


里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2018.4
no.48
NTD 99

與土地共好
生活中的**雜糧好風景**



食安風險下的自保之道
正確挑選與清洗 讓蔬果安心吃

以時光醃製的純粹古早味
用心護持 盛產農作物變身下飯良伴

支持 100% 台灣在地食材
點心控必學！甜鹹任你做！



6 特別企畫

與土地共好

生活中的**雜糧好風景**

細數地瓜簽、水煮花生、綠豆湯等台灣古早味飲食，前人充分利用了不同時節生產的雜糧，透過攝取這樣多元化的食物來源，均衡了身體所需的營養。把本土雜糧帶回台灣民眾的飲食生活，不但有助於現代人健康管理，更可活化台灣農地。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 守護農地 把雜糧種回來
- 6 特別企畫 生活中的雜糧好風景
- 10 真相共研 油其重要 烹調用油怎麼選？
- 12 實作用心 用心護持 盛產農作物變身下飯良伴
- 16 有機與我 正確挑選與清洗 讓蔬果安心吃
- 18 旬味旬食 優質有機甘藷 助青農返鄉耕作
- 21 綠色保育 穩坐寶島歌王寶座的台灣畫眉
- 22 妙趣生活 點心控必學！甜鹹任你做！
- 24 好物首推 輕鬆上桌的美味飽食特選
- 28 綠活提案 提倡本土作物優先的飲食生活
- 29 里仁新訊 利他 讓世界更美好
- 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
美術編輯 洪思齊
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

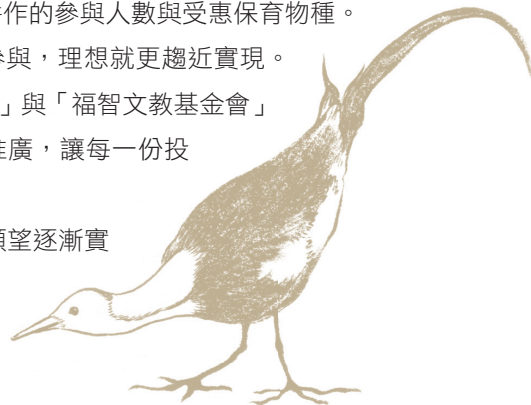
安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

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。



在台灣復耕雜糧

守護農地 把雜糧種回來

文 | 陳儒璋 · 圖片提供 | Shutterstock

你可能還記得，小時候背誦《三字經》的「稻粱菽，麥黍稷，此六穀，人所食」，這裡說的是古人食用的6種主要穀物，這6穀除了稻和麥是現代人的主食，其他4種雜糧我們似乎不太認識。但隨著氣候變遷愈來愈顯著和飲食健康的觀念普及，「雜糧」又重新回到日常飲食生活。



「**雜**糧，簡單來說就是我們主食稻米以外的糧食作物，例如玉米、小麥、大豆、蕎麥、落花生、甘藷等等。所以不同國家認定的雜糧種類可能就不一樣。」長期參與種子保存與反基因運動的台大農藝系名譽教授郭華仁說。

根據農委會公布最新的「糧食供需年報」，2016年台灣雜糧面積為76,000公頃，總產量約

為49萬公噸，黃豆、小麥、玉米等主要雜糧幾乎完全仰賴進口。

種植有機雜糧 提振農地及農村活力

然而，很多人可能不知道，台灣土地也曾經遍布小麥與黃豆，是個五穀豐盛之島。60幾年前，台灣種植雜糧作物面積最多高達50萬公頃，其中甘藷、



國人主食稻米以外的糧食作物，如玉米、黃豆、小麥等稱為雜糧。

大豆、落花生與小麥大概占了9成，剩下1成是綠豆、紅豆、芝麻、花豆等等。當時許多農家會用甘藷來養豬，豬隻販售所得是農村重要的經濟來源。

後來，政府畜牧政策轉向鼓勵大型專業的養豬企業，國外進口的便宜黃豆及玉米大量進入台灣供動物飼料之用，不僅衝擊原本的小農式家庭經濟，連帶影響種植雜糧的意願，導致休耕地愈來愈多。隨後的休耕補貼政策與1997年加入WTO等因素，讓農地荒廢問題日益嚴重。

慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容表示，土地一旦休耕，要再重新啟用會相對困難。而為獲得休耕補助，農友在農地上種植單一綠肥，也可能引發嚴重的蟲害問題。

另外，在全球貿易自由化的今天，本土糧食作物生產與我們飲食安全更息息相關。「因為糧食作物與石油價格彼此緊密連動，所以當2008年爆發全球能源危機時，許多國家都嘗到有錢買不到食物的苦果。」郭華仁教授認為，為了因應未來可能遭遇糧食短缺的困境，台灣勢必要積極提升糧食自給率。

因此，他近年來大力提倡「有機雜糧救國論」，呼籲透過種植有機雜糧讓農地能有適當的使用，藉此帶動鄉村其他產業發展，同時留下年輕的勞動力。

政策鼓勵 農友投入雜糧生產

「記得以前村裡有很多人種植小麥，後來大家開始轉種稻米，這一中斷竟然就持續40幾年的時間。」苗栗苑裡雜糧產銷班成員鄭楓仔回憶過往時光。「不過現在我們重新再把小麥種回來，希望台灣能盡量減少對國外進口糧食的依賴。」

從2013年起，農委會陸續啟動「調整耕作制度活化農地計畫」與「大糧倉計畫」，鼓勵農友活化休耕地轉種雜糧，以雜糧復耕取代進口。在政策的鼓勵之下，台灣農地休耕面積從2011年的20萬公頃減少至75,000公頃，雜糧總面積更從2012年的57,000公頃一路爬升至76,000公頃。

除了統計數據上的變化，我們也能從日常生活中出現愈來愈多本土黃豆、小麥、黑豆、紅豆等雜糧與相關加工品中，感受到這股雜糧復興的風潮。

消費者支持復耕 雜糧有未來

不過看似日益蓬勃的雜糧復耕運動要如何永續發展，除了要有政策支持與農友願意投入生產之外，來自消費者的支持更是至關重要。

郭華仁教授特別呼籲，消費者要多多食用不同種類的雜糧。蘇慕容執行長則認為，消費者可以從日本強調「地產地消」與韓國秉持「身土不二」的精神中去理解。食用台灣雜糧，不僅能支持在地農友，同時更帶有保護環境、提高生物多樣性、維護傳統文化、降低食物里程與維持國家飲食安全等多重意義。



國內黃豆進口量大，以動物飼料及榨取大豆沙拉油為大宗，其他則是國人日常食用的豆類製品如豆腐、醬油製品等。



與土地共好

生活中的**雜糧好風景**

文 | 陳儒璋 · 圖片提供 | Shutterstock、台灣喜願小麥、張麗芬、吳東峻、石吉弘

細數台灣古早味飲食：地瓜簽、水煮花生、綠豆湯、烤玉米、芝麻糊……前人充分利用了不同時節的大地恩賜——雜糧，透過攝取這樣的多元化食物來源，均衡了身體所需的營養。把本土雜糧帶回台灣民眾的飲食生活，不但有助於現代人健康管理，也可活化台灣農地。

麵包、麵條、飲品使用本土小麥來製作？10年前無法想像的情境，讓吹響台灣雜糧復耕號角的喜願小麥農友團實現了。位於台南的樹谷農場，推廣紅藜營養價值，讓原住民傳統作物一躍成為家庭料理食材，更同時達到保護本土原生種及傳統文化的功能。在秉持友善環境理念的里仁商店，也能看見台灣小麥、紅藜與紅薏仁等雜糧的身影。

我們很欣喜看見，生產者投入雜糧種植、活化台灣農地；食品業者響應，採用本土雜糧生產加工；以及民眾實際採取消費行動，當三方合作，讓雜糧成為日常餐桌風景，代表這一波

結合生產、加工與消費的飲食革命，正悄悄地改變了台灣農地的使用型態。

麥田裡傳來的雜糧復興曲

初春3月的週六午後陽光燦亮，苗栗苑裡的麥田中傳來悠揚樂聲，或坐或站在田埂上的人們，在「苑裡幸福浪麥音樂會」專注地享受著幸福時光。

農地和音樂會看似不相干，但這是苑裡農友們繼6年前舉辦「好麥共饗音樂會」後，再度籌畫的一場盛會。除了樂音悠揚，市集攤位上農民販售收成的黑豆、黃豆、紅豆、紅薏仁、芝麻和甘

