

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2014.10
no.35
NTD 99

要便宜 要好吃 小心落入假食物的陷阱
講求真食物真食味 才是食安根本



有甜也要酸
才是有機柑橘真滋味

堅持健康、美味並存
無添加 70% 黑巧克力
又一齊心力作

秋季養生好選擇
有機美人腿

Contents

2014.10 · NO.35



里仁為美

發行所 里仁事業股份有限公司

發行人 李妙玲

電話：02-2545-6535

地址：台北市南京東路四段 75 號 6 樓

網址：www.leezen.com.tw

企畫編輯製作 台灣赫斯特出版股份有限公司

編輯副總監 許騰文

美術編輯 吳智弘

電話：02-2501-6699#840

版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意

感謝圖片提供者（依姓氏筆畫排列）

邱春雄 陳明泉 劉錫明

里仁為美

3 從一顆慈悲的心出發

里仁觀點

4 要便宜 要好吃 小心落入假食物的陷阱 講求真食物真食味 才是食安根本

真相共研

5 無所不在的食品添加物 揭開色、香、味飲食背後的真相

實作用心

10 堅持健康、美味並存 無添加 70% 黑巧克力 又一齊心力作

13 善循環 開啓互利共榮

旬味旬食

14 桃園春耕有機農場 有甜也要酸 才是有機柑橘真滋味

16 南投埔里長旺農場 秋季養生好選擇 有機美人腿

妙趣生活

18 秋風起採紅菱 官田菱角香甜上桌

好物首推

20 純粹農產 品嘗生活真滋味

22 家庭掃除 輕鬆做

綠活提案

23 拒絕浪費 全球珍惜食物大作戰

里仁新訊

24 親近有機 造訪農場及市集吧！

嚴選用心

26 里仁商品規範 / 上架流程 / 誠信分級

從一顆慈悲的心出發

約莫20年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。
因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，
1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

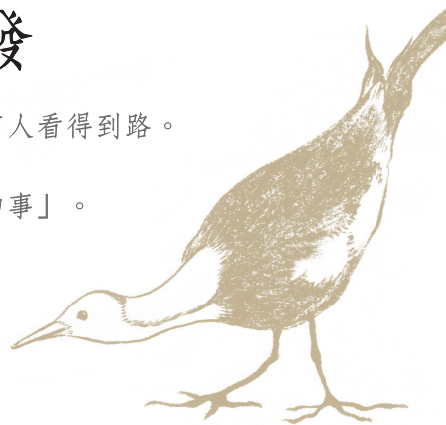
為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」

便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路上雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。因此里仁將所有盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。





要便宜 要好吃 小心落入假食物的陷阱
講求真食物真食味
才是**食安**根本

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | Shutterstock · 審訂專家 | 高雄榮民總醫院屏東分院營養師 林伶蓉

現代化生活追求著消費的便利，食物經過工業化製程後，
還要保有美好的外觀、精緻口感及濃純香味，
食品添加物似乎成了免不了的理所當然。

里仁主張回歸真食物真食味，
盡量減少食物加工層次、能不使用添加劑就不使用，
即使要用也以天然植物來源為優先。

民以食為天！在物資匱乏的過去，一般人家在粗茶淡飯之外，能夠享用一點具有舶來情趣的加工食品是富足生活的象徵。經過了數十年食品工業的發展，現在各式加工食品幾乎取代了真實的食物，成了我們一天三餐及零食宵夜的當然選擇。

這些加工食品種類琳琅滿目、吃起來色香味俱全、而且容易取得、方便保存，各家食品品牌更是在商業競爭與抗漲聲中，競逐著平價美味的稱譽。然而仔細想想，這些利用食品添加物合成或調味的加工食品，難道就是現代生活號稱的「進步」？

矛盾的食品價值觀 助長食安問題

一份幾十元的照燒雞肉堡，化學添加物成分可能高達五十種。如己二烯酸鉀、苯甲酸、肌苷酸二鈉等各式各樣的化學成分，調製成看來似乎是十足美味的餐點。所謂的「雞肉」可能是廉價的碎肉以變性澱粉造型後，加上多項化學調味劑製造而成。如果我們知道這些號稱平價美味的餐

點，是由各種化學粉末建構出來的集合體，我們還會毫不猶豫地購買嗎？

不同於我們在家親自動手做一份雞肉堡，只需要用到新鮮麵包和一塊醬油及糖醃過的雞胸肉；大規模的食品處理則需要完全不同的條件來運作。追求規模效率的工業化食品業，很難處理尺寸有大有小或口味因天候有所差異的天然食材，除了承受處理過程的損耗，還要達到任何季節都有相同外觀與味道的所謂「品質標準」。

而夠長的上架保存時間，與不能上漲的成本控制，更是影響消費者忠誠度的重點。這些矛盾的期待所鼓勵的，正是一個遠離真實食材，卻提供看似划算、其實是充滿化學模擬與人工造假的食品產業消費鏈。近幾年來層出不窮、難以想像的食安問題，難道不是我們身為消費者要求食物好吃、好看，還要價格便宜所付出的代價嗎？

仔細想想，我們選購食物或挑選餐廳時，是不是重視「口感」更勝於「衛生」？只想要「價廉」卻不懂得分辨「物美」？而對農友與廚師的「用心及手藝」也只當成沒有太多價值的「勞力」？所以我



加工食品琳琅滿目，滿足忙碌現代人進食的需求，卻在無形中吃進許多有害健康的食品添加物。

什麼是食品添加物？ 為什麼要添加？

依《食品安全衛生管理法》規定，食品添加物係指「為著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入或接觸於食品之單方或複方物質。」根據衛生福利部2014年所公告的「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，食品添加物分成十七類八百一十六項，包括防腐劑、殺菌劑、抗氧化劑、漂白劑、保色劑、膨脹劑、品質改良用/釀造用及食品製造用劑、營養添加劑、著色劑、香料、調味劑、甜味劑、黏稠劑、結著劑、食品工業用化學藥品、溶劑、乳化劑及其他。

們高度推崇銅板經濟，以為「俗擱大碗」是可以永續的真理，天天抗漲而不願接受因為原料成本上漲而調價的小吃攤、餐廳與廠商。

過量食品添加物 讓健康亮紅燈

認識食物的成分與製程，是我們每一位消費者保護自己的第一步。食品製作加工過程中，經常會因為溫度、時間、熟成程度、食材保存不易等，影響食物的外觀與口感。為了克服這些限制以符合消費者的期待，業者通常會進行特殊處理。有的業者會採用自然界的植物、海藻等萃取出來的特定成分當做天然的添加劑；但是天然成分的萃取既耗時、產量不穩定，成本也較昂貴。因此較常見的是利用合成的化學物質做為食物添加劑。

如果是從人類食物中萃取的天然添加物，比較接近食物的本質，基本上安全較無顧慮；但如果是合成添加物，因為是自然界沒有的物質，進入體內後，有些會因為不容易分解而囤積在體內，影響細胞或基因。其中還有許多具有致癌性、致畸胎性、慢性毒性、環境荷爾蒙等等的疑慮，對健康的風險相對地高。

尤其，目前業界的做法多半是依法定的添加物項目與用量來使用。所謂安全性的論證，是以單一品項的毒性測量來制訂每日的安全攝取量，卻

沒有考量大量食用及複合攝取不同添加物產生累加性的風險。

如果業者使用添加物過量，或惡意使用不能食用的添加物，除了違反誠信原則，還可能危害人體健康。過量攝取的化學添加物，會影響身體的代謝，造成肝腎的過度負擔。體內毒素堆積一旦超過負荷，免疫力受到破壞，久而久之健康就會亮起紅燈。

其實，人的口味是透過體驗與記憶養成的。如果長期攝取含有化學成分的食品，我們記憶中的食物口味就會是化學成分的味道。而我們的味蕾也會慢慢退化，形成感官遲鈍，再也不能享受天然食物的真實美味。

善用你的眼耳鼻口進行把關

食安事件，已經讓台灣的消費者對「食品安全」有所警醒，但對食品真相的認知仍顯不足。長久以來，消費者追求食物的完美，以及對色、香、味的要求，促使了食品科技的進步，但也因此蒙蔽了對食物最真實風味的感受。

要解決這個美味陷阱，里仁認為，首先應該要改變的，是消費者對完美食物的期待。

想要吃得天然、健康，就必須改變對食物的觀念，不要對加工食品有過度的要求。「一般人普

面對越來越多的食安危機，消費者必須善用自己的眼耳鼻口把關，不以色香味做為選擇食物的唯一條件。





擁有正確食物觀，才能吃得健康！例如天然的食物，每個外觀及口味都不一樣，更重要的是會腐壞。

遍都無法接受『食品會壞』的迷思。其實，如果食品在常溫下會發霉，反而應該要感謝廠商沒有添加防腐劑。我們必須接受食品會質變、色變，因為這是自然現象；相反地，不合自然邏輯的食品，才是最令人擔心的。」

想要徹底改變過去消費美食的習慣，必須善用自己的眼、耳、口、鼻，做為把關部隊，只要外觀有不合乎常理的颜色、食材有意外的酥脆、過香、過濃或有刺鼻的氣味等，都要提高警覺，不要一味地以外觀的碩大肥美、色香味口感來做為挑選食物的條件。

保障健康的首要原則是：以四季鮮活的當季食材為主要食物來源，少吃加工食品。買菜時不要只挑三好：好吃、好看、好聞。選購加工食品時，則要慎選誠信的商家，並善於分辨價值與價錢。其次，搞懂食品標示了解產品成分背後的意義，仔細閱讀商品成分標示來作為選購參考依據。讓自己成為自身及家人飲食安全的最佳守護者！

