

品味生活 美好時刻

# 合作慶端午

預購時間:4/8(一)至4/27(六)



國姓咖啡掛耳包組  
(水洗+蜜處理)

10入/盒\*2盒 預購價 840元



Lakewood有機純蔓越莓汁

946ml 預購價 610元



好菌好俊康普茶

300ml\*6入 預購價 770元

週報期數 / 2024 年 4 月第 3 週(4/15-4/19)

## 目錄

- 📢 社內公告..... 2
- 🍎 當季水果..... 3
- 📢 新農友介紹..... 16
- 📢 產品說明&季節性預防提醒..... 17
- 📢 產品資訊..... 17
- 👜 人資招募..... 22

## 社內公告

### 【2024 年母親節預購供應說明】

1. 茶香檸檬塔紙盒說明：茶香檸檬塔原紙盒冷凍後吸濕氣易軟，為改善已製作新款紙盒，為了珍惜資源，兩款紙盒同步供應，請社員繼續支持。
2. 冷壓薺藍籽油延遲入倉說明：因生產者端作業失誤，進口船期延遲，「部分」薺藍籽油需延後取貨時間，為感謝社員體諒願意延後取貨，取貨時將提供 50 元回饋金，請於取貨當日使用完畢，造成社員不便深感抱歉。

### 【2024 年端午節預購勘誤說明】

1. 專刊：
  - (1)經典客家粿粽：成分中豬絞肉\*(台灣)誤植為豬腳肉\*(台灣)。
  - (2)紫米八寶粽：成分中誤植料理米酒(米、精製食用酒精)，經確認成分不含料理米酒，素食層級誤植為全素，修正為奶素。
2. 預購單：
  - (1)經典客家粿粽：規格誤植 100g\*4 入，正確為 100g\*6 入。
  - (2)紫米八寶粽：素食層級修正為奶素。

### 【生產者邱昌明(五湖畜牧場)雞蛋精進品質管理說明】

社員們好！

近期邱昌明(五湖畜牧場)雞蛋因品質問題較多，本社產品部品保專員已至生產者自有養雞場稽核，協助生產者找出危害點並提出解決方案，以提升品質，降低危害。

稽核後建議生產者改善如下：

1. 遷移雞蛋清潔設備與場所至獨立區域，以避免重複汙染。
2. 更換清潔用酒精類溶液。
3. 增加生產者內部管理文件記錄表單以利追蹤、追溯。
4. 清潔用具每日清洗並定期更換。

生產者表示願意配合改善，品保課會追蹤生產者改善狀況與後續產品品質，以確保食品安全。

當季水果



2024 年羅吉淼紅鈴甜桃盒裝大果早鳥預訂限時優惠方案

即日起至 4/15(一)止，預訂農友羅吉淼紅鈴甜桃盒裝大果，享九折優惠，4/16 起恢復原價。屆時將依訂單順序出貨。

◆甜嫩多汁，春天也有水蜜桃——紅鈴甜桃搶先預訂中

相信嗎？春天竟然也有水蜜桃產出，而且，好吃指數直逼高山水蜜桃！

紅鈴甜桃(台農 7 號)是農試所歷經多年研發所育出的**熱帶水蜜桃**新品種。相較於溫帶水蜜桃需冷性較高，得種植在冷涼高山，產期也較晚；紅鈴甜桃冬季休眠所需低溫時數少，可種植在低海拔 300 至 500 公尺的區域，採收期也提早至 4 月上旬，避開了梅雨季與果實蠅為害的高峰期，可說是北半球最早的水蜜桃。



紅鈴甜桃的果形飽滿渾圓，色澤粉紅，外觀十分討喜；果香撲鼻；不像其他五月桃走脆口路線，反倒接近高山水蜜桃的軟嫩口感。完熟時甜度超過 12 度 Brix。甜嫩多汁風味與高山水蜜桃相當，而且還更耐儲運。因此成為夏季甜桃市場上的耀眼新星。

為合作社供應甜桃的兩位農友羅吉淼與吳保諒，一位資深穩健，一位年輕細心，都是共同購買支持下，市面難尋的優秀農友。而今正值台灣夏季甜桃的產期，還請把握機會多多品嚐，這初夏的甜嫩精彩！

■羅吉淼——提前套袋的安心高品質

農友羅吉淼大哥為合作社供應熱帶水蜜桃已有 20 年。為了供應可以讓大家安心食用的水蜜桃，羅大哥提早逐一將果實套袋，





費時費工且成本極高。羅大哥供應的早生甜桃有紅鈴與紅玉兩種。紅鈴產期較早，紅玉隨後跟上。在口感上，紅鈴屬溶質水蜜桃，較為甜嫩，熟成時可剝皮吃；紅玉較為脆口，不易剝皮，因此多半帶皮吃。在羅大哥的悉心照顧下，滿園桃樹成熟健壯，今年即將採收，且品質風味俱優。為了回饋合作社共同購買長年來的支持，羅大哥特別提供紅鈴甜桃盒裝大果限時早鳥優惠，供社員預訂利用。還請把握機會多多品嚐，共同購買支持下，合作社農友辛勤耕耘所得的美好果實！

