

# 里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2019.1  
no.51  
NTD 99

用加工，讓農產品升級、加值  
**有機加工** 封存風土之味



低溫焙炒、密封保存、適量食用  
堅果好營養，多吃多健康？

門外漢變身有機食品研發專家  
用真食物來做食品 統百食品

多多享用冬令盛產蔬果  
輕醃時蔬 爽口又開胃



## 4 特別企畫

用加工，讓農產品升級、加值

### 有機加工 封存風土之味

無論是日本精進料理所談「旬味」，或是中國傳統節氣料理，談的都是當季農產的新鮮滋味。除了吃當季的生鮮蔬食，「農產加工」透過醃漬、發酵、乾燥等方式，保存了季節的味道，甚至提升農產品價值，護持有機農產。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 有機加工 封存風土之味
- 10 真相共研 堅果好營養，多吃多健康？
- 12 實作用心 用真食物來做食品 統百食品
- 16 有機與我 生產+加工 翻轉有機農作物價值
- 18 旬味旬食 化黑妝的鳳梨釋迦 尚天然的堅持
- 20 綠色保育 精釀讓東方蜂鷹安心過冬的蜂蜜
- 22 妙趣生活 輕醃時蔬 爽口又開胃
- 24 好物首推 過年團圓點心 健康幸福一整年
- 28 綠活提案 來自印度的綠色科技有機食品
- 29 里仁新訊 里仁深耕台灣 放眼國際
- 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](http://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。



用加工，讓農產品升級、加值

## 有機加工 封存風土之味

文 | 李佳芳 · 圖片提供 | 里仁、慈心

無論是日本精進料理所談「旬味」，或是中國傳統飲食倡導的節氣料理，談的都是當季農產的新鮮滋味，令人格外感受到土地的溫度與恩賜。可是在吃當季的背後，除了生鮮蔬食以外，「農產加工」扮演重要角色，透過醃漬、發酵、乾燥等方式，保存季節的味道，展現食材隱藏風味，甚至可以提升農產品價值，護持有機農產。



俗話說：「米貴傷民，穀賤傷農。」在氣候環境的劇烈變遷下，現代農業面臨的挑戰增加，造成農作物減產、土地或投資設備損失；然而生產過剩的去化更是農友耕種之餘急需解決的煩惱。面對產銷供需的一大課題，在土地上投入更多心力的有機農業，也漸漸意識到聯合「食品加工」的生產模式是必然發展的一條道路。

於是，扮演通路角色的里仁，協同有機食品加工廠，經過多年努力建置了有機農產加工鏈，為有機農業提出更多元化的產品方案，讓每一顆農友用心栽種出來的有機蔬果，可以充分被珍惜及利用，製作出各種美味的食品，為消費者創造健康的生活。

### 化解產銷之間的供需難題

什麼是農產品加工？許多人聽到「加工」兩字，以為那是一門現代技術。其實農產品加工在人類飲食歷史的淵源已久，像是阿嬤在自家後院曬蘿蔔乾、醃芥菜、釀梅子等，這些用於保存蔬菜水果的技術，就是所謂的農產品初級加工。

農產品加工的目的主要是為了保存，其次是可以創造更多樣性的飲食，不過站在現代農業的範

疇裡討論，農產品加工更重要的意義在於調節盛產。大面積栽種單一作物的產量，要在賞味期限內靠鮮食完全去化，那幾乎是不可能的一件事，倘若沒有食品加工業的協助，恐怕高達40%的農產品將面臨被丟棄的命運。

一般消費者對於「盛產」與「去化」的觀念，大多直接聯想到新聞媒體報導的事件，例如2006年柳丁盛產喊到1粒1元；2018年旗山香蕉盛產跌價。而高麗菜價格崩盤導致農民棄收，幾乎是每年都有的新聞。不少人看了新聞忍不住跳腳問：「怎麼不拿去加工？」其實不是農民或食品廠不願意投入，而是食品加工並非把食材運到工廠、丟進機器這麼簡單，那是一門必須經過縝密思考研究的計畫性工作。從食材走到食品，這一哩路聽來容易，做起來卻不簡單。

### 縝密、計畫性的有機食品開發

在有機農業發展初期，里仁為了扶植農友轉型，面對畸形、裂果、蟲咬等原因造成外相不美的農產品，也懷抱著惜食之心予以收購，並設法製成成果醬等商品來去化醜蔬果。面對消費市場的激烈競爭，大量需要去化的農產品不能光靠果醬，



經過細心呵護的有機農作物，除了生鮮食用，還能進行加工，提升價值及風味。



有機農作物不噴灑農藥及使用化肥，病蟲害防治不易，圖為秀粉介殼蟲的危害嚴重，農場只得忍痛棄收木瓜。



農產品採收後必須經過分級挑揀，再進入加工程序。

倘若要導入冷凍、乾燥、鹽漬、發酵等不同技術，首要面對的就是「研發」、「排程」、「產量」的問題。

「什麼食材該用什麼方法來做，這絕對不是農產品擺在面前了才開始想。」農產品盛產，對食品開發團隊來說，好像接變化球，需要時刻鑽研、累積球技，每顆球到眼前都有不同的打法。里仁資深開發人員楊植三表示，「產品開發就像每日功課，你必須天天去研討思考，才能在需要之際即刻用上。」任何食材一旦進入工廠的生產流程，必要考慮最現實的市場接受問題，市面上有哪些商品、什麼是暢銷的、消費者的喜好與需求，能夠綜觀全盤思考，計畫性生產出具有銷售潛力的獨特商品，是產品開發人員的主要任務。

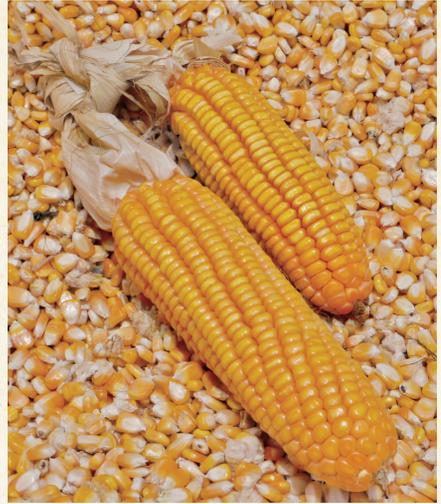
「除了天馬行空地發想，我們也經常必須到通路市調，或是透過網路問卷調查，實際了解消費者喜好才行。」舉例來說，面對連續幾年的地瓜大量盛產，里仁一開始將生鮮地瓜去皮切塊做成



有機農產品加工原理大致可以「溫度控制」、「水分控制」、「pH控制」三大類來談，溫度控制為透過冷藏、冷凍、加熱等手法殺菌或抑菌；水分控制則可透過日曬、乾燥、熱風等手法，降低食材水分含量，以利長期保存；而pH控制聽來艱澀，其實說穿了就是以酸抑菌的技術，另外還可利用高壓殺菌（HPP）、熱殺菌或真空包裝等手法，製成殺菌軟包（調理包）或罐頭食品。

