

綠主張

Issue No. 266
Oct 2026

攜手為本土雜糧
築起韌性

田間、廠房

留住本土好風味的身影

制度、公民

撐起台灣雜糧產業鏈

台、韓合作社

守護糧食自主不缺席

安心生活家

安心餐具 x 節能減塑 x 循環再生

只賣安心的食器
本來就這樣。

2026 餐廚生活用品預購

預購時間 **10.12 (一) — 10.31 (六)**

取貨時間 **12.07 (一) — 12.19 (六)**



掃描QRcode了解更多



主婦聯盟合作社

用一雙雙相挺的手守護在地滋味



〈生產者細心地打包雲林花生的風味。〉攝影 | 黃名毅

收到十月號文章初稿時，真的忍不住笑出來！超過三千字的產地探訪、逾兩千字的政策研析與食農倡議，在短影音與訊息輕薄化的今日，是如此背道而馳。然而細細讀來，篇篇擲地有聲，讓人深深感受到「本土雜糧」此一題目的厚度——它是食農感性與農業現實的拉鋸、在地行動與國際情勢的交纏；風土、意念與行動在此娓娓發聲！

為了這個有歷史、有重量的題目，我們走進產地再探老戰友，欣見時代推移下的傳承與堅守。雲林虎尾花生產地的王澤星，從父親王建朝手中接棒，在氣候異常與關稅衝擊下，藉著合作社契作與嚴選品種，守住本土花生那熟悉的香氣；名記豆腐第三代黃鉦原面對本土黃豆、黑豆風味與製程的挑戰，反覆調校，讓台灣本土豆漿，成為教作老師莊素宜料理的靈感畫布；而相伴超過四分之一世紀的喜願行施明煌總

兼，從「麥田狂想」開始，一路走到「咱糧儲備中心」，在居安思危的沉著中，為糧食自主築起紮實的防線。

本土雜糧守護是一雙雙手共築而來！農經專家陳吉仲教授指出，台灣九成以上雜糧依賴進口，需透過產銷整合與來源標示，由需求帶動生產；姊妹會主婦聯盟基金會則持續推動「學校午餐 2.0」，期待以超過 170 萬名學童的公共採購力量，撐起大豆等國產雜糧供應鏈；甚至漫步至台中中興大學週末的有機農夫市集，都能看見食農教育在生活中的涓滴扎根。正如理事主席彭桂枝所說，是這樣一群從生產、物流、消費到教育現場默默投入的人，支撐著每一張餐桌。

我常想，「懂吃」在合作社究竟意謂著什麼？答案很明顯，它不是追求炫目的廚藝，也非追逐極致「無毒無藥」食材，而是紮

紮實理解食物如何來到餐桌，體會粒粒雜糧背後如何牽動土地、氣候、與人的集體行動。

也因此，合作社的存在如此有意義。它從不只是將農產送上社員餐桌的通道，而是一個帶著方向感的行動體，匯聚著人的信念與制度的力量。正如產品部蕭元彰課長所言：「價格不是唯一的選擇。」但要讓支持真切實踐，在消費者的善意之外，更需要經得起考驗的架構。合作社就像一只「桶箍」——以計畫契作、產品開發與風險承諾，將每一份流動的善意緊緊圈住，帶往本土雜糧需要之地。

安吃一桌在地佳餚的歲月，不曾平白靜好。唯有眾人願意在變動中共同承擔、踏實握在手中，這份在地的豐饒才能延續。

專案主編

莊佩珊

綠主張

Issue No. 266 | Oct 2026

Contents



06



10



16



18



14



24



26



29



20



22



30

來自現場

兩代二十年合作路 本土花生， 變化的時代不變的滋味

文／李修璋

06

來自現場

一生三十載雜糧行 喜願為本土雜糧 建構自主防線

文／曾怡陵

10

產品平台

合作社的開發祕笈 本土雜糧入產品， 你吃過幾樣？

文／蕭書瑜

14

合作脈動

世界糧食日 從合作的每一餐 看見支持農業的力量

文／彭桂枝

16

生活食育

台灣雜糧現況、 政策建議與消費行動

文／陳吉仲

18

姊妹會連線

國產農糧入校園—— 學校午餐2.0的新契機

文／吳碧霜

20

合作知識+

不上架咖啡背後的抉擇 韓國 Hansalim 聯合社 產消共治支持本土農糧

文／于有慧

22

聽營養師的話

營養師的雜糧小百科 掌握全穀雜糧， 吃出好食力

文／許琦佩

24

主婦食堂

本土豆漿好料理 香濃的日常幸福感

文／謝文綺

26

一瓶豆漿，熬出名記豆腐 支持本土雜糧的新頁

文／蘇怡和

29

站所的散步

台中分社最早站所 主婦聯盟三民站 美好情感與能量的匯聚處

文／謝文綺

30

發行人 | 彭桂枝
編輯委員 | 于有慧、巫佩純、孫瑞鴻、林淑嫻、林奕衡、柳琬玲、
謝文綺、龔韶紅（依姓氏筆畫排列）

專案主編 | 莊佩珊
月刊編輯 | 林夢萱
專案編輯 | 蕭書瑜、陳柚均
美術設計 | 何柏毅
封面照片 | 黃名毅
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
2026年10月／266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、黃豆油墨印刷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。



與合作社有20年合作關係的王建朝、王澤星父子。



本土花生， 變化的時代不變的滋味



文字／李修璋 攝影／黃名毅

自2005年便與主婦聯盟合作社契作生產花生的農友王建朝，近年已由兒子王澤星承接與合作社的夥伴關係。在面對極端氣候與進口關稅等多重壓力下，如何從中摸索出平衡點？讓我們一起前往雲林虎尾，探訪花生農友的因應對策與未來展望。

薄雨霏霏中來到雲林虎尾，九月初的天氣意外清冷。主婦聯盟合作社的花生生產者王澤星在廠房門口親切招手，兩旁則是望不盡的農田。

王建朝為合作社資深花生農友，2005年就開始與主婦聯盟合作社合作。他從小跟著父執輩種花生，與合作社契作後，配合合作社的減藥觀念，逐年完成友善耕作轉型，20幾年來經歷過無數的天災與蟲害，仍能堅守友善土地的耕作方式。

王澤星大學畢業後，為了能與家人團聚一起，選擇繼承家業，從父親王建朝手中接手農事已有十多年。剛開始父子各自耕作，近年隨著父親年事漸高，農務逐漸由王澤星一人承擔。父子兩代傳承，不只為青農成功返鄉注入強心針，更為本土花生留下永續的新頁。



王建朝先生近年已將農事傳給兒子，然而見到月刊編輯來訪，仍然開心地一直聊著多年的合作情誼。

氣候變化， 改變種田的條件

今年三、四月間，雲林原本應有較多降雨，卻反常乾旱少雨，也發生比過去嚴重的紅蜘蛛危害，花生、蒜頭等作物都受到影響。乾旱與高溫讓病蟲害防治更加棘手，也增加農藥、肥料及田間管理的成本。

面對氣候的不確定性，更顯農業經驗的重要性。王澤星表示，經驗豐富的農民，能依照天候與田間狀況調整耕作，一分地產量可以維持在700至800台斤左右；經驗較少的青年農民，產量則可能只有300至400台斤。

這也成為青年返鄉務農的一道門檻。除了土地與資金，長期累積的田間經驗更顯重要。依照王澤星的估算，若要單靠農業收入養家，至少需要三甲（30分）地左右的耕作規模。

從台南14號到18號 品種是經營選擇

在氣候與病蟲害的考驗下，花

生品種的選擇，成為降低生產風險的一種方式。

過去常見的台南14號，果莢在土壤中較易腐爛，藤蔓也較長，機械採收時容易纏繞機具。相較之下，台南18號病蟲害問題較少，且產量不亞於台南14號，生產期又縮短約一週，也更適合機械化採收。

曬乾時間的差異也很明顯。台南14號果殼較厚，通常需要三至四天才能曬乾；台南18號約兩天半至三天即可。縮短曝曬時間，不僅減少人工成本，也能降低花生受潮、發霉的風險。

新品種推出之初，後端加工技術與市場接受度都需要時間磨合，多數農友因此持觀望態度。王建朝父子則因為有主婦聯盟合作社的契作保障，較能承受轉換品種所面臨的市場風險，因此率先改種台南18號。

等到市場逐漸接受，其他農友才陸續跟進，台南18號就這樣從少數人的嘗試，逐步成為產地常見的品種。



父子合力在田間工作，守護的不只是作物，更是兩代人的心血。



台南18號，油脂豐富、顆粒飽滿，再加上病蟲害少、利於機械採收，集優點於一身。



價格下跌，成本卻持續增加

雲林是本土花生的重要產地。然而，今年原本常見的花生田景象，卻出現了變化。王澤星觀察到，附近花生種植面積約減少了三分之一，有些休耕，有些則改種高麗菜、蔥等其他作物。

這個巨大的變化，主要來自關稅政策所帶來的市場預期。隨著美國花生進口零關稅的可能性升高，市場擔心進口花生的價格優勢將對台灣本土花生造成壓力。在預期心理下，產地價格明顯下滑，最低約落到每台斤 30 多元，較過去下跌近三分之一。

