

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2018.7

no.49
NTD 99

人與環境共生的飲食革命
蔬活心主張 地球更健康

氣候變遷時代的飲食因應之道
應用多樣食材 我的當令永續餐桌

甜在口、愛在心的果醬
落果是黃金 五惠用心護持本土盛產農作物

聰明保濕術：補水＋鎖水
夏季肌膚水漾漾計畫



4 特別企畫

人與環境共生的飲食革命

蔬活心主張 地球更健康

蔬食風潮在全球蔓延，選擇蔬食成為重視健康和對地球友善的生活態度。台灣得天獨厚的農業環境，各時節皆有多樣蔬果，讓我們擁有品嚐四季蔬食的好福氣。很多人對於蔬食有點卻步不前，其實只要花點心思，蔬食料理可以吃得營養又美味！

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 蔬活心主張 地球更健康
- 10 真相共研 麵Q彈、湯香濃 泡麵為什麼這麼好吃？
- 12 實作用心 落果是黃金 五惠用心護持本土盛產農作物
- 16 有機與我 應用多樣食材 我的當令永續餐桌
- 18 旬味旬食 有機農業沒有 SOP 實驗型青農的絲瓜挑戰
- 21 綠色保育 優遊於赤柯山金針花海的山羌
- 22 妙趣生活 夏季肌膚水漾漾計畫
- 24 好物首推 解熱的夏季涼食
- 28 綠活提案 蔬食，有意思！
- 29 里仁新訊 守護土地 里仁為美福智御璽卡
- 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，你我每一分善意思良心的投入都將成就共同的歡喜美好。



人與環境共生的飲食革命

蔬活心主張 地球更健康

文 | 陳秀麗 · 審訂專家 | 台灣素食營養學會、聯安診所鄭乃源院長

攝影 | 許家華、石吉弘 · 圖片提供 | 里仁、shutterstock · 餐點提供 | 元禾食堂



走在街頭，你是否發現，生活周遭出現了許多蔬食餐廳，身邊吃蔬食的朋友好像也變多了。其實，蔬食風潮已在全世界蔓延，人們基於對蔬果的需求與喜愛，及關注健康和愛護環境的理想，紛紛加入蔬食行列。而台灣得天獨厚的農業環境，順應時節的多樣美味蔬果，讓我們有更多飲食選擇。

今年5月，應是一如往常的春末夏初微涼氣候，但台灣各地出現有如夏季的異常高溫，全台熱成紅番薯！在各界大聲疾呼要減少碳足跡、避免溫室效應、地球暖化日趨嚴重的同時，是否想過我們也該做點什麼？其實，在日常飲食中不吃肉或少吃肉，就是減碳最簡單的方法。不管你是想採行蔬食，亦或已是蔬食者，都可以從讓「蔬活」更便捷、利己更利他做起！

愈「蔬」愈健康 從個人、動物到生態全都受益

在「Google Trends」，輸入關鍵字「vegan」搜尋特定時間的變化趨勢，你可以發現不管搜尋哪個國家，「蔬食」都呈現上升的趨勢。不可否認，蔬活已成為國際飲食趨勢，許多重視環保生態、關懷動物生命與注重自身健康的民眾紛紛採行蔬食飲食，因為無論從個人、動物或生態的角

度，蔬食生活都好處多多。

2009年，由一群專門探討蔬食營養的醫師與營養師所成立的「台灣素食營養學會」，認為吃蔬食對個人的身心健康都有益，可預防癌症及慢性病、幫助消化、精神好。學會也觀察到，國內近年來吃蔬食的年輕人增加，以動物保護為出發點，他們把動物當朋友，對動物友善，進而少吃或不吃肉。這些年輕人選擇的是一種不傷害動物的生活方式，藉以體現自我的價值觀，他們也認為，吃蔬食同樣能享受飲食的美好與口腹之慾，比起吃肉更能吃得心安理得。

蔬食有益健康 具預防醫學意涵

「蔬食已被國內外許多專業醫學會及衛生主管機關推薦，做為治療疾病、預防醫學及促進健康之用。」聯安診所院長鄭乃源指出，很多慢性病

好處1：減輕身體負擔

蔬菜富含纖維量，體積大、具飽足感，而且好消化、代謝快，對身體的負擔較小。

另外，蔬菜的熱量也比水果低很多，一份蔬菜約一份水果的1/2～1/3熱量，故建議蔬菜的量要高於水果。

好處3：減緩地球暖化

動物性食物的攝取，也會間接造成對環境的破壞！

政策研究指標資料庫PRIDE，2015年發表了「從數據看全球暖化」的文獻，認為二氧化碳、甲烷等溫室氣體大量的排放，所產生的溫室效應使地球不斷變暖，導致全球暖化。

而牛羊胃腸道內發酵和排泄物會產生甲烷，少吃肉有助減少溫室氣體排放。

好處2：減少疾病風險

很多慢性疾病都與攝取過多動物性蛋白質有關。其中，紅肉對人體健康影響甚鉅。

紅肉中含肉鹼（Carnitine）成分，在腸道中會被細菌分解而產生三甲胺，在醫學上被認為與血管硬化有關；而紅肉的脂肪，尤其是飽和脂肪中的磷脂類，一旦被細菌分解，同樣也會產生三甲胺。

美國心臟科醫師也曾發表多吃蔬食能降低心臟病，並減少罹患心血管疾病風險的研究報告。

好處4：保護動物

友善生命是一種同理心，自己不希望被這樣對待，就不忍心加諸在動物身上，也是尊重生命的學習。

友善動物的人，對身邊人事物通常也會友善，他人也會回饋友善態度，形成一種善的循環。



單靠藥物無法完全控制病情，醫師通常要求病人調整日常飲食，被建議最多的就是吃植物性蔬食。他也提到，近年來許多西方人崇尚吃「魚素」，葷食中只吃魚類海鮮，不吃肉，新鮮蔬果占重要比例的「地中海飲食」就屬此類。植物中豐富的纖維可幫助人體的消化系統，稀釋易造成肥胖的熱量密度，有促進健康、減少肥胖等作用。

蔬食風潮也吹向許多專業運動員，像是舉重、健身、馬拉松和網球選手等。其中，塞爾維亞網球選手喬科維奇（Novak Djokovic）就是在轉吃蔬食後，網球生涯攀登高峰且成為球王！為了推廣健康飲食之道，他和妻子在家鄉蒙地卡羅開了蔬食餐廳，以「新鮮、來自大自然食物」為食材特色，在當地掀起蔬食熱潮。此外，日前剛舉

辦的英國哈利王子世紀婚禮中，令人津津樂道的就是婚禮菜單全部供應蔬食，就連婚禮蛋糕也用無蛋、無奶的食材製作。據悉新娘梅根是位蔬食主義者，飲食習慣慢慢影響了哈利王子，現在兩人都熱衷這樣的飲食方式。

身為全台最大的蔬食連鎖通路——里仁，店中除了眾多當令的有機生鮮蔬果，還針對素食者的飲食需求，開發出多款有利於環境與健康的純素食品，及特別採用植物性膠囊的葉黃素、Q10納豆等養身品。就連肌膚保養品，也都盡量選用植物來源成分，並堅持不進行動物測試。里仁希望每個人都能從日常的一把蔬菜、水果及少吃肉做起，共同實踐我們對環境的保護及對所有生命的尊重。

蔬食怎麼吃？營養師告訴你



蔬食者要吃得營養充足又均衡，必須仔細檢視每一餐的飲食，確保各種營養攝取足夠，尤其是容易缺乏的維生素B12、蛋白質及鈣質。

蔬食者的一日三餐營養建議

台灣素食營養學會設計了一份「活力健康蔬食」，清楚標示蔬食者一日所需的營養成分與應攝取量。並提醒蔬食者容易欠缺維生素B12、蛋白質、鈣質等3種營養素，維生素B12可從營養補充劑中補充，蛋白質、鈣質則可從食物中多攝取。

