

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2016.4
no.41
NTD.99

減少依賴 讓地球、生態永續

每日少一「塑」 生活便利不減

謹守食字下方的「良」心
有機奇亞籽桑椹飲 天然健康、營養高

易腐敗 · 製程難度高 小心背後添加物
如何挑選國民美食 豆腐與豆干？

全民都須要走進田間
食農教育 拉近人與土地的距離

以植物天然色彩為髮絲增色
植萃髮色 美麗無負擔

Contents

2016.4 · NO.41



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、許銘芳
電話：02-7747-1688#611

Printed in Taiwan
版權所有，歡迎轉載完整文章，
敬請聯絡取得書面同意。



里仁

里仁為美

- 3 從一顆慈悲的心出發

里仁觀點

- 4 減少依賴 讓地球、生態永續
每日少一「塑」 生活便利不減

真相共研

- 8 易腐敗·製程難度高 小心背後添加物
如何挑選國民美食 豆腐與豆干？

實作用心

- 10 謹守食字下方的「良」心
有機奇亞籽桑椹飲 天然健康、營養高

有機與我

- 14 全民都須要走進田間
食農教育 拉近人與土地的距離

旬味旬食

- 16 屏東青翠園有機農場
種有機青椒 到採收前一刻都不能鬆懈！

綠色保育

- 19 友善農業 為生態盡一分心力
守護黑鳶的紅豆農友

妙趣生活

- 20 以植物天然色彩為髮絲增色
植萃髮色 美麗無負擔

好物首推

- 22 迎春好物選
友善大地的誠食良品

綠活提案

- 26 塑膠銀行、環保球鞋
回收塑膠的創新力量

里仁新訊

- 27 天天里仁 從產地到餐桌的安心距離

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。





減少依賴 讓地球、生態永續

每日少一「**塑**」 生活便利不減

文 | 錢麗安 · 圖片提供 | 達志影像、Shutterstock、里仁

二次戰後物資缺乏，科學家們以塑化廢料創造出塑膠，
由於價格低廉、外觀輕巧便利，色澤豔麗、種類繁多，
旋即大舉攻占我們的日常生活，不僅讓傳統工藝式微，更製造了大量垃圾，
這些需耗費千年才可能分解的塑膠垃圾，成為危害地球與生物健康的隱形殺手。

你計算過自己一天拿過幾個塑膠袋？這些塑膠袋在使用後，去那裡了呢？



幾何時，我們每天從醒來到入睡，從盥洗的清潔用具、食器、採購時店家提供的塑膠袋、辦公室設備、檔案夾、飲料杯、寶特瓶裝水，到孩子的玩具，幾乎都有塑膠相伴。各式輕巧、耐用、便宜的塑膠製品，方便、豐富了我們的生活，但，你我可曾想過，這些使用過的廢棄塑膠品都到哪兒去了？

近年來，全世界有愈來愈多的科學調查顯示，得花上千年才能分解的塑膠廢棄物，不僅在陸地造成嚴重的汙染問題，更快速蔓延至海洋。其中，大型的塑膠垃圾如漁網，會困住如海豹等動物；小型如塑膠袋乃至於塑膠微粒等，則可能被海裡生物如海龜、魚類誤食吞下肚。近年來從擱淺致死的鯨豚、海龜體內都可發現塑膠殘跡，連距離台灣5千公里，人跡罕至、原為鳥類樂園的中途島，也因成鳥誤將海洋廢棄物當成食物（魚類）餵食幼鳥，造成數以萬計的信天翁幼鳥無法消化而活活餓死的慘劇。

生態殺手 千年不壞的塑膠垃圾

根據統計，目前全世界的海洋塑膠垃圾已高達5兆件，每年至少有800萬噸的塑膠垃圾進入海洋，甚至在北太平洋環流系統形成了「太平洋垃圾帶」，預估到了2050年，海中塑膠垃圾的重量可能比魚還重，整個海洋有如一鍋超級塑膠濃湯。

長期監測台灣海洋環境、推動淨灘的台灣環

境資訊協會環境信託中心專案執行許惠婷表示，這些塑膠垃圾不僅會釋出有毒的化學物質汙染海洋，即便是碎裂成肉眼幾乎看不到的微粒，依舊存在，且因屬高分子鏈結，這些塑膠微粒會如同吸鐵般吸附有毒物，如果生物吃進體內，最終還是會透過食物鏈進入人體內，成為健康殺手。

許多人以為到海邊不要亂丟垃圾就不會造成海洋汙染，對此，許惠婷解釋道，現階段世界各國在塑膠垃圾的處理上主要採取焚化、掩埋與回收再製等3種途徑。焚化不僅需耗費大量能源，排放的氣體更會造成溫室效應；而掩埋場多位於海邊，雖設有阻隔設施，但因極端氣候產生的天候變化，常造成阻隔設施的毀壞（被大浪掏空、溪流上游土石流沖刷等），垃圾便隨之進入大海。

在塑膠廢棄物的回收再製上，台灣目前寶特瓶回收率雖高達99%，但因用量過大，加上回收機制不完備，並非再次使用，而是採降級回收，作為次等原料，但再製的成本高昂，而且在回收兩三次後便無法繼續使用。因此，要降低海洋塑膠垃圾的危害，根本之道在於源頭的「減量與限用」，特別是一次性塑膠製品，如食品包裝、塑膠袋、免洗餐具等。

國際趨勢「多一塑不如少一塑」

面對這個出現不到半世紀，便大幅攻占人類



大量的塑膠廢棄物，除成為土地上萬年不滅的垃圾、影響人體健康，更已汙染海洋，嚴重危害生態。

生活的塑膠問題，如何兼顧生活便利與環境永續，世界各國紛紛由「減塑、限塑」著手。2002年，孟加拉率先針對薄塑膠袋發出禁令；東非盧安達則於2008年完全禁止使用塑膠袋，成為全球第一個無塑國家。2007年起，美國近百個城市陸續禁用塑膠袋，舊金山更於2015年底進一步禁止在公共場所銷售600ml以下的瓶裝水，並計畫在4年後完全淘汰小包裝瓶裝水。2011年，英國威爾斯推出塑膠袋收費制，旋即有效的減少近八成的使用量；隔年海地也宣布禁止使用PE袋與保麗龍製品。

2014年，歐洲議會通過「一次性輕量刑塑膠袋減量報告書」，針對全歐盟28個會員國提出兩階段減量建議，以有效降低對於一次性塑膠袋的使用量。同年聯合國也提出「塑料評估：消費品行業塑料使用衡量、管理與披露的商機和價值」報告，進一步建議由企業著手，透過對「塑膠足跡（用量）」的計算，從源頭降低對塑膠材質的依賴。在民間行動上，美國Beth Terry女士發起「我的無塑生活」（Living Plastic-Free），透過一連串的實驗，測試在無塑膠製品下生活的可能性，並透過網站交流分享。

而在台灣，長期以來許多NGO團體，一直致力於塑膠減量推動，如主婦聯盟自1987年成立，就以「垃圾減量」為目標，推動垃圾分類

與資源回收，並持續追蹤台灣的垃圾政策。而荒野保護聯盟更長年推動淨灘計畫與調查，與海洋減塑青年行動。2015年中，看守台灣協會進一步發起推動「回收Web3.0」計畫，讓每個回收環節都有價，增進塑膠製品回收率，降低環境中塑膠垃圾的危害。今年起，環境資訊協會推出「water go」計畫，將全台800個可以補充水的地點製作成線上地圖，只要透過GPS定位系統，就能輕鬆補充飲水，鼓勵民眾自備水瓶，不要購買瓶裝水。

關懷生存環境 為減塑拋磚引玉

根據環保署近年統計，全台灣一年要使用180億個塑膠袋，平均每人一年使用782個，亦即每天使用2.7個塑膠袋，遠比歐盟每年每人平均198個高出將近4倍。

「是該有所行動了。」里仁副總經理韓敬白表示，從協助農民從事有機耕作，到成立通路幫忙販售，里仁秉持的就是「光復大地」的理念，而減塑是其中重要的一環。因此，自今年起，里仁將透過賣場通路，逐步宣導、落實減塑的理念。

