

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2016.10
no.43
NTD 99

化理念為實踐 有機通路的寧靜革命
串聯飲食產業鏈 社會企業典範

現代人方便的營養補充品
燕麥奶 聰明喝才健康

現代人健康守護專家
安心實在 無添加的素食保健

嚴選安心食材 在家輕鬆料理
秋冬呷鍋暖身心



關懷您的健康

Contents

2016.10 · NO.43



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 捲起袖子 一起改變世界
社會企業 創造未來共好的新力量

6 化理念為實踐 有機通路的寧靜革命
串聯飲食產業鏈 社會企業典範

真相共研

10 現代人方便的營養補充品
燕麥奶 聰明喝才健康

實作用心

12 現代人健康守護專家
安心實在 無添加的素食保健

有機與我

16 以政府的力量帶動有機農業
催生有機農業法 促進永續發展

旬味旬食

18 花蓮玉里清盛農場
了解土壤與氣候 悉心栽種火龍果

綠色保育

21 南投中寮農友用心守護田間生物
「五不」政策 打造石虎家園

妙趣生活

22 嚴選安心食材 在家輕鬆料理
秋冬呷鍋暖身心

好物首推

24 迎秋優食選
來自大地的豐富食感

綠活提案

28 打造通路新格局 消費從此不一樣

里仁新訊

29 種樹淨塑 大家合力護地球

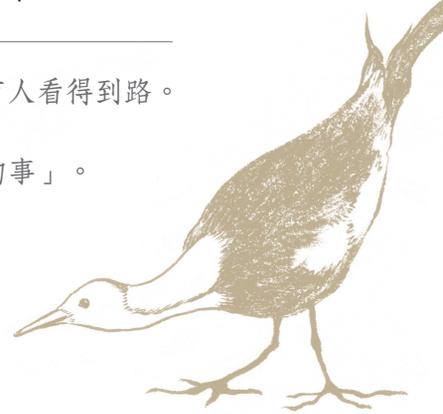
嚴選用心

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。



捲起袖子 一起改變世界

社會企業 創造未來共好的新力量

文 | 賴崧偉 · 圖片提供 | Shutterstock、達志影像

以資本主義為核心的經濟發展模式，為全球社會帶來了前所未有的經濟繁榮，但同時也造成了貧富不均、環境污染等社會問題。過去，依賴政府、企業、非營利組織這三大支柱，推動社會進步，但漸漸發現這三個部門都有其侷限，促使「社會企業」崛起，以創新思維帶來改變的契機。

「社會企業」近年來在全球掀起浪潮，主因是隨著公民意識的崛起，各式各樣的社會問題——食品安全、環境污染、城鄉差距、貧富不均、銀髮照護等，開始受到重視與探討，許多人紛紛投入相關領域，試圖找出創新、永續的方式來突破現況，社會企業使兼顧社會與經濟效益的營運模式變成新的可能。

以商業模式解決社會或環境問題

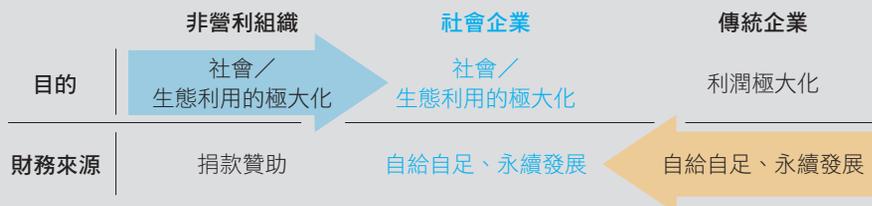
到底什麼是「社會企業」？廣義來說，指的

是用商業模式解決社會或環境問題的組織，有明確的社會使命與目標，同時兼具經營能力與社會效益，例如提供環保的商品或服務、增加弱勢就業機會等，其型態可以是營利公司或非營利組織，並將主要利潤繼續投入解決社會問題，而非分配給出資人或股東，重視對社會及環境的責任，以求創造最大的社會價值。

然而社會企業仍是個新興領域，具體定義仍在調整變動中，但其創造社會利益與社會共好的精神，驅動社會正義與公平的熱情，仍會是

社會企業與非營利組織、傳統企業的差異

社會企業與一般傳統企業同樣強調財務上的自給自足，創立目的則與非營利組織（非政府組織／公共部門）強調的社會價值較為接近，獲利並不是最主要的目標。



「社會企業結合了傳統企業的動態競爭與社會良知慈善」—尤努斯

資料來源：社企流



資本社會所帶來的貧富不均、環境污染或食品安全的議題，政府、現有商業模式無法解決，如何用商業力量改變社會問題的社會企業便應運而生。（右圖為孟加拉提供小額貸款的窮人銀行）

社會企業存在的核心價值。

窮人銀行 社會企業概念先驅

1976年，穆罕默德·尤努斯（Muhammad Yunus）在孟加拉成立提供窮人小額貸款的格拉明銀行（Grameen Bank），試圖翻轉貧困所造成的惡性循環，至今已提供超過50億美元的貸款，此創新的微型貸款模式也成為社會企業概念的先驅，尤努斯也因此獲得諾貝爾和平獎。

而70年代，正逢歐洲福利系統因經濟持續衰退而逐漸崩潰，政府開始將許多公共服務外包，到了80與90年代間，一種強調利害關係人、經濟與社會目標並重的新型態組織「社會企業」開始萌芽。而在大西洋彼岸的美國，70年代末期，也因財政赤字調整社會福利預算，造成許多非營利組織必須另闢財源，而「市場」成為他們的解方，開始透過收費與商業活動來獲取資金，為求財政永續、自給自足而逐漸轉型。

全球社會企業蓬勃發展

發展至今，社會企業已在許多國家如雨後春

筍般展開，以發展歷史最悠久的英國為例，現在已有超過7萬家社會企業，僱用了將近100萬人，對英國的經濟貢獻將近200億英鎊，約占1.5%的GDP。隨著政府與民間的積極參與，社會企業生態圈中的各種支持角色也愈發完整，例如教育推廣、能力建置、財務支持等，都有相當多人才、資金的投入，也為社會企業的發展注入更多活水。

台灣在社會企業概念尚未被引進之前，就有一些企業或非營利組織用不同方式解決社會問題，例如「勝利身心障礙潛能發展中心」幫助身障者就業、「里仁公司」販售有機食品及推廣有機農業等。

台灣社企近年來除了友善農業環境及促進弱勢就業兩大議題外，關注社區發展、公平貿易、銀髮等議題的社企也逐漸增加，2014年政府宣布為台灣的「社企元年」，台灣的社會企業進入「成長期」，社會創業成為新一波公民運動，展現蓬勃生機。

面對愈來愈多元的社會需求與問題，社會企業在各個領域都開始萌芽成長、生態圈逐漸成型，期待未來社會企業能喚起更多人共同參與，一起創造一個共好、共善的新世界。



化理念為實踐 有機通路的寧靜革命

串聯**飲食產業鏈** 社會企業典範

文 | 賴崧偉 · 圖片提供 | 里仁

近年來，政府政策及食品廠商受市場機制影響，致使食安問題層出不窮，消費者對於食物失去信任。而農藥、化肥的使用，破壞我們賴以維生的珍貴土地與環境。為了改善人與土地、人與人之間關係愈發疏遠的社會問題，里仁公司以「誠信利他」為宗旨，發展出跨產業的獨特營運模式為創新的解決方案，因而被公認為足以參考的社會企業。

