

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2015.07
no.38
NTD 99

讓每一分錢的消費都有意義
正確選擇 用消費力翻轉社會

再造人生! 谷底再出發的熱情與用心
從零開始 打造幸福的烘焙業

注意果汁含量 勿入色、香、味陷阱
果汁=夏日健康飲品?

通盤生產管理 分散種植風險
看天吃菜 有機農友的生產大挑戰

盛夏消暑小確幸
健康清涼甜品 自己動手做!



關懷您的健康

Contents

2015.07 · NO.38



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 林佩蓉、蔡芯芯

電話：02-2501-6699#840

版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意



里仁為美

3 從一顆慈悲的心出發

里仁觀點

4 讓每一分錢的消費都有意義
正確選擇 用消費力翻轉社會

真相共研

8 注意果汁含量 勿入色、香、味陷阱
果汁 = 夏日健康飲品？

實作用心

10 再造人生！谷底再出發的熱情與用心
從零開始 打造幸福的烘焙業

有機與我

14 通盤生產管理 分散種植風險
看天吃菜 有機農友的生產大挑戰

旬味旬食

16 台南市農裕有機農場
精進技術 勇悍女子的有機木瓜試煉

綠活提案

19 自種家具·環保輪胎屋
友善大地的環保妙點子

20 食當令·吃在地
順時養生 餐桌上的季節真滋味

妙趣生活

22 抗夏消暑小確幸
健康清涼甜品 自己動手做！

好物首推

24 盛夏涼爽趣
取材大自然的夏季生活良伴

里仁新訊

28 里仁好鄰里 夏秋蔬食活動起跑！

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。

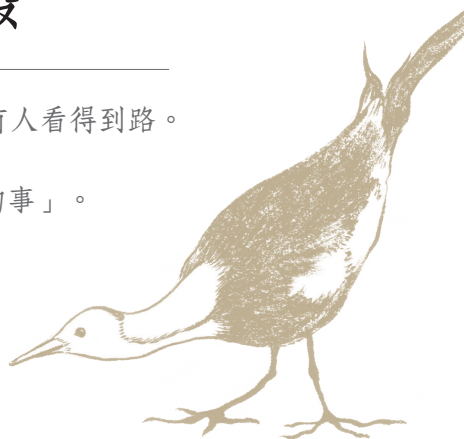
里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，
促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，

「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。





讓每一分錢的消費都有意義

正確選擇

用消費力翻轉社會

文 | 吳秋瓊 · 圖片提供 | 里仁、主婦聯盟、邱春雄、Shutterstock

每天，我們進出商店或市集，採買食物、用品。這一次次的消費行為，你可曾想過，每一個消費選擇背後所賦予的意義及其造成的影響？每一筆消費都是一個抉擇、都是一份力量，將會影響未來社會發展的方向。

唯有具備正確的消費價值觀，關注商品的生產真相，才能善用消費力量來維護自身與環境的權益，達到友善大地的永續目標。

今年4月，日本麥當勞因為食安問題，引發消費者抵制，目前已陸續關閉旗下131家門市。為了力挽頹勢，日本麥當勞不僅進行多項改革，更開放全民食安抽查措施，對消費大眾做出具體而友善的回應，試圖挽回消費者的信心。

這個以消費力促使商家進行改善的成功案例，或許可以為台灣社會帶來不同的省思。面對層出不窮的食安問題，做為消費者的我們，究竟為捍衛自己的權益做出何種努力？

購買前 請再多想一想

從衣食住行等日常生活環節，我們每一天都在做許多消費決定，倘若消費者在每一次購買商品時，能多一分思考與關心，包括這一件商品從哪裡來？如何被製造？對環境有無造成污染？而不是只依據個人的喜好來選購，那麼每一筆消費支出，都將成為推動未來社會發展的正向能量。

例如，經由化學藥劑染色製造的平價成衣會造成水污染；添加人工色素香料的食品會危害人體健康；使用化學肥料和農藥，雖然可以種出肥美的蔬果，但是背後的代價卻是土地被持續傷害。當有毒物質排放到水中，進一步污染水源與環境，再經由生物食物鏈的循環，最終

會經由各種產品影響人體的健康。這樣的惡性循環應該被停止！但要如何停止呢？最直接的方式就是停止購買對人體健康與環境永續有害的商品，並且透過消費者的自覺向生產者提出改善的要求。

以全球知名的「時尚去毒」運動，起源於「綠色和平組織」發現國際知名服飾所使用化學藥劑，產生的有毒物質會嚴重影響海洋生態，因此要求這些服裝製造商提出改善計畫。發起至今已獲得多家廠商的回應與承諾，這項運動受惠的對象，則遍及人、生物、土地與環境。

共同購買制 帶動誠信互助

台灣消費者力量其實多年前已經萌芽。談及消費者力量的集結，首推台灣消費力的代表組織——主婦聯盟。1993年，台灣歷經鎊米污染事件及蔬果農藥殘留等食安問題，當時主婦聯盟環境保護基金會「消費品質委員會」的一群媽媽們，為了尋找安全、安心的食物，總共集結一百多個具有同樣理念與需求的家庭，以「共同購買」方式直接向農友訂購米和葡萄。

共同購買的概念起源於日本，日文為漢字「提携」（Teikei），所代表的意義是「消費者和生產者的互相提携」。換句話說，共同購買運動的核心理念是透過與生產者直接的長期合作，



主婦聯盟集結重視食安、尋求安全、安心食品的家庭，以共同購買的方式直接向生產者訂購農產品。



消費者透過購買公平貿易認證商品，能實質支持環保、勞動人權及第三世界的發展利益。

生產者的勞動守護生態與消費者的健康，消費者的持續購買照顧生產者的生計。

做為全台最早發起共同購買的團體，主婦聯盟生活消費合作社黃淑德理事強調，生產與消費雙方的合作基礎是信任，因此，「誠信」是生產者必須具備的品格。誠信並不是只依賴各項認證系統來支撐，而是一再確認彼此的共同信念，面對問題時一起共同面對、解決與持續改善。

共同購買運動讓消費者透過討論與共識，與農友及生產者共同協作，指定農法、排除食品添加物、誠實標示產地及原料，如此，消費者成為「食物的共同生產者」。

倫理消費 用「吃」來改變世界

2014年出版的《明日的餐桌》一書，開宗明義向現代人的飲食難題，提出最具體的行動策略，建議消費者可以透過有意識、有自覺的飲食行為，用吃來改變世界！

台灣公平貿易推廣協會理事余宛如，也是生態綠公平貿易咖啡創辦人，她在《明日的餐桌》一書，提醒讀者可以從「吃的消費」開始做起。例如選用公平貿易商品，不僅可以改變貧窮結構，更能提升到兒童福祉，女性權利等影響。

余宛如指出，公平貿易認證是一種產品認證體系，目的是為了讓人們辨別該產品符合下列標準：環保、勞動人權以及第三世界的發展利益。

透過這個認證，爭取貿易中有關第三世界國家中生產者與農民的公平條件，包含合理的收購價格、合宜的工作條件、在地的永續性，也積極為弱勢者創造經濟獨立的機會。

公平貿易運動能夠成功地在世界各地興起，主要依賴倫理消費，即消費者的自覺，用消費行動來支持貼有公平貿易認證的商品。在認證商品的背後，第三世界的生產者能夠獲得一個保障價格，並取得一筆用於社區發展的基金。這種訴諸「倫理」的公平貿易產品，已經成為英國人最愛的消費型態。

為了在台灣推動公平貿易認證產品，余宛如創辦「生態綠」，希望以咖啡做為媒介，與消費者溝通公平貿易及倫理消費的觀念。她強調，不同於直接向小農買，或是在地購買等方式，公平貿易認證是一種「培力」的概念，透過認證來輔導這些農民進入這個體系，是第三世界生產者改變貧窮結構的主要手段。

余宛如說，消費者應善用自己的力量，每一次花錢的時候，多去想想整個生產過程對於地球與環境的影響。支持對社會好，對環境好的生產者，進行友善且透明的消費行為，為自身的健康、為生態、為土地、為社會做出更有力的貢獻。

形塑正確觀念 形成消費力量

十多年前開創「無色素、香料、氫粉等添加物」健康餅乾風潮的里仁，就是一群支持有機農業、追求友善環境的消費者所組成。藉由這群消費者對食品健康及環境生態的關注，里仁發起「蔬食救地球」、「買蓮花 救赤蛙」等多項生態保育活動，也帶動食品產業往少或無添加物的方向發展。

