

綠主張

Issue No. 251

Jun. 2025

循環瓶器的生活提案

瓶到瓶的 最後一哩路

「不在田裡的看天田故事」
給孫女的無麩質蛋糕

「主婦聯盟基金會 × 合作社」
共名姊妹會的共織未來

「友善海洋永續上桌」
曼妮老師 & 認證水產上菜

24th 合作社感恩生日慶

【活動時間】即日起~7/6(日)

綠色消費讓世界更美好

合作社邁入第24週年，衷心感謝一路以來支持的社員及生產者，讓我們以綠色消費保護有限的資源，持續實踐計畫性消費、減少浪費、選擇對環境影響小的友善產品，讓地球有休養生息的空間，迎向下一個豐饒的未來。

海洋永續吃好魚 為海洋保育盡一份力



金鱒(銀鱒)

生長於水質良好的花蓮壽豐，天然湧泉養殖肉質厚實，魚刺不多



海水金目鱸魚

全程純海水低密度飼養，養殖期間無用藥，魚肉紮實Q彈

復興台灣呷好米 多吃一碗飯支持台灣好田



糙米／銀川

花蓮土生土長的高雄139號米，米粒短圓飽滿，口感Q軟有黏性



有機純米麵條／銀川

使用有機白米製作，無添加、無麩質，麵條米香醇厚，Q彈美味

驗證單位：采園生態驗證有限公司
證書字號：1-008-190901

惜食利用愛地球 華麗轉身美味上菜



茄汁虱目魚

使用合作社邱經堯飼養的虱目魚背肉，魚刺經處理後可食用，讓多刺的魚背肉也能不浪費。



善糧濃縮雞高湯

使用合作社善糧雞骨架、雞腳，慢火6小時熬煮，湯頭濃醇豐厚，營養不浪費。

一場不以產品銷售為目標的記者會



圖片來源：〈合作社推出全台首支rPET瓶 本土紅烏龍茶飲〉| 攝影／王永村

2025年五月下旬合作的大事，應該就是rPET茶飲的上架。合作社理事們、營運團隊，站所夥伴莫不為了這支茶飲多種忙碌。其一是合作社與姊妹會主婦聯盟環境保護基金會合辦的「循環瓶器的生活提案」記者會，與「瓶到瓶的最後一哩路」論壇，邀請到環境部長彭啟明出席，以及環境部資源循環署賴瑩瑩署長、衛福部食藥署的周珮如技正，還有我們長久以來的減塑夥伴，塑膠工業技術發展中心李宇立組長，一同討論擴大台灣再生塑料的可能性，以減少新塑料提煉製造。

也許有人會問：不喝手搖飲或瓶裝茶，不正是更好的減塑方式？的確減少一次性塑膠的使用是合作社的核心，但向業界提出以再生塑料替代新塑料的開發與使用，這樣更大規模的「源頭

減塑」方式，更是合作社期待發揮效用的。

時間拉回1998年6月5日「世界環境日」前，當時的主婦團隊經過許多溝通努力，開發出台灣第一支不漂白再生衛生紙，也是共同購買的第一支自有產品。廿七個年頭過去，改變的也許是部分團隊成員，不變的卻是關心環境議題、希望集聚眾人力量為整體環境盡一份心力，不以營利為目的。同時，我們也得到業界像是國內的瓶胚製造大廠宏全國際集團的協助，以及茗源食品工業股份有限公司特別空出產線時段來進行主婦聯盟這批不算大量的再生瓶茶飲填充。謝謝你們，和我們一起提供業界這個輕省新塑料使用的新方案。當然，如果可以，自己泡茶更好，這也是可以多方並進的減塑方案之一。

這個月除了再生塑料議題外，我們也將合作社三款擁有MSC標章的水產一次介紹給大家，並邀請社員們熟悉的曼妮老師利用三款水產料理，讓我們吃得美味，也吃得永續。這個月精彩的還有正當季的紅肉李、西瓜李等李子家族，享受這夏日的一期一會。社員熟悉的還有鰲鼓濕地，看天田的郭明賢大哥，只是這次他不在田裡，與我們聊聊看天田的無麩質烘焙品，及他對身邊人文事物的關懷。

《綠主張》六月一樣非常精彩，七月也將有很多好專題製作中。持續看見合作社珍貴的人、事、物，也期待與社員們的交會與交流，讓我們繼續走讀下去！

副總編輯

余明珠



更多友善環境的優質選擇

主婦聯盟合作社

綠主張

Issue No. 251 | Jun. 2025

Contents



國際合作社

北歐合作精神的啟蒙： 芬蘭 Pellervo 的故事

文／林邦文、張育章

06

專題報導

合作社推出 全台首支 rPET 瓶 本土紅烏龍茶飲

文／于有慧

07

專題報導

主婦聯盟 基金會 × 合作社 共名姊妹會的共織未來

文／潘嘉慧

10

來自現場

一年一果實 李子的收與藏

文／杜筠

13

產品平台

不在田裡的郭明賢 與他的無麩質蛋糕

文／王怡力

16

姊妹會連線

能源轉型合作路上 綠電合作社邁向十年 回顧與展望

文／江宜穎

20

聽醫生的話

從西醫切入、融會中醫 深入淺出談免疫

文／陳怡樺

22

生活食育

許海洋一個未來 就從你的選擇開始

文／蘇心薇

24

主婦食堂

六月國際海洋日 讓我們一起友善海洋、 永續上桌

文／蘇心薇

27

站所の散步

主婦聯盟三蘆站散步 漫步淡水河畔、走逛 碧華布街

文／陳建竹 佇點夥伴／黃秀燕、林佳蓉

30



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

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 6 月 / 251 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



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨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。

北歐合作精神的啟蒙： 芬蘭Pellervo 的故事



芬蘭合作社聯合會 Pellervo 旗下擁有出版公司，目前出版四種定期刊物，源源不絕地為合作社經營者、一般家庭、農林業者與園藝愛好者提供合作新知。（圖片來源：Pellervo官方網站）

想像一下，19世紀末的芬蘭，冬季嚴寒、大地被冰雪覆蓋，農民們在艱困的環境中掙扎求生。當時的芬蘭尚未獨立，是俄羅斯帝國的一部分，經濟落後，民生困苦。在這樣的背景下，一位名叫漢尼斯·蓋布哈德的學者，從歐洲考察歸來，帶回了一個改變芬蘭命運的種子——合作社的理念。

蓋布哈德看到丹麥和德國的農民們如何團結起來，共同購買農資、銷售產品，突破了貧困的命運。他堅信，這個模式能在芬蘭生根發芽。於是在1899年，他創立了Pellervo合作社中心，這個名字取自芬蘭神話中播種與豐收之神。

「團結就是力量」這簡單的理念在芬蘭找到了肥沃的土壤。在Pellervo的指導下，各地農民開始組織起來。有一個生動的例子：幾位酪農各自生產的奶油因規模小而賣不出好價錢，在Pellervo的幫助下，他們共同建立了合作乳品廠。這家名為Valio的小合作社，如今已成為芬蘭最大的乳品企業，產品遠銷全球。

Pellervo的工作不止於此。1901年，在他們的推動下，芬蘭通過了第一部《合作社法》。緊接著，第一家農村合作銀行成立了。當時，普通農民幾乎不可能從大銀行獲得貸款，合作銀行改變了這一局面，讓小農戶也能獲得發展資金。

1917年，芬蘭獨立後，國家百廢待興。正是這些已經成熟的合作組織，成為了國家重建的重要力量。隨著時間流逝，Pellervo引導的合作運動已經深入芬蘭社會的每個角落。

而有多深入呢？這裡有個驚人的數字：芬蘭只有550萬人口，卻有超過700萬人有合作社會員身份！平均每個芬蘭人都加入了至少一個合作社。從購物、銀行服務到醫療保險，合作社已成為芬蘭人日常生活的一部分。

然而，Pellervo的故事並非一帆風順。隨著全球化浪潮，一些合作社面臨激烈競爭；數位時代的到來，要求合作社必須創新轉型；年輕一代對合作理念的淡忘，都讓Pellervo擔憂。

但芬蘭人從不輕言放棄。Pellervo開始邀請年輕創業者參與，探索合作模式在數位經濟中的新可能；他們走進大學校園，向學生講述合作經濟的故事；他們甚至將目光投向國際，與世界各國分享芬蘭的經驗。

今天，當你漫步在赫爾辛基整潔的街道上，或許不會特別注意那些標有「S-market」和「OP Bank」的店鋪，但它們都是合作企業，都可以追溯到Pellervo播下的那顆種子。

從一個弱小民族的自救運動，到如今影響全球的經濟模式，Pellervo的故事告訴我們：當人們選擇合作而非競爭，選擇共享而非獨占，平凡的個體也能創造非凡的力量。這就是芬蘭Pellervo的故事，一個關於團結、智慧與韌性的北歐傳奇。綠

《一籃菜真心話》
Podcast每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



歷時三年，合作社將食品容器級再生塑料應用在茶飲瓶身，開發出新品。

合作社推出全台首支rPET瓶 本土紅烏龍茶飲

「責任消費與責任生產」是主婦聯盟合作社秉持的初衷，產品開發不只關注食安，更慎選包材；合作社不斷嘗試化廢為用，從2+5實驗到蔬果膜袋回收，探尋循環經濟的各種可能。

文字／于有慧(第九屆理事) 攝影／王永村 圖片提供／企畫部、博雅齋、吳蕙芬



來自博雅齋台東鹿野的紅烏龍茶。（圖片提供／博雅齋）

今年（2025）年5月，合作社推出台灣第一支瓶身添加30%再生塑料（rPET）的本土紅烏龍瓶裝茶，實踐減塑循環，也呼籲政府仿效歐盟、日本，規定食品容器需添加再生塑料，從源頭減塑。