社會企業存在的目的，在於以商業模式解決社會問題並創造社會價值。約20年前，里仁的誕生，來自一位以普度眾生為志業的出家人——日常老和尚。他深覺在社會過度競爭與崇尚自利的追求下，生態失衡、疾病日增，因此決心發展有益社會與環境的組織。

里仁打破一般通路單純買賣的角色框架，以「誠信利他」串聯飲食產業鏈上的每個利害關係人。從上游的農友到下游的消費者，一環接著一環，讓整個產業鏈共同推廣有機農耕及生態保育，逐步增加有機耕種的面積，使土地恢復生機，也帶動更多人關心這塊土地以及自己所吃的食物，重新連結人與土地的關係，建立一個人與人互相合作彼此信任的和樂社會。

此外，如同許多社會企業的盈餘分配原則，里仁不以營利為優先。為了創造更大的社會影響力，里仁公司將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」及「福智文教基金會」兩大基金會，期望從產業、從校園、從社區、從家庭全面落实淨化人心，自利轉為利他，競爭轉成關懷，攜手共造一個誠信、互助、感恩的社會。

經過將近20年的發展深化，里仁從朴子農場、關西農場開始，到現在已經成為台灣最大的有機製作及直營通路之一。身為一個社會企業，里仁一路走來究竟是如何運作，才成就今

天的社會影響力呢？

改善人與土地的關係 成為農友最堅強的後盾

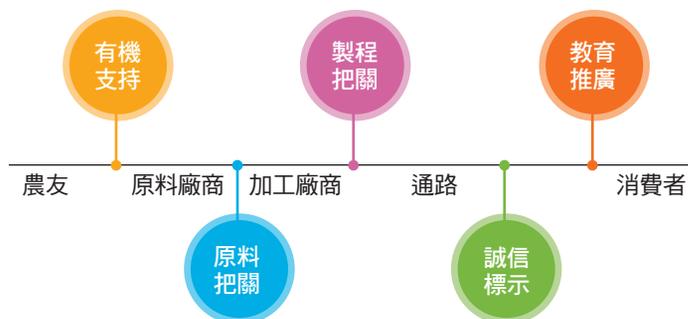
里仁鼓勵農友從慣行農法改採無農藥化肥的耕作方式。但轉型期的蔬菜產量少、賣相差，無法在一般市場順利販售，常是農民裹足不前無法轉型有機的主因之一。里仁透由內部人員的支持，帶動一群認同的消費者了解無農藥化肥的耕作方式對於環境、土地、個人健康的影響，進而以實際的消費行為來支持農友。

里仁公司韓敬白副總經理說：「當時有些菜被蟲蛀到幾乎只剩菜梗，但還是被消費者買回去包水餃或打蔬果汁。」這些「鐵粉」的支持讓農友慢慢站穩腳步，能夠順利轉作有機。

隨著政府開始推行有機驗證規範，里仁也透過與「慈心有機農業發展基金會」的合作，幫助農友提升技術，由專業輔導團隊陪伴農友走過最艱困的有機轉型期。

里仁以「博感情」的方式關懷、陪伴農友，讓非主流的有機農友不會因為遇到困難或孤單無助而走不下去。負責農場的外勤人員，會分區照看各區農地狀況，協助農友規畫種植、進行複查、簽訂契作，以及不定期關懷拜訪。一旦遇到盛產、病蟲害減產或是天災農損等狀況，

里仁跨產業價值鏈的社企模式



里仁串聯飲食產業鏈，從上游的農友、加工廠商到下游的消費者，一環接著一環，發展出獨特的社會企業營運模式。

里仁會一起找方法，甚至以保障收購或預付貨款的方式，保障農友的生計，能夠堅持有機耕作。

強化人與人的信任關係 與加工廠攜手突破極限

在市場競爭愈發激烈下，通路商開始用低價手法來吸引消費者，逐漸引導消費者追求「俗擱大碗」的消費行為，但削價競爭的結果，通路商將成本壓力轉嫁予食品供應商，而供應商為了生存及迎合市場需求，開始節省原料或使用添加物而影響商品品質，這樣的惡性循環是現今食安問題的一大主因。

有鑑於此，里仁自行訂定較政府嚴格的食物添加物規範，邀請食品加工廠共同來提供安心的食品給消費者。里仁希望消費者能夠吃到天然真實的食物原味，因此食品原料以本土有機、天然、非基改食材為優先，對於食品添加物的規範則是：「能不添加就不添加」。商品上架過程中，除了生產前的加工文件審查，更委託獨立運作的「慈心有機驗證公司」親自到生產現場進行全程查驗評鑑。

這樣嚴謹的上架原則，對於加工廠來說是一大挑戰。但里仁秉持溝通與陪伴的夥伴精神，協助加工廠取得符合里仁規範的上游原料、提供加工技術輔導，讓廠商可以突破減少添加物

使用的加工技術難關。為了鼓勵廠商在充滿化工原料的加工食品市場中，不必擔心少添加食品的銷售狀況而卻步，因此以「三無政策」：「無上架費」、「無缺貨罰款」、「無退貨」，讓供應商可以專注在優質食物的研發與生產。

目前與里仁合作的食品加工廠已超過200家，而合作品項也高達1,800種以上。無化學添加的泡麵及胚芽餅、無色素香料的鮮果乾、百分之百純米粉、有機蘿蔔糕等，每個產品都是里仁與廠商共同努力克服困難的心血結晶。

透過教育 翻轉消費者的飲食觀念

由於市場過度行銷與包裝，加上價格導向所誘發的消費習慣，導致消費者對於真正的食物、環境、土地所知有限。因此，里仁在學校、農夫市集、社區體驗活動等場域，透過店頭人員、網站或刊物等各種溝通方式，結合實體與虛擬管道，持續對消費者進行健康飲食的宣導及有機農業的推廣，培養更多認同環境保護與健康理念的理性消費者。

「健康是基本人權！」里仁想藉由「認識、了解、體驗」三個層次，讓消費者對飲食及環境有更深的認知，體會生產者的用心及了解產品背後一群人的付出。唯有消費者建立正確消費觀，以自身消費力透過每次的購買行為，選



里仁以「博感情」方式關懷、陪伴農友，讓有機農友不會因遇到困難而走不下去。



里仁以本土有機、天然、非基改食材為優先，攜手食品加工廠提供少或無化學添加物的安心食品。



里仁打破一般通路的角色框架，以「誠信利他」串聯上游的農友、原料供應商、加工廠商到下游的消費者，完整保障飲食安全。

擇友善環境的優質產品，重新找回對食物的信賴，才能逐步改善產銷供應鏈，號召更多積極改變的行動者，翻轉已經逐漸崩壞的飲食環境。

創造共享價值 建立社會信任

社會企業的核心，在於創造社會價值，促進社會的和諧。如同管理學大師麥可·波特提出的「共享價值」，即是企業不應只是創造經濟價值，而是與社會連結，與利害關係人有共同的理念，一起解決社會問題、創造更大的社會價值。里仁發展至今，合作的302戶農友，以有機方式耕耘著913公頃的土地，其帶來的社會與環境價值，遠大於其經濟成果。

韓敬白副總經理說：「這樣的成功，是偶然也是必然」。因為里仁相信「寓自利於利他」，堅持做對的事，透過溝通宣導帶動人心關懷大地。從食物產地到加工廠、通路，擺上消費者的餐桌，里仁引導生產者與消費者彼此互信、體諒互助，共同支持健康安心的產品，正是里仁能跳脫食安負面輪迴的關鍵。