收購價格下滑，生產成本卻沒有跟著下降。王澤星估算，一分地（約 293 坪）從土地租金、

整地、播種到採收，成本約 1.2 萬至 1.5 萬元。花生產量則受到氣候、土壤與耕作經驗等因素影響，一分地從 300 台斤到 1,000 台斤不等。

如果只有 300 台斤的收成，以目前每台斤 30 多元計算，收入約一萬元，甚至不足以支付基本生產成本。

所幸，王家與主婦聯盟合作社簽有契作，價格相對穩定，不必完全隨著市場行情起伏。但身邊其他務農的朋友，處境就沒有這麼樂觀，多數必須靠兼職工作才能維持生計。

王澤星搖搖頭說：「以前青農去上課，大家都在討論怎麼賺錢；現在討論的是，要如何撐下去才能不離農。」

從這個過程可以看到，契作的作用不只是提供較穩定的價格，也讓生產者在面對新品種、新技術時，有較大的嘗試空間。當市場風險降低，農民才比較有條件調整生產方式，進一步回應氣候、勞動與產銷環境的變化。

契作，不只是買賣關係

契作最大的好處，是收入相對容易預估。而且契作價格並非一成不變，而是當農民認為生產成本已經難以負擔時，可以與合作社進行協商調整。過去以每台斤增加五元的幅度，逐步調整到目前的水準。

這樣的機制，與完全隨市場行情浮動的交易方式不同。當市場受到天候、進口政策或供需變化影響時，契作可以提供一定程度的價格穩定性，讓農民較容易估算一季的投入與收入。

但契作也意味著生產者必須承擔品質責任。合作社對農藥殘留及用藥安全有較嚴格的要求，生產者必須依照合作規範進行耕作，避免使用不合規的農藥，並依規定在採收前停止施藥。

因此，契作並不只是「約定價格、交貨收款」的買賣關係。它更像是一種長期合作：生產者承擔品質與生產責任，合作社則透過穩定的採購關係，分擔部分市場風險。

從一把花生，看見台灣農業

走一趟雲林的花生田，可以看到台灣農業同時面對的幾個問題：市場價格、生產成本、氣候變化、病蟲害、農業技術、勞動力缺口，以及青年務農的門檻。

農民也在不斷調整：改變品種、採取多角化經營、尋找穩定通路，在有限的條件下尋找可以繼續耕作這片土地的方法。

王家與主婦聯盟合作社近 20 年的契作，無法解決所有農業問題，但至少提供了另一種可能：讓生產者與消費者之間建立長期而穩定的連結。

這份連結的價值，在於當市場發生變化時，生產者不是只能被動接受價格，而是多了一個可以共同討論、共同調整的夥伴。從

新品種的嘗試，到價格的協商，再到生產安全的要求，契作讓農業生產不再只是單向的交易，而成為生產者與消費者共同承擔、共同選擇的一種關係。

最後，筆者問王澤星：「支持你繼續走下去的動力是什麼？本土花生的利基又在哪裡？」 he 先是無奈地說：「都已經投入這一行了。」但語氣一轉，又認真地說，還是希望為下一代保留一個安心的生產環境，也希望讓國人吃得安心。

在他看來，本土花生的優勢，在於生產與消費的距離較近。從產地、加工到消費者手中，可以有較清楚的生產資訊與品質管理；相較於長途運輸的進口產品，本土生產也具有新鮮度與產地可追溯性的優勢。

一把花生，看似只是餐桌上的日常食物；但從土地、農民、氣候到市場，連結著一整套農業生產的選擇。當我們選擇一把本土花生，也是在選擇自己希望支持的農業方式，以及台灣農業永續的生機。^綠

合作社支持本土農糧、提升糧食韌性的承諾

文字／蕭元彰（合作社產品部農產課課長）

合作社優先選用國產農糧，不只是採購上的選擇，也是對糧食自主、農地延續及在地生產者的長期承諾。當品質符合需求，且與進口品的價差仍在合理範圍內，合作社會以國產農糧作為主要供應來源，透過契作與穩定採購，支持農友持續投入生產。

目前國內市場已有進口花生，具備規模化生產與價格優勢，也補充加工需求；近年關稅調整與低價進口的預期，更為本土產業帶來壓力。我們並非否定進口，而是認為價格不應成為唯一判斷。本土花生產地距離較近，從品種、耕作、採收、加工到儲存均較容易掌握及追溯，也有助於建立長期改善品質的合作關係。

花生容易因高溫潮溼、乾燥或儲存不當而產生黃麴毒素，因此合作社要求落實採收後即時乾燥、乾式脫殼、人工篩選、溫溼度管理及黃麴毒素檢驗。支持本土，不只是保留熟悉的花生風味，更是透過社員共同購買的力量，讓願意責任生產的農友，都能持續投入。



已脫殼的花生仁完全仰賴人工篩選，將外觀破損或雜質完全剔除。



本土花生的優勢，在於生產與消費的距離近、可溯源，最重要的是新鮮。

與合作社簽有契作，價格相對穩定，不必隨著市場行情起伏。

總是充滿正能量的施總兼侃侃而談，過往在捍衛、推廣本土小麥雜糧的議題與行動裡奔波；近年來他開始回歸本心，回頭審視喜願行本身具備的內在價值。



一生三十載雜糧行

喜願為本土雜糧建構自主防線

文字／曾怡陵 攝影／黃名毅 照片來源／主婦聯盟合作社



雲林縣長鄉

十多年來，喜願行始終與合作社理念同行。從與「綠色生活共同購買中心」展開合作到開發雜糧產品、推動「麥田狂想」攜手社員守護本土小麥；如今負責人施明煌將熱烈對外推廣本土雜糧小麥的心，回歸喜願行本身價值。讓我們走進與「施總兼」的深刻對話！

在雲林縣長鄉「咱糧儲備中心」的會客廳，大風扇轟轟吹送鄉間的氣息。牆上掛著金黃麥穗、芝麻田景、黑豆收成的照片，在靜止的空間裡連結產地生命力。「總兼」施明煌坐在大木桌前，身後是一幅慈心華德福學校致贈的書法匾額，寫著：「為台灣農業寫歷史——感謝您們為大家的糧食安全而奮戰。」

從 1999 年為身心受限的朋友

成立「喜願麵包」開始，施總兼一路發展出「喜願小麥契作農友團」、「喜願大豆特工隊」、「喜願咱糧聚樂部」等行動群體，打開各自的粉絲專頁，仍然可以感受到一股蓬勃的生機。但從 2024 年開始，似乎約好了一起靜默。施總兼說：「要聚焦在營運上。」他開始收回過去不斷向外擴展的腳步，重新思考組織和自身的價值，找到安定而專注的前進力量。

同行的足跡，撐起國產小麥的生命線

「喜願麵包」成立之初，就與「綠色生活共同購買中心」（主婦聯盟生活消費合作社台中分社前身）展開合作。在成長的歷程中，不管是舉辦「麥田狂想」音樂會，或發行記錄喜願小麥發展脈絡的「麥絡」月曆，喜願的脈動總與主婦聯盟合作社緊密交織。施總兼認為：「生命是一個觀照體，彼此鏡射，產生交互作用。」在長期同行的彼此互動中，不知不覺地形塑了他的所言所行。

與主婦聯盟合作社同為具有社會運動性格的團體，施總兼在意弱勢權益，也關注環境正義。第一支麵粉產品即將問世之際，他正因抗議國光石化開發案而夜宿環保署，決定以開發案的受脅生物白海豚來命名，推出「喜願白海豚麵粉」。除了理想，他也有浪漫的一面，「白海豚波浪麵」的開發，是因為「白海豚一定很渴望有游泳的場域。」不同於市面上的波浪麵多為圓盤狀，為了讓煮好的麵條放入碗中更有波浪感，他堅持做成直條狀。而麵條的波浪設計上除了更容易吸附醬



施總兼聚精會神地處理加工廠中產線的流程，毫不馬虎。

汁，也為本土小麥增加新的應用空間。

理念上的同行，不只體現在產品與行動上，更在喜願面臨危機時，成為重要的支撐力量。2014 年，喜願委託製粉的聯華實業自行在麵粉添加維生素 C、澱粉分解酵素，經媒體報導後引發軒然大波，讓喜願一度面臨信任危機，施總兼為此北上合作社三重總社向理事會進行說明。合作社在專業評估添加物對人體的影響後，決議把現有批量用完，並要求後續必須生產完全無化學添加的麵粉。施總兼坦言：「假設那時合作社沒有理解跟諒解這

件事，臺灣小麥麵粉大概就斷手斷腳了，會很挫折，必須另闢路徑。」

大環境變動下，用情義守住本土雜糧

施總兼始終心繫臺灣的農業自主，多年來全力推動本土雜糧復耕。除了努力拓展耕地面積，更陸續成立日光發電、咱糧儲備中心與穀物製粉所，逐步構築雜糧產業的韌性。

然而，面對大環境與政策的變遷，本土雜糧的推廣充滿挑戰。以咱糧儲備中心的主要作物小



2018 年施總兼發起的「麥田狂想～苑裡幸福浪麥音樂會」，社員一同支持台灣本土小麥，進行親子食農教育。（照片來源／主婦聯盟合作社）



喜願第一支本土小麥製作的麵粉產品「喜願白海豚麵粉」，當初施總兼因關心環境正義，與國光石化開發案抗爭，以受脅生物「白海豚」來命名。

麥、薏仁、苦蕎、黃豆、黑豆來說，產量互有消長。早年與聯華合作碾製小麥時，小麥的年產量曾達 500 噸，後因無添加麵粉推廣不易，聯華評估後終止合作，喜願於 2020 年接手自主製粉，如今只剩 120 噸。「鳥害的壓力實在太大」，施總兼無奈表示，一片三分地的小麥田若任由鳥類啄食，短短一週就被吃得精光。此外，消費者對雞肉蛋白質的需求增加，加上政府為了因應俄烏戰爭對進口玉米飼料的衝擊而補助玉米耕作，許多農民紛紛轉作玉米。

