

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2015.01  
no.36  
NTD 99

推倒「在商言商」的高牆

## 誠信 · 台灣 扭轉社會的正面力量

「馬告豆干」背後的緣起緣聚  
三方攜手 為復育本土雜糧而努力

蜜餞好滋味 添加物知多少？  
把關食安 揭開酸甘甜的美味真相

無農藥殘留才是「有機」？  
怎麼看待有機農產品？

年菜華麗變身  
圍爐好食光 純粹年味正夯



關懷您的健康

# Contents

2015.01 · NO.36



## 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 許銘芳、李涵玉

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 賀四英



里仁為美

3 從一顆慈悲的心出發

里仁觀點

4 推倒「在商言商」的高牆  
誠信 · 台灣 扭轉社會的正面力量

真相共研

8 蜜餞好滋味 添加物知多少？  
把關食安 揭開酸甘甜的美味真相

實作用心

10 「馬告豆干」背後的緣起緣聚  
三方攜手 為復育本土雜糧而努力

有機與我

14 無農藥殘留才是「有機」？  
怎麼看待有機農產品？

旬味旬食

16 礁溪林美地區金棗生態村  
有機金棗 一份愛護鄉里的心意

18 四稜農場三兄妹  
有機高麗菜 返鄉耕作為健康

妙趣生活

20 年菜華麗變身  
圍爐好食光 純粹年味正夯

好物首推

24 團圓好滋味  
年節團聚 幸福滿點

綠活提案

28 吃當地 愛地球  
用行動支持本土農作

里仁新訊

29 親近里仁 擁抱健康好生活

嚴選用心

30 里仁商品規範 / 上架流程 / 誠信分級

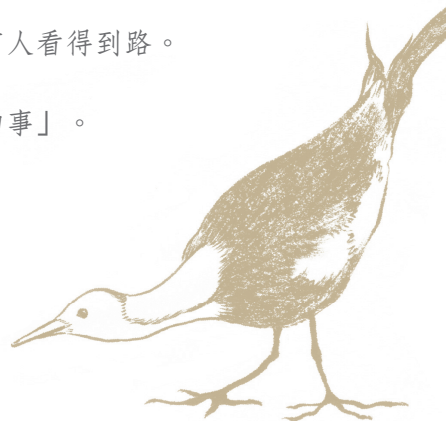
## 從一顆慈悲的心出發

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。





誠信的關鍵是「將心比心」，真心  
為他人著想才是最大的利己。

推倒「在商言商」的高牆

# 誠信 · 台灣

## 扭轉社會的正面力量

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | 里仁、Getty images、Shutterstock

近年來，消費問題接二連三，  
食安風暴傷害民眾對企業的信賴感，  
也讓台灣「美食王國」的盛名在國際間蒙上陰影。

面對人心的浮動不安，  
里仁相信，誠信就是重視自我價值的態度，  
也是企業最基本的社會責任與核心價值。  
找回誠信，就能找到回應社會正義的動力！

**腳**踏實地、一步一腳印，強調童叟無欺的商業道德，曾是台灣社會中引以為傲的純樸特質。然而曾幾何時，這種樸實善良的人性，卻開始變質！從三聚氰胺毒奶粉、瘦肉精、塑化劑、毒澱粉、假油到最近的餿水油事件，連環爆的食安事件不但造成國內人心惶惶、聞「食」色變，也令消費者對社會、企業產生極大的不信任感。

許多業者為了降低成本，採取投機取巧的方式，只考量如何賺取最高利潤，結果反而是讓商譽受損，也影響台灣的競爭力。而不誠信的形象造成台灣商品在國際間的聲譽屢屢受損，更是重創美食王國的盛名。

### 回歸本心 重新建立誠信價值

「誠信」一向是商業運作的核心精神。從美國商店的無條件退貨機制，到歐洲坐地鐵有售票機卻沒有驗票員等，這些都是建立在對彼此「信任」的基礎上，只不過，我們知道，信任的觀念很重要，但實踐力才是關鍵所在。尤其，誠信應該是重視自我價值的態度，如果只圖眼前的近利，以長遠來看，損失的只會更多，不僅營運業績滑落，也直接令商譽受損，甚至一蹶不振。

里仁認為，誠信的關鍵是「將心比心」，合作互補的團隊成就遠勝過個人，且唯有彼此包容才能快速提升、真心為他才是最大的利己。因此，與廠商維持夥伴關係，一路陪伴與支持，協助廠商堅定對誠信實作的決心，與里仁合作將近十年的五惠食品，就是其中一例。

這間營運將近三十年的果醬加工廠，在與里仁合作過程中，一步步走出了誠信的堅持。

五惠食品副總經理湯士毅表示，七、八年前當里仁找上五惠希望製作出沒有香料、色素、防腐劑的果醬時，公司內部曾一度質疑里仁對產品的要求不符合食品業界的經驗法則，「整個研發過程是打破傳統的製造方式，等於是用完全不同的概念製作果醬。」尤其，里仁對添加物的要求嚴謹，從溝通開發新產品開始，還必須不斷研發、送樣到試吃，每一關都必須高於國內食品法規的規範。

經過里仁幾番的耐心溝通，五惠漸漸理解里仁對產品價值的觀念。但在研發過程中，曾經出現好幾次的關卡，每次都讓五惠差一點要放棄。「印象最深的一次是在歷經許多次打樣後，終於研發出符合里仁健康自然規範的果醬樣品。但到了大量生產時，整批成品卻呈現無法凝結的水狀，成了失敗的果醬。」湯士毅



民以食為天，製作健康天然且質優的商品供民衆食用，既是企業的責任，更是落實利己精神。

說，想到這些成品即將報廢，心血與成本付諸流水，當時相當灰心、沮喪。

「沒想到，里仁為了分擔我們的開發成本，竟然願意全數收購預定要報廢的不合格果醬。」此舉令他相當感動，畢竟這無形中也是對五惠努力的一種肯定。也因為里仁願意一路陪伴與將心比心的做法，讓公司内部原本的反對聲浪逐漸消失，大家願意全心投入不含化學添加物的果醬開發。

從陌生到互信合作，湯士毅對里仁的相挺，心存感激。「里仁人才很多，每次遇到關卡打結時，都會找不同的研發人才共同腦力激盪，一路陪伴支持，共同尋求解決方案。」也因為里仁的誠意與相伴，五惠才能克服挑戰，而這種將心比心的互動經驗，是五惠經營多年來，與其他通路商合作時未曾有的貼心感受。

### 同心協力 共創誠信互助社會

截至目前為止，五惠食品並未受到塑化劑及其他食安事件影響，營業額也已逐年成長。不但在競爭激烈的食品加工業佔有一席之地，同時也逐步提升工廠管理，擴增生產線，朝更高品質的方向前進。湯士毅表示，食安問題一再亮紅燈，讓他更加理解里仁所堅持的信念，「現在，我寧願少賺一點錢也沒關係！而與里

仁合作的過程裡，讓我更了解堅持『誠信』的價值。」

和五惠食品一樣，全台灣目前有多家食品加工廠在里仁理念的影響下，努力改變企業文化，並且願意加碼支持農友的有機產品，落實守護消費者健康的目標。從誠信的角度來看，業者在堅守這份信念的同時，也獲得了消費者的認同，更重要的是——「找回人與人之間的真正價值」。

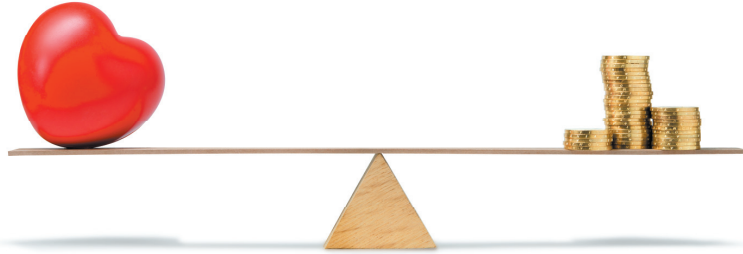
在業界普遍追求利潤的風氣下，里仁希望改變消費市場的本質，藉以凸顯食品的價值，成功引導出一條正向的路，讓業者能夠生存下去。里仁韓敬白經理一再強調：「消費者的認同，才能支持具有真實價值的產品與誠信的產業循環。」

