

為媽媽上菜



綠主張

2020
MAY
no.195

走進加工現場：一探蜜旺果舖與漢典食品

接受食物原貌，減少添加更安心

不只來買菜，歡迎成為合作人

為家人減少添加

文／黃淥 · 北南分社社員 圖片提供／企畫部

主婦聯盟合作社允用的添加物種類僅有衛福部規範的7%，為了盡量展現食物的天然風味、減少添加物，產品「不使用」或「減去」添加物，例如合作社的100%胡蘿蔔綜合蔬果汁，僅使用農友契作的胡蘿蔔與本土蔬果原汁，完全不使用防腐劑、人工色素及人工香料；檸檬塔則請生產者移除香精，經數次打樣、試吃後才正式上架讓社員利用。

選擇捨去的背後，其實是合作社與生產者動輒數月的努力與腦力激盪。產品部產品開發供應課課長葉立翔說起近期推出由北北分社提案開發的「無添加貢丸」，特別選用足齡十個月的豬腿肉，再加上提高機器轉速，以物理性方式增加肉的黏著度，終於研發出一款不加黏著劑、結著劑，也仍然口感Q彈，保水度佳的貢丸。

「我自己的小孩也愛吃貢丸，能夠提供這樣的選擇是很好的！」葉立翔說著，露出笑容，有產品開發成功的成就感，還有守護家人的安心感。



衛生福利部 2019 年「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」列舉可使用 791 項食品添加物，主婦聯盟合作社僅使用 59 項。

為媽媽上菜



編輯手記

疫情影響日常生活，卻也讓我們有機會重新檢視自身與他人、與社會、世界甚至地球的關係，思考如何調整，從互相依存中尋找和諧共生的方式。這段期間，上餐廳次數少了、在家自煮時間多了，5月母親節，何不換一種慶祝的方式，為媽媽煮一桌料理，營養美味之外，更有家人透過親手做料理傳達的溫度。

這期月刊也走進加工現場，看見產品背後生產者與農友的彼此提攜，從減少添加物到全食物利用，「珍惜」是我們開發產品時一貫的態度——包括生產過程投入的各種資源，以及社員託付的信任。這份對他人與環境的關懷，終究也會回到我們自身，形成良善的循環。

主婦聯盟合作社小辭典 出資、利用、參與

身為消費合作社的社員，有三個主要義務：

出資：繳交股金，成為合作社的出資者、共同擁有者。

利用：利用合作社的產品，擴大共同購買力。在滿足日常生活所需的同時，實踐合作社理念與價值。

參與：參與地區活動，了解社內訊息，透過選舉的授權，由理事會聘任營運團隊，共同推動合作社日常的社、業務發展。

better food, better me

02 為家人減少添加

文／黃淥

來自現場

04 蜜旺果舖：咬進一頁果乾加工史

文／陳怡樺

08 漢典食品：堅守食安最高原則

文／李婉婷

產品平台

12 接受食物天然原貌，減添加物更安心

文／黃淥

14 回應氣候變遷影響——安全級水果標準調整

文／王玟喬

合作脈動

16 以行動邁向共好：2019年五分社文圖成果展

文／五分社編輯委員會

合作知識+

18 不只來買菜，歡迎成為合作人！

文／潘嘉慧

生活食育

20 加工食品不可怕，挑選有方法

文／姜淑禮

美好照顧

22 生活保健室：任何人都能創造社區的幸福

文／李宜芸

主婦食堂

24 為媽媽上菜：最好的母親節禮物

食譜設計、文字／林子又 料理示範／謝玫珊

餐桌時光

28 陪伴媽媽的100種方式


文／林憶芳

蜜旺果舖：

咬進一頁果乾加工史

文／陳怡樺 · 第7屆社員代表 攝影／劉沅義

不論是半夜三更還是天濛濛亮，進入採收季的芒果園總有忙碌的身影。「採收期要犧牲睡眠，平均每3小時採收一次，半夜也要起床收。」賴永坤說著製作無糖芒果乾的眉角，最重要的是不使用任何人工添加物，也不傷害大自然，讓果乾保持天然的風味。這來自「芒果之鄉」台南玉井的幸福滋味，背後有一段果賤傷農的辛酸往事。



「芒種夏至，樣仔¹落蒂。」時序進入六月，台南玉井也進入愛文芒果的盛產期。台灣的芒果種植面積將近1萬6千公頃，以台南的產量居全國之冠。1973年，農委會將玉井設為全台第一個愛文芒果生產專區，確立「芒果之鄉」的地位。

嘗一口果乾 既辛酸也甜蜜

3月下旬，來到玉井，樹梢結滿剛冒出頭的愛文幼果，鈺農農特產行負責人賴永坤摸著紫紅色的幼果，回想起1981年，遇到芒果大豐收，農民間卻瀰漫低氣壓，父親鬱結的神情，他低嘆一聲：「果賤傷

農啊！」當年玉井農會把過剩的5萬公斤芒果倒入曾文溪，是玉井芒果農心中的痛。

「在懺紅」是愛文的特色，當天氣轉熱，愛文準備轉紅，高峰期中在特定幾天。「愛文一轉黃就要馬上採收，搶時間拆袋、分級包裝、裝箱、送到拍賣市場，一刻都耽誤不得。」賴永坤說，第一天採收的芒果，果皮帶有果粉，色澤亮又好；到了第二天果粉退掉，內行的中盤商一看就知道不是當日貨，價格攔腰砍，優等果也打成次等果。「只要遇到豐收，接著就是價格崩盤，一整年辛苦的成果被整車倒掉實在很不甘心。」賴永坤苦思除了賣鮮果外，還有沒有其他的可能，而興起了嘗試做果乾的念頭。

註

¹樣，音 suāinn，芒果的台語發音。



1



2



3



4

1 芭樂乾須經過清潔、削掉瑕疵、剖半、切片再糖漬等繁瑣步驟。2 芭樂乾需經過約20小時的烘烤。3 工作人員翻攪冷藏室裡的糖漬芒果青，讓糖均勻沾裹。4 看著芒果的開花枝條，賴永坤說，今年愛文應該會大豐收。

1992年，當時不到30歲、頂著商學院高學歷光環的賴永坤與妻子曾麗鶯毅然決定返鄉創業。

「從小跟著家裡種芒果，疏果、套袋、採收都是基本功。」棄商返農的賴永坤對芒果的栽培作業駕輕就熟。返鄉隔年，他開始研究芒果加工。

1993年，農委會推動「農地利用綜合規劃計畫」，輔導農民成立產銷班，提高規模經濟、農地利用效率，也增加農民所得。賴永坤獲時任玉井農會幹事江樹人推薦，組織果樹生產產銷班；同時，他向農會借貸買地蓋工廠，添購加工設備，成立芒果加工站，創辦玉井第一家果乾加工廠「鈺農農特產行」。「水果栽培難免遇到過剩和瑕疵，保證價格收購，讓農民不會血本無歸，也維持了農民的尊嚴。」他和本地小農契作，從原料供給收購、集貨包裝運銷，嘗試解決低價、滯銷的問題。1994年，以「蜜旺果舖」建立品牌，一是取芒果的古名「蜜望子」，另一和家鄉地名「望明」共用同音字。

