

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2017.10  
no.47  
NTD.99

關於清潔這件事  
**是清潔？還是汙染？**

安心的清潔劑 讓家真正乾淨  
友善大地的居家清潔用品

烹調魔法師 味香、濃稠背後的祕密  
增添菜餚風味 安心調味醬料怎麼選？

暖心又暖胃  
暖呼呼的養身料理



里仁



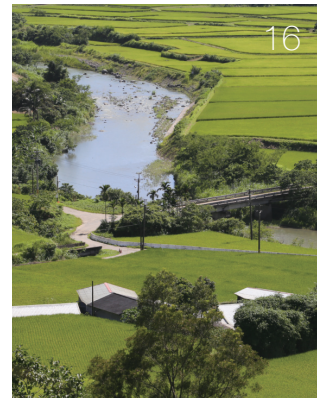
## 4 特別企畫

關於清潔這件事

是**清潔**？還是**汙染**？

清潔，是每個人每天都會做的事，除了給人們潔淨、舒爽的感受，更重要的在於維護環境與人體衛生。讓看似隨手做的這件日常簡單「小事」，導正清潔觀念、善用環保清潔商品後，成為保護生態環境的重要事。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 是清潔？還是汙染？
- 6 特別企畫 破除清潔迷思 勤快刷洗是不二法門
- 10 真相共研 增添菜餚風味 安心調味醬料怎麼選？
- 12 實作用心 居家清潔 也要友善大地
- 16 有機與我 好水、好生態 才有好蔬果食材
- 18 旬味旬食 品嚐 Q 甜有機香蕉 冬天正著時
- 21 綠色保育 聆賞黃嘴角鴉的嘹亮夜鳴
- 22 妙趣生活 暖呼呼的養身料理
- 24 好物首推 天天必備的家常好食
- 28 綠活提案 塑膠微粒、奈米 全球關注中
- 29 里仁新訊 分享包裝減塑經驗 里仁帶動產業鏈共同減塑
- 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  
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

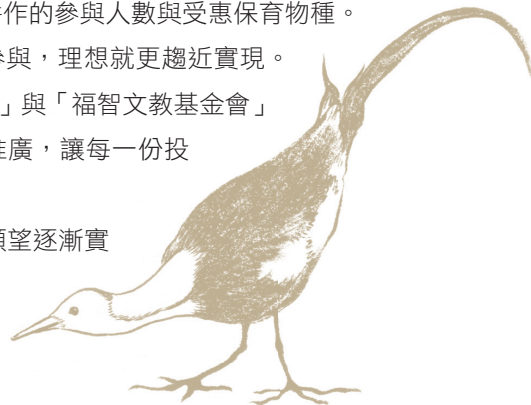
安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

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，你我每一分善意思意的投入都將成就共同的歡喜美好。



## 關於清潔這件事

# 是清潔？還是汙染？

文 | 陳儒璋 · 圖片提供 | shutterstock、陳儒璋

清潔的目的在於維護生活環境與人體衛生，用水沾濕、按壓清潔劑、進行清洗，是日常不起眼的小事。但人們往往忽略了，生活中多達十幾項的清潔用品是化學物質大集合，長期使用其實是傷害健康與環境的大事。讓我們從了解清潔的基本原理和產品的成分著手，一同守護家人健康，更愛護環境。



**仔**細閱讀產品成分標示，是現代人消費的好習慣。家中清潔用品的成分標示上，幾乎都可見到「界面活性劑」，它的功能何在？另外，許多清潔用品也標榜成分不含磷、無環境荷爾蒙「壬基酚」，又是為甚麼？讓我們一起深入了解。

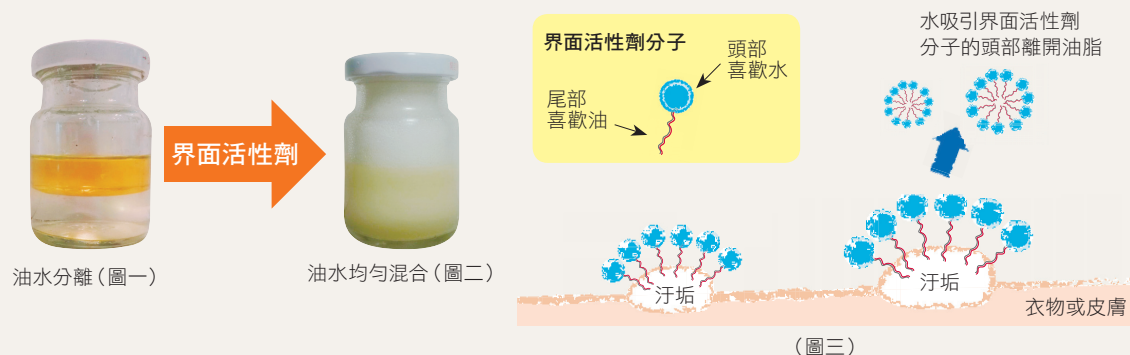
### 洗去髒汙的界面活性劑

清潔，簡單來說就是用水洗去衣物、餐盤、器皿或肌膚上的髒汙。「清潔的功用，主要來自界面活性劑。」里仁公司副總經理韓敬白解釋。

界面活性劑是什麼？用個簡單的實驗來說明。將油與水混合時，兩者形成一道油上水下的界面（圖一），加入界面活性劑如肥皂、小蘇打或石化合成洗劑等，並用力搖晃，會發現原本油水分離的界面便消失無蹤了（圖二），箇中原理就是界面活性劑的神奇功能，讓兩個原本不會反應的物質產生作用（活性）。

界面活性劑構造可依功能分為親油端與親水端，長形親油端可抓住油脂，而當圓形親水端和水結合之後，沖洗後就順便把油汙帶走，達到清

## 清潔的原理



潔的目的（圖三），這就是為什麼清潔一定要用到水的原因。

除清潔劑外，食品中也有界面活性劑，常見標示為乳化劑，例如，製作沙拉醬時使用油脂、蛋黃等食材，蛋黃中的卵磷脂即為讓油和水能均勻混合的界面活性劑。

「界面活性劑」有天然植物來源、也有石化來源。絕大多數清潔功能必須靠界面活性劑才能完成，其含量比例甚至列入國家標準規範，過去曾有廠商因產品含量不足而受罰的案例。

### 小心清潔劑中的環境荷爾蒙

民眾對界面活性劑有不好的印象，主因可能來自於「壬基酚聚乙氧基醇（NPEO）」這種非離子界面活性劑，流入水體分解後會產生「壬基苯酚（NP）」，一般又稱為「壬基酚」。

壬基酚是會干擾人體內分泌系統的「環境荷爾蒙」，不易分解並有生物累積性，對水體環境與人體健康都會造成傷害。媒體曾披露台灣七大主要淨水場的水質檢測結果，全驗出壬基酚殘留。環保署自2007年起禁止家用清潔劑使用壬基酚，但工業用清潔劑並不在此限。

### 主婦大動員 成功立法限制含磷洗劑

1960年代，供應日本京都、大阪等地民生用水的滋賀縣琵琶湖，因為遭排放大量生活污水，出現藻類過度繁殖的嚴重優養化狀況。探究原

因後發現，原來是業者在清潔產品中加入磷酸鹽類，希望能先「抓住」水中鈣、鎂離子以提升界面活性劑的效果。當污水排放至河川湖泊後，因為磷太多，過於營養而讓藻類快速增長，藻類覆蓋水體的結果導致水中生物缺氧死亡。

於是，周遭家庭主婦發起生態清潔劑運動，要求立法限制含磷洗劑並興建污水下水道設施，經過長達近三十年的努力，慢慢還給琵琶湖清淨的面貌。

在台灣，翡翠水庫管理局曾於2012年與水庫上游新北市石碇區的永安社區合作，免費提供環保標章無磷洗衣粉供社區居民使用。結果，隔年生活污水含磷量就減少約27.5%，顯示清潔劑確實對水域生態帶來實質影響。

現行法規並未要求清潔產品成分標示全展開，或許有消費者不知道的化學物質隨著清潔用途流入環境、造成汙染。民眾在購買清潔用品時，建議應優先考慮資訊完全揭露的業者，詳細閱讀成分並盡量選擇較為單純的品項。

### 什麼是環境荷爾蒙？

環境荷爾蒙，正式名稱為「內分泌干擾物質（Endocrine Disrupting Chemicals）」，透過食物、飲水等途徑進入動物體內時，由於其構造類似體內自身的荷爾蒙，會干擾生長、發育與生殖系統，常見影響為造成個體的雌性化。除壬基酚外，較為人熟知的環境荷爾蒙還有雙酚A、戴奧辛、鄰苯二甲酸脂類（塑化劑）與多氯聯苯等。