在社員需求與環保之間尋找平衡

近年國人茶飲市場擴大，儘管社架上不乏茶葉、茶包等可沖泡產品，為滿足社員即飲需求，產

品部去（2024）年上架三款寶特瓶（PET瓶）本土紅茶，意外引發部分社員反彈。理事主席彭桂枝指出，並非鼓勵一次性瓶器產品，但在特殊狀況，社員確實有瓶裝茶飲需求，三款本土茶的利用狀況已予以證實。「家有青少年的父母會希望以合作社開發的優質即飲茶，讓孩子有機會戒掉手搖飲」。

將開發拉回到三年前，營運團隊展開中長期計畫進行社內包材盤點：新品開發或架上飲料有沒

有可能採用更環保包材？一開始評估玻璃瓶，接觸少數幾家洗瓶充填廠，或因產能吃緊，無法接



博雅齋的紅烏龍茶葉呈現半球狀。（圖片提供／博雅齋）



一般瓶裝茶飲大多使用碎茶煮製，博雅齋使用半球狀茶葉，飲料廠內資深的大哥大姐都稱讚這茶的品質。

合作社製作批次量小，幸好獲得茗源公司製程的支持與幫忙。



案；或若要另開產線，則需有大批次量支撐；加上回收玻璃再製碳排高，未必環保。也顧及飲品輕量化，產品部仍以國內最大宗、回收最完整的寶特瓶為優先考量。

消費力是不是足以轉換到對環境更好的包材。」負責專案的產品部品保課課長吳蕙芬說明，合作社不只開發好產品，也努力在減塑上創新。

導入綠色設計，串起循環經濟產業鏈

有了三支茶飲利用支持數據，產品部旋即著手開發自有品牌本土優質茶飲，鎖定幾次預購案中社員滿意度高的台東博雅齋紅烏龍為主原料，同步關注國內有關 rPET 再製食品容器具法規，「有了社員利用數據，才能評估社員

選定好茶，如何生產？一切從頭開始。首先，聯繫博雅齋瓶裝茶生產者茗源，了解生產自有品牌最少批次量及生產時間等相關問題。其次，尋找瓶器廠，食藥

署在 2022 年開放四家可以再生塑料再製食品容器廠商，吳蕙芬聯繫其中三家，都屬上游原料供應商，後來才輾轉認識中部一家頗具規模的飲料充填廠，能做添加 rPET 寶特瓶、瓶標，也能填充茶。

如何充？又是學問。原本想做 100%rPET 瓶飲，但冷充填每次製作量三萬箱，超過合作社能吸收的批次量；若是熱充填，製程瓶器經熱脹冷縮，可添加到最高的再生料比例為 30%，不會影響瓶器的耐用性與強度；因此，最終以添加 30%rPET 熱充填定案。

另也讓茶飲外瓶符合政府「綠色設計」獎勵，減課部分塑膠稅：目前環境部是鼓勵添加 25% 再生塑料，合作社選用更高標的 30%；瓶身輕量化，從一般的 28.5 公克降為 26.5 公克。小小改良，反映合作社對減廢減碳的大大努力。一連串的從無到有，因合作社製作批次量小，生產者原本無意願合作，經吳蕙芬及總

經理陳思維鍥而不捨溝通，才說服生產者點頭答應製作。十一個月內完成台灣第一支添加 rPET 的本土優質茶飲，1,880 箱，得來不易。

導入循環經濟，讓資源循環再生

合作社向來秉持減廢 3R 原則，減量 (reduce) 優先，必要的包材儘可能重複使用 (reuse)，一次性瓶器也多採單一材質，利於回收 (recycle)。儘管如此，在平衡食物不浪費、便利與環保之間，社內經常出現拉扯。不少社員要求裸菜，為珍惜食材，合作社選擇 PP 薄膜袋包裝，也與塑膠中心合作，實驗回收牛奶瓶、豆漿瓶，再製環保洗衣精瓶，去年推動回收蔬果膜袋再製托特包及文件夾，順應國際趨勢，不斷嘗試新的循環經濟可能。

關於「源頭」減塑，過去多主張「減少生產一次性包材」或「一次性包材退出市場」，隨著科技進展，不少國家倡議建立以「再利用」與「再生料」為核心的循環產業鏈，讓既有塑料在產業中多次循環、減少新塑料投入。以寶特瓶容器為例，「Bottle to Bottle」(瓶到瓶再生) 技術



營運團隊鍥而不捨的開發與聯繫，催生出台灣第一瓶食品容器級再生塑料茶飲。

(圖片提供／吳蕙芬)

成熟，部分國際大廠已投入生產瓶裝水或碳酸飲料，歐盟也規定食品接觸容器須使用至少 25% 再生塑料 (rPET)，並預計 2030 年提高至 50%。

台灣寶特瓶回收成績斐然，且回收品質高。目前環境部僅針對一般塑膠包裝、容器 (非食品接觸類)，提出 2025 年需添加再生料至 25%、2030 年至 30% 的規定，還可再提高作業標準。

國際趨勢、國內政策與行動都正朝向在產業升級與消費之間，建立良性循環的源頭減塑。

減量優先，循環並進理想與現實同步前進

2024 年，台灣製造超過五十億

支寶特瓶，若法規限制一次性飲料瓶使用 30%rPET，每年可少用約六至七萬噸新塑料，相當大安森林公園 142 天的碳吸收量。合作社超前政府，完成台灣第一支添加 rPET 茶飲瓶，「不敢說是最完美方案，只想拋磚引玉，讓大家知道，便利與永續並不對立。」理事主席彭桂枝說明這次開發紅烏龍瓶裝茶的意義，也期盼政府加快政策腳步，吸引更多業者加入。當然合作社在包材減廢的努力也不會就此打住，社內其他 PET 盒器，像小蕃茄盒、芽菜盒能否也導入 rPET？鋁塑袋有沒有可能也被推進循環鏈？

讓現有塑膠不再成為垃圾，能多次循環再生，是合作社未來規劃方向。綠



合作社2024年減塑成果

至2024年，合作社社員支持包裝改革件數超過88萬件，減少塑膠用量將近15,000公斤，相當於60萬個500cc塑膠瓶，堆疊高度約236座台北101。

- 塑膠膜袋，回收1,230公斤，相當於49,200個500cc塑膠瓶。
- 自備容器充填洗劑，2024年減少超過170公斤塑膠用量。相當於6,800個500cc塑膠瓶。
- 網袋回收，回收率55%以上，每月回收近3萬個塑膠網袋。



主婦聯盟 基金會 × 合作社 共名姊妹會的共織未來

6月16日是主婦聯盟合作社生日，本期《綠主張》邀請催生合作社的姊妹會，也是與我們共名的「主婦聯盟環境保護基金會」，一起聊聊從過去到未來，如何透過政策推動與實際行動，發揮社會影響力，實現環保目標，為下一代留下更美好的環境。以下，讓我們聽聽合作社彭桂枝理事主席與基金會林玉珮董事長的對談。

文字／潘嘉慧（北南分社社員代表） 攝影／王永村 圖片提供／企畫部



合作社落實網袋（左圖）以及蔬果膜袋（右圖）回收。



Q 提問：請問合作社與基金會一直以來對環境及環保議題上，如何合作交流？其具體成效及實例為何？

玉珮：基金會從關注生活環境出發，形成公共倡議與政策行動；合作社則將倡議落實成日常消費的選擇，以合作經濟力支持改善生活環境。

主婦聯盟環境保護基金會董事長林玉珮。



主婦聯盟於1998年共同開發出台灣第一卷「不漂白再生衛生紙」。

早期，雙方有很多共同成員，從倡議形成、傳遞與轉化成產品，很容易形成「我們想要的，我們就一起做出來」的合作驅動力，例如基金會消費會的媽媽們想要無鎘污染的米、無農藥殘留的葡萄，就找到志同道合的農友，發動共同購買來支持。為了保護河川，推動回收廢油製肥皂。基金會倡議保育森林，推動再生紙，綠主張更進一步開發出100%回收紙，不漂白的第一支再生衛生紙。主婦聯盟因為有基金會與合作社，才有辦法做出一個友善環境的循環經濟模式。

38年前，基金會前輩們在台大舟山社區推動資源回收，希望形成一個循環型社會。環保媽媽們力行源頭減量，並發動多起抗議行動，用廢棄物做成「自食惡果樹」、「保麗龍島」送到環保署，成功地促成《廢棄物清理法》相關法規的制修定。而循環經濟有各種可能性的開創，例如將食品級 rPET 添加到食品容器具，不只需要政府政策治理與支

持，也需要做教育，這也是我覺得未來基金會與合作社能夠一起努力的方向。

桂枝：回到以女性為主的組織特色，大家像是在共織一片網，而這片網是我們共同嚮往的未來。

基金會做議題倡議，但到合作社我們要把倡議的理念變成產品。比方說我們早年提倡化學農藥要減量，我們把它轉換成硝酸鹽減量。在每一個轉化的過程裏，必須要跟不同的人對話。對基金會來說，會想著這個對話的過程別人聽得懂嗎？對合作社來講，一定要讓產品是為認同組織價值的人可以使用的。所以我們都不斷地在磨練，也問自己，我們的理念是不是實際可行的？是不是指向共同嚮往的未來？

