

里仁為美

誠信·互助·感恩



劇烈氣候變遷來襲
強降雨、暖冬
有機作物怎麼辦？

沁日驚豔時蔬大賞

蔬果物流的格外用心

CONTENTS

NO.53 2019.5



- 4 封面故事
劇烈氣候變遷來襲
強降雨、暖冬 有機作物怎麼辦？
- 10 旬味旬食 友善養地種出有機好薑
- 13 旬味旬食 養好生態 糯玉米自然Q彈

-
- 16 小農菜籃 沁日驚豔時蔬大賞
- 18 好物首推 由內到外·自然純粹
- 20 里家故事 蔬果物流的格外用心
- 22 里仁新訊 里仁蟬聯有機通路信賴品牌第一名
- 23 嚴選用心 里仁開發理念／加工食品規範／上架流程
-



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

封面圖片提供 shutterstock

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法，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，你我每一分善意良心的投入都將成就共同的歡喜美好。



劇烈氣候變遷來襲 強降雨、暖冬 有機作物怎麼辦？

台灣是蔬果寶島，隨著時節生產美味又營養的蔬菜水果，品項眾多，除了颱風來襲，消費者幾乎都能在市場或賣場享受選購的樂趣。然而，隨著地球暖化、氣候變遷已成常態，貨架上的蔬果也悄悄產生變化，部分水果數量銳減或爆量，消費者不易察覺，但苦的卻是日日辛勤於田間的農友們。

文／陳儒璋·圖片提供／里仁、黃基峰

氣候真的變了！

地球發燒，台灣天氣也在全球氣候影響之下，變得愈來愈難預料。自1980年代起，每年全球平均溫度持續攀升，2016年比起20世紀平均值，更是高近1度（詳見圖1）。而在台灣，過去一百年來平均氣溫上升達1.3度，最近十年加溫速度尤為明顯（詳見圖2）。