諸，親子們在麥田裡專注地描繪春日田園風光，約有一千多人從各地聚集到苑裡。活動籌辦人之一，苑裡雜糧產銷班農友吳文雄說，這場音樂會是「喜願麥田狂想」的年度活動，去年在台中外埔舉辦，明年則會移師至台南學甲。

友善種植的麥田革命

台灣喜願小麥的「麥田狂想」運動源於2007年。那年，創辦「喜願麵包」工作坊、提供身心障礙者工作機會的施明煌，眼見進口麵粉價格飆漲帶來的成本危機，思考著自行種植小麥的可能。他決定先與台中大雅農友契作1公頃小麥，同時進行基礎的調查訪談與紀錄工作。

兩年後，苗栗苑裡、彰化芳苑及台南學甲加入「麥田狂想3.0」行列，這些都是台灣早期曾種植小麥的地區。吳文雄說，苑裡小麥在每年二期稻作之後的11月初播種，3月初左右收成。一開始，參與農友僅用3~5分地的面積來試種，如今苑裡栽種小麥已達約30甲規模。

同時間，「喜願麵包小麥契作行動化生產履歷系統」上線，讓生產者登錄播種、施肥、天候、上傳照片等種植資訊，逐步建立生產履歷。一方面，契作合約者依此掌握耕作進度，消費者透過標號就知曉手上的小麥商品是由哪一位農友所生產。

「一開始對這麼大年紀的我來說很困難啦，不過有雜糧產銷班的班員一起合作，做久也就習慣了。而且，這樣更可以督促自己按部就班，也讓消費者有一起參與的感覺。」70多歲的吳文雄回憶。

喜願小麥秉持「不捕（毒）鳥、無農藥、無除草劑、無化學肥料」的友善環境種植原則，在現實中馬上遭遇嚴重的鳥害。「我們真的投注相當多心力來實踐生態共好的理念。」苑裡雜糧產銷的班員朱永祿說：「最慘的時候大概有8成的小麥都被吃掉，我們也只能利用擴大種

植面積的方式，盡可能提高生產量。」

重回日常生活的台灣小麥

2011年，台灣市占率最高的麵粉廠——聯華實業，協助喜願小麥後續加工、研磨與麵粉銷售等業務，陸續推出全麥粉及全麥麵條等商品，打入商業市場，在里仁、主婦聯盟合作社乃至超市都逐漸看到台灣小麥產品。

已屆七旬高齡的苑裡雜糧產銷班的鄭楓仔語重心長地說：「中斷種植40幾年之後，小麥能再度出現在故鄉的土地上，相當令人開心。一直仰賴國外進口價格低廉的雜糧不是辦法，唯有自己種植才能保障自給率。」

除了積極生產外，喜願小麥契作農友更讓雜糧走入小朋友的生活之中，藉由向下扎根，穩固台灣雜糧發展的基礎。因此，他們與全國教師工會總聯合會合作，共同推出「咱糧學堂」課程，到學校課堂上教導師生認識小麥、黃豆與黑豆等雜糧。苑裡農友朱永祿笑著說，很高興能到學校為孩子們上課，讓他們知道自己吃的食物從何而來，是一件重要又有意義的事。

從生產、加工、消費到教育，由施明煌發起的麥田狂想曲、成為台灣雜糧復興運動的實踐典範。



台灣喜願小麥秉持友善環境種植原則，契作小麥的面積逐年成長，並舉辦各種消費者活動，讓消費者認識小麥等雜糧作物。圖為「苑裡幸福浪麥音樂會」現場。



苗栗、台中、彰化都是台灣早期曾種植小麥的地區。



營養價值高的紅藜是原住民傳統作物，近年受民眾喜愛。

紅藜躍上日常餐桌

近年成為台灣人餐桌新寵的紅藜，本是原住民傳統作物，用於製作小米酒酒麴，紅橘紫的斑斕色彩，觀賞或慶典都少不了它。2008年，更因為是台灣原生種，被正式命名為「台灣藜」。

「我一直不了解為什麼奶奶每年持續種著紅藜，直到有一天好奇地問她為何這麼堅持，奶奶只跟我說，有一天一定有人需要它。」這段屏東三地門魯凱族孫女與奶奶的對話，成為樹谷農場（前身為奇美善化農場）種植紅藜的契機。

樹谷農場場長王米玲從2011年開始學習種植紅藜，紅藜生長初期需要水分，但收成時卻很怕下雨，所以多在每年10月底種植，2月初左右收成。有時也會嘗試增加一期栽種，2月底播種，5月底前採收，生長期約100～120天。

王米玲說，目前除了與屏東、台東的原住民製作，樹谷農場也有自己的紅藜田，採取不灑農藥與化肥的友善環境種植。去年4月更配合兒童節推出「紅藜兒童特展」，搭配紅藜麵包和蛋捲等親子食育體驗課程，讓小朋友對紅藜能有進一步的認識。

此外，樹谷農場也積極與加工及零售業者合作，期盼藉由消費者的力量，一起支持原住民的在地產業。像今年與里仁公司攜手合作的熱銷商品「紅藜棒」，就是最好的例子。

里仁用多樣化產品

落實與「與土地共好」理念

「原本製作紅藜棒的業者想要使用國外進口、成本較為低廉的紅藜，但我堅持就算增加成本也得使用本土食材，這才合乎里仁的宗旨，如此一來生態與產業都能永續發展。」里仁公司韓敬白副總經理說明，除了紅藜，里仁與花東農友製作的硬質玉米，也非常適合研磨成玉米粉，可用於製作各式加工食品。

走進里仁商店，貨架上陳列著紅藜米、紅薏仁、小麥、花生仁，紅豆等雜糧，其他也有像紅薏仁綠豆湯、紅藜棒、玉米好棒棒與好麥消化餅等雜糧加工食品。

韓敬白副總經理表示，「生態環保、自然健康、支持小農與弱勢族群是里仁的宗旨。」里仁販售雜糧農產品之外，也積極研發各種加工食品，讓消費者可以享用雜糧的多元營養並支持雜糧在地發展。



稻田轉作雜糧能活化農田並豐富國人飲食，圖為薏苡（又稱紅薏仁）。

推動國產雜糧，提高自給率是一個目標，但觀照整體層面，讓更多台灣農地有效地耕種，及增加雜糧種植多樣化，絕對是不能忽視的重要面向。

「里仁一直在談『共好』這個概念，真正的精神在於我們要先付出，對別人好，對方就會對我好。里仁對生產者好，生產者自然就會回報予優良的產品。將這個想法拿到支持本土雜糧的脈絡下來談也是一樣，我們採取對土地好的耕作方式，土地自然就會長出優良的食物。」韓副總說到：「這是里仁希望透過商品傳達給消費者的理念，也希望消費者能用實際的購買行動來支持本土雜糧的發展。」



里仁積極研發各種雜糧加工食品，讓消費者能以購買行動支持本土雜糧發展。

打造互助共生的支援體系

國外進口數量龐大且價格低廉的農產原料早已占據台灣消費市場，反觀在耕種面積、機具設備與人力資源都位居劣勢的台灣雜糧，要在夾縫中生存下來相當具挑戰性。然而，經過先行者十餘年的努力，總算闖出一方美麗風景，讓不少消費者有機會重新檢視自己的烹調和飲食經驗，為本土雜糧在餐桌上留一個位置，也替自己的健康多做一份投資。

雜糧要能順利復興，需要廣大消費者的購買支持。用你的消費力量鼓勵生產，打造互助共生的體系，才能讓台灣雜糧復興開展下一個更美麗綻放的黃金歲月。

多吃雜糧的日常飲食好方法



1. 煮飯的時候，可以嘗試加入像小麥、黃豆、紅藜等不同的雜糧，就能輕鬆增加雜糧的攝取。
2. 自製綠豆湯、紅豆湯、花生湯等古早味點心，取代日常的加工飲料或甜品。
3. 將黃豆或黑豆等優質植物蛋白質來源入菜，可減少肉類攝取。
4. 購買時注意標示，優先採購台灣本地產的雜糧。



製油方式、烹調用途是選油關鍵

油其重要 烹調用油怎麼選？

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

油脂除了提供人體所需營養素，也扮演了烹調時的介質角色；但市面上食用油五花八門，各有不同訴求，令消費者眼花撩亂。好油應該怎麼選？製程、健康價值、營養成分、使用習慣和品牌都是關鍵！

