

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2017.04

no.45
NTD 99

台灣人的食米地圖
好好吃飯 珍愛大地

漂白、防腐、過度調味的添加物風險
端午粽飄香 製程知多少

土壤 環境永續發展的重要根基
有機農業護好土

雙料認證有機健康美食
不簡單的純米滋味





4 特別企畫

台灣人的食米地圖

好好吃飯 珍愛大地

國人食米量逐年降低，很多人一天之中可能難以吃到一餐米飯。多吃米食，好處多多，無麩質、低升糖，有助人體健康；稻田耕作，能節能減碳抗地球暖化！

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 好好吃飯 珍愛大地
- 6 特別企畫 一起來吃米！
- 10 真相共研 端午粽飄香 製程知多少
- 12 實作用心 不簡單的純米滋味
- 16 有機與我 有機農業護好土
- 18 旬味旬食 吃得有機苦 方得鳳梨酸又甜
- 21 綠色保育 穩健施行自然農法 為台灣藍鵲保留一個家
- 22 妙趣生活 米飯好好吃 一起動手做！
- 24 好物首推 無添加的天然美味
- 28 綠活提案 用行動，喚醒人與米的認同
- 29 里仁新訊 前進美西 分享里仁誠食價值
- 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

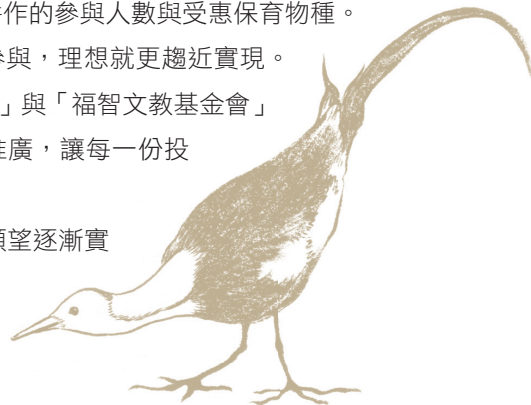
安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

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，你我每一分善意思良心的投入都將成就共同的歡喜美好。





台灣人的食米地圖

好好吃飯 珍愛大地

文 | 譔淑婷 · 圖片提供 | gettyimages、shutterstock

稻米，是台灣主要糧食作物，稻米的生產除了維繫國家糧食安全，更具有生態保育、水土保持、水資源涵養等功用，也讓以米食為主的我們，擁有豐富多樣的文化行為。

中國人以米為主食，歷經數千年的推衍，尤其中國南方風土氣候合宜，最適合稻類生長，也發展出各式各樣精采的米食文化。

台灣位於亞洲主要產稻區，平埔族種植稻米的歷史亦早，在西拉雅族的紀錄中，粗放農業也可看到旱稻耕種的紀錄；明朝萬曆年間，隨著

漢人渡海來台開墾，水稻田開始出現在台灣各處平原；而日本統殖民台灣時，積極改良出更適合台灣氣候與栽種條件的新品種「蓬萊米」，並開闢嘉南大圳，發展出涵蓋雲林、嘉義、台南的灌溉水路，同時提升了台灣稻米的品質與產量。

南北匯集 米食文化豐富又多元

小小的台灣島嶼，百年來發展出南北各地的米食文化差異，屬於閩南家庭的與客家民族的相異，各原住民族的米食型態更讓人驚艷，粿、粻、米粉、飯糰、爆米香、糕、米漿、擂茶等，這些兼具地方特色的本土美食，不僅是節日慶典的重點佳餚，也呈現多元有趣的飲食姿態與文化經驗，在傳統習俗裡，人的一生從出生、成年、結婚、祝壽，甚至死亡，米食都占有重要地位。

只是隨著台灣走入工商業社會，經濟起飛、雙薪家庭成常態。在社會結構帶動家庭構成方式轉變後，一定要搭配菜餚或熱湯的米飯顯得「太麻煩」，方便進食與烹煮的麵食成了更受歡迎的選擇。農委會統計發現，1971年，每人每年消耗134公斤稻米，1980年也還有85公斤左右，但到了2014年只剩45公斤稻米。反而是幾乎完全仰賴進口的麵粉，一人一年吃掉36公斤。

台灣產好米 你今天吃飯了嗎？

現在，台灣每年稻米生產量約120萬至130萬噸，消費量卻降到120萬公噸，小麥進口量則逾130萬噸。本土稻米已供過於求，但台灣自2002年加入世界貿易組織（WTO）後，每年還必須開放14多萬噸稻米進口，進口國前三名分別是美

國（約7.8萬公噸）、越南（約2.6萬公噸）、澳洲（約1.3萬公噸）。

然而，台灣人不喜歡吃外國米，因而在2008年爆發出越南米混台灣米的「山水米事件」。為了重振消費者對米食的信賴，農委會除了重新修訂《糧食管理法》，防堵不實標示混淆消費者，也推出台灣米標章，希望讓國人更認同台灣米，用餐時多多選擇米飯。

事實上，台灣稻米品質多年來精益求精，農民耕種目標已從過去追求高產量，轉而追求米質的提升與品種的多樣化發展。例如最經典的台農71號，便是由郭益全博士團隊以台梗4號與日本絹光米進行雜交選育，米粒散發芋頭香、彈性黏性皆好，米粒飽滿圓潤，是市場上極受歡迎的「益全香米」；而台南16號有台版越光米之稱，由台南區農業改良場與台大農藝學系合作育出，產量還超於日本越光米三成；桃園3號則是桃園農改場自2003年開始推廣種植，在大園鄉農民陳燕卿的積極配合下，挑戰種植成功，如今成為經典好米比賽的常勝軍米種。

農民、農業試驗所及農業改良場的努力，無非是希望培育更多適合台灣各地風土條件的特色米種，讓台灣米飯能像義大利披薩、日本拉麵一樣，成為台灣人最驕傲的飲食文化，讓吃飯成為一件「皇帝大」的好事！

餐桌上的白米飯香Q可口，是台灣稻農精益求精，提升稻米品質及品種多樣化的成果。



多采多姿的米食推廣

一起來吃米！

文 | 譚淑婷 · 圖片提供 | 里仁、林建豐、王士豪、石吉弘、shutterstock

國人食米量逐年降低，很多人一天之中可能難以吃到一餐米飯。多吃米食，其實好處多多，無麩質、低升糖，助人體健康；稻田耕作，能節能減碳抗地球暖化。多年來，政府與民間攜手推廣優質米食，就是想讓你多吃一碗飯！

中國悠長的米食文化，可以從孩子背誦的經典中看見：「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦？」華人稻米文化的博大精深，從農耕生產、生活方式到信仰習俗無所不包；雖然稻米的種植如今不斷受到耕種面積零碎、環境污染、農村人力缺乏等挑戰，但也愈來愈多人意識到，推廣米食文化對土水涵養、生態復育、提升糧食自給率的重要性。

有機米 為土地留下生機

水稻田除了具有生產稻米的功能，也是農田生態系地景的核心。位於宜蘭縣三星鄉的「坤漳有機農場」，就是一片能看到烏秋鳥、白鷺鷥、小水鴨、青蛙、蚯蚓的有機水稻田。種田超過一甲子的坤漳伯，八、九年前在女兒勸說下，決定放棄化肥與農藥，成為行健有機村第一個有機耕作的農民。幾十年來都跟著其他農民噴藥、灑肥的



吃米的3大好處

- 1.米食無麩質、升糖指數較低，能給人體優質的營養價值。
- 2.提高本土糧食自給率，不過度依賴進口的米、麥。
- 3.讓休耕的農地復耕，節能減碳，為台灣的未來留下一線生機。



他，本來覺得有機栽種太困難，若不是村長與女兒同時鼓吹，也很難一口氣轉型有機栽種，接受慈心有機驗證。七十多歲的他，每天一早就下田巡視，親手拔草，不讓土地受到除草劑的危害，對他來說，種田不只是生產稻米賺取溫飽，也是為土地留下生機。

里仁長年來協助許多像坤潭伯，願意轉型有機耕種的稻農進行銷售。韓敬白副總經理說：「里仁推動有機，就是為了生態、環保、健康，這不只是單單對人，而是環境生態都要健康，所以我們必須從本土農業開始推動，種植面積最大的水稻最合適。但台灣飲食西化，考慮到前因後果，所以我們決定更進一步去推動米食」。

