

里仁為美

誠信·互助·感恩



發現蔬食新力量

迎新春 吉慶享好物

慈心蔬食班
超美味蔬食在家也能做

CONTENTS

NO.57 2020.1



3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發

4 封面故事
發現蔬食新力量

6 世界級頂尖運動員 為什麼吃蔬食？

8 為什麼你的身體適合吃蔬食？

10 他們都吃蔬食，那你呢？

14 植物肉 挑戰你的美食味蕾

16 小農菜籃 圍爐健康好蔬食

18 好物首推 迎新春 吉慶享好物

20 里家故事 慈心蔬食班 超美味蔬食在家也能做

22 里仁新訊 亞洲首屆社會價值國際研討會
里仁獲邀分享實務經驗

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

封面攝影 石吉弘

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。



里仁

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。



發現蔬菜
新力量





近年來在世界蔚為風潮的蔬食，是一種為身體提供完整營養的全植物飲食方式，或稱全植飲食（Plant-based Diet）。蔬食的營養豐富，蘊藏無限能量，引發健康追求者的重視。講求科學分析實證的今日，人們發現蔬食也是對地球環境友善的行為。

為了平和美好的生活，越來越多人正在體驗蔬食的能量。最講求速度與力量的運動界，蔬食也成為追求極致的潮流。許多世界級的頂尖運動員、知名的動作演員阿諾史瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）、被譽為20世紀最偉大的長跑之王劉易士（Carl Lewis），也都選擇了蔬食。他們表示，蔬食讓他們更強壯、更敏捷、爆發力與耐力十足。這個論點可以從他們在運動競技場上的優異成績得到印證。


文／編輯部 · 攝影／石吉弘



世界級頂尖運動員 為什麼吃蔬食？

「蔬食是絕佳飲食選擇」的觀點已經被許多醫學營養專家證實。2018年的熱門紀錄片《茹素的力量 The Game Changers》，從運動營養學的角度，結合科學家的研究及頂尖運動員的實例，印證了蔬食的確能提升健康及發揮體能。

文／編輯部 · 圖片提供／gettyimages



奧運舉重冠軍肯德李克·法里斯 (Kendrick James Farris)：
「改採蔬食後，我打破兩次美國舉重紀錄，在泛美運動會勝出。我對自己說：我早該這麼做了！」

紀錄片《茹素的力量》敘述一位終極格鬥冠軍詹姆斯·威爾克斯 (James Wilks)，在一次嚴重的運動傷害後，為了迅速復原而研究科學數據的震驚發現：羅馬帝國最出色格鬥家「角鬥士」的強健體魄和頂尖戰鬥力，居然是來自豆麥為主的植物性飲食。

這個發現和詹姆斯原本的營養學知識完全背道而馳。為了深入探究，他尋訪短跑、舉重、拳擊、自行車手、超級馬拉松等領域的菁英運動員，發現他們打破世界紀錄的共同點正是「植物性飲食」。影片中，詹姆斯分享了以下顛覆眾人認知的關鍵發現：

發現1：運動能量的來源是碳水化合物

曾於世界盃擔任美國代表隊隊醫的路米斯博士 (Dr. James Loomis) 指出：「蛋白質有助維

持能量」是過時的營養認知。運動所需的真正能量，來自碳水化合物而非蛋白質。如果飲食偏向蛋白質而碳水化合物攝取不足，會造成肌肉中的肝糖長期耗損，導致疲累與喪失耐力。

發現2：所有的蛋白質皆源於植物

除了來自碳水化合物的能量，運動員也需要大量蛋白質來增強肌肉的力量。與一般人的認知相反：其實所有蛋白質都源自植物，而牛、羊、豬等動物肉只是橋樑的角色。

一項比較肉食者和蔬食者營養攝取的大型研究指出：肉食者的蛋白質攝取50%來自植物，而蔬食者的蛋白質攝取不僅充足，甚至比人體所需量還高出七成。一杯小扁豆的蛋白質，就相當於3盎司的牛肉或3顆大雞蛋。植物性飲食的蛋白質含量遠高過動物性飲食。