里仁有機棉服飾的開發，也是了解到棉花使用全球 20% 農藥量的事實，因應消費者期望的一個決定。不使用農藥栽種棉花所製成的有機棉品，不僅不會傷害人體呼吸道和皮膚，更可以減少農藥對棉農和土地的毒害。經過多年的持續推廣，里仁由最初的少量進口到如今與數



消費者有自覺地反應需求，鼓勵通路商開發商品。里仁開發有機棉系列商品，提供愛護大地與棉農的穿著選擇，即是消費者力量發揮的成功案例之一。

家台灣紡織廠合作開發，有機棉品項已經涵蓋時裝、內衣褲、毛巾、襪子、鞋帽等。

面對全球興起消費自覺的趨勢，里仁不僅長年支持「消費力翻轉社會」的議題，更透過理念文宣、開辦講座、贊助營隊等方式，引導更多人建立正確的消費觀念。例如支持有機農業，就必須改變買菜的選購方式，不以蔬果的外相口感為唯一的考量，而是接受蔬果天然的樣貌與滋味。唯有實際的行動，才能讓有機農友獲得生計的支持，有機農耕才會持續擴大。

這些例子所代表的實質意義，不僅是里仁對正向消費力的具體支持，更重要的是消費價值觀的轉變。即使只是一把蔬菜、一件棉衫，只

要消費者重視原料與生產製程，就能進一步對生產端提出需求、對通路商提出建議，從而擴大實質的消費影響力。

里仁經理韓敬白認為，消費者、生產者與銷售者三方，應是彼此環環相扣的動態體系。想要推動一個重視生態、環境、人性的誠信消費社會，不論是農友、廠商（生產者）或是通路（銷售者），最終都需要獲得消費者的支持才能實踐這個目標。因此消費者必須認知到自身的消費力，等同於主導產銷供應的權力。比起選票，透過每一筆消費所付出的鈔票來形塑社會的日常影響力，才是每個人每一天用來決定我們心目中理想社會的最佳工具。



5 個方法，用你的每一塊錢改變社會！

- 方法 1：考量家人與自己的健康，主動了解商品原料與製程，選擇對土地無污染，對人體無傷害的產品。
- 方法 2：重視每一分錢的價值，以消費力支持用心的生產者，也為自己的權益把關。
- 方法 3：參與並支持產銷過程公平對待農友、生產商的通路及貿易商，可以幫助更多小農與弱勢生產者。
- 方法 4：購買清楚標示成分、重視溯源管理的產品，以行動支持溯源管理系統，保障食品與用品的安全。
- 方法 5：拒絕購買黑心商品，直到製造商提出合理的解決方案。

注意果汁含量 勿入色、香、味陷阱

果汁=夏日健康飲品？

文 | Katy · 圖片提供 | Shutterstock

審訂專家 | 中國文化大學推廣教育部講師陳俊成

炎炎夏日，果汁常是民眾心目中的健康消暑聖品之一。但市售果汁種類眾多，有標榜100%的純果汁、也有濃縮還原果汁或只含少量原汁的風味飲料，你知道你飲用的果汁是哪一種嗎？

—— 餐老是在外的上班族，為了節省時間，選購—— 蔬果汁補充膳食纖維是個便利的好方法。走進賣場中，挑選一個適合自己且又安心的果汁，不僅能夠省去挑選水果、鮮榨蔬果的時間，還能夠為自己和家人補充營養素和蔬果纖維，展開美好的一天。

一般來說，我們都會從自己喜愛的水果種類來挑選果汁，再以味道、口感、香味、外觀色澤等作為選購果汁的依據。但看似相同的果汁外觀與口感味道，內含的果汁含量卻差別很大。

「以往市售果汁最為人詬病的一點，就在於原汁含量純度不夠。」中國文化大學推廣教育部講師陳俊成指出。目前法令規定，水果的原汁含有率必需達10%以上，飲品才可以標示為「果汁」。如果不及10%或完全不含水果原汁，就要加上「風味」或「口味」兩個字。因此，消費者可以從商品名稱與標示上初步了解果汁飲品的含量多寡。

喝果汁前 先看標示

現代化食品科技發達，不論水果的原汁含量高或低，都可以讓果汁飲品喝起來大同小異。有些廠商考量成本與大量生產的作業，在少量水果原



汁的生產條件下，還會使用合法的化學添加物來模擬天然果汁的香味、口感，使果汁色澤均勻，或是為了強調豐實的口感再加入果肉纖維與果粒。這些工業化的飲品發展，都是為了順應滿足消費者對於口味和價格的期待。

要呈現果汁的酸甜風味，業界常使用酸味料如檸檬酸來調整果汁的糖酸比，還能增加保存性。另外，使用維生素C可以減緩果汁的色變時間。為了呈現滑順口感，並讓果汁看起來均勻不會上下分層，很可能是添加了如羧甲基纖維素鈉的增稠劑。

因此一瓶看似香甜鮮純、色澤均勻的果汁，很可能果汁含量並不多。在價格取向的消費抉擇下，消費者可能買到看似色香味俱全的果汁，卻不知不覺中就喝進了過多的糖分與添加物。

100% 果汁真實滋味

要喝到真實又營養的 100% 果汁，消費者可以購買生鮮蔬果在家現榨。現榨的生鮮蔬果汁，不但含有水果纖維或天然果膠，也會呈現汁液上下分層、果渣自然沈澱的現象。

為了讓消費者一年四季喝得到果汁，水果處理工廠會將盛產的新鮮水果打碎冷凍、儲存起來供加工使用。考量到貯存及配送的效益，還會以壓榨濃縮冷凍方式，製成極為濃稠的濃縮原汁。賣場中 100% 果汁的飲品，有些是冷凍水果解凍後榨汁製成，有些則是將濃縮冷凍果汁加水稀釋還原。由於水果生長受氣候影響，每批採收的水果甜酸濃淡、口感不盡相同。為了維持消費者對果汁飲品口感品質的期待，有時候廠商會添加微量的濃縮原汁來維持口味的一致性。

健康優選 學習看果汁標籤成分

由於水果本身含有糖分，即使果汁沒有額外添加糖，消費者也要留意選擇，避免攝取過多來自水果或果汁的糖分。飲品包裝上標籤的營養標示表，可以幫助愛喝果汁的消費者，清楚了解每一瓶果汁的熱量、含糖量。

不論是從營養或口味的角度，直接吃新鮮水果都是最佳選擇。但如果偶爾想來杯果汁，建議選購無農藥化肥方式種植的水果來鮮榨，可避免農藥殘留的顧慮。購買市面上便利的果汁飲品時，不要太著重表面的口感和賣相。學習閱讀果汁的成分標示，認識添加物的作用，才能喝到健康又清涼的果汁飲品。



要喝到真實又營養的100%果汁，消費者最好買生鮮蔬果在家現榨。

如何選擇健康果汁？

- 1. 選擇值得信賴的品牌：**平常多留意廠商的企業理念與實踐，了解廠商的生產原料與流程。
- 2. 原汁含量百分比：**現今法規明定，廠商必須標示成分。百分比愈高表示果汁含量愈多，成本與價格通常相對愈高。
- 3. 檢視成分：**100% 果汁的飲品通常只含水果、濃縮果汁、水；而果汁含量低於 100% 的果汁通常會使用色素、香料、增稠劑（羧甲基纖維素鈉）等添加物。

以市售果汁飲料為例：

品名：柳橙汁飲料
原料：水、砂糖、柳橙濃縮汁、檸檬酸、複方香料（乙醇、水、香料）、羧甲基纖維素鈉、抗氧化劑（異抗壞血酸鈉）、複方β-胡蘿蔔素（麥芽糊精、阿拉伯膠、中鏈三酸甘油酯、蔗糖、β-胡蘿蔔素、抗氧化劑（L-抗壞血酸鈉，生育醇（維生素E））、二氧化矽）
原汁含有率：20%
內容量：900毫升
符合CNS2377水果及蔬菜汁飲料國家標準
有效日期：標示於封口處（西元年/月/日）
保存條件：需冷藏於0°C-7°C，離開冷藏請勿超過半小時，飲用前請先搖勻
保存期限：16天（冷藏未開封）