或許是整個產業無止境的競爭心態，加上大環境經濟不景氣，迫使消費者一味要求「俗擱大碗」。「但是在以價格做為唯一選擇的考量下，勢必會逼迫生產者利用不實在的手段來降低成本。」以五惠來說，要製造不含添加物的果醬，就必須大幅提高果汁的比例、投資更新的設備，還得不斷投入研發成本，經過多次測試才能做出滿足消費者口感、風味，既自然又健康的產品，這是急功好利、短線操作的食品製造業者不願意做的事情，而這當中的關鍵就



唯有廠商、通路與消費者三方能夠互信、合作，台灣的食安問題方能有解。

企業若只圖近利，長遠來看只會損失更多，里仁希望改變消費市場的本質，突顯商品的無形價值。



在於「消費者對價格的考量與對價值的認同」。

### 擁有誠信 成功贏回商業利基

里仁經理韓敬白指出，「誠信的關鍵就是將心比心，要讓合作互補的團體成就勝過個人，明白唯有包容彼此才能更快速提升，願意真心為他人著想，這才是最大的利己。」

畢竟預設價格策略向來就是業者謀利的思考模式，但里仁反其道而行，與廠商間的合作模式是不先預設成本，而是只著眼於做出好東西。以最真實的食材原料做出品質最好的食品，最後才來考慮訂價。「預先設定價格的一般廠商，當發現成本超出預期值時，非常可能採用便宜的化學添加物來取代真食材，以便確保利潤。」

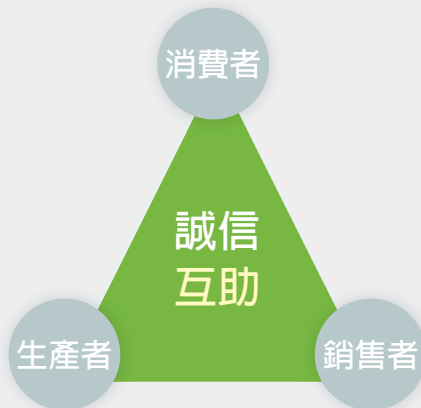
韓敬白表示，里仁跳脫市場上常見的營利模式，堅持不先設定價位與成本，所以里仁合作廠商的原料與成分都必須貨真價實。「把產品做好絕對是第一優先，若台灣每個廠商都願意這樣做，勢必能夠帶動整個社會互助誠信的氛圍，台灣的競爭力肯定就會慢慢提升。」

里仁希望透過以身作則，讓社會回歸到人與人互動的本質。每個人都能將心比心，廠商、通路與消費者之間能夠坦誠互信彼此合作，就能建立社會誠信，一起創造健康、平安的和樂台灣。

### 建構「誠信、互助」模式的3個黃金原則

誠信的關鍵是將心比心，透過生產者、銷售者、消費者合作互補，讓團體成就勝過個人，共同打造一個群策群力、誠信互助的良善循環。

將對商品「價值」的認同放在「價格」的考量之前。



高標準的自我要求，以最真實的食材原料，守護消費者的健康。

不預設產品開發成本，並透過陪伴及協助，與生產者建立夥伴關係，攜手給消費者貨真價實的好東西。

蜜餞好滋味 添加物知多少？

# 把關食安 揭開**酸甘甜**的美味真相

文 | 鍾碧芳 · 圖片提供 | 里仁、Shutterstock



市面上散裝的蜜餞色澤鮮豔、口味酸甜，向來是上班族平日最喜愛的小零嘴，但如果知道它們的製造過程，恐怕只會令你退避三舍，再也不敢吃了。

一般坊間的蜜餞製造商，通常會在農產品的盛產期間大批買進水果，將其浸泡在加了防腐劑和鹽的大池子進行保存，或添加工業級石灰來進行鈣化。之後，根據收到的訂單，將這些處理過的水果依所需要的蜜餞外觀及口味需求，陸續加入不同的化學添加物。要讓外觀漂亮就先漂白再用人工色素染色、要有甘甜味就加合成甜味劑調味等。

## 過量食用添加物 健康危害大

新光醫院腎臟科江守山醫師指出，光吃單一添加物雖然不至於立即產生健康危害，但長期攝取多種且大量的添加物，一定不利於健康。的確，水果容易腐爛，在製作成蜜餞時若為了

保存方便、延長食用時間的需求，那麼在成本的考量下，就極有可能利用多種防腐劑來防止發霉、長蟲。而人體一旦攝取過多的防腐劑或食品添加物，則容易導致肝、腎等器官的損傷，甚至致癌……。

不光是防腐劑，像是化學合成甜味劑及人工色素也是製作蜜餞時經常使用的添加物，不僅提高人體致癌的風險，也會阻礙幼童生長發育，尤其是體質較為敏感的人，若吃了過量的添加物，通常特別容易誘發過敏或氣喘。

## 濫加添加物 絕非製作唯一途徑

其實，蜜餞這個產品的發明，來自於古人不忍心讓水果浪費的用心。民間傳言，最早的蜜餞起



源於漢唐時代，宮廷人士為避免宮內水果腐敗，故以糖蜜醃漬水果作為零嘴。但到了近代，業者因商業需求，希望以最低成本製作出成品來販售，因此大量使用化學添加物，違背了當初老祖宗為了保存食物將其製成蜜餞的本意。

不添加防腐劑、漂白劑及其他化學物品，真的可以做出好吃又具有口感的蜜餞嗎？若要不使用添加物來製造美味的蜜餞，箇中奧妙就在於掌握製作流程。專研鮮果乾製作的豆之家，分享他們的經驗。要製作真正的鮮果乾，除了得從原料端開始把關，製程的時間也必須掌控得宜，例如必須仔細清洗蔬果、挑選，緊接著殺青（短時間加熱），然後再進入糖（鹽）漬作業，層層把關，每個過程都不能疏忽。不過，製作鮮果乾必須把握水果風味最佳時採收、並

在短時間內完成上述流程，投入比坊間做法更多的成本和心力。

### 結合科技與用心 果乾也可以很健康

為了保持水果最濃郁的風味，除了四處收購農友的產品，水果一到就必須馬不停蹄的工作，並特別用真空濃縮的方式保持住水果的風味，而且製程必須要縮短到三、五天內完成，過程中還得持續加熱，不讓蔬果有機會腐壞，如此不但可讓果乾有口感，也能保持原本蔬果的真正風味與營養。

想要享受安心的蜜餞類商品，建議消費者最好向值得信賴的通路或品牌購買，不要購買散裝產品，更要選擇標示清楚的產品，才能避免對健康的危害。

## 如何辨別優質果乾？

**1. 認清品牌：**選擇誠信度高的品牌，降低攝取過多添加物的風險。

**2. 檢視成分：**選購明確標示原料成分的食品，並仔細閱讀成分說明。

以市售芭樂乾標籤為例：

品名：芭樂乾
成份：芭樂、糖
食品添加物：偏亞硫酸氫鈉、食用色素：食用黃色四號、食用黃色五號。
內容量：65公克
保存方法：請置於陰涼通風處並保持乾燥，開封後儘速食用。
有效日期：如袋上標示（西元年/月/日）
保存期限：一年
產地：泰國

添加防腐劑、色素的芭樂乾

品名：芭樂鮮果乾
成份：芭樂、糖、鹽、甘草粉、檸檬酸
[芭樂原料不使用農藥及化學肥料]
淨重：90公克
有效日期：標示於包裝上（西元年/月/日）
保存期限：10個月（未開封）
原產地：台灣

未使用人工添加物的芭樂乾

### 3. 檢查外觀：

#### 含化學添加物的芒果乾

**色：**顏色鮮豔，可能有添加食用色素。

**香：**無天然水果香氣。

**味：**味道單一、不自然。



#### 無化學添加物的芒果乾

**色：**水果天然色澤，表面呈現芒果自然紋路。若未冷藏保存，在常溫下放置時間久了，會有正常的氧化褐變現象。

**香：**清新芒果香

**味：**咀嚼後會滲出天然的果香氣味，且味道會依季節變化略有不同。



# 「馬告豆干」背後的緣起緣聚

## 三方攜手 為復育本土雜糧而努力

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁、台灣原味、林瑞珠

馬告豆干，充滿濃郁特殊香氣的美味零食，是來自台灣原味團隊的用心！這個令人一吃便難忘且停不下來的好滋味背後，有著一段很感人的發展過程。稱得上是「台灣阿甘」的一群人，正默默地為本土雜糧復育努力著！



食物除了美味，若能讓人吃  
出感動與人情味，這背後  
必定有著一段感人的故事！由台灣原味創辦人吳美貌、農友劉育承及里仁共同推薦的「馬告豆干」，就是一例！秉持共同理念、本著守護食物的初心，讓我