從基金會走到合作社，經歷一個理念被傳播過來、再被淬鍊與運用到開發產品，擴及到願意去支持這個產品的社員。我看到一連串轉化的過程，還蠻以自己是

認同基金會，與身為合作社社員的角色為榮。因為我們的倡議不是空口白說。

在資本主義社會下如何提供一個另類的選擇，這個另類選擇不只是一個空想，而是集結更多人，把事情變成可能，這是兩個組織可以一起發揮的特質，也是很寶貴的角色。



主婦聯盟生活消費合作社理事主席彭桂枝。

Q 提問：合作社與基金會兩者合作推動議題的優勢為何？

桂枝：我覺得兩方在合作上的優勢是，基金會做議題倡議，參與很多政府部門的研究會議或內部政策會，與合作社兩方資訊互通，可以互相借力使力。另外一個優勢，基金會有專責的人持續

在做倡議，才有辦法形成一個力道在政策上落實。當合作社要把概念轉成產品或服務的時候，前端需要有倡議和相關政策議題的研究，甚至是一個實驗過程。舉例來說，合作社在落實3R中的reuse（再利用），將網袋不斷回收再利用，或者是推動蔬果膜袋單一材質，政策面還是需要基金會的協助，才有辦法把影響力再擴大。



基金會、合作社，與無基改聯盟串連，我們也一起在無基改農區插牌，表達守護土地的決心。

玉珮：我一直很欣賞前輩黃利利為合作社畫的三個圓圈，透過共同購買集結社員及消費力，一邊支持社會運動，另一邊支持弱勢、協力社群。社員是合作社很珍貴、很有力的資本，當基金會要倡議一些議題的時候，就有社員一起出來推動。例如過去反核遊行時，合作社的社員會和基金會一起走向街頭；像無基改聯盟的串連，我們也一起在無基改農區插牌，表達守護土地的決心，並促成政策立法，確保學校午餐禁用基改食材；基金會推動再生能源公民電廠，催生台灣第一個綠電合作社，不少合作社社員出資又出力，而合作社把再生能源議題，在合作社的南倉以及未來北倉的屋頂實踐出來。我覺得這些就是女力、綠力和合作力三合一最好的展現與獨特優勢。

Q 提問：隨著時代變遷，除了現有的環境議題，未來兩個組織有什麼新的合作可能性？

玉珮：當合作社喊出要以站所為社區Hub，就需要能連結人事地產物、能對接在地的議題。基金會近年累積了一些相關經驗與know-how（知識技能），例如協助地方創生團隊透過食農教育整合關係人與資源，拓展共好的綠食圈，而台中分會與公老坪在地組織合作，並連結產官學多方力量，將一個廢棄的柑橘儲倉改造成再生能源自主的零廢棄循環中心，開始做民生廢棄物的細分類回收。其實合作社有些活躍的社員及農友，已在社區、在地方扮演轉型的帶領者，如果可以連結並支持他們，在地做出可行的永續發展模式，應該是可以預見的未來合作。

的未來合作。

桂枝：以基金會在台中公老坪的細分類回收站為例，一旦做細分類之後，才可以避免不對的材質走到不對的用途。我覺得這件事情真的是兩個姊妹會可以合作的地方，將這個觀念推廣下去，當細分類做完，接下來就是要推循環經濟，才會一步一步往下走。

玉珮：日本生活俱樂部生協透過組成地方協議會，將FEC(食物、能源、福祉)自給圈具體實踐。也許透過合作社與基金會建構地方協作機制，讓農友、社區組織、地方政府與企業共同合作，營造更好的生活環境，更有韌性地面對環境危機或氣候變遷，這個是我覺得未來兩個姊妹會，甚至加上綠電合作社等更多組織可以一起努力的。●

一年一果實 李子的收與藏

文字／杜筠 圖片提供／產品部、喻嘉璧、胡燕倫、何美欄

合作社農友胡燕倫的西瓜李，風味可以保證是十分足夠的。（圖片提供／產品部）

可以用抹刀舀來吃，可以用香檳杯來喝，亦可取代蕃茄做成湯品，與蔬菜和肉品一同燉煮。主婦聯盟生活消費合作社（以下簡稱合作社）的李子不只是當季一口食用，還可以加工製成果乾、果醬、釀酒、果醋以

及料理；供應合作社的西瓜李農友喻嘉璧，分享客人的回饋：把西瓜李拿去冷凍之後打成冰沙來喝！酸中帶甜的滋味，更是炎炎夏日的首選飲品，這個夏天，就從一口李子開始！

這些果農們 是李子背後的主角

供應給合作社的西瓜李有來自福壽山區的喻嘉璧、梨山區的胡燕倫，紅肉李則是來自南投仁愛曲冰部落的何美欄。其中，西瓜李屬於適合栽種於高冷地區的果樹，當初會開始種植，也是因為農業試驗所推薦它具備良好的抗病性，便開始種植。

回憶起什麼時候開始務農，喻嘉璧大哥說：「好久囉！大概從921之前就開始了！」（算起來大約有廿六年之久），他除了六、七月結果的西瓜李，也在十一、二月的時候提供蜜蘋果給合作社；務農資歷超過二十年的胡燕倫，除了西瓜李，也種植雪梨、青蘋果、酸梨，產季錯開，



何美欄供應合作社的紅肉李，可以加工製成「紅肉李酒」。（圖片提供／產品部）



1



2



3

- 1 供應合作社紅肉李的何美欄。(圖片提供／產品部)
- 2 喻大哥冬季供應合作社蜜蘋果，夏季則供應西瓜李。(圖片提供／喻嘉璧)
- 3 供應合作社西瓜李的胡燕倫。(圖片提供／胡燕倫)

在不同的季節農忙於不同的果園；何美欄則是在七年前決定返鄉投入養雞事業，選定部落裡的紅肉李果園，在果園裡低密度放養土雞，雞兒們是她的員工，專門做除草管理，是實實在在的「有雞果園」，到了五月，紅肉李樹的果實也從青綠染上一層紅暈，悄悄預告產季的來臨。邊挑邊摘，雞群則在一旁悠哉踱步，偶爾撿食落果，這就是少了除草劑，多了自然生態的果園。

成果來自農友一年四季的照顧與等待。從除草、修枝、疏果、套袋到收成，以及後續的分級及包裝，每一個步驟都不能馬虎。不管是烈日當空的夏日，或是寒流席捲的早晨，果農們仍然是每天到田裡巡視。從產地到餐桌的過程，或許不被看見，但默默

地，有一群人在努力的耕耘著。當打開包裝之時，不只是水果，是一年的辛勞，是土地的滋味。

一點酸、一點甜 還有順應自然的味道

談到今年西瓜李的栽種狀況，福壽山產區的喻嘉璧大哥表示氣候影響不大，說著他的西瓜李：「六分甜四分酸，連皮一起吃」，聽得腦中不斷浮現望「李」止渴的垂涎感；燕倫則說，西瓜李在開花期遇雨無法完全授粉，因此今年產量減少，個性開朗且只要天還沒塌下來都不怕的她，強調適應自然，宗旨在於提供乾淨的物產給消費者，而她也很有自信，自家李子的風味是非常足夠的；何美欄則是因為果樹管理上的需求，在今年度修剪枝條，為

明年留養，期許果粒可以大一些，因此今年度的產量也不多。

李子的外觀上，除了在田間已做部分篩選的管理，採收後出貨前也都會經過挑選再送至消費者的手中。而風味上，這些果農們則提供了一整年努力的味道，有酸也有甜。且放著放著的西瓜李，也會產生變化，果皮會開始變薄、酸度也逐漸降低。這就是果子最原本的味道，也是大自然用一整年的時間和大家說的話。

美味李子產季短、 別錯過

西瓜李的產季從每年六月底開始，產期大約十五到二十天，對果農們來說，是繁忙、也是值得期待的時刻。福壽山產區的喻嘉

【合作社李子新農友——黃靜婷介紹】

文字／余明珠 攝影／王永村

前往新李子農友黃靜婷的果園前，產品部同事給的路線目的地是一個停車場，還說這已經是離果園最近的定位點。探訪那天，山上間歇下著雨，到停車場後靜婷姊與負責照料果園的大哥已經在停車場等我們，接著是一路感受大湖地區的盆地地形，車子不斷地爬坡上升，隨著越來越多樹木、桂竹林，車子爬坡越益吃力，十多分鐘後才到達位於海拔 850 公尺的果園。馬拉邦山、大湖地區濕度高、



靜婷姊山上果園結實纍纍的紅肉李樹。

日夜溫差大，加上山區水源純淨，造就了水果好吃的秘訣。

靜婷姊說平時工作都穿釘鞋，直接上下各階平台，今天則是怕我們滑倒，帶著我們繞路走。早先在台北教育單位工作的她，退休後找了離東勢老家近的土地，參加了非常多農業課程與實際耕作，當起了農夫，至今已經七、八年。前幾年栽種有機草莓，但草莓的照料需要花費非常多時間，近幾年改做李子。園內大多為外皮帶點紫紅色的紅肉李，僅有廿顆西瓜李，以及兩顆桃接李。李子樹是前地主留下大約有廿多年樹齡的老欖，她接手後不施化學肥料與藥劑，僅用蘇力菌進行生物防治。