★ 豆類：

每日1.5～3碗。除了黃豆與黃豆製品外，毛豆、黑豆，也是蛋白質的優質來源；或其他豆類，例如：皇帝豆、紅豆、綠豆、扁豆、鷹嘴豆等。

★ 一般蔬菜類：

每日至少2～3小碟。各種顏色的蔬菜、菇類、海藻類、瓜果類等。

★ 高鈣、高鐵類：

每日至少1～2小碟。紅苜菜、紅鳳菜、芥蘭、綠豆芽、油菜、秋葵、紫菜等。

★ 堅果種子類：

每日3～8大匙的堅果種子，如：核桃、杏仁、腰果、葵花子、芝麻等。或3～8大匙的植物油。

★ 全穀根莖類：

每日2～4碗。糙米、燕麥、蕎麥、黑米、小米、地瓜、全麥麵包等。

★ 水果類：每日2～4碗。以當季水果為主。



經妥善調配過的蔬食 營養充足適合全民

儘管全世界熱衷蔬食人士不斷增加，但仍有不少想跟進吃蔬食的人，或已經開始蔬食生活的民眾，對於蔬食生活存在著許多疑惑，以及對蔬食有錯誤認知或迷思。

有些民眾不免擔心，長期吃蔬食會不會營養不良或不均衡？台灣素食營養學會營養師邱雪婷說，營養不夠或不均衡，往往是吃不對食物所致！2016年美國營養學會提出的正式聲明也表示：「經妥善調配過的蔬食飲食，適合各年齡層、孕婦、運動員食用。」

此外，蔬食不僅能保護環境，還有飽和脂肪低、高纖維、高植化素等好處，利於降低血脂肪，幫助血糖控制，預防各種慢性疾病。邱雪

婷認為，只要願意學習怎麼吃，就不用擔心營養問題。鄭乃源院長也提醒，維生素B12大部分存在於動物性食品中，若是全蔬食者需額外補充營養補充品，且含蛋白質的食物也要增多。

擔心吃蔬食會吃不飽、容易餓的人，邱雪婷建議，選擇纖維質較高的五穀雜糧，以糙米飯、五穀飯代替白米飯，纖維較高的食物能延長消化時間，增加飽足感，或適量搭配富含好油脂與纖維素的堅果類食物。鄭乃源院長也說，現代人吃太多加工層次高的食品，使熱量密度變高，就算吃很少卻依然肥胖！「與其這樣不如多吃富含充足纖維素的蔬食，纖維素高、有飽足感、熱量又不高。」

一日蔬食三餐 這樣配好好吃！

早餐

蒸地瓜 + 豆漿（可替代：燕麥或根莖類如芋頭、南瓜、馬鈴薯泥等。）



高纖、高蛋白蔬食



多樣化蔬食自助餐

午餐

外食族可選擇種類較多的蔬食自助餐，多挑選綠色蔬菜、菇類、豆類等，米飯選全穀類為主，並自帶1～2份水果。



蔬菜沙拉

晚餐

根據白天缺少攝取的營養素做補充，像是高鈣、高鐵的食物，再吃一盤以蔬菜為主的沙拉，灑上一把堅果來補充植物性油脂。

蔬食可以這樣吃！美味藏在細節巧思裡

「蔬食的選擇很少、不好吃、感覺要吃很多素料？」這些可能是許多想跟進蔬食行列的人會有的想法吧！元禾食堂品牌行政主廚蕭煜達（Ah Q）卻打破這樣說法，「蔬食的種類多、色澤豐富且五彩繽紛，只要動點巧思就能變化萬千。」他說在設計菜色時，不以素料為主，要能吃出真食物的風味，就連醬汁也可以用食材本身去調製，不僅保留原味，還能提升食物的豐富層次。例如將有機紅蘿蔔、有機馬鈴薯打成泥來調味白花椰菜；也不用味素，湯的甜分就從胡蘿蔔、南瓜、地瓜等燉煮出來。

對創作的料理頗自信的Ah Q說，很多到元禾食堂的客人一開始是衝著食物看起來好吃而來，用完餐後才驚覺是全蔬食，臉上的反應都是：「原來蔬食也可以這麼好吃！」

提到食物要好吃的秘訣，Ah Q認為找到讓人有記憶點的味道就是好味道。像是把珊瑚菇剝撕後乾烤，吃起來會像魷魚絲；將段木香菇煙燻後磨成粉、灑在燙白菜上，做出有層次的提味，就是一道清爽滷白菜。做純素甜點，可以用桂圓、椰棗、紅黑棗等食材本身的甜味，調製糖分，或用較健康的椰糖來代替精緻糖。「做蛋糕要用的雞蛋，成分能拆解成水、蛋白質、膠質，都可以



除了少或無添加食品，里仁為讓蔬食消費者能輕易補充營養，特別開發相關營養補充品。



為推廣蔬食美好生活，里仁於全台門市陸續舉辦深耕幸福誠食講座，與消費者交流更多蔬食料理方式。

用植物性食材取代，像用鷹嘴豆取代蛋白質、木耳取代膠質，就能做出純素且風味佳的點心。」

漸進式全蔬食或多蔬食飲食建議

現代人生活繁忙，要採全蔬食在心態轉換及執行上會有難度，建議可以從半蔬食的方式循序漸進，自在、不勉強自己地享受蔬食生活。

本身是肝膽腸胃科醫師的鄭乃源院長說，習慣大魚大肉的人突然轉蔬食，有些人可能會一時較難適應，因為蔬菜中含有大量纖維質，腸胃需要一些時間做調整。「蔬食含有許多人體無法消化的物質，包括纖維、寡糖、抗性澱粉等，這些同時也是用來稀釋熱量的物質，與腸道內的微生物發生作用後，可能引起脹氣、腹瀉、腸胃不舒服等症狀。」他建議入門者可以慢慢增加蔬食的分量，讓身體逐漸適應，等腸道的微生物也跟著調整後，蔬食自然成為生活的一部分！

「希望達到的健康效果愈高，就得愈偏向全蔬食。」鄭院長說，若一開始不習慣完全切換成全蔬食，可以從蛋奶素開始，慢慢減少肉類的量。台灣素食營養學會也提出「漸進式的蔬食」，可以從每天一餐或每週一天不吃肉開始，逐漸過渡到完全不吃肉，從蔬食中去了解各種營養素，並學習一天至少自己做一餐，找到適合自己的飲食方式。

從每天一餐蔬食做起 一點也不難

為了讓消費者能從一日三餐的蔬食中攝取各類營養，里仁門市除了有多樣的當令本土新鮮有機蔬果，也提供上百項米麵五穀類的主食；並持續開發許多蔬食加工食品、海藻昆布、菇類等。

教育經理方玉珍特別提到，里仁的蔬食消費者眾，為了方便蔬食者補充較易缺乏的維生素B12，特別開發「有機綜合蔬果萃取B群」營養補充品、天然酵母等；和從有機植物萃取而來的各類優質

油品，以及富含不飽和脂肪酸的堅果類食品等。

「蔬食者最在意買到混到葷食的商品。里仁非常重視從源頭把關，製作嚴謹、標示完整，在這裡能完全放心地選購。」

改變飲食習慣，猶如一場關乎人類未來生存環境的飲食革命！因為真正的健康來自美好的環境，包括土地、水、土壤等。當環境汙染減少、大地充滿活力與生機，生長在這片土地的我們也能獲得健康。現在，就從最小的單位——自己做起吧！

美味蔬食生活 主廚教你這樣做！



元禾食堂Ah Q主廚特別傳授幾個簡單小秘訣，讓蔬食者在家掌廚時能輕鬆端出具飽足感、珍惜全蔬果的美味蔬食料理。

Tip1 增加飽足感

豆腐富含蛋白質、酵素及益菌，還充滿豆類的香氣。用湯匙將豆腐壓碎，加入鹽麪和味噌增添風味，就是一道好吃的佐菜拌料。可以拌進任何蔬菜或沙拉裡，除了促進食慾讓食物變好吃外，也能增加飽足感。



Tip2 增添口感層次

用梅醋、楓糖、黑胡椒調拌，可做為醃漬各種根莖類食材的醬料，像甜菜根、小黃瓜、胡蘿蔔、白蘿蔔等蔬菜。融合黑胡椒的香氣、梅醋與楓糖的酸甜滋味，做成一罐罐涼拌醬菜冷藏起來，想吃時就可隨時取用。