採收快，烘烤慢 才能吃出療癒感

「剛開始烘烤抓不到技巧，果乾顏色太深，吃起來乾乾柴柴的，賣相、口感都不好。」為了找出絕佳滋味，創業初期的賴永坤到圖書館找資料、到農改場及學校參加果乾研習課程，四處取經。初期的技術摸索階段，「白天採收芒果，回家繼續做加工。」背著貸款的賴永坤和太太咬牙苦撐。

愛文的特色是色澤鮮艷、皮薄肉細，幾乎沒有纖維、甜中帶酸。「如何不使用化學添加物，又能保留水果的色香味呢？」賴永坤不斷嘗試，歷經了好多次只要失敗，就只能整鍋報廢的挫折。「芒果加糖後，糖會鎖住芒果表面的水分，水分不易散出，要慢慢烤，才能讓水分充分蒸發。烤太快、溫度太高，水分抽太快，果乾的口感會太『韌』。」

賴永坤說，烘乾的原理很簡單，但乾燥速率、溫度高低和風的強弱都會大大影響成品風味。歷經了多次嘗試和調整，他找到最適合的速度和溫度。剛開始烤溫度高一點，

讓果乾表面轉硬，控制果乾的色澤，也不易發酵；接著溫度慢慢調低，讓水分充分蒸發。「過去芒果乾常見的做法是一層芒果一層糖，糖分保留水分，果乾的口感較軟，果肉厚實，色澤亮。」

隨著加工技術改變和健康觀念提升，2001年，賴永坤開始嘗試製作無糖愛文芒果乾。「芒果的甜度和熟度呈正相關，愛文在樹上轉紅時的熟度最好，甜度可達13、14度。」賴永坤說，製作無糖的芒果乾，香氣、甜度、熟度必須搭配完美，比如削完後，要馬上送進冷藏室，避免戶外溫度太高，讓果肉發酵。無糖芒果乾如何做到口感Q軟？賴永坤透漏，關鍵是採收時間，採收期要犧牲睡眠，平均每3小時採收一次，半夜也要起床收。

嘗試烘烤不同品種後，賴永坤的心得是愛文的色香味俱佳，色澤金黃討喜，香氣飽滿迷人，口感不柴不韌，酸甜適中，最受消費者的歡迎；金煌的鐵質高，烘烤後色澤偏暗不豔，酸度不足

口感偏甜，很適合做成無糖芒果乾。芭樂乾也是蜜旺果舖的熱銷品項，「過年後就進入芭樂乾的忙季。」賴永坤談到，製作過程必須經過清潔，削掉瑕疵、剖半、切片再糖漬等繁瑣步驟，「吃到我們的果乾，有一種放鬆、療癒感。」是消費者的回饋。」

山城裡的加工廠 解決過剩和就業問題

如今，蜜旺果舖與農友製作的芒果，面積近50公頃，合作農友30多位；芭樂的製作農友有20多位。每年2月開始，工廠開始進入旺季，4月有芒果青，愛文芒果緊接在後，之後金煌芒果接棒，一直到9月底凱特芒果產季結束，還有楊桃、鳳梨、芭樂果乾穿插其中。

「進入旺季，每天處理的芒果達3、4千斤來自產地的鮮果，除了能做出高品質的產品外，更能減少運輸成本，就近把次級果送到加工廠，減少耗損。」賴永坤說，每年的鮮果需求量約100

萬斤左右（60萬公斤），主婦聯盟合作社指定以賴永坤製作的鮮果製作果乾，每年的訂單量占加工量約1/10。作為一個區域型的加工中心，每到旺季，加工廠需要近50位人力。每道加工程序都需要人手，也增加了在地就業機會，留守農村的婦女和移民姊妹個個都是得力好幫手。

無糖愛文芒果乾、芭樂乾和情人果乾是社員熟悉的果乾品項，鈺農農特產行和主婦聯盟合作社已經合作了17個年頭。下回，從站所冰箱裡拿出一包無糖愛文芒果乾，別忘了細細咀嚼這一片蘊藏著台灣水果加工心血的果乾。



5

5 合作社供應的無糖愛文芒果乾、芭樂乾和情人果乾，皆由鈺農農特產行加工。

跑進芒果園 感受心滋味

賴永坤是馬拉松好手，參加台南玉民長跑隊。長跑隊每年會舉辦會內賽，2017年起更與台南市愛文山人文產業發展協會共同舉辦「玉井愛文山芒果路跑」。每位參加者手握芒果當作信物，「透過路跑讓大家到芒果園走走，感受丘陵的起伏，也看到芒果的生長環境。」賴永坤說。





鍾紀銘認為，只要是對人好、對環境好的事，便十分樂意投入。

漢典食品：堅守食安最高原則

文／李婉婷·北南分社社員 攝影／黃名毅

雞高湯、肉粽、鹽水雞翅……這些社員們耳熟能詳、備受歡迎的加工品，來自主婦聯盟合作社長期信賴的夥伴「漢典食品」加工廠。漢典總經理鍾紀銘從研究、開發、製造、物流，皆堅持從原物料產地到餐桌安全溯源，只為提供「營養、安全、簡單、快速」的安心食品。「酸菜白肉鍋」是與合作社的第一支合作產品，雖然一路走來有甘有苦，但對合作社理念的認同，也讓漢典義無反顧的做合作社的「廚房」，為社員推出一款又一款的安心美味。

規畫產品專區 維持生產線機動性

合作迄今5年，雙方已共同開發了10多支產品，從鍋底、高湯、即食品，到節慶預購的肉粽、年菜等。回憶起剛合作的頭一年，鍾紀銘苦笑道：「實在很辛苦。一般加工廠很簡單，原料自行採購，產品生產完就交給通路商。但合作社堅持指定原料，增加了工廠產線排程的不確定，起初真的很不適應。」食品加工廠屬於計畫性生產，在無法提早準備下，漢典只得讓工廠有更大的機動性來配合生產。

另外，為避免與其他加工食材混淆，原物料與成品管理皆有特定存放區域，並另建置專屬主婦聯盟合作社的庫存管控制度，許多作業細節雙方來回不斷溝通和協調，才慢慢長出合作默契。「現在說來簡單，從開始合作，到找到一條可以搭起來的路，我們花了2、3年，調整自己的心態與想法、調整內部作業模式，這條路才真正暢通。」鍾紀銘道。



從做出彷彿剛起鍋的原汁原味，到完美封存即食料理，漢典的美味眉角之一在「火」。漢典主要產品以傳統的直火加熱料理為主，總經理特助廖麗珍說：「直火加熱速率快，火焰穿透力高，高溫熬煮出的味道就是不一樣，最能讓食物貼近原味。尤其是高湯，中小火慢慢加熱，風味特別好。」生產完畢立刻以負3.5℃超低溫冷凍鎖住營養、保留口感，再將產品保存於負20℃冷凍空間，藉由低溫冷鏈確保安全與新鮮。

除了加工技術，原料也很重要。「原料從源頭把關，產品就不容易有問題。」鍾紀銘十分讚賞合作社的指定食材安全、品質好。他舉例，鹽水雞翅、醉雞胸等即食品，一般加工調理用雞肉重量大約以1.2到1.5公斤為主，合作社提供的雞隻略大，其飼養時間、環境、與飼料等條件相對優質，口感更為紮實鮮甜，烹調或覆熱後美味不減；酸菜白肉鍋底指定原料的生鮮高麗菜，不僅無毒友善，且多以保水量高的高山高麗菜為主，烹煮過後依舊鮮甜清脆，大大提升風味層次。