根據農委會提供的資料，水稻田對於調節氣候與節約能源有相當大的功效，若監測地表溫度就會發現，水稻田較區域平均溫度低3°C，與都會區差異則高達7°C；在二氧化碳減量上也有幫助，每公頃水稻田每日平均可吸收二氧化碳700公斤，讓其在全球暖化的今日成了不可消失的重要地景。

有鑑於此，推動有機稻米耕種成了里仁的使命之一。「我們希望消費者能夠一起支持，尤其要支持有機稻米，那影響的層面包括水源、生物、土壤」。現在里仁全國通路共支持15個產銷班，還特地以分區銷售方式來推廣不同產銷班的有機米，不會讓農民互打對台；也邀請消費者參觀米食加工、產銷班的插秧、收割等活動，拉近消費者與稻田的距離。

米加工品、稻米比賽 多樣化的米食推廣

里仁副總經理韓敬白表示，隨著願意投入友善耕作的稻農增加、有機水稻田面積增廣，消費者對米食興趣卻是逐步降低。為了支持有機米，因應產銷班稻米盛產所面臨的去化問題，也成了里仁自我期許的挑戰。

為了協助稻農，里仁員工餐廳曾一度不供應麵食，鼓勵大家多吃米飯。里仁也協同食品加工廠商，克服各種製程問題，積極研發米果、米餅乾、米麵包、米月餅等各種米製品。「米旦卷、米餅乾都非常成功，但開發米旦糕就很辛苦，除了要用米，還不能用蛋，該如何讓蛋糕口感鬆軟好吃，這是我們必須繼續努力的方向。」這些不易脹氣又健康好消化的米加工食品，逐漸形成里仁獨有的特色商品，也讓許多消費者指定購買。

韓敬白也發現，歐美人因為過敏體質，比台灣人更喜歡無麩質的米製品。抓緊了這個國際市場趨勢，里仁也帶著廠商將台灣米食品推廣到國外，透過參加國際食品展與海外經銷，讓更多人知道稻米的魅力。

另外，由於稻米食用率快速下降，農委會也開始了另一場積極行動。農糧署自2004年起舉辦「全國稻米品質競賽」，2007年更名「十大經典好米選拔」，為了更彰顯稻米的品種特性與生長需求，2014年再次修改為「全國名米產地冠軍賽」，希望加強消費者產地與品種的連結性。

每年夏季舉行的「全國名米產地冠軍賽」，已經成為全國稻農年度盛事，比賽過程也強調嚴謹、

公正、公開。在地區賽時就有農糧署北中南東分組、各地農會、農改場、鄉鎮公所一起組成評審團，到採收前的田間評核管理狀況，採收後再品米給分，決定各區各米種能進入全國決賽的隊伍。

進入決賽的稻穀，會使用同一型號、同一批採購的輾糙機碾成糙米，再以精白機碾成白米，並由同一型號的電鍋煮成的白米飯，由專家、學者、飯店主廚組成的品飯員團隊現場觀察米飯的光澤度、聞氣味、咀嚼，感受黏彈性與硬度；為了避免吃飽會影響味覺，品飯員不可以吞嚥，每一口飯都要吐出來，漱口後，才能進行下一個編號的評分。

「稻米選美」會如此慎重其事，正是為了養成消費者對米飯的品味，在買米時也能注意到包裝上的「冠軍米」與「比賽米」等行銷訴求，讓吃米能跳脫「吃飽」，向上提升至「吃好」的飲食層級。

擴增用途 開發米穀粉取代麵粉

除了舉辦比賽，消費者偏好方便麵食的飲食習慣難以改變，農政單位更積極的作法是讓米穀粉逐步取代麵粉的使用。自2013年起，農糧署便與中華穀類食品工業技術研究所合作，研發能實際應用於西方烘焙點心食品的米穀粉。

雖然米穀粉不具有能型塑麵包骨架的小麥蛋白（俗稱麵筋），但在研發人員的努力下，已經可以生產出百分之百全米米粉、米麵條、米義大利麵，就連烘焙類的鳳梨酥、蛋糕及蛋捲也沒問題。這些米食加工品完全不需要添加麵粉，口感也更香軟綿細。創新研發出的米泡麵「農好蓬萊麵」，雖然口感偏軟，但製程中吸油率降低，可以減少傳統麵粉三成的含油量，頗受好評，年銷售量超過十萬箱。唯一還有待挑戰的米麵包，則因為米穀粉沒有筋性的特性，讓麵包中米的參配比率難以超過30%。

米烘焙 給胃舒服的飽足感

隨著農政單位對米穀粉的積極宣傳與推廣，如今有愈來愈多西點糕餅店嘗試使用，雖然和麵粉相比，米穀粉的成本較高，以致米蛋糕和米麵包



從傳統米食、米土司到休閒食品米旦糕、糙米餅，里仁推廣米食製品不遺餘力。

的售價比一般蛋糕麵包稍高。但對食品業者來說，米烘焙其實蘊藏著另類商機。

在台北市景美地區開業三年的「米多幸福」每週只開店兩天，其他日子用來準備材料、選購食材，但店門一開，預約訂購的消費者接連上門，帶走玻璃櫃裡剛烤好的麵包與蛋糕。創辦人之一林坤秀說：「有老客戶告訴我們，第一次買會覺得價格偏高，一個麵包就要五、六十元，但吃了以後，發現米麵包不像麥麵包那麼鬆軟，而是扎實綿密。你用手一壓就知道了，不會扁下去而是很快就彈回來；而且吃完後是『舒服的飽』，就像吃了一碗飯一樣。」米麵包的用心自然吸引買過的顧客回流。

「我推薦沒吃過米麵包、米蛋糕的消費者，先買一個試試看。只要習慣吃好東西，就會主動省下其他不必要的開銷。」促使他和另一位創辦人張怡婷全心投入米烘焙的原因，正是為了解決張怡婷媽媽愛吃麵包卻對麩質過敏的問題。實際生產後，他們發現米穀粉潛力無窮，除了很多台灣人對麥過敏不自知，吃米也比吃麵粉好消化，又兼具營養高、吸油量低、熱量少等眾多優點。

考量到對人體健康與環境的助益，他們不只選用有機米，麵包與蛋糕的配料也都和無農藥栽種的小農採購。米烘焙市場的開拓不易，他們多方



人們走進田間插秧、收割，體驗稻農一日生活，更能了解粒粒盤中糧的辛苦。



造訪稻米博物館可了解稻田生態，體驗台灣稻米文化。

努力，也曾灰心、想放棄，「但轉念一想，我們就應該專注在擅長的事，而不是大家都在做的事情，那些事已經有前輩做得比我們好了！我們就專心用好米做好東西，讓有緣的消費者了解我們的理念」。

寓教於樂的稻米博物館

推廣米食，是農民、通路、食品業者、農政單位合作協力的共同目標。最終目的，不只是希望消費者能多吃一碗米飯，更希望保留水稻田特有的生態樣貌與耕耘數百年的米食文化。這一切不只侷限於農地或餐桌上，在業者用心推動下，現在也已經成為寓教於樂的一環。

設立於彰化縣埤頭鄉的稻米博物館「中興穀堡」，是中興米在2010年為了推廣台灣稻米文化開闢的觀光工廠，內部不僅蒐羅世界各國的稻米樣品與米類食品，展示巨大的儲米槽、科技化的分裝設備，在DIY教室裡還能現煮一鍋飯，或是自製爆米香、手捏飯糰，讓參觀者了解更多稻米文化，也能到體驗何謂「好好吃飯」。

你吃飯了嗎？這句問候語如今也許有點不合時宜，但吃飯從來就不是一件小事，國人飲食結構的改變，影響了農業產業結構。多吃一碗飯，支持堅持理念種植的稻農，共同維護水土保存及生態永續。開創稻米新未來，一切就決定在我們的餐桌選擇之上。

多吃一口飯的4個好方法

1. 買米時多注意包裝標示，優先選購台灣米，也可體驗台灣多元米種的口味。
2. 除了白米，胚芽米、糙米、糯米、紫米等各具營養及口感，可多加嘗試、增添料理的豐富性。
3. 嘗試各式米製品，例如米麵包、米麵條、米旦糕、米餅乾等非傳統米食。
4. 選擇相關題材的繪本或旅遊景點，讓孩子多接觸稻米生長過程與對環境的影響，增強對吃飯的興趣與連結性。



漂白、防腐、過度調味的添加物風險

端午粽飄香 製程知多少

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

粽子是端午節的應景美食，豐富配料再加上來自大江南北的多元風味，各有擁護者，但在品嚐美味的同時，消費者其實應該關心粽子從裡到外，從粽繩到內餡配料可能使用的化學添加物，以及製程的衛生條件。