奧運短跑冠軍

摩根·米契爾 (Morgan Mitchell) :
「我開始吃素時，很多人大大懷疑。但我的能量水平顯著提升，鐵、維生素B12等營養素都保持得很好。」



多項奧運金牌得主

劉易士 (Carl Lewis) :
「我改吃素後，在30歲時刷新了個人最佳紀錄。」



美國自行車賽冠軍

多西·鮑什 (Dotsie Bausch)
多次泛美運動會與奧運金牌得主，39歲的她仍贏得奧運金牌。「原本我不確定能否適應純素飲食，但卻發現純素飲食讓我強如機器，有力量爆發的感覺！」

資料來源：《茹素的力量》

發現3：植物性飲食可強化運動員的表現

美國足球聯盟心血管健康委員會主席沃格博士 (Dr. Robert Vogel) 的實驗顯示，賽前飲食對場上表現有直接影響。沃格博士說「血管內皮細胞監控並調節各肌肉群與器官的血液流動。」動物性蛋白質和脂肪會大幅提高血脂。一頓肉食後的6~7小時，充滿血脂的混濁血液讓內皮細胞的功能減損27%，因此削弱運動員的表現。相反地，植物性飲食卻能提升內皮細胞功能，增加血液流動，讓表現更優異。

發現4：植物性飲食有助於快速復原體能

美國前奧運會運動員和隊醫斯托爾博士 (Dr. Scott Stoll) 指出，植物性蛋白質所含的抗氧化劑與植化素，可幫助身體抗發炎，加速復原。而動物性蛋白質則會改變體內微生物群，加劇

發炎的程​​度。炎症會減緩動脈的血液流動，增加肌肉與關節的痛楚，減慢復原的速度。

「來自植物的抗氧化劑，比肉類的含量多64倍。研究顯示，全植飲食可在3週內減少發炎程度達29%。」對於需要迅速復原力的運動員，全植飲食會是最大的優勢。

蔬食能促進人類體能的發揮並改善健康。在此紀錄片中，詹姆斯找到了運動員不斷突破極限的關鍵，也發現了蔬食的新力量。

延伸影片—關於蔬食的力量

《茹素的力量》The Game Changers

《刀叉下的秘密》Forks Over Knives

《健康不可告人的秘密》What The Health

為什麼你的身體適合吃蔬食？

西方諺語：「You are what you eat.」，意思是「人如其食」，說明了我們吃進的每一口食物，深深影響身體的健康及體態。相對於吃肉，蔬食其實對人體健康更有益處。來聽聽醫師、營養師及預防醫學專家怎麼說？

文／陳秀麗 · 圖片提供／gettyimages



蔬食中含有眾多植化素，有助維持人體健康，具抗氧化、抗發炎、減緩老化及防癌等功能。

以追求身心靈健康聞

名的台安醫院，和預防醫學領導品牌的聯安診所，在醫護領域率先推動蔬食，積極鼓勵大眾多吃蔬食。因為他們在醫學研究與臨床案例，都發現蔬食具有預防疾病、維持身體健康的積極意義。

聯安診所健康管理中心主任洪育忠醫師指出，飲食以肉為主的人，罹患心臟疾病、癌症和糖尿病的機率確實比較高。因為飽和脂肪大多存在豬、牛、羊身上，而高脂肪飲食已被證實和心血管疾病、癌症等重大疾病有關。由於已經有不少研究發現肉品和腸癌的關連性，世界衛生組織（WHO）把紅肉列為2A級（對人類

很可能有致癌性，但對動物確定具有致癌性）致癌物，而加工肉品如培根、香腸、火腿更因對人體具有顯著致癌性，被列為一級致癌物。

腸道疾病案例增多 蔬食有助腸道健康

累積26年專業預防醫學經驗的聯安診所，近年來積極推廣蔬食，為健康檢查的顧客在受檢當日提供蔬食，員工則每月施行一天蔬食午餐。

聯安預防醫學機構副總經理曾碧娟表示，之所以推行蔬食，主要是聯安在健診案例中發現：大腸瘻肉有年輕化及普遍化的趨勢，腸

癌發生率居高不下，便秘的人也越來越多。進一步探討現代人的生活飲食習慣，發現這些腸胃道的病徵，和多肉食、少蔬果的西式飲食習慣有關。現代人蔬菜纖維攝取嚴重不足，水分攝取也不夠。因此藉由健檢的機會，聯安積極推廣蔬食的觀念，希望客戶有機會養成健康的飲食習慣。

