

# 里仁為美

誠信·互助·感恩



蜜蜂不見了?!

食當令 品嚐春天的味道

調節當季蔬果的惜食好所在  
法味員工餐廳

# CONTENTS

NO.58 2020.3



- 3 **里仁為美** 從一顆慈悲的心出發
- 4 **封面故事**  
**蜜蜂不見了?!**
- 6 你知道蜜蜂正在消失嗎?
- 8 不只是沒有蜂蜜可以吃
- 10 你不知道的生態危機發生中
- 12 護蜂，你可以這樣做！

- 
- 14 **旬味旬食** 種滿 120 天才採收的鮮甜紅蘿蔔
  - 16 **小農菜籃** 食當令 品嚐春天的味道
  - 18 **好物首推** 我的好物新宣言！
  - 20 **里家故事** 調節當季蔬果的惜食好所在 法味員工餐廳
  - 22 **里仁快訊** 里仁珍惜有機菜 用行動為有機農夫「蔬」壓
  - 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](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  
封面攝影 黃基峰  
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。





# 蜜蜂不見了?!

你發現了嗎？我們周遭環境的蚊子變多了，但蜻蜓卻幾乎看不到蹤影。也常聽到今年暖冬果樹不開花，導致荔枝、龍眼產量驟減、價格高漲的新聞消息？

這些，跟蜜蜂有什麼關係？

對多數人來說，害怕蜜蜂的人十之八九有被蜜蜂螫的不愉快經驗。印象好的，也多半是喜歡蜜蜂釀的甜美產物——蜂蜜。



我們不知道的是，「蜜蜂」其實是延續人類生命及生態永續的重要推手。

根據統計，全世界有高達三分之一的農作物得仰賴蜜蜂來授粉。

同時，牠也是整個自然界的重要環境指標物種。

但這個勤勞的授粉小幫手，卻從20世紀末開始大量減少。

在歐美不管是野蜂或人工飼養的蜜蜂，都以驚人的速度消失或離奇死亡。

為此，各國政府無不卯足勁，想解開蜜蜂大量消失的謎團。

到底，蜜蜂的消失，對人類生活及整個生態界，會產生多大的影響？

而做為蜜蜂授粉受益者的你我，

可以做些什麼讓蜜蜂在安全環境下永續生存？

文／錢麗安·插畫／大鴉

# 你知道蜜蜂正在消失嗎？

「蜜蜂為什麼消失？」是近二十年來國際間最受關注的生態議題。為此，各國科學家無不傾全力投入研究，想找出蜜蜂消失的原因。為什麼蜜蜂的消失會引起全球重視？在你我的生活中，牠扮演了何種角色？

文／錢麗安·插畫／大鴉

1994年，法國的蜂農首度發現蜜蜂大量不明原因的消失現象：負責採集的外勤工蜂突然消失，沒有飛回蜂巢。蜂巢中僅存蜂后、幼蟲與極少數的未成年內勤工蜂，蜂群的社會結構瓦解，整個蜂巢就這樣趨於凋零衰弱，導致蜂群崩壞，科學家將此現象稱做「蜂群崩潰症候群」（Colony Collapse Disorder，簡稱CCD）。

2006年起，美國研究人員展開長期觀測計畫，發現蜜蜂正以每年25%的速度快速減少。從美洲加拿大、巴西，到歐洲德國、荷蘭、希臘、義大利，甚至亞洲的印度、中國華南地區等都相繼出現CCD現象，不僅使得蜂農損失慘重，

更讓各國憂心生態平衡將遭到破壞。

## 蜜蜂消失 間接影響人類生活

「蜜蜂在地球中最重要的角色不是為人類採蜜，而是為植物授粉。」曾任職於行政院農業委員會動植物防疫檢疫局的張世揚博士表示。根據統計，超過三成的人類食物來自開花植物，其中高達八～九成都需要蜜蜂協助授粉。此外，許多植物也需仰賴蜜蜂授粉達到繁衍的目的。因此，蜂群的大量消失，不僅讓人類的生活大受影響，也會導致自然生態的失衡。

究竟，是什麼原因讓蜜蜂大量消失呢？「氣候變遷、環境汙染、天敵、農藥的使用，甚至

## 蜜蜂是人類的好朋友

全球農作物  
約有1/3仰賴蜜蜂授粉



### 在台灣



約有40多種的農作物  
仰賴蜜蜂授粉

台灣整體蜂產品產值  
約新台幣23億元/年



單一個蜂群  
(約擁有3~5萬隻蜜蜂)

