

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

一路相挺 從耕作、加工到通路
以產業鏈支持部落經濟

新手試菜日記 清爽輕鬆做

愛台灣！
支持本土原料的產品開發



CONTENTS

NO.54 2019.7



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事
一路相挺 從耕作、加工到通路
以產業鏈支持部落經濟
- 10 找回加工產業鏈 奇美部落硬質玉米
- 12 與蝶共生的茂林土芒果
- 14 樹谷農場的友善紅藜路

-
- 16 小農菜籃 新手試菜日記 清爽輕鬆做
 - 18 好物首推 在地食材 盛夏清涼首選
 - 20 里家故事 愛台灣！支持本土原料的產品開發
 - 22 里仁新訊 一包毛豆的力量 撐起黃金廊道
 - 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 林佩蓉 李宜家
封面攝影 陳俊羽
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。



一路相挺
從耕作、加工到通路
以產業鏈支持部落經濟

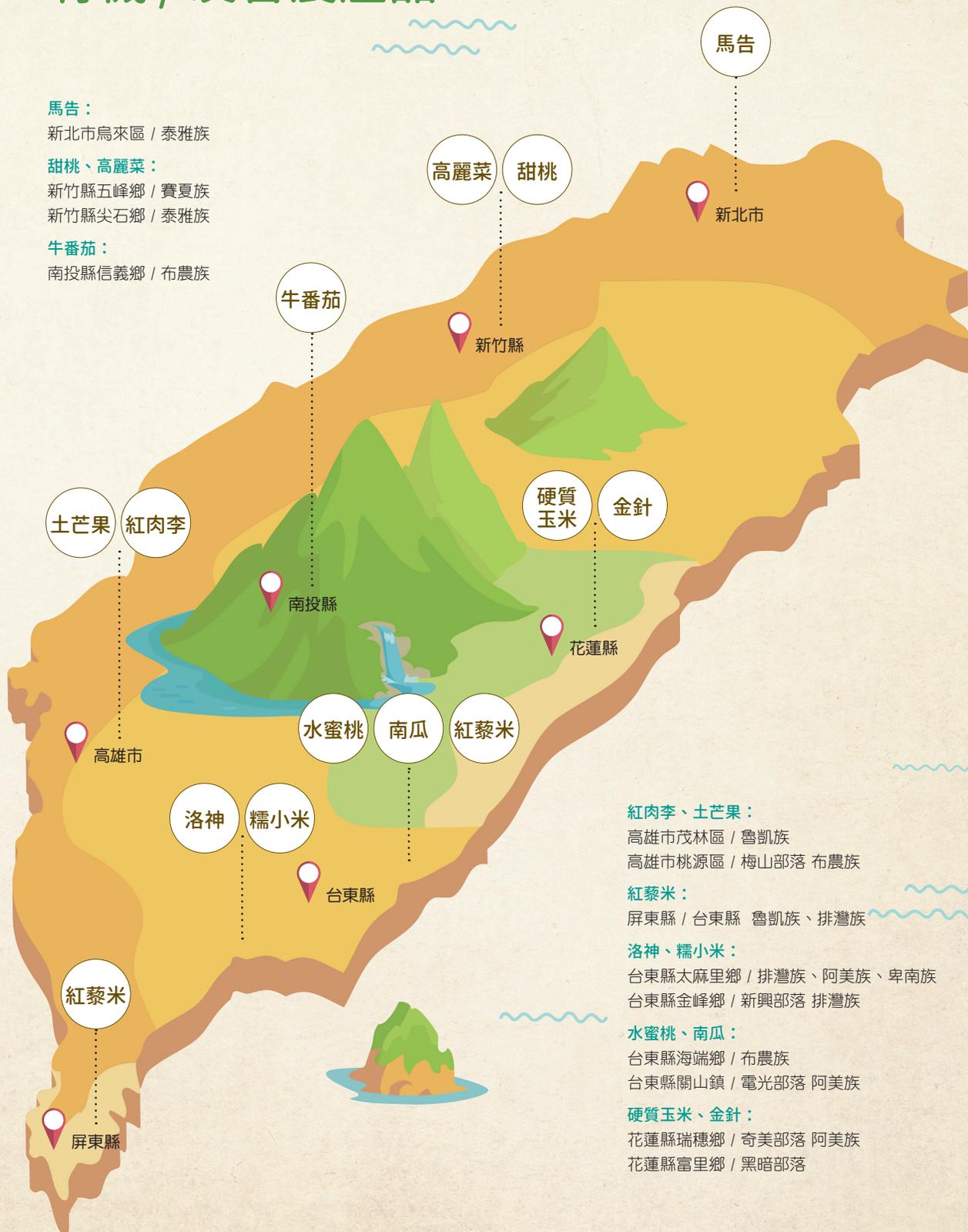


台灣原住民族世居山林，以墾耕種植許多傳統作物；但由於地處偏遠或受地形限制，農耕人力相當短缺，產銷艱辛；採慣行農法，易影響生態多樣性或汙染水源。

為活絡部落經濟也永續山林，里仁與慈心投入構築部落農業產業鏈，串聯加工廠商、推動部落經濟，期望部落與山林生生不息。

文／錢麗安·攝影／黃基峰、陳俊羽·圖片提供／里仁

里仁支持部落 有機 / 友善農產品





耐運輸、耐儲存、加工運用性廣泛、台灣自給率偏低的硬質玉米，適合偏鄉部落進行有機耕作。

走訪部落時，常常可以聽到樂天的原住民這麼介紹自己的家園：「山海是我們的冰箱！缺什麼，就直接去採！」原住民們世代承襲與山林和諧共存的智慧，順應時節採摘食物，不強取濫採，視大地為母。

早年部落居民過著自給自足的生活，住家外自種野菜、小米、紅藜或樹豆等雜糧，採最傳統無農藥無化肥的方式栽作，但隨著大環境的變遷，原住民漸漸遷往都市發展，人口外移；加上部落大多地處偏遠、交通不便，經濟難以為繼，間接影響了文化的傳承。更令人擔憂的是，昔日山林燒墾的傳統農耕方

式，轉為要求效率與產量的慣行農業，農藥及化肥的使用，悄悄改變著生態。