環保清潔簡單做

# 破除清潔迷思

## 勤快刷洗是不二法門

文 | 陳儒璋 · 攝影 | 石吉弘 · 圖片提供 | shutterstock、里仁

居家清潔對許多人來說是件苦差事，為迎合消費者追求速效的心理，坊間推出各式各樣的清潔產品。面對諸多商品，消費者更須擁有正確清潔觀念，並選擇不影響環境生態的清潔產品，才能當個聰明的清潔達人。

**清**潔用品種類繁多，商場貨架上標榜各式各樣的特效、功能、香味的產品讓人眼花撩亂；隨著環保與健康意識的抬頭，坊間也出現不少標榜天然、環保與不傷皮膚身體等訴求。選購清潔用品的一大重點在於能區辨哪些是真正有效的產品功能、哪些又是廠商的促銷話術？

### 綠色清潔學：保護環境、成分單純、使用從簡

「里仁自始秉持著生態環保與自然健康的理念，開發任何清潔用品時均以成分天然、簡單、環境分解度高、不加入人工色素香料為指導原則，是能夠與大自然共處的商品」里仁公司副總經理韓敬白說道。「我們的產品都是經過低敏感與低刺激性評估，才能上市，消費者能看到產品所有的成分資訊，若有疑慮即可詢問。」

里仁公司產品開發專員周瑜瑛則強調，「居家清潔的目標就是洗乾淨，清潔產品成分愈簡單愈好。」像是維持衣物散發香氣蓬鬆柔軟所添加的香精與柔軟精、強調潔白效果的螢光劑，和抗菌產品中常加入的殺菌成分三氯沙（Triclosan）與三氯卡班（Triclocarban）等等，不僅不必要，可能到頭來還會影響自身健康與環境生態。

「只要利用小蘇打與檸檬酸兩項容易被環境分解的材料，平常保持勤快清潔的習慣，而不是每



保持居家環境清潔有益身心，慎選清潔產品，才不致成為汙染環境或影響健康的幫兇！

年只等到年終大掃除才動手，清潔這件事其實並不難。」身為台灣環保標章審議委員，同時也是《無毒保健康》與《減法健康術》等暢銷書作者陳修玲表示。而消費者如果有購買清潔產品的需求，她建議以「環保標章」為參考指南，雖然價格稍微高一些，但有環保署的委員會把關，在成分規範上也更嚴謹。



保持勤快清潔的好習慣，及易被環境分解的小蘇打或檸檬酸等材料，可常保生活環境潔淨。

### 打破4大清潔迷思

民眾對於清潔觀念，往往存在一些迷思，例如「好喜歡衣服洗完後香香的感覺」、「每次看到髒兮兮的襯衫洗完後潔白如新，心裡就非常有成就感」、「為了家中過敏兒的健康著想，使用標榜抗菌、防蟻的產品來清洗衣物才安心」、「每年歲末大掃除，都必須使用強效浴廁清潔劑去除陳年汙漬才行」、「選擇宣稱成分來自天然物質的清潔用品，讓人比較放心」。

以上這些常見的清潔迷思，很可能使「居家清潔」反而成為汙染環境和傷害健康的幫兇。

#### 迷思1：有香味才是乾淨？

有些人喜歡洗完衣服後香香的。香味來源主要出自洗劑中所添加的香精，而要讓味道持久不散，則多是仰賴產品中所添加的「定香劑」。常

見定香劑成分為鄰苯二甲酸脂類，也就是讓人避之唯恐不及的塑化劑，目前已被視為是一種會影響內分泌系統的環境荷爾蒙。

「如果完全沖洗乾淨，照理來說衣物應該沒有香味，如果殘留香味，那就表示清潔劑還殘留於衣物，消費者真的覺得這樣沒問題嗎？」周瑜瑛一針見血的點出消費者的盲點。

### 迷思2：非得要潔白無瑕？

白色的衣物洗滌之後便能回復原本潔白如新的狀態？這多半來自於洗劑中添加螢光劑所帶來的錯覺。螢光劑，又稱螢光增白劑，是一種可以吸收光線或紫外線反射出藍白磷光的化學染料。

換句話說，衣服並不是真的變白，而是洗衣劑裡添加的螢光劑欺騙我們的視覺。

### 迷思3：抗菌防蟎真有效？

2003年席捲台灣的SARS，讓消費者聞菌色變，連帶使得強調抗菌殺菌清潔產品的銷售量扶搖直上，成為市場新寵。不過細究這些產品的成分，常會發現三氯沙與三氯卡班的身影。添加這兩項物質主要是為了防腐與殺菌之用，但由於對人體健康的疑慮尚有爭議，美國食品藥物管理局（FDA）今年9月起禁止販售含三氯沙與三氯卡班等19項具抗菌功能的化學物質。



清洗後的衣物潔白無瑕、芳香柔軟，洗劑成分可能含有定香劑及螢光劑，長期使用會影響人體健康。



里仁公司重視生態環保，以成分天然、簡單、環境分解度高、不添加化學香料、色素為開發清潔商品的原則。

一般消毒殺菌可採用市售濃度75%的酒精，消費者實在沒有必要特地購買抗菌產品來增加自身的風險，FDA特別在新聞稿中強調：「沒有科學證據顯示抗菌清潔劑會比肥皂和清水更為有效」。

2013年，台灣曾爆發標榜抗菌防蟎的洗衣精添加農藥「百滅靈」事件，引發消費市場一陣恐慌，也凸顯產品成分管理與標示上的漏洞。因為當消費者購買市面上的防蟎抗菌清潔產品時，成分標示多半只有籠統的「抗菌劑」、「防蟎劑」、「抗真菌劑」、「抑菌劑」等字樣，消費者無從得知真實成分，至今主管機關經濟部標準檢驗局對於業者聲稱的防蟎抗菌和其添加的化學成分，仍未制訂任何管理規範機制。

其實根本不需要使用特殊的清潔劑，只要勤加清洗、藉由攝氏60度以上烘乾或太陽曝曬等作法，就能解決大部分的塵蟎問題。

### 迷思4：過度相信天然成分？

許多消費者崇尚天然、無毒、安全的清潔產品。這概念很好，但應該了解不論是皂化反應製造的肥皂、以及來自石化來源或是天然植物來源的「具清潔效果成分」的界面活性劑，絕大多數的都要透過化學合成產生，所以選擇產品的重點應該在於：一、不使用石化來源的界面活性劑；二、



排放於水體中是否容易分解。

業者利用消費者追求健康的心理，為了促銷自家的商品，用天然的尚好等話術大打不實廣告。為遏止這般亂象，台灣衛生福利部於2015年5月公告，針對一般食品用洗潔劑，其成分含有界面活性劑、防腐劑、起泡劑、增稠劑、香料和其他添加物等物質，這些都屬於化合物，故品名及包裝上文宣不得標示「天然」、「有機」、「食品級」及

「無毒」等不實、誇張或易生誤解之字眼。

### 友善環境就是保護自身

「多數消費者只關心自己卻不太關注環境，但別忘了清潔劑會排放至環境當中，最終還是有可能透過循環回到體內。」陳修玲說道。選擇對環境友善的清潔用品，其實也就是保護自己。

## 克服惱人髒汙 清潔妙招大公開

居家清潔其實很簡單，只要養成勤快刷洗的習慣，並運用小蘇打、抹布及廢棄牙刷等，就不需要強效清潔劑！

### 狀況 1 馬桶髒汙

- NG** 使用放置於馬桶水槽中的藍色潔廁塊
- Do** 使用小蘇打，每天固定刷洗，既能除臭又能避免殘留尿漬汙垢，還可以減少使用潔廁塊可能造成的汙染。



### 狀況 3 抽油煙機濾杯

- NG** 使用廚房清潔劑或在濾杯中貼上鋁箔紙或保鮮膜
- Do** 如果覺得摸起來黏黏的，拆下後浸泡小蘇打水或肥皂水，靜置一夜，隔天就能輕鬆去除油垢。



### 狀況 2 廚房牆壁殘留油煙



- NG** 牆壁貼滿鋁箔紙或保鮮膜
- Do** 別等到累積多日才處理，只要每天煮完飯之後，用抹布沾水與小蘇打粉一同刷洗就可去除，更能減少產生鋁箔紙和保鮮膜垃圾。