許多健檢客戶透過聯安的引導，飲食由葷轉蔬後，發現便秘狀況大幅改善、精神變好、過敏現象也明顯減輕。此外，曾碧娟也認為吃蔬食有利於體重、三酸甘油酯及膽固醇指數的控制，可以降低罹患疾病的風險。

蔬果富含植化素 能降低罹癌風險

長年來致力促進病患健康與落實預防醫學的台安醫院，因為了解飲食與健康的重要相關性，早在1997年，就以均衡的蔬食餐飲來供應病患及醫護員工的三餐。台安醫院提倡「無精製糖、無提煉油、無蛋、無奶、高纖維」的四無一高飲食原則，也積極推動結合醫學、營養、運動與心理等專業的「新起點健康生活計畫」。

台安醫院營養課蔡曉蓉營養師表示，台安醫院支持並推廣蔬食，希望幫助人們建立良好的

飲食習慣與生活型態，因為「蔬食中含有眾多的植化素，能減少體內的自由基，進而提升人體免疫力，降低罹癌風險！」

蔡曉蓉營養師進一步指出，吃蔬食還有五大好處：1.遠離肥胖、2.預防及延緩癌症威脅、3.有助於治癒心血管疾病、4.降低和協助糖尿病的防治、5.腎臟病患者最佳的飲食來源。

「很多醫學文獻都已經說明，蔬食可以用來預防或降低這些疾病的罹患機率與風險。」

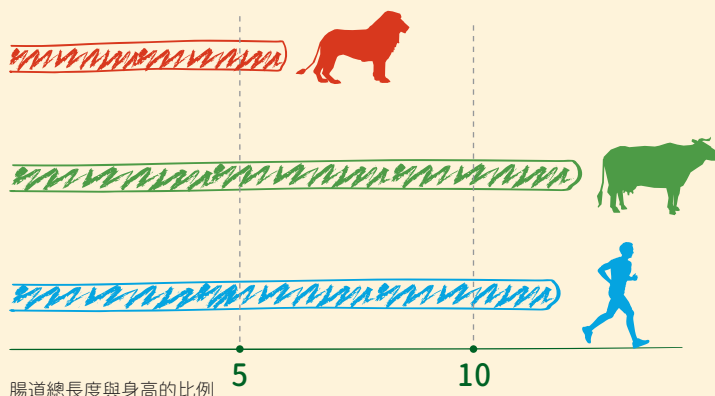
人類牙齒與腸道結構適合蔬食的消化

「若從牙齒與腸道的生理構造來看，人類其實更適合蔬食。」洪育忠醫師說，食肉的動物犬齒很尖銳，利於牠們撕裂肉食，人類的臼齒則是適合用來咀嚼磨碎纖維多的植物。

根據研究數據指出，人類腸道的長度約為身高的8-12倍，和大多數草食動物較接近，適合慢慢消化吸收不易腐爛的植物性食物。蔬食，對人體消化道的負擔相對較小。

不論是從預防醫學、蔬食營養或是人體生理構造的觀點來看，植物性飲食都是對人體健康有益的選擇。了解蔬食對人體健康的益處後，新的一年，何不將蔬食列入嶄新的生活實踐，由知而行，給家人和自己一個健康的想望。

肉食性動物、草食性動物及人類腸道長度比較圖



肉食性動物：

腸道長度是身高的3至6倍，以便易腐爛的肉食迅速排出體外。

草食性動物：

腸道長度是身高的10至12倍，蔬食不易腐爛可慢慢地消化吸收。

人類：

腸道長度是身高的8至12倍，蔬食不易腐爛可慢慢地消化吸收。

資料來源：長庚生物科技網站

他們都吃蔬食，那你呢？

你喜歡蔬食嗎？想嘗試蔬食嗎？追求體能極限的運動員、曾經無肉不歡的年輕網紅、工作日理萬機的預防醫學機構副總經理、注重營養均衡的營養學專家和需要一人吃兩人補的媽媽，他們為什麼選擇蔬食？