支持部落農產品 開啟善意互助循環

眼見悠久的部落文化式微、偏鄉生態環境受影響，里仁因為心繫偏鄉部落所面臨的農耕轉型困境，以及山林生態永續的重要性，默默支持部落農產品近十年。

里仁資深產品開發專員許秀春說，一開始想法很單純，就是希望透過里仁多年來逐步建立的「產銷消」循環模式，以契作鼓勵部落農戶友善耕種。所以陸續上架生鮮的部落

作物像是南瓜和水蜜桃，及初級加工農產品如紅藜米、糯小米。2011年，還受台灣紫斑蝶生態保育協會邀請，和茂林魯凱族農友製作土芒果，結合豆之家、雙葉等廠商開發出多款土芒果加工食品。

2017年，因六星計畫的因緣，里仁又主動為花東部落引介加工廠資源，和慈心基金會、部落與統百、乖乖等廠商一起建構部落經濟的產業鏈。里仁的初衷就是希望讓部落農友培養自給自足的能力，經濟獲得保障，也讓山林永續發展，萬物恢復生機。

培養互信 做部落農友最堅強的後盾

提到部落農產，很多人會想到小米、紅藜、洛神花，還有來自花蓮六十石山或赤柯山的金針。每逢8～9月金針花季，山丘上開滿黃澄澄的金針花海，讓人神往。在8、9年前，得知當時還沒無名的花蓮黑暗部落金針需要協助時，負責雜糧作物產品開發的許秀春便一口答應，就這樣開啓與原住民的合作旅程。

許秀春笑說，可能是一開始不理解原住民



品嘗茂林土芒果的意義不僅是支持有機，還有另一層意義：護生紫斑蝶！

不拘小節、隨興所致的行事風格，合作的第二年，收成時間到了，金針卻沒有依約定如期到貨。詢問之下才知道，金針被其他買家以更高價格買走了。「就產品開發角度來說，這是非常困擾的。」許秀春說。因為有些農產品是一年一產，沒有貨，要怎麼跟消費者交代？

「後來陸續又和不同部落合作了小米、葛鬱金粉、紅藜等」，透過一次次不同的合作，許秀春慢慢磨出心得。「現在我的態度轉為『有就買』，如果部落農友可以在其他通路賣到更高價，那我會為他們的收入提高而

慈心基金會執行「茂林紫斑蝶棲地產業轉型輔導計畫」，協同里仁以保證價格收購，協助部落農民以減農藥方式種植土芒果，展開紫斑蝶保育路。



高興，我可以開開心心地再去開發其他的產品。」

不僅如此，許秀春也開發出不同的合作模式。本來她是逐一拜訪全台有通路需求的部落農友，後來得知台南樹谷農場的玉米玲場長也在協助部落農友推動紅藜，理念契合下就委託王場長統一處理。許秀春則將重心放到後端找廠商做產品開發，以及挖掘部落的其他經濟作物。久而久之，部落居民從懷疑到信任，再轉為依賴，原本逐價格而售的部落農友，開始珍惜這樣的情誼，還會主動通報，告訴許秀春還有哪些部落作物可以發展。