**由這三大原理發展出的農產品加工技術，概分為以下6類：**

1. **冷凍**：將半熟或生鮮蔬果急速冷凍處理，例如青花菜、地瓜塊、馬鈴薯塊。
2. **冷藏**：蔬菜經過低鹽或低糖醃漬，在冷藏下延長保存時間，例如福菜、醃漬大芥菜、酸高麗菜。
3. **乾燥**：利用日曬或熱風、膨發等技術降低水分含量，例如水果乾、香菇調味粉。
4. **鹽漬**：使用高鹽醃漬食材，可在常溫下長時間保存，例如梅干菜、蘿蔔乾。
5. **糖漬**：使用砂糖醃漬食材，可在常溫下長時間保存，例如蜜餞。
6. **發酵**：利用發酵產生的酸，抑制其他微生物生長，例如醋、醱酵原液。



「冷凍地瓜」，供應給餐廳或消費者可以買回家烹煮。但面對飲食文化的改變，現代消費者以外食居多，在家開伙次數漸漸減少，而簡單料理就可食用的即食商品便顯重要。於是里仁產品開發又針對市場推出冷凍點心，例如「冰烤蕃薯」、「地瓜圓」、「地瓜奶皇包」等產品，由初級加工逐漸走入精緻加工。

### 產地、開發、加工廠三方的緊密合作

要將同一種食材做成各種不同食品，這意味著要與不同的專門加工廠合作，因此每項食品都代表著一個獨立的商品開發企劃，必須要開發端、加工廠、產地三方配合得當，才有辦法成就一項食品。

面對農產品加工的需求，長期耕耘有機農業的里仁，除了扮演協調產地穩定供應原料的角色，同時也肩負起教育的重責大任。資深產銷人員表示，許多農友以為收成之後，卡車載去工廠就可以加工了，但工廠生產作業需要使用標準規格的農作物，產地必須針對不同加工需求先行分級。後續的去殼、去皮或打碎等處理技術都是需要學

習，甚至必須尋求外部的支援。

參與里仁商品「玉米爆爆」研發的奇美部落耆老蔣金英，對於配合食品加工的生產過程特別有感。她說：「第一年栽種五分地的收成量僅有1.2公噸，根本不足以進入工廠生產線，而第二年大家努力生產了20公噸，生產量是夠了，但沒想到更傷腦筋！」原本以為硬質玉米一採收就可以馬上送進工廠，可是進入加工程序之前，這些玉米還必須脫粒與烘乾，而傳統露天曝曬的方法無法符合有機加工的標準。「為了要乾淨地烘乾，我們只好拜託乾燥廠幫忙，可是20噸的產量不上不下，根本也沒辦法獨立乾燥，最後只好用烘米的小噸數烘乾機來處理，多多少少造成了損耗。」

### 提升農產加工精緻度與價值

配合有機農產品加工進行計畫性量產，並非一年或兩年就可以完成。有時必須從產地端深入研究，了解作物、農法、土質、氣候的特性，輔導農友克服生產問題、精進農耕技術、穩定產量，甚至建議轉作不同品種、作物的調適期等等，可能要好幾年才能達標。



奇美部落栽種非基改有機硬質玉米，因部落位處偏遠山區，交通不便，栽種面積和收成量有限，除了以人工採收及脫粒機處理，初級加工更煞費苦心，為符合有機加工標準，捨棄傳統日曬和農會的慣行玉米烘乾機，委託東豐拾穗農場幫忙烘乾。

長期以來，里仁累積發展出一套「排程加工」的有機農產品開發方法，甚至逆勢擴大生產面積，塑造出地方特色物產。例如雲林的地瓜、毛豆，以及來自各地的胡蘿蔔、馬鈴薯、鳳梨等。有機農產品透過加工，不但提升產品的精緻度，同時也賦予更多價值。舉例來說，有機胡蘿蔔一斤售價大約50元，倘若製成有機全果胡蘿蔔汁，一罐330C.C.售價約60～70元，無論價格或保存都比鮮食好，此外榨汁剩餘的「纖維」還可以延伸利用，用於生產發酵原液，更是100%的全果全食利用。

當今加工技術的進步之下，食品加工不再只是為了保存，甚至是為了保存更好風味或營養成分。近幾年，里仁與食品工業發展研究所積極合作，利用實驗性質的「中間工廠」，研究乾燥處理技術、全果應用技術、超高壓技術、薄膜過濾技術等，測試出商品的最佳風味參數，並建立起生產標準化的SOP流程，省去大量的摸索時間，幫助食品廠投入有機農產品加工領域。食品工業發展研究所所長廖啟成說：「有機蔬果與慣行蔬果的加工差異不大，主要差異在於生產線過程的

品檢與要求，當食品廠有意發展有機加工時，相關基本知識的建立就格外重要。」

資深開發人員楊植三說：「有機農產品加工所面對的，是消費者味蕾求新求變的挑戰。」他指出，一項成功產品的熱賣週期大約三年，面對市場新鮮感衰退，究竟是要調整產品，還是要減產轉作？面對有機農產加工的課題，末端市場到前端生產線必須串聯起來，上下游整合思考，並配合種植對策，這不僅可以豐富土地種植多樣性，同時也是避免盛產傷農、達成產銷雙贏、帶動有機農業發展的重要關鍵。



長期耕耘有機農業的里仁，發展出「排程加工」的有機農產品開發方法，塑造出地方特色物產。

低溫焙炒、密封保存、適量食用

# 堅果好營養，多吃多健康？

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

近幾年，堅果的營養價值及養生功效陸續被發掘，人們也開始每日吃堅果，但想靠堅果養生，除了適量攝取，加工過程、保存方式也值得關注！



「你今天吃堅果了嗎？」在近年被視為超級食物的堅果，除了是健康脂肪、蛋白質的最佳來源，含豐富的維生素、礦物質成分也備受營養界重視，掀起「吃堅果養生」的熱潮。

在2017年新版衛生福利部的每日飲食指南建議，在六大類食物中，每日應至少包含一份來自原態的堅果種子類食物，但同時提醒，一份的量是以堅果種子「取代」精製過的食用油，而非在使用食用油之後再多加「攝取」堅果種子，否則會攝入過量的脂肪，反而不利健康。

更重要的是，堅果雖有益健康，但食用時除了

要注意分量外，額外且過度的調味與加工方式，更值得消費者關注，唯有講究適量與選擇得宜，才能吃得健康、吃得巧。

## 低溫烘焙 可保留堅果自然甜度

攤開近期的市售堅果廣告，會發現似乎有愈來愈多產品強調低溫烘焙，到底堅果採取低溫烘焙有什麼好處？

一般來說，國內的堅果產量不高，通常是從國外整批進口，進口的堅果種子會先存放在進口商的低溫冷藏倉庫，等待出貨前再依客戶需求做回

溫或加工處理的步驟，而市面上常見的處理方式分成高溫烘焙法與低溫烘焙法兩種。

過去，多數傳統堅果是採取高溫油炸的方式加工，雖然能增加賣相、口感香脆且味道濃郁，但由於堅果本身富含的油脂量高，經過高溫處理會加速堅果內油脂的劣化，油脂經過高溫劣化，對人體健康的傷害較大，也降低保存期，通常只能維持半年。

近幾年健康意識抬頭，廠商多強調以低溫焙炒的方式進行加工，經過適度的低溫烘烤，雖然香氣不如高溫烘焙來得高，卻可保有堅果的營養成分與甜度，也較耐於儲存，頗受養生人士的喜愛。

