現圓珠狀代表熱度到達可烹調，轉小火倒油，均勻潤鍋。



④倒入蛋液，鍋鏟稍微推動蛋液讓其均勻受熱，蓋鍋蓋悶煮約 5~7 分鐘，直到表面接近凝固。



⑤悶熟後關火，靜置 1~2 分鐘以餘熱形成香脆的鍋巴蛋，再用鍋鏟沿邊緣將烘蛋脫鍋，盛裝上桌。



Tip：若蛋液太濕潤可多悶 1~2 分鐘，但火要小，避免底部焦黑。

味噌醬燒雞腿排

醬燒的滋味是催飯神器

烹調時間
20
分鐘



蓄熱力強 醬燒神器 一鍋到底快速上菜

雞腿排容易煎過老，鑄鐵鍋高溫蓄熱，可鎖住雞腿排肉汁，煎出來的腿排表面酥脆金黃，裡面則多汁軟嫩。原鍋加入香菇、洋蔥繼續煎炒，蔬菜釋放的水分與味噌調醬融合雞肉油脂，濃郁的鹹香與蔬菜的鮮甜，絕對讓人多吃幾口飯。

食材

去骨雞腿排 2 片、香菇（或其他菇類）150公克、洋蔥 1/4 顆、黑胡椒或白胡椒粉適量、苦茶油適量

【調味料】味噌1大匙、海鹽1大匙、醬油2小匙、醇米霖1小匙、米酒1小匙、蜂蜜或砂糖 1/2小匙（調和味噌鹹味，備用可不放）

料理步驟



①雞腿排洗淨擦乾，厚的地方用刀劃開不切斷，肉外翻展平，均勻抹上海鹽，靜置 10 分鐘。



②鑄鐵鍋以中火預熱 2~3 分鐘，鍋熱後轉小火加入少許油潤鍋。



③雞腿皮朝下放入鍋中，不需翻動煎至表皮金黃酥脆約 4 分鐘，翻面繼續煎至熟透約再 4 分鐘，取出靜置備用。



④利用鍋中餘油（可再加少許油），加入洋蔥絲、香菇拌炒至出水有焦香味，倒入調味料續炒至醬汁濃稠。



⑤最後將雞肉回鍋稍微小煮，讓醬汁與雞肉融合即可呈盤。

合作社好用食材推薦

善糧白肉雞雞腿（去骨）

雞隻成長過程餵食非基改飼料、完全不投藥；以鑄鐵鍋煎煮，分外能呈現肉質的彈嫩。



合作社好用食材推薦

有機鹽麴

以台灣有機米自然發酵製成，不添加防腐劑、味素及漂白劑，可取代鹽使用，讓烘蛋更呈現多層次風味。



社員們孵育而成的 林口站

從「班」開始

(圖片來源／企畫部)

今(2025)年七月遷址至離舊址不遠的主婦聯盟合作社林口新站，看似平凡的社區型小站所，背後卻有社員們共同構築十餘年的故事。林口站最初從「班」開始，社員們以小組方式訂購、分菜，慢慢發展成固定的取貨站，最後促成開站。成站後，社員們持續凝聚推廣，像是推行了很久的共煮活動等，至今搬遷至文明街新址，也常見老社員們在活動上齊聚，每一步都有著社員們的力量匯聚與堅持。

文字、攝影／陳建竹 圖片來源／企畫部、組織部

林口站是人情味
很濃的所在喲！
歡迎大家來逛逛！



駐點夥伴 林口區委 應奕珊

早年合作社還未在林口設立站所，社員們以班進行訂購，常四處找尋可以暫時分菜的空間。有人願意借自家店面一、二樓，讓大家能在此分菜、舉辦活動；也有人挺身而出，想盡辦法找尋合適的新據點。這段過程不僅繁瑣，也充滿挑戰。由於分菜需要冰箱儲存，還曾讓場地主人產生不便。社員們一邊分菜、一邊籌劃，終於在努力之下，林口有了屬於自己的簡易站。

對許多社員而言，林口站的成立並非單純的利用據點，而是一個由眾人共同建構起的社區支持系統。見證了社員間互助合作的



林口遷新站，小小孩們也來捧場！
猜猜看愛米力是誰？

答案是八月號月刊站所散步的駐點夥伴，快去翻翻看你有沒有猜對吧！

(圖片來源／組織部)

