

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2017.01

no.44  
NTD 99

慎選食材 正確烹調  
**找回食物真實的滋味**

老祖先的食物保存智慧  
觀色、聞味 安心吃鹽漬醃菜

全球氣候變遷 颱風多又強  
天災農損高 農民、通路與消費者的共同課題

少添加、少負擔的安心美味  
年節懷舊零食的健康進擊



## 4 特別企畫

慎選食材 正確烹調

### 找回食物真實的滋味

台灣的食品加工發展猶如魔術，一點點神奇粉末就能滿足人們對「色香味俱全」的需求，卻讓我們踏入食安陷阱，遠離了食物真實的滋味。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 找回食物真實的滋味
- 10 真相共研 觀色、聞味 安心吃鹽漬醃菜
- 12 實作用心 年節懷舊零食的健康進擊
- 16 有機與我 天災農損高 農民、通路與消費者的共同課題
- 18 旬味旬食 順應自然養地力 做最好的有機
- 21 綠色保育 運用自然農法 創造生物的友善棲地
- 22 妙趣生活 善用天然清潔劑 安心打掃居家！
- 24 好物首推 年節歡聚 共享健康好滋味
- 28 綠活提案 學習之旅 找回舌尖上的原味
- 29 里仁新訊 誠信利他 串聯農友、廠商及消費者
- 30 嚴選用心 里仁商品規範／上架流程／誠信分級



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。



## 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

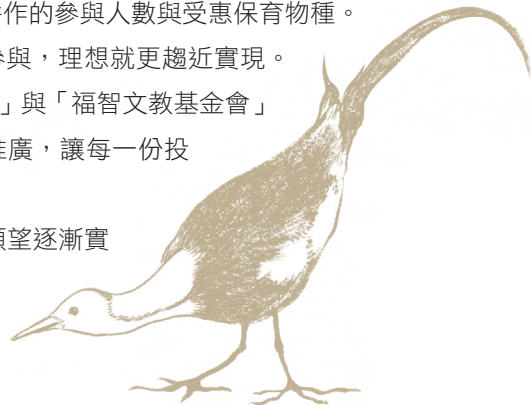
安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

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，你我每一分善意思心的投入都將成就共同的歡喜美好。





慎選食材 正確烹調

## 找回**食物真實的滋味**

文 | 譚淑婷 · 攝影 | 盧大中 · 圖片提供 | 里仁、正當冰、Shutterstock

台灣的食品加工發展猶如華麗魔術，一點點神奇粉末就能讓人大開眼界，想要香氣撲鼻，就加幾滴「香精」；想要顏色鮮豔，就拿出「人工色素」；想吃彈牙的丸子，需要一點「磷酸鹽」；要讓粉圓在冰藏後依舊Q彈，少不了「化製澱粉」。食物顏色亮麗、香味四溢、味鮮、口感佳等色香味俱全的誘惑，最能挑動食慾，卻也讓我們踏入各種食安陷阱，遠離食物真實的滋味。

食品工業的興起，改變了食物的成分、製程與樣貌，讓我們的飲食文化向快速、便利靠攏。



**攤**開現代人的飲食地圖，無論是外食，或是在家中烹調，入口的多是鮮美的調味料、漂白的麵粉、各式加工食品，食品不會腐壞、蔬菜也不會乾燥失水，就連料理好的食品都無須費心保存，食品化學的快速方便，讓我們的飲食文化向快速、便利靠攏。

### 當食物變成食品：工業化的過程

二次大戰以來，全球人口激增，糧食需求隨之提高，在石化能源、機械、化學肥料、植物及動物的保護藥物或生長素、育種及遺傳工程的使用及演進下，農業生產趨向工業化、密集化以及單一化，加大產量，就是六〇年代著名的「綠色革命」。

台灣的生產方式很快追上西方國家的腳步，食品工業順勢蓬勃發展，如今工業化食品已經占據商場的貨架與家中冰箱，看起來琳琅滿目的選擇，卻是由極少數的食品加工業者，利用多品牌戰略進行大量生產；飲食與餐桌的關聯逐漸產生變化：食品業追求產量與利潤，消費者也因生活型態的改變而改以便利為採購首要考量。

### 食安危機 影響人體健康

隱藏在科技與進步形象包裝下的食安危機，近年屢被揭露，檢視食品工業標榜的高效率管理製程，根本擋不住層出不窮的問題食物與人為產生衛生品管落差。消費者的味覺被蒙蔽，影響健康

的文明病逐漸出現。

事實證明，當工業與商業邏輯主宰我們的食品生產方式和飲食習慣，消費者被迫付出高昂代價，若要徹底擺脫現代食物系統的運作邏輯，光是審視送入口中的食物是否安心或健康已然不足，我們必須找回更自然、更友善環境的飲食之路。

### 找回真食味 里仁從有機打底

要如何找回食物真原味，不讓味蕾被充滿添加物的假食物蒙蔽，必須從頭認識食物的本質，甚至改變烹調習慣與飲食挑選原則。

目前政府公告的合法人工添加物約八百種，多數消費者一天三餐吃下各種添加物而缺乏自覺。「里仁推動有機農耕，即便我們選擇的農產品十分安全，但為了保存進行加工，發現業界會使用許多人工添加物。原來飲食不只要注意原料，加工過程更要嚴格把關。」韓敬白副總經理指出，里仁推動從原料開始把關，也要求監督製程，「很多廠商不願意公開製程，原料也以調味料一詞含糊帶過。我們一直和廠商溝通，公開的是成分，不是配方比例。為了取得信任，也簽定保密協定，其中有間廠商協商了8年，才終於點頭合作。」

### 真假食物關鍵：不在技術 而在成本

雖然過程不易，成果卻讓人驚艷。韓敬白以杏仁茶為例，「很多人怕喝杏仁茶，因為怕『化學

杏仁香料』的嗆鼻味。其實使用杏仁磨的杏仁茶，味道溫和香醇，透過真實的味道，成功扭轉消費者對杏仁茶的誤解。」隨著合作的廠商增多，他也對食物真實滋味有了更多的認識，例如鳳梨酥的內餡色澤經過長時間熬煮，不可能和新鲜鳳梨果肉一樣鮮黃，經過烘烤的果乾也很難保有原本美麗的果色與飽含水分的口感。

韓敬白進一步解釋，堅持保有食物真實風味最大的難處不在技術，而是成本，「要生產出消費者習慣的濃厚巧克力香味，不使用巧克力香精，就必須用更多巧克力原料。要做出充滿真實果香與果肉的果醬，水果原料比例就須大幅提高，所以坊間才有那麼多『假食品』出現」。一般通路若只以銷售利益考量，只著眼於成品把關，又希望盡量壓低產品成本價，自然難以做到。他認為通路必需有銜接起整個產業鏈的責任，以「競爭內涵」取代「競爭價格」。

這樣的堅持逐漸吸引更多合作夥伴，2015年10月，里仁與全家便利超商結盟，讓習慣在便利店購物的消費者有安心的選擇。里仁合作的食品加工廠也因生產過程透明，獲得更多通路青睞，在不忽略市場面的前提下，生產真實味道的好食品。

要走不一樣的路，最重要的是爭取消費者認同，韓敬白認為消費者教育不可少。例如廣受歡迎



里仁副總經理韓敬白：「食物的美味不該仰賴人工添加物。如何在凡事速成的年代裡，為自己做出更好的選擇、品嚐食物真實的味道，要靠消費者的理念與智慧。」

迎的「翠果子」，便以「還我本色」為名，不為了呈現新鮮的豌豆綠色，而添加藍色、紅色色素。為讓消費者了解，豆類乾燥後自然呈現黃色，因此在文宣上說明理念，「我們希望消費者認同後去營造一個新市場，廠商不得不製造真食味的市場！」韓敬白說。