延伸閱讀：《恐怖的食品添加物》、《叫你安心買健康吃》、《最佳賞味期的代價》、《把化學吃下肚》、《食品中你所不知道的致命添加物》

全成份食品標示法規及舉例解讀說明

衛福部食品藥物管理署於去年修法通過《食品安全衛生管理法》，第二十二條明定應明顯標示食品內容物名稱且根據成份含量由高到低排列。

食品添加物混合二種以上時，不能只以功能名稱命名，必須分別標示個別添加物的名稱，落實「透明標示」原則。簡單來說，如果產品添加A、B、C等三種調味劑，就必須全部標示。

原 料：
麵：麵粉、精製棕櫚油、精製豬油、食鹽、味精、蔗糖、芝麻油、醬油、鹽漬豆豉、品質改良劑(磷酸鈉、多磷酸鈉)、抗氧化劑(混合濃縮生育醇(含精製芥花油))、調味劑(琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)。

調味粉包：食鹽、葡萄糖、蔗糖、味精、蒜粉、複方香料(含香料、大蒜粉、玉米澱粉、麥芽糊精、食鹽)、胡椒粉、脫水蔥、調味劑(琥珀酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、辣椒粉、薑粉。

過敏原資訊：本產品含有堅果種子類、含有麩質的穀類、大豆等製品。

本產品部份脫水蔬菜、香辛料採食品類照殺菌處理，照射劑量符合國家公告之安全標準。

淨重：55公克

| 營養標示 | | | |
|-------------------|--------|--------|--|
| 每份量55公克 本包裝含1份 | 每份 | 每100公克 | |
| 熱能 | 266大卡 | 483大卡 | |
| 蛋白質 | 5.9公克 | 10.8公克 | |
| 脂肪 | 11.9公克 | 21.7公克 | |
| 飽和脂肪 | 5.6公克 | 10.2公克 | |
| 反式脂肪 | 0公克 | 0公克 | |
| 碳水化合物 | 33.7公克 | 61.2公克 | |
| 糖 | 1.5公克 | 2.7公克 | |
| 鈉 | 820毫克 | 1490毫克 | |

原料成分標示：
成分中的原料-食品添加物標示，須依照含量比例由多至少排列。若是複方食品添加物，如著色劑、調味劑等，除功能名稱外，所有添加物成分必須各別標示。由此例中的調味劑，可以看到使用的是琥珀酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉。

過敏原標示：
目前法定須列為過敏原的成分有蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、蛋等六項。但過敏原不限此六項，具過敏體質的消費者需另外再檢視成分，以免誤食。

營養標示：
法令規範營養標示應以「每一百公克及每份之重量/容量」或「每份及所提供每日營養素參考值」來進行標示。要留意每一包裝未必等於一份。若是消費者食用量超過一份時，要自行加乘，才是實際吃進的份量。

漂亮的紫色是芋泥真正的顏色？煮熟的毛豆還是鮮綠色？這些我們自以為是的錯誤觀念，讓廠商必須想盡辦法「化妝」食品，才能在銷售時獲得青睞。為了讓食物垂涎欲滴，要口感、要香味、更要漂亮、還要不腐壞，促使化工廠積極研發出各種能讓食品「美、味」的化妝品，這就是食品添加劑。

難分辨！以假亂真的添加劑

在講求經濟效益，以便利取向的現代，食品添加物被合理地用來縮短加工製造時間，簡化製程。例如以香精、香料完全可以取代過去天然的八角、肉桂、五香、花椒、蔥、薑、香菜爆香或熬煮。

使用人工甜味劑輕鬆就取代了糖帶來的甜度；加點漂白劑、人工色素，馬上讓食物的顏色更白皙，讓色澤更鮮麗；要讓麵包口感軟Q、彈牙，就加入膨脹劑；要讓杏仁的香味更加濃烈，就添加香料；要讓食物保存的時效性拉長，就加入防

腐劑等等。即便是聰明的消費者，如果不是相當有心想為健康把關，否則這些添加物已經隱藏在任何食品中，令人真假難以辨別。

假味道！無中生有的食品

現代的食品製作技術很厲害，不管什麼口味的食品，完全不需要從真正的食材中萃取或提煉，包括食物中的各種香味、口感、色澤，全部都可以用化學的方式調製出來。以夏天最受歡迎的冰淇淋來說，在製造過程中可能加入了香料、調味劑、乳化劑、著色劑、黏稠劑、抗氧化劑、品質改良劑等等。

市面上販售的任何口味的果汁，可以不含任何一點水果的成分，完全利用化學香料和色素，就能夠調配出來；火鍋店的各種湯頭或拉麵的高湯，只要加入調味粉，就可以製造出鮮甜的美味；而日前吵鬧得非常火熱的沒米米粉，則是運用大量玉米澱粉製造生產出QQ彈牙受人歡迎的口感。

無所不在的食品添加物

揭開 色、香、味 飲食背後的真相

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | Shutterstock

審訂專家 | 高雄榮民總醫院屏東分院營養師 林伶蓉

想要吃得天然與健康，消費者必須要先改變對食物完美色香味的不合理要求，勇於追求真正安全健康的食物、拒絕購買與食用不合邏輯的食物，才是自我健康把關的根本。

一天三餐，你到底吃進了什麼？

早餐

漢堡
+
三合一咖啡

漢堡：漂白劑、熟化劑、改良劑、碳酸氫鈣、著色劑、防腐劑、營養強化劑、抗氧化劑、調味劑、脫脂乳粉、乳化劑、香料、膨脹劑。

三合一咖啡：甜味劑、氫化植物油、酪蛋白鈉、穩定劑、乳化劑、抗氧化劑。

【美味陷阱】

口感要好的秘訣：麵糰不是老麵、自然發酵，也非老師傅親自搓揉，而是添加了種種的化學添加物，來增加香氣與口感。



傷健康！食品添加劑可能造成孩童過動

為了增添食物的顏色與美味，許多業者會使用包括漂白劑、香精、品質改良劑、色素、人工甜味劑、保色劑、防腐劑等食品添加劑，如果過度或使用非法的食品添加劑，就會導致人體肝、腎功能的異常，甚至可能引發癌症、高血壓、心臟病等危害人體的疾病。

防腐劑如苯甲酸鈉可減緩微生物生長及避免食物腐敗，但也會引發孩童過動及注意力不集中，增加肝臟負擔、皮膚過敏，引起孩童食慾不振、發育遲緩，並使孕婦生產胎兒體重不足，因此許多先進國家都已禁止使用防腐劑在孕婦及兒童的食品製造上。

許多文獻指出食用過量的人工色素會對人體造成傷害，如生育力下降、畸形胎，甚至可能會致癌。對孩童而言，若食用過多人工色素容易造成注意力不集中、過動、自制力差、學習障礙等等。基於人工色素的危害，許多國家已嚴格管制使用。

現代人的生活越來越便利，我們的日常飲食幾

乎都是經過加工的食品。這些加工食品，可以說是化學物質進入人體的主要管道之一。自然界不能分解的各種合成香料、色素、防腐劑等化學添加物，隨著食物進入身體，久而久之形成對健康的危害。然而，生活在現代的環境中，要百分之百逃避毒素的侵襲幾乎是不可能，只能透過積極的防護，來減少毒素對身體的傷害。所以，要有正確的飲食觀、要節制口腹之欲，才能做自己生命的主人。

預告！認識食品的真相

要吃得健康，就要了解食品的成分與製程，才能做出最好的消費抉擇。自下期開始，本單元將從國人常食用的各式食品，一一說明慣常採用的成分與業界通用的製作過程，協助消費者藉由了解而提升飲食的品質，也呼籲大家共同來支持實作用心的誠信廠商。

午餐

魚丸湯麵
+
滷味

魚丸：多重磷酸鹽類、修飾澱粉、結著劑、防腐劑、增白劑、香料、調味劑等。

湯麵：修飾澱粉、過氧化物、鹼化合物、漂白劑、殺菌劑、品質改良劑等。

滷味：嘌呤核苷酸、著色劑、香精、化學醬油、甜味劑、保色劑、防腐劑、調味劑等。

【美味陷阱】

湯頭濃郁的秘訣：利用粉末調製而成的大骨湯、海鮮湯，都是用添加劑調製而成，喝起來甚至比大骨熬出來的湯頭更濃郁、鮮甜。



晚餐

蝦仁蛋炒飯
+
豆腐湯

蝦仁蛋炒飯：保鮮劑、多重磷酸鹽類、甲醛、氫氧化鈉、味精、精鹽。

豆腐湯：消泡劑、凝結劑等。

【美味陷阱】

海產新鮮的秘密：蝦子吃起來Q彈可口，磷酸鹽類的品質改良劑是常用；要讓雞肉、魚肉看起來新鮮，必須要用保鮮劑來增加活力。



堅持健康、美味並存

無添加**70%**黑巧克力 又一齊心力作

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁

日本有人氣超旺的雷神巧克力，台灣也有口感更甚，並且多了健康訴求的「無添加工坊70%黑巧克力」。產品一推出，短短時間內大受歡迎並造成缺貨，緊急補貨之下還超出了預估數量十倍之多！然而這項產品在推出前，面臨了許多研發與生產上的挑戰，但為了堅持健康與美味並存的理念，里仁與宏亞並肩克服了種種難題，最終成功生產出銷售與口碑同樣受肯定的無添加70%黑巧克力。