## ■吳保諒——精緻專業管理、在穠紅採收的甜脆豐美

今年首度為合作社供應甜桃的青農吳保諒，自小便以農業為志向。園藝系畢業後，保諒返鄉種植藍莓，也協助父親管理果園。保諒家的果園位於苗栗卓蘭的丘陵台地，日夜溫差大、地下水源純淨，富含微量元素，相當適合果樹生長。優越的地理環境，讓保諒家的水果不僅甜度



高，而且質地紮實，口感就是不一樣。

儘管先天條件優越，面對極端氣候，即使是

海拔較高的大坪頂，也難免遭受酷熱衝擊，高溫逆境若未盡速改善，植株開花、轉色、發育不良，果實品質勢必受影響。學以致用的保諒，引進自動化栽培管理、智慧農業因應——架設溫控系統，一旦果園溫溼度達到警戒點，手機會響起警報，即可遠端遙控噴水、噴霧設施，進行降溫。此外，保諒的甜桃採網室種植，以減少蟲害，降低用藥機會；果園不用除草劑，而是以除草機除草，讓草相維持 3、4 公分的高度，可以減少陽光蒸發水分，保

溫又保濕；並且致力於開發培育更多樣的甜桃品種，提升種植韌性。精緻專業的管理，讓保

諒屢獲優良農場評鑑大獎。歷經多年努力，保諒今年終於有機會供應高品質甜桃給合作社，歡迎多多支持品嚐，二代青農用心栽培的甜美！

### 貼心小提醒

1. 為求安全管理，農友力行減藥，難免有時還是會受果實蠅叮咬。此狀況無法在理貨時從外觀判斷發現，還請社員理解後再行利用！
2. 紅鈴甜桃的可食用範圍較廣，6-7 分熟時口感較脆，甜度清爽；8 分熟以上較軟嫩，甜度也較高。可輕捏果實軟硬程度來判斷熟度，並依個人喜好選擇品嚐時機。如想吃較熟軟者，可稍微放置室溫後熟，如已達所需熟度，趕緊放進冰箱冷藏。但還是避免放至全熟發酵以免影響風味！

【紅鈴甜桃供應小檔案】（僅列出已開始接受預訂之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
羅吉淼	台中東勢	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃
吳保諒	苗栗卓蘭	安全級	紅鈴甜桃/紅玉甜桃





細緻柔嫩多汁，香氣濃郁

## 高品質茂谷柑安心供應中



### ◆細緻柔嫩多汁、蜜香濃郁——高品質茂谷柑安心供應中

身形略為扁平，堅實飽滿的茂谷柑，大約於民國 60 年代由美國佛州引進試種，由寬皮柑、甜橙雜交選育而成。果皮薄、油胞小，果肉細緻柔嫩多汁，渣少，甜度高、風味濃，帶有微微蜜香，因而又稱「蜜柑」，是極受歡迎的送禮新寵。

為合作社供應茂谷柑的農友詹錦章，果園位於苗栗卓蘭的丘陵地帶，日夜溫差大的環境優勢，讓詹大哥的茂谷柑色澤金黃均勻，彷彿吸收了飽滿的陽光，十分討喜。詹大哥堅持不施用除草劑，草生栽培涵養水土；善用有機質肥料管理，延長熟成度，提升了茂谷柑的香甜味與最適糖酸比，採收後熟得宜的時候，甜度甚至可達 14-15 度以上。除了減藥栽培外，詹大哥還設置了冷藏保存室，採收後，不浸泡藥水殺菌，而是以專業冷藏技術保鮮，安全加倍！正是這樣有

活力的土壤與高規格管理技術，造就了詹大哥茂谷柑的安心好滋味，歡迎社員趁著產期，多多品嚐利用！

#### 貼心小提醒

茂谷柑買回後，可常溫放置於陰涼處，最佳賞味期約 5 天，如果要延長保存，可於一周後用袋子密封放入冰箱冷藏。

#### 【茂谷柑供應小檔案】

- 合作農友：詹錦章
- 品種：茂谷柑
- 產地：苗栗卓蘭
- 自主管理等級：安全級





高纖助消化，抗性澱粉好食材

## 環保級新鮮山藥供應中

### ◆高纖助消化，抗性澱粉好食材——環保級新鮮山藥供應中

山藥，常被稱為消化好夥伴，主要是因為它富含膳食纖維、維生素 C、B 群維生素以及其他重要礦物質，有助於改善消化系統、增強免疫力、調節血糖和降低血脂；又因**富含抗性澱粉，100 克的山藥僅有 84 大卡熱量，遠低於白米的 140 大卡**；對於在意體重又講究健康的現代人來說，是絕佳的碳水化合物來源，這也讓山藥在現代餐桌上一躍成為閃耀新星。

山藥雖然營養豐富，但一般人對山藥的料理方式往往陌生。其實山藥料理的變化非常多樣且靈活，除了大家所熟知的山藥雞湯或排骨湯，還能熬製山藥粥、炒菜，或是簡單蒸熟或切片氣炸，加點鹽巴、胡椒就很美味。即使是簡單的山藥泥，應用層面也相當廣泛，可以作為寶寶副食品，也能用於製作甜點與烘焙，堪稱廚房的萬能食材。