端午節將屆，家家戶戶都會吃粽子，鹹粽飄香，甜粽誘人，但一般肉粽、素粽或潮州粽、湖南粽等各地風味粽，都會使用不少乾貨配料，這些加工食品可能潛藏了許多食品安全漏洞，無論是買現成的粽子，或者自行挑選配料回家動手做，都必須小心選擇。

從粽葉到餡料 暗藏添加物風險

若從外觀開始審視，粽葉、粽繩就有不少問題。

目前台灣食品業者使用的粽葉多為進口，部分進口商為了方便保存、壓低成本，會以「二氧化硫」煙燻，或是將已經不新鮮的粽葉重新染回鮮豔的綠色；粽繩則可能使用螢光劑浸泡漂白。

撥開粽葉，蒸得黏稠的糯米包裹著五花八門的餡料香氣四散，引人食慾，但一一檢視卻是風險重重。主要原料糯米可能有農藥殘留危機，過去也曾發現市場中的圓糯米有兩成使用越南米混充。而常見餡料花生、筍干、香菇、小豆干、黑

粽子的添加物風險



糯米、菜脯、豆沙等，每一種都是衛生單位年年抽查的重點。因為豆干色澤及易腐敗的特性，以及菜脯、筍干，為防止食品成色不佳、抑制微生物孳生，業者添加漂白劑及防腐劑的機率高；香菇也可能使用漂白劑或螢光增白劑；花生若沒有置於通風陰涼乾燥處或冷藏庫中貯存，則可能會產生黃麴毒素。

鹼粽Q彈口感 小心添加硼砂

相較於鹹粽因配料多的多重風險，甜粽的問題較為單純。就甜粽主角的鹼粽而言，浸泡過水的糯米瀝乾後，加入適量鹼水或鹼粉拌勻，以此破壞澱粉的分子鏈結，讓鹼粽的口感更黏彈有嚼勁，外觀也會呈現黃色半透明凝膠狀，非常誘人。早期食品業者為了讓鹼粽吃起來更Q彈，會在水煮鹼粽時加入「硼砂」。但硼砂在人體會形成硼酸，因而導致消化不良、嘔吐、腹瀉等症狀，並有致癌的危險，屬於禁用食品添加物。

隨著食安意識抬頭，愈來愈多人更重視粽子的配料與添加物問題，優質細心的食品加工業者與通路，不僅會要求廠商出具糯米的農藥殘留檢測報告，花生也必須驗黃麴毒素，而蘿蔔乾、香菇都必須由廠商自主檢驗，確認不含漂白劑或其他化學添加物。另外，也有廠商指定使用非基改黃豆醬油來調味，不再使用一般含調味劑、甜味劑的醬油，再以五香粉、胡椒來補足風味。鹼粽部分，也有廠商以小蘇打粉取代鹼，雖然口感沒有那麼Q彈，顏色沒有那麼清透，但仍受到消費者的擁護。

全人工包粽 衛生條件需重視

由於粽子屬於無法完全自動化的加工食品，在前端洗米、拌料可以仰賴機器，但開始包料、裹粽時，還是必須全人工。為了在節慶的短時間內應付大量訂單，食品廠常常是找社區婦女打工幫

忙。此時工作人員的衣著及衛生習慣就很重要，手套、網帽、口罩是衛生基本要求。消費者除了要以合格加工廠生產為選擇標準，在市場買現包現賣的粽子時，更要注意現場環境是否潔淨、食材配料有無離地存放。

最後，也別忘了，粽子是已經調味過的食品，大多口味適中，不需要太多調味醬增添口味，尤其考量到市售調味醬多含有調味劑、人工甜味劑、色素和防腐劑。品嚐粽子時，調味醬也要仔細挑選呢。

安心選粽子 開心過端午

- 1.向信譽可靠的優良商家購買粽子，勿買來路不明的粽子。
- 2.食品安全衛生管理法規定，所有添加物名稱必須展開，挑選粽子時可選擇使用較少添加物的品牌。
- 3.端午時節氣溫濕熱，室溫下易孳生各種細菌、黴菌，買粽子時應選擇完整包裝並儲存於冷藏或冷凍櫃的產品。
- 4.若自己包粽子，建議粽葉在使用前先經過泡水、熱水煮沸、清水洗淨。購買乾貨，應選擇商譽良好的店家，若乾貨顏色過淡或有刺鼻藥水味，可能使用過量防腐劑或漂白劑；並在烹調前，用水浸泡、充分沖洗，減少防腐劑殘留。



雙料認證有機健康美食

不簡單的**純米**滋味

文 | Funny Li · 攝影 | 王士豪、石吉弘

米食是奠定台灣農業的基礎，為了讓現代人重新擁抱米食的美好，周淑楨與一群婆婆媽媽們共同創立餐御宴食品公司，和里仁從一塊小小的蘿蔔糕開始，推動起米食文化的再興。他們讓保存傳統食品美味的初衷，成為支持台灣農業發展的動力。



在人工添加物大行其道的年代，一塊傳統道地滋味的蘿蔔糕，曾幾何時竟成了餐桌上難求的夢幻逸品？嘗一口餐御宴的蘿蔔糕，許多人忍不住驚呼：這就是媽媽的味道啊！關於兒時的孺慕之情、年節的歡慶氣氛、傳統滋味的美好……都在這一口裡膨發了起來。純粹使用天然食材，加上傳統的緩慢功夫，小小的蘿蔔糕喚醒了現代人被速成食品麻痺的味蕾。

走進這間不平凡的食品廠裡，餐御宴創辦人周淑楨因著對傳統米食的熱愛，不厭其煩地尋找方法，把傳統料理的繁複工序變成生產標準流程，終於將傳統米食的美味保存下來。她那溫柔雙手與堅毅的心，如同母親一般，默默地呵護著台灣有機農業的成長。

蘿蔔糕 稻米與蘿蔔的最佳組合

餐御宴的有機蘿蔔糕，起源於和里仁的合作機緣。十年前，里仁通路商品仍以蔬果為主，僅有少量農產加工品，而隨著有機農業日益發展，為了解決有機米生產過剩問題，才投入有機食品加工產業；而冷藏販賣的蘿蔔糕正是為了解決有機米盛產所研發的商品。

當時，餐御宴創立不久，周淑楨向媽媽借貸教師退休金，創立了自己的食品廠。在創業之前，周淑楨曾任農會家政指導員，那時她參與「一鄉一特色」計劃，主要針對苗栗山水米設計推廣米食，那時她向許多婆婆媽媽請益討教，得來許多私房心法，而蘿蔔糕即是得意作之一。



周淑楨從家政指導員出身，她向婆婆媽媽請益討教的私房心法，奠定了餐御宴的美味基礎。

「我很愛蘿蔔糕，因為蘿蔔和米是最好的組合！」周淑楨說，「以前在稻米收割之後，農會總是會發蘿蔔種子，讓農民種來當綠肥。而蘿蔔在冬天採收又剛好可以拿來做節慶食物，尤其是蘿蔔糕，就是最符合生產節令的食物了。」周淑楨一聽到推廣有機農業的里仁想找她做蘿蔔糕，二話不說便點頭答應，決定全力配合。

挑戰有機製作 一段艱辛的試煉路

儘管周淑楨對於傳統米食製作技術純熟，但為了做出100%有機蘿蔔糕，還要符合里仁的食品評鑑標準，在製程與食材的選擇上受到許多限制。由於不使用化學添加物，許多一般食品工業生產流程原本可接受的作業，都出現了新的變數。

因此，在練功期間，因為純天然食材與傳統製程難以掌控，米與水的比例不對或炊蒸時間不足



堅持傳統滋味的有機蘿蔔糕，純粹使用有機在來米、有機蘿蔔等天然食材製成，絕無人工添加，以繁瑣的手工精製，可以吃得到媽媽的味道。



發糕從磨米到脫水成為粿引（右圖），除了製程用心，每個步驟的清潔也相當注重，甚至米漿脫水所用的粿布也用煮沸水消毒。

等因素，導致蘿蔔糕品質不穩定，辛苦做出來的失敗成品只能送給農戶飼豬。眼見附近養豬場的豬隻一天天肥壯，而周淑楨卻還沒能從試煉中畢業，身邊的親友紛紛開口勸她放棄。

「收手吧！你這樣會虧本的。」「找別家合作不行嗎？」當反對聲浪襲來，周淑楨回想起自己幫農會「米食鄉點專賣店」辦得有聲有色，更加不甘心自己竟然失敗在最受得意的蘿蔔糕上。