我們到訪的時候果園正在進行疏果工作。今年因為開花期較晚，預



計五月下旬可以開始供果，李子樹可以供果的時間點相當短，大概僅有一個月時間，供果至六月底。問及靜婷姊這幾年農作最大的收穫，她說以前爬園內平台，爬到第三層就會喘，現在則是在園內五、六層平台上上下下都沒問題，體力比她身旁好姊妹們要好上許多。靜婷姊說：從事有機耕作真的令人心靈充實愉快，尤其辛苦栽種的有機果實獲得好友們的肯定，那種幸福感更是無可言喻！

【合作社當季好果品：西瓜李及紅肉李介紹】



(圖片提供／產品部)

西瓜李

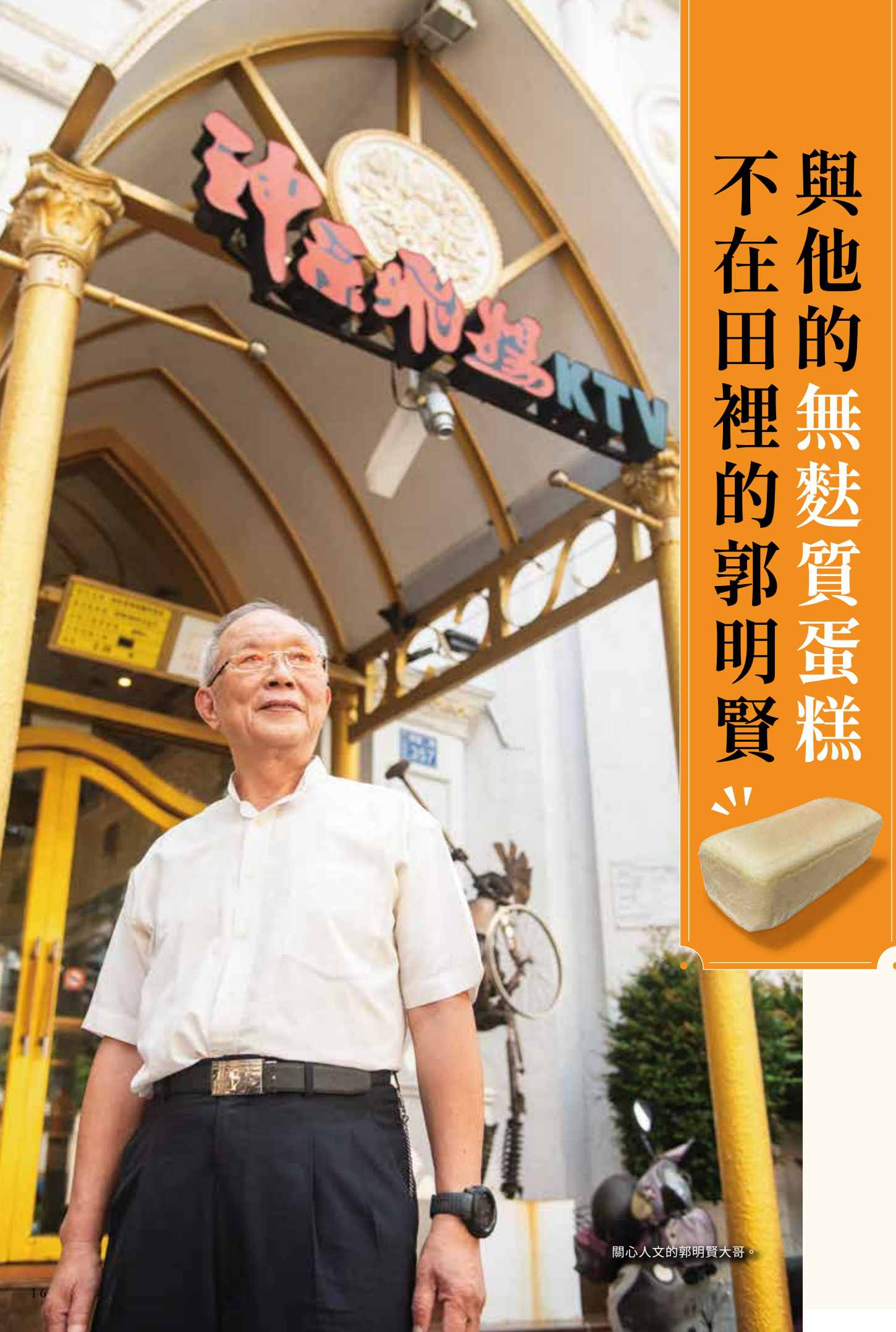
西瓜李外觀為酒紅色，果粒渾圓表皮光澤，採收時果皮上帶有果粉，合作社農友全年不施用藥劑，少量施用有機肥，滋味豐富多汁，果皮略帶酸甜，果肉深紅色完全不酸且帶有西瓜香氣，故名西瓜李。鮮果食用口感爽脆多汁，可直接食用亦可放冰箱冷藏待後熟，等果皮變薄酸度降低。是唯一在高海拔方能種植的李子品種。

紅肉李

紅肉李具後熟特性，剛採收時果皮呈紫色，此時口感較脆且帶有酸甜味，隨放置時間延長，果肉酸度會逐漸降低，風味更加甜美濃郁。社員收到時，可篩選以軟熟的果實先食用，其他較硬脆的果實可放置室溫下後熟，待果肉偏軟後再食用。果實若已後熟完成，亦可置於冰箱內冷藏保存。但若是做加工（如製作成酒醋或醃漬類）則不受上述所限，反而轉色好即可製作，果肉硬脆時做加工最佳。



(圖片提供／何美欄)



關心人文的郭明賢大哥。

糙米做出來的蛋糕你吃過嗎？今年母親節預購的新品項鰲鼓濕地毛豆蛋糕就是其中之一，無麩質而且口感滑順，有豆香也能吃到毛豆顆粒，如果來不及預購，就用週預訂試試令人驚艷的糙米蛋糕吧！

文字／王怡力 攝影／黃名毅 圖片提供／企畫部



左為管理烘焙坊的大仁哥，右為郭明賢大哥。

為了落實計畫性消費，主婦聯盟合作社從 2015 年的母親節開始實施提早兩個月的節慶預購，也是首次和看天田合作推出不含麵粉的糙米蛋糕，看天田因認同合作社理念而參與共同購買已經十年，至今仍然堅持產品不花俏不華麗，確保低溫烘焙、原料來源透明，目前在社內採用週預訂及節慶預購的方式，讓社員能夠吃到最新鮮的蛋糕。

由田間到烤箱

看天田的產品強調溫度必須保持在 130 度以下，因為超過這個溫度就容易產生丙烯醯胺，所以不管是原料的七日低溫烘乾，或

是糙米蛋糕的低溫烘焙，都需要延長加熱時間，採訪當日示範的糙米輕乳酪蛋糕在烤箱中烘烤一個小時才出爐，在這期間還得細心照看溫度，加上翻轉方向及調換位置，確保熟透上色，出爐後馬上脫膜，以免蛋糕內縮出現腰身，比起一般烘焙坊的工序更為繁複。

管理烘焙坊的大仁哥說自己也想過要開發新口味的蛋糕，像市售加水果或其他香氣之類的糕點，不過在與郭大哥討論及認真思考後決定放棄使用沒把握的原料，尤其是看天田的原料一向確知來源，東石鰲鼓濕地種植的黑豆和糙米，有機檸檬、友善雞

蛋，有了這些純淨的產品原料，才生產出看天田特有的糙米蛋糕。像是今年母親節預購推出的毛豆蛋糕，就花了兩年多的時間開發，除了蛋糕的口感，還要考量社員對產品品相的接受度，大仁哥在每個產品的開發期程中，都是一再一再的實驗測試，經過無數次的失敗與改良，才能讓口感與賣相符合大眾。

大仁哥原本是烘焙門外漢，但對美味又安全的食物非常執著，又因為他是個具有研究精神的創造者，所以郭大哥也放心的把看天田烘焙坊交給他管理，傳承對食材及製程的要求，如此才能將看天田的精神持續經營下去。



看天田的產品強調溫度必須保持在130度以下，因此低溫烘乾原料，蛋糕也採低溫烘焙，都需要延長加熱時間，比一般烘焙工序更繁複。

看天田除了烘焙坊外，位在東石鰲鼓濕地的23公頃田區，其實也生產合作社的蔬菜，春作時種植毛豆，種植範圍大約占全田區的百分之八十，但是今年年初雨水多，種毛豆的時間點晚了，因此採收的時間也相對較晚。下半年則是種植洋蔥、紅蘿蔔等生鮮蔬菜，還有四季都可種植的玉米筍，這些農產品通通都能在合作社看到。

為了全食物利用，看天田也與合作社一起開發蘿蔔葉水餃，這原本就是農家常見的料理，經過合作社的上架推廣，更能彰顯農人對食物的珍惜與利用。近年來天氣狀況影響種植時間，也讓農作物產生較多的格外品，看天田的格外品會基於不浪費的原則製成加工品，例如以往社內的紅蘿蔔汁，或是乾燥紅蘿蔔片。而黑豆蛋糕中用來防止蛋糕