### 狀況 4 磁磚縫隙出現霉斑



- NG** 使用強酸或強鹼等強力清潔劑
- Do** 可用廢棄牙刷沾水與氧系漂白粉，針對霉斑出現的磁磚縫隙之處進行清潔，不可等到霉斑出現很久後再處理。



### 狀況 5 衣服領口汙垢

- NG** 使用強力衣領清潔劑或漂白劑
- Do** 針對容易出汗的領口、袖口與腋下部位，先用肥皂簡單刷洗再以洗衣機清洗，即可輕鬆去除汙垢。

烹調魔法師 味香、濃稠背後的祕密

增添菜餚風味

## 安心調味醬料怎麼選？

文 | 鍾碧芳 · 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 · 圖片提供 | shutterstock

食物因醬料而提味，醬料調得好、讓烹調風味十足，但若調味醬料添加了額外的化學添加物，除了吃不到食物的原味，更會對健康造成潛在傷害！

**料**理時，除了考量呈現食物原味，也經常加入各式調味醬一起烹煮，希望提升食物風味及色澤、增進食欲，甚至達到強化料理價值的功效。在調味醬的使用上，除了可拿來與食物一塊快炒、燉煮或燒烤，也可直接淋在食物上做調味。無論何種方式，調味醬料都是餐盤上不可或缺的重要配角之一。

貨架上琳瑯滿目的各式醬料讓掌廚者愛不釋手，但這些形式與風味各不相同的調味醬料，到底是怎麼製造的？隱藏在美味的背後，又有哪些不為人知的祕密與食安風險？在講究健康與美味的今日，聰明選擇調味醬料，絕對馬虎不得！

### 糖、鹽含量高 易造成健康負擔

市售調味醬料大致分為沾醬、淋醬與料理醬，為了達到不同風味與口感，內容物與製作方式也略有差異。單就各式醬料的內容物來看，辣椒醬、甜辣醬、沙茶醬與番茄醬等調味醬料若要口味厚重，多半需要添加大量的鹽與糖。以辣椒醬為例，辣椒需要用鹽醃漬，到了調味時，又會再加上鹽、糖等。

番茄醬的酸因為需要糖來調味，含糖量雖多在20%左右，但100公克番茄醬的鈉含量卻可達1,000mg，若是用來沾取含鹽的食物如薯條，鹽分肯定超標，對健康的危害不容小覷。



烹調時善用醬料可為料理增加風味，但當心化學添加物可能掩蓋食物原味，更影響健康。

此外，部分醬料的甜味來自高緻密度的甜味劑，熱量雖低但甜味高於蔗糖，多吃除了可能造成偏頭痛外；某些甜味劑在高溫下烹煮加熱後還會出現化學變化，釋放有毒的致癌物質。

### 色澤、口感、耐保存 添加物來幫忙

除了調味醬料本身的糖、鹽含量對身體的傷害外，增色加味、延長食物保存期限的化學添加物也需格外留意。有時候，部分調味醬料為了讓色澤討喜，會加入色素或著色劑。

另外，也經常加入修飾澱粉增加醬料口感。修飾澱粉又稱食用化製澱粉（Food Starch, Modified），能讓罐內的材料、懸浮物長時間保持均勻散布，也讓吃起來的口感變濃郁。若是長

期攝取過量，就有可能傷及肝腎。

文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成觀察，一般番茄醬通常不需要使用防腐劑，但辣椒醬就有添加的可能，尤其是坊間的飲食店中，為避免炎熱環境下造成辣椒醬瓶口生霉，多會添加苯甲酸、乙二烯酸等鹽類防腐劑，較令人擔心過量添加的問題。

至於常見的山葵醬是陳俊成認為最可議的調味醬，由於山葵產量少、價格高昂，多數市售山葵醬的山葵成分以「辣根」取代，且為了要達到印象中的嗆辣口感，就額外添加色素、芥子油等，會造成人體黏膜的傷害。

### 食材品質佳、份量足 添加物無用武之地

事實上，調味醬料原本就是希望能增添食物的風味，一旦添加了不當的化學物質，反而傷害健康。所幸，已有不少業者願意改變，用較少化學添加物或天然食材來提高調味醬料的品質。以麻辣醬為例，市售麻辣醬幾乎只有四分之一的醬料、四分之三的油脂；不過也有業者推出呈現食材原味、配方簡單的麻辣醬，以四分之三的醬料、四分之一

的油脂為比例，且主要食材成分為香辛料。另外，為了留住原料中花椒、八角、薑與中藥材的風味香氣，選擇以低溫爆炒，將製作時間拉長，保存香辛料濃郁的香氣，也確保了食用安全。

陳俊成也認為，只要調味醬料的食材選擇夠好、且份量又足夠時，製程中確實不需加入過多的添加物。調味醬料是餐桌上的魔法師，讀懂醬料成分、慎選好醬，才能在增添餐點美味的同時，也兼顧健康。

### 調味醬料安心挑 美味很簡單

1. 查看標示：在食品標示法規範下，食品添加物成分必須完全展開，因此，若有太多看不懂的化學式成分的產品，表示成分愈複雜、愈不健康。
2. 聞香味、看色澤：若是一開罐香氣特別濃重刺鼻、或者色澤明顯與原本的食材顏色不符時，不建議購買。
3. 選擇值得信賴的通路或品牌：有信譽的通路或品牌會多一層把關，消費者較可以放心購買。
4. 保存建議：開罐後保存於冰箱，並注意保存期限，最好儘早食用完畢。

### 調味醬料的製造流程與添加物風險（以辣椒醬為例）



安心的清潔劑 讓家真正乾淨

# 居家清潔 也要友善大地

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 林建豐、石吉弘  
產品圖片 | 里仁

為了生產不破壞環境及人體健康的居家清潔用品，綠宣生技秉持初衷與用心，成功研發天然無毒的「活力淨清潔系列」產品，讓家裡的每個角落不僅乾淨更安心。



維持居家清爽潔淨，不僅有益身心更能提升生活品質。隱身於日常生活，隨手使用的清潔用品，人們慣常以清潔力強效、快速及滿室芳香為需求，卻忽略了對人體健康及生態環境的影響。

### 食入安全 洗碗精生產最高標準

走進綠宣生技，屬於清潔用品的清新氣味迎面而來，環境整潔的工廠裡正生產著洗碗精與洗衣精，其中，洗碗精屬於食品級產品，必須徹底與其他清潔用品隔離，管線也是洗碗精專屬、不做他用，且為了保持空氣的流通，洗碗精的生產線特地設在靠窗通風處，員工的口罩、手套、帽子等配備也都穿戴齊全，不容一絲安全上的疑慮。

綠宣生技經理陳淑敏說，洗碗精最在乎的是食入安全與洗淨效果，因此，活力淨洗碗精在開發選料時最先考量的就是食入安全，以鉀皂為基底，搭配葡萄糖苷與椰子油、棕櫚油等植物性溫和潔淨成分。且為了考量產品的品質與原料溯源等因素，綠宣摒棄了原先向上游原料商購入現成鉀皂的作法，轉而購買品質穩定的食用油，在廠內自行皂化成分中很重要的皂液（鉀皂）。

### 做自己能放心使用的清潔產品

每個家庭都會使用清潔劑，對於清潔用品的要求，多數人可能和你我一樣，喜歡聞起來香香的、



綠宣生技經理陳淑敏與里仁合作，做自己能安心使用的清潔產品，希望提供消費者更健康與永續的生活方式。



綠宣重視產品成分、製程、品管及人員安全。食用級的洗碗精，特地購買品質穩定的食用油自行皂化鉀皂，並嚴密遵守標準化作業製程。

衣物洗完後白帥帥、碗盤洗後摸起來要有乾澀感的產品。事實上，這樣的清潔產品常是破壞環境及危害人體健康的幫兇！陳淑敏說，香味往往來自於化學香精，再加上要讓香味持久，還必須添加定香劑；衣服白帥帥則多半是加了螢光增白劑。「化學香精常導致皮膚過敏，且當中的鄰苯二甲酸酯常被用來做為定香劑，也就是所謂的塑化劑；螢光增白劑則是一種帶有螢光性的染料，常是皮膚過敏的來源之一。」她說，長期使用這些含有化學成分的清淨用品，對健康是莫大的危害，流入下水道系統更是環境生態的殺手。

綠宣成立的初衷，就是要製造消費者每日都能安心使用的居家清潔產品，讓清潔回歸本質，使用成分必須單純不複雜。「活力淨清潔系列全數選用植物性及礦物性原料，並搭配檸檬草油製成，力求溫和、安全且有效的清潔配方。」她說，綠宣全產品都不含石化成分、化學色料、化學香精、螢光增白劑等，就是希望在不傷害人體健康及環境下帶來永續生活。「選擇以檸檬草油取代強酸強鹼的化學速效成分，是因為檸檬草在種植過程，對環境相對友善，並具有自然清新香氣。」

