

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2016.7  
no.42  
NTD 99

我很醜，可是我很營養！  
多買一顆醜蔬果 產地就多一分力量

現代人的方便麵食  
簡單的麵 不簡單的秘密



家傳百年的誠信好心腸  
堅持良心純釀 陳源和醬油

夏日簡單料理  
舒爽良食 味覺輕一夏



關懷您的健康

# Contents

2016.7 · NO.42



## 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

資深主編 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。



### 里仁為美

- 3 從一顆慈悲的心出發

### 里仁觀點

- 4 我很醜，可是我很營養！  
多買一顆醜蔬果 產地就多一分力量

### 真相共研

- 8 現代人的方便麵食  
簡單的麵 不簡單的秘密

### 實作用心

- 10 傳統古法蒸餾 天然純粹真放心  
香茅油 驅蟲防蚊好幫手
- 14 家傳百年的誠信好心腸  
堅持良心純釀 陳源和醬油

### 有機與我

- 18 營養價值高、遺傳多樣性、環保節能  
2016 國際豆類年 一起來吃豆

### 旬味旬食

- 20 桃園 1&0 有機休閒農場  
健康為本 全家深耕小白菜 18 年

### 綠色保育

- 23 台東鹿野農友廖正忠的生態果園  
邀請烏頭翁共同經營農場

### 妙趣生活

- 24 夏日簡單料理  
舒爽良食 味覺輕一夏

### 好物首推

- 26 炎夏良品選  
返璞歸真的食在好物

### 綠活提案

- 28 食物共享與剩食再加值  
減少食物浪費的創新思維

### 里仁新訊

- 29 減塑·護鷹 邀您從生活中隨手做！

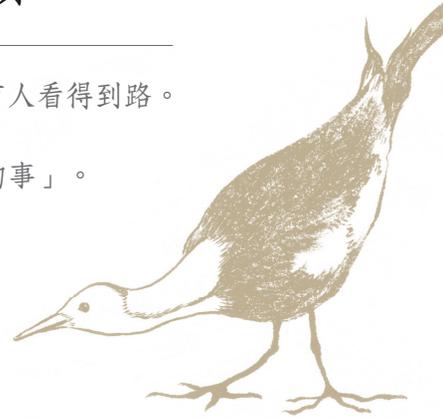
### 嚴選用心

- 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。





我很醜，可是我很營養！

## 多買一顆醜蔬果 產地就多一分力量

文 | 李偉麟 · 攝影 | 林建豐 · 圖片提供 | 里仁、Shutterstock、春一枝

全球正興起一股風潮，用消費的力量，  
讓被蟲咬過、形狀不漂亮或表皮有坑疤的醜蔬果，由產地躍上餐桌。  
除了減少食物與勞動力的無端浪費，更重要的是，  
支持產地端使用友善土地的農法，消費者吃下肚的除了美味、新鮮與營養，  
還多了一分安全與健康的保障。

「老闆，幫我挑兩斤橘子，要選外表漂亮、大顆一點的喔！」這樣的對話，天天在菜市場上演；家庭主婦對菜攤上的農作物挑三揀四，只挑漂亮的、大顆的、對稱的、鮮豔的及完好的購買，幾乎是每一位婆婆媽媽上菜市場買菜，慣常的心態及做法。然而，菜攤上那些彎曲的小黃瓜和木瓜、人蔘狀的紅蘿蔔、外皮不亮的蘋果、特別小號的苦瓜等「醜蔬果」，難道真的與「漂亮的蔬果」不一樣嗎？沒有營養價值嗎？

### 支持醜蔬果 啟動食安良性循環

「醜蔬果」指的是樣貌醜陋，或者形狀、大小、外表等不符合盤商規格化收購條件的作物，也稱為「格外品」（規格外的產品）、NG蔬果（No Good）。順應四季變化，氣溫、濕度等影響，或受昆蟲親吻，農產品會有各種樣貌，要求齊一規格，其實並不符合自然法則。醜蔬果因為沒有去路，無法進通路販售，只能由農民自行吸收，或任其在產地腐爛作肥料，造成食物的浪費。

根據聯合國糧食及農業組織統計，全球有高達1/3的食物遭到浪費或損壞，其中有54%的糧食，根本沒有機會從產地到達餐桌。但是，醜蔬果與漂亮的蔬果一樣，有著相同的新鮮度、口感與營養價值，因此，讓消費者認識醜蔬果的價值，願意購買的實際行動，是改變這個現象的唯一途徑。而且這麼做，改變的除了減少食物被浪費，更能夠形成一股支持的力量，讓對土地友善的農民，有能力繼續採取有機、無毒的作法，或者減少噴灑農業與施用化肥的量，在食安方面形成良性的循環，創造農民、土地、消費者三贏的局面。

為了讓消費重視醜蔬果的價值，世界各地已出現許多令人驚艷的創意與作法。例如英國「廢墟中的寶石」（Rubies in the Rubble），創辦人珍妮·道森（Jenny Dawson）及蘇菲·高爾·布朗（Sophie Gore Browne），將菜市場小販丟棄的蔬果，搖身一變為甜美的果醬。

在台灣，春一枝商行創辦人李銘煌，則將台東生產過剩、過熟及賣相不佳的水果，製成冰棒。高比例的水果原料，取代人工色素調色調味，讓



消費者總是希望挑選最漂亮、最大的外形的蔬果，卻沒想過不符合通路規格的醜蔬果，只能丟棄或做肥料。

消費者嘗到新鮮又原味的健康冰棒。

此外，也有更多的通路端加入販售醜蔬果的行列。除了支持有機與無毒農法的里仁、主婦聯盟等，早已培養出一群忠實的醜蔬果支持者，農會超市及一些連鎖通路，也開始在賣場部分區域闢出醜蔬果專區，讓更多的消費者認識醜蔬果的價值。

### 營養勝於外觀 重新認識食物價值

知名的親子教養作家番紅花，就是以行動支持醜蔬果的消費者之一。她曾經在家裡親手種植過小黃瓜和茄子，知道每一個果實，天生就長得不一樣，雖然她對作物付出的心血卻是一樣的；因此，她很能夠體會農友的辛勞。尤其是採取有機或無毒農法的農民，因為不施農藥化肥，崇尚天然的耕作態度，蔬果遭受風雨及蟲害的風險較大，所收穫的蔬果在長相和大小各方面，不符合一般盤商收貨規格的比例也會比較高。

已經習慣在買菜時不會避開醜蔬果的番紅花

表示，醜蔬果因為賣相差，在產地時就被盤商過濾掉了，這對農友來說是很大的損失，消費者不容易看到反映產地真實面的醜蔬果，里仁及主婦聯盟，是她能夠比較有機會購買到醜蔬果的地方。她希望未來也能夠在傳統菜市場及更多的通路，見到醜蔬果被販售。因為，只要新鮮，蔬果的價值跟外觀是毫無直接關聯的，不應該有差別待遇，更不應該變成農友自行承擔的損失。

至於春一枝商行，製作冰棒的原料來源，除了收購過剩的水果，醜水果也是其一。例如，有一家自然熟成後才採收的芒果園，外觀漂亮的外銷日本，而外表有斑點的，則由春一枝收購。

### 購買就是支持 做農友の後盾

里仁在18年前因推廣有機，不灑農藥、化肥，順應四季天候，農友種出許多醜蔬果。副總經理韓敬白說，有鑑於每一顆作物都是得來不易，里仁成立之初就開始推動醜蔬果的觀念，帶領消費者重新認識食物的價值在於新鮮



順應四季天候所生產的有機蔬果，大小、外形、色彩，甚至口味都不一樣，卻是源自自然的健康保證。右圖為里仁把賣相不好或過剩的紅蘿蔔，製成100%全果胡蘿蔔綜合蔬果汁。



春一枝收購過剩、過熟或外貌不漂亮的格外品，製成天然純果冰棒。

與營養，而不是外觀，成功地培養了一群認同理念的消費者，因此再醜的蔬果都有人買，連被蟲吃掉葉子只剩下梗的「網球拍蔬菜」，或是形狀奇特的「五爪紅蘿蔔」，也能獲得支持。

另一方面，里仁也透過加工的方式，讓盛產過量的醜蔬果，變身營養美味的食品。例如把賣相不好或過剩的紅蘿蔔做成紅蘿蔔汁、把因天候而裂開的地瓜製成地瓜塊、地瓜燒、地瓜包等，打造里仁的另類暢銷品。