目前合作社架上供應的山藥品種有圓山藥與人蔘山藥兩種。圓山藥的外觀圓潤豐滿，內部肉質柔軟且略帶紫色，含有豐富的花青素，可幫助身體抗氧化，促進心血管健康；口感軟糯，自帶的微甜讓它成為煮湯或燉煮料理的理想選擇，食材相容性也高，能夠融合其他食材的風味，使料理層次更加豐富。人蔘山藥則是擁有長條外型，口感帶有淡淡的人蔘味，生吃爽脆，烹調後 Q 彈，口感十分獨特。適合生吃或輕微烹調，以便保留其風味和營養。

值得一提的是，合作社目前供應的人蔘山藥與圓山藥，全部採用無農藥、無化肥的栽種方式，這樣的栽培方式不僅使山藥的營養和味道更加濃郁，也顧到了飲食的健康與對環境的關懷。選擇合作社的山藥，就是選擇了一份友善環境的健康與安心。



山藥銀耳百合雞湯→

## ■陳柏叡——高科技優質管理的圓山藥



為合作社供應圓山藥的年輕農友陳柏叡，是合作社資深蔬菜農友陳文富的兒子。柏叡原是從事科技業，因家裡的需求，決定返鄉從農。柏叡家的農場位於花蓮吉安與壽豐，有優質水源灌溉的地理優勢；柏叡加入栽培管理行列後，除積極參與農業培訓、充實農業專業知識，也將機械和品質控管方面的所學應用於農務管理，建立了有機育苗場，並以無人機進行病蟲害防治。不但延續了父親文富友善耕作的

理念，更讓現代化工具成為農場有機栽培管理的最佳幫手。堪稱是青農返鄉的優質典範，歡迎多多支持利用，柏叡悉心栽培的美味山藥。

## ■謝樹篤——生態友善的有機人蔘山藥

謝樹篤的紅腳掌農園位於南投縣名間鄉，從最初的茶葉種植轉型為有機農業，至今已有 20 餘年，並已獲得慈心有機認證。謝大哥十分重視生態平衡，於田間保留皇蛾和甲蟲的食草如江某樹和光臘樹，並堅持使用自製的有機鳳梨皮和黑糖酵素作為肥料，減少對化學肥料的依賴。面對水資源短缺的挑戰，謝大哥建置蓄水池以度過乾旱期，並精選耐旱作物如山藥、鳳梨、薑黃和生薑，適地適種，展現對永續環境和生態友好農業的承諾。



### 【山藥供應小檔案】（僅列出目前供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
陳柏叡	花蓮吉安、壽豐	環保級	圓山藥
謝樹篤	南投名間	環保級	人蔘山藥



### 產地速報

好消息，經過一整年的陽光雨水，終得開花結果，國產青梅即將於 3/28 下山來。今年的青梅果實品質較去年更佳，正是手作釀梅好時機，還請把握機會多多利用！

### ◆手採梅，安心釀——國產青梅季開始啦！

一顆酸澀的梅子果實，如何經過時間浸潤，轉化為口齒間酸溜又甜蜜的記憶？還記得開啟梅釀漬物時，四溢的濃郁梅香勾起的嘴角愉悅笑意嗎？

每年清明節後，正是台灣梅子的產季，南投、高雄甲仙，甚或花東的中低海拔山林，梅香濃濃，梅子陸續採收運送下山，收成的喜悅，在忙碌的梅農嘴角漾成笑紋，為初春新綠的山林憑添熱鬧氣息。

梅樹是深根型果樹，不只有助於水土保持，也可提供蜜源或棲地，是守護山林共存的綠色經濟作物！只

是青梅的採收耗時費力，梅農在陡斜的坡地或以手採、或以竹竿敲打梅枝，讓青梅自然落地，再以人工搬運這一袋袋重達 60 公斤的青梅下山；一年一收的梅子，採收期短，離開梅樹 3 天內就要立即處理，以防果實腐爛。從產地到消費者手中，耗費人力甚鉅，這在缺工的部落與山區，都是艱難挑戰，近年來不少農友灰心放棄，刨除梅樹改種檳榔。

所幸，終究有農友不肯放棄，為合作社供應青梅的甲仙農會、南投的王貴香大姊、曲冰部落的楊春發大哥，都在守護山林的最前線努力，環保級的安心高標準，只為了讓入口的梅香安心健康。而今又到了梅子飄香的季節，悉心手作、靜待時間熟成醞釀後，品嚐著各種梅漬芳香撲鼻的酸甜 Q 脆，或是啜飲濃醇梅釀，彷彿也嘗到了漫漫歲月中，農友們守著梅樹護著山林故土的深情厚意，餘韻綿長。

### 貼心提醒

1. 合作社所供應的梅子均為無農藥檢出。因沒有用藥防治，雖農友已盡力選果，部分果實仍難免有些





微黑星病或蟲害痕跡，完全不影響手作風味，浸漬後痕跡亦不復見。還請理解再利用。

2. 胭脂梅外觀嫣紅討喜，但纖維較細，較不適合做脆梅，挑選手作品項時還請留意。

【青梅供應小檔案】（僅列出已開始採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應品項
甲仙農會	高雄甲仙	環保級	青梅
楊春發	南投仁愛	環保級	青梅、胭脂梅混果
王貴香	南投信義	環保級	青梅
王貴香	南投信義	友善級	胭脂梅 (均為無農藥無化肥栽種，但因鄰田隔離帶不符合合作社規範，故列友善級)