直以來，巧克力就被認為是某種具有安撫情緒作用，同時也能讓人產生幸福快樂心情的甜點。巧克力最早起源於墨西哥，由於產量稀少，被視為貴族的食物；接著盛行於西方國家，一開始人們把它當作飲品或調味料，逐漸發展成香味誘人的固態食物，而加工製作成巧克力則是經過一段漫長的探索與嘗試階段。如今，巧克力已經成為現代男女老少都喜愛的大眾食品，同時也象徵著愛情與幸福。

難忘好滋味 萌發研發構想

消費者對巧克力的喜愛始終不減，但自從食安風暴爆發以來，多數人對食品安全越來越謹慎與在意，對於無添加的天然食品的需求開始增加。然而市面上這類食品或零食十分有限，消費者無處購得。而無添加的巧克力，由於市場需求並不明確，也無法成為廠商的發展重點。對此，一向以「用心做好食品」為理念，對每一項食品都做到嚴格把關才上架的里仁，決心要挑戰這種高難度。

里仁資深開發人員許秀春回憶說，多年前一次偶然的機會下品嚐到滋味令她至今難以忘懷的進口巧克力後，就心心念念希望

能將這種甜美滋味分享給更多的消費者，於是積極尋找可能的合作廠商。三年前，以製造巧克力及糕餅研製為強項的宏亞食品公司，與里仁有了首次的接觸；但當時雙方因對產品訴求及成分配方未達到共識暫告終止，直到去年雙方才又再度重啟合作契機。

健康又美味 可以做得好！

許秀春說，里仁重視消費者的健康，在食品開發上堅持不使用有健康疑慮的成分或添加物，因此一開始就堅持不添加一般食品中常使用的香料、色素、人工抗氧化劑等，而是以純粹的巧克力為出發點，並且需確保風味與口感不流失。在歷經與宏亞食品業

務單位數次的原料調整與口感測試後，仍然無法獲得她的認可與滿意；後來許秀春要求與研發團隊直接溝通，把她最真實的感受與想法直接傳達給第一線的研發人員，經過數次的激盪與協調，終於調配出令她滿意的產品！

宏亞食品負責這項產品的研發經理鄭忠杰表示，當初接到這項任務時就知道是一大挑戰，但由於公司的理念與出發點和里仁一致，都是希望能生產出讓消費者吃得安心的食品，便決定全力以赴。為了要生產純粹的巧克力，需先把生產管線徹底清洗，但又無法用一般清水清洗，於是選擇使用由可可豆分離出來的可可油，以人工進行擦拭，以確保管



無添加工場 70% 黑巧克力，不添加香料、色素等添加物，讓消費者享有美味與健康。

生產不簡單 美味不打折

為了生產「無添加70%黑巧克力」，除研發製程上需克服各項難題，生產過程每個步驟都需嚴謹地層層把關。

1. 生產管線需徹底清洗以避免先前的原料殘留，工程浩大且繁複。
2. 不使用氫化油脂（一種人工合成脂肪）、乳化劑、香料、色素等額外添加物，因此對生產原料的要求特別嚴格。
3. 原物料尋找的過程困難且多來自國外大廠，必須以限定的方式做採購，成本增加且需提前訂貨。所幸宏亞因擁有國際採購及研發資源，故能較一般廠商擁有彈性與優勢！





宏亞挑選口感佳、成本較高的象牙海岸可可豆做為主要原料，再加上其他天然食材，完全符合里仁期望的健康無添加訴求。

線乾淨無虞。而除了技術層面外，在口味上的研發也來來回回測試了很多次，「雖然一開始做會比較辛苦，但因為雙方理念接近，生產過程中其實是開心的。」鄭忠杰經理說。

宏亞食品總經理張云綺也指出，多年前她就意識到食品添加物對健康的影響，也希望能做出令消費者安心又喜愛的好食品，但多年來一直掙扎於市場現實與無添加食物理想的兩難處境。然而一想到自己也有孩子，也希望能喚醒更多消費者的食品意識，讓健康理念延續下去，因此當她得知里仁希望以「少或無添加物」的食品開發為訴求生產巧克力後，她便詢問了上游廠商是否能供應這樣的原料，雖然了解產製難度高、成本也會增加，但研發團隊和她都被里仁的堅持所感動，傾注全力，終於將各個生產環節碰到的困難一一克服，生產出雙方都滿意的「無添加70%黑巧克力」。

「在研發與生產過程中，雖然大家都非常辛苦卻沒有人抱怨，感覺得出每個人都非常開心！」張云綺說，原來大家共同在做一件對的事時，所散發出來的喜悅是如此美好，她也從中獲得很深的感動。

消費者滿意 廠商足感心

雙方最終選定口感好、成本較高的象牙海岸可可豆為原料，其中70%是巧克力固型物，除了經測試後符合最佳口感外，其他的可可膏、砂糖、可可脂、可可粉

及大豆卵磷脂等成分都是天然食材，符合里仁希望的健康無添加訴求。雙方攜手成功研發生產「無添加70%黑巧克力」，對里仁來說，能提供消費者健康又美味的產品；對宏亞而言，能堅持無添加的製作理念，找到利基市場與通路；而消費者則能享用健康又美味的食品，可說是創造了三贏的局面。

「無添加70%黑巧克力」在2014年農曆春節期間上市後，旋即受到消費者的歡迎，在里仁造成熱賣，代表雙方合作讓消費者安心吃好甜食的努力，受到了市場的肯定，也讓致力投入推廣健康飲食的里仁與宏亞食品，有更多的信心繼續堅持理想。

無添加工坊 70%黑巧克力

成分：可可膏、砂糖、可可脂、可可粉、大豆卵磷脂
特色：無色素、人工香料、抗氧化劑等添加物，不含反式脂肪、氫化油脂。



純米製成的巧克力米酥 善循環 開啓互利共榮

同場
加映

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁



透過里仁的協助，廠商互利共榮，從無添加工坊70%黑巧克力到巧克力米酥，宏亞提供鈺統無添加的原料，產品兼顧健康與美味，受到消費者的肯定！

鈺統長期投入穀物食品的生
產，董事長謝日鑫非常關切
台灣本地的米糧產銷狀況。為了
要支持在地有機米的耕作，鈺統
過去幾年來持續開發了許多受歡迎
的創新純米食品，如起司糙米
菓、有機米麵條等。

當「糙米」遇到「巧克力」

去年底上市的巧克力米酥，以濃
純的天然巧克力包裹純米製的糙米
酥，酥脆可口，還有淡淡米香，令
人一吃就上癮！

鈺統採用純糙米做成的巧克力米
酥，比起市面上以小麥粉或膨發穀
物製成的同類食品，吃起來稍為鬆
軟，口感出奇得好。就在大家一片

讚好聲中，里仁提醒鈺統要採用沒
有添加化學香料、乳化劑的巧克力
原料。然而鈺統找遍國內供應商，
完全找不到符合里仁標準的無添加
巧克力原料。如果想要使用純天然
的巧克力原料，鈺統就必須自行向
上游的國外巧克力原廠特別訂購。
眼見年節檔期即將到來，關鍵的巧
克力醬卻一直沒有著落，鈺統的著
急，著實難以形容。

相同理念 共享無私合作的歡喜

恰巧在同一個時期宏亞公司
正與里仁洽談，計劃推出不使用
氫化油脂、人工抗氧化劑、人工
香料的70%黑巧克力。鈺統得知
宏亞公司加入里仁合作廠商的網

絡後，便主動向宏亞求助。宏亞
公司很義氣地代鈺統向國外訂購
百分之百無化學添加的指定巧克
力原料，不僅協助鈺統突破巧克
力原料的貨源難題，還協同鈺統
進行數十次的反覆測試，確認配
方。令人驚喜的巧克力米酥才順
利地在過年前準時推出。

「巧克力米酥」上市後，熱賣
狀況遠超出預期！里仁緊急通知
鈺統公司趕緊加班生產。但巧克
力原料從國外進口，原訂的到貨
日根本趕不上消費者熱情購買的
速度。為了眾多向隅的消費者，
鈺統食品幾乎是不計成本改以空
運的方式進口，才解決了巧克力
米酥缺貨的燃眉之急。

自從和里仁合作以來，鈺統食
品就深受「用心做好食品」的理
念影響，積極配合里仁嚴格的添
加物規範與把關標準。此次開發
巧克力米酥的過程，讓鈺統團隊
真實感受到里仁廠商之間彼此無
私合作的歡喜。

在這個追求競爭的年代，通路
上下游與廠商彼此之間多半是互
相對立，為了保有自身利益而爾
虞我詐。但里仁不僅願意分享資
源，還鼓勵廠商彼此合作、互相
支持。讓一群願意為土地與消費
者付出的廠商，在走這條寂寞的
艱辛路時，能夠共同分享來源安
全的清淨原物料，也成為彼此事
業發展的最佳後援。

公務員出身的吳國樑，一直以來都兼職管理父執輩留下的柑橘園，並將柑橘園規劃成觀光果園讓遊客採果。1993年慣行農法面臨許多檢討的聲浪，在一次偶然機會裡與慈心接觸，便決定轉做有機。經過三年的轉型期後獲得有機驗證，產品就由里仁來經銷。到了2012年，他自大溪鎮公所退休之後，就是全職農夫了。

有機農法 讓柑橘保有質密感

為了增進有機施作的技術，吳

國樑經常向慈心請益。而里仁的價格制定原則是要同時利益小農與消費者，因此以公道的價格向小農收購，也盡量讓一般人可以買得起，讓他十分感動。

吳國樑的這塊祖傳地1950年代開始種橘子，以桶柑為主，另有海梨、茂谷。由於當地海拔大約四百五十米，屬於氣候溫和的山坡地，適合桶柑生長，種出來的口感較甘甜。當他以有機農法管理果園後，柑橘的酸甜比例更加恰如其分，而且保有柑橘的質密感，剝開來有濃濃的柑油香氣。

