

共煮共食 心關係



綠主張

2020
AUG
no.198

銀髮料理與廚房設計

中秋預購：共享誠食好滋味

實踐責任消費一記2020社代大會

煮出 心 關係！ 雙和好食在共煮團



文／莊佩珊 攝影／馬榮君 照片提供／雙和站

在主婦聯盟合作社裡，社員一起共煮共食，是站所裡常見的風景。本期專題報導，看見雙和站發起好食在共煮團，社員各自貢獻料理長才、協力合作，更從每次經驗中不斷學習；信義站透過共作課程實踐食物不浪費，也兼顧上班族需求，凝聚更多社員；持續最久的大直共食團，5年來秉持嚴謹分工，從共食逐漸發展為帶便當社員居多，社員生活情境變化也影響著共食的面貌。

一場場共煮進行式，在不同的站所發展出各自的實踐方式，而不變的，是社員們珍惜生產者與食材的心，同時也看見他人的需要；而友善長者的廚房空間規劃，也讓共煮得以延續到老後生活。但願不論幾歲，我們都能在廚房裡開心相聚！

合作社社員使用友善環境的食材共煮共食，滿足許多社員的需求。(圖為大直站共食)

2018年，主婦聯盟合作社(下稱合作社)雙和站發起盛(剩)食共煮活動，選用站所餘量大、需多利用的食材，在志工們的巧手下，成為共食佳餚，既做到惜食，也成為社員相聚的契機。起初，僅5、6位志工參與，後來發展成一次2、30人的便當團，更在雙和站社員的票選下取名為「雙和好食在」，是一個漣漪般擴大的過程。

促成好食在的美味關鍵

雙和好食在每月一次，結合志工共煮與便當服務，活動當天雙和站熱鬧的廚房，總會吸引買菜社員好奇地一探究竟，也偶有社員臨時加入一起共食。

「在站所煮就有這個好處，拿個材料再加一道菜，就是很容易！」雙和區會主委陳翠華爽朗地說，不放過任何拉住社員的機會。她是好食在共煮團的發想人之一，平常點子不斷，把社員串在一起；藉著共煮團，更找到以往不常參與站所活動的志工加入幫忙。

「要抓住一個人的心，先抓住他的胃」，用美味料理把人留在雙

和站的是莫凱君和許熾滿兩位大廚。前者十分熟悉合作社食材，更將家傳江浙菜鹹中帶甘甜的口味融入便當菜色；一道紅燒豆皮，得以讓人念念不忘；後者將丙級廚師證照的訓練帶入站所共煮，除了建立料理過程的作業方式，更反覆實驗，找出最佳菜色，一道青椒茄汁肉末，成本低、分量足，十足的便當菜色典範。

找到對的人一起做才持久

每個月開伙一次的便當共食，背後更多的工夫是志工們群策群力的付出，諸如：共食和訂便當的原則，廚房空間與器具的規畫，食材登錄、對帳、拍照等細節，都在一次次會議中攤開檢討、記錄並分享，甚至其它站所也相繼來取經。

共煮團志工劉淑美，為了好食材加入合作社至今已3年，過去不常參與站所活動，卻加入志工團，「看到一群人願意投入時間，為了合作社努力珍惜食物，非常感動。」她說。

許熾滿以志同道合形容這一群志工，「有人來一次太累無法持續，但也有幾位自己有孩子的媽

媽，對食安食材很在乎，就會很有心，找到對的人就能夠一起做得久。」陳翠華則說志工們「不管是對生產者或食材，都有著憐惜的心，願意花自己的時間，料理給別人吃。」

共食與便當把人兜在一起

共食與便當，成為一個分享的契機。有社員帶媽媽一起來站所吃飯，還有上班族社員訂購便當做午餐，並上傳社群群組分享心情：「吃到便當很滿足，平常沒有時間參與共煮，透過便當很開心得以加入共煮行列。」一個小小的便當，讓社員之間有了互動，更讓路過的社員走進站所坐下來，莫凱君說：「好食在把人兜攏在一起，來站所，不只是買菜。」

今年因疫情關係，共煮團停擺多時，但志工們已開始籌思再度開張事宜。陳翠華說：「因為疫情，人們之間變的陌生與不安，很希望藉由共食再喚起人與人之間的聯繫關係。」可持續的共煮模式、熱心參與的志工、期待著好食便當的社員們，共食關係跨過非常時期，再度牽起一群人的「心」關係。



按照往例區會開會前先共食，今天共食地點來到區委凱君媽山上的家。



雙和區會委員楊月照為「雙和好食在」畫的牌子，代表志工共煮、便當共食將長久。



信義站假日班青梅共作課，社員攜家帶眷一起幫忙揀選青梅。



信義區會委員在共作開始前完成場佈任務，圖為粽子共作課。



信義區會的北區綠食育小組成員，在兒童夏令營課程安排兒童共作檸檬愛玉。

合作社生產者以友善環境方式，種出健康安心蔬果同時，也需要社員穩定支持利用。每當有蔬果盛產，信義區會便會以這些需大量利用之蔬果為主題，在站所開課、辦活動，落實惜食、食物不浪費的概念。

2017年冬季，高麗菜盛產時，信義站站長江正桂邀請社員到站所共作「黃金泡菜」，活動結束後，還可以帶回成品，為家人加菜，相較於單純的教作課程更能學以致用。後續還安排台、韓式泡菜以及水餃等共作，就此引出信義站社員活動的新方向——共作課程。社員習得作法後即開始彼此邀約，過去3年，信義站舉辦過奶油白菜、鹽麴應用、芋頭料理、青梅、肉包、粽子……等共作課程，還有無數次的共煮共食活動。

青梅共作大隊接力

2019年，信義站在前區會主委謝玫瑰的帶領下，擴大舉辦社員共作課程，其中最讓人印象深刻的就是「青梅共作」。往年區

會分別在平日及假日辦理共作課程，讓家庭主婦與上班族都有機會參與，在夥伴協力推廣下，信義站一天最多可以利用13包青梅，對於紓解青梅盛產期的「塞車」情況頗有幫助。

今(2020)年青梅採收期間碰上新冠肺炎疫情，雖然無法舉辦現場活動，但站所設法變通，改以拍攝影片，線上進行青梅加工教學；為了把握短短幾天的新鮮青梅加工時機，區會在2天內完成提案討論，接著2天內錄製、剪輯影片。而防疫期間，避免社員在站所群聚感染，僅號召兩位志工夥伴協助清洗、挑選及陰乾青梅等前置作業，教作現場也只有講師和攝影人員在場。

有了影片的輔助，沒參加手作的社員也能輕鬆在家完成青梅加工，同時，透過社員把影片分享到北區綠食育小組、北南分社等線上群組，也吸引了其他站所的社員一起體驗青梅共作的樂趣。雖然只能透過影片學習，不過大家持續透過網路社群的分享與互動，反而讓群組熱絡了起來。