此外，台灣長期平均的降雨量變化趨勢不明顯，但小雨日卻變少（詳見圖3），說明台灣氣候降雨型態發生變化、豐枯差異增加。

1880年～2016年間，全球平均溫度升高1度

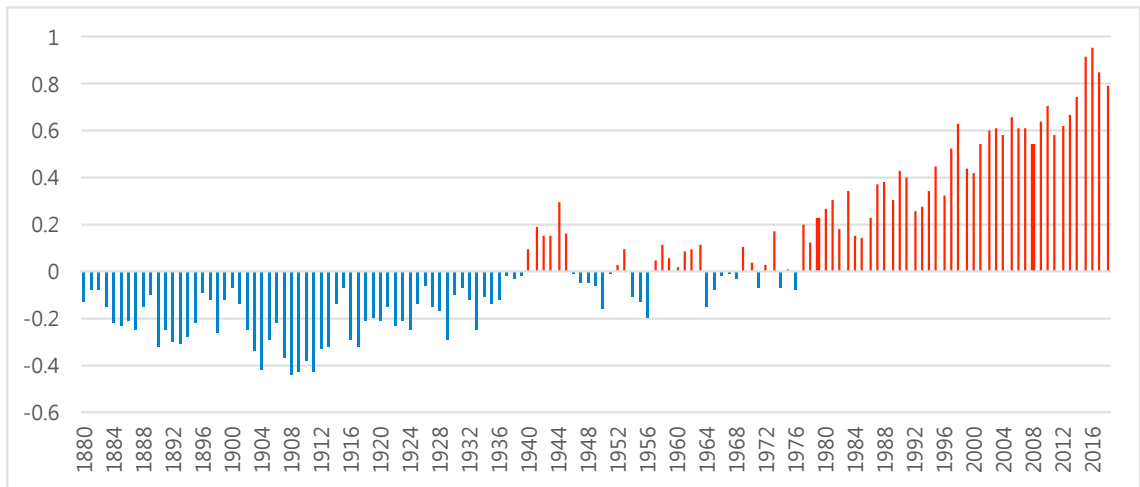


圖1：1880-2016年全球地表平均溫度距平值

氣候值為1901-2000年平均值。資料來源：NOAA

註：地表溫度合併考量海洋與陸地溫度，此圖之距平值定義為各年平均溫度減去20世紀全球平均溫度

台灣近一百年來的平均溫度升高1.3度

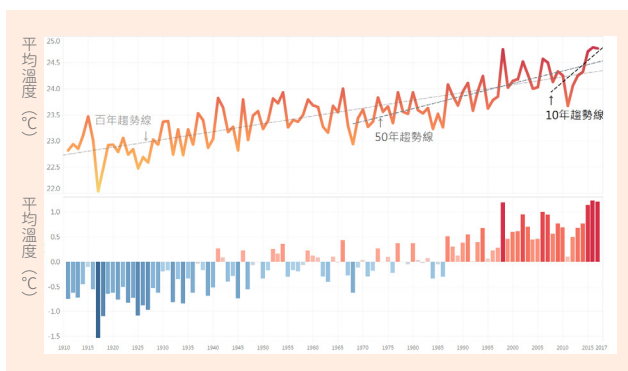


圖2：台灣氣溫過去觀測：1900-2017 溫度趨勢

圖2、圖3資料來源：TCCIP 計畫；「臺灣氣候的過去與未來」報告重繪

台灣小雨日明顯減少

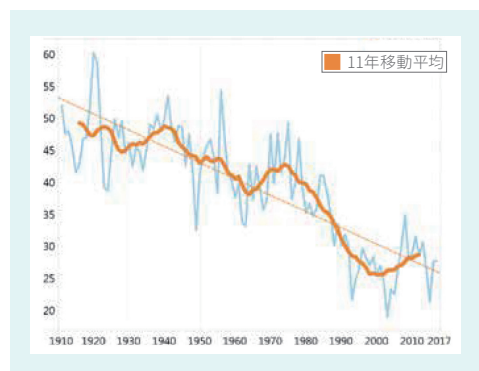


圖3：台灣年降雨量觀測趨勢—小雨日數

資料來源與進階閱讀：
臺灣氣候的過去與未來



喜歡台灣土芒果酸甜滋味的人，今年可能要失望了。長達3個月的暖冬、雨水不足，土芒果樹開不了花、結不了果，高雄市茂林部落農友詹明士說，春季收成估計只有3成。相反的，火龍果、芭樂、鳳梨等水果卻因暖冬效應，陸續發生產期提前、產量暴增，雖是豐收但也擔心價格崩盤，讓農友心頭滴血。

暖冬、酷暑、強降急驟雨、超大寒流、3月颱風來襲……愈來愈多原本屬異常、偶發的氣候現象變成生活的常態。下大雨、颱風、天氣太冷或太熱，人們還能適時增減衣物，但在農業生產上，卻會導致產量減少、病蟲害嚴重與品質不穩等問題。

氣溫忽高忽低 病蟲害隨之而來

許多人引頸期盼的季節水果玉荷包原應於夏天登場，然而今年2月荔枝的開花季遭



季節交替的春夏、秋冬之際，溫度變化讓農作物易受病蟲害影響。但在氣候變化多端的今日，病蟲害發生的機率更勝以往。

氣溫及降雨量高低影響農作物收成



溫度過高：蕃茄適合開花溫度約介於20°C至30°C之間，若逢夏天熱浪侵襲，影響花蕊發育導致落花而無法結果。



降雨過多：急遽降雨讓葡萄根系泡在水中，迫使葉片提早黃化，葡萄因此顆粒過小或風味變差。



溫度過低：香蕉是熱帶作物，寒害發生時，葉面會變得枯黃或造成香蕉表面凍傷。



降雨過少：少雨，增加綠竹開花率，因開花耗盡養分，使綠竹筍產量衰退。



逢暖冬，炎熱高溫、降雨不足，加上荔枝椿象危害嚴重，讓荔枝、龍眼等的開花率不到三成，不但老饕吃不到，連蜜蜂採蜜都大受影響，蜂蜜產量因此下滑。

負責供應里仁農產品的福業公司與有機農友長期合作，深切感受到氣候急遽變化所帶來的衝擊。產能開發副理張祥生心痛地說，最近的冬天暖得像夏天，使得黃條葉蚤多到讓白蘿蔔表面坑坑疤疤、桶柑受銹蟬危害則果皮顏色變黑。雖說果皮損傷並不影響營養價值，但賣相不佳，卻降低了消費者的購買意願，使農友蒙受損失。

除了病蟲害影響農作物賣相，其實，產量與果實風味也深受溫度變化影響。以印度棗為例，福業公司總經理李逢祺說：「正常氣候下，果實處在氣溫較低的環境中會慢慢變甜而後轉至成熟，但今年天氣炎熱