### ◆酸甜欲滴的果汁之王——高品質百香果供應中

百香果的香氣濃郁，滋味酸甜迷人，是國人常見的水果。可別小看這不起眼的橢圓形果實，百香果富含維生素 A、維生素 C、鉀、鈣與鐵，一顆百香果就可供應一人每日所需維生素 C 的 70%，以及約 50% 的每日鐵質建議攝取量，如果連籽一起食用，更是絕佳的纖維來源，營養價值驚人！而且食用方式變化多樣，可切開鮮食、榨果汁，也可入菜作為輕漬蔬果的醬料，如百香漬蘿蔔、百香漬南瓜等。營養豐富又好吃，因而得了「果汁之王」的美稱。

目前市面上的百香果主要有三種：果皮紫紅色、酸甜濃郁的「台農一號」，果皮有星星一樣的白色斑點、酸度較低的「滿天星百香果」，以



及黃綠色果皮、帶有獨特蜜香的「黃金百香果」。其中，台農一號產量最多，佔國內百香果 90% 以上，黃金百香果較為少見，但因風味特殊，甫登場便成為深受市場喜愛的新星。過去百香果只在 6-12 月產出，而今透過產季調節技術，已可全年供應。合作社的百香果農友供應品項齊全且優質，並且力行友善環境與減藥栽培，讓社員不只吃得健康，也吃得安心。

## ■天時地利人和的精品級百香果——李廖金英的台農一號



台農一號是常見的百香果品種，甜酸比佳，味道濃郁，鮮食加工都合適，但是要種得好並不容易。合作社農友李廖金英的台農一號百香果，堪稱其中的佼佼者。李廖金英大姊是屏東萬巒人，果園位於大武山腳下，早期家裡種植檳榔，後接受高雄農改場百香果專業輔導，協助轉作冬季高品質百香果。

李家的台農一號百香果以網室栽培，並且力行減農藥栽培，開花後就不再使用農藥，並以蜜蜂及人工授粉，勤於疏果，以維持適當葉果比及果實品質；並且採吊網式採收，以免百香果落地受到撞擊而果肉分離，導致發酵而味道變酸。供應產期為 3-5 月，產期結束便進行清園，讓土地休息。**地理環境的優勢、生產管理技術的優化，再加上屏東地區冬天溫暖且乾燥少雨氣候，讓李廖金英大姊家生產出的百香果果實渾圓飽滿、風味濃郁果汁率高，而且可以吃得安心，堪**

稱國內最高標。而今正值產期，還請多多把握機會品嚐利用這高 CP 值的果實。



■果汁率高帶蜜香——鍾欣好的黃金百香果

黃金百香果是新品種，果形碩大，亮麗的外表、飽滿的果粒，較其他百香果高出 3%~6% 的豐厚果汁率，以及酸香回甘、略帶蜜香的獨特風味，讓黃金百香果迅速成為深受矚目的水果新星！不過因為栽種管理與收成難度高，所以市面較為少見。黃金百香果的採收遠比其他百香果品種更費工，需靠農友判斷熟度，在熟成掉落前就手工採摘；再透過蓋棉被後熟去除單寧酸，避免澀味，也藉此提升甜度與香氣，並讓果實色澤由黃綠轉為金黃。這也是黃金百香果比其他百香果更加香甜的原因。



為合作社供應黃金百香果的農友鍾欣妤，家族在台中新社淺山處種植葡萄，鍾爸爸接手後，為了減少使用農藥，中興大學教授輔導下改以輪作百香果、小番茄、苦瓜和小黃瓜等短期作物，後來更選擇挑戰種植難度更高、但市面少見的黃金百香果。欣妤從小便與百香果相熟，後與先生郭明哲相遇後，便帶著家傳的深厚經驗，移居台東開創新天地。



為了種出更高品質、更健康的黃金百香果，欣妤與明哲不斷精進種植管理技術，除了全區網室栽培、不使用除草劑以維持土壤活力，更拉大種植間距，每分地只種約四十欖果樹，提升果園通風性；並與農改場合作，使用微生物益菌提升植株健康。歷經多年努力，終於穩定產出可以安心吃又高品質的黃金百香果。今年欣妤的黃金百香果開始供應合作社，想品嚐這獨特風味的社員可千萬別錯過！

### 貼心小提醒

1. 百香果表皮光滑細緻，在採果挑果及運輸過程，偶爾會有碰撞刮傷產生褐色傷痕，並不影響果實風味，還請理解後利用。
2. 百香果不需冰在冰箱，請放置在常溫通風處，放到外皮皺縮後退酸，甜度更高，如果在架上看到已經皺縮的百香果，不要嫌醜，這是一種熟成的表現，買回家即可食用喔！但百香果皺縮後會比較不耐儲放，可將之放入冷藏保存或把果肉挖出冷凍，做成百香果冰磚。
3. 黃金百香果的風味會隨著季節與氣候而有所變化，在陽光豐沛的時節，接受了足夠日照的果實甜度會更加提升；陰雨季節則是酸味較明顯。無論酸香或甜美，都是黃金百香果的正常風味呈現哦！