韓敬白說，許多農友看到自己種出的蔬果，即使醜仍然有人買，就會有信心繼續朝有機轉型邁進。許多還在觀望要不要轉型有機的農友，看到這類成功的案例，就有信心跟著投入，對消費者而言，可說是多了一分安心食的福氣。

李銘煌有感而發地說，「水果只要新鮮、能夠吃，種了就應該要有人買。春一枝希望能夠扮演後盾的角色，給農友一分希望。」而「醜蔬果真的賣不出去嗎？」則是番紅花大膽地向產銷供應鏈的提問。她希望產銷體系中的每一個環節，能夠嚴肅思考這個問題。韓敬白則語重心長地指出，「沒有願意投入的農民，我們

就沒有營養安心的食物。」的確，讓消費者能夠真心支持醜蔬果，才是啟動這場革命性改變的主要關鍵。

### 支持醜蔬果 你可以這樣做



#### 1.買菜時養成不挑菜的習慣

無論在傳統菜市場或生鮮商店，儘量選擇醜蔬果，讓攤商與店家知道，醜蔬果其實是有市場的，鼓勵通路接納醜蔬果。

#### 2.購買有機、無毒農作物

採用有機或友善農法（減農藥、減化肥）種植的作物，往往會有形狀不工整、尺寸太小或太大、表皮有蟲咬、坑疤等現象，相信它的營養價值、口感與味道，以實際行動購買，鼓勵農友繼續採用友善土地的農法。

#### 3.讓家人品嚐醜蔬果好滋味

醜蔬果上餐桌後，先詢問家人或朋友們是否好吃，再告訴他們食材是醜蔬果，鼓勵消費端重新認識食物的價值。

現代人的方便麵食

# 簡單的麵 不簡單的秘密

文 | 湛淑婷 · 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

將水燒滾、放入麵條、加點青菜、打顆蛋，只要幾分鐘，就能完成簡單快速的一餐。麵食成為忙碌的現代人，在家開伙的優先選擇之一。但是為了滿足口味與便利的需求，在過度追求大量生產、低成本的產業運作背後，可能隱藏著健康的疑慮。



**麵**條的世界五花八門，從傳統麵店常見的陽春麵、意麵、油麵，還有居家料理常使用的速食麵、快煮拉麵、義大利麵。每一種麵條口感都不同，烹煮方式與時間也有些微差異。

## 麵條耐煮又Q彈 添加物大軍助陣

依照麵條製程，市售麵條可

分生麵、乾麵、熟麵、泡麵等4類，其製程稍有不同。麵團經過滾輪壓延麵皮、切麵後即需要冷凍或冷藏保存的「生麵」。做好的生麵，進一步以日曬或機器乾燥，就成了「乾麵」。而現代人忙碌生活中最常食用的，則是所謂的「熟麵」，經過蒸箱熟成至六、七成的蒸煮麵，也只需要快煮幾分鐘即可

食用。最方便的當屬時間最短的「泡麵」，經過油炸的泡麵麵體結構已改變，只要沖入滾水3分鐘就能食用。

麵條的原料其實很單純，只需要麵粉、水、鹽，加上製麵過程的揉壓工夫就能完成。但大多數業者基於快速生產、追求產能的考量，以及滿足消費者在色香味、口感及便利等需求，通常會

額外加入麵質改良劑、修飾澱粉等許多人工添加物。

純天然麵粉的顏色並非純白，而是淺淺的米黃色，但有些業者為了讓麵條賣相好，會在麵粉裡加入過氧化苯甲醯，讓麵粉變白，也不容易變質。而為了要讓麵條耐煮、口感Q彈，以及方便大量生產時保持一定的品質，許多廠商都會在初步原料攪拌時加入十多種化學添加物，例如：能夠增加Q度也不易斷裂的化學修飾澱粉、麵質改良劑，或是避免油耗而加入人工抗氧化劑。

至於消費者最喜歡的泡麵，則多數是油炸過的麵體，所以會有更好的口感和香氣。澱粉經過油炸後會吸附大量油脂達重量的30%，而許多廠商在油炸

麵條的過程還會添加二丁基羥基甲苯的抗氧化劑，延緩食物氧化。如此的麵條製程可以達到快速、穩定效果，同時也節省成本。這些添加物雖然是政府法規允許使用，但是常常食用，累積在體內的化學添加物極可能超量。

### 色香味的醬料包 拌麵的靈魂人物

泡麵包裝裡的醬料包小小一包，可是美味的關鍵。但是一般人可能不知道醬料包裡的添加物非常多。為了讓湯頭喝起來濃郁，使用味精、甘味劑；為增加香氣，而使用雞、牛、豬等香味的化學香料；為了延長保存，則使用人工抗氧化劑及防腐劑。高量的鈉含量與眾

多添加物，在便利與低價的追求下，取代了食材應有的真味道。現代人想要享用方便快捷且便宜的食物，但一味追求低價與便利的結果，會直接反映到食材原料本身，反而造成身體的額外負擔。

愛吃麵食又重視健康的消費者，一定要記得看清楚麵條和調味醬料包裝上的成分標示。建議選擇採用天然食材、少人工添加物的麵條與調味醬包。

健康的美味需要時間來等待，簡單的食材、與工序，才能帶出天然食材的美味。可別過於追求快速、便利的色香味，讓身體徒增負擔。烹煮的時候，也請記得多加些蔬菜補充營養，這樣吃，才算面面俱到好健康。

## 生麵、乾麵、熟麵製程，原料是關鍵

	生麵	乾麵	熟麵	泡麵
特色	需冷凍或冷藏的濕麵（意麵、油麵）	經乾燥過，可常溫保存的乾麵條、義大利麵。	預熟過的蒸煮麵，快煮幾分鐘就可以吃。	油炸麵，沖泡就可以吃。
製程1	核對原料，將麵粉、水、鹽巴、副原料等一起攪拌均勻。 （除了麵粉，一起被攪拌入麵糰的原料可能還有修飾澱粉、麵質改良劑、乳化劑、增稠劑等十多種添加物。）			
製程2	以多道滾輪將麵糰壓平、延展成麵皮，依照不同口味決定麵皮厚薄。			
製程3		人工整形後，送進熱風乾燥箱或進行日曬。	<ul style="list-style-type: none"><li>切麵後送進蒸箱蒸至7分熟。</li><li>送進熱風乾燥箱。</li><li>冷卻散熱。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>切麵成型進油炸槽，油炸全熟。</li><li>冷卻散熱。</li></ul>
製程4	檢查麵塊成形是否符合標準。 通過金屬檢測機剔除製程中可能夾雜的金屬物，或製作過程中不慎混入雜物。			
製程5	包裝、裝箱。			



傳統古法蒸餾 天然純粹真放心

# 香茅油 驅蟲防蚊好幫手

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐

夏日將近，又到了蚊蟲肆虐的季節！坊間驅蟲產品常含有化學成分，噴灑在居家空間或皮膚，難免有健康疑慮。以無農藥、無化肥種植的香茅草，在傳承兩代的香茅油達人劉昌坤與里仁的共同用心下，遵古法蒸餾萃取的香茅精油，能讓消費者免於蚊蟲侵擾、安心一夏。



從高鐵台中站出發，驅車約50分鐘，來到了南投國姓鄉深山，迎接我們的是人稱「香茅達人」的劉昌坤。當一行人靠近香茅園，一股清新、令人振奮的清新草香立刻撲鼻而來，劉老闆隨手拔了幾株香茅在手裡揉了揉、遞到我們面前，濃郁的香氣瞬間直入鼻心，沒錯！這就是香茅精油的氣味。

提起國姓鄉，除了近年栽種咖啡樹有成、進而出國比賽頻獲獎項而知名外，其實還有另一段輝煌的歷史！50多年前，這裡是台灣種植香茅、生產香茅油最興盛的地方，產量曾躍居世界第一、供應量占全球七成，蔚為風光。