約能採集  
30公斤以上的蜂蜜



能為3,000平方公尺  
的作物或果樹區授粉

資料來源：農業生技產業季刊 2017、宏基蜜蜂生態農場

電磁波都可能是原因。」張世揚說，其中又以農藥的使用和蜂蟹蟎的危害最大。

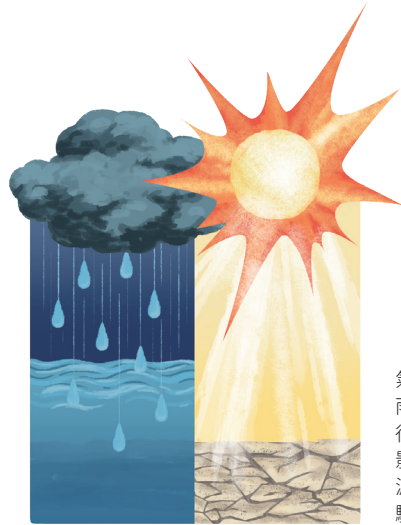
### 農藥是蜜蜂的頭號殺手

「蜜蜂身上的農藥有兩個來源，一是蜜蜂採集帶回，另一個是蜂農為防治蜂蟹蟎所用的藥劑。」台灣大學昆蟲系教授楊恩誠表示，為了解開蜜蜂消失之謎，他從2007年起率領研究團隊展開一系列實驗。針對被世界各國科學家高度懷疑與蜜蜂消失相關的農藥益達胺 Imidacloprid（台灣年用量高達500公噸）展開實驗，終於在2014年成功解開謎團。

研究團隊發現益達胺中的類尼古丁成分，會使得工蜂在中毒後無法飛回蜂巢。即便工蜂勉力帶回食物，幼蟲只要吸入蜜中10ppb（parts per billion十億分之一濃度）低量類尼古丁成分，就會神經系統受損而喪失學習能力。日後羽化成蜂後不會採蜜，也會因迷航而無法回家，導致整個蜂群瓦解。這項發現讓台灣在2017年禁止益達胺等類尼古丁農藥，使用於荔枝與龍眼樹，以確保蜜蜂的生存環境不會遭到破壞。



慣行農業噴灑農藥以防治病蟲害，農藥會殘留在農作物或土壤，進而影響蜜蜂的生存。



氣候變遷導致強降雨、暖冬或酷暑，使得植物開花期異常，影響蜜蜂的食物來源，也是蜜蜂數量驟減的原因之一。

張世揚表示「外寄生於蜜蜂身上的『蜂蟹蟎』，會吸食成蜂與幼蟲的體液，導致蜜蜂的發育異常，造成畸形或免疫力下降。過往有些蜂農為了防止蜜蜂染病，會用藥劑防治。但當受害嚴重時，也會導致蜂群滅亡。」

### 氣候異常 也是蜜蜂致命原因

此外，近年來備受關注的氣候異常、全球暖化現象，使得植物開花期異常，甚至不開花。豪雨、乾旱等天災，也會讓蜜蜂的食物來源（蜜源）遭到破壞或短缺。人類對土地的過度使用、水資源遭到汙染、甚至電磁波等都可能是隱藏殺手。

蜜蜂的存亡，攸關地球生態的平衡。護蜂和大眾的生活息息相關，你我不能置身事外。在全球科學家努力尋找原因，亟思改善對策之外，營造蜜蜂安居樂業的環境，減緩蜜蜂消失的速度是刻不容緩的。

#### 小辭典

##### 類尼古丁成分農藥

會破壞昆蟲的神經系統，擾亂蜜蜂等花粉媒介昆蟲的記憶與導航功能，傷害蜜蜂繁殖與搜尋食物的能力，也威脅到生物多樣性和糧食生產。

# 不只是沒有蜂蜜可以吃

四、五十年前的台灣，勤快的養蜂人可以在3年內把一箱蜜蜂繁衍到500箱。現在養蜂的技術、管理方法都有大躍進，但蜜蜂的數量卻不斷地減少。到底，這幾十年來，在養蜂人的眼中，蜜蜂的生存環境發生什麼變化？

文／錢麗安·攝影／黃基峰·圖片提供／gettyimages



蜜蜂會採集蜂蜜並幫忙植物授粉，是大自然重要的昆蟲之一。

清朗的冬日裡，埔里宏基蜜蜂生態農場的負責人賴朝賢，輕手輕腳打開蜂箱，指著其中一隻身形肥胖、明顯大於周遭工蜂的蜜蜂告訴我們「這就是蜂王。四、五十年前，一箱蜜蜂只要照顧得好，3年就能繁衍出500箱。現在如果技術不好，一箱都保持不了。」養蜂已經邁入第56年的賴朝賢回憶，1980年搬到現址時，蜜蜂分箱只需要分出一片巢片，現在則要三、四片來確保蜜蜂存活率。「因為如果只有一片，可能中毒一次就沒了。」