面對消費者，第一步就是：減少使用。韓副總說，取消以玉米澱粉製作的購物袋，鼓勵消費者自備購物袋購物；或透過募集、租用愛心環保袋方式讓消費者共用，從中慢慢建立自備



里仁開始推動「減塑活動」，取消玉米澱粉製作的購物袋，鼓勵消費者自備購物袋，或提供「租用愛心環保袋」服務。

購物袋的消費習慣，同時也販售設計精美的購物袋，增加消費者使用的意願。對內則重新檢視各類產品，在不影響產品功效狀況下，逐步去除多餘的塑膠包裝，例如去掉服飾、用品類的塑膠包裝袋，以紙製的破壞貼取代收縮膜等。

其次是尋找「環保材質」取代塑膠。亦即，在研發新產品時，就以可分解的環保材質為主，或是非塑膠之材質，而對於已經使用塑膠包裝材的產品，則逐一尋找環保替代材質更換，希望藉此帶動上游廠商由源頭更換，以達

成更大的減塑效能。

「我們常說『生態、環保』與『經濟』是對立的，這是因為大家多看到經濟面，卻沒想過如果一昧的追求經濟而忽略生態與環境，我們終將為此付出龐大的代價。」韓副總表示，里仁希望能與消費者攜手共同朝向減塑生活，也希望透過不斷的思考與創新，讓一次性塑膠從生活中消失。當越來越多非塑的產品出現，你的生活就能慢慢減少對塑膠的依賴，達到無塑生活的目標。

呼朋引伴 動腦動手減塑6步驟

其實，塑膠的出現也不過短短四十餘年，在塑膠還沒出現前，我們的祖先都如何過日子呢？無塑生活真的很困難嗎？2013年起開始過「無塑生活實驗」，現為小事生活負責人的洪平珊與許惠婷表示，其實減塑沒有想像中困難，只要把握幾個原則，就能輕鬆減用塑膠。

第1步：意識到自己在用塑膠製品

因為現代人太「習慣」使用塑膠製品，乃至於經常不自覺。洪平珊建議可用相機寫塑膠日記，將自己每天使用的塑膠製品拍下來，看看一天下來用了多少塑膠產品，「剛開始一定會嚇一跳。」透過持續的紀錄，喚醒自覺，才能真正意識到塑膠在生活中的比重。



第2步：不勉強減塑法

每次從減少一樣塑膠製品做起，也許是一個塑膠袋、一根吸管、一個塑膠杯，持之以恆連續一段時間，從中建立成就感，再進行下一個減塑行動，就能有效降低使用時的不便感。

第3步：用玩遊戲闖關的心情尋找替代品

除了使用購物袋，其他直接入口的食物可尋找包裝替代品，像是自備便當買早餐、用棉布袋買麵包、自備杯子買珍珠奶茶等。

第4步：揪伴一起減塑力量大

透過與朋友一起腦力激盪、討論與分享，不僅可以在精神上相互支援，還能促進人際關係。

第5步：買一個設計精美的環保製品

減塑生活可以是時尚或潮流的象徵，購買可重覆使用的容器，開開心心、長長久久的使用，打破做環保就是苦行、為環境犧牲的悲苦印象。甚至可以把無塑創意禮品當作禮物，不僅實用、讓朋友留下深刻印象，還能一起過無塑生活。

第6步：探索內在需要的來源

當然，所有的減塑行為都來自內心的認同與肯定，透過自問，慢慢反思生活中哪些是需要的，哪些是不需要的，才能真正達到減塑、無塑的目標。

易腐敗·製程難度高 小心背後添加物

如何挑選國民美食**豆腐**與**豆干**？

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

豆腐、豆干是很多人都愛吃的家常菜，營養豐富又價廉，是許多人推崇的美味食品，也是素食者重要的蛋白質來源，入菜時，可依烹調方式料理出可濃可淡的口味，和各種食材都能搭配，是餐桌上永遠少不了的一道菜。



豆製品是國人日常生活十分普遍的食品，切上一塊豆腐，淋點醬油作涼拌，或是和金針、木耳一同拌炒，就能讓人配著多吃好幾口白飯。

來自漢代的傳統國民美食

根據《本草綱目》記載，豆腐出現於中國人餐桌的歷史可追溯至中國漢朝，漢高祖劉邦之孫——淮南王劉安在八公山上燒藥煉丹時，偶然以滷水點豆汁，發明了豆腐。

古早製作豆腐皆採鹽滷，鹽滷是海水曬鹽時沒有結晶的滷水，具有高濃度的鎂離子，所以做出來的豆腐會微甜中帶些微苦味，現在多數豆腐店都改用熟石膏（食品級的石膏）作為凝固劑，而市面上所販售的盒裝嫩豆腐，則用葡萄糖酸內酯來凝固，含水性高，雖然豆香不如傳統豆腐，但口感更細膩軟嫩。

製作豆腐要從浸泡黃豆開始，短則數小時、長則一夜，將浸泡後的黃豆加水磨漿攪打、煮沸、過濾後即成豆漿；煮好的豆漿倒入熟石膏，充分混合後，出現與水分離的豆花凝塊，沈澱後倒入模具，就做成豆腐；豆腐以紗布包住，整型後，壓上重物出水，即成為豆干。若將豆漿加熱，表面會形成薄膜，挑起後瀝乾，就是豆包。

加入添加物 降低製作與保存難度

豆製品加工是台灣民間傳統產業，當傳統作法遇到現代市場大量流通與遠距離販售需求，少數業者濫用化學添加物或無

視法規限制，就會造成食安的問題。

例如，豆製品是高蛋白的物質，屬於短效性食品，傳統豆腐店缺乏水質管控與有效的冷卻設備，容易因控溫不佳造成酸敗，因而使用抑菌劑、防腐劑，業者若不想使用這些添加物，就必須投入資金大幅改善生產設備，在豆漿與豆腐製成後，立刻進行冷卻包裝，隔絕與空氣接觸的機會，並浸入10度以下的流動冰水降溫，並儲放於恆常低溫的冷藏、冷凍設備，運送時也需要選用冷藏冷凍車。

除此之外，豆漿煮沸過程很容易起泡，導致煮不熟或是溢出鍋爐，必須使用消泡劑，來降低製作的難度。有些業者會選用沒有添加矽樹脂的消泡劑，雖然消泡的效果較差，但對人體影響低，但也有業者認為消泡劑添加劑量不多，便不以為意。

前兩年，甚至發生業者使用

含有工業用染劑「二甲基黃」的乳化劑，一來在煮豆漿時使用，乳化劑可以融合油脂和水，改變表面張力，幫助消泡，二來讓豆腐、豆干自然染色，畢竟乳白色的豆干看起來缺乏色香味，業者本來就有將豆干染色後再販售的習慣，只是有些業者使用天然蔗糖或黃色色素，有些業者則非法使用工業「皂黃」。

隨著豆製品生產問題逐漸被揭露，消費者意識提高，開始有業者以改善設備、增強生產技術等方法，減少使用不必要的添加物，雖然增加了製作難度，卻讓消費者感受到安全與安心。而消費者選購沒有防腐劑等添加物的豆腐、豆干時，為避免豆製品失溫品變，一旦離開賣場冰箱之後，就要注意溫度的變化，回家後務必立刻冷藏，並趁早食用。正確的飲食觀念，才能讓有心製作安全食品的業者獲得支持。

如何挑選豆腐？

- 1.由於豆腐、豆干屬於高蛋白質的食品，容易腐敗，若為了能夠長時間在室外常溫販售，業者可能會添加有助延長保存效果的己二烯酸（防腐劑）等添加物。從外觀來看，使用原豆製作的豆腐表面略帶淡黃色或是乳白色，如果是過白、死白的豆腐，業者有可能為了漂白而浸泡過氧化氫（雙氧水）。
- 2.從味道來聞，新鮮的豆腐會帶有豆香味，如果有異常的酸味或無豆香味，可能是放在室外過久、失溫而造成豆腐變質。



謹守食字下方的「良」心

有機奇亞籽桑椹飲

天然健康、營養高

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐 · 圖片提供 | 里仁

「奇亞籽」含豐富的可溶性膳食纖維、蛋白質、Omega-3等營養元素，讓奇亞籽飲品成為國內外蔚為風潮的健康飲料。里仁與歐典生技公司雙方攜手，突破製程困難，成功開發出不含人工香料、懸浮劑等添加物的奇亞籽飲品。



向以支持台灣有機農業為理念的里仁，因護持屏東果林有機桑椹果農有成，每年的桑椹產量豐盛，為了讓這些珍貴卻保存不易的有機桑椹發揮出更大的產值，開發人員進一步發想，能與桑椹完美結合的食品。