Tip3 萬用高湯底

秀珍菇先用一點點油炒過，逼出菇的香氣提鮮外，微焦的色澤更能提升視覺美感；炒香後加水燉煮，最後灑點鹽調味，就是一鍋美味高湯。要煮湯品時，再放入想吃的食材燉煮即可。



Tip4 全食物皆可食

許多蔬菜梗，因較難煮軟常被捨棄不用，其實很適合放進需長時間燉煮的咖哩醬汁裡，像花椰菜梗就是很好的配料，熬煮後會釋放出特有的甜味。不僅不浪費食物還能增加飽足感、提升食材豐富性，讓醬汁更美味。

麵體、調味包的添加物風險

麵Q彈、湯香濃

泡麵為什麼這麼好吃？



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

泡麵快速又方便，只要熱水沖泡3分鐘，即可享用，對平日工作或課業忙碌的上班族及學生，是方便又可充飢解饑的選擇。但市面上泡麵樣式百百種，本土或進口的風味多元，該如何吃？如何選擇？

男星金城武在電影《喜歡你》中，為了泡一碗真正好吃的泡麵，研發出一套分秒都不能差的泡麵哲學。在現實中，泡麵早已是現代人最常拿來做充飢、解饑的方便好朋友，不管乾吃或煮泡，泡麵的好吃、親民價格，以及可省下到飯館排隊點餐的麻煩等等，都讓人著迷。只不過，在掀開熱騰騰的泡麵杯蓋時，確實該留意一下泡麵美味背後所隱藏的陷阱！

傳統油炸麵體 油脂對健康不利

市面上泡麵麵體的製造，通常透過油炸或蒸煮的方式製作，兩者略有不同。文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成指出，油炸麵體脫水快，但在

炸的過程中，油容易吃進麵體裡。且在高溫下，炸油容易產生氧化作用，因此通常需要加入抗氧化劑，以防止油品產生氧化出現油耗味。過去業者所添加的抗氧化劑以合成居多，如今泡麵麵體幾乎多以維生素E當抗氧化劑，安全性相對較高。但是，油炸麵體無論是沖泡或煮煮，都可能釋出油脂，對健康仍然不利。

目前有些講究健康概念的業者，採用蒸煮烘乾的方式製作麵體。蒸煮麵少了油炸過程，不需添加抗氧化劑。不過採蒸煮烘乾製造的麵體，麵條內仍有孔隙，不易泡熟，建議可使用鍋具快煮的方式煮煮，來品嚐麵條的原味及Q勁。

調味包 留意鈉、熱量、化學添加物是否過量

泡麵的美味關鍵在於湯頭。關乎湯頭好喝與否的調味包，往往高鹽、高油、高熱量，又講求重口味。其實調味包最大的問題在於鈉含量。根據衛生福利部建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克，而國內外許多泡麵的鈉含量都遠超過建議的攝取量。

除了鈉含量外，調味包加進了人工鮮味劑、人工香料等化學添加物。這些味精與甘味劑，只是為了增加口味，卻對健康形成隱憂。因此陳俊成建議，泡麵下鍋烹煮時，最好除了蔬菜包，所有醬包、粉包只加一半，或者湯喝一半就好，不要喝完，為健康稍做把關。

至於市面上泡麵中常見的仿肉與魚板，是屬於高層次加工食品，可能會為了色澤、脆度或風味，做許多前處理，如添加色素、肉品先醃製等工序。這些加工品製作過程中可能添加的物質，一般民眾無法掌握其安全性。

其次，肉醬或調味包中的油脂品質，也令人擔心。雖說多數業者是採用棕櫚油或豬油，但油脂品質的良窳卻不得而知。因此，唯有選擇負責任的品牌、食品廠，或為消費者把關的通路商，尤顯重要。

陳俊成建議任何食物只要過量都不健康，而泡麵缺乏了六大營養素中的膳食纖維與蛋白質、維

生素，如果常吃會無法攝取完整營養。必須想辦法在下一餐或隔天的三餐中補回來，以滿足人體所需的均衡營養。也可採取以鍋具烹煮的方式，額外搭配青菜、番茄或豆腐等，如此不但能補充到膳食纖維與蛋白質，也可稀釋過多的鹽分，吃起來更美味、營養。



泡麵怎麼選、怎麼吃才健康？

1. 盡量選擇採用蒸煮乾燥的麵體，少吃油炸麵體，降低添加物、油脂對健康的傷害。
2. 選擇採用袋裝的泡麵。碗裝泡麵通常碗內都有塗料或發泡劑，高溫沖泡易讓化學溶劑釋出。
3. 即使購買碗裝泡麵，返家後也盡量取出用自家的碗來泡煮。
4. 購買時，記得檢視包裝袋上的成分標示，避免購買有過多化學添加物的泡麵。
5. 沖泡或烹煮泡麵，調理包斟酌放。
6. 在烹煮泡麵時，建議可放入蔬菜或豆腐，增加營養。

泡麵的添加物

油炸麵體：以棕櫚油油炸，需另外加抗氧化劑、麵質改良劑。

泡麵碗：塗料或發泡劑，高溫易釋出。

調味油包：油脂來源不明，油包內的醬油、辣椒醬等調味品，可能已含防腐劑，而高量油脂及調味料的鈉含量及熱量也不低。

調味粉包／蔬菜包：多半含有人工鮮味劑、人工香料、人工色素；鈉含量過高。

甜在口、愛在心的果醬

落果是黃金

五惠用心護持**本土盛產農作物**

文 | 陳秀麗 · 攝影 | 石吉弘、黃基峰 · 產品圖片 | 里仁



走進「五惠食品」位於龍潭的嶄新廠房，運轉中的真空煉煮機正在熬煮桑椹果粒，記憶中熟悉的水果香氣撲鼻而來。瞬間喚醒每個人兒時的甜蜜回憶，進入拍攝紀錄的我們，儘管全身穿戴防塵配備、只露出一雙眼睛，仍彼此交換眼神，像是在跟對方說：「嗯，就是這個味道。」

當車子彎進龍潭一處被農田包圍的五惠食品廠時，直覺會是一間有點「歷史」的舊式廠房。沒想到就在一巷之隔，彷彿意謂著世代交替般，一棟嶄新明亮、設備高端的全新廠房出現在眼前。原來，五惠第二代接班人湯士毅總經理，從烘焙業起家的父親湯富深手中接班後，就抱著企業永續經營的理念，有計畫地將多年累積的獲利投資在設備廠房上。

湯士毅除了精進研發技術、製作優質產品，也同理員工的需求，用心營造提高效率、舒適的工作環境，期望吸引更多年輕人投入這個行業。果不其然，公司裡除了一路跟隨五惠走過世代傳承的資深員工外，放眼望去多是充滿活力的二、三十歲年輕員工。

製程嚴謹 前中後段仔細不馬虎

循著淡淡果香散發處，來到熬煮與充填「桑椹果粒茶」的廠區現場，新建不到兩年的廠房，空間寬敞明亮、乾淨整潔。正如湯士毅所說，廠內連一根頭髮都不容進入，讓這裡做出來的產品令人放心。

「熬煮是製作果醬的中段製程，完整的製程共需3天。」湯士毅說，從第一天有機原料送進工廠後，就要進行一連串的前製作業。「食材原料不是直接就拿來使用，而是要先半解凍後再分批



五惠食品湯士毅總經理重視環保、生態及員工福利，擁有永續經營思維。



桑椹在挑揀台上，工作人員以目視方式進行雜質辨別，檢出落葉、枝梗後（上圖），放入真空煉煮機熬煮（左圖），最後以人工充填及補充果粒，讓消費者能品嚐到飽滿又完整的桑椹果粒醬（右圖）。

放上專用的挑揀台。在光線照射下，檢查是否還有細小的落葉、枝梗或昆蟲等雜質，一一挑揀後再送進大型冷藏庫靜置。」第二天熬煮前，真空煉煮機先以高溫熱水徹底洗滌，再從冷藏庫拿出原料進行熬煮、充填、封罐，每一瓶還需經過殺菌釜的高溫蒸氣殺菌；經過冷卻後，第三天再進行檢驗、貼標、封箱，嚴謹地做出每一瓶值得驕傲的產品。

觀察製作流程時，桑椹果粒茶並非用機器填充，經由輸送帶運送後直接進行封罐，而是在人工的控制下一瓶瓶按壓充填。輸送到後端時，再以肉眼檢查每一瓶，若果粒不足，再以湯匙一瓢瓢添加。湯士毅說，為了保持桑椹果粒的完整，擔心機器充填會讓顆粒破碎或分配不均，才特地以人工目視的經驗判斷，就是要讓消費者在品嚐時享受到完整顆粒的滿足感。