串聯部落農業與廠商 帶動產業鏈

部落農友辛苦栽種出來的作物，若不能生鮮販售，要找到合適的加工廠研發新產品，或是用來取代食品中原本的進口原物料，則有賴里仁與加工廠商多年來建立的默契。

「里仁的宗旨就是要支持本土有機農業，讓台灣變成有機島，因此在從事商品開發時，都會想市場在哪裡，有沒有可能形成產業鏈。」擔任里仁產品開發超過十年的何宸瑋說，2018年新上架的「玉米爆爆」可說是



受里仁守護台灣本土食材的信念感動，上豐公司將自家穀物棒的藜麥原料改成台灣紅藜，以支持原住民耕作。

經典案例。

2015年，慈心承接國發會「推動有機農業六星加值計畫」，進入奇美部落輔導農友種植硬質玉米，從育種、種植到開發加工，這條路並不簡單。原本選擇以應用廣泛的有機硬質玉米為發展重點，採收後才發現找不到加工廠合作，最後找上里仁協助。「硬質玉米的應用的確很廣，但因長期以來仰賴國外進口，台灣幾乎沒有人從事這方面的加工，整個產業鏈是斷掉的。」

開發專員何宸瑋笑說，一開始他想得也很簡單，那就拿來做爆米花，或是像乖乖等膨脹商品，應該很快就能去化庫存的壓力。實際嘗試後才發現，原來爆米花有特定的玉米品種，不是所有硬質玉米都可以。而好不容易找到加工廠願意協助磨粉，分離出不同的成分，又發現5噸的玉米磨粉後，僅剩1噸可以用來製作產品。最終，對台灣米食情有獨鍾的統百食品不僅勇悍接下任務，還自購專業研磨設備，成功研磨出九成可用的原料，



里仁心繫偏鄉部落所面臨的農耕轉型困境，以及山林生態永續的重要性，默默支持部落農產品近十年。

建構本土雜糧產業鏈 支持部落經濟



慈心輔導奇美部落
種有機硬質玉米



東豐拾穗農場協助
乾燥、冰存



里仁為部落引介
多家食品加工廠



里仁上架產品，向
消費者推廣支持部
落的理念



里仁與統百共同
研發產品



統百食品廠購買
機器將硬質玉米
磨粉加工

©FreePik.com

經過將近一年的反覆試作，才成功製作出廣受好評的「玉米爆爆」。

多家加工廠相挺有機理念

餐御宴以茂林土芒果研發的「芒果青」則是另一個例子。早年曾從事有機工作的創辦人周淑禎，聽到產品開發專員楊植三提及希望協助一年多達6噸的茂林綠保土芒果研發商品，第一時間就允諾，「我知道有機之路的辛苦。」

為了製作安心的芒果青，周淑禎選擇以人工方式進行古早的工法，逐一去澀、糖漬、輔以時間的淬鍊，製作出當季的限量風土之味。為了確保芒果青的品質，在芒果製作當日，還特別停下其他生產線。

「後來發現原來這個『芒果青』的意義不僅是支持有機理念，還有另一層意義：護生紫斑蝶！」周淑禎難掩興奮地說，知道的當下，真是難以形容的快樂，因為「護生」可比「放生」更具積極意義。

讓產業鏈像漣漪向外擴散

部落擁有最富足的自然景色與文化意涵，支持部落的經濟，是里仁與慈心近年來努力的目標之一。

從耕種的輔導、擴大種植面積，同時保留原生種作物及本土雜糧，並串聯廠商加工成食品到通路銷售，再結合消費者之力，一步步領著部落建立產業鏈。其中，消費者的支持將是最大的力量，有助於擴大偏鄉部落的有機栽種面積，提升農友收入，帶動部落年輕人返鄉，延續族群文化的傳承。當我們看著山豬、山羌、台灣獼猴在山中、田裡自在地跳躍生活應是最值得驕傲的時刻。

影片欣賞

產銷消攜手 走出金黃有機路
花東原鄉部落×慈心×里仁



找回加工產業鏈

奇美部落硬質玉米

從早餐穀物、零食餅乾、飲料、醫療用品，甚至日常容器，硬質玉米可說是無所不在。台灣的硬質玉米自產率卻不到1%，且多數為基改玉米。2015年起，花蓮奇美部落在慈心基金會輔導下開始計畫性種植硬質玉米，除了提高自產率，也可藉此重建加工產業鏈。

