

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2018.10
no.50
NTD 99

找到茶湯好風味的祕密
品一口土地的芳香 有機茶

從每日餐盤開始愛護環境
有機菜走入午餐生活

天然的美味是企業永續之道
咪咪樂 做讓身體舒服的好零食

秋日野餐趣
享受一場愛地球的綠色野餐吧！





4 特別企畫

找到茶湯好風味的祕密

品一口土地的芳香 有機茶

茶人愛茶是因為茶隱含了土地的味道，不同的地理環境、不同的海拔高度，日夜驟降的溫差、雲霧山嵐的變化以及土壤岩石的特質，透過製茶師的技藝展現出來，而在品茗中，茶也告訴著我們「環境」就是茶湯風味的祕密。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 品一口土地的芳香 有機茶
- 10 真相共研 封存鮮味 安心品嚐山珍乾貨
- 12 實作用心 咪咪樂 做讓身體舒服的好零食
- 16 有機與我 有機菜走入午餐生活
- 18 旬味旬食 堅持養菇與自然共存
- 20 綠色保育 與萬物生靈共品幸福茶香
- 22 妙趣生活 享受一場愛地球的綠色野餐吧！
- 24 好物首推 食台灣作物 挺土地的真性情
- 28 綠活提案 大象也能安心住下的有機阿薩姆茶園
- 29 里仁新訊 里仁 有你真好
- 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

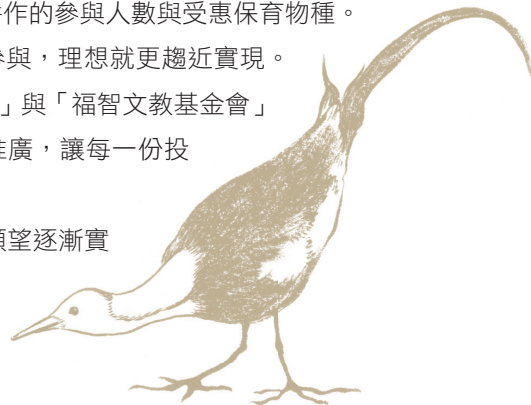
安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

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，你我每一分善意思良心的投入都將成就共同的歡喜美好。



找到茶湯好風味的祕密

品一口土地的芳香 有機茶

文 | 李佳芳 · 攝影 | 吳志學 · 採訪暨拍攝協力 | 東邦紅茶、講茶學院

圖片提供 | 谷芳有機茶園、以琳茶園、里仁

茶人愛茶是因為茶隱含了土地的味道，不同的地理環境、不同的海拔高度，日夜驟降的溫差、雲霧山嵐的變化以及土壤岩石的特質，透過製茶師的技藝展現出來，而在品茗中，茶也告訴著我們「環境」就是茶湯風味的祕密。



茶與葡萄酒、咖啡亦然，皆是與風土息息相關的作物，當愈來愈多的製茶師與茶人期待透過茶來讀取更多土地的訊息，不知不覺也掀起了一股「更自然」的種植革命。

里仁認為，有機茶的推廣不只在純粹風土滋味的追尋，背後的更大意義則是在於透過友善土地的栽種方式，達到光復大地的護生理想。在「善待每一種生命」的信念之下，里仁與慈耕、洺盛、福得等有機茶農合作，冀盼愛茶人都能加入行列，透過有機茶飲生活，使這份日常的雋永韻味

可以更富美意。

百年老茶廠轉型有機

茶業在台灣發展歷時悠久，談起有機茶的推行，其觀念卻是近十年來才熟為人知，而過去長久以來受到現代農業影響，以及追逐效率與產值的提升，台灣多數茶園都已採行慣行農法，無農藥無化肥的古早栽種方式，幾不復見。因此，里仁推廣有機茶初期，首先遭遇的困難即是合作夥伴難尋。



在地小人稠的台灣施行有機農法，鄰田汙染往往是最難克服的問題，其次則是轉型有機的頭幾年，產量銳減幾近三分之一，對全職茶農而言直接衝擊到收入。為了尋找合作夥伴，里仁支持有機茶農多年，這幾年也透過「綠色保育標章」，鼓勵茶農轉型友善農法，希冀逐步改善台灣茶的種植環境，像是位於新北市三峽的五代茶園「谷芳有機茶園」、南投清境農場的「以琳茶園」，以及埔里的老字號茶廠「東邦紅茶」等，都是理念契合的合作夥伴。

談起轉型有機之路，谷芳有機茶園第五代李昌峻說，做茶最困難是沒有產能和產銷問題，尤其是自家茶園每次採茶堅持只採鮮嫩芽心，最多不會超過5斤，耗費28小時做出的茶，往往只能小量生產，但做出來的茶卻甘香回韻，喝來溫潤不傷胃。克服有機耕種的蟲害和乾旱，現在的谷芳茶園看起來雜草叢生，但茶園卻可以看到少見的白化藍鵲、穿山甲、白耳畫眉、領角鴉、白鼻心、翡翠樹蛙等，生態豐富且活潑。

李昌峻說：「只要是對的就該堅持，人不干預環境、不破壞土地，長輩教我給家人和客人喝的茶都

要一樣，將來我的孩子也會這樣傳承下去，我覺得全家人在一起做對的事，就是最幸福的事！」

逢春生芽的堅韌活力

來到位於海拔1,800公尺的「以琳茶園」，李燕鈴和丈夫劉進義在10年前買地種茶時，就堅持朝有機耕種方向努力，儘管高山茶售價高，少有人願意種有機，但他倆為了更好的生態環境，還是當起了種有機的先鋒。種植有機茶的過程，李燕鈴表示最大的困難是青心烏龍品種較嬌貴，不僅產量少，又容易生病，十分需要費心照顧。

為了讓茶樹可以健康生長，以琳茶園總是利用半年休耕，讓茶園恢復生機，且每隔2~3年就大幅砍下茶樹，讓茶樹重頭生長過。李燕鈴說風味好的有機茶不好種，要在每一個環節都付出更多的用心。「我覺得茶葉是有生命的，每一步都要小心翼翼，才能讓茶心健康的長大。」

來到創立於1939年的「東邦紅茶」，老茶廠在第三代製茶師郭瀚元的繼承之下，奮力復育老茶園，並積極朝向有機茶發展。老茶園位在埔里坑內約海拔500公尺，只見那茶樹緊鄰著原始森林

不簡單的茶製程

茶葉製程從萎凋、揉捻、發酵等過程，談論原理不外乎是關於「氧化作用」的變化，由於有機茶容易有蟲咬叮咬情況，製作時格外要謹慎，每片茶葉的走水狀態不一，稍有不慎則容易過乾，這也十足挑戰製茶師的功力。以下以紅茶製程做說明。



萎凋

鮮摘茶葉放入萎凋槽進行走水，以帶走茶葉的苦澀味與雜味，為製程中最耗時的階段。





谷芳有機茶園不干預環境、不破壞土地，生態豐富，能看到少見的白化藍鶲（中圖）和領角鴞（左圖）。

生長，茶樹橫冒恣長的姿態，不似常見茶園的縱列整齊，散發著一股很「野」的生命力。指著背後的山頭，郭瀚元說：「以前這整座山都是茶園，可是在東邦紅茶停產後就荒廢了，過了二、三十年茶園都變成了森林。」

