



週報期數 / 2023 年 8 月第 4 週 (8/21-8/25)

## 目錄

📢 社內公告.....	2
🍎 當季水果.....	3
📢 產品資訊.....	17
👜 人資招募.....	23

## 社內公告

---

### 【公館站 8/19(六)~9/09(六)進行原地整建，暫停社員服務】

公館站將在 8/19(六)~9/09(六)進行原地整建，暫停社員服務。9/11(一)將以嶄新舒適的站所為社員服務，歡迎舊雨新知一同到站利用。整建期間公館站社員可至東門站、雙和站、景美站利用，也可以多利用當日配服務喔！

當季水果

即日起至9月2日止

極品老欖，細緻多汁

2023年文旦早鳥限時優惠



主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆極品老欖，細緻多汁安心吃——2023 文旦早鳥限時優惠中



時近秋天，面對著難解的暑熱秋燥，人們總要想念起文旦的那股沁鼻清香。文旦富含維生素 C、膳食纖維等營養，清新的柚子甜香解膩去燥，是中秋節最應景的水果！台灣文旦主要產區除了知名的麻豆、斗六，花蓮鶴岡、苗栗西湖也算新起之秀，一方風土一方滋味，品嚐各產區的文旦，其實也品嚐了台灣風土的精采。

合作社農友的文旦，多已是樹齡超過 2、30 年以上的老欖，採友善耕作多年；採收後經過適當辭水，果肉

細緻水分足，晶瑩透亮，讓人忍不住一口接一口，吃得好安心。且因農友們以維持品質為主，不刻意追求產量，加上文旦耐儲放，許多人會成箱購買，餽贈親友，或是回家辭水慢慢吃，因此往往未到中秋，箱裝文旦便已被預訂一空。

秋節已近，走訪產區，只見圓滾滾、油胞細緻的文旦掛滿枝頭，預告了這一季的柚香甜美。合作社今年特別提供早鳥優惠供社員預訂，數量有限。歡迎洽各站所，預約這一年一度的佳節香甜！



2023 年文旦預訂方案

預訂時間：即日起至 9/2(六)止預訂，享早鳥

95 折優惠，9/3 起恢復原價。

※※數量有限，9 月初開始採收，起將依訂單順序出貨

【文旦供應小檔案】

張華妹	詹東榮	盧秀紅	李國溢
			
特色 無農藥化肥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培	特色 安全用藥 草生栽培
花蓮鶴岡 	雲林斗六 	雲林斗六 	台南麻豆鎮北 
早鳥價 \$665 5斤/盒 約6-7顆	早鳥價 \$1,140 10斤/盒 約12-15顆	早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-14顆	早鳥價 \$715 特級5斤/盒 約6-8顆
早鳥價 \$1,235 10斤/盒 約12-15顆			早鳥價 \$905 頂級5斤/盒 約6-8顆
限量 供應	限量 供應	限量 200盒	限量 400盒
樹齡30年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖	樹齡25年以上老欖 樹齡42年以上老欖



產地速報

好消息，今年芭樂盛產，味道豐美，農友特提供少量夏果供社員試吃，歡迎至各站所品嚐洽詢，並請多多支持利用！

◆高C低熱量，營養師的口袋水果——芭樂夏果甜美供應中

芭樂是台灣最常見的水果之一。營養價值高，含有豐富維生素C和膳食纖維，以及鉀、鐵等礦物質，芭樂的維生素C堪稱水果之冠，是柑橘類的8倍、檸檬的3.5倍；熱量低，100g的芭樂只有32大卡，一整顆芭樂的熱量只有米飯的三分之一，許多健身的朋友甚至以芭樂替代部

分米飯。本草綱目記載，番石榴性平味甘，健脾消積；內斂含蓄的果酸、略帶草香的爽脆，果心軟綿甜蜜，是許多營養師推薦的高營養低負擔水果之一。

台灣的芭樂品種繁多。芭樂幾乎一年四季都有產出，冬天的芭樂生長時間較久，果實掛在樹上時間久，養分吸收較多，甜度較夏季更高，也比較脆口；夏季氣溫度高，果實的成熟速度較快，所產出的

芭樂果肉較軟嫩，清甜不膩。冬果夏果，各有所長。

**天氣炎熱令人食慾不振的溽暑，正是芭樂夏果的盛產期，不妨多多利用這高 CP 值的平民水果來補充營養。**



合作社架上芭樂質量均優，且農友多是供貨合作社多年的資深農友，重視**品質風味管理與友善環境**，一枝一果，或以液肥涵養土壤好菌，甚至有以自然農法生態管理，從環保級到農好級，品質毫不遜於冬果。就是為了讓大家吃得美味，也吃得安心！而今適逢芭樂盛產，口感脆口、清香酸甜，歡迎社員把握時機多多利用！

### 貼心小提醒

1. 農友採友善環境管理，表皮偶有樹枝或蟲咬傷疤，雖外觀可能不盡完美，但風味香氣卻一樣優質。還請理解後利用。
2. 芭樂的食用風味喜好相當廣泛，有人喜歡脆口，有人偏愛軟綿。購買後請連同套袋一起置於冰箱保存，如想吃軟綿口感，可稍微放置幾天再食用，但還是盡可能於兩周內食用完畢為宜。