產品的完美還得生產端與加工端相輔相成，漢典高雄營業所所長黃淑君笑道：「合作社的農友很可愛。高麗菜通常是農友自己開車送到加工廠，有農友把菜送到這裡後，一定要親眼看到那好幾百公斤的高麗菜，全部進冷藏庫保鮮才肯離開。」

一窺加工生產現場



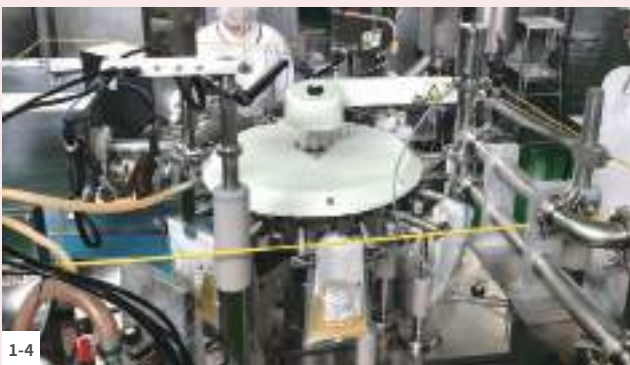
1-1



1-2



1-3



1-4



1-5

- 1-1 食品加工一定要有的大型拌炒烹飪用炒鍋。
- 1-2 可切段、切絲的調理切菜機。
- 1-3 一小時切 200 公斤肉品的自動切肉機。
- 1-4 自動八爪包裝機，包裝速度快，更可減少人員直接接觸食物，降低汙染風險。
- 1-5 完成品進檢測重量機，確認重量無誤。

衛生安全高規格

「食」在好安心

為製作出安心、安全的食品，除了選擇高品質原物料，加工過程的環境衛生也很重要。進入生產充填作業區前，工作人員需經洗手消毒室完成手部、工作鞋之清潔；再經浴塵室去除少部分附著於全身的灰塵顆粒；進入生產線時，再以酒精手部消毒，方可開始工作。總經理特助廖麗珍並補充：「我們每天生產完一定做深度清潔刷洗，包括地板、檯面、鍋具，沒有一天停止過，就算是過年加班到很晚也一樣。」



2

2 漢典研發新品要先經全公司內部品評，歷經十多次打樣調整，直到做出完美的產品才送到通路端試吃。

相較一般加工食品，鍾紀銘也坦言，主婦聯盟合作社的產品不好做，最費心的不在技術設備，而是研發端與高溝通成本。製作新品打樣前，只要是產品會使用的所有原物料皆需全成分展開，小到連非指定原料的黑胡椒粒、番茄醬等都得提供成分說明，並由合作社負責把關是否可作原料運用，就是希望減少添加物。

無懼研發與溝通成本 堅持做對的事

工廠還設有檢驗實驗室進行內檢，除了針對成品做批次性的微生物檢驗外，生產環境裡的每一個重要管制點亦會做落塵測試；調理用餐具則有塗抹測試，避免大腸桿菌、大腸桿菌群、總生菌數等過高；甚至也考量人員的接觸汙染，進口取代人力的充填機器——自動八爪包裝機，從貼標、取袋、投料、灌醬汁、封口等步驟由機器進行，減少人員直接接觸食物，降低汙染風險，並每日消毒，以食品安全為最高原則。如今的漢典已成為跨國食品企業，品質獲得國際認同。



3



4



5

3 產品金屬檢測機的金屬測試片，可檢測出 4.0mm 到 1.5mm 大小的異物，以確保產品安全。4 使用指定食材製成之每一樣產品，通常會在產出、凍結和出貨時共進行 3 次盤點，並使用特定報表管理。5 浴塵室以快速噴流空氣與高效濾網去除灰塵顆粒，避免工作人員將粉塵帶進作業區。

再者，產品裡的每種原料屬性，其對應的烹煮方式也需經由雙方達成共識，方能進行後續研發作業。如端午粽裡的鹹蛋黃，傳統上多數是人工以棉線將蛋黃剖半，但一來擔心原料耗損率高，二來考量切割的棉線增加食物汙染風險，最後決定整顆蛋黃入粽。此外，為符合全食物利用精神，除了運用市場少見的蝦殼、雞骨、魚骨等原料製成產品，一般加工過程不會保留的高麗菜菜芯也運用於火鍋熬湯。

回顧一路走來，鍾紀銘說：「合作社堅持做對的事，是我想學習的對象，從認同精神，到彼此理念相同，以及身為企業對消費者的社會責任，這3個條件一直支撐著我走下去。」主婦聯盟合作社正建立著生產者、加工者、消費者間，可持續性的良善循環，持續朝共好前進。雖然這是一條困難的路，但沿路有夥伴支持的風景很美！

安心美味加工品

鍋底



- 代表產品** | 酸菜白肉鍋底
產品開發原則 | 指定原料、減添加
關鍵加工技術 | 加入提升風味層次的生鮮蔬果，以及使湯頭濃郁富含膠質的雞爪，以直火方式熬煮4小時以上，將食材原味完整釋放。
產品特色 | 以天然發酵的酸白菜製作，不加一滴醋；部分使用高山高麗菜，清脆水甜。

堅持做對的事，從認同合作社的精神，到理念相同，以及企業的社會責任，支撐我走下去。



高湯



- 代表產品** | 濃縮蝦高湯
產品開發原則 | 指定原料、全食物利用、零添加
關鍵加工技術 | 先烘烤蝦頭與蝦殼，減少腥味並讓湯頭的蝦味更厚實；並輔以生鮮蔬果用高溫蒸煮方式萃取營養，口味更佳。
產品特色 | 蝦高湯在市面少見，鮮度佳很適合料理運用，且富含營養。

即食品



- 代表產品** | 鹽水雞翅
產品開發原則 | 指定原料、全食物利用、零添加
關鍵加工技術 | 製作過程的鹽度與醃製時間易受溫度、空氣等因素影響，控管拿捏須時刻注意，另搭配真空按摩機按摩雞翅，使肉質更軟Q、更入味。
產品特色 | 退冰後無須烹煮，可將生鮮蔬果如玉米筍、瓜類燙過，再入袋一起浸泡到入味，就能輕鬆享用。

接受食物天然原貌 減添加物更安心



不添加蔗糖調味，直接乾燥加工，保留天然芒果香的芒果乾

文／黃淑·北南分社社員 圖片提供／企畫部

「為了延長食物的保存時間，常使用脫水、醃漬、罐製或其他的加工方法。為了使產品能為消費者接受，以添加物改善產品的保存性、色、香、味等，適當地使用添加物，有助於食物的安全與營養。相當確認其安全沒有疑慮的合法添加物才會被稱為『食品添加物』，並置於政府規範的『食品添加物標準中，所以不應一味視食品添加物為負面的東西。」臺灣大學食品科技研究所名譽教授葉安義說明。

食品添加物允用規範嚴謹 9成存在天然食材

然而，自1980年代開始，台灣有些食品業者大量使用添加物，造成對人體與環境的不必要的危害與負擔。2014年「食

品安全衛生管理法」更名並擴大管理強度，加上發生不肖商人在奶粉添加非法的三聚氰胺、在飲料等多類食品添加塑化劑等重大食安事件，社會大眾更加關注添加物議題。主婦聯盟合作社於2017年制定「合作社食品添加物使用規範」，從不同類別的食品添加物內，分別匡列出社內允用、禁用的添加物。