黑豆和黃豆的產量則維持穩定，黑豆年產 50 噸，黃豆 30 噸。苦蕎因為臺海局勢緊張，過去從中國進口的苦蕎改以國產苦蕎取代，加上近年流行穀物茶，整體產量呈上升趨勢。反觀具備抗極端氣候能力的薏仁，卻因為栽種期長達半年，願意投入的農民越來越少，導致產量銳減。

「這幾年還願意守住原本的雜糧作物、沒有改種玉米的農友，

都是因為情義相挺。」談起合作農友的質樸，施總兼分享一段故事。2023 年，聯華向喜願訂了 15 噸的小麥，農友都欣喜萬分。不料交貨當天，聯華緊急聯絡施總兼，表示多了 200 公斤，嚴重超出允收範圍。施總兼詢問後，才知道原來農友秤完還怕不夠重，在每一袋都又多放了一些小麥進去。「他們說：『秤頭係路頭，要留給人探聽。』」當傳統農業碰到大資本企業時，就出現這樣微妙但又令人感動的地方。臺灣的農友就是這麼的純樸。」

從擴張到收束， 轉向內心的價值重塑

曾經多方出擊、充滿衝勁的施總兼，如今開始有意識地收束腳步。「就像主婦聯盟合作社早期會做一些外部的連結，引發更多的社會共鳴。當合作社這 20 年關注的議題外部化，大家都在講一樣的話、做同樣的事，就要重新內斂，思考下一階段必須做的事情，重塑價值。我現在做的，就是要內化自己的內在價值。」

這份內化，指的是他在近幾年營運趨於穩定後，又重拾在部落格紀錄古厝與歷史文化的興趣。在踏查過程中，他將對古蹟歷史的省思，投射回對臺灣本土雜糧牽動國安的憂慮。走訪台北圓山密道時，引用《孟子·告子下》中的「生於憂患，死於安樂」，提醒台灣不應該因為今日的繁榮與民主受到各國讚譽，就過度自豪而失去危機感。

「居安思危」始終是施總兼的思想核心，經過這幾年的整備，他不僅在生產與集運能量上，確保天災時依然穩定供應不斷貨，也為了將來可能面臨的不穩定局勢預作準備。今（2026）年設置了 180 匹馬力的發電機組，確保工廠在電力系統中斷時，維持順利運轉十天。

從土地到關注生命 傳承是「做出來的行爲」

今年邁入 67 歲的施總兼如何面對接班此一議題，他目前的做法，是採集體領導模式，有人

前往本期「產品平台」也可以看到施總兼與「妞妞」的可愛的身影喔！



施總兼除了投入本土雜糧的推廣，也將關照、愛護生命的心落實於生活中。用於抑制廠區雜草的本土黃牛「妞妞」與台灣黑山羊「歐媽」都是喜願行的家人。

負責烘焙，有人負責雜糧設備，透過團隊分工合作，讓理念得以永續經營。每天收工後，他總會抽空和員工閒聊。採訪當天，他們約好了收工之後要花一小時幫廠區的寵物羊「咖啡」做個小手術。施總兼表示，員工可能會疑惑：有需要如此善待動物嗎？「這就是觀念、理念的傳承。」他認為「如你所說、所做、所寫」，才是最到位的傳承。

走出會客廳，施總兼親暱地抱抱台灣本土黃牛「妞妞」，臉頰貼在台灣黑山羊「歐媽」的臉上，表情無比溫柔。這些動物原本是用來抑制廠區的雜草，如今成了家人般的寵物。一旁立牌說明畜產種原的異地保種及品種特性，顯示施總兼每個行動的背後都有個合於公義的承諾。

從本土雜糧的戰略部署，到對生命的細膩照護，這個為臺灣農業奮戰多年的理想家，正用他始終如一的言行，把對土地、生命與公義的熱情，靜靜地傳承給下一代。●綠

「喜願白海豚麵粉」的誕生 直擊加工廠！

1 首先將本土小麥去雜質、清潔麥粒



2 潤麥後靜置 12 小時以上



3 小麥碾製工序：粗破碎



4 碾製磨粉¹（圖為出粉口）



5 均質拌合²後，過保險篩作業



6 包裝入袋（22 公斤大包裝）



7 過金屬檢測



8

準備入庫低溫熟成（小麥麥穀蛋白需要低溫熟成）



現場產線也有「咱糧俱樂部」、「大豆特攻隊」的本土雜糧加工作業；支持農友契作並供應給合作社的本土紅薏仁（上圖）及本土青仁黑豆（右圖）等雜糧產品。



合作社的開發祕笈

本土雜糧入產品，你吃過幾樣？

文字／蕭書瑜 照片來源／主婦聯盟合作社

主婦聯盟合作社把推廣本土雜糧當作重要使命。社員吃進肚子裡的每一口，不僅支持在地農友，更降低了食物運送的碳足跡。所以在開發產品時，總是找尋這些與合作社理念相同、堅持友善耕作的夥伴。現在就從小麥、黑豆、花生和紅豆出發，來看看這些利用本土雜糧的經典產品，背後有什麼溫暖的小故事。

小麥 田間搖曳的金色浪花

含51%本土全麥粒研磨麵粉、49%本土小麥喜願白海豚麵粉。



全麥麵條

所謂全麥就是保留整顆小麥的所有營養。

100%使用本土小麥喜願白海豚麵粉。



白海豚波浪麵



鄉村全麥吐司



草本多穀吐司

過去，台灣的小麥幾乎百分之百仰賴進口，喜願行的負責人施明煌先生意識到，唯有提高糧食自主才能解決高度仰賴進口原物料的困境。在包括合作社的多方支持下，他組織了「喜願小麥契作農友團」，開始種植本土小麥，並以友善農法耕種，重現金色麥田的美好風景。喜願行還精心研發多種產品，秉持合作社減添加的原則，讓社員的每一口都能吃到紮實的台灣本土味道。

除了本土全麥粉、本土小麥麵粉，另加入各種穀物及香草。



生產者／喜願行

本土黃牛「咩咩」

(攝影／黃名毅)

黑豆 代代傳承陶甕裡的黑金

已製成黑豆醬油的原豆再利用，製成黑豆瓣醬及黑豆豉，可用來炒菜，亦可當沾醬。



黑豆瓣醬



黑豆豉



本土黑豆醬油

老字號的民生食品工廠是用古法釀造醬油的專家，生產者鄭惠民與合作社攜手，與台南麻豆雜糧產銷班契作，選用「台南五號黃仁黑豆」來釀造醬油，全程自然發酵。更令人佩服的是，滴完原汁的黑豆再製成「本土黑豆豉」與「本土黑豆瓣醬」，完整體現「全食物利用」的精神，讓每一顆本土黑豆，都能物盡其用地在餐桌上綻放鹹香回甘的靈魂。

採乾、濕式甕缸發酵七個月，以原豆滴汁而成（非壓榨）。



生產者／民生食品

花生 圍繞台南18號花生的好滋味

來自雲林虎尾的王建朝花生仁是台南18號品種。



花生仁

自然沉澱出花生的油脂，無添加糖，抹醬或拌麵都適合。



花生醬

經典的合作社產品，食材簡單，味道雋永。



滷花生

生產者／王建朝與王澤星、智立勞動合作社、金弘麻油花生行



(攝影／黃名毅)



紅豆 散落屏東田間的紅色寶石

傳統工法種植及人工採收的福來伯紅豆。



沈福來紅豆

指定使用沈福來紅豆，無人工添加劑，再加上黑秈糙米，方便即食。

由陳安茂農友生產的久盛紅豆是紅玉（高雄10號）品種。



久盛紅豆



黑米紅豆粥

屏東是紅豆的故鄉，也有著老農與青農以不同方式守護土地的故事。80幾歲農友沈福來是種植有機稻米的先驅，堅持用傳統工法種植及採收紅豆，不用除草劑，讓紅豆自然完熟，在合作社支持下，打造出「萬丹福來伯紅豆」的好口碑。而曾是工程師的百大青農陳安茂，利用自身電機專長，與農機公司一起改良「紅豆直播機」，將豆子精準埋入土中，克服鳥害並提升發芽率。他的「久盛紅豆」同樣不使用除草劑，讓豆莢自然完熟。兩代職人，一老一青，用一樣的真誠，在屏東呵護出最有台灣味的紅豆。



生產者／沈福來、陳安茂一家

在聯合國2026年世界糧食日的主題中，女性也是農糧體系裡不可或缺的力量。(Image by Magnific)

世界糧食日

從合作的每一餐 看見支持農業的力量

文字／彭桂枝(主婦聯盟合作社理事主席)

照片來源／彭桂枝、主婦聯盟合作社、Magnific (www.magnific.com)

△(2026)年世界糧食日以「創新當下，糧安未來 (Innovate today. Nourish tomorrow.)」為主軸，提醒我們，面對氣候變遷、水資源壓力、生產成本增加、供應鏈不穩定與營養不均等挑戰，農糧體系需要持續尋找新的解方。

「創新」不限於科技，新的生產方法、全食物利用、合作社制度、在地知識、教育方法與人之間新的合作關係，皆是農糧轉型的一環。2026年也是聯合國「國際女性農民年」，更提醒我們看見女性在農糧體系中不

可或缺的角色。主婦聯盟合作社多年的實踐中，女性始終是重要力量，我們也深知糧食安全應該從每日的一餐開始，而支撐餐桌的，則是一群在生產、物流、站所、消費到教育現場默默投入的人們。