分享手作生活 活絡社區情感

經過連續兩年的青梅推廣活動，帶動社員手作風氣，社員紛紛於線上群組內感謝協助的志工，對共作也有許多正向回饋：「製作梅子超有感，也覺得信義站整個動起來！」、「媽媽們一起動手做，孩子們有口福，大家一起製作更好玩熱鬧，有過節氣氛！」、「期待信義站有更多季節性的食材手作，非常有意義，也傳承先人的智慧與文化。」

信義區會共作愈辦愈多，廣獲好評的主要原因，在於有一群熱心志工夥伴團結合作，齊心協力完成大小活動。共煮共作為多數社員需求，透過課程設計，信義站社員彼此提供生活經驗，強化了社區聯絡網絡。而社員也因為多次共作經驗，看到站所貨架的蔬果盛產或出現折扣品時，常常呼朋引伴來共作，保存在地當季蔬果的美味，一起支持食物不浪費。



惜食共作大隊！
信義食物
不浪費

文／朱秀真·第7屆理事、2019北區綠食育小組召集人
攝影／馬榮君 照片提供／信義站

信義區會委員謝玫瑰擅長運用合作社的蔬果、雜糧等食材製作醋飲，也經常在站所開課，分享保存食製作方式，充分實踐惜食理念。

自己的煮場 自己顧！ 大直共食進行式

文：攝影／于有慧·第7屆社員代表



共食成員會輪流設計菜色，但亦會與主廚游玉霞事先討論。本日主菜：乾煎帶皮吳郭魚片，兩道配菜是生豆包煨番茄及燙秋葵。

上午10點40分，走進大直站所的廚房，三口爐灶火力全開，滿室菜香。11點半，當日負責打菜的方紫雲排好便當、餐盤，陸續盛上飯菜，主廚游玉霞等著佳餚盛盤到一半才去燙秋葵，「這樣大家吃的时候菜還是熱的。」大直共食團的靈魂人物游玉霞是專業廚師，年過60仍動作俐落，食材份量、時間完全精準掌控。

不到12點，社員陸續前來領取便當，一邊話起家常，笑聲此起彼落。「姐夫，你以後每天都來吃嘛！」5年前協助規劃大直共食團執行細節的王慧文，招呼著新夥伴李老師，她不僅管帳收錢，還不時幫忙尋覓可能的「共食咖」。

不容易的共食計算題

大直站是綠主張公司（主婦聯盟合作社前身）總經理黃利利一手催生，於2010年成立，也是早期推動勞務自主的實驗點。大家認為辦共食不僅可聯繫社員感情，也促進利用。於是包括黃利利本人、當時任職之站長及其他共9位社員，各自捐獻，共湊出30萬元添購設備，啟動共食。一開始，授權廚師全權打理，因缺乏監督與溝通，主廚的執行方式違背社員理想而拆夥；而後，地區營運委員嘗試分組輪流共煮，不到3個月又告陣亡；共食團停擺多年，直到2015年，剛退休的王慧文成為大直區會主委，這群以解說員為班底的團隊旋即達成共識，共食重新開張。

記取過去經驗，這次共食定位為社員活動，主廚專司備餐，庶務、主廚薪資、食材費共同分擔，並自訂每個便當回繳5元供站所的水電瓦斯費用，「不能只是飯來張口，這樣很容易失敗。」王慧文說，每天平均有14~18位成員參與，大約兩個月輪值一次菜色設計、打菜，努力付出、相互服務、彼此學習，每月舉辦全員聚餐，每半年召開共食大會，收集團員反饋意見。

共食出發點 看見人的需要

舉辦共食不只是為了吃飯，也期盼在過程中建立情誼，為了中餐或是晚餐共食曾多所討論，大直區會前主委，也是共食團核心成員的梁素華還曾自掏腰包添購自助餐盤。這些年來，部分成員因家中聘請到外籍看護煮食，或因生病、搬家……等種種原因，無法繼續參與而陸續退出，為維

持經費平衡，開放一般社員臨時搭伙。

「固定吃飯的人陸續減少，臨時搭伙需求不穩定，這樣就越來越不好辦下去」，王慧文坦承共食遭逢瓶頸，因為堅持合作社食材全利用，又需分擔庶務，致使招募新夥伴並不容易；有些社員嫌一份185元太貴，很多人只想外購便當，不願參與勞務。

前幾個月，配合疫情，共食團依合作社規定亦暫停活動，梁素華熱心協助團員覓得類似的有機食材便當。幾位核心成員原本設想，若大家能接受，共食團即順勢退場，怎料經過比較，成員對共食團的認同不減反增。

「因為看見人的需要，玉霞需要這份工作，即便疫情期間，仍有10位團員需要吃便當。」共食團核心成員勵麗芬說；蔡惠如則表示：「若只記得苦，當然就



1

很苦，其實過程中很多有趣的事，大家一起做事，比自己做輕鬆。」；梁素華：「希望和大家都一起有飯吃，一起運動、聊天，這是我的夢想……」。

幾位核心成員七嘴八舌聊了數個鐘頭，雖然共食前景仍有變數，但大伙有共識，希望繼續堅持，朝下一個5年邁進。



2



3

1 大直共食團核心成員（左至右）：王慧文、勵麗芬、游玉霞、梁素華、蔡惠如。2 在站所共食，口味好、心情好，又能天南地北閒聊。3 王慧文指導共食成員如何配菜，不過年紀較長、或身體不適者不會被安排工作，她說：「嚴格規定中仍有適度體諒。」



掃描 QRcode 更多共食故事

在家安心變老！

友善銀髮廚房設計指南

採訪・攝影／于有慧・第7屆社員代表 文字整理／李婉婷 插畫／WAN QIAN



台灣快速高齡化已是進行式，近年來，長者照顧政策主推在地老化（aging in place）。台灣老年人大多以住在家中為主，那麼，讓住所成為在家安老的適所尤其重要。本文整理自2020年福祉委員會主辦「友善樂齡居住空間系列課程」講師、無障礙友善住宅環境整合師王芸芸之訪談內容，取家中與飲食息息相關、進出頻繁的「廚房」為例，分享以通用設計¹概念打造高齡者的友善廚房，讓每個人都能在

家安心變老！

隨著身體持續退化，改造廚房時，哪些設計重點需優先注意？

1 防滑、摔不痛

最容易發生在住家內的意外就是滑倒，隨著身體四肢日漸衰退無力，長者跌倒後引起後遺症的風險極高。故不單廚房，全室的地板都可使用防水、防滑，同時具有緩衝效果的的人工合成材質，如貼皮、地墊，即使跌倒也有一定的緩衝效果，讓長者摔不痛。

2 溫度

年齡越大，神經傳達比較慢，皮膚對溫度的敏感度減弱，被燙到也不自覺。所以在廚房的用火上，建議新式IH爐相對安全。不過，使用者喜好也很重要，可以彼此溝通，找到折衷辦法。另一個是空間的溫度，台灣廚房普遍過熱，尤其是夏天，即使使用電風扇溫度仍然很高，容易使人中暑，建議把空調也納入設計考量。