吳國樑說：「有機水果要保有原有的品種特性，要甜也要酸，因為酸才能把品種香給帶出來。但現在消費市場只追求甜度，以至於品種改良也如此發展，種出來的水果少了原生種的品種香，這是很可惜的。」

責人+勤勞 克服病蟲害

為了貫徹有機耕作，吳國樑經常絞盡腦汁克服病蟲害。他種的橘子曾經得過黃龍病，一般學者專家都說要砍掉。幸運的是，1993年剛做有機的初期，認識了美國加州的土

桃園春耕有機農場 有甜也要酸 才是有機**柑橘**真滋味

盛產：
春節前後

文 | 林瑞珠 · 圖片提供 | 桃園春耕有機農場 · 攝影 | 柯瑞克

原本經營父親留下的觀光果園，吳國樑正思考著如何轉型之際，在一個偶然的機會裡與慈心有了接觸。當時日常法師傾注心力推廣有機農法，他佩服師父的決心，便決定將自家橘子園全部轉做有機，數年下來，已有所成。

春耕有機農場

場主：吳國樑

主要作物：柑橘

地點：桃園縣復興鄉

有機驗證：TOC-C0162 有機級

壤學博士吳瑞明教授。吳教授親自來到柑橘園察看，認為是過去大量使用農藥、化肥以致土壤酸化，使得土壤的物理性不好。他建議吳國樑用微生物的方法自製有機肥，同時也施作一公斤三十元的德國進口有機肥，如此解決了病害的問題。吳國樑體會到，慣行農法的耕種雖然可以提升產量但卻使地力漸減，人類應該與這塊土地共生共存，他轉作有機的決心因此更加堅定。

地球暖化氣溫年年上升，日照比也愈來愈高，水果的栽植更加不易。夏天陽光太過強烈會曬傷橘子，被曬到的部分就會乾硬沒水分。南部農友的做法多半是噴砂藻土，但通常會連葉子一起噴到，以致無法行光合作用，影響橘子的生長。吳國樑想出一個效果奇佳但非常費工的方法：在橘子會被太陽曬到的部位貼貼紙。

給橘子貼貼紙是一項非常辛苦的工作。吳國樑的果園總共有七百多棵橘子樹，樹頂及側枝長出來的橘子都要貼。每棵樹大約一百多顆橘子需要貼，側枝的部分必須爬樹，樹頂則需架梯子，而且要一邊疏果一邊貼。每年8月盛夏期間就是他頂著大太陽作這個工作的時段，從早上8點工作到11點半，下午再從2點工作到6點左右，而且依太陽照射的方向變化，一顆橘子要貼兩次。

有機耕作一年要割草七次，最麻煩的是抓蟲。尤其柑橘樹的大敵星天牛，會啃食樹幹的汁液以至於讓樹木無法輸送養分而枯死。端午節至中秋節期間，吳國樑每天一大早就去捉星天牛，一棵樹一棵樹找成蟲、抓幼蟲。這樣做雖然辛苦，但大幅提升橘子的甜度及質密感，收成更勝以往。

夫妻攜手 同心經營柑橘園

「只要好好照顧果樹，就能掌握樹的狀況，了解葉面的生長，對發芽率、結果率都得以精確評估。」吳國樑對有機農法越來越有信心，一直以來，他都是和妻子共同照顧有機柑橘，兩人共同的理念是一路走來的最大支撐力量。

吳國樑希望大家都能吃得起有機柑橘，共同分享豐收的喜悅。每年一月，他都會開放遊客來採果，讓消費者親自採摘品嚐有機水果，感受有機果園對環境的正面影響。



1. 吳國樑重視生態食物鏈，他的生態池裡有青蛙棲息其中。
2. 為讓柑橘均勻曬到陽光，順利進行光合作用，吳國樑每天給果園裡七百多株果樹上的橘子貼貼紙。
3. 吳國樑與太太一起照顧果園，兩人的共同信念就是希望消費者能品嚐健康又美味的有機柑橘。

柑橘小檔案

盛產季節：每年一月開始採果

營養成分：柑橘富含維生素C與檸檬酸，以及多種抗氧化物質如多酚類和類黃酮素。

有機柑橘特色：一般人挑選柑橘都要選擇皮薄、表皮光滑的果粒，比較多汁，有機柑橘雖不如慣行農法種出來的那麼大、那麼漂亮，但質密感、香氣更足，尤以中果粒品質最佳。至於受到紅蜘蛛侵襲的橘子雖然表皮變成黑色的火燒柑，但香氣、甜度絲毫不受影響，口感還是一樣好。

橘子採收後要先放一兩天，沒有爛掉就表示沒受傷，春耕有機農場的有機柑橘採收後在一般環境裡可存放一個月以上，仍保有極佳風味。柑橘皮也可以多加利用，例如曬乾做陳皮，用糖蜜成橘皮果醬，現在也有人拿來提煉精油或製成清潔劑。



筊白筍富含水分、膳食纖維以及多種營養素，可說是營養價值極高的農作物。



南投埔里長旺農場 秋季養生好選擇 有機美人腿

文 | 林瑞珠 · 圖片提供 | 里仁

春、秋兩季，是埔里筊白筍豐收的旺季，全台市場都在熱賣埔里美人腿，此乃得因於當地氣候溫和、水質純淨，擁有得天獨厚種植筊白筍的條件。位於埔里的長旺農場亦然，不同的是，園主李木旺以有機栽培方式種植高品質的筊白筍。



家住埔里的李木旺，多年來一直都施作慣行農法，之所以改為有機栽培，是因為曾受農藥之害，兩度中毒。第一次是在二十幾歲的時候，因協助家務在田裡噴灑農藥，吸入過多而急性中毒，全身冒汗不斷嘔吐，被家人緊急送醫急救才挽回一條小命。

後來他在工作之餘，一直持續種田，從早期種甘蔗做糖，到60年代改種筊白筍，一直都用化肥、噴農藥。直到發覺自己二度中毒，於是決定全面轉作有機，成立長旺農場。

初作有機因為收成不好，受到周邊鄰里取笑。李木旺最常聽到：「你是沒錢買肥料喔！」兄長則埋怨：「你沒辦法做，就租給別人做嘛！」有一次筊白筍得了鏽病，紅成一片，附近所有的農民都跑來看。他們都笑說：「木旺的筊白筍是超級的。」那時李木旺與太太開始明瞭，做有機就是不免要被譏笑。

李木旺的太太打趣地說：「有機有機，有被譏笑的『譏』，還要飢餓的『飢』，你才能達到這個生機的『機』。」李木旺雖感

嘆著自己迫於現實，遭人譏笑，但很慶幸有太太一起打拚。他說：「還好太太對我很支持，才能讓我堅持至今。」

以天然無毒方式防治病蟲害

六年前農場正式通過有機驗證，大約一甲地。由於三邊都沒有其他農地，只有一邊需要有一些間隔做緩衝，讓他管理起來方便不少。至於灌溉則抽取地下水，可避免被其他農田汙染。只有病蟲害的防治比較需要下功夫，肥料則採用有機規範可使用的有機肥。雖然生長比較慢，但筊白筍長得比較結實、甜度較高，經過冷藏可放一陣子。

根據施作數年有機的經驗，李木旺認為沒有固定的方法可以防治病蟲害。清明節之前氣候乾燥，容易產生鏽病。比較令人頭痛的常綠粉蝨，通常噴灑苦楝油、黑殭菌，或用窄域油（礦物油），減少蟲害或降低蟲害的密度。後續再採用天敵防治，以天然的方式防治蟲害。

感恩里仁一路相挺

為了克服這些病蟲害，李木旺剛開始時幾乎入不敷出。幸好里仁一路陪伴，協助資訊整合，並安排慈心的專家提供技術服務，



1-2.有機筊白筍結實，甜度亦高，採收後只要放在冰箱冷藏，口感能保鮮甜！



長旺農場

場主：李木旺

品項：以筊白筍為主，正在實驗種植無花果。

地點：南投縣埔里鎮

有機驗證：TOC-C0096有機級

讓他得以度過每一次難關。尤其在申請有機驗證的初期，來了十多位專家詳細地指導他怎麼轉作有機，讓他受益匪淺。而且為了鼓勵轉型，里仁對轉型期內的農產品收購價格與取得驗證後相同，是他撐過三年有機轉型最大的鼓勵及支持。通過有機驗證正式轉為有機產品後，里仁的採購很穩定。李木旺不擔心筊白筍賣不出去，可以安心耕作，堅持有機生產。

做了一段時間，有了口碑，現在很多通路商會主動來詢價。李木旺說：「我和太太都是知恩圖報的人，之所以會改作有機，是因為里仁的協助，所以至今我們的筊白筍大多批發給里仁。雖然有其他的通路商來找，價格也很迷人，但我們還是以供應里仁為優先。」

李木旺未來還想種些無花果及可以採蓮子的荷花等。他想把自己的土地價值發揮到淋漓盡致，來說服別的農友一起做有機。他說：「我親身感受到慣行農法對身體的傷害，所以我想保護自己。有機耕作確實可以讓農民種得健康，讓消費者吃得健康，也讓大自然有一個好的循環。」他希望透過自己的故事與實作，影響更多人加入有機的行列，讓人們更善待自己所處的這片土地。