## 從有花就有蜜 到蜜蜂不見了

而近兩年，台灣的蜂農遭遇史無前例的慘況。有「蜜博士」之稱的賴朝賢表示「去年我在這裡放了158箱。從7月到9月較大的蜂群只

剩十幾群，小的群大概剩下三、四十群，等於死掉八、九成。」到底，是什麼原因讓蜜蜂大量死亡？

依賴朝賢的觀察，原因很多。水質、氣候都會影響，但其中最具殺傷力的就屬農藥。「蜂場剛搬來時，四周全是自然農作的田，沒有噴農藥。蜜蜂的繁殖力高，蜂蜜的品質非常好。」賴朝賢說。但原本的農作物與遍佈南投山區的龍眼樹，被利益更高的檳榔樹取代。加上近年來檳榔樹陸續染病，農人開始定期噴灑藥劑以確保收成。農藥飄散所及之處，殃及周遭的花草。使得蜜蜂重則當場死亡，輕則產生迷航現象，無法飛回蜂巢。

而氣候變遷，極端氣候也讓蜜蜂的生存受到挑戰。賴朝賢說，早年是「有花就有蜜」，而且流



蜜量驚人，蜂農只要按著季節來管理，就保證有收成。但氣候失常與極端氣候的出現，使得開花失常「例如這個季節該吹南風，花才會流蜜，結果突然變成吹北風，導致花雖然照開，卻分泌不出花蜜。花沒蜜，蜜蜂不去採，自然就無法為花授粉。」

或是開花期遇上連續豪雨，甚至遇上旱季沒有雨，植物無法抽穗當然也就沒有花。或是暖冬，植物抽芽不抽穗導致隔年不開花等，都會使得蜜蜂缺糧，導致族群漸漸走向滅亡。

### 以利他精神 共創蜜蜂宜居家園

「蜜蜂消失不僅影響蜜蜂的存亡，而是整個生態。」賴朝賢語重心長地表示。蜜蜂消失絕非某些樂觀的科學家所說，能以其他授粉昆蟲來取代這麼簡單。雖然有農友引進熊蜂來幫助網室栽種的蕃茄、甜椒等作物授粉，芒果農以腐肉誘引蒼蠅來幫助芒果花授粉，但這些畢竟是少數例子，不足以和蜜蜂為世界上絕大多數作物授粉的貢獻同日而語。

賴朝賢表示，台灣一年的蜂蜜收益大約有二、三十億，但蜜蜂帶動的農業收益絕對超過500億。如果沒蜜蜂授粉，就會面臨「花開不留種子，老的死去，年輕的長不出來。山上光禿禿、河流也乾涸，植物長不出，動物沒得吃」的景況，導致整個生態系的改變。

一輩子與蜂共舞的賴朝賢坦言，如果情況持續惡化，整體的生態會受到很大的影響。「蜂農要有自覺，要有蜜蜂的利他精神。就像工蜂採蜜和蜂群分享，同時幫雌雄花授粉。花有種子，才能再萌芽開花結果，蜜蜂的下一代也有糧食。」

賴朝賢說，過往蜂農多是被動的逐蜜而居，從沒想過主動創造一個讓蜜蜂可以久居的家園。「我們除了呼籲政府重視農藥的問題，更重要的是積極改善蜜蜂的生存環境。」若蜂農自發性地廣種蜜源植物，創造一個蜜蜂宜居的家園，就能為蜜蜂與人類創造永續的生態環境。

蜂農賴朝賢說，幾十年來，蜜蜂的生存環境受到影響，數量持續減少。



## 你不知道的生態危機發生中

一隻小小的蜜蜂消失，為什麼會引起世界各國的重視，相繼投入大量人力物力研究？其背後影響的，可不是擔心再也喝不到可口的蜂蜜這麼簡單，而是攸關大自然生態平衡與人類的生存的重要課題。

文／錢麗安·插畫／大鴉·攝影／黃基峰、王士豪

「我已經好幾年沒種絲瓜了，因為全都得靠人工授粉。」在雲林麻園有機農場耕作12年的農友卞玉芬說，近年來蜜蜂數量不但明顯變少，活力也大不如前，授粉力大減，使得許多瓜果類作物都得改採人工授粉。絲瓜開花期就得每天仰著頭在花朵上刷上三、四小時，不僅又熱又累還全身酸痛，完全無餘力顧及其他的作物。不得已，她只好放棄絲瓜這項作物。