### 具特殊香氣與油脂 驅蟲防蚊效果佳

很多人一聽到香茅，可能會聯想到泰式料理中經常入菜的

### 昌坤香茅油

成分：香茅醛35%、香茅醇85%  
用途：外用、居家、野外、櫥櫃、廚房、屋角、紗門窗、薰香  
使用方法：可噴灑於室外或居家空間，具驅蟲、防蚊的功效。



檸檬香茅。經劉老闆的解說，才知道原來檸檬香茅與製成香茅精油的印度香茅分屬不同品種；兩種香茅都有食用及製油價值，但因屬性之別，檸檬香茅適合食用、印度香茅則更適合用來提煉精油。劉昌坤所生產的香茅油，就是日治時期自印度引進台灣種植的香茅草蒸餾而來，當時以苗栗及南投國姓鄉山區一帶為主要產區。

身為家傳第二代香茅油產業傳人的劉昌坤說：「民國50年，

一桶200台斤的香茅油可以換得一座三合院的房子，當時因香茅油致富的不知凡幾。」香茅草因含有特殊的檸檬香氣與油脂，提煉出來的香茅油具驅蟲、防蚊的效果外，甚至作為化妝品的天然基底油，是高經濟作物，主要輸出日本。

然而，當1970年代化學添加物問世後，有些業者為了降低香茅油的成本，混入乙醇或甲醇等稀釋以節省原油的比例，致使要求高品質的日本買家信



劉昌坤大量栽種印度香茅，遵古法蒸餾的天然香茅油，成為驅蟲、防蚊的建康首選。

心打折，香茅身價一夕暴跌，天然的純香茅油便乏人問津，農田只能任其荒廢。

### 遵循古法蒸餾 充分使用好環保

921地震後，身為南投國姓鄉鄉民代表的劉昌坤，不忍看到家鄉經濟一蹶不振，決心復甦傳統產業，重新栽種印度品種的香茅，成立「阿坤香茅工坊」，生產香茅油、香茅皂，並提供香茅DIY體驗。

劉昌坤深耕父親當年留給他的5甲香茅田，並善用一整套提煉香茅油所需的鍋爐器具。由於印度品種的香茅易於栽種，再加上具有驅蟲的特性，因此無須使用農藥、施肥，且耐寒、抗旱，4個月即可收成一次；再以傳承古法油水分離的蒸餾萃取方式，製作出全台少有的純天然香茅油。他說：「純天然的產品不用擔心接觸到皮膚會有不良影響或刺激，使用起來令人很放心。」

香茅精油製作方法聽來簡單，製程卻極度耗費體力與耐力。負責在鍋爐上踩踏香茅的人，必須承受蒸氣高溫；貼近火爐旁的生火者，則會置身在燃燒後冒出的煙霧中；每一批製程長達4個小時，只能萃取大約4公升的精油。儘管製程艱辛、產量有限，劉老闆仍堅持初心，就是希望能傳承天然又環保的古法。

### 誠心打動 齊心讓香茅飄香

里仁產品開發人員張琬君指出，從老一輩口中得知，台灣

早期曾有生產品質精良的香茅油。但在市場上逐漸式微後，發現坊間精油幾乎都仰賴進口，因此里仁很希望能復興在地生產製造的優質產品。「資深前輩告訴我，台灣的香茅油產地集中在新竹、苗栗、南投一帶。」在網路幾經搜尋，好不容易覓得「阿坤香茅工坊」，立刻和兩位開發人員遠赴南投拜訪，沒想到劉老闆卻告知沒有要大量生產、銷售的想法，僅純粹分享給附近鄉民及遠道而來的觀光客。

儘管如此，在參觀「阿坤香茅工坊」後，她們更加確定這就是里仁想要的產品。基於分享在地好產品的理念，張琬君不放棄雙方合作的機會，她向劉老闆表明：「這麼好的產品在台灣已經愈來愈少了，如果再不做好可能會失傳，往後也只會愈來愈多從國外進口後、來台分裝的精油產品！」

劉老闆說，他製作香茅油並非以賺錢為目的，再加上完全人工萃取、產量有限，因此他拒絕過很多上門想採買大量香茅油的商家。直到里仁來找他合作，經過多次互動，劉老闆為鄉民付出的心意，與里仁為台灣這塊土地付出的理念不謀而合，於是開啟了愉快的合作。

製作香茅油的緣起是為了振興地方經濟、延續傳統技術，如今成效卓著，並受到政府機關和里仁的肯定，讓身為客家子弟的劉老闆感到寬慰。他說，香茅是最能展現客家本土、實用且傳承已久的產品，他期待這種好產品能夠持續飄香。

### 遵古法 香茅油傳統製程



#### Step1.收割與曝曬

生長約4個月的香茅收割後，必須在田裡曝曬約1週，再把曬乾的香茅草運回香茅工坊，期間若遇下雨還得趕緊移回有遮蔽物的地方。



#### Step2.蒸餾

香茅草塞進鍋爐後，放得愈扎實、就愈容易萃取出油分，因此需要整個人踩踏上去壓緊實，同時鍋爐下方也有一個負責生火的人。



#### Step3.萃取

將蒸餾出來的物質進行油水分離，香茅水放流、油則萃取為香茅精油。

#### Step4.環保再利用

蒸餾過程中是用已提煉過的香茅草做為燃料，油水分離後的溫熱「香茅水」能做泡腳之用，或分送給左鄰右舍製作肥皂或泡腳、洗澡等；燃燒後的灰燼則可拿來當種菜肥料、還可抑制蟲害，全程充分使用且不浪費。

來自大自然的限量香氛

# 紓壓首選 薰衣草精油、茶樹精油

同場  
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐



萃取自草本植物的精油，氣味芳香，能協助現代人放鬆身心。

用傳統儀器、以蒸餾萃取的方式，在有限的人力下、手工製出產量極為有限的茶樹精油。

此外，張毓珊也在澳洲找到一家同樣以自然生長（Natural Grow）為主的薰衣草農場，發現這種屬於法式薰衣草的品種非常優質，於是便與農場合作，同樣以蒸餾萃取、油水分離的方式製成薰衣草精油。

茶樹與薰衣草都是深受國人喜愛的草本植物，除了香氣清新自然外，製成的茶樹精油、薰衣草精油，還能舒緩身心靈、淨化放鬆、精神撫慰。日常生活中，可將精油加入擴香瓶、芬香噴霧器等，使室內芬芳、心情愉悅。

## 自然生長 蒸餾萃取精油

很多人都知道澳洲是茶樹重要的生產國之一，原因或許與澳洲的土地、氣候、環境等自然條件適合茶樹生長有關。在澳洲生產製造茶樹精油與薰衣草精油的張毓珊說，他們的茶樹來自海拔900公尺的熱帶雨林，是一座完全無需人工栽種、施肥的自然生長茶樹園。

澳洲的茶樹品種繁多，這裡的自然原生品種「Wildmay

茶樹」的樹身較為低矮、葉片細緻小巧，除了有一種特殊的香氣外，樹葉含有密度極高的豐富油脂，經由當地專業的精油機構測驗後，得知此種茶樹的精油純度相當高。「一開始是園丁想用茶樹來做香皂，開啟了我和太太想製成精油的念頭。」張毓珊認為，這麼好的茶樹要發揮應有效益，於是憑著想把好東西分享給他人、卻又不想大量商業化的意念，採

## 純天然精油 適合薰香

張毓珊非常認同里仁對產品的嚴選與用心精神，才讓他興起或許可以藉由里仁的銷售平台，讓這些量少質精的精油得以與大眾分享。「不使用農藥化肥、回歸自然生態的耕種法，我認為是這些精油產品最珍貴之處！」但由於產量有限，產品僅在澳洲的自家小店販賣，在台灣也只提供給里仁銷售。

現代人壓力大，精油不僅能做為疲憊時的吸嗅、薰香、擴香之用，置身大自然香氛，讓人神清氣爽、遠離塵囂，同時也可協助入眠。

家傳百年的誠信好心腸

# 堅持良心純釀 陳源和醬油

文 | 湛淑婷 · 攝影 | 黃世澤

不多雨、氣候適宜與得天獨厚的水質，讓雲林西螺適合生產醱酵食品，並以醬油產業聞名全台。其中擁有百年歷史的「陳源和醬油」，傳承古法釀造，堅持不使用人工添加物，他們製作醬油並無秘方，但堅持用心生產，以誠信相待。



位於雲林縣西螺鎮上的陳源和醬油已超過百年歷史，源和是歷代相傳的商號，第四代陳弘昌是家中長男，從19歲高中畢業接手至今。

現年57歲的他，談起醬油，就像翻閱一本台灣農村文化史，「最早買醬油，是拿著碗來『打醬油』；之後是我爸爸騎著鐵馬去送玻璃瓶裝的醬油，那時農民生活辛苦，沒錢就先除帳，等到田地收成再付款。」