從事製造業的陳淑敏，常聽說有些人不敢使用

自己公司生產的產品、不敢吃自家生產的食物。她則是進入綠宣工作後，就開始一樣樣將產品帶回家使用，她說：「自己都不敢用，怎麼能賣給別人！」體質超級敏感的陳淑敏還分享了她個人的經驗。「一直以來都以為我是過敏體質，皮膚常常紅、癢，長時間的使用與觀察讓我懷疑，造成皮膚問題的原因很可能在洗衣清潔劑，自從改用自家的產品後，症狀就慢慢不見了，連先生長年背部皮膚長痘痘的狀況也大為改善。」自身的經驗讓她發現體質過敏與否並非主因，而是使用了令人不放心的成分產品！

### 正確使用清潔用品 效果事半功倍

另外，有些消費者會認為安全且環保的清潔劑多半溫和，洗淨力似乎較不夠，用量是否該多一些？陳淑敏對此指出，清潔劑用愈多洗得愈乾淨



一般人常有迷思，衣物在清洗後要芳香、白帥帥或柔軟，這些需求都需要額外添加化學成分。圖為活力淨洗衣精包裝流程。

的想法，事實上並非如此！「超量使用除了浪費之外，有時反而適得其反，像是洗潔劑沒有被充分清洗排除、地板清潔劑殘留而造成地板濕滑，或濃度太高使物件褪色等。」

「活力淨」是綠宣專為里仁開發的系列商品，對產品特性相當了解的陳淑敏說，只要正確且聰明使用，就能發揮出事半功倍之清潔效果。她以稀釋濃度約為1千倍的超濃縮洗衣精和超濃縮洗衣粉為例，若是使用滾筒式洗衣機，因用水量較少，建議使用洗衣粉（低泡沫）、但用量減半，並可視泡沫量多寡而斟酌增減用量，「泡沫過少表示洗衣劑不夠或衣服髒的程度較高，就可再加量」；直立式洗衣機，則建議使用洗衣精；若要手洗，洗衣精會比洗衣粉來得適合。

「經常性直接接觸清潔劑，多少都會傷皮膚！」陳淑敏說，考量國人沒有戴手套的清潔習慣，活力淨洗碗精特地添加了甘油來保護手部皮膚，「這也就是消費者反應的洗完後碗盤清爽、手部卻仍有滋潤感，不像一般市售洗碗精那樣乾澀的原因。」她說，消費者常有個錯誤觀念，以為碗盤洗完摸起來有乾澀感才叫乾淨，其實無形中反而傷害了肌膚。

### 減塑包裝 降低對環境的衝擊

談起和里仁的合作，陳淑敏很慶幸雙方在理念上一開始就非常契合，沒有一般通路與供應商之間需要長期磨合的問題，和里仁產品開發專員周

### 活力淨清潔系列

產品：浴廁清潔劑、多功能清潔劑、洗碗精、超濃縮洗衣精、萬用蘇達粉、衣物去漬粉、超濃縮洗衣粉。



### 全產品特色：

- 無添加化學香精、化學色料、化學防腐劑、石化成分。
- 省水、低泡沫、好沖淨，不用擔心化學殘留。
- 高生物分解性，能在水中高度分解，不汙染水源環境。
- 輕鬆溶解污垢，溫和不傷手，無化學殘留。

瑜瑛的連繫、溝通也相當順暢，在清潔品的開發上更是一拍即合。

「基於雙方的專業與需求，綠宣考量清潔力，里仁強調安全性，兼顧安全及洗淨力，雙方在成分比例的調整與原料替代上順利取得共識。」周瑜瑛說，專為里仁打造的活力淨系列為了符合里仁安心清潔的需求，配方溫和，使用植物性來源的介面活性劑，還有儘可能選用天然來源具有清潔效果的成分，替代強酸強鹼的化學合成清潔成分。她說：「與綠宣合作，里仁能夠清楚掌握產

品原料報告，現場實作時的安全性考量與環境整潔度，讓人很放心。」

「綠宣的產品以崇尚環保為出發點，雙方合作的未來願景，同樣希望提供消費者更健康與永續的生活方式，共同維護更友善的地球環境。」在包材上雙方一致認為，彼此都想方設法達到簡單、環保的「減塑」目標。目前，活力淨超濃縮洗衣粉採用易回收包裝，紙盒內層沒有加貼膠膜，以洗衣粉放入單一材質PE袋的設計，方便回收，降低對環境的衝擊。

## 聰明的活力淨清潔術

### 1. 居家清潔、除臭驅蚊

在1公升的水中噴入3下「活力淨多功能清潔劑」，直接擦拭沙發、桌椅或清潔地板等，能去除臭味與異味，讓家中有小孩或寵物的居家環境乾淨無虞；或稀釋300倍後，噴灑於居家內外，能除味及驅除蚊蟲。



### 3. 去除碗盤油垢

先用廚房紙巾擦拭碗盤油垢（避免水管因油垢凝固造成阻塞、流入下水道形成污染），再以「活力淨洗碗精」清洗，除節省洗碗精用量，清潔更徹底。



### 2. 清除洗衣槽、茶杯頑垢

以8~10公斤的洗衣機為例，倒入120g的「活力淨衣物去漬粉」，以滿水位運轉5分鐘後靜置4小時，再完成洗衣程序，能清除洗衣槽內壁的頑垢。（圖左）

取一瓢去漬粉，放入蓋過杯子或食器（非塗層）的水中浸泡4小時以上，無需刷洗就可輕鬆去除累積的茶垢、咖啡垢等。（圖右）



### 4. 洗衣浸泡術

放入「活力淨超濃縮洗衣精」或洗衣粉後注滿水位，選擇浸泡模式，浸泡約15~30分鐘後進入完整的洗衣程序，提升洗淨力。但勿浸泡過久，避免微生物孳生、因回垢而變得更髒，並破壞衣物纖維！

淨源護生態的有機農業

# 好水、好生態 才有好蔬果食材

文 | 陳儒璋 · 攝影 | 呂豔芳、張正義

水是萬物生命之源，人也賴水而生、傍水而居，但因為人類社會的介入，珍貴的水資源受到汙染。為了讓生命之水永續循環，水源涵養、土地利用與作物生產的平衡，是我們應當深思的課題。



如今河川、海洋汙染日益嚴重，受到各界關注。人們緬懷以往在河邊、溪畔或水溝邊戲水撈魚摸蛤蠣的好時光，對照現今重金屬、石化清潔劑、化學肥料與農藥所造成的水體汙染惡化問題，在在提醒我們立即行動的必要。因此，聯合國訂定每年3月22日為「世界水資源日（World Water Day）」，其中首要議題就是水

資源與食物安全、能源及永續發展。水是糧食生產的核心，缺水必缺糧、無好水則無好糧。

## 有機耕作 護水也護土

生產者常需引用水源來灌溉作物，視作物生長情況調節，給得太多或太少都不行，必須仔細拿捏；也得仰賴風調雨順，看天吃飯。





位於翡翠水庫水源地的坪林茶區，慈心基金會與當地農友合作栽種有機茶，除保障民生供水品質，也保育了翡翠樹蛙。

灌溉水源影響作物良莠，需要定期檢測。在台灣的一般檢測項目為電解度與pH值，有機灌溉水質則要求更高，須額外注意砷、鎘、鉻、銅、汞、鎳、鉛、鋅等8項重金屬含量是否超標，列入水質檢測項目。

慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容說，採用有機方式耕作的農地，由於不使用化學肥料與農藥，可避免河川、湖泊、水庫優養化與累積農藥，確保水源品質，減少對環境的負擔。除此之外，更能回饋農田，增加田裡的生物多樣性。

再者，有機農業維持健康土壤中應有的生物系統，使得土壤與作物根系形成類似海綿的作用，吸收較多降水，蓄水率比慣行農法好，因此遭逢強降大雨時，土壤較不容易大量流失。水土保持能力愈好，愈能減緩降雨劇烈變動帶來的衝擊。

以坪林淨源茶與花蓮銀川米為例，他說明有機農業如何兼顧生產品質與保護水源。

### 守護水源的淨源茶

坪林是北台灣著名的產茶區，位於翡翠水庫上游北勢溪流域。以往茶園幾乎全部採用慣行農

法，噴灑的農藥隨著河川流入水庫再送到每個人的家中。

2007年起，慈心基金會與坪林地區農友合作栽種有機茶。從挨家挨戶拜訪開始，慈心舉辦多場說明會、成立淨源茶場做為推廣基地，至今已超過30戶農友加入此項淨源計畫，有機茶園面積擴大至600公頃，不僅保障下游民生供水的品質，同時為保育物種翡翠樹蛙提供良好的棲息場域。

