

張主張

Issue No. 253
Aug. 2025

復刻記憶中的 爸爸味

水產學者與美食達人家庭印記

一鍋思念與魚鮮美味

洪逸文與兒女的食物旅行

用科學眼尋找美食光暈

認識原型食物與合作社服務

小小站長營業中



主婦敬獻

推廣時間
即日起 — 9/14(日)止

用好禮來感謝

獻上心意不麻煩，我們通通幫你準備好了！安心栽培、減添加、與環境共好更為誠心敬獻添滿心意。秉持嚴謹產品開發原則，如同家人般為社員的食品安全層層把關，是守護您與家人健康的溫暖靠山！

實踐共同購買的力量，就從每個行動開始！



更多永續。減添加。安心栽培的敬獻好禮

※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

記憶中的燒酒雞香甜



圖片來源：余明珠 | 圖片生成／賈維斯

八月八日父親節是個「特別」的日子，「特別」的意思是：它是一個容易想到，大家卻可能不會做點什麼，而且揣想：「爸爸好像不會在意！」、「爸爸可能也沒有很想過節」。總之，因為女性社員居多，平時較少邀請到男性示範者的「主婦食堂」，這期因應父親節，邀請到致力同志家庭權益的作家陳子良，復刻記憶中與父親相關的料理，那是父母從福建惠安來到台灣，以在地食材替代轉換而成的家傳料理。廿多年前到美國念書的子良，再度於美國尋找替代食材，建構兒時、家庭餐桌上的味道。如今他的孩子也承襲了家庭記憶美味，帶著父親的料理做法，離家念書。透過食物，持續與家的情感、記憶牽引與交融。

除了「主婦食堂」，《綠主張》也邀請了兩位美食達人談談記憶中，與父親、男性照顧者相關的料理。「名人談飲食」，我們邀請被譽為「行走的魚鮮百

科全書」、海洋大學養殖學系副教授黃之暘，聊聊記憶中的家庭料理，果然是一鍋鼎沸與聚合多樣食材的團聚鍋物「砂鍋魚頭」，他文字間柔軟地憶起外公與父親。美食達人罕見地說，父親喜愛「鱧魚頭鰓蓋內緣那軟滑一如膏脂肥油的組織」是他還吃不懂的美食部位……那想念父親的心，大概也是這麼綿密柔軟了吧！

另一位是科學教育人，熱愛帶著學生生活實踐，也帶著一雙兒女品味與建構他們自身美食地圖的洪逸文老師。不跟風追逐美食「星」等，相信自己對食物的閱讀累積與直覺，洪逸文老師打趣說：他總能看到「招牌旁有一圈光」，那些隱於市的美食店家。幫助孩子判別食物，與建構自己的舌尖文化，教育人與美食的相遇，也是一面美好的父親與食物映像。

麼想起父親與男性照顧者相關的美食呢？說到父親與食物，我總想起爸爸煮的燒酒雞。麻油、薑與米酒的組合，雖然不是一道小朋友會喜歡的料理，小時候總被父親哄騙：「湯沒有酒味，你喝一小口！」每次閉氣喝完，就會大喊爸爸騙人！明明就有苦味。

孩提時覺得苦味就是酒味，長大後才知道，酒精早在料理過程揮發完畢！湯裡真的沒有酒，湯汁淋飯超美味……那絕對不會是小朋友會懂得的料理啊！不論在節慶場合，或是冷天雨夜，聞到燒酒雞的香味，總能勾起專屬於家庭的印象。

以此祝福所有的人們，記得與父親、男性照顧者們說聲父親節快樂！如果不知道該說些甚麼，就聊聊食物吧，會有很多故事與話題的！

副總編輯

余明珠

讀到此的社員朋友們，又是怎

綠主張

Issue No. 253 | Aug. 2025

Contents



國際合作社

Desjardins Group 北美最大合作金融集團

文／林邦文、張育章

06

來自現場

熬過颱風的香甜滋味 有台灣血統的 嘉義黃金板栗

文／王怡力

07

產品平台

秋節饗宴好禮多 鹹甜古新皆備妥

文／蘇怡和

10

名人談飲食

黃之陽 一鍋鮮，也是一鍋思念

文／黃之陽

15

生活食育

地科爸爸與孩子的 美食品味地圖

文／于有慧

16

生活食育

跟著慢慢老師好好食野草 目標成為「草食系」專家！

文／慢慢老師

18

合作脈動

我是生活者體驗營 合作社小小站長營業中！

文／蘇怡和

21

合作知識 +

柏林老國王城 啤酒廠合作社 歷史遺跡的新活力

文／陳怡樺

24

主婦食堂

記憶中的餘溫與獨家料理 爸爸的故鄉味

文／王怡力

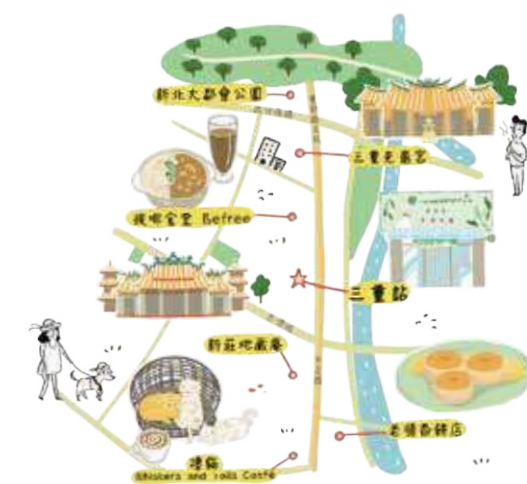
26

站所的散步

懷古也慢活！ 主婦聯盟三重、 新莊站所間探訪記

文／林夢萱 佇點夥伴／蔡一維

30



發行人 | 彭桂枝

編輯委員 | 于有慧、巫佩純、游麗卿、龔韶紅、林傲燮、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 | 林章言

製版印刷 | 鉅誠印刷實業有限公司

台灣主婦聯盟生活消費合作社總社

地址 | 241 新北市三重區重新路五段 639 號

電話 | 02-2999-6122

版權

2025 年 8 月 / 253 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



Desjardins Group 北美最大 合作金融集團

Desjardins Group創辦者戴嘉丁夫婦的家，現在是紀念館。



Desjardins Group（中譯「戴嘉丁集團」，以下簡稱「Desjardins」）由新聞記者阿爾峰斯·戴嘉丁（Alphonse Desjardins, 1854-1920）於1900年在魁北克省Lévis市創立，是北美第一個儲蓄互助社（以下簡稱「儲互社」）“Caisse populaire de Lévis”。戴嘉丁深受歐洲合作運動啟發，特別是德國雷發巽模式；合作社致力為被傳統銀行排斥的法語社區提供金融服務，解決工人階級面臨的高利貸問題。1906年魁北克政府通過相關法案，為儲互社提供法律地位，奠定發展基礎。

Desjardins 的成長歷程有許多關鍵轉折點：1920年代建立聯邦結構，成立區域聯盟協調各地儲互社；1944年創立首間保險公司，開啟業務多元化；而1970年代配合魁北克寧靜革命，積極現代化並引入電腦技術；1981年重組為現行集團結構，整合各項業務。進入21世紀後，合作社加速數位轉型，2010年推出線上銀行，2015年則啟動大規模數位戰略，擁抱金融科技創新。

分散但互補的運作模式

Desjardins 採用獨特的分散式治理模式，基層是約300個地方儲互社，由社員民主管理，實行一人一票制；中間層為六個區域聯盟，負責協調支援；最高層是集團總部，統籌戰略規劃。這種結構確保決策貼近社區需求，透過規模經濟降低成本。地方儲互社專注社員服務，區域聯盟提供培訓監督，總部負責風險管理和產品開發。

Desjardins 最大特色是儲互社與金融集團間的精妙分工。地方儲互社扮演社區銀行角色，提供存款、放貸、保險等基本服務，強調與社員緊密關係和社區參與，深度了解當地需求，為小企業和個人提供客製化服務；金融集團則負責複雜業務，包括投資銀行、資產管理、國際業務，旗下擁有 Desjardins Securities 證券業務、Desjardins Insurance 保險產品、Desjardins Venture Capital 創業投資等專業子公司。

兩者形成完美互補：儲互社為集團提供穩定資金來源和廣泛客戶基礎，集團為地方儲互社提供產品開發、風險管理和技術支援。這種模式既保持合作社民主特色和社區根基，又具備大型金

融機構的專業能力和競爭力。

轉型中仍堅守合作價值

作為北美最大合作金融集團，Desjardins 對加拿大社會影響深遠。集團在魁北克省金融市場佔有率超過40%，服務超過700萬個社員，每年將大部分盈餘返還社員和社區，2022年的回饋更超過六億加元。此外，透過 Desjardins 基金會等機構，合作社也積極支持教育、環保和社區的發展。

