

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2016.1  
no.40  
NTD 99

給消費者更安心的選擇  
重新定義通路價值

不辭千里 從產地到採收層層把關  
純淨中藥材 安心養生好選擇

高鈉、高熱量、添加物  
溫暖鍋品 火鍋料的美味陷阱

有機農業的鄰田汙染風險  
用消費支持有機農業

幸福圍爐年夜飯  
創意團圓年菜 健康上桌



關懷您的健康

# Contents

2016.01 · NO.40



## 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 台灣赫斯特媒體股份有限公司

編輯副總監 許騰文

資深美術編輯 林佩蓉

美術編輯 許銘芳

電話：02-2501-6699#840

版權所有，歡迎轉載完整文章，  
敬請聯絡取得書面同意。



## 里仁為美

3 從一顆慈悲的心出發

## 里仁觀點

4 給消費者更安心的選擇  
重新定義通路價值

## 真相共研

8 高鈉、高熱量、添加物  
溫暖鍋品 火鍋料的美味陷阱

## 實作用心

10 不辭千里 從產地到採收層層把關  
純淨中藥材 安心養生好選擇

## 有機與我

14 有機農業的鄰田汙染風險  
用消費支持有機農業

## 旬味旬食

16 嘉義鹿草「上自然農場」的堅持  
用歡喜心種青花菜

## 綠色保育

19 與萬物共存、共榮  
貢寮水梯田復育 食蟹獾回來了

## 妙趣生活

20 幸福圍爐年夜飯  
創意團圓年菜 健康上桌

## 好物首推

24 猴年行大運  
團聚好食光

## 綠活提案

28 附種子的生物可分解紙杯  
種下你手上的咖啡杯

## 里仁新訊

29 天天里仁 支持友善農業

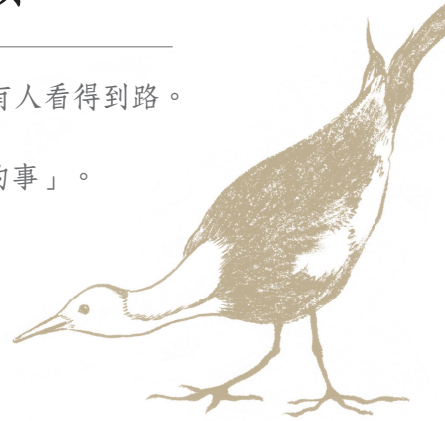
## 嚴選用心

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法，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。





給消費者更安心的選擇

# 重新定義通路價值

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

一個好的通路，不應該只具備一次購足的便利性，或只是提供折扣的優惠，而應該有更高層次的價值能被彰顯。其中最重要的，無非是要取得街頭巷尾的信任、並且肩負教育消費者的責任，更要能搭起生產者、加工者及消費者三方溝通的橋梁，給消費者每天更安心的選擇。



忙碌的現代人，習慣到能一次購足日常用品或食物的通路採購，方便又省時。

從傳統販賣雜貨的「柑仔店」（閩南語）到超級市場、量販店，甚至網路商店等等，台灣的通路生態隨著時代的變遷持續進化。無論是過去或現在，通路始終扮演著與生產者、供應者與消費者間的橋梁。只是，這種串連人們平日生活所需的採購模式，已從最早的便利性訴求，轉變成為能主導消費行為的商業模式。而滿足忙碌現代人需求的「一次購足」服務，儼然成為市場主流，卻也間接促成通路間低價競爭的態勢。

在這種以「通路為王」、競逐市占率的「低價」行為，到底是消費者之福？或是可能因此衍生更多的社會問題？值得深思。尤其，近幾年來台灣的食安問題層出不窮，通路除了扮演為消費者供應貨物的角色外，是否傳達正確的消費價值觀？因為，一味彼此競爭、「俗擱大碗」的商品定價，可能是主導黑心歪風的元凶之一！

### 看清「俗擱大碗」的背後真相

商業行為以勝出為導向無可厚非，但在市場競爭激烈下，大部分的通路商多以多樣化品項、低價手法來吸引消費者，在削價競爭下，受惠的很可能不是消費者。如今，消費者的購買行為出現兩極化，更促使了大型通路商運用匯集消費者的採購力量，來直接或間接地影響

食品製造商的商品品質，這才是造成如今食安問題的最大隱憂。

部分通路為了保護自己的利潤，而將成本、庫存等壓力轉嫁給商品供應商；但另一方面，商品供應商為了要迎合市場的需求、同時又要維持營業收入的情況下，只能以節省原料或人力加工等成本的方式，做出能滿足消費者「比價樂趣」的產品。但這些只顧自己不顧上下游思維所做出來的成品，雖然「俗擱大碗」，損失的卻可能是產品的品質與消費者的健康。

在過度重視價格導向的消費行為中，擁有採購權力的通路商，便逐漸引導或順應消費者追求價格低廉、高折扣的風氣。惡性循環之下，通路不斷地壓低廠商的進價，供應商必須以各種方式來壓縮成本與品質，無形中，助長了社會不誠信、相互競爭的消費行為。此時，身為供應商與消費者橋梁的通路，如能重新定義其存在價值，並加以發揮，將能改善消費風氣，找回彼此的信任。

### 借鏡國外 通路價值一一浮現

什麼是通路價值？從歐美國家的經驗來看，不難找到能夠促進社會良善的意義。以身為工業革命與資本主義發源地的英國為例，現在正積極實踐「責任零售」。著名的人民超市（The People's Supermarket）主張減少食物浪費，

店內的熟食是使用店裡即將到期、賣相不佳但仍可食用的食材來製作，因此受到當地消費者的青睞。另一家「How it Should be」(hiSbe) 超市，則以線上募資平台的方式募集部分資金，回饋提貨券給贊助者，而其店內販售的商品則強調在地季節性蔬果，以保護自然、避免加工為原則，來重現通路的價值。

德國環保超市「Original Unverpackt」也有另一種思考模式，店內的 400 種產品，包括麵包、麵條、雞蛋，甚至洗髮精、清潔劑等，完全沒有外包裝，顧客來此購物，必須自備容器，買多少裝多少，以環保消費訴求取代超市的便利特質。

在美國也不例外，西雅圖有機連鎖超市「PCC Natural Markets」則是把部分營收回饋給需要幫助的農場、進行烹飪教學、學校教育與社區營造，且以信託的方式避免農民賤賣土地。更進一步地引導消費者選擇當季蔬菜的好處，指導他們烹飪簡單、健康又省錢的料理。這樣的銷售模式已經讓 PCC 擁有超過 4 萬名付費會員，且每年營業額超過 1.1 億美元，是當地高營收的綠色事業。

借鏡歐美這幾種經營模式，可證明通路以友善大地、珍惜食物、重視消費者權益為理念，找到可認識其通路價值的消費者，以實際購買

行為支持來表示共鳴，證實了社會責任與商業獲利並不衝突。

回到台灣，類似上述的通路型態，也存在著堅守不一樣通路價值的非主流通路，也已經取得消費者的信任，例如主婦聯盟、里仁、繭裏子、裸市集等等。

### 通路的價值 在於教育與建立信任關係

里仁從原本協助農民從事有機、收購賣相不佳有機農產品的角色，到成立門市通路幫忙販售，一路走來，都堅持著幫助生產者做出好東西的理念，另一方面也教育消費者正確的商品觀念。里仁副總經理韓敬白說：「我們希望農民種出來的東西能賣得出去，同時也要讓消費者感受到農民辛苦的付出。」

「許多通路都只侷限於買賣的角色，但里仁想做一個橋梁，能拉住生產者、供應者、消費者三方的手，共同為生態環境的保護、為地球環保、為健康生活而努力。」韓副總表示。

以將近 20 年的經驗，里仁建構一套完整的規範與把關制度，更與供應商組成「商品誠信互助原料供應鏈」，打破傳統產銷結構，也為真正想給消費者好東西的生產者另謀出路。這可從近幾年的食安風暴中，里仁的供應商與通路未受波及，看出端倪。



德國環保超市販售的商品，沒有外包裝，消費者自備容器，只需購買需要的分量，足以體現通路的價值。



通路如能發揮功能，協助製造商生產好商品、教育消費者正確的商品觀念，便能建立社會信任關係。

韓敬白認為，如果通路只在意銷售價格與利潤，在選擇產品時就不會特別謹慎，這樣損失的會是消費者、甚至是供應商的商譽。「通路商應該要扮演社會角色，必須支持上游製造好產品，也要讓消費者有機會學習如何選擇好產品。」