文／陳秀麗 · 圖片提供／梁哲睿、狗維根（小樹+白龍）、林家后、郭婕、曾碧娟

吃蔬食讓我爆發力十足
體能恢復也快！

梁哲睿

職稱：運動員／跑步教練

蔬食資歷：24年

梁哲睿經常與頂尖田徑選手同場競技，在競賽成績及體力、耐力、爆發力都相當傑出，一點也看不出來他從小吃素。

從運動員轉任跑步教練後，學員得知他吃素都很驚訝。他們以為運動員需要大量的動物性蛋白質，來應付肌肉鍛鍊與體力的負荷。但看到哲睿的體能展現，才驚覺吃肉並不是獲得能量的唯一來源，也發現許多頂尖運動員其實是長期茹素者。

哲睿說：「豆類是非常優質蛋白質的來源，深綠色蔬菜則有充分的鐵質，對運動後的體力恢復大有幫助！」無論鈣質、鐵質、維生素、蛋白質，都能從蔬食中攝取。密集訓練時若有需要，可以補充植物性蛋白營養品，幫助肌肉的修復。



我們用蔬食
守護動物與生命



白龍
職稱：YouTuber「夠維根」
蔬食資歷：6年

小樹
職稱：YouTuber「夠維根」
蔬食資歷：29年

「夠維根」是YouTuber，由白龍和小樹組成，在網路上推廣蔬食，以「希望帶你吃遍全世界流口水的素食美食！」為主題，活潑生動的方式受到歡迎。

我愛動物！我由葷轉素

「愛動物、不希望傷害生命，由葷轉素，是我貫徹自我人生觀的實現！」白龍說，他之前從不覺得蔬食好吃，直到因動保因素改變想法後，才發現自己更喜歡這樣的飲食模式！也讓他開始懂得選擇食物，並改變蔬食就是不好吃、很無聊的想法。

白龍說，雖然自己吃素一步到位，他本來認為要吃素就認真吃，不要吃一半！但現在反而認同循序漸進。從一星期一天到兩、三天，養成習慣後，確信自己做得到，再嘗試每天吃。因為強迫自己吃全素，反而容易失敗而造成反

效果！他也認為台灣蔬食餐廳多、選擇豐富，吃蔬食早就是美食享受，若再加上信念與價值觀確立，要調整飲食習慣就不難了。

動物跟人一樣有生命，我怎麼吃得下去！

「動物跟人一樣有生命、有溫度，我很難接受大口吃肉的同時，還讚嘆說肉好好吃！」從小吃宗教素的小樹，因為愛狗，讓他堅定吃素。

大學時期的群體生活，吃素的不便曾讓他興起嘗試肉食的念頭。「後來回復到吃素，才發現那段時間是很重要的體驗。」小樹說，體驗過後他更能了解葷食者對肉食的迷戀。

在推廣蔬食時，小樹說，他會先聽聽對方的想法，再針對執著肉食的點加以說明。「如果是非素食者，我會先帶他去吃美味的蔬食，讓他對蔬食留下好印象，也比較能夠接受。」

孕期吃蔬食，讓我的胎兒健康、產後能迅速回復身材。



林家后

職稱：4歲小男生的媽媽

蔬食資歷：8年

曾在「素食營養學會」工作，身為專業營養師的林家后表示，多年前，她陪伴媽媽吃素，這個體驗啟發了她去深入瞭解吃素對健康、營養與美味的影響。

4年前，家后在懷孕與坐月子期間仍持續吃素，身體狀況良好，營養攝取也非常充足，沒有一般孕婦常有的孕吐現象或孕期的不適。

「吃蔬食的好處，就是孕期增加的體重幾乎就是寶寶出生時的體重，產後也很快就恢復原本的體態！」

「素食孕婦在孕期不需特別補充太多營養。只要照平常的飲食正常吃、適量運動，並保持愉快的心情即可。」她說，很多研究數據都顯示，蔬食攝取到的營養素如鈣、鐵、蛋白質等較肉類更多。只要採取多樣性飲食，就能完整攝取人體所需營養素。對準備懷孕的朋友，她主動推薦蔬食這個好選擇。