文／錢麗安·攝影／黃基峰·圖片提供／里仁、慈心基金會



硬質玉米應用多元，人口大量流失的奇美部落，近年將較不需勞力照顧的硬質玉米轉型為有機操作，但地處偏遠，在採收及加工上困難重重。

6月初，全台籠罩在豪雨中，花蓮奇美部落的十多位族人，一早就在玉米田裡以手採方式搶收硬質玉米。趁著雨勢稍歇，就地鋪上帆布，將剛採收下的玉米一包包倒入脫粒機。另一頭如瀑布般傾洩而出一顆顆飽滿金黃的玉米粒，再以人工接力方式盆裝倒入太空包。搶收上車，直奔20公里外的東豐農場，進行至少72小時的烘乾作業，這連續兩天的硬質玉米採收才告一段落。

大功告成後，慈心產地服務專員詹于諄、

簡郁娟帶來以硬質玉米製作的「玉米爆爆」與族人分享。拆開包裝，大口咬下，清脆的聲響與淡淡的香氣迴盪在玉米田中。「好吃嗎？」「好好吃，沒想到會變成這樣捏！」滿臉汗水的族人媽媽咧嘴大笑。

從零開始建構產業鏈

一度因為聯繫吊掛卡車不順而動氣，被部落族人尊稱為「蔣媽」的蔣金英說起自家產品，眼睛笑眯成一彎新月。「玉米採收脫粒

完，就得當日進行烘乾，否則受潮就會產生有害人體的黃麴毒素，絲毫大意不得。」

蔣媽退休前是小學老師，利用課餘時間栽種硬質玉米做為飼料養雞。原本採慣行農法，「後來慈心基金會進入部落協助推動有機六級產業，並在花蓮農業改良場的推薦下，改種品質更佳、產量更多的硬質玉米品種，我順勢加入有機行列。」

「硬質玉米的運用太廣了，想得到的產品可能都有玉米成分。」簡郁娟說，從日常食品加工、動物飼料到醫療用品都可看到玉米的應用，台灣每年花上數百億元進口玉米，但自產的硬質玉米使用率卻不到進口量的1%。因此，在得知奇美部落原本就有栽種硬質玉米的傳統後，以此為發展重點，希望能擴大台灣硬質玉米的自產量。

「我們花了將近一年尋找合適的加工廠，」簡郁娟說。經過第一年的試種，第二年產量就暴增至15噸，豐收後面臨的卻是找不到硬質玉米的加工廠，「5噸的玉米磨完只有1噸能用。」幸而在里仁協助下，廠商發心自購研磨機器，磨出九成以上的可用量，又歷經反覆打樣、調整比例，終於推出100%以本土有機玉米製作的健康零食「玉米爆爆」及「牛奶可可玉米球」。

與天地、動物共生的有機耕作

「以前我家後面這塊地採慣行栽種，都沒有青蛙。」蔣媽說，全部改做有機後，不只青蛙，竹雞、環頸雉、螢火蟲一一出現，連怕人的山羌也會趁著夜色下山來吃玉米嫩芽。此外，當然也少不了愛吃的山豬跟玉米田最大的敵人——田鼠。

與動物可以共生，但老天爺卻不一定買單。採訪近尾聲時，詹于諄和簡郁娟一臉凝重地告



從小學老師退休的蔣媽，原本採慣行農法，轉作有機後，她的玉米田不只青蛙，連竹雞、螢火蟲和山羌都一一出現。

訴蔣媽，剛採收的玉米因連日大雨，加上部落人口老化且外流嚴重，為等待族人返鄉支援，無法及時採收，導致部分玉米發芽長霉。

為了食品衛生安全，以及堅守奇美部落的誠信，這批玉米無法用於食品加工。接著慈心與族人們討論起明年作法，從田間管理、熟度判定，到一定得克服路途與成本問題，讓採收機上山加速採收，降低人力問題。

幸而，一個星期後，為了避免玉米供應斷貨，讓支持的加工廠、消費者權益受損，堅強的部落族人已重新整地完成，要挑戰可能遇上颱風的二期栽種。「面對日益加劇的極端氣候，農友首當其衝，人們也面臨糧食議題，值得民眾深思並調整生活方式。」簡郁娟語重心長地說。