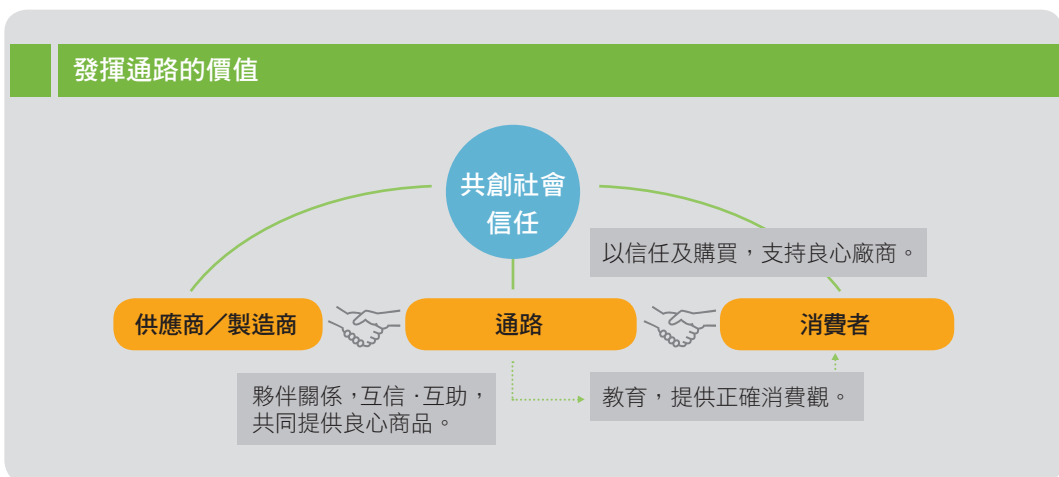
### 以社會責任為使命 完成利他任務

在整個消費結構中，通路扮演著極為重要的角色，天下雜誌從很早就注意到里仁的通路價值，以及對台灣土地教育的使命與理念，也持續報導相關議題。天下雜誌預定於 2016 年 1 月出版的《誠食》一書，訪問了肩負社會責任的里仁通路與其供應商。

天下人文出版總編輯蕭錦綿觀察，里仁是以社會企業的角度出發，而不是獲利。「等於是拉著農民、供應商、消費者的手一起前行，從利他的角度來看，這是通路最不能被忽略的價值。」而這樣的通路價值，是可以將台灣帶往世界各地，並能讓台灣重新回歸亞洲安全食物基地的重要關鍵。

「台灣食安問題一再爆發，這也讓我們深思並了解，光是靠政府檢驗是不夠的，雖然先進的檢驗技術、嚴謹的把關制度以及科學數據都是維護消費安全的必要工具，但真正能讓黑心事件消聲滅跡的關鍵，卻是每一個人對自己所在位置的用心程度。」蕭錦綿說，里仁用心地找回通路的價值，讓消費者可以每天都有更安心的選擇，也取得了街頭巷尾的信任，「凡事以利他角度出發」就是對事用心的展現。

韓副總指出，里仁的出發點，就是以利他的角度推動生產者與消費者間的互信與互助，在幫助農友與廠商的同時，不但取得消費者的信任，也順勢幫助了自己。發揮「讓大家都有好東西」的價值，形塑整體的消費環境，「里仁不只要成為翻轉的力量，同時也呼籲消費者能發揮自己的消費力量，在包裝與價格之外，還要體會生產者的用心、通路的價值，為改善社會風氣盡一分力。」



高鈉、高熱量、添加物

# 溫暖鍋品 火鍋料的美味陷阱

文 | 趙敏 · 審訂專家 | 文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成 · 圖片提供 | Shutterstock

天氣轉涼，許多人喜歡呼朋引伴大啖火鍋。蛋餃、貢丸、蜆味棒、魚板等火鍋料下鍋水煮，讓人食指大動。但是，豐富又多樣的火鍋料多為加工製品，難以避免使用人工色素、香料或其他添加物，有時還伴隨高鈉與高熱量，消費者如果不忌口，可能在不知不覺間影響健康。



火鍋是國人一年四季都喜愛的飲食，建議多蔬菜、少加工食品，才能品嚐食物原味。

**吃**火鍋是許多人冬季用餐的首選，但是市售常見的火鍋料可能沒有我們想像中健康。董氏基金會曾調查市售火鍋料餃類、丸類及魚板類的營養成分，發現脂肪含量與含鈉量偏高，如果再加上沾醬配料，一頓火鍋吃下來，超過成人一天所需要的熱量。衛福部食品藥物管理署也曾抽驗市售火鍋素料，部分散裝的產品竟被混摻葷肉，檢出動物性成分。

甚至有些食品廠商為了降低成本，與同業削價競爭，在製作魚餃時，考量到真正的魚漿價格昂貴，因此改用來源不明的魚漿，或是偷工減料，降低魚漿的比例，再加入大量的水、油脂與磷酸鹽（結著劑）。

## 加工食品添加物多 攝取過量可能傷身

另外，餃類、丸類這些火鍋料多為加工食品，為了增添濃郁口感經常會使用人工香料、鮮味劑調味，還有為了使食品



結構不容易鬆散，製程中很難避免使用結著劑、修飾澱粉等添加物。有些廠商為了讓產品外觀好看，吸引消費者購買，而添加人工色素、著色劑。

其中，做為結著劑使用的磷酸鹽類，因為具有防腐、保色及保水效果，不僅讓食品賣相佳，還能增加食品重量，是火鍋料較常用的合法添加物。例如丸類製程是以肉類搥打、攪拌成泥狀，再加上鹽巴、磷酸鹽方便成形，再加入大量油脂增添滑順口感。餃類的內餡通常採用豬肉或其他肉類，加上鹽巴與磷酸鹽使肉形成膠狀，有些業者會添加澱粉補足餡料分量。

然而，文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成提醒，若長期攝取過多磷酸鹽，可能會引起骨質疏鬆、腎功能衰退或血管硬化。

至於口感方面，用來調味火鍋料的化學香精也潛藏難以評

估的風險。因為天然的香辛料價格昂貴，有些廠商為了壓低成本，可能會使用低廉的合成香料，容易有使用違法溶劑或殘留過量的疑慮。

### 安心火鍋料 以天然食材調味

值得一提的是，為了讓消費者能享受健康的鍋物美食，已有通路商與食品業者合作，致力研發安心火鍋料，降低食品添加物的使用。這些食品廠商會根據特定通路提出的建議生產流程，盡量刪減添加物的種類，使用的添加物也都必須符合食藥署規定的《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》，並改良現有產品的製程，研發安心的火鍋料。

安心火鍋料的成分盡可能採用天然食材，降低食品添加物的比例。例如以天然 β-胡蘿蔔素或紅糟呈現色澤，不添加人工色素；香味方面採用天然香辛料、

芹菜或菠菜呈現自然香氣。

### 健康吃火鍋 增加蔬食比例

市售火鍋料通常有高含量的鈉、高熱量與添加物，在食用時要適量，避免造成身體的負擔。選購時盡可能選擇少添加物、真材實料製成的火鍋料。烹調過程中，可增加蔬菜的比例，以真食物的甘甜取代含有過多人工添加物的高湯，也可以放入多種蔬菜食用，先填飽肚子，減少攝取過多的油脂與高鈉、高普林。

從選購食材到烹煮火鍋，消費者若想兼顧美味與健康，就需要改變食材的採購習慣與飲食習慣。盡量選擇有信譽、人工添加物較少的火鍋料，間接鼓勵廠商調整食材及配方，並投入製程的改良。因此吃得健康的決定權，還是在消費者你我的手上。

## 如何安心選購火鍋料？

### 1. 少買散裝、標示不明的火鍋料

建議少買沒有清楚標示食品成分、保存期限、製造廠商等資料的散裝火鍋料，因為這些火鍋料可能有過量或使用不明添加物的疑慮。

### 2. 檢視食品成分表

食品成分表會依照成分含量多寡排序，建議選擇化學添加物種類較少的火鍋料。例如看到「麩胺酸鈉」是味精的化學名稱；「胺基乙酸」、「胺基丙酸」和「天門冬胺酸」則是胺基酸，是常用的調味料，不宜長時間高溫烹煮；「嘌呤類」是核苷酸調味料，通常以味精混合成高鮮味精。這些成分是用來加強或修飾火鍋料的味道，食用時應適量。