們來聽聽這群用心支持、推廣本土雜糧不遺餘力的「職人」們，默默付出及用心的動人情節。

### 加速環境的復原與保護

原本從事農用微生物研究，同時也是台灣原味負責人的吳美貌，因

四十歲那年罹患癌症，開始省思自己的生活飲食，因緣際會下接觸原住民部落，之後更是不惜投入自身全部的精力與積蓄，只為了堅持這份「守護土地」的信念。

民國九十一年就開始到各地有機農場考察的吳美貌表示，當初



「馬告」是原住民特有的香料，又名山胡椒，味道辛辣中帶有清新的檸檬香氣，與台南四號黃豆非常速配，因而促成馬告豆干的誕生。

原住民朋友透過他人介紹，找到她那時所服務、製作有機堆肥及微生物資材的中心，並且請她幫忙。「當時的老闆認為我一定可以勝任，加上正在化療、身體狀況不佳，他也希望我趁機多到戶外走走，順便調養身體。」

「只是到了部落之後我才發現，必須努力的事情還真多，但可惜的是我們始終做太少！」因此，讓她立下了投入幫助原住民返鄉生活及推動有機農業的志願。此外，吳美貌更有感於土地需要被照顧、復育的急迫，她強調：「也許現在做的要等五年、十年，甚至更久遠之後才看得到成果，但為了後代子孫生存的環境，這是一定要做的事情。」人類已經破壞了整個大環境這麼多年，如今自然更要加速復原與保護才對。

「陪伴是一條長遠的路！」若耐心陪伴，按步就班地執行，目標應該就不會太遠。然而，在支持原住民種植農作物的過程中，她還是遇到了許多像是農產品收成後並未善加處理、產量不足且不定量、品質不穩定等困難。但

吳美貌並不因此退縮，總是不厭其煩地耐心協調，因而贏得了「部落媽媽」美稱。「無非就是希望透過有機農業的合作與協助，讓他們真正擁有經濟獨立的能力，不再只是手心向上（向旁人伸手）的一群。」

### 化學老師用心復育國產黃豆

長期以來，吳美貌帶領著台灣原味團隊，協助輔導原住民部落轉型種植有機作物。在為原住民找出路的過程，她注意到了「馬

告」這個原住民特有的調味料。

「馬告」又名山胡椒，是原住民山區常見的天然香料，全株散發胡椒及檸檬的獨特香氣。將馬告製成特色商品，不只能夠增加原住民經濟收入，更能推廣台灣特色食材。因此她找上了種植「台南四號黃豆」的農友劉育承，雙方展開了一場雜糧復育與食品研發的合作計劃。

劉育承表示：「當初會選用台南四號黃豆製作馬告豆干，一方面是因為它屬於每年兩次稻作休



立志幫助原住民農友自力更生，過程即便再辛苦，吳美貌（左二）依舊不放棄。



關心原住民農友的收成情況，每當遇到困難就是直指問題核心解決，吳美貌（左一）「部落媽媽」的美譽由此而來。

耕時的農作物，病蟲害少、不太需要使用農藥，在種植與耕作上的成本投入較少；另一方面是台南四號黃豆擁有一種特殊風味，在試做時發現與馬告的香氣非常 match（速配）！此外就是它產自本地，是未經基因改造、不需化學農藥與化學肥料就可以栽培的作物，所以選擇使用它來製作豆干。」

比起外觀碩美成本低的進口精選黃豆，台灣本土種植的黃豆相對成本高、賣相普通。儘管如此，基於提高本土雜糧自主率、復育大地的考量，台灣原味團隊還是希望劉育承能夠以完全無農藥與化學除蟲劑的方式種植本土黃豆，然而這樣一來卻要面臨人工成本提高、收成量降低，間接影響農友收入的難題。「幸好經過多次協調，雙方終於達成提高價格收購本土黃豆的合作默契！」幾番努力，劉育承成功說

服多位農民投入台南四號黃豆的耕種。

### 里仁支持農友心意堅定

有了黃豆與馬告，台灣原味又找到熱心支持原住民的得意中華公司來生產馬告豆干，一切似乎水到渠成。消費者如今能在里仁貨架上選購到這個食品，這其實要追溯自一次非常偶然的機緣！

在慈心基金會執行長蘇慕容的引荐下，里仁認識了吳美貌。有感於吳美貌對有機農業的用心，以及對原住民的付出，雙方於是展開合作。「我們第一個合作產品，是產自花蓮富里鄉被稱為『黑暗部落』達蘭埠部落的金針（產品名為「不日花」），之後又陸續合作像是洛神花、小米等產品。」

開發專員許秀春表示，里仁本著照顧原住民的精神，除了認同他們種植的農產品，也希望藉由里仁的平台來進行推廣。但她也坦言，偶爾還是會碰到產品無法如期到貨、甚至讓貨架開天窗的窘境！

合作期間，許秀春感動於吳美貌的毅力，也受到了激勵，經常跟著吳美貌深入山林部落。看到她再辛苦也要堅持陪伴原住民部落栽種與轉型的決心，讓許秀春儘管面對產出量不確定性高、供貨不穩定，卻仍舊一本初衷，採取「有產品就上架、無法到貨時也不強求」的變通原則，兩方站在同一陣線，攜手在這條支持本土雜糧復育的路上努力不懈。

### 馬告豆干

原料：

台南四號黃豆、馬告（山胡椒）

特色：

選用非基改、無農藥的台南四號黃豆，搭配部落野生的馬告（山胡椒）調味而成，味道不只鹹甘爽辣，更帶有山胡椒及檸檬的香氣，讓人品嚐後難以忘懷。



齊心合力 一同復育本土雜糧

# 祝福土地 讓善的理念循環

同場  
加映

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 里仁



有機紅薏仁綠豆湯（左）以及喜願全麥麵條（下），都是里仁與生產者支持本土雜糧復育的心血結晶。

好的糯小米在里仁上架，並且是曾經熱賣到缺貨的熱門商品。

## 共同為友善環境而努力

目前里仁貨架上的「有機紅薏仁綠豆湯」、「喜願全麥麵條」等商品，也都是里仁支持糧食自主理念的最佳證明。有機紅薏仁來自嘉義朴子農會輔導的雜糧產銷班，轉作有機薏仁的面積廣達二十多公頃，農友們發揮「活到老，學到老」的精神，以能種出令他們驕傲的「有機紅薏仁」作物為榮，並且開心地認為耕種不只能夠活動筋骨，也是祝福土地的最佳表徵。

以嚴謹態度把關所有上架商品，里仁持續支持本土雜糧自主，即使產品成本偏高，卻依然勇往直前，不改支持本土雜糧、幫助原民農產，以及堅持要把好產品分享出去的心。

## 支持本土雜糧多樣性

里仁對架上產品，除了秉持一貫嚴謹的態度外，也為支持本土雜糧自主做出諸多努力。里仁認為主要糧食不必侷限於稻米，其他如薏仁、小米、豆類等也必須保持一定的種植面積，因為不同的植物可以提供民眾不同的營養，完善的農業體系應包括品種及物種的多樣性。

里仁用心支持本土雜糧自主，曾經與台灣原味共同努力將原住民栽種的糯小米引介給消費者。

由於平地種植小米不易，里仁透過吳美貌，想要了解能否自她輔導的部落裡找到貨源？吳美貌努力了一段時間，總是不太順利。直到有一次，她前往台東視察部落農地，發現當地農友正好就在種植糯小米。該部落當時尚未有銷售小米的經驗，因此產量不多。吳美貌毫不遲疑，馬上擔負起「行銷」責任，聯絡里仁進行把關並且取得認可。於是，就在台灣原味與里仁的支持下，台東原住民農友們種出了一批口碑很

而「喜願全麥麵條」則是與「喜願小麥契作團隊」合作的心血結晶。喜願全麥麵條百分之百使用採「友善環境」種植出來的台灣本土小麥，種植過程堅持不捕（毒）鳥、無農藥、無除草劑、無化學肥料。也因為有相同的共識與自我要求，意外地讓喜願小麥契作變成一種友善的文化，尤其是對農友與種植環境的關懷。

許秀春表示，自從和台灣原味合作後，里仁對雜糧作物的投入也愈來愈多。「我真的很高興看到台灣還有這麼多的『傻子』跟『阿甘』，肯與我們一起共同為國人的健康、土地把關，也為我們的下一代著想。」