- 4. 外觀：**如果是透明瓶裝果汁，可觀察外觀色澤。通常真實的果汁因為自然氧化作用的緣故，久放後，顏色不會過於鮮豔，且底部的果渣沉澱物較多，屬於正常現象。



再造人生！谷底再出發的熱情與用心

從零開始 打造幸福的烘焙業

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 呂恩賜

乳酪巨糕、堅果雜糧麵包，是生活中的尋常糕點，卻是許瑞成的人生新起點！從只管壓低成本到了解食材對人體健康的影響後，下定決心講究原料，做出讓自己與顧客同樣放心的健康美味食品，並且從中獲得成就與幸福感。

許瑞成在 24 歲創業時，憑著一股敢衝、敢拚的企圖心，事業版圖愈擴愈大、工廠一家接著一家開，全盛時期曾經擁有 29 間工廠，風光一時。然而因為他對整個工廠的運作流程與產品製程一竅不通，全權交給合夥的麵包師傅，自己只負責營運，導致工廠日漸出問題、產品發霉滯銷，投資的大筆金錢付諸流水，公司陷入倒閉危機，人生也幾乎走到谷底！

事業墜谷底 重新學習糕餅業

「早期我做的是麵包事業中盤商，只管從廠商那邊叫貨、再把貨物交到客戶手裡，完全不用關心麵包怎麼做、到底放了哪些材料。」當時在商場上意氣風發的許瑞成，一心只想將事業做大，從未花心思去了解原料特性，直到因擴展過快而週轉不靈、再加上被朋友倒帳，手頭只剩下一家代工廠。

公司出大問題後，逼得許瑞成不得不去面對。那時他才發現以往壓低成本的作法，演變成糕餅製程中的偷工減料，改用低廉的原物料、使用化學添加物、防腐劑等。親自視察工廠時，也才驚覺衛生環境與清潔度不佳，於是他下定決心重新整頓僅剩的命脈工廠，而第一步就是親自了解麵包所有的製程與細節。

有了「既然已經接手工廠，什麼都不懂就無法做好管理」的覺悟後，許瑞成打算一切從零開始。於是拉下身段向自己聘請的麵包師傅拜師，要求在工廠當小學徒，而且一切都聽從師傅的。第一天的挑戰就是要洗一百多個做糕點用的桶子，許瑞成二話不

說乖乖照做，之後各種工廠員工該做的事他一樣也沒少。除此之外，因之前開了多家麵包工廠、認識不少師傅，他更不辭辛勞下了班以後一一去請教。不僅做麵包的知識愈來愈豐富，還得到某位師傅送給他的「烘焙秘笈」，從這些學習經驗中，許瑞成也慢慢體會到糕餅愈來愈「好玩」了。

從說到做 端出良心好麵包

除了從技術上充實自己，許瑞成更專精在原物料特性的研究，逐步了解到「糖」除了有甜度、有口味，還是一種天然的著色劑、柔軟劑與防腐劑；小麥從種植後會產生不同層次的筋度；不同的麵粉筋度適用的糕點也大不相同；好油、壞油如何分辨、奶油熔點高低對健康的影響等，這些他都瞭若指掌。「當你懂得原物料的特性後，就知道它在這個配方中可以扮演的角色，也更能從當中『玩』出不同的花樣！」

他笑說以前做的是只管賺錢、不管他人健康的「沒良心」事業。對烘焙愈來愈了解之後，良

心便逐步找回來，也愈來愈講究健康優質的原料，不惜成本只為做出讓人可以放心吃的食品。

「麵包或蛋糕健康不健康，從選用的油就可以決定！」許瑞成說，他雖然不是科班出身，但他認真充實食品化工原理的知識、研究技術層面、了解原物料特性，這些都讓他的烘焙功力持續增強。他頗得意地說：「以前我是說得一口好麵包，現在我可以做出一手好麵包。」

找回良心 不惜重本使用好食材

「當危機出現時，有機會去找尋人生的新起點也是件幸福的事。」許瑞成感觸甚深說。「從事食品業一定要有良心，才能為消費者守住健康！」於是他決心做出對得起良心、讓消費者放心品嘗的食品。

用無農藥化肥的糯米粉取代玉米澱粉做出的「乳酪旦糕」，對許瑞成來說是緣麥鄉從無到有的全新產品，也是一個很值得的挑戰！為了符合里仁的上架要求，不能使用雞蛋白、也不能用乳化劑起泡，這對從沒做過這類產品



緣麥鄉的乳酪旦糕料好實在，反映著許瑞成的用心及熱忱。



堅果雜糧麵包採用兩階段老麵發酵法，經過二次攪拌後，烘焙師傅再將健康又營養的穀物及果乾充分揉入麵糰中。

的許瑞成確實是個難題。在找尋取代雞蛋白的過程中，許瑞成摒棄了一般烘焙業常用的大豆蛋白、小麥蛋白，而採用貴上10倍的「乳清蛋白」來取代雞蛋的發泡效果，並以牛奶取代水，做出高成本的美味乳酪旦糕。

然而挑戰還不止於此，乳酪旦糕烘焙後需要有「脫模」的分離過程，但里仁要求不能使用非天然的烤盤油。在嘗試過多種方式後，許瑞成最後才以多層次的「抹安佳奶油+烘烤」的繁複程序，將烤盤模的毛細孔完全填滿後得以順利脫模。在一開始脫模情況還不穩定、容易沾黏，造成外型不好看，前前後後失敗品多達數千個。許瑞成捨不得將優質物料做成的旦糕丟棄，於是拜託員工與工廠鄰居一起來享用這些尚不成形的好味道。

與里仁合作的另一個挑戰，則是採用兩階段老麵發酵法的「堅果雜糧麵包」。首先耗時3小時麵種發酵培養出帶有酸麵風味的老麵，再與其餘麵粉經過二次攪拌才能添加穀物及果乾，接下來

再做醒麵、整形、發酵、烘焙、冷卻、包裝、冷凍保存及全程冷凍配送。許瑞成表示，麵包當中的亞麻仁既健康又營養，加量的核桃與葡萄乾，增添風味又提升口感。這樣的製程無需添加不健康的添加物及防腐劑。

用心看得見 以食品造福他人

緣麥鄉與里仁的結緣，是透過慈心基金會的朋友引薦。一開始里仁也不確定不含蛋的配方，是否能做出被消費者接受的糕點口感。但許瑞成一再研究配方重覆試做，鏗而不捨的積極熱忱精神，讓里仁開發人員許秀春逐漸被感動。

許秀春同時也談到，為了符合里仁的上架要求，許老闆在研發及製作乳酪旦糕的過程中確實吃了不少苦頭。除了不惜成本選用最好的原物料外，最令許秀春印象深刻的，就是當她無預警參觀工廠時，發現廠內環境相當乾淨整潔。尤其是對烘焙來說非常重要的「發酵室」，屋頂特地設計為尖錐型，讓水汽蒸發後不會回

滴，避免污染到產品，充分展現出許老闆對細節的用心。

原本緣麥鄉只製作提供餐飲通路的附餐麵包，自從開發出口碑好、人氣佳的乳酪旦糕與堅果雜糧麵包後，許瑞成享受著克服挑戰後的成就感與幸福感，也自我期許能由糕點配角變身為主角！

緣麥鄉烘焙產品

乳酪旦糕

成分：

乳酪、鮮奶、砂糖、糯米粉、奶油、乳清蛋白、鹽

特色：

奶素，以乳清蛋白取代雞蛋的黏著效果；以無農藥化肥糯米粉取代玉米澱粉；以牛奶取代水。

堅果雜糧麵包

成分：

麵粉、紅糖、葡萄乾、奶油、燕麥片、核桃、亞麻仁、酵母、鹽、大豆沙拉油

特色：

兩階段老麵發酵，增添口感與香味；回家請以冷凍保存，食用前只需退冰即可，回烤或無水蒸煮風味更佳。

用心 就能突破不可能 嚴選用料的**健康糕點**

同場
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 詹建華

一直以來大家對糕餅的印象都是：高油、高糖、高熱量！然而在里仁開發人員的用心下，堅持選用少油、少糖的安心原物料，合作廠商並克服種種技術上的困難以維持口感及美味，讓這些令人又愛又怕的甜點，變身為可以安心享用的健康點心。

香蕉素旦糕 口感綿密又扎實

與里仁有長期合作默契的欣馨食品公司，因為有共同的理念與堅持，對原物料的來源與選用非常嚴格，例如糕點中的果乾均優先採用無農藥化肥栽種的果乾，其次才使用農藥檢測合格的果乾。