加上低溫天數不夠，棗子可能在還沒長大變甜時就轉熟，產量、大小與風味就差了一些。」

有機農友發揮智慧 尋求環境與經濟均衡

氣候變遷對於慣行或有機農作物都會帶來損害，但由於有機農業可使用的資材相對較少，挑戰因而更加艱鉅。

堅持有機耕作理念的農友面對挑戰，除了精進技術、更發揮智慧來因應，期望能維持收成及品質。在嘉義縣六腳鄉經營「尚軒園有機農場」，主要種植彩色甜椒和小蕃茄的農友謝水明談到，氣候變遷對農作物的影響，首當其衝的是病蟲害問題，尤其是繁殖速度超快的蚜蟲，簡直防不勝防。「我利用草蛉與瓢蟲來除去蚜蟲，能夠保護生態環境，防治成效也相當不錯。」

彩椒適合的溫度是攝氏20～25°C，當高溫熱浪來襲該怎麼辦呢？謝水明架設隔熱網來阻絕外來熱氣，在溫室種植的彩椒並不需要太多水分，倘若真的面臨久旱無雨情況，可以補充水分。



當暖冬來臨，害蟲大量滋生，影響農作物外觀與收成。圖為受黃條葉蚤危害，受蟲蛀的白蘿蔔。



有機農業不使用化肥及農藥、減少機械翻土機率與栽種多樣化作物，能有效減少碳排放，降低溫室效應。

調整產銷結構 迎戰氣候變遷

根據中央氣象局的統計資料，台灣年平均溫度升高，下雨日變得少但急雨和豪大雨卻時有所聞。氣候變遷增加農產品產量與品質的不可預期性，讓生產和銷售兩端都辛苦。

「人畢竟無法掌控大自然，所以面對氣候劇烈變化的情況，只能暫時透過農產品調度來調節。」李逢祺總經理分享福業公司的因應策略，包括從源頭擬訂生產規劃、提升農友技術，及拓展更加多樣化的流通模式來支持有機農業，也期待消費者能以實際的消費支持，減緩生產者的壓力。

從產地到餐桌 感恩生產者的辛勞

消費者將不施農藥、化肥和殺蟲劑的有機蔬菜買回家烹調成餐桌上的佳餚，除了吃得健康安心，也為這片土地投注一分善待



氣候變遷增加農產品產量與品質的不可預期性，提升生產和銷售的難度。

和永續的力量。然而，今年的白蘿蔔，因暖冬造成的病蟲害外觀長得不佳，不了解的消費者迭有抱怨。「說真的，要找到漂亮的還真是不容易！」張祥生副理苦笑說，種有機就是要靠天吃飯，架上賣相稍差的蔬果其實都是挺過極端氣候的勝者，也是農友辛苦的心血。「能吃到如此歷經艱辛

的有機蔬果，心中充滿感恩！」

里仁公司總經理李妙玲認為，里仁的社會責任之一，就是讓消費者理解並願意支持有理念的農友。「我們可能無法阻止氣候變遷帶來的影響，但至少可以支持受衝擊最大的第一線生產者。」

所以，里仁積極舉辦連結產地的體驗活動，期望持續拉近生產和消費兩端的距離，讓消費者能更了解產地端的辛苦及面臨的挑戰。今年3月的「果樹認養計畫」，文旦柚和蓮霧的認養都大受歡迎。藉由舉辦產地之旅，消費者來到田間實際參與栽種採收，親身體會生產者的辛勞和看天吃飯的無奈。

生產+消費 協力減碳

氣候變遷對農業帶來前所未有的負面衝擊，除了產量減少、作物不美觀，還有因作物品質受損，致使消費者購買意願降低，影響農民生計，這些負面衝擊環環相扣，威脅著有機農業的穩定發展。台灣大學農



里仁推動果樹認養計畫，邀請消費者共同守護土地。

藝學系榮譽教授郭華仁指出，降低溫室效應最簡單的方式，就是讓大氣中的碳變少，其中便包括實行有機農業。

有機農業不使用來自石油的化肥與農藥、減少機械翻土次數與栽種多樣化作物，這些做法都能有效減少碳的排放。消費者支持台灣有機農產品，力行多蔬食、惜食不浪費的原則，就能減少飲食的碳足跡。長遠來看，生產者實行有機農業、消費者透過行動支持，兩者協力合作，創造雙贏，是降低溫室效應的解方之一。

愛因斯坦有一句名言：「世界不會被惡毀滅，除非我們袖手旁觀」，我們應該看重氣候變遷對有機農業的影響。如果我們不能體諒有機蔬果供應不穩定或外觀風味上的減損，並以實際行動來支持勞心費力的農友，那麼位處高危險區的台灣有機農業，前景難料。