不過，古早農村家戶多能自己做醬油，陳家也只能在種田時兼著賣；直到民國七〇年代，西螺休息站、西螺交流道啟用，打通南北交通，西螺以「醬油的故鄉」名號打響知名度，陳源和醬油的顧客才擴展至外縣市，成為全力發展的主業。

現在陳弘昌還是維持幫老顧客送醬油的習慣，尤其是行動不便又獨居的老人家，這樣的人情味並未隨著時代變遷消退，「我聽到七、八十歲的老人，說吃我們家醬油也有七、八十年了，希望後代能繼續吃到這

麼好吃的醬油，就讓我覺得備受鼓勵。」他說。

### 堅持純釀 慢工出細活

陳弘昌回憶，在生活不富裕的童年記憶裡，沒什麼能打牙祭的零食，白飯上淋點醬油就讓他吃得齒頰留香。接受日本教育的父親，個性嚴謹認真，傳下許多訓誡，一再提醒他：「生意不用做很大，賺的錢夠生活就好。」這句話成了他的營業準則，絕不為了增加銷量，生產違背良心的產品。

每個禮拜，他都依照向父親學到的技巧，煮好黑豆，待黑豆翻涼、降溫至40度以下，和入麴種，再放上不鏽鋼鐵網篩，開始製麴。這是製程中最關鍵的時刻，室溫必須維持30度，夏天要開電扇，冬天則開加溫器。陳弘昌形容，就像照顧生病的孩子一樣，天天細心呵護，有時他還會忍不住開口鼓勵豆子：「努力一點，幫幫忙啊！」

製麴需要5～7天，接著將豆子洗淨，加上天然海鹽，即可下

缸靜置醱酵，一次可做8缸，每缸100公斤，貼上寫著入缸日期的紙條後，又開始下一批製麴。

放置在戶外空間的大陶缸，必須度過4～6個月的醱酵期，其中可能會遇到烈日、颱風、雨季等種種天氣變化。天氣太熱，陳弘昌就會拉上遮陽簾；下雨後，就一一開蓋檢查是否有雨水、雜物滲入造成變質。好不容易等到起缸日，先是壓榨、煮沸、沉澱，再煮沸、加糖、沉澱後，終於能充填裝瓶。

這樣的生產流程快不起來，陳弘昌也不著急，他堅持一天只製作一種產品，有多少原料、醬汁，就生產多少醬油。

### 與里仁作夥 追求更純淨原料

1997年，里仁前身「誠信共購」找到陳源和醬油，陳弘昌認識了里仁「誠信、互助、感恩」的精神，他笑著說：「以前我認為自己是不像生意人的生意人，接觸里仁後，才知道里仁比我更不像在做生意。」

以前他對有機很排斥，認為



陳弘昌承襲父親的製作醬油技術，以時光及用心換取每一滴純釀醬油。



工作人員將和入麴種的黑豆鋪滿不鏽鋼鐵網篩後，靜置5~7天，時刻注意溫度，才能成功製麴。

經過製麴、釀造、壓榨等多道工序，最後充填裝瓶，終於完成一瓶好醬油！

只是表面作為，但受到里仁開發人員的鼓勵，他萌生生產有機醬油的念頭，投入心力尋找合適原料，「一般醬油使用黃仁黑豆，但早期有機黑豆都是青仁黑豆，蛋白質高，脂質卻不夠，做出來的醬油香氣不足，足足找了3年，才找到味道合格的有機黃仁黑豆。」成功的那

一刻，陳弘昌心裡浮現「醬心獨蔭」四字，成了他使用有機黑豆作醬油的品牌，如今也高掛於牆上，提醒自己勿忘做出好醬油的初衷。

近年，陳家第五代成為新生力軍，兒子入廠工作，女兒負責行銷管理，提議與小農製作無農藥化肥的黑豆，生產獨家台灣本土黑豆醬油系列。現在兩位製作的農友，一位在台北南門，一位在嘉義鰲鼓，這兩年天氣不穩，收成產量只有原定的三分之一，成本也不比直接購買有機豆便宜，但陳弘昌訂出的售價只比一般醬油略高，「我們拋磚引玉，鼓勵更多消費者購買，需求多、供給就會提升，幫助友善耕作農業的推廣。」

玻璃纖維容器取代，存放於能夠調節溫度的室內空間，也無不可。

製作醬油的關鍵只在用心與否，不是在於標榜手工製作。對於初次上門買醬油的顧客，他總會問：「煮飯用味素嗎？」如果是重視健康勝過口感的消費者，就較能接受陳源和無添加醬油的口味。

### 陳源和系列醬油



#### 源和生抽壺底油

原料：黑豆、水、鹽。  
特色：未經煮沸過的生抽是一支「活醬油」，放愈久味道越醇厚，料理時加入幾滴生抽，就能增添不同的風味。

#### 源和貴級清油

原料：水、黑豆、黃豆、砂糖、鹽。



#### 源和貴級油膏

原料：水、黑豆、砂糖、鹽、糯米、甘草粉。

### 製作醬油的關鍵在於用心

市面上不少標榜純手工的醬油，陳弘昌認為：「以前因為沒有機器，量也不多，才能手工生產；如果機器能取代人力、增加產能，有何不可？」又例如，傳統陶缸在露天環境下醱酵，容易受到天氣影響，有些醬油大廠改以密閉式的醱酵槽、

### 誠信正直 好食品的自我要求

曾有同業打趣，當食品添加物一直漲價，只有陳弘昌因為不使用添加物而不受影響。陳弘昌反問：「你也可以不要用啊？」對方卻說不敢不加。保證生產出統一口味的添加物，反而成了一般廠商安全感的來源，這是很諷刺的事。

「添加物誤導了消費者。我們每批醬油味道都不同，因為四季氣候不同，醱酵狀況各異，其實接受食物的原味也是一種樂趣。」陳弘昌認為，從「心」管理，從源頭找好原料；消費者則應該吃得愈簡單越好，建立正確的消費觀念，看清食品標示，開瓶後儘早嘗鮮食用，品味廠商的用心與誠信。

自然最好！

# 喜樂之泉 從源頭開始監督

同場  
加映

文 | 譚淑婷 · 攝影 | 黃世澤



因至親罹癌而開創的「喜樂之泉」有機醬油，高志孟堅持只要原物料選得好，製程就能簡單，「喜樂之心，乃是良藥」，堅持的勇氣，則是好食品的生產動力。

**擁**有醬油產業資歷30年的高志孟，因為父親突然心肌梗塞離世，懷抱著延續家族事業的使命感，接手家族品牌醬油；但因妻子罹患癌症，化療後兩年再度復發，藥學系背景的他，深信「醫食同源」，決定走上生產有機醬油這條路，創辦喜樂之泉是事業分水嶺，也是人生轉捩點。

## 食安根源在原料

2000年，家族品牌醬油已從台中舊廠遷至南投，高志孟想開發有機醬油的理念與高成本，無法得到家族認同，決定利用舊廠自創喜樂之泉。當時他只雇用了兩

名工讀生，一名處理會計事務，一名跟著他做醬油，捲起袖子從頭開始，高志孟才發現自己從未忘記父親的諄諄教誨。

「我爸爸在10歲時父母雙亡，家裡貧困，連安葬父母的費用都沒有，幸好有做醬油的姑姑一家可以投靠，爸爸雖然沒有學歷，卻做到專業經理人的位階。爸爸另創品牌時也建立實驗室，我們寒暑假來幫忙，要和其他員工一樣打卡，爸爸親自教我怎麼打掃廠房維持整潔。」高志孟回憶。

父親對於生產的嚴格要求，讓他為喜樂之泉立下高標準，他常前往日本取經、研讀資料，

相信食品安全重點在於原料端，即便是非基改黃豆，也需要考量農藥殘留或黃麴毒素的狀況，必須嚴格篩選原料品質。

## 以好原料取代添加物

5年前，他開發本土原料，從醬油膏使用的有機糯米開始，又為了辣豆瓣醬到屏東製作有機辣椒；因緣巧合，受屏東滿州農會委託，代工生產無農藥化肥的黑豆醬油。最近他終於爭取到足夠的原料，除了滿州鄉黑豆，也與其他地區農友製作，開發出獨家的本土黑豆醬油產品。