塌陷的，則是以蛋殼洗淨烘烤磨碎後，加上檸檬汁產生的氣泡支撐，用最自然的方法，做出細膩的成品。

基於真理的堅持

郭大哥對社會議題十分關懷，他在訪談中侃侃而談參與的原住民文化保存，例如西拉雅語的復育及達悟族的文化保存。由於西



KTV供應熱炒在當地相當知名。食材多為在地友善農作食材。圖為熱炒塔香野生赤嘴，野生赤嘴來自東石。

「有一工，越頭轉來看咱行過的路，咱到底做過啥。」

拉雅語在19世紀後已歸類為死語，郭大哥驕傲的說：「經過近三十年來的努力，目前西拉雅語的狀態已是復振中。」在歷史上，幾乎沒有語言復育的例子，但族人們不僅已編撰超過三千個字彙的書籍，也逐漸開展教學，讓族人們把西拉雅語說回來。

郭大哥在追尋自己「究竟是誰」的過程中，認同了自己身為西拉雅人的血統，對於西拉雅文化的消逝，他體會到保留傳統文化的重要性，並持續協助西拉雅文化協會的行動。而且在接觸達悟族文化後，他也開始支持達悟族的文化傳承，這就是為何神采飛揚KTV的大廳中有一艘Tatala（蘭嶼的拼板舟）的原因，這艘Tatala是單人座，以往蘭嶼的傳統是舊船老舊時，就會打造新的Tatala，並將舊船破壞，但此艘船得到造船者Syapen Sorong及家屬的同意，完整保留在神采飛揚大廳展出。

郭大哥與達悟族人的友誼不只如此，他在高雄設有達悟族南部服務中心，讓蘭嶼的達悟族人不管是就醫、辦事，只要有需求都能尋求協助，也聯繫了在南部工作、就學的達悟族人之間的感情。

另外，郭大哥也關懷各種議題，農地農用、廢核、婚姻平權、光電等，他認為太陽能板



社員較熟悉郭大哥農友身份。(圖片提供／企畫部)

不應放置在可耕作的土地上；核能產生的廢料影響的是未來數個世代；結婚應該是自由的選擇。這些關懷都是基於他心中的「真理」，他不批判別人的行為，但自己支持KTV中的員工美美的扮裝參與高雄同志遊行；或者在前年的台糖東石港墘農場砍樹種電計畫，郭大哥邀集長期關注環保、綠能的伙伴一起發聲，反對台糖將已滿二十年的平地造林區改為建置光電場。

在鰲鼓濕地與高雄兩頭來回奔

波的郭大哥，經常用實際行動支持在地，像是直接在東石購買KTV需要的海鮮食材，或者有剝花生這樣非體力勞動的工作，也會請社區中的老人家協助，讓老人家可以出門聚在一起說說話並且創造生產力，這也是他對社會議題的關懷層面。每回見到郭大哥親切的待人接物，聽他述說對環境的關懷，看見他踏進農田裡的真心笑容，都讓我們被他的熱忱折服，更能理解看天田這個品牌的初心。**綠**



採訪過程可見郭大哥與工作團隊夥伴的深厚情誼。

能源轉型合作路上 綠電合作社邁向十年回顧與展望

文字、圖片提供／江宜穎

十年前有一群女性，著手籌辦台灣第一家能源合作社，她們既非能源專家也不是資本家，卻不斷進修學習，尋找資源，這就是「綠主張綠電合作社」的起源。從名稱就可以知道，綠主張綠電合作社與主婦聯盟合作社是關係緊密的姊妹社，不但互為法人社員，同時社員的組成有近八成重疊。種種歷程並非偶然，而是對於同一個理念的堅持。

為了孩子，不要核子

2011年3月11日東日本大地震，緊接著福島核災爆發，牽動著世界各國緊繃的神經。在距離福島2200公里外、海域相連的台灣，長期參與反核運動的主婦聯盟生活消費合作社與主婦聯盟

環境保護基金會，自然無法置身事外，紛紛展開比以往更為深入的能源議題工作小組。

經過三年密集的反核行動及辦理能源教育，2014年在台灣舉辦「台日韓姊妹社交流會」的「FEC生活自給圈論壇」，將發展「FEC自給圈」(Food, Energy, Care)列為中長期目標。並於2015年開始研議綠能事業之展開，組隊赴日學習公民電廠運作。終於在2016年10月成立全國第一家能源合作社——綠主張綠電生產合作社，展開公民以合作力量參與能源轉型的第一步。

合作力量實現 小屋頂的太陽夢

夢想的種子萌芽，創始的社員

七十七人，憑著一股信念，集資一百多萬就開始了合作發綠電的事業，想法很簡單：招募社員並集資、建置屋頂型太陽能電廠、賣給台電獲得售電收益、繼續推廣並開發更多公民電廠……然而在理想與現實的碰撞下，各種挑



綠能教育展覽活動。



環境部屋頂「天空11號」參訪。



名豐豆腐「天空10號」導覽。

戰陸續現形，包括專業技術與知識的不足、資金壓力、維運成本及推廣的人力籌措等等。

在社員及理監事的合作下，募集更多認同理念的人加入，提供屋頂、挹注股金，組織得以慢慢成長。現在社員人數接近四百人，累積股金超過兩千八百萬，在全國各地共建置十二座公民電廠，裝置容量達1,210 kWp¹。這些案場有私人住宅、公家機關、教會、醫院、學校、育幼院、電子工廠、食品廠等，即使是小小的屋頂，都能為台灣的綠能帶來貢獻。

永續家園願景： FEC 自給圈

不同於企業投資綠能的思維，綠電合作社的公民電廠更重視與屋頂提供者的夥伴關係，呼應FEC自給圈的願景，在產生綠電的同時，也能展現永續生活的各種面貌，一步步實現成立之初的理想雛型。例如在主婦聯盟合

作社的生產者——名豐豆腐廠屋頂建置的「天空10號」公民電廠，由於黃老闆大力支持，提供工廠屋頂，使「天空10號」得以在2021年完工發電，裝置容量31.85 kWp，每年約可產生三萬多度綠電。並且透過合作教育活動，讓社員親身了解，原來都會區的小工廠，也能結合綠色能源，成為友善飲食和綠色能源的最佳示範，也就是F和E目標。因此我們也期待更多生產者能加入綠能產消者（Prosumer）²的行列。

2023年綠電合作社成功插旗在花蓮，透過社員增資，建置了門諾醫院總院的「天空15號」公民電廠，在夏季有很好的發電表現，為醫院房舍帶來明顯的降溫效益，售電的租金回饋也能挹注社區醫療照護工作。與長期關懷民眾身心健康的醫療企業合作，兼顧綠能發展與實踐企業社會責任，也達成FEC自給圈中E和C的目標。

十年目標：穩健運作 邁向經濟規模

綠能發展初期需要龐大的資金投入，逐年以售電收益慢慢回收，使財務狀況漸漸穩定。綠主張綠電合作社接下來的目標是：達成2,000 kWp裝置容量的經濟規模，並穩健運作、創造結餘，達到合作社自立運作的目標。發展策略上，需要提高自有資金比例、降低銀行貸款的利息壓力，才能更順暢的往目標規模邁進。

從籌備工作到現在已經邁入第十年，2025年剛好也是聯合國訂定的第二個國際合作社年，台灣現在共有七個能源合作社，以不同的規模運作，共同為發展綠能努力。也希望更多人能夠加入合作發綠電的行列，為台灣的能源轉型之路注入新的活力。●綠

門諾醫院「天空15號」
介紹及建置過程短片



成立大會社員大合照。

註

¹ kWp（峰瓦）：為太陽光電發電系統設置容量計算單位。

² Prosumer：意指生產者（producer）即是消費者（consumer），兩者合一的身分。

✦ 從西醫切入、融會中醫

深入淺出 談免疫

文字／陳怡樺 圖片提供／海安站、freepik



「小末醫師」陳沛涵醫師以「中西醫角度談免疫」為題演講，從中西醫角度層層剖析日常保健觀念。（圖片提供／海安站）

當病毒不斷變異，或季節交替，天氣陰晴不定，如何提升自身免疫力，避免病毒入侵呢？2025年的春分這天，海安站地區營運委員會邀請本末中醫診所院長——「小末醫師」陳沛涵醫師以「中西醫角度談免疫」為題演講，從中西醫角度層層剖析日常保健觀念。

「雖然免疫是西醫的概念，但其實中西醫很多概念都可結合。」擁有中西醫雙執照，陳沛涵醫師給「免疫」的定義是「免除疫病」，面對各種疫病，免疫系統擁有分辨敵我的能力，用以自我保護、抵抗敵人。免疫系統會驅逐、吞噬、消滅與健康細胞不同的物質，當免疫系統平衡時，人是健康的。

「分辨敵我是免疫細胞最重要的任務。」陳沛涵醫師解釋，人體的免疫細胞分為兩大系統，一是吞噬細胞，不針對特定物質作用，來者為敵即吞滅；另一種是淋巴細胞，其中大淋巴球負責第一時間解決入侵人體的病毒，小淋巴球則分泌抗體負責針對細菌。所有免疫細胞皆由骨髓幹細胞轉化製成，淋巴細胞主要駐紮在淋巴結和脾臟，當血液循環經過淋巴結及脾臟時，就像例行的