農場另一頭，青年農民陳俊男分享他種小黃瓜遇到的狀況。蜜蜂協助授粉完全的小黃瓜長得又直又美，授粉不完全的則呈彎曲形狀，成了格外品。「以一分地來說，正常可收成2～3

噸的小黃瓜，如果沒有蜜蜂授粉可能會降到1噸甚至更少，所以現在小黃瓜都改良成雌雄同體。」

### 沒了蟲媒授粉 農作物的多樣性將消失

「蜜蜂消失，首當其害的是瓜果類作物，因為瓜果幾乎都得仰賴蜜蜂授粉。」農業專家張世揚博士說。影響所及，就是農作物的多樣性逐漸消失，讓食物來源變少。蜜蜂消失的影響不僅於此，更將牽動整個自然生態的平衡與存續。

台大昆蟲系教授楊恩誠說，蜜蜂消失，表面上看起來像是單一的現象。但是，蜜蜂會大量



(左) 蝴蝶、甲蟲等授粉昆蟲能幫助植物繁殖，但授粉效率仍以蜜蜂最好。  
(右) 當蜜蜂減少，農友就必須為農作物進行人工授粉，耗時、效果也不好。



當瓜果、草莓或梨子等作物開花時沒有授粉完全，就會產生畸形的果實。

減少，代表其他的授粉昆蟲也有消失的風險。

「我們擔心的是，蜜蜂消失可能是連鎖效應，或是冰山一角。因為我們現在看到的僅是蜜蜂，沒有看到其他昆蟲的問題。如果世界上沒有昆蟲會多可怕？」根據統計，全球超過四分之一的昆蟲種類正在減少，且多達三分之一的種類瀕危、即將消失。

### 農藥會汙染空氣土壤、流入水域

楊恩誠教授表示，不當使用農藥是造成蜜蜂數量減少的原因之一。「農藥噴在農業區，你以為只會停留在農藥區？」楊教授搖頭說，農夫噴的藥劑，大約只有不到十分之一會附著於植物，90%則會進入環境，往上混入空氣，往下進入地下水。這些藥劑若被土壤吸收，會造成土壤劣化，並殺死土壤中的昆蟲或微生物。但最讓人擔憂的是，進入地下水層的農藥，隨著流域擴散，危害的影響更深遠。

台灣西部的夏天經常會下西北雨，農友在上午噴藥，下午下雨後，藥劑就隨著雨水全部流到小溪流去了。「即使農藥在水中的劑量很

低，還是可能造成比較小的水中生物，或是環境指標生物中毒。類尼古丁的藥劑最可怕之處就在於無法被土壤吸收，而且可以在水中殘留很久。」

根據國外研究，益達胺這種農藥在水中5年也不會消退，有的類尼古丁農藥則是30年也不會消失。楊恩誠說：「蜜蜂也是會去採水的昆蟲。還有像我小時候看到很多蜻蜓，現在已經很少看到。」當天敵消失後，危害人類的昆蟲數量就會增加，這也是蜻蜓越來越少，蚊子越來越多的原因。「破壞生態平衡的後果，不是你我能想像的。」

### 有機農業不只友善大地 也友善蜜蜂

當蜜蜂漸漸消失，農夫如何因應或自救？卞玉芬想了想說：「很難！」雖然有些作物可以透過改良，減少蜜蜂的授粉需求，但多數需授粉作物，在蜜蜂無法工作後，就只能靠人工授粉。「但台灣農夫普遍高齡，需要大量勞力的人工授粉作物就漸漸沒人種。如此一來，作物的多樣化就會慢慢消失。」

「我們為了追求自身的利益，傷害了很多生物的棲息地而不自覺。透過蜜蜂讓我們知道環境真的變惡劣了。」卞玉芬說，當務之急，除了找出替代方案，更重要的是把這個農業生產最親密的小幫手找回來。堅持友善農耕，不使用農藥化肥，守護著支持多樣生態的土地，是這群有機農夫實踐永續的任務。