硬質玉米 成績單

投入年度：2015年至今

田間製作面積：合計約6.9公頃

累積收成數量：前三年合計22.2噸（今年徵變無收）

里仁商品：玉米爆爆、牛奶可可玉米球

與蝶共生的茂林土芒果

每年11月至隔年3月，約30萬隻紫斑蝶會飛到南部過冬，初春時節再往北飛，高雄茂林是牠們儲備北返體力的關鍵基地。然而，紫斑蝶的生存卻受到棲地破壞的衝擊，因此茂林當地農友以綠保或有機方式栽種芒果，展開護蝶行動。

文／侯千絹·攝影／陳俊羽·生態圖片提供／慈心基金會、廖金山

初夏，雨稀哩嘩啦地落個沒完，詹明士天微亮就上工，著雨鞋踩泥濘，穿梭樹林間，從近90度斜坡逆勢而上的矯健身手，讓人看不出已高齡76歲。打從加入綠色保育的團隊，他的生命再度輕盈，期待與土地共生、重返與蝶共舞的美好年代。

高雄市茂林區的魯凱族聚落，部落老弱依賴土芒果維生，採慣行農法噴藥。採收後，載到屏東隘寮集貨地銷售，辛勤耕作卻任盤商喊價，這種逆境直到2011年有了轉折。

在芒果林展開護蝶行動

高雄茂林區「紫蝶幽谷」是世界兩處越冬型蝴蝶谷之一，紫斑蝶在此儲備北返體力，護蝶義工在2011年發現芒果樹下大量中毒的紫斑蝶，因此積極展開救援行動。慈心有機

農業發展基金會應台灣紫斑蝶生態保育協會邀請，執行「茂林紫斑蝶棲地產業轉型輔導計畫」，協同里仁以保證價格收購，協助茂林地區部落農民以減農藥方式種植土芒果，並逐步引導到完全不使用農藥化肥的綠保規範耕種。漫漫生態路，就這樣啟動了。

這一役不只是為了蝴蝶，更是為了農家，為了整個生態系，從觀念、生產、運輸、加工到通路，需克服的問題困難重重。所幸減用農藥後，紫斑蝶悲歌不再，近9年來，已經形成了一套在地農業生態共生模式。

慈心專案執行龔靖雯說，最多時有20位農戶參與守護紫斑蝶的綠保專案。但部落嚴重缺工，部分農友因人力不足而恢復用藥，無法參與專案。現有7戶綠保農戶，為解決人力荒，每年招募義工協助採果及品管。芒果經



每年約11月至隔年3月，紫斑蝶遷往大武山麓的茂林山谷躲避寒冬。當地土芒果採友善耕作，可保護紫斑蝶棲地。



慈心每年招募義工協助採果及品管，為農友緩解缺工的問題。



詹明士（右）率領家人參與守護紫斑蝶的綠保專案，並在他的土芒果園栽種蜜源植物，花期一到，蝴蝶紛飛十分美觀。

秤重、計價，當天下午由貨車運輸到中部加工廠，採18度低溫冷藏，以銜接後端加工，趕在夏季上市。

等土芒果上了車，詹明士坐在集貨場階梯喘口氣，義工遞上自己醃漬的芒果青。他笑著一邊吃一邊說：「不噴農藥的芒果，就是好吃！」詹明士說，自從保證收購，不再噴灑農藥和化肥，他還在園區栽種蜜源植物，果真花期一到，蝴蝶紛飛。

蝴蝶生態喜回復

另一位警察退休的農友江連成說，剛開始收成少，被慣行農法的農戶嘲笑。他說：「如今換我回頭笑他，而且心中還有小小的驕傲」。比起收穫，江連成更在意生態，之前喜歡到安靜的果園睡午覺，「現在每天鳥叫蟲鳴的，吵得我睡不著」，聽似抱怨的口氣裡，滿溢著喜悅之情。

去年8月，台灣紫斑蝶生態保育協會開始進

行綠保農戶周邊生態調查。理事廖金山觀察，茂林地區有8個蝴蝶谷，其中1個蝴蝶谷的蝴蝶比過去整區的總合數字還多，蝴蝶生態回復可見一斑。更可喜的是，在田調過程還發現穿山甲、山羌、大冠鷲及貓頭鷹的蹤影。

在茂林土芒果保育的道路上，慈心協同里仁以收購當誘因，鼓勵果農改採友善栽培，導入義工解決缺工問題，護蝶團體持續觀察環境生態。匯聚各方專業與付出，近十年的點滴努力，終於讓紫斑蝶在這片土地上生生不息。