### 重調味堅果 可能抹煞養生目的

此外，市售略具變化的調味堅果，口感香脆，容易讓人愛不釋手地一口接一口，卻可能影響健康。

一般原味堅果，口味單純，頗受生機飲食族群的喜愛，常被做為精力湯的食材來源；但其他如醬油、蜂蜜、黑糖、蒜味、照燒醬等多重口味，可讓堅果更具香氣及口感，是零嘴族的最愛。但是，添加過多糖、鹽與調味劑的同時，會令原本想以堅果養生的健康概念大打折扣。更有甚者，部分散裝堅果，還可能因為原料進口時間過久不再新鮮，反而以調味後的重口味來掩蓋，隱藏更多食安危機。

文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成指出，調味過的堅果雖然涮嘴好吃，卻容易因此過量，尤其更怕吃進過多的糖分與鹽分，反而加重了三高；因此最好選擇無調味或調味較少的堅果，才不至於增加身體的負擔。

陳俊成接著表示，市面上也有販售混合式的堅果包裝，但攝取時得要非常小心，因為不同堅果的微量成分與熱量都不同，特別容易超量食用。以衛生福利部建議堅果與種子類每日食用量一份為45大卡來看，實際換算成可食用的數量約是核桃2粒、夏威夷豆5粒，約7公克，數量真的不多，

一定要有所節制，不建議隨心所欲，一粒接一粒地食用。

### 霉菌易孳生 少量購買才安全

堅果是年節常見的零嘴，一般常見密封、散裝等包裝方式。陳俊成提醒，堅果的保存期限取決於儲存環境與溫度，台灣終年氣候潮濕，堅果種子類食物最怕發霉，尤其是黴菌毒素中黃麴毒素，因此務必要好好保存，必須在密閉且少濕氣的環境，但最好的方式還是少量購買。

購買回來的堅果，若出現油耗味時就表示油脂產生劣化，不建議食用；或者堅果外殼出現變色或產生一層異色絨毛樣時，更不能繼續吃了，以免將黃麴毒素吃進肚，造成肝功能損害、甚至可能引發疾病，得不償失。

### 堅果的採購與食用建議

1. 選擇低調味且低溫焙炒的堅果，能保存較多營養成分。
2. 避免挑選碎裂的堅果，因為碎裂的堅果表面積增加，增加了油脂的氧化程度，保存期限更低。
3. 挑選包裝完整的堅果類食品，散裝堅果保存不易，易潮濕生霉，若吃不完可儲存於密封罐中。
4. 選購時留意堅果的顏色與口感，若顏色過白、口感過重，多半是經過處理的產品，多吃無益健康。
5. 建議選購小包裝，以免沒有外殼保護的堅果受潮、品質變差。



散裝堅果保存不易，若短時間吃不完可儲存於密封罐中，但最好的方式還是少量購買。

門外漢變身有機食品研發專家

# 用真食物來做食品 統百食品

文 | 李佳芳 · 攝影 | 石吉弘、王士豪



在競爭激烈的食品加工產業，資歷不算深的統百食品，有著一顆無比堅定的良心。創辦人何宗桔感念雙親賣米香維生的辛苦，秉持著使用台灣優質農產品做食品的信念，克服無數難關，希望讓食品可以回歸為食物，而不是化學添加物的集合體。



統百食品創辦人何宗桔以堅定的信念與毅力，使用台灣有機農產品和無化學添加原料，成功突破研發與製程的重重困難。

四十幾年前的台灣鄉下，工商經濟不若都市繁盛，許多人家仍須身兼多職才能養家活口。統百食品創辦人何宗桔在嘉義民雄土生土長，身邊許多親友都是務農，常常聽到「種田餓不死」這句話；而自己雙親為了多掙點生活費，也過著夏天做小工、冬天爆米香的生活。與土地相息的勞務生活，一直存在他的記憶。

「印象深刻，父親用大竹籃載著木炭與生財工具，而母親則載著兩桶麥芽與我，沿著村莊到村莊叫賣幫人爆米香，直到天黑靠著微弱的車頭燈回家。」這樣的微光記憶，一直存在他的腦海中，儘管長大後他讀的是商科，先後在製藥公司與藥品貿易公司擔任行銷業務，但幫助鄉里的想法卻始終埋在心中。

### 幫助農民的初衷 投入食品業

8年前，台灣代工產業盛行，食品業接單不斷，讓何宗桔興起創業念頭，如果能用台灣農產品來做食品，既可以幫助農民，又可以獲利，怎麼看都是一門好生意。懷著一廂情願的樂觀，何宗桔既非食品產業出身，卻學著別人買地建廠，但卻沒想到這是一條漫長艱辛的道路。

何宗桔坦言，最初是因為看好「玉米棒」的零食市場，才決定投入產業，可是他在尋找原物料的過程中才曉得，多數食品廠使用進口玉米而非台灣在地玉米。尤其是，飼料級基改玉米的普遍

濫用以及存在重金屬汙染疑慮，使他對於投入食品加工的信心產生動搖。「工廠都還沒運作，就遇到第一個瓶頸！」

儘管如此，何宗桔卻沒放棄信念，一心一意只想用台灣農產品來做食品，這使得他決定從台灣最大宗的農產品「米」下手，展開一場充滿艱辛與挑戰的研發之旅。而在尋找原料的過程中，他因緣際會認識了里仁，並在慈心有機驗證的輔導之下，將榮獲ISO2200與HACCP認證工廠提升為有機加工、分裝、流通三證皆通過的生產工廠，以父親「阿久師」之名，完成第一支有機米產品。而在有機米產品研發成功不久，他替里仁代工首支產品「有機活力米香捲」。

### 做給孩子吃 研發有機米食品

談起「有機活力米香捲」的研發故事，何宗桔表示那得從他著手轉型的產品「純米牙餅」開始講起。出身藥品業務的何宗桔，對於添加物十分敏感。有次他發現幼童愛吃的學習牙餅，成分標示竟然列出一長串的添加物與色素成分，令他大為震撼。

「才4個月大的孩子，就已經躲不掉這些添加物了嗎？市面上難道都沒有純米無添加的牙餅嗎？」為了查證事實，何宗桔市調日本、泰國、中國等產米大國，發現100%純米製的牙餅還真的沒有人做，就連號稱「仙貝大國」的日本也沒有。「那我就來研發從1歲~99歲都能吃的米零食好了！」發現市場缺口讓何宗桔興奮不已，但同業沒告訴他的是，這產品沒有人想生產，是因為需要克服的問題太多。

何宗桔以為工廠的機械設備足以生產玉米棒，用來做米香應該不算什麼。但他沒想到米的品種多、米的黏性很高，100%無添加的原料和製程讓機械設備面對各種困難重重的挑戰。為此，何宗桔只好請國外設備商來幫忙，經過漫長時間的改製設備，才勉強克服硬體問題，但接踵而來的原



統百食品為護持花蓮奇美部落生產的硬質玉米，從改善原料使用率、改裝生產設備、加購成型設備，長達一年的研發試做時間後，終於成功讓「玉米爆爆」上市。

物料與口味研發，又是一場硬仗。

不過，這場震撼教育，何宗桔並非全然沒有收穫。「當時同業都勸說，連日本人都做不出來的產品，憑什麼台灣人可以做出來，況且你還不是本業出身！」經過漫長時間研發，他終於研發出百分之百無添加的米餅，從一個被嘲笑的人，變身為跌破大家眼鏡的人，還獲得發明專利證書。