「我從喜歡吃蔬食到推廣蔬食，主因在於環保與動保。」營養學專家郭婕說。畜牧業在養殖、運送過程中所產生的環境汙染與碳排放量十分驚人，若土地和水資源能用來種給人吃的植物，資源利用率會更高。

「自從採取蔬食為主的飲食後，我的腸胃道和皮膚都維持在健康的狀態，體能和精神也相當充沛！」熱愛旅行與爬山的郭婕笑說：「有時候跟女性朋友逛街，她們兩三小時就累了，我卻可以像勁量電池般精神滿滿。到國外旅行，上山下海都阻擋不了我的衝勁。」

郭婕說，吃蔬食的好處若不是親身體驗，很難感受。「吃進體內的汙染物越少，身體就越乾淨、代謝能力也越好。」她希望有更多人加入體驗蔬食行列，飲食中多蔬果少肉類，對個人的身體小環境和整個地球的大環境都有利。

郭婕

職稱：運動營養學專家

蔬食資歷：多蔬食4～5年

吃蔬食讓我體力維持滿檔，像勁量電池般精力充沛。



We all Love vegetables!

只要夠自信
蔬食就能吃得
輕鬆又健康。

曾碧娟

職稱：聯安預防醫學機構副總經理

蔬食資歷：10年

曾是國內知名醫學中心急診部護理長，現任聯安預防醫學機構副總經理的曾碧娟說，她時時刻刻都在關注健康的議題。有次參加企業營活動，讓她有了深刻的反省。「我開始思考善待這片土地的迫切。得知有一群有機農友很辛苦地在為土地環境付出後，我就開始支持。不僅改吃蔬食，也改買有機蔬果。」

改吃蔬食一段時間後，她感覺到身體變輕盈、體內變乾淨，口感也越來越靈敏。「食物有沒有添加物，我一吃就知道！」曾碧娟笑著分享。年過半百的她，覺得皮膚狀況和精神狀態確實有提升，也容易保持心平氣和。「站在預防醫學的角度，飲食本來就是越簡單越健康啊！蔬食若吃得對、吃得均衡，就是一件簡單、輕鬆又健康的事！」

「很多人擔心吃蔬食會造成身邊人的困擾，我覺得那是因為信心不夠！」每當有人邀約聚餐時，曾碧娟總是自信地告知蔬食習慣，並且引領朋友加入吃蔬食的行列。



想吃蔬食嗎？給蔬食新手的建議

1. 從美食切入，留下蔬食好印象
2. 給吃蔬食一個好理由
3. 創造友善蔬食環境
4. 從多蔬果少吃肉開始
5. 每天一餐蔬食，你我都可以

植物肉 挑戰你的美食味蕾

現在吃蔬食，不再需要割捨肉食的口感了。
號稱「未來食物」的Beyond Meat漢堡排和OmniPork新豬肉，
讓蔬食不僅符合環保概念，更增添了食用樂趣和烹調變化！

文／陳秀麗 · 攝影／石吉弘 · 美食及場地提供／ BaganHood 蔬食餐酒館



健康、環保與動物福利意識的抬頭，使得「少吃肉救地球」的綠色飲食觀念越來越深入人心。在全球研發專家的努力下，以純植物原料製成卻仍有真肉口感的植物肉應運而生。植物肉的色香味幾可亂真，連肉食愛好者都難以分辨，因此在歐美蔚為熱潮，被喻為「未來的蛋白質」。

純植物製作的未來食物

植物肉之所以被稱為「未來食物」，一方面是呼應減少肉品生產對地球造成水資源與碳排放衝擊的環保訴求；另一方面是來自世界頂尖科學家團隊所採用的高端食物科技。除了更加環保，植物肉的營養訴求也令人驚艷。號稱脂肪含量較相同重量的肉類更低，甚至不含膽固醇的Beyond Meat漢堡排，不僅許多餐廳爭相引進，也吸引了比爾蓋茲（Bill Gates）及知名演員李奧納多狄卡皮歐（Leonardo DiCaprio）的投資。