里仁牽起你我的手 一起邁向食物的理想世界

里仁從創立之初，就以通路角色當做一個橋

梁，牽起生產者、供應者、消費者的手，找回人與人以及人與土地的信任關係。里仁藉由鼓勵農友不使用農藥、化肥，減少對環境的破壞，並協助收購，再交由廠商製作成少或無添加物的加工食品，並教育消費者認識環境生態與人類的關係，增進消費者重視土地與人類的健康。不僅如此，里仁更視廠商為合作夥伴，將消費者當作家人，推出少或無添加的商品。由於與廠商相互信任，坦白溝通生產與製作的所有細節，也沒有訂定契約規範彼此責任歸屬；里仁陪伴廠商走過研發瓶頸、銷售困難，並適時給予關懷與幫助。

里仁身為一家社會企業，不吝於肩負起更大的社會責任，極大化其存在的社會價值。雖然創立之初經濟資本有限，但以創新的跨產業鏈串聯模式，與生產者、供應商、消費者攜手為生態保育、環保、健康生活而努力。在面對食安產銷及社會不信任的問題，里仁本著「利他」的初衷，嘗試以新的食物經濟模式再造台灣的飲食生態系，讓消費者透過每一次消費創造社會價值。因此食品安全不再只是農友或加工廠的任務，而是每一個人都可以透過日常飲食的過程，彼此了解、互相體諒，重建人與人之間誠信互助的美好！

現代人方便的營養補充品

燕麥奶 聰明喝才健康

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

濃醇、香氣十足的燕麥有豐富的膳食纖維，具飽足感，能夠促進腸道蠕動，是除了牛奶、豆漿之外，國人喜愛的早餐選擇之一。方便快捷、營養好喝的燕麥奶，可能使用過多人工添加物，聰明慎選才能吃得健康又安心。

燕麥低熱量、營養價值高，是深受現代人喜愛的健康食材，食品廠嗅到商機，將原本必須泡煮、滋味平淡的燕麥，研發成方便沖調或即飲的燕麥奶。滋味香濃的燕麥奶擁有類似米漿的黏稠口感，但又保有燕麥的清爽與營養，在市場上大受歡迎。

只是觀察食品成分標示，可能摻有人工甜味劑、人工香料或多種化學添加物，消費者對口感與風味的要求，必須藉由精緻加工才能產製，不知不覺失去了品嚐食物原味的機會。

風味獨特 提供植物性蛋白質營養

不同於一般動物性奶粉，燕麥奶顧名思義，以燕麥五穀雜糧等原料加工製成，與市面上常見的豆漿、米漿、杏仁茶、薏仁漿一樣，提供人體植物性蛋白質營養。

燕麥奶常見的主要原料，包括燕麥、小麥、大麥、米、豆類，另外還有芥花油粉、棕櫚油粉等植物油脂類，大豆蛋白、豌豆蛋白則提供了蛋白質營養，另外還有果糖、蔗糖、麥芽糊精、玉米糖漿、麥芽萃取物等醣類；最後再依照產品不同口味，添加芝麻、杏仁、堅果等各具風味的原料，除了增加營養價值，也讓消費者有多種口味選擇。

台灣並非燕麥產地，食品廠必須由美國或澳

洲等生產地，進口已脫殼燕麥，脫殼燕麥入廠後磨粉，加水進入滾筒開始糊化加工，通過乾燥，壓成片狀後再粉碎，最後加上鈣、鐵、維



燕麥奶即沖即飲，方便又營養，在補充能量之餘，必須注意添加物的問題。

生素B群等維生素與礦物質，提高營養價值；一切就緒後，充分混合，依照產品為液狀或粉狀再次加工，即可充填、充氮氣、完成包裝。

安全亮紅燈 慎選廠商、多看食品標示

燕麥類穀物沖泡飲品，一般會使用二氧化碳作為抗結塊劑，能夠避免結塊、讓產品更易於沖調，有填充效果同時降低成本。有些廠商也會利用奶精、植物油粉來增加風味與潤口性，致使消費者不知不覺攝取過多添加物。

然而，這些添加物並非加工時的必要成分，優良食品廠會以甜度低、黏稠度低、好消化吸收的麥芽糊精達到抗結塊以及增加飽足感的效果；或者以關華豆膠作為增稠劑，讓燕麥奶沖泡後，不至於出現「上層清清如水，下層黏稠一片」的窘境，這種天然植物膠，一樣可以增加產品的外觀稠度，讓燕麥奶賣相好、口感也佳。

另一點令人在意的是源頭的燕麥。如果使用的不是未施農藥化肥的燕麥，那麼在種植過程

中，要特別留意用藥時間，及農藥品項混用或錯用，可能造成的農藥殘留。2016年5月，某大廠生產的燕麥片，就被發現在燕麥生長期間，使用了嘉磷塞除草劑，上市後才被驗出有毒物殘留。為了吃得安心健康，消費者可以選擇產品原料能夠溯源、經過有機驗證的燕麥奶提高保障。

除此之外，用心的食品業者還可以藉由短時間的瞬熱熟化、低溫乾燥、降低水活性、改善加熱與冷卻方式，來保留產品中食物的營養，增強產品的保存時間，讓消費者吃到營養美味，卻不用因此賠上健康。

燕麥與燕麥奶做為主食的食用歷史並不長，近十幾年來，才在台灣一躍成熱門膳纖食品。建議不常食用與體質較敏感的兒童可以先少量試用，以降低過敏機率。購買燕麥奶時，消費者也必須張大眼睛看營養標示和原料成分，增色添味的人工色素、甜味劑、人工香料，其實都是不必要的化學添加物，挑選添加物愈少的產品，愈能買到真材實料的燕麥奶。



燕麥奶聰明選

1. 易過敏者與兒童先少量試用，檢視是否過敏。
2. 檢視食品成分表，選擇添加物較少的產品。
3. 注意，食品成分若含有奶精，不宜大量食用。

現代人健康守護專家

安心實在 無添加的素食保健

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 石吉弘 · 圖片提供 | 生展生物科技

現代人因身處高壓環境、飲食不規律等因素，常導致消化不順暢；整日與3C產品相處，不論是電腦或手機，長時間用眼、不當姿勢或光線不足，眼睛容易疲累。里仁與生展公司觀察到現代人的健康困擾，因此攜手合作期許成為現代人健康的守護者！





看見現代人對於保健的需求，里仁攜手生展共同研發適合素食者的營養保健。生展為保健品研發專家，母公司「生達製藥」更是國內前三大藥廠之一。

每一種產品成功研發前，需要許多人投注技術、心力與資金，開發期間面臨的挑戰多不勝數！直到產品被眾人所青睞、因而受益，人們才得以看見它的美好。

里仁的「高優活乳酸菌粉」，就是在這樣的契機與氛圍下產生的；而新推出的「高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊」也歷經8次研發調整才得以推出。然而如果一開始沒有生展生物科技股份有限公司的朱芳瑗經理，執著於守護消費者健康的那份用心、里仁開發人員的決心，以及生展董事長陳威仁的大力支持，便無法達成豐富里仁架上營養品的目標，也就沒有日後讓眾人受益的這些產品。

無添加 還原乳酸菌真實口感

多數人認為乳酸菌就是酸酸甜甜的飲料，朱芳瑗經理指出，市售的乳酸菌為了符合大眾口味，添加糖粉、水果粉、人工

香料等來吸引消費者，事實上乳酸菌是沒有味道的。一向認為沒必要的成分就不添加的里仁，也希望以最真實的味道呈現，於是雙方達成共識，決定生產一支完全無添加的乳酸菌產品。生展除了篩選出優質的6株益生菌外，更加入木寡糖可成為益生菌的養分，幫助益生菌繁殖及促進腸道蠕動的膳食纖維，組成黃金比例的「高優活乳酸菌粉」。