### 【芭樂供應小檔案】

農友	芭樂品種	產地	級別
吳龍寅	珍珠芭樂	彰化大村	環保級
王乾坤	珍珠芭樂	屏東萬巒	環保級
黃生富	珍珠芭樂、帝王芭樂	彰化溪州	友善級
張瀨月	珍珠芭樂	高雄大社	友善級
游盛豐	帝王芭樂	屏東內埔	環保級
蔣世明	帝王芭樂	高雄大樹	農好級
林俊傑	黃金蜜芭樂、粉紅蜜芭樂	雲林台西	環保級



◆細緻嬌嫩，青綠不青澀——牛奶鳳梨香甜供應中

台灣是鳳梨王國，品種琳瑯滿目。除了大家所熟知的金鑽鳳梨外，近期合作社架上，還有個市面少見的品種——台農 20 號牛奶鳳梨。

牛奶鳳梨屬大果鳳梨種，葉片無刺，果皮青綠而薄，果肉雪白細緻、香甜多汁，帶有淡淡的優酪乳香氣，風味十分獨特迷人，而這也是牛奶鳳梨的名稱由來。由於品種特性的緣故，牛奶鳳梨成熟時果皮仍為青綠，不會完全轉黃。農友 8 分熟採收，送到合作社已是最佳熟度，購買當天即可食用！如果喜歡再熟甜一些，可再放置 1-2 天後食用，或放入冰箱冷藏。但千萬不可放到外皮全黃，以免過熟發酵，影響風味。

為合作社供應牛奶鳳梨的農友陳映延，是農家第三代，陳映延的母親因丈夫早逝，一肩扛起了鳳梨種植及養家的責任，更於 2003 年獲得神農獎。陳映延接手協助栽培管理後，致力減藥栽種。由於牛奶鳳梨葉片而該品種葉片較長，陳大哥便運用這個特性為果實遮陰，省去防曬資材的使用，減少垃圾之餘也環保。由於牛奶鳳梨果皮較為細緻，容易受高溫、強曬與雨水損害，栽種照顧不易，栽種的農友不多，市面上較為少見，能夠找到映延農友供應這麼高品質的牛奶鳳梨，實屬珍貴難得。邀請社員把握產期，好好品嚐。

**貼心小提醒**

由於牛奶鳳梨果皮青綠，熟度不易判定，農友完熟採收，購買後即可食用。切勿放至全黃，以免過熟發酵。

**【牛奶鳳梨供應小檔案】**

合作農友：陳映延

品種：牛奶鳳梨

產地：嘉義民雄

自主管理等級：農好級





◆好禮送好梨，陽光熟成的蜜香味——新興梨開始供應中

梨，是台灣夏秋季常見的水果之一，清透爽脆的口感，恰恰能解盛夏的暑熱燥氣。每年從七月開始，便陸續能嘗到許多品種的梨。豐水梨、新興梨、寶島甘露梨、新世紀梨以及雪梨等，滋味各有不同。而今，豐水梨產期已近尾聲，接續登場的，是廣受大眾歡迎的新興梨。新興梨屬褐皮梨種，果皮斑點明顯，果肉細緻脆嫩，清甜多汁，透著蜜香。日照充足、熟度夠時，果核甚至有機會蜜化出現蜜腺。圓潤飽滿的果形，細緻甜美的口感，厚實豐碩的果重，加上產期接近秋節，讓新興梨成為廣受大眾歡迎的禮品水果之一。

為合作社供應新興梨的農友，是台中東勢的孫昌楸大哥。有別於市面上為了爭取產期提早而催熟的高接梨，孫昌楸大哥家的梨，從嫁接到採收需花費 180 天，也就是整整半年的時間，生長期比做人工催熟的梨子更長。孫昌楸大哥說：「我不做催熟、不做葉面施肥，也不用勃激素 (GA)，所以需要更長時間熟成，年年研究，就是希望讓梨子品質更好。我的梨子吃得到陽光味喔！」孫大哥會在橫山梨與豆梨砧木上先嫁接豐水梨，一個月後再接新興梨，雖會增加工序、損耗數量也較多，但兩種梨的質量都能兼顧，同時也嚴格遵守採收前三個月以上的停藥安全期。此外，孫大哥對環境的照顧和對梨子一樣無微不至，堅持與草木共生，經過 11 年的努力，終能完全不用除草劑，期間更砍除位於山坡地上兩公頃面積的梨樹，植樹造林。品嚐孫大哥的梨子，吃到的是孫大哥照顧環境與水果品質的濃濃心意，歡迎多加利用！

貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。
2. 今年產地少雨，梨子甜度也有提升，生長期間如遇較大溫差，果核附近會蜜化（醣分轉化）形成半透明狀的蜜腺，這不是梨子爛掉哦。還請理解後利用。



【新興梨供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別
孫昌楸	台中東勢	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級