### 【百香果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃色色塊為新增農友）

合作農友	產地	級別	供應品種
李廖金英	屏東萬巒	農好級	台農一號百香果
鍾欣妤	台東市	農好級	黃金百香果、台農一號百香果



春之旬味，甜美滑嫩

## 環保級枇杷全員到齊

### 產地速報

台灣原味夥伴回報，因氣候異常，今年比亞外部落的枇杷產量幾乎減半，另徐俊明大哥、吳金洛大哥的枇杷產期也將結束，還請把握最後機會，多多品嚐！

### ◆春之旬味，甜美滑嫩——環保級枇杷全員到齊

冬去春來，溫濕度變化大，常可聽到咳嗽或清喉嚨聲，幸好此時正值枇杷產期，橙黃多汁的枇杷，含有豐富的維生素、苦杏仁苷和白蘆梨醇，有助平氣潤肺，堪稱大地餽贈的養生旬味。目前合作社所供應的枇杷，有的來自雲頂山巔，有的來自後山海角，也有出自知名產區，最大的共通點是——全部都是環保級高規格。而今供應者全員到齊，歡迎把握為期不長的產季，多多品嚐這鮮嫩甜美的春之旬味！

### ■台灣原味/比亞外部落——保育藍腹鷓的原鄉枇杷



### ■徐俊明——絕境重生的新社古早味枇杷



### ■吳金洛——東海岸的厚工栽培枇杷



**貼心小提醒**

1. 由於從部落將枇杷運送下山的路程遠，為了延長新鮮度，台灣原味/比亞外部落的枇杷採整串出貨，還請理解後再購買。
2. 枇杷保存於常溫陰涼通風處即可，如需冷藏，可將外盒包覆紙袋後再放進冰箱，避免果實因低溫導致褐變和脫水。合作社供應的枇杷為完熟採收，請盡快食用完畢。
3. 枇杷表皮薄而嬌嫩，農友裝盒時雖已小心包裝，但外觀仍難免偶有些許痕跡，其不影響食用，請理解後再行購買。

**【枇杷供應小檔案】**

合作農友	產地	級別	供應規格
台灣原味/比亞外部落	桃園復興	環保級	帶枝盒裝出貨，1斤/盒
吳金洺	台東卑南	環保級	500g/盒
徐俊明	台中新社	環保級	375g/盒；混果 430g/盒
莊俊彥	台中新社	農好級	360g/盒

**水果品質說明**

**◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-1】黑糖威士忌梅酒**

一般製作浸泡梅酒，往往用的是伏特加或米酒頭，以便完整呈現梅子風味。自釀梅酒雖然滋味迷人，但年年都用一樣的配方，難免有些無趣。今年為您介紹不一樣的梅酒配方——黑糖威士忌釀梅酒。做法一樣簡單，但風味卻更加豐富醇厚，有興趣的社員不妨趁著產季釀一缸試試風味。

**【黑糖威士忌梅酒】**

**材料**

青梅或黃梅、基酒（這裡使用的是威士忌）、黑糖、乾淨乾燥的玻璃罐



※註 1：梅酒材料的黃金比例——梅子：威士忌：黑糖 = 1：1：0.7~1，因黑糖甜度稍低，使用比例可較冰糖多些。

※註 2：玻璃罐的大小約為威士忌用量的 3 倍，才能裝得下梅子、基酒與黑糖哦。

## 做法

1. 玻璃罐洗淨、消毒、晾乾備用。
2. 將梅子洗淨、風乾。
3. 以牙籤挑去梅子蒂頭。
4. 依序將梅子、黑糖、威士忌依比例裝入玻璃罐內。
5. 玻璃罐蓋上蓋子，置於陰涼處釀藏，半年後即可開罐飲用。也可放上一一年，越陳越香。



※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅（或胭脂梅）、主婦聯盟合作社黑糖或紅糖-500g

## 【附錄】梅子酒製作失敗原因有哪些？

1. 有苦味、澀味：浸漬時間不足或過長、冰糖太少、蒂頭可能沒有去乾淨，皆是影響原因。
2. 有鹹味：可能是基酒使用了料理米酒，建議使用米酒頭或伏特加製作。
3. 梅酒發霉：罐子沒有密封、容器不乾淨或是製作時梅子沒有乾燥。

## ◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-2】梅子味噌

梅子味噌是百搭醬料的基底，拌菜、拌沙拉、醃魚肉、烤雞腿都很適合，可使肉質軟嫩，肉質清爽；即使是單純做沾醬，用蔬果棒沾著一口接一口吃，酸甜鹹香，也非常適合作為夏季開胃菜。製作梅子味噌以纖維較細的胭脂梅或是較熟的黃梅較適合。做法非常簡單，一層梅子一層味噌一層冰糖（或砂糖）填入罐中，靜置一個月就完成了！