今日 Desjardins 已發展成資產超過4000億加元的金融巨擘，業務涵蓋零售銀行、商業銀行、保險、證券、資產管理等領域。面對數位化浪潮和激烈競爭，集團持續推進創新轉型，同時堅持合作社價值觀。它成功結合合作社民主治理與現代金融專業服務，創造獨特的「合作金融模式」，為全球合作經濟發展提供寶貴經驗，證明合作社組織在現代經濟中仍具強大的競爭力和社會價值。📺

《一籃菜真心話》
Podcast每月介紹
國際合作社組織，
歡迎收聽！



傳承林家栗園的第二代林德淵（左）、第三代林志賢（右）。

熬過颱風的香甜滋味

有台灣血統的嘉義黃金板栗

文字／王怡力 圖片來源／林志賢

你知道台灣也產栗子嗎？位於嘉義中埔的林家栗園是世界最低緯度的栗子產地，他們的果實口感綿密、香氣濃郁，比進口栗子更勝一籌。

風災後第十天，我們來到位於中埔的林家栗園，迎接我們的是林志賢的兩個孩子與小狗點點宏亮的叫聲。志賢是林家栗園第三代，與父親林德淵一起照顧栗子園。這次風災導致園區受損嚴重，枝條和即將成熟的栗子都被刮掉不少，林家父子估計此次收成可能僅餘五成，但看天吃飯的農人，仍以開朗的笑容迎

接我們，和我們聊著栗子的點點滴滴。

栗子大部分在溫帶地區生長，在台灣算是少見的農產品；成熟時外殼會由綠轉褐，尾端出現十字裂痕就可以採收。通常成熟的果實會自己掉下，但在採收時也要觀察樹上成熟卻還沒落下的果實，要用竹竿敲下它們。落在果



剝殼生栗子



刺刺的栗蓬



1



2



3

樹旁的栗子更要每天拾起，所以採收期間，果樹旁的草一定要打平，才能減少收成的阻礙。

為承諾留農 培育出好風味的本土栗

在台灣，業界大多使用法國或日本進口的糖漬栗子再加工製成栗子甜點，因為進口原料成本低。但若是講究食材的甜點、料理店，就會選擇使用新鮮、色澤亮麗、口感鬆軟、栗子香氣和甜味飽滿的台灣栗子。除了甜食

之外，栗子也常用來做料理，從最簡易的栗子飯、栗子甜湯，到正餐的栗子燉豬肉、栗子燒雞等等，志賢喜歡栗子甜湯加牛奶，而父親林德淵則喜愛鹹食的栗子料理。

對志賢來說，在林家栗園工作不只是接手或傳承，也是因為阿祖過世前特別交代爸爸要繼續照顧這片栗子園，不能讓這片土地在這畫下句點。所以志賢回來幫忙就像是履行承諾，使栗子的香甜能延續下去。志賢孩童時期開

始就在園區工作，讀書時學的是餐飲，回農以後也想利用所學把栗子做成即食包或調理包，延長栗子出現在餐桌上的時間，不過目前加工後做出來的產品還不能凸顯國產栗子的香氣與口感，所以仍持續研究中。

十多年前林家栗園就會出貨給主婦聯盟合作社，當時還是第一、二代共同照顧園區，合作社的要求是不能噴灑除草劑，因此在田區管理方面增加了些許難度。林德淵笑笑說那些年出貨給主婦聯盟合作社的栗子，都是經他手一顆顆挑揀過的。在栗子的兩個月生產期中，每日採果撿果，人工去除硬殼，以人工挑揀栗子，包裝後出貨，所有的工序都需要人力。再加上早期販售栗子還要主動打電話給老顧客，詢問他們今年是否要購買，所以直接以大包裝出貨給合作社，讓林德淵能夠專心於生產，對當時仍需要在產期致電客戶的林德淵來說也是一個優點。這幾年志賢回來協助照顧栗園，前期也還維持

打電話的習慣，但近年來已改用網路填單的方式，讓消費者主動購買。

傳承三代 栽種技術 連國外都來交流

林家栗園的種苗是自行培育，一般樹苗都是先在育苗盆中播種，發芽時受限於育苗盆的大小，根系會侷限在苗盆中纏繞在一起。但林家栗園的種苗以種子直接播種，讓栗子樹的根系自由生長，等植株成長到一年以上即可進行嫁接，先截下品質好的現役栗子樹的枝條，再嫁接在實生苗上。定植到園區前還得先洗去根部的泥土，讓根系在種植後更容易開展。這樣培育出來的栗子樹苗一年後就可以開花，不過前兩年會先摘去花穗，待枝條更強壯才任其結果。栗子樹也能用枝條扦插，但林德淵不用此種方式培育種苗，他說這樣的植株根系太弱，栗子的品質就不會好。

栗子樹生命力強韌，若放任

其向上生長，高度可以高達二十公尺，所以要適時修剪整枝，使植株之間通風透光，並且矮化樹冠以方便用藥、採收。早期病蟲害比較少，近年來氣候異常，病蟲害多了起來，因此無論是用藥或施肥也是慢慢修正。除了病蟲害，以前的動物危害只有松鼠，但這幾年經常能看到樹下出現碎裂的栗子外殼，因為以往只在五、六百海拔的猴子往淺山遷移，猴子會撕或咬碎帶刺又堅硬的栗子外殼，再吃掉裡面香甜的果肉。林德淵說往後要設置攝影機，看看猴子們到底如何把又刺又硬的外殼剝除。

由於栗子是溫帶作物，而且種植栗子的農戶與面積在台灣很少，所以台灣目前沒有專門研究栗子的單位部門，也沒有推薦用藥的規範引導栽種的農民。然而多年來的經驗累積，讓林家栗園的植株健壯，生產穩定，傳承三代的照顧技術，讓林家在這個產業成為標竿。中埔是世界上緯度最低的栗子種植區域，所以不

- 1 長長蓬蓬的栗子花。
- 2 林家栗園的第三代林志賢，拿著竹竿在採收栗子，將成熟裂開、尚未掉落的果實搖下來。
- 3 日本笠間市市長，前來林家栗園參觀。

黃金板栗可以怎麼吃？

栗子的食譜很多，以下是兩種最簡單的煮熟方式。

鹽炒栗子

一斤栗子用半斤鹽，鹽先炒熱再放入劃好切口的栗子大火翻炒，待褐色外殼裂開，露出黃色果肉後轉中小火再炒二十分鐘即完成。

烤栗子

栗子清水洗淨，每顆板栗需畫出切口，家用小烤箱烘烤二十五分鐘後可試吃口感，若不夠鬆軟可再入烤箱十分鐘。

黃金板栗該怎麼保存？

1. 生板栗保存方法：用報紙包好冷藏保存約可放兩週。
2. 冷凍去殼栗子：袋口確實封好、不反覆退冰可冷凍保存一年。
3. 鹽炒熟栗子：冷藏建議三日食用完畢，真空包裝不拆封冷凍可延長保存至一年。



父子二人在栗園中採收情景。

秋節饗宴好禮多 鹹甜古新皆備妥

文字／蘇怡和 圖片來源／企畫部

中秋節和春節、端午節、清明節並列傳統四大節日，是家人團聚的時刻！2025 年合作社的中秋節預購，為社員準備許多好物，尤其因應現在家庭結構單純、飲食選項豐沛的環境，產品特別朝向小規格、小包裝的方向規劃，讓社員們可以擁有一個沒有負擔的佳節。

2025 中秋預購產品包含糕餅類、燒烤類、飲品類一應俱全，在保留傳統經典同時也開創新品；無論是居家享用送禮表心意，都能在中秋預購中找到適合的搭配。我們特別邀請產品部開發供應課長朱勇全（兼畜產開發）以及其他開發專員們——楊英傑（水產）、彭筠儒（烘焙與調理加工）、游孟蓁（休閒零食）細說從頭！

○綠＝《綠主張》；○勇＝朱勇全 課長；○英＝楊英傑；○筠＝彭筠儒；○孟＝游孟蓁

水畜產篇

炒熱氣氛最不可少

○綠：這次中秋預購的肉品有哪些新品呢？

○勇：今年的新品有三款，分別是生產者誠翊星鮮的「澳洲安格斯黑牛肋眼牛排」、「澳洲安格斯黑牛帶骨牛小排」，還有台中市大安區肉品市場的「松阪豬手切片」。

一般來說，穀飼牛油花分布多且均勻、口感佳，草飼牛肉的脂肪、油花較少，所以草飼牛常被

詬病的有草腥味和口感扎實乾柴，但草飼牛的 omega-3、β-胡蘿蔔素等營養素都更高。我們中秋預購的牛肉，是由澳洲歷史悠久，1933 年成立的「澳洲賭場食品公司」生產。他們的飼養特色是前段採取草飼，但最後 120 天採取穀飼，養成保有草飼肉味，又有穀飼油香，不會過油過柴的牛肉。