揪出問題 上下游齊力練功

就在周淑楨陷入困境的時候，某一天她凝視米袋沈思，定睛一瞧，才發現肇因不就攤在眼前嗎？原來是蘿蔔糕最重要的原料——在來米，出了狀況。因為農地是在來米與蓬萊米混著種，米廠送來的米並非純粹的在來米。混雜了不同米種的吸水率不盡相同，使得米和水的比例不易掌握。有時炊出的蘿蔔糕甚至糊到無法成形，最嚴重的時候曾經倒掉了好幾台車的蘿蔔糕。

米廠儘管利用了先進的電腦選色機做篩檢，但誤差值仍然讓蘿蔔糕品質無法維持該有的穩定水準。為此，周淑楨與長期契作的「銀川有機米」傷透了腦筋。最後在不懈的溝通協調下，農友願意改變栽種方式，在同一塊地固定種植單一品種的米，而碾米廠也願意配合餐御宴的生產方式，為蘿蔔糕儲存需要的舊米，終於讓品質穩定下來。

如今，餐御宴一年平均出品將近三噸的蘿蔔

餐御宴有機蘿蔔糕（原味／廣式）

特色：以台灣有機米、有機白蘿蔔為主原料，遵循傳統製程、有機加工生產，原料、製程雙有機，獲得慈心評鑑有機認證。

餐御宴有機發糕

特色：選用台灣有機米，不使用泡打粉，改以酵母製成的有機發糕，原料、製程雙有機，獲得慈心評鑑有機認證。



糕，每年用米總量高達180噸，而這個數字從2016年起不斷攀升，估計還有很大的成長空間。從一個小小的蘿蔔糕，餐御宴與里仁建立的誠信互助系統，從有機米收購保證到擴大耕作面積，使得農友可以無後顧之憂地專注種植，而台灣的有機農業也在這股正向助力中慢慢茁壯。

米旦卷 有機糙米粉的神奇魔法

當多數有機食品訴求健康取向的時候，周淑楨更想證明有機食品除了達到無添加的標準，還要彰顯料理的價值意義，那就是「美味」。

她常問：「有機的食物為什麼不能同樣好吃？」如果有機食品能兼具美味，那無疑是人們主動追求健康的最大吸引力了。為此，周淑楨研發了「米旦卷」，希冀米走出主食的範疇，成為孩子們也會愛上的涮嘴零食。

可是，周淑楨所挑戰的米旦卷除了是用米穀粉取代麵粉，更是不添加雞蛋的純素點心。想像一下，把蛋捲最重要的兩個素材「麵粉」與「蛋」拿掉，又不使用其他添加劑來輔助，那所做出來的成品就好比是煎餅，既硬又脆，根本沒辦法捲起成型。周淑楨參考了無數糕點食譜，無奈試過如何繁複的配方，都無法成功製作出口感、滋味、外型都符合理想的米旦卷。

直到遇上人稱「老爹」的里仁開發人員楊植三，以曾經擔任食品大廠開發的專業經驗，建議周淑楨

改用有機糙米粉、奶油、糖。「沒想到就是這麼簡單的材料，竟然就成功了！」跳脫想像的框架後，餐御宴與里仁成功聯手開發米餅乾系列產品。

堅持信念 不畏嚴苛規範的挑戰

在周淑楨的持續努力下，餐御宴贏得了信賴，為里仁交付更多米食產品的開發任務。走進里仁門市，貨架上從常溫包裝的糙米餅、米旦卷，到冷凍、冷藏櫃裡的有機紅豆年糕、蘿蔔糕、湯圓等，都是她們引以為傲的獨家產品；而餐御宴也為里仁生產製作季節性的米食品，其中包含了深受歡迎的發糕、米月餅與粽子。

和里仁合作以來，餐御宴歷經一連串鉅細靡遺的評鑑檢視，從原物料來源、製程規範、工廠衛生到員工訓練等。在慈心有機驗證公司指派專業人員的審核下，餐御宴從ISO22000認證的小廠，逐漸茁壯發展成符合有機食品加工認證的專業食品廠。

回首這一連串的挑戰，周淑楨坦言，要獲得有機食品加工認證，最大困難度除了採用全有機食材，進行原物料把關，還必須製程「有機」。包括建立獨立生產區、不使用化學品來清潔、消毒或保養器具、機器等，而是採用自然素材，如食用級小蘇打粉來清潔鍋具。連年糕製程中，用來進行米漿脫水所使用的縲布，在使用前後，也改以煮沸水消毒清洗。抵觸效率原則的這些繁複費工的工作規範，往往是一般食品廠不願嘗試的主因。而對周淑楨而言，食材已經是有機，製程自然也要符合有機原則，才能讓生產的食物是名符其實的「有機」，不能妥協！



為了推廣糙米的美味，周淑楨開發出一系列烘焙點心，像是餅乾、米旦卷等。

馬步蹲十年 獲得雙認證

回想起屢敗屢戰的研發歲月，把不合格蘿蔔糕送去養豬的情景。周淑楨說：「這如果發生在一般食品廠，只要添加修飾澱粉就可以解決了。可是我想要做的，就是沒有加任何東西的純蘿蔔糕。」儘管驗證法規明定「有機原物料占95%以上」可稱為有機食品。但顯然光是符合法規，還不是餐御宴心中的理想吧！

面對里仁嚴格的要求，周淑楨也曾心生疑惑：用有機澱粉或有機玉米粉，難道不行嗎？「如果不是最天然傳統的，那何必找你做。」里仁開發同仁的一句話點醒了周淑楨，讓她想起投入米食推廣的初衷，就是為了保存婆婆媽媽的古早味。「勿走偏路。」周淑楨總結出一句心法，那是她認為每一位食品加工從業者都應該秉持的信念。

追求理想更臻完美，或許這句話就是用來形容周淑楨。即便獲得了美國USDA與國內慈心雙料驗證的有機食品加工雙驗證，周淑楨依舊自我鞭策精進。甚至幾年前，更搬遷至專業級鋼骨廠房，重新規畫改善儲藏與運輸動線，讓生產流程更加順暢。「我想開一家令自己及信仰都值得驕傲的食品廠！」她說。



餐御宴有機糙米餅（原味／巧克力）

特色：不使用小麥粉，保留全糙米營養價值。精選台灣有機糙米，不經油炸，8秒快速膨發圓滿成型，以有機椰子油凸顯糙米單純的香味。原料、製程雙有機，獲得慈心評鑑有機認證。

里仁手工米旦卷禮盒（原味／咖啡）

特色：使用無農藥化肥的糙米，純米無蛋的米旦卷，手工捲出多層次的奶香與薄脆香酥的口感，純米製作呈現天然原味。

土壤 環境永續發展的重要根基

有機農業護好土

文 | 陳儒璋 · 攝影 | 林建豐 · 插畫 | 許銘芳

土地是萬物生命之所繫。土壤，則為解決農糧問題、調節氣候變遷、生態保育與維護生物多樣性的關鍵，更是環境能永續發展的重要根基。

每年，聯合國都訂定了一個主題，邀請全球人士反思、響應和推動這個目標，為珍貴而獨一無二的地球共同努力。

甫結束的2016「國際豆類年」，呼籲各國審視各式豆類對農業經濟、土壤環境與人類營養的重要性；2015年為「國際土壤年」，重申健康土壤能為人們帶來健康生活的「身土不二」理想；而2014年「家庭農業年」，則是鼓勵小規模農業生產模式，連結家庭和農業的核心價值，不僅強調保障傳統糧食作物、維護自然資源及增進均衡飲食，更為生態環境、社會群體與當地經濟帶來正面效益。近三年聯合國揭櫫的年度宗旨，貫穿其中的便是孕育作物的土壤。