筊白筍小檔案

盛產季節：順應自然法則，以傳統方法有機施做，通常冬至的時候種植，清明節以後第一季收成，中元節到中秋節第二期收成，可讓大地休養生息。但現在許多農民為提早及增加收成，倚靠點燈照射方法種植，一年約可三收。

營養成分：富含水分及膳食纖維，還含有多種營養成分如鈣、磷、鐵、維他命A、C、B1、B2等。

有機筊白筍特色：通常筊白筍在大量採收之後必須在攝氏零下一度中冷藏。有機栽培的筊白筍口感比較結實，甜度亦較高，採收後無須像慣行農法一樣泡水再冷藏。有機筊白筍購買後只要放在冰箱中冷藏，就可存放一個禮拜，口感依然鮮甜。

中秋節之後秋高氣爽，正是採紅菱的時節。台南市官田地區一畦畦的水塘中，一艘艘迷你小船就滑在紅菱之間，三五成群的農婦有的跪在小船中，身著高腰雨褲，雙手套上塑膠手套，跪或站在水深一尺多的水田中，不停地翻動葉面，採摘一棵棵成熟的菱角。她們頭戴斗笠還用布巾包裹，全身密不透風以抵擋艷陽，如此從早採到晚，真是粒粒皆辛苦啊。

菱角適合成長在高溫濕潤、水源充足的環境，官田地區因為有烏山頭水庫及嘉南大圳水利系統，利於菱角的生長，而成為台南最著名的菱角產地，占全台六成。官田的夏天氣溫多在攝氏三十度以上，是最適合菱角的栽培環境，種出來的菱角特別鬆軟香甜，通常端午節前栽種，中秋節之後採收。

為了能保留一方好土地給下一代，以有機方式種植菱角，不施農藥及化肥是當地農友的堅持！菱角是水

秋風起採紅菱

官田菱角香甜上桌

文 | 林瑞珠，食譜及圖片提供 | 里仁



霹靂椒哇 (4人份)

材 料：菱角仁15顆、青椒1顆、乾辣椒4~5根、新鮮紅辣椒2根、新鮮香菇2朵、老薑薄片6~7片、紅蘿蔔6~7片。

調味料：醬油、白醋、烏醋各2大匙、糖、鹽、紅麴調味料各1/2匙、油少許。

作 法：

1. 將菱角仁、青椒及新鮮香菇皆以斜刀切半，乾辣椒與新鮮紅辣椒去籽、切段。
2. 乾辣椒、新鮮紅辣椒用油爆香起鍋。
3. 再放入新鮮香菇、菱角仁、少許油，蓋上鍋蓋轉小火煎熟（中間翻炒一兩次即可）。
4. 放入薑片、紅蘿蔔片翻炒幾下後，再倒入調味料，翻炒均勻即可起鍋。

TIPS

菱角仁、紅蘿蔔、鮮香菇可以先放電鍋盛盤子蒸（外鍋量杯3格水），再處理其他食材。



生植物，有機耕作的菱角田中有青蛙幫忙把菱角的剋星菱角青花蟲吃掉，蜻蜓、豆娘則以水螟蛾的成蟲為食物，讓生態系維持平衡，農田自然無須噴灑農藥。也因為維持生態平衡的耕作方式，棲息於菱角田裡的保育類水雉得以生存，讓當地的菱角獲得了「綠色保育」標章的肯定。

菱角除了供給攤販煮熟後販售之外，加工的料理包也頗受歡迎，包括各種藥膳、菱角排骨、菱角冰、菱角粿、菱角仁等，是秋天最有特色的季節食品。

關於菱角

菱角種類：有兩角菱、四角菱兩種，兩角菱端午節前種，多煮熟後剝殼來吃，四角菱過年後種，農曆5月採收，多拿來加工成料理包。

營養成分：澱粉為主，殼跟肉之間的膜含有機錳，研究指出可促進生物體的免疫能力。

主要產地：台南官田為主要產地，下營、麻豆、柳營、六甲亦有種植。

盛產季節：市售兩角菱產於中秋節後。

烹調TIPS：帶殼煮需40分鐘~1小時，冷卻後剝殼食用，一般用牙齒咬出裂殼即可剝開。

友善生命與環境 綠色保育標章

「綠色保育」標章，從田字設計，由於人以友善自然的方法耕種，所以在人類的田裡可以發現蛙類、鳥類、動物、人類的足跡，和諧共存在這片土地，是對每一個生命的尊重。而金黃色與綠色的農田相互交錯，代表經濟活動與生態保育並重且循環不息。



菱角酥 (4人份)



材 料：菱角30顆、水200cc。

麵 糊：麵粉1/7量米杯、水1個量米杯、油2大匙。

調味料：鹽1/2匙、糖2匙。

作 法：

1. 菱角仁脫膜後、加鹽、糖及水，用果汁機打勻後，裝碗蒸熟。
2. 菱角泥搓成元宵般大小的菱角球，放入麵糊中。
3. 用湯匙從麵糊中撈起菱角球，再用另一支湯匙將前一支湯匙中的菱角球舀起（可過濾多餘的麵糊且不會沾手）。
4. 將湯匙中的菱角球輕放入油鍋中，油炸至金黃色即可。

TIPS

舀麵糊菱角球的湯匙，要用喝湯的鐵湯匙，湯匙面積要比菱角球稍大。這樣可過濾掉多餘的麵糊、且不沾手。



材 料：菱角仁25顆、麵粉水。

麵粉水：中筋麵粉1/4量米杯、水1/7量米杯。

調味料：和風咖哩1包、油2大匙。

作 法：

1. 菱角仁脫膜後放入電鍋（內鍋、外鍋各加半杯水）。
2. 煮熟後取出切小丁（比玉米粒稍大），拌入和風咖哩，再倒入1/3的麵粉水拌勻。
3. 平底鍋放2大匙油加熱後，再把剩餘2/3的麵粉水，慢慢倒入均勻鋪平。
4. 待凝固成麵皮。把調味後的菱角丁慢慢均勻鋪在麵皮上（不可撥），蓋上鍋蓋中小火煮約5分鐘。
5. 掀開鍋蓋，繼續加熱，至麵皮乾酥不沾鍋。
6. 倒扣至平盤上（即麵皮朝上）即可。

TIPS

用果汁機代替手切菱角：放入1.5杯（量米杯）的水，用果汁機，慢慢將菱角打至粗顆粒狀（如玉米粒大）即可。菱角粒帶水放入電鍋蒸，外鍋放3格水（量米杯）。蒸熟後濾出蒸菱角的水（量米杯1/7杯）加入1/4杯的麵粉和成均勻的麵粉水。



咖哩菱角貼 (4人份)



純粹農產 品嘗生活 真滋味

少或無添加

少或無添加的各式加工食品，以真實的樣貌，讓您體驗生活的原始感動，身心零負擔。

紅李醋吸凍

八八水災之後，高雄桃源山區的原民朋友，透過栽種紅肉李的方式回到家鄉生活。一顆顆紅豔結實的紅肉李，在不施農藥與化肥的偏遠山區自然長大收成。原鄉紅肉李獨特的美味，經過三個月與糖慢慢融合的等待中，醞釀出果香濃郁的紅李醋。

甜而不膩的醋飲，加入了滑嫩Q彈的植物膠，成了像果汁又像果凍的飲品。吸一口就忍不住一口氣喝光光了。1



1



3

有機冷壓初榨椰子油

有機冷壓初榨椰子油的英國廠商 Lucy bee，重視椰子油的原料品質，僅挑選四十五天熟成的有機椰子來製作。為了保留完整營養，採用冷壓(40~45°C)的方式壓榨，選取第一道初榨椰子油。

沒有經過氫化處理的椰子油，沒有反式脂肪酸的顧慮。有著豐富椰子香的椰子油，可以生飲或加入精力湯中，烘焙時也可以取代奶油。2



2



4

文旦柚吸凍

花東地區的文旦柚，生長環境清新無染，卻每年都要面臨颱風的考驗。為了避免小農血本無歸，一群有心人每年持續收購這些文旦來製成果泥。每一顆柚子都要手工剝皮、細心去籽，再經過陽光曝曬、切片、去澀、蜜漬等步驟，才能將濃郁芬芳的柚子精華濃縮在果泥中。

在滑嫩爽口的植物膠中，不計成本地加入大量文旦柚泥。吃到的每一口吸凍，都是充滿香甜氣息的文旦柚體驗。3

有機玉米醬

成長於台灣雲林的新鮮飽滿有機玉米，經過農友清晨早起採收，隨即被送至加工廠進行剝葉、剝粒、殺菁。有機玉米罐頭系列的問世，代表著本土有機雜糧加工的突破。您的支持，也鼓勵了更多農友加入有機栽種的行列。

好吃的玉米醬，美味關鍵在於有機長成的玉米甜度與大小玉米粒的豐富口感！喜愛玉米的您，一定會喜歡！4

莎寶蘿天然葡萄籽油

來自西班牙百年歷史老油廠生產的葡萄籽油，採用特殊設計的專利瓶蓋，讓油品在充填時不容易接觸空氣而產生油耗與外溢。

莎寶蘿葡萄籽油沒有特殊氣味且油品穩定，在料理的使用上不會影響食材本身的風味，適合以煎煮炒炸作為烹調方式的台灣家庭使用。5



黃金苦蕎茶

散發著淡淡米香的黃金苦蕎茶，沖泡後茶湯金黃，入口溫潤，喉韻回甘。因為不含咖啡因，擔心喝茶會睡不著的人也可以安心飲用。

為了讓苦蕎茶溫潤不燥熱，鈺統特別使用遠紅外線短時間焙炒，讓每一顆苦蕎都能均勻受熱不過焦。茶粒耐泡，泡開後的苦蕎散發著淡淡的香氣，就像是米香一樣。6



有機漢方本草醱酵原液

說到老祖宗的智慧，就會想到那嚐遍百草神農氏的勇於嘗試，將各種漢方本草一一記錄，我們才有各種養生食材可以活用。

因為想要將漢方本草特有的風味分享給您，菩提樹與里仁研發人員，反覆調整配方，最後選定六味有機漢方本草為主要成分。運用微生物醱酵方式，將其特有的營養完整保留，釋放本草特有香氣，是發揚傳統智慧的漢方飲品。7