巡邏，會過濾、攔截或消滅外敵，吞噬細胞則是存於血液裡，隨著循環全身巡邏，以期在第一時間吞殺外敵。

針對常聽到的細菌和病毒，陳沛涵醫師補充，病毒僅是一串核酸分子，並非完整生物，無法自主存活，一旦進入人體，必須想辦法侵入健康細胞才能存活；細菌則是完整的生物，當細菌進入人體，不必侵入細胞，存在血液裡便可自主存活。細菌適合生存在潮濕的環境，病毒則喜歡乾燥的環境，因此，身體太乾燥的人有較大機會感染病毒，包括常見的流感病毒、新冠病毒、腸病毒等。

情緒平穩、流汗適度 保健康

中醫將全身分為肝、心、脾、肺、腎五大藏象系統。「把脈時，常有患者問：我的肝臟怎麼樣？中醫師回答的是肝系統狀況，並不是只針對肝臟本身做判斷，其他臟腑也相同；這是中西醫的觀念轉換時，容易誤解的地方。」陳沛涵醫師強調。



大汗傷心，任何時候的流汗都要適度，身體發熱、微有薄汗、衣服略潮即可。

中醫如何看待免疫系統呢？陳沛涵醫師說明，淋巴球駐紮在淋巴結，而淋巴結主要分佈在身體兩側，與位於身體兩側的中醫膽經走向相似，肝膽相隨，因此淋巴結屬中醫的肝系統。

日常如何保養肝系統？「曾有患者動怒罵完小孩後，出現淋巴結腫大，前來看診。」陳沛涵醫師說，肝主情緒，如肝氣鬱結會鬱悶，肝火過亢會易怒等，維持情緒平穩是保養肝系統的重要方式之一。「閉目則血歸於肝，養肝要好好休息。」陳沛涵醫師說明，休息不一定是睡覺，閉目休息則可養肝，是修復肝系統的方法之一。



適量喝水是保養肺系統的方式之一。

查巡所有過經脾臟的血液的生理行為。」中醫的脾系統也涵蓋消化系統，消化系統的好壞，和食物吃得對不對，會直接影響免疫細胞的生成。陳沛涵醫師說明，所有細胞的細胞膜都是由膽固醇、卵磷脂、蛋白質等成分組成，免疫細胞也是，而淋巴球上的抗體也屬蛋白質，當蛋白質攝取不足，身體就無法製造足夠的免疫細胞和抗體。

「中醫強調食飲有節，節是節制且有度，該吃什麼，要吃多少，人體都有一定的需求，不是吃飽就好或有吃就好。」陳沛涵醫師指出，根據人體所需，一餐比例建議為白米飯佔一半，另一半則是肉加菜，肉要比菜多，此與主流的「菜比肉多，肉比飯多」正好相反。此外，「思慮傷脾」，她談到，愛操煩多慮的人容易出現胃腸功能障礙，所以吃飯應要專心。

「中醫講肺主氣，而免疫細胞需要足夠氧氣使之活躍，此與肺主氣且主掌呼吸系統相呼應。」陳沛涵醫師說明，當病原體還在體表尚未侵入血液時，不論是吸入有病毒的空氣，或病毒停留在黏膜或皮表等，免疫系統都有

機會初步排除，例如打噴嚏或咳嗽等，屬西醫觀念的「第一道屏障」，也相應中醫「肺主皮毛」的概念。

如何保養肺的系統？陳沛涵醫師說，肺主氣，任何讓身體缺氧的行為都會傷害肺系統，如長期抽煙、喝酒、熬夜、大量流汗或大量說話等都容易造成身體缺氧。「中醫說肺屬嬌臟，既怕水過多，又怕水不夠，適量喝水是保養肺系統的方式之一。」她建議，應經常補充水分且攝取總量要足，最好喝到入馬桶內的小便顏色呈現若有似無的黃色，若小便呈現明顯的黃色，表示水分攝取不足，另外，小便次數若不含夜尿，女性每天需達六至八次，男性則為五至六次。

「中醫說腎主髓，呼應所有免疫細胞均來自於骨髓。」陳沛涵醫師說，腎系統要回藏能量，最重要的是晚上十一點到凌晨三點的熟睡，因此減少晚上活動，早點入睡，對保養腎系統來說非常重要。

「食飲有節，起居有常，不妄作勞。」「志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。」陳沛涵醫師以《黃帝內經》兩段話總結日常保養的中醫心法，希望大家在生活中實踐中醫健康之道。錄

「免疫細胞在血管、淋巴管流動，中醫講的心主血脈，血脈即包含血管及淋巴管。」陳沛涵醫師解釋，在中醫系統裡，心屬火，而火怕冷，飲食穿著不要貪涼是養護心系統的重要方法之一。所謂「汗為心之液」，她說明，大汗傷心，任何時候的流汗都要適度，身體發熱、微有薄汗、衣服略潮即可，亦即「溫衣不濕」，如此較不會傷害到心系統。

吃對睡好水喝夠 有健康

「中醫謂：脾統血，即涵蓋西醫說的，淋巴球駐紮於脾臟，以

「小末醫師」陳沛涵醫師

- 現任本末中醫診所院長
- 中西醫雙執照醫師
- 中國醫藥大學中醫系畢業
- 中醫與西醫醫學士學位
- 「本末中醫」粉絲專頁創辦人及唯一編輯
- 著有《大氣中醫》



「本末中醫」
粉絲專頁

許海洋一個未來 就從你的選擇開始

今日海洋正面臨前所未有的壓力，如果你也希望海洋能永續，氣候生態能不繼續惡化，那麼，在日常消費中多一份留心，你就能為海洋盡一份力量。

文字／蘇心薇 攝影／黃名毅 圖片提供／企畫部、freepik

不知社員是否注意到，近年合作社水產品多了一款阿拉斯加野生秋鮭，外包裝上還貼有一個藍色標章，寫著 MSC。所謂的 MSC 是 MARINE STEWARDSHIP COUNCIL（海洋管理委員會）的縮寫，其認證核心在於三大原則：可持續漁業、有效的漁業管理和海洋生態系統的保護。目前這個標章是全球最受認可的永續水產品驗證標章之一。

隨著海洋生態被破壞，全球漁獲量也在逐年減少中，此刻，維護海洋資源恢復海洋生態實在刻不容緩。一直致力於環境永續的合作社，持續走在永續的道路上，不斷引進符合環境永續的產

品，為落實「用消費改變世界」理念努力著。然而海洋議題幅員廣大：海洋保護、海廢污染、漁業捕撈、食魚教育等都有值得關注之處，身為消費者的我們若沒有相關專業知識或引導，常常落入生態殺手而不自知。而今，有一個認證標章提供我們購買參考，實在是一大簡易指標。

原來如此！ MSC 水產品專人解說

鮭魚是國人喜歡的食用魚種，除了富含 Omega-3 脂肪酸，其橘紅討喜的魚身顏色也深深植入一般人印象中。阿拉斯加是鮭魚的重要產區，野生鮭魚在天然環境中按其溯洄洄游天性自然成

長，身上色澤也隨著每條鮭魚吃食狀況不同而深淺不一，但活動量大的野生鮭魚肉質緊緻、油脂適中，對海洋生態的調節也有莫大的貢獻。

供應合作社阿拉斯加野生秋鮭的元家企業是台灣最大的水產品供應商，品保部經理陳冠丞表示，元家企業大約是在 2017 年便朝 ESG 企業社會責任方向前進，其中就包括開始推行 MSC 標章。但國內一開始對於 MSC 標章水產品的需求是外商占比偏高，如美式賣場的圓鱈（南極犬牙魚）；或者瑞典家居品牌銷售的 ASC¹ 標章認證的鮭魚。

雖然 MSC 認證標章的水產品

海洋議題幅員廣大，海洋保護、海廢污染、漁業捕撈、食魚教育等都有值得關注之處。
(圖片提供／freepik網站)

主婦聯盟合作社MSC認證水產品 新鮮好滋味！

目前合作社有哪些MSC標章的水產品呢？

(文、圖提供／企畫部)

◆野生秋鮭輪切（元家）

來自阿拉斯加的嚴選野生鮭魚，受到良好漁業管控保護資源。野生鮭魚肉質較養殖鮭魚結實，含脂量也較低，有優質脂肪酸 Omega-3。肉色偏向粉橘色，風味細緻。非常適合做煙燻鮭魚、油煎、切塊燉煮、烤熟後拌沙拉一同食用都很好吃。



◆日本生干貝—3S（元家）

指定北海道海域生產的生干貝，風味特別鮮美。日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。通過重金屬與輻射檢測符合台灣規範，取得MSC永續漁業認證。



◆馬舌鰈（扁鱈）—有肚洞（鑫溶）

嚴選優質格陵蘭野生扁鱈，肉質細嫩且刺少。漁法為延繩釣，且具備良好漁業管理。包冰使用水為一般自來水。適合香煎、清蒸料理。



社員現身說法 愛海洋兼顧美味

至於擁有 MSC 認證標章的水產品和一般同類型的水產品在食用上會不會有所差異？六月因應國際海洋日，《綠主張》邀請台南分社社員曼妮老師為大家示範烹飪。老師分享：外觀上，養殖鮭魚呈現亮橘色，野生則因為捕