一開始，生展不熟悉里仁現場評鑑的方式，朱經理回憶：「雖然生展的國內外客戶也都會定期工廠評鑑，但是對於里仁公司從投料到製程中每一個環節

的掌握、審核，一開始還是不太習慣」。生展多次內部溝通之後，且在生展董事長大力支持下，生展全然信任里仁的評鑑人員、開發人員，雙方共同努力為消費者把關。

純植物萃取 茹素者可安心食用

另一項與生展合作的商品——「高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊」，其實在開發之初，里仁開發人員也做了很多社會趨勢的觀察。「現代人普遍使用手機、電腦，眼睛不斷近距離盯著螢幕，容易疲累」因此積極想開發符合現代人需求的營養品。

高優活乳酸菌粉

成分：玉米來源可溶性纖維、芽孢乳酸菌、植物性乳酸菌、木寡糖、腸球菌、龍根菌、乾酪乳酸菌、嗜酸乳桿菌。

保存方式：請置於室溫，陰涼乾燥處，避免陽光直射。開封後請立即食用。

注意事項：孕婦、病人及特殊體質者，請諮詢醫師後食用。





生展嚴選原料、以高科技生產設備及品管，提供高品質營養保健。



生展董事長陳威仁肯定里仁的有機事業理念，不計成本、持續開發調整，傾全力支持做出最好的產品。

基於里仁對原料評鑑制度相當嚴格，能不添加就不添加的嚴謹態度與精神，朱經理說，「光要尋找專利有效、植物來源，包含原料製程都需符合慈心驗證審核的原料就花了很長的時間，萃取原料的成本更是超過原來的預期！」即使配方確認後，仍歷經多次調整、試製體驗及不斷的溝通協調，終於在第8次確定了配方，前後歷經2年的時間。

生展的「高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊」原料比例足量，每天二粒可符合成人每日最高攝取量。嚴選專利金盞花萃取物，結合山桑子、黑豆皮、西印度櫻桃等多種植物萃取，並使用植物膠囊，讓純素食者也可安心食用。

用「做給家人吃」的心 打造營養保健

生展董事長陳威仁對里仁的有機事業理念相當推崇，也希望公司能朝向有機發展，陳董說：「我知道推動有機、護持在地小農等理念，確實相當艱辛且需要投注較高的成本，因此我們和里仁合作的目的不在賺錢、而是幫助更多的人。」

因此當「高優活乳酸菌粉」

的開發幾度面臨卡關不前、「高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊」又經多次調整配方時，他告訴朱芳瑗經理：「對的事情要堅持，做里仁的產品不要想到賺錢，先以品質為優先。」過程中陳董完全不過問成本，讓朱經理可以毫無後顧之憂，一次又一次地開發調整，傾全力支持做出最好的產品。

高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊

8大優質成分：金盞花萃取物、藍藻粉、山桑子萃取物、西印度櫻桃萃取物、鋅酵母、小米草萃取物、硒酵母、黑豆皮萃取物等。

保存方式：請置於室溫、陰涼乾燥處，避免陽光直射。

注意事項：孕婦、病人及特殊體質者，請諮詢醫師後食用。



國內第一家有機萃取 素食者的營養補給 有機綜合蔬果萃取B群

同場
加映

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 石吉弘



現代人雖然吃得豐盛，卻普遍存在飲食不均衡的現象，因此可能會缺乏某些營養素！里仁有機綜合蔬果萃取B群的設計是為了補充人體所需的營養，再轉化為身體可用的元素，提供每日活力來源。

茹素者易缺乏B群

在健康因素、全球暖化、環保觀念等影響下，許多人開始減少肉食或選擇素食，然而只攝取植物性食物卻容易營養素不均。一般人可從動物類食品中輕易獲取蛋白質，素食者若無法從飲食中攝取足夠的蛋白質或維生素B群，就容易出現免疫力降低、身體修復遲緩等狀況。

與里仁合作近10年的德康生

物科技股份有限公司李國龍總經理指出，維生素B群在葷食中含量豐富，里仁為補充素食者較容易缺乏的B群，預計開發有機級B群錠狀食品，然而合作初始卻面臨多重困難。

「首先必須知道哪些天然植物含有B群，又能做為食品之用。」李國龍說，儘管靠著家族三代中藥材銷售的背景，還是歷經了半年多才找到植物來源，並與弘光科技大學合作研

發，好不容易從實驗中確認這些植物擁有B群成分，卻又面臨到「台灣未種植這些植物」的挑戰。

全球遍尋天然植物B群成分

德康生技的營業範圍除了中藥材、生技食品製造之外，也外銷製藥機械，於是轉而委請國外協力廠商支援。在逾2年的時間，到十多個國家找尋B群的植物來源，終於覓得以契作為主的各種有機植物。愛爾蘭的有機紅藻粉、奧地利的有機玉米澱粉、印度的有機綜合蔬果萃取物及有機婀娜多萃取物等。完全來自純天然的蔬果、海藻類植物B群元素，使用超音波振盪的方式萃取，製成里仁「有機綜合蔬果萃取B群」，也是國內第一個有機萃取的錠狀食品。

儘管各種困難橫亘眼前，李總經理始終堅持信念，因為坊間B群產品多數是合成的，理論上一定是先有天然、才會有合成的，所以世界上一定找得到天然的成分。以超音波振盪的方式，一、兩噸的植物只能萃取出約1公斤，萃取量非常有限，致使純植物原料成本高於合成B群數倍以上。里仁與德康生技傾全力共同研發出第一個有機綜合蔬果萃取B群，過程雖辛苦，但內心卻充滿了歡喜！

以政府的力量帶動有機農業

催生有機農業法 促進永續發展

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁

台灣的有機耕地只占全國耕地的0.8%，有機農產品數量少，價格也比慣行農產品高。現在，有了改變契機，據悉《有機農業法》今年底將送立法院審議，若通過，將可以政策力量鼓勵並扶持更多農友投身有機農業。



《有機農業法》如能順利立法，預計能有效支持農友轉作有機，擴大有機農地面積、增加產量，售價也有望較為親民。

新政府上任後，農委會主委曹啟鴻表示將推動有機農業立法，預計今年底將《有機農業法》草案送立法院審議，法案若通過，將能以政策力量扶持更多農友投身有機／友善農業，市面上將有更多有機農產品。

為什麼此刻要推動《有機農業法》呢？難道過去沒有有機農業相關的法令嗎？其實是有的，2007年台灣公布《農產品生產及驗證管理法》，規定通過

有機驗證的產品，才能對外宣稱「有機」，否則就要處以新台幣6萬～30萬元的罰鍰。

過往有機法令 只有管理 沒有促進

關於過往的有機農業相關法令，慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容認為，過往以驗證管理為主，主要在於維持有機市場的秩序、辨別有機產品的真偽，但缺乏促進有機農業

發展的面向。

只有驗證管理，沒有促進發展，因此造成生產者進入有機農業的高門檻，投入成本高，售價也高，加上有機產品稀少，消費者不易接觸到有機產品，甚至可能因為有機作物的外觀、價格而卻步。

有機產品有多稀少？來看看數據，台灣推廣有機農業近30年，根據農委會2015年統計數據，通過有機驗證的農地有6,489公頃，

一公頃大約一座標準足球場的面積。所以，台灣的有機農地面積，大概有6,500座足球場那麼大。若以大安森林公園為單位，台灣的有機農地面積，大概等於249個大安森林公園。若以地方面積來看，台灣的有機農地面積，大概等於1.3個蘭嶼。