糧食供應質量的關鍵

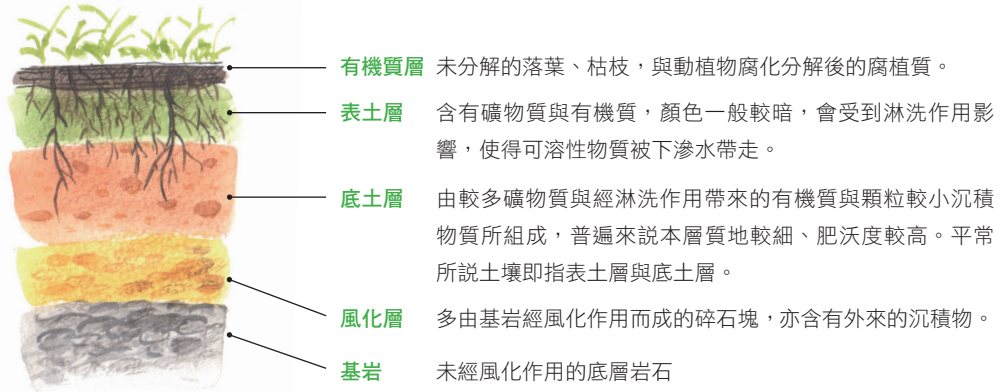
這也呼應二十年前，里仁決定選擇透過有機農耕讓土地重獲生機的行動目標，希望能讓世代根植於泥土中，以有機農業理念遵守自然資源循環永續利用的原則，實踐水土資源保育與生態平衡之管理系統。

慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容表示，土壤左右農作物生長的產量與品質，更是全球人類主要糧食供給的關鍵因素，重要性不言而喻。土壤組成可大略區分為礦物質、有機質、空氣（孔隙）與水分等四部分。

礦物質屬於無機物，經岩石風化作用得來；有機質主成分則為含碳有機化合物，來源是動植物

從事有機農業的積極意義，不使用農藥、化肥，維持土壤健康及生態系統的平衡，讓地球能永續。





殘骸、微生物分解後的腐植質與外來施加之有機肥（如綠肥）。對農作物的生長來說，有機質不僅能提供作物養分，是微生物的溫床，更具有涵養與調節水源的海綿體功能。好的有機質外觀多半呈現深黑色，摸起來觸感鬆軟，由於其中充滿大大小小的孔隙，能讓作物根系、空氣、水與微生物能在其中自由活動，下雨時也能減少土壤的直接沖刷流失。但近代農業頻繁使用大型農機具，會因為過度壓實土壤導致孔隙度降低，進而影響作物的生長。

有機質的學問很大，包括氣候與耕作方式等都所有影響。蘇執行長以熱帶寒帶地區土壤的區別為例，熱帶地區土壤有機質含量普遍比寒帶來得低，是因為土壤溫度高，微生物活動快，消耗較多有機質的緣故。此外，犁田會使土壤中的碳與空氣結合，讓有機質分解較快，故從土地保育觀點來看應盡量減少翻土的次數。

有機農法維持地力

蘇執行長進一步以有機質的變化來解釋農法對地力的影響：採用慣行農法的作物養分主要依賴外來化學合成肥料提供，土壤有機質持續被微生物分解，卻沒有外來補充，有機質含量降低且土壤變得緊實硬化，作物根系無法呼吸伸展，表土也易受雨水沖刷而流失，再加上化肥殘留下來的

酸根，這時沒有足夠的有機質做為酸鹼緩衝，便造成土地的酸化。

反之，有機農業則採用發酵過後的動植物有機肥，除了提供作物成長必要的養分之外，也補充土壤有機質，維持一個健康土壤中應該要有的生物系統，同時達到鬆軟、透氣與排水的功能。台灣農地有機質含量平均約為百分之一點多，但在施行有機農法的田地中，最高可到達百分之三~五，是地力非常不錯的土壤。

有機的意義在於環境永續

「有機農業先驅者所抱持的初衷，是針對近代農業大量使用化學品進行反思，希望能培育土地肥力、保育水資源，讓環境能長遠地維持下去。」蘇執行長說。

對消費者來說，有機產品最直接的誘因往往在於農藥零檢出的食用安全性，但有機農業的積極意義並非在於不使用化學肥料或農藥，而是將土壤好好保護，畢竟土壤生成大大不易，而且孕育了複雜的生態系統，人類取用了土壤的恩賜，也應負擔著維護生態永續的責任。

選擇有機農產品，正支持了有機農業生產者善待土壤，而生產者和消費者也共同藉由科學方式和反思，學習如何在糧食生產與環境生態中獲得身心平衡的生活方式，共同彰顯有機農業的深層意義。

台南關廟瑞明有機農場

吃得有機苦 方得鳳梨酸又甜

文 | 黃福惠 · 攝影 | 黃基峰

曾經噴藥噴到連自己都害怕，下定決心轉做有機。在台灣第一的鳳梨產區台南關廟，劉瑞明與林紡締夫婦不畏艱辛，以最紮實的有機耕作條件投入每回18個月的長期抗戰，只為種植出酸香馥郁、人人吃了安心的有機鳳梨。

盛產季節：
3~6月

如何種出好吃的有機鳳梨？瑞明有機農場的女主人林紡締說：「好吃的鳳梨，一定不好顧。」位於台南關廟的瑞明有機農場，目前種有甜度可達18度的「蜜寶鳳梨」、纖維較粗適合加工的土鳳梨，和最受市場歡迎的「金鑽鳳梨」，合計近五萬株，都是劉瑞明夫婦以有機種植、細心照顧出來的。

健康敲警鐘 義無反顧轉做有機

鳳梨不喜多水，由於是半氣根植物，連空氣含

水量也不能多，關廟之所以成為台灣首屈一指的鳳梨產區，便是因為濕度剛好，丘陵地形利排水，半砂、半土的地質也不至令養分流失，環境得天獨厚，讓鳳梨甜味足又帶香氣。

劉瑞明年輕時是木工師傅，身為農家子弟的他曾到市場賣木瓜，由於利潤不錯，開始種植木瓜；當時用慣行農法，經常要進入網室噴藥，十年下來，他感覺到有一隻手臂血液循環不良，竟然是冷的，「因為你噴藥，藥都回到自己身上。」

身體不適是一記警鐘，加上相識者經營有機商



瑞明有機農場

場主：劉瑞明
品項：鳳梨
地點：台南市關廟區
驗證書字號：慈心有機驗證
TOC-C0364



瑞明有機農場裡的生態池，池水除可供灌溉之用，還是許多小生物的棲息地。



農場裡的鳳梨育種，劉瑞明夫妻不假他人之手，自行培育以掌握鳳梨的品質。

店，促使劉瑞明於1997年開始轉作有機鳳梨，並在2000年取得有機認證。瑞明農場的6甲田以前是竹林荒地，環境轉型問題不大；但有機鳳梨種植成本高，頭幾年不斷虧損，讓硬頸的林紡締必須維持原有工作、同時支援農事來維繫經濟，幾年後才敢完全投入先生的農場事務。

繁重農活 有機耕種大不易

鳳梨素有「鐵五穀」之稱，甚至有人笑稱「種鳳梨不用師父，肥和藥多下點就有。」林紡締表示：「用慣行農法種植鳳梨不難，下肥就好。」慣行農法施用的化學肥料含氮量高，能大幅加速鳳梨的生長，不到12個月就能收成又大又漂亮的鳳梨。而鳳梨遇雨容易產生病害，因此必須施用有害人體與環境的農藥，在劉瑞明看來，慣行農法種出來的鳳梨是一種「虛胖」，「而且含氮量高，吃起來容易刺嘴」。

傳統的鳳梨種植期長達18個月，從種苗到長成約需12個月，經過催花，再需6個月才能結果收成。劉瑞明種植鳳梨，只施用氮素適量的有機肥，讓果實自然熟成，他說：「熟成期夠長，澱粉才會充足，鳳梨的甜度就是依靠澱粉」，為了讓鳳梨能夠有更肥沃的地力，劉瑞明每次鳳梨收成後，都會休耕一年，重新翻土來涵養土壤。有機鳳梨一作需要18個月，如果從休耕養地開始算起，從種苗、催花、結果到收成，前後需約歷時三年。

鳳梨遇到溫差大易裂果，必須人工套袋，不用

除草劑就必須人工割草，葉刺厚實還會劃傷手腳，而鳳梨花受到寒害或被蟲鼠咬齧，結成果實會有黑點、賣相不佳，若是遇到介殼蟲和其他根病菌的侵害，捨棄農藥更是難以防治，需大幅仰賴人工細心照顧，人手不足若聘農工，人力或工資都是問題。收穫率也是另一個問題，瑞明農場由於不用化肥，鳳梨果實相對較小也不夠漂亮，近一半收成進不了鮮果通路，但果肉紮實、自然酸甜，令人一吃難忘。因此劉瑞明夫婦仍然堅持有機種植，犧牲產量也要讓大眾吃到無毒好吃的鳳梨。