今日全球暖化對氣候驟變與糧食生產造成的多重影響正提醒著我們，每一次的消費、每一餐的飲食都是可以光復大地的具體行動。



消費者採買有機蔬果，除了吃得健康安心，也為這片土地投注一分善待和永續的力量。

友善養地種出有機好薑

文／李蕙君・攝影／林建豐



禾豐有機農場「養土育薑」，輪作善待土地，自肥沃的土壤中收成健康安全的老薑。

薑是家戶必備食材，是菜餚不可或缺的配角。台東不少薑農，但像禾豐有機農場寧可降低收成量、提高成本「養地育薑」的十分少見，栽出的高品質有機老薑走平價路線，高貴了每道盤中飧。

來到台東縣鹿野鄉「禾豐有機農場」的薑田，就像走入一場大地與老薑共舞的嘉年華！派對辦在中央山脈與海岸山脈間，流經的鹿野溪，為這場宴會供給佳釀。15公頃薑田分區隔塊，一半正在收成，一半栽種水稻；20多名農場員工聽著農村歌謠，有的拿鋤挖薑，有的拿持剪去土、去莖、去葉梗，空氣中瀰漫泥與薑混搭的獨有香氣。

不求收成量 輪作種好薑

「這裡有蛇、果子狸、山羌、梅花鹿，帝雉來吃薑，也是隨牠。」農場第三代負責人林彥均笑著說，栽培作物最基本的工作就是「養地」，好土地培育好作



禾豐有機農場最早產茶，第二代林俊宏接手後，開始栽培老薑，直到第三代林彥均返鄉，轉型有機老薑產業，並以創新作法保障禾豐出產的老薑品質。

驗證書字號：1-007-117044



老薑在花苞(右上照)生長初期，最怕高溫潮濕，林彥均都選在凌晨氣溫較涼爽時灌溉與排水，待葉子枯黃(左上)，養分轉至根部，就能採收營養豐富的老薑。



有機栽培的老薑，歷經10個月以上生長期，出土後直接在田裡去莖剪葉。

物，動物被吸引來共享，代表人也能安心吃。

當初考量父親抓不到老薑特性，常噴灑農藥除草、抗蟲害，林彥均決定轉型有機，走對的路。他首推輪作，將土地分區分批種薑，收成後的土地改種稻米或綠肥，休養生息。一年一收的老薑雖然產量減半，但在輪作土地內吸收到豐富礦物質，纖維質變多，風味更顯辛辣清香，品質提升。

高成本生物菌 預防勝於治療

而薑生長期間最懼高溫多水，導致根群腐爛，發芽初期更需要半蔭涼環境。「要足夠水分，又不能太多，也不能在錯的時間點讓它喝水。」林彥均想方設法做高密度灌溉系統，並選擇在入夜及凌晨涼爽時段灌溉，從灑水、顧水到排水都不敢大意，就怕心血付之一炬。

地下蟲害也是侵害作物的威脅，林彥均認為「預防勝於治療」，在蟲害氾濫前使用生物菌肥，雖然成本偏高，但事實證明，提早使用生物菌肥有效抑制蟲害，還換來健康薑體，保護栽種環境。

不只會種 還要會賣

「沒有通路，一切都是零。」種出能放心吃的老薑，林彥均一度面臨滯銷，打遍銷售商電話求通路。所幸，在一場展場上被看見，並取得有機驗證，接觸福業與里仁。當他發現老薑運送會產生破損，更進一步突破障礙，在農場內設廠專門清洗與包裝老薑，「獨立倉儲是對銷路端與消費者的保障，做事不能只想到自己，也要顧及別人，才能雙贏」。

從迷惑到專業，林彥均滿心感謝，也積極研發周邊產品，盼有機老薑更被廣泛應用。

薑 小檔案

依照生長期長短，分為老薑、粉薑、嫩薑。老薑通常一年一收，生長期長，至少10個月才採收，營養豐富，有「薑母」之稱，被廣泛應用於料理。

農家媽媽私房菜教室



薑拌飯

每天煮飯可能也想不到，要完整吃到薑的營養，就是這樣簡單到不行哪！香Q米飯帶有薑的清新，也可依個人喜好增減薑片分量。

食材：

老薑、白米（或其他米類）

步驟：

1. 老薑切片
2. 白米洗淨
3. 白米加入適量水後，鋪薑片於表層
4. 放入電子鍋、電鍋或土鍋煮熟即可

tips：林彥均推薦，老薑性溫，冬季祛寒暖身，夏季更可食用，取代蒜與辣椒添入各種蔬菜清炒，也能入湯，風味加分。



挑選老薑的小撇步

1. 纖維量多者優。薑的營養就在纖維內，纖維多代表養分豐富（以手折薑即可見纖維絲量，刀切看不出來）。
2. 硬度高者優。手壓薑體若硬度較高，就代表內含纖維多，營養高。