不辭千里 從產地到採收層層把關

# 純淨 中藥材

## 安心養生好選擇

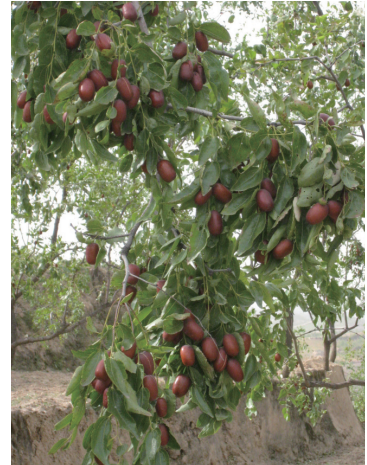
文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐 · 圖片提供 | 里仁



天氣一冷，意味著進補的時機到了。國人進補時，少不了當歸、黃耆、紅棗、枸杞等中藥食材。但在採買中藥食材時，難免有農藥殘留、或漂白、染色等健康上的疑慮！為了讓消費者能安心食補，里仁與簡單生活公司攜手推出有機中藥食材。



在中國大陸展開的中藥材製作，回到台灣仍須層層把關，就是要讓消費者能安心進補，避免吃到有損健康的食品。



適合中藥材生長的地形通常嚴峻，有機紅棗便種植於高海拔的陝北高原。

——直以來，國人對中藥的需求量大，而多數傳統藥用植物產於中國大陸，中藥食材的來源缺乏管控、品質良莠不齊。民眾擔心的農藥、重金屬殘留，以及燻硫、漂白、使用防腐劑或染色等加工處理問題始終無法消弭，不僅可能有損消費者利用中藥材進補養生的初衷、甚至影響健康！

里仁早在 10 多年前就看到了這層擔憂，為了讓消費者能安心採買純淨中藥食材，便與簡單生活公司合作、共同展開在中國的中藥食材製作計畫。同時，也逐步建立起嚴謹的管理與把關機制，就是要讓民眾可以運用純淨的中藥食材安心進補。

### 筆路藍縷 奠定有機檢驗制度

里仁副總經理韓敬白指出，一般中國大陸農友種植的藥用植物，多數會為了確保產量、防止蟲害而使用農藥；為了延長保存期限，而使用硫磺來燻蒸或添加防腐劑；或者為了有好的賣相而進行染色；甚至還有用近似的藥

材混充以假亂真等問題。因此為了讓廣大的消費者安心，里仁決定從中藥食材的源頭著手把關，進行產地控管。

10 年前，在台灣有機市場還未成熟之際，簡單生活公司的張總經理就對台灣的有機發展具有獨到遠見，因此投入有機食品的領域，成立了以有機食品代工為主要業務的「簡單生活」公司。基於相同理念，里仁邀請簡單生活一起合作，積極到中國大陸找尋適合種植有機藥用植物的地點。韓副總與張總經理二人親自深入中國 7 個省分 12 個有機農場進行實地考察，選擇可以信賴的夥伴，陸續在中國大陸各地展開有機中藥材的生產管理，包括陝西的有機紅棗、青海的有機枸杞及河南的有機黃耆等。

張總經理談到那段筆路藍縷的過程，笑著說簡直可以用「八千里路雲和月」來形容！「適合種植有機中藥材的地區十分偏遠，10 年前沒有直航班機時，每飛一趟至少需要花費兩天半以上，之後還要開車在險峻的山路上奔

馳長達數小時，才能抵達陝北黃土高原及青海高原。」里仁韓副總也不辭辛勞，多次一同長途跋涉到產地，實地探勘的精神令張總經理非常感動！

為了確保在地的有機管理符合里仁上架標準，簡單生活每年人員差旅費及中藥材檢驗費用超過百萬元。與中國大陸農友有機契作種植前需預付 30%~70% 訂金，並一步步輔導當地農友種植有機。由於當地農友的文化背景、地方方言等差異，輔導過程還需請當地政府擔任溝通橋樑，並委託國際驗證機構 CERES、ECOCERT 進行有機驗證。就是這樣不惜成本地建立起與當地農友的合作模式，才能確保有機中藥材的食用安全性。

即便如此，每年的氣候變化仍是最大的挑戰。採收前雪霜提早到來、或者無預警的蟲害等天災，就會讓高額投資化為烏有。純然順應天時地力的有機種植，經常有欠收情形，成本也相對提高很多。張總經理回憶，像是 2014 年 9 月秋天，因為一晚大



有機大紅棗在里仁的高品質要求下，每一顆都豐碩飽滿。



簡單生活的大型冷藏倉庫，長年保持在均溫13度，以確保原料的品質穩定。

雪，讓原本即將採收的有機菊花一夕之間全數凍傷，血本無歸。再加上中國大陸近年來對無農藥栽種的安心中藥材內需增加，收購價格也逐年提高。就像是需要申請才能種植的黑龍江人參，近年來不僅申請嚴格，出口也有重重限制，加上產量不足，導致價格飆漲逾30倍，這也是近來里仁貨架上經常看不到人參產品的原因之一。

### 追本溯源 確保品質安全無虞

「有機中藥食材是簡單生活與里仁共同努力的成果，所以一定要堅持把關，絕不能發生問題。」張總經理說，他對產品檢驗內容相當嚴格，所有的中藥食

材必須是無農藥殘留、無二氧化硫及黃麴毒素檢測合格等。

「藥用植物從收成到消費者手中，必須經過4次檢驗。」張總經理說。每年收成前，簡單生活会派遣台灣幹部到當地抽樣，送回台灣做第一次檢驗，確認藥用植物的品質及安全性。出口海關前，再次抽樣送到台灣做第2次檢測，確保加工成品的安全性。貨櫃抵台進冷藏庫前進行第3次檢測，避免運輸過程遭污染或被掉包。在台灣分裝時進行金屬篩檢，並每6個月針對市售小包裝成品進行第4次檢驗，務必確保市售品質的安全無虞。

「我們非常重視逐批、逐原

料、逐項的檢驗，在我們設定的高標準之下，原物料的淘汰率常高達三、四成。即便成本這麼高，我們還是要堅持高標準。」此外，簡單生活還做到全程的溯源追蹤，也就是消費者買的每一包產品都可追溯到原料批號，以及相對應的檢驗報告及種植的農地。

### 用心與堅持 造就嚴謹做事態度

目前簡單生活在里仁上架的中藥食材，除了有機大紅棗、有機枸杞子、有機大黑棗、有機黃耆、有機蓮子、有機芡實，還有有機補氣茶、有機人參紅棗茶方便茶飲。

談到和里仁從結緣、合作，到成為默契良好、彼此信任的工作夥伴時，張總經理說他看到里仁對很多事情的用心，雖然是代工廠商與通路的關係，但在交流與溝通過程中，里仁都是以對等夥伴的態度來討論並達成共識。張總經理說：「當獲得善意對待時，就會去思考我們也該以同樣的回饋去做好更多事！」他不諱言，合作初期都是里仁給予的教導，自己在學習的過程看到里仁對每個細節的用心與堅持，也策發了簡單生活願意用同樣嚴謹的態度來共同努力。



### 簡單生活中藥食材系列

**中藥食材：**有機大紅棗、有機枸杞子、有機大黑棗、有機黃耆、有機蓮子、有機芡實

**漢方養生有機茶：**有機補氣茶、有機人參紅棗茶

**特色：**通過慈心有機驗證，無農藥化肥殘留、未經二氧化硫燻蒸、及黃麴毒素檢測合格，並針對生長於土壤之中的中藥食材（如有機當歸、有機人參）進行重金屬檢測合格。

健康隨手可得

# 燉包、靈芝飲 現代人的養生好夥伴

同場  
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 黃柏超

現代人重視健康養生，因此方便、即飲的養生食品十分風行。冬天時習慣燉煮中藥材，製作溫暖豐盛的藥膳養生火鍋，或是隨身攜帶一瓶保健即飲，就能輕鬆補足一日的活力。



燉補包及保健即飲，都是現代人用來食補養生的生活好夥伴。

## 通過層層檢驗的中藥燉包

供應「肉骨茶藥膳火鍋燉包」、「十全大補藥膳火鍋燉包」的甜河谷醫藥生技公司，為科達製藥集團之子公司。甜河谷商品部副理張美瑜指出，國人對藥膳的需求量大，但中藥材的來源與品質的安全性卻是一大疑慮。因此科達不辭千里，深入中國大陸各省分，從產地源頭尋求純淨的中藥食材。