而在廠區的備料室一角還發現，已經經過前處理切割成顆粒狀的花生醬原料，也需在製作前經過挑揀台的透視把關，去除引發苦味的花生膜、雜質等，嚴謹用心、挑工仔細的程度令人佩服。「我希望用更好的機器設備製作產品，提供給消費者美味、放心之外，也能保留更多食材養分。」



經過一系列製程，果醬最後到達殺菌釜進行高溫蒸氣殺菌，美味的產品即將誕生。

老字號食品廠 與時俱進的經營理念

說起國內老字號的果醬食品廠，創立至今46年的五惠在業界可說是人人知曉。知名產品除了果醬外，很多人從小吃到的花生醬，更是長年暢銷的品項之一。

五惠之所以選擇做果醬，源於當年包括父親在內的股東多來自烘焙業，而烘焙產品麵包與果醬息息相關，「在規畫成立食品廠時，很自然就想到做果醬。」湯士毅說。五惠食品公司成立前，1968年正逢國內經濟起飛，西式飲食慢慢走入家庭，麵包搭配果醬的早餐成為主流，需求量也愈來愈大。「那時候國內做果醬的業者非常多，就連家庭代工都出來搶市場！」但或許是當年法規較不嚴謹，加上近年來食安問題的淘汰下，能存活下來且說得出名號的品牌已屈指可數。

走一條正確的路 決心挑戰無添加產品

多年來，五惠選用當地農產品來開發果醬，在食品市場占有一席之地。在還沒跟里仁合作前，為了成本和存放考量，五惠會依循政府法規使用合法的色素、香料、防腐劑。

當2002年里仁找上五惠製作少添加概念的果醬時，因為里仁的量太少，無法創造足夠的利潤，在「沒有商機、很難熬煮」的考量下，五惠一開始委婉地拒絕。但當時還是副理的湯士毅卻很認同里仁的理念，認為這是一條未來勢必要走的

路，竭力說服高層主管及股東們，經過一番努力後終獲同意，隔年嘗試與里仁展開合作。

「在試做百香果醬時，一開始就不成功！」湯士毅說，百香果沒有纖維、無法產生黏稠，還得拿掉很多化學添加物，做出來的成品大多成水狀，導致產品賣相差，根本無法出貨。但里仁卻告訴五惠，他們會用護持的心全權負責產品的銷售。「當下我們真的很感動，做生意那麼久，第一次碰到產品做不好會有客戶願意吸收的！」湯士毅很感謝里仁始終站在支持者的角色，當產品不符期待，不是用下架、退貨等方式對待，而是會先了解問題點。如果動機是正確的、犯的是無心之過，里仁都會全力協助。

逐漸取得共識與信任後，雙方陸續開發鳳梨果醬、花生醬、藍莓果醬、桑椹果粒茶等，但挑戰隨之而來。像是生產藍莓果醬時，為了克服拿掉添加物，藍莓易煮破、果肉難以均勻分布在瓶中的種種技術挑戰，湯士毅每週從桃園送樣品到台北，歷經一次次試做失敗仍不放棄。「終於在半年的研發後，傳來成功的好消息！」他還記得當時整個公司歡欣鼓舞的景象。

支持農友、護持農作 讓落果變黃金

理念的契合，讓雙方合作的機會日益增多，尤其在護持本土盛產農作物上，立場與看法更是一致。2007年柯羅莎颱風，打落了花蓮農民種植的文旦柚。一向支持本土無農藥化肥農作物，每年

里仁果醬、花生醬系列

產品：花生醬、桑椹果醬、藍莓果醬、鳳梨果醬（預計7、8月上市）、桑椹果粒茶、文旦柚茶、百香果果茶。



都跟果林農場收購桑椹、花蓮農友收購白柚的里仁，眼看文旦柚一天天開始過熟，於是緊急找來五惠幫忙。湯士毅到了文旦柚產區，看到農民的辛苦化為一地落果，除了被里仁支持農友的心打動，也不忍心改種有機的農民再走回頭路，主動挺身守護農作，共同研發出文旦柚茶。

為了搶救文旦及果農生計，全體員工攜家帶眷加班，因文旦無法用機器剝皮，只能以手工剝下柚皮跟果肉。附近鄰居得知消息後共襄盛舉，齊力投入剝柚行列！所幸文旦柚茶推出後深獲好評、造成熱賣，此後每年五惠均護持約10噸中秋節及颱風過後的文旦。2017年文旦柚盛產，五惠還為此加收25噸的文旦柚。

熟知食品廠製程的里仁開發專員楊植三感動地說，國內除了五惠，找不出第二家願意以手工將柚子的白囊與果肉分離的工廠。雙方都因為惜福，再辛苦也要做！與五惠合作的鳳梨果醬，也是基於支持有機農業、去化盛產鳳梨而研發，楊植三說：「現在只要是幫助農友解決盛產水果而製作果醬，里仁第一個想到的就是五惠。」

利他也利己 往更好的方向永續前進

除了對產品極其用心，湯士毅也相當重視環保，投注四千萬打造廢水處理設備。「桃園農業發達，廠區附近圍繞著農田。而且我對這塊待了40多年的土地有感情，也有保護的責任。」湯士毅把眼光放得很遠，視員工為重要資產的他相信，把自

然環境保護好、員工照顧好、提供良好的工作環境，大家自然會對公司產生認同與歸屬感，產業也才能提升與永續。

自從和里仁合作後，五惠的產品幾乎都改成不添加色素、香料、防腐劑。通路與消費者對產品的回饋，也從一開始的客訴不斷（編按：初期因消費者沒有把果醬放冰箱的習慣，導致不添加防腐劑的果醬發霉。）到現在的信任與支持，讓湯士毅對自己走了正確的路感到欣慰。

他記得曾有個消費者，有天興奮地打電話給五惠說：「謝謝你們，你們的產品真的沒有添加防腐劑！」原來，消費者把五惠產品送檢，接著打開並放在室溫下，結果兩、三天就發霉了。檢驗後也證實產品無添加防腐劑，更加强了消費者對五惠產品的信心。或許就是這股「利他」的決心與精神，護持本土農作不遺餘力，讓五惠也獲得了「利己」的反饋，朝向更好的方向永續前進！



產品特色：

- 嚴選無農殘、無化肥的水果和花生。
- 不添加防腐劑、人工色素、香料。



（上圖）五惠員工全心投入，以繁複又耗時的手工剝除文旦的白囊與果肉，就是為了要支持農友、珍惜農作物。

（下圖）五惠的存樣室裡，整齊地存放著各批產品，是對產品負責的重要象徵。

氣候變遷時代的飲食因應之道

應用多樣食材 我的當令永續餐桌

文 | 陳儒璋 · 圖片提供 | 里仁

順應時節及氣候變化，不拘泥習慣食用的蔬菜瓜果，活用多樣的當季食材，聰明打造順應氣候變化的永續餐桌。

常買菜的人對四季變化最有感，例如台灣冬天蔬菜盛產而入夏時產量吃緊。量少時讓消費者採購很困擾，但產量過剩可能菜賤傷農。如果能因應季節、配合時令蔬果的產出、體恤農民的辛苦，聰明買、智慧吃，不但吃得安心，也能支持農業永續發展。

春入夏、秋入冬 農田換季期葉菜少

「每到夏季，消費者常常會抱怨貨架上沒有菜可以買。其實並非食材不足，而是缺了台灣人常吃的綠色小葉菜。」負責里仁有機農產品業務的福業公司產能開發副理張祥生說：「根莖類或夏天盛產的瓜果類，在供應或庫存數量上都相當充分。」

台灣人對小葉菜情有獨鍾，講到多吃蔬菜，最

直接想到的都是綠色葉菜類。但每逢冬夏的兩個交替時節，自然環境的變動很容易影響小葉菜類的產量。一個是入夏的4月中旬到5月底，梅雨季的大量降雨和日照時間不足等因素，導致土壤含水量過高，植物根部易損傷，且病蟲害發生機率相對較高。其次為秋老虎過後，時序進入冬季的10月中旬到11月底，也屬於病蟲害氾濫的高峰期。