◆碩大清甜，獨特蔗香——寶島甘露梨來報到

「寶島甘露梨」是近年來台灣本土農友精心培育出來的高接梨新品種。果型巨大，渾圓扁胖，表面有些凹凸，彷彿壯漢糾結的肌肉。初次看到寶島甘露梨的人，很少不被它碩大厚實的外型所震懾。然而在看似粗獷的外表下，寶島甘露梨有著細緻甜美的內在，果皮薄、果肉脆，一刀切下，汁液會直接從切口處迸出，分切時甚至會順著切痕自動裂開。而且果實越大顆，肉質越細膩。甜度高，卻幾無酸度，有些人覺得口味較淡，但其實反倒凸顯了這個品種獨特的蔗香。搶眼的外表，細膩爽脆的口感，讓寶島甘露梨一上市就深獲好評，送禮視覺誠意十足，也因而成為水果禮品市場上的重量級新星。



今年首度為合作社供應寶島甘露梨的是青農吳保諒，他的家族落腳苗栗多年，一開始以種植香茅、苦茶等經濟樹種、提煉精油為生，後改種柑桔、高接梨、桃等果樹。自小耳濡目染的保諒，也以農業為志向。園藝系畢業後，保諒學以致用，返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。有感於本土梨穗的適地生長優勢，五年前，保諒家族取得了寶島甘露梨的種植授權，與新興梨同接在一棵砧木上，一來調節果品產期，再者也希望藉著甘露梨生長優勢，透過花粉雜交的



過程，提升新興梨果實大小。除了草生栽培、提前套袋之外，保諒還會在梨子幼果期進行「果萼修果」，將幼果果萼如五爪蘋果般突起的「爪」修除，雖然這麼做十分費工，卻可使採收下來的甘露梨果型更圓潤飽滿，送禮也更美觀。不過度追求果重，而是花更多心思在精緻品質管理上，也使得保諒的寶島甘露梨風味十足。秋節將近，正是送禮的好時機，歡迎趁著產期多多利用，農友悉心照料的佳品美果！



## 貼心小提醒

1. 梨子耐儲放，購買後請即置於冰箱冷藏，便可保持鮮度與甜美。

2. 農友供應的寶島甘露梨均為成熟採收

出貨，唯保諒採用了較不透光的套袋，採收初期收到的梨子顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深（如何判定梨子熟度請見週報下方【水果品質說明】）。還請理解後利用。



## 【寶島甘露梨供應小檔案】

合作農友：吳保諒

品種：寶島甘露梨

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：安全級

※勘誤說明：2023年吳保諒寶島甘露梨自主管理等級應為「安全級」，上週誤植為環保級，特此更正。造成農友與社員困擾，深感抱歉。

厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情

## 晚生芒果來了！

2023鮮芒果季

主婦聯盟合作社  
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆厚實甜美，戀戀不捨的夏日風情——晚生芒果來了！

立秋了，夏的腳步接近尾聲。歷經了盛夏芒果季的熱鬧繽紛，總覺得還有些意猶未盡，令人眷戀這一季的濃香甜美來。「還有芒果嗎？」近來常常接到這樣的詢問。其實台灣芒果種類繁多，而今，正是晚生芒果大放異彩的時節：西施芒果、凱特芒果，還有碩大驚人的蘋果文。雖然風味不若夏季前段班那樣花俏，卻也還是厚實甜美，甚至更加細緻溫潤些。不妨趁著此時，多多品嚐，補完這一季精彩的芒果風味地圖。



## ■西施芒果——皮薄肉細、香甜溫潤的美人芒果

西施芒果是由貴妃芒果嫁接土芒果育成。果形細長，果皮呈橘紅色，皮薄肉細，口感滑順細緻宛如美人肌膚，因而得名。水分含量高，籽薄，肉質紮實；香氣與甜度淡雅溫潤，雖然不如愛文那麼濃郁，但平均甜度甚至可來到 16 度，帶點淡淡蔗香，令人驚豔！

## ■蘋果文芒果——厚實 Q 彈的芒果界巨無霸

蘋果文芒果果型圓潤碩大，顏色通紅，就像一顆超級巨大的蘋果。果重幾乎與金煌芒果並駕齊驅，今年甚至高達四斤者，堪稱芒果界巨無霸。皮薄汁多，果肉厚實 Q 彈，十分飽足！有著鳳梨的酸甜香氣，甜度較淡，是市面上少見的品種。風味特殊，有機會見到一定要嘗試！



## ■凱特芒果——甜中帶酸的金色芒果

凱特芒果原產自美國，是二戰之後美援時代引進，



是台灣較早期的芒果品種之一，也是育成新品種的常見親本。果形圓潤，果皮黃中帶綠，向陽面略呈胭脂紅色，尾端有個鳥嘴狀凹入。肉質細緻多汁，纖維少，甜中帶酸不膩口，屬於清爽口感。幾乎可說是台灣產期最晚的芒果品種，甚至可供應到九月，因而又被稱為「九月樣」。買回家後可放置幾天，讓凱特再後熟幾天，風味更佳。

### 貼心小提醒

晚生芒果的賞味秘訣在於「熟度」。購買回家後請放置於陰涼通風處，待表面油亮、蒂頭觸感微軟時，就是最佳風味賞味期。晚生芒果風味雖然較為清淡，但完熟後甜度一樣可達 15 度以上。如無法馬上

