

里仁為美

誠信·互助·感恩

封面故事

從一粒種子到永續餐桌

小農菜籃

節氣療癒力

里家故事

從消費者的期許
看見里仁的價值



CONTENTS

NO.62 2020.11



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事
從一粒種子到永續餐桌
- 6 關心你我的餐桌 從保護種子開始！
- 10 保護種子的排灣族獵人 藍保·卡路風
- 12 馬太鞍部落保種紀事 種回阿嬤記憶中的古稻香
- 14 幸福農莊自家留種 培養出超強種子！

-
- 16 小農菜籃 節氣療癒力
 - 18 好物首推 暖暖冬食
 - 20 里家故事 從消費者的期許 看見里仁的價值
 - 22 里仁快訊 里仁 x 加拿大 友好共推有機產業
 - 23 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

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

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。



從一粒種子
到永續餐桌





隨著農業科技進步以及迎合消費者的喜好，
市售水果多數香甜多汁又大顆，
小時候記憶中的水果滋味則漸漸從我們的生活退場。
一個品種的消失，多半是因為不受市場青睞，
農夫種植的誘因也就不大。
你可曾想過，糧食品種的減少，對我們會造成哪些影響呢？

面對極端氣候的挑戰及未來糧食危機，
如果我們保存的種子基因夠多元，
育種家就可能從中找到適合的基因，
培育出足以面對環境變化的品種。
如果農民願意自留種，就能免除種子公司壟斷種子來源的危機，
發展出適應風土的在地多元品系。

身為消費者的我們，了解作物品種多樣性的重要，
就會支持保種，進而守護我們餐桌的永續！

文／曾怡陵 · 攝影／黃基峰 · 圖片提供／gettyimages

關心你我的餐桌 從保護種子開始！

逛超市時，你是否注意到蔬果愈來愈大又漂亮，但選擇卻愈來愈少了呢？「以蘋果為例，全球種原庫少說也有5千種，但現在全球主要生產的品種大概不會超過10種。」臺灣大學農藝學系名譽教授郭華仁說。近代作物品種的數量正急速減少中，這中間到底發生了什麼事？

文／曾怡陵·攝影／黃基峰、陳俊羽·圖片提供／gettyimages

在古早農業社會，農民在採收後，都會留下優異的種子來保種和品種改良，因此各地方都有在地的作物品系，豐富而多元。隨著農業科技的發展，種子公司販售的商業品種成了主流，農民留種的習慣也隨之改變。

為什麼農民不留種了？

農民漸漸不留種，跟蔬果的集貨配送有關。傳統市場或超市的蔬果在被送到販售點前會

先到集貨中心。如果蔬果體型有大有小，集貨人員就無法標準化作業。為了配合大規模的分裝作業，農產品的外觀規格成了現代育種的重要方向，在地的作物品系反而不受青睞。

農民不留種，也跟現代農業追求成本效益有關。如果耕作的田地不大，還要挪一部分田進行保種，將會影響農民的經濟收益。要培育出農民想要的優質品種，會需要數代的育種管理。考量到投入的時間與人力成本，現代農夫通常



為方便銷售、符合標準化作業，農產品要求規格化，因此，作物大小一致化，成為現代育種的重要方向。



(左) 印度保種倡議家范達娜·席娃博士，蒐集印度主要及小眾作物種子，保存品種的多樣性。
(右) 非洲發生香蕉黃葉病，讓許多非洲人失去基本的營養來源，在當地造成糧食危機。

會直接購買商業種子，而不自己留種。久而久之，農民遺失了留種的習慣和技術，而作物生產權就從農民手中轉移到種子公司。

品種的消失 可能讓物種和文化消失

近年來極端氣候影響全球農耕，當暴雨、久旱或病蟲害導致作物歉收時，可能讓品種消失。例如，非洲蕉會爆發大規模的香蕉黃葉病，讓許多非洲人失去主食來源。為避免全球發生大規模疫病造成糧食危機，育種家持續努力尋找基因，以便育成更多抵抗力強的品種。