在兩年前發想之初，里仁開發人員楊植三說，奇亞籽因為成分天然、營養價值高，成為養生、甚至瘦身人士的熱門健康食品，在國內外興起了一股熱潮。里仁觀察到這股趨勢，也發現國內栽種者甚少且產量低，賣場裡許多進口奇亞籽飲價格往往高不可攀，奇亞籽含量也不高，便興起了將本身無味的奇亞籽，融入擁有酸甜好滋味的有機桑椹飲品的想法。

顧慮健康 崇尚天然無添加

商品素材講求健康有機、無添加的里仁，於是開始找尋品質優良的奇亞籽，在遍尋國內有機農產栽種不著後，終於在海外找到來自南美玻利維亞的有機奇亞籽。

確認了有機奇亞籽的來源，接下來，則是食品加工廠的合作洽詢。市面上雖不乏種類眾多的奇亞籽飲，但多半含有人工色素香料等添加物。顧慮到消費者的健康，里仁希望能找到一家有共同理念，講求健康、願意減少不必要添加物的代工廠商。

在飲料界相當知名的「歐典生技」，其經營理念與國際化的食品加工實力，以及專注不懈的研發精神，成為里仁在開發有機奇亞籽桑椹飲的絕佳合

作夥伴。

談及食品加工製造，歐典生技有自己的堅持與理念，對於食品加工總是戰戰兢兢，並且十分重視食品安全與衛生。歐典生技總經理陳世曉強調：「食字下方就是『良』，而食品，就是良心事業。」也曾霸氣地說：「在歐典生枝，根本找不到1公克的防腐劑！」而他也將這樣的經營理念，不僅在食品研發上徹底執行，也同時落實在企業與生活中。

工廠所到之處很乾淨、環境衛生品質甚佳，而為了自己與員工的健康與安心，他不惜成本在員工餐廳引進「地中海健康輕食概念」，以橄欖油烹調、所有調味料皆來自安心廠商的食品，並展示在餐廳櫥窗中。陳總經理說：「從事食品業，衛生與安心絕對是最重要的考量。」

不斷嘗試 終於克服技術困難

回到產品研發的過程，楊植三說：「一般的奇亞籽飲，讓奇亞籽懸浮的方法大都是使用人工懸浮劑。」里仁希望做出的是一支有機，且不含人工香料、懸浮劑等添加物的有機奇亞籽飲料。但一開始合作的幾家代工廠商，經過幾度試做與測試後，在技術上都無法克服。所幸，歐典生技憑著多年豐富的代工經驗，成功挑戰以技術取代人工懸浮劑的方法，讓奇亞籽平均分布於果汁中。

由於產品中不添加懸浮劑，致使泡發後的奇亞籽始終無法順利浮起！「奇亞籽沈澱在底部雖不影響口感，但飲用時總欠缺了一些視覺美感，我們希望做到讓消費者在品嚐時，經過瓶身搖晃後的每一口，都能喝得到均勻的奇亞籽顆粒。」於是為了克服技術上的困難，



來自屏東的有機桑椹，每一顆都是大自然的恩賜，與農友珍愛生態的堅持。



歷經無數次測試，終於以技術取代人工懸浮劑，讓消費者能在飲用時，每一口都喝到均勻的有機奇亞籽顆粒。



歐典生技陳世曉總經理表示，經營食品產業必須考慮環境永續等環節，以及堅守食品品質與安全。

擁有豐富飲料代工經驗的歐典嘗試各種不同的懸浮實驗，試作試喝。

過程中全程參與的楊植三，至今對於歐典生技最終能成功克服技術問題仍嘖嘖稱奇，並深感佩服地說，雖然事後聽起來像是個小嘗試，但若沒有經歷一次又一次的失敗，怎能有最後的成功。

除了讓奇亞籽的均勻懸浮之外，「有機奇亞籽桑椹飲」在研發過程中，仍遭遇不少難題。首先，為了做出飲品的最佳口感，奇亞籽必須泡發出最適口感，太軟或太硬都不行。歐典生技研發人員不斷地測試且試吃了非常多次，才終於試出了軟硬適中的最佳泡發製程。

而在製程研發成功之後，又歷經了有機驗證單位的轉變，以及標籤包裝尺寸的修改討論，前後歷經一年多的開發時間，有機奇亞籽桑椹飲終於在2015年8月正式上市。

理念契合 共同為食安永續努力

歐典生技陳世曉總經理表示，經營食品產業需要考慮到下一代、環境永續等環節，因此經營食品代工廠以來，他始終秉持著「健康、安全、美味、無負擔」的研發理念，而這樣的理念也與里仁不謀而合，合作以來深感雙方對品質的要求同樣非常嚴格。

「在我接觸過那麼多以有機產品為主要銷售的客戶中，里仁不僅對產品有很嚴格的把關與堅持，其中最讓我印象深刻的，是對在地有機農業的珍惜與護持，只要國內有栽種、就堅持不外求的精神令人佩服。」陳世曉總經理也深有所感地說，任何交到里仁手上的產品絕不是過關就好，而是要在合格的標準之上！從這些細節裡都可以看到里仁對食安的堅持。

扮演著里仁與歐典生技之間溝通與聯絡橋梁的楊植三說，

要和一個廠商有良好的合作關係，必須在過程中互相扶持、融合彼此的意見，共同做出對消費者有益的產品，而不是建立在廠商和客戶的上對下的關係。和歐典生技合作奇亞籽飲以來，他認為雙方的溝通暢通無礙，這是產品得以順利研發的關鍵，也感受到彼此都為了食安的永續發展而共同努力著。

有機奇亞籽桑椹飲

成分：

水、有機桑椹汁含量35%（台灣）、有機砂糖（巴西）、有機奇亞籽含量3.5%（玻利維亞）、檸檬酸、維生素C（抗氧化劑）

注意事項：

因無添加保色劑，色澤隨時日變化係屬自然現象，請安心飲用。



完整營養不流失

健康好滋味 全果胡蘿蔔綜合蔬果汁

同場
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐



含胡蘿蔔全果營養的綜合蔬果汁，是來自台灣有機農友的甜美結晶。

隨手即飲的全果胡蘿蔔綜合蔬果汁，能協助長期外食、忙碌的現代人，輕鬆攝取有益人體健康的營養、蔬果纖維，讓你一整天元氣滿滿！

果實充分利用 營養全部保留

早期的胡蘿蔔榨汁後只存取果汁，果渣以廢棄處理，有機農民辛苦的結晶常因此而浪費，看在以護持台灣有機農業為理念的里仁眼中十分不捨。大約7~8年前，在經濟部一項產品開發計畫中，成功開發完全水解整支胡蘿蔔的技術，充分利用胡蘿蔔本身的果蔬纖維。隨後，取得這項「酵素水解技術」的國內知名果汁代工廠「久津公司」，與里仁洽談合作。

久津公司林茂昌廠長指出，開發之初正逢胡蘿蔔價格飆漲，

計畫因此暫緩，待價格回穩後便展開合作，在2014年推出了「有機全果胡蘿蔔汁」，也就是以整支胡蘿蔔做粉碎，經由纖維酵素的分解、將果中的粗纖維轉化為膳食纖維，做成全果胡蘿蔔汁。除了能讓消費者獲得全果營養外，對里仁來說，更能調節胡蘿蔔盛產，以及去化賣相較差、但營養素不打折的醜蔬果。

營養與口感 必須兼顧

參與這項研發的里仁開發人員楊植三指出，當初的美意是

希望能以100%全果原味呈現，無添加其他成分及調味。但在果渣不分離的情況下，果汁濃度高達75%，對許多喝不慣這麼濃稠蔬果原汁的消費者來說，需要一段時間來適應。

經過市場的反應後，里仁與久津公司再進行產品改良，除了將含有75%有機胡蘿蔔汁的濃度降為55%之外，再加入白葡萄、蘋果、柳橙、鳳梨等濃縮蔬果汁調味，使口感穩定；歷經7~8次嘗試、試喝、打樣，終於在去年成功改為「全果胡蘿蔔綜合蔬果汁」，前後花費3個月的研發時間。調整後的果汁無果渣感、且顏色亮麗不分層，風味與適口性均佳，從重新上架後的銷售反應來看，消費者的接受度大幅提升！

隨著現代人愈來愈重視營養均衡，快速、方便的健康補充品，成為都會人補充平日因蔬果攝取不足所欠缺的營養素來源。顏色鮮豔可口、營養價值高的胡蘿蔔汁，順勢成為里仁希望提供給消費者的健康補充飲品。