有福氣的人，才吃得到有機！

銷售方面，他們經歷過在傳統市場裡「有機成本慣行售價」的辛酸時期，還曾經有客人看到果肉較白的甘蔗鳳梨，就大罵林紡締做生意沒良心，但在實際試吃後，了解有機鳳梨不能以色澤論斷品質，便自知理虧，反而多買了兩個鳳梨。

所幸多年來，瑞明農場的有機鳳梨慢慢建立口碑，許多知名通路找上門，但仍常遇到價格壓得太低或採購不穩定的情況。現在把大部分鳳梨交給里仁，就是因為價格講定、保證收購，紓解了產銷兩頭燒的壓力。

最讓劉瑞明難過的，就是聽到有人質疑：「你們做有機，真的假的？」他語重心長地說道：「要做有機，就是不能太會計算。沒有一個行業會那麼傻！我們憨憨地做，也希望大家有足夠的信任。」林紡締也說：「要有福氣的人，才吃得到有機！」



苗栗溫昌海農園

用地力養出更好的栗子南瓜

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 里仁



溫昌海農園位於苗栗縣西湖鄉的一處山腰，農園裡的農作物，除了三十年前就開始種植的老欖文旦柚，還有近年來大受消費者歡迎的栗子南瓜。

溫昌海的農園傳承自父母，當時主要種植龍眼，他說：「我們那時候就在做『有機』了！龍眼從來沒噴過藥，都有收成。」父母留下的龍眼樹還在，但近幾年受到外來種荔枝椿象的蟲害，又一直找不到噴藥以外的防治策略，為維持整體農園有機無毒的環境，他選擇放棄龍眼收成。

細心呵護 戴防風帽的栗子南瓜

栗子南瓜通常每年兩作，但講究土壤肥沃度的溫昌海，每年只種一作。會在文旦之間加種栗子南瓜，也是因為農園裡的文旦樹間隔原本就比一般果園更寬，地力充足。

栗子南瓜種植不易，最適生長溫度為20~30度，較一般南瓜的容許溫度區間狹窄；只要幼苗受強風搖動，或30度以上高溫讓植株生了毒素病，都必須整株作廢。為符合有機標準，除了以成本較高的自然資材取代農藥來防治白粉病，溫

昌海會幫幼苗戴上防風帽，減低被強風吹壞的比例，並在授粉期租借蜜蜂來提高結果率，在結果後，每天要花3個鐘頭幫小南瓜套袋，避免瓜實蠅在果實裡產卵。

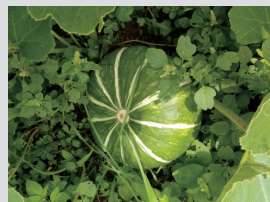
他種的栗子南瓜質量俱佳，2014年開始與里仁合作，由於行銷通路穩定，獲得保障，讓他更放膽去種；也因為避開迎風面、注意防風等措施，在去年的寒害中，他是少數仍有穩定產量的栗子南瓜供應戶。

問他，這些事做起來很費工吧？溫昌海卻不假思索地說：「不會啊，我從小喜歡種南瓜，我很了解它們。」溫昌海對於農業與自家的農園充滿熱情，從年輕起就日日經營，「看到農作物那樣成長，是非常令人高興的事」。

說起有機，他歡喜地說：「做了有機，天上有鷹、地上有蛇，看得到螢火蟲，人面蜘蛛會抓害蟲，自己也不用穿防護設備。」而且，還可以放心讓小孫子天天跑到農園去玩耍！

栗子南瓜 香甜鬆軟綿密

栗子南瓜產季約為每年5~6月，以及12月~隔年的1月。栗子南瓜口感香甜、綿密鬆軟，因質地接近栗子而得名。成熟的栗子南瓜表皮為濃深綠色，瓜型扁圓，果肉金黃。栗子南瓜可連皮食用，除了蒸食，也適合油炸和加工製成甜點。



果梗木質化即代表果實成熟，購買後可存放幾天，等待後熟更美味。栗子南瓜存放期較短，在室溫約一個月以內，冷藏可延長保鮮。果梗開始腐化代表過熟，須盡快食用。

北埔田間裡的驚喜 穩健施行自然農法 為台灣藍鵲保留一個家

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 林青峰

從都市叢林走入田園生活，張美君伉儷六年來細膩觀察農場環境、施行自然農法，與保育類物種台灣藍鵲共享棲地。



張美君和先生彭桂祥在多丘陵高地的新竹北埔共同經營農場，這裡是台灣藍鵲的棲地。張美君說：「台灣藍鵲棲息在低海拔的森林樹梢，3~5月才會出現，但今年暖冬，11月就看到牠們了。」

去年的某個早晨，夫妻倆驅車到農場工作，初次發現有一家子的台灣藍鵲在田裡覓食。談起那次的相遇，張美君說：「看見台灣藍鵲出現在田裡很驚喜，印象中牠們都在樹梢活動，沒想到會飛下來！」台灣藍鵲生性敏感，通常全家一起行動，人靠近就會飛走，若想長時間觀察，人得留在車子裡。

回歸田野務農 無意造就鳥類棲地

原本在台北工作的夫婦倆，幾年前與家人買下北埔這塊乾淨的農地，原本只想做假日農夫，卻愈發受到自然環境與田園的召喚，無意間開始了全職務農的生活。

「我們一天花8小時在農場裡工作，同時觀察環境。」像是為了維持土壤的潔淨，植物生長會產生硝酸鹽，因此6年來他們不使用有機肥，直至最近發現土壤漸趨貧弱，才使用蓖麻粕做為氮肥的替代品。他們也自製菌水及草木灰，以對環境最溫和的方式來進行耕作，幾年下來頗有心得。張美君說：「並不是我們技術好，而是有花時間慢慢了解環境。」

他們最初從大和當歸入手，近年穩定種植秋葵與洛神。由於施行自然農法，又有洛神這種小灌木，讓鳥類能藏匿其中藉機覓食，一直都有燕子

和大冠鷲造訪農場。「如果我們種的是高麗菜，鳥就不會來了。」台灣藍鵲為什麼在去年突然出現？張美君推測，可能是隔壁山頭被開挖，牠們沒有築巢的地方，才會遷來這個雖然有人出沒、但可以放心覓食的山頭。

台灣藍鵲屬於雜食動物，吃果實、昆蟲、青蛙和田鼠。問張美君，是否擔心台灣藍鵲到田裡覓食對農作物造成威脅？她觀察目前出沒在田裡的台灣藍鵲是同一個家族，因農場生態健康且豐富，在族群沒有擴張的情況下，食物來源充裕。生態是一個平衡，只要達到平衡，牠們就不會過度破壞作物。

張美君明白：「只有小農能做到生態保育，大型農業要求產量，以機器耕作，一定會造成生態失衡。會申請慈心的綠保標章，就是因為我認同這個意義。」因身處自然環境而得到的快樂深受其益，更讓張美君伉儷發心維持農場的純淨、保護自然生態。未來若行有餘力，他們更計畫透過鏡頭，為台灣藍鵲與農場生態，留下生動紀錄。

認識台灣藍鵲

台灣特有種鳥類，又名台灣暗藍鵲、長尾山娘，特徵為黑頭黃眼，紅喙紅爪，背部與腹部皆為藍色，具有黑白相間的長尾羽，色澤華美。分布於中低海拔森林，雜食，群居群育，喜於樹梢築巢。由於人為捕捉、山坡地濫墾及農藥毒害導致數量銳減，被列為保育類動物。



更多慈心綠色
保育計畫故事

創意米食料理

米飯好好吃 一起動手做！

文 | 編輯部 · 食譜設計及示範 | 郭馥蓉 (咚咚)
攝影 | 石吉弘

米食是優質的營養來源，隨著養生風潮盛行，白米搭配十穀米或藜米，營養價值高，以家中易得食材加上簡單烹調，即可品嚐米飯的多樣美味。

香椿醬堅果藜米飯沙拉

藜米能促進腸胃蠕動，搭配蔬菜，是清爽的春夏輕食料理。

材料：紅藜米0.5杯、白米0.5杯、水1.1杯（1杯240c.c.）、美生菜3片、苜蓿芽適量、原味熟堅果20g、香椿拌醬適量

作法：

1. 將紅藜米放入細網袋，以清水浸泡沖洗搓揉除去苦味。
2. 將紅藜米、白米混合放入電子鍋煮熟。
3. 美生菜修剪成小碟子形狀，疊上適量的苜蓿芽。
4. 待煮好的藜米飯冷卻，拌入適量香椿拌醬，用湯匙做圓球放在生菜上，撒上堅果。