3 光線

許多長輩為了省電，認為廚房燈光不必太亮，看得到就好。實際上，年長者視力退化後，對光的敏感度只有一般人的1/3，亦即一般人可辨識字的亮度，他們卻只能感受到1/3的光線亮度。這樣的情況下，讓在廚房拿刀切菜、開火炒菜等動作變得危險，甚至增加被障礙物或電線絆倒的機會。所以，擁有充足燈光與自然光的廚房其實很重要。

如何規畫從樂齡到高齡，不同階段都方便使用的廚房空間？

廚房是經常站著做事的地方，依生理退化程度可分為：可站但需要倚靠、體力不足得坐椅子、行動不便需使用輪椅。在設計時，可以8、90歲的生理狀態需求，先預留未來可能需要的空間；如洗手檯、流理檯下方，以活動式櫥櫃呈現，且水管線路沿牆壁流通，日後如需空間放置椅子或輪椅進出，都能輕鬆拆解與更動。而置物空間擺放與拿取，在過程中便需要相關的五金系統輔助，

可預留如下降式櫥櫃、油壓式拉籃這類設備的尺寸空間，必要時直接安裝即可，依據身體的階段性變化做有彈性的設計。

在規畫之前，除了安全性、功能性，了解使用者的喜好與習慣也非常重要。例如有些人喜歡用電鍋，卻硬是讓他改用微波爐，結果就直接把金屬便當盒送進微波爐加熱；或是新式IH爐，對用慣傳統明火瓦斯爐的高齡者而言，IH爐看不見火，很可能為了試探溫度用手觸摸，這些原本安全的設備反而變得不安全了。所以「必須尊重使用者的意思」，但尊重並非全然聽從對方，而是需要取得平衡。

廚房裡可裝置哪些友善設備，幫助年長者更容易使用？

就廚房方便性而言，以雙手動作、加熱的動線為重點考量；隨著年紀越大，手腳活動範圍不同，靈活性也不同，櫥櫃設計盡可能在不需踮腳、雙手可開啟的高度；上方收納櫃多運用下拉式置物籃、油壓式拉籃設計，幫助長者輕鬆拿取物品；最底層的櫥櫃可設計用腳開關，減少彎腰次數。物品的收納則以較輕且常用的往上放，較重又不常用的擺下面為原則。不論是自己煮或外食，都有使用家電與烹調的需求，爐火加熱區與工作檯最好齊平，如此烹煮完成後只需平移至工作檯。再者，傳遞食物的距離要短，亦即加熱點和餐桌越近越好，減少手部出力與移動過程的安全風險。

另外，通用設計除了安全實用外，也需講求美觀，像年長者最需要的扶手，不只有不銹鋼材質，使用木質調材質加上直立設計，加裝在流理檯也很有質感；或是

在檯面挖個小凹槽把手一體成形、還是收納在檯面下的收拉式L型扶手等多元選擇，使用起來不僅令人愉悅，也更有尊嚴。



2



1

1 裝設下拉式櫥櫃方便長者取用。2 櫥櫃加上特殊五金，用腳即可拉出抽屜，減少彎腰的機會。

¹ 通用設計（Universal Design）是一種終身設計，不只考慮身心障礙者、老人等特殊對象，而是考量人生各階段的需求和行為能力條件，讓設計的每件物品或空間都能在最大的程度上同時適用於每個人。

誠食一口口 共享風土好滋味

文／楊芷茵 攝影／王揚喻



每一款列入主婦聯盟合作社中秋預購選單的產品，皆承載著善待土地的價值，以及生產者的堅持與信念。2020年中秋節產品，除了與既有生產者合作，同時也連結理念契合的新生產者；開發應景產品過程中，抱持著「希望每個收禮的人都能開心滿意」，合作社思考層面不僅限於讓社員吃得健康安心，除了注重食物原味、減少非必要添加，生產供應量維持穩定品質，在保存既有傳統製作工法的同时，也要因應現代飲食習慣的改變，調整或創新產品口味的研發。

家傳三代的明新食品，在台南地區幾乎家喻戶曉，最早以傳統的雜貨鋪經營模式起家，老店創辦60年來，從一開始接單製作傳統漢餅，後來加入麵包、蛋糕等品項。30多年前改由第二代接班，將中西式糕點技術融會貫通，迎上現代飲食趨勢，把守少油、少糖、少負擔的健康原則，對品質的要求亦越做越精緻。

老店力求轉型，首先在原物料的選用上做出取捨，「在父親接手之後，我們就不再使用豬油，有些客人剛開始吃不習慣、會生氣，但這就是必須要做的抉擇。」明新食品第三代許筑雅說，傳統餅店傳承做餅，多用豬油增添風味，許筑雅的父親許唐誠以奶油取代豬油，多出了奶香和淡淡的自然甜味，成本雖高出幾倍，但用來製成烘焙產品，穩定性相對較高。

明新食品老店轉型 少油、少糖、少負擔

用料選擇方面，明新食品以支持本土產業為原則，遵循古法製作的鹹香綠豆椪，以飽滿綠豆，製成綿密細柔的豆沙餡，鹹餡選用台灣豬肉翻炒，製程完全不添加味精；外層猶如雪花片片的酥皮，則需費心多次桿捲，掌握好入口軟硬的濕潤度，減糖添加亦不影響糕點香氣。真正好吃的綠豆椪，關鍵在於餅皮的層次感，酥而不油、嘴饞多吃幾口也不會乾澀。

提供社員賞鮮的品項，還有嚴選堅果和蔓越莓製作的核桃塔、夏威夷豆塔，經過低溫烘烤後的核桃與夏威夷豆，口感自然香脆，拌入少許麥芽糖填入自製塔皮，兼具味蕾層次，亦保留堅果的完整營養。



夏威夷豆塔秤重填餡。(明新食品提供)

友善農法茉莉花茶 發揚傳統窰製工藝



傳統窰製工法製茶，讓茶葉吸附自然花香，過程繁複。(花壇鄉農會提供)

以茶葉窰製而成的茉莉花茶，不掩蓋清香、能平衡味覺，用來搭配糕餅正好。循線找到茶香的源頭，彰化縣花壇鄉茉莉花產量占全台9成，位居全台之冠，有感於進口茶廉價競爭，在地茉莉花產業日漸式微，花壇鄉農會自2013年開始，積極推動茉莉花有機轉型。

花壇鄉農會與花農製作，大面積栽種3公頃茉莉花田，施行零

農藥、零除草劑的無毒友善農法，為了抑制病蟲害，一併採用費洛蒙的生物防治方法，「茉莉花產季一般都落在五月到九月，但使用友善農法，產季會提前在七月底結束，不管再怎麼防範，還是沒辦法完全抑止病蟲害的發生。」農會主任楊俊良說，無毒茉莉花全仰賴耗工費時的人工採收，而實際產量只有慣行的4成，並在採收後，定期送SGS做最高規格473項的農藥檢驗認證。