產地到站所，每一雙手 造就糧食系統的運作

合作社的農友們體現出農業不只是勞動，更是一家人、一代代累積的責任與情感。南投曲冰廖金池農友過世後，太太吳阿香接續農務，堅守土地與對社員的承諾；彰化埤頭鄭源卿與妻子張末長年攜手務農，兒子鄭文苑也接棒學習。這些故事展現了農業的傳承，不只是交棒土地，更是經驗與能力的延續。

彰化埤頭鄭源卿的妻子張末(圖中)與其他女農於農園忙碌情景。



主婦聯盟合作社理事主席彭桂枝。
(照片來源／彭桂枝)

而面對極端氣候衝擊，合作社專員總會在災後第一時間關心農友並傳遞產地訊息。我們不僅持續以共同購買支持，更透過預付貨款、急難救助金與社員捐款機制協助農友度過難關。真正的農業韌性，是建立互助制度，讓風險不必由生產者獨自承擔。

農作物離開產地後，還需經合作社物流理貨夥伴細心揀菜、秤重、包裝到裝籃，避免蔬果碰撞，將農友的心意送達社員手中；其中，依據過去物流紀錄，蔬果組工作夥伴多為中高齡女性，每日處理數千包蔬果，十分不簡單。來到站所，面對社員的第一線夥伴不僅負責結帳補貨，更運用對產品及料理的知識，解答社員們的疑問，讓食物不只是冷冰冰從貨架移到購物袋，而是



透過人的關心，溫暖地進入每個家庭。

開發到利用 讓營養、支持同時發生

合作社從源頭設計落實「全食物利用」，如將較少被利用的胡蘿蔔葉做成水餃、全雞部位極大化運用，以減少浪費。惜食不只是「把剩菜吃完」，更貫徹於產品開發。我們也為中高齡需求開發如65%使用本土農糧的「黑芝麻五寶沖調粉」，讓本土穀物輕鬆融入日常。期待藉由這些理念，讓支持台灣農業、美味、便利與營養能完美兼顧。

主婦聯盟合作社女性社員占比高，在支持農業上也是非常重要的女力展現。許多女性長期承擔家庭餐桌的安排，從今天吃什麼、孩子與長輩的營養，到食品安全與家庭預算，都需要一次又一次做出選擇。合作社讓這份力量從家庭走到了「共同集結的購買力」。

「共同購買」是支持生產者長期投入友善農業的重要力量，也讓社員照顧的不只是一張家庭餐桌，而是從每天的消費選擇，牽起城市與產地，支持農民留在農業現場。這也是合作社最珍貴的地方：把原本分散的生活選擇，



1 合作社舊北倉包菜現場繁忙的工作場景。
2 合作社的「手工蘿蔔葉豬肉水餃」，將疏苗後常被棄置的蘿蔔葉包入水餃餡中，風味十分獨特。

轉化為彼此支持的經濟力量，創造更美好的世界。

綠食育到合作教育， 培養看懂食物的公民

建立永續農糧體系也需要更多理解食物的人。暑假期間，各站所舉辦的「小小廚師」與「小小站長」活動，引導孩子從料理與認識產品中接近食物，在動手實作的過程中，引發關於食物來源、當令食材與惜食的提問，進一步從餐桌連結到農業、氣候、水資源、惜食與生物多樣性等更廣泛的議題。而新竹分社桃竹苗綠繪本小組自2014年起也走入校園，透過繪本、遊戲與實作，向孩子分享食物、土地與環境的知識，讓永續學習從站所延伸至社區與多元場域，扎根在地。

對成人社員，我們則透過產地之旅、生產者面對面，讓大家真正走進農業現場。近年也透過合作社第一款自製桌遊《合作共好GO》推廣合作教育，讓公民從遊戲與討論中思考：我的每一次消費，最後支持了什麼樣的生產、勞動與經濟關係？當許多人的消費串連起來，又可能形成什麼樣的改變？

這些教育工作，培養的不只是「會買東西的人」，而是看得懂

食物系統、理解公共議題，也知道可以自己參與其中的公民。

把個人的選擇， 變成眾人的力量

從女性生產者守護土地、農二代承繼農業，到物流夥伴珍惜每一把蔬菜；從站所夥伴的服務、女性社員的共同購買，到綠食育與合作教育；再從全食物利用、在地穀物產品開發，到預付貨款支持農友，這些看似不同的工作，其實都在回答同一個問題：我們要留下什麼樣的農糧體系給下一代？

回應世界糧食日，「創新」未必是高科技，將胡蘿蔔葉化為美食、讓本土穀物融入日常營養、引導孩子認識食物，以及透過合作共擔風險都可作為重要的社會創新；而糧食安全需要好的農業，更需要理解並支持農業的每一個人。

在這條從土地到餐桌的路上，我們身兼生產者、勞動者、消費者、教育者等多重角色，也是推動農糧體系改變的重要行動者。透過合作串連彼此能量，每一天的選擇，都能守護到未來的糧食與大地。●綠



把複雜合作理念及行動轉化為好玩的遊戲，讓我們來一場合作教育桌遊《合作共好GO》吧！

台灣雜糧現況、政策建議與消費行動

文字／陳吉仲（中興大學應用經濟系教授兼副校長） 攝影／黃名毅

背景回顧

過去台灣雜糧種植面積最盛時期高達 50 萬公頃，1966 年開放大宗雜糧進口，價格較便宜，導致國內雜糧生產逐年下降。2002 年加入 WTO，開放市場與降低關稅，到 2012 年雜糧面積銳減至 5.7 萬公頃。政府在 2016 年實施大糧倉計畫，鼓勵復耕雜糧作物，目前面積增加至八萬多公頃。

雜糧作物包括大豆、花生、紅豆、甘藷、食用玉米、硬質玉米、高粱、蕙苡、胡麻及蕎麥等作物，除硬質玉米做飼料以及高粱做高粱酒，其餘皆是消費者喜好的農產品。但台灣每年雜糧進口約 800 萬公噸，國產雜糧生產約 52 萬公噸，約占進口量 6.5%，表示消費者吃到的雜糧農產品中有九成以上是進口。但近

年來隨地緣政治因素如俄烏戰爭及氣候變遷導致國際糧食價格上漲，加上相關運輸成本上漲，供應數量不確定因素增加。為確保糧食安全且為國內消費者帶來安全且具本土雜糧之製品，推動提升國產雜糧生產自給率是一重要政策指標。

以大豆為例，目前大豆生產面積從十年前的幾百公頃增加到目前 4,500 公頃左右，國內大豆是非基改，其大豆製品（豆奶、豆腐、醬油等）占國內市場約 2%，若國內再增加至一萬公頃的大豆生產面積，國內所消費的大豆製品將有 5% 以上的市場占有率，此不只讓消費者可買到非基改的大豆製品，更可讓農地利用率提高並帶動當地農村經濟，最後提高糧食自給率。此表示雜糧生產面積的提高對國內消費者、農民及整體農業發展皆是正面。

雜糧產業發展的挑戰與解方

台灣雜糧面積不易提高或者是產業發展的最大困境有貿易自由化、和水稻相互競爭、雜糧產業上中下游未整合，以及需求端未提升等因素。

如前所述，貿易自由化和經濟發展讓台灣雜糧種植面積大幅度減少，其主因當然是國內雜糧生產成本較國外高。可是若問國內消費者，以大豆為例，是否願意支付更高的金額購買台灣大豆製品，大多數消費者皆會願意。但問題在於消費者在市場上難以區分國產或進口農產品。現行法規下，散裝黃豆、花生、紅豆等 20 項雜糧雖已強制標示原產地，但豆漿、豆腐、醬油、花生糖等加工品卻不受規範；更關鍵的是，依現行「原產地認定標準」，進

“最重要的就是要透過需求端來引導農民生產，全面推動食農教育再搭配每個人身體力行購買，我們深信雜糧生產會日益增加。”



（照片來源／莊佩珊）

口雜糧原料只要在國內經過「實質轉型」，即可標示「產地：台灣」，無需揭露原料來源國，消費者即使想支持國產雜糧也無從辨識。建議比照豬肉、牛肉原料已強制標示的做法，將大豆、花生、玉米、小麥等雜糧納入加工食品主要原料原產地強制標示範圍。此外，對國產與進口原料混合使用之產品，可參考日本作法，要求標示各來源國占比，並與既有產銷履歷（TAP）、基改標示制度串接，建立可追溯、可查核之標示與罰則機制。如此才能讓「清楚、公開且透明的標示政策」真正發揮引導消費的效果，使一定比例消費者願意購買國內的雜糧製品。

台灣農地和農民有限，當農民種植水稻就不易轉種植雜糧。台灣稻米自給率超過百分百，加上政府有維持一定的庫存量，因此水稻產業維持供需平衡是最佳狀況。但收購價格調整會引導農民

種植水稻而導致國內稻穀供給多於需求，也影響到雜糧種植面積。如能將水稻面積控制在國內的需求水準，其餘推廣雜糧生產，此可讓稻農和雜糧農民收入皆增加。

此外，上述雜糧作物生產後皆需要有採後處理（如乾燥等）、加工及銷售等一條龍式整合，因此要解決雜糧產業上中下游整合，輔導建置國產雜糧集團產區，透過集團營運模式與地區農友契作，實施標準化田間管理與衛生安全措施，結合推動商業品牌行銷，以降低生產成本，強化議價能力。另為區隔市場與強化後端消費拉力，輔導取得產銷履歷與產地證明標章（如萬丹紅豆、後龍黑豆、美濃紅豆、下營黑豆、恆春胡麻等），以及輔導農民團體開發在地特色加工品與媒合食品加工廠、超市量販店等優先採購國產雜糧及其加工品等，要一一執行到位。