里仁開發人員許秀春說，廠商的用心與善心很令人感動。「欣馨為了要支持一位辛勤認真的古坑蕉農，用製作的方式收購全數香蕉，因而研發出『香蕉素旦糕』。」她說，蕉農受到鼓舞也願意採用無農藥、不使用化肥及催熟的種植法，共同肩負起原料把關的第一步。

另外，里仁要求不使用雞蛋來做糕點。欣馨在

製作過程中光是「打發」的步驟就面臨考驗，又不希望以重油重糖的「糖油拌和法」方式製作，於是採用高成本的乳清蛋白取代雞蛋的發泡作用，且以小蘇打代替其他膨鬆劑。結果無蛋的素旦糕口感不僅不打折，還增添了綿密之外的扎實感！

手工小西點 美味少負擔

一般市售手工餅乾的油脂用量常高達 25%、甚至 30% 以上，才可將油、糖打發成功，產生膨鬆的香脆口感。

為了讓消費者可以吃到少負擔的西點，米特創意烘焙坊下重本選用紐西蘭的高成本無水安佳奶油，在烘焙的過程中加入糖和奶粉去做打發，就能自然帶出極佳的風味。因此在不使用泡打粉、小蘇打粉的情況下，依然能保留餅乾的香脆口感。

除了採用高品質的天然乳脂，米特製作的「奶油蔓越莓手工餅乾」與「檸檬香柚手工餅乾」，所選用的蔓越莓果乾皆通過農藥殘留檢測；柚子醬則是來自日本、連皮帶肉熬煮而成的。

另外一家長期合作夥伴良心食品公司，推出深受消費者好評的「杏仁南瓜子酥」，是特地為里仁研發製作的小西點。

許秀春特別強調，良心食品的製作用心令人感動。麵糰在打料完畢、成型後，必須先盛置於平面的鐵盤容器內，再放進冷凍庫冷凍，取出後不等退冰回溫就立即做截切及烘烤，這樣才使得杏仁南瓜子酥具有不同於其他西點的特殊口感。

儘管製作過程繁複且費工，良心食品仍為了達到里仁的嚴格品質要求，嘗試使用各式自然食材，並增加黑芝麻、南瓜子、杏仁等堅果類使用量，搭配出滿足消費者對色香味俱全的期望。



通盤生產管理 分散種植風險

看天吃菜

有機農友的生產大挑戰

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁、邱春雄



氣候異常已成常態，每逢颱風或豪雨，市場響起缺菜警報，婆婆媽媽們爭相搶菜。濕度、氣溫、陽光、土壤等因素都會影響蔬果產量和品質，再加上有機耕作不用農藥、化肥，考驗更多。雖然如此，農友與產銷體系仍努力種植多樣化的蔬果給消費者。

今年初日本推出一部以有機農業為主題的連續劇《限界集落株式會社》，男主角反町隆史帥氣登場，飾演決心返鄉重拾有機夢的農人。正當他努力種植時，卻遇上一場大雨，作物通通泡水，先前的辛勤也泡湯了。

這場景並不獨特，台灣農人對天候變化的深刻體悟，便凝鍊成「種到歹田望後冬」這句俗諺，傳神地描述因天候而歉收只能

期待來年的心情。好比冬天盛產的甜柿在結果時期最怕雨，果實受樹枝碰撞會留下痕跡，賣相不佳，價錢也跟著跌。每年冬季盛產的胡蘿蔔在採收時，若雨水太多，採收後不耐久放，也會增加農友的銷售壓力。

天候變化 對有機農友的嚴峻挑戰

除了雨水，包括濕度、溫度和土壤等環境因素，都會影響農

作物的產量與品質。以日夜溫差為例，夜晚溫度降低，對作物生產有其必要。高麗菜在低溫下生長速度較慢，纖維緊實，吃起來有甜脆口感，但若降溫速度變慢，或是下降溫度不若以往，都會使得高麗菜生長不那麼厚實，連帶影響口感。

天候的種種轉變對農友來說都是挑戰，氣溫雨水的變化有時可讓作物產量暴增，有時也可能造成作物零產出。有機蔬

菜之所以在夏天特別容易有缺菜狀況，除了颱風來襲機率高，還因為夏天的溫度跟濕度都高，是病蟲害容易滋生的季節。慣行農友能用農藥、化肥來維持產量，但有機農友只使用天然資材，效果相對有限，生產狀況更容易受氣候變化的影響。

提高收購價 助農民度過天災農損

負責里仁農產品的李逢祺認為，對消費者來說，颱風後的缺菜頂多就是買不到，沒有什麼損失。但對農友來說，一旦歉收，作物採收前投入的土地租金、種苗、設施等成本就付諸流水。

颱風前後的菜價上漲，反應了市場上實際供給短缺的問題，也有消費者的預期心理。而里仁為了具體協助農友，往往採取與市場行情反向而行的處理方式。



面對有機種植的天候風險，農友必須仰賴消費者支持，才能共同為永續環境盡心力。

颱風天時，市面上的蔬菜價格飆漲，但里仁不賺颱風財，因此蔬菜售價維持不變。若是農友遭受災損，里仁會根據個別農友受損的情況進行商議，等到農友後續有收成產出時，再以較高的收購價，來補貼先前颱風的損失。

里仁認為，適時提高收購價遠比浮動的市場價格更能實質幫助災損的農友。「因為損失慘重的農友，在颱風過後的二週內可能還在處理淹水的農田或重新架設棚架，尚未復耕，所以根本沒有菜可出貨。我們願意等農友復耕，陪農友一起承擔這些損失。」

里仁與農戶攜手 協調生產排程提供多樣蔬果

里仁花費極大心力掌握作物生產時程，一方面陪伴農友面對天候的影響，另一方面則是努力滿足消費者對多樣化蔬果的需求。「不好種的作物不能都集中給一個農友種」、「作物的種植區域要盡量全台分散」，談到生產管理，李逢祺強調必須通盤規畫，分散種植風險，減低農友因天候的損失，並維持總體的供應量。

曾有消費者在颱風後一週看著里仁空空的生鮮貨架，納悶地問道：「颱風都走了，為什麼還沒有菜？」李逢祺表示，有時颱風後一週「連水都還沒退」，農家搶復耕，菜苗取得不易。更何況，重新種的蔬菜還要半個月到一個月的生長週期，才能採收上架。消費者若多了

解農作物的生長週期，對於「為什麼颱風後沒有菜？為什麼菜的種類很少？」等狀況就會有所理解。

大多數的葉菜適合在冬天種植，夏天其實是瓜果類作物的季節，而真正適合夏天生產的葉菜只有空心菜、莧菜等少數幾種。

「種植當季蔬果，是減少作物受天候影響、符合有機耕作的根本方式。」李逢祺表示，里仁與農友努力種植，儘量滿足消費者想在夏季吃多樣蔬菜的欲望，但背後需承擔的天候風險也需要消費者多多理解與體諒。

為了讓消費者在夏天或颱風天不致於沒菜吃，里仁也與農友共同開發各式冷凍蔬菜，包括玉米塊、玉米粒、菱角仁、三色丁等。李逢祺建議：「當門市架上缺菜時，消費者也可以選擇這些冷凍的蔬菜」。

近年氣候變遷加劇，不僅是農人的挑戰，也是大自然捎來的警訊，造成環境負擔的慣行農法迫使氣候變異幅度加大。有機農業不用農藥、化肥，有助於環境永續發展，但種植的挑戰比慣行農作更多、更大。

李逢祺建議，「支持有機農友的飲食方式，就是要跟著節氣吃蔬果。春天品蔥韭，夏天啃瓜果，秋天咬蘋果，冬天啖高麗，遇到颱風就改吃芽菜菌菇。當遇天候異常，消費者頂多買不到菜，沒有損失，可是農友種植要先投入資金，如果他面對天候考驗又沒有消費者支持，一定無法堅持這條有機農耕的辛苦路。」

台南市農裕有機農場

精進技術 勇悍女子的 有機木瓜試煉

盛產季節：
產期全年
皆有

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 關毓暉

果樹因為生長週期長，病蟲害較多，有機的種植難度跟蔬菜相比，需要更多等待收成的耐心。黃淑月曾因經商而負債4千萬，她說：「破產的困難我都走過來了，有機的困難又怎能打倒我？」她的種植技術獲得里仁肯定，還被譽為「勇悍的女子」。