目前我們允用的食品添加物種類僅占衛福部「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」的7%，盡量減少製造過程中非必要的食品添加物，減添加物後食品品質可能會改變，消費時要能接受。若要品質不改變，也有機會依賴配方、加工、包裝儲存等技術的創新或改變，此時成本會增加，技術能力也需提高。

以果乾、蜜餞為例，市售蜜餞追求方便保存而添加防腐劑，為增進色澤會添加漂白劑與人工色素，甚至使用甜味劑與人工香料來增進風味；我們的果乾、蜜餞則使用最單純的原料製成。比如「無糖愛文芒果乾」的成分只有新鮮芒果，生產者使用甜度14度以上、新鮮成熟的愛文芒果，製造過程不添加蔗糖調味，直接乾燥加工，保留天然芒果香，不使用任何食品添加物。因為不添加防腐劑，我們的果乾與蜜餞大多需要冷藏保存，透過改變食物的存放方式，能減少食品添加物的使用。

此外，以「甜味劑」為例，衛福部共列出25種可以使用，但合作社僅允許使用「甘草素」與「山梨醇液」2種甜味劑。甘草素萃取自甘草，甜度較砂糖高出百倍，若與鹽並用可以抑制鹹度，調和食物的口味。而「山梨醇液」在天然水果中也存在，在肉製品中可以改善口味、增加風味與保水性。這兩種甜味劑目前使用在合作社的香腸、培根等肉製品

中。葉安義認為，主婦聯盟合作社主要允用的，都是在台灣沒有發生過食安爭議、社員較能接受的食品添加物。一起受訪的美國明尼蘇達大學食品營養學系博士、專研食品科學的張月櫻則補充說明，在合作社列的允用清單中，9成以上都是存在於天然食材中的成分，只是人工合成模仿天然，相對較能令消費者安心。

合作社參考國際標準 推廣接納食品原貌

「合作社食品添加物使用規範」除了符合國內的法規，也參考了國際權威的食品添加物規範，包括食品添加物聯合專家委員會（JECFA）與聯合國食品標準委員會中的食品添加物委員會（CCFA）合作訂定的食品添加物通用標準。張月櫻表示，前者會針對食品添加物的毒害性質和暴露量進行評估，針對食品添加物的管理規格與適用食品種類和使用量，向食品添加物委員會提供科學建議；後者會針對不同會員國家的社經文化、生活習慣進

行討論，以科學為基礎地制定折衷合理的通用基準。舉例而言，在歐洲已經不必使用的防腐劑，但在非洲等食品工業的技術沒有這麼發達、電冰箱尚未廣泛普及的地區，防腐劑反而可以防止民眾吃到腐敗有害健康的食物、維護大眾健康。台灣參考國際的標準時，也會考量在地的食品加工業者的技術、國人的飲食習慣，不會一味追求向歐美看齊。

葉安義指出，若要達成減添加物，消費者需要接受食品的「原貌」。以米粉為例，純米米粉本

來並非雪白，但是在當代的食品工業中，消費者習慣食用添加玉米澱粉的雪白米粉，反而認為純米製造的米黃色米粉是不正常的。主婦聯盟合作社使用的米粉即為100%在來米製成，且製程不經過漂白，故產品色澤較深。

我們除了與生產者一同朝向減少食品添加物的目標努力，讓社員認識生產者的故事與理念，並介紹食材的食譜與料理方式，希望創造一個大家接納並尊重食物原貌的環境。



1



2

1 檸檬軟糖無添加香精、防腐劑及人工色素，是讓人安心的零食。2 合作社米粉未經漂白，故微帶米黃色。

回應氣候變遷影響 安全級水果標準調整

文·攝影／王玟喬·產品部農產開發專員



葡萄果園於結果期會套袋防治病蟲害。

近年來，極端氣候對農業生產造成衝擊，2019 年對許多水果農友來說就是一個歹年冬，暖冬造成許多果樹花期混亂，甚至無法開花結果，產量驟減；加上乾旱無雨水，更造成農藥殘留。這個情況以多年生長期作物的水果尤為明顯，而此類水果近來不時遇到農藥殘留支數超過社內標準的困境。例如農友喻嘉璧的蘋果，即因雨水不夠影響農藥代謝，儘管農藥的施用都與往年相同，但檢驗卻顯示農藥殘留量卻比往年要高、殘留支數也較多，因此只能以惜農品¹上架。

氣候變遷下的果農困境

大多數果樹生命週期長，每個時期會遇到不同的環境變化及病蟲害侵襲。以芒果為例，從長新芽到結果都易被炭疽病、小黃薊

馬、黑斑病等侵襲；而在長新芽時期，則特別有芒果葉蟬、介殼蟲及木蟲等危害而產生煤煙病；花期要注意白粉病，果實成熟期會有東方果實蠅叮咬，因此農藥的施用就必須針對不同時期的病蟲害更換。

此外果樹樹體高大，不利溫室等設施生產方式，幾乎都採露天栽培，更容易受到氣候及病蟲害的影響，因此果樹管理更為費時費力，農藥的使用也就難以避免。

加上近來氣候變遷的因素，已導致病蟲害期拉長或加劇的狀況，例如葡萄露菌病適溫為 20 至 25℃，冬季溫度提高使發病期間延長；葡萄苦腐病菌發病適溫為 24 至 32℃ 之間，在台灣夏季高溫期危害嚴重。此外，研究結果也顯示當溫度上升，果樹

安全級水果標準調整前後對照圖

	衛福部公告標準	合作社安全級水果標準 (調整前)	合作社安全級水果標準 (調整後)
單一農藥殘留量標準	參照法規農藥殘留容許量標準表	低於衛福部公告農藥殘留標準 1 / 2	
危害指標 (總農藥殘留容許量)	無	需小於 1	
檢出農藥 殘留支數	參照法規農藥殘留容許量標準表	所有品項皆 4 支以下	①蘋果、桃類、柑橘類、荔枝、龍眼、芒果、蓮霧、葡萄：8 支以下 ②其他：4 支以下

害蟲由卵發育成成蟲所需日數會減少，造成蟲害更難控制。²

綜合以上原因，適當且合理的農藥施用將是維持農業生產不可或缺，若勉強多年生果樹施以有機農法，常造成果樹生命提早結束，也造成農友的損失與負擔。

低量、有效用藥 減少蟲害抗藥性

面對多年生果樹多在戶外栽種，環境管控難度高，以及氣候暖化導致病蟲害期延長的狀況，農友為了抑制病蟲害，只能適時變換農藥種類，或增加施用的頻率。然而，農藥支數檢測超過 4 種的狀況每年都會發生，不僅打擊農友信心，更影響農友生計。

合作社與農友是合作解決問題的夥伴關係，為此，合作社於 2019 年的產品進貨原則會議，針對歷年來較難以安全級進貨，且社員有需求的 8 種水果：蘋果、柑橘類、荔枝、龍眼、蓮霧、葡萄、芒果、桃品，修訂其農藥殘留支數在 8 種以下。合作社仍持續嚴格為社員健康把關，單一農藥殘留量並未放寬，仍維