苦蕎寶

又稱為韃靼蕎麥或黃金蕎麥的苦蕎麥，雖然名字裡面有個「麥」字，其實不是麥而是蓼科作物。因為想要尋找到最佳品質的苦蕎，鈺統特別深入傳統產地，在海拔兩千公尺以上純淨無染的高原上尋覓到理想的苦蕎。

為了完整留住整顆蕎麥的營養，特別運用雙軸滾筒將苦蕎熟化乾燥成粉，讓沖泡後的苦蕎寶，口感滑順。8



家庭掃除

活力淨系列

輕鬆做！

環保從家庭清潔做起，活力淨系列採用環境友善成分，儘可能使用環保的成分與素材，易溶解、易沖洗、除異味、溫和而不傷手。以友善環境的清潔方式，讓主婦輕鬆做家事，為地球永續盡一份心力。

超濃縮洗衣精/粉

穿上乾淨又清新的衣服，是件很幸福的事。為了洗衣服，使用化學洗劑有化學物質殘留與破壞環境的風險，可能會讓我們離那份幸福越來越遠。活力淨選擇天然檸檬草油及來自棕櫚油與椰子油的清潔成分，超濃縮的配方設計，不需要用太多就能夠把衣服洗乾淨。

成分中的食用級小蘇打與天然檸檬酸，能清除衣服纖維內髒污跟臭味。洗淨的衣服上散發著檸檬草的清新氣味，是生活幸福的味道。❶

衣物去漬粉

茶垢、泛黃衣物與各種污漬，常要花很多時間清洗，還不一定洗得乾淨，雙手也可能因為長時間接觸漂白成分而粗糙敏感。其實過碳酸鈉這樣單純的成分，加上水產生的活氧特性，就能夠溶解茶杯碗盤等各種器皿表層的髒污，還能深入布料纖維中將污垢溶出、增豔漂白。

所以，使用活力淨衣物去漬粉，只需要浸泡後用水沖洗，不需費力刷洗。這就是讓家裡的衣和物總是乾淨潔亮的小秘訣。❷



多功能清潔劑

家具和衣物上常出現一些小髒污和使用殘痕，用一般的清潔劑不容易完全清除。活力淨多功能清潔劑含有萃取自天然柑橘的高比例檸檬烯，可以溶解各種膠痕、筆痕、油污和髒污等等。小瓶裝設計，隨手噴在髒污處，再用濕紙巾或抹布輕輕擦拭，就能讓家具乾淨如新。

在洗衣前噴一點在領口袖口，還可以加強洗淨效果。在家中和辦公室隨時準備一瓶多功能清潔劑，讓乾淨成為生活中最美麗的風景。❸

浴廁清潔劑

浴室廁所的污垢與黴菌特別不容易清洗，強酸強鹼清潔劑的清潔效果雖然快，但會揮發有害氣體刺激呼吸道等。活力淨浴廁清潔劑將天然柑橘萃取而來的檸檬烯搭配弱酸性清潔劑，可以溶解浴廁內的各種污垢與黴菌，天天使用也很安心。

只要噴灑並靜待幾分鐘，就能輕鬆把浴廁的污垢黴菌刷乾淨。天然檸檬烯帶有淡淡的柑橘清香，讓浴廁天天保持乾淨清新。❹

拯救醜蔬果

inglorious fruits and vegetables

為響應歐盟發起的「2014歐洲反食物浪費年」，法國第三大的連鎖超市 Intermarche 特別針對「賣相不佳，上不了貨架」的蔬菜水果推出了「醜蔬果專區」及「醜蔬果汁」。根據法國調查，每年約三億噸的蔬菜水果因為「賣相不好看」被扔進了垃圾桶，但他們的營養價值和「賣相佳」的水果並沒有差異。

超市的七幅海報中展現了拐瓜劣棗的蔬果，包括古怪的蘋果、滑稽的馬鈴薯、可怕的橘子、失敗的檸檬、毀容的茄子、其貌不揚的紅蘿蔔，還有令人遺憾的柑橘。這個活動不僅贏得坎城廣告獎，超市裡的這些蔬果銷售在短短的時間之內還提高24%！



怪異的蘋果



可怕的橘子



毀容的茄子

拒絕浪費 全球珍惜食物 大作戰

隨著人類社會進入工業化，人口快速增加，使糧食需求量隨之成長。大規模的農業生產提升糧食產量，得以餵養全球人口，但卻出現糧食分配的嚴重不均以及浪費問題。根據美國環境保護部（EPA）統計，2012年產生超過三千六百萬噸廢棄食物，本期讓我們來看看，全球各地如何珍視蔬果，努力減少浪費的具體行為。

文 | Leo · 圖片提供 | Shutterstock、網路翻攝

傳統市場大革新 廢棄蔬果變身動物飼料

全球各地的市場，每天有大量被切下或挑選後殘留的菜葉、毀損的水果，這些廢棄的蔬果被當成垃圾清運。在印度 Devaraja Market 以及 Vani Vilas Market 這兩個超過百年歷史的市集，正進行一項珍惜蔬果的重要計畫。在 Mysore Pinjarapole Society 的運作下，把市場每天正常營運所產生超過二噸的廢棄蔬果，送到收養走私動物的農場做為動物食物。

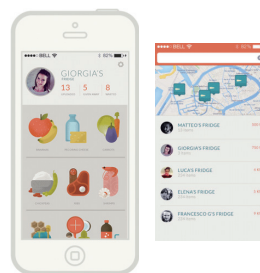
MCC Health Officer 的那加拉吉博士（Dr. Nagaraj）說：「市場管理委員會每天收集超過兩噸的廢棄蔬果，有時候甚至更多，我們的目標是保持市場的清潔衛生，這些蔬果並未腐爛，能直接餵養超過四千頭動物。」

這個計畫不僅僅維護市場整潔，也大幅降低農場的飼料支出，更傳達了珍惜蔬果的理念。



善用數位工具珍惜食物 手機App：Ratatouille

來自義大利的四人開發團隊，發現美國人每年丟棄的食物高達三千六百噸，幾乎占了40%的食物，特別是在即將離家度假時，卻發現冰箱食物還是滿載狀態。從珍惜食物的理念出發，讓方圓12.5英哩的區域中，使用相同App的人，可以拍下冰箱多餘的食物，加上清楚的描述，並標註取貨的地點來分享食物。由於此App相當實用且便利，公開的第一週就已經吸引五百五十三位使用者註冊，協助他們以實際行動珍惜食物。（註：下載網址：ratatouille-app.com）



親近有機 造訪農場及市集吧！

文、圖 | 編輯部

想要知道有機農夫是怎麼細心呵護宛如自己孩子般的蔬果作物嗎？在農夫市集就可以親自挑選他們剛從農場採摘下來的新鮮農作，還可以直接和農友互動交流。或是參訪有機農場，了解更多有機耕種的好處，親自感受農場豐富的生態。

自然尋秘 前進古坑慈心農場

呼吸著農場裡清新的空氣，陽光撒落在滿是綠意的農田中。隨心漫走，豐富的自然生態隨處可見。這裡彷彿是座生活的博物館，而「有機」是這裡的生活態度。邀請您一同來慈心農場參訪，重新找回人類與自然和平共存的秘密。

活動日期：2014/11/16（日）

報名詳情請洽：台中旗艦店（04）2329-8900、台中學士店（04）2208-7848、
北屯崇德店（04）3501-8799



有機農夫市集 邀請大家歡喜逗陣來

一把把新鮮嫩綠的蔬菜擺放在攤位前，熱情的農友在四周招呼著。在這些農友身上，可以感受到不畏艱難的勇士精神！夢想的實踐，在於一群人的鼓勵與支持！邀請您來到農夫市集，給予農友最直接的關懷！



日期：2014/11/22（六）

地點：台中學府店（04）2223-1522

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃

日期：每月第二週週六 08：30~ 11：30

地點：虎尾公安店（05）636-3938

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃

日期：每月第三週週六 09：30~12：00

地點：嘉義金山店（05）283-3924

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃

日期：每月第一週週六 14：00~17：00

地點：新營中山店（06）635-6935

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃

日期：每月第二週週日 08：30~ 12：00

地點：斗六後驛店（05）534-8708

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃、
有機理念展覽（不定期：跳蚤市場、手工皂DIY、律動show me）

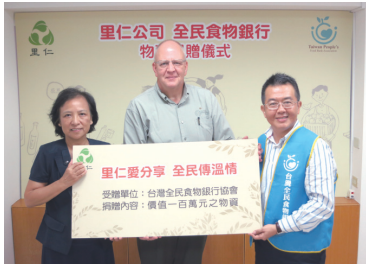
日期：每月第四週週六 14：00~17：00

地點：麻豆新生店（06）571-9444

活動內容：農夫市集、里仁商品試吃

感恩有您 里仁展店送溫情

感恩您陪伴里仁一路摸索，一同面對接連不斷的困難與挫折，一同為了成就健康和樂社會而努力。在有機這條路上，因為不再使用農藥與化肥，土壤逐漸恢復地力，許多動物可以安心棲息，大地重新找回生命力。越多人的加入，可以讓推展有機更有力！因此里仁將所有的盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行理念推展與分享，讓「生產者、銷售者、消費者」可以形成生生不息的良善循環。