享用完畢，還請盡快放入冰箱冷藏。

## 【晚生芒果供應小檔案】

品種	合作農友	產地	級別
西施芒果	張玥騰	台南南化	安全級
蘋果文芒果	郭玉樺	台南玉井	安全級
凱特芒果			



### ◆皮薄爽脆，清甜微酸——早生秋香蘋果開始供應囉

每年 8-12 月，是唯一能吃到鮮採國產蘋果的最佳時節，秋香、津輕、青龍、金冠、富士、五爪、惠.....輪番上場，有的淡雅爽脆，有的香甜似蜜，不同品種，風味各自精采，在夏末至秋冬的水果舞台上爭相競艷。首先登場的，是「秋香蘋果」，這是目前台灣最早產出蘋果品種。果皮嫣紅帶點黃、綠，皮薄果核小，可食部位高，果肉帶有淡淡的青綠色而不是黃色，爽口清脆，甜度不像蜜蘋果那麼高，清甜



微酸；帶皮品嘗

，果香更豐。合作社供應的蘋果，均符合自主管理標準，可安心連皮吃。是喜歡蘋果營養、喜歡爽脆口感、又怕太過甜膩的朋友，不可錯過的好選擇。

為合作社供應蘋果的農友，雖在高山耕作，卻都相當重視環境水土的保護，致力減藥、

草生栽培，涵養土壤，維持產量與品質風味，也留心生態環境的友善。而今蘋果產季已到，台灣山林飄出陣陣蘋果甜香，歡迎搶早品嚐，歷經 1400 個小時低溫醞釀，才終得成就的芳香甜美。

## ■許漢忠——青農養護安心高品質秋香



今年首度為合作社供應水蜜桃與蘋果的農友許漢忠，是梨山地區少見的青農，大約 8 年前，因父親萌生退休之意，而原本在竹科擔任工程師的他也有意創業，便決定上山接手果園。從電子新貴到高山果農，漢忠雖遠離了超時工作的壓力，也面對了新的挑戰。**漢忠決心致力減藥栽培，積極上課研究果樹栽培管理方法，遵照農業藥物毒物試驗所植物保護手冊，嚴格遵守用藥安全、並且不再施用除草劑，提前停**

**藥套袋，悉心養護果樹。**

蘋果產期將屆，走訪漢忠的蘋果園，只見果實纍纍垂掛，樹勢卻是強盛。可知漢忠呵護照料果樹花費的心思。歡迎把握機會利用品嚐！。

## ■林浴沂——深耕護土、生生不息的細緻蘋果香

農友林浴沂年輕時跟著親戚來到大梨山一帶，租地開墾種植果樹已超過 40 個年頭，問他如何顧出這樣好品質的蘋果？林大哥打趣地說：「就是要天時、地利、人為。」**他的果園位於海拔約二千一百五十公尺的高山上，日夜溫差可達攝氏十五度以上，果肉也更加細緻。**加上農場坐落於原始林木間，園內除了果樹外，柳杉林、針葉木、紅檜、楓樹.....等穿插其中、高聳入天，形成一個與世隔絕的生態環境。



**為了讓蘋果更香甜、**

**安全，林大哥不惜成本，使用加入牛奶和優酪乳的有機肥，且提前在幼果時逐一套袋，減少農藥的施用。**林大哥的悉心照料管理，讓蘋果樹勢強盛、土質鬆軟，蘋果細緻多汁。近年來兒子士傑與媳婦琬筑也加入協助管理果園行列，現今已能獨當一面。老樹新枝，繁茂豐美，歡迎多多利用品嚐，這深耕護土、生生不息的甜美蘋果滋味！



## ■張源益——友善生態的農好級秋香蘋果

張源益大哥是與合作社配合供應 20 多年，是社員熟悉的資深農友夥伴，他在台中武陵地區種植果樹 40 餘年，以「無農藥檢出」為目標管理他的果園，儘管損耗率更高，但他希望社員能利用得更安心！張大哥力行減藥栽培，人工除草，搭配生物益菌防治病蟲害，重視果樹的健康與生態平衡，並提前套袋，歷經多年努力，終於達成 N.D. (無農藥檢出) 的目標。是合作社目前



前唯一達到農好級自主管理標準的蘋果農友！

張大哥園內的蘋果品種琳瑯滿目，從早生的秋香，青蘋果金冠、青龍，果大稀有的世界一蘋果豔紅香甜的五爪蘋果，到秋冬的富士蜜蘋果，甚至來留了幾顆六月就可結果的夏綠蒂！問到為什麼要種這麼多品種？張大哥說，一來是為了延長國產蘋果產期，不同品種產期，依序可供應至年底，好讓社員得以多多品嚐這國產鮮採蘋果的好滋味；二來是採取多樣化種植保存各品種特性，以便在極端氣候下，維持品種的韌性。張大哥的蘋果即將開始供應，還請把握產期多多利用！