蜜蜂消失的背後，代表的是其他授粉昆蟲也有消失的風險。



# 護蜂，你可以這樣做！

蜜蜂日漸減少已是事實，想挽救蜜蜂消失所帶來的危機，不僅需要產官學齊心，做為消費者的你我也可以盡一份力。從採行有機生活做起，讓我們一起成為護蜂使者！

文／錢麗安·圖片來源／城市方舟工作室、慈心有機農業發展基金會

## 護蜂 第1招

### 支持永續環境的農法與採行有機飲食

氣候變遷、土地超限利用與農藥的使用被視為是讓蜜蜂消失的三大主因。其中，又以農藥為最大殺手。「農藥是蜂農心中永遠的痛。」農業專家張世揚說。

因此，要拯救蜜蜂的第一個關鍵，就是不使用威脅農作物、蜜蜂及授粉生物的農藥和化學藥劑，也就是支持永續環境的農法，購買有機或友善耕作的農作物，「如果多數人都選購不使用農藥的蔬果，農夫自然就不會用藥，蜜蜂也可以降低中毒機率。」



## 護蜂 第2招

### 居家或公共空間種植蜜源植物

一般人習慣在居住環境種上幾盆景觀植物，作為居家美化之用。張世揚表示，可以利用家中陽台、庭院空間種植蜜蜂喜愛的蜜源植物。觀賞或可食用開花植物的多樣化種植，的確有助於營造蜜蜂與其他生物的友善空間。

對於住家的公共空間，乃至於鄰近的公園等，也可透過積極向大樓管理委員會或里長提出優先栽種蜜源植物的建議。如此一來，不僅可以美化周遭環境，還能在都市空間裡，為蜜蜂、蝴蝶或鳥類等營造一處可供棲息的空間。

護蜂  
第3招

## 從食農教育著手 進一步認識蜜蜂

現在的中小學推動食安或食農教育都很積極。將蜜蜂的生態列入食農教育課程的一部分，多參加有機農場的土地之旅或蜜蜂生態農場的體驗活動，可以讓學生了解蜜蜂與農業的關係。「蜜蜂是很溫和的生物，需要被認識和理解，牠對生態真的很重要。」蜂農賴朝賢說。



## 關心環境藥劑問題

「我們都市的環境是安全的嗎？」台大昆蟲系教授楊恩誠說，有些里長每隔一段時間會委請業者進行社區街道消毒作業，或是地方政府於公園綠地定期噴灑除草劑。這些環境用藥不但會殺害蜜蜂、瓢蟲等益蟲，也會影響人體健康。

「有些藥劑中含有有機磷，會影響胚胎的神經發育，甚至有些研究也指出有機磷與過動兒成因有所關連。」楊恩誠表示，藥劑能少用儘量少用，最好是不用。就算要用，也要注意用藥安全。如果每個人都對用藥有敏感度，主動詢問藥劑成分，環境用藥就可能減少。

護蜂  
第4招護蜂  
第5招

## 城市養蜂 給獨居蜂一個家

近年來，歐美開始興起「城市養蜂」的風潮，城市方舟工作室的共同創辦人王庭碩表示，台灣獨居蜂的種類眾多，其中有許多是重要的授粉者，可以協助不少台灣原生植物授粉，或是幫忙捕捉害蟲。

透過在都會大樓的陽台或是頂樓花園放置「獨居蜂旅館」，就能提供獨居蜂媽媽安全的生產空間。城市養蜂讓都市居民有機會認識蜜蜂習性、生態，建立保育蜜蜂觀念。

# 種滿120天才採收的鮮甜紅蘿蔔

你愛吃紅蘿蔔嗎？愛吃的人從生吃到煎煮炒炸，可以變化出數十種作法，是餐桌上常見的高營養蔬菜。在雲林麻園有機農場從事紅蘿蔔種植的許榮展，從品種挑選到田間管理，堅持種出健康又具風味的紅蘿蔔。

文／錢麗安·攝影／黃基峰

麻園有機農場



成立於2004年，迄今有26位有機農友，有機驗證面積超過60公頃，採生產排程作業，充分運用地利，四季都能生產高品質的有機蔬果。

**寒**流過境的1月底下午，雲林麻園有機農場裡陽光充足，幾位頭戴斗笠、花布包裹臉、手的婦女，彎著腰俐落地從田裡拔出一條條橙橘飽滿的紅蘿蔔，空氣裡飄散著淡淡的甜香。身材壯碩黝黑、忙著調度採摘狀況的許榮展笑說：這可是足足種了120天的紅蘿蔔才有的香氣唷！

## 從鋤頭都不會拿 到種遍各式作物

說起投身務農的契機，許榮展打趣地說「被爸爸騙了。」他的父親是麻園有機農場第一代



開墾的有機農友，許榮展剛退伍時，因為父親一句「欠人手」而走入農場。他越幫越順手，父親便鼓勵他留下來。

被視為有機農業生力軍的許榮展說，再多的理論都不如從做中學。務農近10年的他，從一開始連鋤頭都不會拿，到現在已經種過所有想得到的農作物。「務農的有趣之處也在此，因為每種作物的生長條件不同，要考慮到氣候、土質、環境等。每種一種作物，便學到一種耕作的技巧和知識，這可是書上學不到的。」