### 100%台灣產玉米棒 挑戰全穀加工食品級非基改硬質玉米

統百食品對米製食品情有獨鍾，為里仁陸續開發的產品當中，相當特殊的「芝麻羅勒米香鬆」原物料從研磨開始，都是由統百食品一條龍生產。有別於市面上的豬肉鬆、魚鬆、大豆素香鬆，米香鬆使用台灣有機米製作，由於米香鬆不添加香料與色素，也沒有基因改造的疑慮，加上具有口感的顆粒大小，以及天然芝麻羅勒調味增添滋味與營養價值，不僅提供素食消費者另一種新選擇，也很適合離乳幼童拌飯食用。

另外，採低溫烘焙完全熟化製成的有機黑豆茶包，也是何宗桔引以為傲的產品。「這支產品可是有發明專利的喔！」原來他為了讓黑豆茶喝來更加健康，並且完整保留營養成分，達到溫補滋

養的功效，特別研發了一種可以過濾92%澱粉的濾泡袋！他得意指著牆上一字排開的專利證書，淡然而自信地分享這並非每個食品廠都有的風景，這可是統百有別於其他食品廠的最佳證明。

此外，近期為護持花蓮奇美部落生產之硬質玉米，研發完成的「玉米爆爆」更是令何宗桔心有所感。長久以來他想研發的100%台灣產玉米米香產品的夢想，居然在里仁的支持之下終得以實現。「當我聽到里仁想護持台灣硬質玉米時，想都不想就一口答應承辦。」

何宗桔回想起自己滿懷熱情的神情，不禁搖頭

### 里仁休閒食品系列

產品（由左至右）：

- 玉米爆爆
- 臺灣米餅－照燒口味
- 牛奶可可玉米球
- 芝麻羅勒米香鬆
- 有機黑豆茶包



苦笑，當時又把事情給想簡單了！他萬萬沒想到在最前端的「研磨」就卡關，「里仁護持的有機硬質玉米初期只有5噸的產量，若是委託代工廠研磨的話，產品耗損率竟然高達八成，也就是說5噸玉米只剩1千公斤可以加工，剩下都變成飼料了！」

### 護持農業就是護持食品加工

何宗桔相當感慨，「食品廠都不願使用台灣食品級非基改硬質玉米，不是沒有原因的！」不捨辛苦收成的農作被浪費，何宗桔決定自己再去借貸添購專業研磨設備，改善硬質玉米原料得率到九成以上，再加上改裝生產設備、加購成型設備，以及反覆研發試做，原本樂觀承諾只須一個禮拜就能完成樣品提案，卻花費了將近一年的時間，才完成「玉米爆爆」的上市。

談起與里仁合作，何宗桔特別感念里仁的一路相伴。「里仁不只是護持台灣有機農業，同時也護持著台灣的優良食品加工。」相較於整個消費市場，里仁的訂單雖不算大，對他而言卻是十分重要的動力。

同時，里仁不像其他通路或品牌要求食品廠簽署獨賣合約。「很多通路代工廠都會被要求，代工產品不可賣給競爭通路，里仁卻正好相反，甚至還鼓勵我們往更大的內外銷市場發展，希望讓有機信念可以擴散開來。」透過與里仁合作，統



何宗桔選用台灣農產品做食品，摒棄多數加工食品廠使用國外進口的基改硬質玉米，特別選擇奇美部落耕作的有機硬質玉米。

百食品今年共有5支產品上架，而隨著開發出的產品愈來愈多元，何宗桔也看到有機食品加工的更多可能性。

### 用「有機」帶動「慣行」的提升

6年前，何宗桔把公司帶往轉型之路，這個決定讓他吃盡了苦頭。他為了使用有機食材和無化學添加原料，不惜放棄多項高營業額的產品。結果營業額近兩億元的統百，營業額一度掉到不及三千萬元。尤其是為了研發新產品，導致工廠空轉多年，面對產品種種問題：口感不好、製程不順、成本持續增加……接踵而至的壓力，何宗桔只能將苦往肚裡吞。

一個人默默流完了眼淚，依舊不放棄，繼續勇敢往前。何宗桔說：「那不是因為我很厲害，而是我知道不是一個人孤單在奮鬥，還有很多無形的力量、不斷出現的貴人一直在扶持著。」食品研發是一門大學問，光靠一個人的智慧並不足夠，在這一路上伸出的援手，都是幫助他挺過難關的力量。持續朝向「有機之路」，統百食品也希望推動產品朝著不使用化學添加物，最終達到產品「零檢出」的方向提升。而有機產品也能在市場支持下，穩定生產並降低售價，讓人人都能吃得起好產品，才是食品加工業心中理想的大同。

### 產品特色：

- 支持台灣本土有機作物
- 無添加防腐劑、人工色素、甜味劑



初級加工 助有機農友提升經濟

# 生產+加工 翻轉有機農作物價值

文 | 陳儒璋、廖育君 · 圖片提供 | 里仁

乾燥蔬果乾、果醬、蜜餞、發酵品與各種口味的米香等有機點心，為我們飲食生活增添了美好滋味。食品加工廠將農民辛苦生產出來的農作物透過加工過程，延長了保存期並提升農產的附加價值，也為消費者帶來便利。

不噴農藥、不施化肥栽種的有機農產品外觀長得有大有小，成熟期深受季節氣候影響，產量和產期不易掌握，大量產出時若無法即時銷售，對農友來說相當困擾。但盛產作物只要沿襲老祖先的智慧，透過醃漬、乾燥等適當加工方式，不僅得以貯存也延長食用期限，有其珍惜食物、感恩大地的原意。

而有機農作物生產的困難更勝慣行，消費者如能支持使用有機食材、發揮創意與技術而製作的加工食品，更是支持生產者的一個好方法。

## 初級加工保持風味與促進生產

從產地採收的物產若要保持新鮮風味，最佳方式是快速進行初級加工流程，即時處理能方便後續的二級加工程序，也利於農友的農作收穫運輸，進而帶起農村經濟。有感於農產加工的價值，2018年農委會積極推動小型農產加工專法，希望協助第一線生產者得到更好的經濟收益。

歸納起來，食品初級加工的方法包括乾燥、粉碎、碾製及焙炒等四大類初級加工方式，在產地盡可能保持農產品營養成分與原有屬性。



舉凡乾燥果乾、脫殼花生仁、經粉碎的薑黃粉；焙炒黑豆茶、玄米茶都是目前農委會公告的正面表列適用的加工方式和品項。此外，為了兼顧食品衛生法規，政府機關也將規劃相關的農產初級加工課程，希望幫助生產者好上手，生產同時也逐步打造「小型農產加工場」。

### 產量與規格不一 增加加工成本

不噴灑農藥和化肥的有機蔬果生長過程天然，農作物的長相及規格差距較大，大小不一、有筆直、有彎曲或遭蟲咬，容易有「格外品」產生，送到加工廠時其實面臨極大挑戰。

首先，由於有機或環境友善農作物的種植面積與產量不大，無法符合大型生產製作的規模要求，因此產品加工過程多由中小型加工業者以手工或小批量處理，成本相對較高。有機農產處理起來工序多，相對費時費工。里仁開發專員談起產品開發過程，苦笑地說明各個環節需投入額外人力和管理成本，有機或環境友善的食材價格，比起