### 互利共好的銀川米

位於花蓮富里的銀川米提供了一種作法：堅持有機，從水源開始把關。

經營者賴兆炫發現，在上游種植梅樹的原住民生產者普遍採用慣行農法，農藥順著水源流下，即使他在山下努力維持不施農藥的有機耕作，也難不受影響。他因而找上梅子生產者溝通，並一路協助他們進行教育訓練到申請有機驗證，成功轉型為有機梅園，而銀川有機米的灌溉水源亦獲得保障。

「從綠色保育的觀點來說，食安、水源與生態三者息息相關。」蘇執行長說道。安全作物來自良好水源，擁有優良水源之處生物豐富度相對較高，多元生態環境幫助生產者擺脫化肥與農藥的依賴，保障水源環境不受汙染。有機農業正是順應了這樣正向循環的永續精神，維持生態、生產與生活三者間的均衡發展。



花東產好米，位於花蓮富里的銀川米從水源把關，協同上游梅子園採用有機耕作，確保了灌溉水源的純淨。

## 屏東綠川園農場

# 品嚐Q甜**有機香蕉** 冬天正著時

文 | 黃福惠 · 攝影 | 陳俊羽

自金融業轉職農業的藍明正，樂觀好學，積極學習蕉研所的技術、並吸收資深蕉農的經驗，種植有機香蕉僅短短3年，就種出讓自己及消費者都肯定的高品質有機香蕉！

盛產季節：  
全年皆有，  
冬天最香甜

**香**蕉是昔日外銷出口的重要經濟作物，也是國人熟悉的香甜滋味。在蕉農與消費者之間，位於屏東的「台灣香蕉研究所」扮演著特別重要的角色，不但是蕉農技術指導的後盾，也協助香蕉催熟與尋找通路等業務，更是在有機香蕉種植上最早取得慈心有機驗證的機構，長期供應里仁店鋪質量兼具的有機香蕉。

「冬季的香蕉生長時間長，特別好吃。」在香蕉研究所服務37年的張春梅代理主任，分享香蕉選購的訣竅：「一般消費者吃的香蕉大多是整根果皮呈黃色，香、Q、甜兼具；不想攝取太多糖分的人，可以選擇兩頭帶綠的；至於果皮表面

已經長出深色斑點的所謂芝麻蕉，熟度更高、還可以增加免疫力。如果香蕉整根全黑，就是過熟了。有機香蕉的額外好處是，蕉皮還可以打成精力湯，完全不浪費。香蕉適合保存在14~20°C之間，超過25°C會外青內爛。夏天最好用有洞的乾淨袋子將香蕉整串包起來放在冰箱最下方的蔬果室，保持香蕉的Q度和甜度！」

### 加入燕南飛計劃 成為專業青農

颱風過境的隔週，張春梅前往合作農友藍明正的蕉園探視並交流經驗。47歲的藍明正，走在映掩的蕉葉間，獨立打理著1,500棵香蕉樹，年產



#### 屏東綠川園農場

場主：藍明正  
品項：香蕉  
地點：屏東縣麟洛鄉  
驗證書字號：HOA-C-471



颱風過境後的農務繁重且無奈，香蕉樹與支撐用的竹子大量斷裂，藍明正一一卸下無法收成的受損香蕉。

約2.5萬公斤。對他而言，種植有機香蕉是件充滿樂趣的事。很難想像5年前，藍明正仍是一名都會金融業者，因父母年事已高以及對自身生涯的思索，放下高薪回歸故鄉務農。他加入屏東縣政府「燕南飛」計劃習得農技，進入屏科大食品生技研究所補足農學知識，與4位計劃夥伴分租了台糖的休耕農地，從種植秋葵開始，一步步踏上有機耕作之途。

高屏地區的香蕉產量居全台之冠，25~30度的氣溫最適香蕉生長，排水性佳的砂質土壤能讓香蕉果肉甜、口感更Q。藍明正的里港老家曾有人種過香蕉，但為了多方學習，他前去拜訪旗山與新埤的資深蕉農，並接受台灣香蕉研究所的指導，以再生有機農法搭配草生栽培來種植香蕉。

由於不施化學肥料與藥劑，藍明正把割下的雜草和採收香蕉後的殘株、枯葉，原地再生成土壤，提供蕉園有機質和養分來源。他解釋：「如果使用外來堆肥，堆肥裡面的菌和這塊地原有的微生物可能還要打仗，破壞了本來微生物的生態平衡。」這種農法也不耕犁，因為翻了土，無論益菌、害菌、雜草種子都會被翻出來；不翻土也讓養分不易被淋洗還有分解，因此即使終年不休耕，持續種植地力仍充足。

### 有機蕉的頑強生命力 讓他堅定信心不放棄

草生栽培能保持生態多樣性，讓地下根系因為草相共生的有益微生物幫忙控制病害，地上則有瓢蟲等益蟲作為蚜蟲等害蟲的掠食者；且下大雨

時土壤不易流失，天氣炎熱時又可幫助地面保濕、保溫、保肥。與慣行相較之下，有機香蕉的病蟲害防治要更早發現與開始，次數也需要更多。藍明正注重「清園」，只要香蕉採收後就盡快砍除植株回歸土壤，有感染者便移到農地外圍。

有機栽培的香蕉樹較細瘦，若樹頭太重恐遇颱風挫折，因此為了減重必須疏果；減除多餘產量也是為了提高品質，藍明正從未因香蕉品相差而滯銷，他在田裡會先篩選，連自己都不想買的就留在田裡當養分，或把格外品分給親友吃。「我做有機的初念就是想要改變生產結構，讓品質好到人家願意一根接一根吃，而不是到消費端變成廚餘，那才是暴殄天物。」

然而在去年夏天，紅蜘蛛肆虐香蕉園將藍明正打到谷底，他不斷自問：「怎麼辦？做有機怎麼這麼困難？」後來他抱著死馬當活馬醫的心態，每隔兩天帶著噴霧器去沖洗蕉葉，紅蜘蛛竟逐漸退散，這過程更堅定了他做有機的信心，也帶來深刻的感動：「看著這生命體慢慢長大，中間可能遇到病蟲害，我跟它一起解決；雖然用最笨的方法，但它不僅復活還結實累累。植株不會因為得到病害就放棄，我有什麼理由放棄呢？」

看著藍明正一週7天都往香蕉園跑，雖然太太抱怨香蕉比自己重要，但也不得不承認藍明正看起來很快樂，而且他種出來的香蕉還真的很好吃呢！



蕉研所張春梅代理主任(右)與藍明正一同巡視香蕉園，沿路指點園區維護與整理的重要工作，以生產優質有機香蕉為目標。



# 嘉義縣六腳鄉亞太農場 紅鬚玉米筍全年吃得到的鮮甜

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 周久惠

周久惠和爸爸周慶章共同經營的亞太農場位於嘉義六腳鄉一處有機聚落，農場原由周慶章所建立，但當他年邁、家中又無男丁接續時，周家三姊妹中，排行老二的久惠毅然扛下分擔父親農務的重任！

和許多年輕人勉為其難接下家中農務不同，從農5年以來，儘管天天得從嘉義市區辛苦通車到六腳鄉，70年次的周久惠卻做得很開心，樂觀開朗的她，對於因天候造成的農損也能以平常心看待。

占地約3、4甲的亞太農場以瓜果類為主，種有紅鬚玉米筍、苦瓜、大小黃瓜及小番茄等，除了除草工作需請人幫忙外，播種和作物採收全都由他們一手包辦。近幾年大受歡迎的紅鬚玉米筍，在他們的細心栽種下收穫豐碩，久惠也從中獲得莫大的成就感。

## 帶殼紅鬚玉米筍 鮮甜度更勝傳統玉米筍

一般市面上看到的黃鬚玉米筍，大多是慣行農法下、為避免影響玉米成長而「疏果」後的副產品，因為若是沒有搶在授粉前疏果，玉米筍的顆粒就會變粗、品質較不穩定。周久惠種植的有機紅鬚玉米筍是專門做為玉米筍食用的品種，無需授粉，顆粒飽滿、鮮甜度更勝傳統玉米筍。

紅鬚玉米筍的成長期會因氣候有所不同，夏天約50～60天，冬天則需70～80天，嚴寒時甚至要120天才得以採收。「天熱時，玉米筍長得特別快，有時一天要採收兩、三次！」周久惠說，種植紅鬚玉米筍最費工之處，就是生長的速度不一致。一株大約會長3、4支，得分兩、三天採收，夏天幾乎天天都得在烈日下巡視玉米田，靠人工的經驗判斷分次摘取，以確保玉米筍的品質穩定。