多雨、高溫及病蟲害的接連考驗

常見的病蟲害中，屬蚜蟲或黃條葉蚤最讓人聞之色變，慣行農法的應對之道多半是噴灑施用特定農藥。但有機農作物的生產者不用化學農藥，面對蟲害的挑戰更形嚴苛。該怎麼辦呢？張祥生舉例，目前絕大多數葉菜類種植在溫室裡，生產者都會先從靠近門口的作物著手檢視，一旦發現



(左圖) 久旱不雨，讓有機西瓜田的蚜蟲蔓延迅速，吞噬西瓜植株，進而影響結果的機率。



(右圖) 天氣炎熱造成九層塔苗病害嚴重，必須摘除已嚴重感染的葉菜苗。



蚜蟲蹤跡，葉菜又已經長到七八分大小，便須趕緊採收。否則蚜蟲很快就會蔓延整個溫室，讓生產者血本無歸。

另外，除了季節條件限制與病蟲害外，近年來極端不穩定的氣候，同樣對農作物的生長造成影響。張祥生說農友觀察，長期高溫，竟使得原本夏天盛產的莧菜出現了生長障礙。

減少損耗 生產與運輸協力

面對氣候與病蟲害的夾擊，有機耕作能採用的方法並不多，因此要確保食材穩定供應，源頭管理與末端運輸工作更顯重要。

「以一座30坪的溫室來說，夏天葉菜類產量約200公斤，冬天產量則可上看300公斤，好的時候甚至可達400公斤，冬夏供貨量差距近一倍。」張祥生解釋，一般葉菜類生長期約在45天，因此有些農友會在季節交替和夏季高溫病蟲害好發的時節，減少小葉菜種植的數量，以減少損失。對此，福業公司以提高夏季收購價為誘因，同時邀請在夏季仍保有高產量的農友分享管理經驗，持續鼓勵契作農友按時種植。

末端採收時的冷藏運輸，也是確保產量供應的關鍵。張祥生特別提到為了盡快除去農作物產生

的田間熱及呼吸熱，避免葉菜變黃、老化，葉菜類必須在採收半小時內進行預冷工作。

配合氣候 創造多樣化的當季蔬果餐桌

「夏天盛產瓜果，葉菜明顯差了一點，這難道不是老天爺要表達的意思？」慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容說。對比許多國家以豆類與馬鈴薯等食材為主的飲食，綠色葉菜幾乎成為台灣民眾每日不可或缺的菜餚。因此一到夏日供應量變少，掌廚者便很苦惱。然而，善用時節盛產的當令蔬果或全年可見作物，一樣可以吃得營養又美味。

溽暑裡，可多食用小黃瓜、大黃瓜、瓠瓜、絲瓜等清涼瓜果類來因應；冬日，採買青花菜、白花菜、玉米類，則可為餐桌增添不同的料理風景。全年可生長的菇類或豌豆苗、黃豆芽、綠豆芽等芽菜類，也是非常優秀的替代食材。若再加上根莖類作物，身處台灣的消費者其實是十分幸福，有相當多元的蔬果選擇。

氣候急遽變遷已成日常生活的常態，消費者應體諒生產者必須面臨許多不可預期的風險，調整過往獨鍾綠色葉菜的烹調方式，善用當季盛產食材，成為一個順應時代也疼惜農友的聰明生活家。



(左圖) 寒流一波波來襲，讓原本可收成的青花椰菜結凍，農民蒙受損失。

(中圖) 當氣候異常已成常態，消費者應善用當季盛產食材，享受多元的蔬果滋味。

(右圖) 因應高麗菜盛產，里仁發揮通路功能，邀請消費者採購一同支持農友。



陳皓歲有機農場

場主：陳皓歲
品項：絲瓜
地點：雲林縣斗南鎮
驗證書字號：9310070

雲林縣斗南鎮陳皓歲有機農場

有機農業沒有SOP

實驗型青農的絲瓜挑戰



文 | 黃福惠 · 攝影 | 王士豪

從挑選適地適宜的品種開始，農友陳正芳與陳皓歲父子兩代齊心，在不懈的有機耕作實驗中，栽培出美味翠綠的有機絲瓜。

位於雲林縣斗南鎮的「陳皓歲有機農場」，是一座大約四分地的網室。走入綠藤攀滿網架、大小絲瓜垂吊、白紋蝶飛舞黃花間的明亮農場，是主人陳正芳與陳皓歲父子採行有機農法的實驗場，有傳統的米管型絲瓜和新型的蘋果絲瓜，近期也開始栽種翡翠苦瓜。

斗南鎮是重要的絲瓜產地，陳皓歲推測，「是土壤的鎂和鈣含量較多，讓絲瓜具有獨特風味。」斗南一帶多為黏土，飽水度較高，即使絲瓜相對

耐濕，農友依舊得在排水透氣下功夫。陳皓歲讓絲瓜的植株在列與列之間刻意間隔較寬，避免根系附近土壤因來回行走而被壓實，失去透氣性。他拉高種植位置，讓植株離地約50~60公分來強化排水，又在突起面上鑽洞、插入竹管，用煙囪的原理將土壤濕氣排出。

返鄉青農 兩代扛鋤做有機

民國75年次的陳皓歲是返鄉青農，爺爺奶奶過



往曾在這塊田地上種植水稻。多年前，父親陳正芳從警官崗位退休，為了照顧生病的雙親而回到斗南，開始種南瓜等作物當興趣。陳皓崑當時在保健食品公司工作，每週回鄉陪伴長輩也跟著父親下田；心疼因病所苦的祖父母，又經歷了震撼社會的黑心油品事件，讓他正視到人們的健康與食物源頭息息相關，以及有機農業的重要。

對於是否要全力投入有機農事，父子之間原本有歧見。但一方面想支持兒子的志業，一方面思及農事環境對身體的影響，陳正芳決定成為陳皓崑的隊友，一起為轉型有機努力。2012年起，陳皓崑藉由參與農民學院課程、百大青農輔導計畫，逐漸走上有機耕作的道路。

做有機比做實驗複雜 不斷嘗試尋找最適合的做法

在春末時分走進這座網室，感官體驗很豐富。藤架上垂著一條條綠色絲瓜，有些幼果尚連著黃花，在藍天下挺美。一對對白紋蝶在草地上輕舞，大白鵝聒噪聲不絕於耳，還有些昆蟲鼓動翅膀的嚶噀聲，最特別的是空氣中飄浮著淡淡薄荷味道。因為陳皓崑想維持自然食物鏈循環的用心，讓生機盎然的農地出現了能抑制蟲害的寄生真菌。

網室內，藤蔓間忙碌的蜜蜂是授粉幫手，鴨群會放到田間吃蝸牛等害蟲，兩隻像看門狗的兇悍白鵝則會吃些雜草。除草的部分主要還是靠人工，同



為保持適地種植的絲瓜品種，陳皓崑在人工進行授粉後，立刻把花包起來。



絲瓜網室內的生態豐富，除了白紋蝶飛舞其間，還有大白鵝幫忙吃雜草。

時栽種能防雜草和減少蟲害的特殊植被——就是令人好奇的薄荷味道來源，包括普列薄荷和心葉水薄荷。如此一舉兩得又適應環境的忌避植物，是經過多方嘗試才確認的。研究所畢業的陳皓崑大嘆做有機比做實驗複雜許多：「有機農業沒有SOP！你就是得不斷嘗試，才能找到適合特定環境的做法。」

適地適宜的信念，也體現在他選用了儲存當地氣候訊息的自留種絲瓜，而不是品相較齊、卻可能不適應特定環境，須打藥施肥的商業種。為了保持品種，原則上要在手動授粉後立刻把花包起來，有機栽培也讓絲瓜有緩慢充分的成熟時間，吃起來口感更加紮實綿密，白色瓜瓢久煮不黑，湯帶甜。「和小時候奶奶在後院種的絲瓜味道很像，讓我滿感動的。」

有機栽培產量低，遇到極端氣候衝擊更大，從農至今還稱不上有經濟獲益，但陳皓崑沒有放棄。他感謝父母的支持和太太的忍讓，也提到里仁與福業的朋友從農技、通路到精神上的支持與陪伴。有時候擔心絲瓜品相不佳，到門市卻有人告訴他：「我都搶不到你的蘋果絲瓜！」消費者的鼓勵為他打了一劑強心針。