為了推廣在地產業、支持精緻農業發展，花壇鄉農會的茉莉金萱和茉莉包種，茶葉分別選自阿里山茶區以及坪林茶區，以2020年春茶為基底，結合傳統窰製工法製茶，選用印度茉莉品種，當花開出白色花苞，立即採收。手工窰茶的過程繁複，先節除枝葉與腐壞的花瓣，再將鮮花和茶葉平鋪於竹簍，以層疊的方式混合，伴隨鮮花吐香，適時翻堆散熱，觀察並控制製茶環境的濕度、溫度，再以烘焙提香，排除多餘水分。至少16小時的製程時間，才能把花跟茶做最

完美的搭配。喝起來味道淡雅、喉韻清香，幫助緩和紓解情緒，冷、熱泡都好喝！

用珍惜農糧的感恩心意，吃進土地豐沛滋味。今年中秋預購品項豐富，除了皮酥餡香的鹹香綠豆椪、清香四溢的茉莉花茶，還有與茶香對味、無麩質的純米地瓜檸檬打卡酥，口感滑順、營養豐富的海木耳纖活飲，以及用料扎實的黑豆蛋黃酥、芋頭酥，2020中秋佳節，邀你共享在地良食好味。



掃描 QRcode
瞭解更多產品故事！

2020 中秋預購

預購期間：8/03 (一) 8/22 (六)
取貨期間：9/21 (一) ~ 10/3 (六)
◎ 10/1 (四) 為中秋節

共創在地美好生活：

福祉委員會

文／潘嘉慧·北南分社社員 攝影／黃聖凱



2019年11月27日理事會通過成立「福祉委員會」，宗旨為建構地區多元福祉及連結平台，推廣社員發展地區之合作共享經濟事業，共創在地美好生活。

因應高齡化社會來臨及中高齡社員需求，2014年理事會成立「互助福祉事業研議小組」，研議開創社區照顧服務及相關新事業的可能性，也邀請社員開啟在地共老的想像，展開一系列學習與研議工作，包括邀請日本生活俱樂部生協來台分享高齡福祉事業的推動經驗。

2017年，由台中分社「銀閃閃聚樂部」舉辦「銀向閃閃的未來」論壇暨工作坊，集合各分社共同討論出五大方向：一、推廣住宅公用合作社；二、建置合作社無障礙空間；三、成立社區小蜜蜂；四、設立福祉委員會；

五、設立生活會館。其中福祉委員會的設立，期盼各分社能勇敢踏出第一步，不論是實驗性質的「居場所」、「共同廚房」或是「小蜜蜂」計畫，能在共購業務之餘，發展更多社員需要的事業體，讓老後不只有長照，還能一起促進健康、快樂的老，一起學習，並且實現共老、共育的理想。

福祉委員會成立第一年的重點工作有：一、與在宅醫療學會合作推動「生活保健室」成立，培訓種子老師；二、由社員許君能與夥伴們提案及執行「友善樂齡住宅空間系列講座」，初階課程旨在提升對通用住宅與老後生活空間改善的認識，進階課程則透過影片學習、討論及通用空間見習、實際案例規畫等，讓學員理解如何透過適當的空間改造、居家生活輔具，迎接美好的樂齡生活。

各分社福祉重要活動及發展

北北分社



林憶芳 黃燕發

今(2020)年度兩大重點活動是「在宅醫療讀書會」與「肌力UPUP」。期待未來透過與在宅醫療學會的合作串連，提供社員資訊平台，在照護路上不孤單；另一方面，2019年肌力種子講師培訓成果將於今年疫情趨緩後，於分社區會、委員會等會議安排10分鐘肌力運動，推動健康老化第一步！

願景

活力老化、快樂人生；期待社員能保有行動力，自由自在、活得有尊嚴！

北南分社



凌鳳儀 許君能



柳家瑞

去年，分社共識營確立「共煮廚房」與「自癒力課程」為2020福祉籌備會主要計畫，柳家瑞說：「找一群人，讓需求與興趣專長能夠在這個平台發揮。」許君能也期盼，一步步來，好事會發生，有社員將自家空間變成「居場所」實驗基地；也有站所持續推動共煮廚房，從共食建立模組經驗，朝未來的共同廚房邁進。

願景

一起開心吃飯，實踐共同廚房。從共食，走向共老、共育、共好的理想！

新竹分社



盧玉芳 歐陽惠如

新竹分社關心議題主要為共育。目前固定每週一的龍潭共煮廚房，成員輪流擔當主廚，透過飲食連結彼此，關心環境與下一代。龍潭共煮廚房是2019上半年的嘗試，試辦幾次後因人力有限被迫暫停，期望未來跟有需求的社員能彼此合作。此外，新竹地區透過系列課程讓家長認識青春風暴及營養照顧。

願景

找到一群志同道合，願意一起做事的人。

台中分社



梁麗娟 張月瑩



蕭淑珠 游麗卿

從銀閃閃聚樂部開展出各種社團活動，提供社員服務與工作機會；除了有高智爾球、合唱團等社團，還發展出千貝醬共作、服裝修改、會議共食等，亦辦理放伴輕旅、走讀空間、步道健走等共遊活動，倡議並成立住宅合作社等。台中分社也與健身中心合作推動「全面增肌」肌力培訓課程，並提案「串門子社會設計」合作創新方案，期待將福祉發展成為合作事業。

願景

希望社員都能夠「健康老化」，共創在地美好的生活！

台南分社



李桂珍

2019年，台南分社舉辦多場營養講座及肌力訓練課程，今年也將延續促進健康的方向，預計於高雄、台南辦理大型健康體驗活動，集合各區頗受好評的健走杖活動、肌力訓練及氣功等，或是與在地社區推廣樂齡族的團體合作，讓大家一起認識福祉委員會。合作社除了有健康安全的食材，也能動一動讓身心都健康。

願景

找到一群志同道合的夥伴，回到在地據點一起工作，安心共老！

2019 從數字看營運

本社社員人數：**78,191**人
(截至2019年12月31日，含法人社員16人)

有效社員人數：**43,454**人

年利用額：
14億6,559萬1,239元

股金總額：
3億9,497萬9,960元

你每個月在合作社的利用額多少？

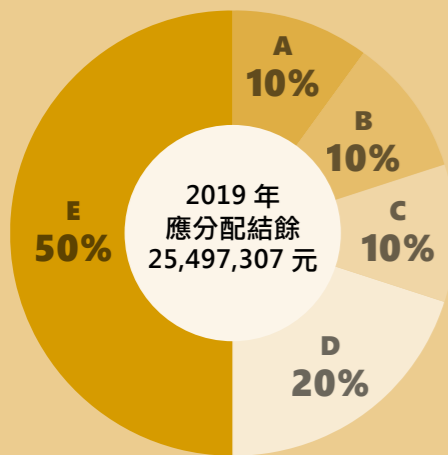
有效社員平均月利用額：**2,810**元

每位社員可以分配到多少結餘？

依利用額分配金額：**86**元(每萬元)