「雖然紅鬚玉米筍也怕玉米螟的蟲害，但相較之下比其他蔬果的抗蟲性強。」幾年下來她已掌握防治蟲害的方法，產量也趨於平穩。

「早期農場的通路很不穩定，沒有契作保障，儘管農作物種得再好、收成再豐，仍得擔心農產的銷路。」周久惠回想務農這幾年的最大轉變，就是和里仁合作，讓她和父親總算放下心中大石，能專心照顧農作物。她相信耕種時的好心情會讓作物長得更好，種出來的果實也會更加甘美！

## 帶殼留鬚 鎖住鮮甜滋味

周久惠說，挑選紅鬚玉米筍時要選帶殼且殼色鮮綠、鬚呈鮮紅褐色的。若乾燥無光澤且鬚色轉黑，就表示玉米筍過老或放置過久。

紅鬚玉米筍的料理方式很多，除了剝殼炒，她建議可連同外殼一起汆燙或用烤箱烤，熟了之後再剝掉外殼沾鹽或沙拉醬吃；或者用電鍋蒸煮後連同最裡層的嫩殼一起食用，都能享用到玉米筍的鮮甜多汁！此外，以玉米鬚做成茶包煮茶，茶湯清爽甘甜。



## 國家公園中的慈心實踐

# 聆賞黃嘴角鴉的嘹亮夜鳴

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 林青峰

花蓮西寶聚落的有機農友張榮城不設陷阱、不毒蟲、不除草，農地的豐富生態保護了眾多生物，也成為保育類物種「黃嘴角鴉」的棲地。



在太魯閣國家公園境內，海拔915公尺處的西寶聚落住著8戶人家，定居此地20年的張榮城，和太太陳新珠共同經營「新心向榮有機農場」，農地緊鄰森林。

慈心有機農業發展基金會受太魯閣國家公園管理處委託，於2010年協助西寶聚落農民轉做有機、與深化其生態保育觀念，幾年來保育有成，並以黃嘴角鴉為代表物種成功申請「綠色保育標章」。黃嘴角鴉的鳴叫聲「呼—呼—」頗具辨識度，張榮城能以口哨唯妙唯肖地模仿；但牠們白天隱身於森林，人類無法輕易見到，要在西寶待上一晚才能耳聞其聲。

雖然見到本尊的機會少，但張榮城與太太曾檢到一隻翅膀受傷的黃嘴角鴉送去救治，原以為無法痊癒，沒想到兩週後竟康復了，最後將牠野放回歸自然環境，張榮城說「牠眼睛是黃色的，轉來轉去看著你，可愛又有趣。」

### 讓動物在山林的家自在生活

都市人要接受保育觀念相對容易，但生活在山野、依靠農業維生的西寶居民，卻是站在保育與生計衝突的第一線。「以前，蔬果要碩大又沒蟲咬才賣得掉。田地有蟲、有草，代表農民不認真。」張榮城回憶做慣行耕作的期間，多位農友為了讓作物長得又大又美，在長期噴灑農藥後英年早逝。而野生動物對農作造成威脅，擅於捕獵的太魯閣族人便設下陷阱，以絕後患。

對於慈心團隊的進駐，張榮城起初並不具信心，聽說做有機初期難逃虧損，更令他卻步。但慈心團隊的鍥而不捨打動了他，遇到問題也盡力支援，讓他願意從一分地試行有機，如今3甲地已全數轉做有機。現在，西寶居民們也紛紛投入有機行列，並約定不設陷阱。不毒蟲、不毒草、減少捕捉，生態相變得豐富，確保了黃嘴角鴉的食物來源，不破壞林相，也讓黃嘴角鴉有家可歸。

保育漸有成效，張榮城仍須與動物鬥智，不以陷阱捕捉，增派人力巡視農地；例如，防猴網架設了一陣子就被猴群破解，也曾發生整片高麗菜田被猴子家族吃個精光；他還發現，山羊的吃相比猴子優雅，而在農地放念佛機唱頌，猴子好像吃的比較斯文了，他後來轉念：「這裡也是牠們的家，在自家廚房找東西吃不是理所當然嗎？」

聽到黃嘴角鴉在夜裡的鳴叫聲變得更大、看見生態老師捕捉到更多野生動物的影像，不時還有中小學生來參訪學習，讓張榮城覺得很有成就感，「我們以身作則，希望能讓孩子更認同這塊土地！」

### 認識黃嘴角鴉

二級保育類野生動物，台灣特有亞種鳥類，夜行性猛禽，身長約15～18公分的小型貓頭鷹，分布於低海拔丘陵至2,500公尺之森林。虹膜與嘴喙為黃色，頭頂有一對尖尖像耳朵的角羽，全身羽毛大致為棕色，雜有黑褐色斑紋。主食為昆蟲，冬季有時會獵捕鳥類或其他動物。喜好鳴叫，嗓音嘹亮。



更多慈心綠色  
保育計畫故事

暖心又暖胃

# 暖呼呼的養身料理

文 | 編輯部 · 食譜設計及示範 | 郭馥瑤 (咚咚) · 攝影 | 石吉弘

秋風漸起，氣溫像溜滑梯般下降，此時最適合煮一鍋養生暖食或一壺甜飲！巧用藥膳燉包及當季蔬食，為自己和家人補氣養生；或以少或無添加的果醬、巧克力粉或飲品包，調製風味濃郁的熱飲，是冬日裡莫大的幸福！

## 四物香菇芋頭粥 (2人份)

四物有助女性氣血循環，使用乾香菇和當季芋頭，香氣足不油膩，再搭配芹菜，有阿嬤古早味。

材料：四物養生燉包1包(40g)、白飯300g、芋頭約350g、乾香菇2朵、杏鮑菇1~2支、芹菜1根、薑片適量、枸杞10g、調味料：油、鹽、白胡椒、香油

作法：

- 1.熬湯：取四物燉包+1,200c.c.水，煮30分鐘，撈起藥膳包，備用。
- 2.備料：芋頭去皮切丁後蒸熟、香菇泡軟後切絲、杏鮑菇與薑切片、芹菜切末、枸杞洗淨。
- 3.起油鍋，先將薑片、香菇爆香，再加入杏鮑菇片炒香，倒入熬好的四物高湯、白飯及芋頭，拌勻後稍微以大火收汁（視個人口感調整米飯軟嫩度和湯汁比例）。
- 4.起鍋前以鹽巴、白胡椒調味，並灑上適量芹菜末，枸杞、淋些香油即完成。

## 首烏靈芝藥膳麵線 (2人份)

滿滿中藥材，靈芝補氣，枸杞、紅棗增加天然甜味，黑木耳、腐竹和豆排增添飽足及口感，再搭配時蔬，是一道營養均衡的主餐。

材料：首烏養生燉包1包(40g)、麵線2把、腐竹、青江菜及黑木耳適量、素豆排4片、薑片3片、枸杞10g、紅棗6顆、調味料：鹽、香油

作法：

- 1.熬湯：取首烏燉包+1,200c.c.水，煮30分鐘，撈起藥膳包，備用。
- 2.備料：洗淨青江菜、枸杞及紅棗，腐竹泡水、黑木耳煮軟切絲、薑片切片、麵線煮熟。
- 3.待湯頭熬好，加入腐竹、黑木耳、素豆排、薑片，待材料熟透後，加入青江菜、枸杞、紅棗，並以適量鹽巴調味。
- 4.將湯料倒入已煮熟的麵線中，淋些香油即完成。



### 三杯猴頭菇煲

猴頭菇是秋冬盛產蕈菇，多纖維、助消化，使用麻油爆香老薑片，祛寒溫補且香氣十足，再搭配香菜，增添香氣。

材料：猴頭菇200g、老薑片20g、辣椒絲5g、香菜碎5g

調味料：醬油10g、麻油10g、糖3g、水10g

作法：

- 1.猴頭菇切塊，辣椒切絲，薑切片，香菜切碎。
- 2.熱鍋熱麻油，放入猴頭菇，炒熟撈起。
- 3.重新下油，將薑片、辣椒絲爆炒加入調味料，再後放入猴頭菇拌炒，起鍋後撒上香菜裝飾。