## 貼心小提醒

產地鮮採的秋香蘋果為完熟採收，購買後請立即冷藏保存，並且趁新鮮於一周內享用完畢風味最佳，以免退酸，影響風味。

## 【早生秋香蘋果供應小檔案】（黃色色塊為今年新加入供應之農友）

合作農友	產地	級別
張源益	台中武陵	農好級
林浴沂	台中梨山	安全級
許漢忠	台中梨山	安全級



## ◆濃郁滑嫩，細緻甜酸比——守護土地生機的大目釋迦

釋迦含有豐富的礦物質鉀、鈣、鎂、維生素 C 和膳食纖維，每 100g 釋迦果肉中的維生素 C，

幾乎是檸檬的三倍，是營養價值相當高的水果。

然而，2021年9月，中國無預警以驗出病蟲害為由停止台灣鳳梨釋迦進口，重創了台灣釋迦產業，雖政府已積極輔導並開拓其他銷售通路，仍阻止不了釋迦產業的衰退，許多釋迦農友心灰意冷，放棄種植，或是刨除轉作。鳳梨釋迦受創，連帶大目釋迦也受到拖累。大目釋迦是傳統品種，果粒大且飽滿，風味軟綿香甜，一向深受國人喜愛，產季追逐者眾，然而在2022年冬天，也遭遇了歷來最嚴酷的產業寒冬，老一輩記憶中邊吃柔嫩果肉邊吐籽的甜美趣味，岌岌可危。



所幸，在每個產業中，總有那麼幾位有傻勁的生產者，堅持守著產業不放棄。為合作社供應釋迦的青年農夫李俊儀，就是其中傻得厲害的一位。俊儀是國內少數取得有機認證的釋迦農友。釋迦甜美軟嫩，格外容易招引蟲蟲的青睞，一般釋迦果農為求高收益與外觀零瑕疵，多使用除草劑與殺蟲劑管理，減藥都難，更遑論有機種植了！「

藥噴下去，蟲蟻就沒有了，釋迦就漂亮啦！又省事！」俊儀就偏不肯。忍受著習於慣行農法的父執輩天天碎碎念，俊儀致力營造釋迦園中的生態多樣性：除草不將草除淨，而是採「跳島式割草」，刻意留下縱橫的草堆棲位，供小生物們棲習；對於令人傷腦筋的粉介殼蟲，俊儀特別請專人用高壓空氣槍噴除驅趕，並提前套袋，費時又費工，除了要讓消費者吃得安心，也為了守住土壤的生機。



請專人定期使用高壓空氣槍噴除果皮上的粉介殼蟲→

而為了提升釋迦風味，俊儀也不追求極致產能，而是「合理留枝」。修剪整枝時，適度留下許多被傳統農夫視為徒長枝的「營養枝」，以便行光合作用充分供應

果樹養分；也不像傳統農法，盡可能留下結果枝，而是計算所產量，一枝一果，只留下夠用的就好。所以一棵樹大約只產出30-40顆果實，比一般慣行果樹動輒百顆的產量少太多。合理留枝的結果，果樹與果實都得到充分養分供應，所以儘管不施化肥農藥，俊儀的釋迦果重不輸慣行重肥催出的果實，而且風味更濃郁自然，甜酸比細緻。



出這些門

今年夏天，中國有限度的恢復釋迦銷中，只要符合相關規範，取得認證便可供應。俊儀的供應品質條件遠高，但他並未因此動心：「我要種的，是給台灣人吃的好吃釋迦

！」按著季節，不搶收、不搶量、不搶淺根市場。俊儀守著的，是釋迦產業中，最美好柔軟的那一塊。而今大目釋迦夏果產期已至，歡迎社員以行動支持，多多利用，品嚐這份守護土地的甜美心意！

## 貼心小提醒

1. 剛買回家的釋迦還硬硬的，大約需再放個 5-7 天左右，摸起來稍微變軟、表皮出現一些黑點後在切開時用，微酸微甜風味最佳，但也不要放到過軟，以免過於甜膩。在釋迦熟成之前，千萬不可放入冰箱，以免低溫中斷釋迦的熟成，形成「啞巴果」。