不同於傳統豆類與蘑菇製成的素肉，植物肉的外觀、氣味與口味與肉品無異，肉排切開還會流血水（甜菜根汁）。「民以食為天，飲食是每個人的基本需求與享受。對想要減少吃肉的葷食者來說，吃植物肉不需犧牲色香味與口感，是兼具健康與環保的飲食調整選擇。」研發OmniPork的Green Monday創辦人楊大偉說。

未來食物在里仁

Beyond Meat未來漢堡肉：100%純素，由豌豆、甜菜根、椰子油製成的漢堡肉，零膽固醇，無激素、無抗生素。可以直接當成漢堡肉煎、蒸、烤食；也可以剝成小塊，做成肉丸或中西式的絞肉料理。

容易烹調的食材設計：絞肉及漢堡排

Beyond Meat漢堡排台灣代理商momo表示，Beyond Meat是已調味好的漢堡肉。以豌豆、甜菜根、椰子油等全植物性成分製作，短纖、濕式工法打造，萃取甜菜根做成擬真血水，口感上更像漢堡肉。另外，它的營養價值不僅媲美肉類，所含的蛋白質和鐵質甚至比真正的牛肉漢堡還高。每份Beyond Meat漢堡排含約20g的植物蛋白質，相當一般人每餐蛋白質的需求量。

OmniPork新豬肉的研發，則是基於亞洲人的烹調習慣。華人家常料理的水餃、小籠包、肉丸子等，處處都少不了豬絞肉。OmniPork最大的特色就是極低程度的調味及媲美手打豬肉的嫩滑多汁質感，不僅方便消費者自行調味，也適合煎、炒、燉、炸等各種料理變化。

「我們的初衷與理念，就是要廣泛地推廣植物性飲食！」楊大偉說，氣候暖化、糧食危機已經是迫在眉睫的生存問題。植物性飲食正是每個人每天都可以進行的環保實踐，更是善待動物、人類與地球的三贏作為。



OmniPork新豬肉：100%純素，由豌豆、非基改大豆、香菇和米製成。豬絞肉的外觀和口感，適合運用在素肉燥、珍珠丸子、獅子頭等東方料理及豬肉漢堡、豬肉丸、披薩、義大利麵等西方料理。