「科達製藥擁有 30 年的研製中藥經驗，秉持從產地種植到多重檢驗，除了建立中藥食材的檢驗把關制度、更重視品質管理，希望帶給消費者最好的產品。」她提到，近年來食安風暴頻傳，里仁著手建立從產地控管的機制，於是在彼此理念契合下，從 2 年前開始合作製作「肉骨茶藥膳火鍋燉包」、「十全大補藥膳

火鍋燉包」，歷經重重把關下，終於在 2015 年 12 月上架。

張副理強調，燉包內含十多種中藥食材，均需通過重金屬、311 項農藥殘留及二氧化硫檢驗，且不得使用防腐劑、人工香料、色素及香精等之外，產品包裝上更有 SAA 安全驗證標章和 QR Code，民眾只要用手機掃描，就能立刻得知每一批產品的檢驗報告，買得更安心。

## 為現代人提供 即時滋補的靈芝飲

生展生物科技有限公司朱芳媛經理表示，現代人文明病多，原因大多是健康防護力出了問題！里仁開發人員有感於此，於是希望能開發讓民眾入口回甘不燥熱、液態好吸收、可即時補給，並提供防護的溫和滋補飲品，但

前提是堅持不添加迅速補充體力的合成物。

「我們在研發靈芝液上的確花了很長的時間！」她說，因為靈芝原液很苦，因此生展嘗試過添加不同的果汁及中藥材萃取液。經過多次嘗試，決定以古坑麻園農場生產的百香果汁，在花費一番功夫後，調配出百香果蓮子風味的「芝心寶靈芝飲」。

朱芳媛經理說，「公司專精於靈芝產業 10 餘年，而在靈芝的檢測上，公司也選擇更嚴格於衛生署公告的多醣體分析法，只檢驗大於 6000 道爾頓（分子量單位）的高分子多醣體。」談及與里仁的合作，朱經理由衷感動於里仁發自內心良善、為消費者健康把關的真心，感受到「從一顆慈悲心出發」團隊的與眾不同，也牽引著生展不惜代價全心投入。



台灣發展有機農業的最佳作法——鄰田也種有機，形成有機田區。

## 有機農業的鄰田汙染風險

# 用消費支持有機農業

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 呂艷芳、銀川永續農場

鄰田汙染的風險，加上農藥零檢出的規範，墊高農民投身有機的門檻。其實農場周邊的生態也是指標，可判斷農場是否採用友善環境農法。現行有機產品把關嚴格，消費者的購買與支持，是台灣有機農業能否蓬勃發展的關鍵。

台灣有機農地零碎，有機農民常需承擔鄰田汙染的風險。一位有機農民承租 15 公頃農地，雖然面積較大，也設有隔離帶，但作物仍被驗出農藥殘留，最終確認是鄰田汙染。2014 年 5 月，立法委員田秋堇在立法院質詢農委會主委陳保

基時，就以此案例指出，有些農藥能空飄 2 公里之遠，不但汙染鄰近的有機農地，也影響周遭居民的健康。

### 農地零碎 有機農田的鄰田汙染風險高

「農地一旦被證明遭受到鄰

田汙染，以現在農藥殘存的零檢出標準，農民整年收入都將付諸流水，聲譽破產，所以很多有機農民在這樣嚴峻的標準下，只好又回到慣行農法。」田秋堇認為，應重新討論「農藥零檢出」的規範，比如放寬容許標準值 5% 以下的農藥殘留

背景值，同時，有機農產品應採分級制度。

有機農業在台發展多年，種植面積仍只有全台農地的0.7%，有機農田大多座落在慣行田區之間，鄰田汙染的風險成了有機農業發展的困難之一。慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容認為，「避免鄰田汙染的最佳作法就是，鄰田也種有機，但是要鄰居也做有機，難度頗高，因此現況就是個別農友小範圍地做有機，就容易有鄰田汙染的風險」。

### 除了農藥殘留檢驗 生態也是指標

鄰田汙染之所以成為有機農業發展的困難，是因為「農藥零檢出」的觀念。不過根據《農產品生產及驗證管理法》第13條：「有機農產品、農產加工品不得使用化學農藥、化學肥料、動物用藥品或其他化學品」，法令並未要求有機作物「零檢出」，而是「未檢出」農藥。目前檢測儀器的極限為0.01ppm，在這數值以下的農藥殘留，可能是空氣、水質、

土壤的「背景值」汙染，因此視為「未檢出」。

鄰田汙染的風險，加上農藥零檢出的觀念，墊高了農民進入有機農業的門檻。有機農業的核心價值，不只是農藥一定要零檢出，而是採用對農地、環境友善的栽培方式。蘇慕容說，檢視農場健康的方法，不只是靠儀器檢驗，還可以看「生態指標」，例如茶園裡有蜘蛛、蚯蚓等生物，菱角田附近有水雉、芒果園一帶有紫斑蝶等，都代表當地農場採用友善環境的栽培方法，牠們的存在就表示了幫忙農產品把關！

### 有機產品把關嚴格 消費者可安心購買

關於鄰田汙染，依照美國德拉瓦州規定，汙染到鄰田就要負起責任，不但會被吊銷噴灑農藥的執照，而且還要賠償鄰田的損失。而在台灣，每當新聞傳出某某有機作物驗出農藥殘留，該作物勢必隨即下架，農民面臨排山倒海的信譽危機，此時往往還沒確認是鄰田汙染的環境問題，還是農友個

人的誠信問題。就算最後確認是鄰田汙染，也無法要求鄰田慣行農民做任何改變，因為慣行農業可以合法使用農藥，除非農藥殘留超出容許值，或者使用非推薦農藥，否則根本無法可罰。

蘇慕容認為，目前台灣對有機產品的把關很嚴格，在農糧署、有機驗證機構、有機通路、民間機構的重重防火牆下，農民幾乎不敢蓄意使用禁用資材，尤其一開始申請時，有明顯鄰田汙染風險的農場也無法取得有機驗證，至於上架的有機作物，一旦驗出農藥殘留，隨即全部下架。「其實消費者應該以更多包容來支持有機產品，即使遇有農藥殘留事件，也應多些理解及包容」。

蘇慕容說，消費者與其擔心會買到含有農藥殘留的有機產品，倒不如多多走訪、認識常常選購的農家，看看農民為有機農業辛苦的付出，一來可以更了解食物源頭的生產方法、鼓勵農民，同時又可以收警策之效，讓農民了解消費者的重視與關心。



農友採用對農田、環境友善的耕作方式，所形成的自然生態，也可做為有機農業的指標。

## 嘉義鹿草「上自然農場」的堅持 用歡喜心種**青花菜**

盛產季節：  
每年11月到  
隔年4月

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

蘇晉加 30 歲返鄉務農，成立嘉義鹿草的第一間有機農場，父親擔心有機的銷售問題，鄉親對有機不理解也不支持。在他的堅持下，父母轉而支持，加上里仁穩定收購，他的有機夢才正要蓬勃發展。

**機**票已到手，只差登機、降落，30 歲的蘇晉加就要在中國大陸展開科技業的台幹生活。登機前，他放棄了。在科技業長期加班的疲累、妻子擔心他在異地生活、在家鄉務農數十年的父母等種種因素考量，他放棄外派大陸的機會，也順勢辭去工作，返回嘉義鹿草老家務農。

### 返鄉務農 父親、鄉親通通反對

9 年前，蘇晉加剛返鄉，跟著父母學種植技術、送貨去拍賣市場。他的父親蘇復國務農六十多年，7 歲就下田，栽培技術一流，吸引附近鄉鎮的農友前來觀摩，請教他怎麼防治病蟲害，拍賣市場也指名要他們家的作物。

蘇晉加想做有機農業，他認

為人與土地的健康比產量重要，而且用藥更是直接影響農夫的健康。5 年前，他嘗試無毒種植方法，這項決定對他和他父親來說都是考驗，他四處請教有機農友，一開始產量跟品質都不穩定，他父親身為慣行農法好手，非常看不慣兒子的作法，無法理解兒子為什麼不用農藥？