回家復育茶業，郭瀚元先走進森林伐木砍藤，好不容易花了3年時間，才清理出1公頃，祖傳的老茶園這才重見天日。古人說禍福相伴，也是因為這幾年來的沉寂，這30年間未經人為耕作的茶園，在茂密森林的保護隔離之下，生態平衡已達最自然狀態，正是轉型有機茶的最佳良田。

望著幾乎野放狀態的茶園，茶枝長長短短競相



以琳茶園採半年休耕，且每隔2~3年就大幅砍下茶樹，讓茶園恢復生機。



揉捻

萎凋後的茶菁倒入揉捻機進行動態破壞，此步驟主要用意在於破壞葉片細胞，使內含多酚氧化物質與多酚氧化酵素等可以進行反應。



發酵

紅茶發酵又稱「渥紅」，是將揉捻後茶葉靜置，在「多酚氧化酶」作用下，可見茶葉漸漸轉紅。發酵時間依照茶師想表現的風味不同，通常發酵時間愈長，茶湯口感愈好。



乾燥

使用連續乾燥的甲式乾燥機，以高溫進行兩段式處理，目的主要在排出水分，溫度的高低與乾燥的程度都會影響茶香。

茂生，不似現代茶園採修枝來控制生長速度，以利採收更有效率。在自然與人為之間拔河，郭瀚元說：「一切順應著自然來種。」茶園平時不施肥、不修剪，至多一年一次施灑有機肥來養樹頭；至於採收嘛，就反求諸己，多花點時間翻找「逢芽採」囉！

回歸自然的茶道

從茶廠來到茶室，一路上茶香隨行，在台灣推行茶不遺餘力的「講茶學院」茶藝師湯家鴻，從品茶與製茶角度談有機茶。他表示，影響茶湯滋味的首要條件是土地，其次則是製茶師的手法。他說：「雖說有機茶與慣行茶在製程上並無太大區別，但有機茶容易受到蟲害侵蝕，每片茶葉的受損程度不一，使得製茶的困難度增加，製茶師要顧及的眉角也更多。」

湯家鴻取出茶葉呈現於茶則上，從茶葉的外型緊實分明，色澤呈現、梗少葉多等要點，初步便能知曉製茶師在製作過程，對待茶的用心態度。再進一步領略茶湯滋味，那原則不外乎是從「觀茶湯、觀茶底、聞香氣」三步驟做起。

湯家鴻表示，「觀茶湯」主要判斷茶湯是否明亮透徹，茶湯混濁表示乾燥不足，茶葉含水過高；而「觀茶底」指的是沖泡之後舒張開的葉片，要能原片完整不破碎，這代表茶葉富有活性；而粗



里仁舉辦合作茶農聯誼會，彼此品評茶葉也交流種茶經驗。



里仁搭建有機好茶平台，匯集烏龍茶、綠茶、紅茶到普洱等各式好茶，希望幫助有機農友解決產銷的問題。

梗多寡亦可見採收的精細度；至於「聞香氣」則是嗅聞葉底的味道，是否乾淨無雜味，倘若出現油耗味或悶雜味等，則意味著在茶園管理或製程上有所缺失。

愈是深入品茶，愈能理解「茶是活的」這句話。湯家鴻說：「當季茶喝來滋味鮮爽，而陳年茶的口感醇和，隨著兒茶素的後氧化作用，茶的滋味不斷轉化，這也是何以茶如此令人著迷。」正所謂「看茶做茶」，製茶之所以被稱為一項工藝，正是因為它無法像工業製造，沒有固定的「SOP」流程可遵循。

在一般人眼中看來只是簡單的茶，從茶園管理到茶廠製作，每個鋪排茶葉的動作，那厚薄與風速、氣溫、濕度卻是息息相關，這些都有賴製茶師的經驗與手感。

尊重大地、不問產量的有機茶農，全力投入茶園經營，除了端出一杯杯芳香甘醇的好茶，更讓茶葉生產具備生態意義，守護了環境、讓生態鏈平衡、土地恢復地力。里仁作為有機通路，搭建好茶銷售平台相挺，匯集烏龍茶、綠茶、紅茶到普洱等各式好茶，也邀請您一起來品味這從頭到尾仰賴大地萬物滋養的有機茶滋味。



更多有機茶故事

職人私房泡茶術

在家如何沖泡一壺好茶？除了傳統茶壺泡法之外，善用其他茶具及正確步驟，助你輕鬆泡好茶！



紅茶 新式泡茶壺泡法

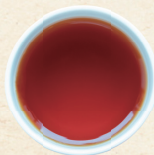
新型茶具容量大，適合紅茶舒展，可減少苦澀味產生。沖泡紅茶的比例為「1:70」（濃茶）或「1:100」（淡茶），浸泡時間約5分鐘。

用於沖泡烏龍茶比例則為「1:50」，由於茶葉為緊實球型，浸泡時間較長需6分鐘。

步驟

1. 上壺注入熱水溫壺，洩掉熱水到下壺後倒掉。
2. 撥入茶葉到上壺，以繞圈注水（不單點沖泡，可避免茶葉過熱）。
3. 浸泡5分鐘之後，可以釋放茶湯享用。

注：此套茶具也適於製作冰飲，只需在下面茶壺放入冰塊，注水量需減去冰塊體積，避免茶湯因為溶冰而變淡。



觀紅茶，湯色鮮豔、紅亮透明是好茶。

烏龍茶 國際標準鑑定杯泡法

由英國所建立的品評系統，是以「1:50」（150ml熱水放3g茶葉）沖泡量為基準，依照不同茶種制定不同沖泡時間，紅茶浸泡5分鐘，烏龍茶為6分鐘。倘若要重複沖泡，則以「3:50」（50ml熱水放3g茶葉）為基準，首泡一分十秒，第二泡因茶葉已舒展，浸泡35秒即可，而第三泡則需一分十秒。

步驟

1. 注入熱水溫杯後倒出。
2. 放入茶葉，倒入熱水，並計算時間。
3. 將茶湯倒出茶海即可飲用。



觀烏龍茶，湯色澄澈通透，呈碧綠色是好茶。



香菇、金針、黑木耳

封存鮮味 安心品嚐山珍乾貨

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 | gettyimages

南北乾貨是居家料理的好幫手，只要選擇值得信任的業者與通路購買，且保存得當、料理前的處理方式得宜，即可無負擔地品嚐山珍好滋味。

過去交通不發達，生鮮蔬果保存不易，因此將食物風乾或曬乾後，製成乾貨南來北往；如今，乾燥處理方式的改變，不但能讓食材久放，用水發泡後味道變得濃郁，更成為掌廚者讓菜餚增添口感與風味的法寶！不過，因為食品科學的進步，乾貨製造方式與以往不同，令人較擔心的是，部分乾貨如金針、白木耳等，在食材乾燥的處理過程中，可能浸泡亞硫酸鈉以保色，但只要選購或食用前多留意，就能避免影響健康！

金針花期短 小心硫化物的護色處理

金針的花期短，必須在花苞成熟後立即採收，

且當天加工處理，如果遇到雨天或沒有即時進入烘房烘乾，就可能出現腐壞情形，顏色也會不夠漂亮。

過去因為缺乏良好的乾燥設備及缺乏人力即時處理，採收後先將金針浸泡在含有亞硫酸鈉的水桶中，或直接用亞硫酸氣體進行煙燻，以維持金針的色澤、同時防止蟲蛀及腐壞。不過，經過硫化物處理過後的金針，吃起來會有一股酸味，且有濃郁刺鼻的臭味，一般很容易區分。