老薑如何保存

1. 切過的薑，切口處易發霉，應置入冰箱冷藏。
2. 冷藏的薑要避免水分流失過快，但又要保持透氣狀態，可使用專利塑膠網袋（一面網狀、一面塑膠），開口處捲封，網面朝下放置。

養好生態

糯玉米自然Q彈

文／陳秀麗·攝影／林建豐



成熟的糯玉米必須抓緊時間採收，如果在田裡多放一天，口感會差很多。

Q彈香甜的糯玉米，口感更勝於硬質的傳統玉米，近年來躍升為玉米界的人氣王。一早來到位於台中市大雅區秀山里的「悟農有機田園」，這天正逢有機糯玉米的採收期，讓我們一睹採收盛況！

才走進悟農有機田園，農場主人張振德、張振榮兩兄弟，立刻熱情端出一大鍋剛煮好、熱騰騰的糯玉米。剝開熱氣蒸騰的燙手外葉，玉米香氣瞬間撲鼻而來，一口咬下，彷彿感覺到飽滿玉米粒在齒間彈跳的暢快感！



退伍後就開始務農的張振德、張振榮兩兄弟，承接父親留下的農田後，原本仍使用慣行農法，2011年決定轉做有機，除了糯玉米外，也種植水稻及各種有機蔬菜。

驗證書字號：1-009-110249

在這裡 可以看到糯玉米的生長圖譜

還沒走到有機糯玉米田，遠處就傳來機器答答作響的聲音，只見農友駕馭著一台小小的採收機，穿梭在茂密且排列整齊的玉米叢間，沿著每株約一個人高的成熟糯玉米，隨株一穗穗採收著。「有機糯玉米，一年四季皆可耕種與採收。」張振榮說，悟農的糯玉米每個月固定出貨給里仁，因此田裡好似栽種流程圖，有剛整完地的田地、剛種下的幼苗、生



在悟農有機田園裡，可見各種生長階段的玉米，左圖為玉米公花，準備授粉結穗。

長中的，還有正在採收的糯玉米。

糯玉米的生長期隨溫度與濕度的高低而有不同，夏季溫濕度都高，約65天即可採收；秋季大約70天；冬季則需約90天。

「成熟的糯玉米要儘快採收，在田裡多放一天，不僅老得快，口感也差很多！」憑著多年種植經驗，兄弟倆能掌握每期的成熟時機，通常到田裡巡一下，就知道是否該採收了。「糯玉米在七、八分熟是最佳採收期，此時的口感最Q彈細嫩，過熟的糯玉米，口感也會跟著變硬！」

生態只要養成 就不用過多防治

2011年從慣行轉做有機的張氏兄弟，當初有感於慣行農作物的價格常有起落，在因緣際會下接觸到慈心有機驗證，並認識了里仁。發現有機作物的價格相對穩定，以契作方式合作，收購量及價格都有保障，加上自身對務農的信心，兩兄弟決定踏上有機之路。

然而一開始，他們的有機路也曾遭遇種種艱難和挑戰，差點就被迫放棄！「我們不使用化肥、農藥，作物很快就被蟲吃光，耗損率高達七、八成！賣相不佳、產出又少，實在很灰心。」後來他才知道，問題出在生態鏈還沒有形成，蟲害

沒有天敵來做平衡，怎樣防治都是事倍功半。於是他們花了大約三年，邊種邊做生態養成，才慢慢減少了蟲害困擾，防治功夫變少，得失心也變小，收穫反而日漸穩定成長。

問張振德、張振榮兩兄弟，轉做有機以來最大的收穫是什麼？兩人異口同聲說是賺到了安心、健康與生活品質。現在，不必整天與化肥、農藥為伍，也不用為了要種大量作物而累壞身體，或者一看到昆蟲就趕緊用藥消滅牠。「偶爾看到作物有蟲鳥啃食的痕跡，反而有分享的快樂，一種利他共生的境界！」