2. 因釋迦不用化學藥物防治，無法避免因介殼蟲危害，使釋迦外皮變

黑、外觀有白色粉狀物，無法像慣行釋迦乾淨青綠。這都是友善耕作釋迦與自然共存留下的勳

章，但果肉依舊白嫩可口，而且風味更佳濃厚，更安全，希望大家一起珍惜，多多利用。

## 【大目釋迦供應小檔案】

合作農友：李俊儀

品種：大目釋迦

產地：台東太麻里

自主管理等級：友善級

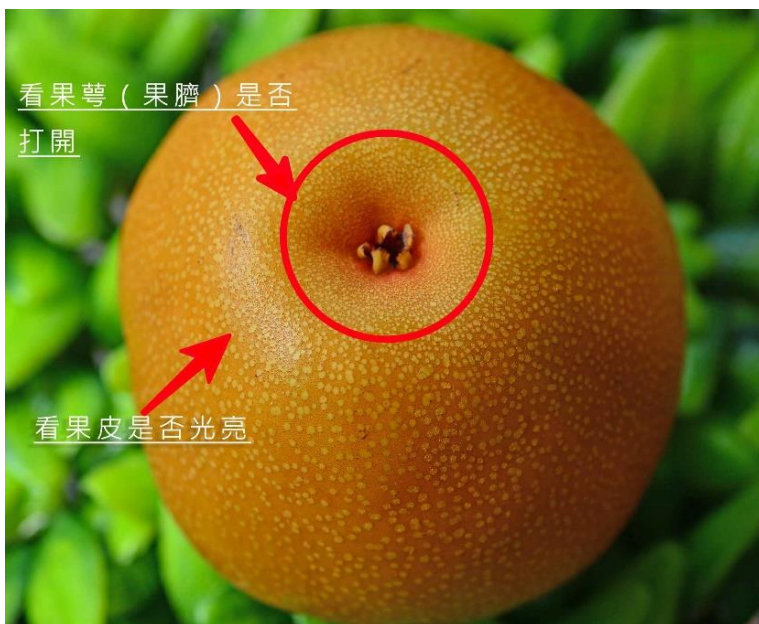


## 🍏 水果品質說明

◆【梨子熟度判斷小秘訣】同一品種的梨，果皮顏色也會有不同，有的顏色較青綠，有的顏色較金黃，是否與熟度有關？要如何判度梨子的熟度呢？

梨子的果皮顏色，主要受到品種、套袋透光率與保存冰藏的影響。在品種上，大致分為青皮與赤皮兩大類，青皮梨（如新世紀梨）果皮細嫩偏白色，為了避免曬傷，農友通常會使用內部有黑色塗層、較不透光的套袋，以使果皮維持嫩青白色。赤皮梨（如豐水梨、新興梨、寶島甘露梨等）

果皮顏色較深偏黃，如使用牛皮紙袋套袋，採收初期顏色會偏深黃；農友保諒採用較不透光的套袋，採收初期顏色會較淺些，但果皮也比較細嫩。但無論果皮深淺，進入冷藏保存後，果皮顏色都會漸漸變深。由此也可得知，果皮顏色不是判斷熟度的指標。



那麼究竟要如何判斷梨子熟度呢？

- 👁️ **看果皮**：果皮色澤較為光亮，表示熟度高；果皮較粗糙暗沉→較不熟，口感風味較粗些
- 👁️ **看果萼（果臍）**：果萼打開→熟度高；果萼未開→熟度低

## ◆【蘋果賞味小秘訣】把握時間品嚐以免「退酸」

「退酸」是蘋果採收後的自然衰退過程。坊間流傳：「購買蘋果後要盡快冷藏，好讓蘋果可以自然退酸，提升甜味」。其實這句話只對了一半。資深蘋果農友經驗說明，蘋果採收後要冷藏，是為了避免蘋果衰退太快，影響口感。但這不是為了「讓蘋果退酸」，而是要**避免蘋果「太快退酸」**。退酸並不會凸顯甜味，反倒是甜味也會隨著一併消退；直到口感變鬆時（大約採收下來一週之後），整顆蘋果就變得不酸不甜、平淡無奇了。



迷人的甜酸比，是台灣本土蘋果產地鮮採才有機會享受到的美味，因此以一個禮拜以內盡速食用完畢為宜！而這也是判斷蘋果是否新鮮的重要依據。國產蘋果季即將展開，特別與您分享這個賞味秘訣，社員不妨趁此機會觀察驗證，以便完整享用本土蘋果獨特甜酸風味！

## ◆【蘋果品質說明】蘋果表面凹陷斑點或是切開有褐色海綿狀組織，吃了對人體是否會有影響？

蘋果表皮有許多黑褐色、凹陷的斑點，或是買回家後切開發現內部果肉有褐色海綿狀組織或斑點，這樣的蘋果到底能不能吃呢？

其實，這叫做「苦痘症 ( bitter pit )」，是蘋果生長時缺鈣造成的「生理障礙」，鈣可以增強植物的細胞壁，但是當蘋果的局部組織缺鈣時，果皮會呈現黑褐色斑點、或是乾疤，果肉組織則會呈褐色海綿狀，有時會有微微苦味，這就是所謂「苦痘症」。苦痘症的症狀在採收時並不明顯，從外觀也不易看出；但在採後儲藏時期，隨儲藏時間漸長，蘋果會逐漸出現黑褐色的醜斑點，幾週後這些斑點就會越來越明顯。但這不影響食用，對健康也沒有危害。所以下次如果發現買蘋果表面有這類黑褐色斑點，或是削皮後才發現果肉有些許褐色海綿狀組織，便知這是「苦痘症」造成。苦痘症的蘋果雖然看起來不怎麼美麗，但也是自然生長的結果，還是可以食用的哦。如果真的介意，只需將這些黑點削掉即可。珍惜好食，讓地球更美好！





▲蘋果苦痘症外觀



▲苦痘症發生在果肉上的狀態，呈褐色海綿組織狀態。不影響食用，也不危害健康。

◆【酪梨新手救星】如果切開發現酪梨還沒熟怎麼辦？

酪梨為新興果品，儘管已經有酪梨熟度判斷指標，但還是有可能切開後發現熟度不夠，在此分享一個經實驗發現有效的小技巧：**將切開的酪梨合起來（如未切之前的形狀），再以膠帶纏繞後，於常溫靜置約 1-2 天**，還可繼續後熟哦！