### 正當冰 透過賣冰進行味覺教育

2013年，花蓮「正當冰」老闆李孟龍在台北大企業上班，因為一則「冰淇淋不會融化」的新聞，與網友在網路論壇筆戰。網友故意酸他：「你那麼厲害怎麼不去製冰？」恰好這段期間為了回應網友，和失聯近三十年以賣冰為業的舅公恢復聯絡，「請教一堆問題後，我決定自己學製冰。」

李孟龍說，當時正遇到工作瓶頸，讓他深思：「我的工作到底能幫助誰、對社會有什麼貢獻？」



友善大地的有機農業，不僅可維持生態平衡，同時也是對人類飲食健康的一大保障。



里仁支持有機農耕，並推動消費者教育，帶領民眾走進產地，接觸並品嚐食物的真實原味。

會不會只是幫老闆賺更多錢？」因此，選擇離職，到花蓮承租夜市小攤位，開一家不是為了賺錢、甚至不用賺錢的「正當冰」。

### 即使合法使用添加物 仍有影響健康的疑慮

以「正當當賣冰」為理想，李孟龍開始從舅公的記憶回溯冰品加工歷史。他發現直到民國六、七十年，市場上都還是無添加物的冰品；但在那之後，市場攤販開始批售含有香精色素的冰。由於成本可以降到原本的四分之一，台灣冰品市場就此改變。

對於「食物失真」的問題，李孟龍認為即使合法使用添加物，也不應該忽視健康問題，「台灣容許添加的色素是37種，比美國的15種、日本11種都多，而且美國小兒科醫學會早在八〇年代就公布色素會影響小孩智力的研究。台灣遲遲沒有調整，而且容許色素的添加值是『本品可依食品製作實際需要添加』。」

### 色素與香精 低價創造冰淇淋的色澤與香味

投入生產冰品後，他才發覺色素與香精對食品業的重要性，「香草莢一公斤要一萬多元，只能做出四十多公斤的香草冰淇淋，每一球的冰淇淋成本就要32元。若使用香精，一球成本則是3.7

元」。他坦言，自己也無法克服成本問題，但只要不虧錢就覺得不錯了。

李孟龍的想法很單純，「這件事值得我花下半輩子去做，不只是假食品的問題，而是不正義。許多食品廠找明星代言，塑造一種飲食文化氛圍，卻不需要交代食品的成分。」他的理想也逐漸擴散，原本合作的燒仙草加工廠，今年拒絕配合。沒想到供應原料的小農知情後，決定幫忙製作芋圓、蕃薯圓，他感動地說：「靠著這些貴人幫忙，正當冰才能走到今天。」

他最在意仍是消費者觀念，他希望能以正當冰影響在意食物真偽的人。「我把經營正當冰視為味覺教育，提供真實食物味道的商品與理念，靠著消費者向外傳達。希望每個人從此在飲食上多花一點心思，注意飲食正義，我就心滿意足了。」



正當冰李孟龍：「消費者如果繼續消費不好的食品，廠商就不會害怕。但消費者不明白，造成食品業的現象的責任，其實在自己。」



正當冰採用真材實料的水果，不添加色素或香精，為消費者提供口味純粹的冰淇淋。



正當冰走進校園，藉由味覺教育，讓孩子們認識食物真實的味道。



呷米共食採用小農友善耕作的當季食材，希望顧客能細細品嚐、用心吃飯，守護自己的健康。



認識食物特性，再經由簡單烹調或顏色搭配，就能吃出真滋味。

## 呷米共食 選用當季食材的無添加廚房

走進餐廳點餐，顧客等著品嚐美食，卻不知道廚師可能只是「假裝煮菜」。廚師將來自食品加工廠的冷凍調理包加熱，將各種半成品重新組合，擺盤後送上餐桌。曾幾何時，我們無法確定餐廳的廚房不是另一間下游工廠。

### 支持台灣農業 使用友善耕種小農食材

「以前經常外食，我常覺得吃來吃去都是類似的食材，怎麼一年四季都有花椰菜、洋蔥、紅蘿蔔？這些餐點吃起來味道相似，好像沒什麼自己的味道。」呷米共食廚房創辦人邱馨慧說，她自小身體不好，媽媽用心在食材的選擇與烹調方式，耳濡目染之下，她也格外重視食物本味。

「我想開一間餐廳，用媽媽照顧我的心情，為客人料理食物，菜單上絕對不會有炸薯條，也不可能用中央廚房的調理包；我也想支持台灣農業與環境，所以除了公平貿易的油品或調味料，我們盡量不使用進口食材，堅持用台灣小農友善耕種的直送當季食材，味道最好！」邱馨慧說。

### 了解食材特性 創造佳餚的色香味

不過度調味，不使用現成的調味包，就必須發

掘食物的原味特色。邱馨慧舉例，店裡的味噌豆腐鍋是以嘉義東石的有機黃豆泡一天後蒸熟，加上非基改味噌、糖、鹽巴，以高轉速果汁機打得細碎。因為不濾渣，喝湯時還能吃到黃豆渣。廚師也注意到，視覺能夠刺激味覺，餐點配色盡量紅、綠、黃俱全。只要使用紅蘿蔔、蕃茄或有機蘋果來點綴，就能少用調味料。

「很多人覺得食物調味愈方便愈好，或許與資本主義社會的利益優先有關。但我們和食物的距離變遠了，餐廳餵顧客吃調理包或調理粉，當食品加工廠變成化工廠，是不是意味著有這樣的需求產生？」邱馨慧質疑。她也提醒讀者，現代人的生活過於忙碌，草草打發三餐。其實，用心吃飯就是以消費支持友善環境耕作、守護自己的健康。



呷米共食廚房邱馨慧：「每一位客人進門，都是一份難得的機緣。細心介紹食材與烹調方式，希望能在他的心裡中下一顆種子，更關心台灣的食物與環境。」



## 假食物

### 人工添加物把不可能變成可能

食安專家陳俊成認為，要檢討台灣充斥「假食品」，必須先理解台灣食品工業發展過程，「民國四十、五十年代為農業社會，食品工業以輸出洋菇、鳳梨罐頭或鹽漬醃漬物居多；隨著科技發展，開始使用冷藏冷凍保存。但到民國七十至八十年間，台灣正式踏入工商社會的資訊時代，業者開始使用化學物來延長保存限制，並且積極追求突破食物原始色香味。」

食物耐放、好看、好聞又好吃，也和食品銷售管道的改變有關。過去只是巷口雜貨店或街邊小吃攤，如今便利商店與超市隨時提供即食食品，



時下風行的手搖杯奶茶大量使用奶精，讓消費者離天然的食物愈來愈遠。



食安專家陳俊成：「現在就是最好的時機點，發揮消費者的選擇權，促使廠商良性競爭，努力提供更多添加物的食品。」

就是倚賴人工添加物把不可能變成可能。陳俊成以奶精為例，隨著手搖杯風行而開始大量使用植物油脂調製的奶精，多數消費者都不清楚母原料為何，然而現在愈來愈多的產品原料都和奶精一樣，由某個農產品成分精緻而成，已非初級食材原料。少了原本農產品特性的現代便利，也讓消費者離天然的食物愈來愈遠。

但陳俊成認為，台灣近年食安問題多，部分消費者也逐漸改變飲食習慣。與其等候食品業者或通路改變，不如消費者主動改變消費習慣，自己決定食品工業該生產銷售什麼樣的食物，要求原料更簡單、乾淨的食物，讓業者不再以過度鮮豔的顏色、香氣濃郁、口味過於刺激的食物壟斷市場，一步一步慢慢找回食物真原味。這條路雖然不容易，卻不能輕易放棄，因為這正是一條探尋食物味道與健康關係的飲食之道。

### 找回真食味的5大關鍵

1. 多多下廚，有助於認識食物的原味、原色。
2. 停下忙碌腳步，好好品嚐每一口飯菜，把味蕾打開，品嚐食物的原味。
3. 吃原型的食物與當季的食物，在不正確的季節吃錯誤的食物，吃下肚的可能是香精與防腐劑。
4. 買每一種食品前，先思考原料應該是什麼，再對照成分表，決定該不該買。
5. 仔細看食品標示，選擇較少添加物的食品。