2019年結餘金額：29,237,507元
—扣除支付股息：3,740,200元
(年利率1.035%)

=應分配結餘：25,497,307元



A 法定公積金	2,549,731元
B 公益金	2,549,731元
C 理事、監事及 職員酬勞金	2,549,731元
D 特別公積金	5,099,461元
E 社員分配金	12,748,653元

重要提案：選任人員任期調整及年費評估

今年的大會提案共10案，除了例行性的預算及股息、結餘分配案外，較重要的是修正章程，將理監事及社員代表任期，由2年改回3年。實施2年任期兩屆以來，任期縮短並未達到讓

當然，還有不能不提的，是以綠建築設計的台南物流中心於2019年9月完工啟用，同年12月21日舉行落成典禮。從2014年發動社員出資到完工，屢經波折，終於以符合期待的面貌誕生，未來將是社員認識綠建築的一個好去處。

發揮共同購買的影響力

2019年，透過共同購買，支持友善耕作面積比前年同期面積增加7.57%，達480公

更多人留任的目的，反而增加了營運上相互理解和政策延續上的困擾，因此由理事會提案改回3年，並獲通過。

另社員代表提案，有鑑於社內近年年費支出多所掙節，請理事會核算調降年費空間；現場代表對於年費調降與否，雖有不同意見，但同意由理事會將年費使用現況及未來發展需求先做分析，再交由社員代表大會決議。

然而從近5年的趨勢看來，本社有效社員人數和新入社人數逐年下滑，社員年齡往高齡區移動，已經出現了組織老化的警訊，共同購買必須有更多的人加入，才能發揮更大的社會影響力。2020年，請邀請更多人加入我們，一起實現幸福、永續的願景！



1 今年社代大會於張榮發基金會舉辦。



2 理事主席李修璋代表理事會報告2019年工作成果及2020年工作計畫。

透過共同購買 實踐責任消費

記2020社員代表大會



文／李修璋 · 第7屆理事主席
資料來源／2020社員代表大會手冊

共同關注資源永續利用及減廢

2020年開春的新冠肺炎疫情，打亂了日常節奏，本社的社員代表大會首次延到7月舉行，會議主旋律，從永續目標的實踐開始，再接續提案的討論。

2019年，日本舉行的亞細亞姐妹會代表者會議中，三國姐妹會議定以聯合國永續發展目標第十二項：責任消費與生產，作為共同發展方向，所有社、業務扣連相關指標；其中對自然能源的永續管理和高效利用，以及減少廢棄物的產生，更是共同關注的焦點。

在自然能源高效利用方面，本社正進行阿龜微氣候環境監測計畫，已選定3位農友的田區實施環境監測，協助其了解氣候變化與硝酸鹽數值高低間的關係，預計產出低硝酸鹽蔬菜栽種指南，解決農友耕種上的困擾，達到合理化施肥目的。

至於減少廢棄物的產生，一直是本社持續努力的方向，產品總

耗損量每年都控制在千分之一以內。最大宗的蔬果耗損，透過員工伙食、員購、提供農場堆肥、雞飼料及與地方惜食平台合作等方式再利用；年節預購則落實計畫性消費，都是在減少產品耗損上的著力之處。

持續實踐的環保成效

在包材減量及再利用方面，2019年持續推動網袋回收，約17萬個網袋回收再利用，相當於減少使用0.8公噸塑膠；移除四方鮮奶酪塑膠湯匙和生態洗碗精塑膠壓頭；薄鹽海苔以紙袋取代厚紙盒、《生活者e週報》正式上線，截至2019年底，超過5萬6千人次閱覽量，省下砍伐13棵大樹的紙張數量。

「2+5塑膠瓶回收專案」是啟動循環經濟可能性的實驗行動，在北部13個站所實施2號及5號塑膠瓶回收，回收率25.2%；回收後的塑膠，經粉碎再製容器可多次循環利用，但在回收量上仍須努力才有量產的可能，社員們一起加油吧！

2019 減廢項目



網袋回收



包裝減量



蔬果耗損處理

行動成果

社員攜手努力，網袋回收率突破50%
回收再利用約170,000個網袋

減用塑膠湯匙 68,307支
移除塑膠壓頭 8,400個
紙袋取代厚紙盒 23,324個

每月充分利用格外品逾6公噸(2020年1-6月)
57% 作堆肥 10% 作雞飼料
22% 入伙食及員購 6% 惜食捐贈

生活俱樂部福祉事業基金 在地互助網的推手

文／伊澤小枝子 翻譯／朱麗真 審校／黃淑德 插畫／E.C.



預計在2025年，日本65歲以上的高齡者將超過總人口的30%。不只是高齡者照護，育兒、貧困、及就業等領域的課題也是堆積如山。面對這些難題，各地生活俱樂部正推動讓每個人都能幸福生活的福祉事業。

日本生活俱樂部生協的共濟事業連合（編按：生活俱樂部生協的保險事業組織），於2017年開始呼籲捐出CO・OP共濟《互助》（以下稱CO・OP互助保險¹）的回饋金，並設立「生活俱樂部福祉事業基金」，用來資助開辦新福祉事業的團體，或是計畫對既有事業進行轉型、改善、擴充的團體。

**資助福祉團體
挹注推廣資源**

該基金自2018年起展開資助，並於同年1月招募了第一屆資助對象團體，召開審查會，決定對提出申請的「生活俱樂部山梨單位社」、「食物銀行神奈川」、「Workers' Collective蒲公英」這3個團體，提供合計約248萬2千日圓的資助。

食物銀行神奈川，是生活俱樂部神奈川單位社與神奈川縣內多個團體所共同成立，主要工作項目之一是協助生活窮困等社會弱勢者重建生活，資助款用於相關的廣告宣傳費。

Workers' Collective蒲公英，於山梨縣北杜市推動「餐飲事業（蒲公英食堂）」、「互助事業」、

「串聯廣場事業」3項事業。獨居長輩增加，配膳需求增多，為兼顧守護高齡者而開始提供手工便當配膳服務，基金提供之資助款主要用來製作相關傳單。

創建高齡、兒童、身心障礙者共用的互助據點

目前社員數約3千3百人的生活俱樂部山梨社（即山梨縣的生活俱樂部生協單位社），於2016年導入個配服務，同時訂定打造據點方針；希望在6個區域創建社員可以分享串聯活動、推動互助的場域，其中之一就是合作夥伴Workers' Collective蒲公英所營運的「社區咖啡蒲公英食堂」。

另外，生活俱樂部山梨社也與位於南阿爾卑斯市的「明天見」共生照護中心一起展開共生型日間照顧事業。為推動日照事業，其亦申請基金資助職員進修，前往位於千葉縣的社會福祉法人「生活俱樂部風之村」，取得資格與學習實際技能。