### 黑森林可可飲

可可的脂肪與熱量都較巧克力低，是冬日為身體多加溫、少加熱量的好選擇。用喜歡的藍莓、柑橘系果醬調味，滋味更豐富！

材料：濃黑巧克力粉 2大匙、藍莓果醬 2大匙、糖 1小匙

作法：

將可可粉、藍莓果醬一起倒入杯中，加入250c.c.熱水調勻即可（可視各人口味加糖調味）。

### 杏仁紅茶拿鐵

把紅茶拿鐵飲品包、與富含好油脂的杏仁粉一起用熱水沖泡，就是一杯暖身又有微飽感的飲料。

材料：紅茶拿鐵 1包、杏仁粉 1小匙

作法：

將紅茶拿鐵飲品包、杏仁粉一起倒入杯中，加入250c.c.熱水調勻即可。

# 天天必備的**家常好食**

不用跟時間賽跑，也可以買到新鮮；不用廚藝精湛、也能吃到總舖師級的好味道！

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

## 薑黃素炒飯

桂冠認同里仁支持在地食材的理念，嚴選無農藥與化肥栽種的山水米、杏鮑菇、綠邦毛豆，並運用自然辛香料薑黃粉、咖哩粉等調味。讓即食加熱的素炒飯，也有專業廚師的高水準。



## 有機無糖紅茶

經過10多種有機茶葉盲選過程，特選出坪林有機淨源茶做為有機紅茶原料。不加糖，喝得到純粹的紅茶香跟自然回甘。喝一口淨源茶，也能盡一份保護大台北地區水源地的心意！



## 有機蔬菜箱

天天里仁網購專賣，讓新鮮也能宅配！4類蔬菜，一共9包，適合2~3人小家庭、吃3~5天的蔬菜量。





### 水晶圓

蕃薯粉外皮Q軟有彈性，內餡嚴選里仁吳明威黑木耳及斗南農會筍丁等好食材，是皮薄餡多料實在的傳統好味道！



### 寶貝旦

不使用蛋、膨鬆劑及香料等添加物。吃起來酥鬆順口，入口後帶有自然乳香，是給家中寶貝的安心零食選擇！



### 紙皮核桃

來自新疆阿克蘇的紙皮核桃皮薄肉厚，輕輕一捏即可打開外殼、取出果肉。果肉吃起來爽脆、油脂豐富。為保留原始風味，從樹上摘下後僅清洗、曬乾，無任何調味或加工。



### 麻辣蘿蔔乾

嚴選麻園農場無農藥、化肥栽種的白蘿蔔，經過南部暖陽反覆日曬、鹽漬，以辣椒粉、花椒、八角粉等自然辛香料調味，遵古法製作，香辣爽口。

# 秋冬體內保養

以有機成分、天然萃取為優先。全素食配方，採用植物來源膠囊，素食者也能安心吃。

## 白樺菌菇膠囊食品

採摘生長2~3年的白樺茸作為原料，外裹植物來源膠囊，素食者也能安心吃。



## 首烏養生藥膳燉包

白首烏、黃耆、當歸、黨參、熟地等珍貴中藥食材組合成的藥膳燉包，冬日進補一包就夠。產品通過重金屬、農藥殘留及二氧化硫檢測。



## 有機紫錐美麗護體茶 (甜菊)

美洲原住民拿來滋補強身的紫錐菊，也是現今歐美最暢銷的草本植物之一。護體茶原料來自花蓮在地有機栽種的紫錐菊、甜菊與白鶴靈芝，甘甜順口。



## 有機辣木樹葉粉

辣木樹又被稱作奇蹟之樹，是自然界中最營養的植物之一。有機辣木樹葉粉含多種人體必需的維他命，有近25%的植物性蛋白質。膳食纖維豐富，可以促進腸道蠕動和排便規律。

# 用天然的素材保養身體、臉部

因為關心肌膚健康、也在乎人與環境的和諧共生，我們儘可能使用有機或天然植物來源成分，不使用化學防腐劑、石化原料、合成香精等。並使用低汙染包材瓶器。不進行動物測試、不使用動物來源成分。

## 1. 賦活保濕面膜

有機棉面膜片，有機天然植萃，鎖水保濕，增加肌膚彈性與亮澤感，有效舒緩乾燥不適並預防老化現象。

## 2. 沙棘多元修護精華

沙棘是擁有強韌生命力的沙漠植物，含有大量維生素C、E，可以增加肌膚光澤與彈性。屬於清爽型精華油，特別適合輕熟齡混和肌，適合基礎日常保養、或臉部按摩。



## 4. 草本溫感舒緩精露/涼感舒緩精露

溫感舒緩精露的生薑根萃取、乳香精油、雪松精油，可促進血液循環，改善手腳冰冷。涼感舒緩精露含龍血萃取、尤加利精油等成分，可幫助舒緩肌肉緊繃與痠痛、順暢呼吸。



## 3. 植萃舒敏護理牙膏

牙周敏感者天然且安全的選擇。不使用氟化物、化學防腐劑、人工甜味劑、人工香料、Sodium lauryl sulfate (SLS)，不必擔心吞食與殘留的問題。



## 5. 紫根護唇膏

滋潤修護效果佳，質地清爽。有天然紫根的微紅色，可舒緩唇部緊繃不適、粗糙黯沉，修護唇部乾燥脫皮。

去哪買



天天里仁官網

別讓清潔行為傷害環境

# 塑膠微粒、奈米全球關注中

編譯 | 陳儒璋 · 圖片來源 | shutterstock

隨著現代社會發展和技術革新，訴求各種功能、成分的清潔劑也愈來愈多。但是消費者對於為了促進銷售而添加的清潔劑成分，了解多少呢？

近來，清潔用品為創造行銷話題或增強洗淨力，額外添加看得見的塑膠微粒或是看不見的奈米物質等成分，受到大眾和環保團體關注。

## 2018年起 台、美禁售含塑膠微粒產品

柔珠清潔用品號稱能徹底洗淨油脂、污垢及老廢角質，讓愛美人士趨之若鶩。柔珠（Microbead，又稱塑膠微粒）指直徑小於5mm（毫米）或甚至小於1mm的聚乙烯（PE）或聚丙烯（PP）塑膠粒，常見於沐浴乳、牙膏等個人清潔用品。這些塑膠微粒在人們進行清潔時，隨著水流進入下水道排放至河川、湖泊與海洋，因為體積極小且無法分解，容易吸附有害微生物、病原體等，對水資源及海洋生態造成嚴重影響。

全球七十幾個民間組織受聯合國環境規劃署（UNEP）贊助，合力推廣名為「打擊塑膠微粒（Beat the Microbeads）」的APP，只要掃描產品條碼，就能知道是否含有塑膠微粒；而知名「東西的故事（The Story of Stuff）」製作團隊，以長度約二分鐘的動畫影片《塑膠微粒的故事》，解釋柔珠產品對生態的衝擊。

另外，2015年12月，美國簽署公布《無柔珠水體法》（Microbead-Free Waters Act），規定含塑膠柔珠的牙膏、洗面乳等清潔用品，自今年7月起不得生產，2018年7月全面禁止銷售。

在台灣，根據環保署所公布的《限制含塑膠微粒之化粧品及個人清潔用品（含牙膏）製造、輸入及販賣》新版草案，自2018年起，亦將不得製造及輸入相關產品，並於同年7月起禁止販售。



標榜含有奈米銀微粒的強效殺菌清潔產品，流入水域中容易被魚類攝食，可能對環境生態造成衝擊。

## 德國提出呼籲：預防奈米物質的環境衝擊

標榜使用奈米銀技術的家用清潔劑產品，強調抗菌、殺菌的原理在於銀具備抗菌功能。奈米是直徑介於1至100nm（十億分之一公尺）的粒子，將銀粒子奈米化之後，比一般銀粒子的接觸面積更大，便擁有更強的殺菌功效。

然而，根據2105年加州大學奈米科技與環境衝擊研究中心（Center for Environmental Implications of Nanotechnology）研究報告提醒，直徑小的粒子較容易被魚攝食而進入體內，呼籲各界持續關注奈米物質對環境生態帶來的影響。

德國環保署亦提出建議，奈米物質未必會帶來危害，但是仍需要採取策略來解決特定的環境風險以防患於未然，包括：統一奈米的定義、納入化學品法規管制、制定環境風險評估指南，以及要求含奈米物質產品必須註冊列管等。

## 分享包裝減塑經驗

# 里仁帶動產業鏈共同減塑

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

里仁自2016年1月啟動「淨塑行動」，至2017年8月，預估在更改包裝的137個舊品部分（未計入符合減用塑膠包材原則的上市新品），每一年可減省的塑膠包材高達307萬個。「減少塑膠包材」說來容易，過程中卻需克服重重挑戰。除了要考量商品的生產、運輸、儲存實務可行性，最重要的是確保消費者的食品安全。