全民都須要走進田間

食農教育 拉近人與土地的距離

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁、慈心、張鳳儀

食農教育在台灣校園引起風潮，代表社會價值觀的轉變，更多人開始關心農業、食物。食農教育不只是農耕體驗，還要認識農產品從土地到餐桌的歷程，才能從根本化解一再發生的食安危機。食農教育是全民的事，重建人與土地的連結，追求人與環境的共好。

台灣校園近年興起一股「食農教育」風潮，例如高雄美濃的龍肚國小發給學生的寒假作業是「一包穀子」，要用一整個學期的時間種稻，隨著穀子成熟，學生和土地的連結也日漸深厚，教師把這段過程拍成紀錄片《穀子·穀子》而廣為大眾所知。

國立台北教育大學的學生則爭取到一處校內閒置空間，成立「灶腳工作室」，以「自己晚餐自己煮」為理念，自己蓋廚房、

選擇食材、下廚，並關心產地情況，實踐食農教育的理念。

食農教育興起 社會價值觀的轉變

這股風潮代表著，消費者購買友善環境的食材，不只安心，還蘊含人與土地的多重連結，更有機會慢慢形成生產與消費間的良善循環。對土地、作物有更多具體經驗與認識，了解自己吃的食物、培養選擇食材的能力，並且對農業生產者有

更立體的認識，便是食農教育的核心要旨。

不只是都會校園推行食農教育，農村裡的學校也積極參與。慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容認為，農村地區的中小學很有優勢，包括不少家長本身從農、學校附近就有農地，推行食農教育上有許多現成資源，這也反應了社會價值觀的轉變，以往鄉村青壯年紛紛到城市討生活，但是近年不少青年返鄉從農，「農業、農村日



如果我們更了解食物生產與製作流程，看見從業人員的用心，並給予鼓勵與肯定，將是食安的重要基礎。



新北市「綠色生活館」內的花台種植，讓城市居民能大手牽小手，共同體驗農耕樂趣。



孩子們了解自己吃的食物、培養選擇食材的能力，進而動手做料理，是最生活化的食農教育。

漸受到關注，農村學校來做食農教育，是很有價值的事。」

認識你吃的食物 從土地、作物到餐桌

日本早在2005年，即通過《食育基本法》，把食育當作義務教育，公部門和學校一同推動，包括推廣學校使用在地食材、學生參訪農園、鼓勵「地產地消」等方式。

長期研究食農教育的新竹教育大學環境與文化資源學系副教授張璋琦認為，日本的食育基本法，不只是飲食教育法，或食品安全管理法，還肩負提升國民對食物生產的了解，促進糧食生產及地方活化的目的，食農教育正是達成這些多元目標的手法。

蘇慕容也強調，「食育」強調的是從土地、作物到餐桌的連串過程，台灣目前推動的食農教育，若只有強調農耕體驗，只有做到前半段而已，這不算是全面的食農教育，還需要涵括食安、營養、食物里程、在地作物等面向。

今年，慈心有機農業發展基金會將舉辦兩梯次的食農教育工

作坊，地點就在桃園慈心農場，帶領數十位中小學教師實際體驗農耕，對土壤、空間、陽光、種植原理有些具體認識，接著再一同研發教案，培育出更多推動食農教育的種子教師與相關教案。

食農教育的不足 食安危機的源頭

關於作物、食品，顯而易見的是價格、外觀，但是作物是誰種的？食品是怎麼來的？美國的飲食作家麥可波倫（Michael Pollan）寫了厚達四百多頁的書《雜食者的兩難》，就只為了探尋美國人吃的食物從哪裡來。

「美國人就像會走路的加工玉米，」麥可波倫說，由於現代食品工業化，許多加工食品的成分都和玉米有關。從玉米田到餐桌上的漫長、曲折旅程，就是這本書要討論的內容。

蘇慕容認為，這幾年台灣發生許多食安事件，除了個別廠商的問題，也反應了台灣整個大環境對食物、農業是疏離且陌生的，這種情況也是一項危機，「如果我們多認識生產者的故事，了解

食物生產與製作的流程，情況會慢慢改變，愈多人關心，用心的生產者、製作者會被看見，他們也會更用心。」

關心食物源頭 促成人與環境的共好

完整的食農教育，不只是農耕體驗，還需要掌握食物的生產歷程，不過食農教育也不侷限在學校，蘇慕容認為，「整個社會都需要食農教育，每個人的每一餐，都是食農教育的一環」。

新北市政府在去年設立「綠色生活館」，作為推動食農教育的平台，慈心有機農業發展基金會承辦此項業務，規畫了花台種植、堆肥教學、親子廚房、導覽活動、食農之旅等活動，都是一般民眾可親近運用的資源。

推動食農教育，不只是教育部、農委會和學校的事，只要是心懷「作物怎麼種出來？食品哪裡來？」等問題的民眾，願意嘗試自己種菜、拜訪農場、了解食品生產的過程，這也是一股力量，讓購買成為促成友善環境農法蓬勃發展的力量，讓人與環境共好。



屏東青翠園有機農場

種有機青椒

盛產季節：
冬、春二季

到採收前一刻都不能鬆懈！

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 陳俊羽

青椒營養成分高但病蟲害多，故常被驗出農藥殘留。屏東青翠園有機農場的莊翠蘭聽說有機價格好而轉種有機青椒，多年來，努力克服鄰田污染、作物病蟲害等困難，讓她堅持至今的信念是：相信4個「好」。

芬 普蟎、待克利、嘉寶信、芬化利、克收欣、撲克拉，都是近幾年各地衛生局抽驗市面上蔬果時，在青椒常驗

出的農藥殘留物。《常春月刊》整理台灣各地衛生局所做的蔬果抽檢資料，列出的十大農藥殘留蔬果，青椒名列第八名。

美國環保團體「環境工作組」（Environmental Working Group, EWG）每年發布「十大農藥殘留蔬果」，青椒多年

來都列名其中。

旺盛學習心 尋求病蟲害防治良方

青椒常遭遇茶細蟎（紅蜘蛛）、蚜蟲、青枯病等病蟲害，一般農友多使用農藥來防治，以維持產量跟農家收入。「我噴農藥都不一定種得出來，你竟然不噴？」十多年前，40多歲的莊翠蘭接下父親的農場，打算轉作有機時，她父親納悶地問道。

莊翠蘭嘗試種植有機青椒，深受病蟲害之苦。「有機價格雖然好，但是還沒採收前根本不敢放鬆，我們很怕『見錢死』！」她說，若種植情況良好，青椒從12月開始採收，直到隔年6月，可以連續採收7個月，豐收帶來好收入。但現實總是磨人，每逢雨天，青椒可能得疫病、果腐病。就算在採收前一刻，青椒也可能得青枯病，不但「死得很難看」，收入也大幅縮水。

轉作有機之初，莊翠蘭是屏東縣里港鄉土庫村的第一位有機農友。她的父親長年務農，曾多次農藥中毒，冒冷汗、渾身虛弱無力的模樣讓她難以忘懷，因此促使她考慮轉作有機。講著講著她又補充說：「其實還有一個原因啦，當初聽說有機作物單價高，想試試看！」

轉作有機頭一年，作物單價雖高，但是產量超級低。莊翠蘭從小務農，熟悉農事，有一定的技術基礎。但是遇到病蟲害時，原先慣行農法所用的防治資材都不能用，等於要重新學習，她苦笑說：「當時病蟲害防治真的讓我傷透腦筋，甚至想放棄了。」



莊翠蘭除了運用有機資材防治青椒病蟲害，農園裡還有蚜蟲的天敵——瓢蟲，也是有效防止蟲害的妙招。

青翠園有機農場

場主：莊翠蘭

品項：青椒、草莓

驗證證書字號：TOC-C007



在其他有機農友的鼓勵下，她參加中興大學、屏科大的有機課程，遇到難題，她馬上騎機車到農業改良場尋求支援。其實病蟲害防治多半有方法，只是需要明確防治、一試再試，「很多時候，我都是課堂上最年長的學員。可是我不在意，只要能學會病蟲害防治，就努力去學習，這幾年我還會用手機拍照，用通訊軟體LINE請教專業單位。」可見莊翠蘭的積極與學習心！