無農藥殘留才是「有機」？

## 怎麼看待**有機**農產品？

文 | 里仁 • 圖片提供 | 里仁、Shutterstock

台灣的有機農產品規範為何？農藥殘留檢驗的作用是什麼？每當提及「有機」，坊間流傳似是而非的言論，讓許多消費者懷疑卻步。其實不論你是不是有機蔬果的愛用者，都應該認識有機農業的規範與含義。因為有機農業其實是一群人為我們腳下這塊土地，不顧溫飽、心甘情願護地護生的一份真心。

**在**台灣，「有機」是有法律保護的國家標準，其規範嚴謹程度在國際上堪稱數一數二。慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容表示：「除了不用農藥、化肥的基本條件外，有機耕作的生產環境如土壤、灌溉用水，皆不得檢出污染。甚至種子種苗都要受檢，生產過程、使用資材與耕作方式也必須完整記錄。」想加入有機耕作的農友，第一年要提出文件並接受檢查。之後每年都要

接受驗證機構進行定期與不定期的抽檢，經過二至三年的轉型期來確認各項條件與耕作方法合格，才能取得有機標章。

### 友善生態與環境永續 才是有機農業的意義

聯合國糧農組織（FAO）對有機農業的定義：「有機農業是一種促進及加強農業生態系健康的整體系統管理方法，包括增加生物多樣性、促進生物循環及提升土壤生物活性。」國際食品

法典（CODEX Guidelines）第六條「由於普遍性之環境污染，有機農產品無法保證不含有農藥等殘留物質，然而其生產方式應可使其含量減至最低。……有機農業最重要的目標是將土壤、植物、動物和人類共生社群的健康與生產力進行最佳化。」由此可知，有機農業真正關注的是自然資源永續與生態環境平衡，而不僅僅是農作物本身的無毒生產。

### 農藥殘留檢驗 僅是有機驗證的把關之一

有機驗證機構對農友評鑑的項目超過百項，蘇慕容執行長說：「檢查時除了看現場，很重要的是看農友的種植記錄，由病蟲害防治、施肥、塑膠布等資材的運用，對照作物生長狀況來判斷，最後才是農藥殘留抽驗。」在整個有機農作驗證過程中，農藥殘留檢驗只是把關的一個配套，作用在於瞭解整體合格率所呈現的相對風險，同時也是協助農友改善田間管理的檢查點。

每年政府各單位及驗證機構，

## 有機農產品各國農藥使用檢出規定

國別	是否使用化學農藥	化學農藥環境背景值設定	以 MRL-0.1ppm 為例
台灣	否	無（以無檢出為標準）	ND（儀器偵測極限值）
美國	否	農藥殘留容許量標準 5% 為上限	$0.1 \times 0.05 = 0.005\text{ppm}$
澳洲	否	農藥殘留容許量標準 10% 為上限	$0.1 \times 0.10 = 0.01\text{ppm}$
歐盟／日本 加拿大	否	未特別制定	需符 MRL，但不得有機販賣

都會針對有機農產品在產地及銷售通路進行數千件的抽樣監測。2011～2013年間，光是農糧署平均每年抽驗 1,948 件，合格率高達 99.13%，也就是檢出微量農藥殘留的案例一年不到 20 件。即便是驗出微量農殘的有機蔬果，其檢出量遠低於國家標準所容許的殘留量，比起一般慣行耕作的蔬果還要令人安心。

台灣法令規定有機農產品不得使用任何化肥、農藥，且農藥殘留抽驗必須是零檢出。一旦驗出農藥殘留，不僅產品得下架，政府可對業者連續處罰新台幣十五萬元以下罰鍰，驗證機構也要負起連帶責任。因此比起容許微量農藥殘留的國

外有機產品，台灣的法規相對嚴格。更何況，有機農業的全程把關並不僅止於農藥殘留檢驗一項，而受惠於有機耕作的環境、生態與消費者的健康，才是有機的真價值。

### 為了零農殘 農友付出的代價超乎想像

台灣農地規模小密集度高，空氣、土壤、水源很難百分之百零污染，確實不利於有機耕作。尤其是鄰田汙染的防範，農友必須付出極大的心力與成本。十幾年來，里仁走過每一塊農地，以制度化的把關實務來確認架上有機蔬果符合國家規範。

在為消費者確認安心與信任的過程，里仁也看到了無數的感



有機農業可增進自然資源永續與生態保育

動！有農友為了防範鄰田汙染，自願犧牲產量，加大隔離帶。也有農友主動無償幫鄰田進行人工除草，戰戰兢兢面對可能發生的任何瑕疵。更有農友忍痛看著即將採收的農作物因蟲害而毫無收成，也不願施用任何可能有爭議的資材來防治。

這些來自有機最前線的動人故事，並不是單一事件，而是絕大多數有機農民的真實寫照。他們為了土地的健康、復育田間生態，堅持不施化肥、農藥。寧願忍受不穩定的收入、犧牲自身生計，也一定要維護有機的信譽。

相較於農友的付出與承受的風險，消費者只要花數十元，就可以享有安心的有機蔬果。對於農友栽種與運輸過程，可能因環境影響偶然發生的微量農殘案例，身為消費者的我們，能否抱持協助與鼓勵的態度，來支持有機產業的改善？畢竟更多農友與廠商投入有機產業，降低台灣整體農藥用量，維護土地的永續，才是你我的最大福氣！



生機勃勃的有機果園



盛產：  
春節前後

礁溪林美地區金棗生態村

# 有機金棗

## 一份愛護鄉里的心意

文 | 林瑞珠 · 攝影 | 石吉弘

數年前回鄉種植時，因顧及消費者會連皮帶肉一起吃金棗的習慣，林庭財於是開始思考改用有機農法來種植完全不施農藥、適合鮮食的有機金棗，並朝著打造礁溪林美地區金棗生態村的方向努力。

**礁**溪是知名溫泉鄉，也是金棗之鄉。位於礁溪市郊的林美村曾因金棗名揚日本，卻在多年前因農友大規模搶種及中國進口金棗的低價競爭下，本地金棗價格一落千丈，乏人問津……。農友林庭財因此移往梨山種了四十年的高冷水果，直到數年前政府執行國土保育政策，林務局收回梨山的租地，他於是回到礁溪老家繼承父業，種植金棗。

金棗營養成分高，適合鮮食。林庭財希望能以無污染的種植，來改變父親以慣行農法管理的金棗果園，於是開始思考是否有

比較安全的做法？「當時正好舅舅李念宜剛從青果合作社退休，在與他聊過我的想法之後，他隨即鼓勵我不妨就朝『有機』這個大方向試試看，就這樣，我開始接觸有機農法……。」

### 有機種植 金棗健康又鮮甜

就在舅舅的協助及引薦下，他認識了里仁及慈心有機驗證公司。里仁的夥伴親訪果園之後，發現他的農地區塊獨立，不易受到鄰田影響，具備有機耕作的條件；加上坊間尚未有金棗的專業有機果園，里仁於是鼓勵他轉做有機金棗。林庭財對

#### 金棗小檔案

**盛產季節：**每年十一月中旬至翌年二月中旬

**營養成分：**含維他命 C

**有機金棗特色：**又稱金橘、金柑、金桔，是柑橘類的矮性砧木，每年開花結果三至五次。

有機金棗的特色在於甜度、酸度都較高，適合鮮食，亦可做成蜜餞、泡開水調成金棗茶飲用，或加工製成金棗糕、金棗蛋糕、金棗果汁、金棗醋等農產品。





里仁的建議深有同感，除了將獨立的二甲農地轉型改為有機耕作，也開始參加里仁的農友聯誼會。林庭財跟著里仁團隊走遍全國各地的有機農場觀摩、交流。同時，舅舅也介紹花蓮農改場的專家來檢驗果園土質與水質，提供改進方法。一步一步地，他開始累積出有機農法的基本概念與栽培技巧。

「雖然有機金棗價格不錯，但果園管理成本也高。尤其不能施打除草劑一項，就讓我每年得除草七次，甚至必須一大清早就去果園埋伏，捕捉星天牛及幼蟲。這些在過去以用噴灑農藥來解決的農事，現在卻因為要做有機，所以通通不可……。」

此外，採收階段的果蠅叮咬更是令他傷腦筋，「被叮過的果實，外觀在初期是看不出異狀的，但過了幾天，金棗就會開始腐爛。我剛開始是使用黏蠅板來抓蟲，但效果有限，後來幸虧農改場防檢局的專家建議我噴灑丁香油、香兒寶並且搭配使用貼紙，驅蠅效果才開