黃淑月的老家在台南市玉井區沙田里的新天王殿附近。她以前是頭家娘，和先生一起做營造業，最多曾有十多位工人。6年前，她從慣行農業轉作有機，並且選擇較熟悉的木瓜開始。她一頭短髮，身穿 polo 衫，談到困頓的事，也有頭家娘的豪氣，「6年前我初次種有機木瓜，雖然剛轉型，不過，生長情況很好，我跟我二

女兒說，真的可以賺到錢耶。沒想到採收前遇到八八風災，全部爛掉了，根本沒法交貨。做有機真是困難多多，但這些年來，沒想過放棄。」

不怕困難 努力提升技術

黃淑月兒時曾協助家中農活，過往也曾以慣行農法種木瓜。轉作有機頭兩年，黃淑月的木瓜有時一週收3次，產量多到

「灌爆」倉庫，有時整個月毫無產出。積極的她，遇到問題就打電話問農業改良場的老師，一次次改進種植技術，目前已成功取得有機驗證。

高雄區農業改良場助理研究員王仁晃是木瓜專家，他認為近年氣候變遷日趨劇烈，巨大豪雨量都是數十年來少見，農作物栽培的挑戰增加，而怕雨的台灣木瓜的產量、品質也與

氣候息息相關，「未來颱風豪雨變得更不可預測，對木瓜栽培者的挑戰將日趨嚴厲。」

「我學習許多有機種植技術，有時還是跟不上天候變化。」黃淑月說，她只能盡力做生產排程，讓產季跟雨季錯開，並保持木瓜植株的健康。她租4甲地種木瓜，此外也應里仁需求，種香蕉、芋頭、敏豆、茄子等作物。她認為嘗試新作物雖然不一定成功，但是，「不管成功還是失敗，這些經驗都是自己的。」

轉作有機至今，黃淑月都固定交貨給里仁，她說她和里仁有「革命情感」了，即使產量起伏，即使賣相不佳，里仁都願意收貨，以具體行動支持她走在有機農業的道路上，她非常感念里仁一直以來的陪伴。

破產打擊 返鄉務農再起

「她是勇敢又強悍的女子，一直提升種植技術，有產能，也有實力。」負責訪視農友的里仁南區工作人員魏文道說，黃淑月那股鏗而不捨的意志力讓他留下極深印象。

黃淑月和她先生早年做營造包商，因為朋友倒帳導致負債4千萬。為了一家生計，先生仍從事營造業，只是從頭家變員工，黃淑月有近一年的時間足不出戶，甚至起了「帶孩子離開人間」的絕望念頭。

為了孩子，黃淑月決定站起來，她選擇從農，一來是兒時曾幫家中務農，對農事並不陌生，二來是先生參加農糧署舉辦的有機農業課程，認為有機農業是未來趨勢。而且農藥對人體的傷害，第一線的農夫首當其衝，因此鼓勵她投入有機耕作。如今黃淑月的4個小孩都已大學畢業，她說苦撐栽培孩子到大學，他們的人生接下來就要靠他們自己了，「要娶、要嫁我是沒法再給什麼了。」

齊心務農 樂觀的一家人

黃淑月的兒子許柏元讀高雄應用科技大學土木工程系時，放假常回家，被朋友笑「超戀家」。24歲的他是老么，有3個姐姐，他大學畢業後曾在外工作，今年他決定跟隨二姊許玉鈴的腳步，協助媽媽經營有

農裕有機農場

場主：黃淑月
品項：木瓜、茄子、香蕉、芋頭
地點：台南縣玉井鄉
驗證證書字號：MOA1510185
(國際美育)

機農場。

「我看我逃不掉了，還是要回家幫忙的。」許柏元和二姊許玉鈴在採收茄子時喃喃說道。許玉鈴指著農地旁的耕耘機說，「你回家還有跑車開，有什麼不好？」黃淑月一邊聽子女鬥嘴鼓，一邊坐在工寮裡整理剛採收的茄子，然後說上週連續幾天大雨，「木瓜都水傷，全被退貨了，還好還有一些茄子可以交貨。」

走過破產的時期，現在站起來，還有家人行動相挺，黃淑月講話時，語氣平緩，但句句篤定。「現在錢對我們家來說，夠用就好。我相信人有來世，種有機對環境對人都是好事，友善環境的栽培雖常有困境，但這就像人生，困難總是難免，但總會有峰迴路轉的機會。」



樂觀又堅強的黃淑月(左)走過破產打擊，選擇有機耕作，一路提升種植技術，農作物品質備受肯定。

營養豐富的「萬壽果」 夏秋之際的木瓜最香甜

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 關毓暉、詹建華

木瓜的營養豐富，有葉黃素、茄紅素、β-胡蘿蔔素等成分，維生素C含量高，吃200公克的木瓜就能滿足成人一天所需的維生素C需求量。此外，木瓜酵素有助蛋白質分解，可幫助消化，因此木瓜又被稱為「萬壽果」。

台灣的木瓜年產值近三十億，以「台農2號」為主要品種，占國內種植面積9成5以上。市面上常見的木瓜多半是台農2號，另外還有「日陞」、「紅妃」等品種。

木瓜產期全年皆有，多半在初春開花，因此也被稱為「春瓜」。木瓜的植株分成雄株、雌株與兩性株3種。雄株開花不結果；雌株開花也結果，果實為球狀，但果肉薄，稱為「母瓜」，木瓜果農較少種母瓜；兩性株結的果為長橢圓形，果肉厚，稱為「春瓜」，市面上常見木瓜多半為兩性株的木瓜果實。

常見木瓜品種

台農2號

市面上常見的長橢圓形、果肉橘黃色的木瓜即是台農2號。台農2號在1970年代初由農試所育成後推出至今，因為果實香甜，產量豐富，受到消費者喜愛，已經稱霸台灣木瓜市場三十多年，現在市面上每10顆木瓜就有9顆是台農2號。

日陞

日陞木瓜的重量比較輕，平均約500公克，外型圓圓的。由於市面以長橢圓、果型大的台農2號為主，部分消費者常誤以為日陞木瓜為不良品。其實日陞木瓜的甜度比台農2號還高，果肉細緻，具有外銷日本的實力。日陞木瓜在冬天較為甜美，剛好與台農2號夏季較甜、冬季較不甜的特性相反，加上外型小巧，很適合小家庭購買。



挑選原則

木瓜全年都有產出，以主流品種台農2號來說，中秋節前後的木瓜品質最優，冬天的木瓜略帶苦味，4、5月梅雨季的木瓜無法久放，買回家後要儘快食用。

外觀無瘀傷或病害的木瓜是優選良品。此外，木瓜外皮的果粉若均勻分布，表示較新鮮。表皮已轉黃的木瓜，適合買來就吃。沒有完全成熟的青皮木瓜，則適合做木瓜排骨湯或涼拌青木瓜絲。

保存方式

若買回來的木瓜還沒轉黃，可放在室溫下等幾天，全綠的木瓜要等約1週，黃綠相間的大概要等2~3天，等到蒂頭變軟就表示成熟了。若木瓜無法一次吃完，未削皮的部分可用報紙包起來，放在冰箱冷藏，建議擺放時間不超過2天，若久放木瓜容易腐爛。



自種家具 · 環保輪胎屋

友善大地的環保妙點子

文 | Leo · 圖片提供 | Getty Image、The Full Grown Team

生活在現代社會，許多工具或設備便利並美化我們的生活，卻也帶來了污染或資源浪費。讓我們從有趣又實用的生活創意，重新思考土地與人的關係。



創新思維

從土地裡種出家具

英國的 Full Grown 團隊，提出了全新的家具製作概念，工匠的工作不再是將木頭雕琢成需要的樣式，而是種出需要的款式。由家具設計師蓋文·曼羅（Gavin Munro）所成立的 Full Grown 設計團隊，顛覆了製作家具的程序中砍樹、運送、切割、組裝的過程。因為在這些過程中他看見了許多人力及資源的浪費，於是用 4~8 年的時間，利用塑膠的模型讓樹木緩慢自然地生成他想要的木製家具樣式，其中包含椅子、桌子及燈罩等。

這樣需要大量耐心的製作方式，雖然緩慢而耗時，但是卻可以比一般生產方式減少 75% 的資源浪費，同時生產出獨一無二的家具。如今他正在研究更多的樹種，包括白楊木、梧桐樹、榛木、海棠、紅櫟木等等。目前 Full Grown 的作品僅在藝廊作為藝術品展出，蓋文期望在 2017 年中能正式投入市場，讓環保又綠活的家具走入生活中。