持衛福部公告的殘留標準 1 / 2 以下，且整體危害指標小於 1 的規範³，不會造成農藥總殘留量提高，以致攝取量增加。

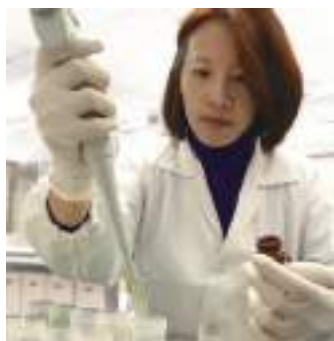
而此一新規範也與現在農藥使用新趨勢相符合，隨著農業種植技術提升，農業防治用藥也傾向低毒性且不同時混用多種農藥，並適時轉換農藥種類的施用方式，在低農藥殘留量及避免病蟲害產生抗藥性之間取得平衡，農友也可降低農藥的施用量。

此外，協助我們檢驗的瑠公農檢中心的孔繁慧主任也曾指出，目前外界送驗結果，農藥支數約莫都在 10 種以上，而合作社超標的支數大約多在 5、6 種。我們希望藉由修訂安全級標準，讓低農藥殘留量的特定水果以安全級上架，而非以惜農品上架。

支持農友減藥栽培路

開放某些特定品項安全級水果的農藥殘留支數，絕非走回頭路，而是讓農友在不可控的外在環境條件下，有一些轉圜的空間。若原先支持合作社理念的生產者，只能因生計考量，

放棄走了許久的減藥栽培路，實為可惜。減藥栽培不只有看農產品本身農藥殘留量，我們還可以從更宏觀的視野去理解，支持願意減藥栽培的生產者，才能降低農藥對環境的汙染。我們也會持續陪伴農友，提供友善、適用的有機資材資訊；並藉由農事管理紀錄，建議適當的農藥消退時機等措施，與農友攜手繼續努力。



瑠公農檢中心協助合作社檢驗水果農藥殘留量。(圖片提供／瑠公檢驗中心)

註

¹ 檢驗農藥殘留支數在 4 支以上、8 支以下，經評估危害指標小於 1 的水果，過往會以「惜農品」上架。

² 參考張致盛、王念慈〈全球暖化趨勢對臺灣果樹生產之影響〉一文。

³ 危害指標為產品檢出農藥的數值除以該農藥法規容許量之比值的總和，在風險評估上，危害指標小於 1 視為不會對人體造成危害。

以行動邁向共好： 2019年五分社文圖成果展

原本規畫於3月社員代表大會前的社代研習會，邀請各分社分享2019年重要活動成果，彼此交流觀摩。雖因肺炎疫情活動不克舉辦，我們透過圖文邀稿呈現分社精彩活動，與社員分享。

北南分社

與社區連結的主婦食坊

文·攝影／于有慧 · 第7屆社員代表

北南分社許多地區社員有共食需求，北南分社2019年12月舉辦「主婦食坊共構營」，邀請好時機食安品管總監周倫弘說明自製食品的安全把關要求，大安區古風里社區廚房負責人黃芳惠及大直站合作廚房資深參與者勵麗芬分享個案經驗。

主婦食坊的願景在於分享安全食物，增加站所與社區連結。首先盤點各區人力與可用資源，探尋借用公家閒置空間的可能性，並與鄰里建立關係。初步由分社支持有意願、動能足的區會試行，鼓勵有意願的社員集資在社區試做便當推廣，中期以成立勞動合作社為目標，與合作社建立社間合作、向政府申請長照方案（如提供送餐服務），長期以發展社員生活會館或成立社區合作事業為目標。



社員於分組討論提出「潮居所」品牌定位等多元想法。

北北分社

提升議事效能 朝向雙贏共好

文／張育章 · 第7屆理事 攝影／邱怡華

為了提升開會效率，北北分社營委會於2019年12月舉辦分社培力營，邀請合樸農學市集／樹合苑創辦人陳孟凱，以《可操作的民主》這本書，帶領夥伴認識議事規則。「一群願意投入（付出）的人，為什麼最後會不歡而散？」講者從過往自身的失敗經驗開始談起，點出常見的會議與組織運作問題，凸顯制定清楚規則的重要性。

接下來，他進一步闡述議事規則背後的理念，以及如何引領組織成員有效率、有效能地開好會，後續方能群策群力，達成雙贏共好。下午時段，則透過分組方式讓40多位夥伴練習訂定具體、明確、可操作的行動建議。活動後許多夥伴意猶未盡，經講者同意，北北營委會已將課程錄影檔上線，提供社員觀看學習。



各小組代表分享可於近期推動或運用議事規則的行動方案。

新竹分社

回到農業根本 了解土壤

文／歐陽惠如·第7屆社員代表 攝影／新竹分社組織課

氣候變遷日趨劇烈，友善耕種面對嚴酷考驗，身為生活者的社員們也需要深入且正確的瞭解，怎樣才是「好農業」。2019年10月新竹分社生活材委員會邀請擁有紮實學養與豐富經驗的「土壤作物醫生館」館長陳興宗，講授土壤、肥料與病蟲害防治課程。



新竹分社舉辦「怎樣才是好農業」上課實況。

陳興宗認為人類常以主觀意識定義土壤好壞，每種土壤的存在都有其價值，重要的是要適地適作。土壤的形成需經過漫長的時間，相當珍貴，但人類往往快速破壞，他大聲呼籲人類應謹記對土地的照顧。當天有60名社員參與學習，學員依據自身耕種經驗進行提問，並學習觀察土壤的團力結構及種植調整。

台南分社

社員群策群力 促進肌力健康

文／綠泥·台南分社編輯委員會主委 攝影／周柔文

2019年秋冬，台南分社福祉小組在5個站所推出「健康快遞肌發魅力」健康促進活動。鳳山站邀請合作社監事姜淑禮分享蛋白質營養攝取知識；其他站所亦舉辦運動增肌課程：苓雅站由女性教練群帶領社員運動；海安站由瑜珈老師教授拉筋伸展；新營站邀請脊椎保健達人鄭雲龍舉辦講座；台南站則邀請成大運動科學與高齡健康產業中心為社員作肌肉骨骼檢測，並有彈力帶教學。透過系列活動，確實喚起社員對中老年肌少症的警覺，從而重視營養攝取與充分運動。

活動中還提供日本姐妹會生活俱樂部生協的「安心照護10原則」文宣；邀請社員許淑珍、李青齡於每場活動前演出短劇（或放映短劇影片），現場笑聲不斷，社員掌聲熱烈！



講師教社員使用彈力帶做肌肉訓練。

台中分社

食育土培力營 讓分社動起來

文·攝影／謝文綺·台中分社編輯委員會主委

還記得2019年6月《綠主張》曾分享美味蓋飯食譜嗎？設計者胡玫瑰，正是參與由台中分社教育委員會規畫、生活材委員會、編輯委員會與站所共同協力舉辦的食育土培力營。為了提升對糧食自給率的關注，培力營主題訂為「米食」。

從米的基本知識到釀造等應用方式，搭配生產者現身說法與小組共學的腦力激盪，不但產出6組教案、14種呷米食譜，還有36位熱心的食育士，到各站所進行50場以上推廣活動，加碼的「米食集集樂」更捲動社員積極參與，中社2019年在米食類的利用率榮登全社最高。接下來的食育土培力營主題訂為豆類，連結非基改議題的推廣與行動，敬請拭目以待！