市售醬油大多摻入調味料，高志孟表示，過去他也曾為家族開發一款古早味醬油，標榜不加味素，「其實當時我是以另一種化學調味料來取代味素，直到妻子生病，我才覺醒，要用好原料，而非多添加。」

醬油大多使用核苷酸提升鮮味，高志孟一開始想以日本的香菇萃取物、昆布萃取物取代，但自行送驗時卻發現日本食材含有農藥。這讓他更加堅定從源頭把關才是關鍵，因此改用信義鄉的有機香菇自行萃取，並每月親赴產地拜訪。

高志孟相信，只要消費者、零售商、通路都能齊心，相信自然最好，食品業就有能量與決心，以推出安全、健康的產品為己任。

營養價值高、遺傳多樣性、土壤保護、環保節能

# 2016國際豆類年 一起來吃豆

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 慈心有機農業發展基金會、Shutterstock

聯合國把2016年訂為「國際豆類年」，強調豆類對土壤、農業，以及人體營養的好處。多樣化的豆類作物，除了讓民眾攝取營養，兼具環保節能與經濟效益，也能在國內的雜糧復興運動中增加豆類作物種類。

豆類含有高蛋白質，被稱為「窮人的肉食」，而且種植特性為耐旱、有固氮作用，有助於土壤肥沃。不過近幾十年來，隨著人類飲食習慣改變、農耕作物趨向大量、單一化，許多豆類品種日漸消失，因此聯合國以豆類為年度主題，呼籲各國農業相關人士關注各類豆類！

「雖然台灣不是聯合國會員，但是這是對地球永續重要的議題，所以我覺得台灣也需要參與這個議題的討論跟行動。」慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容認為，豆類的蛋白質含量約20%~25%，是一般穀類蛋白質含量的兩倍，而且鼓勵種植多樣化的豆類，可以維持豆類基因，「認識、種植或

吃豆類，這些行動本身就是好的價值。」

## 保護少量多樣化的乾豆種植

豆類指的是產生豆莢的豆科植物，在上千種豆科植物中，普遍栽培的豆類作物約20種，最主要為大豆與落花生。豆類作物可以分成，以豆類乾種子為食用部位的乾豆，像是紅豆、綠豆、米豆、樹豆、花豆、鷹嘴豆、扁豆等，以鮮果筴、鮮種子為食用部位的，例如皇帝豆、豌豆、菜豆、萊豆、長豇豆、鵲豆等，以及作為牧草或覆蓋作物的苜蓿、紫雲英、三葉草等。

今年的國際豆類年，是聯合國第5次以農作物為國際年主題，不過在國際豆類年的界定範圍

上，聯合國認為大豆、落花生的產量非常大，鮮果筴、鮮種子的豆類不容易儲存，因此國際豆類年只以「乾豆」作為推廣對象，不納入黃豆與落花生。

台灣常見的豆類作物有黃豆、紅豆、綠豆、花豆、樹豆等，不過黃豆並不在國際豆類年的界定範圍內。蘇慕容解釋，目前全球的黃豆產量非常大，不需特別維護，而且國外黃豆用途以飼料為主。此外，還有基因改造黃豆、大量使用除草劑等問題，「國際豆類年要保護的是，少量多樣化的豆類種植」。

台灣的豆類攝取以黃豆為主，市面上也有各式黃豆加工品，不過黃豆九成以上都是進口，同樣面臨基改黃豆、除草劑的



布農紅豆



布農斑豆



布農樹豆



布農鵲豆

來自花蓮卓溪地區太平、南安、清水等部落的布農族人，透過分享，代代流傳所保存下來的多樣化「布農豆」。



豆類屬旱作，適合在缺水區種植，有助於水資源維護。



在印度、土耳其等國家食用多樣化的豆類作物，兼顧營養及多元風味的飲食需求。

問題。「台灣無基改推動聯盟」設立的國際豆類年網站便撰文強調，印度、土耳其等國家取食多樣化的豆類作物，不但能獲取豆類的營養，也能達到多元風味的飲食需求。因此在台灣推廣「國際豆類年」活動便具有雙重的目標，一是鼓勵國人多方攝取不同豆類食物，二是在國內的雜糧復興運動上增加豆類作物種植。

### 豆類適旱作 有助水資源維護

台灣早期其實栽種多種豆類作物，以1972年為例，紅豆、綠豆、花豆的種植面積各為5千、3千、5千公頃，此外，其他豆類種植面積共9千多公頃，代表很多農家種植各式乾豆。但

如今台灣的豆類作物大多仰賴進口，根據農委會農糧署2015年統計數據，只有本土紅豆產量稍微提升至6,089公頃，而綠豆、花豆的產量各為3及129公頃，其他豆類種植面積加總才249公頃，大幅銳減。

蘇慕容解釋，這幾年台灣紅豆種植面積逐年攀升，以屏東地區為主要產地，但紅豆以外的豆類，像是綠豆、花豆、樹豆等作物，早期有不少農家種植，但是因為經濟與人力等考量，現在很少農家願意種了。不過他認為豆類是對環境很友善的作物，豆類可固氮，同一塊農地之後種植其他作物，能減少施用氮肥，降低農家種植成本。

此外，豆類屬旱作，適合在缺

水區種植，有助於水資源維護。根據聯合國糧農組織分析，產出1公斤的豆類，平均要消耗50公升的水，而生產1公斤的雞肉，則需4,300公升的水，生產1公斤牛肉則需要13,000公升的水。

今年，慈心與其他民間團體將共同推廣「國際豆類年」活動，鼓勵料理界研發豆類創意料理，也邀請一般民眾、上班族用盆栽種植各式豆類。對農家而言，蘇慕容認為農家若種植各種豆類，不僅可銷售，也可自給自足，種更多自己可以食用的作物。對消費者來說，則建議「少吃肉，多吃豆」，可以嘗試不同豆類作物，例如鷹嘴豆、樹豆等。以實際行動響應活動，多吃豆類，好處多多，邀請您一同支持！



桃園1&0有機休閒農場

# 健康為本 全家深耕小白菜18年

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

從3分地到2公頃，從傳統市場擺攤到每天出貨700公斤的葉菜，曾銹銀與先生湯興田18年來一同經營「1&0有機農場」，見證有機農業市場的發展。如今他們的兒子也接棒經營，繼續種植有機小白菜，為消費者的健康把關。

人稱阿湯哥的湯興田，每天開貨車載菜去台北的里仁總部，家住桃園新屋的他，擁有「1&0有機休閒農場」，農地2公頃，150多棟網室，每週平均生產4,000公斤的葉菜，是里仁門市北區葉菜類的最大供應農場，不過在種植有機初期，

只有3分地，還跑傳統市場擺攤兜售，常為通路所苦。

笑稱自己「負責開車」的阿湯哥，和太太曾銹銀投入農場經營已18年。他們一直以葉菜類為主要種植品項，曾銹銀說，她是農家出身，阿公曾對她說「每個人活著，不一定會買花，

但是一定都會吃菜。」加上她的叔叔種植有機作物，讓她下定決心種植有機葉菜。

**沒有健康 再多財富也無用！**

曾銹銀先去參加桃園農業改良場的有機課程，加上她兒時的務農經驗，種菜對她來說並





從事有機耕作18年，1&0有機休閒農場已累積不少防治病蟲害的經驗，除輪作外，使用性費洛蒙誘餌或防蟲紙，效果都不錯。

不是難事。但是她投入有機農業後才發現，「病蟲害還可以找方法克服，但是通路的問題真的很頭痛！」

1990年代末期，台灣消費者對有機的認識不多，有機農友只能自找出路。曾銹銀帶有機蔬菜到中壢的傳統市場擺攤，也和先生一起載菜到台中、台北的農夫市集賣菜。在菜市場裡，曾銹銀反覆向消費者介紹什麼是「有機」，有時還要現場生吃有機蔬菜，博取消費者認同，都還不見得能把菜賣完，「市場考驗很無情，菜有蟲洞，消費者嫌醜，菜種得漂亮，消費者覺得不可能是有機，這種感覺真的很不好。」