目前市面上仍有採收後直接進入烘房的金針，但顏色多半不鮮豔，口感也不脆，但風味比較天然，也較益於健康。而中國大陸進口的金針，顏

香菇、金針、黑木耳的食安風險

金針：

金針含水量高，為使其迅速乾燥、護色及方便儲存，會透過亞硫酸鈉做前處理；若亞硫酸鈉的含量超標，通常會有刺鼻的味道。

香菇：

乾燥製程少有安全疑慮，但若保存不佳，可能發霉。



黑木耳：

市售黑木耳多數由大陸進口，食安風險在於太空包內的培養基上，可能有重金屬的汙染，但難以從外觀判別。



香菇料理前先泡水洗淨，第一泡時間不要太長，稍微攪拌後即可換水；若想增添料理風味，可使用第二泡的香菇水。

色則偏暗黃色，口感很脆，用手摸會有些溼軟感，且不容易折斷，由於無法掌握其處理過程，購買前須謹慎挑選。

文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成指出，由於金針的含水量高，一般很難用曝曬方式讓其迅速乾燥，因此會透過亞硫酸鈉做前處理，以幫助護色及方便儲存；但若亞硫酸鈉的含量超標，通常會有刺鼻的味道，購買前可從此做判別。

黑木耳不經水洗 能保留較多膠質

黑木耳不用保色，因此製程中無需浸泡亞硫酸鈉，至於菇類的種植方式，則多採太空包或段木的方式進行培養，但仍有少數業者以傳統的日曬法來保留較多的維生素D含量。

黑木耳的製程中，通常有水洗與不水洗的差別。若黑木耳在生長過程中，長相不好時，部分業者會於採收後先水洗，洗過的木耳顏色比較黑亮，香氣不足，且膠質容易流失；而未經過水洗的黑木耳，則味道較重，色澤也不夠黑亮，但能保持較多的膠質。

陳俊成提醒，市面上的黑木耳多數由中國大陸進口，從食安角度來看，最大的風險在於太空包內的培養基上，比較安全的培養基較沒有重金屬的汙染，但難以從外觀判別，只能要求廠商提供證明，或找可信任的通路購買。

香菇後處理機會少 挑選時觀察菌褶顏色

香菇栽種方式有二種：太空包及段木栽種。採段木種植，以相思木、楓香樹、青剛櫟等樹種為主。其中相思木不扎實、走菌快，種植出來的香菇香氣略顯不足；但若是種植在楓樹或青剛櫟等段木上，除可保有樹種原本的淡淡楓香外，香氣也較為濃郁。

採收後的香菇要儘快進入烘房烘乾，烘乾的過程需歷經三個溫度階段，但高溫並不影響其口感與營養。通常，香菇約一年兩期，分夏菇與冬菇，夏季菇因需耐熱，菇傘會偏咖啡色、香氣略為不足；而冬季菇耐寒且生長較緩慢菇傘較黑，香氣也較為濃郁。

陳俊成表示，菇類的生長與乾貨製程過程較少有安全疑慮，不過，若是保存不好，有可能因變潮而產生發霉、腐爛的現象，但通常此時也已出現難聞的味道，易於分辨。

另有一個簡單判別香菇新鮮度的方式，可觀察香菇背面的菌褶，若為漂亮的鵝黃色或鮮黃色就是新鮮；若存放太久，香菇菌褶的顏色會變成咖啡色，香氣也會散失。

陳俊成最後建議，購買乾貨除了要找具信任的業者或通路購買，保存與料理方式也要格外留意，才能安心食用。

乾貨的保存與料理方式

- 1.購買乾貨前，宜聞味、觀色澤；若有刺鼻味、且色澤過於鮮豔者，不建議購買。
- 2.所有乾貨的浸泡時間都不需要太久，如果浸泡超過一天，應放入冰箱冷藏，以免滋生細菌。
- 3.想降低金針的亞硫酸鈉，只要泡水的水量夠多、時間夠久，基本上就能將大部分的汙染物排出。
- 4.乾貨的保存可達一、兩年的時間，建議在室溫下儲存，外包裝要密封維持乾燥，才能杜絕黴菌孳生。

天然的美味正是企業永續之道

咪咪樂 做讓身體舒服的**好零食**

文 | 李佳芳 · 攝影 | 石吉弘、王士豪

還記得嗎？童年時最冀盼就是握著零用錢到雜貨店裡挑零食，是正餐間的能量補給，也同時讓心靈獲得小小滿足的慰藉；可是，從小到大總是聽長輩說「少吃垃圾食物」，難道零食就只能與垃圾食物劃上等號？天底下就沒有安心健康的零食嗎？



「吃到安心又好吃的零食」是許多人在正餐之外的享受，也是里仁一直想帶給消費者的幸福。偶然，開發專員在拜訪菩提樹生技的時候，聽聞創辦人林福山提到，他們做完葡萄柚酵素的葡萄柚渣會提供給一家叫「咪咪樂」廠商去做葡萄柚酵素軟糖……林福山只是略略提起，但開發專員當下卻覺得很有意思：竟有廠商拿好食材來做糖果，而不是直接使用現成的香料？

就因為這無心的一句話，開啟了里仁與咪咪樂的合作關係，現今里仁架上的葡萄柚軟糖、梅精軟糖、羅漢果軟糖和巧克力夾心酥、腰果鹹醬夾心酥等，都出自這間堅持食物本味的食品廠。

命名由來 吃了產品歡喜笑咪咪

來到咪咪樂位在嘉義民雄的食品廠，將近五十年歷史的廠房維持良好，大門旁佇立著一尊巨大的彌勒佛像，喜上眉梢的笑顏就像「咪咪樂」三個字給人的感覺。前來迎接的咪咪樂總經理，也是第二代經營者的江俊賢說：「咪咪樂的命名就是從這尊彌勒佛來的，這也是父親希望大家吃了我們家的產品，都能快樂、笑咪咪的意思。」

在親切的名字底下，不少人對於咪咪樂仍舊陌生，但若提及市面上流通的零食，例如Pinky超Q軟糖、喉立爽等品牌，不管男女老少，或多或少都曾耳聞，沒錯，這些零食點心都是出自咪咪樂！在咪咪樂低調經營的背後，產品不僅行銷國內，也流通到海外國家，可說是台灣零食界的要角之一。

回溯咪咪樂的創辦史，江俊賢說那得從嘉義文化商場說起。1969年左右，父親江政良繼承鐘錶眼鏡事業，會在文化商場創業並跨足食品領域，得歸功於具有生物科學背景的姑丈。江俊賢回憶道：「姑丈是一名相當有研究精神的學者，那時候他研發出新產品『沖泡式布丁』，只要用70度溫水沖泡就可以做出布丁，相較傳統布丁要費時蒸煮方便很多，還申請了專利權。」這項獨特



第二代經營者江俊賢希望咪咪樂能以天然美味的食品，帶給人們笑咪咪的好心情。

產品很快就受到注目，尤其在辦桌業者間造成轟動，於是宴席最末以一大顆滑嫩Q彈的大布丁完美收尾，成了當時的流行。

「那時候，咪咪樂三個字就等於是布丁的代名詞！」江俊賢說。從小店鋪發展為食品廠，江政良於1972年建廠創立「咪咪樂」公司，也從沖泡式布丁粉的單一產品，漸漸引進軟糖、餅乾等各項食品加工技術。