始出來。此外，每年四、五月是樹幹感染流膠病的高峰期，也多虧了防檢局的專家建議我用硫磺水、石灰來殺菌，還要在金棗採收後適度修剪枝幹，讓果樹不但避開了傳染病，生長情況也變得更好。」林庭財笑著說道。

### 互助圓夢 金棗鮮果銷路大開

除了改良栽種方法，採收也很需要講究技巧。林庭財在種植初期依照過去「整把抓」的方式採收，結果就是傷及果皮，賣相變差，也不易保存。後來，他改用國立台灣大學園藝暨景觀學系吳俊達教授的建議，以剪刀剪果。雖然工作量爆增，但因為採收過程保護了果皮的完整，反而是延長了金棗的保鮮期。

林庭財明白：只有提高有機金棗的外觀與口感，能夠達到鮮食的品質等級，才能提高農民利潤，吸引更多年輕人願意回鄉栽種。因此，他在2012年成立「宜蘭縣蘭陽金柑生產合

## 宜蘭縣蘭陽金柑生產合作社

理事主席：林庭財

主要作物：金棗

地點：宜蘭縣礁溪鄉林美村

有機驗證：FSSII-CA-0120 (暉凱國際)

作社」，主動分享他栽種有機金棗的心得。並在舅舅和國立台灣大學園藝暨景觀學系陳右人教授指導下，順利解決班員們的金棗鮮果銷路問題，初步完成帶著一群人共同投入有機金棗種植的夢想。

林庭財一再表示「有機栽種雖然比較麻煩，但為了環境，為了留給下一代乾淨的土地，這條路是一定要堅持走下去的。」採訪最後，他信心滿滿地表示，未來將會與合作社的班員們同心協力，打造屬於宜蘭礁溪林美地區，守護土地與眾人健康的「金棗生態村」。



1. 使用丁香油、香兒寶，搭配定期更換貼紙來預防果蠅，成效極佳！
2. 想讓金棗長得好長得美，巡視果園成為林庭財每日的重點農事之一。



## 四稜農場三兄妹

# 有機高麗菜 返鄉耕作為健康

文、圖 | 林瑞珠

和許多山民一樣，黃富煬、游依凡、游仁宗三兄妹的父母為了孩子的未來，在孩子很小的時候就把兄妹送到北部求學，希望長大後能在外有一片天地。沒想到三兄妹大學畢業或退伍後，全都回到山上務農，而且很堅定地要做有機農業，一開始的確讓父母傷透了腦筋。



三兄妹從小幫忙父母親務農、噴灑農藥的兒時記憶，種下他們希望培育安全、無農藥殘留蔬菜的善因。

盛產：  
冬春時節

—— 兄妹想要回鄉從事有機農業的想法其實很單純，就是為了健康。因為從小在家幫忙農事，噴農藥時雖然有做防護，但還是經常因此而頭痛。兄妹三人因為這樣的兒時經驗，更是堅定要合力種出有機、安全的蔬菜，供應社會大眾食用。

但說起對於有機這件事，一家人其實老早就有共識。在三兄妹還沒回到山上之前，兩老就為了想要種出更健康的蔬果而到

中興大學上有機驗證的課程。老大黃富煬退伍之後率先返鄉，妹妹依凡、小弟仁宗陸續回來，也都跟著去上課，並從 2003 年開始申請有機驗證，起初只申請八分地，十年下來已擴充到十四公頃，目前實做七公頃，面積可說相當大。

### 堅持圓夢 除草驅蟲絲毫不言苦

之所以決定種植高麗菜，是考

慮到父母原來種植的高山水蜜桃屬於外來種，病蟲害問題嚴重，很難有機栽培。所以三兄妹打從回鄉開始，就決定栽種

#### 四稜農場

場主：黃富煬

品項：高麗菜

地點：桃園縣復興鄉、新竹縣尖石鄉交接處

有機驗證：TOC-CT0310 慈心



高麗菜病蟲害嚴重，加上三兄妹堅持不打藥，因此每逢產季時的農事，就得跟時間賽跑。

比較熟悉的高麗菜，並選擇市面上接受度最高的日本品種「初秋」，冬天則額外多種一些青花菜、高山芥、包心白、蘿蔔、萵苣類等蔬菜。

前三年的實驗階段，採用裸土栽培，沒有用塑膠布覆蓋，因此雜草叢生，病蟲害問題嚴重。妹妹依凡說：「高麗菜生長期大約兩個半月，要除三次草，一次用鋤頭，兩次手工割草，加上夏天雜草長得很快，常會來不及除草，所以到最後就只有三、五成的高麗菜可以收成。直到第四年開始使用雜草抑制蓆及塑膠布來覆蓋，才逐步降低雜草蔓生及病蟲害的問題。」小弟仁宗接著說道：「我們其實也不想使用這些資材，總覺得一次性的東西不夠環保，所



使用雜草抑制蓆及覆蓋塑膠布，解決雜草叢生及病蟲害的問題。

以我們特地保留一部分農田不用這些東西。」

不只是雜草難處理，高麗菜常見的黑腐病、軟腐病、露菌病也很傷腦筋。有一回，整個菜園的高麗菜外葉都受到軟腐病感染，全部剝到只剩包心才能食用，幸好里仁很能體會農民的辛苦，蔬菜各個等級全數收購。賣相好的高麗菜生鮮販賣，賣相不夠好的菜就拿去做成水餃等加工食品，很體貼地為農友解決了這個大難題。

後來，兄妹三人透過改變施肥方式來控制黑腐病、軟腐病，露菌病則靠澆水的訣竅來改善，可說是出盡法寶。依凡笑著說：「大概是失敗夠多次了吧，已經知道不能重蹈覆轍了，反正我們就是堅持不打藥，就是要對消費者有誠信，種出有機的高品質蔬菜。」

### 感謝里仁 提供免息貸款度難關

在菜園一邊拔草，一邊接受訪談的大哥富煬表示：「有機農業真的需要非常用心投入，不管是除草、驅蟲、施肥，都

### 高麗菜小檔案

**盛產季節：**每年十二月至隔年三月

**營養成分：**含有葉酸及多種維生素與礦物質，其中鈣、磷、鐵的含量更在各類蔬菜中名列前茅，是營養價值極高的蔬菜。

**有機高麗菜特色：**高麗菜屬於十字花科，最受台灣消費者歡迎的是尖頭的初秋品種。如果採用有機方式管理，高麗菜會以正常速度成長，細胞組織紮實，葉片厚實，吃起來口感較脆、較甜，而且耐儲存。



會因種植作物而有所差異。我們後來常跟里仁的夥伴們去參觀同性質的高山農場，與經驗豐富的前輩們交流，吸收有機農法的知識，解決我們遇到的問題。里仁在這方面確實幫了不少忙！」

一路走來超過十年，過程非常辛苦，雖然耕作面積一直擴張，但是直到最近三年才達到損益平衡。前三年的虧損，靠爸媽種水蜜桃來接濟，之後的幾年則是藉由里仁提供的免息貸款，才可以撐到目前的損益兩平。

如今不只三兄妹合力種高麗菜，大哥富煬的女朋友慧芳也加入種菜行列。這位長得白白淨淨的都會女子，挽起袖子可是什麼活都能做。游媽媽很開心地說：「他們現在是四個人一起做，已經不再只是三個人了唷！」