### 照顧紅蘿蔔 每步驟都是對生命的關注

在他所種的作物中，又以紅蘿蔔最具挑戰。許榮展說，早期台灣種的紅蘿蔔品種有腥味，讓許多人退避三舍。但紅蘿蔔很營養，要讓消費者喜歡紅蘿蔔，好吃、有香氣是關鍵。他嘗試各種紅蘿蔔的口味，發現日本引進的旭陽品種，沒有腥味且甜度高。「但甜度高意味著蟲也很愛。」許榮展說，「做有機的人，不會想用藥傷害生命。」看到蟲把他辛苦種的紅蘿蔔嫩葉吃掉，心雖不甘，卻只能趁凌晨頭戴夜燈摸黑在田間抓蟲。

在田間照顧上，許榮展笑說就是七字訣：除草、除草、再除草。紅蘿蔔在生長初期非常柔嫩，若過度用力拔草，很容易連帶造成根系受損，只能以鐮刀小心翼翼地將草割掉，單是除草成本就很驚人。有時合作的阿桑還會問「幹嘛不噴藥，又快又好」，讓從事有機種植的他哭笑不得。

除完草緊接著就要疏苗，要讓紅蘿蔔維持10公分間距，才有好好生長的空間。許榮展說，「我記錄過4.5分地就得走上3萬步，隔天就『鐵腿』了，因為翻過的土是軟的，走起來很吃力。」



許榮展在田間作業費盡心思，成功種植出甜美的有機紅蘿蔔。

### 樂觀務農 期盼老天爺疼惜

為了避開颱風，紅蘿蔔通常9月開始播種。但隨著全球氣候的變遷，種植風險越來越高。如果遇上寒流或雨期長，紅蘿蔔全爛在土裡，損失慘重，連成本也回不來。「但是務農就是這樣，樂觀一點，有收當然好，沒收，也要笑笑地帶過，日子還是要過，總不能收得不好就愁眉苦臉一整年。」

紅蘿蔔要好吃，還有一個秘訣，「旭陽品種110天就可以採收，但完全成熟要120天，甜度香味才會出來。如果天數不到的話，吃起來不會甜而且會帶苦味。」許榮展說。既然是費盡心血種出的紅蘿蔔，當然希望消費者喜歡。他用120天耐心等待紅蘿蔔「到份」，讓里仁的消費者得以歡喜享用紅蘿蔔的鮮美滋味。

### 主婦必知 紅蘿蔔小知識

紅蘿蔔跟香蕉一樣，都屬後熟作物，採摘後放一個月後會特別甜，簡單料理就很好吃。消費者買回後，用白報紙包起來再以塑膠袋包覆冷藏，就能放一個月，體驗不同的風味。



# 食當令 品嚐春天的味道

春天的大地，瓜果蔬菜富饒，採買當令  
甜美多汁的蔬果，品嚐春暖花開的幸福味。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／石吉弘