食育士們腦力激盪變化出各種米食譜。

不只來買菜， 歡迎成為合作人！

文字整理／潘嘉慧·北南分社社員 插畫／WANQIAN



口述／陳岫之

現任第7屆理事、教育委員會主委，曾任主婦聯盟合作社第三屆理事主席、社員代表等。

從親友口耳相傳加入主婦聯盟合作社，到2007年起培訓解說員主持入社說明會，再發展到2019年9月啟動線上入社，透過觀看影片、填答問題，10分鐘就能輕鬆加入合作社成為社員。新入社後難免好奇：合作社跟一般企業有什麼不同？它有什麼獨特魅力讓人前仆後繼持續參與其中？透過理事陳岫之生活化的說明，讓合作理念融入生活日常！

Q2 在合作社中，消費者扮演什麼角色？

2001年台灣主婦聯盟生活消費合作社成立，將當年的綠主張公司轉型成為消費合作社，讓消費者學習做自己的主人，同時也把這個組織獻給台灣人，讓大家有機會更認識「合作社」。

消費合作社是透過生產服務消費，消費者提供合理收購價格，讓生產者可以持續生產，大家都能夠過好生活！社員成為出資者、經營者，用共同購買消費力來達成社會目的與經濟目的。

以企業來說，出資愈多，擁有股份愈多，就是公司的大股東。但在合作社每位社員都是股東，共同出資、參與、經營，一起分工合作朝著理想邁進。我常常說社員雖然是合作社的主人，但不是叫別人做事就好，而是學習要做自己的主人，負起責任、勇於承擔。

小時候我爸爸開麵攤，第3天沒賣出去的東西留下來自己吃，不會再賣給客人。如果主婦聯盟合作社是社員一起開的店，社員也是經營者，冰箱裡、貨架上有快過期的東西應該趕快買回家，不會讓它放到過期、壞掉。

Q1 合作社與一般企業有什麼不同？

在台灣，很多人不了解合作社，從小參加學校裡的員生消費合作社，卻沒有人告訴我們合作社的故事。即便現在成立或加入合作社，依然懵懵懂懂。當初我加入主婦聯盟合作社，是受到創立者的感動！閱讀《英國合作運動史》，看見一群貧窮的工人，成功運作一個合作社，甚至影響全世界。這群工人沒有財力、學歷，但他們的理想感動專業人士願意投入，貢獻所長。因為工業革命，工作被機器取代，薪資不升反降，無法翻身，一些務實的理想主義者思考如何改善工人困境，遂想從共同需求出發，開商店做自己的主人。

合作社運動設定了偉大目標，從改善社員的生計、生活到社會，朝著目標不斷前進發展，過程中不斷學習和溝通。起初出自「利己」，但最後會成功是因為愛與團結的互助合作，達成「利他」的目標！合作社提供另一個選擇，讓人民可以參與經濟的改善。

一般企業只需要發展業務，而合作社的本質必須兼顧業務與社務，不只要顧腹肚，也要顧佛祖。以人為本的合作社，兼具人性（物質面）與神性（精神面）。「社務」從社員的入退社、合作人的培養到合作教育、民主教育的推動，也包含透過地區營運、社區營造，來打造共好的家園。



Q3 如何培養自己成為合作人？

所以我們想要社會變好，必須找回自己的力量。

「關懷他人」則是同理心的練習，站在他人的立場感同身受、將心比心。消費者感謝生產者為環境與食物的努力，也感謝工作人員（勞動者）為我們服務；勞動者感謝消費者創造有意義有價值的工作機會，生產者亦是。生產者、消費者與勞動者三方互助共利，共同為下一代更好的環境而努力！

我常常把合作社比喻成宗教，跟隨著創立者的精神，將這些價值理念在生活日常裡實踐。合作社不僅僅只要自己好，還要大家一起共好！所以，來這裡不只是買菜，也讓社會更好、讓自己成為一個更好的人！



全球有 300 萬個合作社，超過 12 億人口加入合作社成為社員。歷經 100 多年來建立全球共通的核心價值及理念，合作人的培養必須從「誠實、開放（公開）、社會責任、關懷他人」做起。

誠實即是「真」，當每個人都講真心話，不必偽裝，如此人都能是自由的。因此當產品有問題時，我們會誠實以告，也會跟生產者一起找出問題。曾經有位農友說，種有機其實是在做人際關係。他從不用藥但蔬菜卻被驗出除草劑，後來才發現是灌溉溝渠上游的鄰居使用了除草劑，為了不讓田區受汙染，他主動去幫鄰居除草。

開放也譯為「公開」，因為愛與慈悲，人類不分政治、宗教、性別相互尊重，這也是無分別心的展現，同時敞開雙臂歡迎每個人的加入。

再來是「社會責任」，當初合作社的創立者雖然是工人，但他們認為每個人都能影響社會，而社會跟每個人息息相關。我常舉照鏡子的例子，當我們照鏡子時，看見的是自己的反射，如果你看見鏡子裡的人微笑了，那是因為你笑了。

加工食品不可怕 挑選有方法

圖片提供／企畫部

「天然、尚好」、加工食品有害健康、降低免疫力，這類的飲食指引大家耳熟能詳，但難免疑惑，豆腐、豆干是加工食品嗎？吃了有害健康？哪些加工食品是應該避免的呢？

加工食品與超加工食品

除了直接生食的蔬果類，我們吃入口的幾乎都可以歸類為加工食品。食物的原貌改變就可以算是加工食品，從簡單的切割處理¹、加熱、鹽漬、乾燥、發酵到超臨界萃取等都是食品加工技術。食品加工業者利用這些技術達到提高可食性、適口性、便利性，以及防止腐敗變質、改善營養價值、減少食物浪費、或簡化製造過程等目的，對食品安全有一定必要性。

哪些是有害健康的加工食品呢？近年來許多學者針對「超加工食品」(Ultra-Processed Foods)對健康的影響進行研究，這些被匡列的食品多半經過繁複的加工製程、高油且高澱粉、高



文／姜淑禮

歷任主婦聯盟合作社理監事、主婦聯盟環境保護基金會董監事；社區大學食安、烘焙講師。台大化學系學士、食品科技研究所碩士。

鈉且高糖、添加物種類多或含量高、低營養價值而高熱量。最常被舉例的如加工肉品(熱狗、香腸、雞塊)、包裝零食(洋芋片、冰品)、含糖飲料、泡麵、大量生產的麵包甜點、即食早餐穀物等。包括歐美等多國的大型觀察性研究，增加食用超加工食品的比率會提高罹患癌症和心血管疾病的風險，及早死的可能性。

簡單四步驟

讓飲食更安心

識別有害加工食品的第一步，就是學習閱讀食品標示。成分標示可以看到原料是以天然食材為主，抑或是精製原料(麵粉、二砂、精製油等)。一般而言，如果前3項(主原料)是精製原料，就要注意；另外要注意的是食品



添加物是否占多數，或是否有多種食品添加物。而從營養標示中，則可以獲得熱量及蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖和鈉含量的資訊。這些資訊提供我們粗略判斷是否為超加工食品。如果主成分多為精製原料、含有多種食品添加物、高油高糖，這個產品可能就是超加工食品，選購時要多考量，也避免經常食用。

第二步是學習食品添加物的相關知識。我國准用之食品添加物採正面表列，亦即只有列在表中方能使用，並規範其使用範圍及限量。其限量標準，乃依據毒性試驗數值並考量國人飲食習慣及歐美日等國之規定來擬定²。雖然食品添加物經過一定的科學驗證及政府把關，但愈來愈多的研究提到其潛在風險，建議能夠學習各類別添加物的功能及使用之必要性。