種子也關係著文化和生態。以原住民的小米為例，煮粥、製酒或用於祭祀的小米都選用不同品種。假設小米的品種變少或消失，某些文化可能無法延續。從自然界來看，生態的平衡也和品種的多樣有關。行政院農業委員會農業試驗所作物種原組研究員溫英杰說，一個品種消失對以此維生的動物、昆蟲、寄生的微生物都會造成影響。

政府和農民保種缺一不可

因為看到了保種的重要性，政府和民間不約

而同進行保種工作，農委會農試所的作物種原組如今已保存了1,528種，超過10萬份的各類作物種原。政府種原庫做大量且長期的保存，只要保存得當，保存幾千年都有可能。

「農民保種則走另外一條路」，郭華仁說。農民留種的數量雖有限，但如果各地都有農民留種，數量就很可觀。農民保留的種子，因為經過風土的洗禮，最適合當前的環境耕種。此外，他們留下的種子，可以作為種原庫的材料。

如果種原庫保留地方的種子，當農民留種失敗時，可以向種原庫索取種子，不致讓品種消失。著眼於糧食永續，政府和農民的保種行動彼此相輔相成，缺一不可。

保種倡議逐漸在國際發酵

放眼國外，印度知名保種團體范達娜·席娃博士 (Vandana Shiva) 的九種基金會 (Navdanya)，倡議照顧小農、反對大公司用專利壟斷種子及保存品種的多樣性。從印度各地蒐集來的主要及小眾作物種子數量眾多，光是水稻就好幾千種，成果斐然，也吸引台灣保種團體前往取經。



種子關係著族群文化與生態，在馬太鞍部落復育成功的古稻，曾是部落喜慶時的重要食物。

在日本京都，地方攜手民間團體的「京故鄉產品協會」則成功地把兩百多年前農民保存下來的地方品種——京野菜變成地方創生的材料。如今，在當地餐廳、市場都可以看到京野菜相關產品，是地方品種成功品牌化的例子。韓國的 Native SEEDream 組織成員包含農民、消費者及研究人員，除了蒐集種子、辦種子交換會，也在農村蒐集品種故事、舉辦品種分享會。

消費者也可以是保種推手

身為消費者的我們，可以怎麼支持保種呢？出身台南的郭華仁教授說，台南店家的芥藍炒牛肉普遍只用白芥藍這個古老品種。因為台南人嘴刁，喜歡白芥藍的風味和口感，促使店家繼續購買白芥藍，而保存了這個古老品種。郭華仁也鼓勵消費者多逛農夫市集，享受挖掘地方品種的驚喜，以實際購買支持農民保留地方品種。

慈心有機農業發展基金會專員詹于諄說，她會帶土芒果乾、土橄欖鮮果乾、紅藜棒等傳統

品種作物加工的里仁食品，到國際保種交流會分享。讓日本、韓國的保種團體對於里仁以加工方式支持農友保留原生種水果的做法十分驚豔。「土種的作物可能因為偏酸、肉比較少，不受生鮮市場歡迎，但如果經加工轉化過，就會找到出路。」

消費者透過飲食多樣化、選購少見的品種蔬果或原生種加工食品，就可以成為改善環境的推手，為糧食的永續注入動力！



土芒果因為偏酸、肉少，不受生鮮市場歡迎。里仁透過加工，為傳統作物找到出路。

種子交換會 永續餐桌的提前佈署

文／曾怡陵·圖片提供／慈心有機農業發展基金會



在種子交換會上，可以看到各地農家保留的多樣種子。

2018年，首次全國性種子交換會在臺灣大學舉辦。會場匯集的全台各地農民所帶來上百種、超過3千包種子，被2百多位民眾一掃而空。淡水幸福農莊女主人陳惠雯回憶當時的盛況：「本來有限制每梯次的人數，但隊伍太長，乾脆解除限制。最後我們還被追問可不可以交換用來裝飾攤位的種子，讓我印象好深刻！」