在陳皓崑有機農場裡，有傳統型的米管型絲瓜，和短短圓圓的新品種——蘋果絲瓜。



竹湖山居自然生態休閒農場 野生動物也愛吃的**有機芭蕉**

文 | 陳秀麗 · 圖片提供 | 劉文彬



位於台東長濱鄉的「竹湖山居自然生態休閒農場」原本種植柑橘類水果，但每年颱風過後，果樹往往被摧毀殆盡。場主賴金田退伍後從父親手上承接這塊農地，開始栽種其他類水果，多年來農場的果樹高達四、五十種。

早期，賴金田採用慣行農法，在一次機緣下認識了做鳥類調查的廖老師，讓他意識到，鳥類一旦吃進了被化肥或農藥污染的花草、昆蟲或作物等，將會是很大的災難，於是他萌生有機耕種的念頭。「有了保護生態的觀念後就回不去了！」為了不讓土地遭受污染，賴金田貸款上千萬購買或承租周邊林地，有機農地面積從10公頃成長為30公頃，除了種水果，也努力種樹造林。

從青綠轉黃熟 芭蕉Q彈有嚼勁

轉型有機的過程非常辛苦，前幾年賴金田的農地幾乎沒有收成，直到土壤慢慢活化，作物生長才趨於穩定。因為長濱有肥沃的黑土層，他花了多年時間研究適合家鄉土地種植的水果，讓作物

少了農藥的危害，並在有機肥料下功夫，果樹愈長愈好。口感Q彈、風味特別有層次的有機芭蕉，就是這樣種出來的，也成為果園主要的高經濟作物。

「芭蕉不像香蕉那麼甜，帶有自然酸味，口感較為Q彈有嚼勁。」但生長過程卻也歷經艱辛，必須防範隨時會來取食的猴子、山羌等動物。賴金田為此每天巡視芭蕉園，清除枯葉、疏伐新苗，還得面臨天災威脅！所幸芭蕉的特性，是在半成熟期就需砍下來等待熟成。

「採收芭蕉要看飽滿度，當身形變圓就可以收成。」賴金田說，芭蕉還在青綠半熟時有澀味、口感較差，野生動物吃得有限，加上去年開始圍網防入侵，產量逐漸穩定。芭蕉盛產期原本在6至10月，但因為人手不足，他刻意分批種植以分散產期，維持每週採收一次、每次數百公斤的穩定數量與頻率，讓消費者整年都吃得到芭蕉。

約莫十多年前，賴金田轉作有機的過程中認識了福智的朋友，在她的引薦下與里仁有了合作的契機。「里仁體諒我人力不足、無法做分裝，願意接受直接大量寄送、再由里仁分裝處理，也給予合理的利潤。」一路走來，賴金田感念當年慈心義工的熱心輔導與支持，雙方在理念一致下攜手走到今天。

完熟芭蕉好風味：鮮食、打汁、做蛋糕

建議挑選圓潤外型，口感較為香甜；選較黃熟的，可立即食用；若幾天後才吃，可選略帶青綠的較耐放。芭蕉轉黃熟後，第3天的風味最佳，第5天後就會過熟；若沒食用完，可在第3天後冷藏，15～18度約可保存一週，需儘早食用。

芭蕉熟成後，除了直接食用，建議剝皮後放進冰箱冷凍，加入牛奶打成果汁，或做芭蕉蛋糕，都能吃出特殊口感與風味。



花蓮縣玉里鎮萱草園

優遊於赤柯山金針花海的**山羌**

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 林青峰

農友張武增在花蓮縣玉里鎮栽種無毒金針並尊重生靈，與山羌等野生動物共享自然恩惠。

每逢夏末入秋，花蓮縣玉里鎮山間田區盛放的金針花海，吸引許多遊客到此欣賞美景。同時，玉里境內的原始林相保存完整，上百種野生動物包括山羌、麝香貓、藍腹鷓、莫氏樹蛙等，在這片約1.1萬公頃的野生動物保護區內棲息繁衍。

為里仁供應「無硫安心金針」的農友張武增，就是這些野生動物的人類鄰居之一，他所經營的「萱草園」約二甲地，位於赤柯山海拔約900公尺處，以無農藥無化肥的方式種植金針，也種有少量的薑、薑黃和菊花。農地四周有一面與鄰田接壤，其他三面皆環繞樹林，相當隱密。有時候張武增晚上巡田，在田裡睡覺的山羌會被嚇跑。他說：「山羌叫聲大但非常膽小，通常只聞其聲不見其影。比較常見到牠們的食痕和排遺，或是晚上拿燈照時，遠遠地看到兩隻眼睛。」

為山羌種植地瓜葉的護生行動

張武增解釋，玉里鎮盛產金針的原因，主要是海拔高、冬天夠冷，適宜金針生長；其次是金針花乾燥後重量輕，利於運送。父執輩從1964年種植金針，他1992年退伍後回家繼承，專科時學化工的他最初延用慣行農法，但檢視農藥和化肥的成分後心生警覺。再加上噴藥後身體不適，便逐步轉向自然農法，曾致力於通過有機檢核，可惜幾十年慣行農法的積累，讓土壤砷含量無法達到有機標準。但他仍不放棄無農藥、無化肥的耕種方式，並自發地採取了護生行為。

山羌在萱草園農地出沒，自然也會享用金針嫩枝。張武增試過以網子將金針田周遭圍起，沒



想到山羌往往因為角或嘴巴卡到網子，奮力掙扎而亡。「山羌很脆弱，受傷或從陷阱救出的大多活不了。」不忍見山羌喪命，他便撤除圍網，然而會來「光顧」農作的不只山羌，獼猴與山豬威脅更大。但他認為只要農作損失不超過百分之十都還能接受。他也觀察到山羌特別愛吃地瓜葉，便在農園一角種地瓜葉供山羌食用，以保住金針產量。

在里仁夥伴推薦下，2017年萱草園以山羌為保育標的通過「綠保標章」申請。面對旁人讚許他尊重生靈的行為，張武增說：「人們已經把牠們趕得很旁邊了，大部分動物原本就在這裡生活，應該保留生存空間，儘量不要傷害牠們！」擁有這樣願意互相體諒的鄰居，赤柯山上的山羌也能活得更加安心。

認識山羌

台灣最小的鹿科動物，身長約40~70公分，體毛褐色腹為白色，叫聲如犬吠，雄性頭部有短角。分布於低至高海拔森林，以幼芽嫩草為食。



更多慈心綠色
保育計畫故事

聰明保濕術：補水＋鎖水

夏季肌膚 水漾漾計畫

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘 · 產品圖片 | 里仁 · 模特兒 | 許博涵

高溫悶熱的夏天，皮膚容易出油，讓人容易忘了保濕的重要。其實分泌油脂是皮膚為了保存水分的反應，因此愈油愈要做好保濕及鎖水！讓肌膚油水平衡，展現健康光采。

健康的皮膚具備油水平衡的調節機制，當外在環境乾燥或體內缺水時，皮膚會自動分泌油脂，以保存水分。如此一來，在皮膚表面形成一層皮脂膜，鎖住水分，以抵禦外來傷害。

人體含70%的水分，充足的水分可以讓皮膚維持正常運作，當皮膚缺水時，會呈現表面乾燥、紅腫、發炎、敏感或色素沉澱等狀況，日積月累後，鬆弛及老化則隨之而來。

夏季與冬季的保濕又不大相同，夏季時，皮膚的油脂與汗液分泌相對旺盛。根據研究，氣溫每上升一度，皮脂腺分泌量便會增加 10%，再加上室外強烈的紫外線與冷氣房裡的溫差，讓皮膚的油脂和汗液調節更頻繁，角質層含有的水分也更容易蒸發，必須要格外注意。