最後也是最重要就是透過需求帶動供給，以大豆產業為例，因為政府推動國產豆奶進入校園午餐政策，讓大豆面積很快增加到 5,600 公頃；因為推動台灣本島高粱種植和金門酒廠公司契作，種植面積增加到 3,600 公頃。後續還有許多需求端可以再增進以帶動國產雜糧大幅度往前走。

消費行動支持國產雜糧

面對全球貿易自由化及氣候變遷等挑戰，台灣農業部門仍持續生產農產品，提供國內最重要且安全的農產，農民仍在第一線努力生產。消費者皆知道要支持國產雜糧生產及其製品，政府的政策亦應該持續且加大力道。最重要的就是要透過需求端來引導農民生產，因此全面推動食農教育再搭配每個人身體力行購買國內雜糧製品，我們深信雜糧生產會日益增加。●

孩子的午餐是支撐
台灣農業的力量

國產農糧入校園—— 學校午餐2.0的新契機

文字・照片來源／吳碧霜（主婦聯盟環境保護基金會執行長）、Magnific (www.magnific.com)

Designed by Magnific

每天中午，超過170萬名中小學生在學校吃午餐。這一餐看似平凡，卻是台灣規模龐大的公共飲食採購。餐盤裡的一粒米、一把青菜、一塊豆腐或一杯豆漿，不只關係孩子的營養與健康，也牽動農民的生產、食品加工、物流供應，以及台灣農業的未來。因此，隨著各縣市免費午餐政策陸續上路，我們更應該思考：免費之後，學校午餐會不會更好？這170多萬名孩子每天穩定的一餐，能不能成為支持台灣農業的重要力量？

一頓學校午餐， 可能撐起一項產業

基金會在今（2026）年8月4日舉辦「學校午餐2.0論壇」，邀集產業、學界與政策界共同討論校園午餐的未來。中興大學副校長陳吉仲分享過去推動學校午餐使用國產食材的經驗；2017年起推動學校午餐採用國產可溯源食材，到2025年上半年學校午餐使用「三章一Q」標章（註）或可溯源食材已接近99%。陳吉仲副校長也以學校午餐推動喝

豆奶為例，說明這不只增加學童營養，也帶動大豆種植面積達到5,600公頃。如果全國校園能穩定採用國產黃豆製成的豆奶，龐大的需求將能夠形成長期、可預期的市場。有穩定需求，農民才更有意願投入生產與契作，加工業者也更有條件投資設備與產品研發，進一步串起產地、加工、物流到校園的完整供應鏈。

這些數字顯示當校園具備穩定且具規模的需求，學校午餐就成為帶動農業與食品產業發展的重

要公共力量。也凸顯出「國產農糧入校園」的政策意義，透過公共採購的力量，為台灣農業創造穩定的需求，提升產業韌性。

從「吃得到國產」 到「建立穩定供應」

然而，高比例使用可溯源國產食材，並不代表所有問題都已經解決。目前制度最大的挑戰之一，是如何從「政策要求學校採購國產食材」，進一步走向「建立穩定的國產農糧供應系統」。



每天的學校午餐，是連結孩子、農民與土地的重要公共採購。



避免因為各地方財政能力不同，造成校園午餐區域性的落差。



除了米和蔬菜，大豆、小麥、小米、紅藜等國產雜糧，也具備進入校園餐桌的潛力。



讓孩子知道食物從哪裡來，學校午餐才能成為生活中的食農教育。

農業生產有季節性，也容易受到氣候與病蟲害影響；學校午餐則需要穩定供貨、固定規格與可預期價格。當生產端與需求端彼此不了解，就容易出現農民與學校需求難以對接的狀況。

免費午餐政策全面上路後，這個問題可能更加明顯。如果午餐經費被設定為固定額度，地方又面臨相關成本上升，就可能讓採購條件重新回到「價格優先」。而國產、有機、友善耕作食材，往往需要面對較高的生產成本。如果制度只問「一餐多少錢」，就可能讓原本辛苦建立的國產農糧供應鏈受到衝擊。

因此，午餐免費之後，政策應從「免費」走向「品質公平」。避免因為各地方財政能力不同，造成校園午餐區域性的落差。

制度支持與 食農教育並進

下一步是建立真正的「在地季節食材供應制度」。國際經驗值得參考；法國巴黎將「使用當季食材」及「一定比例的在地食材」納入學校及其他公共餐飲目標，讓菜單跟著季節與地方供應走。巴西則設有學校供餐公共採

購制度，在2025年進一步將聯邦經費直接向家庭農業採購的比例提高至45%，以穩定的公共需求支持農民。日本在2024年度的學校午餐使用在地食材比例達56.4%、國產食材達89.4%，並透過「地產地消協調員」（註）協助學校與生產者媒合。

政府建立生產與需求之間的橋梁，國產農糧才能成為從產地到餐桌的公共食物供應系統，孩子每天的一餐，也更能成為認識台灣農業、地方文化與自然季節的食育課堂。而探討國產農糧，除了米和蔬菜，黃豆、黑豆、小麥、小米、紅藜等國產雜糧，也極具進入校園餐桌的潛力。台灣高度依賴進口黃豆與小麥，提高國產雜糧使用量，不只是讓飲食更多元，更關係到農業韌性與糧食安全。學校午餐若有計畫地增加國產黃豆製品、雜糧飯、國產小麥製品，以及小米、紅藜等地方特色作物，不僅能豐富菜單，也能讓孩子從餐桌認識台灣不同地區的農業與飲食文化。

學校午餐是最日常、也是最理想的食農教育場域。當孩子理解食物與土地的關係，也更懂得珍惜食物，減少廚餘量，食農教育需要進一步鼓勵學校將產地、季

節、食材與環境資訊融入菜單及各領域教學，讓每一餐都成為食農教育的具體實踐。

免費午餐不應只是「政府替家長付錢」！170多萬名孩子每天的一餐，不只是餐盤上的選擇，更能透過穩定而龐大的公共採購力量，支持農民生產、帶動國產農糧供應鏈，並讓孩子重新認識土地。^綠

學校午餐升級承諾行動

主婦聯盟環境保護基金會聯合八個民間團體共同發起「學校午餐升級承諾行動」，向全台直轄市暨縣市長候選人呼籲，不能只把「免費午餐」當成教育福利政策，更應將其視為兒童健康、農業發展、環境永續與地方食物系統的重要公共投資。邀請社員於「活動專頁」關注活動進度。



關注孩子的學校午餐

支持「學校午餐2.0」升級行動

用捐款支持
主婦聯盟環境
保護基金會



（註）三章一Q：有機農產品標章、產銷履歷農產品標章（TAP）、臺灣優良農產品標章（CAS）、農產品生產追溯系統（QR Code）。

（註）地產地消：在地生產在地消費。



考察團參訪Hansalim
南首爾生協大峙站。



趙秀一總經理分享Hansalim當前挑戰
與回應之道。

不上架咖啡背後的抉擇

韓國 Hansalim 聯合社 產消共治支持本土農糧

文字・照片來源／于有慧（第九屆理事）

近來全球氣候變遷加劇，各國糧食生產隱患備受關注。2026 年主婦聯盟合作社組成韓國合作社生態系考察團，參訪韓國最大的消費合作社聯合社 Hansalim。Hansalim「產消一體、共同決定」、支持本土農業、守護生產者的做法，非常值得我們借鑒。

Hansalim 的命名結合了（Han，壹、全、統一）與（Salim，生命、生活的方式）意涵，可譯為「一統生命與生活的方式」。（註）回溯 1960 至 1980 年代，首爾附近原州地區張壹淳、朴才一等民運人士，從關切民主，延伸到農業、環境與日常生活，並且從產地推及城市。1986 年，在首爾以米、麻油、雞蛋等基本農產品開始「直交易」，催生 Hansalim。1989 年的《Hansalim 宣言》，特別

強調天地萬物相互依存，奠定 Hansalim「產消共治」基調。

產消一體， 徹底支持本土農糧

Hansalim 總經理趙秀一以「生產與消費是一體」說明 Hansalim 的基本主張：「Hansalim 不只讓消費者取得安全食物，也不只是替生產者建立銷售通路，而是希望生產者與消費者一起守護農業、餐桌與生活。」Hansalim 的「直交易」，不是只省略流通的中間環節，而是將生產方式、生產量、價格、品質及出貨時間等，都納入產消雙方的事前約定，制度上達到產消共治。

Hansalim 產消共治體系包括：30 個地方生協（合作社）組成的 Hansalim 聯合社；生產共同體、地區聯合會及品項組織

組成的社團法人 Hansalim 生產者聯合會；加工則由另行組織的加工生產地及加工企業執行。透過 Hansalim 聯合會、物品委員會與同事業群，共同協議產品標準、供應量與價格。Hansalim 聯合會並非指揮中心，而是消費端、生產端、與支援群共同協議治理的平台。

從產品結構看，Hansalim 以米、雜糧、豆類、蔬菜、水果、蛋、肉、水產等基本食材為主，再由這些原料延伸到豆腐、豆漿、麵食、油品、醬料、點心及其他加工品。產品開發原則包括：優先支持本土農業、保留農產品季節性、以及重視產地與生產方式。

趙秀一總經理以公平貿易與進口原料為例：Hansalim 從 2003 年即持續討論糖、咖啡、橄欖

油、可可等品項能否進口，因為這些與 Hansalim 支持本土農業原則衝突，經過多年討論，糖允許進口，屬例外；橄欖油、可可等僅允許在部分加工食品中作為副原料；咖啡則至今未上架。