肋眼就像是豬肉的大里肌，是牛肉中運動量偏少的部分，因此

澳洲安格斯黑牛帶骨牛小排



松阪豬手切片



產品部開發供應課長
朱勇全



澳洲安格斯黑牛肋眼牛排

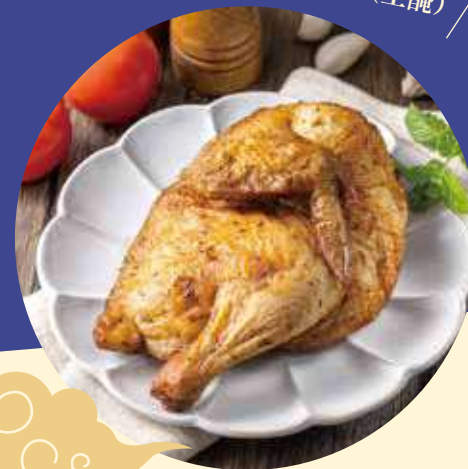
亞麻籽黑豬五花烤肉片



亞麻籽黑豬梅花烤肉片



法式迷迭香半雞（生醃）



肉質軟嫩、筋膜量少，適合樂齡族，補充蛋白質同時不會有咬合上的負擔；而帶骨牛小排，是一塊肉可以吃到多元口感，包含軟嫩的肋間牛肉與Q彈有嚼勁、骨頭周圍帶有特殊香氣的筋膜，可以說是老饕的天菜。

松阪豬手切片，也是中秋燒烤值得入手的好物，這塊位於豬頸靠近頭部的部位，每頭豬僅能取出兩片，約 500-600 公克，因其油花分布均勻，口感Q彈，被稱為「黃金六兩」。松板肉最美好的飲食之趣，就是一口同時吃到邊緣薄香和中間渾厚的口感，但這是機器分切無法做到的，僅能靠手工往斜下方使力的切割手法，才能創造差異化厚度並保留肉質原始口感，這款已經手工處理好的松阪，在中秋團圓烤肉之際，是輕鬆省力的好料。

○綠：亞麻籽黑豬五花烤肉片、黑豬梅花烤肉片是舊品了，今年為何又重出江湖？

○勇：先說結論，這兩個產品過去都是預購第二、第三天就完售，很受社員歡迎。但因為黑豬

本來就比較稀少，所以也沒辦法常態供應，只能在中秋特殊節日時提供給社員。

柏香的黑豬品種是平埔黑豬，飼料包含 omega-3 含量高的亞麻籽，且飼料經過熟化發酵，對豬隻的腸胃有保健作用，讓豬隻較不會生病。此外，柏香的黑豬飼養期長達九個月，可以讓豬隻的肉質更緊實，品種、飼料、飼養期等多方搭配，讓豬肉的營養價值和風味都加分。

○綠：有一款預購的烤雞是舊品，但也是再次登場，可以介紹它的好嗎？

○勇：由生產者鴨迷供應的「法式迷迭香半雞（生醃）」是使用御正無抗生素飼養的白肉雞，原料來源安心、沒有添加物，僅以純粹的天然香料醃漬入味；食用上很便利，只要解凍後放入預熱的烤箱烤半小時就可上桌。此外，烤雞同時也可放入蔬菜，完成後就有沾附雞汁香噴噴的烤時蔬可以搭配，不但做到全食物利用，更能補充到烤肉時容易攝取不足的纖維素。

○綠：除了肉品，有替社員們準備哪些優質水產呢？

○英：這次的新品「天霸王鮮甜白蝦」，是由返鄉青年李富正，承接阿公荒廢二十年的魚塢，在雲林口湖以不用藥、不違法的無毒安心生態混養法，經過十個月以上的養殖期而養出。每尾長達十六公分以上的巨無霸鮮蝦，除了中秋燒烤外，也適合鍋物和藥膳的料理方式。

「蒜味南瓜魷魚包飯」是由自有遠洋漁釣船和超低溫冷凍設備的御鑫供應。魷魚包飯是傳統漁家料理，將飯蒸熟和炒料，再放入整隻處理乾淨的魷魚身裡，解凍後放進氣炸鍋或電鍋煮熟，簡單料理就可美味上桌。

合作社老朋友陳瓊珠所供應的「澎湖鮫魚魚排組」，肉質及口感非常細緻，像高級鮮美的山鱸魚，吃起來清甜無腥味，且富含蛋白質跟膠質。魚排可以用清蒸、紅燒、炒蒜或乾煎的料理方法；魚骨可以熬湯用，做成寶貴副食品的湯底也非常合適喔！



天霸王鮮甜白蝦



蒜味南瓜魷魚包飯



澎湖鮫魚魚排組

英傑的料理小教室

鮮甜白蝦、魷魚包飯、鮫魚炊飯
這樣料理很好吃！

#燒烤天霸王鮮甜白蝦

無需事前解凍，只要食用前將包裝解開以約一分鐘的流水解凍，均勻撒上鹽巴後燒烤。烤到蝦身變紅酥脆，就可以整尾連同蝦殼一起食用，不但吃到蝦殼的營養，香氣更是逼人。

#蒜味南瓜魷魚包飯

魷魚包飯完全退冰後，可以用氣炸鍋、烤箱或電鍋料理。氣炸鍋以 180 度氣炸約十三到十五分鐘；烤箱預熱 180°C，烤盤鋪上錫箔紙或烘焙紙烤約十五分鐘，約六到八分鐘時翻面一次；電鍋外鍋倒入約 0.9 米杯水，蒸十五到十八分鐘，跳起後再悶三到五分鐘。成品可在外層刷上燒肉汁或照燒醬增加風味，也可以切片後撒上蔥花、芝麻、七味粉或搭配其它調味料享用。

#鮫魚炊飯

紅蘿蔔、薑切絲，香菇切片、玉米筍切丁、蔥切末，米洗好備用。取一炒鍋，用少許油爆香薑絲後，放入紅蘿蔔、香菇、玉米筍炒香後取出。接著放入鮫魚排，兩面煎得略為變色金黃（不需煎熟）即可。取一飯鍋，放入白米、炒香的料，再加入與米等量的水、適量醬油或日式炊飯調味包，全部食材攪拌均勻，最後鋪上魚排就可以入電鍋煮。飯煮好後放入蔥末連同鮫魚一同拌勻，即完成囉！

糕點篇

月圓時節美味來添色

○綠：月餅是中秋的重點，今年主打哪些月餅和烘焙品呢？

○筠：這次推出的「紅心鳳梨酥禮盒」，是請長年致力於推動公平貿易的老朋友馥聚所創立的馥樂生產，為實際行動支持台灣在地小農，原料多選用本土食材，

是一支富有「合作社理念DNA」的產品。

禮盒中有兩款鳳梨酥，「雙梅口味」使用南投信義鄉梅博館有香氣的 Q 梅，和具口感的脆梅做為內餡；而「紅芭口味」在吃到樣品時就相當驚為天人，沒想到

傳統水果酥還能有這麼多層次的口感。它採用台灣特有的紅心芭樂，以單純糖漬成果乾，帶有蜜餞的香氣與口感。這兩款口味搭配上農 17 號金鑽鳳梨為基地的內餡，皮酥奶香內餡酸甜比例平衡，去油解膩、齒頰留香。

珠寶盒法式點心坊製作的「天使布雪禮盒」，是送禮的好選擇；布雪是以法文 bouchée 直譯，是「一口小蛋糕」的意思。這個外表長得像台灣小西點「牛粒」的法式甜點，含有西西里杏仁粉和皮蒙特榛果粉，一盒八顆有原味和花生兩種口味，內餡使

用天然奶油霜及新福源的純花生醬，使口感濕潤不膩口。

「法式烤乳酪」請全新生產者「超品」協助改良開發，超品是宜蘭一家專注起司乳酪相關產品的專門生產者。市售烘焙品為了維持產品性狀、色澤、延長效期、降成本等需求，多會使用各式食品添加物，在與超品經過多次的溝通磨合下，調整成分及用料，成功開發出符合合作社規範的減添加法式烤乳酪。也許風味

口感與市售品有所差異，但因應當前台灣超高齡化社會與承諾社員食的安心理念下，我們在美味和健康中盡量取得平衡，盡可能做到最佳，提供不同的選擇。

除了上述的新品推出外，經典的廣式小月餅以及台日融合式的黑豆蛋黃酥、大甲芋頭酥、金沙綠豆椪等，也都會如常供應。最棒的是可以自行搭配成禮盒，將結合在地食材與手工技藝的風土祝福送給親友。

彭筠儒
烘焙與調理加工開發專員

紅心鳳梨酥禮盒



天使布雪禮盒



法式烤乳酪



廣式松子蓮蓉小月餅



黑豆蛋黃酥

休閒零食開發專員
游孟綦



香酥堅果米果脆



綜合冰糕

○綠：佳節團聚不免零食相伴，今年替大家準備了什麼特色休閒零食？

○孟：中秋推出很多新品喔！包含之前滿額贈廣受好評的「香酥堅果米果脆」。我們社員有許多喜愛鹹食的樂齡族，這款全素的小點，無添加甜味劑和香料，可以安心食用；有堅果和白米的營養、鹹酥脆口，除了好吃以外，也可以增加食米量，還會讓人吃到停不下來喔！