## 老祖先的食物保存智慧

# 觀色、聞味 安心吃鹽漬醃菜

文 | 譔淑婷 · 審訂專家 | 文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成 · 插畫 | 簡漢平

當季盛產的蔬菜風味佳，價格也便宜，此時除了直接烹煮，也合適醃漬以延長保存期限。每年冬末春初，正是做醃菜的最佳季節，但這項古人的飲食智慧，也難阻擋現代講求快速的化學添加物。

**醃**漬是自古以來常見的食物烹調與保存方法，在沒有便利科技產物輔助的年代，農人利用糖、鹽、醬油、醋等調味料來延長蔬菜的保存期限，同時增添食物風味。

### 歷史久遠 蔬菜萎凋後以鹽醃漬

其中最常見又簡單的醃漬法為「鹽漬」，如梅乾菜、福菜、酸菜、蘿蔔乾等，只需要鹽巴就能改變蔬菜原有的滋味與樣態，是早年台灣食品工業的外銷重要品項，例如梅胚及醃薑。然而近年食品添加物運用氾濫，這類傳統醃菜也不時被驗出含有不合格的化學色素及防腐劑，讓許多消費者購買前又忍不住縮手。

其實梅乾菜、福菜、酸菜，所使用的蔬菜都是大芥菜。剛從田裡採收下來的大芥菜，會先放在田間曝曬，依照日照程度曬上大半天，進行「萎凋」。這樣的自然脫水能避免鮮脆的蔬菜在之後的堆疊過程斷裂，導致外觀不良，並有利於發酵的進行。萎凋完成後的大芥菜，一株株放入大醃漬桶，芥菜與芥菜間都灑上厚厚的粗鹽，最後加水淹過表面，鋪上竹篩、放上石板來壓出水分，前置作業才算完成。

### 縮短製程 加入色素、防腐劑

醃菜歷史已久，在各地流傳的製作方式也各有特色，在苗栗的客家庄仍持續傳統做法，傳統鹽漬醃菜的製作過程，除了蔬菜，只會使用鹽與水。因沒有冷藏設備，酸菜保存時間不長，有些農家

會將酸菜暫存於陰涼處或地下空間，維持較低的保存溫度。如今有了冷藏設備，酸菜可移入冷藏庫，藉由控溫，延長保存時間。

但近年衛生單位到市場上抽驗醃菜，不時驗出防腐劑不合格、苯甲酸超量等問題。問題出在，部分業者為了縮短醃菜的製作時間，在大芥菜於田地萎凋後，進入大醃漬桶時，除了鹽巴，也加入人工色素、防腐劑，或是有防腐效果的苯甲酸等。如此一來不僅可以延長保存期限，省去冷藏保存的成本，更可大幅縮短製作週期。

例如酸菜原本需要2～3週的自然發酵期才會轉成黃色，若加入色素讓菜上色，則只要發酵1週，就可以包裝出貨；而梅乾菜則可能在過程中

### 鹽漬醃菜食用建議



使用大量鹽巴醃漬的醃菜，雖然經過漂洗後，鹽味略減，但不建議腎功能不佳的病患經常食用。

現在也有業者研發「低鈉醃菜」，無論是酸菜或是梅乾菜，只要稍微清洗即可，不會因為泡水過久而失去風味，料理起來也更方便；但低鹽醃製蔬菜的保存性較差，要特別注意保存條件及不要久儲。

## 大芥菜醃製過程

添加第四類焦糖色素，讓色澤呈現深咖啡色。

加了色素及防腐劑的醃菜，因為能夠大量、快速生產，價格非常便宜，但滋味與品質都不佳。而且苯甲酸進入人體後，雖然大多可在9~15小時內藉由尿液排出體外，但對肝功能不好的人會造成負擔，如果食入過量的苯甲酸也可能引起腹瀉、肚痛、心跳快等症狀。

隨著食安問題引起消費者重視，也有良心的業者改善醃菜製作的衛生細節。傳統做法是直接以雙腳踩踏醃菜，現在則是穿上乾淨的潛水鞋，不直接接觸原料；

放入大醃漬桶後，醃菜與石板間，也會多加一層塑膠布；並在移入小桶後，放進冷藏庫維持低溫發酵，延長保鮮期。製作福菜與梅乾菜時，也不再露天曝曬於馬路旁，而是放在能隔絕飛鳥蚊蠅的溫室內；曬好後同樣冷藏保存，接到訂單才包裝出貨。

### 選購標準：觀色、聞味、儲存設備

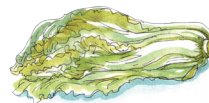
市面上醃菜品質不一，消費者可以透過看顏色、聞味道來選擇好的醃菜。自然發酵的酸菜會呈現自然的黃色、散發菜香。若是沒醃透、發酵不足、使用人工色素調色的酸菜，就會變成過度鮮豔的亮黃色，聞起來也會有不自然的刺鼻味。同樣的，製作梅乾菜有時會加入色素，讓醃菜呈現深咖啡色，但真正傳統製作的梅乾菜其實更接近棕黃色。

除了顏色，包裝銷售方式也可作為判斷依據。以酸菜來說，由於水分含量高，大都以真空包冷藏、或是經熱處理殺菌的玻璃罐包裝常溫販售，否則接觸日光與空氣，很容易氧化變質轉成黑色。購買前多看多聞、多停一秒檢視，就能買到安心又美味的鹽漬醃菜。

### 1 大芥菜採收



### 2 田間曝曬、萎凋 (約0.5天)



### 3 一層菜一層鹽，放入大醃漬桶 (約1~2天)。



坊間有些業者會在大醃漬桶加入人工色素與防腐劑，來加速製程與延長保存。

### 4

將醃菜移出大醃漬桶，漂水洗淨，再次撒鹽移入小桶醃漬 (約2~3週)。



### 5 「酸菜」完成



### 6 酸菜移出小桶，剝成一片片清洗去鹽，於陽光下曝曬，再放入甕中發酵。



### 7 重複發酵/曝曬，曬到半乾半濕即為「福菜」 (約1~2月)。



### 8 繼續反覆發酵/曝曬至幾近全乾 (約1~2週)，收入甕內保存一年即為「梅乾菜」。



少添加、少負擔的安心美味

# 年節懷舊零食的健康進擊

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 石吉弘、林建豐

春節期間，糕餅甜食是不可或缺的零嘴與伴手禮。深受歡迎的里仁年貨大街傳統古早味點心，出自一群原料挑選嚴謹、製程用心把關的供應商。除了嚴選自然安心原料，更突破原有模式、投注時間、不計成本的款款用心，就是要讓你安心歡度團聚時光。



在許多四、五年級生的記憶中，陪伴成長的兒時零嘴，多採用純粹自然的原料、再以費時的古法製作而成，「古早味」正是這種滋味。

如今，傳統零食產業逐漸凋零，遵循古法製作的廠商愈來愈少見，幸好還有一群人仍默默堅持，不僅堅持使用單純的原料，也考量現代健康需求，將古法製程升級，從細節中淬煉出讓人安心健康的懷舊經典零食。對他們來說，為里仁製作一年一次的過年零食，儘管耗時費工、成本高，還是不改當初做良心食品的初衷與熱情，將昔日的懷舊好滋味傳承下去。

### 生仁糖 吃得到粒粒原味與製作用心

走進位於桃園的全冠食品行，一棟三層樓的透天厝。一樓是負責人蘇宇昶接手父親所創立的食品行，進入全冠的生產線，看見蘇家太太、媽媽正在高溫的鍋爐旁細心製作年節必備的「生仁糖」。