因為有您一路的相知相挺，里仁才能從第一家門市展店至今。我們希望將自然健康的商品分享給平時沒有機會享用的社福團體朋友們，因此在展店百家的回饋活動中，提撥部分活動銷售額進行物資捐贈。本次里仁共捐贈全民食物銀行有機米麵條、巧克力米酥、八寶飯、有機棉兒童內衣等價值一百萬元的物資。感謝背後有您的一份善心，讓更多人享用天然健康的商品，一同將善的漣漪擴散開來。

全民食物銀行
<http://www.foodbank-taiwan.org.tw>

關心健康、關愛大地 一同蔬食護地球吧！

原來只要改變每天的飲食習慣，就可以改善我們的碳排放量為地球降溫。透過展覽，重新認識我們平常吃的食物與地球環境生態之間的關係。原來人類與食物之間的關係如此微妙，吃的本身就決定了這個世界該有的樣貌。所以，一同來認識蔬食，一同護地球吧！



活動日期：2014年12月
報名詳情請洽：北屯崇德店 (04) 3501-8799

菩提樹酵素 系列品名調整說明

市面上酵素類的商品琳琅滿目，但製作方式差異頗大。政府依照酵素的製造方式，重新制定酵素食品的名稱。透過直接萃取動植物酵素製成的食品，稱為「○○酵素」。而透過微生物發酵方式將天然原料中的各種有益元素轉化出來，方便人體吸收利用的飲品，則稱為「○○醱酵原液」或「○○醱酵液」。

配合政府2014年5月21日預告修正的食品法規品名規範，里仁提早調整相關商品品名。菩提樹發酵系列商品為採用微生物發酵方式製成的飲品，故未來發酵系列商品品名將調整為「○○醱酵原液」或「○○醱酵液」。

找回天然真實的共同心願

里仁商品規範/上架流程/誠信分級

在里仁，商品從來就不只是商品，而是我們找回天然真實的共同心願。不使用農藥化肥，回歸天時、地力、生態智慧的耕作後，不如預期的歉收或過盛是有機農友常需面對的難題。這些蔬果由農友細心照料、天然長成，不論長相與大小，全都充滿了大自然的營養。

為了愛惜這些天然美味，並支持農友持續有機耕作，里仁跨入農產加工，協同廠商突破技術瓶頸，努力以少加工層次及盡量少食品添加物的處理方式，保留良美好物的真實本味。

為了守護這一方土地，里仁鼓勵用品廠商選用容易分解、對人體與環境少危害的友善成分來降低對生態的衝擊。由原料成分、生產流程到成品，里仁委託「慈心有機驗證公司」透過定期查驗與不定期抽檢，嚴格把關，共同為鄉土萬物的永續用心。

里仁加工食品規範

原料

- 優先使用本土有機、天然食材或原料。
- 原料需是新鮮、非基因改造、符合里仁分級標準，並可追溯其來源。
- 油脂原料不得含人工合成的反式脂肪酸。
- 鼓勵使用未經化學加工的澱粉。
- 醬油原料需是無防腐劑、無人工調味劑的純豆釀造醬油。
- 為愛護動物，不使用蛋、豬油為食物原料。

添加物

- 在衛福部公告可合法使用的八百一十四項食品添加物*中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限七十一項。
- 禁用防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等六十八種食品添加物。
- 其他六百餘項法定可用之添加物，則需專案申請並依國內外相關研究報告進行審定。

*2014年8月修正施行

里仁加工食品 / 用品審定流程



開發緣起

1. 為調節有機及天然栽種農作產銷狀況
2. 為減少日用品的環境衝擊
3. 為照顧弱勢族群或生態保育
4. 廠商/農友推薦
5. 消費者建議



初步評估

1. 優先採用本土有機/天然耕作農產品
2. 成分、配方有助於友善大地或生態保育
3. 認同慈心與誠信的理念
4. 符合國家相關安全衛生法規



配方測試與確認

1. 配方須符合里仁「少或無食品添加物」或友善環境的原則
2. 測試食品口味、用品效用
3. 考量使用便利性



書面審查

1. 原料安全證明：農藥殘留、重金屬、微生物、毒物、二氧化硫等檢測
2. 原料來源、原料等級
3. 配方、製程
4. 生產環境

誠信分級

為支持農友順利走過有機轉型期、鼓勵廠商採用有機原料，在原料及產品符合國家標準及衛生法規之外，里仁特別根據原料等級與產製條件進行商品標示分級，方便消費者選購參考，並努力在生產者與消費者之間建立互信基礎。

| | 安全級 | 良質級 | 優質級 | 有機級 |
|------|------------------------------------|---|---|--|
| 農產品 | | 1.以減農藥、減化肥、無除草劑方式栽培且未檢出農藥殘留的農產品 | 1.經國內驗證合格的有機轉型期農產品 2.或以無農藥/化肥/除草劑方式栽培農產品，且未檢出農藥殘留 3.尚未完成農委會審查的進口有機農產品 | 1.經國內驗證合格的有機農產品 2.經農委會審查合格的進口有機農產品 |
| 加工食品 | 1.不含基因改造成分 2.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範 | 1.主要之初級加工原料未檢出農藥殘留 2.不含基因改造成分(註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範 | 1.所有原料以無農藥/化肥/除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留 2.不含基因改造成分 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範 | 1.有機原料成份佔總重量或體積95%以上 2.不含基因改造成分 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範 |
| 用品 | | 原料成份符合對人體相對較少危害、環境易分解的原則 | | 有機原料成份佔總重量或體積95%以上 |

註：1.依政府法規，沙拉油、醬油等加工層次高且最終產品不含轉殖基因片段，故應無基改成分疑慮（政府核定此類產品得免標示「基因改造」或「含基因改造」字樣）。目前里仁架上部分產品使用基改之大豆沙拉油及醬油為原料進行加工，符合法規應無基改成分疑慮。
2.里仁架上販賣之大豆沙拉油為有機沙拉油。另喜樂愛之泉有機醬油使用非基改有機黃豆釀造，陳源和醬油則使用非基改黃豆原料。



里仁好聚點



| 縣市 | 區鄉鎮 | 門市名稱 | 地址 | 電話 |
|-------|-------|--------------|---------------|--------------|
| 台北市 | 松山區 | 台北旗艦店 | 南京東路四段143號 S | 02-8770-7288 |
| | | 里仁書軒 | 南京東路四段141號2樓 | 02-8712-8491 |
| | | 南京東路四段141號1樓 | 02-2545-1068 | |
| | 中正區 | 民生圓環店 | 三民路97號 | 02-2761-2779 |
| | | 武昌博愛店 | 武昌街一段62號 | 02-2383-2765 |
| | 中山區 | 南昌南門店 | 南昌路一段33號 | 02-2322-2175 |
| | | 北安北安店 | 北安路598號 | 02-2532-1767 |
| | 大同區 | 伊通公園店 | 伊通街55號 | 02-2517-6307 |
| | | 龍江榮星店 | 龍江路256號 | 02-2509-5978 |
| | 大安區 | 雙連捷運店 | 民生西路80號 | 02-2550-7291 |
| 大安安和店 | | 安和路一段135巷32號 | 02-2701-0869 | |
| 基隆市 | 中正區 | 忠孝復興店 | 忠孝東路三段225號 | 02-2711-9239 |
| | | 金華麗水店 | 金華街140號 | 02-2356-3353 |
| | 土林區 | 公館台大店 | 羅斯福路三段283巷24號 | 02-2364-5581 |
| | | 天母中山店 | 中山北路六段235號 | 02-2832-6648 |
| | 內湖區 | 內湖捷連店 | 成功路四段182巷6弄1號 | 02-8792-0527 |
| | | 東湖市場店 | 東湖路106巷10號 | 02-2631-1492 |
| | 文山區 | 萬芳興隆店 | 興隆路三段65號 | 02-2932-9036 |
| | | 基隆信二店 | 信二路289號 | 02-2426-0292 |
| | 安樂區 | 基隆安樂店 | 安樂路2段233號 | 02-2432-9023 |
| | | 板橋中正店 | 中正路249號 | 02-2271-0699 |
| 新店區 | 新店中華店 | 中華路53號 | 02-2910-9665 | |
| | 中和中山店 | 中山路二段80號 | 02-2249-0168 | |
| 桃園縣 | 板橋區 | 永和永貞店 | 永貞路229號 | 02-2929-3769 |
| | | 板橋漢民店 | 漢民路423號 | 02-2221-2397 |
| | 樹林區 | 三峽學成店 | 學成路746號 | 02-2680-3938 |
| | | 三重區 | 三重正義店 | 正義北路341號 |
| | 新莊區 | 新莊新泰店 | 新泰路68號 | 02-8993-2434 |
| | | 淡水區 | 淡水老街店 | 中正路240號 |
| | 桃園市 | 桃園大興店 | 大興西路二段99號 | 03-302-8469 |
| | | 桃園和平店 | 和平路128號 | 03-339-4304 |
| | 蘆竹鄉 | 桃園大業店 | 大業路一段369號★ | 03-339-4304 |
| | | 南坎長樂店 | 新南路一段89號 | 03-322-0122 |
| 中壢市 | 中壢中美店 | 中美路二段114號 | 03-426-5950 | |
| | 中壢慈惠店 | 慈惠二街141號 | 03-280-6399 | |
| 新竹市 | 東區 | 新竹清大店 | 建中一路31號 | 03-571-2268 |
| | 竹科關新店 | 關新二街92號 | 03-578-5263 | |
| 北區 | 新竹林森店 | 林森路289號 | 03-522-5850 | |
| | 新竹經國店 | 經國路二段147號 | 03-533-9151 | |
| 新竹縣 | 竹北市 | 竹北縣府店 | 光明三路129號 | 03-558-8695 |
| | 湖口鄉 | 湖口民族店 | 民族街60號 | 03-590-6798 |
| 苗栗縣 | 苗栗市 | 苗栗北安店 | 北安街17號 | 037-371-616 |
| | 苑裡鎮 | 苑裡新興店 | 新興路54號 | 037-855-456 |
| 台中市 | 西屯區 | 台中旗艦店 | 台灣大道二段657號 S | 04-2329-8900 |
| | | 西屯中中店 | 西屯路三段148-9號 | 04-2462-9986 |
| | 南區 | 台中忠明店 | 忠明南路780號 | 04-2265-5681 |
| | | 台中學府店 | 學府路141號 | 04-2223-1522 |
| | 北屯區 | 北屯昌平店 | 昌平路二段31巷21號 | 04-2422-4923 |
| | | 北屯崇德店 | 崇德路二段45號 | 04-3501-8799 |
| | 北區 | 台中北平店 | 北平路一段24號 S | 04-2295-5877 |
| | | 台中學士店 | 學士路285號 | 04-2208-7848 |
| | 南屯區 | 南屯公益店 | 公益路二段600號 | 04-2258-1675 |
| | | 南屯東興店 | 東興路二段35號 | 04-2475-5684 |
| 太平區 | 太平宜昌店 | 宜昌路560號 | 04-2278-5875 | |
| | 大里區 | 大里成功店 | 成功二路114號 | 04-2491-1338 |
| 豐原區 | 大里益民店 | 益民路二段329號 | 04-2487-5655 | |
| | 豐原廟東店 | 信義街145號 | 04-2513-0555 | |
| 東勢區 | 東勢中山店 | 中山路72號 | 04-2587-7395 | |
| | 清水區 | 清水星海店 | 星海路11號 | 04-2622-9175 |
| 大甲區 | 大甲鎮瀾店 | 鎮瀾街180號 S | 04-2687-2666 | |