而全台灣的農地面積為796,618公頃，也就是說，有機農地面積只占全台農地的千分之8。所以，現在台灣市面上可見的農產品，9成9由慣行農業所生產，有機農產品仍屬稀有。

促進立法 以持續的政策扶持有機農友

蘇慕容認為，過往不論中央或地方政府，多少都有關於有機農業的政策，但往往隨著主政者的異動而改變，現在若能推動有機農業立法，納入發展、推廣的面向，變成既定政策，未來將有助於有機農業的持續推動。

《有機農業法》若通過，對生產者是利多消息。過往各縣市補貼有機農友的標準不一，法案通過後，全台的有機農友將能獲得一致性的扶持，例如搭溫室、資材、驗證費等補貼。

長期催生有機農業立法的台大

農藝系退休教授郭華仁認為，「政府只訂定要求有機農人接受驗證的法律，卻沒有法律要求政府提出並且執行促進有機農業的有效政策。農委會預算的編列仍以鼓勵慣行農法為主，怎可能讓農人轉向有機耕作呢？」他強調，慣行農業影響了土壤成分、田間生物多樣性，農友轉作有機初期，需要一段時間重新培養土壤的益蟲好菌，幫忙農作物分解、製造與吸收肥料，還能增強農作物對害蟲壞菌與乾旱的抵抗力，但是轉作有機的過程中，「產量一定受影響，無法維持生計，這也是農人不敢轉型作有機的主要原因，因此要政策轉型，以政策力量支持有機，才能讓台灣的有機農業發展下去。」

期許未來 有更多、更平價的有機農產品

《有機農業法》若通過，對消費者自然是利多消息。一旦有更多農友投身有機農業，有機農產品的數量增加，價格有機會變得親民。同樣是價格問題，郭華仁認為有機農業的蓬勃發展，不但能讓消費者吃得健康，還關係到台灣的糧食自主，目前台灣的糧食有7成仰賴進口，2008年的石

油價格飆漲，造成全球穀物價格上漲，試想，穀物出口國若不出口糧食，台灣有辦法自己生產足夠的糧食嗎？

郭華仁說：「有機農業雖然不是解決糧食問題的唯一辦法，但相對於高度依賴化肥與農藥的耕作方式，有機農業對於石油的依賴是較低的，因此應該被政府視為可行的糧食問題解決對策之一。」

曹啟鴻接任農委會主委時，曾喊出要在任期內把台灣有機耕地從現在的6千多公頃增加到1萬公頃。蘇慕容認為，要檢視政府如何達成這項目標，需要回頭檢視台灣的有機農業，為什麼推動多年農地還沒達到1萬公頃？在消費端上，消費者對有機的需求有多少？在生產端上，如何降低農友的進入門檻？驗證方式如何既有利於生產者投入，又能確保產品品質？

民間團體推動《有機農業促進條例》立法多年，這次政府能否透過有機農業立法，通盤檢視上述種種課題，並以政策帶頭為有機農業助力，值得更多消費者關注。這不但攸關現今的消費者，更關係著10年、20年甚至30年後的島嶼子民。

花蓮玉里清盛農場

了解土壤與氣候 悉心栽種火龍果

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

盛產季節：
7~12月

李清秋務農一甲子，靠著優異的栽培技術，獲選全省模範農民、十大傑出農家。他種的有機火龍果，也曾在台北農產運銷公司第一拍賣市場創下一公斤250元的高價。然而，對他而言，帶消費者到農場，實際嘗一口火龍果的鮮甜，自己判斷，才是他最自豪的檢驗標準。

於嘉義出生的李清秋，退伍後移居花蓮玉里，看上那裡的山水，以及便宜的農地。他種過金針、橘子、綠竹筍、

香菇、枇杷等作物，也養過豬，他曾於1979年獲頒「十大傑出農家」表彰，並受邀參與農業外交團，教導東南亞民眾農耕

技術。他在越南看到越戰期間美軍對付越共時，所遺留的落葉劑造成民眾身心傷害，促使他開始思考農藥、化肥對人的影響。

1980年代末，李清秋轉作有機，他認為花蓮很適合做有機，以他在玉里高寮的農地為例，位於海岸山脈旁可引高山水源灌溉，土壤則屬於少見的黑沃土，土壤富含有機質，肥力也高，搭配有機耕作，種植的火龍果個個果實飽滿。

李清秋投身有機農業近30年，不過他說他並不是台灣第一代做有機的農民，「我的阿公那一代，甚至原住民，都沒有用農藥、化肥呀！」他的火龍果田通過有機驗證多年，但是他認為有機不只是通過驗證，「要了解台灣的氣候、土壤受到什麼樣的破壞？要用什麼方法才能補回來？」

照顧土壤 有機耕作的基本功

好好照顧土壤，是李清秋務農的基本功。他定期分析農地中的微量元素跟PH值，「土壤缺什麼，我就要補什麼」。他



李清秋年近70，從火龍果的栽培技術到銷售手法，都力求創新。



來自中美洲的火龍果攀附在叢林中生長，在台灣改以水泥柱為支柱。(左)火龍果開花後，隔天清晨就會凋謝，一個月後可採果。(右)

說土壤跟人一樣要講求營養均衡，如果不論土壤情況如何，一概用農藥、化肥，就跟人一生病就吃特效藥一樣，短期看很有效，「人吃壞東西還會拉肚子，那土壤吃了壞東西怎麼辦？還不就是默默忍受，可是久了之後，土壤會讓你種不出東西。」

李清秋認為，有機就是要走到自然農法，產生生物界的食物鏈，「田間生物會吃蟲，那就給他吃一點又怎麼樣，大地共生嘛！」

雖然崇尚自然農法好似無為而治，但李清秋的栽培技術卻像科學家一樣嚴謹。他早年種枇杷，先種100棵，每5棵為一組，分成20種栽培法，再從中選擇效果最好的栽種方式。他種火龍果也是同樣方式，先試種兩株，用兩種不同栽培法，選擇效果較好的方法，再擴大種植面積，就這樣逐步改良栽培技術，才慢慢擴充到現今的10公頃。

順應天時 充滿哲理的務農之道

年近70了，擁有精湛農耕技術的李清秋還是不斷力求進步。他的火龍果園歡迎消費者參觀，他用「網軍」來形容訪客，「我不怕網軍來，我上週算過，我的田區有15隻台灣藍鵲、50多隻白鷺鷥，還有數不清的螢火蟲，他們來看，才知道什麼叫做有機農地」。

這幾年台灣的火龍果種植面積快速增加，原因在於不少農友聽說火龍果好種價值又好，因此從海邊到山上，從南到北，從東到西，除了基隆、台北沒有種植以外，全台灣各地都有農友在種火龍果。而李清秋認為火龍果雖然好種植，但是不好管理，雖然容易產出，但要種出高品質的火龍果並不容易。

不斷努力求進步，又順應大自然，讓李清秋的務農之道充滿哲理。他常聽人說「人定勝天」，他認為這都是騙人的，「火龍果就很怕雨，或者說，

清盛農場

場主：李清秋
品項：火龍果
地點：花蓮縣玉里鎮
驗證書字號：TOC-C0192



各種作物都怕雨，連日大雨，作物不爛才怪。你看颱風來之後什麼情況就知道。氣候好，大家都好，氣候壞，大家一起壞。」

務農大半輩子，李清秋以白肉火龍果打出口碑。細心的他在火龍果採收後，根據果實的大小、外觀分成24級，嚴密分級讓消費者安心，包裝也不馬虎。他認為雖然「艱苦賺」，但是做有機對環境好，對自己身體也好，晚年有機會遊山玩水「快活開」（編按：開心度日），因為有許多消費者支持，他認為他走的這條眾生共好的道路上，算是很值得了。