在選購食物時，人們都習慣先了解營養成分，但對食用油來說，除了油品的健康價值外，還有很重要的考量：「油品的新鮮度及在製作過程可能存在的風險。」

製油方式暗藏食安隱憂

食用油的製作方式分為物理與化學方式兩種，也就是民眾常聽到的「非精製油」與「精製油」。用物理方式壓榨取油的油品屬「非精製油」，常見油品如花生油、芝麻油、苦茶油、冷壓橄欖油等。但若需透過一系列複雜的化學方式，以化學溶劑浸出取油，就是所謂的「精製油」，市面上常見的大豆油、菜籽油、葵花油等多屬此類。



台灣人喜愛大火快炒蔬菜，建議選擇發煙點較高的油，如大豆沙拉油或苦茶油，才能吃出健康。

文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成指出，以壓榨方式產出的非精製油品相對單純，多是將原料如新鮮種子或果實壓榨後經過沉澱，可保留大

植物性油品來源及其特性

原料	油品種類	特性
果肉果實類	橄欖油、椰子油等	以果肉果皮果核搾取出的油脂，帶有淡淡的植物香氣。
種籽類	葡萄籽油、亞麻仁籽油、南瓜籽油等	是以原種籽搾出的油脂，含豐富維生素E、鈣質，不同種籽有個別風味。
米類	玄米油	取自稻穀營養最豐富的大米皮層及胚芽提煉的食用油，含有豐富的穀維素。
堅果類	花生油、芝麻油等	以堅果搾出的油脂，富含礦物質與維生素。香氣重，可用於糕餅製作。

部分食材的天然植化素營養，再萃取上方比較純粹的油脂而成，受重視健康的消費者青睞。但要特別提醒，選購時必須留意原料來源，避免重金屬或農藥等殘留風險。而精製油的製程中是以化學溶劑溶出油脂，需經過高溫脫膠、脫酸、脫色、脫臭，油質雖精純，但也有潛在的風險。

近幾年在健康訴求下，愈來愈多國內消費者偏好使用冷壓初榨的橄欖油。但因初榨橄欖油量少價高，可能有少數廠商會將已經過第二道或第三道萃取而出的油品，參雜不可用的「銅葉綠素」，魚目混珠調成初榨時的黃綠色再高價販售。若長期食用，易造成肝腎器官的傷害。

依用途選油 健康有保障

陳俊成說，沒有所謂零缺點的油，也不需迷信高價油。每種油都有其特性與發煙點，適合不同的料理方式。例如，台灣人喜愛大火快炒或油炸烹煮，建議選擇發煙點較高的油品，如大豆油、苦茶油。而冷壓初榨橄欖油、亞麻仁籽油等油品，則適合涼拌或低溫烹飪。「要留意的是，當油用品用來做炸物基油時，其營養價值也會降低。」陳俊成提醒。

此外，每種油品都有其適用性，若家中成員以中老年人居多，建議多選植物性油品，含豐富單元不飽和脂肪酸，如紫蘇籽油、苦茶油、橄欖油、葵花油等，有益心血管健康；如果有青春期的孩子，則飽和性油脂如椰子油等可不受限，提供成長所需營養。

陳俊成也建議選購油品時，除了要閱讀食品標

示上保存期限、營養成分和含量、成分標示與製油方式外，也要注意原料的來源地，在對源頭有把關、可信度高的通路購買，可有較多保障。另外，選購時最好以小包裝為主，因為油品只要一開封接觸空氣，就會氧化。當油品出現油耗味時，就表示已經不新鮮，最好不要食用。



選擇對油品源頭有把關、可信度高的通路購買，消費者可有較多保障。

健康油品的採購與使用建議

1. 廚房可以有3種以上油品，一瓶適合涼拌，一瓶可以高溫煎煮，另一瓶可以油炸。
2. 油品怕光照，選購時以深色玻璃瓶或其他可阻絕光線的容器為主。
3. 用完一種油品，可以更換另一種植物油，因為不同油有不同的營養成分，能補充不同的營養。
4. 油品要放在避光的櫥櫃裡，油也怕高溫，不要擺在大火旁。
5. 建議在油品開封後3個月內食用完畢，若出現油耗味，便不可再食用。

常用油品的發煙點

發煙點：油加熱後，開始起煙的溫度稱為「發煙點」，油一旦加熱超過發煙點的溫度，就會變質，可依照烹調習慣來選用適合的油品。



以時光醃製的純粹古早味

用心護持 盛產農作物變身下飯良伴

文 | 李佳芳 · 攝影 | 王士豪 · 產品圖片 | 里仁

走進明德食品，廠內飄出的熟悉香味，充滿了台灣人道地的食物記憶：豆瓣醬、甜麵醬、台式早餐必備的豆腐乳……這家老字號醬廠，除了具有代代相傳的製醬工藝之外，在第三代經營者劉宇邦的默默努力下，讓傳統醬廠隨時代進步，並且走出自己的新格局。



在《岡山鎮誌》1986年始有記載「明德豆瓣醬」，明德食品可說是岡山最老牌創始商號。明德食品由劉宇邦的祖父劉明德先生所創立，劉老先生曾是1948年隨國民政府撤退來台的空軍士官，因為宗教信仰不被單位所接受，來台不久即失去了工作收入以及眷舍，頓時一無所有。

為了養家活口，劉明德想起太太在家鄉做豆瓣醬的手藝，加上岡山有許多跟他一樣離鄉背井的眷村居民，因而向友人租借了一處場地，開始小量製作豆瓣醬。在顛沛流離的年代，眷村居民藉由明德豆瓣醬的滋味一解思鄉之苦，使得豆瓣醬名氣漸開。後來有羊肉爐業者把豆瓣醬作為佐醬，羊肉爐與豆瓣醬一拍即合，為外來飲食文化找到了位置，也內化成台灣人飲食文化的一部分。

純天然不是食品加工的絆腳石

傳承60多年的老字號傳到劉宇邦手中時，台灣正面臨通貨緊縮，老產品不敵市場趨勢，在新通路幾乎銷聲匿跡，而工廠也只剩下12名老員工。「我原本在科技業工作，父親找我回來只是想有個人接，家業不要斷就好。」劉宇邦坦言，做醬被認為是夕陽產業，連自家人都不看好，「說不徬徨是騙人的。」

雖然順從父執輩的意願接管老廠，但劉宇邦卻希望能推動改變，讓傳統產業可以起死回生。



劉宇邦承接「明德食品」專業製醬技術，採用優質食材、開發區隔化產品、重視品管等現代化思維，成功開創新格局。



傳統醬類製品需要雙手動力實作，經過原料蒸煮、攪拌發酵，再經過時光釀製，終能成就餐桌上的一罐罐美味。

「初期我也想過用低價商品進入市場廝殺，可是這種產品難以說服自己。」劉宇邦斷斷續續地嘗試，直到2004年遇到了里仁，才漸漸有了較明確的目標。

里仁與劉宇邦合作的第一支商品是「甜辣醬」，當時里仁商品開發人員帶來甜辣醬的配方，希望可以客製化一支無人工添加物的產品。劉宇邦說：「我們一直以來都有標準化的殺菌作業，所以醬料本來就不需要放防腐劑，所以里仁提出的要求對我們而言並不難，只需要把鮮味劑、增稠劑等拿掉。」

不只講究健康與安全，劉宇邦認為食物美味更是關鍵，因此在糖、鹽比例下了許多功夫，使口味不因健康而有任何折扣。「第一支里仁產品給了我一些啟發。我發現透過製程改善與食材多元性，醃漬品不一定要使用添加物，也可以做得很好吃。」劉宇邦發現，「純天然」並不是食品加工的敵人，反而有助於創造更好的產品。

挑戰無酒豆腐乳的艱辛工藝

隨著第一支產品的研發成功，在雙方合作愉快的基礎上，里仁與劉宇邦又陸續聯手開發了豆瓣醬、甜麵醬、豆腐乳等醃製食品。在豆腐乳的開發上，劉宇邦為了符合里仁嚴格的規範，甚至自己從浸泡黃豆、做豆花、壓榨成老豆腐的「豆腐胚」開始製作。（註：目前因應里仁需求量成長，

明德已委託專業合作夥伴製作豆腐胚)