年菜華麗變身

# 圍爐好食光 純粹 年味。正夯



文 | 里仁 · 攝影 | 詹建華

出現在團圓飯桌上的菜餚多半具有吉祥意涵，富含著我們對來年的期望與對家人的關愛。選用友善環境的在地當令食材，象徵著美好生活的開展，讓年菜充滿了生生不息的意義。

保留吉祥含意的年節食材，稍加巧思，就可以成為餐桌上的驚喜年菜。每一口都有出乎意料的美味，每一口都洋溢光復大地的希望！



## 金喜涼拌菇 (4~5人份)

含多醣體的有機綜合菇與香脆又麻辣的花生交織出多層次口感，點綴具有吉祥意涵的金棗，以自然酸甜滋味帶出有機菇的鮮美，綜合 Q、酸、辣等多重風味，讓味蕾感官充滿驚喜。

### 材料：

金針菇 1 / 4 包，杏鮑菇 3 條，秀珍菇 8 朵，鮮香菇 4 朵，小豆苗，薑油 1 大匙，新鮮金棗 3 顆，麻辣花生 1 小把（份量可隨個人喜好）。

### 調味料：

鹽、醬油、沙茶醬各 1 小匙；糖、白胡椒少許；麻辣醬、白醋均適量。

### 作法：

1. 金針菇、柳松菇切段；鮮香菇切絲，金棗切小丁，杏鮑菇切半，上述食材均備用。
2. 將所有處理過的菇材放入沸水中燙熟，撈出、瀝乾，加入調味料與薑油拌勻，備用。
3. 起油鍋，取出燙好的杏鮑菇放入平底鍋乾煎至上色，備用。
4. 將杏鮑菇外的其他菇絲拌入調味料攪拌均勻，備用。
5. 將煎好的杏鮑菇平鋪在盤底，再將調味好的涼拌菇絲放在杏鮑菇片上，灑上麻辣花生與金棗丁即是一道美味前菜。

## 福氣滿載 (4~5人份)

來自南投水里的鮮美有機香菇，加上豆腐、松子、有機玉米粒等多種食材製成丸子，象徵來年的福氣能夠滿載，而外裹紅藜更顯喜氣、象徵鴻運當頭。

### 材料：

新鮮香菇 4 朵，乾燥香菇 3 朵，板豆腐半塊，玉米粒 20g，松子、三色丁各 30g，紅藜少許，番薯粉適量。

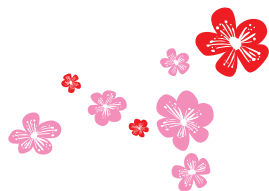
### 調味料：

鹽、白胡椒粉適量、香菇調味料少許。

### 作法：

1. 新鮮香菇洗淨去蒂；板豆腐、松子分別壓碎；乾香菇用水泡開，取出香菇切丁，並保留浸泡香菇的水，備用。
2. 將去蒂的香菇先在平底鍋中，乾煎至上色，取出備用。
3. 將豆腐泥、玉米粒、松子、三色丁和調味料放入容器裡混合攪拌均勻，填入煎熟的香菇。
4. 在頂點處灑上少許紅藜，放入電鍋內蒸約 15 ~ 20 分鐘（外鍋放約 3 / 4 ~ 1 杯水），取出。
5. 起油鍋，放入薑油爆香後再倒入香菇水及開水適量。湯汁煮開後加入少許鹽、白胡椒調味，最後淋入番薯粉水勾芡，將芡汁均勻淋在福氣香菇丸上即可。





## 春天棗來 (4~5人份)

翠玉的白菜是冬末春初的當令食材，古人看到白菜便知嚴冬即將過去、春天快要來到。本道料理蘊含了春天早早來到的寓意，飽滿的黑棗，在口中瞬間迸出酸甜美味，讓白菜嘗起來備感鮮甜。

### 材料：

大白菜 6 大片，乾香菇 6 朵，紅蘿蔔 40g，豆干 40g，素火腿丁 30g，黑棗 6 顆，菱角仁、番薯粉、芹菜適量。

### 調味料：

全果胡蘿蔔汁 1 瓶 (350C.C)，八角、黑胡椒粉、鹽、細砂糖、白胡椒粉各適量。

### 作法：

1. 大白菜洗淨、取菜葉川燙至軟，撈出、沖冷水放涼備用；芹菜切條狀、川燙；香菇泡軟（香菇水留下備用），與豆干、紅蘿蔔、素火腿、菱角仁均切丁備用。
2. 起油鍋，放入 2 大匙油，爆香八角後再放入香菇丁炒出香味，再依序放入紅蘿蔔丁、豆干丁、素火腿丁、菱角仁丁拌炒均勻，灑上白、黑胡椒粉及鹽、糖拌勻，製成餡料。
3. 取燙熟的大白菜葉，擺放適量的餡料後捲成筒狀，再用川燙過的芹菜莖綁妥，並將多餘的大白菜葉修剪整齊。
4. 重複製作高麗菜捲直到材料用盡，再依序排放盤中，放入電鍋中蒸 10 分鐘，取出。
5. 另起油鍋，加入全果胡蘿蔔汁，待煮滾後加入預先備好的香菇水、適量的鹽及白胡椒再做調味。最後淋入少許番薯粉水勾芡，再灑上香油做成芡汁備用。
6. 將芡汁均勻淋上在高麗菜捲上即可。

### Tips

建議大白菜葉可在包裹餡料之前稍做修剪，讓菜捲外觀更顯整齊、美觀。

## 四喜蘿蔔糕 (4~5人份)

以四種風味各異的涼拌菜，賦予傳統蘿蔔糕新風貌，象徵著福、祿、壽、喜的吉祥菜餚，讓團圓年菜更添美味。

**材料：**有機蘿蔔糕1塊，黃金泡菜、杏鮑菇、海帶芽、白蘿蔔各適量。

**調味料：**涼麵醬、山葵醬、客家桔醬、醬油、鹽各少許。

**作法：**

1. 準備涼拌菜：
  - 黃金泡菜：取里仁黃金泡菜一片，切細絲。
  - 芝麻海帶芽：將海帶芽用熱開水泡軟後瀝乾水分，加入薑絲及涼麵醬、醋調味。
  - 山葵杏鮑菇：杏鮑菇切細絲，川燙後撈起瀝乾水分，再拌入適量的鹽、胡椒及山葵醬調味。
  - 桔醬芹菜絲：芹菜切絲，在熱鹽水中燙軟，撈起瀝乾水分，再拌入適量的客家桔醬。
2. 先將有機蘿蔔糕各別切成 3X3 立方公分的大塊。起油鍋，熱 2 大匙油，放入蘿蔔糕煎至每個表面均呈現金黃色澤，取出盛盤備用。
3. 將準備好的四種涼拌菜分別擺在蘿蔔糕上，即可食用。



## 翡翠團圓羹 (4~5人份)

具長壽意涵的長年菜（芥菜）打成菜泥與有機胡蘿蔔汁，變身為紅、綠雙色的義式馬鈴薯丸，是祝賀親友健康長壽的驚喜美味。

**材料：**

大芥菜 1 顆、紅蘿蔔、素火腿各 30g，馬鈴薯 2~3 顆，毛豆仁 25g，中筋麵粉、全果胡蘿蔔汁、番薯粉均適量。

**調味料：**

調味料 A：鹽、黑胡椒粉各少許。

調味料 B：鹽、白胡椒粉、紅麴調味料各少許。

**作法：**

1. 將芥菜洗淨切小塊狀，放入熱水中燙熟，取出待涼，再放入果汁機中打成泥狀備用。
2. 嫩豆腐、素火腿切成丁，毛豆仁取出退冰，均備用。
3. 馬鈴薯去皮後放進電鍋蒸熟，取出壓碎，再加入適量麵粉及番薯粉直到可揉捏成團狀。
4. 馬鈴薯團加入調味料 A 後分成兩份，一份加入約 80C.C 芥菜泥，另一份加入約 80C.C 全果胡蘿蔔汁。視需要再加入適量麵粉調整硬度，搓成小球狀後放入滾水中燙熟，撈出、瀝乾水分備用。
5. 將其餘芥菜泥倒入水中煮滾，再加入兩種丸子一起煮熟，起鍋前加入調味料 B 並淋入蕃薯粉水勾芡，攪拌均勻即可盛盤食用。



團圓好滋味

# 年節團聚 幸福滿點

文 | 里仁 · 攝影 | 林子毅、詹建華

「喫甜甜好過年」，農曆春節家人團聚，總是不能缺少順口的好零嘴。每件商品都採用天然的原料、以健康的方式製作完成，團圓好滋味，盡在里仁！



## 素海苔脆片

嚴選來自無污染海域且通過重金屬檢測的高級海苔，夾入手工製作香酥爽脆的餅皮，深翠碧綠的海苔與金黃色的餅皮兼具香氣與脆度，為了更多消費者可以安心享用，廠商特別開闢素食專用的生產線，每一片都用心的海苔脆片，每一口都豐富好味道！**1**

## 麻辣花生

選用通過黃麴毒素檢測的台灣本土大顆花生，經過廠商精準掌握油溫與油炸時間烹調，拌入通過農藥檢測的辣椒與花椒粉，最後再佐以些許的檸檬汁畫龍點睛，讓花生具有香、辣、麻、脆的口感與香氣，爽口而不油膩，是親友家人團聚時，最過癮的零嘴。**2**