熟成的紅肉李子果肉軟不易加工。挑選6分熟的李子水洗、殺青後，加糖蜜漬就是最剛好的味道。

慣行農業的大型生產自然較高。

另一個關卡是「規格化」，以地瓜為例，依照包裝標準一袋若為500公克，應該裝3條；但如果地瓜過胖或過小，首先增加選別工作的負擔；若單獨挑出不符規格的原料來製成地瓜塊，亦需額外切工成本。「有機原料的規格化先期需投入較高成本，勢必增加生產者的壓力。因此，通常我們會盡量放寬規格範圍，與加工廠討論協調，說明這些有機農產品得來不易，請他們務必多加幫忙。」里仁開發專員特別感謝出手相挺的加工廠。

### 落實資源循環精神

目前在每項有機農產品的加工環節中，里仁還採取「循環經濟」的模式，以盡可能不浪費原料的做法，讓生產者的心血獲得最大利用，消費者也能享受到更豐富的食品。

以有機芭樂為例，里仁將盛產的芭樂送到加工廠，水洗清潔後交由人工挑選，再放入大型榨汁機進行榨汁，接著經過4道過濾，才能得到香醇的芭樂原汁；芭樂原汁會被用來做成吸凍；榨汁後的芭樂渣還可以製作醱酵原液……巧妙運用各種技術，創造出商品不一樣的風味和口感，不僅保存延長期限，也提升了販售價值。

雖然有機或友善環境農作物的加工門檻相對較高，但由於能保護在地風土特性與環境生態之故，需要消費者提升認同，並以實際採購行動來支持。



有機栽種的土芒果大小不一，初級加工需要手工削皮（左上圖）、分切（右上圖），才能進入下一個糖漬階段（下圖）。

### 巒巒山有機農場

場主：邢滿榮  
品項：鳳梨釋迦、百香果、木瓜  
地點：台東縣卑南鄉  
驗證書字號：1-009-110037

盛產季節：  
每年12月  
至隔年4月

## 台東縣卑南鄉巒巒山有機農場

# 化黑妝的鳳梨釋迦 尚天然的堅持

文 | 李蕙君 · 攝影 | 林建豐

在鳳梨釋迦主要產地台東縣卑南鄉的美農村，邢滿榮夫妻堅持有機15年無悔，用不一樣的眼光看待「化黑妝」的釋迦果，儘管連續3年零收入也不計較得失，只希望生態聚攏，幫助家鄉土地生生不息。

甫過立冬，即將邁入鳳梨釋迦盛產期，走進台東縣卑南鄉美農村巒巒山有機農場，主人邢滿榮和妻子林秀貞穿梭果樹間，忙著為釋迦果套袋。

邢家釋迦園沒有一般慣行農場密集的果樹行距，順應山坡而育的舒適空間，草香土味飄散。林秀貞以丈夫特製的空氣噴槍細心噴掉果皮上的粉介殼蟲，笑著說：「這裡不用農藥，可以大口呼吸！」

### 農藥中毒與超標事件喚醒初心

邢滿榮從小跟隨長輩務農，成年後到外縣市從

事木工裝潢，18年前考量母親年邁，回鄉盡孝，拾起農具重整祖傳農地，栽種鳳梨釋迦、百香果、木瓜等物產。

當時邢滿榮認為，慣行農法產量穩定，收成果果漂亮碩大，才能賣得好價格，直到朋友的母親因噴灑農藥中毒離世，他開始關注慣行農法對健康的傷害。

有一年，西部爆發木瓜含銅量超標事件，全台木瓜滯銷，只有產自後山淨土的台東木瓜還賣得出去，邢滿榮生產的木瓜也大受歡迎，喚醒擔任社區要職的他那份愛鄉愛土的初心，「只有乾淨的土地才能讓家鄉永續發展」。他決定以健康食



鳳梨釋迦生長初期易受蟲害，尚未成熟就變黑落果（左圖），邢滿榮發明一款空氣噴槍，不僅能有效噴掉果實上的粉介殼蟲，也不傷害果皮（中圖），釋迦成長期間，也不嫌麻煩地進行多次套袋加強防治（右圖）。

安、永續農業為目標，「從我開始不灑農藥。」

### 連3年零收入也要走有機之路

「轉有機不噴藥，釋迦遇到蟲害，還沒長大就先變黑掉一地。」回想15年前起步做有機，第一年零收成零收入，之後兩年的摸索期也不好過，勉強採收的果實外皮又黑又醜，賣相很差，常遭行商退貨或低價轉賣。

邢滿榮笑說，慣行產出的釋迦果粉嫩嫩像化妝，「我們的有機果也化妝，不過化的是黑妝，行商不當實沒關係，會有真正了解的人願意接受它。」

美農村的鳳梨釋迦深受中國大陸市場喜愛，邢滿榮說，每逢盛產期，行商都是直接拿現金與農民交易，如此高利潤市場，他反其道而行常被笑「頭殼壞掉」，但他深信：「我們怎麼對待土地，它就怎麼回報我們。」

連3年零收入，並未令邢滿榮放棄有機之路，反讓他更堅定找出栽培的方法。鳳梨釋迦生長初期易受東方果實蠅侵害，邢滿榮模仿紅龍果套網袋，在幼果期就幫釋迦套綠網防治，果真降低東方果實蠅侵害；面對無孔不入的粉介殼蟲，他發明一款空氣噴槍，可噴掉緊黏在釋迦上的粉介殼蟲，卻不傷害果皮。

慣行鳳梨釋迦因噴灑農藥不怕蟲害，套一次袋就收成，邢滿榮夫妻則從幼果開始一顆顆噴水、噴氣

除蟲，進行3次套袋。林秀貞說：「每顆釋迦果至少被摸過7次，確定乾淨了，才送到消費者手中。」

### 生態聚攏 更確定有機之路無悔

邢滿榮逐步找到適合鳳梨釋迦的有機栽培法，並成為台東縣第一位通過慈心有機認證的農民，因緣際會與里仁合作，讓收成的果實在有機市場找到伯樂。他強調，有機鳳梨釋迦採用自然熟成的產量調節，不因應經濟市場需求大量採收，口感更香Q。

每次在自己的農園裡見到環頸雉、竹雞、五色鳥、朱鷺等動物自在穿梭，生態聚攏而來，邢滿榮就覺得滿足，「只要我們回報自然，福報就會來」。陪著丈夫一步一腳印，林秀貞說：「身體很誠實地告訴我，有機這條路是對的。」有時她走進慣行農地聞到農藥味道就不舒服。

投入有機栽培，知道無毒的好，邢滿榮也積極在地方推廣有機農法。儘管目前跟進者不多，但他說：「沒有挫折，只有等待。」自許自己的農場是教學農場，因體會過有機農業起步的辛苦，他非常樂意分享栽培技術，和有心人在這片土地上一同建構與自然共舞的夢想。



## 新北市三芝區牧蜂農莊

# 精釀讓東方蜂鷹安心過冬的蜂蜜

文 | 黃福惠 · 攝影 | 黃基峰 · 生態圖片提供 | 莊哲權

「猛禽」是森林生態系的高階掠食者，對物種平衡舉足輕重，其存續與否更是環境品質的關鍵指標，「東方蜂鷹」即為出沒於台灣山區的大型猛禽，當時序入冬、過了野生蜂類的活躍期，人類經營的養蜂場，就能幫助東方蜂鷹度過食物短少的冬日。