食大自然中的生物而略偏紅；油脂上，野生因活動量大不易生成脂肪，不似養殖的豐厚，當然口感上也相對的緊緻。

發想鮭魚料理時，曼妮老師一開始便朝向補油的概念前進，並以法式手法熬煮檸檬鮮奶油醬汁，透過細緻的濃稠醬汁包裹魚身，使得口感上既有油脂的滑嫩



MSC認證標章。

又有緊緻肉質的咬勁，兩種享受一次到位，簡直完美。

選用 MSC 認證標章水產品誠然重要，然而不可諱言的是，數據顯示出，從 1980 年養殖業僅佔食魚量的 20%，到 2015 年養殖業激增至 50%，這個現象凸顯出海洋資源快速枯竭的情況。固然養殖業成為吃魚的另一個管道，但養殖業也同樣面臨到生態問題，像是高密度養殖、寄生蟲感染，或是抽取地下水等，所以透過認證標章為消費者把關也顯得同等重要。

支持認證水產品 食用一條健康又永續的魚

除了 MSC，BAP² 也是全球知名且廣泛的水產品驗證之一，強調層面包括食品安全、社會責任、環境保護、動物健康福利與可追溯性等，稽核項目共 186 個，合作社生產者「鰻鄉企業社」是台灣通過 BAP 認證的少數養殖業者之一。

就一個消費者的角度來說，曼妮老師認為：「我們不迷信大型魚類，適量吃、分散吃最重

要。」確實，大型魚類多半屬於食物鏈頂端，族群數相對來說是較少的，重金屬殘留疑慮也更高。因此，適量吃分散吃絕對是聰明的抉擇。

食用一條對人類健康有益、與生態和諧共存的魚是一件很棒的事，如果再加上專業機構的標章認證，消費者就能依循責任指引吃魚，並透過消費力量促成漁業的責任捕撈，那麼永續海洋就不會遙不可及，而是每一個當下都能涓滴成河的綠色實踐。^綠

註

¹ ASC 是水產養殖管理委員會（Aquaculture Stewardship Council）的縮寫。與 MSC 標章有聯合稽核的合作。旨在鼓勵更多企業參與良性水產養殖生產。

² BAP 標籤，為由全球水產養殖聯盟（Global Aquaculture Alliance，GAA）制定及協調的最佳水產養殖規範（Best Aquaculture Practices，BAP）。要獲得 BAP 認證，須符合負責任水產養殖元素，包括有關環境保護、社會責任、食品安全、動物權益及可追溯來源的規定才能獲得 BAP 標籤。



- 外觀上，野生鮭魚因為捕食大自然中的生物而略偏紅；而油脂上，則因活動量大不易生成脂肪，雖不似養殖的豐厚，但口感上也相對的緊緻。
- 曼妮老師利用合作社 MSC 認證水產品野生秋鮭輪切，以法式手法熬煮檸檬鮮奶油醬汁，透過細緻的濃稠醬汁包裹魚身，使得口感上既有油脂的滑嫩又有緊緻肉質的咬勁。
- 台南分社社員曼妮老師，依自己豐富的料理經驗，分享使用合作社 MSC 水產品的看法。



六月國際海洋日 讓我們一起 友善海洋、 永續上桌

大海的富饒滋養人類身心靈，海風習習，波光律動，潮汐往來，涵養多少詩意情懷與開啟多少浪漫想像。達悟海洋作家夏曼·藍波安就曾說過：「我願是那片海洋的魚鱗」對海洋的深情與敬畏不言而喻。萬物平等，海洋資源也並非不虞匱乏，永續環境才有未來。採用野生鮭魚，讓其成長過程符合洄游天性，善待經濟動物並選擇責任漁業捕撈，才能留住這片美麗的、生態多樣的海洋。

文字／蘇心薇 攝影／黃名毅 食譜設計者／台南分社台南站社員·曼妮

《島嶼的耳語》 澎湖海菜干貝昆布湯

台灣位處生物多樣的亞熱帶海域，沿岸海岸魚種數量約佔全球的一成，是魚種富饒之地。受到海洋豐沛的饋贈，隨時想來一桌海鮮大餐絕對不是難事，更別說餐桌水產的多樣性了。台灣人的海洋餐桌實在很精彩，來，喝一口海鮮湯，似大海般漫過味蕾，細細聆聽島嶼對你的耳語。

料理步驟



食材(2人份)

MSC 認證新鮮干貝 4 顆（可對切或整顆使用）、澎湖海菜適量、柴魚片適量、元昆布 1 小段（剪細條）、白蝦仁 6~8 尾、杏鮑菇頭適量（可切滾刀塊）、虱目魚丸 4 顆、約 800ml 的水、鹽以及白胡椒粉適量



Tips：煮過的昆布和柴魚片不要丟掉，也可再利用。

- 先使用乾淨紙巾擦拭昆布後泡水，至少半小時，也可以前一晚泡鍋冷藏。泡好的昆布用水小火加熱，出現些微泡泡（此時尚未煮沸）時，即可將昆布取出；千萬不能等到水滾開後再取出，這樣易將昆布雜味煮出。
- 待水滾開後再加入柴魚片熄火蓋上蓋子，悶約 10 分鐘，然後開蓋濾掉柴魚片。
- 昆布柴魚湯鍋中依序加入海味料：先放入杏鮑菇頭滾約 1 分鐘，再下新鮮干貝、蝦仁、虱目魚丸，繼續煮約 2 分鐘。
- 最後放入澎湖海菜，水略滾後即可熄火，接著加入鹽與白胡椒調味，再灑下切好的細蔥。

《海風雙饗曲》

檸檬奶香鮭魚 & 醬香紅燒烏魚排，以及丁香魚蝦皮香鬆拌飯

來自海洋 MSC 標章與養殖 BAP 認證的「雙饗曲」，像海風般陣陣拂過，產地一中一西，漁法一野生一養殖，烹調一奶香一醬香。愛海、懂海、吃海的你怎能不海納？

檸檬奶香鮭魚

阿拉斯加野生秋鮭，身上色澤因攝取食物不同也跟著深淺不一，但肉質緊緻、油脂含量也較低。何妨就熬煮一鍋檸檬奶油醬汁佐鮭魚，增添滑嫩濕潤口感，有別於乾煎吃法。若仍堅持乾煎，就加入一點水，半煎半蒸煮也行。

料理步驟



1. 洗淨鮭魚後擦乾，同時均勻撒鹽在魚面上，放入平底鍋乾煎，小火煎至兩面金黃，取出備用。
2. 利用原鍋裡的鮭魚油脂炒香蒜末，並適當增補橄欖油，待蒜香味飄出倒入鮮奶油煮滾，再加入百里香、檸檬汁與檸檬皮屑拌勻。
3. 將煎過的鮭魚放入檸檬奶油醬汁鍋中回煮，小火燉煮約 1 分鐘，讓醬汁包裹魚身一面就好、表層微沾醬即可。
4. 取出檸檬奶油鮭魚裝盤，最後灑上黑胡椒，再磨一點檸檬皮屑即可。

食譜設計者 曼妮

因為喜歡美食，所以動了自己做的念頭。十五年前開始學習的是德式料理和歐式麵包，奠定了只要食材好美味自然有的概念。主張粗食，不過度精緻，輕鬆料理才能長久。



烹調時間
30
分鐘



同場加映

丁香魚蝦皮香鬆拌飯

食材

丁香魚、蝦皮、海苔絲、白芝麻、白胡椒（以上材料多寡數量皆由個人斟酌）



料理步驟

丁香魚和蝦皮先過水一下，再用乾淨紙巾擦乾水分。緊接放入鍋子中乾炒，看見略為乾焦，也大致烘乾出香氣之後，再加入海苔絲以及白芝麻、白胡椒調味。



Tips：鮭魚身上的血塊需清洗乾淨，否則會是腥味的來源。

食材

MSC認證阿拉斯加野生秋鮭1片、蒜末1小匙、檸檬皮屑少許、檸檬汁少許、鮮奶油一瓶（奶味可調整）、鹽、黑胡椒、橄欖油少許、百里香乾燥香草



烹調時間
30
分鐘

醬香紅燒烏魚排

來自嘉義布袋的烏魚排，產地採多種混合飼養模式，對魚對生態極為友善。養殖將季節的美味留住，再用最熟悉的醬油味紅燒烏魚，鹹鹹香香、烏烏亮亮，真是名符其實的「鹹水烏較贏雞肉箍」。

食材(2人份)

BAP認證養殖烏魚排、薑片切三片、蒜頭3瓣（拍碎）、青蔥2根（切段）、醬油2大匙、冰糖1小匙（或砂糖）、水100ml、胡椒粉少許



料理步驟

1. 烏魚排皮朝下乾煎約 2 分鐘至微焦黃定型，翻面再煎 30 秒，先取出備用。
2. 原鍋下油，炒香薑片、蒜頭等香料。加入醬油、糖、水拌勻，加熱至醬汁微滾，放入切好的蔥段。
3. 將烏魚排放回鍋中，湯汁蓋過魚身約三分之一即可。中火煮 5 ~ 6 分鐘，湯汁略收。
4. 最後轉大火，將醬汁稍微收濃，澆在魚肉表面，灑蔥綠段提香。