不過曾銹銀發現，有一小群熟客會固定來買有機蔬菜，他們都是癌症病友。她感嘆：「他

們都是生病後才想吃有機作物，可是太晚了，我的熟客裡就有7、8位過世。」這些經歷，讓曾銹銀更加篤定走向有機的道路，甚至把農場取名為1&0有機農場，她解釋說，「1代表健康，0代表財富，就算1後面有再多的0，沒有了健康，再多的財富有什麼用呢？」

### 輪作種植 減少病蟲害蔓延

小白菜是他們農場的主力作物之一，雖然這項作物的生長週期短，約30天可採收，但面對病蟲害防治仍不敢掉以輕心。小白菜的美味，很多蟲蟲都知道，像是小菜蛾、銀葉粉蟲、黃條葉蚤、夜盜蟲、青椿象等。早期曾銹銀一家人出動捉蟲，一整晚下來可以捉到3、4斤的蟲，但實在太累，後來他們放防蟲紙、用性費洛蒙誘餌，還養了一批雞來吃蟲，抑制蟲害擴散，但不時有野狗來襲，他們的雞前前後後死了近百隻。

有機種植18年，讓曾銹銀一家人處理病蟲害非常熟練。輪作是基本功，不同棟的網室輪

流種植不同科屬的作物。她說：「每種完一種蔬菜後，這一棟下次就不能種同一種蔬菜，例如下次種十字花科，下次就種菊科」，此外，也要定期翻土，把表土和一米深的裏土上下翻覆，再持續種植，減少病蟲害蔓延的機會。

### 有機 讓大自然萬物共同生活

「有機，就是讓大自然萬物重回到這裡來共同生活，我們也分一點給蟲吃……」曾銹銀說，她這幾年種植有機特別開心，一方面愈來愈多消費者認同有機，二方面身為有機農友不但能養家，還能吸引子女返鄉務農。

早年曾銹銀跟先生一起打拚，這幾年兩個兒子也決定留在家裡務農，並聘請了十多位員工。30歲的長子湯余賢已經在家務農7年了，這幾年他逐漸接手農場事務，讓曾銹銀特別欣慰，「種有機不但對土地友善，讓消費者健康，我們一家還能賺到錢，而且孩子也願意接棒，我非常歡喜。」

#### 1&0有機休閒農場

場主：曾銹銀

品項：葉菜類

地點：桃園新屋

驗證書字號：HOA-C-258

MOA1510009

## 生長期短、適溫室或網室栽培 清甜小白菜 餐桌上的日常蔬食

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐、黃柏超

小白菜屬於十字花科的不結球白菜，對土壤、氣候的適應力高，台灣各地都可種植，全年有產出，生長期短，約30天即可採收，是台灣很普遍又家常的蔬菜。

原產地在中國長江流域一帶的小白菜，明鄭時期即從中國大陸引進台灣種植。根據農委會統計，去年台灣種植小白菜面積為4,176公頃，年產量

達75,943公噸，各地都有種植，種植面積最多的縣市為雲林縣，次多為桃園市。

因為生長期短，每當遇到颱風後，菜量減少時，小白菜常擔任蔬菜供應的「救火隊」，播種後約30天即可採收，有效紓解家庭跟餐廳的困擾。小白菜不但人愛吃，昆蟲也很喜愛，農夫為了賣相，往往施用農藥，不過近年來有些農夫捨棄露天栽培方法，改採溫室或網室栽培，雖然墊高生產成本，但是可以減少天災、病蟲害的侵擾，不少有機農友便採用此方式種植小白菜。

小白菜的品種繁多，例如土白菜、蚵仔白菜、黑葉小白菜等。土白菜為中國傳入的品種，植株較小，葉片、葉柄較小，質地粗，梗的寬窄與厚薄不一致，莖葉呈散開生長，色澤嫩綠，蔬菜氣味較為濃郁。



鳳京小白菜

又稱廣東白菜，葉脈纖細，葉片深綠，葉柄雪白有水分，口感脆，一般多為有機栽種。



荷葉白菜

又稱蚵仔白、皺葉白菜、尼龍白菜，為日本引進的品種。植株較高，葉片裡藏有細嫩的捲心葉，葉柄肉厚且半圓形、有白色光澤，葉片寬大，葉緣呈波浪狀，淺綠色。此品種比較耐儲存。

### 挑選原則

選購時，建議挑選葉片完整，菜莖鮮嫩無斷裂，沒有萎黃葉的小白菜。小白菜全年皆有產出，但是夏季炎熱多半需要用藥，除非是有機栽培的小白菜，不然都有施加農藥的可能。

### 保存、烹調建議

小白菜不耐存放，如果買的小白菜已裝袋且去根清洗過，可放冰箱冷藏，建議一、兩天內食用。如果買的是帶根的小白菜，貯存前不要去根、清洗，用牛皮紙包覆後放冰箱，約可保存3～4天。

生吃小白菜會有苦澀味，因此料理多以熟食為主，蚵仔煎、陽春麵都找小白菜當好搭檔。

家庭料理建議用薑或蒜頭爆香，先把小白菜比較硬的葉莖部位丟下鍋炒個5秒，再去綠葉下鍋快炒，加鹽巴跟水，炒熟即可上菜。如果想要變化菜色，可加入豆包、枸杞、菜脯或麵筋拌炒。



台東鹿野農友廖正忠的生態果園

# 邀請烏頭翁共同經營農場

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 莊哲權



烏頭翁是台灣東部及南部常見的鳥類，但隨棲地縮減與白頭翁雜交等因素，數量銳減。農友廖正忠觀察烏頭翁生態，不視烏頭翁為害鳥，轉念共生，讓牠成為經營農場的好幫手。

**台**東鹿野是著名觀光景點，熱氣球升空是夏季盛事，此外，還有一群烏頭翁在天際遨遊。烏頭翁為台灣特有種，算是白頭翁的親戚，兩者習性相似，都以植物果實或昆蟲為食物，也都會發出類似「巧克力~巧克力」的鳴叫聲，不過烏頭翁主要分布在花東、屏東一帶，白頭翁則是在台灣北部、西部活動為主。

## 心轉念 害鳥變夥伴

雖然台東鹿野仍可見純種烏頭翁，但是在當地經營果園的廖正忠，卻不怎麼開心。他5年前轉作有機，發現烏頭翁會撕開楊桃、火龍果的套袋來啄食，直接影響作物產量。他在果園放鞭炮、開收音機，沒有效果，烏頭

翁照樣在果園撕開一個又一個套袋，繼續享用。

「這是鳥害啊！」廖正忠說，以前他真的很氣烏頭翁，後來跟慈心基金會工作人員閒聊，得知「綠色保育標章」強調人與環境共榮的價值。他轉念想，之前他從人類的作物收成量來評量，自然把烏頭翁視為「鳥害」，可是如果從人與環境共榮來看，牠就變成「農場共同經營者」了。

以往廖正忠心疼被烏頭翁啄食的楊桃，仍採收下來分送親友，烏頭翁發現吃過的食物消失後，繼續吃下一顆楊桃，讓他很頭痛。後來他保留被烏頭翁啄食過的楊桃，發現烏頭翁會把整顆楊桃吃完，才換吃下一顆。

廖正忠也刻意保留一些楊桃，乾脆不套袋，也不採摘，讓烏頭翁吃個夠。牠們竟然「配合度滿

高的」，吃飽了就離開，不會為了要嘗鮮又吃更多楊桃。

## 好夥伴 認真捉害蟲

烏頭翁喜歡吃快成熟的果實，但當果園不是產季時，烏頭翁改吃各種小昆蟲。廖正忠笑說：「烏頭翁是雜食性鳥類，如果沒有果實吃，到了繁殖期，為了養幼鳥，會認真去捉果園的害蟲，還蠻勤勞的，算是盡到共同經營的責任啦！」

申請「綠保標章」至今4年，廖正忠體會到，不用農藥化肥，對人類和環境都有好處，他期許，「烏頭翁可是以往東台灣常見的特有種呢！希望有機耕作也跟烏頭翁一樣普及！」

## 認識烏頭翁

烏頭翁又稱「烏頭殼」（閩南語），頭頂到後頸羽色烏黑，體長約18公分，屬雜食性鳥類。

近年因棲地變化、放生等情況，白頭翁進入烏頭翁棲地造成雜交現象。目前估計純種烏頭翁低於兩萬隻。預估20年內純種烏頭翁可能會消失，被《野生動物保護法》列為「珍貴稀有野生動物」，也列為國際自然保護聯盟瀕危物種紅皮書的「易危」等級。