台灣豆腐乳的作法可分為甜式與鹽式兩種，明德食品的豆腐乳屬於後者。在烘乾的豆腐胚上接菌，接著填充辛香料與鹽水等，讓豆腐胚在瓶中二次發酵，歷經2~3個月時間熟成，才能完成。劉宇邦表示，坊間豆腐乳製作通常都會添加酒，酒精可以抑制菌類生長，有助於防止腐敗，並且能夠催化出更好的香氣。可是里仁要求豆腐乳不使用酒精，如何控制酵素分解蛋白質與氨基酸得出良好風味，就成了一大學問。

談及豆腐乳研發之路，劉宇邦表示豆腐在瓶中進行熱殺菌時，容易使細嫩的豆腐破碎，可是如果熱殺菌溫度不夠的話，就容易發生瓶蓋膨起或漏油等現象。為了克服上述種種問題，劉宇邦針對鹽分與發酵程度進行多次微調，甚至當消費者反應貨架上的豆腐乳容易破碎時，劉宇邦還為此特別進行改良，多一道在罐中放入小角架支撐的



與坊間不同，不能加酒精製作的豆腐乳，必須妥善控制酵素分解蛋白質與氨基酸，才能有香醇的好風味。



明德食品嚴格要求原物料品質，也支持在地好農，全面使用非基改黃豆及來自有機農場的農產品（右圖為蘿蔔乾）。

工序，避免豆腐在運送時撞碎。

為了提供消費者營養、安心、傳統口味的好食品，劉宇邦一點兒都不怕「厚工」。回憶起這些曾經令他絞盡腦汁的難題，劉宇邦現在談來卻是雲淡風輕。「有人找我們做好東西，我們為什麼不做？」他笑著說，「反正就當成是練功嘛！」

護持有機 催生傳奇便當菜

除了豆腐乳之外，為了護持本土盛產農作，明德食品特別開發研製的「便當菜」是另一個大挑戰。劉宇邦表示，便當菜的開發源於里仁請他幫忙處理一批盛產的蘿蔔。但他拿到的並不是生鮮蘿蔔，而是農友已經處理過的蘿蔔乾半成品。「我拿到蘿蔔乾一吃，就覺得頭很大！」他說。

原來，早年有機農法技術不純熟，這批有機蘿蔔種得太老，纖維太粗，口感太柴。既有的產品幾乎都不適合採用。因為纖維實在太粗了，劉宇邦只好請廠商先把蘿蔔乾打碎。望著成堆的碎蘿蔔乾，劉宇邦不禁想到坊間便當店，用碎蘿蔔乾炒黑豆豉與辣椒的配菜，或許能用這批蘿蔔乾來試看看。抱著姑且嘗試的心態，劉宇邦沒想到這招卻歪打正著，成為里仁架上的暢銷產品之一！

便當菜的研發大大激勵了劉宇邦與里仁研發人員，爾後又持續幫助農友去化盛產農作，開發了玉香筍、脆花瓜、梅香醬蘿蔔等。「在我父親的年代，食品廠與農友契作主要基於商業考量，直到與里仁合作之後，從農友身上感受到互信承

里仁醬菜系列

產品：麻油辣蘿蔔、辣豆瓣醬、調味便當菜（微辣）、脆花瓜、麻油白腐乳、玉香筍、香醇甜辣醬



諾，我才對食品加工業與產地之間的關係有更深一層的理解。」

劉宇邦說：「一般量販通路所要求的上架條件，與廠商提供好品質的產品目標有所衝突。尤其是希望用最低價格取得最好品質的不合理採購邏輯，迫使廠商為了銷售利潤，只好向上游生產者壓低收購價。」然而里仁的合作理念並非如此，而是秉持著「共好」的理想，扮演農友與食品加工廠的媒介。

受到里仁影響，劉宇邦嚴格要求原物料的品質，廠內用量最大的黃豆全面採用非基改黃豆，而蠶豆仁選用澳洲進口的優良產品。另外也透過里仁牽線認識台灣在地好農，像是緣素XO醬使用的香菇來自上古華山香菇場，蘿蔔則是與麻園農場合作。

老醬廠練功 盼到新春天

接手老工廠十多年來，劉宇邦對於這一路上有里仁相伴感到相當慶幸，尤其在明德食品面臨轉型之際，這場合作宛如運動場上的神救援。走過工商經濟起飛年代，劉宇邦親眼見證超市與量販店等新型通路的興起，改寫了商品批發買賣的遊戲規則，廠商除了要給通路正常毛利之外，還得負擔回扣費、上架費、廣告費等各式支出，許多品質不錯的老產品因為無法滿足市場條件，就是這樣漸漸消失在市面上。

「我回來接手的時候，明德食品的情況非常不



明德食品與時俱進，從傳統醬廠成長為擁有國內外多項食品安全管理系統驗證的食品廠，靠的是那份熱愛食品品質的信念。

好，岡山豆瓣醬現在看來頗具知名度，但當時一度在市場上絕跡，只有菜市場與雜貨店等傳統通路願意賣。」見劉宇邦說起製醬侃侃而談，但任誰也難以猜到 he 從前學的是資訊管理，在回家鄉接家業前則是在新竹擔任程式工程師。今日明德食品的現代化工廠規章，都是他自己一點一滴摸索學習來的。

當劉宇邦知道自己必須繼承家業的時刻，便毅然辭去辦公室之職，轉往金融業跑業務。趁著職務之便，劉宇邦勤跑食品廠，並自己鑽研法規書籍。「但回到工廠，我還是要從攪拌醬缸開始。」再聰明的方法與技術，面對傳統食品還是得回到雙手，勤力實作才是一切問題的正解。

相較於一般通路的思維邏輯，里仁強調「誠信、互助、感恩」的精神，而非純粹站在商業角度思考，願意付出較高的成本、使用優質食材、開發區隔化產品，甚至幫助農友加工農產品、輔導食品廠研發產品等。劉宇邦透過這股外部稽核的契機，慢慢替換生產設備、建構標準作業流程、引導老員工調整工作習慣。走過這段 he 形容為「練功」的日子，明德食品把體質調整到位，建立自己的品牌新形象。走過一甲子的老醬廠，也終於盼到了新春天！



產品特色：

- 嚴選台灣無農殘、無化肥食材。
- 醬類使用非基改黃豆自然釀造。
- 純素、無添加任何防腐劑、色素、味精、人工鮮味劑。

食安風險下的自保之道

正確挑選與清洗 讓蔬果安心吃

文 | 陳儒璋 · 圖片來源 | Shutterstock、編輯部

從支持友善環境的農產品著手，再搭配正確的挑選及清洗原則，安心吃蔬果非難事。

鮮甜爽脆的蔬果人人喜愛，也提供不可或缺的营养來源。在環境汙染農產品或農藥殘留超標等消息時有所聞的情況下，民眾如何選擇優質的農產品，並透過後續清洗程序，吃得安全又安心，是一門不小的學問。

台灣氣候溫暖、風土富饒，非常適合蔬果生長，四季皆能品嚐適時盛產的多樣新鮮產品。消費者在選購時除了考量價格與外型等因素，最重要的莫過於「安全」考量，例如人們最擔心的農藥殘留無法透過肉眼來辨別，是心中擔憂卻難以掌控的問題。

建議您，把握以下3個優先採買原則，就能降低風險，吃到相對安全的蔬果。

安心採買原則1：認明國家認證與標章

目前主管機關行政院農委會訂有「CAS有機農產品」、「產銷履歷農產品」與「CAS優良農產品」等國家認證標章制度，不僅確保食材安全受到一定程度的監督把關，而且也提供消費者容易依循的採買標準。其中「CAS有機農產品」標章因為生產過程不用化學農藥，沒有蔬果農藥殘留的問題可以安心採買。



安心採買蔬果的第一步，可認明農產品包裝上經國家認證的3個農產品標章。



烹調前掌握不同蔬果的清洗要點，並以流動的清水沖洗，讓新鮮食材能安全入口。

安心採買原則2：採購當季在地生產食材

每項農作物都有各自合適的生長氣候條件，因此選擇當季盛產的食材是訣竅之一，順應自然且減少人為干預。由於天候環境條件適合，相對就能減少農友為了克服不利的外在條件而採取的過多防治手段（例如施灑農藥防治病蟲害等）。選購本地生產的農產品，更可避免為了確保長途運輸安全，所使用的保鮮或防腐等額外手段的風險。

安心採買原則3：選擇具商譽、可信賴的店家

一般民眾很難自行把關每一項入口的食品，因此找到信任的生產者和通路平台可讓我們的安心飲食事半功倍。例如，遭逢颱風或豪雨，消費者常會預期價格上揚而急著購買蔬果囤貨。此時，