若土地會說話

希望他會說：「我很舒服！」

除了病蟲害防治，鄰田汙染也是另一大難題。為了避免鄰田汙染的風險，莊翠蘭前後換了3塊地。2007年時，她向台糖承租近6公頃的農地，附近農友有意分租耕作，她執意不肯，「我們想閃都來不及了，怎麼可能讓慣行農友來租地。」如今她的農地與鄰田相隔一條大馬路，田區邊緣也自設一道緩衝帶，總算是避免鄰田汙染的風險。

歲月流轉，莊翠蘭已淬煉出一套種青椒的心得，茶細蟎會吸取青椒養分，使得青椒生長停頓，可以用糖醋液、窄域油來防治；青椒的葉子背面，有時會有蚜蟲，可以用天敵瓢蟲來防治；至於下雨造成的果腐病，則可以用波爾多液來處理。

十多年前，父親問了一句「不噴農藥怎麼種？」這麼多年來，莊翠蘭以行動來回應。她的農地通過有機驗證，種植近30種作物，和弟弟、弟媳、兒子一同經營「青翠園有機農場」，從對病蟲害防治一無所知，到現在成為接受實習生的有機見習農場。

莊翠蘭如今年屆60，從當年轉作有機的起因「價錢好」，到現在她認為「生活夠用就好」，而讓她堅持至今的信念則是4個好：「對自己身體好，對消費者的身體好，對土地好，對天地萬物好」。她說她的心願是，「如果土地會說話，希望他們會說：『嗯，我很舒服』，這樣就太好了！」

有機栽培難度高 多彩甜椒 營養滿點

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 黃柏超

甜椒（*Capsicum annuum*）又名青椒，屬於茄科辣椒屬，原生於墨西哥、中美洲一帶。15世紀由西班牙人傳入歐洲，之後非洲、亞洲都有種植。

甜椒含有維生素A、B、C、K等成分，且富含鐵質，其所含的維他命B比番茄多，所含的維他命C也比檸檬多。

青椒炒豆干是台灣家庭常見的家常菜，不過不少大人、小孩不太習慣青椒的氣味，這股特殊的辛味來自於青椒果肉內所含的松烯化合物，與氧氣結合而散發出的氣味。

甜椒品種繁多，若以顏色為區分，綠色甜椒仍是最普遍的品種，此外還有黃、紅等顏色的彩色甜椒。台灣市面上最常見綠色的甜椒，是因為早年台灣偏好甜椒的綠色幼果，不會等到全熟轉紅才採收，因此常被稱為「青椒」。



青椒

青椒其實是甜椒的幼果，因為國人喜愛其口感，因此在轉紅前提早採收。青椒因尚未成熟，具有特殊之辛味，適於清炒或炸成蔬菜天婦羅食用。



彩色甜椒

顏色紛呈的彩色甜椒，市面上常見黃、橙、紅等色。因為在成熟時採收，因糖度的累積，果肉比青椒肥厚，嘗來清脆且有甜味，除了烹煮外，也適合清洗後，做為沙拉或涼拌菜餚直接生食。

近年彩色甜椒很受台灣消費者青睞，貿易商從國外進口黃、紅等顏色的甜椒，十多年前，農友種苗公司培育適合台灣栽種的彩色甜椒品種，包括黃色「金華星」、綠色「蘋果星」、紅色「紅麗星」等新品種，因此目前彩色甜椒大多為台灣在地生產。

甜椒的閩南語稱為「番仔椒」、「大筒仔」，目前在台灣的種植面積約1,200公頃，以南投、雲林、嘉義、屏東為主要產區。甜椒採用有機栽培的難度較高，通常會以網室栽培，並且運用各種技術克服疫病、茶細蟎等病蟲害的挑戰。若種植順利，全年皆可採收，冬、春為盛產期。

挑選原則

挑選甜椒時，有機農友莊翠蘭建議可觀察色澤，以光滑為佳，以青椒為例，通常幼果為青綠色，成熟後會轉為紅色，至於大小、體型，她認為沒有太大差別，「不論外觀長得再醜、再彎，都還是很好吃的，養分都一樣，只是外觀不同。」

保存、烹調建議

甜椒的蒂部下凹處容易積附泥土，清洗時需清洗乾淨，或者直接將果蒂、籽切除。由於甜椒的維生素含量多，不適合放太久，可用報紙包好，放冰箱冷藏保存，建議購買後一週內食用完畢，食用前再清洗即可，避免維生素分解。

料理甜椒的方式多元，可涼拌，或用油拌大火快炒，能增進維生素A的功效，但炒的時間不宜太久，避免營養成分流失。

友善農業 為生態盡一分心力

守護黑鳶的紅豆農友

文字 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 林惠珊

令人感傷的農藥食物鏈！部分農友為了避免種苗被鳥類啄食，用農藥毒鳥，而黑鳶也因吃了這些鳥類，造成農藥中毒死亡。為此，農友開始改採友善環境、生物的農法，保育黑鳶，也守護人類的飲食安全。



命名為「白三號」的黑鳶出生不久，就被林惠珊標記追蹤，沒想到半年後重逢，已成冰冷屍體。解剖送驗後，判斷死因與農藥加保扶（好年冬）有關。

林惠珊是屏東科技大學野生動物保育研究所鳥類研究室的成員，和同事研讀國外研究「加保扶」的專書，裡頭提到，「因加保扶而死的鳥類，可能會在田區屍橫遍野」。他們不信，決定到田間實地確認，結果是真的。

濫用農藥 造成生態浩劫

在屏東一處約18公頃的紅豆田，他們撿拾超過3千隻死鳥，主要為麻雀、紅鳩，有的還在顫抖，有的嘴裡還刁著一根稻草。林惠珊發現，種紅豆的農民為了避免鳥類啄食剛播種的紅豆苗，將農藥加保扶拌在稻穀裡，丟在田埂邊，吸引鳥類覓食，而黑鳶吃了這些暴斃的紅鳩、麻雀後，等於間接農藥中毒，暴斃身亡。

研究指出，黑鳶的壽命可達28年，30、40年前的台灣農村，能看到成群黑鳶。林惠珊與同仁訪問屏東在地50多位農友，這些農友對黑鳶都很有感情，兒時曾

看過老鷹抓小雞的景象，目睹天空「很厚、很多」的黑鳶群飛。

當林惠珊向農友說明，用農藥加保扶毒死那些來吃紅豆苗的麻雀、紅鳩時，也會間接造成黑鳶的死亡，農友很震驚，但是也不知如何處理田區鳥害。一旦不用農藥毒鳥、不用落葉劑，不但要人工除草，紅豆產量也會下降，直接影響收入。

設立示範區 守護鳥類生命

兩年前，屏東東港農友林清源決定率先改變，將18甲地劃為「友善紅豆示範區」，不毒鳥、不用落葉劑、安全用藥、產品需農藥零檢出並符合產銷履歷規範。今年他決定更進一步，以1公頃的田區申請「綠色保育標章」認證，全程不用農藥、化肥。

「申請綠保的種植難度的確比較高，先種1公頃看看，做示範，希望更多農友一起來做。」談起改變農法保育黑鳶，林清源語氣謹慎。他曾獲神農獎，種植的稻米也曾入選全國「十大經典好米」，過往他的紅豆田區因毒鳥曾造成鳥類大量死亡，「得神農獎的農夫在毒鳥」的自省，促使

他決意改變，挑戰高難度的紅豆種植手法。

「農友林清源的種植技術高超，還有一顆想改變的心，願意申請綠保標章，為保育黑鳶盡一分心力。」慈心基金會執行長蘇慕容認為，消費者支持農友轉作友善環境、生物的農法，同時是生態保育的重要一環，也守護了人類的食物安全。

未來里仁也會販售通過綠保標章的水稻與紅豆，一同為老鷹和生態環境盡一分力。

認識黑鳶

黑鳶（*Milvus migrans*）俗稱老鷹、厲鷂，過往是台灣常見的猛禽，出沒在平原、淺山、水庫附近。以死亡、病弱的鳥類、小動物為食物，被稱為環境的「清道夫」。

目前，因檢食在田間農藥中毒身亡的鳥類、老鼠，加上棲地受破壞，導致黑鳶族群減少，目前全台僅存400多隻，分布在基隆、屏東、台北新店、水庫區等地，被列為第二級珍貴稀有的保育類野生動物。