生活俱樂部山梨理事長上野忍女士暢談抱負，「我認為高齡長輩、身心障礙者、孩童可以一起使用的日照服務，未來需求會愈來愈高，希望藉此激勵各地區打造據點。」

互助保險 實現福祉事業的願景

由日本全國約150間生協所打造的「CO・OP互助保險」是保障生協社員及家人生病、受傷等意外的制度，概念是投保人的彼此互助。投保人所支付的保費主要用於發生意外時，依據保障內容支付保險金，以及營運事業的所需經費上。

年度決算後，若出現結餘，則回饋給投保人，以及留作持續事業所需的準備金及公積金。當中有一筆「教育事業結餘」，用來資助社員辦理增進地區福祉的活動。具體來說，在各地生活俱樂部單位社要成立新福祉事業，或既有的活動、事業要進行轉換時，其

可作為觀摩拜訪及舉辦演講會等的費用。

能夠申請該基金的團體有生活俱樂部連合會、生活俱樂部共濟連的單位社，或是與會員單協攜手合辦活動、推展事業，並獲得各生活俱樂部理事會推薦的「生活俱樂部活動團體」等等，申請條件為認同或追求「生活俱樂部福祉互助8原則」²，並訂出各地生活俱樂部在規畫地區福祉事業時的目標，如追求多元化、有尊嚴的尊重、參與型社會等。不一定要是新成立的事業，希望轉換或者改善、擴充既有事業也都可以申請。

生活俱樂部共濟連政策企畫部長稻葉昭浩先生表示，「為了讓大家都能在住慣了的社區終老，與家人及知心朋友一同打造自在生活到人生終點的好所在，而設立了基金。這裡面有著希望所有生活俱樂部都能實現各自福祉的心願。」而未來各團體也會持續關注進展中的少子、高齡化社會。

編按：
本文翻譯自生活俱樂部生協刊物《生活與自治》，2018年9月發行，考量易讀性，部分段落順序及小標經編輯調整，另因篇幅有限精簡部分內文。

註
¹ 互助保險是由一群具有共同風險保障需求的人自願組織，以互助、共同分攤風險的精神發展出的保險制度。保障內容由要助人（投保人）共同決議、投入互助費（保險金），亦共同承擔盈虧，在歐美及日本都十分盛行。
² 生活俱樂部福祉互助8原則：參見 seikatsuclub-kyosai.coop/about/principles/



延伸閱讀：
日本生活俱樂部共濟連新成立「生活俱樂部福祉事業基金」



共學的小朋友用塗鴉表達共學最喜歡的內容、最有印象的事。(照片提供/陳佑瑄)



華德福農耕共學，6歲的孩子爬高高採下木瓜與大家分享。(照片提供/陳櫻容)



開放空間的共學，只要有媽媽爸爸拿起書說故事，就會有孩子靠過來專心聽。(照片提供/顏郁玫)

陪著孩子玩中學 親子共學大哉問(下)

文字整理/李婉婷·北南分社社員



編按：
上期《媽媽相談室》初步介紹共學，也分享了許多參與或自組共學團的經驗與做法。共學跟一般上課有何不同？如何選擇合適的共學團體？父母需要扮演什麼角色？本期再請媽媽們深度分享。

Q1 共學跟帶小孩去上課有什麼不同？

郁玫：我之前參加的共學團是定時聚會讓孩子自由遊戲，並未安排固定課程或活動，主要以共同理念（不打、不罵、不威脅、不利誘）凝聚各個家庭。在共學期間一定會有一些個人的難關、彼此的衝撞或共同遭遇的事情，大家可以一起討論、分享教養歷程或解決方法，這與孩子單純上課不太一樣。

婉君：我想像中的共學，其實是主體性的差異，就是家長投入的程度。剛剛聽郁玫的分享，就是讓孩子在一個共融的環境裡，跟其他小孩、或大人互動；在大人之間，創造一個對話跟諮詢的空間，這裡面是有家長的投入與參與。換句話說，共學是透過父母自己形塑自己，以及提供孩子環境，讓孩子達成一個自己想要的狀態。反觀，也有一些家長希望保有自己多餘的時間跟空間，於是選擇外包給老師，送到所謂的學習環境，如音樂課、美術課等等，我覺得兩者之間是有差異性。

郁玫：婉君形容的很好耶！其實最大的不同就是整個家庭願意投入參與的程度。

Q2 共學團體百百種，該怎麼選才不踩雷呢？

Erin：我一直覺得團體的氣氛很重要，是否讓人覺得安全、被接納，大人與小孩都很放鬆。就算你不是一個很完美的媽媽，但是你知道大家能夠互相理解。如果團體成員彼此都用一些標準在看對方的時候，對大人與小孩來說都是辛苦的！

婉君：我的考量是易達成性，對媽媽來說不容易做得到，確認了可達成性後，一旦加入團體就等於向大家承諾：我願意投入。此外過程中，我跟孩子彼此也都是感到舒適跟自在的，這樣才能長久，不要有任何一方覺得勉強。像我覺得櫻桃蠻有毅力，她認同華德福共學，每個禮拜都從三重特地到新店來參加，這就是她的動力，因為她認同。

櫻桃：以穩定、自在的節奏建立

Q3 與孩子一同參與共學，父母的收穫或改變是？

信任感，以及透過共同理念討論，主動關懷來塑造團體認同感。

Erin：這是一個認識自己的好機會。一開始是靠自己看書學怎麼帶小孩，但是發現沒有人可以討論感覺好孤獨。參加共學，大家可以討論育兒經驗；或者，大家在團體中，父母就可以學習當一個觀察者，同時傾聽自己看到某些事情時內心的感受與反應，就能夠越來越認識自己。至於舉辦共學團也讓我做事的條理、應變、統籌能力都提升不少，比方說每次參加人數多寡不一時，可能需要視情況變更當天行程；在準備課程活動時，也都在一點一滴的累積，未來跟其他小朋友接觸時，會有很多東西可以互動，成為一個更豐厚的人。

郁玫：因為參加了共學，所以認識很多媽媽，就算後來沒有一起帶小孩、遛小孩，但是我們變成網友，生活裡面突然就有了一大

群媽媽網友們，而且是某一個特定的同溫層，彼此關注的議題、家庭、或社會上發生的事都是有共鳴、可以互相討論的。因為帶小孩而多了一個很豐富的人際網絡，這是我當初沒有想到的收穫。

櫻桃：新手媽媽很需要的育兒支持的力量，夥伴的討論與分享，親身陪伴孩子的成长時光，初為人母的焦慮漸漸恢復，身心靈得以滋養與平衡。

結語

在教育或教養的路上，若只有父母的力量往往既孤單又無助，親子共學是近年來台灣新興的學習方式，如同一個村子養一個孩子的概念。共學讓學習的場域擴大，處處都可以成為學習的地方，每個接觸到的人事都可以是學習的對象，最重要的是，家長與孩子一同成為學習的夥伴，家庭與家庭間更能互通有無。不過，不論選擇哪種教育形式，只有用心陪伴與傾聽孩子的需求，才能讓愛在互動裡流動。