強化關係網絡 面對氣候挑戰

面對氣候變遷挑戰，生產端維持事前約定產量愈來愈困難。Hansalim 以多個「產消端共同基金」制度平衡風險：當產量過剩，Hansalim 會先呼籲社員多利用；若仍有剩餘，部分產品可能必須進入一般市場，若市場價格低於 Hansalim 原先與生產者的約定價，Hansalim 便以「價格穩定基金」分擔部分損失。反之，若因颱風、洪水或乾旱造成農產欠收，即以「生產穩定基金」支援受災生產者，補助到已投入生產費用的一定比例。

生產穩定基金承擔「生產風險」，價格穩定基金承擔「市場與消費風險」，生產者不致因天災或市場崩跌獨自承受全部損失，消費者也透過每次利用累積共同承擔的資金。



Hansalim 貨架不只陳列白米，也有糙米、糯糙米、五分米、七分米及多種雜糧，並提供二公斤、四公斤、八公斤等不同容量。支持本土，兼顧飲食多樣性與不同家庭需求。

合作知識+

Hansalim 聯合社基本資料

社員數：100 萬（2026 年 4 月）

30 個地方生協 | 234 家門市 | 年供給額約 5,120 億韓元（約台幣 121 億元）

非社員交易：非社員利用是售價加 10%。

Hansalim 生態系（共同購買之外的合作網絡）：包含照顧、能源、研究、公益、金融、教育等六個事業網絡。

產消共同承擔風險機制

「生產穩定基金」（생산안정기금）

處理天災造成的生產損失，類似合作社內部的急難救助金。地方生協按物品供應額提撥 0.1%、生產組織按出貨額提撥 0.1%。

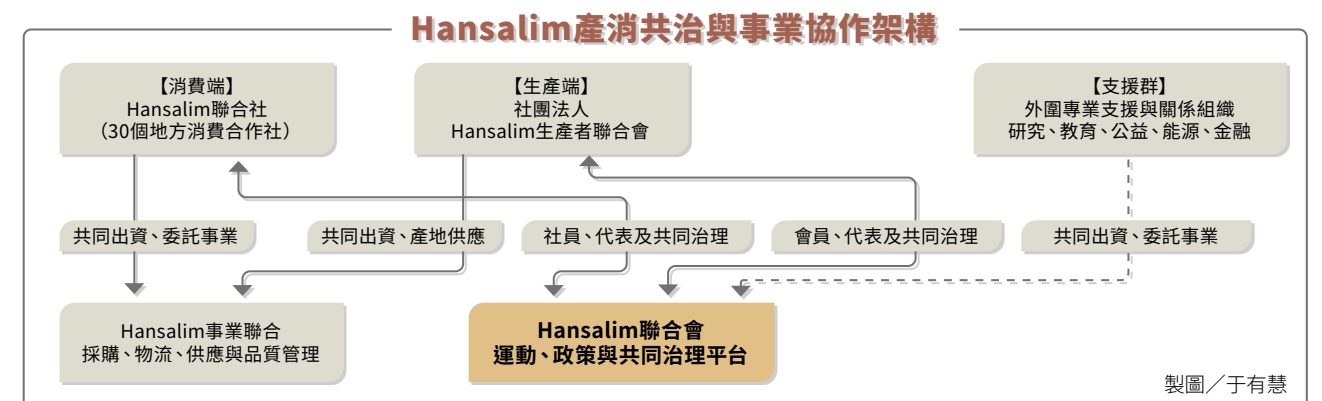
「價格穩定基金」（가격안정기금）

處理市場價格劇烈波動或物品滯銷，調整生產價、收購價或供應價。地方生協與生產組織各自按供應額與出貨額提撥 0.085%。

Hansalim《2026 年年報》顯示：2025 年 Hansalim「生產穩定基金」支出四億 1500 多萬韓元（約 979 萬台幣）；「價格穩定基金」針對稻米、韓牛、蔬菜等庫存與損失，支出近四億韓元（約 943 萬台幣）。

每一份利用都是 對土地的承諾

Hansalim 走過 40 年的經驗發人深省，一個值得期待的未來，需要生產者與消費者一起決定，共同承擔。而餐桌上的每一份選擇，背後都包含著對土地、氣候、農民與下一個世代的連結。合作社的力量，是讓分散的每一次選擇集結，讓消費不再只是個人購買，也是能夠成為守護土地與農業未來的共同承諾。🌱



＋營養師的雜糧小百科

掌握全穀雜糧，吃出好食力

文字／許琦佩(臺北市社區營養推廣中心社區營養師) 圖片來源／主婦聯盟合作社、Magnific (www.magnific.com)

為協助民眾落實均衡飲食，衛生福利部國民健康署(以下簡稱國健署)推動「我的餐盤」，建議民眾攝取全穀雜糧類，作為日常碳水化合物(醣類)的主要來源。其中更鼓勵民眾選擇保留果皮(麩皮或糠層)、胚芽與胚乳的完整穀粒的「全穀」，如糙米、全麥饅頭等。

國健署還設計好記的口訣，帶入類別及分量的概念，而全穀雜糧類的口訣就是「飯跟蔬菜一樣多」，指每餐全穀主食分量和蔬菜差不多(約比拳頭稍大)，而且記得「至少 1/3 選用未精製全穀雜糧類」，聰明攝取全穀雜糧類，好處多多：

●**穩定餐後血糖，跟脂肪說掰掰：**富含膳食纖維，能減緩葡萄糖吸收，避免血糖出現劇烈波動，進而減少胰島素過度分泌，並避免脂肪囤積。

●**營養價值大升級：**以糙米為例，同等重量下其膳食纖維是白米的五倍，維生素B1、維生素E，以及鉀、鎂、鐵等礦物質，更是精製白米的二至五倍。金黃色全穀雜糧(如南瓜)富含類胡蘿蔔素，不僅具抗氧化作用，也

能維持眼睛健康、增強免疫力，這項益處也在2023年國際期刊《Molecules》的一篇科學回顧性文獻中再次獲得證實。

未精製全穀雜糧類有哪些？

●**全穀類：**糙米、黑(紫)米、臺灣藜(紅藜)、紅薏仁、燕麥、蕎麥、玉米、小米

●**雜糧類：**番薯、南瓜、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕、蓮子、豌豆仁、皇帝豆、栗子、菱角、紅豆、綠豆、鷹嘴豆

根據 2017 至 2020 年間的國民營養健康狀況變遷調查結果，國人在膳食纖維、維生素E、鎂及鈣等營養素上普遍攝取不足。因此，日常主食若能選用糙米等「未精製全穀雜糧」，有助增加這些營養素的攝取量。

全穀雜糧富含膳食纖維，可作為腸道益生菌的食物(益生元)，進入大腸後經腸道好菌發酵，轉化為短鏈脂肪酸，有助修補腸道黏膜、增強免疫力，其中多種礦物質亦可調節生理機能。

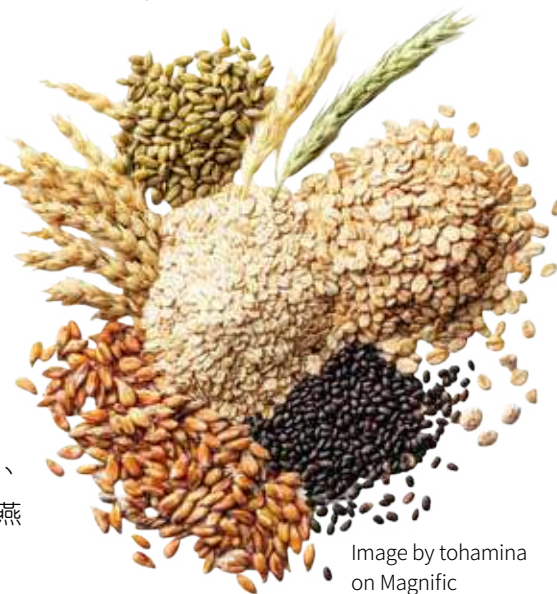


Image by tohamina on Magnific

針對 50 歲以上族群的女性夥伴，隨著賀爾蒙變化，可能較常出現焦慮、骨質疏鬆等問題，日常飲食不妨這樣照顧自己：

●**情緒調節：**未精製全穀雜糧類富含維生素B群、鎂等營養素，有助維持情緒穩定，平時下午茶時間可以少選精緻糕點，改吃地瓜、玉米等較健康的點心。吃對食物、讓心情更好！

●**骨質防護：**停經後的女性骨質流失速度加快。2015年《歐洲臨床營養學期刊》的橫斷性研究指出，攝取較多全穀類食物的飲食模式，有助降低健康成年人出現低骨密度的風險。

雜糧迷思解密 Q&A

Q1 把雜糧煮到軟爛，或磨成粉再吃，可以嗎？

可以。不過提醒民眾，牙口功能需要時常鍛鍊，因此營養師仍建議以「充分浸泡、保留顆粒、細嚼慢嚥」為原則；另外，軟爛的食物會減少胃消化所需時間，讓食物較快吸收，因此餐後血糖上升的速度會較快，這點也須留意。

Q2 糙米、燕麥是健康聖品，可以無限量吃到飽？

一碗糙米飯與一碗白米飯提供的熱量相近，差別在於前者富含膳食纖維，有助延緩餐後血糖上升，同時延長飽足感。請牢記！全穀雜糧仍屬於提供熱量的主食來源，過量仍會讓熱量轉化為囤積的脂肪。