## 【梅子味噌】

### 材料

乾淨乾燥的玻璃罐、合作社有機味噌、原色冰糖、完熟黃梅（可將青梅室溫放至黃熟）或胭脂梅

### 做法

1. 將完熟梅子去蒂頭、洗淨、晾乾。
2. 取乾淨乾燥玻璃罐，依序放入處理後的梅子、味噌以及糖。如喜歡鹹香口味，則可減少糖量或者不放糖亦可。
3. 裝罐置入冰箱冷藏，靜置 1 個月後取出，因梅子會出水，如有水分分離情形，則可搖晃瓶身將之搖勻後置入冰箱冷藏。



- 待梅子與味噌融合後，即可取出使用。
- 烹調應用方式：將梅子味噌塗抹於雞腿排或魚肉上，置入烤箱烤熟即可（溫度約 150 度，切忌過度高溫以免烤焦。

※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅（或胭脂梅）、主婦聯盟合作社有機味噌-500g、主婦聯盟合作社原色冰糖、紅冰糖





## 蜂蜜漬青梅

第一次DIY就上手

合作社的青梅超顆大！

果實直徑 25mm 以上！

1. 青梅洗淨後浸泡2-4小時去除澀味，再撈起攤平風乾。
2. 擦拭多餘水分，去蒂處理。
3. 利用叉子將青梅刺出小洞，再放入乾淨、乾燥的罐子中。
4. 倒入蜂蜜至淹過梅子表面，封蓋放置陰涼處。
5. 靜置2-3個月後，即可開蓋享用。



### ◆【只要五步驟，梅子輕鬆釀-3】蜂蜜漬青梅

現代人生活繁忙，縱使想要享受手作梅釀樂趣，卻往往苦無時間或擔心工序太複雜。接下來我們將陸續介紹一些簡易食譜，供大家參考。

#### 【蜂蜜漬青梅】

##### 材料

青梅（視罐子大小預備數量）、乾淨乾燥的玻璃罐、蜂蜜

※※推薦利用產品：合作社當季新鮮青梅、主婦聯盟合作社龍眼花蜂蜜（現正優惠中）

## 📣 新農友介紹

### ➤ 鄭家兄弟：跟隨父親的腳步，為台灣拓展友善耕作版圖

鄭天貴和鄭玉榮是合作社資深蔬菜農友鄭英文的兒子，自小就跟隨父親學習瓜果類蔬菜的栽培，也把環境友善的理念深深烙印在心中。跟隨父親多年歷鍊後，兩兄弟在農業技術上日益純熟，鄭英文決定讓他們各自獨立發展，努力打拼，為台灣這塊土地拓展友善耕作的版圖。



左起鄭英文、鄭玉榮(二兒子)、鄭天貴(大兒子)



## 📢 產品說明&季節性預防提醒

### ➤ 台灣味糯小米暫缺

本季採收已供應完畢，下一次可供貨時間預計 6 月底。

### ➤ 馥聚三色藜麥暫缺

下一批進口可供貨時間約 6 月初。

### ➤ 台盈鮮甘蔗原汁效期異動

台灣本土生產的甘蔗進行榨汁，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。因不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。因甘蔗汁的酵素活性較高，品質變化較快，故將效期由原先的 21 天改成 14 天，請社員繼續支持。

## 📢 產品資訊

### ◆ 恢復供應: (全社供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
原味鮮乳冰淇淋(四方)	600g		290		生產者為四方乳品，以低溫殺菌的原味鮮奶製作，不加防腐劑、糖精與化學香料。添加蜂蜜使口感更香濃，夏季供應。 <b>*季節性供應</b>
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)					生產者為四方鮮乳，使用自家鮮乳、鮮奶油與黑巧克力製作而成，每口都有濃郁奶香與巧克力香，夏季供應。 <b>*季節性供應</b>
原味鮮乳冰淇淋(四方)	64g	四方乳品	54	4/15	以生產者自產之低溫殺菌原味鮮乳與奶油製作，搭配蜂蜜風味更香濃，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少冰晶產生，口感密實、入口即化。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 <b>*售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。</b> <b>*季節性供應</b>
巧克力鮮乳冰淇淋(四方)					以生產者自產之鮮乳與奶油製作，搭配濃郁黑巧克力，並引進義大利 Gelato 冰淇淋設備與技術，衛生、安全、品質加倍，減少冰晶產生，口口綿密細緻。無添加防腐劑、人工糖精、化學香料及色素，夏季供應。 <b>*售價為 54 元/1 盒，一次購買 5 盒冰淇淋優惠價是 250 元/組。</b> <b>*季節性供應</b>
青心烏龍茶菁粉	30 入/袋	奇原本味	460	4/22	奇原本味，使用守護環境與生態的青心烏龍茶菁，不經發酵，利用常溫真空乾燥粉碎磨粉，保留完整茶多酚等成分，及綠茶的清香本味，並且單寧酸低