精神，也承載著無數一點一滴付出與累積的故事。

站所是當地生活 與社群的延伸

現任林口區委的應奕珊，與合作社的相遇有些巧合。當年因為樓下鄰居邀約參加解說會，她才第一次認識合作社，沒想到聽完就心動加入。對於當時育兒繁忙、無法常去市場買菜的她而言，「菜送到社區」的便利是一大助力。從分菜志工做起，她一步步走進合作社，也逐漸成為林口站的重要成員。

林口新站雖然空間小
卻充滿著溫馨的氛圍。



奕珊笑說，剛開始對合作社一知半解，只是「反正要買菜，不如試試」。但隨著參與的深入，她體會到這裡不僅是採購的平台，更是生活與社群的延伸。她回憶，站所需要冰箱時，委員們就一起集資購買，再慢慢分期還款；遇到大型活動，大家更是自發投入，出錢出力共同完成。這份凝聚力，讓她感受到強烈的歸屬感。

共食與議題推廣 凝聚人們力量

在奕珊眼中，林口站最大的特色是「凝聚人心」。疫情之前，站所定期舉辦共食，社員們自備食材一起烹調、共享餐桌，那份熱鬧與親切，成了許多人難忘的回憶。除了共食，林口站也常邀請生產者與社員面對面交流。例如金椿苦茶油生產者會在現場示範料理，簡單的涼拌就能讓社員感受到安心與美味。

林口站也積極結合社會議題，舉辦防災士訓練、環保講座等課程。9月舉辦的女性防災訓練課程，副總統蕭美琴更到場支持，不僅提升了社區知名度，也讓更



奕珊認同合作社在落實環保、減少浪費層面上所做的努力，這些觀念也應該透過站所傳達出去。



熱鬧遷站後，持續讓站所成為當地不可或缺的生活地標，是接下來林口站每位成員需積極面對的挑戰。(圖片來源／組織部)

多未曾接觸過合作社的民眾，有機會認識合作社的精神。

合作社的價值不只是「買得到有把關的蔬果」，更是實踐環保與愛地球的理念。奕珊觀察到，林口二十年前房屋稀少、空氣清新，如今房舍密集、氣候變遷明顯，夏天幾乎天天要開冷氣。這些變化讓她更加堅信，只有落實環保、減少浪費，才可能守護下一代的生活。

站所是支持學習 與交流的平台

雖然林口站已走過漫長歷程，但搬遷至新址後，仍面臨新的挑戰。新的空間雖溫馨卻不大，招牌不明顯、教室也偏小，舉辦課程或推廣活動的能量受到限制。

在林口這樣相對獨立的地區，要吸引外地人參加活動並不容易，推廣合作社的曝光方式也需要更多創意。

但奕珊並未氣餒，她與委員們仍持續努力透過課程與活動，維繫社員之間的情感。例如固定舉辦各種教作課程，或邀請社員分享生活經驗，如「冰箱整理術」等實用主題，都能吸引社區居民參與。

未來，奕珊希望林口站能找到更具曝光度的亮點，讓更多人了解合作社的價值。透過「一起做」的精神，不僅能夠持續推廣環保理念，也能讓林口站成為更多人心目中的生活基地。

綠

逛新站、遊林口 快樂愜意一日遊

恭喜主婦聯盟合作社林口新站喬遷完成！趁著拜訪新站之餘，跟著我們的特派記者走一圈，瞧瞧林口有什麼好吃好玩的景點！

林口立言公園

📍地址 | 新北市林口區忠孝一路與三民路交叉口
☎電話 | 02-2603-3111

林口立言公園距離合作社林口新站很近，走路大約三分鐘就到了。這座公園是專門設計給孩子騎腳踏車用的，適合二至六歲的小朋友。公園原本是個滯洪池，地型下凹，形成一個碗公的樣子，且四周