蘇晉加返鄉務農9年，與媽媽吳玉蘭共同成立嘉義鹿草當地第一間有機農場，要為農地、環境與消費者的健康盡一分心力。





今年冬天蘇家首次大規模種植青花菜，面積約兩分地，不過仍比不上慣行農法動輒兩、三甲的種植面積

## 上自然有機農場

場主：蘇晉加

品項：青花菜、玉米、番茄、小黃瓜、各式葉菜類等

驗證證書字號：TOC-CT0303



3年前，蘇晉加取得有機驗證，把家中農場取名為「上自然農場」，這是鹿草當地第一個也是唯一的有機農場。鄉親們認為「哪有可能不用農藥？」，當地農會對有機的理解是：「喔，那是吉園圃嗎？」蘇晉加還得一一解釋，「不不！吉園圃只是安全用藥，有機真的是完全不用藥呀！」

### 晚上用有機資材 被鄰里誤會偷噴農藥

蘇晉加強調多樣化生產，種植青花菜、玉米、番茄、小黃瓜、各式葉菜類等作物。冬天是青花菜的產期，今年他首次大規模種青花菜，說是大規模，其實只有兩分地，而附近慣行農友種青花菜面積可是兩甲地起跳，兩者面積相差十倍之多。

「你們家的農場是在演布袋戲喔，一齣又一齣。」鄰居經過蘇家農場時，望著一畦畦田地種著不同作物，忍不住調車回頭對蘇晉加說。對當地農友來說，大面積種植單一品項，

幾乎成了農場經營的常識，實在無法理解蘇晉加的有機、多樣化生產的作法。

還有鄉親繪聲繪影地說，蘇家農場要做有機是騙人的，曾看過蘇晉加在晚上偷偷噴藥。其實，蘇晉加用的是有機資材蘇力菌跟白殭菌，因為晚上濕氣重，才能保持蘇力菌的活化程度，而且青花菜的主要害蟲小菜蛾是夜行性昆蟲，「晚上噴有機資材比較有效啊！」

### 母親力挺+里仁收購 助走有機之路

在農村做有機，壓力如此撲天蓋地，蘇晉加的父親更是受到內外夾擊。鄉親質疑有機，他當然知道，一身好功夫兒子不學，他難免心中有憾。但是他最擔心的還是兒子的生計，慣行作物有盤商收購，有機作物要賣去哪？

里仁公司的農管部門得知蘇晉加父親的擔心，告訴他：「你不用擔心銷路問題，你們有多少產量，我就收購多少。」鄉

親得知有機收購價高於慣行收購價，還特地跟蘇復國說：「叫你兒子小心，對方會不會是詐騙集團？」第一次交貨後，蘇晉加的媽媽把收據轉遞給蘇爸爸端詳：「你看，是真的啦！」

蘇晉加有機路，媽媽吳玉蘭最支持。9年前得知兒子決定返鄉務農，吳玉蘭說：「兒子回來我身邊，我滿心歡喜。」兒子要做有機，她「挺到底」，一起耕耘他們家的有機農場。至於她先生多年的慣行農法功力，她笑說，只能「埋沒人才」了。

最近蘇晉加貸款搭建溫室、網室，打算擴大有機農場規模，他的父親還是沒有表態支持，不過倒是主動說要幫忙看顧一些有機田區。

蘇晉加說，慣行農法是冒著農藥中毒的風險，用性命去拚，而他轉作有機，則是用平常心、歡喜心去面對：「我們在乎產量，但是怎麼對人、對環境好，才是我的首要考量。我做有機很開心，不會讓家人吃苦，也讓消費者吃得安心。」

## 高營養價值的健康食材 冬季青花菜 品嚐正當時

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 黃柏超、詹建華



### 青花菜 47 號

適合 9 月～1 月播種，為早生種，適應性強，相對耐熱，定植後約 60 天可採收。莖粗、蕾粒不易黃化。

青花菜跟花椰菜很像雙胞胎，前者深綠色，後者白色，都以花蕾為食用部位，也都是十字花科的植物。

青花菜為野生甘藍的變種，歐洲地中海沿海為主要栽培區域，有兩千年的栽培歷史。花椰菜比青花菜晚了幾百年才出現，但是傳播速度快，台灣在日治時期自中國引進種植，因此五、六十歲以上的長者，在兒時所吃的花菜都是白色花蕾的花椰菜。至於深綠色的青花菜，二次大戰後才從美國引進台灣種植，因此青花菜又被稱為「美國花菜」。

青花菜為冬季蔬菜，花蕾成長期適合溫度在 15～18℃，每年 11 月到隔年 4 月為盛產期，其餘時間大多進口國外青花菜。由於對土壤適應性高，青花菜全台各地都有種植，主要產地則在嘉義、彰化、雲林。

42 號、47 號為常見的青花菜品種。42 號能耐高溫，花蕾不易黃化，蕾粒細緻，色澤翠綠，球型圓整像蘑菇，約 60 天可收成，為目前嘉義地區普遍栽培品種。47 號，學名「永翠」，株形中大、側芽少、蕾粒細，產量高，耐貯運。

以往，白色的花椰菜較受歡迎，但近年美國人的青花菜攝取量，在過去 30 年裡成長了 3 倍，這是因為許多研究指出，青花菜含有豐富的抗氧化劑、纖維質，並富含維他命 A、C、維生素 K1、U。



### 青花菜 42 號

為日本種苗公司育成品種，60～70 天可收成，具有耐高溫特性，蕾粒細緻，色澤翠綠色，球型圓整似蘑菇狀。

### 挑選原則

選購青花菜時，建議以莖粗、結實不空心、花球翠綠、花蕾緊密為原則。如果出現花蕾變黃、花蕾鬆散的現象，表示放置時間過久。買回家後，建議儘快食用，或是放入冷藏庫保持鮮度。

### 烹調建議

在清洗青花菜時，要切成一球球花蕾，莖部不用削皮，若已經粗老再削皮即可。青花菜的莖部去皮後，也可以醃漬成泡菜。

料理時若過度烹煮，會破壞青花菜的營養成分，因此建議適度烹調，用沸水熱燙半生半熟即可食用，可以搭配檸檬汁或胡椒粉，即是一道快速、簡單又美味的料理。或是炒熟後搭配番茄醬或沙拉醬，更能增添青花菜的美味。



與萬物共存、共榮

# 貢寮水梯田復育 食蟹獾回來了

文字 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 許博凱

貢寮農民進行水梯田復育，用友善環境農法，重現梯田地景，重啟蓄水功能，生態更豐富。早年常見的食蟹獾返回棲地，代表友善環境的農耕的確能與生態保育共榮共存。

從小在貢寮山區長大的楊振鑫，穿梭在滿山水梯田間協助農活。常年蓄水的梯田有利生態，青蛙、蜻蜓很常見，溪流裡的螃蟹、鱸鰻更是一抓就有，不過最讓楊振鑫印象深刻的是看起來很萌，但其實很兇的食蟹獾。

## 兒時記憶中的食蟹獾

紅鼻子、鬚角有白色斑紋，全身灰褐色長毛，像披了蓑衣，乍看之下有點像果子狸，因此食蟹獾的閩南語稱為「棕蓑麻仔」。食蟹獾外型討喜，但可不是吃素的，螃蟹、蝸牛都吃，在田區看到一堆破碎的田螺殼，也是食蟹獾用餐後的痕跡。

「食蟹獾會集體行動，連山羌都成了獵物，有次我還看到食蟹獾把整隻雞背在背上整隻帶走。」楊振鑫說，這些都是他的童年記憶了。

58年次的楊振鑫，成長期間

適逢貢寮水梯田大量廢耕，上千公頃減到只剩十多公頃。楊氏家族在貢寮龍岡里人口眾多，光是男丁就要坐滿10張桌。但隨著梯田廢耕，整個家族四散各地，楊振鑫在國中畢業後也離開，到高雄、台北等地工作。

「人走了，梯田沒了，很久沒聽過滿山滿谷的青蛙鳴叫聲，也好久沒看到食蟹獾。」楊振鑫說，離鄉20年的他，人屆中年，因為父親生病而決定返鄉定居，他的故鄉已成為蕭條的山城。

## 回鄉守護百年水梯田

回鄉後，楊振鑫種地瓜、山藥、蔬菜等作物，也參與水梯田復育。開車在貢寮山間，他望向一旁的樹林、草地，心想：以往這都是梯田呀，可蓄水防洪，是各種生物的棲地，還能養活眾人丁。他心有不甘，「中國的梯田都成了世界文化遺產，為什麼貢寮的百年梯田只能荒廢？」