牧蜂農莊位於新北市三芝區的山谷中，占地約三公頃，以養蜂製蜜與示範解說為主。經營者簡德源說，東方蜂鷹平時棲息於農莊上方的山區森林，只在覓食時來到農莊，而人類與東方蜂鷹偶遇的場景，就是蜂鷹撲翅逃走，人類驚呼一聲，「我被牠嚇到，牠也被我嚇到！」

### 打造適合蜜蜂生存的無毒環境

簡家世代在此務農，簡德源是第五代，他做過27年水泥工，直到1999年才以養蜂為重心，有感於蜂農須帶著蜜蜂四處收蜜，便將品牌命名為「牧蜂」。六十多歲的他講話鏗鏘有力，向來客解說時聲音響遍山谷：「蜜蜂吃到農藥沒辦法活，我們這邊不用農藥，就很適合養蜂！」

近年的農莊工作在兒子簡誌良的參與下，更升級至有機規格，考量地緣與威信，他們請慈心來為園區進行檢測，於今年初通過有機驗證，同時以東方蜂鷹為保育標的取得綠保標章。

提及主要產品蜂蜜，簡德源展現了扎實的專業知能。「蜂蜜為什麼要通過農糧署的檢驗，取得產銷履歷、貼上身分證？就是為了防止假蜜！」他解釋，真正的蜂蜜水有澱粉酶，在劇烈搖晃後會混濁，並產生持久不退的泡

沫；蜂蜜在13°C~18°C會結晶，則是因為含有葡萄糖；而所謂冬蜜是極少數在立冬後收到的蜜，嘗起來有鵝掌木花的當歸味……

### 堅持生產高規格真蜂蜜

事實上，每年主要收花蜜的時節僅春分到夏至短短3個月，其餘時間為使蜂群體質強健，在牧蜂農場是以花粉、大豆粉加砂糖來餵食，加糖是因為蜜蜂只吃甜，並有助於冬日產生熱能，靠近採蜜期就不再餵糖，以保持蜂蜜純度；不採取投藥的疾病管理方式，以免藥物殘留在蜂蜜中。

堅持生產高規格真蜂蜜，挑戰在於成本高昂，以及看天吃飯、無法量產的銷售瓶頸，太太心疼簡德源走這條路辛苦，但他一句「不服輸」，希望人們花錢能吃到貨真價實的好蜜，也透過示範講解，盡量讓產業公開在消費者面前。

談起蜂鷹和蜂農的關係，簡德源說，蜂鷹為了吃蜜蜂幼蟲，不但會把蜂箱蓋子掀起，有時候還會衝撞蜂箱，造成破壞；但蜂鷹也吃虎頭蜂，虎頭蜂是蜜蜂的天敵且防不勝防，蜂鷹可說是幫了大忙，「所以這個蜂鷹喔……有時候很討厭牠，但實在也很需要牠。」

### 人與蜂鷹的互利共生

那麼，人與鷹要如何互利共生呢？簡德源說他在管理蜜蜂時，會清除一些「違章建築」，像是



台灣養蜂協會  
國產蜂產品證明標章

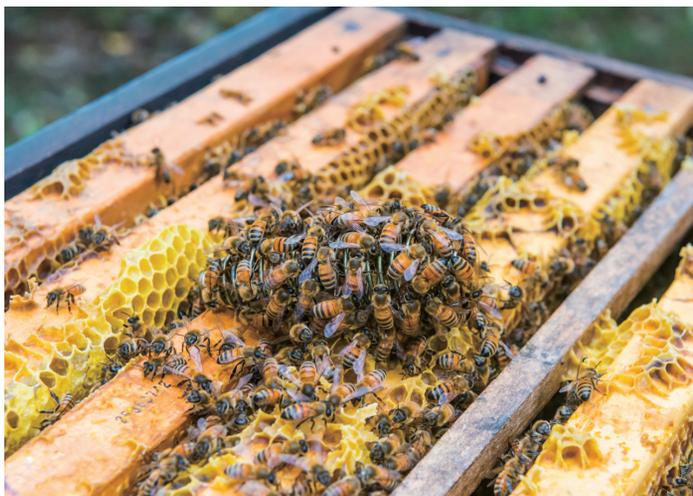
超出巢片的贅巢，或與舊蜂王競爭的潛在王台，這些棄置的贅巢提供了蜂鷹食物來源。此外，他也在冬季蜂鷹造訪期間栓上蜂箱，減低損失。他強調：「不能因為想把蜂鷹留下來給人看，就一直餵食牠！還是要讓蜂鷹回山上育幼。」

目前，牧蜂農場是「台灣猛禽研究會」觀測東方蜂鷹的夥伴，配合相關研究需求，持續增進對蜂鷹的了解。由於農莊環境自然，園區中除了香水蓮、凌霄花等造景花卉，還有為了水土保持種植的金針花，亦可見大葉田香、小花石龍草，以及台灣萍蓬草等原生種植物，動物園也派人來探勘，評估作為台北樹蛙繁殖基地的可能性。

談及這一切的用心營造，簡德源並非沒有生計上的顧慮，但或許正如他經常說的：「這塊地經由五代傳到我手上，我只是個過客，要把土地乾乾淨淨交給子孫……」這就是他謹遵大自然運行法則，不強求利益的真摯心意。



更多慈心綠色  
保育計畫故事



#### 東方蜂鷹

分布於亞洲，體型略小於大冠鷲，以蜂類幼蟲為主食，會衝撞蜂窩。頭部較小、嘴喙腳爪修長，形狀似鴿，面部有堅韌細羽可抵禦蜂類螫咬。個體羽色歧異度高，雄鳥眼為暗褐色，雌鳥眼為鮮黃色。雖為候鳥，在台灣亦有留鳥族群。育幼時，雌雄鳥會輪流覓食與守巢。



1. 牧蜂農莊環境自然，園區中可見水邊的大葉田香、水面下的小花石龍草等台灣原生種植物。
2. 工蜂圍繞著受到蜂農保護的蜂王。當蜂農清除掉超出巢片的贅巢，便提供了蜂鷹食物來源。
3. 簡德源在園區中示範講解，希望將養蜂製蜜產業公開透明地呈現在消費者面前。
4. 圖為鵝掌木花，冬蜜是極少數在立冬後收到的蜜，嘗起來會有鵝掌木花的當歸味。

1  
2  
3  
4





多多享用冬令盛產蔬果

## 輕醃時蔬 爽口又開胃

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

今年適逢暖冬，蔬果盛產，讓喜愛四季時蔬的人們可以大快朵頤。生鮮蔬果除了洗淨後直接品嚐，其實還可以運用調味料及其他食材做醃製等烹調變化，創造令人期待的多彩蔬果飲食生活。