### 栗子地瓜

外型偏細長，外皮薄嫩呈紫紅色，果肉為漂亮的金黃色。

纖維細，蒸熟後食用，甜度與香氣高，口感綿密鬆軟如栗子。

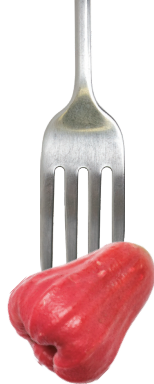
**料理指南：**用電鍋直接蒸熟，品嚐原味或冷藏後食用，別有一番風味。



### 福山萵苣

葉形蓬鬆，葉質脆，油亮鮮綠色澤，引人食慾。甜美鮮嫩，適合生食或快速清炒，即成一道綠色佳餚。

**挑選指南：**菜葉完整，鮮嫩有光澤、無黃萎。



### 蓮霧

春天的蓮霧，成長期經過冷冽低溫及日照少，外型偏長橢圓形，果色艷紅有光澤。

口感甜中帶酸、爽脆多汁，營養豐富，水分及維他命C含量高。

**挑選指南：**果皮深紅，具光澤、果臍開闊、沒有斑點及粉狀物。



### 白苦瓜

市面最常見的苦瓜。果實白透如玉，果皮上果瘤突起較大，果肉及內膜組織鬆軟，苦味較其他品種淡。維他命C含量高，堪稱瓜中之王。

**料理指南：**可透過料理方式去除苦澀味，煮熟後的瓜肉，甘甜美味。

### 芥藍菜

外型矮短，深綠葉片平滑，表面被有蠟粉，花蕾有白或黃色。從花、莖到葉皆可食用，適合熱炒或汆燙，口感爽脆清嫩，是春天的鮮甜美味。

**挑選指南：**葉片濃綠厚實。

### 枇杷

春天到初夏的枇杷，品質與甜度最佳。果肉細緻、柔嫩多汁，酸甜適中。營養豐富，風味甘甜，被譽為「果中之皇」。

**挑選指南：**果形圓潤，帶有絨毛，較新鮮。外皮橙黃，但顏色較深者較甜。

### 印度棗

外型渾圓飽滿，橢圓形，披著鮮綠外衣，看起來就像一顆迷你版的青蘋果。果肉淨白、細緻，口感清甜鮮脆且多汁，是春天盛產的水果。

**挑選指南：**注意果蒂周圍，表面光滑平順、無皺摺。

### 豆薯

又名涼薯，跟地瓜一樣是地下塊根作物。塊根肥大狀如心型，外皮薄呈現淡土色。肉質富含水分，吃起來有如水梨般清甜香脆，味甘多汁。

**料理指南：**可涼拌、醃漬生食，也能熱炒、煮湯。



# 我的好物新宣言！

對地球好，對人也好的期望，  
愛有機、也愛自己的好物選擇！

文／編輯部·視覺設計／洪思齊·攝影／石吉弘



### 有機100%純米小星餅

入口即化的小星餅，使用100%台灣在地有機米製成，成分簡單無添加，非油炸品，4個月以上嬰幼兒即可食用。



### 口健益生菌口含錠

改善口腔氣味，從平衡口腔菌叢做起。使用無農藥及化肥栽種的綠茶粉加上專利口腔益生菌的口含錠，飯後含一顆可維持口腔細菌平衡、口氣清新。



### 台灣原生種山茶花籽油

精選台灣珍貴的原生種山茶花籽，低溫焙炒冷壓製成的第一道山茶花籽油。單元不飽和脂肪酸含量80%以上，是天然的抗氧化油品，可直接飲用或用於各式料理。



### 超潤再生精華液

嚴選法國ECOCERT有機認證的銀耳提取物、補水藻類精萃及玻尿酸、維生素B5配方。質地清爽不黏膩，給予肌膚高保濕的滋潤及修護力，重現光采活力。



### 米彩棒

使用本土無農藥化肥栽種的糙米搭配黑醋栗果汁，製成無添加、非油炸的健康米點心。內含原味、紫米及薑黃3種口味，酥脆香甜的口感，適合全家老小的休閒點心。



### 矽密盒

為取代一次性塑膠和淋膜餐盒而生。由食品級矽晶所打造，設計兼具透明感、摺疊收納、密封性、輕量便攜的優點。可愛小海龜氣閥，多了文青質感，也傳達「愛海洋我淨塑」的主張。



### 有機米穀粒

100%有機、純素無麩質的米穀粒，內含白米、黑米、糙米、可可4種口味。微甜自然風味，口感酥脆，可當零食或搭配豆漿、牛奶，是早餐或餐間點心的健康優選。



### ORGANIC ESSENCE 護唇膏

全球首創的100%生物可分解紙包裝，商品通過USDA有機認證。以乳木果油為基底，有香草/葡萄柚口味，滋潤不油膩，護唇也護地球的好選擇。



(香草/葡萄柚)



法味餐廳提供四菜一湯的健康美味蔬食，有時還會有隱藏版點心出現。

## 調節當季蔬果的惜食好所在 法味員工餐廳

種植有機蔬果不容易，需仰賴農友的用心與老天爺的看顧。風調雨順或氣候異常，蔬果產量隨之起伏，法味餐廳施展功力，以美味蔬食滿足員工的胃口，也肩負調節當令有機蔬菜的任務。

文／錢麗安·攝影／黃基峰



法味餐廳主管

張建華

負責食材採購、人員調度等餐廳營運工作。



法味餐廳主廚

王恆諤

負責菜單設計、調理指導等管理工作。

午餐時刻，台北市南京東路四段一棟商業大樓內，位於8樓的法味餐廳開始湧入人潮。食客紛至沓來，以環保餐具打飯夾菜，享用健康蔬食。四菜一湯的美味，有時還會有隱藏版點心出現，令人驚喜。