生仁糖又稱為「天公豆」，是每年農曆正月初九拜天公時必備的傳統祭品。全冠的傳統生仁糖沿用古法，只使用單純的自然原料：花生、麥芽糖、白砂糖、甜菜根粉。談到選料的嚴謹，蘇宇昶說，他特別選用國內知名的虎尾花生，顆粒飽滿、香氣濃郁，經黃麴毒素檢驗合格，更通過里仁安心原料標準和慈心驗證公司評鑑。為了保持花生的新鮮，他特別要求供應商在製作的前一天到貨，讓生仁糖能夠保留花生新鮮自然的香氣。

而生仁糖的薄脆糖衣，則是用麥芽糖和白砂糖

### 生仁糖

成分：花生仁、麥芽、糖、鹽、甜菜根粉。

特色：

- 1.採天然甜菜根粉著色，無人工香料、色素、防腐劑。
- 2.花生通過黃麴毒素檢測。



熬煮而成的糖漿，一層一層細心滴淋裹覆而成。全冠遵循傳統製程，將鍋爐中炒熟的花生，置換到旋轉的拌炒鍋中；再將糖漿以鍋杓舀起，一瓢瓢均勻仔細淋在花生上、灑上白糖、快速拌炒，讓每顆花生都均勻裹上薄脆的糖霜，做成一粒粒小巧、酥脆爽口、甜而不膩的生仁糖。

### 粉紅喜氣 來自甜菜根的天然原色

除了嚴選原料與細心的製程，兼顧美味與健康也極為重要。製作紅色生仁糖，坊間使用紅色色素。要如何不添加人工色素，又能呈現喜氣紅色？這讓蘇宇昶大傷腦筋！「我剛開始嘗試把紅麴加入糖漿來做，但發現出來的紅色生仁糖顏色很暗沉不好看，後來又用新鮮甜菜根榨成汁來做，卻因為含水量太高，影響花生的酥脆口感」，最後在多次嘗試中，才找到天然的甜菜根粉取代人工色素，做出紅色討喜的生仁糖。

生仁糖從選擇花生、炒花生、熬製糖漿、翻炒裹糖漿的各項工序，都仰賴人力與多年的經驗，



全冠沿用古法，用麥芽糖和白砂糖熬煮而成的糖漿（左），一層一層細心滴淋裹覆在炒熟的花生上，讓每顆花生都均勻裹上薄脆的糖霜（中），紅色生仁糖的喜氣顏色，則來自天然的甜菜根粉（右）。

更為了要做出薄脆口感，裹糖漿的過程需要專注地一層層滴淋，十分耗時費力。成本高、利潤又有限，雖然每年僅於過年前出貨給里仁，但蘇老闆仍不改一貫的堅持，願意年年投入製作生仁糖。尤其歷經近年來的食安風暴後，更加堅定蘇老闆守護「食」的安全的決心，他說：「只要全家能溫飽，做出健康安心的食品給民眾吃，比賺多少錢更加有意義。」

### 麻糬 近一甲子的製作功力

創立將近一甲子的鴻昇公司，創辦人黃國忠雖已交棒給兒子，卻仍親力親為。「麻糬」的製程中，只見他一會兒鎮守在煮糖漿的鍋爐旁，一下又視察米粿淋漿裹粉，再到產品區看員工包裝，一絲不苟的精神令人敬佩。從18歲創業至今58年，從原本的家庭工廠，擴充到數百坪廠房，所見之處整齊清潔，可見黃國忠身為客家人的勤儉踏實。儘管規模日漸擴大，他仍遵循古法製作麻糬，並持續精進製程。

他憶起當年艱辛的製作方式，糖漿用煤炭慢慢熬煮，後來有人引薦他改用蒸汽熬煮，煮糖漿時不至於燒焦，更易於品質的控管。之後，又斥資研發以鋼管輸送糖漿到炒鍋淋漿的設備，足見黃老闆的勇氣與遠見。

部分工序能以機器代勞，而裹覆芝麻就必須依靠手工，只見幾個手勁強的師傅熟練地用大網杓舀起淋漿後的麻糬，放進滿是芝麻的大拌炒鍋

### 麻糬

成分：糯米、山芋、麥芽、糖、芝麻、棕櫚油、樹薯澱粉、鹽。

特色：無化學色素、香料、防腐劑。

過敏原資訊：本產品含芝麻。



裡，再以手工翻攪裹粉，確保每一顆麻糬都均勻裹上芝麻。再送進轉動的六角滾筒輸送帶中，藉由輸送時的碰撞滾動、再次將芝麻輕壓緊實，吃起來更加扎實有口感。

談及麻糬的機械設備，黃老闆是真行家，「原本用的滾筒輸送帶是圓的，但無法產生碰撞的力量，無助壓緊芝麻，之後研發出六角滾筒後問題才解決。」不計成本投資設備與人力的黃老闆很自豪地說，這整套設備他可是先驅者。

### 從原料到製程 層層控管處處用心

鴻昇麻糬是以嚴格控管水分、多道壓延切塊成型的半成品米粿，經油炸後而成。黃老闆對於炸油品質監控很嚴格，選用不添加抗氧化劑、非氫化的純淨炸油，在油炸過程也嚴格監控油酸極性值，一旦超過標準即整鍋換油，保持炸油的純淨安全。然而自我要求嚴謹的黃老闆，面對里仁的原料製程高標準也自嘆不如，因為里仁不但要求供應商要符合標準，連上游的半成品原料及製程也要符合標準。



創辦人黃國忠事業雖已交棒，嚴謹的他仍親力親為（左）；以手工翻攪裹粉，確保麻糬均勻裹上芝麻（右）。

麻糍的半成品——米糰，是由糯米跟山芋製成，這目前國內僅剩3家傳統原料廠在生產。黃老闆找到苗栗黃春喜，也依照里仁標準選用無農藥殘留的糯米與山芋作為米糰原料；但卻因為米糰廠的製程環境及水質條件不合標準而碰到困難。黃老闆因此感到猶豫，是否要為了里仁一年一次的年貨訂單而大費周章？幾經周折與考量，鴻昇才在里仁開發人員的耐心陪伴下，不僅成功說服黃春喜改善製程環境，更不惜花費數萬元為米糰廠購製淨水設備，讓用水符合飲用水等級。

儘管是一次性採購的年貨，銷量和利潤不成比例，但黃老闆仍秉持讓消費者安心品味懷念好滋味的理念，主因在於，他看見了里仁的同等用心。與里仁合作十多年來，總是不厭其煩地將產品送件檢驗，並多次探訪米糰的原料產地、生產線，在雙方嚴格把關之下，共同呈現代代傳承的經典好滋味。

### 綠豆糕 油與糖的完美比例

取「年年高升」中「高」的吉祥諧音，綠豆糕向來是家中必備的經典年節糕餅，不加入工色素、廣受歡迎的里仁年貨綠豆糕就是來自名隆公司。

名隆對挑選的原料十分嚴格，選用無農藥殘留的綠豆，來呈現自然香氣及味道，不添加色素、防腐劑。另外，名隆不用坊間含有抗凝結劑的現成糖粉原料，而是使用砂糖，在生產時現磨成糖粉來製作綠豆糕。除了選用好的原料，第二代負責人陳育仁還說，「綠豆糕要好吃、口感要綿密，關鍵在於綠豆及糖磨成粉後的細緻度，以及油和

糖的最佳比例，才能做出綿密細緻、入口即化的綠豆糕」。他也提醒，坊間市售綠豆糕品嘗時很順口，吃了卻容易膩口，那多半是用了大量的油與糖調製的結果，可能要擔心健康與熱量的問題！

### 杏仁餅 來自杏仁的天然香氣

吃得到滿滿堅果香的「杏仁餅」，則是名隆專為里仁研發的全新產品。這對沒做過杏仁餅的名隆來說是一大考驗。陳老闆說，里仁希望做出充滿堅果香氣、口感適中的杏仁餅。但市售杏仁餅含有香料及防腐劑，杏仁味濃郁且持久。拿掉這些後，卻因為杏仁磨成粉後香氣容易散，杏仁餅香氣不足；而增加杏仁用量又會太硬、口感不佳。