玉米三巷繼母親節開發冰塔後，這次中秋推出「綜合冰糕」，一種是內餡含有芝麻和核桃的「綠豆沙冰糕」，另一種是加入茶菁粉的「紅豆綠茶冰淇淋冰糕」。生產者為人父母的初心，就是要做出適合孩子吃的無添加健康冰品。產品捨棄大豆油，全面使用非基改芥花油，只為了做出屬於合作社的自然原味的冰品。

「手工蛋捲（肉鬆口味）」委託致力培訓身心障礙者的糕菲庇

護工場生產，協助弱勢族群以雙手的技能走入社會。主要原料使用合作社指定的動物福利雞蛋及柏香純肉鬆，並輔導將原始配方中使用到的基改玉米澱粉調整為低筋麵粉。肉鬆蛋捲半鹹半甜的味道，創新又討喜，誠摯邀請社員以共同購買行動支持慢飛天使，以一技之長築建出通往自立之路。

「奶油酥餅」也很值得介紹！由於甜度、油脂及添加物降低，所以你會發現吃這款奶油酥餅不會滿地屑屑。配方的調整包含降低甜度、降低油脂的使用讓成品不會那麼蓬鬆、且擁有酥脆感滿滿的餅皮。單入包裝，讓經典酥餅吃起來更安心無負擔。

這次的中秋預購除了包含這些有甜有鹹、海陸雙鮮、傳統與創新兼備的美食，還有許多族繁不及備載的中秋好物，屆時預購專刊中會一一介紹，歡迎社員 8 / 4 ~ 8 / 23 手刀預購，用共同購買行動，實現綠色生活喔！●



手工蛋捲（肉鬆口味）



奶油酥餅

黃之暘

一鍋鮮，
也是一鍋思念

文字、圖片來源／
黃之暘（國立臺灣海洋大學水產養殖學系副教授）

鯉魚、鯪魚都可以是黃之暘老師家的砂鍋魚頭用料。圖為海鱸砂鍋魚頭。



經常在分享或訪談中聊到家裡的魚鮮滋味是什麼？毫無懸念的，我心中的答案是那湯色厚白、氣味濃郁的「砂鍋魚頭」。主要原因自然是總得年節喜慶、或是親友團聚時，這道美味料理才會隆重登場！再來則是依循長幼有序，以及大人小孩對於食材與味道理解、認知及享用程度不同，這鍋料理似乎每個部位都像是分配好般，在賓主盡歡的熱鬧氣氛中被歡樂享用。因此臨近父親節，在餐桌與家人一同享用各類葷素海陸之際，便不由自主想到那一直到今天都吃不懂、卻思念無比的一鍋鮮美。

相較於現今多以沙茶調味，在鍋面碗裡飄著濃郁香氣，還不乏如豆皮、大白菜、木耳與胡蘿蔔等各類配料的大眾口味；家裡的砂鍋魚頭，反倒是因為用料取材



特定有別，而呈現一如豆漿般的濃白色澤。特別是自家版本因著鹹鮮不同，即便取材近似甚至相同，卻因巧妙製程差異而顯得相映成趣的五花肉與中式火腿，搭配上豆腐、豆皮、凍豆腐，以及家裡自製的炸肉丸，頂多再加上魚丸或魚板，起鍋前灑上大把的蒜苗就能隆重登場。而之所以藉砂鍋盛裝，主要看的是砂鍋雖已離火，但高溫滾沸與咕嚕咕嚕的聲響，卻依舊能持續十來分鐘，呼應當時熱鬧氛圍。

當然，在已顯澎湃豐富的料理下方，自然是那鍋鮮美的重點——鯪魚頭。有別於現今多在市場可買到炸得金黃的半邊魚頭，家裡製做砂鍋魚頭，得從外公由市場將鮮活鯪魚帶回，並以小量流水蓄養數天好去除土腥味，自然風味不一般。魚頭先炸後煮，再隨煊香的焦蔥與薑片，把握時機將滾燙高湯沖下，好形成乳白湯色。至於依序加入的各類葷素配料，則完全呼應千滾豆腐萬滾魚的原則，細火慢燉，自然肉酥骨化、濃郁芬芳。

在桌上，小孩們總是關注那造

型可愛的丸子，或是平日三餐相對少見的魚餃或蛋餃；但大人卻多先舀上那幾乎燙到難以入口的熱湯一碗，然後耐著性子慢慢喝完，隨後當魚頭逐漸浮現之際，再依序由外公或父親將魚頭分拆給一家老小。

記憶最深的，是位於鰓蓋內緣那軟滑一如膏脂肥油的組織，是父親的心頭好。多年以後，砂鍋魚頭既是家裡喜愛依舊的料理菜式或湯品，同時也讓家人默契十足，成為一家團聚的呼喚與信號。當喝著鹹燙鮮美的白湯、嚐著裡面各式葷素配料與魚頭時，雖還是吃不懂父親最愛的那部位，卻也因此不忘父愛，並搭著這迷人風味深刻銘記。●

達人簡介

黃之暘，祖籍南京，出生高雄，但大半人生的學習與工作都在基隆。深深覺得可以透過接觸食材與品嚐食物，來理解產業、認識資源，並了解環境與保護生態。目前為國立臺灣海洋大學水產養殖系副教授，主持觀賞水族暨水域生態研究室，以研究、寫作與分享好吃好玩的水生物為日常，也以傳遞飲食文化與有意識且節約的「慢魚生活」為樂。

地科爸爸與孩子的美食品味地圖

文字、攝影／于有慧 圖片來源／洪逸文(師大附中地球科學老師)

談到飲食啟蒙，多數人聯想到的是母親的手藝。然而，常在空中與聽眾分享美食足跡的師大附中地球科學老師洪逸文，則是以一個父親的角色，與孩子探尋美味、共築生活記憶。

用科學家的眼睛尋找美食靈魂

推動探究式教學，主張跨領域整合，學生眼中的哲學家洪逸文，知科學、通人文，興趣廣泛，也愛音樂、文學、攝影、設計，更是許多人推崇的美食達人。每趟出差或旅行，總不忘探訪在地美味，從米粉湯、紅糟肉、炒鱸魚到牛肉麵……洪逸文用敏銳的味覺雷達，發掘許多不起眼，卻蘊藏真實感動的庶民美食。不跟風追「星」，洪逸文認為「擺拍的食物，看來美麗豐富，享用的食物，嚐來美味滿足；前者常是徒然地空虛，後者往往帶來真正地感動」，他常用「招牌旁有一圈光」來形容那些隱於市的美食店家。

洪老師的美食紀錄常圖文並茂出現在個人臉書，成為許多朋友的私房指南。他常掛在嘴邊：「要有開放的心胸去發現美食；更要有熱情，才能在食物裡看到光。」他用近拍食物，逼人垂涎，幽默的文字總讓人會心一

來，為什麼覺得好吃，跟我說說看！

(攝影／于有慧)



面對美食孩子看得目不轉睛！在這南寮小攤，一家人吃了破千元。



四川吃板凳麵，又辣又噏，為孩子留下深刻記憶。

笑。這位「愛吃鬼」吃得講究，也樂於分享，曾在徐仲、韓良憶的節目談紅糟肉、聊二林家鄉味，也經常在台北電台「台北好食在」節目分享美食，去年介紹了台灣十二個菜市場，今年則是聊過黑白切、便當、陽春麵、挫冰、麵包等日常生活中常見的各類食物。

與父同行舌尖上的親情記憶

洪逸文晚婚，有一對即將升國中的雙胞胎兒女。從小耳濡目染，孩子不僅愛吃、會吃，也懂吃，吃到不對盤的，絕不勉強遷

就。曾經在新竹南寮漁港附近吃到喜歡的路邊小攤，一家人可以一口氣在燒烤攤消費破千元。而當孩子說食物「好吃」，洪老師還會追問：「哪裡好吃？」希望孩子建立自己的品味標準，也學會準確地表達感受。

孩子的品味不只來自遺傳，也與閱讀有關，洪老師架上許多食記，像王宣一、乃至日本作家野島剛，孩子讀來津津有味。探尋美食也是他們的生活日常，在家看電視，一邊品嚐義大利生火腿、西班牙臘腸、Brie 起司配台灣芒果乾，幫助孩子體會食物混搭的風味變化。洪逸文也常帶孩

子旅行，探索世界、豐富美食記憶，他們曾到成都、都江堰，刻意避開觀光區，在偏僻巷弄小店吃到令人難忘的酸菜魚；也曾走訪香港、日本、泰國，泰國菜的酸、甜、辣調味更讓小孩難忘；在島內旅行時，到了台南，孩子會說：「沒吃到阿婆牛肉湯，不算來過台南。」喝一碗阿婆牛肉湯，成為一種儀式。而有次吃到另一家，孩子意興闌珊，直到重回熟悉的店，孩子才說：「對嘛，這味道才對！」