的樹木很多，也有一個涼亭，可以遮蔭乘涼。公園設計了星際探險、隕石歷險、銀河冒險三個主題，讓小朋友可以騎自行車，或玩滑步車、滑板車，練習的同時宛如在太空漫遊。

米果沖繩飯糰

📍地址 | 新北市林口區三民路175巷2號1樓
☎電話 | 無

這是間小巧精緻的早餐店，空間不大，只安排十二個座位，讓客人用餐不會過於擁擠。靠窗的位置面對公共空間的庭院，早上來如果不怕曬，坐窗邊用餐是蠻愜意的。飯糰現點現做，因此我吃的炸蝦明太子豬肉玉子飯糰，可以吃到炸蝦的酥脆口感。飯糰有抹明太子醬，但味道被炸蝦蓋過去，反倒是飯糰裡的紫蘇葉香氣濃郁，讓味道多了一點層次。南瓜可樂餅意外好吃，外皮酥脆、內餡鬆軟，南瓜甜而不膩，滋味甚佳！



零浪費雜貨店

📍地址 | 新北市林口區文化三路一段191巷30號
☎電話 | 02-2600-2710

這是一間與合作社有相同理念的雜貨店，支持減塑、在意環保、重視資源再利用。店內有五穀雜糧、南北貨、辛香料、堅果、果乾、蔬果、友善環境的清潔

用品及生活用品。來這消費要自備容器，需要多少買多少，如果沒有帶容器來，店內也有已經做好清潔與消毒的玻璃瓶，免費供你使用，盡可能做到包裝零浪費，食材也不浪費的原則。



國家檔案館

📍地址 | 新北市林口區檔案館路1號
☎電話 | 02-8995-3700

「國家檔案館」的名字看起來嚴肅，實際上可以當一個景點來看待。它從今（2025）年9月2日開始試營運，所有展覽與體驗空間全面免費入場。首檔「重返1987—解嚴檔案」特展很值得一看，展覽中介紹了戒嚴時代的故事、讓全台灣人瘋狂沉迷的大家樂，還重現了看電影時得先起立唱國歌的場景。曾經歷過那個年代的朋友們，看了會讓過往回憶湧上心頭；沒經歷過的朋友看了展覽，也可一窺早年台灣的歷史風貌。



林口社區運動公園

📍地址 | 新北市林口區公園路192號
☎電話 | 無

林口社區運動公園又叫小熊公園，因為公園內有很多熊的圖騰而得名。這座公園是新北市所啟用的第十八座特色遊戲場。除了有小朋友最喜歡的磨石溜滑梯外，還有沙坑、鞦韆、攀爬架、攀岩塊等等，而且隨處都可以看見可愛的小熊造型出現在遊戲區，包括小熊的臉、小熊的熊掌，等著大小朋友們來捕捉牠們的身影。此外，場地內地坪的鋪材，除了人工草皮、沙子、軟鋪地坪外，還首次採用樹皮與木屑，讓小朋友在玩耍的同時，也可以接觸到大自然。



WALK IN-林口麗園店

📍地址 | 新北市林口區麗園路二巷55號
☎電話 | 02-2602-2736



WALK IN-林口麗園店的採光極佳，是一間很漂亮的餐廳，除了適合三五好友相約聚餐，二樓還有超大的空間，可提供八至卅位客人的獨立空間，最多可讓80位客人包場。我當天點的韓式烤肉飯套餐很

豐盛，小菜有胡麻菠菜、涼拌豌豆咖哩拌洋蔥、明太子玉子燒，還有一碗湯跟水果。豬肉烤得軟嫩適中，與小黃瓜、紅蘿蔔、豆芽菜配著吃，頗為爽口。甜點吃的是青提伯爵生乳酪，乳酪的奶香，搭配青葡萄的酸甜，完美的融合令人驚艷不已。餐廳戶外有一顆小楓樹，期待它在秋天變成美麗的楓紅，到時再來拜訪一次！

實用 × 簡約 × 永續 2025生活用品大賞預購

主婦聯盟合作社

安/心♥/生/活/家

「從餐桌到生活的永續選擇」



鍋具餐具
材質安心

MIT

台灣嚴選
生產製造



環保減塑
節能永續

預購時間 | 10/13 〇 ~ 11/01 六

取貨時間 | 12/01 〇 ~ 12/13 六



掃QRcode看更多

我們相信，美好日常始於餐桌的永續選擇。

嚴選台灣製造、安心材質的鍋具與餐具，

搭配天然好食材的溫暖料理，讓每一餐都吃得安心又暖心。

守護全家人安心生活，減少環境負擔，溫柔照顧地球健康。

站所新外送服務上線

幫你
送到家