為了克服難題，名隆花費近一年的時間研發，反覆測試配方及製程，歷經多次產品打樣、試吃，才找到最適合的配方。除了不惜成本、大幅增加杏仁的用料之外，並且在配方上用杏仁磨粉加上杏仁顆粒來增加香氣與口感；且在多次的烘烤測試中，發現香氣與烘烤時間的掌握高度相關，不斷調整才終於做出充滿自然堅果香氣、美味與健康兼具的杏仁餅。另外，即使是一年一次的年貨，名隆也不惜成本，特別購置杏仁餅模具設備，就為了讓里仁消費者吃到安心美味的杏仁餅。

以守護民眾健康及食品安全為目標，里仁與合作多年的供應商共同努力，在原料及製程上，採用自然食材、拒絕人工香料、化學色素及防腐劑，在製程上嚴格把關，呈現食物的真實本味，讓年節糕點兼具健康與美味，讓人安心品嘗，這份善的循環也讓經典美味得以延續。

#### 綠豆糕

成分：豆蓉粉、大豆油、麻油、烏豆沙（紅雲豆、糖、麥芽、大豆油）、麥芽、砂糖。

特色：不添加色素、香料、防腐劑，使用純綠豆粉、不添加麵粉。

#### 杏仁餅

成分：豆蓉粉、軟棕油、奶粉、糖、麥芽糊精（糊精、麥芽糖、葡萄糖）、大豆油、花生醬、杏仁粉、杏仁片、碳酸氫鈉（小蘇打）。

特色：採用里仁架上杏仁粉，使用非氫化棕櫚油（一般為豬油），未加杏仁香料。



全球氣候變遷 颱風多又強

# 天災農損高

## 農民、通路與消費者的共同課題

文 | 楊鎮宇 · 圖片提供 | 里仁

農業遇到天災損失，消費者感受到的是菜價高漲或無菜可吃，然而對農友來說卻是心血付諸流水及復耕的沉重負擔與挑戰。2016年颱風接續來襲，在未來一年或數年內，對農友及消費者會造成哪些影響及損失呢？消費者、通路又能夠怎麼做，來協助農友面對天災損失呢？

**2016**年夏天接連而來的3個颱風，讓農友吃足苦頭。主要衝擊高雄、屏東、台東一帶，包含榴槤、番石榴、香蕉、蜜棗、蓮霧等果樹幾乎全軍覆沒，二期水稻也幾乎泡湯。細數損失，7月的尼伯特颱風，全台農損近七億，南台灣農業損失慘重，尤以台東的釋迦和高雄的香蕉受損最嚴重。9月的莫蘭蒂颱風，造成南部農業損失6億，光是高雄的番石榴農損約兩億五千萬。梅姬颱風更造成全台農業損失高達33億。

### 天災致農損 農民苦不堪言

近年，台灣農業常遭受颱風重創。「一場颱風來，農友投資的上百萬生產成本可能就泡湯了。」負責供應里仁農產品的福業公司總經理李逢祺說。颱風若造成農田的溫室、設施倒了，作物泡湯，先前投入的種苗、肥料等栽培成本跟著泡湯，不但無法採收，受創的溫網室設施也要拆除，等雨停後重新蓋設施，需要資金、工人，更需要新種苗，因此颱風後農業界常出現搶工、搶苗的現象。

因此，農場遇到颱風的復原時間可能要花2~5個月，設備、作物、收入都受影響。對消費者來說，可能是短期內無法購買到想食用的農產品，

或者是需要付出較高的價格。而對農友來說，不但耕作受到嚴重影響，損失的可能是半年甚至一年的收入。

### 果樹損失大、復原期長 影響耕作意願

慈心基金會執行長蘇慕容則分析，目前台灣多數農產仍受貿易保護，僅進口如甜椒、青花菜等蔬菜，較少葉菜類。因此遇到颱風時，作物產量減少、價格波動明顯，只能依靠下一波的生產此外，還要看區域。若是某個短期葉菜類作物的主要產區受到颱風影響，那麼勢必無法供給全台的需求。



颱風造成農場設備受損，作物產量隨之減少，農友需2~5個月才能復原。





颱風過境，帶來的狂風豪雨重創果園，果樹的復原期長達一、兩年，影響產量，對農友的財務及精神造成沉重的負擔。

至於果樹的部分，受到颱風影響後，復原期可能要一、兩年以上。例如7月的水蜜桃遇上颱風，不但產量減少，也會影響樹體營養，連帶影響來年產量，因為果樹長果實，需要花力氣的。這次產出的果實被颱風吹落，之後要長新的，需要一定的復原時間。此外，這幾年台灣香蕉的產量很不穩定，也是因為受到颱風影響。

蘇慕容認為，台灣近年來氣候異常、天災日漸頻繁的情況下，在台灣種果樹實屬不易，如果沒有找到良善的避險措施，農友投入的成本不容易回收，「夏季天災頻仍的情況下，有些果樹可能愈來愈少人種了。」

### 通路與消費者支持 共同面對風災

近二十年來，颱風造成的農業損失，加總起來已經超過上千億。對於氣候變遷的農業損失，一般視為無可抵擋的天災，但仍有防範的可能性。儘早發展氣候變遷下的農業避災策略，未來才有機會避免糧食危機。

在作物選擇上，農政主管機關建議農友可選耐溼、耐熱、耐乾旱、耐寒等不同特性的作物，有助

適應氣候變遷。以在嘉義種有機蔬菜的農友沈重庚為例，今年3個颱風，讓他們兩個多月沒有產出。復耕時除了種常見的葉菜類，他們也種植人參菜、赤道櫻草等野菜，提供消費者新的選項。

生產者復耕要時間，李逢祺則期待消費者更有耐心，「消費者可以重新思考購買習慣，除了看菜量有無、價格高低，也可以多樣選擇，例如在風災後，可以考慮購買農友復耕時種植的不同作物，或是平時也可以試試冷凍蔬菜、加工食品，讓農友維持收入。」

在通路端，里仁主動結合慈善團體、物流業者等共同推出數項協助措施來支持農友，例如預付貨款、發放慰問金、協助資源媒合、放寬驗收等級標準等，透過實際援助讓農友能接續進行下一期的生產。

蘇慕容認為，生產者需要不斷調整耕作技術，而消費者這端，除了購買以外，也可以採用前往農場協助清理災後、捐款、預購等方式，「透過這些方式，耕作者跟消費者能夠對接，消費者關心農民生計，轉成支持行動，可以在天災逆境中，添上一股溫暖。」



### 一粒一農場

場主：沈重庚  
品項：茼蒿、絲瓜、番茄等  
地點：嘉義縣中埔鄉  
驗證書字號：TOC-C0102

## 嘉義一粒一有機農場

# 順應自然養地力 做最好的有機

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐、石吉弘 · 圖片提供 | 里仁

沈重庚務農從慣行轉有機20年，前5年一直在找能有效防治病蟲害的天然資材，之後他才體會，重點在於土壤、品種和季節。隨著節氣種作物，露天栽培養地力，成了他的專長。曾獲得全國模範農民的沈重庚，把種有機當作興趣，也以成為能守護更多人健康的「第四種朋友」為目標。

又到冬季了，沈重庚依照往例，在他的有機農田種茼蒿。農機一發動，聽到「搭搭」聲，沈重庚的精神就來了。隨節氣種當季作物，在農地上紮實幹活，就是他務農的興趣之所在。

47年次的沈重庚出身農家，從小就做農活，嘉義農專畢業後務農至今。他原以種絲瓜為主，在嘉義縣中埔鄉的絲瓜產銷班擔任班長，20年前同

時他到嘉義大學進修學分班農業改良場上課，接觸有機農業的理念後，決定轉作有機。

轉作有機後，沈重庚把自家農場取名為「一粒一有機農場」。他平日喜歡看台灣諺語的相關書籍，有次他翻開其中一本的第一頁，第一條寫著「一粒一」，意思就是最好的、一流的。他笑說，「這句話俗又有力，也有一直求進步的意思，就拿來當農場的名字了。」