可能有農友為了減少損失，在未達安全採收期前就提早搶收，導致蔬果農藥殘留檢驗超標。

福業公司品保專員建議，在天災前後採購食材時，消費者最好向自己信賴的業者購買。因為與契作農友有相同理念並堅守農產品安全準則，才能確保採購的農產品安全無虞。

以提供里仁公司有機農產品的福業公司為例，從產地端的作物種植管理、中間端的產品驗收、到末端配送等全程把關。並透過定期的產地訪查與作物檢驗，妥善落實每一個友善生產環節的監控及管理，才得以降低農產品的食用風險。

以流動清水沖洗是關鍵

消費者在採買蔬果時具備相關常識，買回家後妥善清洗、保存是烹調前的另一個功課，以確保新鮮食材更能安全入口。

在《正確洗菜 擺脫農藥陰影》一書中，作者台灣大學農業化學系教授顏瑞泓建議，使用流動清水來清洗。並配合不同蔬果特性仔細地以手搓洗、使用輔助軟刷、切除根部及果蒂凹陷處、浸泡並換水，都是清洗蔬果可以善加利用的訣竅。

特別提醒消費者，即使標示為有機農產品，也不可忽略清洗工作，因為可能仍有附著於蔬果上的土壤或蟲卵，必須仔細清洗後再烹調或食用。



消費者採買蔬果時，選擇具商譽且可信賴的店家，可讓安心飲食事半功倍。

選擇友善環境種植的蔬果才是王道

消費者意識覺醒和購買行動支持，能夠鼓勵愈來愈多的生產者採取友善環境的種植方式，更能藉此保育生態環境讓作物健康地生長，也保護滋養周遭的生物多樣性。

蔬果怎麼洗？

以幾種常見蔬果為例，由於其型態各異、生長狀況不同，清洗要點也不盡相同。

根莖類：如蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、地瓜等

如果買回家時有土壤附著其上，可先簡單用刷子去除，之後再用清水沖洗。切除蒂頭及去皮後，即可料理。

包葉菜類：如包心白菜、高麗菜、萵苣等

去除外層老葉，再將葉片由外向內一片片撥開，用流水沖洗。以清水浸泡約3~5分鐘後再沖洗，重複數次。

小葉菜類：如青江菜、小白菜、菠菜等

切除接近根部處，之後一片片撥開，分別用手搓洗葉面。由於作物底部較容易殘留土壤等雜質，建議以葉面在上、根部在下的直立方式清洗，以避免汙染。

瓜果菜類：如苦瓜、小黃瓜等

先用清水沖洗，若表面有凹凸不平處，可再用軟毛刷輕輕刷洗。

水果（需去皮）：如蘋果、木瓜等

用清水輔以軟毛刷刷洗，之後再去皮。

食用前記得洗淨雙手，避免手上殘留的雜質或農藥汙染果肉。

水果（不須去皮）：

如草莓、櫻桃等

用剪刀剪除蒂頭，避免用手拔取。以清水浸泡約30分鐘，期間換水2~3次，之後再以清水逐粒沖洗。



參考資料：

1. 顏瑞泓 (2014)。《正確洗菜 擺脫農藥陰影》。
2. 主婦聯盟環境保護基金會 (2008)。《我的清潔手冊》。
3. 衛生福利部食品藥物管理署

彰化冠軍甘藷生產合作社

優質有機甘藷 助青農返鄉耕作

文 | 黃福惠 · 攝影 | 王士豪

在彰化縣福興鄉有個不一樣的農二代黃三榮，致力朝甘藷生產專業化、企業化發展，還想為返鄉青農打造看得見的未來！

盛產季節：
台農57號 12~3月
台農66號 6~9月

在天冷時品嚐一顆烤地瓜，那香熱鬆軟的甜蜜滋味，是深植人心的味覺記憶。「冠軍甘藷生產合作社」理事主席黃三榮認為，好吃的甘藷要香甜、不粗絲，他建議消費者在夏季選擇表面光滑的，因為天熱時甘藷若太熟容易有粗纖維；在冬季選擇有點皺紋、粗皮帶斑點的。秋冬的甘藷熟成期長，澱粉有充足時間轉為糖分，把蒂折掉，糖就從甘藷頭跑出來！

50多歲的黃三榮常說自己長著一副「地瓜臉」，從父執輩開始種植並銷售甘藷，他自幼耳濡目染，至今仍常到國外交流取經。不但具備農

業專業知識與技能，更將家中產業逐步組織化，發展為整合型農企業。目前合作社多處農地中，有彰化約60甲地與高雄7甲地生產有機甘藷，包括黃皮黃肉的台農57號、紅皮紅肉的台農66號，年產量約900公噸。有機甘藷皆自無毒環境的健康種苗開始培育，收成後會加以清洗，讓帶土時難以辨別的「臭香」格外品，在進通路前便先篩選掉。

原來不用慣行農法 也能收成優質農作物

提到甘藷的種植環境，從土質、雨量到產季，

冠軍甘藷生產合作社

場主：黃三榮
品項：甘藷
地點：彰化縣福興鄉
驗證書字號：EG-160603F1Z



黃三榮認為，在維護有機甘藷田生態的前提下，病蟲害仍必須防治，因此勤加管理很重要。

黃三榮可以從台灣頭說到台灣尾，而最初試作有機，則是因為15年前在政府推廣下，台糖找他在彰化的一塊農地，於有機水稻休耕時輪種有機甘藷。這塊地很乾淨，是透氣性佳的砂質土壤，四周無鄰田又有天然樹林作為隔離帶。得天獨厚的條件遇上黃三榮這支經驗老到的團隊，第三年的甘藷產量就多到合作社所有通路都賣不完。黃三榮在初踏入有機市場碰到的這個甜蜜問題，促使他透過農改場的介紹而找上里仁，開啟了彼此長久的合作契機。

在擴大有機農作面積的過程中，黃三榮經歷過一段慘痛經驗，包括為整地、人工除草付出可觀成本。與慣行農法相較之下，產量降低、作物賣相不利銷售，帶來的虧損不但讓家人十分反對，生產管理上的新作法也令員工抱怨連連。所幸隨著有機市場漸趨成熟，經營總算轉虧為盈，更讓合作社做出品牌。問黃三榮，是什麼讓他在困境中堅持保留有機？「有機農業是趨勢，做久了實在也捨不得放棄。我在其中得到農藝的成就感。以前很難想像，原來不用慣行農法也可以收成！」

水旱輪作 提升農地平衡與防治力

黃三榮提到，採取水稻與甘藷的水旱輪作，不但能維持土地養分的平衡，兩種作物在防治病蟲害

方面也互補。水田可讓危害甘藷的地下線蟲消停些，輪到旱作甘藷時，又可牽制危害水稻的福壽螺和田蒜。對治斜紋夜蛾的方式，是放置光線誘捕器；而甘藷蟻象若進入塊莖會造成「臭香」使得整顆甘藷走味，須以性費洛蒙誘捕；至於地下線蟲，有機防治資材以苦茶粕最見效，但主要使用苦楝粕，盡量把對生態的影響降到最小。

有機甘藷田自然免不了鼠害侵襲，但在生態平衡的環境中會有臭青螟等蛇類天敵來制衡，黃三榮也說：「田鼠吃的量其實不會造成傷害，自己管理不當才損失更大。做有機必須勤加觀察植株，有病害就要即時處理。」

黃三榮所關切的，不只是有機甘藷田的生態，還有台灣農業的生態。冠軍合作社以兩年的培訓時間，讓新進人員累積農業經驗與技術、習得單一農作品項的專業管理能力，並以利潤分享的方式留住人才、照顧農友。藉著這樣的實踐，黃三榮祈願扭轉人們「沒出頭才回農村」的想法，讓「青農返鄉」不只是口號，也希望有機農業的使命感 and 希望感，讓年輕人在農村看得到未來！



冠軍合作社的有機甘藷年產量約900公噸，包括黃皮黃肉的台農57號、紅皮紅肉的台農66號。



有機無毒的甘藷田生態環境良好，田鼠在田間鑽洞築窩，看準最甜美的甘藷，搶先大塊朵頭。

盛產季節：
每年4月初
至11月底

南投草屯九九峰有機農場 量少、營養、滋味清甜的**有機蘆筍**

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 邱順南、Shutterstock

國內超過八成的蘆筍來自南投草屯的「九九峰有機農場」，目前通過有機認證的農地超過10公頃。由於研究種植工法有成，加上蘆筍需排水性佳、透氣性良好的土壤，在好山好水的優勢條件加持下，農場裡的每株蘆筍都長得肥美飽滿，農場主人邱順南被稱為有機蘆筍達人。