除了在玉米穗開花前用蘇力菌防治蟲害，生態養成才是根本之道。

糯玉米 小檔案

台灣以雲林、嘉義、台南為主要產地，其他各地也有零星種植。全年都有生產，但以每年9月至隔年5月的春、秋兩季為盛產期。

農家媽媽私房菜教室



爆薑麻油糯玉米湯

很多煮婦都有自己拿手的麻油料理，悟農有機田園的女主人分享了一道一端上桌就香味四溢，令人食指大動的美味糯玉米私房料理。

食材：

糯玉米數根、大頭菜一顆、薑片、麻油、素肉燥適量

步驟：

1. 熱鍋後倒入麻油，接著再將薑片放入爆香。
2. 加入用大頭菜熬煮的高湯，連同大頭菜一起下去煮。
3. 接著放入切塊的糯玉米，等玉米煮熟之後，再加入素肉燥。
4. 續煮滾後，放入高麗菜，即可熄火上菜。糯玉米吸附麻油後，口感與甜度更為提升！

挑選糯玉米的小撇步



1. 要挑選有帶外葉的糯玉米，並用手握一下玉米顆粒，如果感覺排列整齊、飽滿有彈性，即表示較Q彈細嫩，熟度剛好
2. 握起來若感覺堅硬，表示糯玉米已過熟，也要避免選到外葉過綠的，表示成熟度不足。
3. 糯玉米愈新鮮愈好吃，若沒煮完可低溫保存在冰箱中，並儘快食用完畢。



沁日驚豔時蔬大賞

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／石吉弘

天氣熱沒食慾，就自己做便當吧！和風蘿蔔塊佐山藥粥、南洋茴香咖哩、菜菜大盤沙拉……你還想到什麼蔬食料理？一起來備料，點燃你的料理魂！



1. 芝麻菜

長得像火箭，有著淡淡胡椒、芝麻香，入口清脆，辛口中帶甘甜。含鈣、鐵、維生素，營養價值高。常用在義式料理，搭配起司、堅果、蕃茄，淋上橄欖油，就是一道美味。

烹調方式：沙拉生食、湯煮滾後入鍋燙熟即可。

2. 甜茴香（結球茴香）

常見於地中海國家，帶有淡淡八角香，是少數性溫的蔬菜。富含鈣、鐵、維生素C等營養，熱量低適合女性吃。生食清脆爽口，煮後口感似硬脆的洋蔥。

烹調方式：烤、炒食、涼拌、煮咖哩。

3. 火焰菜（君達菜）

源於歐洲，因葉柄鮮豔像火焰而得名。含維生素、鈣，及豐富的鐵質。紅色與金黃葉柄同時包裝，讓你一次備齊輕鬆配色。

烹調方式：煮湯、沙拉、鹽漬、加薑與麻油拌炒。

4. 人蔘山藥

自帶人蔘清香，口感綿滑。熱量低且含有大量的黏蛋白，是素食者的優質蛋白質好選擇。生食清脆爽口，料理後綿密口感似馬鈴薯，一年一收，錯過就得再等一年。

烹調方式：磨泥、清炒、耐久煮、沙拉。

5. 芋仔地瓜（紫玉地瓜）

俗稱「芋頭蕃薯」，甜度較低、水分少，口感扎實，綜合山藥及芋頭的香氣。含豐富花青素與纖維質，是健康蔬食的首選！

烹調方式：蒸、加進米料理、煮甜湯。

6. 彩色紅蘿蔔

因應環境氣候演化出5種色彩繽紛的胡蘿蔔品種。紅色：含茄紅素及β-胡蘿蔔素；橘色：含β-胡蘿蔔素；白色：有豐富的可溶性纖維；黃色：含葉黃素；紫色：含花青素，營養與食用樂趣一次滿足。

由內到外 · 自然純粹

炎炎夏日正是涼補好時機。
來瓶天然果汁滋養身體，暢快在口中；用漢方的竹醋貼
為你從裡到外打理好，養足陽氣趁現在。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／石吉弘