日常生活除了清潔、防曬是基本，更要好好保濕，透過補充水分與油，幫助肌膚補水、鎖水，達到油水平衡，能維持肌膚水潤與彈性，不會因為乾燥導致敏感、老化。



保養品 為肌膚補足所需水分

產品特色：
有機認證、植物來源成分
溫和不刺激
不含化學防腐劑
無化學香精

最補水

1. 玫瑰賦活精華液
2. 玫瑰植萃潤膚水
3. 沙棘肌活露
4. 蘆薈玻尿酸精華液



先補水，再鎖水：夏季保濕4步驟



Step1

化妝水濕敷

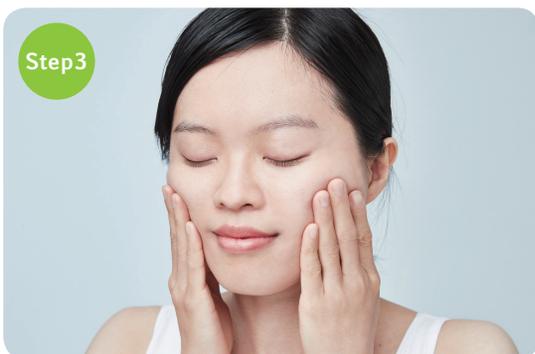
化妝水能保濕也幫助濕潤角質。以化妝棉沾滿化妝水濕敷全臉，敷約5分鐘後取下化妝棉，以指腹輕拍至吸收。



Step2

精華油輕塗全臉

油是皮膚表層的皮脂膜養分來源。取少量精華油輕塗全臉，能讓保養品更好吸收，還能修護皮脂膜，保護肌膚不受外在環境傷害。



Step3

精華液按摩全臉

精華液含有豐富的水分與保濕因子，是補水及保水的關鍵。取適量精華液，輕拍全臉可加強肌膚補水保濕。



Step4

乳霜按壓乾燥暗沉處

塗在掌心，雙掌搓開後，按壓臉部乾燥暗沉的地方，最後帶到T字部位。

保濕計畫再升級Tips

1. 選用含胺基酸清潔成分的弱酸性洗臉產品：能減少肌膚因清潔而產生的刺激。在洗臉時輕微按摩肌膚，除了幫助清潔也能促進循環。
2. 補充化妝水與精華液時，可搭配油類保養品，幫助鎖水。若肌膚仍乾燥，可以在局部塗抹乳液或乳霜。



超鎖水

5. 沙棘多元修護精華
6. 紫根精華油
7. 植萃精華霜



解熱的夏季涼食

炎熱的夏天已經報到！就用健康水果做的雪酪、氣泡飲和友善耕作的好茶，給你一整個夏天的清涼！

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

義式手工冰淇淋

里仁與「轉轉」共同推出的手工雪酪，不加乳化劑和鮮奶，用新鮮的在地水果打造出獨一無二的甜蜜！



仙人掌莓果雪酪

顏色粉嫩的仙人掌莓果口味，加了紅肉李、蔓越莓、藍莓果漿，吃起來微酸鮮甜。



巧克力雪酪

巧克力口味選用黑巧克力加上可可粉，每一口都有恰恰好的苦甜滋味。



鳳梨雪酪

鳳梨口味嚴選無農藥化肥的開英鳳梨，熬出鳳梨的濃郁酸甜，還咬得到鳳梨果肉喔！



藍莓綜合果汁微泡飲

特選加拿大愛德華王子島的藍莓及蔓越莓果漿，莓果的酸甜配上小氣泡的暢快口感，是消暑暢飲的清爽好選擇。全新包裝加量不加價！



有機鳳梨蘋果氣泡飲

選用本土金鑽鳳梨，搭配義大利有機蘋果汁，喝得到滿滿果香，是里仁的第一瓶果汁汽水。



1. 有機黑豆茶包

用低溫焙炒的有機黑豆，保有花青素的營養成分，配上專利棉紙濾泡袋，無論茶包浸泡多久，均可阻隔澱粉。

1小包可以泡出1公升的黑豆茶，適合做夏天的養生飲品，熱泡、冷泡都好喝。



3. 共生茶

願與大地萬物和平共存的共生茶，茶種為高山金萱，在2016年獲得綠色保育標章。

採中度發酵製成，茶質濃厚可反覆沖泡，喝起來濃郁回甘。喝口茶還可以守護山羌、螢火蟲、樹蛙等多種生物的棲地。



2. 淨源有機轉型期薑紅茶

溫潤不嗆辣的台東有機竹薑，搭配坪林有機轉型期的淨源小葉種紅茶。

濃郁薑香為紅茶增添獨特風味，裝進耐高溫的日本PLA材質立體茶包，熱水一沖讓茶香充分釋放。幫夏天在冷氣房久待的你，暖暖胃！



4. 菊花

與農友製作的菊花，不用農藥、不燻硫，採收後經過50°C~70°C的低溫烘乾。

煮粥時加一些；冰鎮後加冰糖或蜂蜜成菊花茶，清涼潤喉是夏天降火首選。



為健康加分的穀物大集合

每日營養必須的五穀雜糧，只要好好挑，好好吃，就能輕鬆補充多種營養！



2. 有機黑糙米

嚴選台灣原生種的有機黑糙米，種植成熟度高，米粒色澤飽和。堅持用日曬乾燥，保留花青素、蛋白質等營養素，也被稱為長壽米。



1. 有機亞麻仁籽

來自加拿大的有機亞麻仁籽帶著堅果的香氣，含有Omega-3不飽和脂肪酸。可直接食用、打豆漿或烤餅乾。



3. 有機蕎麥

無麩質還含有蛋白質，及能夠促進腸胃蠕動的膳食纖維。煮成雜糧飯，或跟紅棗一同熬成蕎麥紅棗粥，都是適合素食者的優良蛋白質來源！



4. 本土有機黑豆

栽種在花蓮的有機黑豆，含蛋白質、抗氧化的花青素，還有促進消化的粗纖維。打黑豆漿、煮熟做涼拌菜皆可。



5. 本土有機黃豆

產自花蓮玉里的有機黃豆。可以磨豆漿或放入米飯中炊煮。本土黃豆吃得安心也支持了土地！



腸胃好不怕老！健胃好物

生活忙碌又想好好照顧身體，選擇取自天然的健味粉、橄欖粉等，調整體質也安心。



巴薩米克醋陳釀梅醬

是鹼性食物。厚塗吐司，或搭配鬆餅、冰淇淋、新鮮水果等多種吃法，一罐搞定！是夏天早餐和點心的好選擇！



巴薩米克醋陳釀梅膏

以自然農法長成的梅子經10年的古法醃漬，和義大利的陳年巴薩米克醋，調配而成。可以泡水飲用，或搭配橄欖油作為沙拉沾醬，也可取代醬油膏！



高優活健味粉

採用法國廠商生產的德氏乳桿菌發酵而成的大豆發酵物，並添加獲得全世界第一個保護消化道黏膜專利的仙人掌橄欖葉萃取，能幫助維持消化道健康，調節生理機能。
天然的草本複方適合用餐不規律、生活緊張和經常外食的人。



橄欖先生橄欖粉

嚴選天然的綠橄欖果實低溫萃取而成。含豐富的橄欖膳食纖維、植物性鈣，及多種維生素，可調整體質，幫助消化。
入口甘甜帶著橄欖的香氣，直接吃或配冷開水食用都方便。

去哪買



天天里仁官網

打造蔬食新生活的無肉月和純素體驗

蔬食，有意思！



編譯 | Ryan Wu · 圖片提供 | shutterstock、gettyimages

蔬食，是一種生活態度，攸關個人健康、周圍環境，以及對其他生命的尊重與美好生活的期待。推廣蔬食，許多正面的創新力量已經興起！

提倡蔬食可以從簡單步驟做起，匯集眾人經驗與力量，進而影響改變整個社群。

31天的無肉挑戰：澳洲5月無肉月

儘管人們了解蔬食對健康、環境、動物權利與食品安全等議題有重大的影響，但是要下決心遠離肉品，往往教人躊躇不前。2013年，雷恩·亞歷山大（Ryan Alexander）與姬·詹姆斯·惠沃絲（Guy James Whitworth），心中盤算著，與其要大家改變日積月累的飲食習慣，不如邀請眾人加入美好生活的自我挑戰。

於是他們發起了「No Meat May」活動倡議，鼓勵人們在每年的5月完全不吃任何肉類食品。雷恩說：「如果你想吃披薩，就點蔬食口味；如果想吃印度料理，那就該試試茭苳醬佐印度薄餅。這個世界上有許多早已存在的蔬食料理，絕對讓人大開眼界、拍手叫好。」