第三步是偷吃步，選擇可信任的品牌或標章。比如，主婦聯盟合作社產品開發原則中有食品添加物規範，以改良加工製程或倉

儲方式減少食品添加物的使用；而使用劑量亦以能達到功能的最小劑量為原則，且不使用風險較高的防腐劑、漂白劑、人工著色劑等。目前我們所有產品總計使用的食品添加物種類約為我國准用之7%。另外，「潔淨標章」(Clean Label)也是一個可以參考的依據。

第四步是自己動手煮，減少攝食超加工食品，品嚐食物的原貌與原味。採買時不要只選擇熟悉的，增加食物的多樣性，可獲得更多樣的營養。當你熟悉了食物的原型原味，五感會幫助判斷出何為超加工食品。

加工食品可以是掌廚人的好幫手，善用則增加膳食風味、節省烹調時間，甚至減少外食需求，帶來更多的正向影響。掌握不偏食、不過量、多種多樣、少吃超加工的飲食習慣，就不用擔心加工食品影響健康了。

註

¹ 指生鮮蔬果經篩選、清洗及輕度加工，如削皮、切片、切絲、修剪等方式處理後，以非蔬果原型態販售。

² 最新版本「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，詳見衛福部網站。

安心的加工食品，是準備便當的好幫手

準備便當時我會計算食材數，目標是放入 15 種食材且五色俱全（米飯、薑、蒜也計入，調味料則不計），特別推薦幾樣幫助我快速做好便當菜的加工食品：



澎湖花枝漿

花枝漿（生產者湧升海洋）有極高比例的花枝原料，只添加少許馬鈴薯澱粉，簡單以鹽糖調味，完全吃得到花枝的鮮甜Q彈。



豬血糕

動物血營養價值極高，富含蛋白質及多樣礦物質、維生素。但動物血的來源及製程難免有汙染風險，主婦聯盟合作社的豬血糕是我唯一可以放心的。



虱目魚丸

無添加磷酸鹽虱目魚丸是合作社特有的產品，使用了高比例、高品質的虱目魚肉，即使添加磷酸鹽還是口感Q彈。

無添加
磷酸鹽



延伸食譜
5分鐘上菜

生活保健室： 任何人都能創造社區的幸福

文·攝影／李宜芸·財團法人好家宅共生文化基金會副執行長



和諧咖啡隱身在住宅區一幢極為普通的民宅中，外頭只有一個木牌標示「暮らしの保健室」。

編按：互助福祉委員會2020年預計與台灣在宅醫療學會合作，培訓「生活保健室」種子老師。期待透過本文介紹日本「生活保健室」的案例，找到更多與社區連結的可能性。

休息聊天的咖啡店 也是長照醫療據點

我在3年前造訪了神戶的和諧咖啡(なごみカフェ)，親身體認到生活保健室在社區中的意義。

生活保健室(暮らしの保健室)是日本居家護理師秋山正子女士以英國瑪姬癌症關懷中心為目標，在2011年於東京新宿區商店街中的一間空屋，開辦居家醫療、癌症諮詢業務，希望居民可以在沒有心理負擔的情況下，隨時走入諮詢。生活保健室除了提供講座、諮詢服務外，也是公部門、居家醫療據點與社區間的「橋梁」，更重要的是希望培養社區居民互助的力量。

和諧咖啡招待來客的地方，就是屋主的客廳，中間兩張大桌，一角是廚房。屋主是黑田女士，擁有照顧管理專員的資格，6年前開放了自家客廳，並與經營Home Hospice的松本京子女士共同營運這個空間。

「透過聚集在此的人，彼此互相協助，從中培養自立能力。」秋山女士在《居家照護孕育的力量》中說道。不同於以往醫療、公部門機構單向的知識傳遞，生活保健室則透過傾聽，了解社區長輩生命故事後，鼓勵並協助他們規畫未來生活及資源運用。自2011年後，生活保健室在日本各地遍地開花。

她們的生活保健室以咖啡廳的樣貌出現，任何人都可以造訪，減輕居民造訪的心理負擔，只要發現居民有需求，就能馬上補足，不受規範限制。例如鄰居家裡臨時有事，需要臨托長輩怎麼辦？「讓長輩來這兒喝咖啡就好

了呀！」松本女士特別提到，「照顧是日常生活中的事！」

來到和諧咖啡的客人是社區中的長輩，也有居家護理師、在宅醫療醫師、物理治療師等，他們時常在訪視的過程中，經過生活保健室休息。這裡儼然成為一個醫療、長照與社區的據點。

一位奶奶坦言，雖然住在社區數十年，但直到和諧咖啡開了後，她才有機會認識身旁這些鄰居，「獨居後，很需要這樣的空間能夠聊天、交換資訊。」若有生活、醫療、照顧上的煩惱，好像都能在這裡輕鬆地提出，而黑田、松本女士，甚至常常到訪的護理師、醫師，都能協助解答。



基金會董事們拜訪暖心南礪。

而且長輩為了來咖啡廳見見朋友，還需要畫淡妝塗口紅，要互動也要動腦、動嘴，更能避免衰弱、老化。

產生互助共生的「心力量」

在日本，有不少像這樣提供自己的空間讓周圍鄰居聚集休閒的案例。這些據點未必使用「生活保健室」的名稱，開放的空間不盡相同，卻擁有同樣的核心精神——希望重新找回鄰里間互助關懷的力量，幫助有困擾的人們解決問題。

我原以為，這些解決煩惱的「解憂咖啡店」是不是一定要有「專業背景」才能夠經營？

後來又認識了把自己家中閒置的會議室空間開放給社區居民聚會的中山女士。常說自己只是歐巴桑的她，因為照顧父母覺得孤單，退休後創造了「暖心南礪」，許多社區居民在這裡上課、互動，聊聊生活



嶋田先生因被富山縣眾多先行者的實踐感動，開了二手書店「古本なるや」。

上的煩惱，彼此支援。小小的空間卻發揮了極大連結的力量，甚至上達醫院院長、市長，讓人們知道自己是有能力創造社區幸福的。

我去年造訪位於富山縣的濱海小鎮。店主嶋田先生自職場退休後開了二手書店「古本なるや」，開放讓需要的人每天來這裡傾訴煩惱。他認為，如果像這樣的「居場所」¹四處都有，大家可以去的地方變多了，似乎很好。

不管是生活保健室還是各種形式的居場所，這些體制內外實踐都是希望促成社區間人與人的連結，透過彼此支持的力量，來解

決居民的各式煩惱。從這幾個案例可以看到，「生活保健」未必是重點，而是有個讓任何人都能造訪的空間（不管是自宅或者小店），友善、雞婆的靈魂人物，才是讓社區開始產生連結的關鍵。

2019年再次造訪富山，為的是宮森咖啡的新書發表會。新書發表會上滿滿都是宮森咖啡的「粉絲們」。其中一個粉絲回饋：「一起連結人與人。雖然有技術與知識的人很厲害，但是比起任何事，更重要的還是人跟心吧。」

¹ 日本社區互助網絡據點，如咖啡館、餐廳、單純的民宅等，凡願意提供社區居民照護、交流、活動等功能的地方，均可稱為「居場所」。

為媽媽上菜： 最好的母親節禮物

食譜設計、文字／林子又・臺安醫院營養師
料理示範／謝玫珊 攝影／周禎和

5月母親節將至，若是媽媽們進入更年期，因卵巢功能逐漸退化，導致身體出現熱潮紅、腰酸背痛、皮膚老化，甚至失眠、出現憂鬱等情緒障礙，都可以透過營養的飲食來調理。研究發現，飲食中多攝取黃豆及豆製品，富含異黃酮素，可改善荷爾蒙改變引起的不適症狀。每日補充鈣與維生素D，可降低更年期後骨折的風險。多食用富含維生素A、C、E、鋅、硒、β胡蘿蔔素等高抗氧化食物，可以抗老化、提高免疫力、減少心血管疾病的發生¹。