依照規範兢兢做 幸運躲過食安地雷

回憶起里仁與咪咪樂合作的首支產品「葡萄柚軟糖」，江俊賢表示軟糖技術是咪咪樂公司於1979年從日本引進，近四十年間歷經多次改良，是一門相當純熟的技術。

尤其2005年，咪咪樂為了精進技術，與五洲製藥子公司合作引進日本Pinky品牌，在日本研發團隊的指導之下，打響了咪咪樂的製菓技術，吸引寶之味等公司邀約合作，陸續為其開發出各式各樣的軟糖與喉糖等。江俊賢說：「與五洲製藥日本合作公司合作期間，為了達到日商公司的品管要求，咪咪樂也接受SGS輔導，並且完成HACCP與ISO22000等認證，達到一家國際食品代工廠所應有的標準。」受過日本公司的教育洗禮以及多次代工的合作經驗，這使得咪咪樂與里仁初次合作相當愉快。

江俊賢回想起與里仁合作的經驗，最大體悟是



不添加改良劑與香精的產品在生產上不易，例如餅皮容易脆裂，或抹醬不易均勻，得靠大量人工挑檢層層把關，才会有好品質。

里仁對食品的要求，不只在於合乎法令就好。他說，過往消費者講求「俗擱大碗」的心理，使得食品加工業者走向削價競爭，即便想做出好產品，也擔心市場接受度。可是，里仁卻逆向而行，不以最高利潤或最低價為導向，而是以使用好原料做出好產品的前題，這也給予咪咪樂極大的發揮空間。

「即便是相同的原物料，咪咪樂寧可選擇國際前五大或三大的品牌合作，儘管可能付出的成本代價比較高，但卻可換得比較高規格的產品。」江俊賢說，歸功於里仁的合作經驗，咪咪樂能在這幾波食安風暴中全身而退，不是沒有道理。

夾心酥研發卡關 耗時一年才突破瓶頸

因代工Pinky品牌，咪咪樂的軟糖技術廣為人知，可是江俊賢卻說：「其實，咪咪樂發展夾心酥的歷史還要更早。」大約是冷藏即食布丁上市的同時，沖泡式布丁逐漸失去了市場，為了另闢產品線，咪咪樂決定引進國外「夾心酥」烘焙設備。他說：「早年台灣還沒有夾心酥，咪咪樂一推出也是造成轟動，在電視節目只有三台的年代，我們還為夾心酥拍了電視廣告，請那時候剛出道的歌星劉文正來代言！」

當時，聽聞江俊賢談起此事，里仁開發專員喜出望外。原來，里仁一直想開發低油脂、無色素、無香料的夾心酥，也為此多次拜訪食品大廠，無奈都得到相同的答案：「你們的產品量少、開發時間長、製作又麻煩，太不符合生產效益了！」多次碰壁後，終於在咪咪樂發現一線曙光，而雙方在首發產品研發大成功的信心下，展開無添加夾心酥的研發。但江俊賢萬萬沒想到，這才是考驗的開始！

因應2013年的年貨商品開發，里仁與咪咪樂展開第二次合作，這次課題叫「巧克力夾心酥」。雖說夾心酥是咪咪樂擅長的技術，可是要符合里

里仁夾心酥、軟糖系列

- 產品：
- 腰果鹹醬夾心酥
 - 巧克力夾心酥
 - 葡萄柚軟糖
 - 梅精軟糖
 - 羅漢果軟糖



仁要求的「無添加」原則，使得原本熟悉的作業模式大亂，咪咪樂首次面臨「卡關」的窘境。江俊賢說：「大部分食品廠製作夾心酥時，餡料都是使用人工香料與油脂去調成，最主要原因是人工香料很穩定，加工性與風味都易於掌握，成品的失敗率不高。」可是當原料換成純天然可可粉與植物油時，光是為了尋找香氣與質地合適的可可粉，江俊賢就試了好幾十種！

克服天然素材難題 完成美味爆漿夾心酥

「大家吃慣了用氫化油、色素和香料做的夾心酥，用百分之百純巧克力粉做出來的味道，反而不受歡迎！」如何找出最美味的配方比例，得一再調整巧克力濃度，同時還得符合里仁的健康取向，餡料油脂必須控制在18%以下（市售的夾心酥油脂含量約23~30%），則又增加了另一個讓人頭痛的問題。

為了克服材料混拌的問題，江俊賢特別添購了高級攪拌機，可以將油脂與可可粉混拌更加均勻細緻，就這樣反反覆覆經過十多次打樣，耗費了將近一年時間研發，才終於完成了首支夾心酥產品。回憶起夾心酥的研發，江俊賢特別補充道：「夾心酥的餅皮薄脆，出爐特別容易破損，一般食品廠為了提升良率都會添加膨發劑與氫粉等，而在里仁的無添加要求之下，為了避免餅皮破損使賣相打折扣，就只能靠一道又一道的人工篩選



生產工廠自有實驗室可隨時抽驗檢查，確保食品安全。

來進行品管了。」

儘管如此，無添加夾心酥的製程仍有許多是機械所辦不到的，光是抹餡作業就得採用半人工方式進行，而夾心酥完成時總是餡料爆滿，至今仍是需要克服的挑戰。江俊賢笑著說：「所以我們的夾心酥都被笑說是『爆漿夾心酥』啊！」

每當換到里仁產品製程時，咪咪樂小小的廠房總會擠滿10~20位員工，從手工填餡、補餡、切割、包裝……逐步完成產品，彷彿回到手工年代的溫度感，那作業畫面著實讓人難忘！

打破惡性循環 回歸天然的美味

江俊賢坦言，站在傳統食品加工的立場，里仁要求的作法簡直是不可能。可是，里仁不從成本角度來看食品加工，有別於過去俗擱大碗的思考邏輯，不為了求取利潤而壓縮原料成本，這點對於食品加工業者而言，卻是一種幸福。「我們要打破削價競爭的惡性循環，給消費者優質的商品，在與里仁合作的經驗上，我們也扎實學到了一課。」

把不可能化為可能，咪咪樂靠著技術克服挑戰，用天然原料調出好吃的風味比例，讓食品加工也能回歸到「天然美味」的正道。江俊賢說：「天然的食品吃不膩。」這也是任何一位食品生產者，最希望獲得的讚美之語吧！

產品特色：

- 夾心酥：低油脂、不含氫化油脂、無人工色素、香料
- 軟糖：純素軟糖、原料不使用農藥及化學肥料、無人工色素、香料



從每日餐盤開始愛護環境

有機菜走入午餐生活



文 | 陳儒璋 · 圖片提供 | 第一銀行、福業國際、里仁、陳儒璋

你今天「有機」了嗎？有機蔬果已成為現代人健康飲食的基本概念，進入家庭學校與民間企業餐食中，連結了作物從產地到餐桌，形成從日常生活支持有機飲食的完整行動。

對生活忙碌的現代人而言，日常飲食多以外食為主，儘管擁有支持有機蔬菜的理念，落實卻不易。在學校與民間企業的推動下，團體選擇有機菜，擴大了食用頻率與人數，對於農產地產地消也很有幫助，是相當實質的作法，值得機關團體或公司行號共同響應！