種 1 張椅子所需時間長，但其成果是獨一無二的。



回收再利用

高原上的輪胎屋

哥倫比亞的高原上，距離首都波哥大（Bogota）約 1 小時車程的山區小鎮，出現像是愛斯基摩人冰屋的奇特房屋。亞麗珊卓·波沙達（Alexandra Posada）利用回收廢棄輪胎，設計並建造出適合哥倫比亞高原的小型住屋，哥倫比亞每年約 530 萬個廢棄輪胎，這些輪胎在亞麗珊卓的眼裡，簡直就是完美的建材。

由輪胎搭建的屋頂可以達到完美的防水效能，做為地基可以吸收地震的搖動，而不同大小尺寸的輪胎，更是利於山坡建地大小的特性。這個計畫不僅在環保上發揮效能，也讓當地貧窮的家庭有更廉價的住屋選擇。

食當令·吃在地

順時養生 餐桌上的 季節真滋味

文 | 番紅花

圖片提供 | 林建豐、林宜屏、聯經出版、有鹿出版

台灣地處亞熱帶，因著季節流轉，各地各有盛產的時蔬，「食當令、吃在地」是寶島才有的福氣。每日為家人做飯、向在地小農採買鮮味食材的飲食作家番紅花，邀請大家跟著她的腳步，品嚐天時、地利、人和所成就的真實句味。



今年國曆7~9月正值小暑、大暑、立秋、處暑、白露和秋分等節氣，短短90天從滬夏橫跨到初秋。所謂飲食養內、運動養外，「吃當令、吃在地」遂成為這幾年順時養生的生活顯學。我們對食物認識得愈多，便握有更高的飲食自主權，現在，讓我們一起來學習享用當令食材所締造的豐饒餐桌。

餐桌上的當令甜美果蔬

在這個時節，可以品嚐什麼當令果蔬呢？把茭白筍切片與木耳、胡蘿蔔絲一起熱炒，就是一道顏色漂亮的佳餚。或是把帶殼筍白筍以錫箔紙包起來入烤箱180度烤15分鐘，原味清甜頓時解了大魚大肉的膩。但恐怕很多人不清楚筍白筍的

身世。茭白筍其實不是筍喔！

茭白筍是水生植物「菰草」的基部受到菰黑穗菌的感染與寄生刺激，在適當溫度下細胞增殖膨大，形成肥大的可食筍狀。有些茭白筍的表面產生黑點，是因為被真菌感染較久，並不是壞掉或次等品。大自然如此奧妙，誰能想到白白胖胖的茭白筍，竟然是真菌的傑作呢？

以酪梨新鮮果肉為夾餡，做成方便攜帶的漢堡，是夏日野餐的好選擇。酪梨因為質地像奶油，粗脂肪含量高，又稱為「森林的奶油」，尤其適合素食者和孩子補充蛋白質、Omega 3 和 B 群。

台灣種植的酪梨，果皮光滑，適合料理成酪梨牛奶、酪梨壽司、酪梨漢堡、莎莎酪梨醬。

而表皮顆粒凸起的圓短酪梨，即為美國或墨西哥進口酪梨，新鮮度和風味較之國產酪梨遜色許多。

只要掌握每年6~10月底的本土酪梨產季，挑選果皮光滑、飽滿有重量感、似長條洋梨狀或橢圓形、卵形。買回家再放置3~7天等到果皮轉紫黑色，就可剖開去籽食用。也有些酪梨品種如「章安」或「Hall」，成熟時果皮仍為綠色，購買時當面請教水果商，他們都會清楚告知。

在地小食堂的季節菜單

隨著國人日益重視飲食安全，近幾年全省各地出現許多提供當令有機食材的小食堂。主事者基於吃在地和保護生態的理

念，所設計出來的季節菜單，宛如一本溫柔的節氣農業書，採摘當令莖葉烹煮，令人難忘。

以新鮮漁獲和美麗海岸聞名的蘇澳鎮，有家規模小巧的「好糧食堂」，既然叫做「好糧」，所採用的米糧必然是主角了，主廚採用當地所栽種的有機「牧師米」（高雄 141 號）。有機牧師米係來自宜蘭縣最南端的大南澳，灌溉水源是源自翠峰湖、非常純淨的南澳北溪，一群老農民們回歸有機農法，讓白鷺鷥和蚯蚓都在這裡共生共長。

餐廳供應的樸實菜色裡，香椿豆腐最令人歡喜。首先將板豆腐冷藏冰鎮，再以新鮮香椿葉，洗淨切碎後調製醬汁。若沒有新鮮香椿葉，則用市面上的有機香椿醬也可。將香椿醬、橄欖油和芝麻醬依各人喜歡的口感比例，混合調製成醬汁。最後，將醬汁淋在板豆腐上，即可調引出有機黃豆的天然豆香。

好糧食堂徹底實踐「吃在地」的理念，讓村落的牧師米飯和香椿豆腐成為風味飲食。渾然



好糧食堂

地址：宜蘭縣蘇澳鎮南澳路 13-1 號

天成的菜單設計引導食客於焉體會季節與食物的連結，這個溫馨食堂也成為許多旅人最放鬆舒坦的蘇花歇腳處。

當我們願意用吃來決定地球萬物的永續，當我們了解身土不二的珍貴，去認識當令食材，就是啟動我們身體順應大地的選擇。不耗費食物碳足跡，只吃當令在地好東西，避開防腐劑、人工色素、甜味劑等化學添加物，從有機無毒的當令蔬果選擇，來維護水土乾淨、萬物生存和食物營養。從產地到餐桌，那最短的距離，就是你我飲食健康的途徑。



認識食材、只吃當令真食物，是你我飲食健康的唯一途徑。

飲食書選



著時：南方·美時·美食

作者 | 王浩一

出版社 | 有鹿出版

生在台灣的我們，不一定知曉濁水溪以南的 24 個節氣裡，孕育出哪些當令的食物。不同水域流經的土地，隨著溫度的變化、雨量的多寡，會長出不一樣滋味的蔬果。王浩一在這本書裡，為我們深入帶出南方著時的物產，常見如關廟下雨過後的綠竹筍、罕見如紅寶石穀類的紅藜、用大口孔明鼎熬煮出來的黑糖汁，都令人見識到南部四季的豐饒滋味。



野地食堂

作者 | 劉伯樂

出版社 | 聯經出版

劉伯樂以他的文字和圖畫，將童年生活回憶的「野孩子大餐」淋漓描繪在讀者眼前。這些生長於野地的食材，其滋味或許平凡、素樸、不主流，卻是常民取之於大自然的生活智慧。山芹菜、昭和草、油菜花、麻茅、山粉圓、地瓜、雷公屁、麻竹筍、芋梗，還有溪哥仔、河蝦、蛤蜊、田螺、泥鰍、青蛙和蜂蛹，在季節的更迭裡，那不起眼的野地自有其豐美，而紙上俱已躍然呈現。

抗夏消暑小確幸

健康清涼甜品 自己動手做！

文 | 編輯部 · 攝影 | 詹建華

酷暑逼人，在夏季午後或晚餐飯後品嚐甜點，是消暑的清涼首選！在這個夏天，不妨選用自然的食材，親手自製涼飲或甜品，享受最純粹、最安心的健康清涼！

梅醋麥汁

做法：150cc 梅醋與 330cc 白麥汁攪拌後，再加入適量的冰塊，即可完成。

綠茶豆奶

做法：先將 3 茶匙的綠茶粉以 30cc 溫水攪拌溶解，再加入有機豆奶，混合均勻後即可享用，或是放入冰箱，更有沁涼感。

冬瓜甜湯

做法：冬瓜茶可作為甜湯的湯底，將單塊的冬瓜茶磚放入 600cc 的水中煮沸至溶化，再加入白木耳、蓮子、紅棗、枸杞即可。



慈耕天然綠茶粉特色

慈耕自然生態農場主人楊文正，10 多年來，以不使用農藥化肥的方式栽種茶樹。鮮採茶葉之後烘培成綠茶，再以水冷研磨成粉末狀，新鮮風味聞得到也吃得到。

綠茶粉沖泡 Tips

綠茶粉最適合用 60 度以下的溫、冷水沖泡，不宜以滾燙的熱水沖泡，主要原因是因為茶葉中的維他命 C 在水溫 70 度以上會受到破壞。因此溫度過高，不僅維生素損失大，還會產生苦澀味。