圍爐健康好蔬食

新年與至親好友團圓餐聚，
一元復始，品嘗冬令鮮美蔬食，從健康饗起，博個好采頭。

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／石吉弘





1. 包心芥菜

屬於葉用芥菜，葉柄特別肥厚，纖維較少，適合鮮炒。料理前先汆燙處理，稍微輕炒，莖柄口感鮮脆，先苦後甘的美味更溫醇。

挑選指南：整顆清潔完整、不枯萎、葉質幼嫩，才是最新鮮的。



2. 白花椰

屬於十字花科植物，主要產季從8月到隔年3月，但冬季天冷，花椰菜生長緩慢，口感較夏季Q軟香甜。

挑選指南：花蕾緊密，完整無傷，花梗結實。



3. 茼蒿

葉片寬大，形狀略似羽毛狀，有特殊香氣。無論是吃火鍋或鹹湯圓，都少不了茼蒿的提香增味。

挑選指南：葉片完整厚實，偏深綠色，葉緣無乾黃為佳。



4. 杏鮑菇

以杏仁香氣和鮑魚般口感而得名，菇味鮮美，口感滑嫩，低熱量，高纖維，所含蛋白質比一般蔬菜高。

挑選指南：外觀完整，菇柄肥厚挺直，呈乳白色無水氣，摸起來有彈性。



5. 桶柑

過年應景的水果，酸甜多汁，果肉細緻，散發柑橘香氣。外型呈球狀，橙紅色表成熟，果皮厚實，又稱海梨。

挑選指南：實重的水分較多，外皮顏色均勻。



6. 娃娃菜

學名「抱子芥」的娃娃菜，有「芥菜」的香氣，卻沒有苦澀味。吃起來口感鮮嫩，苦甘鮮甜，是冬季才有的美味。

料理指南：將嫩芽切下來，對半切，再清炒或搭配食材快炒、燉湯皆可。



7. 草莓

紅豔欲滴，酸中帶甜的果味，是冬季最令人怦然心動的水果。產季從12月到隔年4月，隨著天冷，草莓越發酸甜美味，香氣撲鼻。

挑選指南：表面乾淨，顏色鮮豔，有光澤和細小絨毛，手感較硬者。



8. 玉女小番茄

小巧紅通通，橢圓長形，皮薄多汁，甜度高。果肉扎實有彈性，富含蕃茄紅素等多種營養，是有益健康的蔬果。

挑選指南：硬度適宜，外型完整，無裂果。

迎新春 吉慶享好物

品一盅純淨好茶，嘗節慶點心，
用真心團圓，以歡愉啟動一年新氣象。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／石吉弘





淨源台灣島嶼動物禮盒

榮獲最佳設計獎的淨源茶禮盒。以台灣具特色動物的人文創意，搭配淨源有機茶，送禮大方，聊表真心誠意。



米翠片 (黑豆)

米香酥脆的米脆片，使用宜蘭三星米，香鹹口味佐以淺焙黑豆的天然香氣，是年節和親友茶敘的健康點心選擇。



魯香蒟蒻片

使用寒天粉與蒟蒻粉製成，嚼勁十足，能吃出滷汁的辛香，一口接一口，欲罷不能，是現代人喜愛的養生零食。



杏仁雙麻脆片

以杏仁片加上淺焙黑白芝麻烘焙而成，酥香中散發堅果美味與芝麻香，微鹹酥脆的口感，給味蕾全新體驗。



沙棘酵素液禮盒

珍貴的蒙古沙棘與台灣金棗的酵素液，天然純釀，含Omega7，酸甜好喝，是每天可喝的身體保養品。



煙燻辮子乳酪

低鹽健康的手工辮子乳酪，煙燻風味，可切小段或剝絲直接食用，微烤後乳香味十足，適合搭配各式中西料理。



紙皮核桃 & 椰棗核桃夾心

核桃有長壽果之稱，是節慶茶食必備。享受自己剝核果的樂趣，或品嚐椰棗夾心的香甜堅果香，都能帶給舌尖好滋味。



薄鹽帶殼夏威夷豆

優質夏威夷豆佐海鹽輕度焙炒，保留天然香氣。附剝殼器，現剝現吃，是過年歡聚時能享受健康原味的安心零嘴。



金元寶糖

代表富貴喜氣的金元寶糖，選用來自多明尼加小農種植的公平貿易可可粉，無人工香料，為傳統糖果帶來全新風味！



慈心蔬食班 超美味蔬食在家也能做

每日吃蔬食不僅讓身體少負擔，選擇關心土地與農民的有機蔬果，更是守護地球、生態環境的實際行為。里仁支持農友推廣有機食材，再攜手慈心蔬食班，讓喜愛蔬食的消費者能做出健康又營養的多元蔬食料理。

文／陳秀麗·攝影／張季禹



慈心蔬食班老師
黃萬金、林素菊老師
負責課程設計、食譜示範與解說。

黃萬金老師妙用盛產時蔬及里仁調味料，讓蔬食更具變化。



經常在里仁門市購物的消費者，喜愛貨架上豐富多樣的蔬食食材，但可能慣常採買的總是那幾樣，原因並非不喜歡其他食材，而是不知道怎麼料理！「慈心蔬食班」的開辦，造福了想吃蔬食的媽媽太太們，除了傳授做菜撇步外，還有蔬食搭配的方法，讓學員嘗試自己動手做健康、營養滿點的蔬食料理。

以里仁食材開發新菜色

於2010年正式開班的「慈心蔬食班」，緣起於推廣健康飲食的初衷，配合里仁社區深耕，於台灣各地的里仁門市據點開展一系列的蔬食課程。上課內容除了傳達健康的蔬食理念，也希望推廣里仁廠商用心開發出來的好食材。