### ◀ 山葵醬高麗菜

冬季重口味飲食需要解膩的開胃菜來相伴。使用山葵醬醃製的高麗菜，能嘗到辛辣、甘甜與爽脆。

材料：高麗菜400g、紅蘿蔔片50g、薑末20g

調味料：鹽巴2g、生山葵泥60g、香油適量、紅冰糖1T、味霖2T、白醋（檸檬汁）3T

作法：

1. 高麗菜去掉老葉後切片。
2. 將所有材料放入鋼盆裡加鹽2g，醃1小時後清洗鹽分、瀝乾。
3. 倒入盛器並加入其餘調味料，浸泡1小時後即完成。



### ◀ 油漬蕃茄茄子醬

當季小番茄及茄子，運用烘烤將食材焦化後，釋放香氣及甜味，加入調味料後，口感酸甜、辛辣，適合拌飯或佐麵包。

材料：茄子500g、小番茄100g、薑末20g

調味料：匈牙利紅椒粉1T、橄欖油100g、白醋（檸檬汁）3T、味霖2T、鹽巴、胡椒粉適量

作法：

1. 茄子切段劃格子後，淋上橄欖油、鹽、胡椒粉。
2. 將茄子、小蕃茄用鋁箔紙包起來後，放入烤箱200度烤25分鐘，
3. 將烤好的茄子去皮。
4. 茄子、薑、蕃茄、調味料、橄欖油，用食物調理機打成泥即可。

### 油漬芥菜鄉村泡菜 ▶

芥菜先處理去除苦味，以橄欖油漬後，呈現各自口感與風味，也避免食材快速氧化。

材料：芥菜400g、紅甜椒30g、黃甜椒30g、紅蘿蔔60g、白花椰菜6小朵

調味料：鹽巴2g、冰糖60g、橄欖油3T、白醋（檸檬汁）3T、味霖2T、礦泉水適量、滾水1000cc

作法：

1. 芥菜切厚片、紅蘿蔔切片、紅黃甜椒切塊、白花椰菜根部去皮。
2. 將所有材料放入鋼盆裡加入鹽2g，醃1小時後清洗鹽分，瀝乾。
3. 準備一鍋滾水，加入適量鹽巴、冰糖，汆燙食材。
4. 將汆燙過的食材倒入盛器，加入油、糖、白醋或檸檬汁調味。浸泡1小時後即可裝盤食用。



### ◀ 金棗果醬

以盛產金棗做果醬，可做為飲品沖泡、搭配優格、甜點；還可以當糖醋沾醬，搭配其他食物。

材料：金棗300g、薑末30g、檸檬汁50g、礦泉水50cc

調味料：鹽1/2t、冰糖150g

作法：

1. 金棗清洗乾淨後，瀝乾切片。
2. 準備一個鍋煮焦糖，先將冰糖倒入鍋中，加入50g的水後開火，看到糖遇熱、水開始冒泡後，關小火熬煮到呈深黃色後倒入金棗和薑。
3. 翻炒直到變濃稠，再加入適量的檸檬汁。
4. 煮滾後即可裝罐，放涼品嘗。

# 過年團圓點心 健康幸福一整年

「賀新年祝新年，新年哪年連年……」過年到了，全家大小聚在一起吃美味，享用未添加人工甜味劑、香料的好零食，讓幸福延續一整年。

文 | 編輯部 · 視覺設計 | 洪思齊 · 攝影 | 石吉弘



## 1. 巧克力米脆餅

精選台灣友善耕作的糙米，餅皮加入雜糧、麵粉，內裏宏亞特製巧克力。十足米香配上香濃可可味，喜歡巧克力的你一定不能錯過。



## 2. 交通總動員汽車餅乾—南瓜

孩子們最愛的汽車、飛機造型餅乾，加入了乳酸菌，並用純南瓜和地瓜來調味，用健康食材給小朋友營養好滋味。一塊在手，好吃又好玩！



## 3. 臺灣米餅—照燒口味

使用100%有機米做成酥脆米餅，再均勻噴上濃醇的非基改醬油。純釀的醬油甘甜搭上天然的米香，是休閒娛樂必備的重口味涮嘴點心。



## 4. 椰子酥

全素的無麩質餅乾。用純椰子絲，加入富含纖維的奇亞籽，簡單塑型後烘烤成小圓餅，濃郁椰香吃起來爽口又滿足。



## 5. 吉祥金幣代可可脂巧克力

委託全台唯一的金幣巧克力工廠為里仁專屬製作，香濃的巧克力粉拌入特別訂製的非氫化植物油。淡淡的奶香配上巧克力剛剛好的甜，是大人小孩都喜歡的新年好運零食。



## 6. 鮮菇餅

鈕扣菇新吃法來囉！低溫油炸鎖住香菇的濃郁香氣，酥脆小巧好入口，扎實菇肉伴著菇香在口中化開，讓你卡滋卡滋過好年。



1



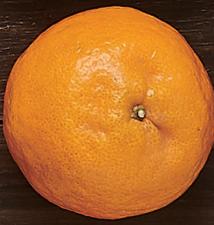
2



6



3



4



5





### 7. 杏仁果 (帶殼)

通過嚴格的農殘檢驗，不漂殼、不添加人工甜味劑，只用鹽帶出杏仁的香氣。團圓飯後全家一起喝茶聊天互動親情，慢慢剝殼、慢慢吃，品嚐香氣之餘也充滿樂趣。



### 8. 紅棗薑片

嚴選無農殘的台灣老薑，在熬煮24小時的濃縮紅棗液裡，小火慢炒，再裹上蔗糖。老薑的香辣配上甜蜜紅棗，適合秋冬出遊熱熱泡、小口含著，讓你輕鬆暖暖身子，也適合煮湯圓，呷甜甜，過好年。



### 9. 柳丁果乾

使用挺過921大地震的農友以友善栽種出的無農殘柳丁，切片烘乾，完整保留皮層果肉營養，金黃色澤香甜可口，可以當零食吃，也可以泡成果茶、沾巧克力當甜點，是純天然的果乾零食。



### 10. 苦蕎薑黃棒

豐收的台灣苦蕎怎麼加工更好吃？加入台灣在地生產小麥粉和薑黃，再拌進細黑胡椒粉，讓薑黃營養好吸收，繽紛的鮮黃色餅乾還有多層次的雜糧香氣喔！



### 11. 苦蕎捲 (白芝麻風味)

廠商喜願行製作本土雜糧——苦蕎，跨過友善耕種的管理障礙，再突破脫殼的技術困難，混合台灣在地生產小麥粉，小心翼翼地捲成蛋捲狀，吃起來酥脆香濃，也照顧了你的健康營養。

# 送你一份情意濃的安心禮



年節是親友團聚的珍貴時刻，祝福對方來年順利、身體健康，帶一盒用心挑選的好禮，最能表達心意。



## 1. 第一道冷壓初榨酪梨油禮盒

以物理性冷壓技術，保留酪梨豐富的營養素，只選第一道的油脂。低飽和脂肪酸，適合素食者或重視健康的人。

## 2. 紅棗精力茶禮盒

天然紅棗加入甘草、麥子，慢火熬煮8~13小時，封住營養和風味，製成了香氣十足的紅棗茶，拿來送給關心的人，為他補足精氣神吧！

## 3. 有機瑪卡藜麥幸福飲禮盒

使用有秘魯人參之稱的瑪卡及有機藜麥，能調節生理機能，藜麥的天然膳食纖維除了增加飽足感，更是素食者的無負擔蛋白質營養來源，拿來送給長輩補充元氣，真安心。

去哪買



天天里仁官網

快速即食 滿足現代人健康所需

# 來自印度的綠色科技有機食品

編譯 | Ryan Wu · 圖片來源 | gettyimages、Shutterstock

許多人高聲疾呼要以更環境友善、永續發展的方式來改造印度的基礎建設，不過，年輕的麗基莎卻主張，應該重視現代人在緊湊的生活步調下，所造成的營養失衡狀況，而來自土地、結合科技的有機食品，才是邁向綠色生活的起步。