更多慈心綠色保育計畫故事

## 夏日簡單料理

# 舒爽良食 味覺輕一夏

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超

夏日豔陽熾熱，令人不僅懶洋洋也提不起食慾。採用台灣本土食材所製作的香椿醬及山葵醬，洋溢著植物的清新，無人工添加物，健康無負擔，方便忙碌的現代人烹調輕食，撫慰渴望清涼的脾胃。

### 葵香南瓜沙拉

材料：小南瓜1/2顆

醬料：生鮮研磨山葵醬2~3包、原味沙拉醬50ml

作法：

1. 南瓜去籽切塊蒸熟後放涼備用。
2. 將醬料拌勻淋在南瓜上即完成。



生鮮研磨山葵醬

成分：山葵、西洋山葵粉、水、果糖、大豆沙拉油、鹽

特色：研磨新鮮山葵並拌入西洋山葵粉，不添加人工色素香料、防腐劑等人工添加物。

適合涼拌、沾醬等食用，增加嗆辣風味。20入小包裝，需冷凍保存。



### 山葵涼拌粉絲

材料：綠豆粉絲2球、小黃瓜絲適量、紅蘿蔔絲適量

醬料：生鮮研磨山葵醬4包、涼麵醬30ml、醬油20ml、水10ml

作法：

1. 將綠豆粉絲煮透放入冷水中置涼，瀝乾備用。
2. 醬料拌勻，淋在粉絲上，再加上小黃瓜及紅蘿蔔絲即可。



香椿醬

成分：香椿嫩葉、葵花油、鹽

特色：選用新鮮香椿嫩葉與葵花油調製而成，不含防腐劑、香精、色素等人工添加物。

可用來涼拌、熱炒、抹醬，獨特的香椿香氣，能為料理增添不同的風味。需冷凍保存。

### 椿綠冷豆腐

材料：板豆腐1盒、海苔酥適量、南瓜香鬆適量

醬料：香椿醬10ml、有機黃豆薄鹽醬油30ml、味噌5ml、香油5ml

作法：

- 1.將醬料充分混合後，均勻淋在豆腐上。
- 2.撒上海苔酥、南瓜香鬆後即可上桌。



### 香椿油醋沙拉

材料：蝴蝶麵50g、甜椒半顆、綜合生菜葉30g、小蕃茄8粒、松子少許

醬料：香椿醬10ml、巴薩米克醋10ml、苦茶油25ml、黑胡椒粒少許、玫瑰岩鹽少許

作法：

- 1.將松子小火乾炒至微黃。蝴蝶麵煮軟瀝乾備用。
- 2.生菜洗淨，甜椒切大片，小蕃茄切半。
- 3.將蔬菜與蝴蝶麵混合後淋上醬料，再撒上松子即可。

炎夏良品選

# 返璞歸真的食在好物

文 | 編輯部 · 攝影 | 黃柏超

過了端午的烈日，高溫彷彿沒有極限，不斷考驗婆婆媽媽們下廚的決心與毅力！該如何在酷暑為親愛的家人準備安心又健康的餐點？來自台灣本土與海外的嚴選好物，讓你和家人一起輕鬆品嚐炎夏！

## 1. 有機味噌辣椒醬（微辣／辣味）

十多年前開創有機加工食品先鋒的美福行，以有機食材純味釀造，精選有機辣椒加入有機味噌之中，並調入有機糖、有機葵花油等，不加入人工色素香料、防腐劑，香氣十足椒麻口感，拌麵炒菜沾醬都適合，是廚房料理的好幫手。

## 3. 花生仁湯

精選通過無農藥殘留與黃麴毒素檢測的花生，不加入人工色素香料、懸浮劑，以獨家技術，讓花生仁湯呈現出鬆軟綿密、入口即化的口感，並保有完整的花生顆粒，是傳統經典好口味，更是營養早餐及飯後點心的好選擇！

## 2. 有機糙米糰條

廠商為了鼓勵有機稻農，推廣米食使用，堅持原料只用糙米與水。並研發出「高效率擠壓蒸煮熟化」的製麵技術，利用機器反覆揉碾，將麵條成球狀乾燥，製作出全穀、純糙米、無麩質、好消化的有機糙米麵條，口感自然 Q 彈！

## 4. 里仁有機咖啡（炭燒／藍山）

通過美國 USDA 與 CERES 有機驗證的有機咖啡豆，來自海拔高度 1,100 ~ 1,250 公尺的中國雲南。有機栽種能保護坡地、水源不受汙染。以水洗方式加工，再經過自然發酵、陽光日曬，嚴選出無瑕疵的最高級生豆。炭燒風味濃厚濃郁、藍山風味口感微酸。有原品咖啡豆和濾泡式可供選擇。



### 5. 洛神核桃米旦糕

樂於接受挑戰，不斷創新的緣麥鄉，以無蛋、無人工乳化劑配方，推出洛神核桃米旦糕。選用銀川糯米粉、在來米粉、與產自新興部落的洛神花乾等台灣在地食材製成，減糖、減油的健康取向，是支持本土食材的磅蛋糕。

### 7. 經典優格

生乳來自以紐澳進口草料餵養且絕不施打賀爾蒙的乳牛，且生乳皆通過無抗生素殘留檢驗。100%生乳加入7種活性乳酸菌，經自然發酵而成，每杯約含100億個活性乳酸菌，讓優格帶有柔和奶香與自然微酸，口味風味獨特。

### 6. 刀削麵

堅持使用小麥麵粉、水、鹽3大食材製作，不另加修飾澱粉、麵質改良劑與防腐劑。強調簡單食材的傳統工序，每次都要依據不同氣候的溫度與濕度，調整醒麵與烘麵的時間長度，在在考驗麵條師傅的經驗，才能做出刀削麵特有的彈性與口感。

### 8. 公平貿易

#### 有機黑胡椒粉／有機白胡椒粉

胡椒是熱帶植物胡椒樹的果實，主要產自印度、斯里蘭卡等國家。選用頂級胡椒粒研磨製成，不添加其他成分，香氣濃郁。PODIE有機香料出口商長年在斯里蘭卡推動公平貿易，希望以消費方式改善農人生活品質，同時也讓消費者享用純淨無汙染的美味食品。



## 減少食物浪費的創新思維

編譯 | Allen · 圖片提供 | 達志影像

從產地到餐桌，每年全球有大約13億公噸的食物耗損或浪費，但卻仍有8億人口處於飢餓或營養不良。解決食物浪費需要全民重新了解食物的價值，喚起公共意識，激發更多社會創新及行動才能扭轉「剩食」危機。

**據**統計，歐盟1年就浪費掉1億噸的食物，超市每天都可以看到大量可食用的食物因為外觀標準，像是形狀、顏色、大小等問題被丟棄。德國人拉斐爾·費爾默（Raphael Fellmer）一直對過度消費造成的浪費感到憂心，因此他創立了惜食人（Lebensmittelretter）組織，希望藉由食物共享的方式減少浪費。

### 共享食物 減少浪費

首先，他們建立一個網路平台「Foodsharing」，讓大家可以在網站上公布自己願意分享的剩食，將食物存放在德國各地已設立的100多個實體「食物分享站」，其中半數設有「共享冰箱」，讓有需要的人免費領取。為了安全，他們訂下了幾條規則，例如過期食物不能分享，最基本的原則就是：「分享自己也願意吃的食物」。除了民眾的捐贈分享外，更進一步擴展至超市及餐廳收集未售出的食物，並上傳至網路平台。

參與的店家表示：「這個活動不只是出於解決

剩食問題的社會責任，同時也讓店家減少儲存及處理剩食的成本。」光是在2013年，惜食人就減少了大約1千噸的食物浪費。正如他們網站所說：「人們分享食物，但不涉及金錢交易，可以重新找回食物的真實價值，而不再單單只是個商品。」這個點子迅速擴及到許多國家，目前西班牙、美國、比利時及台灣都有類似概念的共享冰箱或食物櫃。

### 回收剩食 加值重生

2013年，英國廚師亞當·史密斯（Adam Smith）深覺目前的體制對於如何決定食物是否可以食用是非常糟糕的，例如保存期限的設計與標示，造成了許多不必要的食物浪費，所以決定在家鄉Armley小鎮開設一家餐館，取名為「真的垃圾食物計畫」（The real junk food project café，以下簡稱為TRJFP）。