友善耕作結合生態保育，讓水梯田不僅能餵養人類，更成為食蟹獾等多種生物的家園。

不用農藥、化肥，只求生計溫飽與友善土地能共存，楊振鑫說要訣就是「心臟要強」。有機栽培頭一年，他的田區產量不到慣行的三分之一，稻穀、蔬菜都遇蟲害。不過到第二、三年，蟲害有天敵制衡，田間逐漸形成生態平衡。

現在楊振鑫耕作3公頃的梯田，取得有機驗證、綠色保育標章的雙認證。生物回來了，有體型大的蜻蜓——無霸勾蜓，以及稀有的蜻蜓——黃腹細螳，甚至食蟹獾也回來了，這也是楊振鑫申請綠保標章的保育動物。

「這幾年在田區常碰到食蟹獾，只能遠遠拍，一靠近就會跑掉，所以我常被朋友笑說都怎麼照片裡的食蟹獾都只有『一咪咪』。」楊振鑫笑咪咪地訴說他與食蟹獾的邂逅。他還說，如果水梯田復育面積更多，就可以增加就業機會，也有助於生物多樣性，讓人與生物都回來貢寮生活。

## 認識食蟹獾

屬於食肉目獾科，為台灣唯一的獾類動物，也是第二級保育類「珍貴稀有野生動物」。成年食蟹獾體重約2公斤，體長約40公分，尾長約20公分，全身灰褐色長毛，四肢細短，掌墊有玫瑰花般的紋路。

一般小型食肉類動物晝伏夜出，但是食蟹獾在白天出沒，主要分布在低海拔森林、溪流附近，水梯田也是棲地之一。環境污染較少的區域，有豐富螃蟹、魚類、蛙類等生物，才能養活食蟹獾。因此食蟹獾也是生態環境的指標性物種。

## 幸福圍爐年夜飯

# 創意團圓年菜 健康上桌

農曆春節，一家人圍桌享用年夜飯，具有迎新送舊的意涵。今年，里仁團隊為您精心設計年菜，選用當季安心的食材，包括來自蘭陽的金棗、保護官田水雉的菱角、支持原住民復育本土雜糧的馬告豆干，和煎煮炒炸都適合的苦茶油等優質食材，搭配里仁各式安心調味醬料，調和出別具新意的幸福滋味。以一桌佳餚，給予家人最深的祝福。



文 | 編輯部 · 菜單設計 | 荷塘精緻客家料理  
創意總監陳泯光、稻鄉村客家餐廳 行政總  
主廚鍾耀成、金椿茶油工坊 黃捷櫻  
餐具提供 | JIA Inc. 品家家品  
攝影 | 詹建華



### 珍饌馨意福氣拼盤

#### 拼盤 1：馬告椒麻豆干

材料：馬告豆干 1 包、小黃瓜絲少許

調味料：椒麻醬（麻辣醬 1 小匙、茶籽油少許）

作法：馬告豆干加入椒麻醬拌勻裝入碗中，並加上小黃瓜絲即可。

#### 拼盤 2：鳳梨醬金棗

材料：新鮮金棗 300g

調味料：有機鳳梨醱酵原液 10cc、鳳梨果醬 150g

作法：金棗洗淨瀝乾對切，再加入調味料拌勻後放至冰箱入味即可食用。

#### 拼盤 3：松子堅果菱角

材料：菱角仁 200g、荸薺 100g、彩椒丁少許

調味料：茶油松子堅果醬（以微火乾鍋先將松子 20g 炒熱取出，再將腰果 50g、杏仁果 50g、南瓜子 30g、核桃 30g 翻炒至有香氣後，放入調理機打碎成細顆粒狀再加入松子、義大利香料、湖鹽、苦茶油攪拌均勻即成。）

作法：

1. 荸薺削殼後泡冰水；菱角仁燙熟後泡冰水備用。
2. 將菱角仁、荸薺瀝乾，加入茶油松子堅果醬及彩椒丁即可。

更多料理，請上網搜尋「里仁好食光」。



### 餘躍龍門迎新春

材料：板豆腐 1 盒、素排 4 塊、蓮藕粉少許、蔬食高湯 1 包

配料 A：青黃紅椒各 1/4 條（切條）、金針 20g（冷水泡開對撕）、銀芽 20g（豆芽菜去頭去尾）

調味料：素蠔油 1 大匙、烏醋 1 大匙、米醋少許、味醂 1 小匙

作法：

1. 將板豆腐切片煎至金黃，排列於盤上。
2. 素排煎熟雙面金黃後取出斜切 4 片，疊排在豆腐上面。
3. 利用剩餘的油將配料 A 略炒後，加入蔬食高湯、調味料煮滾，以蓮藕粉加冷水倒入高湯中勾成薄芡，最後淋在素排上即可。

### 砂鍋白玉獅子頭

材料：豆腐丸2包、野菜丸半包、蔬食高湯2包(需先退冰)、娃娃菜10顆、小寬粉2束(先泡水)、蓮藕粉1大匙

配料A：老薑末10g、杏鮑菇丁50g、紅黃彩椒丁50g、味噌辣椒醬1大匙、素蠔油2大匙、味醂1小匙、醬油2大匙

調味料：素蠔油、味醂、烏醋、香油各適量

作法：

1. 將蔬食高湯加水煨煮娃娃菜、野菜丸5分鐘後取出備用。
2. 將豆腐丸油煎至金黃取出，利用鍋內餘油煸香配料A，再倒入蔬食高湯(留3大匙蔬食高湯作勾芡)、寬粉絲用大火收汁。
3. 將寬粉絲鋪底再將娃娃菜擺盤，再依序置入野菜丸、豆腐丸。
4. 將剩餘的高湯及調味料煮滾，以蓮藕粉加冷水倒入高湯中芡成薄芡，最後淋在豆腐丸上即可。

### 干紅萬紫財運蔬通

材料A：蘿蔓生菜2顆、紅黃彩椒各1/2顆、蘋果1顆、奇異果1顆、小番茄10顆、小黃瓜1條

材料B：玉米筍5個、乾海帶芽5g、杏鮑菇5根、蘑菇5朵、苦茶油2大匙

作法：

1. 將材料A洗淨後切片；乾海帶芽以冷水泡開；玉米筍川燙切半；洗淨杏鮑菇、蘑菇，擦乾後切片備用。
2. 倒入苦茶油加熱，將杏鮑菇、蘑菇分別煎熟後，將所有材料擺盤。可搭配喜愛的醬汁享用。

沙拉醬作法：

1. 芝麻培煎醬：味噌胡麻和風醬3大匙、花生醬1大匙、芝麻醬1大匙混合調勻
2. 金桔沙拉醬：新鮮金桔切細末，加入些許客家桔醬與原味沙拉醬混合調勻
3. 塔香梅醋醬：九層塔少許、紅黃小番茄各2顆、梅子汁80g、檸檬汁1大匙、味醂1小匙、醬油膏1大匙、苦茶油1大匙



## 吉猴迎春 節節高笙

材料：芥菜 1 束、薑少許（去皮切絲）、湖鹽、苦茶油適量、蔬食高湯 1 包（需先退冰）、乾香菇 5 朵（泡水）、水適量、枸杞少許

配料 A：海洋竹筴少許（泡水切 2 公分段）、猴頭菇 3 朵、野菜包餡丸 200g（切條狀）、銀杏 50g

作法：

1. 芥菜切片後，以滾水汆燙後瀝乾。
2. 以苦茶油炒薑絲後，加入蔬食高湯、水、香菇、芥菜，將芥菜熬煮軟後取出備用。
3. 再加入配料 A 熬煮出味後以湖鹽調味，再放回芥菜，最後灑上枸杞即可完成。



## 團團圓圓大團圓

材料：芝麻湯圓 1 盒、有機湯圓半包、桂圓肉 50g、有機白木耳 50g（泡軟）、有機蓮子 30g（泡軟）、有機紅棗 30g、砂糖適量

作法：

1. 將蓮子放進水中煮滾後，加入砂糖煨煮至透。
2. 滾水煮開桂圓後，再加入紅棗與白木耳慢熬（待食材味道完全展開後），關火前 1 分鐘放入煨煮過的蓮子。
3. 另起一湯鍋，將芝麻湯圓、小湯圓依續煮熟後撈出，放入作法 2 即可。