合作社好用食材推薦

百里香葉

百里香葉有胡椒、丁香及薄荷香氣，在許多西方料理中，都被視為是一種最基本的調味料，與多數香草不同，只要控制得宜，百里香葉是可以耐得住長時間燉煮的。



25% 鮮奶油

新鮮奶油與鮮奶直接調製，無添加抗氧化劑、安定劑、乳化劑。可調和咖啡、煮濃湯及製作義大利麵白醬等。



漫步淡水河畔、 走逛碧華布街

主婦聯盟
三蘆站散步

主婦聯盟三蘆站附近是新興的住宅區，這幾年遷入的人口愈來愈多，自然也有許多因應而生的好地方。

Cozy coffee可集咖啡（三重集英）

📍地址 | 新北市三重區集英路19號
☎電話 | 02-28559525

可集咖啡的用餐環境非常好，位子舒適、寬敞，整間店又非常明亮，一走進來便覺得舒服，一、二樓空間加起來，應該可以坐到五十位客人。他們的冰拿鐵風味極佳，很像便利商店的精品拿鐵，不是一般拿鐵的味道。華納茲堡市面比較少見，使用「片狀丹麥專用油」創造出香酥口感，烘烤後有明顯的小麥清香與淡淡的乳酪香氣。我點的是花生牛肉口味，牛肉的鹹與花生的甜，意外合拍。



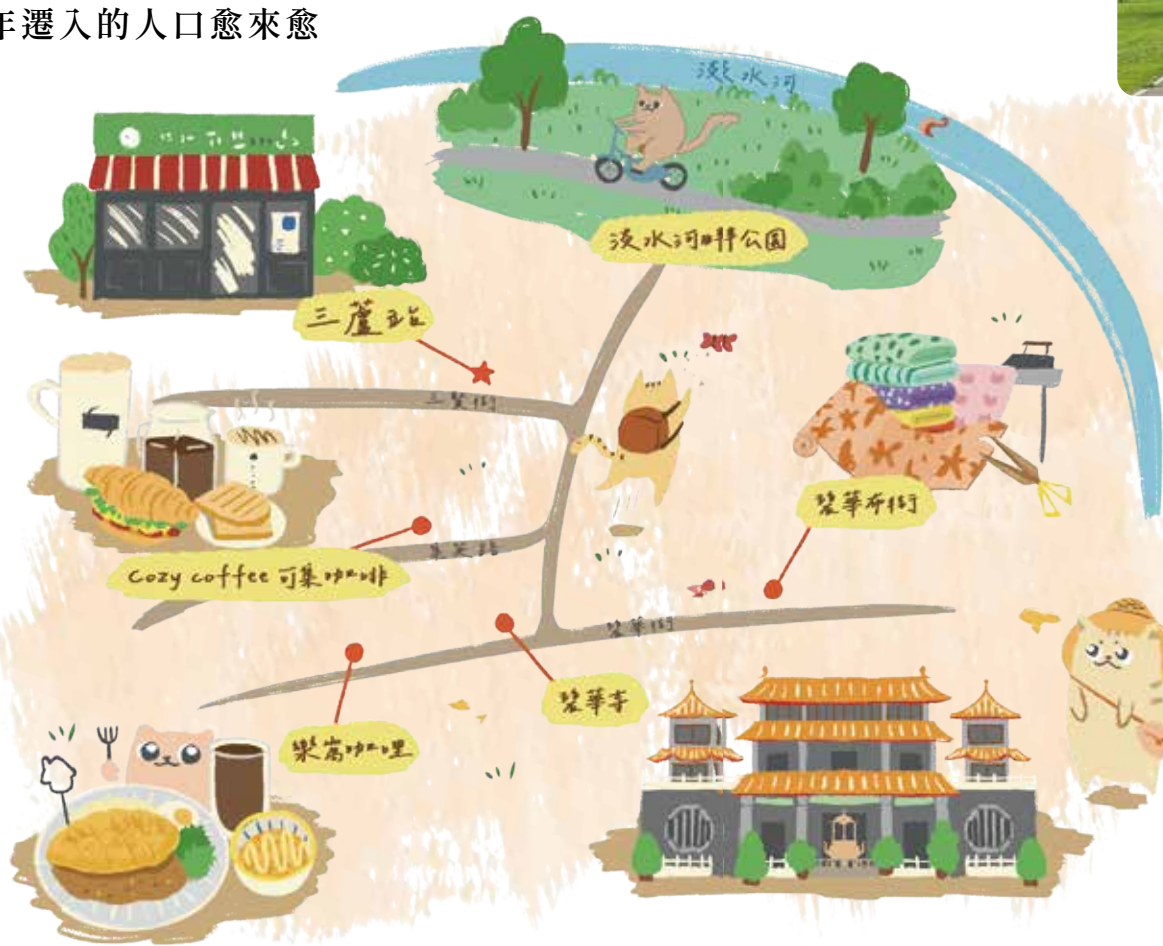
樂窩咖哩

📍地址 | 新北市三重區碧華街140號1樓
☎電話 | 無



樂窩咖哩的咖哩香氣非常迷人，風格類似印度咖哩，由多種辛香料交疊出濃郁風味，吃起來順口不油膩。這裡的咖哩不會稠稠的，問了一下老闆才知道，原來他們沒有加澱粉或馬鈴薯，也沒有加咖哩塊，因此咖哩醬是水水的。我點的是炸雞咖哩，有四塊炸雞，配菜有玉米筍、紅蘿蔔、半顆蛋、蘋果與紅薑，分量不少。

他們的布丁也很好吃，標榜不加水，奶香味十足，上面灑上穀片與焦糖。由於布丁本身就很甜，焦糖可以建議老闆淋少一些。這裡的位子不多，用餐期間可能需要排隊等一下。



碧華寺

📍地址 | 新北市三重區碧華街236號
☎電話 | 02-28573300

碧華寺創建於民國前2年，民國23年從普陀山恭迎九尊佛像，回台供奉，從此變成地方百姓的信仰中心。民國62年改成如今的規模，也從原本奉祀釋迦牟尼佛的佛寺，轉變成儒、道、佛合一的廟宇。碧華寺有五門十一開間，一共三層樓，奉祀的神明非常多，大家來這參拜時不妨仔細算一下，一共有多少神明。



淡水河畔公園

📍地址 | 新北市三重區環河北路三段河堤
☎電話 | 無

淡水河畔公園是三重、蘆洲地區居民休閒、運動的好去處。這裡的道路維護良好，常有人在這慢跑、騎腳踏車、踢足球或是溜狗。天氣晴朗的時候，可以看到遠方的七星山、大屯山、觀音山，也可以看到重陽橋與台北101。傍晚時分來這是最舒服的，可以欣賞多彩的陽光和雲朵，也可以看到豐富的水鳥生態。

碧華布街

📍地址 | 新北市三重區碧華街
☎電話 | 無

通常想到「買布」，第一時間想到的可能是迪化街與永樂市場，但是服裝科系的學生，或是衣服包包的手作愛好者，則是喜歡來三重碧華布街，因為價格相對便宜。全盛時期整條街有三百多家布行，隨著台灣成衣業往外移，現在只剩下一百多間。雖然店面現在較少，但是仔細走逛，還是可以挖到不少寶哦！而且這邊鄰近捷運徐匯中學站，交通算方便。



佇點夥伴



三蘆站

黃秀燕、
林佳蓉

左為三蘆站站長黃秀燕、
右為三蘆站老師林佳蓉。

綠意十足的三蘆站

問到三蘆站的特色有哪些時，黃秀燕覺得是站所綠化做得很好，「站所的玻璃窗往外看就是綠色的，看了很舒服。」但林佳蓉則是認為，三蘆站的最大特色是站長。「秀燕真的很用心、很熱情，常來的社員幾乎都能認得名字。」林佳蓉說有次她帶朋友來三蘆站，秀燕很熱情的招呼，讓朋友覺得這裡的磁場很好，充滿正面能量。

用美食做國民外交

三蘆站剛成站時，由於在新式的大樓裡，環境很不錯，合作社常常安排來賓來參觀。有次日本的姊妹會來這參訪，不知道準備什麼東西招待客人，黃秀燕找了林佳蓉幫忙，沒想到林佳蓉立馬答應，並且做了傳統的中式點心蟹殼黃招待日本姊妹會的夥伴，日本夥伴吃得很開心，留下美好的印象。其實林佳蓉從成站的第一次開會，就一直在三蘆站幫忙，常用活動、共作的名義，邀請社員到站所聚聚、增加人氣。有次因應社員的需要，還滷了一桌子牛腱，讓社員來領取時也順便在站所利用。而春天的青梅季，也是林佳蓉教大家做梅酒、梅醋、Q梅、脆梅等的好時機，可以培養社員之間的情感，也增加了站所的利用額。

最愛月刊：〈產品平台〉、〈主婦食堂〉單元

黃秀燕喜歡看月刊的〈產品平台〉單元，每次看完好像也上了一堂「生產者面對面」的課程。黃秀燕跟我們說，她很喜歡台灣這塊土地，這塊土地需要永續照顧，因此看到農友、生產者為了生產安全、健康的產品做出的努力，她很感動。林佳蓉自己是教作老師，因此喜歡看〈主婦食堂〉，「現在的雞肉很好利用，切丁、切塊、整隻的，有很多選擇。看〈主婦食堂〉可以學各種料理方式，也會是跟社員聊天時的話題之一。」

綠



循環瓶器的生活提案

主婦聯盟 1998 年開發出第一支不漂白再生衛生紙，
2025 年首將食品容器級再生塑料用於瓶裝茶飲。
希望以此拋磚引玉，邀請業界使用再生塑料取代新塑料。
也鼓勵消費者支持再生塑料循環經濟模式。

喝茶，也有較愛護環境的模式。
當然，自己泡茶，更好！



主婦聯盟合作社