中年轉業種植有機蔬菜的邱順南，一開始種的是不分季節的葉菜類蔬菜，因為後續採收與包裝程序繁複，讓夫妻倆全年無休，再加上人力相當缺乏，於是興起種植其他經濟效益佳、具季節性的作物，讓生活得以喘息。

「我想種的是台灣少有人栽培，對人體機能性佳的高營養、高經濟價值品項。」邱順南說，少有人投入種植的蘆筍技術門檻高，讓他吃足苦頭。「第一年虧損，第二年就差不多完蛋了！」於是他四處鑽研，還去讀了在職專班研究所，碩士論文題目是「光照對蘆筍的影響」，為的就是要種出高品質的蘆筍。

營養價值高 吃得到整株的飽滿鮮甜

「蘆筍種得好的關鍵是植物營養的肥料管理。」除了施作時的氮肥不可過量外，做好防治也是病蟲害的預防之道，此外就是細心地呵護每一株蘆筍。邱順南說，蘆筍從苗定植完後，至少要經過10個月才能長成足以生產蘆筍的植株，此後還得在溫室經過約100至120天的生長才得以採收；採收時，人得彎下腰一支、一支剪，後續的整理、分級、裁切、包裝等人工成本相當高。

「蘆筍是連續生長與採收的作物，期間若管理與施肥得當，最長可持續25年。」每年4月初至11月底是採收高峰期，需每天巡視、隨時採收。



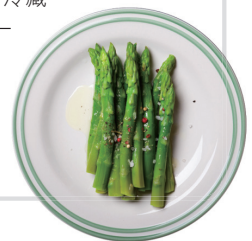
邱順南說，蘆筍的營養價值高，富含微量元素及維他命A、C、B1、B2、胡蘿蔔素等，口感清甜多汁、纖維細緻，是有益健康且低脂肪、高蛋白質的蔬菜。他說有機蘆筍之所以價高，在於美味、量少且栽種不易，市面上的有機蘆筍很少見。

邱順南與里仁結緣於18年前，非常感念里仁幫助他撐過有機耕作最艱辛的前3年，此後轉種有機蘆筍後才逐漸獲利，慢慢站穩國內蘆筍市場。因此他在蘆筍種植成功後，視里仁為最重要的通路商，並以感恩的心提供優惠價格。儘管九九峰有機農場的蘆筍已是高品質保證，但邱順南不以此自滿，仍持續往更優質的腳步邁進，因為在他心中始終抱著「沒有最好，只有更好」的信念。

清炒或拌沙拉 吃出清甜細緻

蘆筍好吃營養的關鍵在於新鮮。建議挑選外型飽滿筆直的蘆筍，避免水分已經流失的尾端下垂、枯萎的蘆筍，因為容易腐爛、易招致病源菌侵入！

新鮮的蘆筍可耐寒至3°C左右，冷藏時最好保存在較低溫處，並在一週內食用完畢。綠蘆筍適合清炒或水煮；紫蘆筍則適合做沙拉，汆燙約3秒後立即冰鎮，就能鎖住花青素的營養。



用友善耕作 留住清亮的好聲音

穩坐寶島歌王寶座的台灣畫眉

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 莊哲權

台灣畫眉因棲地破壞與人為捕捉而瀕危，農友彭新決以有機農法耕作及棲地保育，讓台灣畫眉能自在鳴唱。

台灣畫眉是台灣特有種鳥類，南投縣埔里鎮成功里位於低海拔約550公尺的山坡地，正是牠們聚集的棲地之一。在成功里經營「得瓜有機農場」的農友彭新決說，台灣畫眉是他的兒時回憶，「我們會吹口哨模仿台灣畫眉的叫聲，牠剛開始會靠過來，但只要你一動，牠就立刻飛走！」

彭新決在埔里鎮長大，年少時就跟著父親下田做事。他也曾到城市裡當噴漆工人，經常接觸化學溶劑，工作壓力又大，一個月有三分之二的日子受頭痛所苦。醫生叮囑他改變生活方式，因此他決定返鄉耕作。回到父親休耕了20年的梯田，他先是跟著鄰居「種瓜有機農場」鄧秀香與楊創發夫妻學習有機耕作，後來又在慈心團隊的邀請下繼續向輔導員深入學習，於2003年取得慈心有機驗證，是中南部相當早期投入有機的農友。

守護悅耳鳥鳴 挺身勸阻抓鳥人

剛返鄉時，彭新決發現走在路上不像小時候那麼容易遇到台灣畫眉，尤有甚者，他開始看到人們帶著網子前來捕捉，一捉就是十幾隻，當時政府對台灣畫眉尚未立法保育，但他直覺不對勁，經常挺身勸阻。

台灣畫眉無論公母都是棕灰色身體，頭部有深色斑點且不具明顯眉斑，但兩者啼聲大不相同，母鳥的鳴叫簡單短促，公鳥的鳴叫變化繁複、音段較多。婉轉悅耳的鳥啼原本是為了求偶並壯大家族，卻引來人類的覬覦捕捉，淪為商人的生財工具。後來政府立法保育，將台灣畫眉列為二級珍稀野生動物，捕鳥人終於減少。

構築安全棲地 喜看大鳥帶小鳥學飛

彭新決認為鳥類能幫忙吃害蟲，對農作有益，有機梯田也為台灣畫眉保留了棲身之所。有機無毒的耕作方式確保台灣畫眉的食物來源與安全性，而除了種植高麗菜、薑和薑黃等經濟作物，他還在梯田周圍種植樹木，並保留部分具隱蔽性的草叢，讓台灣畫眉可以在其間活動和築巢。「台灣畫眉的蛋是藍色的，千萬不要為了看鳥巢而撥動樹枝，很敏感的成鳥會因此棄巢。春夏兩季是繁殖期，可以看到大鳥帶小鳥學飛。」彭新決有多年保育之實後，獲得慈心綠保標章的肯定。

雖然有機農作的賣相有時不佳，讓彭新決須設法解決銷售問題，但和太太阮黃珠與一雙兒子在乾淨的家鄉過著安靜樸實的農耕生活，更看到兒子有志從農、愛護生命，令他感到欣慰。他說「每天早上都在鳥鳴聲中醒來，這種幸福感是在城市生活得不到的！」



認識台灣畫眉

台灣特有種鳥類，全長約24公分，多棲息於海拔1千公尺以下的森林中。喜愛鳴唱，公鳥利用宏亮的歌聲來宣示領地。因棲地日漸減少及外來亞種雜交的困境，數量銳減，被列為台灣第二級珍貴稀有的保育類鳥類。



更多慈心綠色
保育計畫故事

支持 100% 台灣在地食材

點心控必學！甜鹹任你做！

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

台灣以農立國，豐饒大地孕育出優質的農產品，其中稻米、蔬果讓我們的餐桌精采多元。善用米粒加工磨製後的各式米粉及新鮮蔬果製作日常點心，不僅簡便又能支持在地食材，可細細品嚐專屬台灣的好滋味。



◀ 客家菜包

以糯米粉揉製的外皮軟Q有彈性，內餡包入香菇、鹹香多汁的紅蘿蔔絲及白蘿蔔乾，吃出傳統好滋味。

材料：外皮—糯米粉225g、中筋麵粉10g、滾水65 c.c.、冷水65 c.c.

內餡—紅蘿蔔125g、蘿蔔乾50g、香菇30g、豆包片50g

調味料：鹽、胡椒粉適量

內餡：

1. 蘿蔔乾川燙後撈出擠乾、香菇泡軟後切絲。
2. 熱油拌炒內餡，最後放入調味料。熄火、冷卻後拌炒芹菜。

外皮：

1. 糯米粉加中筋麵粉拌勻後，倒入滾水攪拌。
2. 加入適量的冷水揉成團。

包餡：

1. 分割6份、搓圓壓扁，包入內餡，收口。
2. 整型後以粽葉鋪底，放入蒸鍋蒸8分鐘後，開蓋讓水氣散出，再蓋上鍋蓋以小火蒸5分鐘即可。

◀ 芋香素燥菇粿

芋頭鬆軟香綿，加入芹菜、素燥醬等，再拌入在來米粉後一同蒸煮，是肚子餓時撫慰人心的最佳選擇。

材料：在來米粉200g、芋頭絲50g、香菇30g、芹菜2根、素燥醬60g、香菇水300 c.c.