媽媽相談室

透過媽媽們彼此分享飲食、育兒經驗，交流思考或行動靈感，創造更多共育的連結。

相談者簡介

由來自主婦聯盟合作社北南分社，一群熱愛共讀親子繪本的媽媽夥伴組成。5位夥伴分別是蕭婉君、Erin（王雅玲）、yoyo（陳佑瑄）、小墅媽媽（顏郁玫）、櫻桃（陳櫻容）

飲食3重點

養肌防老大作戰



人口老化是當今先進國家共同面臨的議題。高齡化所伴隨的生理功能退化，可能導致營養攝取不足及身體活動量減少，使得老年人口成為肌少症的高危險群。據調查，台灣65歲以上老人肌少症盛行率男性為23.6%，女性為18.6%，在高齡族群中其實相當常見，而這可能是老年失能的前奏，也影響了年長者的生活品質。

把握增肌飲食3原則 遠離肌少症

蛋白質是肌肉生長所需的原料，但是大家常忽略了，從飲食中攝取的蛋白質要先經過人體消化代謝，再重新建構成我們所需的肌肉，中間過程都要耗能。因此想要增肌，攝取足夠的熱量及蛋白質兩者缺一不可，以下為3個增肌飲食的重點：

1 熱量要充足

建議正餐均衡攝食全穀雜糧類、豆魚蛋肉類及蔬菜類，配合適

量油脂，並額外搭配水果及乳品類，以達均衡且充足的熱量攝取。

2 優質蛋白質，質與量皆重要

針對高齡族群，建議蛋白質攝取量應提升至體重每公斤1.2公克的蛋白質。以60公斤健康長者為例，每日蛋白質的需求量為72克，相當於每餐需吃到至少一手掌心大小的豆魚蛋肉類，每日搭配攝取1~2杯乳製品。質的部分，建議優先選擇豆製品、魚、蛋、肉、乳製品等優質又完整的蛋白質來源。除了每日攝取足夠的優質蛋白質，也應平均分配於三餐中，才能擁有較好的增肌效果。

3 多樣化攝取維生素與礦物質

維生素與礦物質在人體內的許多代謝過程中，扮演了不可或缺的角色，確保人體各項機能的正常運作，而兩者皆存在於各種食物類別中。因此，愈均衡且多樣化的飲食，才能攝取到愈豐富的維生素與礦物質。

長者增肌的飲食指南及料理方式

根據2013~2016年國民營養健康狀況變遷調查，大於65歲的長者在蛋白質攝取量方面普遍可達建議量；然而在微量營養素方面，礦物質鈣、鋅、鎂以及維生素D、維生素E的攝取則較為不足。針對此，介紹以下幾種與肌肉生成及重要器官功能維持有關的維生素、礦物質，及其食物，供長者日常飲食參考：

骨骼



鈣

鈣質是維持人體肌肉正常收縮的物質，亦是骨骼的重要組成成分。而骨質密度與肌力之間有密不可分的關係，想要維持好肌力，擁有好骨本也是很重要的！
高鈣食物來源：黑芝麻、豆干、小魚乾、豆製品、乳製品、紫菜、深綠色蔬菜。

神經



鎂

鎂能調節鈣之恆定，維持神經、肌肉之正常功能。研究證實鎂的攝取與肌少症的發生息息相關。
高鎂食物來源：菠菜、莧菜及甘藍菜等綠葉蔬菜、胚芽、全穀類之麩皮、堅果種子類、香蕉。

豆魚蛋肉類

選擇質地較軟的豆腐、魚肉、蛋，或將瘦肉切成肉絲、肉末。
利用蒸、煮、燉、滷等烹調方式，或是壓力鍋烹煮，幫助食材軟化。
如：豆腐鑲肉末、鮮魚蒸豆腐、茶碗蒸。

蔬菜類

選擇嫩葉或瓜類等質地細嫩的蔬菜，如：蒜炒地瓜葉、黃瓜盅、枸杞燒冬瓜、薑絲蛤蜊炒絲瓜。

肌肉



維生素D

鈣質的吸收需有維生素D幫忙。研究發現，維生素D的減少與肌力的下降有關。自然界含維生素D的食物種類不多，皮膚經陽光照射之合成才是人體主要的維生素D來源，因此建議長者仍需搭配充足日曬（每日10~15分鐘）。

心臟



硒

硒參與了人體的骨骼肌與心肌代謝，研究已發現缺硒易引起肌肉無力與心臟受損。
高硒食物來源：巴西堅果、綜合堅果、豬肉、羊肉、牛肉、雞蛋、牡蠣、鱈魚。

銀髮養肌食譜

咖哩豆腐煲（4人份）



豆腐煲富含湯汁，容易吞食。以燜煮的方式料理，可讓較硬的花椰菜，紅蘿蔔變軟，更適合老人家。如果高齡者牙口不好，可考慮將花椰菜去皮，並切小塊。

高齡增肌需要蛋白質與熱量並重，豆腐富含蛋白質，馬鈴薯以及冬粉具有澱粉，一道菜滿足兩大需求。此外，綠花椰菜、紅蘿蔔、洋蔥等蔬菜富含植化素，亦有助於抗氧化。



掃描看作法



文/任凱琳

臺安醫院營養師，臺北醫學大學保健營養學系學士。專長：營養諮詢門診、臨床營養評估、團體膳食管理。

此外，除了均衡的營養外，也要搭配適當的運動才能有效預防肌少症的發生。研究證實，年長者進行阻力訓練，肌肉量、肌肉力量及肌肉品質皆會顯著提升。

米香筍香完美融合



竹筍炊飯 (2 人份)

材料

米 1 杯
 水 1.5 杯
 竹筍 50 公克 (麻筍或綠竹筍皆可，冬季可換玉米筍)
 紅蘿蔔 30 公克
 綜合乾燥菇 10 公克
 雞腿肉 70 公克
 醬油 20 公克
 醇米霖 10 公克
 油 1 茶匙

作法

- 1 淘洗白米，注入約 1.5 杯水靜置電鍋半小時，可讓白飯更香、好消化。
- 2 將紅蘿蔔、竹筍、綜合乾燥菇、雞腿肉切成小丁。
- 3 取一小鍋，將作法 1 浸泡米的水倒入，加入醬油、醇米霖調味，加入作法 2 材料並煮滾。
- 4 將作法 3 倒回電鍋與白米混合後，加入油，電鍋外鍋以 1 杯水蒸至開關跳起，再燜 5 至 10 分鐘即完成。



