

酸菜和泡菜的好吃程度，如我們燦爛的笑容。



任記東北酸菜坊 的酸菜傳奇

黃金菜子銀白梗，酸脆香鮮口感好，大量的乳酸菌、粗纖維及豐富維生素B1、B2、C，不但低熱量，更讓人吃出自然，吃出健康。

文圖／李慧津

協助單位／台南縣官田鄉農會

趕著這一季泡菜熱的火紅，官田鄉農會田媽媽每個月有17~18萬營業額的亮麗成績。家政指導員陳依田小姐用溫和中肯的口吻為我介紹田媽媽之一的「任記東北酸菜坊」，她首先說明酸菜坊的環境，從一開始的破舊老房子，到現在因行政院農業委員會的輔導而煥然一新的新環境，整個過程用照片紀錄下來，前後的差異相當顯著。酸菜坊的家政班員們有今天好的工作環境，無不感謝上級長官的資助，開創了她們的第二個春天，尤其是農委會陳秀卿技正的視訪及指導，更令人肯定她的關心與負責。

堅持好品質

921地震之後，消費市場一片蕭條，官田村的家政班員抱著試試看的心態，學



品質與衛生是基本要求。

起漬東北酸白菜的製作，依田多次參與和指導後，見時機成熟，開始為班員鋪路，做市場行銷，於是市場的口碑逐漸建立，客源也緩慢的增加。接著，由於依田的積極動作，正式被核定加入田媽媽的行列。

加入田媽媽，對任記東北酸菜坊而言，彷彿是久旱後的及時雨。

由於產品的美味度受肯定，市場接受度越來越高，營業量也大增，所有廠房設備的增加及品質的控管，迫在眉梢，此時田媽媽經費的資助，讓班員鬆了一口氣，也使任記東北酸菜坊變得更企業化，硬體

設備提昇了酸菜坊的形象，而產品的控管方面，如依田所言：「我們堅持品質，不在渾沌市場中隨波逐流。爲了您的健康，我們不加防腐劑；爲了確保品質，我們真空冷凍保存；爲了美味度，我們純手工、自然發酵，產品耐煮有脆度。」這三大產品特色，是任記酸菜坊的強烈訴求，保障了消費者的健康與口感上的美味，難怪營業額也快速的成長，使田媽媽家政班員們笑得如陽光般的燦爛。

在韓國偶像劇當道，掀起泡菜風之際，不禁對韓國人每餐必備的韓國泡菜好奇。依田拿出東北酸白菜及韓國泡菜在國立屏東科技大學水產養殖檢驗服務中心的檢驗報告，與我分享泡菜的迷人之處。以韓國泡菜爲例，熱量31.68kcal/100g，粗蛋白0.93克g/100g、粗脂肪0.55g/100g、碳水化合物7.92g/100g、鈉464mg/100g；總菌數6,000個/克，乳酸菌1,000個/克，大腸桿菌、大腸桿菌群及有機磷全未檢出。後三項有害物質未檢出，表示其無農藥殘留，且無人工添加物（色素、防腐劑等），是品質的最佳保證。由營養的角度來看，低熱量是一重點，而含有健康的乳酸菌是一關鍵。

吃出真健康

乳酸菌是現在最熱門的優酪乳成分，號稱腸內的清道夫。食物所含的蛋白質在人的胃和腸中被分解、吸收，但一部份被腸內腐敗菌轉化爲胺、苯酚等有毒物質，這兩種有毒物質會引起發炎、升高血壓

等。其中，胺會與亞硝酸鹽合成致癌性極強的亞硝酸胺物質，亞硝酸胺與各種癌症發病的關係十分密切。但如果這些有害物

質在肝臟被解毒，或被其他腸內細菌轉化成無害物質，我們就能保持健康；如果肝功能不佳，不能做解毒的工作，腸內壞菌增加，轉成有害物質，又無法解毒，使混在血液中被送至全身，最後就成爲致癌或促進衰老的原因。因此，乳酸菌可扮演調整腸內細菌平衡的功用，抑制壞菌的活動，減少致癌物質和毒素。原來，韓國泡菜對人體健康的功能與優酪乳有異曲同工之妙，這都是乳酸菌小尖兵的功勞。

有這層的認識後，不禁好東西要與好朋友分享，韓國泡菜、東北酸白菜也是體內環保的代言人哦！請多享用。但購買時，記得選購有檢驗證明之官田「任記東北酸菜坊」的產品，品質保證，才能真正吃出健康。官田鄉農會將有計劃地把該產品的通路打入各超商、大賣場，中北部的民眾目前可利用官田鄉農會電話(06)579-1221轉16（農會超市）的訂購專線購買，現在的規格爲半斤小包裝(300克)，東北酸白菜售價50元，韓國泡菜60元。



田媽媽經費的補助，讓酸菜坊的環境獲得改善。



設備的升級讓品質更進一步。



東北酸白菜鍋。