十穀米烤飯球佐椰香咖哩

十穀米具飽足感，佐以椰香咖哩，就是具南洋風味的簡便主食。

十穀米飯球材料：

材料A：十穀米1杯、有機玉米粒1大匙、四季豆丁1大匙、有機豆干1塊（切丁）、水1.2杯

材料B：乳酪絲2~3大匙、麥片適量、鹽/胡椒適量

椰香咖哩材料：有機紅蘿蔔1/3顆（切丁）、有機馬鈴薯1顆（切丁）、咖哩粉1大匙、椰奶1杯、水1杯

調味料：油、鹽、糖、胡椒粉適量

作法：

1. 將材料A及調味料混合，放入電子鍋煮熟後燜5分鐘，加入乳酪絲拌勻。
2. 雙手沾溼將米飯捏成飯球，裹上麥片，放入烤箱以160度烤10~15分鐘。
3. 椰香咖哩：起油鍋拌炒紅蘿蔔、馬鈴薯，加入咖哩粉和適量調味料，再加入椰奶拌炒。將煮好的咖哩蔬菜倒入果汁機打成泥，可加熱水調整濃稠。
4. 將椰香咖哩淋在烤飯球上或沾取食用。

里仁有機五行
十穀米



台灣紅藜米



蔬食米濃湯

剩食料理的概念，以家中剩飯取代澱粉勾芡，質地細緻，健康又適合寶寶及長者食用。

材料：白飯1碗、玉米粒1罐、紅蘿蔔20g、高麗菜50g、水1000ml、橄欖油1大匙

調味料：鹽、胡椒適量

作法：

- 1.使用熱油將全部蔬菜放入鍋子拌炒。
- 2.加入白飯和水煮滾至軟爛後，用果汁機略打、調味即可。（建議不要打成泥，可保留蔬菜口感）



番茄野菇時蔬炊飯

可選擇喜愛的蔬菜入鍋，一鍋到底，方便營養的美味主食！

材料：小番茄100g（切片）、香菇3朵（切片）、玉米粒適量、米1杯、水1杯、香菜1小株

調味料：鹽、胡椒、油適量

作法：

- 1.將米和水、油、調味料拌勻放入電子鍋。
- 2.將香菇片、玉米粒、小番茄片，均勻撒在米上，按下炊飯鍵。（可隨喜好加入愛吃的蔬菜）
- 3.米飯煮好後，燜25分鐘，就是一道美味的主食。

鴨間稻
有機越光米



安心食材健康吃

無添加的天然美味

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

春夏交際，大地生機盎然，林間、田野散發一股歡欣、蓬勃的生命力。在里仁，經過辛勤生產、研發測試的優質良品，登場與您見面，歡迎選購、品嚐！

綠色保育菱香米

台南官田一群農友為保護俗稱菱角鳥的二級保育動物「水雉」，友善耕種的綠色保育菱香米，生長過程不使用農藥、化肥，不使用除草劑，通過綠色保育標章。吃安心的米，也保護珍貴的水雉。



有機月光米

以日本越光米與台灣在地水稻為基底，培育出適合台灣土壤氣候的「台南16號」，費時費工、以有機農法栽種出媲美日本越光米的本土月光米。在台灣本土就能吃到晶飽飽滿、黏性佳、軟Q的米飯。

民豐有機黑糯糙米

以有機種植、純淨無汙染的民豐有機黑糯糙米，俗稱紫米也是糯米，營養價值高。帶有自然濃郁米香、口感軟Q。可與白米混合煮飯、製做飯糰，或紫米粥、麻糬等甜點。



冰糖銀耳蓮子湯料理包

在家也可輕鬆做的養生甜湯，專業中藥食品廠精選可溯源的安心食材，銀耳、紅棗、蓮子、枸杞等原料均通過農藥、重金屬檢驗。冬天、夏日養顏的好選擇。



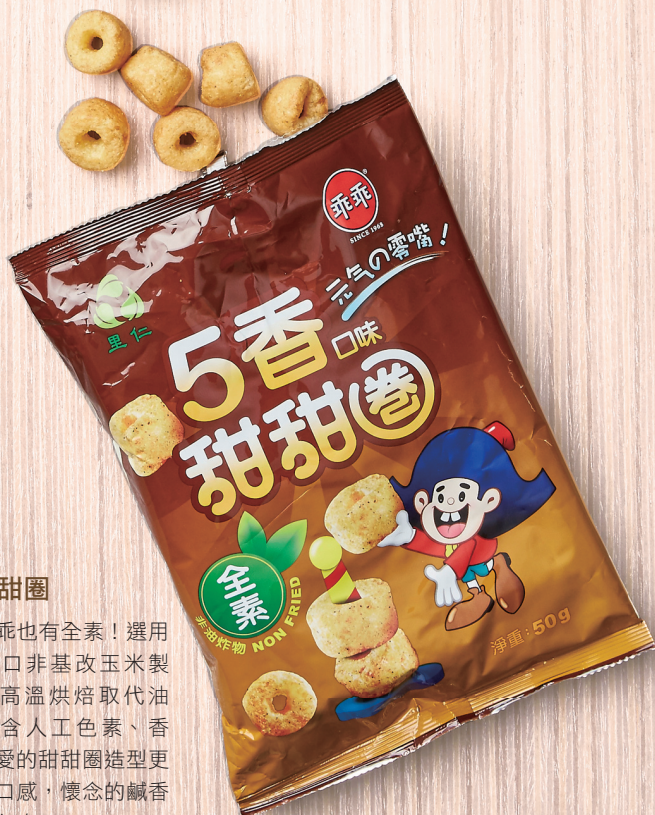
橄欖鮮果乾

嚴選無農藥殘留的台灣橄欖，以溫溼度漬物技術，鎖住橄欖特有的甘甜；無添加製作工法，不添加人工甜味劑、漂白劑、人工色素、香料及防腐劑。去核方便食用，吃得到橄欖果肉的真實滋味。



里仁橄欖菜

選用里仁架上的阿煥伯梅干菜，不含防腐劑、人工色素與鮮味劑。以日曝靜釀一年的黑豆醬油調味，放入整顆橄欖，橄欖菜散發自然鹹甘味。適合拌飯、拌麵或搭配料理。



5香甜甜圈

五香乖乖也有全素！選用法國進口非基改玉米製作，以高溫烘焙取代油炸，不含人工色素、香料，可愛的甜甜圈造型更增酥脆口感，懷念的鹹香滋味安心吃。

充滿活力的每一天！

現代人生活步調繁忙，慎選並善用保健食品，可促進身體代謝及補充所需營養素。

益敏健雙菌粉

運用生物科技，以微生物深層液態發酵技術，添加獨家專利功能性益生菌和冬蟲夏草菌絲體雙效合一。高規格菌種鑑定系統，菌種純正無汙染。可直接食用或加入牛奶、果汁中飲用。



活性優格菌（冷凍）

利用活性優格菌在家DIY優格，活性益生菌由六種乳酸菌組合而成，特別選用腸道型及減少過敏的菌種。可代謝乳糖、將鮮乳的蛋白質小分子化，幫助人體吸收。



高優活Q10納豆膠囊

嚴選日本原裝進口的納豆粉（含納豆激酶），經日本納豆激酶學會（JNKA）認證，以非基改大豆加上純正納豆菌發酵而成。具原廠多國專利。每日兩粒可維持健康，元氣滿分。



里仁綜合蛋白補充飲

沖泡式營養補充品，富含黃豆及燕麥的優質植物性蛋白、維生素、礦物質及膳食纖維等，無添加乳糖、人工香料等。適合早餐、消夜及時補充營養，更適合銀髮族及發育中青少年飲用。

給肌膚最自然的顏采

精選海外以自然配方製成的彩妝品，讓肌膚散發美麗光采也兼顧健康。

天然眉筆

選自永續森林資源的木頭，環抱天然植物精粹而成的色彩。有機荷荷芭油、乳油木果油、向日葵籽油等植物精萃，獨特保濕潤滑配方，好上色，不易掉色，維持美麗眉型。
(5月上市)



深褐色 02

淺棕色 01

(顏色請以實品為準)



晶燦綺肌長效體香石

以天然礦鹽、「鉍明礬」為主要成分，不含香精、酒精及防腐劑，可在皮膚表面形成潔淨保護膜，中和汗味，保持清新自然氣息。

ZAO絲絨唇膏

含珍貴植物油和植物萃取，百分百天然成分，全成分通過Ecocert有機驗證，全素食成分，不進行動物測試。蓖麻油及可可脂油有助於肌膚水潤，降低表層水分流失，形成防護。紅石榴果、桂竹根莖等萃取提供柔軟光滑雙唇需要的滋潤。(5月上市)