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
					· 不易造成腸胃負擔。
冷凍白蝦(特大)-邱經堯	300g/包	邱經堯	299	4/15	魚池周圍長出的草都用人工除草，不使用除草劑，確保無污染。全程不施用動物用藥，現撈急速冷凍，新鮮美味！ <b>*限量供應</b>
鮮甘蔗原汁	1kg	台盈	200	4/29	台灣本土生產的甘蔗進行榨汁，不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。因不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。因甘蔗汁的酵素活性較高，品質變化較快，故將效期由原先的 21 天改成 14 天，請社員繼續支持。 <b>*月預訂</b>
鮮柳丁原汁					台灣雲林生產的柳丁進行榨汁，不添加水跟糖調整，每季的風味會有不同。且不添加色素、防腐劑、香料、甜味劑等人工添加物，並使用 HPP 冷高壓滅菌，可直接喝到最原始、最完整的原汁。搭配茶飲是夏季消暑的最佳選擇。 <b>*月預訂</b>
青草茶包 10入/60g	10入/60g	集昌	155	4/15	含北茵陳、切薄荷、桑葉、白茅根、淡竹葉、甘草片、羅漢果。可用冬瓜糖磚或冬瓜糖條作為甜味來源 <b>*夏季供應</b>

## ◆ 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
地瓜(環A優) 翁錦煌	不定重	翁錦煌	46元/斤	28元/斤	4/1~4/30	農友主動回饋給社員，限量供應，售完為止	否
人蔘山藥(環A優) 謝樹篤	不定重	謝樹篤	131元/斤	105元/斤	4/1~4/30	農友主動回饋給社員，限量供應，售完為止	否
樂亞蜜有機綠豆	450g	馥聚	130/包	2包\$156	3/25至利用完為止		否
有機脫殼花生	300g	土豆世家	165	149	優惠至利用完為止		否
新鮮黑木耳(環保級)	200g/包	就是鮮菇	49	44	4/22~5/18	農友主動回饋給社員，限量供應，售完為止	是
新鮮川耳(環保級)			59	53			
善糧白肉雞雞腳	16支/包	江森	160/2包	136/2包	3/18~4/20	利用趨緩，2包85折優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用，供應情況以站所及各分倉數量為主。	是
平埔黑豬戰斧豬排	300g	春發成	420	299	4/1-庫存利用完畢	利用趨緩，故提供優惠價回饋社員，歡迎社員多加利用	否

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	說明	停止供應時間
長秈糙米(銀川)	3kg	賴兆炫	產品貨架管理	現有庫存利用完為止

◆ 推廣活動:【合作慶端午】



合作慶端午

預購時間：4/8(一)~4/27(六)

類別	序	品名	規格	預購價
經典肉粽	1	肉粽	160g*4 入	405
	2	北部粽	160g*4 入	405
	3	主婦甘菜香粽(新品)	160g*4 入	409
	4	經典客家板粽(新品)	100g*6 入	390
	5	干貝海陸粽	200g*4 入	470
美味素粽	6	杏菇板栗素粽(全素)	160g*4 入	310
	7	紫米八寶粽(奶素)(新品)	160g*4 入	290
	8	芋泥紫米粽(全素)	120g*2 入	130
	9	鹼粽(全素)	90g*6 入	240
	10	紅豆鹼粽(全素)	90g*6 入	280
飲品點心	11	本土爆米花組(奇異果/焦糖海鹽)	50g*2 包/組	175
	12	柴焙桂圓黑米冰淇淋(新品)	100g*4 杯	248
	13	果凍組合(桑椹果粒+蜂蜜香檬)(新品)	12 杯/箱(每種口味各 6 杯)	328
	14	Q 梅蜜棗乾	320g/5-8 顆/包	190
	15	六龜野蜜茶禮盒	75g/盒*2 盒	1,050
	16	亞美尼亞果汁組	250ml*8 瓶/組	670
	17	好菌好俊康普茶(新品)	300ml*6 入	770
	18	Lakewood 有機純蔓越莓汁(新品)	946ml	610
	19	兒茶素綠茶(新品)	6g*30 入	399

類別	序	品名	規格	預購價
精選好物	20	綠原酸兒茶素咖啡綠茶(新品)	11g*15 入	419
	21	國姓咖啡掛耳包組(水洗+蜜處理)(新品)	10 入/盒*2 盒	840
	22	海味小卷醬	240g/罐	250
	23	甘蔗雞	1,200g	679
	24	傳香滷鴨翅(新品)	300g/份(每包有 5 隻鴨翅)	169
	25	醬燒鐵板豬柳(新品)	285g/份(固形物 250g)	175
	26	萬巒豬腳(新品)	600g/包(帶骨)	320
	27	黑胡椒舒肥雞腿排(新品)	350g/包(2 隻腿)	250
	28	海鹽舒肥雞腿排(新品)	350g/包(2 隻腿)	250
	29	日本乾干貝	150g/份	780
	30	摩德納巴沙米克醋	500ml	320
	31	勝利廚房-安心三醬(新品)	辛甘香辣醬 200g+無糖堅果醬 200g+無糖黑芝麻醬 200g	780
	32	金花小菓-茶花籽油(新品)	500ml	1,300
33	初榨橄欖油風味禮盒組(新品)	辣椒 250ml+檸檬 250ml	960	
防曬舒爽	34	PMD 有機驗證防蚊噴霧	60ml/瓶	520
	35	礦采物理防曬乳	30ml/瓶	648
	36	茶樹·薄荷清爽洗髮精	350ml/瓶	595
	37	甜橙清新潔面慕絲	180ml/瓶	595
	38	甜橙清新潔面慕絲-補充瓶(新品)	180ml/瓶	625
	39	檸檬草體香凝露(新品)	35ml/隻	395
	40	佛手柑·迷迭香柔順洗髮精(新品)	350ml/瓶	595
			備註：滿 2,000 元即贈潔淨平衡沐浴露 ※單筆訂單不累積贈送，贈完為止	