膳食纖維高 切盤或打果汁皆宜 紅色水果的營養秘密

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

火龍果，又稱紅龍果。原產於中美洲，屬於多年生攀緣性肉葉植物，攀附在熱帶叢林中生長。台灣引入種植後，改以水泥柱作為支柱，讓火龍果植株得以攀附生長。

火龍果的枝條呈三角柱狀，枝條上有刺，會先長出花苞，花開然後凋謝，接著結果，約一個月後可採果。果實呈現圓球狀或橄欖球狀，平均重約500~1,200克，外觀鮮紅，還有捲翹的鱗片。

台灣市面上常見的火龍果的有白肉、紅肉兩種品種，種植比率約為4：6。白肉火龍果的產季約6～11月，紅肉火龍果的產期約5～12月。白肉火龍果的果實較大，呈橢圓狀，紅肉火龍果的果實相對較圓，甜度也較高。

火龍果的營養成分豐富，含有維生素B群、C、膳食纖維及鉀等礦物質，維生素C的含量比一般蔬果高，果肉中也含有果膠，也就是水溶性膳食纖維，再加上果肉中像是芝麻般的小黑點，都有促進腸胃蠕動的效用。

紅肉跟白肉的火龍果的營養成分又有些許差異。紅肉火龍果有更多鋅、鐵等礦物質，鋅有助於維持生長發育與生殖機能，鐵有助於氧氣的輸送與利用。之所以色澤鮮紅是因為果肉中含有「甜菜紅素」(Betalains)，這是一種植物性色素。消費者吃完紅肉火龍果後，排尿有顏色，屬於正常現象，這也是因為甜菜紅素的影響。

白肉火龍果的膳食纖維比紅肉多，每100克的白肉火龍果含有約2公克的膳食纖維，紅肉火龍果則含有1.3克膳食纖維。因此，白肉火龍果更有助於排便順暢。



紅肉火龍果

果實相對較圓，紅果皮，紅鱗片。



白肉火龍果

果實呈橢圓狀，紅果皮，綠鱗片。

挑選原則

挑選火龍果時，如何區分紅肉跟白肉呢？紅肉火龍果的外觀：果皮跟鱗片都是紅色、鱗片較軟，而白肉火龍果則是紅果皮、綠鱗片，鱗片稍硬。

挑選時建議找果實飽滿且有沉甸感，鱗片沒有枯黃的火龍果。火龍果重量越重，表示果實豐滿，農友李清秋說，火龍果若有裂果情況，雖然賣相不佳，但其實「裂果才好吃，養分要很夠，才會爆出來」。

品嚐與保存

在品嚐方式上，火龍果的果肉可以直接食用，也可以打成果汁，或者是做成果醬。

保存方法的部份，若放在冰箱，建議用報紙包住，不碰撞，保鮮期可達一個月，若在室溫下，可放兩週，不過和其他水果一樣，時間放愈長會影響水果的風味，建議購買後一週內食用。

南投中寮農友用心守護田間生物

「五不」政策 打造石虎家園

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 特有生物研究保育中心



更多慈心綠色
保育計畫故事



石虎目前全台數量低於500隻，瀕臨絕種，僅剩苗栗、南投還有群居現象。南投中寮一群農民決定改變農耕方式，不用農藥、化肥、除草劑、滅鼠藥、捕獸鉗，守護石虎，也保護田間生物的多樣性。

如果廖景廷沒有經過那片農田，那隻石虎必死無疑。「那天傍晚，在我找朋友的途中，聽到聲音，發現那隻受傷的石虎，腳卡在捕獸鉗裡，動彈不得。後來跟朋友一起把石虎送到特生中心。」位於南投集集的「行政院農業委員會特有生物研究保育中心」（簡稱特生中心），設有野生動物急救站，收容的石虎，半數以上都被獸鉗夾傷。

石虎跟雲豹是台灣唯二的野生貓科動物，雲豹在台灣已絕跡。1940年，日本博物學家鹿野忠雄調查發現，石虎普遍分布在海拔1,500公尺以下的淺山地帶。但這幾十年來，石虎蹤跡難尋，生態研究者陳美汀從1998年開始找石虎，直到2004年才在苗栗拍到石虎。根據研究，苗栗、

南投和台中均有石虎分布，全台可能不超過500隻。

廖景廷和朋友參加特生中心的說明會，了解農耕方式對石虎的影響。在中寮地區，包括廖景廷在內，有十多位農友申請綠色保育標章，決意實行「五不」政策，不使用：農藥、化肥、除草劑、滅鼠藥、捕獸鉗，守護田間生物。

支持綠色保育耕種 促進田間生態多樣化

十多年前，廖景廷就不用農藥、化肥，不過他沒有申請有機驗證，「驗證費是開銷，之後每年都要花錢，對小農的負擔很大。」在慈心跟特生中心協助下，他加入綠色保育標章，守護石虎，「綠保農地跟野生動物共存，他們吃剩的東西才是我們

的，田間生態多樣化，不但保護石虎，也保護各種田間生物。」

石虎在淺山地區稱王，以老鼠為主食，也吃魚、蟲、兔、鳥。若淺山帶生態食物鏈健全，石虎不愁食物來源。當食物短缺時，石虎不得不捕雞，而讓農民視為「害獸」。廖景廷觀察，石虎愛吃老鼠，但滅鼠藥讓老鼠少了，只好改咬雞，「石虎是真的吃雞，牠只咬一隻，不像狗，有時會把遇到的雞都咬死，但不是真的要吃。」

2016年5月，廖景廷和石虎家族的夥伴們，籌措成立「南投縣友善石虎農作促進會」，期望能召集更多農民投入此行列。目前在此區域取得綠保認證及申請中的農民共17位，總農地面積逾23甲。不只保護石虎，也與所有野生動物共存。他笑說：「買綠保作物，石虎安心，消費者也安心，不知道你們有沒有感覺？」

認識石虎

石虎，台灣僅存的野生貓科動物，體型與外觀和家貓相似，主要差別是石虎身上有類似豹紋的塊狀斑點，叫聲較低沉。

石虎為肉食性動物，於晨昏和夜間活動、活動範圍約為1.29~7.95平方公里，近年來因為棲地破壞、食物減少、被人類獵捕，2008年列為《野生動物保育法》第一級的瀕臨絕種保育類動物。

嚴選安心食材 在家輕鬆料理

秋冬呷鍋暖身心

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

秋意漸濃，氣溫漸漸往下降，渴望溫暖的脾胃提醒著我們，吃鍋的季節又到了！針對愛吃鍋又重視食安的饕客們，本期採用來自台灣及海外的精選醬料，特別調配3款不同風味的鍋底，再加入您喜愛的各式生鮮食材，即可讓您秋冬暖胃又暖心。



咖哩椰奶鍋 (2人份)

材料：Podie Spice公平貿易有機咖哩粉一甜味2大匙、麵粉1大匙、油2大匙、醬油1小匙、鹽1小匙、糖2茶匙、水800ml、COCO FRESCO有機椰奶200ml

作法：

1. 先將咖哩粉、麵粉、油放入鍋內，以小火炒成糊狀。
2. 加入鹽、糖、醬油調味，分次加水將咖哩糊稀釋。
3. 加入椰奶拌勻煮滾。
4. 最後加入喜好的蔬菜、配料即可。

Tips

稀釋咖哩糊時，要少量分次加入水並攪拌均勻，以免產生小麵糊粒影響口感。



Podie Spice
公平貿易有機咖哩粉

去哪買



天天里仁官網

香辣紅燒鍋 (2人份)