調味料：胡椒粉適量

作法：

1. 香菇泡軟後切絲
2. 起油鍋，爆炒香菇、芋頭絲、素燥醬，再加入胡椒粉。
3. 在來米粉和水混合後拌勻，慢慢加入步驟2中，不停攪動拌炒，使粉水變成稠狀即可盛起，倒入模子後放入電鍋，外鍋放2杯水蒸熟即可。



◀ 地瓜涼圓

地瓜富含膳食纖維、營養價值高，是做點心的好食材。加入蓮藕粉揉製而成的涼圓，冰、熱皆有好口感！

材料：蒸熟後壓成泥狀的地瓜餡100g、蓮藕粉60g、蕃薯粉200g、冰水240c.c.、熱水240c.c.

作法：

- 1.將地瓜泥搓成小圓球後，放冰箱冷藏10分鐘。
- 2.蓮藕粉和蕃薯粉混合，倒入冰水攪拌均勻。
- 3.倒入熱水240cc到鍋內開小火，把步驟2的粉漿邊攪拌邊倒入，攪拌到感覺有阻力即可關火，繼續攪到漿糊狀。
- 4.取出步驟1的地瓜圓，裹上步驟3的粉漿後，放在蒸籠紙放入蒸籠，蒸至皮透明即完成。

地瓜燕麥餅乾 ▶

將燕麥加入地瓜泥及葡萄乾烘烤的餅乾，無油、無糖、無蛋、無麵粉，口感軟Q有嚼勁，健康又養生。

材料：燕麥片 80g（一杯）、地瓜泥 230g、葡萄乾 35g

作法：

- 1.地瓜蒸熟壓成泥後，取一杯的量（約230g）備用。
- 2.加入燕麥拌勻，放置5～10分鐘，地瓜燕麥糊就會變乾一點。
- 3.再加入葡萄乾拌勻，約分成20份。
- 4.地瓜燕麥糊會黏手，可用保鮮膜蓋著或戴上塑膠手套，壓成1.5公分厚。
- 5.烤盤上抹油，將烤箱先預熱175度，烘烤約15分鐘即完成。



◀ 鳳梨銀耳甜湯

鳳梨有多種維生素、助消化，白木耳含豐富膠質。簡單作成甜湯，口感酸甜，冷、熱皆宜。

材料：鳳梨20g、白木耳25g、冰糖5g、冷水1000cc

作法：

- 1.白木耳泡水、將鳳梨切成丁狀。
- 2.水1000cc，放白木耳、鳳梨丁煮滾後，轉小火，燉至湯呈現自然勾芡狀，加冰糖調味即完成。
- 3.最後可以放上枸杞、薄荷葉做裝飾。

輕鬆上桌的美味飽食特選

安心又好吃的一餐15分鐘搞定，有飯有菜的米漢堡、夾滿自選配料的刈包，或是泰式口味的冬炎酸辣火鍋！你的美味小幫手，就在這裡～

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘 · 插畫 | 李宜家



台灣好麥消化餅

特選台灣在地喜願小麥做的消化餅，麥香濃厚、酥鬆順口。單包裝設計，輕巧方便好攜帶，是快速的早餐或午茶補給。



台式刈包

選用未漂小白麥麵粉，加入老麵長時間發酵。蒸好的刈包皮散發濃濃麵香，吃起來Q軟細緻。夾滿生菜、滷味，快速變化出好吃的點心。



在
地
好
滋
味



鮮蔬米漢堡 / 沙茶鮮菇米漢堡

為支持本土有機米而研發！料好實在，簡單加熱就好吃。

鮮蔬口味夾了爽脆的黑木耳、豆皮，有著恰恰好的鹹甜。吸飽醬香的三種鮮菇，搭配Q彈的米飯，沙茶鮮菇口味鹹香開胃！



椰香乖乖

特選非基改玉米、椰子粉、椰漿烘焙製成。香甜酥脆的滋味，全素者也能安心吃。

醬

時光
發
酵
食



香茅冬炎醬

純素純天然的冬炎醬！以本土新鮮檸檬草、香茅帶出香氣，再加入檸檬汁和蘋果醋提味，吃起來酸甜中帶著微辣。煮火鍋、拌麵、入菜都南洋風味十足。



麻油當歸醬

用胡麻油作基底，嚴選來自雲南高海拔的有機當歸，加入川芎與薑母熬煮出濃郁的麻油香和當歸味。拌蔬菜或煮湯麵，馬上鹹香夠味。

飲

萃
取
大
地
甘



仙草凍

選用本土無農殘仙草，慢火熬煮出仙草凍微甜回甘的滋味，吃起來口感滑嫩。開罐即食，或加熱成燒仙草，怎麼吃都甜蜜。



有機楓香烏龍茶

獲得綠色保育標章的楓香烏龍，以輕烘焙的方式，保留清心烏龍的原味。入口溫順甘潤，帶著淡淡的花香，喝口茶也守護了大冠鷲。

為健康加分的天然好物

以取自大自然的安心純素配方，補充身體所需的營養素，照顧自己的健康。

固立健玻尿酸補給錠

日本植物性的小分子玻尿酸，並添加葡萄糖胺、維生素D3等專利原料。維生素D可增進鈣吸收，幫助骨骼與牙齒的生長發育。

紫蘇籽油

通過酸價、黃麴毒素等多項檢測的紫蘇籽，用低溫焙炒壓榨，取得第一道初榨的新鮮油品。Omega 3含量高達55-65%，味道清爽順口。

當歸牛蒡茶

無農藥當歸加上傳統技術烘焙的台南牛蒡，特調出黃金比例，喝起來清香甘甜，只要熱水沖泡就香氣十足。



苦瓜胜肽萃取複方膠囊

含苦瓜、桑葉、葫蘆巴籽、武靴葉、薑黃、肉桂等萃取成分，能調節生理機能，素食也能安心吃。

用自然少添加保養肌膚

選用有機或天然植物成分，不含化學防腐劑、石化原料。堅持不進行動物測試，使用低污染的包材瓶器，保養肌膚也能守護環境。

1. 絲緞美人靚透粉餅

#301 白晳色 #303 自然色

粉餅全成分通過法國有機認證，結合天然礦粉及植物精華，粉質細緻，可以修飾或打亮膚色，輕鬆打造不泛油光的服貼妝感。



2. 舒活按摩油

精選天竺葵、洋甘菊、歐薄荷、有機絲柏等多種天然精油製成，舒緩緊繃的身心。滋潤保濕好推開，按摩同時也溫柔呵護肌膚。



3. 沙棘肌活露

含沙棘提取液和香蓮複方萃液，可以增加肌膚光澤、淡化細紋。適合基礎日常保養，讓肌膚柔滑細緻。



4. 舒潤沐浴皂

無皂基、含胺基酸清潔成分、弱酸性，能溫和清潔皮膚。具保濕、潤膚效果，就連小Baby都可安心使用。



5. 養護洗髮皂

里仁的第一塊洗髮皂！不含矽靈和皂基，胺基酸清潔成分適合任何髮質。蜂膠萃取讓頭皮更清爽，水解小麥蛋白修護髮質，關華豆膠能打造自然滑順的蓬鬆秀髮。

去哪買



天天里仁官網

國際保種行動

提倡**本土作物優先**的飲食生活

編譯、圖片提供 | 陳儒璋

受全球氣候變遷的影響，世界各國為提升國內糧食自給率，如何增加本土作物多樣性與守護優良農地，已成為高度關注且刻不容緩的行動課題。

對亞洲國家來說，大型跨國農企業透過政治與貿易手段傾銷基改黃豆及玉米，負面影響遍及進口國的農業、環境、生態與文化面向，迫使生產者與消費者都須積極採取行動，才能保障自家餐桌的飲食自主權。

只賣韓國當地食材的合作社

走進한살림 (Hansalim) 合作社，舉目所及的商品都是本地生產，檢視食品包裝，更能看見包括「保存本土種子」、「在地食材」、「非基因改造」與「韓國大麥飼養豬」等強調地產地消、身土不二精神的食品標籤。

成立於1986年的Hansalim合作社，是一個秉持本土優先、保護餐桌與拯救農業精神的非營利組織，多年來透過城鄉直接交易，確保在地糧食自給，建構永續生產與消費系統。