### 調節有機蔬菜的洞庭湖

這個沒有招牌、不打廣告，每天提供里仁、慈心、福智文教基金會員工午餐晚餐的餐廳，因為可以吃得到有機菜的健康美味，也吸引了許

多鄰近上班族前來用餐。

法味餐廳的成立，除了照顧員工的飲食之外，最重要的任務是要成為里仁門市有機蔬菜的後盾。「我們希望這裡可以是調節有機蔬果的『洞庭湖』」法味餐廳負責人張建華說。法味餐廳的食材，主要是當令盛產的有機蔬菜，還有基於惜食與珍惜農友心血立場，必須幫忙處理的一些醜蔬果。「裂開的大頭菜、五爪紅蘿蔔，賣相不好但一樣很好吃啊！」張建華說。如果碰到水災或颱風，葉菜短缺時，餐廳的菜單就改以芽菜菇類為主，讓里仁和農友合作的葉菜可以全數在里仁門市販售，讓消費者優先享用。

### 集思廣益達成惜食任務

處理各種急需去化的蔬菜，一直都是法味餐廳最大的挑戰。有次農場送來了非常大量的小黃瓜，拿來料理清炒後，還剩下很多。義工們就把這些小黃瓜滷製了一百公斤的脆瓜。

法味餐廳主廚王恆謙說：「記得有一年高麗菜爆大量，所有員工和義工利用假日，把一千

公斤的高麗菜作成泡菜。遇到缺菜時，這些泡菜就可以拿出來加菜。」

而每年有機紅蘿蔔盛產時期，法味餐廳就會推出各式各樣的美味胡蘿蔔料理，還會提供現榨胡蘿蔔汁，榨完汁的渣則變身成為胡蘿蔔餅。一群人想方設法，就是要珍惜得來不易的有機蔬果。

### 為了珍惜有機蔬果 能屈能伸

肩負有機蔬果調節的任務，餐廳主廚就要有能屈能伸的本事。不管是一次需要去化大量單一蔬菜，或是缺菜期只有豆芽菜，都要能夠變化出令人滿意的各式菜色。王恆謙說：「因為我們一週供餐5天，大家會希望菜色有變化。所以，我們在菜單設計上就會特別花心思。」

「農友用心種出的有機蔬果，需要有人支持和守護，而每天供應了一千人份蔬食餐點的法味餐廳，很榮幸可以扮演這個角色。」張建華說，法味餐廳的運作充滿著善的能量，能夠支援里仁門市、幫助農友，也讓更多人品嚐有機蔬果的美好滋味。



(左) 處理各種急需去化的蔬菜，一直都是法味餐廳最大的挑戰。



(右) 法味餐廳提供里仁、慈心、福智文教基金會員工的美味蔬食，能滿足一餐的營養所需。

## 里仁珍惜有機菜 用行動為有機農夫「蔬」壓

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

因應武漢肺炎疫情，許多學校延後開學。突如其來的停課，讓供應校園營養午餐的有機菜農直接受到衝擊。里仁身為台灣最大的有機蔬食通路，深知有機蔬菜種植的辛苦，也不捨農友的心血被浪費，決定以行動支持有機菜農友。

每週採收的校園指定有機蔬菜高達5,000公斤，里仁面對這麼大量的蔬菜，發起「校園指定有機菜買一送一」的促銷活動，並於官網推出多款蔬菜食譜，呼籲消費者支持有機農友，一起吃有機菜。活動一推出，消費者爭相採購。廣大的迴響，成功地幫農友們「蔬」壓。



## 2020啟動會員回饋禮遇 持續凝聚「利他」的力量



感謝超過20萬位消費者加入「水滴會員」，一起發揮實質的消費力，支持健康飲食、友善大地與環境永續。

為了回饋水滴會員們的認同與持續支持，里仁今年啟動「月月抽」及「季加價購」會員專屬活動，以超值的優質好禮，豐富會員的有機生活。

一個人的力量或許微小，一群人的力量就能翻轉世界。「利他」能量的持續凝聚，可以支持更多有機農友讓土地恢復生機，也能鼓勵更多誠信廠商開發更多安心健康的商品。

## 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

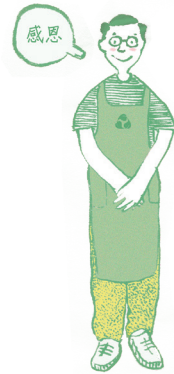


## 每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 [www.leezen.com.tw](http://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
		新竹經國店
新竹縣	竹北市	竹北縣府店
		竹北道禾店★
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
	西區	嘉義金山店
		嘉義中山店
嘉義縣	朴子市	太保縣府店
台南市	麻豆區	麻豆中正店

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