### 持續溝通理念 尋找減塑包材

里仁一方面和廠商持續溝通減塑的理念，共同尋找可行的替代材料、循序漸進地更換包裝；另一方面，里仁更主動吸收可能增加的成本，陪伴廠商往減塑方向逐步邁進。

我們希望喚起生產、銷售與消費環節的每個人，都能從自身做起，進而帶動整個產業鏈共同減塑，創造出循環經濟的真實效益。因此，除了上架超過百項淨塑環保商品之外，更藉由門市文宣、網站社群、淨塑T恤徵件活動等多個面向，與消費者溝通淨塑理念與實踐，推動減塑生活。

## 四大類商品的減塑成果

### 食品類

1. 去除外盒/瓶蓋收縮膜
2. 去除塑膠蓋與塑膠內襯
3. 包裝外盒收縮膜改為紙質封口貼
4. 外包裝塑膠袋改紙質
5. 取消金屬罐上的塑膠蓋與收縮膜
6. 塑膠瓶改為玻璃瓶包裝
7. 塑膠標籤改為紙質



### 生鮮蔬果

1. 瓜果根莖類盡量採裸賣
2. 葉菜及細嫩瓜果的塑膠包裝改為生物可分解袋
3. 菇類芽菜托盤改為生物可分解材質



### 用品類

1. 去掉外盒/瓶蓋收縮膜
2. 外包裝塑膠袋改紙盒
3. 瓶蓋處收縮膜改為貼紙
4. 塑膠瓶改為玻璃瓶包裝



### 織品類

1. 全程不使用塑膠袋
2. 塑膠袋改為紙環包裝
3. 塑膠掛勾改為紙吊牌



# 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化學添加物的處理方式，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「慈悅國際股份有限公司」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808項食品添加物中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限106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6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。

	良質	優質	有機
農產品	以無或減農藥化肥、不使用除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留的農產品。 (為推動友善農業，上述農產品如因環境不可抗力因素，檢出低於法令容許量上限之微量農藥殘留，將誠信公告說明。)	1.以無農藥/化肥/除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留的農產品。 2.尚未取得農委會核可文件的進口有機農產品。	1.經國內有機驗證合格的有機農產品/有機轉型期農產品。 2.經農委會審查核可的進口有機農產品。
加工食品	1.所有食品不使用基因改造原料。 (註) 2.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。	1.有機/有機轉型期原料，或不使用農藥化肥且無農藥殘留之原料，佔總原料50%以上。 2.所有食品不使用基因改造原料。 (註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。	1.有機/有機轉型期原料佔總原料重量或體積95%以上。 2.所有食品不使用基因改造原料。 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。
清潔保養品	1.原料成分符合對人體相對較少危害、對環境友善、易分解原則，經評鑑單位審查通過。 2.不使用奈米技術。		依國際驗證為「有機」之產品，經評鑑單位審查通過。

註：所有食品不使用基改原料（但少部分高層次加工，不含轉殖基因片段之原料除外，如沙拉油、醬油。）

\*為全面支持友善農耕，里仁誠信分級2017年6月修訂。



# 里仁好聚點

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
台北市	松山區	台北旗艦店	02-8770-7288
		里仁服飾	02-2545-1068
		里仁書軒	02-8712-8491
		民生圓環店	02-2761-2779
	中正區	武昌博愛店	02-2383-2765
		南昌南門店	02-2322-2175
	中山區	大直北安店	02-2532-1767
		伊通公園店	02-2517-6307
		龍江榮星店	02-2509-5978
	大同區	雙捷捷運店	02-2550-7291
		大安安和店	02-2701-0869
	大安區	忠孝復興店	02-2711-9239
		金華金山店	02-2321-1787
		公館台大店	02-2364-5581
信義區		莊敬北醫店	02-7739-7748
士林區	永吉中坡店	02-7729-8578	
	天母中山店	02-2832-6648	
士林區	士林中正店	02-2881-6629	
	北投區	關渡喬大店	02-2858-2626
內湖區	內湖捷運店	02-8792-0527	
	東湖市場店	02-2631-1492	
	文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
		基隆新豐店	02-7746-7273
	安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
		新店中華店	02-2910-9665
永和區	永和中山店	02-7746-3436	
	永和永貞店	02-2929-3769	
中和區	板橋漢民店	02-2221-2397	
	中和興南店	02-7729-5788	
樹林區	三峽學成店	02-2680-3938	
	三重區	三重正義店	02-2982-7388
淡水區	新莊區	新莊新泰店	02-8993-2434
	淡水區	淡水老街店	02-2623-0042
	汐止區	汐止站前店	02-2691-7569
	汐止中興店	02-7746-7269	
桃園市	龜山區	林口復北店	03-275-5489
		桃園大興店	03-302-8469
	桃園區	桃園和平店	03-339-4304
		桃園大業店	03-325-8290
蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569	
	南崁忠孝店	03-271-2278	
中壢區	中壢中美店	03-426-5950	
	中壢慈惠店	03-280-6399	
龍潭區	龍潭華南店	03-275-3367	
	楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
	北區	新竹林森店	03-522-5850

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
新竹市	新竹縣	新竹經國店	03-533-9151
		竹北縣府店	03-558-8695
湖口鄉	苗栗縣	湖口民族店	03-590-6798
		苗栗北安店	037-371-616
苑裡鎮	竹南鎮	苑裡新興店	037-855-456
		竹南光復店	037-775-266
台中市	西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900
		西屯中店	04-2462-9986
西屯區	大雅區	西屯逢甲店	04-3707-4958
		大雅民生店	04-3707-3533
南區	台中區	台中忠明店	04-2265-5681
		台中學府店	04-2223-1522
北屯區	北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923
		北屯崇德店	04-3501-8799
北區	台中區	台中北平店	04-2295-5877
		台中學士店	04-2208-7848
南屯區	太平區	南屯公益店	04-2258-1675
		太平宜昌店	04-2278-5875
大里區	豐原區	大里成功店	04-2491-1338
		豐原廟東店	04-2513-0555
東勢區	清水區	台中東勢店	04-2587-7395
		清水星海店	04-2622-9175
大甲區	潭子區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666
		台中潭子店	04-3704-6820
宜蘭縣	羅東鎮	宜蘭中山店	03-933-4268
		羅東站前店	03-954-4461
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
		南投縣	南投市
埔里鎮	草屯鎮	埔里中正店	049-298-3556
		草屯碧山店	049-236-2898
彰化縣	彰化市	彰化民族店	04-722-1747
		彰化曉陽店	04-706-0300
員林鎮	和美鎮	彰化三民店	04-729-0399
		員林育英店	04-831-4745
鹿港鎮	雲林縣	彰化和美店	04-706-2968
		彰化鹿港店	04-778-9225
斗六市	虎尾鎮	斗六後驛店	05-534-8708
		斗六中山店	05-536-2135
嘉義市	東區	虎尾公安店	05-636-3938
		嘉義民族店	05-277-8899
西區	嘉義縣	嘉義金山店	05-283-3924
		嘉義中山店	05-223-0108
朴子市	台南市	太保縣府店	05-362-7371
		麻豆區	麻豆中正店
佳里區	新營區	佳里文化店	06-723-8279
		新營中山店	06-635-6935
東區	台南區	台南林森店	06-275-1993
		台南裕農店	06-331-8559
台南崇明店	南區	台南崇明店	06-289-8959
		台南文南店	06-265-0682

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
台南市	永康區	台南安中店	06-247-8998
		永康南工店	06-303-8898
歸仁區	高雄市	台南歸仁店	06-703-0181
		三民區	高雄旗艦店
三民河堤店	新興區		三民河堤店
		自由高醫店	07-322-1419
中正美麗店	苓雅區	中正美麗店	07-281-8599
		苓雅英明店	07-716-8889
苓雅文化店	鼓山區	苓雅文化店	07-976-8665
		鼓山華樂店	07-586-9898
高美術館店	楠梓區	高美術館店	07-555-4458
		後昌莒光店	07-362-5789
小港區	左營區	小港漢民店	07-806-7769
		左營華夏店	07-346-0188
左營至聖店	岡山區	左營至聖店	07-558-8959
		高雄岡山店	07-622-2266
鳳山區	鳳山區	鳳西捷運店	07-742-0678
		鳳山曹公店	07-745-0989
鳳山五甲店	林園區	鳳山五甲店	07-811-8599
		林園忠義店	07-976-5416
旗山區	美濃區	高雄旗山店	07-661-8319
		美濃成功店	07-972-1561
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997
		屏東縣	屏東市
屏東復興店	08-753-8726		
屏東廣東店	台東縣	屏東廣東店	08-732-3682
		台東市	台東更生店

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