學校午餐使用「國產有機菜」政策，由新北市開全國風氣之先，自2013年起落實全市校園，二年後桃園市政府實施「學校營養午餐天天安心食材」政策，一週裡供應3天有機蔬菜。之後，農委會全面推動學校午餐採用國產認證的生鮮食材計畫，其中包含「CAS認證台灣有機農產品」，讓孩子們吃得更好，也使校園成為支持台灣在地農業的有力支柱。

另一方面，民間企業從保障員工健康出發，於

員工餐廳供應有機蔬食與開放同仁團購，亦透過協助生產者的綠色有機志工活動，拉近消費與生產的距離。

有機蔬菜進校園不簡單

其實，學校午餐使用有機蔬菜並不容易。為了要符合《有機農產品及有機農產加工品驗證管理辦法》，要先將食材送有機蔬菜裁切加工廠處理後才能運到學校。

以新北市為例，新北市果菜運銷股份有限公司是負責統籌食材調度及供應配給的平台，蔬菜由產地分別送至新北市及桃園市農會的可機蔬菜裁切加工廠，進行人工選別、機器裁切、常溫水洗、冰水清洗、瀝乾挑選到有機標章封袋等程序，確保符合全廠有機的認證程序。



第一銀行舉辦「第一好新鮮」北中南綠色有機志工活動，號召員工以行動協助剛起步的有機小農進行農事工作。



在第一銀行的員工餐廳，每天都可以吃到產地直送的可機蔬果，十分幸福！

桃園市和新北市也鼓勵學校直接與有機農戶簽約。譬如桃園市成立「學校午餐有機蔬菜媒合平台」，而外訂餐盒的學校，可由市府評選供應平台，平台會將裁切後的生鮮蔬果提供給團膳業者。市府也會透過不定期抽檢田間與團膳業者，來確保校園食材的安全品質。

孩子們在校園的農事體驗

「有機蔬菜必須通過第一線營養師、午餐秘書和學童的考驗，舉凡外觀、種類、數量與口味等問題，都需要不斷地溝通與協調。」福業公司業務專員表示。

雖然，目前福業公司提供學校午餐使用的有機蔬菜數量並不多，成本也略高，但是透過與學校老師間互相溝通、以及將食材介紹納入課程之中，學生能多認識自己所吃的食物，就是食農教育的體現。

「這裡有毛豆、小黃瓜、玉米，都是我們課餘時間來照顧的。」台北市文山區景興國小的小朋友們，你一言我一語的介紹位於校園一隅的有機農園。「也很容易看到各種不同的動物喔，你看這裡有小瓢蟲。」

除了在校園供餐使用有機蔬菜，愈來愈多的學校開始效仿景興國小在校園開闢種植空間並融入

課程教學，台北市政府也推動校園閒置空地設置菜圃的小田園計畫，讓教師及學生藉由親自栽種更認識蔬果和土地。

校園食農教育行動熱烈推行，今年行政院農業委員會也提出《食農教育法》草案，希望帶動社會對國產農產品的認同與支持。

實踐環保的企業社會責任

除了做為第一線教育的學校，有理念的民間企業也從員工飲食開始，實踐環保生活的企業社會責任。走進「第一銀行」的員工餐廳，產地直送的有機蔬菜日日供應，搭配每週兩日不食紅肉與不提供一次性餐具的規定，減少對環境可能產生的負面衝擊。同時開放同仁團購有機蔬菜，兼顧企業員工及眷屬下班後的飲食健康。

第一銀行自2015年起舉辦「第一好新鮮」北中南綠色有機志工活動，協助剛起步的有機小農整地、維護溫室、採收、包裝和銷售等工作，既能讓生產者傳達有機農業的理念與知識，員工更透過農事體驗認識台灣農業及生態環境議題。

隨著食品安全與環境保護議題受到重視，用有機飲食改變社會、護持地球的行動也愈來愈有創意，從團膳著手，就是一個很好的作法！



不施農藥與化學肥料的有機蔬果促進生態多樣性及人體健康，藉由團膳，能夠讓食用頻率及人數增加。（左圖為里仁員工餐廳的有機蔬菜前置處理過程）



惠生泉有機農場

場主：陳雅娟

品項：木耳、生鮮靈芝、白玉珍菇、杏鮑菇、柳松菇、珊瑚菇、酒杯菇、雪菇、猴頭菇、鮑魚菇、綜合菇

地點：台南市下營區

驗證書字號：TOC-C0022

台南市下營區惠生泉有機農場

堅持養菇 與自然共存

盛產季節：
全年

文 | 楊鎮宇 · 攝影 | 林建豐

為了媽媽的健康，陳家兩姊弟開了一家菇場！惠生泉有機農場成立至今邁過了第21個年頭，他們堅持養菇與自然共存，自行養菌、開放空間栽培，隨著節氣種菇，給消費者吃天然的菇。雖然產量起伏、壓力大，卻有許多意料之外的收穫。

陳雅娟和陳進財這對姊弟會當菇農，是後來的事了。陳雅娟之前在醫院實驗室工作，陳進財開日本料理餐廳，兩人工作收入都不錯。之所以轉行養菌、種菇，他們大笑，「就像要喝一杯牛奶，結果養了一頭牛。」

三十多年前，因為母親得肝病，陳雅娟研究免疫療法，得知靈芝菌絲體（類似植物的根部）可增強病患抵抗力。她運用生物組織培養的本行，自己養菌，要給媽媽吃，但接著又想，還是要配合菇類的子實體（類似植物的果實）比較有效，

於是又自己種巴西蘑菇。

只種不吹冷氣、靠天吃飯的有機菇

為了救母親，陳雅娟養菌、種菇，愈來愈投入，辭了醫院工作，找來弟弟陳進財一起做，1997年成立「惠生泉有機農場」，2004年通過有機驗證。現在，惠生泉有14種菇，一年要用16萬包的太空包，平均每週產出兩、三百公斤的菇類。

近年，不少菇類生產者為了控制產量，大多採用無菌的密閉溫控設施，用電腦調控溫度、濕度，光



惠生泉菇場的棚架蓋黑網，半開放空間讓溫度、氣溫隨季節變化，加上採用有機栽培的方式，不用藥，因此容易受病蟲害影響，產量也起伏不定。



是杏鮑菇，平均每天就能產出五千公斤。不過惠生泉菇場卻是反其道而行，堅持不讓菇類「吹冷氣」，菇場棚架蓋黑網，半開放的空間讓溫度、氣溫都隨季節變化，加上採用有機栽培的方式，不用藥，因此病蟲害的影響更大，產量也起伏不定。

陳進財認為，用天然方式栽培菇類，就是要「靠天吃飯」。他認為菇本來就在大地間生長，在自然條件下長出來的菇，口感跟營養成分都會不同。不過這真的是高難度挑戰，2015年惠生泉種六千包柳松菇遇到蟲害，零產出；2016年沒那麼慘了，但卻爆量，「好一陣子從早到晚都在採收，菇多到不知道從什麼地方開始採，只好從沒路走的地方開始採起，面對這樣產量的起伏，有時真的很想哭。」

自行培養菌種 確保栽培品質

不用溫控設備很費力，自行培養菌種的能力，則讓惠生泉獨樹一格。一般菇農大多向廠商採買菌種，而對有生物科技背景的陳雅娟來說，養菌並不難，她用飢餓篩選法，給菌種最少養分後，從中選取生長最快的強健菌種，確保了菌種品質，也避免向外買菌種的汙染風險。