護蝶土芒果 成績單

投入年度：2011年至今

綠保契作面積：2019年6.52公頃

累積收成數量：合計約63.1公噸

里仁商品：土芒果青鮮果乾、紫斑蝶芒果青、情人果冰棒、土芒果青果粒凍

樹谷農場的友善紅藜路

紅藜是台灣原住民傳統作物之一，早年多用於釀酒與祭典，近年來因國際研究證實富含豐富的營養成分，一躍而成養生聖品。樹谷農場場長王米玲基於珍視原民智慧及保種，開始收購原鄉部落的紅藜，一步步扶植部落農業。

文／錢麗安·圖片提供／吳東峻、王米玲



紅藜是台灣原住民傳統作物之一，因營養價值高，近年成為養生熱門食材。

「有一次，我去屏東三地門部落拜訪一位種植紅藜的老奶奶，她的孫女告訴我，奶奶年復一年地種植紅藜，是因為祖先交代，這個作物總有一天會有人需要。」這段話，勾起台南樹谷農場（前身為奇美農場）場長王米玲對紅藜的好奇，不僅在農場試種，更進一步成為協助原住民部落發展紅藜經濟的重要推手。

讓更多人共享原住民的好物

「這麼好的東西怎麼可以被埋沒！」王米

玲笑說一開始只是單純的想向部落族人收購紅藜，作為企業禮盒的內容物之一。在接觸的過程中，發現原住民雖然會種植，卻沒有計畫生產與通路概念。但「幫他們一把」的結果，卻是有一年突然湧進5、6噸的產量，「我根本無力消化」王米玲大笑說。

剛巧遇上慈心基金會執行長蘇慕容與董事長賴錫源到農場參訪，在慈心協助下，很快便聯繫上里仁產品開發專員許秀春，開啓共同協助部落小農經濟之路，陸續開發出紅藜米、紅藜棒、養生粽等產品。



日曬紅藜，是專屬原鄉部落的美麗風景。



樹谷農場場長王米玲收購原鄉部落的紅藜，與里仁共同扶植部落小農經濟。

「部落原住民真的很會種，但完全沒有『計畫』概念，加上隨興的個性，一開始真是雞飛狗跳。」王米玲說。有一次明明親眼看著原住民農友種下紅藜，兩個月後再訪時發現全不見了，一問之下才知道對方認為自己更擅長種葛鬱金（俗名竹芋及粉薯），結果就種出三千公斤的葛鬱金。「只好再和里仁商量，開發葛鬱金產品。」

以互信開創部落紅藜經濟

而為了落實不使用農藥與化肥，幾年下來王米玲笑說已發展出一套獨到的雙重管理方式，第一重是讓部落自己管理，「在耕種前先找到部落耕種的負責人，透過他告訴族人相關的規定，之後有人噴藥就會有壓力，因為鄰居會通報；而且採收時，有噴藥的農友就不敢來交作物。」

此外，兩人一組的不定期查訪也是重點，「紅藜種植期大約3~4個月，至少要查訪兩次。查訪時一個人跟農民聊天，另一個人就到處晃晃，看有沒有丟棄的農藥包。」收成

後也會送交公正第三方做檢驗，並將檢驗報告給農友，作為賣給其他通路之用。「農民都很高興，因為沒有人會幫他們出這個錢。」

「什麼事情都看很開，很樂觀、沒有煩惱，永遠都要笑笑的。」王米玲說，從2012年合作至今，除成功地將紅藜打開通路，讓部落的老人有事做，有穩定收入，最大的收穫就是從原住民身上學到樂觀的天性，「他們真的很適合務農，種不出來就笑笑地說明年再來。」而每逢豐年祭，就會邀請王米玲參與，甚至二話不說地提供珍貴的傳統服飾給王米玲參加食品展使用，成為展覽會場的焦點。「就跟朋友一樣，這都是始料未及的收穫。」

紅藜 成績單

投入年度：2012年至今

田間製作面積：3公頃

累積收成數量：6~10公噸

里仁商品：紅藜棒、紅藜米、紅藜麥養生粽

新手試菜日記

清爽輕鬆做

炎熱容易讓人少了食慾，快為家人一手打包8種夏令有機時蔬，烹調喜歡的味道。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／石吉弘