材料：油2大匙、薑片約5片、生辣椒1條切段、水800ml、里仁麻辣醬1大匙、醬油2小匙、里仁剝皮辣椒4根、剝皮辣椒汁2大匙、里仁麻辣包1個

作法：

- 1.以少許的油將薑片、生辣椒爆香。
- 2.加入麻辣醬、醬油、水、剝皮辣椒與醬汁、麻辣包煮滾。
- 3.加入喜好的蔬菜、配料即可。



里仁麻辣醬

去哪買



天天里仁官網



Tips | 若麻辣包浸泡太久，湯汁會產生苦味，當湯底已煮出香氣，即可取出麻辣包。



Tips | 豆漿容易煮焦，需適時攪拌以免黏鍋底燒焦。

芝麻豆漿鍋 (2人份)

材料：水600ml、昆布切段（約10×15cm）、里仁芝麻醬1小匙、鹽1茶匙、民豐無糖豆漿400ml

作法：

- 1.將昆布放入水中煮滾3～5分鐘。
- 2.將芝麻醬、鹽加入作法1中，再加入無糖豆漿煮滾。
- 3.加入喜好的蔬菜、配料即可。



里仁芝麻醬

去哪買



天天里仁官網

迎秋優食選

來自大地的豐富食感

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

送走夏日酷暑，秋天正是人們迎接收穫、養精蓄銳的時節。各式來自大地恩典的食物，少或無添加，不論作為零食或下廚調理，輕鬆享受健康美味，是現代人生活中的小確幸。

1. 韓式有機海苔 (3入)

有機海苔於獨立海域養殖，並通過重金屬檢測，以有機葵花籽油、有機芝麻油烘烤，撒上玫瑰鹽調味，不論是單吃、配飯、捲生菜，都是美味。

3. 歐特加州有機葡萄乾

孕育在加州陽光下，皮薄、肉多的無籽葡萄，經過2~4週的自然曝曬。無農藥化肥、無硫化薰蒸的有機青葡萄乾，香甜滋味讓您一吃難忘。

2. 南瓜粥

專業營養師精心調配，兼顧營養及美味。特別選用胚芽米及糙米片，充分吸收南瓜鮮味。加入南瓜粉、玉米、高麗菜、南瓜丁、海帶芽、紅蘿蔔等多種食材，隨手包即沖即食好方便！

1 |
2 | 3



4. 有機黑錫麥芽膏

以《齊民要術》中的黑錫為名，遵古法熬製。將有機糯米蒸熟冷卻，拌入絞碎的小麥草發酵，過程無添加糖。散發淡淡麥草香的麥芽膏，口味天然不甜膩，可以裹在餅乾上或直接食用，亦可搭配牛奶、豆漿調味。

7. 有機鮮銀耳

源自阿里山的珍貴原生種銀耳，於無塵室育苗接種，運用自動培養瓶在模擬雲霧裊繞的高山溫濕度環境控制室裡，栽培而成。有機銀耳摘取後，以冷藏車送到加工廠於 24 小時內加工封存，保留鮮度與營養。單純以有機冰糖調味，口感鮮嫩好入喉。

5. 柴燒黑糖

張師傅傳承自父執輩的工法，從自種無農藥化肥的甘蔗、採收後榨汁、經過 7 小時以上的高溫熬煮、自然冷卻結晶，留下甘蔗香與柴香的完美結合。

8. 吟香梅汁

散發濃郁果香的在欖黃梅子，每顆果實都要成熟到 8 分熟才能人工採收，易落果又怕碰撞，每顆果實必須精挑且細心呵護。橘黃色的果泥，滴滴甘醇，不論是沖泡飲品、沙拉拌醬等都是好選擇。

6. 活力烏龍茶包

從提供消費者活力、健康茶飲的角度出發，將南投名間鄉農友的純淨好茶製成茶包。半發酵的烏龍茶透過立體茶包讓茶葉在沖泡過程中充分浸潤，帶出甘醇好滋味。

4	8
5 6	7



有機速凍蔬菜系列（青花菜、甜豌豆、菠菜、混合蔬菜）

蔬菜採收後4小時內，以急速冷凍進行加工的「速凍蔬菜」，鎖住蔬菜的營養與爽脆口感。在生鮮蔬菜選擇性少的夏季或颱風天，速凍蔬菜是穩定的蔬菜選擇。食用時無需清洗，稍微加熱，再淋上胡麻醬或凱薩醬等，就是一道方便料理。



三杯猴頭菇

經過油炸後的猴頭菇，以醬油、素沙茶、辣豆瓣醬、麻油、烏醋調味，加上九層塔熱炒後包裝冷凍。食用時只要將調理包加熱即可享用。



三寶拌飯拌麵醬

以古早味素豬油拌飯的回憶為發想，將小麥胚芽粉焙炒後，加入黑芝麻、啤酒酵母與大豆卵磷脂，並以廠商自家釀製的黑豆醬油調味，適合拌飯、拌麵或做沾醬食用！



醬燒豆包

即食調理包，是為家人料理快速美味安心食物的好幫手。採用非基改黃豆製成的豆包，先裹粉炸過再滷製，口感佳，滷汁也更容易入味。廠商特別使用3種醬油調味，讓豆包有醬油甘甜且鹹度適中，加熱後即可輕鬆食用。

天天里仁線上專賣

PODIE公平貿易有機香料

有機香料出口商「PODIE」，是斯里蘭卡從事公平貿易的先驅之一。PODIE重視男女平權，提供當地婦女大部分的工作機會、合宜友善的工作環境、協助弱勢小農與政府談判，取得土地，也幫助發展當地的基礎設施，以提高生產力和質量，改善生活。

來自斯里蘭卡的有機香料：異國料理不可或缺的「有機咖哩粉」，是由多種香料調配而成；取自肉桂樹的樹皮捲成條狀乾燥成的「有機肉桂棒」，適合各式料理佐料；「有機香草條」香味迷人，是甜點的首選香料。

去哪買



天天里仁官網

有機香草條



有機檸檬草

有機咖哩粉



有機薑黃粉



有機肉桂棒

有機薑粉



打造通路新格局 消費從此不一樣

編譯 | Allen · 圖片提供 | 達志影像

當你在大賣場購物時，可曾想過放進推車中的這些食物從何而來？在食安事件頻傳的現在，是時候重新認識每天放入口中的食物，重拾對食物的主權。

現代大型超市幾乎壟斷了食品市場，這些食物幾乎都來自大型供應商，因此壓縮到小農及小型供應商的生存空間，也讓生產者與消費者之間產生鴻溝。但有一群人重視民眾的健康、關心環境的保護、鼓勵農友朝永續農業發展，因此建立新型態的通路，重新連結農友、消費者與食品製造商，希望找回過去誠信互助的美好時光。

讓消費者不再只是消費者

英國知名廚師亞瑟·波茨道森（Arthur Potts-Dawson）對於每日因外觀或其他問題被賣場丟棄，數以千噸計算的食物而感到浪費，決定成立一家「人所擁有，服務於人」的人民超市（The People's Supermarket），以合理價格向在地農友購買農產品，支持社區農業，也讓生產者與消費者重新建立平衡的互惠關係，建立穩定安全的食品供應鏈。

消費者加入人民超市，需繳交約新台幣1,000元的年費，每個月還要值4小時的班，如此便能享有8折的會員優惠，甚至能參與超市營運的決策。目的在於想重塑超市與顧客的關係，不再只是消費者的角色，同時也是志工及經營者，包括宣傳、理菜、上架、結帳等，都由志工排班完成。