朋友曾提供新菌種——珍貴的羊肚菌，陳雅娟悉心植菌、培養，但是試種的上百個太空包，一朵菇都沒長，自認失敗的她把太空包丟到菇場外。一夜大雨後，隔天竟長出一堆形狀像酒杯的菇，和羊肚菌截然不同，她忐忑試吃後確認無毒，可食用！之

後，她才知道那是「牛肚菌」，取名為玉荷菇，俗稱酒杯菇，目前已成為主力商品之一。

擁有一路走下去的有機·勇氣

曾開日式餐廳的陳進財，談起經營就滔滔不絕，他說著各種菜色的材料費跟售價設定，不過這套方法用在菇場卻一點也不管用。他苦笑說，菇類產量多時上千公斤，很怕賣不掉，產量少時連湊滿幾十公斤都有難度，沒法對消費者交代，「產量起伏大難估算，唯一可以確定的是，賠都賠我阿財的。」

為了母親的健康開始養菇，陳雅娟跟陳進財堅持自然栽培，雖然吃了很多苦頭，但一想到從事有機的初衷，他們還是決定繼續堅持。陳進財時常穿著「有機·勇氣」字樣的T恤接受訪問，他憨笑說，種有機菇能讓消費者吃的健康，又為土地健康盡一份力。「大自然不是『我覺得』怎麼樣，老天不會照著我設定的路走的，和大自然和平共處，我們會一直繼續做下去的！」



惠生泉產出14種菇，各有不同口感與風味。圖為木耳、杏鮑菇、鮑魚菇、珊瑚菇、柳松菇。

新北市坪林區曦之谷茶軒

與萬物生靈共品幸福茶香

文 | 黃福惠 · 攝影 | 黃基峰 · 生態圖片提供 | 林青峰

在新北市坪林區，青農吳瑞曦將祖傳茶園轉作有機，讓翡翠樹蛙、穿山甲、藍腹鷓等生靈在這片山林中共同生活，打造友善且平衡的生態系。

汽車開上彎繞的山路許久，終於抵達新北市坪林區漁光里一棟深山中的古厝，這是「曦之谷茶軒」主人家兼製茶廠，下車後，腳踩簡單堆砌的石頭步道，往高處爬上位於山頭的茶園。茶園四周環繞樹林，靜謐卻生機盎然，曦之谷供應給淨源茶廠的有機白毛猴茶葉，便蘊育於此。

手作石頭步道 助採茶嬭往返茶園工作

茶園主人吳瑞曦是65年次的女青農，她的氣質就像這日的天氣，晴朗，又多了分感性。她謙虛地說，自己就是不會讀書才蹲在茶園裡拔草，也銘記國中老師說的話：「只有汗流浹背的人才能餬口。」繼續堅毅地進行農事。家中茶園祖輩

即有，吳瑞曦小時候最討厭到茶園幫忙，很難想像我們走的石頭步道，竟是她返鄉後為了讓採茶阿嬭好走，利用沿路合適的石頭堆砌出來的。嬌小的她，每年施肥時扛著一、兩百包肥料走上茶園，令人驚異她的耐力！「想到有人說我這麼小一隻竟然能管理整個茶園，也是讓我撐下去的動力！」

十年前，已屆七旬的父母逐漸衰弱，在都市工作的吳瑞曦珍惜與父母的緣分，決定回家陪伴。初期，她幫忙父親以慣行方式經營茶園，「但我愈做愈覺得悲傷……施過除草劑的地方，總是留下難聞刺鼻的氣味和黃色的土壤。」而噴灑化學農藥也讓她掛心：「翹屁股的小螳螂是不是都會



吳瑞曦（左圖）說，做有機是一種幸福與快樂，花了兩個嚴冬手作石頭步道，以及為蛙類布置棲地，體貼採茶阿嬭與生物的那顆心，讓茶園生機盎然。

曦之谷茶軒中的豐富生態



穿山甲

台灣特有亞種，為二級保育類動物，分布於台灣從低海拔地區到2,000公尺高的山區，最常見於海拔500公尺山區。全身覆蓋著暗褐色、呈半透明狀的鱗甲，動作遲緩、個性羞怯，喜歡吃螞蟻。



藍腹鵒

台灣特有種，珍貴稀有的保育類動物，棲息於低海拔至海拔2,300公尺的山地森林下層。性羞怯、隱密、警覺性高，築巢於地面，巢位極為隱密。啄食植物之幼芽、果實及嫩葉，亦會刨開地面之腐植層，檢食蚯蚓及其他無脊椎動物。

死掉？」為了提供更加乾淨友善的茶葉，喜愛自己動手做，以往學過插花、拼布的吳瑞曦，這次就學用有機方法種茶。

護蛙卵泡 營造蛙兒安心成長的環境

最初，在年邁父親仍上山工作的過渡階段，吳瑞曦曾把慣行資材藏起來或調包除草劑內容物，讓茶園環境逐步恢復天然。接手茶園七年多來，她持續採取有機農法，每年只在春天施用一次大豆液肥，終於在兩年前，茶園2甲地中的1.2甲通過了慈心有機認證，又在去年以台灣特有種「翡翠樹蛙」為保育標的，取得了綠保標章。這所有的努力，對吳瑞曦而言不外乎是個心念：「希望大家可以品嚐到從我用心維護的環境中，採摘下來的茶葉。」

在曦之谷茶園中走動，不時會遇到一些儲水容器，在這只水桶裡可見蛙的卵泡，在那座水缸邊緣，一隻雙眼圓睜的腹斑蛙正從容歇著，絲毫不在意人類靠近觀看，缸中還有許多碩大的蝌蚪擺著尾巴優游。

吳瑞曦原本不知道出現在農用儲水槽裡的「泡沫」是什麼，後來得知那是各種蛙類的卵泡，她

開始在天熱時幫卵泡噴水保濕，遇到位置比較靠外、可能被藍鵒吃掉的卵泡，覆蓋芒草來掩護，並在水桶上方打洞，避免雨量多時卵泡隨水面漲溢而流逝。

對大自然的熱愛 盡在手機相簿裡

環境如此天然，出沒在茶園四周的動物當然不止蛙類。當吳瑞曦打開手機相簿，裡面就像是存了一個Discovery頻道：有清晨茶園裡綴滿露珠的蜘蛛網，有翻身打滾的超萌穿山甲，有蛙類搖著屁股產下卵泡的錄像，也有翡翠樹蛙再靠近也零瑕疵的美照。此外，台灣藍鵒和藍腹鵒都是茶園鄰居，還有各式各樣的昆蟲，地面也出現了許多做慣行時沒有的蟻丘。

身為有機茶農，吳瑞曦同樣面臨產量下降、通路轉換和採茶人力的問題，後兩項雖得淨源茶廠支援，收入依舊不寬裕。但她自覺物欲低，能安心自信地將茶葉分享給親友，家門口菜園還有螢火蟲聚集，吳瑞曦笑著說：「做有機是一種幸福又快樂的感覺，因為知道沒有傷害任何生命，就會覺得特別好！」