傳統冬瓜茶磚特色

台灣原料、在地製作，不含人工香料、焦糖色素、防腐劑。仿傳統南部作法，加入冬瓜果肉，長時熬煮，味道特別香濃。



仙草凍撞鮮奶

做法：單包即溶仙草加入 500cc 剛沸騰的熱開水中，再加入太白粉水（澱粉內附、用 2 包加少量冷水），經攪拌均勻後，關火冷卻即可。可加入奶茶、咖啡、冬瓜茶、鮮奶等飲品中，增加口感及風味。

檸檬蜂蜜愛玉

做法：愛玉本身有淡淡的香味，愛玉經搓洗結凍後，可取適量切丁，依個人口味加入蜂蜜與檸檬汁，也可以加點冰塊，增加清涼感。



即溶仙草 Note

即溶仙草係將仙草洗淨、長時萃取、熬煮濃縮、乾燥、磨粉等加工過程提煉而成，不添加任何人工添加物，保留天然仙草的原汁原味。



愛玉子 Note

愛玉子屬於高海拔精緻特產，種植於嘉義中埔海拔 900 ~ 1,000 公尺，絕無農藥污染。愛玉子藉由氣根攀附高山林木及岩石上，是台灣特有鄉土特產。建議使用礦泉水洗愛玉，因為愛玉子是靠愛玉子表層的果膠和有礦物質的水相結合才會結凍。



如何搓洗愛玉？

1、傳統手洗法：將一包愛玉子放入濾網袋內，袋口打結，放入 1,000cc 礦泉水，用手搓揉 5 ~ 6 分鐘至黏液（果膠）洗盡為止。容器內的水逐漸呈膠稠狀，當感覺袋內的果膠已少時，將濾網袋取出，讓容器中的水靜待愛玉自然結凍，然後靜置 30 分鐘以上即可。

2、果汁機攪拌法：一包愛玉子與 1,000cc 礦泉水放入果汁機裡，用低速度攪拌 2 分鐘，然後用過濾紗布套在容器上，將攪拌過的愛玉子倒入於容器中，提起紗布，將裡面的水通通擠出來，靜置 30 分鐘以上即可完成愛玉凍。

盛夏涼爽趣 取材大自然的夏季生活良伴

文 | 編輯部 · 攝影 | 詹建華



紫斑蝶芒果青

大小不一的土芒果，由一群婆婆媽媽費時費力地手工削皮、去籽、切片。先用鹽漬去除青芒果的澀，再用糖中和青芒果的酸，冰涼酸甜的口感，是盛夏裡守護紫斑蝶最消暑的滋味。

減農藥耕作 守護紫斑蝶

高雄茂林「紫蝶幽谷」是世界級越冬型蝶谷。每年冬天，百萬隻的紫斑蝶南飛到溫暖又可避風的茂林山谷過冬。但當地以種植土芒果為生的原住民，為確保收成而噴灑農藥，影響了紫斑蝶的生存環境。

里仁與慈心基金會自 2012 年起，鼓勵原住民減用農藥並停止使用除草劑，共同維護紫斑蝶過冬的生態環境。2015 年，不僅土芒果的收購數量較去年成長 3 倍達 46 公噸，更有 5 位農友通過「綠色保育標章」的驗證。里仁協同名億、餐御宴、豆之家與雙葉等廠商，滿心歡喜地將土芒果製成多款零食，邀請您一同來守護享譽全球的越冬型蝴蝶——紫斑蝶。



土芒果青鮮果乾

手工削皮去籽切片後的茂林土芒果，以長時低溫烘焙，封存天地賜予的酸甜甜。烘焙過程不漂白，不添加人工色素與香料、糖精，符合現代健康概念。

情人果冰棒

有別於一般傳統的冰品，未使用人工色素、人工香料等化學添加物，忠實呈現土芒果酸酸甜甜的好滋味。一口咬下，吃得到芒果青果肉。



黑麥汁有糖 / 白麥汁 / 黑麥汁咖啡風味
/ 黑麥汁無糖 (由左至右)

台灣釀酒師遠赴德國取經，習得傳統釀製麥汁技術，製作正統歐洲麥汁。

特選德國進口麥芽，經過反覆焙炒，釀造後產生自然漂亮的金黃色澤與香氣，無須另外添加焦糖色素。擷取第一道釀造的麥汁，有著豐富的營養價值，細緻的泡沫，柔順的口感，是炎夏清涼消暑的新選擇。



素叉燒包

要讓叉燒包自然呈現裂口，是個看似簡單卻充滿困難的超級挑戰。

餐御宴多次反覆調整了發酵方式與內餡比例。但是不用含鋁發粉與泡打粉等化學添加物，就是蒸不出叉燒包的裂口。最後，餐御宴老闆運用天然酵母，加上滿心虔誠的祈求，才蒸出自然完美的裂口。鹹甜口感，小巧適口的素叉燒包，充滿維護消費者健康的無比用心。



傳統冬瓜茶磚

傳統冬瓜茶，是勾起孩童時光回憶的夢幻甜品。

嚴選無農藥化肥栽種的冬瓜，從切條、浸泡食品級石灰使冬瓜硬化、大量清水沖洗，到熬煮，每個動作都蘊含著傳統製糖的經驗和技術。冬瓜茶磚不含人工香料與色素，口感溫潤濃郁，看得到冬瓜肉。



梅干菜

乾庄稼人吳秀乾傳承母執輩的幾十年經驗，嚴選自家栽種的大芥菜製作梅干菜。

延續古法方式，先以腳踩、鹽漬、發酵成客家酸菜，再以反覆曝曬的作法，在溫室中慢慢曝曬、風乾至水分乾燥，才得梅干菜。風味絕佳的梅干菜，是中式料理不可缺少的經典美味。



LOGONA 諾格那洗護髮系列

LOGONA成立於1977年，歷史最為悠久的天然有機保養品牌，不僅要求選用100%純天然成分，還自律要求必須通過BDIH與Nature等具公信力認證機構之嚴格把關。從原料來源、種植方式、量產製程皆依高規格品質把關，每一環節都符合環境永續的概念。

1. 榛果光澤護色洗髮精（染後咖啡 / 黑色）
2. 指甲花光澤護色洗髮精（染後紅 / 咖啡色）

為染後秀髮打造專屬有機護色草本潔淨配方，無人工起泡活性劑，能溫和洗淨頭皮及髮絲的油脂等髒汙，同時加強染後髮色的維持，讓染後秀髮散發原有光澤、更顯閃耀。



2



杜松抗屑調理洗髮精 （頭皮屑困擾）

針對頭皮屑困擾設計的潔淨配方，添加有機迷迭香及杜松油舒緩頭皮困擾，能溫和洗淨易出油的頭皮及髮絲油脂等髒汙，可平衡皮脂並適度舒緩調理油性頭皮，洗後秀髮清爽有光澤。

咖啡因能量洗髮精（稀疏細軟髮質）

添加有機構杞果實萃取及有機咖啡因，能溫和洗淨頭皮及髮絲的油脂等髒汙，洗後秀髮回復活力能量，給脆弱髮絲強韌的保護。



小麥蛋白柔亮潤護乳 （所有髮質適用）

添加精純小麥麩為髮絲注入有機修護能量，柔潤好吸收的質地能深層修護秀髮，散發自然豐盈光澤。



植物精華 保養您的臉

堅持著天然無添加的安心理念，「自然本相」和「華顏新肌」二家廠商國內外四處尋訪天然植物原料。取材天然植物萃取精華與精油為基礎，研發出安心、單純的保養品，給肌膚自然的健康保護。

潤色防曬隔離霜 SPF 40**

防潑水劑型設計，就算流汗也不須常常補妝。一瓶同時兼具防曬、隔離、潤色三重功效。防曬力長效持久，清爽不黏膩，溫和不易刺激肌膚。

植物亮白精華

使用多種 Ecoceri 認證有機天然等級的草本配方，讓肌膚自然健康，有助於肌膚保濕、均勻膚色、提升亮度。

草本晶亮眼露

透氣保濕易吸收，一抹就吸收，質地清爽無負擔，有效活化眼部肌膚、舒緩眼周肌膚、緊緻眼周肌膚、改善細紋。

笑容可橘草本面膜

選用天然橘子纖維做為水洗面膜的基底，加入天然草本成分，舒緩、保濕、明亮、修護。薄薄一層就足夠，溫潤好推，能讓補水成分迅速深入肌膚。

里仁好鄰里 夏秋蔬食活動起跑！

文、圖 | 編輯部



真誠實在

里仁與廠商攜手實踐原料溯源管理

近年來的食安問題，喚起消費大眾對於食品原料及生產過程的關注。里仁十多年來秉持「誠信」的理念，率先嘗試食品原料的源頭把關。為了協助合作的食品廠商進行原料溯源管理，近期推動「里仁商品誠信互助原料供應鏈」合作模式，邀請上游的原料廠商提供符合里仁加工食品規範的原料。