印度農業興盛，「大地之綠」讓有機穀物化身方便的即食品，滿足消費者的營養需求。

(ICRISAT) 合作，將印度傳統米食餐點研發成簡單上桌的食品。

與一般市售即食食品不同，「大地之綠」採用小米、小麥、粟米與糙米等全穀物原料，透過自有技術創造出口感討喜，富含蛋白質、纖維與多種營養素的點心。例如小麥製成的傳統早餐、或是糙米與綠豆製成的印度米粥，開發能快速即食、無負擔的泡芙或是加熱即食的料理包，讓消費者在繁忙生活兼顧健康需求，有效補充必須營養。

來自印度中部海得拉巴 (Hyderabad)、成長於北部阿薩姆 (Assam) 的麗基莎·哈努 (Likitha Bhanu)，受到母親帕瑪哈·哈努 (Padmaja Bhanu) 在自家農場親力親為、從事有機栽種的影響，對這片土地一直懷抱著崇敬，希望有機作物真正深入生活。

## 傳統米食化身方便的即食品

2010年，麗基莎取得生物科技工程師學位，剛好遇上自家農場盛產的銷售問題，一頭栽進了農產品經營的工作，並且在22歲那年與母親共同創立「大地之綠有機食品」(Terra Greens Organic)，打算深耕有機農產品市場。

用融合傳統的知識與現代科技方式，「大地之綠」希望連結印度各地的有機農場，鼓勵有機農耕活動，以創造出代表健康與美味的有機食品。為此，她與印度國際半乾旱熱帶作物研究中心

## 為動植物創造自給自足的生態環境

幾年後，「大地之綠」產品種類攀升到92種之多，包含水果、蔬菜、油品、蜂蜜與堅果等涵蓋不同生活層面。透過親自下鄉教育訓練與保證收購等合作方式，已逐步建立起擁有3千名有機栽植農夫的耕作網絡，讓「大地之綠」一直保有多樣且充足的原料供應來源。

麗基莎說：「我們確保農民投入有機栽種可以獲得利益，運用有機耕作方法讓土地得到休息，為動植物創造自給自足的生態環境。」

以生物科學技術結合有機穀物的「大地之綠」，在當地消費者與投資者中建立起知名度，並透過實體商店與網路通路，將有機食品推上大眾的關注高度，一如品牌所主張「我們認為緊湊的生活步調，不應以營養失衡為代價」，對於有機食品的熱情與純真堅持，正席捲這古老文明的國度。

# 里仁深耕台灣 放眼國際

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁



「啟動誠信互助產業鏈，開創國際市場新契機」記者會，里仁與加拿大分享耕耘有機產業的經驗及成果。

## 前進加拿大 台灣有機邁向國際

里仁將誠信利他的產業供應鏈帶向國際，與加拿大分享耕耘有機產業的經驗。和里仁長期合作的鈺統食品也受到利他精神鼓舞，前往加拿大設廠，希望用台灣專業的食品加工技術，結合加拿大作物，打造出具競爭力的國際品牌！

在「啟動誠信互助產業鏈，開創國際市場新契機」記者會中，加拿大駐台代表 Jordan Reeves 用流利的中文感謝里仁推廣有機農業，和加拿大政府合作，提供消費者健康的新選擇。

## 里仁超過3,000項商品均符合雙潔淨標章

自1997年起，受里仁委託進行里仁食品上架評鑑的慈悅公司，將與里仁合作20年的評鑑經驗，整合成「Clean Label潔淨標章」規範，進行廣泛推動。里仁在20年前開始推動少化學添加、少加工層次，從找不到合作廠商，如今已有數百家加工夥伴。架上超過3,000項加工食品除了符合慈悅國際（股）公司推動的「雙潔淨」標章，更優先採用本土有機的食材，因為愛護動物，也是台灣最大的蔬食連鎖通路。

里仁期待透過慈悅國際在潔淨標章的推廣，帶動食品業界以天然原料與加工技術的投入，促進製程環境、包材等的改良，串聯起供應商、製造商、包材商及通路商等，直接滿足消費者追求健康樂活的趨勢，為大眾開創誠信、安心、友善的生活環境。



里仁架上超過3,000項加工食品符合「雙潔淨」標章，更優先採用本土有機的食材。

# 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

- 優先使用本土有機食材、無農殘的友善耕作蔬果。
- 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82項。
  - 禁用八大添加物（人工香料、人工色素、人工甜味劑、防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑）。
- \*里仁規範2018年4月修訂

### 里仁加工食品 / 用品審定流程



#### 開發緣起

1. 為調節有機及友善栽種農作產銷狀況
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/友善耕作農產品
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	新店大坪林	02-7746-2665
	新店中華店	新店中華店	02-2910-9665
永和區	永和中山店	永和中山店	02-7746-3436
	永和永貞店	永和永貞店	02-2929-3769
中和區	板橋漢民店	板橋漢民店	02-2221-2397
	中和興南店	中和興南店	02-7729-5788
樹林區	三峽學成店	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	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	汐止站前店	02-2691-7569
	汐止中興店	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		桃園和平店	03-339-4304
桃園大業店	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	南崁忠孝店	03-271-2278
	中壢區	中壢中美店	中壢中美店
中壢慈惠店		中壢慈惠店	03-280-6399
龍潭區	龍潭華南店	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	新竹林森店	03-522-5850
	新竹經國店	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	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	草屯碧山店	049-236-2898
	彰化縣	彰化市	彰化民族店
彰化曉陽店		彰化曉陽店	04-706-0300
彰化三民店	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	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
		斗六中山店	斗六中山店
虎尾鎮	虎尾公安店	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	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	麻豆中正店	06-571-9444
		佳里區	佳里文化店
新營區	新營中山店	新營中山店	06-635-6935
	東區	台南林森店	台南林森店
台南裕農店		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	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	台南歸仁店	06-703-0181	
	高雄市	三民區	高雄旗艦店	07-384-0701
三民河堤店			07-345-9965	
自由高醫店	自由高醫店	自由高醫店	07-322-1419	
	新興區	中正美麗店	中正美麗店	07-281-8599
新興中正店		新興中正店	07-222-7976	
苓雅區	苓雅英明店	苓雅英明店	07-716-8889	
	苓雅文化店	苓雅文化店	07-976-8665	
鼓山區	鼓山華樂店	鼓山華樂店	07-586-9898	
	高美術館店	高美術館店	07-555-4458	
楠梓區	後昌莒光店	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	左營華夏店	07-346-0188	
	左營至聖店	左營至聖店	07-558-8959	
岡山區	高雄岡山店	高雄岡山店	07-622-2266	
	鳳山區	鳳西捷運店	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	鳳山五甲店	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	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	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	屏東建豐店	08-738-0106
		屏東復興店	屏東復興店	08-753-8726
屏東廣東店	屏東廣東店	屏東廣東店	08-732-3682	
台東縣	台東市	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](http://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