更多慈心綠色
保育計畫故事



秋日野餐趣

享受一場愛地球的**綠色野餐吧！**

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

秋風徐來，從空氣中感受涼意，此刻與親友外出野餐正是時候。

巧用新鮮食材及少或無添加的食品，

以環保餐具裝盛輕食、飲品，讓秋日午後歡聚更有滋味！



◀ 蔬果棒佐火龍果優格醬

原味蔬果棒，沾上火龍果與優格完美結合的沾醬，一口接一口，能促進健康、補充膳食纖維。

材料：

1. 醬料：優格2大匙、火龍果泥1大匙
2. 山藥條30g、紅蘿蔔30g、玉米筍30g

作法：

1. 蔬菜條加鹽水煮後冰鎮瀝乾。
2. 將材料(1)放入容器混合，備用。
3. 將材料(2)依序放入玻璃罐中，蓋上蓋子放入冰箱冷藏。



◀ 漂浮冰磚果醋

當季新鮮水果任你切丁，添入蘋果醋後冷凍成冰磚，再注入氣泡水，色彩繽紛，輕鬆補充維他命C。

材料：

蘋果醋、氣泡水、新鮮水果（火龍果、柳橙、奇異果）、冰塊盒1個

做法：

1. 水果去皮後切小丁。
2. 將水果丁放入冰塊盒內，倒入醋後冷凍。
3. 凍好的冰磚加入氣泡水即可。



乳酪炒飯烤餅 ▶

香椿抓餅裹入秋冬可暖胃的薑黃炒飯，以乳酪融合，濃郁又層次豐富，是簡單方便的輕食好選擇。

材料：薑黃炒飯1盒、香椿芝麻抓餅2張、乳酪絲3大匙、鹽、胡椒、油

作法：

1. 將退冰的餅皮裁成自己喜歡的大小形狀。
2. 預熱好的炒飯拌入鹽、胡椒和乳酪絲。
3. 將(2)炒飯包入餅皮內，使用叉子將餅皮四周封起來。
4. 在外層塗一層油後，放入烤箱加熱至外表酥脆即可。



◀ 香煎豆腐莎莎刈包

傳統刈包嶄新貌，夾入香煎豆腐及玉米粒，還有牛番茄製成的莎莎醬，酸甜清爽又能吃飽飽！

番茄莎莎醬：

材料：牛番茄1顆、檸檬汁1大匙、糖1/4小匙、橄欖油1小匙

作法：將牛番茄切小丁後混合調味料即可品嚐。

材料：板豆腐or豆腐一盒、玉米粒10g、番茄莎莎醬30g、豌豆苗少許、刈包1包

作法：

1. 電鍋蒸割包6～8分鐘。
2. 豆腐切厚片狀，起油鍋轉小火慢煎豆腐（建議用平盤，以滑入的方式放豆腐比較不會破）。
3. 豆腐兩面煎至金黃，即可起鍋備用。
4. 將蒸好的刈包皮，依序夾入豌豆苗、豆腐、番茄莎莎醬和玉米粒，即可品嚐。



想知道
更多野餐食譜



食台灣作物 挺土地的真性情

支持友善耕作的台灣作物，力挺在土地上共同生活的小動物們，除了守護環境，也照顧了身體。

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

1. 海帶芽糙米粥

友善耕作的糙米瞬間烘培熟化成糙米餅，再加入口感扎實的優質海帶芽和蔬菜，熱水沖泡1-2分鐘即可食用。米香四溢，層次豐富，熱量只有98大卡，可當宵夜、點心或登山的常備糧。

2. 芝麻羅勒米香鬆

純米製的全素飯友，含一半以上友善栽種的米，加了羅勒、迷迭香、洋香菜等義式香料，還有芝麻粉。拌飯或夾飯糰都好吃，適合喜歡米食或對豆類過敏者。

3. 地瓜奶皇包

用新鮮酵母與老麵發酵的包子皮，包進以無農藥化肥栽種的台農57號地瓜製作的綿密內餡，一口咬下吃得到多層次的奶香。適合做餐後點心或下午茶茶點，在家也能享受經典港式好滋味！

4. 喜願紅薏仁

嚴選友善耕作的台灣本土薏苡（又稱紅薏仁），完整保留胚芽麩皮，營養價值高。與米飯一起煮、燉四神湯、打薏仁漿，都Q彈有嚼勁。



堅持

採用在台灣耕作的作物，以少或無添加的純粹加工，一口一口吃到大地的豐美與甘甜。



5. 有機轉型期檸檬香片

生長在屏東的有機轉型期檸檬，低溫烘乾成檸檬片，保有台灣檸檬獨特的果香，與清爽的酸味。成分單純，還通過綠色保育標章認證。冷泡檸檬水或熱泡檸檬茶，香氣與酸甜一次滿足！

6. 谷芳有機碧螺春綠茶

人工採摘來自三峽的「一心二葉」細芽嫩心，為了避免胃的負擔，不降低炒菁溫度。採用全植物的有機肥耕種，讓茶葉回甘更持久，喝得到充滿甜韻的茶香。

7. 淨源有機轉型期源生綠茶粉

守護翡翠水庫的淨源綠茶，摘下的茶菁，採常溫真空乾燥不殺菁，除了單寧酸低，還保留完整茶多酚，空腹喝也不易造成腸胃負擔。給你專屬綠茶粉的清香本味！

8. 蜂蜜檸檬吸凍

特選屏東不用農藥及化學肥料栽種的四季有籽檸檬，配上黃金比例的蜂蜜。吸起來Q彈柔潤、檸檬的清香和蜂蜜回甘的甜，層次豐富。冷藏食用，更加沁涼有味！

健體

獻給孩童、女性、長者的純素健康食品，嚴格把關的用心，給親愛的人滿滿的營養。



1. 健補芝養素

適合長輩的營養補充品，富含維生素E。特別添加冬蟲夏草菌絲體、GABA、DHA、卵磷脂、牛磺酸。針對銀髮族的日常保養與健康維持而設計，可加入溫水或各類飲品中食用。

2. 大豆異黃酮膠囊

嚴選大豆、芝麻及山藥的萃取物，並將具抗氧化作用的維生素E封存進膠囊中，可養顏美容、幫助入睡，是現代女性愛護自己的好幫手。

3. 海藻鈣錠

來自大海的紅藻，含有助於維持骨骼與牙齒正常發育的鈣質，搭配含維生素K2的納豆菌發酵物，並添加酪蛋白磷酸胜肽及菊苣纖維。是現代人活動靈活及健康維持的好選擇。

4. 鷹記維他幼童藻粉DHA綜合維生素

加入杜沙藻β-胡蘿蔔素、酵母維生素B群、西印度櫻桃維生素C、微藻粉DHA，速溶微粒入口即化，配上果汁粉的微甜，適合2-12歲小朋友營養補給。直接吃或配牛奶、飲料都方便！

5. 胺基酸補充飲

以獨家專利醱酵技術，萃取出人體所需的胺基酸，助於提升體力和精神，也容易吸收代謝。全素的胺基酸與胜肽成分，適合所有族群飲用。

6. 沙棘果油

沙棘果實生長在日夜溫差大的蒙古國，果實榨汁後經高速離心分離，製成保有沙棘果獨特芳香的沙棘果油。營養價值高，含不飽和脂肪酸跟維生素。每次1-2滴，可調整體質、促進代謝。

7. 純黑芝麻醬

嚴選純黑芝麻粒研磨成濃醇的芝麻醬，無添加氫化油、香料和防腐劑。拿來塗麵包，加入豆漿都清爽美味，給你無糖的新選擇！

8. 月樂飲

選用通過農殘、重金屬檢測的當歸、益母草、杜仲葉、丹參等中藥材。用密閉殺菌釜萃取，濃縮成湯汁，無防腐劑和香料。安心的漢方成分，是好朋友來時的最佳陪伴，讓女生舒服地度過每個月。