Q3 所有「豆類」都屬於全穀雜糧類嗎？

不是喔！在營養學分類上，紅豆、綠豆等豆類主要提供碳水化合物，屬於「全穀雜糧類」。毛豆、黃豆、黑豆為優質植物性蛋白質來源，歸類於「豆魚蛋肉類」，有助肌肉組織的建造與修補。花生、芝麻因脂肪含量較高，故屬於「油脂與堅果種子類」。



Image by topntp26 on Magnific

餐餐全穀雜糧加一點，營養健康多一點！

今天就試試看，為今晚的飯鍋加入 1/3 的糙米，下午點心可以準備蒸番薯，善用多元在地的全穀雜糧食材，輕鬆吃出一家人的好氣色與滿滿元氣！

臺灣特色全穀雜糧

小米

為原住民早期的主要農作物，富含維生素B群，有助穩定神經。質地細緻綿密、適口性佳，煮粥、煮飯都滑順，有牙口問題的長輩與幼兒都能輕鬆無負擔地攝取全穀，是適合全家大小護胃的黃金雜糧。



蕎麥

主要產自彰化二林。豐富的維生素E約為糙米的七倍，最顯著的功能性成分為「芸香苷」，屬於強效類黃酮，具有維持血管健康及抗發炎等作用。不論混入米飯蒸煮、烘焙，或製作茶飲，或是將蕎麥粒搭配優格、沙拉等餐點食用，都能增加營養素攝取。



紅薏仁

因保留了外層麩皮，相較於精製白薏仁，含有更多薏仁酯，有助於緩解經痛、降低發炎。主要產地集中在彰化縣、臺中市、嘉義縣與南投縣。其豐富的水溶性纖維與抗性澱粉有助調節血脂、維護腸道機能。



臺灣藜(紅藜)

臺灣藜為臺灣特有植物，有「穀類中的紅寶石」之稱，目前多分布於臺東縣各地。營養密度極高，富含鉀、鈣、鎂及膳食纖維，蛋白質含量將近白米的兩倍。其亮麗的外殼富含「甜菜紅素」，這也是它呈現豐富多彩的祕密。



(以上營養素來源參考：食品藥物管理署食品營養成分資料庫)

想看看全穀雜糧如何應用在我的餐盤嗎？請看封底「吃對雜糧，我的餐盤就完成一半」。

許琦佩
營養師



目前服務於臺北市社區營養推廣中心，擔任社區營養師，推動團體衛教、共餐輔導、營養不良風險篩檢及營養諮詢等健康促進服務。因應超高齡社會來臨，透過多元管道傳遞正確營養觀念，成為大家邁向健康生活的健康推手！

(圖片來源／臺北市社區營養推廣中心)



本土豆漿好料理

香濃的日常幸福感

文字／謝文綺 攝影／黃名毅 食譜設計者／莊素宜(東山站資深料理教作老師)

生 黃豆的蛋白質超過 30%，零膽固醇又富含纖維，被稱為「田中之肉」。曾茹素多年的莊素宜老師，為了吃到好的豆製品，早期須四處尋找。她坦言，自從加入合作社後，備餐變得十分便利，像是運用名記豆腐可以涼拌優格；豆包可以紅燒或是製作蔬菜捲等；素宜老師也特別支持在地食材，希望鼓勵更多人投入友善農業，讓環境可以永續。本期老師應用名記開發的本土豆漿（黃豆漿）與本土黑豆漿，將 50 年做菜煮食經驗，濃縮成三道料理分享給大家，即便是零廚藝的新手也可以試試看喔！

黑豆漿黑芝麻凍

素宜老師一聽到黑豆漿，馬上就有了設計靈感：加入黑芝麻可以增加鈣質攝取、使用蒟蒻膠凍粉調整讓口感更好，而若長輩有吞嚥困難的情形，就減少凍粉的比例，變得柔軟好入口；小孩也適合，老少咸宜。素宜老師提醒，豆漿加熱容易溢鍋，避免大火快速加熱，另外鍋具選比較厚的鍋底，也是避免燒焦的秘訣喔！

烹調時間
10 分鐘
含備料
+30 分鐘冷藏

食材

本土黑豆漿900公克、蒟蒻膠凍粉65公克、黑芝麻粉50公克

小撇步：本次示範蒟蒻膠凍粉比例適合銀髮族或小孩，口感偏軟，要有Q彈感建議再增加20-30公克。

料理步驟



1 將黑豆漿倒入鍋中加熱，持續攪拌到鍋邊起小泡（約80-90度），轉小火避免溢鍋，接著倒入蒟蒻膠凍粉拌勻。



2 步驟1鍋中再加入黑芝麻粉拌勻。



3 稍微放涼後倒入模具，再放進冰箱冷藏至少30分鐘。



4 從冰箱取出後脫模並倒扣盤子上，可以擺放蜜紅豆裝飾及增加口感。

黃豆漿粉粿

現在鼓勵運動增肌之餘，還要補充優質蛋白質，黃豆是很好來源。本土豆漿成分單純，沒有額外添加，再搭配章俊源台灣蕃薯粉，使用也是本土種植的地瓜。製作粉粿的訣竅是人要在爐邊顧火，持續攪拌就能增加口感中的Q彈度。如何判斷是否蒸熟，用一根筷子插入再拿起觀察，沒有沾黏現象就是OK了。不論想吃甜的或是鹹的，都可自行變化。

料理步驟



1 蕃薯粉倒入鍋中，再倒入黃豆漿拌勻。



2 開小火加熱，需不時攪拌才不會燒焦。鍋內呈濃稠狀時離火（有餘溫還會熟成），繼續攪拌。



3 取一平盤，底部稍抹油方便脫模，倒入粉漿、放進電鍋，外鍋放一杯水蒸熟。



4 從電鍋取出放涼後切塊，撒上綜合植物蛋白沖調粉，可適量淋蜂蜜或糖漿。



小撇步：電鍋跳起後，如果粉漿的熟度還不足，電鍋外鍋再增加些許水繼續蒸熟。

烹調時間
25 分鐘
含備料

食材

本土豆漿900公克、蕃薯粉200公克、綜合植物蛋白沖調粉適量、蜂蜜或糖漿適量



隱藏版美味



可以均勻撒上三日苗，淋油醋醬就是鹹的口味囉！



美味豆漿鍋物

不論人數多寡都適合，簡單一鍋就能搞定，暖心又暖胃，原則上使用黃豆漿一罐，水或高湯跟豆漿等量；亦或是隨個人的喜愛調整豆漿跟高湯的比例。材料就選擇自己喜歡的，使用合作社食材好處很多，例如蔬菜類只要稍微沖洗確保沒有泥沙即可，省水又省時；紅蘿蔔甚至不用削皮，直接切片做全食物利用；丸子與火鍋料都是減添加，不會造成身體負擔，如此就是一整鍋的營養美味！

烹調時間
20
分鐘

食材

本土豆漿900公克、高麗菜半顆、洋蔥2顆、紅蘿蔔2根、玉米2根、青江菜1把、黑木耳1包、有機新鮮菇1包、板豆腐1盒、油炸豆腐1盒、梅花捲肉片1包、嚴選鮮甜白蝦1包、香菇黑豬鮮肉丸1包、三味火鍋料1包

料理步驟



① 蔬菜快速清洗後，高麗菜切大片、洋蔥切絲、紅蘿蔔切片、玉米切塊、青江菜切尾段1/3處。



② 新鮮菇切除尾段、黑木耳切除硬蒂、白蝦用流水除冰。

菇類只需切除尾端，不用再清洗，保留食材的鮮度。



③ 在鑄鐵鍋內（或其他合適的鍋具）先放入耐煮蔬菜如紅蘿蔔、玉米、板豆腐、油炸豆腐，再倒入熱高湯或熱清水，開火加熱；之後放鮮肉丸與火鍋料。



④ 整鍋快煮滾時再倒入本土豆漿，並續放黑木耳、菇類、白蝦、肉片與青江菜。待鍋內食材煮熟後即可與熱湯一同享用。

食譜設計者

莊素宜

素宜老師從小受母親影響，熱愛烹飪，共同購買時期就已加入且忠實利用，對合作社產品瞭若指掌，經常受邀在站所示範料理。她非常謝謝本土豆漿生產者名記的用心，能提供這些優質產品，讓社員安心自煮，吃到食物的真味道。



一瓶豆漿，熬出名記豆腐支持本土雜糧的新頁

文字／蘇怡和 攝影／蘇怡和、黃名毅

長年與合作社相伴的好夥伴「名記豆腐」，在主婦聯盟合作社的建議下，於2025年開發出本土黃豆與黑豆兩款豆漿。換個原料背後包含台灣雜糧的種植、原料穩定度與製程調整等諸多挑戰。投身豆製品約四十年的創辦人黃孝誠與接班的孫子黃鈺原都認為，只要對台灣農業有意義，就值得嘗試。

支持本土雜糧，從願意使用開始

名記負責人黃孝誠老闆在合作社前身「綠主張公司」時期，被共同購買前輩的堅持感動，於1998年合作生產出全台灣第一塊非基改「綠主張木棉豆腐」，這個共同實踐的合作故事一直為大家津津樂道。這次合作社提出以本土黃豆、黑豆開發產品，雙方很快有了共識。

黃孝誠知道，本土豆在價格、產量與穩定度上難與進口黃豆相比，但他更在意糧食來源不能完全仰賴進口。從小看著阿公阿嬤製作豆腐的鈺原也認為，支持國產農糧，是老字號食品業者應該做的事。只要原料穩定，未來也願意運用在更多豆製品上。