## 冬季茼蒿 鮮嫩正當時

冬季正是茼蒿的盛產季節，每月11月～隔年3月都可品嚐，沈重庚說茼蒿又被稱為「打某菜」，相傳有位先生準備了一大把茼蒿，叫太太煮給客人吃，沒想到端出來後只剩一小盤，先生氣得「打某」，殊不知，這是因為茼蒿富含水分，下鍋後遇熱縮水，一大把就變成一小盤了。

常見的茼蒿品種有3種，「大葉茼蒿」跟「小葉茼蒿」，葉片都飽滿圓滑，另外一種則是「裂葉茼蒿」，又名山茼蒿，葉片為羽狀裂片，跟前兩種茼蒿的長相差異滿大的。

在營養成分上，茼蒿的胡蘿蔔素最豐富，還有鐵、鋅、鈣等礦物質，有助於提高免疫力，且減少便秘的困擾，《本草綱目》就記載茼蒿有「安心氣、養脾胃、消痰飲、利腸胃」之效。

茼蒿有特殊氣味，因此有些人認為茼蒿的病蟲害應該比較少，不太需要用農藥。沈重庚不這麼認為，他說，「蟲害是比較少沒錯，但是病害還是有呀！」

### 防病蟲關鍵：培養地力、適地品種、順應時節

有機作物的病蟲害，的確讓沈重庚傷透腦筋。剛轉有機的前五、六年，他的注意力都放在尋找能夠有效防治病蟲害的天然資材，「後來我發現，找再多都一樣，效果都不大，然後我才慢慢體會，重要的是土壤、作物品種跟季節，這些才

是關鍵！」

為了保持地力，一粒一有機農場的3.5公頃農地，常年保持一半耕作、一半休耕的狀態。許多農友會將木瓜種在網室，短期葉菜類種在溫室。而沈重庚種的三十多種作物，包括蔬菜、木瓜等，全採露天栽培，不用溫網室。他認為，溫室的確能避免病蟲害，「可是時間一長，土壤情況不一定好，而且，溫室種植有光照不足的情況，若加上施肥過量，蔬菜容易含有過高的硝酸鹽，對人體不健康，所以我一直堅持露天栽培。」

在品種選擇上，沈重庚會自己留種，也特別喜歡找在地的老品種，他說這是「鄉土蔬菜」，「這些台灣本地有的作物，已經適應本地的環境、氣候，很適合種植。而且我不追好吃的品種，搭配季節來種比較關鍵。」

沈重庚認為，投身有機農業，一定要找到自己的興趣。「我做有機的興趣，不是為了理念，這太空泛了。也不是為了拿補助、貸款，這也做不長久。我的興趣就是一直鑽研有機農業，當更多人的第四種朋友！」

第四種朋友？他解釋道，以前常聽人說，在江湖走跳一定要認識黑道、律師跟醫生這三種朋友，現在他覺得還要加上第四種，「就是我啦？要交我這種有機農夫的朋友，才能守護你全家人的健康。你說這個重不重要呀？」



左圖：一粒一有機農場的作物採露天栽培，光照充足也能避免施肥過量、硝酸鹽過高的狀況，維護人體健康。  
右圖：沈重庚培養地力、順應時節栽種作物，種出的冬季茼蒿品質優良，葉葉鮮嫩！

## | 冬季蔬果 白蘿蔔、柑橘 |

時序入冬，涼爽的氣溫適合白蘿蔔和柑橘生長，也成為當季最甜美的蔬果。吃當季、吃在地是養生準則，現在正是品嚐冬季蔬果的最佳時機。

### 細緻清甜 白蘿蔔

俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用找醫生開藥方」，冬天正是白蘿蔔的盛產季節。氣溫愈低，蘿蔔愈脆甜，品質秀異的蘿蔔生吃也沒有辛味或苦味。

雲林、高雄、彰化、台南、嘉義為白蘿蔔主要產區。蘿蔔的品種可分成杙仔、矸仔、梅花及美濃等品種。杙仔，台語發音為「起仔」，

木樁的意思。這個品種收成時有部分根莖露在外頭，像是綁牛吃草時，釘在地上的小木樁。杙仔比其他蘿蔔品種還早收成，適合醃漬。矸仔（台語的瓶子）的外型類似酒瓶，上細下寬。梅花的身形矮胖，質地細緻。至於美濃特有的白玉蘿蔔，外觀為長圓錐形，是所有品種裡個頭最小的。

有機白蘿蔔的口感厚實，組織較紮實，比較不會裂開。若遇天冷，白蘿蔔長得更好，但因白蘿蔔以鮮食為主，不耐久放，對生產者造成銷售壓力，消費者在選購時，略帶泥土、葉子也還沒處理的白蘿蔔表示剛採收不久，最新鮮，適合選購。也可輕敲白蘿蔔，以聲音厚實、表皮有一定硬度者為佳。



### 酸甜好滋味 柑橘

柑橘是全球產量最高的水果，屬於芸香科，品種繁多，主要種類有橘、柑、甜橙、酸橙、柚、檸檬等。台灣產量最高的水果也是柑橘，產區分布全島，最大宗為椪柑，其次為柳橙及桶柑。

秋冬開始，陸續有柑橘類水果上市。11月為椪柑盛產期，柳橙在12月採收，桶柑、茂谷柑等晚熟種則從1、2月開始上市。

台灣氣候濕熱，柑橘類果樹面臨許多病蟲害風險，種有機柑橘的難度很高。水稻、蔬菜在產季結束後，就能拔除植株，翻土或淹田，減少田間病蟲，為下個產季做準備。而存活多年的柑橘果樹，則長年面對病蟲害的威脅，所以要吃到有機的柑橘是很不容易的。

慣行柑橘能用各種農藥防治病蟲害，而有機柑橘用天然資材無法有速效，要更掌握土壤、溫度、修剪方式等面向，才能維持一定產量。

有機柑橘的外觀不若慣行柑橘般黃澄、光滑，但口感完全不輸慣行。買回家的柑橘，建議保持乾燥，放在通風處或冷藏。食用時，可以連果瓣表面的白色脈絡一起吃，攝取裡頭的維他命A、C。

# 以復育台東間爬岩鰍為目標 運用**自然農法** 創造生物的友善棲地

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 林青峰

台東間爬岩鰍是台灣特有種魚類，也是數量稀少的保育類動物。吉拉米代農友以超越有機規格的自然農法，用心守護間爬岩鰍的溪水棲地。



吉拉米代部落位於花蓮縣富里鄉豐南村，阿美族人在此以連接溪流的百年水圳持續灌溉著吉哈拉艾梯田景觀。吉哈拉艾的哈拉，指的便是兩種水生動物——台東間爬岩鰍和日本虎頭鯊。部落青年藍姆路·卡造說：「會這樣為地區命名，代表以前很容易在附近的溪流看見這類生物。」如今，台東間爬岩鰍卻成了難得一見的保育類物種。

藍姆路·卡造是現任豐南社區發展協會的總幹事，具有臺灣大學環境資源學博士背景的他表示：「水田可以成為很好的生物棲地，卻也可能成為破壞生物棲地環境的因素。」台東間爬岩鰍棲息於與水田相連的溪流中，然而此地的農業曾使用農藥，化肥也影響了水質的酸鹼度，導致包括台東間爬岩鰍在內的水生動物大量減少。「透過自然農法，我們要塑造的是整個水域棲地。」

## 減少對環境衝擊 多樣生物回歸水田

有機農法通常以苦茶粕來防治福壽螺的危害，但苦茶粕會清掉水生動物的黏膜，讓牠們脆弱不易生存。2011年起，吉拉米代部落開始試行以綠生菌來活化土壤肥沃度的自然農法；同時搭配苦茶粕的施用管制，包括減量、限期，田水必須等苦茶粕分解完才能排放，以降低對台東間爬岩鰍棲地的衝擊；部分田地更是堅持不施用苦茶粕。