以植物天然色彩為髮絲增色

植萃髮色 美麗無負擔

文 | 賴以玲 · 攝影 | 張志清 · 諮詢 | 慧緻國際股份有限公司總經理林建儒
拍攝協力 | 王鳳鶯、快樂麗康股份有限公司

染髮日漸普遍，現代人為了遮蓋白髮、追求流行的美麗需求下，卻有健康隱憂。選用天然植物製成的頭髮增色產品，透過DIY的增色過程，亮麗秀髮與健康一次掌握！

對於沒時間上美容院染髮，或喜愛DIY的消費者來說，市售染髮劑成為方便選擇，但染劑中的化學成分，如PPD（對苯二胺）、重金屬、阿摩尼亞等，可能損害健康的報導，時有所聞。

市售化學染劑或半植物性染劑都會使用阿摩尼亞、PPD等成分，透過破壞頭髮表層結構，使頭髮能吸收色料，達到上色效果。而天然植物性增色粉則是將植物色料覆蓋於髮絲、不破壞髮絲結構，不傷髮質。

遠從西元前古世紀的羅馬、埃及婦女就開始

運用指甲花、木藍等植物的天然原色來改變髮色，以及滋潤髮絲、修護髮質。傳說埃及豔后就是利用指甲花來養護頭髮與髮色。由於增色粉、護髮粉的顏色是源自植物的原色，使用在灰髮或白髮等淡色系的髮色，效果較為明顯。

然而每個人的髮質不同，或是過去曾使用過其他化學性染髮，初次使用增色粉或護髮粉時，上色效果也可能較不明顯，持續使用之後，才能讓髮色愈來愈自然。也因為天然的植物成分，不像化學染劑容易於短時間上色，需要花點時間耐心等待頭髮增色。

健康頭髮增色產品推薦

德國Khadi凱諦植萃髮絲增色粉

3種色彩：經典黑色、指甲花紅棕色、典雅深褐色，使用印度當地手摘原生藥草，依循古法手工製作，從原料到成品製作，全程經由德國天然有機認證機構BDIH認證。以天然植物粉末包覆髮絲的方式溫和增色，不損害頭髮與頭皮健康，是長期染髮者的健康首選。北市妝廣第104090276號



大地采護髮粉

3種色彩：紅褐色、棕咖啡、黑咖啡，染劑採用指甲花、木藍、板藍根、兒茶、咖啡、迷迭香等天然植物。使用後頭髮色澤的變化及持久性雖不如化學染劑，卻可保護頭皮。

DIY髮絲增色5步驟 (此增色過程使用：德國Khadi凱諦植萃髮絲增色粉——經典黑色)



根據個人髮量取用增色粉倒入器皿中，加入50°C的溫水、溫紅茶或溫咖啡（增色效果更佳），均勻攪拌至泥狀（100g粉末搭配300cc水）。

用舊毛巾保護好衣物，全程配戴盒內附贈的手套；將濕髮沿中線對分，增色泥從頭頂順勢往一邊均勻塗抹。



用梳子一層一層仔細覆蓋增色泥，特別是前額、耳邊、頸背等處細髮都完全覆蓋後，即告完成。

Tips

調和與塗抹前

1. 可適時加入熱咖啡或熱紅茶在增色泥之中，以增加上色的機率。增色泥不可過稀，至少要有芝麻糊般的濃稠度，覆蓋效果更佳。
2. 髮絲增色前需先用不含矽靈成分的洗髮精洗淨頭髮；洗髮後不要吹乾，改以毛巾擦乾，使頭髮保持濕髮狀態，以利增色。



戴上附贈的髮帽，並以濕熱毛巾完整包覆全頭；維持頭髮的溼熱，強化增色效果。

靜置時間：依頭髮長度髮量從30分鐘～2小時不等（初次使用者建議1.5小時以上），之後用溫水將增色泥徹底沖洗乾淨。



髮絲增色完成

增色效果約可維持6～8週，之後再依需求進行下一次的增色，之後使用在白髮增生的部分即可。



Tips

覆蓋/熱敷

1. 建議第一次使用者可先使用指甲花紅棕色增色粉預染，停留30分鐘～1小時（步驟同上）。
2. 包覆頭髮的浴帽可改為錫箔紙，避免熱氣散出，更具保溫效果。

Tips

後續髮色維護

1. 增色後24小時內，請勿使用洗髮精或使用任何造型品。
2. 增色後當天效果可能不夠明顯或是產生暫時性的植物綠色，但隔2天待植物成分氧化後，髮色會更飽和。初次使用建議選擇週五或週六在家使用。
3. 建議使用有機護色洗髮精，讓增色效果更持久。

迎春好物選

友善大地的誠食良品

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超

流水淙淙、樹芽探頭、蟲鳥鳴唱，在氣候漸暖的春季，向您推薦來自台灣本土與海外，尊重自然生態的友善產品，在享受現代且便利的生活同時，一起歡欣迎春、感恩大地。



大城小麥

一對有心守護環境的林家兄弟，在彰化「風頭水尾」的大城鄉，順應當地海風與砂土的環境，帶領一群農友不使用農藥化肥來種植小麥。除了甜鹹皆宜的小麥粥，也可另搭配白米混合炊煮成白麥飯，增添嚼勁口感。



美濃紅豆

美濃農會鼓勵紅豆農友減少農藥的使用、以鹽水等取代落葉劑巴拉刈，推出安心紅豆。平均 70 歲農友阿伯們，像小學生一般積極參與農會講習會、認真練習寫產銷履歷，希望提供消費者一分安心好選擇。

有機綜合蔬果萃取 B 群

來自愛爾蘭有機紅藻萃取出的素食鈣，並由專業營養師精心調配加入含有機番石榴、有機羅勒等有機蔬菜萃取物，製成蔬果成分來源的有機綜合蔬果萃取 B 群，全素者可安心食用。



蔓越莓優菌膠囊

蔓越莓含有前花青素，又有北美紅寶石之稱。永信藥品以蔓越莓萃取物、維生素 C 及乳酸菌粉等，研發調配成蔓越莓優菌膠囊。特別選用植物膠囊製作，讓素食者也能安心食用，方便攜帶，維持元氣好氣色。

天天里仁線上獨賣

天天里仁



超過 200 項有機特色商品：Q 彈滑口的快煮麵食、簡易入手的調理醬料、營養活力的嬰兒食品、香甜濃郁的果汁飲料、美味的各式果醬，還有特別版的平板電腦，只在「天天里仁」網站等你來挖寶！

1. Nurturme 嬰幼兒調配粉

通過美國 USDA 有機認證的有機蔬果，以低溫乾燥成調配粉，不需要多餘的鹽、糖或防腐劑，豐富的蔬果口味任您挑選。隨身包裝，可加入溫水、溫牛奶或是自行搭配米粥、湯等。爸爸媽媽可輕鬆補充小寶貝的活力營養素。



2. 有機尼諾杜蘭蝴蝶麵

選用義大利有機小麥與阿爾卑斯山泉水，經過揉捏混合，使麵糰 Q 彈扎實、軟硬適中，就像自家手工義大利麵一樣。延續了傳統技術以銅器壓製麵體，令表層產生紋路，更易吸附醬汁和調味料。

3. GOGO QUINOA 有機義大利麵—螺旋麵

堅持以簡單的食材做出令人安心的營養麵食。選用了從印加時期就被當作主食的有機藜麥，並精選有機白米粉製作無麥麩的有機米藜麥義大利麵，口感 Q 彈滑潤，健康又安心。

2



3



4



5



6



4. Biotitalia 義大利有機三色斜管麵

來自南義大利，飽吸陽光與養分的有機杜蘭小麥，研磨成有機小麥粉，再與有機番茄粉與有機菠菜粉製作成三種顏色的斜管麵，除了增添更多的色彩，也加入營養與趣味。口感彈牙香 Q，讓全家人吃出自然的原味！

5. Smartbio 日本有機胡麻柚子和風醬

選用日本高知縣有機柚子、有機米醋，經發酵 4.5 個月釀造出潤滑甘醇的滋味，絕不依賴添加物。以 100% 心意製作安全、健康又美味的醬料，為每個家庭的餐桌上創造幸福感動。

6. Smartbio 西班牙有機紅巴薩米克醋

將煮沸過的西班牙有機葡萄汁放入特製橡木桶中，培養熟成、醋化。嚴加控管製醋過程的溫、濕度。經過 5 年的釀造，變得更加濃郁香醇，口感圓潤、色澤清澄，適合直接飲用或加入料理調味。