換一顆豆子，製程就得重新設定

不同產地、季節與批次的黃豆，泡豆時間、研磨粗細與加熱條件都有差異。黃鈺原會先看外觀、破殼與乾燥程度，浸泡途中再剝開豆子確認豆心硬度與氣味，決定後續製程。

「機器不會自己判斷。」設備可以依設定運轉，但成品仍仰賴經驗。這次使用本土黃豆與黑豆，最難處理的是苦澀味與豆腥味，黑豆尤其明顯。過去經驗無法直接套用，只能重新測試，找

出能釋放豆香，又不產生焦味、澀味的方法。

一罐豆漿，也需要穩定的產地支持

每次遇到新的豆子，都得先了解產地與採收狀況，再實際製作、試喝，依原料調整。並不是把進口豆換成本土豆，按下同一個按鈕，就能做出相同產品。如今經驗累積得多了，面對不同豆子的調整速度也逐漸加快。

本土雜糧除了要有農民願意種，也需要加工業者願意承擔原料差異帶來的製作難題。名記有了這次經驗後，表示樂意繼續開發本土黃豆製品。只是產量仍是現實問題。先前接連三個颱風侵襲花蓮，一度讓黃豆原料庫存只剩一週用量。所以下次在站所架上看到這兩瓶本土豆漿，歡迎帶一瓶回家，支持本土豆從農田走進生活。

名記接班人
黃鈺原

本土黑豆漿，使用台灣本土黑豆製作，含花青素，具抗氧化作用。
(攝影／黃名毅)



本土豆漿，使用台灣本土黃豆製作，無加糖配方呈現原豆豆香。
(攝影／黃名毅)

名記創辦人
黃孝誠



祖孫倆走在加工廠內。

從小看著阿公阿嬤製作豆腐的鈺原，覺得真正困難的是，「沒有人可以告訴你正確答案」，必須一遍遍嘗試與摸索。



主婦聯盟三民站 美好情感與能量的匯聚處

主婦聯盟環境保護基金會自1993年展開共同購買行動，於台中的工作室成立了「綠色生活共同購買中心」。2002年，「綠色生活共同購買中心」轉為台中分社，同年底承租了三民西路台中工作室一樓店面，設立了「三民好所在」，台中最早的站所「三民站」就此誕生。三民站於2019年遷至現址，而你知道嗎？它也是首次引入櫥窗展示設計概念的站所喔！接下來，就讓我們跟著資深社員詹寶珠與站長李靜雯，一同來認識這個人情味滿滿的好所在！

在合作社 家庭主婦也能發光

寶珠加入合作社已有20多年，她回憶當初是想買瑪諾蘭迦的洗髮精，因此與合作社及三民站結緣。一開始站所的站務同仁都熱情邀約活動，例如找她做戚

風蛋糕、蔥油餅，漸漸地和其他人熟悉後，在當時站長春生的鼓勵之下，寶珠決定進一步參選社代並出任生活材委員。

提及參與了這麼長的時間，最大的成就感為何，寶珠笑稱是藉由一次次的開會討論，她發現自己是真正在參與合作社的營運，也透過聆聽很多專業的課程，讓眼界大開、也提升知能。她坦言，自己不過是個平凡的家庭主婦，但是藉由合作社關心到食物和生活用品的來源；買到友善大地、保護農民健康的產品，不僅對自己好、家人好，進一步也為地球帶來好的影響。

寶珠還將喜願白海豚麵粉的故事帶回去分享給家人，女兒據此寫出得獎作品，相當難能可貴；每週一取一籃菜時，寶珠也會和站務同仁話家常來紓壓，她覺得樸實的三民站就是「給你健康」



三民站資深社員寶珠。

現今三民站的內部風景。

在基金會台中分會一樓的三民站舊址。



的好所在，不論是吃的用的、甚至是心靈層面的放鬆，都能從站所獲得！

夥伴的力挺 深刻體會合作的真諦

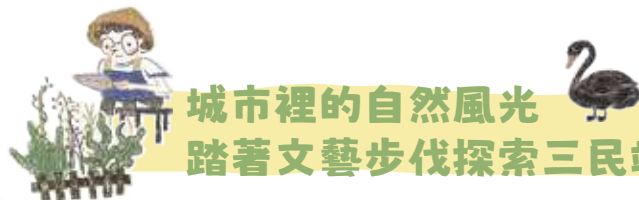
說到靜雯站長與合作社邂逅，則是參加農業相關課程時，與當時的中社邱俊英經理、專員呂孟貞相識，後來好奇去參觀三民站，驚訝地發現站所在一個不算熱鬧的街邊，但店裡竟然是人來人往、彼此熱絡招呼，她因此初步認識了合作社的理念。當她面對前理事主席謝麗芬面試、並詢問為何想來合作社時，靜雯很堅定地表達：「我希望分享給別人是安心的產品，我自己也會用」。

工作期間，靜雯受到同仁的照顧：站務純如經常快手煮出一桌好料讓大家共食；外出研習總是

被溫馨接送……靜雯感受到，在這裡不是當工作人員，而是一起努力的好夥伴。之前參與彰化站搬遷時，更從社員自發性協助打包搬家，深刻體會到了「合作」的真義。

接任三民站長後，除了不時收到社員的手作品或是自家種的九層塔，更有社員說「妳開口介紹的，買就對了！」，這是種被信任的感覺。而區會夥伴支持站所規劃的活動，讓她覺得背後是有依靠、有力量陪伴前行。

迎來合作社25週年，靜雯表示像合作社這麼好的團體，值得分享給親朋好友，讓更多人參與，一起讓合作社越來越好！寶珠則是希望站所同仁們除了工作也要照顧自己的健康，遇見合作社是一件美好的事，能隨著節氣流轉吃到本土食材，謝謝有合作社的存在！



城市裡的自然風光 踏著文藝步伐探索三民站附近！

國立公共資訊圖書館

地址 | 臺中市南區江川里五權南路100號
電話 | 04-2262-5100

國立公共資訊圖書館（簡稱國資圖）創立於1923年，前身為「臺中州立圖書館」。歷經多次遷徙與改制，2012年啟用新總館，轉型為全臺首座國家級數位公共圖書館。

近年國資圖與五權社區大學攜手，活化戶外草坪，推動「書香小花園：圖書館裡的永續生活實驗場」計畫。透過「共學共耕」與自主經營模式，培育讀者成為「書香園丁」，親手搭建棚架、製作堆肥並種植作物，將閱讀延伸至生活實作，打造出城市裡的可食地景，向環境共生與智慧創新的永續閱讀基地邁進。



書香小花園



中興大學

地址 | 臺中市南區積善里興大路145號
電話 | 04-2287-3181

以農立校的國立中興大學，是臺灣農業人才的重要搖籃，豐富的校園生態，非常容易親近觀察，行政大樓後方大片的草坪讓孩子跑跳，綠樹成蔭的中興湖，則適合漫步散心。

每逢週休二日，這裡還有熱鬧的市集，週六上午的興大有機農夫市集，是由董時獻教授所號召發起，農夫親自願攤解說種植理念，提供消費者產地直達的安心蔬果。週日上午是MIT興大有機農產品驗證市集，在小禮堂前廣場擺攤，展售經有機驗證中心檢驗通過的農特產品。手腳一定要快，新鮮蔬果往往開攤沒多久就一掃而空喔！



學田有藝

地址 | 臺中市南區積善里頂橋三巷24-1號
電話 | 04-2285-5098

中興大學旁安靜巷弄裡的「學田有藝」，主理人陳嘉維在2017年開設，空間陳列以設計藝術為主書籍，並以無油炸、食材原型天然風味的健康餐飲為基礎，使用有機芝麻葉溯源食材，推薦每日限量的漢堡排湯咖哩。出身烏日學田的店主取地名「學田」共好的意念加上「有藝」蘊含分享藝文事物的理想，藉由咖啡、料理點綴生活的美好，空間亦提供新生代藝術家作品展出。秉持共好初心期許「學田有藝」以社區交流空間形式存在，公共或個人的美好事物都能在這裡醞釀發生。



(照片來源／學田有藝)

吃對雜糧，我的餐盤就完成一半

國民健康署的每日飲食指南，將食物依營養成分規劃成六大類，並設計了「我的餐盤」供國人參考。其中，未精緻全穀雜糧占1/3以上的主食，是十分重要的營養成分來源。現在，讓我們一起來看看飲食中的雜糧，應該歸在六大營養成分的哪一類吧。

審閱／臺北市社區營養推廣中心
文字／蕭書瑜
繪圖／WANQIAN

我的餐盤

乳品類

水果

蔬菜

全穀雜糧類

油脂與堅果
種子類

豆魚
蛋肉類

我們含豐富油脂，
屬於油脂與堅果種子類！

落花生

芝麻

我是生長在這個
蒴果裡的種子。

我們都是大豆喔，
蛋白質含量高，
屬於豆魚蛋肉類！

黑豆

黃豆

毛豆

我保留了
外層紅色麩皮，
是最精華的營養成分，
所以叫紅薏仁，
跟糙米一樣
是未精製澱粉喔。

我們雖然也是豆，
但澱粉含量高，
是全穀雜糧！

紅豆

綠豆

紅薏仁

我又叫台灣藜，
是台灣特有種喔，
有穀物界的超級食物稱號！

蕎麥

小麥

紅藜

小米

我是全球最古老的雜糧之一，
也是寶貴的原住民飲食文化資產。

我們看起來很像蔬菜吧，
但其實是全穀雜糧！

玉米

馬鈴薯

芋頭

地瓜

南瓜