TRJFP café每日準備的食材，來自超市、餐廳和量販店的剩餘食物，由於無法預測食材，廚師就依照當日取得的食材，創造出每日限定菜單，反而成為餐廳的一大特色。其收費方式採用讓顧客隨意地付款，也可以用幫忙洗碗、打掃、修水電的方式來回饋，目的在讓每個人都能為食物付出，重新思考食物的價值。此計畫後來延燒到英國其他地方，甚至引起世界各地廣泛的迴響，目前已有超過6萬人次的參與。

飢餓與食物浪費並存的扭曲現象正在發生，除了食物分享及回收再加值外，還需要一步步改變大眾對食物的認知與消費行為，減少過度消費，為消除浪費創造更多價值與商機，共同攜手以創新創意解決剩食問題。



民眾藉由惜食人網站及食物分享站，成功分享多餘的食物，減少剩食浪費。

# 減塑・護鷹 邀您從生活中隨手做！

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

## 愛護海洋 里仁啟動塑膠包材減量

隨著塑膠問題對環境及海洋的影響日益嚴重，里仁公司積極響應「淨塑行動」，除了鼓勵消費者自備環保購物袋，更結合廠商逐步減用產品塑膠包裝、陸續改善包材。在不影響產品保存性的前提下，從減用塑膠外包裝、塑膠膜開始，陸續將原來的塑膠包裝改為紙袋或玻璃瓶等等。

自2016年2月推動到5月底止，已經調整了81項產品包材，預計一年可減少超過53萬個塑膠包裝。為了海洋生態的未來，里仁與你一起，在日常中實踐「淨塑生活」！



## 首家里仁海外加盟店 落腳加拿大愛德華王子島

為了將里仁「生產，銷售，消費」三方互助合作的創新模式，與致力推廣有機及天然產業的用心，成功推廣在世界每一個角落，里仁第一家海外加盟店在2016年6月17日於加拿大愛德華王子島夏洛特城（Charlottetown）盛大開幕了！

開幕當天，代表夏洛特城的國會議員Sean Casey與多位官員們特來剪綵，駐加拿大台北經濟文化代表處范國樞組長也表示：「里仁在加國開幕是台灣企業與加國合作的最佳典範，創造三贏的局面」。



## 護鷹紅豆 7月下旬限量上市

一部《老鷹想飛》電影紀錄片，引發了人們關心老鷹生態與慣行耕作的關連。為了維持產量，使用農藥的慣行耕作毒死了田間小鳥，因而造成食物鏈末端的老鷹群大量消失。長期關注生態的慈心有機農業發展基金會與里仁，聯手支持屏東紅豆農友改善種植方式，在播種、萌芽、除草、開花過程，不使用農藥化肥、落葉劑，改以有機資材輔助種植。

為了保護老鷹、維持生態平衡，改以直播種子、人工除草的費時耗力所種植出來的限量護鷹紅豆，預計7月下旬在里仁門市上架。

# 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、地利、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 793 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、人工著色劑、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 2016 年 3 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，陳源和醬油及金蘭非基改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
	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
	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 181-1 號▲	02-2321-1787	
士林區	公館台大店	羅斯福路三段 283 巷 24 號	02-2364-5581	
	莊敬北醫店	莊敬路 339 號	02-7739-7748	
北投區	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	
	關渡喬大店	大度路三段 165 號◆	02-2858-2626	
文山區	成功路四段	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	
基隆市	萬芳興隆店	興隆路三段 65 號	02-2932-9036	
	基隆信二店	信二路 289 號	02-2426-0292	
新北市	安樂區	安樂路二段 233 號	02-2432-9023	
	板橋區	板橋中正店	中正路 249 號	02-2271-0699
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	
	板橋漢民店	漢民路 423 號	02-2221-2397	
三重區	中和興南店	興南路一段 110 號	02-7729-5788	
	三峽學成店	學成路 746 號	02-2680-3938	
新莊區	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	南坎中山店	中山路 18 號▲	03-212-0569	
	南坎忠孝店	忠孝西路 40 號	03-271-2278	
龍潭區	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	
新竹市	龍潭華南店	華南路一段 113 號★	03-275-3367	
	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	
	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	湖口民福店	民族街 82 號	03-590-6798
苗栗縣	苑裡鎮	苑裡新興店	北安街 17 號	037-371-616
	竹南鎮	苑裡新興店	新興路 31 之 8 號	037-855-456
台中市	西屯區	光復路 128 號	037-775-266	
	西屯中店	台灣大道二段 657 號	04-2329-8900	
南區	西屯中店	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	
南屯區	北區	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	
清水區	東勢區	中山路 72 號	04-2587-7395	
	清水星海店	星海路 11 號	04-2622-9175	

縣市	區鄉鎮	門市名稱	地址	電話		
台中市	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	03-933-4268
花蓮縣	花蓮市	羅東鎮	羅東站前店	和平路 104 號	03-954-4461	
		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		
		埔里鎮	埔里中正店	中正路 467 號	049-298-3556	
彰化縣	彰化市	草屯鎮	草屯中正店	中正路 725 號	049-236-2898	
		彰化曉陽店	民族路 543 號	04-722-1747		
員林鎮	和美鎮	彰化曉陽店	曉陽路 33 號	04-706-0300		
		彰化三民店	三民路 407 號	04-729-0399		
雲林縣	斗六市	員林育英店	育英路 85 號	04-831-4745		
		彰化和美店	德美路 306 號★	04-706-2968		
嘉義市	東區	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	麻豆區	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		
台南區	麻豆區	嘉義縣	朴子市	太保縣府店	朴子七路 210 號	05-362-7371
		佳里區	佳里文化店	文化路 322 號	06-571-9444	
台南區	東區	新營區	新營中山店	中山路 111 號	06-635-6935	
		台南林森店	林森路二段 148 號	06-275-1993		
台南區	東區	台南裕農店	裕農路 958 號	06-331-8559		
		台南崇明店	崇明路 405 號	06-289-8959		
台南區	安南區	南區	台南文南店	文南路 67 號	06-265-0682	
		安南區	台南安中店	安中路三段 223-5 號	06-247-8998	
高雄區	三民區	永康區	永康南工店	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	
新興區	中區	三民河堤店	民族一路 543 巷 30 號	07-345-9965		
		自由高醫店	自由一路 89 號	07-322-1419		
苓雅區	鼓山區	新興中正店	中正美蘭店	中正四路 57 號	07-281-8599	
		新興中正店	渤海街 70 號	07-222-7976		
小港區	左營區	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	左營區	高美術館店	美術南三路 205 號	07-555-4458		
		後昌昌店	後昌街 22 號	07-362-5789		
左營區	岡山區	小港區	小港漢民店	漢民路 711 號	07-806-7769	
		鳳山區	鳳西捷運店	自由路 368 號	07-742-0678	
鳳山區	鳳山區	左營區	左營華夏店	華夏路 761 號	07-346-0188	
		左營區	左營至聖店	至聖路 248 號	07-558-8959	
鳳山區	鳳山區	岡山區	高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266	
		鳳山區	鳳山豐公店	曹公路 47 號	07-745-0989	
澎湖縣	馬公市	澎湖縣	澎湖馬公店	朝陽路 128 號▲	06-926-6997	
		澎湖縣	澎湖馬公店	朝陽路 128 號▲	06-926-6997	
屏東縣	屏東市	鳳山五甲店	五甲三路 115 號	07-811-8599		
		鳳山青年店	青年路二段 495 號	07-767-8959		
屏東縣	屏東市	旗山區	高雄旗山店	德昌路 55 號	07-661-8319	
		屏東縣	屏東建豐店	建豐路 192-1 號	08-738-0106	
台東縣	台東市	屏東縣	屏東復興店	棒球路 186 號	08-753-8726	
		屏東縣	屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682	
台東縣	台東市	台東縣	台東更生店	更生路 308 號	089-348-980	

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。◆符號為加盟店

▲符號為遷移後新址 ★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(限配送一處一件)，請洽門市。

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 [www.leezen.com.tw](http://www.leezen.com.tw)  
網站訂單與出貨客服：(03)271-3568  
產品諮詢客服：0800-300-011；  
(02)8712-8236



天天里仁官網 / 網購