純粹自然



● 胡蘿蔔綜合果汁

胡蘿蔔汁全新改版！融合5種水果風味（白葡萄、柳橙、蘋果、鳳梨、百香果），不加糖及人工香料，喝起來柔順香甜。

果香足沒有菜味，果肉纖維讓營養更加分，大人小孩都會喜歡。



● 有機椰漿24%

以公平貿易的有機椰肉製成，24%剛剛好的脂含量，含高比例的椰子油成分，質地綿密，奶味濃郁香醇。

拿來熬湯、燉菜、煮咖哩、做純素甜品，不但滿足味蕾，也關懷弱勢小農。



● 有機檸檬汁

嚴選產自義大利西西里的有機檸檬，連皮帶肉新鮮壓榨成100%原汁，酸度適中，香氣馥郁。

讓你不必自己擠檸檬，馬上擁有做西式、東南亞料理的必備食材。



● 黑麥花粉南瓜子複方膠囊

利用冷壓技術萃取出高濃度黑麥花粉和水溶性南瓜子，獨家的七合一營養配方，有助於中年後的男女性生理滋養，保養成年男性的私密問題，讓代謝更舒暢。

清新亮麗



● 有機乾燥玫瑰花瓣

「有機玫瑰花」種植不易，是屏東農友歷經4年苦心摸索的成果。

花瓣採低溫烘焙乾燥，花香清新，拿來沖泡玫瑰花茶，製作點心，令人放鬆也優雅。



● 竹醋養護貼

採集竹醋、艾葉、電氣石、薰衣草等多種漢方植萃成分，用外敷法讓肌膚吸收，達到養護的效果。

適合疲勞、情緒緊張、睡眠品質不佳或肌肉緊繃僵硬的族群，睡前貼，隔天身心輕鬆有活力！



● 口紅釉蜜

(036櫻桃紅／037玫瑰釀)

通過友善動物認證的自然礦彩，輕盈透薄不黏膩，色彩飽和，柔順好上色。

讓你輕鬆勾勒氣質系水潤美唇，外出補妝時輕鬆解決唇妝，敏感膚質、乾燥嘴唇皆可安心使用。



蔬果物流的格外用心

生產過程中因各種緣由讓蔬果「賣相」不佳而無法進入通路銷售，長相稍差但品質仍佳、無損營養價值的農作物到哪裡去了？為了惜福愛物，有群人默默地每日幫醜蔬果尋找新出路。

文／陳儒璋·攝影／黃基峰·圖片提供／里仁



福業公司產能開發副理、曾任福業汐止物流廠廠長，資歷15年。



福業汐止物流廠理貨線線長，負責蔬果理貨事務，資歷15年。

供應北區里仁農產品的福業汐止物流廠每日處理約一萬公斤的有機蔬果，理貨人員會依據外觀、甜度、口感、大小等驗收標準，將農產品分為A級、B級和無法銷售的格外品。

曾任廠長的張祥生副理說，一般商業通路只收購外觀漂亮的A級品，表皮稍有瑕疵就歸入B級。唯獨里仁出於珍惜有機蔬果的用心，會將外表不完美但品質優良的B級蔬果購入，在門市以折扣優惠邀請消費者一起來支持有機農友。

只要能吃 都是好蔬果

這幾年，有機農友面對氣候劇烈變化及伴隨而來病蟲害的心酸，負責蔬果理貨的陳美真感受最深切。忽冷忽熱的天氣會引發蚜蟲快速繁殖，有機蔬果的賣相就大受影響。所以，一收到農友送來的蔬果，就要想辦法馬上處理那些受蚜蟲侵襲的蔬菜。陳美真說「不論是剝除外葉或是切除無法食用的部分，都要花額外心力，有時數量過多，我們還得加班才能順利出貨。」

將適合上架的有機蔬果送到里仁門市後，蔬果物流的夥伴們本著惜福愛物的心，還會在下班前進行醜蔬果認購，自己買回家做為晚餐食材。

陳美真順手拿起形狀彎曲、大小不一的小黃瓜與胡蘿蔔說：「其實，這些不漂亮的蔬果都是可以食用的。體諒農友的付出，我們為格外品所做的額外努力，都是出自內心的熱誠。對我而言，能夠盡一點心力來支持農友是非常有意義的。」



本著珍惜有機蔬果的用心，蔬果理貨人員細細檢視農產品，將不可食用的部分剝除，儘量提高可食部分。

不能在里仁上架的蔬果去哪了？



員工餐廳：當有為數較多的格外品時，福業便會與負責提供里仁員工膳食的「法味餐廳」討論，請他們將這些美味不減但賣相不佳的蔬果作為料理餐點的食材。



員工護持：透過公司內部廣播或逐層樓推銷的方式，里仁員工秉持感恩惜物的心，自動自發購買不符上架標準的格外品。

食物銀行：當蔬果數量過大時，里仁也會將蔬果分類整理後送給食物銀行。

廚餘堆肥：確實無法食用的蔬果，有時會提供給鄰近學校作為堆肥之用。

里仁蟬聯《康健雜誌》 有機通路信賴品牌第一名

文／編輯部・圖片提供／里仁

里仁再次榮獲《康健雜誌》讀者票選「2019信賴品牌—有機通路第一名」。在問卷中，消費者認為「堅持提供值得信賴的品質」是信任一個品牌的原因。里仁會持續努力，也邀請你共享這份真心相待的美好。