| 縣市 | 區鄉鎮 | 門市名稱 | 地址 | 電話 |
|-----|-------|---------------|--------------|-------------|
| 宜蘭縣 | 宜蘭市 | 宜蘭中山店 | 中山路三段174號 | 03-933-4268 |
| | | 羅東鎮 | 羅東車站前店 | 和平路104號 |
| 花蓮縣 | 花蓮市 | 花蓮中華店 | 中華路243號 | 03-831-5295 |
| | | 南投縣 | 南投彰南店 | 彰南路一段1152號 |
| 埔里鎮 | 埔里中山店 | 彰南路一段1152號 | 049-224-4163 | |
| | | 彰南路一段1152號 | 049-224-4163 | |
| 草屯鎮 | 草屯中正店 | 彰南路一段1152號 | 049-224-4163 | |
| | | 彰南路一段1152號 | 049-224-4163 | |
| 彰化縣 | 彰化市 | 彰化民族店 | 民族路543號 S | 04-722-1747 |
| | | 彰化中民店 | 中民街33號 | 04-729-0399 |
| 彰化縣 | 員林鎮 | 員林員水店 | 員水路二段508號 | 04-8314745 |
| | | 員林員水店 | 員水路二段508號 | 04-8314745 |
| 雲林縣 | 斗六市 | 斗六後驛店 | 慶生路8號 S | 05-534-8708 |
| | | 斗六後驛店 | 慶生路8號 S | 05-534-8708 |
| 嘉義市 | 東區 | 虎尾鎮 | 虎尾公安店 | 公安路178-6號 |
| | | 嘉義民族店 | 民族路122號 | 05-277-8899 |
| 嘉義市 | 西區 | 嘉義金山店 | 金山路106號 | 05-283-3924 |
| | | 嘉義金山店 | 金山路106號 | 05-283-3924 |
| 嘉義市 | 西區 | 嘉義中山店 | 中山路475號 S | 05-223-0108 |
| | | 嘉義中山店 | 中山路475號 S | 05-223-0108 |
| 台南市 | 麻豆區 | 麻豆新生店 | 新生北路1號 | 06-571-9444 |
| | | 麻豆新生店 | 新生北路1號 | 06-571-9444 |
| | 佳里區 | 佳里文化店 | 文化路322號 | 06-723-8279 |
| | | 佳里文化店 | 文化路322號 | 06-723-8279 |
| | 新營區 | 新營中山店 | 中山路111號 | 06-635-6935 |
| | | 新營中山店 | 中山路111號 | 06-635-6935 |
| | 中西區 | 台南開山店 | 開山路129號 | 06-213-5769 |
| | | 台南開山店 | 開山路129號 | 06-213-5769 |
| | 南區 | 台南林森店 | 林森路二段148號 | 06-275-1993 |
| | | 台南文南店 | 文南路63號 | 06-265-0682 |
| 安南區 | 台南安中店 | 安中路二段223-5號 | 06-247-8998 | |
| | 台南安中店 | 安中路二段223-5號 | 06-247-8998 | |
| 永康區 | 永康南工店 | 中山南路120號 S | 06-303-8898 | |
| | 永康南工店 | 中山南路120號 S | 06-303-8898 | |
| 高雄市 | 三民區 | 高雄旗艦店 | 大順二路417號 | 07-384-0701 |
| | | 高雄旗艦店 | 大順二路417號 | 07-384-0701 |
| 三民區 | 三民河堤店 | 民族一路543巷30號 S | 07-345-9965 | |
| | | 民族一路543巷30號 S | 07-345-9965 | |
| 新興區 | 自由高驛店 | 自由一路89號 | 07-322-1419 | |
| | | 自由一路89號 | 07-322-1419 | |
| 新興區 | 中正美麗店 | 中正四路57號 | 07-281-8599 | |
| | | 中正四路57號 | 07-281-8599 | |
| 新興區 | 新興中正店 | 渤海街70號 | 07-222-7976 | |
| | | 渤海街70號 | 07-222-7976 | |
| 苓雅區 | 苓雅英明店 | 英明路149號 | 07-716-8889 | |
| | | 英明路149號 | 07-716-8889 | |
| 鼓山區 | 鼓山華樂店 | 華樂路42號 | 07-586-9898 | |
| | | 華樂路42號 | 07-586-9898 | |
| 楠梓區 | 後昌昌光店 | 慶昌街22號 | 07-362-5789 | |
| | | 慶昌街22號 | 07-362-5789 | |
| 小港區 | 小港漢民店 | 漢民路711號 | 07-806-7769 | |
| | | 漢民路711號 | 07-806-7769 | |
| 左營區 | 左營華夏店 | 華夏路761號 | 07-346-0188 | |
| | | 華夏路761號 | 07-346-0188 | |
| 岡山區 | 高雄岡山店 | 岡山路438號 | 07-622-2266 | |
| | | 岡山路438號 | 07-622-2266 | |
| 鳳山區 | 鳳山捷連店 | 自由路368號 | 07-742-0678 | |
| | | 自由路368號 | 07-742-0678 | |
| 鳳山區 | 鳳山曹公店 | 曹公路47號 | 07-745-0989 | |
| | | 曹公路47號 | 07-745-0989 | |
| 鳳山區 | 鳳山五甲店 | 五甲三路115號 | 07-811-8599 | |
| | | 五甲三路115號 | 07-811-8599 | |
| 旗山區 | 文山青年店 | 青年路二段495號 | 07-767-8959 | |
| | | 青年路二段495號 | 07-767-8959 | |
| 旗山區 | 高雄旗山店 | 德昌路55號 | 07-661-8319 | |
| | | 德昌路55號 | 07-661-8319 | |
| 澎湖縣 | 馬公市 | 澎湖馬公店 | 朝陽路130號 | 06-926-6997 |
| | | 澎湖馬公店 | 朝陽路130號 | 06-926-6997 |
| 屏東縣 | 屏東市 | 屏東建豐店 | 建豐路192-1號 | 08-738-0106 |
| | | 屏東建豐店 | 建豐路192-1號 | 08-738-0106 |
| 屏東縣 | 屏東復興店 | 棒球路186號 | 08-7538-726 | |
| | | 棒球路186號 | 08-7538-726 | |
| 屏東縣 | 屏東廣東店 | 廣東路902號 | 08-732-3682 | |
| | | 廣東路902號 | 08-732-3682 | |
| 台東縣 | 台東市 | 台東更生店 | 更生路308號 | 089-348-980 |
| | | 台東更生店 | 更生路308號 | 089-348-980 |

服務資訊

週二~週五 | 10:00 ~ 21:30
週一與週六 | 各店營業時間略有不同, 請致電各門市詢問或上 www.leezen.com.tw 查詢。
國定假日營業時間請洽各分店

S符號為提供週日營業服務之分店

★符號為新開幕之分店

宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外)滿三千元免運費(限配送一處一次), 詳情請洽各門市。

網路資訊 | 網購: <http://shop.leezen.com.tw>
網購客服: (03) 216-0500
官網: <http://www.leezen.com.tw>
客服專線: (02) 8712-8236