根據統計，韓國每年進口基改黃豆、玉米等食品原料與動物飼料數量均名列前茅，對本土雜糧生產造成極大衝擊。韓國有句俗諺說：「農夫餓死，

枕厥種子」，意思是農夫就算餓死，也要把種子當枕頭，代表他們對種子的重視。基於這樣的精神，Hansalim合作社不僅積極投入「反對基改稻米商業化種植」、「全球反孟山都」等社會倡議運動，同時與農友契作不使用或減量使用農藥的國產非基改雜糧，讓在地種子在農地持續茁壯，並藉由復耕本土大麥取代進口基改飼料，創造地區循環型的農牧產業經濟體。

此外，每年舉辦產地參訪、烹飪教育與兒童營隊等各種教育體驗活動，希望讓消費者成為生產者實踐友善環境種植的堅強後盾，合作營造雙方能一起生活的「城鄉相生」社會共同體。

蘊含社區女力的印度種子銀行與資料庫

位於印度的九種 (Navdanya) 基金會，由農業生態行動者范達娜·席娃 (Vandana Shiva) 創立，取名自印度人民賴以維生的9種重要糧食作物，同時也象徵種子的公共性與分享權利。

這個以女性為中心的社會運動，透過建立社區種子資料庫、種子銀行與培訓生產者的策略，戮力保護生物和文化多樣性。在印度22個州建立了122個肩負收集、繁殖與交換工作的社區種子庫，更有多達90萬名農民受過種子主權與永續農業的培力課程，保存超過4,000個水稻品種，包括其他雜糧作物如小米、豆類等等。

此外，由當地婦女負責運作的社區種子銀行制度，將種子租借給農友，並讓他們學習有機耕種或防治病蟲害的知識。每年種植季結束後，生產者必須額外歸還租借數量的25%，以維持種子銀行的永續經營。



Hansalim合作社販售的醬油產品標示上，可見小人代表支持在地農業「在地食材」的精神，以及減少運輸所降低二氧化碳的排放量。

里仁 20 週年

利他 讓世界更美好

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

「利他 讓世界更美好」感恩茶會 揭開里仁20週年序幕

從只有幾個貨架、消費者自己投錢的誠信商店，到全台132家門市、海外6個國家設經銷據點的全台最大有機連鎖通路，里仁推廣友善農業、「少或無添加」誠食與用品的這條路，有賴農友、廠商及消費者的扶持相助才能走到今天。因此特別在1月24日舉辦「里仁20 利他讓世界更美好」感恩茶會，感謝所有廠商與鐵粉的一路陪伴。

新藻張昆旭總經理在會中分享，和里仁從10包產品開始合作的緣分，宏亞總經理張云綺與資深消費者聯安副總經理曾碧娟也說，里仁讓他們認識到食物的真味道及守護環境的理想，並期待與里仁一起邁向下一個20年。當天共有17家合作超過12年的廠商，與29家媒體的33位記者共同參與盛會。



里仁20週年感恩茶會，賴錫源董事長感恩廠商與鐵粉的一路陪伴，合作多年的廠商出席參與盛會。

誠食好物講座 4月起在全台門市陸續舉辦

為讓消費者更加了解土地、認識廠商製作產品背後的用心，與交流更多產品料理方式。今年4月起，金椿、銀川米、甜河谷等廠商，將在北中南里仁門市舉辦多場講座，透過面對面的座談帶大小朋友認識好油、有機米、中藥食材等。活動中除了能品嚐食物的好滋味，還可以學到做料理的小撇步。更多活動資訊請洽各門市、或上天天里仁網站查詢。



更多講座資訊



日本旅遊雜誌《RURUBU》來台，採訪里仁自有品牌保養品系列。

日本旅遊雜誌《RURUBU》來台採訪 里仁自有品牌保養品

里仁的保養品成分天然、系列完整。連日本知名旅遊雜誌《RURUBU》都特別在今年3月，派日籍記者石井三紀子及來自東京的攝影師前來。里仁向《RURUBU》的讀者介紹經典的柚籽皂，及賦活保濕面膜、蘆薈潔面慕絲、玫瑰賦活精華液、玫瑰植萃潤膚水等5項自有品牌保養品。

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809項食品添加物中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限112項（含保健食品）。
- 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9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	
	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
新北市	板橋區	板橋江子翠	02-7746-2355
	新店區	新店大坪林	02-7746-2665
永和區	新店中華店	02-2910-9665	
	永和區	永和中山店	02-7746-3436
中和區	永和永貞店	02-2929-3769	
	中和區	板橋漢民店	02-2221-2397
中和區	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	
	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
汐止區	汐止中興店	02-7746-7269	
	桃園市	龜山區	林口復北店
桃園區	桃園大興店	03-302-8469	
	桃園和平店	03-339-4304	
桃園區	桃園大業店	03-325-8290	
	蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569
中壢區	南崁忠孝店	03-271-2278	
	中壢區	中壢中美店	03-426-5950
中壢區	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
北區	竹科關新店	03-578-5263	
	新竹林森店	03-522-5850	

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
新竹市	新竹經國店	03-533-9151	
	新竹縣	竹北市	竹北縣府店
湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798	
	苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店
苑裡鎮	苑裡新興店	037-855-456	
	竹南鎮	竹南光復店	037-775-266
台中市	西屯區	台中旗艦店	04-2329-8900
	西屯區	西屯中店	04-2462-9986
西屯區	西屯逢甲店	04-3707-4958	
	大雅區	大雅民生店	04-3707-3533
南區	台中忠明店	04-2265-5681	
	台中學府店	04-2223-1522	
北屯區	北屯昌平店	04-2422-4923	
	北屯崇德店	04-3501-8799	
北區	台中北平店	04-2295-5877	
	台中學士店	04-2208-7848	
南屯區	南屯公益店	04-2258-1675	
	南屯東興店	04-2475-5684	
太平區	太平宜昌店	04-2278-5875	
大里區	大里成功店	04-2491-1338	
	大里益民店	04-2487-5655	
豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555	
東勢區	台中東勢店	04-2587-7395	
清水區	清水星海店	04-2622-9175	
大甲區	大甲鎮瀾店	04-2687-2666	
潭子區	台中潭子店	04-3704-6820	
宜蘭縣	宜蘭市	宜蘭中山店	03-933-4268
羅東鎮	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	南投彰南店	049-224-4163
	埔里鎮	埔里中正店	049-298-3556
草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898	
	彰化縣	彰化市	彰化民族店
彰化縣	彰化曉陽店	04-706-0300	
	彰化三民店	04-729-0399	
員林鎮	員林育英店	04-831-4745	
	和美鎮	彰化和美店	04-706-2968
鹿港鎮	彰化鹿港店	04-778-9225	
雲林縣	斗六市	斗六後驛店	05-534-8708
	斗六中店	05-536-2135	
虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938	
	嘉義市	東區	嘉義民族店
西區	嘉義金山店	05-283-3924	
	嘉義中山店	05-223-0108	
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
	佳里區	佳里文化店	06-723-8279
新營區	新營中山店	06-635-6935	
	東區	台南林森店	06-275-1993
台南裕農店	台南裕農店	06-331-8559	
	台南崇明店	06-289-8959	
南區	台南文南店	06-265-0682	

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
台南市	安南區	台南安中店	06-247-8998
	永康區	永康南工店	06-303-8898
歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181	
	高雄市	三民區	高雄旗艦店
三民區	三民河堤店	07-345-9965	
	自由高醫店	07-322-1419	
新興區	中正美麗店	07-281-8599	
	新興中正店	07-222-7976	
苓雅區	苓雅英明店	07-716-8889	
	苓雅文化店	07-976-8665	
鼓山區	鼓山華樂店	07-586-9898	
	高美術館店	07-555-4458	
楠梓區	後昌莒光店	07-362-5789	
	小港區	小港漢民店	07-806-7769
左營區	左營華夏店	07-346-0188	
	左營至聖店	07-558-8959	
岡山區	高雄岡山店	07-622-2266	
	鳳山區	鳳西捷運店	07-742-0678
鳳山曹公店	鳳山曹公店	07-745-0989	
	鳳山五甲店	07-811-8599	
文山青年店	文山青年店	07-767-8959	
	林園區	林園忠義店	07-976-5416
旗山區	高雄旗山店	07-661-8319	
	美濃區	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	屏東建豐店	08-738-0106
	屏東復興店	08-753-8726	
屏東廣東店	屏東廣東店	08-732-3682	
	台東縣	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

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