天然滋潤護手霜

特選有機薰衣草精油香味，能柔軟與安撫肌膚，不含防腐劑及合成香料，充分滋潤與修護乾燥疲累的雙手，增加滋潤度，讓手部肌膚細緻使其恢復柔軟與光澤。



紫根萬用膏

紫根萬用膏以天然植物萃取的舒緩修護膏，紫草根、檸檬草、雪松、香茅的獨特氣味、保護肌膚、避免外在環境侵擾；出門在外基礎防禦、修護弱化受損肌膚。是帶孩子出門，媽媽包裡不可少的小幫手。

自然本相馨香身體乳—薰衣草、佛手柑

以滋潤的有機乳木果油、荷荷芭油等植物油為基底，加入薰衣草或佛手柑精油，不添加化學香精，質純溫和，能使肌膚柔軟滋養，舒適保濕。多重草本精華，成分天然、質地清爽，夏天也適合使用。

紫根精華油

紫根精華油源自紫根的修護作用，可滋潤乾燥角質層，預防及舒緩肌膚乾燥龜裂脫皮，在夜間修復肌膚的過程中，保護及強化皮脂膜屏障，鎖水保水，淡化撫平細紋、還原肌膚健康光采。

每月一次的好朋友來訪 也可以很環保

ORGANYC 歐然妮有機衛生棉

採用 100% 可生物分解材質製作的歐然妮百分百有機衛生棉，讓妳用過的每一片衛生棉都能回歸塵土，被大地所包容、分解。百分百有機棉的柔軟親膚觸感，搭配透氣清爽的清新感，讓妳每個月不只舒爽還能更愛護地球喔！

超量加厚蝶翼 23cm (無獨立包裝)

採加厚棉層設計，吸力佳，適合日間量多或夜晚使用。



量多超薄蝶翼 28cm

為量多或夜用而設計，採 28cm 加長設計，預防側漏。



超薄蝶翼 24cm 一般日用

為一般流量設計，採超薄蝶翼設計，輕薄舒適自在。



超薄型護墊 16cm

曲線型護墊，有機棉柔軟舒適，透氣度佳。

回收塑膠的創新力量

編譯 | Ryan · 圖片提供 | gettyimage

每年約800萬公噸的塑膠垃圾流進海洋，順著環流堆積在世界各地海岸旁。這些動輒超過千年、萬年才能分解的污染物嚴重傷害海洋生態與都市環境。想要回收清理這些塑膠，需要的不只是登高一呼的勇氣，還要一股創新的社會力量。

加拿大大衛·凱茲 (David Katz) 在2013年看到秘魯街道和風景區的大量塑膠垃圾，打電話給朋友：「我有個創業構想，如果可以想辦法突顯塑膠的價值，這樣人們就不會任意丟棄，如果把這樣的價值提供給弱勢族群，他們就有機會擺脫貧困，甚至翻轉命運，形成骨牌效應的正向力量，你覺得如何？」。電話那頭的蕭·法蘭克森 (Shaun Frankson) 立刻回答：「好極了，我們動手吧！」於是一個建立在人類、地球與獲利 (People, Planet, Profit) 三條軸線上的社會企業「塑膠銀行」(Plastic Bank) 於焉誕生。

塑膠銀行

塑膠回收再利用 做為3D列印素材

一如其名，這個銀行交易的是被丟棄於大自然環境、都是社區中的塑膠垃圾。在南美洲的秘魯、哥倫比亞等國家的貧困地區，塑膠垃圾回收率大約不到2%，絕大部分散落在海灘、河流與都市近郊，這些堆積如山，看起來怵目驚心的塑膠垃圾，嚴重威脅海洋生物、都市飲水與環境衛生。而塑膠銀行企圖改變這個長期存在的塑料廢棄物問題，並且希望減少塑膠廢棄物對環境負面影響的同時，還能成為幫助人們脫離貧困的助力。

大衛·凱茲指出：「塑膠垃圾危機肇因於整個塑膠的供需瓶頸，想要顛覆現狀就必須為流向海洋的塑膠創造出價值。」因此，塑膠銀行鼓勵貧困地區的弱勢群眾投入收集塑膠廢棄品，在各地回收處所換取現金、食物、醫療或是兌換生活需要的商品等。

不同於資源回收慣於將弱勢族群當成廉價勞動



塑膠廢棄物透過回收分類，利用創新科技搖身一變為新材料，雖然成本高，卻為塑料賦予新生命。

人力，在大衛與蕭的規畫中，這些經過回收分類處理的廢棄品，搖身變成了3D列印科技的材料，專門用來生產當地居民生活需要的產品，經由銀行提供給當地居民進行銷售，創造出屬於個人經濟營收的價值，這也使得原本棄之如敝屣的塑膠垃圾，頓時化身成為改變生活品質與人生的關鍵要素。一股從改善環境出發，進而改造社會的能量就這樣找到成長壯大的契機。

環保球鞋

回收海洋塑膠廢棄物

同樣具有環保願景與執行力的是知名運動鞋品牌「Adidas」，2015年發表，首雙以3D列印製成鞋款，就是運用回收海洋塑膠垃圾、漁船流刺網等廢棄物所處理而成的纖維材加以編織而成的鞋面。這項嘗試呼應著相同的理念，減少塑膠垃圾對於生態的影響是人類無法迴避的責任，塑膠製品必須透過有效率回收與創意運用，才能鼓動並召喚全球參與，形成穿透與改變社會的活動。

天天里仁 從產地到餐桌的安心距離

文 | 編輯部 · 圖 | 里仁

「天天里仁」邀您參加「土地同學會」一起學土地 學生活

您關心每餐吃下肚的食物嗎？深入認識產地到餐桌之間的點點滴滴，才能吃得健康又放心。「天天里仁」邀請您一起重新學習吃真食物，好好對待身體、友善土地、愛護身邊的小生命。

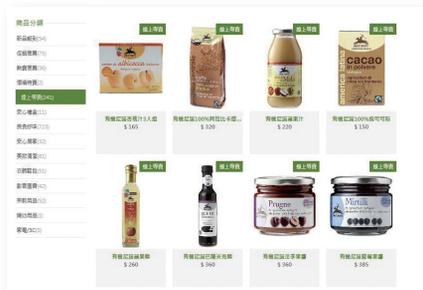
「天天里仁」網站提供您上千款健康零食、烹調食材、清潔保養品、有機棉品，還整合了各種有機生活知識，及動人的廠商農友故事。更有產地巡禮參訪活動，帶您踏田埂到產地，輕鬆體驗有機生活。



天天里仁



▶ 提供您全方位的有機生活體驗



▲ 健康零食、烹調食材、清潔保養品等



▲ 走近土地聽故事、跟著節氣學生活



▲ 收錄有機生活知識與廠商農友故事

從「慈心映像館」看大地好故事 學會愛大地

一路以來，「慈心有機農業發展基金會」努力為大地找回元氣與生機，相挺有機農友一同實踐有機之夢。

目前透由「慈心映像館」無時差放送，與您分享有機的希望與喜悅、友善生態的綠色保育標章、健康蔬食的觀念、幫助地球呼吸的種樹護樹行動等的影片。未來還有更多關愛大地的故事想要說給您聽。歡迎加入慈心映像館。



里仁是一個把夢想變成實際的地方

專訪《誠食》作者陳慧婷

《天下雜誌》出版的《誠食》簡介裡這樣說：「書裡有一群人，把吃進去的東西看得很慎重，即使這條路走得異常辛苦，但他們堅持、而且互助。」藉由專訪作者陳慧婷，讓我們更了解這群人的理念與夢想。

Q：《誠食》這本書的書名，有什麼特別的意涵？

A：這是一本談食物的書，而食物安全和誠信有很大的關係，食物如果失去了誠信，那它本身的意義就被傷害了。所有誠信和誠意的最基本元素是「誠實」，因此以「誠食」作為書名。