1. 有機紅莧菜

夏季盛產的莧菜，營養豐富、鐵質含量極高，適合婦女及長者食用。吃起來口感滑嫩，菜湯顏色深紅，風味十足。

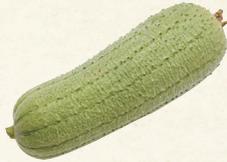
烹調方式：清炒、做羹湯。



5. 有機小黃瓜

含有多種的維生素，口感清爽、清脆多汁。採有機農法栽種，讓你可以安心地生吃，直接攝取豐富營養。

烹調方式：直接吃、剝絲涼拌、炒食。



2. 有機絲瓜

以有機農法種植的絲瓜不噴除草劑、化肥和農藥，因為長得較慢，讓瓜肉吃起來紮實綿密，不粗絲，拿來煮絲瓜麵線也很美味喔！

挑選指南：重量沉，拿取要小心不撞黑。



6. 有機火龍果

皮薄肉厚，味道香甜、含水溶性膳食纖維及鎂、鐵、鋅、磷等多種礦物質。吃起來香甜多汁，一口接一口。

挑選指南：表皮鮮紅、葉子翠綠的尚青。



3. 有機阿成南瓜

阿成南瓜是台灣土生土長的品種，呈木瓜形狀。有機栽培讓整顆南瓜都可以食用，不怕高溫烹煮，鮮豔的金黃色瓜肉飽滿扎實，除了妝點菜色，也帶來好心情。

烹調方式：蒸熟直接吃、炒米粉。



7. 有機黃秋葵

營養價值高、富含蛋白質和黏液，熱量又低。加鹽、簡單汆燙後，脆口清甜，涼拌即可上桌，適合愛美的你當作舒服的夏日午餐。

挑選指南：顏色鮮綠、沒有斑點的最新鮮。



4. 有機紅鬚玉米筍

玉米筍的專門品種，帶殼販售以保留甜分。天生有一頭紅長鬚，除了長得可愛也脆嫩好吃，把玉米鬚留下來煮成茶，帶有漂亮的紅茶色，清涼一夏。

烹調方式：烤、煮，燙熟後刷上鹽水更鮮甜。



8. 有機牛蒡

風靡日本的牛蒡含豐富的膳食纖維和胺基酸，營養價值完整。用刀背稍微刮除外皮，就可以做料理，讓你易於獲得飽足感，無負擔。

烹調方式：涼拌、煮湯，與菌菇一起小火拌炒。



在地食材 盛夏清涼首選

米麥全穀食物營養豐富，隨意混搭迸出新視覺，食慾瞬間大增，為自己設計清涼又飽足的夏日生活飲食吧！

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／石吉弘



1. 大城小麥



挺在彰化海風與砂土間栽種的本土小麥，農友加工時特意保留最營養的胚芽，飽滿的麥粒口感Q彈，溫火燉出義式燉飯「啵～啵～」的紮實咬勁，你一定不能錯過。

2. 手作有機白／黑麻糬粉



有機糯米變出新花樣！將純米糊化處理，不添加修飾澱粉，熟化成麻糬粉。用筷子加水攪拌成團，淋上少許油，3分鐘就能做成Q彈的麻糬，全家一起動手最促咪。

3. 黃金苦蕎茶



苦蕎茶有多種營養，每一顆苦蕎麥香被均勻炒出，不含咖啡因，入口清香溫和，甘甜不苦！冷氣房裡熱熱喝，回沖後的苦蕎粒還可以吃，幸福感無限。

4. 糯小米



本土原生糯小米出自台東新興部落，營養豐富、不含麩質，媽媽們直接拿來做孩子的副食品，不須浸泡，也不用加糖，綿密香甜小米粥就完成囉。

5. 紅藜米



原民部落種出的美麗紅寶石—台灣紅藜，栽種時守護生態，採收後日曬、脫殼，保留外層組織，比全脫殼的紅藜更營養，夏天用紅藜做飯糰最賞心悅目！

6. 楊桃鮮果乾



本土楊桃的酸甜不再只是季節限定！以專業技術把握楊桃的黃金糖酸比，再低溫烘烤，爽脆楊桃果被蜜得濃郁香甜、齒頰留香，為你消除夏日煩躁。

愛台灣！ 支持本土原料的產品開發

拿起里仁貨架上的一包米餅乾，喝一口果凍，你可知道這些食品的原料絕大多數都是台灣有機食材？里仁想盡辦法使用本土有機原物料，希望讓消費者只要採買飲食及生活用品，就能支持有機耕作。

文／錢麗安·圖片提供／里仁、員林食品、喜願小麥

負責里仁有機農產品加工長達20年的資深開發專員，人稱「老爹」的楊植三，為了讓合作的有機農友能持續堅持，總是在接老天爺投出的變化球。風調雨順時，要承接突然盛產的爆量有機農作物。平常也要未雨綢繆，預想氣候變遷的因應方案，為可能的農作物原物料短缺，預先進行調節。