料理時，除考量媽媽的健康，還要符合家人的口味。這次設計的食譜採用蒸、煮、拌、炒等簡單的方式，即使不熟悉料理技巧的子女也能上手！同時建議均衡攝取6大類食物（15種以上尤佳），並盡量避免加工食品。防疫期間，更重要的是增強免疫力！今年母親節，如果考量疫情不到餐廳用餐，就跟子女點餐，讓孩子為媽媽上菜吧！

¹ 建議更年期女性每日攝取異黃酮 40～80 毫克、鈣 1,300 毫克、維生素 D 攝取 10ug（400 國際單位）



林子又 食譜設計

林淑姬（林子又）臺安醫院營養課課長，致力於推動預防醫學營養，提倡在地無添加之天然新鮮食材，利用原型食物，提升身體的自癒力，期盼執行營養醫療照護同時也守護地球。



謝玫珊 料理示範

第7屆社員代表、信義站社員。在同為社員的媽媽潛移默化下，深知健康食物對身體的重要性。目前投身綠食育推廣小組，持續關注飲食教育。

色香味俱全
讓媽媽美麗的料理！



雞肉炒鮮蔬

材料

雞胸肉 105 公克
紅、黃椒各 1/2 個
(各 100 公克)
山藥 150 公克
大蘆筍 1 支
木耳 2 片(100 公克)

調味料

鹽 1 / 2 茶匙
糖 1 茶匙
生薑 2 片
白胡椒、醬油、香油各少許

作法

- 1 紅、黃椒洗淨切塊，灑入鹽拌一拌備用；木耳洗淨切片。
- 2 山藥削皮洗淨切塊；蘆筍洗淨切段，分別汆燙備用。
- 3 雞肉洗淨切塊，加醬油、白胡椒拌一拌備用。
- 4 起鍋爆香生薑後，加入所有材料拌炒，加鹽、糖，注入少許水，最後加入香油煮滾即可上桌。



營養說明

- 1 雞肉含豐富蛋白質，其胺基酸可以提供人體製造免疫球蛋白以及干擾素，進而提升免疫力。
- 2 甜椒顏色鮮豔，是維生素 A、C 的良好來源，搭配雞肉的蛋白質，在體內會自行合成膠原蛋白，有助於抗老化、維持肌膚的彈性與光澤度。

滿滿優良蛋白質
蔬菜營養更加分！



豆腐蒸鮭魚

材料

- ① 鮭魚 150 公克
板豆腐 160 公克
- ② 青花椰 200 公克
紅蘿蔔 30 公克

調味料

- 蒜頭 3 粒
- 豆瓣醬 2 湯匙
- 植物油 2 茶匙

作法

- ① 鮭魚洗淨備用；青花椰洗淨切成小朵備用；紅蘿蔔洗淨切絲備用。
- ② 蒜頭洗淨，用菜刀拍碎、切細末。
- ③ 板豆腐洗淨切片，擺入盤中，中央空出一個圓的空間，將鮭魚切片疊放於豆腐上。
- ④ 將 1/2 量蒜頭放於作法③上，將豆瓣醬平均淋在上面，放入電鍋，以外鍋 2 杯水蒸熟。
- ⑤ 起鍋，先將剩下的蒜末爆香後，放入紅蘿蔔略炒，加入適量水，再加入青花椰炒一下，再加入植物油炒至熟，放入少許鹽即可。
- ⑥ 將作法④之豆腐蒸鮭魚自電鍋取出，將作法⑤食材舀入盤中央的圓形空間即可。



Tips

一般炒菜都是先熱油鍋，油脂較容易在高温下劣變。可先小火爆香香料，放入食材，再放水及油脂，油較不易因高温而變質。

營養說明

- 1 黃豆及其製品提供植物性優質蛋白質，富含的異黃酮素有助於預防骨質疏鬆。
- 2 多吃含 ω -3 脂肪酸的鮭魚，可抗憂鬱，是比紅肉好的優良蛋白質來源。
- 3 花椰菜含有維生素 C、葡萄糖素等抗氧化劑，可保護關節和骨骼的健康。

湯頭鮮甜超美味！



馬鈴薯蛤蜊湯

材料

馬鈴薯 100 公克
蛤蜊 12 個
洋蔥 75 公克
洋菇 30 公克
毛豆 30 克
紅蘿蔔 35 公克
段木香菇 30 公克
腰果 16 公克
水 1/2 杯

調味料

鹽 1/4 茶匙
黑胡椒少許

作法

- 1 馬鈴薯洗淨削皮切丁蒸熟；洋蔥、段木香菇（先加水泡軟）、洋菇洗淨切丁；蛤蜊吐沙洗淨備用。
- 2 起油鍋放入香菇爆香，再加入 4 碗熱水，放入 70 公克的馬鈴薯丁煮至約半軟後，放入洋蔥、洋菇。
- 3 腰果與水放入果汁機中打成腰果奶；30 公克的馬鈴薯丁打細。
- 4 作法 2 煮 5 分鐘後加入腰果奶，待煮滾後放入調味料，加入打細的馬鈴薯丁及毛豆（因會變色所以後下），再放入蛤蜊煮至殼打開即可。



Tips

為了讓湯頭更濃郁，故將一部分馬鈴薯打成細泥與富含天然油脂的腰果奶一起煮，煮時要不斷攪拌避免黏鍋。洋菇和毛豆除了減少飽和脂肪酸膽固醇外，還可以使湯更鮮美。

營養說明

- 1 腰果含豐富的礦物質鎂、鉀、硒、維生素 E 等可降低焦慮和改善睡眠。
- 2 蛤蜊低脂、低熱量的蛋白質和硒、鋅，能產生白血球，提高免疫力。
- 3 洋蔥富含槲皮素、硫化合物和硒，有效防止骨骼中的鈣質流失，預防骨質疏鬆症。

100種方式 陪伴媽媽的



當媽媽即將邁入 80 歲大關，我開始思考日常陪伴該用什麼方式進行？我的原則是讓父母維持自理和人際互動機能，包括兩老各自清理家中責任區域、上網預約看診、餐廳預約等。為了讓媽媽快樂，要照顧好爸爸，確保兩人可以相伴同看日昇日落及鬥嘴鼓，維持兩老的身心靈平衡是最重要的！

每次回娘家我都會安排桌遊時間，如跳棋、撲克牌等。善用桌遊有不少優點，如延長專注力、視動整合，也增進親子關係和排解負面情緒。

我觀察到，經過 4 年的「遊戲治療」，媽媽在遊戲中情緒得以完全解放，減少對生命及衰老的抱怨，母女緊張關係也得以化解。兩老在遊戲中經常像孩子般大叫大笑，非常歡樂，我覺得這個陪伴方式很有意義！希望我們的遊戲時光可以一直繼續下去，這就是幸福的滋味吧！

版權

2020 年 5 月 / 195 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、張育章、黃良充、黃素津、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 | 高靖敏、鄭維鈞

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



官方微信



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。