食物，連結著回憶與情感。洪老師帶孩子回故鄉二林吃油葱粿，孩子口中「白白軟軟的」食物，洪逸文說：「是我幼時跟外公到市場吃的味道。」油葱粿串起洪逸文、祖父、孩子四代人共同的家鄉記憶。

教學中的「食」力魔法

洪老師的父母都不算美食愛好者，他笑說：「父母也不知道為什麼會養出這麼愛吃的我。」長年的飲食經驗，養出識味的嘴。他能一口嚐出基隆某家餛飩內餡

是否「有打過」，才会有如此鮮脆口感，同時也讓店老闆露出碰到了識貨人的笑容，這就是內行人人才懂的講究。

對食物的鑽研，也被洪老師帶進教學現場。2024年起，他與「台灣美食推廣協會」合作，舉辦「醬油工作坊」，帶領不同科目的老師到產地看大豆，親手釀醬油。讓老師們盲測，體驗溫度、料理方式對味道的影響。這種跨域結合，讓人耳目一新。

他也愛用食物作比喻，把「跨領域統整式教學」形容為「佛跳牆」：湯頭是彼此融合後的新風味，品嚐各種食材，卻仍保留各自風味，相當有別於一般喜宴頭菜的拼盤。在談到教育改革歷程，他則說：「就像炒腰果，需要慢慢地加熱，耐心地等待，當遲滯黏重的手感，轉成清爽明快的翻炒節奏，就可嚐到甜美的果實了。」

對洪逸文而言，吃，讓人溫暖，也讓記憶有味道。透過飲食，不僅幫助下一代認識了食物，也跟土地產生密切連結。●



「醬油工作坊」邀請不同科目教師一同學習並實作，將生活融入整合式教學。



- 1 白蘆筍湯是特別的二林家鄉味。
- 2 紅糟肉灑上碎檸檬皮，畫龍點睛，突顯廚師的用心。
- 3 屏東小吃爆炒腰花、豬肝、豬心，一致脆度展現廚藝。
- 4 二林菜市場的油葱粿，特殊的口感、洪逸文對阿公的懷念，也成為孩子對家鄉的食物記憶。

跟著慢慢老師好好食野草

目標成為「草食系」專家！

文字／慢慢老師 圖片來源／慢慢老師、新營站

「野草可以吃？」大多數人看見本次新營站活動主題時，心中也許都泛起同樣疑問。

課程當天，大家先去社員的自然田採集植物。時序接近夏至，嘉南平原烈日當空，前幾日的午後雷陣雨澆灌過後，自然田裡草勢正盛。貼心的主人麗櫻怕大家曬太陽，已經先摘了些野草，美美地放在涼亭桌上。

而慢慢老師，從小在糖廠宿舍生活，對於新營的在地植物非常熟悉，近年來則專注於各文化中的植物應用、從野草談土地永續和友善管理。面對桌上的植物，大家用閒聊的方式輕鬆開了場。

大花咸豐草 人爲引進的強勢野草

在台灣，四季都看得見大花咸豐草的身影。不過我們常見的大花咸豐草其實是半世紀前才漂洋過海來到台灣。當年有養蜂人在

日本沖繩見學，發現大花咸豐草整年開花，在沖繩是主要的蜜源植物，而沖繩的氣候與台灣相仿，在台灣若能種植，應該可以解決台灣的蜜源荒吧？於是養蜂人帶回了種子，卻沒想短短幾年的時間裡，大花咸豐草被昆蟲動物們傳播到全台灣，成了大家最頭痛的野草，也幾乎佔據了傳統咸豐草與黃花鬼針草的領地。

「假如要抑制大花咸豐草，就要避免它結果實。趁剛開花時採下花朵，大太陽曬個一天，或是在鍋中炒焙成茶，可以沖泡出淡淡蜜香的花茶！而雨水過後的嫩葉，是很不錯的野菜，可以煎蛋、煮火鍋、做青醬。」那可以煮青草茶嗎？」有夥伴好奇問，「可以，曬乾之後收起來，可以搭配其它的青草一起熬煮。不建議單方，因為較寒涼。」

大花咸豐草（圖片來源／慢慢老師）



雞屎藤（圖片來源／慢慢老師）

雞屎藤 臭但卻是早年萬用藥

有時在鄉間、有時在城市不起眼角落裡，雞屎藤總會默默攀爬圍籬之上，或是磚瓦殘垣之中。有夥伴馬上分享，小時候感冒，母親會用雞屎藤葉炒蛋，也喝過雞屎藤煮豬腸湯。

的確，在醫藥不發達的年代裡，雞屎藤可以驅風、鎮咳、祛痰、消食化積；外用也可以治皮膚炎、溼疹、毒蟲螫傷等，根本就是萬用藥。從根莖到葉片都能使用，曬乾後也可

以煮成青草茶，沒有鮮葉的難聞氣味，屬於平性，不似大花咸豐草的寒涼。而香港新界客家人的清明節茶果便是使用雞屎藤葉子，除了有溫和香氣，也可以幫助消化。

艾草 從靈性到 身體的照顧者

在農村裡，老一輩稱呼艾草為hian，住家附近常見種植，還會伴隨另兩種避邪植物：芙蓉和抹草。有夥伴說，小時候家裡做的草仔粿，用的就是艾草。的確，在不同文化裡，粿皮也會使用不同的植物：常見有鼠麴草、鼠麴舅、艾草、雞屎藤；而粿葉種類更多：月桃葉、香蕉葉、柚子葉、玉米葉、黃槿葉等等，真是物盡其用最佳示範。

除了艾草粿以外，艾草最常被入知悉的用途有二：一是避邪，二是促進血液循環、驅濕寒之氣。新鮮的艾草常被掛在門口用以避邪，曬乾之後或製成泡腳泡澡包、或加工成艾絨製成艾草條做為薰香或艾灸材料。「不過如果

要做粿皮，要用春天的艾草，不然會苦哦！」慢慢老師提醒。

月桃 全株可用的 本土植物

不論在山區或是平原，都能見到月桃的蹤跡，而且從漢人到原住民都會採集月桃來應用。除了月桃葉包粽子以外，採收葉子餘下的月桃葉鞘也是主要的編織材料，將其曬軟然後一片一片剝下、反捲、曬乾，便可以編織包包提袋和蓆子；而葉鞘內的嫩莖富含水分，原住民會取之生食或是煮湯；地下莖則可代替薑，也可將其搗碎外敷於筋骨扭傷處。早晨的花朵內有花蜜，花朵突出的唇瓣可以生食，是原住民小孩的零食。較幼嫩的地下莖和豬肉一起紅燒，滋味頗佳。而完熟的種子就是香料香砂仁，也是歷史悠久的仁丹口味兒的成份之一。沒想到小小一株植物，竟然有那麼多用途，真是太不可思議了！

目前自然田的月桃剛開完花正在結果，所以我們只採了幾朵花



川七（洋落葵）（圖片來源／慢慢老師）

苞用來炸天婦羅。其他我們還採集了大花咸豐草的嫩葉、雞屎藤、香蕉葉、幾片柚子葉，以作為本次活動製作料理的食材。

川七（洋落葵） 是藥是草也是菜

很多人對川七的第一印象都是在山產店桌上，飄散麻油香氣還有薑絲點綴的那一盤菜。

其實川七也是外來種植物，半世紀之前從南美洲引進，本來做為栽培蔬菜種植，沒想到適應良好，成為野外常見植物。它的野性不亞於雞屎藤，但川七較不耐熱，所以常攀爬在樹下、牆角等陰涼處，老藤上會長出珠瘤狀的繁殖芽，也是少見的美味，可汆燙可烤可煮湯，口感像山藥脆脆黏黏的。

煮一桌野菜全席吧！

野莧菜也是田間常見、可以全株使用的一年生野草，每年春天開始開花結籽，盛夏枯萎，入冬後種籽發芽茁壯進入下一輪欣欣向榮。冬日裡的莧菜其實最是營養可口，不過春日裡的莧菜根可以煲排骨湯，在香港和中國嶺南地區市場會有農人販售，西拉雅平埔族人也食用野莧排骨湯；莖



艾草



月桃（圖片來源／慢慢老師）

自製艾絨的方法

準備乾燥的艾草葉，放入棉布袋中，拿木棍輕輕敲打，扁了再抖開，重覆至艾葉成為膨鬆棉絮狀為止。如果有果汁機或是料理機，也可以每次兩秒、間歇攪打的方式，直至成為絨團狀態。