# 猴年行大運 團聚好食光

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超 · 餐具提供 | JIA Inc. 品家家品

春節假期家人團聚，談天說地、情感交融，以無添加的健康茶點及飲品佐美好時光，共同迎接新的一年！



## 1. 蜜漬洛神花

來自台東原民部落的洛神花，一朵朵盛開在山坡上，手工作業，採摘洛神花瓣，再一一去籽。清洗後，漬入以砂糖與蜂蜜調和的糖蜜中，待其入味，就成了酸甜相映、口感酸甜的蜜漬洛神花！

## 2. 五穀酥

使用膨發後的糙米、燕麥片、黑麥等多種穀物及水果果乾，呈現出自然營養的水果穀物餅乾。香脆微甜、非油炸，適合直接品嚐，或放入牛奶或豆漿中，做為健康早餐。

## 3. 瓦芙咖啡夾心

以台灣小麥粉和米穀粉製作出酥脆的波浪煎餅，包夾著濃滑香醇的咖啡內餡。咖啡內餡採用熱帶雨林的咖啡粉，及蒸餾萃取的咖啡油，香濃誘人。外皮波浪酥脆口感及飽滿咖啡餡，是下午茶必備茶點。





#### 4. 星星樂 (海鹽牛奶)

非油炸的穀物零食，適合大小朋友年節時享用。以非基改玉米膨成星星造型的玉米脆果，再拌入奶油、海鹽調味。純粹的食材帶出自然奶香，甜而不膩、香醇濃郁，星星萬點，令人再次回味童趣時光。

#### 5. 蘇格蘭乳酥餅

宏亞推出「本味誠現」品牌，堅持以簡單自然的食材帶給人們幸福。選用荷蘭菲仕蘭牧場的優質奶油、麵粉、砂糖、鹽等4種自然食材，經烘烤後呈現出奶香醇厚、口感扎實的蘇格蘭乳酥餅。

## 原味分享

### 海苔杏仁丁

以新鮮海苔細片、紫菜粉與麥芽糖細心熬煮後，再拌入南瓜子、杏仁角及白芝麻粒等營養堅果。不含人工色素與香料，每一顆都是飽足夾料的珍饈美饌，散發出濃厚的海洋氣息。



### 千層派

選用煮熟軟化的細緻米精，並以高品質紐西蘭奶油取代一般油脂，堅持不使用氫化油脂、不加入工乳化劑等添加物，製成經典千層派。金黃色的餅皮，保有層層酥脆的口感，無蛋配方適合奶素者享用。



### 素蝦餅

為了保留台灣傳統食品，豆之家不辭辛勞南北奔波與製造商互動，製成素食者也可安心享用的素蝦餅。以海苔粉、昆布粉等自然食材調味，鹹香喇嘴、入口即化。



### 6. 台灣菓子糖 (綜合)

台灣擁有「水果王國」的美稱，櫻桃爺爺為了支持台灣在地水果，選用本土鳳梨、香蕉和桑椹製成台灣菓子糖。以搗碎的果泥熬煮帶出自然果香，並加入烘烤過的果乾豐富口感，忠實保留自然的果香與滋味。

### 7. 綜合牛軋糖

為了讓純素者也能享用牛軋糖，新山堅持不使用動物蛋白與人工色素、香料，以大豆蛋白取代牛奶和雞蛋，再添加香脆飽滿的杏仁果，搭配台灣的蜜漬洛神花及綠茶粉製作成兩種口味的純素牛軋糖。

### 8. 巧克力素鬆雜糧棒

非油炸的鹹甜好滋味！使用黑豆、紅豆、白米等五穀雜糧研磨成粉，並精準掌控膨發時間與溫度，製成酥脆的雜糧棒。外層裹上海苔素鬆及不含人工香料色素的巧克力。卡滋卡滋一口接一口，大小朋友一吃就愛上！



### 9. 飲品棒

以 70% 黑巧克力為基底，不使用多餘的人工乳化劑、人工色素香料。宏亞純手工注模，經低溫定型後，製造出金字塔造型的巧克力飲品棒。可依個人喜愛加入 250cc 溫牛奶或溫豆漿，沖調攪拌，慢慢帶出巧克力飲濃郁的香氣與風味。黑巧克力、咖啡拿鐵 2 種口味供您選擇。

# 精選禮盒 分享健康

## 三機穀禮盒

鈺統期許讓食品帶來健康的契機，也讓大地找回生機，因此推出三機禮盒。焙炒過的黃金苦蕎茶，不含咖啡因，不影響睡眠；而經過熟化乾燥磨粉的苦蕎寶，不論冷泡或是熱沖皆宜。黃金苦蕎茶與苦蕎寶的組合禮盒，是關懷親友的健康禮盒好選擇。



## 有機燕麥奶禮盒

10 多年前，鈺統配合里仁不使用氫化油脂、人工色素香料等，製成當時台灣少有的植物燕麥奶，多年來持續高居里仁熱銷排行榜。為感謝消費者長期支持，今年將植物燕麥奶升級成有機配方，並新增可與芝麻兩種口味，推出有機燕麥奶禮盒，適合在年節與親朋好友分享。

## 綠心田茶禮盒

樂天知足的南投茶農以友善農法照顧茶園，用愛與歡喜的心情與動物共享，將蔗香烏龍及紅水烏龍收入禮盒，是致贈親友的新春佳節健康好禮。蔗香烏龍茶湯呈蜜綠色、滋味甘甜滑潤；紅水烏龍茶湯呈琥珀色、入口細密甘醇。



## 阿里山有機高山手採烏龍茶禮盒

「瑪納」是支援阿里山當地轉型有機耕作的原住民團體。阿里山茶農轉作有機，協助曾文水庫集水區的水質免於受到農藥汙染。原動力茶禮盒的有機烏龍茶，手工採摘、清新淡雅、茶湯翠綠透黃。品嘗有機茶，共同為阿里山原住民與大地付諸心力。

## 附種子的生物可分解紙杯

# 種下你手上的咖啡杯

編譯 | Leo · 圖片提供 | Shutterstock

現代人喜愛飲用的咖啡，人手一杯，是城市裡的風景，但每日消耗數量驚人的紙杯，對環境造成負擔。運用巧思，將種子藏入咖啡杯，飲用完畢後將杯子種入土裡，即可為地球淨化盡心力。

**身**為消費者，鮮少有人關心消費的商品最後會變成什麼？以美國為例，根據統計，每天幾乎喝掉 4 億杯咖啡，一整年約消耗 1,460 億個攜帶咖啡杯。雖然許多的攜帶咖啡杯已經採用再生的回收紙來製作，但是再生紙僅能重複回收二到三次，最後還是會被送到垃圾場，難逃成為垃圾的最終命運。

加州理工州立大學 (California Polytechnic State University) 的學生艾力克斯·海尼吉 (Alex Henige) 思考出一個動人的解決方法，讓咖啡杯不再是城市垃圾的根源，而是城市綠化與生物多樣性的復原。

### 咖啡紙杯

### 轉化為土地的新生力量

艾力克斯從加州這塊土地去思考，解決咖啡杯的問題不是要這些杯子消失無蹤，而是轉化為土地的新生力量。因此他把咖啡杯當成植物種子的載體，而杯子的本身則是可以溶解於土壤的養分，如此一來，消費者只要把喝完的咖啡杯剪開，然後種在土地或是盆栽裡。那麼只要季節合適，在幾週之後，咖啡杯就會發出嫩芽，成為淨化城市的新生命。

這樣的概念聽起來似乎很容易，艾力克斯說：「每個區域的生態系統都是非常複雜的，我們邀請了全球頂尖的土壤與生態專家，嘗試了超過 1,000 個以上不同的物種，來找出適合種植在後院的植物。」除了易於種植之外，更要考慮每個地區的原生物種，因此這個產品將會嚴格標示出地區，才不會因為外來種的問題破壞了原生生態，「我們的測試不僅僅要考慮地域的問題，這些被選中的種子還必須能承受熱咖啡的溫度。」