Tips 乾燥菇以少許油煸炒後加入作法 3，可提升香氣及釋放鮮味。菇類、竹筍的鮮味搭配紅蘿蔔的自然甜、香醇醬油與清爽雞肉等，都能促進食慾。



同場加映

筍香清甜的竹筍蒸蛋!!
掃描 QRcode

食 材 說 明

- 1 食材切或剪成與米飯接近的大小，蒸過後較易咀嚼吞嚥，一碗即富含纖維與蛋白質。
- 2 竹筍若當日未煮熟，建議先汆燙再冷藏：整支竹筍帶殼放入冷水，以中火煮熟，水量需淹過竹筍，且全程不掀蓋，就能鎖住竹筍甜味。筍尖或未成熟筍中心部位含有氰酸（外觀呈現淡綠色），是苦味來源，建議切除。如使用合作社的甜筍或切塊筍則無苦味。



抓住長輩的胃！ 銀髮料理開心吃

食譜設計 / 林恆安 文字整理 / 黃榆晴 攝影 / 阿春

「無論是照顧機構的長輩，或自己親人年紀漸長後，最常聽到他們說的話就是：『我就食袂落啊。』(我就吃不下啊)，可能是年紀大了味覺衰退、胃口變小，或因為慢性疾病等因素吃不下，其實正確的觀念是，年紀大了更要吃足夠食物，才能有健康的身體，活到老動到老。」身為專業營養師的社員林恆安在照護現場看到許多長輩，因為食量不足或食物攝取不均衡，身體逐漸衰退，甚至造成慢性病的惡化。

曾到日本打工換宿，回台灣後，林恆安發現，不同於日本住宿家庭每天自煮早餐，台灣人很少自己準備早餐；而這樣的習慣延續到中年、退休或兒女成家後，因為家庭成員少或沒有體力等因素，長輩也常食用或購買營養不均衡的加工食品。她運用夏季盛產食材，如新鮮竹筍、蛋白質豐富的牛奶、雞肉、雞蛋等簡單食材，貼心設計適合銀髮族享用的營養料理及甜品。為了讓長輩吃得健康又開心、也為老後的自己預作準備，一起下廚試試看吧！



林恆安

從事營養照護工作 7 年多，因著自身專業與貼身照顧長輩的經驗，她堅信，「飲食習慣決定身體的舒適和生命的長度」，這也是她自我期許的工作動力。專注高齡營養設計及衛教諮詢，亦參與社區合作社經營，期盼與更多人分享營養知識。

冷熱皆宜常備營養點心



紫米燉奶 (2 人份)

材料

全脂牛奶 450 毫升
蛋白 2 個
糖 1 湯匙 (依喜好調整)
紫米適量 (依喜好調整)



同場加映

食材不浪費，
蒸布丁剛剛好
掃描 QRcode

作法

- 1 以中火加熱牛奶至起泡即關火，放涼備用。(若牛奶溫度太高，會煮熟蛋白)
- 2 分離蛋白與蛋黃，取蛋白加糖充分攪拌至融化。
- 3 將作法 2 加入作法 1，攪拌均勻後以篩網過濾，放入電鍋，外鍋加水蒸約 15 分鐘。
- 4 紫米取喜好之分量，以米量之 2 倍水淹過紫米，邊加熱邊攪拌避免燒焦，煮滾後加砂糖煮到軟化即可。(或可用電鍋蒸煮)
- 5 將作法 4 加入作法 3 即完成，亦可添加喜好之調味(如蜂蜜)食用。



Tips 牛奶加熱時緩慢攪拌，避免表面凝結或底部燒焦。

食 材 說 明

當長輩胃口越來越小，便需要少量多餐。牛奶與蛋白都是良好的蛋白質來源，加上紫米提供豐富膳食纖維與熱量，無論牙口狀況如何都能輕鬆補充，是可以大量製備冷藏或加熱食用的點心。

夏日清爽吃
滿滿優良蛋白質



胡麻雞胸溫沙拉 (1 人份)

材料

雞胸肉 70 公克 (約半塊)
地瓜 150 公克
毛豆 100 公克
黃豆芽適量
鹽 15 公克
焙煎胡麻脆綠鮮適量

作法

- 1 雞胸肉前一晚醃「熟鹽水」備用。
- 2 地瓜切丁(約毛豆大小)放入電鍋內鍋，外鍋加 1 杯水蒸熟；黃豆芽切小段。
- 3 以水氽燙毛豆(可加少許鹽)，1 分鐘後加入黃豆芽，煮滾 1 分鐘後撈起冷卻。
- 4 熱鍋後直接放入雞胸肉(雞皮向下)，將雞肉兩面煎熟盛起，切成片狀或塊狀。
- 5 將作法 2、3、4 組合擺盤，淋上胡麻脆綠鮮等喜好之調味即完成。



Tips 熟鹽水可幫助肉質軟化。以 400 公克水煮滾加入 15 公克鹽巴，調成濃度 3~6% 熟鹽水，放涼後將雞胸肉置入，放入冰箱冷藏一晚。

食 材 說 明

- 1 富含優質植物蛋白的毛豆與軟嫩的雞胸肉，一碗就能滿足一餐所需的醣類(碳水化合物)、蛋白質與纖維量。前一晚做好，隔天搭配醬料就是開胃早餐！
- 2 欲判別雞胸肉是否煎熟，可用筷子戳入雞肉較厚部位，可輕鬆戳入代表已全熟。

外婆的 夏日筍之味



最初開始執行營養師工作時，就一頭栽進長期照護領域，新人訓練那天，公司的主廚端來一碗蒸蛋，看似平凡無奇卻透著清爽筍香。台灣的夏季就是要吃筍，但牙口不好的長輩，要如何嘗到竹筍的甘甜？

記得外婆開始掉牙，無法順利咬嚼食物時，我們嘗試把煮好的菜打成泥狀，那坨糊在一起滋味混雜的食物泥，外婆的抗拒卻是許多老年人無奈的日常；家人捨不得她享受食物的幸福感被剝奪，於是想辦法將食物煮軟、把形狀變小，向外婆請教食譜做法，盡量與一般家常料理無異，並與家人同桌分享。她吃得津津有味且滿足，似乎能暫時擺脫病痛與衰老的無力，不再只是需要被照顧的人，而是能掌握餐桌的大廚！

我忘不了那道「竹筍蒸蛋」，也讓高齡 90 歲的外婆嘗到那一口夏天的味道。我深刻體會到前輩們所說：「現在的努力，要對得起老年以後的自己。」那是照顧者的體貼，更是對於吃的尊嚴，以及對生活的熱愛。

版權

2020 年 8 月／198 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

發行人 | 李修璋

總編輯 | 王琇姿

編輯委員 | 于有慧、李修璋、林玉珮、林憶芳、姚忠誠、張育章、黃良充、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編 | 黃榆晴

特約編輯 | 莊佩珊

文字校對 | 李婉婷、高靖敏

網站編輯 | 陳宜茹

美術設計 | 馬榮君

製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司

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 408 巷 18 號

電話 | 02-2999-6122



官方帳號



官方網站



粉絲專頁



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製為落實資源再利，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。