我是生活者體驗營

合作社小小站長

文字／蘇怡和 攝影／王永村

營業中！



暑假小孩們該去哪是爸媽共通的煩惱，合作社舉辦「我是生活者——小小站長體驗活動」，讓孩子了解合作社理念、學習判斷優質食物，更重要的是體驗真實的生活。

幹切段加鹽發酵可以做臭豆腐滷水。今日使用來製作莧菜根雞湯的野莧菜是慢慢老師在庭院裡採集，早上請志工協助先行燉煮。花穗和大片老葉則另外挑出，和構樹嫩葉一起炸成野菜天婦羅。

而構樹則是在一片野生雜木林取得，慢慢老師特別連著紅熟

的雌果一起採下，讓大家品嚐滋味。葉片除了可以食用，也可以煮水喝，新鮮或曬乾都行；樹皮是很好的長纖維，早年阿美族利用其良好的延展性來敲製樹皮布，製作鈔票紙張也少不了它。

前置工作完成，大家首先開始製作雞屎藤糰子；而等待糰子蒸熟的時間，則製作野菜天婦羅；接著做野菜玉子燒。終於完成四道料理，美食當前，雞屎藤糰子有著淡淡的青草香；雞湯溫潤清甜有人蔘香氣；野菜玉子燒健康美味；野菜天婦羅大家完全一掃而空、還意猶未盡。大家一邊享用野菜大餐，一邊讚嘆野菜的種種可能，這次的野菜課程雖然已落幕，但也為大家開啟了一道進入野草世界的大門。●綠

慢慢老師簡介



(圖片來源／慢慢老師)

本名王家曼，從小做什麼事都比別人慢，卻也在慢條斯理中找到自己的興趣。喜歡觀察植物的一切、探索植物在不同文化、不同年代裡的可能性。

目前最想做的事：讓更多人認識隨處可見的野草、讓野草成為生活中的幫助者，在大自然的豐富給予中學習謙卑感恩。

擅長：美味的野草料理、野草茶飲、植物素材手作及應用。

野菜料理做法

雞屎藤糰子

◆**材料：**雞屎藤葉50公克、糯米粉250公克、在來米粉70公克、水200毫升、二砂糖80公克、粿葉（這次使用香蕉葉和柚子葉）

◆**做法：**雞屎藤葉加水放入攪拌機打碎，倒入鍋中加入二砂糖煮滾。混合糯米粉和在來米粉，加入煮好的雞屎藤糖汁，揉至不黏手，分成十元大小的粉糰，排放在粿葉上，蒸鍋水滾後放入蒸籠大火蒸二十分鐘即可。



野菜天婦羅

◆**麵衣：**雞蛋2顆、2／3米杯的低筋麵粉、2／3米杯的水、1匙醬油、1匙味醂、1匙食用油；攪拌均勻後如果能放置十分鐘更好。

◆**沾醬：**等量的水果醋和醬油，如果醬油太鹹就要增加水果醋比例。

◆**做法：**起油鍋，油溫拉高後轉中小火，野菜裹麵衣，放入炸至金黃色澤即可。

野菜玉子燒

◆**材料：**大花咸豐草葉片一把，切成細絲；雞蛋3顆、醬油10毫升、味醂10毫升、清水50毫升、食用油10毫升

◆**做法：**蛋液攪拌均勻，玉子燒鍋熱鍋熱油，加入一半的蛋液，一邊加熱一邊攪散使蛋膨脹。蛋液完全凝固前折疊1／3並往上推，空出的鍋子倒入蛋液，分三次重覆步驟完成蛋捲。最後在鍋中兩面再各煎三分鐘，等稍涼切片食用。



暑假的週六下午，景美站集合了一群由五至十二歲孩子組成的「低年級實習生」，透過擔任小小站長的「上班時光」，展現出大人的工作氣勢。過去沒有帶領兒童活動經驗的景美站站長褚秀玲，在活動前一天，還有點緊張地與鄭秀娟主委謹慎彩排演練隔日的體驗內容。沒想到到了活動現場，孩子們都極為投入，不但能理解站長交付的每項任務，甚至還很積極地搶著做。活動結束時，更意猶未盡地抱怨「這麼快就結束囉？我還想再繼續工作……」小朋友的熱情回饋，讓景美站的同仁都更有信心，下次可以再次舉辦，邀請更多小朋友來體驗站長精彩的一天。

小小站長不簡單 三大任務好挑戰

「我是生活者——小小站長體驗活動」的體驗內容，由秀玲站長和秀娟主委共同設計了三大主題，分別是「清潔環境、庫存補貨、收銀結帳」。在站所可以觀察到，孩子們對於拿 PDA 清查庫存、拿條碼掃描器結帳這種具有



活動現場，秀娟以孩子們能夠理解的語彙解釋合作社的事務，孩子們都極為投入。

「大人感」的工作最有興趣，但對於掃地、擦桌、清潔層板這類基礎清潔工作，則頻頻表示「這我早就會了」。秀玲笑說早就猜到小孩不會喜歡打掃，但在活動設計中，還是刻意保留這個流程，因為想讓孩子們了解，凡事都有基本功，雖然可能不是最有趣的，但卻是不可省略的重點。

負責籌辦的組織部同仁高燕梅，也希望透過活動帶領孩子體悟勞動者的辛勞，親身經驗這些日常生活中不會接觸的事，並從中認識減少化學添加物的重要性；當孩子會去閱讀成分標籤，並在意食物組成的內容，就落實了帶領孩子做中學的目的。

而站所的氣氛也因為這群認真工作的小朋友，瞬間變得開心熱絡，每位走進來的社員，都笑咪咪的看著合作社正在發生的新鮮事。全程參與的燕梅表示，這次的活動也是個很能貼近社員的社區互動。

低年級實習生 拼命緊張多樣情

燕梅所言不假，小小站長們在站所的時候，笑聲不斷，小朋友對於陌生事物和大人的行為都感到相當新鮮，也會想模仿大人的一舉一動。當站長請孩子們如果看



由景美站長秀玲和主委秀娟共同設計的三大主題：庫存補貨、清潔環境以及收銀結帳。



三個小小站長一接到站長的任務，馬上以迅雷不及掩耳的速度及效率，聯手搬運倉儲裡的餅乾，活像是小小的工作狂！

到空空的貨架，就要清查庫存並補貨上架，三個小小站長一接到任務，馬上以迅雷不及掩耳的速度及效率，聯手把倉儲裡的餅乾旋風式的移至架上。補完餅乾、醬料後，孩子們還想要繼續補米，秀玲擔心太重孩子搬不動正想勸阻，竟然還被義正嚴詞地反駁：「不會重，我搬得動！」孩子們活像是小小的工作狂！

結帳任務更是一項工作兩樣情，五年級的黃千歲結帳結得太開心，還覺得社員採購的品項太少，條碼掃得不夠過癮；四年級的汪煦哲則童言童語地說：「結帳好可怕，因為會碰到數學，而且還要面對客人。」但他同時表示，雖然有點困難，但是有學會怎麼做還是覺得很好玩；中班的姚知言坦言自己在家不會掃過地，但她可是有苦衷的：「因為家裡的掃把太大隻，我不會用，但這裡的小掃把很好用，我就可以掃得很乾淨。」

加入合作社約三十年的資深社員煦哲阿嬤表示，她自己很早就開始關注健康飲食和友善環境的議題，這次帶孫子參加小小站長活動，能潛移默化的帶給下一代



秀娟和小小站長們講解合作社香檬原汁的成分與利用方式，潛移默化中也建立了孩子們的飲食自主權。

正確的飲食觀念，讓他們對日常飲食有更深刻的認識，這是很重要也很有價值的事。

親子共學 建立永續飲食觀

活動中包含社員與非社員參與者，甚至還有從三峽遠道而來的親子！秀娟向來參加的家庭介紹，主婦聯盟合作社不是一般團購或賣東西的店家，而是可以親子共學的所在；也許這裡供應的產品賣相不是最好，但是合作社從三十年前就開始以共同購買的方式，請農夫以低農藥、低化肥、少硝酸鹽的方式栽種，這樣生產的作物不僅安全營養，而且對樹木、動物、地球都沒有負擔。「你們也是屬於一種小動物啊，所以單純健康的食物，就是讓大家都不要有負擔。」

秀娟以孩子們能夠理解的語彙解釋，小朋友聽得入神，紛紛表達：「對啊，我最喜歡吃花椰菜，還有高麗菜！」、「我喜歡吃龍鬚菜！」、「菜菜很健康，都是原型食物。」秀娟稱許孩子懂得判斷健康食物的同時，繼續帶領

小小站長學習閱讀食物包裝上的成分。當解釋到合作社的產品成分都相對單純，內容物成分數量不多時，有位小女孩隨手拿起一瓶香檬原汁問：「這個成分只有一個耶，就是檸檬汁，那不會很酸嗎？」

秀娟告訴小朋友：「會很酸啊，所以妳可以自己決定要不要加糖、要加什麼糖、加多少？」一場小小站長體驗活動中，也默默建立孩子們的飲食自主權。此時又有小孩問：「那它是原型食物嗎？」秀娟解釋檸檬汁雖然不是原型食物，但也是健康的食品。從一問一答的互動中，可以發現孩子們的耳朵都有張開，在玩樂中學習吸收到合作社希望傳遞，關於健康飲食的價值。