現代人因日常消費造成環境負擔，多思考回收再生，便能為地球綠化盡一分心力。

### 造林計畫

### 讓咖啡杯長成大樹

艾力克斯表示第一次有這個念頭，是當他開車駕駛在由垃圾鋪成的加州 101 高速公路 (Highway 101)，他說：「當時我想到，如果這些垃圾都變成植物的話會如何」目前他的咖啡杯裡有加州的州花——花菱草 (California Poppy)、沙漠藍鐘花 (Desert Bluebell) 還有矮百合 (Blazing Star) 這些屬於加州常見的植物，同時他還成立了「Reduce Reuse Grow」，計畫設置專屬的回收桶來回收這些含有植物種子的咖啡杯，收集之後，將種子做為造林之用，估計每一個杯子在長成大樹之後，每年可以幫助吸收一噸空氣裡的碳排放。

艾力克斯目前正與大型的咖啡連鎖企業洽談，他希望這個方案在未來走向全球，讓愛喝咖啡的人都成為淨化地球的幫手，種下手中的那杯咖啡。

# 天天里仁 支持友善農業

文 | 編輯部 · 圖 | 里仁、天下雜誌



## 好書推薦《誠食 每一天更安心的選擇》

1月25日各大書店上架

《天下雜誌》長期關注台灣的土地、環境、食物等生活議題，十多年來不斷發掘值得與世界分享的台灣好事物。2015年，《天下雜誌》採訪了里仁，以及與里仁合作的農友和食品加工廠商，傳遞里仁以誠信、利他理念陪伴農友和廠商，一同找回街頭巷尾的信任。

《誠食》一書收錄了里仁與合作夥伴的成長故事，以及百則選購小提醒，在我們每天購買食材食物的當下，提供我們更清楚、安心的選擇。

## 支持友善農業永續，讓老鷹自在地飛翔

《老鷹想飛》紀錄片帶領民眾認識人類行為對老鷹生態的影響，並揭露友善農業對於生態保護的重要性。

里仁一向支持與農業相關的生態保育，因此透過門市文宣推廣及企業包場，全台協力進行了近20場《老鷹想飛》紀錄片電影包場，鼓勵更多消費者一起走進電影院觀賞，認識友善農業與生態保育的關係，為人與自然和諧共處的安心環境共同努力。



## 全新登場

### 「天天里仁」FB 粉絲團、LINE @ 生活圈

想學習吃真食物、認識土地、過有機生活？「天天里仁」FB 粉絲團、Line@ 生活圈讓您得到第一手新品資訊和優惠消息，了解食物和土地間的關係、還有認識產品背後的用心故事。馬上加入成為粉絲，隨手掌握最新消息！



Line@ 生活圈

## 里仁卡回饋 2015 年累積超過 967 萬元

感謝 3 萬多位里仁卡友的刷卡支持，2015 年前 3 季已累積超過 967 萬元的公益回饋金。這筆回饋金能幫助「慈心有機農業發展基金會」擴大並復育台灣有機農田，輔導並陪伴更多農友順利轉作有機，讓大地回復生命力；同時也能讓「福智文教基金會」順利開辦營隊、講座，引導更多人學習心靈提升，扭轉生命。

# 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(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
		里仁服飾	南京東路四段 141 號 1 樓	02-2545-1068
		里仁書軒	南京東路四段 141 號 2 樓	02-8712-8491
		民生圍環店	三民路 97 號	02-2761-2779
		中正區	武昌博愛店	武昌街一段 62 號
	中山區	南昌南門店	南昌路一段 33 號	02-2322-2175
		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
	大同區	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	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	
	金華麗水店	金華街 140 號	02-2356-3353	
信義區	金館台大店	羅斯福路二段 283 巷 24 號	02-2364-5581	
	莊敬北醫店	莊敬路 339 號	02-7739-7748	
士林區	永吉中坡店	永吉路 524 號	02-7729-8578	
	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	
	內湖捷運店	成功路四段 182 巷 6 弄 1 號	02-8792-0527	
文山區	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	基隆安樂店	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	
	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	
	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	龜山區	林口復北店	復興北路 6 巷 16 號	03-275-5489
	桃園區	桃園大興店	大興西路二段 99 號	03-302-8469
蘆竹區	桃園和平店	和平路 128 號	03-339-4304	
	南坎長樂店	大業路一段 369 號	03-325-8290	
中壢區	南坎中華店	中華路一段 89 號	03-322-0122	
	南坎忠孝店	忠孝西路 40 號★	03-271-2278	
新竹市	中壢區	中壢中美店	中美路二段 114 號	03-426-5950
	東區	中壢慈惠店	慈惠三街 141 號	03-280-6399
新竹縣	東區	新竹清大店	建中一路 31 號	03-571-2268
	北區	新竹關新店	關新二街 92 號	03-578-5263
新竹縣	北區	新竹林森店	林森路 289 號	03-522-5850
	竹北市	新竹經國店	經國路二段 147 號	03-533-9151
苗栗縣	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
台中市	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	竹南光復店	光復路 128 號★	037-775-266
	西屯區	台中旗艦店	台灣大道二段 657 號	04-2329-8900
南區	西屯科中店	西屯路三段 148-9 號	04-2462-9986	
	西屯逢甲店	西屯路 2 段 296-6 號	04-3707-4958	
北屯區	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	
台中市	北區	台中北平店	北平路一段 24 號	04-2295-5877
	南屯區	台中學士店	學士路 285 號	04-2208-7848
太平區	南屯公益店	公益路二段 600 號	04-2258-1675	
	大里區	南屯東興店	東興路二段 35 號	04-2475-5684
豐原區	大里昌昌店	宜昌路 560 號	04-2278-5875	
	東勢區	大里成功店	成功二路 114 號	04-2491-1338
清水區	大里益民店	益民路二段 329 號	04-2487-5655	
	大甲區	豐原廟東店	信義街 145 號	04-2513-0555
大甲區	東勢中山店	中山路 72 號	04-2587-7395	
	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	羅東站前店	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	南投彰南店	彰南路一段 1152 號	049-224-4163
彰化縣	埔里鎮	埔里中山店	中山路二段 228 號	049-298-3556
	彰化市	草屯鎮	草屯中正店	中正路 725 號
員林鎮	彰化民族店	彰化民族路 543 號	04-722-1747	
	彰化曉陽店	曉陽路 33 號	04-706-0300	
雲林縣	彰化中民店	中民街 33 號	04-729-0399	
	斗六市	員林育英店	育英路 85 號	04-871-4745
嘉義市	斗六後驛店	慶生路 8 號	05-534-8708	
	斗六中山店	中山路 392 號	05-536-2135	
嘉義縣	虎尾鎮	虎尾公安店	公安路 178-6 號	05-636-3938
	東區	嘉義民族店	民族路 122 號	05-277-8899
嘉義縣	西區	嘉義金山店	金山路 106 號	05-283-3924
	嘉義縣	嘉義中山店	中山路 475 號	05-223-0108
台南市	朴子市	太保縣府店	朴子七路 210 號	05-362-7371
	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	06-723-8279
	新營區	新營中山店	中山路 111 號	06-635-6935
台南市	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	台南崇明店	崇明路 405 號	06-289-8959	
	台南文南店	文南路 67 號	06-265-0682	
台南市	安南區	台南安中店	安中路三段 223-5 號	06-247-8998
	永康區	永康南店	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
	三民河堤店	民族一路 543 巷 30 號	07-345-9965	
新興區	自由高醫店	自由一路 89 號	07-322-1419	
	中正美廬店	中正四路 57 號	07-281-8599	
苓雅區	新興中正店	渤海街 70 號	07-222-7976	
	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	
	高美美術館店	美術南三路 205 號	07-555-4458	
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
岡山區	左營區	左營華夏店	華夏路 761 號	07-346-0188
	左營至聖店	五聖路 248 號	07-558-8959	
鳳山區	高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266	
	鳳西捷運店	自由路 368 號	07-742-0678	
旗山區	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	
澎湖縣	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
屏東縣	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
台東縣	屏東復興店	棒球路 186 號	08-753-8726	
	台東市	屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682
台東縣	台東更生店	更生路 308 號	089-348-980	

## 關懷您的健康

週一 ~ 週六 | 10:00 ~ 21:30  
週日 | 10:00 ~ 18:00

各店營業時間略有不同，請致電各門市  
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)  
滿二千元免運費(限配送一處一次)，  
詳情洽各門市。

網路資訊 | 網購：<http://shop.leezen.com.tw>  
網購客服：(03) 271-3568  
官網：<http://www.leezen.com.tw>  
客服專線：(02) 8712-8236