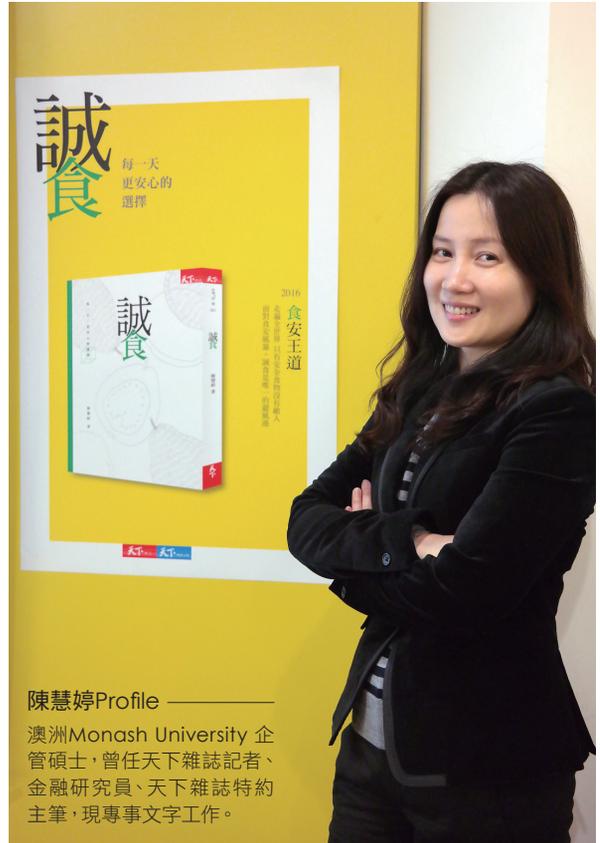
Q：採訪里仁之後，你對里仁有什麼樣的感受？

A：採訪之前，我未曾光顧過里仁，只知道里仁似乎是一家對食品很講究的店。但經過了一年的合作專訪，我發現里仁是一個「把夢想變成實際」的地方。

里仁的創辦就源自一個夢想，號召大家一同推廣有機、支持農友來實踐這個光復大地、淨化人心的夢想；里仁合作農友們實現無毒農業的夢想；里仁合作廠商成就他們做好食品的梦想。透過里仁的串聯，每個人的夢想都能實踐。

Q：採訪了超過50家里仁廠商和農友，妳覺得這些人有什麼共同點？

A：和他們初次見面時，都會覺得他們是有著溫和微笑的「平凡人」，純樸且平易近人，就像親切的鄰居。深談之後，會發現這些人都是有著理想性格的人，喜歡挑戰困難，讓人生過得充實。因此他們願意種植無農藥化肥的農作物，以及挑戰技術難度高的無添加食品加工。雖然產量少、成本高，但他們願意多付出一些，讓生命富足飽滿。



陳慧婷Profile

澳洲Monash University 企管碩士，曾任天下雜誌記者、金融研究員、天下雜誌特約主筆，現專事文字工作。

Q：對於關注食物的朋友們，會給予他們什麼樣的建議？

A：建議大家可以走到鄉村田間裡頭，拜訪一兩個有機農場，或是拜訪無添加的食品工廠，親眼見到這些人是如何做。食物是很美妙的，看到食品製作人的誠懇樣貌。把心打開，感受那邊的溫度，去看東西是怎麼做出來的，你會在生活中看到希望。

5/6-5/9

台北國際素食暨有機產品博覽會「里仁主題館」

誠食互助匯

邀您一同參與誠心交匯的真食盛宴

十多年來里仁走遍全台各地，與300多位合作廠商及400多位農友相互扶持，才能成為消費者心目中的安心食品通路品牌，帶動健康、自然、安心的通路影響力。今年里仁首次帶領33家夥伴一同參加台北素食博覽會，以「誠食互助匯」主軸呈現里仁主題館。

超過200坪的里仁主題館區中，各家廠商將拿出自家引以為傲的特色商品，分享給來參與的每一位。您可以品嚐最新鮮、原汁原味的美食料理，也可以直接與廠商、達人互動問答，學習食品知識、現場交流品評。歡迎大小朋友一同參與有收穫、有學習的食物同樂會。

司麥爾

全台最大的包裝爆米花品牌，現場製作熱騰騰的非基改爆米花。



品類
網路人氣



福義軒

網路人氣第一名的排隊名店首次北上設攤。

承昌食品

以蒸煮非油炸方式的快煮拉麵先驅，帶您品嚐非油炸快煮拉麵的好口味

淨源茶

推廣有機茶保護水庫的先行者，讓您品茶優雅清香的有機茶。



誠食互助匯

手作
麻糬



三叔公

傳承三代的製菓世家，邀請老師傅現場手作香Q麻糬。

明德食品

享負盛名60多年釀漬好手藝的醬料廠商，現場準備多款特色醬料、醬菜供您品嚐。



宏亞

全台最大的巧克力製造商，分享巧克力與乳酥餅。

金椿茶油工坊

茶油達人帶您認識茶油初榨過程，除了鮮嘗茶油，還有茶油拌麵、茶油綠豆糕等料理。

2016 台北國際素食暨有機產品博覽會

展出時間：2016年5月6日~5月9日 10:00-18:00

展出地點：台北世貿中心展覽一館（B、C館）

地址：台北市信義區信義路五段5號

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
	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
	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	
信義區	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	
	公館台大店	羅斯福路三段 283 巷 24 號	02-2364-5581	
士林區	莊敬北醫店	莊敬路 339 號	02-7739-7748	
	永吉中坡店	永吉路 524 號	02-7729-8578	
北投區	天母中山店	中山北路六段 235 號	02-2832-6648	
	士林中正店	中正路 283 號	02-2881-6629	
內湖區	關渡喬大店	大度路三段 165 號	02-2858-2626	
	成功路捷運店	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	安樂路二段 233 號	02-2432-9023
新北市	板橋區	板橋中正店	中正路 249 號	02-2711-0699
	板橋漢民店	漢民路 423 號	02-2221-2397	
中和區	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	
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	
	桃園大業店	大業路一段 369 號	03-325-8290	
中壢區	南崁長樂店	新南路一段 89 號	03-322-0122	
	南崁忠孝店	忠孝西路 40 號	03-271-2278	
新竹市	中壢中美店	中美路二段 114 號	03-426-5950	
	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	竹科關新店	關新二街 92 號	03-578-5263
苗栗縣	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	
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 82 號	03-590-6798
苑裡鎮	苗栗北安店	北安街 17 號	037-371-616	
	苑裡新興店	新興路 31 之 8 號	037-855-456	
台中市	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	西屯中科店	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	
	台中中府店	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
	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	
	南屯東興店	東興路二段 35 號	04-2475-5684	
大里區	太平宜昌店	宜昌路 560 號	04-2278-5875	
	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	彰化市	埔里鎮	埔里中正店	中正路 467 號▲	049-298-3556	
		草屯鎮	草屯中正店	中正路 725 號	049-236-2898	
雲林縣	斗六市	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		
嘉義市	東區	彰化三民店	三民路 407 號▲	04-729-0399		
		員林鎮	員林育英店	育英路 85 號	04-831-4745	
台南市	麻豆區	雲林縣	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	朴子市	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	
台南市	佳里區	西區	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		
台南市	東區	嘉義縣	朴子市	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	新營區	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	南區	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	安南區	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		
高雄市	三民區	安南區	台南安中店	安中街三段 223-5 號	06-247-8998	
		永康區	永康南工店	中山南路 120 號	06-303-8898	
台南市	新興區	高雄區	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		
台南市	新興區	自由高醫店	自由一路 89 號	07-222-1419		
		中正美麗店	中正四路 57 號	07-281-8599		
台南市	鼓山區	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	
台南市	楠梓區	鼓山區	鼓山華樂店	華樂路 42 號	07-586-9898	
		高美術館店	美術南三路 205 號	07-555-4458		
台南市	小港區	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	
台南市	左營區	左營區	左營華夏店	華夏路 761 號	07-346-0188	
		左營至聖店	至聖路 248 號	07-558-8959		
台南市	鳳山區	岡山區	高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266	
		鳳山區	鳳西捷運店	自由路 368 號	07-742-0678	
台南市	旗山區	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		
台南市	旗山區	文山青年店	青年路二段 495 號	07-767-8959		
		高雄旗山店	德昌路 55 號	07-661-8319		
屏東縣	屏東市	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	
屏東縣	屏東市	屏東復興店	棒球路 186 號	08-753-8726		
		屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682		
屏東縣	屏東市	台東縣	台東市	台東更生店	更生路 308 號	089-348-980
		即將開幕	新開店	新開店	新開店	新開店
台北市	中和區	中和興南店	興南路一段 110 號★	02-7729-5788		

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

▲符號為遷移後新址 ◆符號為加盟店

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 (限配送一處一件)，請洽門市。

網路資訊 | 天天里仁網站 www.leezen.com.tw

訂單與出貨客服：(03) 271-3568

產品諮詢客服：0800-300-011；

(02) 8712-8236



每一天，更安心的選擇！

天天里仁