活動結束後，站長頒發「小小站長認證證書」給參與的小朋友，這時煦哲弟弟感嘆的說：「為什麼小孩不能上班，好可惜喔，不然我也想在這裡上班。」千穗妹妹也加碼：「才工作一小時完全不會累，等我長大要挑戰工作一整天！」^緣

歷史遺跡的新活力

文字／陳怡樺 攝影／陳郁玲



一個位在市中心、建在歷史遺跡上、租金低廉的綜合商業空間，而且還是個合作社！實在是太吸引人的題目了！這也是我們 2022 年夏天，以「合作經濟」為主題探訪德國各個合作社時，在柏林的最後一個案例。

位在德國首都柏林的「老國王城啤酒廠合作社」(Genossenschaft in der alten Königstadtbrauerei eG，以下簡稱「合作社」)不賣啤酒，「啤酒廠」是指現址的一段重要歷史。國王城(Königsstadt)在哪裡？距離柏林電視塔、哈克市場、亞里山大廣場等著名觀光景點，腳踏車車程不到十分鐘。

就讓我們跟著執行長(Geschäftsführender Vorstand)安德列斯(Christoph Andres)來到辦公室，聽他聊這塊土地上的歷史。

位在古蹟上的合作社

定名「國王城」的起因是 1701 年普魯士第一位國王腓特烈一世在此加冕。至於「啤酒

廠」的歷史則是 1850 年一位釀酒師收購該處土地，成立國王城啤酒廠股份有限公司(Brauerei Königstadt AG)。1871 年，這家釀酒廠躍升為柏林第三大啤酒廠公司，再後來打敗群雄，攀升為柏林第一大啤酒廠。二十世紀初期的柏林，發展迅速，啤酒廠這一帶(現為 Schönhauser Allee 街區，常譯為「美麗堡大街」)

受訪者安德列斯執行長(Christoph Andres)。



啤酒廠舊時照片。

出現超過一千家特色酒吧。

後來，因啤酒釀造市場競爭激烈，1921 年至 1925 年間，國王城啤酒廠決定停止釀造業務，轉型為國王城房地產與工業股份有限公司(Königstadt Aktien-Gesellschaft für Grundstücke und Industrie)，分割財產及出售建物，空間作為汽車修理廠、木工坊等小型企業之用。二戰期間，美麗堡大街一帶受到嚴重的破壞。1951 年，蘇聯當局接收國王城股份公司，出售給當時的德意志民主共和國(Deutsche Demokratische Republik，DDR)，作為柏林(東)行政長官城市車隊總部，後來成為駕駛準備(der Fahrbereitschaft)總部，直至 1992 年。

合作社促進社員團結與交流

1995 年，合作社以「Gewerbehof Saarbrücker Straße eG」為名成立。「當時加入的企業社員不多，大家對合作社的理解有限。」安德列斯特別說明「Gewerbehof」一字，意思是「工商業園區」，通常聚集製造業、服務業、零售業等各種不同

合作社由數棟建築物構成，每一棟大樓都設置有電鈴區，上面羅列各合作社社員企業。



合作社主要出入口的大門正面寫有新社名。

合理租金 永續經營

「目前的社員多為小型企業，專門從事手工生產，如以木材或鋼材為媒材。」安德列斯說，社員類型多元，有木工、建築師、工程師、策展人、古董修復師、自由醫生、律師、財會人員等，而他們希望能維持這樣的多樣混合特色。「目前租金每平方公尺 8 至 14 歐元。一般市場價格是每平方公尺 15 至 34 歐元。」安德列斯說，這裡的租金幾乎和柏林的一房公寓差不多，是希望成為社員可以負擔，且長期穩定的租賃空間，而合作社的資金為社員提供空間規劃和場地保障。

類型的中小型企業，充分利用既有建築，達到合作和共存的理念，有時共享辦公室、會議室、倉庫等設備，降低運營成本，符合作社的成立初衷。

2003 年，柏林房價微幅下降，合作社以兩百萬歐元向柏林市政府購下現地，同時合作社找到合適的建築師團隊，制定開發計劃，直到 2018 年，分階段完成合約規定的建設工程。「當時參與出資者約 30 人，多數不是合作社社員，出於理念認同的支持。當時資金來源有三種，私人借貸、銀行貸款、社員出資。」安德列斯說，在政府支持下，合作社買下土地，也獲得人民銀行(Volksbank)提供貸款支持。社員股金為一萬歐元，截至 2022 年底，共有 54 位社員。「每棟建築都是獨立融資的財務專案，以降低風險。」本業為都市計畫工程師的安德列斯說，2012 年接手改建專案，歷經三棟建築改造。2022 年，合作社改為現名「老國王城啤酒廠合作社」。



合作社社員工作室的室內空間。

《綠主張》月刊延伸閱讀 >



記憶中的餘溫與獨家料理

爸爸的故鄉味



文字／王怡力 攝影／林章言 食譜設計者／鳳山站社員・陳子良

△ 作社鳳山站社員陳子良的父母親，來自福建惠安，因此家裡常吃的料理總會有父母故鄉的元素，無論是烹飪風格或是食材的調配使用，都是家人對故鄉的記憶和情感展現。子良家中一向由父親負責料理，身為么兒的子良其實並不與父親一起煮食，而是經由父親烹煮的味道，認識餐桌上的一切。但有些故鄉食材在台灣少見難買，因此父親也會尋找替代的食材，讓桌上的餐食成為台式惠安口味，這展現出台灣多元文化的共融，也使子良在生活中察覺到食物能凸顯每個家的特殊性。



陳子良的料理有對父親的記憶，也有對兒子的傳承。

二十多歲前往美國讀書以後，子良開始學習自己烹飪，用異地的食材複製家的味道，並藉由觀察別人的料理，開創風味調整的方法。對子良而言，傳承父親家鄉的味道，理解父親擔負起煮食責任的脈絡，也是修復家庭創傷的途徑之一。

料理不只是興趣，更是理解，也是對家裡的責任，因此子良會特意找尋好的食材。幾十年來在美國生活，子良就經常在農夫市集上購買當季、在地食材，也會特意選擇有機食材，讓家中成員盡量能吃到安全美味的食物。近年回台灣後，在一次不經意路過站所時，加入了合作社，成為用消費力支持在地、良善理念的社員。

子良的孩子愷樂離家念大學前，曾向子良學了幾道家常料理，牛肉麵、肉燥飯還有麻醬麵等。這些家中常見的料理，讓孩子在獨立的同時也帶著家的記憶。愷樂的經驗終將與祖父、父親雷同，在異地看見食材的差異，用相同食譜料理出不同的風味。最終，餐桌上的料理不只是家的味道，而是總會融合各地的風土，產生一道道食譜的演進以及專屬於料理者個人的味道。

蚵仔乾花生豬腳湯

年節時，桌上總會出現子良父親故鄉口味的海鰻魚乾燉豬腳，當地稱海鰻魚乾為魚鯃（hī-siúnn）。近來台灣已少見魚鯃，故改用大稻埕購買之蚵仔乾。蚵仔乾以清水洗淨，浸泡米酒過夜，燉煮時加入胡椒粒和薑片去除腥味，並轉化為湯品的特殊風味，鮮味和層次感使油脂豐富的豬腳肥而不膩。

食材

豬腳1公斤、花生200公克、蚵仔乾100公克、薑片20公克、黑胡椒粒5公克、洲南海鹽5公克

烹調時間
120分鐘
(含備料)

料理步驟



1. 蚵仔乾清水洗淨，浸泡米酒過夜備用；花生冷凍一日，取出後泡水三小時去膜，浸泡花生的水也要留下來；豬腳用熱水燙過，以清水洗去雜質。



2. 薑片、黑胡椒粒、豬腳、蚵仔乾及花生一起入鍋，浸泡蚵仔乾和花生的水一併倒入，再加清水淹過食材，大火煮滾後轉小火燉煮一小時即可加鹽調味食用。若喜歡軟爛口感，可依喜好增加燉煮時間。



主婦食堂



3. 如果用電鍋燉煮，外鍋兩杯水煮完悶半小時即可試口感，不夠軟爛的話再二次燉煮。



Tips：花生去膜後不會有苦味，而且讓湯口感滑順。



烹調時間
20分鐘
(含備料)

料理步驟



1. 牡蠣洗淨瀝乾，加入所有材料拌勻靜置五分鐘。



2. 起油鍋，將步驟 1 拌勻的材料倒入鍋內，中小火煎至表皮金黃酥脆即可起鍋食用。

蚵仔煎

蚵仔煎在台灣被視為街頭小吃，但在子良父親的故鄉是一道家常菜，使用常見食材搭配出特別的料理。合作社的牡蠣在冷房中處理，維持低溫開剖、清洗和包裝，確保食材的新鮮度和安全性；新鮮的牡蠣清甜又帶有海味，軟嫩的牡蠣和酥脆的花生，更增加口感豐富度。