捐贈愛心米與粽 送暖弱勢家庭

今年4月，里仁發起「募集愛心粽活動」，邀請消費者一同響應，共捐贈26,780顆安心粽子給超過3,000位「1919陪讀班」小朋友。

1月，里仁也和「台灣全民食物銀行」舉辦「捐米活動」，總計6,550人參與，一起捐了17,707包有機米。謝謝所有消費者的善意，匯成弱勢家庭的強大暖流！



里仁與你一起

找回天然真實的
共同心願

開發理念



調節有機、友善
耕作的產銷狀況



照顧弱勢族群



支持生態保育



減少環境衝擊



符合消費者健康需求

加工食品規範

原料規範

優先使用

本土有機原料

必須符合

無農殘、非基改、植物性原料、不含反式脂肪酸、
無防腐劑與人工調味劑的純釀醬油

添加物規範

比政府更嚴格！

衛福部公告合法的添加物：809項

里仁規範可使用的添加物：82項

禁用8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

*2018 4月修訂

里仁加工食品、用品的審定流程

通過層層檢查，才符合里仁標準！

1 初步評估

- 優先採用本土、有機、友善耕作農產品
- 成分、配方有利於友善大地、生態保育
- 認同慈心與誠信的理念
- 符合國家相關安全法規

2 配方確認

- 少或無添加物
- 友善環境原則
- 測試食品口味
- 測試用品功效



3 書面審查

- 原料的安全證明
農藥殘留、重金屬、微生物、
毒物、二氧化硫等檢測
- 原料來源、原料等級
- 配方、製程
- 生產環境

6 商品上架

- 每年執行至少一次年度現場查驗
- 每年計畫性進行架上成品抽驗
- 生鮮即食品增加不定期查驗及微生物檢驗

確實的後續
評鑑追蹤！

5 商品審定會議

- 討論生產現場的評鑑結果



4 生產現場全程查驗

- 原料與配方
- 生產製作流程
- 工廠環境衛生
- 人員作業衛生



北部地區			
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
		民生園環店	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	雙連捷運店	02-2550-7291
大安區	大安安和店	02-2701-0869	
	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	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	內湖捷連店	02-8792-0527	
	東湖市場店	02-2631-1492	
文山區	萬芳興隆店	02-2932-9036	
基隆市	中正區	基隆信二店	02-2426-0292
		基隆新豐店	02-7746-7273
安樂區	基隆安樂店	02-2432-9023	
新北市	板橋區	板橋中正店	02-2271-0699
		板橋江子翠	02-7746-2355
中和區	板橋漢民店	02-2221-2397	
	中和興南店	02-7729-5788	
新店區	新店大坪林	02-7746-2665	
	新店中華店	02-2910-9665	
永和區	永和永貞店	02-2929-3769	
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	03-325-8290	
蘆竹區	南坎中山店	03-212-0569	
	南坎忠孝店	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
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

北部地區			
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
新竹縣	竹北市	竹北縣府店	03-558-8695
	湖口鄉	湖口民族店	03-590-6798

中部地區			
苗栗縣	苗栗市	苗栗北安店	037-371-616
	苑裡鎮	苑裡信義店	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
		西屯中科店	04-2462-9986
		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
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	04-722-1747
		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
		斗六中山店	05-536-2135
	虎尾鎮	虎尾公安店	05-636-3938

南部地區			
嘉義市	東區	嘉義民族店	05-277-8899
	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

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw

網站訂單與出貨服務：(02)2713-2829

產品諮詢客服：0800-300-011 或 (02)8712-8236



天天里仁官網 / 網購

南部地區			
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		06-331-8559
	台南崇明店		06-289-8959
	南區	台南文南店	06-265-0682
	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	07-384-0701
		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	鼓山華榮店	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	鳳西捷連店		07-742-0678
	鳳山曹公店		07-745-0989
	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
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	08-732-3682
澎湖縣	馬公市	澎湖馬公店	06-926-6997

東部地區			
花蓮縣	花蓮市	花蓮中華店	03-831-5295
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。

里仁好聚點