受大家歡迎的蔬食課程，常常一推出就吸引非常多的學員報名，場場爆滿，甚至有學員遠



色香味俱全的美味蔬食，來上課就能學會做！

從花蓮來學習，其中也不乏廚師來取經。蔬食教作的教室裡座無虛席，參與的學員們專注地看著老師的烹調示範，並勤做筆記，深怕漏了總鋪師的撇步，回家做不出一樣的美味。教室裡的空氣中瀰漫著食物香氣，老師專心教作，加上詼諧的解說，一搭一唱，讓學做菜變得輕鬆、有趣。

原本是蔬食餐廳廚師兼老闆的黃萬金因緣際會成為蔬食班的老師，負責設計菜單並示範教作。教學多年來，由於他的專業與認真，累積了許多粉絲。每當蔬食班開課，講台上總能看見黃萬金老師伉儷的身影，由於老師相當重視擺盤，即使是簡單菜色，經過他的巧手瞬間成了席上佳餚。黃老師的太太素菊老師在一旁提點學員做菜撇步，讓學員們輕鬆掌握烹飪精髓。

黃萬金老師在設計食譜時，總是考量當季盛產蔬菜，以及符合少化學添加的特色食材、醬

料，例如里仁架上的冬炎醬，口味偏向南洋風味，是非常好用的調味醬。黃老師為此設計一系列泰式料理課程，菜色經過冬炎醬的調味，瞬間化為天菜。食譜的食材和調味料，在里仁門市即可買到，讓學員回家輕鬆就能做出美味蔬食。

從不做飯到天天做蔬食便當

在慈心蔬食班學習蔬食健康理念的鄭惠心，原本是個不做菜、餐餐外食的主婦。「我從小就不喜歡進廚房，婚後也沒有改變，覺得外食很方便，吃外面就好。」她上了萬金老師的蔬食班後，才發現原來做菜沒有想像中的難。想法徹底改變了，又發現里仁醬料的妙用後，從此開啟了做菜的樂趣。

同時，為了吃得健康，她選擇安心無毒的有機蔬菜，尤其當她知道里仁有機蔬果得來不易，背後有許多農友的用心，覺得更應支持。3年來，鄭惠心每天幫自己和女兒做便當，每次打開便當時總吸引同事們讚聲連連：「真是色香味俱全啊！」讓她對做蔬食有十足信心！



擁有好口碑的蔬食課程常常一推出，就吸引許多學員報名。



亞洲首屆社會價值國際研討會 里仁獲邀分享實務經驗

文／編輯部 · 圖片提供／里仁



2019亞洲首屆「社會價值國際研討會」於12月4～5日，邀請全球商業投資領域、非營利組織、社會企業及公共部門的思想領袖們參與研討，分享國際間各領域是如何將社會價值和影響力融入全球主流思維。

里仁獲邀擔任大會的社會影響力夥伴，總經

理李妙玲在研討會中分享多年實踐利他理念，以互利取代自利、以合作化解競爭的社會企業模式，串起上中下游「利他的共享價值鏈」，成果斐然，深受研討會有志一同的企業夥伴們，認同與肯定。

推廣「和平飲食」的塔托博士 發現里仁新亮點！



純素運動先驅《和平飲食》作者威爾塔托博士 (Will Tuttle)，致力推動純素與心靈教育，同時也是專業鋼琴家與作曲家。塔托博士賢伉儷受邀來台舉辦一系列的音樂演講會，並於12月23日特地撥冗參訪里仁，並到里仁台北旗艦店採購。

當博士得知里仁全台門市多達131家時，興奮地說「哇！里仁應該是全世界最大的蔬食通路和有機通路。」博士看到門市內多達上千項的蔬食選擇，非常地開心，也非常肯定里仁在減少塑膠包材、推出取代瓶裝洗髮精的洗髮皂等友善環境的行動。

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

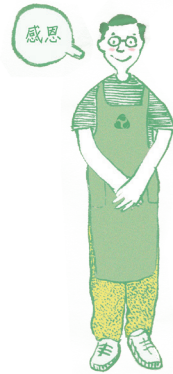


每一天，更安心的選擇！

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
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268

北部地區			
新竹市	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
		竹北道禾店★	03-621-3918
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
台南市	麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444

南部地區			
台南市	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	07-588-8959	
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