食材

牡蠣300公克、地瓜粉30公克、碎花生30公克、薑末20公克、蔥末30公克、白胡椒3公克、洲南海鹽5公克



Tips：蚵仔洗乾淨以後需盡可能瀝乾，可分小量平鋪煎，比較容易煎酥脆。



烹調時間
30分鐘
(含備料)

麻醬涼麵

這道菜是子良在美國時常做給孩子吃的家常菜，材料容易取得所以到哪裡都能複製，孩子在前往加拿大讀書前，也要子良寫下這道料理的食譜給他帶著。這道料理使用合作社的芝麻醬，香味濃郁，有的人會覺得有些許苦味，但是加入烏醋調和後會平衡味道，淋在麵上就能表現出多重風味。綠

食材

原味麵條300公克、雞蛋4顆、小黃瓜100公克、胡蘿蔔5公克、芝麻醬60公克、醬油30毫升、烏醋30毫升、冷壓芝麻油20毫升、花椒（也可使用日本山椒或馬告）2公克、飲用水少許

料理步驟



1. 小黃瓜、胡蘿蔔切絲。



2. 雞蛋均勻打散，分三至四次在鍋中煎出蛋皮，冷卻後切絲。



3. 芝麻醬、醬油、烏醋在碗中拌勻，分次加入飲用水調製至滑順，最後加入磨碎的花椒、山椒或馬告（不喜辛辣者酌量或不放）。



4. 取鍋煮麵條，煮熟撈起過冰水瀝乾。



5. 麵條加入芝麻油拌勻，再排上步驟 1、2 材料，淋上醬汁即可。



合作社好用食材推薦

芝麻醬 -230g

生產者為主惠實業公司，以特選新鮮芝麻製作，口感滑順紮實；不添加糖、防腐劑、人工色素，適合年長者、孩童補充營養。可與醬油、烏醋調和後做成麻醬拌麵或當作肉類、蔬菜的醬汁。



Tips：麵條煮熟撈起過冰水，瀝乾後加入冷壓芝麻油拌勻，可使麵條不黏有彈性。

懷古也慢活！ 主婦聯盟三重、 新莊站所間探討記

坐擁三重、新莊兩區美食美景的主婦聯盟合作社三重站，從「站所散步」單元開設以來就一直是個謎樣的存在，雖然總被調侃：「這裡不是美食沙漠嗎？」、「職員們下班就是兩點一線而已啦！」但三重站可不是省油的燈！趕快來看看三重站和周邊有什麼好去處吧！

新北都會公園

📍地址 | 241新北市三重區水漾路一段
☎電話 | 02-8969-9596

新北都會公園是新北市最大的公園，面積約424公頃，全長7.7公里，沿著二重疏洪道的河濱堤岸打造而成，具防洪及運動休閒功能，分成很多主題性的區域，適合大人小孩、親朋好友、或有毛小孩的民眾踏青、散心！大家可以搭到捷運三重站、也可以像《綠主張》的副總編輯明珠一樣抱著鍛鍊身體的決心，從總社出發走35分鐘抵達喔！



(攝影／余明珠)

彼啡食堂 Befree

📍地址 | 241新北市三重區中興北街27號
☎電話 | 0902-286-283

位於三重中興醫院旁、充滿老屋復古風情的「彼啡食堂」已經經營了五年，許多附近的上班族常來光顧，中午時段總是非常繁忙。他們家的餐點開發都是老闆慢慢摸索大家的喜好做出來，當客人們提出想要的味道，他們就會嘗試研發。聽著熱情的分享，也跟著品嚐到了三重在地好店的人情味。當天點了夏季推出的新品芒果冰淇淋鬆餅，讓心靈和肚子都滿載而歸。



新莊地藏庵

📍地址 | 242新北市新莊區中正路84號
☎電話 | 02-2993-6810

位在新莊國小旁的新莊地藏庵（地方上俗稱「大眾廟」），有十分悠久的歷史。由來是因早期移民移墾過程中環境惡劣，不少人死於疾病與械鬥，只能葬於亂葬崗，至清乾隆二十二年，由頭前庄陳謙興捐塚埔之地建廟以祀奉大眾爺，並歷經六次重修，才成為了如今大廟的樣貌。最初僅奉祀文武大眾老爺，後來才供奉地藏王菩薩，而每年農曆五月初一會有「新莊大拜拜」，也就是新莊地藏庵大眾爺的遶境出巡，為新莊地區最熱鬧的祭典。



三重先嗇宮

📍地址 | 241新北市三重區五穀王北街77號
☎電話 | 02-2995-2345

先嗇宮是三重區最古老的廟宇，也是新北市定三級古蹟，原名為「五穀先帝廟」，又名「五穀（谷）王廟」，創建於清乾隆二十年，迄今也有250年左右的歷史了。廟內主祀神農大帝，每年農曆四月廿六的「神農大帝聖誕日」，會舉辦為期一週的熱鬧宗教慶典活動，昔日稱作「三重埔大拜拜」，今稱為「神農文化祭」。先嗇宮附近人行道上也有與神農大帝相關的植物、草藥圖案地磚，與宮廟相呼應，常民文化融入公共空間非常接地氣。

老順香餅店

📍地址 | 242新北市新莊區新莊路341號
☎電話 | 02-2992-1639

新莊在地人推薦的餅店，隱身在新莊廟街裡、新莊慈祐宮旁。老順香是新莊在地具有歷史性的老店，採手工製作、不添加防腐劑、傳統模具製法，也為全台許多廟宇供應糕餅；1870年創立至今已經有百年歷史，現在已傳到第四代接手。月刊此次前往餅舖購買農曆五月初一「新莊大拜拜」廟方會發給民眾吃的「平安餅」鹹光餅、以及號稱台灣最古早的金牌鳳梨酥，將平安和古早味都帶回合作社！



撿貓 Whiskers and Tails Catfé

📍地址 | 242新北市新莊區中興街5號
☎電話 | 02-2990-5938

撿貓是今年6月在新莊捷運站附近新開的貓中途咖啡廳，捷運站出來走約五分鐘即可到達。它特別的地方在於店裡有中途與救援的貓咪讓人認養。店內環境十分舒適明亮，內部空間有三個樓層，一樓沒有貓咪，是純粹吃飯、相聚聊天的地方；二樓有四隻店貓，不會介意跟貓貓在同個空間吃飯的朋友可以選擇二樓；三樓是中途貓領養的空間，店家有請專人負責照顧，十分推薦大家前往支持，補充貓咪元素！



佇點夥伴



三重總社 營運團隊

人資行政部
教育訓練專員

蔡一維

(圖片來源／企畫部)

喜歡共好、共同購買的理念

在人資行政部負責職員教育訓練的專員蔡一維，原本是組織部的專員，他因為研究所時期的指導教授，而認識了主婦聯盟合作社。一維覺得合作社是個溫暖、友善的工作場合，他也總是面帶笑容工作。還在組織部時，有一次他到大直站支援，被一位社員稱呼為「大直站的小太陽」，至今仍讓他感到印象深刻。

一維很喜歡合作社共好、共同購買的理念，共好表達站所凝聚人們之間的情感；共同購買則是大家為了一個有意義的目標而消費，支持農友、幫助弱勢，也給自己更永續的未來。

像是職員合作社的三重站

三重站的前身其實是總社營運團隊類似於「職員合作社」的存在。以前營運團隊還在舊北倉工作時，「三重站」的角色就是讓職員利用社內產品，同時附近社員也可以來站利用。

三重站的產品不像其他站所多樣，除了預購推廣，也不會舉辦其他類型的活動。「其實就是一個『純利用型』的站所。」一維笑著說。

零廚藝也有成就感的產品

一維推薦合作社的帶皮五花肉切片，他說這項產品給零料理基礎的人很適合！只要準備一個煎鍋，將已切好的肉片放在上面，雙面煎至出油酥黃後，再簡單撒上一些鹽巴即可享用，滋味可說是世界第一。另外他也推薦認證水產品馬舌鰈，沾粉油煎後，不需過多調味，就可以呈現魚本質的美好。此外，合作社的乾果如回家李這種便利攜帶和一口吃的小巧果乾零食，也是他喜愛的產品之一。

合作社培養出了一群對味道特別敏銳的社員，常常會覺得外面的食物還是不比合作社的可口，也是因為合作社對食材理念上的堅持，讓真正安心好吃的食物味道，留在了社員的記憶裡。●

海陸鮮物 × 節慶風味 × 農糧好禮

秋節饗宴

中秋送禮不只美味，
更傳心意！

2025
MOON
FESTIVAL

月圓好禮



預購時間 8/04(一) — 8/23(六)

取貨時間 9/22(一) — 10/04(六)

● ● ● 中秋節：10/06(一)-站所當天休息一日 ● ●



主婦聯盟合作社