## 綜合羊羹

東渡日本「文旦堂」取經，習得獨家減糖配方製成。以台灣在地食材融入日式茶點技法，是不含人工香料色素、無防腐劑的Q彈羊羹。

全紅豆羊羹精選高雄小紅豆，綠茶羊羹則選用南投綠茶粉，文旦柚羊羹採用花東文旦柚果醬。清新香甜、甜而不膩。**3**



### 非基改爆米花

嚴選美國的非基改硬質玉米，採用健康烹調不油炸的方式，改以高溫膨發讓玉米開花，再灑上些許的鹽作調味，就是爽口的經典原味。或是裹上手工熬煮的焦糖，成就濃郁微甜的焦糖口味。不論是年節聚會、觀賞影片，都可以雙手環抱健康爆米花，享受閤家歡樂的氛圍。7

### 養生芒果牛軋糖

拌入在地芒果乾與口感清脆的烘培杏仁，軟硬適中。因為沒有經過鈣化，糖形與口感會隨著溫度自然變化。

以乳清蛋白取代傳統蛋白，讓素食者可以安心享用；再以天然海藻糖降低糖分比例，在滿足甜食味蕾的同時，也兼顧了身體健康的考量。8



### 巧克力Q菓禮盒

嚴選本土無農藥化肥栽培的糯米，經過經驗豐富的老師傅巧手揉製，化身成為口感Q彈，帶有米香的麻糬。在內餡中包入濃郁的特製花生醬，外層再裹上香甜巧克力。

不添加人工色素、香料、抗氧化劑，堅持選用純巧克力製作的巧克力Q菓，外脆內軟。4

### 南杏洛神甜心／黑芝蜂蜜甜心

為了鼓勵原住民以減農藥方式栽種在地洛神，廠商結合洛神花與杏仁，開發獨家的南杏洛神抹醬。又以低溫烘烤的黑芝麻，拌入台灣在地蜂蜜，製成風味濃郁的黑芝麻抹醬。

將兩種抹醬分別夾入法蘭酥片，再由庇護工場的朋友包裝完成。一包餅乾，洋溢出濃厚的互助人情味。5

### 台灣好麥起士薄燒

選用栽種過程堅持不捕鳥、不毒鳥，不施農藥、化肥與除草劑的台灣小麥，完整研磨，保留胚芽、胚乳、麩皮的營養，搭配上精選的起士粉，精心烘烤後再由庇護工場的孩子細心包裝。微鹹的起士粉配上台灣本土小麥以及身心障礙孩子們的付出，片片都是用心的好滋味。6

年節必 buy 款

# 醇厚 溫潤 分享真情



## 80% 黑巧克力

黑巧克力濃醇香滑，是許多人撫慰身心的魔法食物。80% 高純度可可比例，色澤略深口感偏苦，入喉後深沉韻致漫延味蕾；完全不添加人工香料、色素、抗氧化劑，更不含反式脂肪、氫化油脂，以優雅精美禮盒呈現，片片傳送真實心意。1

## 水果茶禮盒

一群愛護生態的台灣農人與果醬廠齊心合作，將在地滋味製成水果茶禮盒。嚴選不用農藥化肥種植的百香果和桑椹果及無農藥殘留的文旦柚，保留水果的純汁及果肉，摒棄人工色香料、合成果膠，反覆調整製醬技術，只為了真實的自然滋味。2



## 有機普洱茶禮盒

在雲南莫奪山，茶園遠離工業塵囂；走過無數歲月的古樹，刻劃著傳統的堅持。透過有機方式耕種，讓位於瀾滄江水系集水區的茶園，化身為保護水源的「淨源茶」。喝茶，昇華成尊重生命與友善環境的認同，讓我們學會尊重生命，與萬物共存。3

## 有機英格蘭早餐茶／有機伯爵茶／有機甘菊茶

來杯斯里蘭卡紅茶，感受英國早餐風味！佛手柑香氣的伯爵茶，味道清香淡雅。埃及甘菊茶，無咖啡因的自然芬芳，舒暢身心。與好友分享公平貿易有機茶禮盒，用消費協助斯里蘭卡與埃及小農提昇教育水平、改善生活環境！4

健康飲食本是人們最基本的生活需求，呷天然，保健康，重新體驗食物能夠為你帶來的滿足與感動。

## 有機抹茶拿鐵／有機摩卡咖啡

來自日本京都有機茶園製作的茶，以傳統製茶工序細細研磨成抹茶，色澤飽滿翠綠的抹茶粉，散發濃郁迷人茶香。搭配自然放牧得來牛乳製成的紐西蘭奶粉，這東西兩方飲品的相遇，為傳統茶飲再添優雅氣質。

來自哥倫比亞高山上的有機咖啡豆，經專業技術深度烘焙，再以精準的比例加入來自義大利 ICAM 的有機純可可粉及來自紐西蘭的有機奶粉，中和了深焙咖啡的酸味，即是一杯隨時可以品嚐的香醇幸福味。



## 有機當歸精華釀

素有「藥材之鄉」美稱的雲南，平均海拔二千八百公尺，千山圍繞，綠樹環抱，以高海拔、無污染的環境，孕育了純淨的當歸。

而當現代科技與老祖宗運用漢方本草的智慧相遇，珍貴營養的精華，不再侷限在陶壺中長時間等待。以香醇蜂蜜作為發酵基質，打破漢方本草既定苦味的印記，在蜂蜜的芬芳與果香中調節生理機能，為漢方飲品開展全新的面貌。

## 有機大豆油

人生開門七件事：柴米油鹽醬醋茶，油品可說是人們每天不可或缺的飲食之鑰。因應消費者對非基改油品的需求，里仁特別商請廠商引進義大利有機植物油廠生產的有機非基改大豆油，方便台灣消費者用於中式烹調中的煎炒油炸。

義大利有機油品透過溫度控制，去除油脂中的雜質。全程製作強調採用低溫壓榨得來的大豆油，精製後不易氧化且穩定性高，發煙點達攝氏 232 度，是擅長中式料理消費者的烹調首選。



## 有機奇亞籽

來自陽光南美洲阿根廷的有機奇亞籽，是傳說中阿茲特克戰士外出狩獵、戰鬥時立即補給、增強體力的超級食物。

營養豐富，可促進腸道蠕動、調節生理機能，最適合素食者補充營養的美食。無添加防腐劑、人工香料及色素，可直接加入飲品，或是灑在沙拉、湯品、飯菜上食用。

## 讓記憶中的美好滋味繼續傳承 珍稀食物登錄「美味方舟」

以抵制速食、保護當地飲食文化為宗旨的「慢食協會」，目前正積極推動「美味方舟」(Ark of Taste)登錄計劃，任何人都可以參與這項在地珍稀食材與傳統廚藝的保護計劃。只需上網將個人資料及推薦食材等相關訊息填妥並傳送，經由主辦單位委員會審核通過，就能被登記入庫。

例如全世界香蕉種類多達數百種，但因為經濟價值考量因素，人們選擇栽種較有經濟效益的單一品種香蕉，使得許多地方的原生種香蕉面臨到滅絕的命運。又如台灣的原生種紅藜、糯小米，由於產量相當稀少，是原住民部落才見得到的珍貴食材，一般人更是感到陌生，但其實它們營養價值非常高，且跟其他國家的品種基因不同，十分值得推廣種植。

因此這個活動的目的，就是呼籲大家能夠更為認識與關心這些在地珍稀食材，或是被遺忘的傳統飲食文化，與專家一同協助復育與推廣活動，讓記憶中的美食滋味能代代傳承。

目前該網站上登錄的物種已多達 2,015 種，若你也希望為推廣在地珍稀食材出一份力，可上網：<http://www.slowfoodfoundation.com/ark> 實際參與此計劃。



## 吃當地 愛地球 用行動支持 本土農作

地球溫室效應、自然資源快速消失讓大家開始重視環境保護，你知道嗎？飲食習慣也能更加環保，那就是大力支持「美味方舟」、「享用在地食材」等計劃，這樣不但可以享用更新鮮的食物、減少食物在運送過程所產生的碳排放量，還能保育珍貴的糧食作物。

文 | 塗韻如 · 圖片提供 | Gettyimages

## 國產好食材 美味掛保證 綠燈籠運動



日本不但對食品把關相當嚴格，在生產與製造農、肉類產品時，也不忘環境保護。日本人民對於國產食物非常信賴與支持，從目前日本餐飲業引起極大迴響的「綠燈籠運動」就不難看出。