◆ 推廣活動:【全食利用的廚房】

**全食利用的廚房**  
即日起~4/27

肉用農產品都易有部位利用不均的問題，從虱目魚開始做起，例如魚背肉可做成虱目魚丸；魚肚是最有經濟價值的部位；魚身也可以做成茄汁虱目魚罐頭。

虱目魚肚  
虱目魚丸  
茄汁虱目魚  
虱目魚背肉  
虱目魚餃

全食利用的廚房

推廣時間：3/18(一)~4/27(六)

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
全利用 營養完整不浪費	1	茄汁虱目魚 (新品) *三件優惠 180 元	230g	65	<u>65</u>
	2	虱目魚丸(無添加磷酸鹽)	300g	145	<u>138</u>
	3	善糧滴雞精(冷凍)	60ml	155	<u>148</u>
	4	石斑魚輪切	400g	400	<u>380</u>
	5	花枝漿	200g	170	<u>153</u>
	6	台灣薄鹽鯖魚(明堯)	300g	95	<u>86</u>
	7	優質牛條肉	600g	535	<u>435</u>
	8	優質牛腱肉	1000g	890	<u>718</u>
青梅季 手作漬物最當時	9	糯米酢	600ml	55	<u>55</u>
	10	有機玄米酢	600ml	250	<u>250</u>
	11	紅冰糖	500g	125	<u>125</u>
	12	原色冰糖	500g	107	<u>107</u>
	13	細粒紅冰糖	450g	119	<u>119</u>
	14	綠主張 38 度米酒	600ml	220	<u>220</u>
	15	台灣二砂糖	1kg	50	<u>50</u>
	16	龍眼花蜂蜜	500g	350	<u>333</u>
	17	龍眼花蜂蜜	3kg	1470	<u>1,397</u>
梅製品 清爽解膩又開胃	18	黃梅軟糖 (12 件優惠)	30g/包*12	300	<u>250</u>
	19	無籽梅肉(寬達)	50g/包	80	<u>72</u>
	20	手工脆梅 (新品) 4/1 起	520g/罐	155	<u>155</u>
	21	紅玉茶梅 (新品) 4/1 起	520g/罐	199	<u>199</u>
	22	黃梅吸凍(豐喜) (12 件優惠)	220g/杯*12	336	<u>320</u>
	23	紫蘇梅果凍(豐喜) (12 件優惠)	130g/杯*12	216	<u>205</u>
	24	國產精釀梅子酢	360ml	150	<u>143</u>
	25	紫蘇梅醬	600ml /瓶	195	<u>195</u>
	26	紫蘇梅	700g /瓶	245	<u>245</u>
迎春季 優雅享受下午茶	27	低脂鮮奶	946cc	105	<u>99</u>
	28	巧克力鮮奶	946cc	105	<u>99</u>
	29	25%鮮奶油	180ml	63	<u>58</u>
	30	雪比經典優格 (新品)	100g±4.5g/杯	38	<u>36</u>
		雪比經典優格 (新品) (3 件優惠)	3 杯/組	110	<u>100</u>
	31	桑椹果粒醬	300g	225	<u>203</u>
	32	桑椹原汁(無加糖)	600ml	400	<u>360</u>
	33	桑椹醋(加糖)-即飲式	300ml	55	<u>50</u>
	34	本格梅酒	600ml	385	<u>360</u>
35	果釀梅醋	500ml	285	<u>260</u>	
暖餐桌 快手輕鬆來上菜	36	國產黑豆拌醬(原味)(民生)	130g/罐	80	<u>140</u>
	37	有機純米麵條(銀川)	280g/袋	99	

主題	序	品名	規格	原價	推廣價
	38	國產黑豆拌醬(椒麻)(民生)	130g/罐	80	<u>140</u>
	39	有機純米麵條-糙米(銀川)	280g/袋	99	
	40	台灣米漢堡(蕈菇牛肉 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入*2	390	<u>343</u>
	41	台灣米漢堡(三杯雞 3 入)(2 件優惠)	480g/3 入*2	360	<u>317</u>

※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，利用完為止

※法規規定網路不得販售菸酒，故請有需求的社員，至站所利用，謝謝！

禁止酒駕  飲酒過量 有害健康

## 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：

- 開發專員、會計專員、社務專員、月刊編輯專員(工作地點：三重總社)
- 集貨理貨人員 (工作地點：北倉)
- 蔬果理貨人員(工作地點：中倉)
- 儲備站長(工作地點：北北分社、北南分社、林口站、三民站、賴厝站)
- 月薪站務(工作地點：北北分社、雙和站、林口站、台南區、嘉義站)

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)。



合作社徵才網址