苦茶粕減量，就要增加撿拾以及水位控管的勞

動量來防治福壽螺，自然農法下的稻米產量亦不如以往。付出這些代價，台東間爬岩鰍變多了嗎？藍姆路坦誠地說：「由於間爬岩鰍數量稀少，又是隱蔽性生物，現階段無法決然地說有增加。」然而五年來，吉拉米代部落施行自然農法的規模，竟從最初的兩分地逐漸擴張到了目前的三甲地，這中間發生了什麼？

「這兩年，我們發現很多其他的生物回來了，像是虎皮蛙、橙瓢蟲、長腳蜘蛛……所以大家很有士氣。」藍姆路說，生物的回歸也為族人塑造了更多元的食用圈，包括鴨舌草、野生空心菜和部分蛙種，透過傳統飲食文化再度與環境連結，不但符合里山精神，也鼓勵了更多族人的投入。

吉拉米代部落曾經參與林務局的溼地保育計畫，並在林務局的推廣下申請了慈心綠保標章；以復育台東間爬岩鰍為目標而推行的自然農法，在現階段已然率先帶動了其他物種的復甦，假以時日，我們或可見證此地再度成為名符其實的「吉哈拉艾」！

### 認識台東間爬岩鰍

台灣特有種魚類，僅分布於台灣東部溪流的中上游地區，是花蓮、台東兩縣特有之魚類，也是政府明文公告第二類珍貴稀有的保育類野生動物。牠的特徵在於背上有不規則像被蟲啃過的花紋，喜棲息於湍急之山區溪流，主要以石頭上之水生昆蟲為食。



更多慈心綠色  
保育計畫故事

## 廚房、浴廁無毒掃除 4 妙招

# 善用天然清潔劑 安心打掃居家！

文 | 編輯部 · 攝影 | 張季禹

歲末時節，年終大掃除成為忙碌生活的難題，市面眾多清潔劑，現代人應如何聰明選擇並應用，才能兼顧效率與健康，輕鬆又安心地完成打掃任務呢？

年終大掃除是迎接新年的必要過程，而廚房、浴室的陳年汙垢則是最頭痛的清潔難題，為了清除頑垢，市面上各式標榜強效去汙的石化清潔劑成為首選，但這些清潔劑所含的有毒物質，經常不知不覺造成呼吸道、皮膚的傷害，同時也形成河川海洋環境的汙染源。事實上，只要善用幾樣天然好物，再搭配環保成分的清潔劑，就能輕鬆打掃居家。

### 安心清潔好物 1 天然萬用的小蘇打

經常被用在調理食物、糕餅烘焙、醫藥等的小蘇打，成分為碳酸氫鈉，天然無毒、可自然分解，是萬用清潔劑。不論是擦拭水槽、刷洗馬桶，或是處理廚房油垢、浴室霉斑，只要技巧得宜就能輕鬆清潔，還有除臭效果。

### 安心清潔好物 2 去汙抗菌的白醋

白醋，不但能調味還有除汙、抑菌的功效，可滲透分離鹼性汙垢，對於皂垢等具有良好的清除效果，並具有抗菌、防霉等功能。

### 安心清潔好物 3 無毒環保清潔劑

家庭日常的清潔工作，建議選用天然成分製成的環保清潔劑，無論是以棕櫚油與椰子油做成的介面活性劑，或是由天然柑橘萃取的天然檸檬烯，不僅無毒環保，用起來也安心。另外面對陳年頑垢，無毒環保清潔劑搭配小蘇打、白醋使用，就可以讓清潔工作變得更輕鬆。



居家安心清潔  
活力淨系列



## 大掃除準備

蘇達粉糊：將「活力淨蘇達粉」加入少許水攪拌均勻。

白醋水：將白醋與水，以1:2比例稀釋，裝入噴霧瓶中。

清潔工具：廚房海綿、抹布、牙刷、馬桶刷、地板刷。



### 第1招

## 廚房油污快速清

好物：活力淨萬用蘇達粉、活力淨多功能清潔劑

妙用：將蘇打粉糊均勻塗抹在累積油垢的抽油煙機、瓦斯爐及廚房牆面，用保鮮膜覆蓋後，靜置30分鐘，去除保鮮膜後用小刷子刷除油垢，再噴上多功能清潔劑用濕抹布擦洗，進一步清除其他髒污。

### 第2招

## 廚房水槽亮晶晶

好物：活力淨萬用蘇達粉、白醋

妙用：將蘇達粉均勻撒在排水孔及水槽內，用牙刷清理排水孔細縫汙垢，再用海綿清洗水槽，清水沖洗乾淨；將白醋水噴在清洗完畢的水槽及排水孔，用抹布擦拭一遍，達到防汙抗菌效果。而要清除水龍頭的水垢，可用浸過白醋的餐巾紙包覆水龍頭，靜置2~3小時，再用海綿沾蘇達粉擦洗，最後用水沖乾淨，即可讓水龍頭恢復亮潔表面。



### 第3招

## 馬桶頑垢清潔溜溜

好物：白醋、活力淨萬用蘇達粉、活力淨浴廁清潔劑

妙用：用衛生紙覆蓋在馬桶內污垢附著的地方，將白醋水噴在衛生紙上，靜置1小時。撒上蘇達粉，用刷子刷除頑垢，用水沖洗；最後用活力淨浴廁清潔劑，將馬桶蓋、馬桶周圍等其他部分清洗乾淨。



### 第4招

## 浴室霉斑輕鬆除

好物：白醋、活力淨萬用蘇達粉、活力淨浴廁清潔劑

妙用：用牙刷沾蘇打粉糊，薄薄地刷塗在磁磚縫劑發霉處，靜置15~20分鐘。再將白醋水噴在塗抹蘇達粉的地方，發泡產生的綿密泡沫，能使霉斑污垢浮出，此時再用刷子、清水即可刷去霉斑；最後用活力淨浴廁清潔劑來清洗浴室大面積的牆面地板，讓浴室恢復清新潔淨，並散發淡淡檸檬香。



安心年貨大街

# 年節歡聚 共享健康好滋味

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

新春年節與親友相伴，以一室閒暇佐健康零食，最是愜意！擺脫重鹹、甜膩、高油的製程，不添加化學香料、防腐劑，安心少負擔的里仁年貨零食，陪伴大家過好年！



## 1. 椒鹽蠶豆酥

記憶中的古早味，嚴選無農藥殘留的蠶豆，堅持不用藥水，採傳統人工泡水洗發豆，用長時繁複工序換取健康。以黑胡椒及鹽等自然原料調味，酥脆鹹香，讓人一口接一口。

## 2. 椒鹽菜脯餅

傳統懷念的小零嘴，選用無農藥殘留的菜脯粉，不添加化學色素，採用椒鹽調味，簡單的椒鹽香味、酥脆口感，是茶餘飯後的解饞零食。



## 3. 洛神花園圈

台灣在地食材的經典之作，以台東部落的洛神花、不毒鳥的喜願小麥、保護長尾水雉友善大地的糙米粉為原料，可愛的甜甜圈造型，酥脆口感搭配洛神花微酸、白巧克力甜香，滿滿的在地幸福味。