調養

原料來自蒙古的沙棘果油、純素胺基酸補充飲和適合女生的月樂飲，讓嚴選的好物，給你一天的幸福。

去哪買



天天里仁官網

通過認證的野生動物避難所 大象也能安心住下的 有機阿薩姆茶園



編譯 | Ryan Wu · 圖片來源 | Outlook Magazines

茶是全球最受歡迎的飲料之一，在印度，有位少小離家的遊子，目睹農場的化學肥料藥劑造成鄰近生態的浩劫，便將老家的農場轉型為有機茶園，並積極推動友善動物的耕作方式，為他的茶園獲得全球首座「大象友善認證」（Elephant-friendly）。

印度阿薩姆邦（Assam）以紅茶葉品種聞名世界。丹增·博多薩（Tenzing Bodosa）的家族在此以務農維生。很早就輟學的他，在外地工作十幾年後，因為父母老邁而回到家鄉，面對全家人經濟唯一來源的25英畝農地，他從完全陌生的種茶開始。

人與自然共存的有機生態圈

回鄉之初，對種茶沒有太多概念的丹增，聽從大型化學公司遊說採用化學肥料提高生長速度，並使用殺蟲劑與基因改造作物來增加產量。但是，在噴灑化學藥劑後，丹增隨即感受到明顯的頭痛與作嘔，他捫心自問：「這些會引起身體不適的東西，怎麼能讓消費者食用？」於是，丹增決心從此改以有機方法種植茶葉。

他開始用自然材料調製的堆肥，取代原先的化學肥料。並在農場大部分的土地同時種下橘子、番石榴、芒果、餘甘子（Amla）與水稻等超過100種植物，以間作方式改善土壤環境、甚至抑制病蟲害。丹增說：「這樣天然的環境有助於刺激茶葉的生長，我可以蒐集15種含有鈣、鉀、鐵的不同植物，將它們作為茶樹的肥料」。2007年，他終於克服萬難成為當地12,000名茶農中唯一的有機茶農。

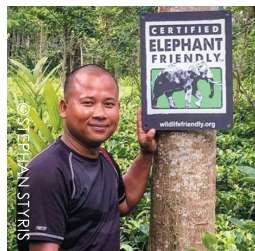
護生 在茶園週邊建立野生動物保護區

不過，在丹增的農場四周也是野生象群出沒的棲息地，經常發生農作物毀損或是大象受傷致死等事件。護生的他，選擇不在農場周圍設置圍籬，容許象群自由穿越，同時在附近建水池、種竹林，讓象群在其中自在地活動。不僅如此，他陸續在茶園旁建起占地74英畝的野生動物保護區，吸引了70頭大象與孔雀、犀鳥、鹿與野豬等動物前來。

丹增自豪地說：「我的茶園就是野生動物的避難所，我的努力就是要證明有機茶園和生態平衡是可以兼顧的」。他的做法獲得野生動物友善企業網絡」（WFEN）的注意，對他在烏達爾古里（Udalguri）區卡其巴里（Kachibari）村的兩座茶園，頒發全球首座「大象友善認證」標章，肯定丹增對於保護自然的用心。

如今，丹增的茶園每年接待超過100名來自各地的

體驗遊客，他說：「在過去的8年中，我與2萬多名農友分享了有機農業的知識，人類與野生動物一起生活在大自然，我相信如果我們尊重大自然，大自然也會尊重我們。」



丹增以有機方式種植茶葉，保護了大象的家。

里仁 有你真好

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

里仁榮獲《康健》讀者票選有機通路信賴品牌第一名

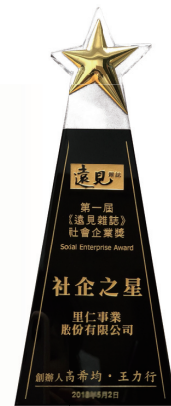


《康健雜誌》透由2,000多位讀者票選出2018年「信賴品牌」，里仁獲得有機／生機食品店第一名。在問卷中，消費者認為「經過認證的品質」是信任一個品牌最主要的原因。

里仁創立20年來，堅持對土地的善心，與237家廠商和336戶農友合作，開發超過4,800項常態商品，希望守護每位消費者的健康，也謝謝大家一路以來對里仁的支持和鼓勵。

里仁榮獲《遠見雜誌》第一屆「社企之星」獎

《遠見雜誌》「CSR 企業社會責任獎」，為呼應社會企業潮流興起，今年首度增列「社會企業獎—社企之星」獎。里仁深耕環境及理念教育，打造出「生產者、銷售者、消費者」互助互利的「誠信價值網」，從60家社會企業中脫穎而出，在價值主張、社會影響力、財務模式與市場潛力的表現，得到評審一致肯定，獲選為第一屆《遠見雜誌》「社會企業獎—社企之星」。



里仁帶頭推動「永續樂活 免廢暢飲—先鋒企業100」行動



「永續樂活 免廢暢飲—先鋒企業100」活動，預計號召百家企業響應淨塑，不使用一次性塑膠容器。

里仁和臺北市政府、慈心有機農業發展基金會、國泰金控等12個單位共同發起「永續樂活免廢暢飲—先鋒企業100」，希望帶動100家企業加入，響應不使用一次性塑膠容器，提升社會參與淨塑的能量。

為了永續海洋生態。里仁從2016年開始推動淨塑，推出156項淨塑商品，改善了生鮮蔬果、食品、用品及織品等各類產品的塑膠包材。截至2018年第二季，一年預估可節省819萬個塑膠包材，希望和你一起共創永續無塑新生活！

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815項食品添加物中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限115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項食品添加物。
- 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2018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
	信義區	公館台大店	02-2364-5581
莊敬北醫店		02-7739-7748	
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	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
板橋江子翠		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
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
	桃園區	桃園大興店	03-302-8469
桃園和平店		03-339-4304	
桃園大業店	桃園大業店	03-325-8290	
	蘆竹區	南崁中山店	03-212-0569
南崁忠孝店	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	
	新竹經國店	03-533-9151	

縣市	區鄉鎮	門市名稱	電話
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
		湖口鄉	湖口民族店
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
		苑裡鎮	苑裡信義店
竹南鎮	竹南光復店	037-775-266	
	台中市	西屯區	台中旗艦店
西屯中中店			04-2462-9986
西屯逢甲店	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	
南屯大墩店	南屯大墩店	04-2320-3209	
	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
羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461	
	花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店
南投縣	南投市	南投彰南店	049-224-4163
		埔里鎮	埔里中正店
草屯鎮	草屯碧山店	049-236-2898	
	彰化縣	彰化市	彰化民族店
彰化曉陽店			04-706-0300
彰化三民店	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
	斗六中山店		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
嘉義中山店	嘉義中山店	05-223-0108	
	嘉義縣	朴子市	太保縣府店
台南市			麻豆區
	佳里區	佳里文化店	
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		06-331-8559	
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	安南區	台南安中店	06-247-8998
		永康區	永康南工店
歸仁區	台南歸仁店	06-703-0181	
	高雄市	三民區	高雄旗艦店
三民河堤店			07-345-9965
自由高醫店	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		07-745-0989	
鳳山五甲店	鳳山五甲店	07-811-8599	
	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
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：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011

(02)8712-8236



天天里仁官網 / 網購