「我們還有一個更重要的任務——把一般食品成分中的進口原料，想辦法換成本

土食材，讓本土有機原物料的應用範圍越來越廣。以夏天最受歡迎的仙草飲品為例，早年本土生產的仙草因為香氣、膠質都不太理想，只好仰賴中國與印尼的進口仙草乾。有一次和供應商聊天，發現他們跟苗栗銅鑼農友契作的仙草，品質、香氣都很足，我們就馬上用定量採購的方式，鼓勵供應商協助農友改做有機並擴大種植面積。雖然過程中遇到一些有機資材、肥料和病

苗栗銅鑼以無農藥、化肥方式栽種的仙草，香氣足、膠質多，是做為仙草飲品極佳的本土原料。





里仁得知喜願小麥在中部地區種植苦蕎（如圖），馬上將貨架上的苦蕎茶原料更換為本土苦蕎。

蟲害管理的挑戰，花了很長的時間和農友溝通、說服，但結果非常好，也成功地把仙草飲品的原料換成本土仙草。」

「這麼多年下來，我們的原物料在廠商間已經建立了非常好的口碑。現在很多廠商在開發商品時，會先來詢問有沒有合適的原物料可以使用，甚至還有連鎖便利超商主動引進里仁的雙潔淨標章產品來賣。」

進口換本土 開發一系列苦蕎食品

負責米食和雜糧加工的開發專員許秀春，一路上感觸極深。她說：「使用本土原料成本一定比較高，零售價也會稍高，但如果大家都不往這方面發展，很快台灣就沒有人會種，特別是雜糧作物。若是原物料永遠都要依賴進口，不僅糧食自主率下降，也無法支持原生物種的多樣性。」

「我們門市架上原本有一支苦蕎茶，用中國進口的苦蕎，後來知道喜願小麥有契作苦蕎，馬上主動換成本土生產原料，並陸續研發出蕎麥拉麵、苦蕎薑黃棒等食品。用最實際的行動來支持、擴大台灣的原物料種植跟使用。」



里仁公司食品開發專員，負責農水產加工，食品開發資歷30餘年。



里仁公司食品開發專員，負責油、米麵五穀及休閒食品，食品開發資歷17年。

「16年前，台灣為了加入WTO開放稻米進口，對本土米造成空前的衝擊，從那時起里仁努力研發米食品，支持本土的有機稻。這些年來從米麵包、米土司、糙米粥、米饅頭、糙米米果，到即將推出的沖泡式有機湯米粉，讓米食更多樣化。」

台灣發展有機農業不易，里仁產品開發同仁攜手有理念的廠商，想盡辦法採用本土原物料，在製程、成本及售價間取得共識，提供消費者滿滿在地風土味的安心商品。



對里仁產品開發人員而言，核心任務就是支持有機耕作，開發使用本土原料的產品。

一包毛豆的力量 撐起黃金廊道

文／編輯部 · 圖片提供／里仁、慈心基金會



南來北往的高鐵在彰化——雲林車段的土地，面臨地層下陷，威脅行車安全。一群農友挺身而出，響應農委會「黃金廊道有機農業計畫」，種植用水量只需要水稻1/8的毛豆。

里仁主動契作收購黃金廊道計畫的有機毛豆，委託食品廠加工成毛豆仁和調味毛豆莢等好食，並以影片、食譜等多種方式來進行推廣。邀請消費者共同來撐起黃金廊道，為減緩高鐵彰雲沿線的下陷盡一分心力。

截至目前為止，黃金廊道與雲林麻園有機農場的毛豆種植面積已達287.1公頃，其友善環境的種植方式更保護了8種保育類動物。一包小小的毛豆，不但以有機農法保護了生態，更成為支撐起土地重量的根基。

里仁支持慈心種樹淨塑 9年來累計回饋超過780萬元！

謝謝消費者將關注環境的溫暖，投注到實際的購買行動中。從2011年起，里仁每年將種樹、淨塑商品的活動營業額5%回饋慈心有機農業發展基金會，贊助種樹、淨塑等活動。

截至今年，里仁總計回饋慈心有機農業發展基金會7,801,100元！2019年，回饋種樹基金超過41萬、淨塑基金超過47萬。每一個減少的塑膠、種下的小樹苗都充滿你支持的力量。



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

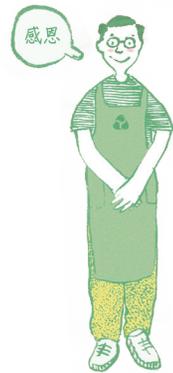


每一天，更安心的選擇！

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



| 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 |

| 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 | 後昌昌光店 | 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 |

里仁好聚點



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。