## 4. 護鷹香鬆派

創新食感零嘴，使用友善不毒鳥的屏東護鷹糙米，用機器膨發米粒、不油炸，以黑糖取代麥芽和砂糖，加入素鬆做出鹹甜好滋味，在享用的同時也為守護老鷹、保護環境盡一分心。







### 5. 營養棒—蔓越莓口味

使用在地無農藥化肥的糙米，瞬間高溫高壓膨發成米顆粒，蜂蜜、異麥芽寡糖調味，加入豐富的杏仁粒、蔓越莓果乾，用料豐富、攜帶方便是正餐間的優質點心。



### 6. 乳酪星星魚

選用台灣在地種植的喜願小麥，以及四方農場鮮奶油為原料，支持在地好食材。堅持不使用鈉粉做為膨鬆劑，長時間醒麵做出香酥口感，濃郁奶香及小巧造型，是小朋友的最愛。

### 7. 杏仁桃酥

採用無農藥殘留的燕麥粉及杏仁，使用非氫化油脂，不添加人工色素、香料及防腐劑。香氣濃郁、用料豐富、口感酥鬆，是品茶聚會的好點心。



### 8. 台灣爆麥香

大城鄉社區媽媽們用心研發的手路零食。使用台灣在地友善耕作的大城小麥，以異麥芽寡糖調味，不甜不膩，香氣滿溢，值得共享的在地小麥美味。





# 送一份安心禮 一起健康過好年

## 1. 蜜李果糖醬禮盒

桃源鄉原住民栽種的無農殘紅肉李，經過3個月釀製期，變身酸中帶甜的果糖醬。李子濃郁的酸甜果香，不論稀釋成果汁、做成水果茶，或是搭配甜品，好吃又百搭！



## 2. 有機乾冬菇禮盒

一年一採的冬菇，以有機農法栽培，經歷長時間的日夜溫差，緩緩凝聚成飽滿厚實和濃郁香氣的冬菇。採收後以近36小時的漫長溫火烘焙，將香氣發揮得淋漓盡致，讓冬菇更加濃郁迷人。

## 3. 有機黑面白背乾木耳禮盒

有機農法栽培，以先進的模擬陽光日照烘焙技術，避開傳統日曬的汙染，低溫烘焙長達24小時，鎖住木耳濃厚的膠質與營養。膠質豐富，口感厚實爽脆，拌炒、火鍋的好搭配。

## 4. 杏仁芝麻組禮盒

經典黑芝麻粉及杏仁粉的組合禮盒，無農藥殘留的南杏及黑芝麻，低溫烘焙磨粉，用料實在，不摻其他穀粉、麥芽糊精、玉米澱粉等，不添加人工香料、色素及防腐劑，味道自然濃郁。

### 5. 老婆餅禮盒

無蛋、無氫化油脂的老婆餅，選用奶油增添香氣，加入糯米麥芽糖餡，香甜的內餡，搭配酥鬆口感的外皮，風味獨特，令人愛不釋口。



### 6. 日式瓦芙夾心禮盒

酥脆濃郁的波浪夾心煎餅，選用台灣喜願小麥麵粉和本土米穀粉製成，兩種口味內餡以雨林咖啡粉及低溫烘焙黑芝麻調製，以豐富的用料取代人工香料，煎餅酥脆、內餡香濃，送禮自用兩相宜。



### 7. 健康禮盒

葉黃素、靈芝飲與牛蒡茶的三合一健康禮盒。高優活金盞花萃取物葉黃素膠囊，含有專利認證、純植物萃取八大優質成分，全素的營養補充品。芝心寶靈芝飲，採用現代生物科技的液態發酵技術，生產出含有多糖的靈芝菌絲體發酵液，每日飲用可滋補強身、增強體力。傳統工法製作的食事牛蒡茶，保留牛蒡原味，清香甘甜。



### 8. 有機鮮銀耳禮盒

精選以環控栽培技術有機栽種的阿里山原生菌種白木耳，整朵新鮮採摘，完整保留銀耳的膠質營養，以有機紅晶冰糖調味，無添加香料色素，自然鮮甜、柔滑順口，祝福親友健康的養生好禮。



## 認識你吃的食物

# 學習之旅 找回舌尖上的原味

文 | Ryan · 圖片提供 | University of Gastronomic Sciences

這個年代，食物與食材之間不再只是烹飪與廚藝的料理程序，還有一道由工業技術與商業算計所築起的高聳大牆，只有了解真正的食物與認識食物的價值，才有機會打破這道高牆，找回屬於舌尖的原味。

在生活便利與經濟實惠訴求下，用化學方式所調製的各種香味、口感、色澤，構築了一道道美味的陷阱，讓人遺忘了食物自古以來的存在樣貌與滋味。要想翻轉食品工業帶來的飲食樣貌，只有實際了解食物的來源與製程，才能做出最好的消費抉擇，重新品嚐食物的真實滋味。

### 真食物傳媒 徵求食物與飲食影片

「每次你花的錢，都是在為你想要的世界投票」，安娜·拉佩（Anna Lappe）在2010年成立真食物傳媒（Real Food Media），致力發展可以提供人群了解食物體系的嶄新分享方式，真食物短片（Real Food Films）這項從2013年開始的影音媒體社群協同活動，藉由公開短片徵求，鼓勵人們拍攝上傳周遭有關農作、食物與飲食的真實故事，讓全球各地的人可以看到發生在不同生活場景中食材生產與消費的真實面貌。

2016年，來自厄瓜多、日本、中國與美國等地的短片中，具體呈現出有機耕作的點滴、環境生態平衡的努力以及失衡淪陷的工業化食品等真人真事。安娜·拉佩指出：「我訝異這些作品竟然可以如此充滿熱情與創意。」來自全球各個角落現身說法的影像故事，啟發了人們相信自己也可以撼動從生產到消費的食品體系，不論是個人或是團體，只要願意努力都可以讓改變成真。

### 美食科學大學 學會「吃」是為了讓世界更好

設立在義大利的美食科學大學（University of



從生產到烹飪，義大利美食科學大學透過親訪產地及親手料理，了解文化與飲食之間的關係。

Gastronomic Sciences）則從精英教育出發，主張學會「吃」是為了讓世界更好。2004年創校，學習內容包含「從產地到餐桌」過程中，從農業、食物科技、營養學、飲食歷史，到美食行銷、旅遊產業、品味等廣泛主題。每年並規畫多次為期4~12天的「國際學習之旅」，帶領學生拜訪世界各地小農、創新農業機構，品嚐當地美食，了解不同農業實踐與飲食文化之間的脈絡關係。

校長皮卡羅·葛里馬帝（Piercarlo Grimaldi）說：「學習之旅有助於觀察世界正發生的危機，也能夠接受創新案例的啟發，培養出具備批判與原創的特質」。十幾年來，美食科技大學師生完成了八百多趟學習考察，藉由踏訪的田野經驗親身實踐慢食追求的「好、乾淨、公平」的食物價值，懂得尊重在地生產者，更體悟真食物所帶來的愉悅、滿足，以及生生不息的自然原味。

# 誠信利他 串聯農友、廠商及消費者

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁



## 里仁受邀於「中國零售領袖峰會」 跨海傳遞誠信價值

2016年11月蘇州「中國零售領袖峰會」，里仁應邀分享以「誠信互助」開創有機之路的經驗。

里仁副總經理韓敬白以「從不可能到可能：把功夫放在產業鏈」為題，分享里仁以誠信利他精神，串聯起從農友、廠商到消費者的心，建立生產端與消費端的夥伴關係。他強調「唯有誠信，才能成就百年企業」。里仁的誠信實踐，贏得在場130多位海內外零售業企業家的好評，也認同「誠信」在現今社會是一個創造價值的新思維。

## 淨塑行動再進階 研擬替代材質

為了守護海洋生物，里仁自2016年啟動淨塑行動，至今已成功變更百餘項產品包裝，預計一年可減用225萬個塑膠包裝。而對於無法避免使用塑膠袋的葉菜及麵包類食品，里仁也積極研究替代材質：100%可生物分解PLA玉米澱粉袋的可行性，相關的回收機制也在規畫中，期望將塑膠危害降到最低。



## 里仁懶人包 食安問題輕鬆懂

食安問題頻頻發生，到底要如何為自己、家人選擇食材，才能吃得安心？

里仁特別針對三大區塊：添加物、原料及加工過程，製作懶人包三部曲：「小島王國的添加物危機」、「小島國王的盛宴——安心原料」以及「小島國王的遠見——加工評鑑」。透過幽默易懂的故事插圖，帶您輕鬆認識食品從產地到餐桌背後的問題。現在就去看看！

里仁懶人包



# 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，保留良美好物的真實本味。

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797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。