此外，這個設計也讓社區居民可以互相認識，一起為這間物美價廉的超市貢獻一己之力。這間以人為本的超市提供了另一種消費選擇，在成立一年半就吸引了一千多個會員加入，每週客流量達6,000人，並持續在英國各地推廣此經營模式。

為環境保護而生的有機超市

MOM's Organic Market創辦人史考特·奈許（Scott Nash），從大學時期就有保護及恢復生態



位於英國的人民超市，消費者繳交會費，並擔任店員、決策者的角色，與生產者建立起平衡的互惠關係。

環境的熱情，甚至為此從馬里蘭大學中輟，於1987年在自家車庫中創業，展開販賣有機商品的事業。1990年，他開了第一家零售店，至今已經在美5個州擁有16家店面，雇用超過1,000人。秉持對環境的使命感，商店使用永續性的建材及乾淨能源，而且提供充電電池給電動汽車，並提供各式商品的回收服務，包含電池、牛仔褲到電子產品。

此外，MOM's Organic Market旗下商店2005年起停止提供顧客塑膠袋，2010年不再販售塑膠瓶裝水，並堅持店內所有的農產品都是有機的。去年捐出超過50萬美元給30家非營利組織，為環保議題貢獻心力。此外，對於員工照顧也不遺餘力，提供時薪高於基本工資的11美元，而且補助員工購買電動或油電混合車、節能家電等。由此可見保護環境的社會使命，已深植於公司文化與制度。

通路商的角色，並非只是提供商品給顧客而已，還需要肩負起教育消費者、協助生產者及加工者的社會責任，對於食品安全及環境保護更是責無旁貸，唯有擺脫削價競爭，重新搭起供應商與消費者之間的橋梁，找回彼此的信任，才是通路商真正的社會價值。

種樹淨塑 大家合力護地球

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

首屆「種樹淨塑護地球」T恤設計 展現對保育的熱情

里仁第一屆「種樹淨塑護地球 T恤設計徵稿活動」豐收結束。感謝眾多投稿者熱情地分享對大地、海洋保育理念的認同，並以各種風格呈現出人類與海洋生態共好的期許。

本次共收到132件投稿作品，最年輕投稿人只有7歲、單人投稿最多13件。明年的種樹淨塑T恤，將由得獎作品中選擇4款來推出。敬請期待！



首獎作品：友。危險
作者：吳冠樺



優選作品：日行一善，守護海洋
作者：銀苾茜



優選作品：哭泣的鯨魚
作者：葉晴



優選作品：No need!
作者：徐嘉琳



更多作品



不塑生活 從重覆使用的淨塑商品開始！

里仁響應「潔淨海洋 愛護環境」在「天天里仁」網站，陸續上架100%回收寶特瓶製成環保購物袋、食品醫療級不鏽鋼吸管等淨塑商品。未來網站將有更多淨塑商品，邀請全家大小一同不塑生活！



去哪買

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 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 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. 有機原料成分占總重量或體積 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		原料成分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
		民生圓環店	三民路 97 號	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	武昌街一段 62 號	02-2383-2765
		南昌南門店	南昌路一段 33 號	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	北安路 598 號	02-2532-1767
		伊通公園店	伊通街 55 號	02-2517-6307
		龍江榮星店	龍江路 256 號	02-2509-5978
	大同區	雙連捷運店	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	
	金華金山店	金華街 181-1 號	02-2321-1787	
	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	
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	
北投區	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	
	內湖區	內湖捷連店	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
	新店區	新店中華店	中華路 53 號	02-2910-9665
永和區	永和中山店	中山路一段 161 號▲	02-7746-3436	
	永和永貞店	永貞路 229 號	02-2929-3769	
中和區	板橋漢民店	漢民路 423 號	02-2221-2397	
	中和興南店	興南路一段 110 號	02-7729-5788	
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
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	
	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	
	桃園和平店	和平路 128 號	03-339-4304	
蘆竹區	桃園大業店	大業路一段 369 號	03-325-8290	
	南坎中山店	中山路 18 號	03-212-0569	
中壢區	南坎忠孝店	忠孝西路 40 號	03-271-2278	
	中壢中美店	中美路二段 114 號	03-426-5950	
龍潭區	中壢慈惠店	慈惠二街 141 號	03-280-6399	
	龍潭華南店	華南路一段 113 號★	03-275-3367	
新竹市	東區	新竹清大店	建中一路 31 號	03-571-2268
	竹科關新店	關新二街 92 號	03-578-5263	
北區	新竹林森店	林森路 289 號	03-522-5850	
	新竹經國店	經國路二段 147 號	03-533-9151	
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	光明二路 129 號	03-558-8695
	湖口鄉	湖口民康店	民族街 82 號	03-590-6798
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	北安街 17 號	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡新興店	新興路 54 號	037-855-456
竹南鎮	竹南光復店	光復路 128 號	037-775-266	
	台中市	西屯區	台中旗艦店	台灣大道二段 657 號
西屯區	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	
大雅區	大雅民生店	民生路一段 216 號★	04-3707-3533	
	南區	台中忠明店	忠明南路 780 號	04-2265-5681
北屯區	台中學府店	學府路 141 號	04-2223-1522	
	北屯昌平店	昌平路二段 31 巷 21 號	04-2422-4923	
北區	北屯崇德店	崇德路二段 45 號	04-3501-8799	
	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	
	南屯公益店	公益路二段 600 號	04-2258-1675	
太平區	南屯東興店	東興路二段 35 號	04-2475-5684	
	太平宜昌店	宜昌路 560 號	04-2278-5875	
大里區	大里成功店	成功二路 114 號	04-2491-1338	
	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	中山路 72 號	04-2587-7395
清水區	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	
		彰化民族店	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	虎尾公店	虎尾中山路 178-6 號	05-636-3938		
		嘉義民族店	民族路 122 號	05-277-8899		
台南市	麻豆區	嘉義金山店	金山路 106 號	05-283-3924		
		嘉義金山店	中山路 475 號	05-223-0108		
台南區	佳里區	嘉義縣	朴子市	太保縣府店	朴子七路 210 號	05-362-7371
		麻豆新生店	新生北路 1 號	06-571-9444		
新營區	東區	佳里文化店	文化路 322 號	06-723-8279		
		新營中山店	中山路 111 號	06-635-6935		
台南區	南區	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		
台南區	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		
高雄區	三民區	台南安中店	安中路三段 223-5 號	06-247-8998		
		永康區	永康南工店	中山南路 120 號	06-303-8898	
新興區	苓雅區	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	苓雅區	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		
鼓山區	楠梓區	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	高美藝術館店	苓雅文化店	廣州一街 147 號★	07-716-8665		
		華榮路 42 號	07-586-9898			
楠梓區	小港區	美術南三路 205 號	07-555-4458			
		後昌莒光店	慶昌街 22 號	07-362-5789		
左營區	岡山區	小港漢民店	漢民路 711 號	07-806-7769		
		左營華夏店	華夏路 761 號	07-346-0188		
鳳山區	鳳山區	左營至聖店	至聖路 248 號	07-558-8959		
		高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266		
旗山區	澎湖縣	鳳山捷連店	自由路 368 號	07-742-0678		
		鳳山曹公店	曹公路 47 號	07-745-0989		
澎湖縣	馬公市	鳳山五甲店	五甲三路 115 號	07-811-8599		
		文山青年店	青年路二段 495 號	07-767-8959		
屏東縣	屏東市	高雄旗山店	德昌路 55 號	07-661-8319		
		澎湖馬公店	朝陽路 128 號	06-926-6997		
台東縣	台東市	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		

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
 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