#462
古典玫瑰

#469
玫瑰佳人

#463 珊瑚桃

(顏色請以實品為準)



#325微醺粉嫩橘
(顏色請以實品為準)

ZAO法式竹彩：靚腮紅

天然配方，不含滑石粉，適合各種膚質，全成分通過Ecocert有機驗證，全素食成分，不進行動物測試。輕微沾取，粉質飽和、立即顯色，展現自然持久的妝彩。
(5月上市)



國際米食推廣

用行動，喚醒人與米的認同

編譯 | Ryan · 圖片來源 | Be RICEponsible FB粉絲頁

米飯不只是攸關溫飽的民生議題，逐年下降的糧食自給率已經成為國安議題。為此，各國莫不絞盡腦汁推動米食教育，希望民眾多吃一碗飯。

米，幾乎是亞洲國家的主要糧食，如何讓民眾了解食米的好處，不同文化有不同訴求，但都著重於醞釀行動的力量，讓米走進現代生活。

下田彎腰插秧的三星名廚

神田裕行 (Hiroyuki Kanda) 是多年米其林三星評鑑的「かんだ」主廚。始終信仰「真味只是淡」的神田曾說過「米不好，壽司怎麼好？」米在日本料理中是襯托與表現各色原味的基點，可說是料理的靈魂。然而，米飯的品質在種稻的時候就已經決定。

神田認為水稻秧苗對於稻米的成長影響甚鉅，若以機器來插秧，秧苗必須既短又小，但是小秧苗不易照顧、易生病蟲害；反之，若等秧苗長大一點再插，就只能採行人工插秧的方法。因此，他邀集其他米其林主廚一同下鄉捲袖彎腰，親自插秧。

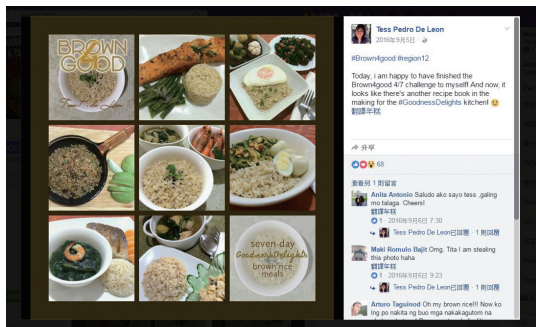
除了講究米飯來源品質，神田更以行動支持採

取有機農法的農家，他邀請朋友、甚至小朋友一起下田，並鼓勵群眾以小額資金支持有機栽種。神田特別指導割稻時要連著稻梗一起割下再曬乾，這樣才能使米粒保有適當的水分。神田在稻農占農業人口六成、水稻產量達作物總產量22%的日本，透過行動召喚感動，為米食的傳統種下未來的希望。

動員網友 掀起食米的力量

菲律賓為了提高糧食自給率、農民收入以及國民健康，該國農業部自2013年起與米食研究中心透過「Be RICEponsible」的宣傳活動，鼓勵消費者珍惜米食、多吃糙米與感謝農民的付出；輔導農民採用適當技術，提高產量改善經濟條件，提供農政單位推動米食制度化作為。為了在網路社群擴大食米推廣的影響力，2016年舉辦「#BROWN4good」挑戰活動，進一步激勵民眾消費並傳遞食用糙米 (Brown Rice) 的優點。

這場為期近四個月的活動，網民必須吃一杯糙米，並將糙米的食用、料理或相關照片、影片等素材上傳到知名社群網站，並且標示#BROWN4good與地區的標籤，鼓勵社群好友加入行動，參加者每發一篇貼文、農業部就會捐贈一杯糙米給當地慈善機關。成果結算，2017年初農業部捐贈了超過價值100萬披索 (Pesos) 的糙米給眾多慈善機構或家庭。#BROWN4good在傳播推廣食米的社會運動上，無疑是個成功的借鏡。



菲律賓「#BROWN4good」挑戰活動，成功吸引眾多網友參加，以行動支持糙米。

前進美西 分享里仁誠食價值

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁、Shutterstock

里仁攜手廠商參與「美西天然產品博覽會」 展現誠食互助價值

里仁公司深耕有機產業，與300多家合作廠商及400多戶農場相互扶持，展現誠信互助的通路影響力。今年3月，里仁偕同餐御宴、豆之家、鈺統、金椿、銀川等長期推動台灣優質安心食品的廠商，共赴美國洛杉磯參加「美西天然產品博覽會」(Natural Products Expo West)，向海外消費者呈現誠信互助的理念與健康安心的食品，將台灣廠商優質產品及理念推向國際舞台。



已舉辦35年的「美西天然產品博覽會」為國際知名有機及天然食品展，每年約有來自120多國、3000多家廠商參展，並吸引各國近8萬人次參與盛會。



里仁支持響應慈心基金會「種樹淨塑救地球」

慈心基金會自2010年舉辦第一場的「種樹護地球」活動，多年來持續開展全國種樹活動。2016年慈心更進一步推動清除海洋垃圾、希望以淨塑來保護海洋生命。里仁從2011年起持續支持慈心「種樹護地球」活動，累計捐贈慈心種樹基金超過455萬元；2017年更規畫「種樹淨塑護地球」促銷活動，將促銷收入5%捐贈慈心基金會，作為護樹及淨塑活動經費，更鼓勵消費者在生活中以實際行動參與護樹、淨塑，守護我們的地球。

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811項食品添加物中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限109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。
- 其他七百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2017年2月修訂

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	
	大安區	大安安和店	安和路一段 135 巷 32 號	02-2701-0869	
		忠孝復興店	忠孝東路三段 225 號	02-2711-9239	
		金華金山店	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	
	信義區	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	
	士林區	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	
	北投區	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	
		東湖市場店	東湖路 106 巷 10 號	02-2631-1492	
	文山區	萬芳興隆店	興隆路三段 65 號	02-2932-9036	
	基隆市	中正區	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	
		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	
	蘆竹區	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	
	中壢區	中壢中美店	中美路二段 114 號	03-426-5950	
		中壢慈惠店	慈惠二街 141 號	03-280-6399	
	龍潭區	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	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	04-2329-8900	
		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	
	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	
		台中學府店	府前路 141 號	04-2223-1522	
	北屯區	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	
	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	
	南屯區	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	
	太平區	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	
		羅東鎮	羅東車站前	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
		草屯鎮	草屯中正店	中正路 725 號	049-236-2898
彰化縣	彰化市	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	
		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	
		和美鎮	彰化和美店	德美路 306 號	04-706-2968
雲林縣	斗六市	斗六後驛店	慶生路 8 號	05-534-8708	
		斗六中山店	中山路 392 號	05-536-2135	
	虎尾鎮	虎尾公店	公安路 178-6 號	05-636-3938	
嘉義市	東區	嘉義民族店	民族路 122 號	05-277-8899	
	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	
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	朴子七路 210 號	05-362-7371	
台南市	麻豆區	麻豆新生店	新生北路 1 號	06-571-9444	
		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	
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	
		台南崇明店	崇明路 405 號	06-289-8959	
	南區	台南文南店	文南路 67 號	06-265-0682	
		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	
	歸仁區	台南歸仁店	民權南路 6 號	06-7030181	
高雄市	三民區	高雄旗艦店	大順二路 417 號	07-384-0701	
		三民河堤店	民族一路 543 巷 30 號	07-345-9965	
		自由高醫店	自由一路 89 號	07-322-1419	
	新興區	中正美麗店	中正四路 57 號	07-281-8599	
		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	
		苓雅文化店	廣州一街 147 號	07-976-8665	
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	
	楠梓區	後昌昌光店	廣昌街 22 號	07-362-5789	
	小港區	小港漢民店	漢民路 711 號	07-806-7769	
	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	
	岡山區	高雄岡山店	岡山路 438 號	07-622-2266	
鳳山區		鳳西捷連店	自由路 368 號	07-742-0678	
		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	
		鳳山青年店	青年路二段 495 號	07-767-8959	
	林園區	林園忠義店	忠義一街 29 號	07-976-5416	
		旗山區	高雄旗山店	德昌路 55 號	07-661-8319
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	朝陽路 128 號	06-926-6997	
屏東縣	屏東市	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	
		屏東廣東店	廣東路 902 號	08-732-3682	
台東縣	台東市	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