📣 產品資訊

◆ 新品上市:(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
日本生干貝 3S	41-50 粒/ 公斤	元家	1470	8/28	限量 7000 盒	指定北海道海域生產的生干貝，風味特別鮮美。日本原裝進口，不經發藥處理，進口後不包冰、不解凍再製。
日本生干貝 S	31-35 粒/ 公斤	元家	1800	8/28	限量 3000 盒	
台灣鯨魚排	300g	邱經堯	180	8/28	無	協助去化虱目魚頭與白蝦殼的重要推手，適合煮湯、清蒸、或煎烤。
台灣米漢堡 (三杯雞)	480g/3 入	喜生	180	8/21	無	使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的雞肉製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
台灣米漢堡 (洋蔥牛肉)			185			使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的牛肉與洋蔥製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
台灣米漢堡 (薑燒豬肉)			190			使用合作社指定原料(以*表示)製作，以合作社指定米，加入公平貿易的三色藜麥做為米板的原料，餡料採用指定的豬肉製作，並以合作社供應的豆麥醬油進行調味所製成。
新鮮黑木耳 (環保級)	200g/包	就是鮮菇	49	8/28	無	就是鮮菇供應的新鮮黑木耳與新鮮川耳，為菇果農場王鳴皓生產，產地為台中新社，全程以無農藥、無化肥方式環控栽培，可全年穩定供應，提供社員多元的選擇。 川耳又稱雲耳，是一種較圓、尺寸也較小的木耳品系，吃起來比市場常見的大片的木耳口感較脆，適合涼拌、快炒。
新鮮川耳 (環保級)			59			

## 【品質說明】新鮮木耳與川耳的表面有一層白色粉狀物是什麼？可以吃嗎？

這是木耳與川耳的孢子。為了避免孢子遇高溫持續生長，在木耳表面形成蜘蛛網狀，影響產品美觀，一般市售黑木耳會在採收出貨前將木耳鋪在地上大量灑水，以防止孢子增生，也增加重量。

合作社供應的「就是鮮菇」新鮮黑木耳、川耳，堅持出貨前不泡水，而是在採收、包裝、運送過程嚴格控溫，避免孢子增生，表層的果粉只



需要清水簡單沖洗即可料理。無泡過水的木耳保存期限較長，可放置二~三個禮拜，若已清水過，則應盡早食用完畢。

## ◆ 恢復供應: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
冷凍牡蠣	200g	湧升海洋股份有限公司	260	8/28	來自嘉義離岸 20 公里無污染的外海(外傘頂洲)簽約養殖戶，在純淨環境育成，並導入產銷履歷系統可追蹤產品生產過程，牡蠣(蚵仔)營養豐富，在地養殖包裝冷凍，吃得安心有保障。產品效期 2024/11/04 與 2024/11/11 批次，因生產者印刷彩盒用罄，暫以空白盒包裝，後續再做更換。

## ◆ 恢復供應: (中秋限定，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
巨無霸杏鮑菇(環保級)	1kg/包	陳耀松	130	9/1	單支規格高於 100g 的杏鮑菇，菇肉厚實，口感彈牙，只在中秋限定供應，敬請把握利用！

## ◆ 規格異動

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
仕安白米(2kg)			仕安合作社	即日起			生產者經保存測試，在常溫保存下 1 年，不影響產品的口感及品質，故即日起，將仕安白米保存期限由 6 個月改為 1 年。請社員繼續支持利用。

## ◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9 折身分是否再享優惠
有機紅棗乾	200g	黃炳華	330	315	8/21-批次效期利用完為止	時序已入立秋，秋季養生好時機，其中紅棗是溫補好食材，如紅棗銀耳湯潤肺、補氣的紅棗枸杞茶.....等，除了煮甜湯養身雞湯內也是常見的食材。合作社供應來自苗栗公館有機紅棗乾，因生產者堅持「天	是

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9折身分是否再享優惠
						然、有機、無農藥」的友善理念，及維持好品質不妥協，產出更優質紅棗，香氣濃郁，果肉香Q。別因秋老虎發威，錯過節氣時機，來一包台灣紅棗，讓您有好氣色。	
薑母鴨	1000g*2包	鴨迷	580	290	批次利用完為止	因利用趨緩，優惠價2包5折鼓勵社員多加利用。(因系統設定，站所可任2包5折、線上及班配需同品項2包5折)	否
燒酒雞			600	300			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包7折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
藥膳蕈菇鍋			270	189			
小湯圓	300g*2包	餐御宴	144	72	批次利用完為止	因利用趨緩且效期將屆，採兩包5折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	960g/6入	喜生	295	260	批次利用完為止	因米漢堡規格更改為3入新包裝，為出清6入裝規格採單包88折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
台灣米漢堡(全牛肉)			385	339			
台灣米漢堡(洋蔥牛肉)			355	312			
台灣米漢堡(薑燒豬肉)			360	317			
台灣米漢堡(三杯雞)			350	308			
台灣米漢堡(打拋雞)			330	290			

◆ 暫停供應:

品名	規格	生產者	暫停供應原因	暫停供應時間
龍眼蜜香寶盒-芒果	600g	東山合作社	季節性供應品項	8/28
純濃臺灣黃豆乳(無加糖)	945ml/瓶	禾乃川	因既有瓶器無法正常供應，故豆乳系列產品需暫停供應。目前找尋合適新瓶器或待瓶器正常穩	8/16
純濃臺灣黃豆乳(有糖)				

純濃臺灣黑豆乳(無加糖)			定供應，再另行恢復公告，謝謝社員支持。
純濃臺灣黑豆乳(有糖)			

◆ 供應狀況:

品名	規格	生產者	缺貨狀況說明	預計恢復時間
蘿蔔糕	750g	餐御宴	餐御宴因工廠內部整修，原預計8/16~8/21 蘿蔔糕停止生產，因整修工程延期，故更改 8/16-8/28 停止生產，故站所8/21~9/2 停止供應。	9/4
夏威夷豆(無調味)	200g/包	寬達	因天熱夏威夷豆易出油，調整包裝方式中。	10月初

◆ 推廣活動:【誠食・平安】



# 誠食。平安

主婦敬獻 款待心意

活動時間 8/30(三)中元節  
7/31(一)-9/2(六)



活動時間：7/31(一)-9/2(六)

活動內容如下：

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
豐饗 上三牲	1	石斑魚輪切	400g	400	<b>368</b>
	2	吳郭魚片	200g	115	<b>98</b>
	3	帶皮吳郭魚片	200g	115	<b>98</b>
	4	金鱒(銀鱸)	300g	200	<b>170</b>
	5	金鱒(銀鱸)	400g	250	<b>213</b>
	6	NEW 有機蜆-楊宜樺	600g	200	<b>190</b>
	7	善糧黃金土雞胸	200g	200	<b>180</b>
	8	絞肉(中央畜牧場)	300g	110	<b>105</b>
	9	肉絲(中央畜牧場)	300g	115	<b>109</b>
	10	帶皮五花肉條(中央畜牧場)	600g	305	<b>290</b>
	11	黑胡椒鹹豬肉	300g	195	<b>185</b>
	12	肩胛肉	600g	295	<b>280</b>

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	13	肉酥	200g	200	<b>190</b>
	14	黑羽土雞全隻(公)	1900g	745	<b>655</b>
	15	黑羽土雞剝塊(不分公母)	800g	370	<b>325</b>
知味 嗜油醬	16	紅花大果苦茶油	500ml	905	<b>815</b>
	17	胡麻油	570ml	314	<b>283</b>
	18	破布子	375g	165	<b>145</b>
	19	本土黑豆瓣醬	460g	160	<b>144</b>
	20	本土黑豆豉 (2 件優惠)	80g*2	110	<b>90</b>
	21	本土無糖醬油	300ml	340	<b>306</b>
	22	本土黑豆醬油	300ml	270	<b>243</b>
禮敬 生穀糧	23	茉莉香米	3kg	400	<b>340</b>
	24	胚芽米(東里)	2kg	225	<b>205</b>
	25	長秈白米(銀川)	3kg	359	<b>325</b>
	26	長秈糙米(銀川)	3kg	359	<b>325</b>
	27	原味麵條(麵本家)	450g	55	<b>52</b>
	28	原味寬麵(麵本家)	450g	55	<b>52</b>
	29	米粉	300g	110	<b>99</b>
淨土 好農品	30	樂亞蜜有機綠豆 (2 件優惠)	450g*2	260	<b>230</b>
	31	有機綜合菇 (2 件優惠)	40g*2	280	<b>238</b>
	32	脆花瓜(明德) (6 件優惠)	170g*6	450	<b>395</b>
	33	冷凍有機毛豆仁	300g	110	<b>99</b>
	34	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	<b>458</b>
天然 喝涼飲	35	奧納芮有機番茄汁(台灣可果美) (6 件優惠)	295ml*6	330	<b>288</b>
	36	雨林咖啡半水洗曼特寧掛耳包	6 包入/60g	155	<b>140</b>
	37	雨林咖啡日曬曼特寧掛耳包	6 包入/60g	165	<b>149</b>
	38	香檬原汁 (3 件優惠)	300ml*3	600	<b>510</b>
	39	奧納芮有機蘋果汁 (6 件優惠)	295ml*6	330	<b>300</b>
	40	仙草甘茶 (6 件優惠)	240ml*6	258	<b>230</b>
	41	黑麥汁 (6 件優惠)	330ml*6	258	<b>245</b>
	42	100%胡蘿蔔綜合蔬果汁 (24 件優惠)	195cc*24	1,200	<b>1,080</b>
	43	海木耳纖活飲 (12 件優惠)	200ml*12	480	<b>430</b>
	44	台灣芒果汁 (12 件優惠)	290ml*12	540	<b>440</b>
福氣 愛零嘴	45	NEW 有機黑棗乾	200g	165	<b>155</b>
	46	杏仁角海苔脆片(維聖發)	120g	165	<b>149</b>
	47	蕎麥黑米海苔脆片(維聖發)	100g	130	<b>117</b>

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	48	黑糖沙琪瑪 6 入(6 件優惠)	6 入/225g*6	270	<b>250</b>
	49	動物造型餅乾(海鹽) (12 件優惠)	100g*12	420	<b>400</b>
	50	虱目魚香絲	50g	90	<b>85</b>

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※產品數量，依各站所現場數量為主

## 📁 人資招募

歡迎認同合作社的你/妳加入我們的行列！

招募職缺：

- 數位社群編輯專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、乾貨理貨人員、驗收理貨人員(工作地點：三重總社)
- 社務專員、蔬果理貨人員(工作地點：台中分社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、大直站、北投站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、河堤站)
- 短時數時薪站務(工作地點：雙和站)



合作社徵才網址

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkjnnX>，或來電洽詢總社陳先生 (02)2999-6122 分機 352，或將履歷寄至 [leo.chen@hucc-coop.tw](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。