這項活動發起人是北海道農業研究中心所長丸山清明，為了鼓勵餐廳使用在地食材，消費者也能選擇更新鮮、安心的自產自銷優良食物，只要店內在地食材達到一定的使用量，便可在門口懸掛一個綠燈籠，上面甚至還有一至五顆星的評比標記，表示店裡的國產食材比例，國產食材占 50% 是一星，60% 就是二星，70% 是三星，80% 是四星，90% 以上才可獲得五顆星。

活動推出之後，掛有綠燈籠的餐廳業績明顯提升，而且星星的數量愈多，吸引上門的客人也愈多。目前日本全國各地共有超過 3,500 間餐廳，紛紛加入懸掛綠燈籠活動的行列，讓享用在地食材的理念被更多人所接受，同時也是對當地農牧業者最直接的支持鼓勵。

下次有機會到日本旅遊時，進入餐廳前也不妨先抬頭看看，是否掛有綠燈籠再進去喔！

## 里仁油品 Q&amp;A

# 親近里仁 擁抱健康好生活

文、圖 | 編輯部



健康，從每日三餐必用的油品開始。三個基本的油品觀念，幫助你了解食用油的選購及使用的常識，輕鬆照顧全家人的健康！

## Q1 里仁如何進行油品把關，確保消費者用油安全？

安全的油品來自嚴謹的源頭管理。里仁委託國內有機驗證產業的領導品牌「慈心有機驗證公司」為架上所有油品進行審查，確保油品的原料皆可追溯來源、製程不經過氫化、成分符合里仁「少或無添加物」標準。

針對國產油品，「慈心有機驗證公司」皆會進行實地評鑑；對原裝進口油品，則會檢視相關證明文件、檢驗報告或進行實品檢驗。里仁層層把關，提供消費者符合新鮮（酸價檢測）、低油脂氧化度（過氧化價檢測）、高純度（脂肪酸組成檢測）、無添加銅葉綠素原則的優質油品。

## Q2 針對油品，里仁也同樣要求「少或無添加物」嗎？

里仁對架上所有食品維持一貫的「少或無添加」規範和健康訴求。所有油品皆不得使用人工合成抗氧化劑、矽樹脂（消泡劑）、防腐劑及人工色素，以確保油品的天然與健康。

## Q3 里仁架上售有多種植物油品，消費者可以如何挑選？

要吃得健康，除了選擇優質的油品，還要依照烹調來用油。待油加熱後，開始起煙的溫度稱為「發煙點」，油一旦加熱超過發煙點的溫度，就會變質，消費者可依照烹調習慣來選用適合的油品。此外，油品在開封後最好盡快使用完畢，較少在家烹調的消費者，可選擇適用範圍廣的「苦茶油」。

油 品	特 點	適合烹調方式
大豆沙拉油、葵花油、苦茶油、葡萄籽油	發煙點高（約攝氏 200°C 以上）、穩定度高，較適合高溫油炸。	煎、煮、炒、炸
橄欖油、花生油	發煙點中高（約攝氏 140°C ~ 200°C 之間）	煮、涼拌、煎、炒
亞麻仁籽油、初榨椰子油、南瓜籽油	發煙點低（約攝氏 140°C 以下）、不適合高溫烹調。	涼拌、煮、低溫翻炒

## 2015 年開始，週日也能逛里仁商店囉！

忙碌的平日，總是外食匆匆打發三餐，建議不妨在悠閒的假日裡，為親愛的家人煮一頓健康又豐盛的有機料理，為自己與家人蓄積下一週的能量。自 2015 年元月起，全國里仁大量新增週日營業據點，（週日早上 10 點~晚上 6 點）。讓您不管哪一天，隨時都可以逛里仁，選購健康好物。歡迎您到附近的里仁商店，享受新鮮、健康的好食味。



# 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，保留良食好物的真實本味。

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、不含基因改造成分、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、豬油做為食物原料。

#### 添加物

- 在衛福部公告可合法使用的814項食品添加物\*中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限68項。
- 禁用防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等68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.所有產品不含基因改造成分 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.所有產品不含基因改造成分(註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範	1.95%以上原料以有機無農藥/化肥/除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留，尚未取得有機驗證 2.所有原料非經基因改造 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.所有原料非經基因改造 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		符合國際有機驗證標準，並且經國內驗證機構審查通過

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	02-8770-7288	
		里仁書軒	南京東路四段141號2樓	02-8712-8491	
		里仁服飾	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	
		南昌南門店	南昌路一段33號	02-2322-2175	
	中山區	大直北安店	北安路598號	02-2532-1767	
		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	
	大同區	雙連捷連店	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	
		忠孝復興店	忠孝東路三段225號	02-2711-9239	
	士林區	金華麗水店	金華街140號	02-2356-3353	
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	士林中正店	中正路283號★	02-2881-6629		
	成功功路店	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	興隆路二段65號	02-2932-9036		
	基隆市	中正區	基隆信二店	信二路289號	02-2426-0292
	安樂區	基隆安樂店	安樂路二段233號	02-2432-9023	
新北市	板橋區	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	
	中和區	中和中山店	中山路二段80號	02-2249-0168	
樹林區	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		
	三峽學成店	學成路746號	02-2680-3938		
三重區	新莊新泰店	正義北路341號	02-2982-7388		
	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	02-2623-0042	
汐止區	汐止站前店	南昌街23號★	02-2691-7569		
	桃園縣	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	03-325-8290		
	南崁長樂店	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	中壢慈惠店	慈惠三街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		
	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	04-2329-8900	
	西屯中店	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	
北屯區	台中學府店	學府路141號	04-2223-1522		
	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	04-2295-5877		
	台中學士店	學士路285號	04-2208-7848		
	台中市	南屯區	南屯公益店	公益路二段600號	04-2258-1675
太平區	南屯東興店	東興路二段35號	04-2475-5684		
	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	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	羅東車站店	和平路104號	03-954-4461	
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	中華路243號	03-831-5295		
		南投縣	南投市	南投彰南店	彰南路一段1152號	049-224-4163
南投縣	埔里鎮	埔里中山店	中山路二段228號	04-298-3556		
		草屯鎮	草屯中正店	中正路725號	049-236-2898	
		彰化縣	彰化市	彰化民族店	民族路543號	04-722-1747
彰化縣	彰化市	彰化中民店	中民街33號	04-729-0399		
		員林鎮	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	05-534-8708
嘉義市	東區	虎尾鎮	虎尾公安店	公安路178-6號	05-636-3938	
		嘉義民族店	民族路122號	05-277-8899		
		嘉義金山店	金山路106號	05-283-3924		
嘉義縣	朴子市	嘉義中山店	中山路475號	05-223-0108		
		太保縣府店	朴子七路210號★	05-362-7371		
		台南市	麻豆區	麻豆新生店	新生北路1號	06-571-9444
台南市	佳里區	佳里文化店	文化路322號	06-732-8279		
		新營區	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	
高雄縣	東區	台南林森店	林森路二段148號	06-275-1993		
		台南裕慶店	裕慶路58號★	06-331-8559		
		南區	台南文南店	文南路63號	06-265-0682	
台南市	安南區	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	06-303-8898	
		高雄市	三民區	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	07-345-9965			
		自由高驛店	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	
新興區	新興中正店	渤海街70號	07-222-7976			
		苓雅區	苓雅英明店	英明路149號	07-716-8889	
		鼓山區	鼓山華樂店	華樂路42號	07-586-9898	
楠梓區	後昌昌光店	慶昌街22號	07-362-5789			
		小港區	小港漢民店	漢民路711號	07-806-7769	
		左營區	左營華夏店	華夏路761號	07-346-0188	
岡山區	左營至聖店	至聖路248號★	07-558-8959			
		岡山區	高雄岡山店	岡山路438號	07-622-2266	
		鳳山區	鳳山捷連店	自由路368號	07-742-0678	
鳳山區	鳳山曹公店	曹公路47號	07-745-0989			
		鳳山五甲店	五甲三路115號	07-811-8599		
		文山青年店	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			
		澎湖縣	馬公市	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
屏東縣	屏東復興店	棒球路186號	08-7538-726			
		屏東廣東店	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

## 關懷您的健康

週二~週五 | 10:00 ~ 21:30  
週一、週六 | 各店營業時間略有不同，請致電各門市與週日詢問或上[www.leezen.com.tw](http://www.leezen.com.tw)查詢。

★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