這項合作，由大宗食品原料如有機米、麵粉、棕櫚油、醬油、大豆纖維、巧克力等開始推動，目前已經有多家原料廠商共襄盛舉，例如以77巧克力聞名的「宏亞食品」與老牌的「金蘭」醬油等廠商，遵循里仁在原料及添加物方面的嚴格加工食品規範，除了生產出無添加的安心食品，更進一步成為「里仁商品誠信互助原料供應鏈」的原料合作夥伴。里仁公司希望能夠持續推動這個原料供應鏈的做法，帶動上中下游食品廠商實踐誠信與互助的精神，重建台灣食品安全的基礎。

安心蔬食展 里仁與慈心生活故事館

食物知多少？健康知多少？南投彰南店以趣味好玩的親子闖關活動，帶您認識更多健康新知。現場還有里仁的廠商與有機農夫擺攤介紹與解答，陪您度過一個愉快又豐富的週末。

活動日期：8月16日（週日）

詳情請洽：南投彰南店 049-224-4163



中秋柚飄香

親子互動剝柚接力賽

中秋節是家人團聚的美好時光，為了增加親子間的互動機會，里仁號召社區民眾一同參與剝柚子接力賽，大夥合力剝柚子，增進感情。還有讚頌音樂會，讓大家徜徉在美妙樂音之中。

活動日期：9月19日（週六）

詳情請洽：北屯昌平店 04-2422-4923



中秋圓又緣 舌尖上的食味生活

花好月圓，人團圓。想要給家人天然又健康的料理，先從食材背後的故事開始。

由充滿活力的戲劇演出，認識到食材與環境關係。現場還有安心食材的品嚐大會。從飲食到生活，都是中秋的安心滋味。

活動時間：中秋節前一～兩週

詳情請洽：南屯公益店 04-2258-1675

台中北平店 蔬夏同樂會

透過活潑生動的紫斑蝶芒果青戲劇，認識農作物與環境的關係。當地農友將現身分享有機種植的心路歷程，並邀請知名素食餐廳廚師教作蔬食料理。了解食材背後的用心，為手作增添一分安心的幸福感。

活動時間：中秋節前一～兩週

詳情請洽：台中北平店 04-2295-5877



第一屆雲林有機毛豆嘉年華 順利落幕

頂著炙熱的大太陽，一大早現場就湧入三千多位民眾帶著全家大小，一同來到雲林古坑鄉參與有機毛豆嘉年華。

藉由品嚐毛豆美食、觀賞毛豆戲劇、實地下田拾菽，大小朋友們認識了有機毛豆的一生。消費者除了聆聽故事，還親自下田撿拾有機毛豆，親身感受到有機農友敬天愛地的純樸，同時體驗了產地、農產與人們的密切關係。



多元學堂在里仁 擴充生命的色彩

從天然食材到享食生活，里仁想要帶給更多支持土地的朋友，一個舒服溫馨的採購環境，以及增添情趣的豐富生活課程。

4家新開幕的里仁門市將開辦多元化的生活課程，「養身烹飪教室」提供在家自己做安心又美味的料理、「心靈電影院」或「讀書會」分享生活智慧、「綜合才藝班」讓生活永遠多姿多采。歡迎您一同與我們體驗生活、享受樂趣。

高美術館店：高雄市鼓山區美術南三路 205 號

07-555-4458

2樓是開放式廚房，定期舉辦「健康飲食班」、「食材調理養生班」等課程，帶您認識身心靈健康飲食，善用食材調理養生。

彰化曉陽店：彰化市曉陽路 33 號 047-060-300

台南崇明店：台南市東區崇明路 405 號 06-289-8959

(8/22 遷移擴大開幕)

員林育英店：彰化縣員林鎮育英路 85 號 04-831-4745

(7/26 遷移擴大開幕)



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(股)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。
- 油脂原料不得含氫化製成的反式脂肪酸。
- 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 81 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。
- * 里仁規範 2014 年 12 月版

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. 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，並且經國內評鑑機構審查通過

註：1. 因沙拉油、醬油等加工層次高且最終產品不含轉殖基因片段，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。
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	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	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	
		雙連捷運店	民生西路 80 號	02-2550-7291	
大安區	大安安和店	忠孝復興店	安和路一段 135 巷 32 號	02-2701-0869	
		忠孝東路三段 225 號	02-2711-9239		
士林區	公館大六店	金華麗水店	金華街 140 號	02-2356-3353	
		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	內湖捷運店	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	
		萬芳興隆店	興隆路三段 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	安樂路 2 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	
		板橋漢民店	漢民路 423 號	02-2221-2397	
		新店中華店	中華路 53 號	02-2910-9665	
中和區	中和中山店	永和永貞店	永和路 229 號	02-2929-3769	
		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	02-2982-7388
淡水區	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
桃園市	桃園區	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	
		桃園大業店	大業路一段 369 號	03-325-8290	
蘆竹區	南坎長樂店	中壢區	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
北區	竹科關新店	竹科關新店	關新二街 92 號	03-578-5263	
		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	苑裡鎮	苑裡新興店	新興路 54 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	台中中旗店	台灣大道二段 657 號	04-2329-8900	
		西屯中旗店	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	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	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	大里區	大里成功店	成功二路 114 號	04-2491-1338
		大里區	大里益民店	益民路二段 329 號	04-2487-5655
		豐原區	豐原廟東店	信義街 145 號	04-2513-0555
東勢區	東勢中山店	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
		宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	中山路三段 174 號
花蓮縣	羅東鎮	羅東鎮	羅東站前店	和平路 104 號	03-954-4461
		花蓮市	花蓮中華店	中華路 243 號	03-831-5295

縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話		
南投縣	南投市	南投彰南店	彰南路一段 1152 號	049-224-4163		
		埔里鎮	埔里中山店	中山路二段 228 號	049-298-3556	
		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		
		彰化曉陽店	曉陽路 33 號	04-706-0300		
		彰化中民店	中民街 33 號	04-729-0399		
雲林縣	員林鎮	員林育英店	育英路 85 號	04-831-4745		
		斗六市	斗六後驛店	慶生路 8 號	05-584-8708	
		斗六中山店	中山路 392 號	05-536-2135		
嘉義市	虎尾鎮	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		
		嘉義中山店	中山路 475 號	05-223-0108		
嘉義縣	朴子市	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
		佳里區	佳里文化店	文化路 322 號	06-723-8279	
台南市	新營區	新營區	新營中山店	中山路 111 號	06-635-6935	
		東區	台南林森店	林森路二段 148 號	06-275-1993	
		台南裕農店	裕農路 958 號	06-331-8559		
台南市	南區	台南崇明店	崇明路 405 號	06-289-8959		
		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	
高雄市	永康區	永康區	永康南店	中山南路 120 號	06-303-8898	
		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	
新興區	自由高醫店	自由高醫店	自由一路 89 號	07-322-1419		
		中正美麗店	中正四路 57 號	07-281-8599		
		新興中正店	渤海街 70 號	07-222-7976		
鼓山區	苓雅區	苓雅區	苓雅英明店	英明路 149 號	07-716-8889	
		鼓山區	鼓山華榮店	華榮路 42 號	07-586-9898	
		高美藝術館店	美術南三路 205 號	07-555-4458		
楠梓區	後昌昌店	楠梓區	後昌昌店	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	岡山區	高雄岡山店	至聖路 248 號	07-558-8959	
		鳳山區	鳳西捷運店	岡山路 438 號	07-622-2266	
		鳳山曹公店	曹公路 47 號	07-742-0678		
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	朝陽路 130 號	06-926-6997		
		屏東縣	屏東建豐店	建豐路 192-1 號	08-738-0106	
		屏東復興店	棒球路 186 號	08-753-8726		
台東縣	台東市	屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682		
		台東更生店	更生路 308 號	089-348-980		
		即將開幕	台北市	信義區	莊敬北醫店	莊敬路 339 號
台北市	信義區	永吉中坡店	永吉路 524 號	02-7729-8578		
		桃園市	龜山區	林口復北店	復興北路 6 巷 16 號	★

里仁 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 詢問或上官網查詢。

★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