只要上「No Meat May」官網註冊，在這個為期31天的挑戰中，官網透過分享各種蔬食食譜、營養分析、與最愛蔬果自拍分享、戶外餐會，甚至是蔬食餐廳的折扣，讓參與者親身去發現蔬食的色香味，同時見證自己為環境帶來的正面力量，讓蔬食的習慣在社群中逐漸成為一種驕傲的生活風格。

從一開始只有身邊的30位朋友加入，如今「No Meat May」活動每年都有來自20幾個國家、上千名新參加者共襄盛舉，其中部分參與者更因這項體驗決定從此不再吃肉。套句雷恩·亞歷山大的話：「當你改變關注的焦點，嶄新的世界就會在眼前展開。」

純素體驗樂活區：加拿大多倫多純素谷

蔬食不只是飲食的選擇，在崇尚純素主義（Veganism）的人們心中，更反映出人們對於價值觀追求的嚮往。

2016年，堅信蔬食料理不該是一成不變蔬菜沙拉的海藍尼克·文森狄保羅（Hellenic Vincent De Paul）與Doomie's主廚，聯手在加拿大多倫多皇后西街（Queen Street West）開了一家素食快餐「Doomie's Toronto」，以打破刻板印象的煎炸烤菜單與音樂酒吧的裝潢風格，吸引了眾多饕客前來一嘗純素大麥克漢堡（Big Mac）。並在對面開了符合純素精神的生活用品專賣店，招牌上註明「純素不只是一種飲食習慣」。

2017年，Mythology蔬食經典餐館也在幾步之遙開幕，讓這條名為Parkdale的街區，散發著純素主義的風格。當地人刻意把vegan和dale合在一起，創造出Vegandale（純素谷）暱稱。

不僅如此，海藍尼克從2015年夏季起，在當地發起為期兩天「純素食飲嘉年華」，參加人數從5千人到今年超過2萬人。他指出，在這裡人們只要願意，就可以輕鬆地沉浸在心所嚮往的蔬食生活中。



位於多倫多的「Vegandale」，證明蔬食是一種美好的生活選擇。

申辦里仁為美福智御璽卡

成為守護土地的一員

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁



里仁為美福智聯名卡
是為土地而生的信用卡，
讓你的日常消費成為翻轉世界的力量！
自2010年發行以來，
第一銀行提撥公益捐贈的回饋金
累計超過 8,000萬元。這些回饋金，
透過慈心有機農業發展基金會
與福智文教基金會，推動了友善農業、
種樹淨塑、心靈教育等公益行動。



福智文教基金會 郭基瑞 執行長：
「御璽卡是一個公益卡，我們把得到的回饋都用在辦營隊、講座，讓公益推動可以源源不斷。」



慈心有機農業發展基金會 蘇慕容 執行長：
「當每個人用這張卡，就讓基金會資金做對環境保護很重要的工作，消費又能幫助環境是非常美好的事情！」

里仁御璽卡輕鬆消費做公益 投資美好未來

- ✓ 御璽卡等級優惠
- ✓ 一卡通自動加值，還送刷卡金
- ✓ 大師墨寶，雙卡面設計
- ✓ 現在申辦，眾多好禮送給你

辦卡請洽門市索取申請書

謹慎理財·信用至上

差別循環信用年利率為一銀放款基準利率+2.31%~9.31% | 差別循環信用年利率依電腦評定，最高為15%·利率之基準日為2015年9月1日 | 預借現金手續費：預借金額X3.5% (最低新臺幣100元/3.5美元/400日圓/3歐元計) ·其他收費項目及權益請上一銀網站查詢。

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	
	永吉中坡店	02-7729-8578	
士林區	天母中山店	02-2832-6648	
	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
基隆新豐店			02-7746-7273
安樂區	安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023
		板橋區	板橋中正店
新北市	板橋區	板橋江子翠	02-7746-2355
		新店區	新店大坪林
永和區	永和區	永和中華店	02-2910-9665
		永和中山店	02-7746-3436
中和區	中和區	永和永貞店	02-2929-3769
		板橋漢民店	02-2221-2397
樹林區	中和區	中和興南店	02-7729-5788
		三峽學成店	02-2680-3938
三重區	三重區	三重正義店	02-2982-7388
		新莊區	新莊新泰店
淡水區	淡水區	淡水老街店	02-2623-0042
		汐止區	汐止站前店
桃園市	汐止區	汐止中興店	02-7746-7269
		龜山區	林口復北店
桃園區	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
		桃園和平店	03-339-4304
蘆竹區	蘆竹區	桃園大業店	03-325-8290
		南崁中山店	03-212-0569
中壢區	中壢區	南崁忠孝店	03-271-2278
		中壢中美店	03-426-5950
龍潭區	龍潭區	中壢慈惠店	03-280-6399
		龍潭華南店	03-275-3367
楊梅區	楊梅區	楊梅新農店	03-275-3329
		新竹市	東區
竹科關新店	03-578-5263		
北區	北區	新竹林森店	03-522-5850

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話	
新竹市	新竹市	新竹經國店	03-533-9151	
		新竹縣	竹北市	竹北縣府店
苗栗縣	湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798	
		苑裡鎮	苑裡信義店▲	037-371-616
台中市	苑裡鎮	苑裡信義店▲	037-855-456	
		竹南鎮	竹南光復店	037-775-266
西屯區	西屯區	台中中旗飯店	04-2329-8900	
		西屯中旗店	04-2462-9986	
西屯區	西屯區	西屯逢甲店	04-3707-4958	
		大雅區	大雅民生店	04-3707-3533
南區	南區	台中忠明店	04-2265-5681	
		台中學府店	04-2223-1522	
北屯區	北屯區	北屯中平店	04-2422-4923	
		北屯崇德店	04-3501-8799	
北區	北區	北屯中平店	04-2295-5877	
		台中學士店	04-2208-7848	
南屯區	南屯區	南屯公益店	04-2258-1675	
		南屯東興店	04-2475-5684	
太平區	太平區	太平宜昌店	04-2278-5875	
		大里區	大里成功店	04-2491-1338
大里區	大里區	大里益民店	04-2487-5655	
		豐原區	豐原廟東店	04-2513-0555
東勢區	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	宜蘭縣	宜蘭中山店	03-933-4268	
		羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461
花蓮縣	花蓮縣	花蓮中華店	03-831-5295	
		南投縣	南投市	南投彰南店
埔里鎮	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	彰化縣	彰化民族店	04-722-1747	
		彰化曉陽店	04-706-0300	
員林鎮	員林鎮	彰化三民店	04-729-0399	
		員林鎮	員林育英店	04-831-4745
和美鎮	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	雲林縣	斗六市	斗六後驛店	05-534-8708
		斗六市	斗六中山店	05-536-2135
虎尾鎮	虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938	
		嘉義市	東區	嘉義民族店
西區	西區	嘉義金山店	05-283-3924	
		嘉義中山店	05-223-0108	
嘉義縣	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
佳里區	佳里區	佳里文化店	06-723-8279	
		新營區	新營中山店	06-635-6935
東區	東區	台南林森店	06-275-1993	
		台南裕農店	06-331-8559	
台南崇明店	台南崇明店	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	台南市	台南安中店	06-247-8998
		永康區	永康南工店
歸仁區	歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181
		高雄市	三民區
三民區	三民區	三民河堤店	07-345-9965
		自由高醫店	07-322-1419
新興區	新興區	中正美麗店	07-281-8599
		新興中正店	07-222-7976
苓雅區	苓雅區	苓雅英明店	07-716-8889
		苓雅文化店	07-976-8665
鼓山區	鼓山區	鼓山華樂店	07-586-9898
		高美術館店	07-555-4458
楠梓區	楠梓區	後昌莒光店	07-362-5789
		小港區	小港漢民店
左營區	左營區	左營華夏店	07-346-0188
		左營至聖店	07-558-8959
岡山區	岡山區	高雄岡山店	07-622-2266
		鳳山區	鳳西捷運店
鳳山曹公店	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	文山青年店	07-767-8959
		林園區	林園忠義店
旗山區	旗山區	高雄旗山店	07-661-8319
		美濃區	美濃成功店
澎湖縣	澎湖縣	澎湖馬公店	06-926-6997
		屏東縣	屏東市
屏東復興店	屏東復興店	屏東復興店	08-753-8726
		屏東廣東店	08-732-3682
台東縣	台東縣	台東更生店	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