為什麼我們需要種子交換會？

全國種子交換會指導老師、臺大名譽教授郭華仁說，過去農民會選擇田裡強健的作物來留種。作物經歷代代演化會更適應當地環境，也成為育種家改良品種的材料。面臨愈來愈嚴重的極端氣候，育種家需要更多材料來育種，才能讓我們的餐桌出現源源不絕的食物。

而透過全國性的種子交換會，各地農民可以

增加新的品種和作物，育種家就有機會從中找到對抗嚴苛氣候的基因。

藉由交換種子 守護自己的餐桌

交換會中，陳惠雯邊說明活動的意義，邊鼓勵民眾帶回採種，隔年再帶種子來交換，讓品種在各地落地，長成多樣面貌。「這也形成善的循環，到了第二屆，拿種子來換的人變多了。」交換會上不時上演驚喜，「我換到原住民的豆子，以前沒機會接觸本土原生或失傳已久的品種。每次交換到沒看過的種子，都覺得興奮！」

台灣各地也有許多小型種子交換會，例如秀明自然農法協會。對不用肥料和農藥的秀明農民來說，擁有抵抗力好的種子極為重要，除了自行採種，他們也透過年度或區域性交換會交換種子。

陳惠雯樂意分享種子，說農業生手如果得到她手中經數代演化、對當地風土適應良好的種子，即使不施藥施肥，作物也會長得很好。若是拿回去的種子種成功，農民就能獲得成就感，進而肯定自家採種的價值。她和郭華仁都希望推動保種觀念，萬一未來種子被大型種子公司壟斷，才有力量維護種子的使用自由、守護餐桌的永續。



保護種子的排灣族獵人 藍保·卡路風

隨著排灣族獵人藍保·卡路風 (Lanpaw Kalijuvung) 走進台東縣達仁鄉土坂部落的 Talem 文化教室。教室內垂掛著一串串樣貌各異的小米：顏色偏紅似林投果的林投小米、風吹拂時像盪鞦韆的鞦韆小米等。藍保希望透過種子的保留、交換及分享，傳承部落文化。

文／曾怡陵·攝影／黃基峰·圖片提供／里仁



◎里仁



(左) 相較於把小米種子用冷藏的方式保留，藍保認為讓小米持續落土種植，才能讓部落文化延續。

(右) Talem 旁的種子保留區標示各種小米的名字，除了用於保存品種，也是土坂實驗小學的食農教育場地。

「老人家說，厲害的獵人要先學會務農。」藍保說，當獵人知道山林的四時變化、動物覓尋植物的習性，要狩獵便輕而易舉。以前如果有敵人來到部落，耆老會將種子交給熟悉山林、善於躲藏的獵人保護種子，當戰事結束，就可以回到部落播下延續生命的種子。

以小米為經緯的部落文化

小米是排灣族傳統飲食的重要食材，依用途使用不同的品種，例如 cinavu (吉拿富) 會

用具有黏性的糯小米來料理；野菜鍋或給老幼的食物，則會使用易消化、較不具黏性的硬小米。

此外，族人的生活年曆也依小米的生長周期排定，如：播種祭、驅鳥祭等。藍保說：「豐年祭的意涵是小米祭，祭儀時會帶著感恩上蒼和小米神賜予豐收的心情。」

小米成熟時，第一件事情不是採收，而是取種。部落最年長者身負選種的重任，挑選出 4~5 把最漂亮的小米，日曬後有些用於留種，



藍保說，在部落很難靠種植小米養活家庭，他在小米束旁標示種植者的名字，希望鼓勵他們繼續種植。

有些留至豐年祭繳納給頭目。「留種的小米一定要日曬烘乾保存，而要納貢的會更慎重，因為那代表家族的驕傲和榮譽。」

交換小米種 是部落生活的日常

目前，藍保蒐集的12種小米品種，多來自部落所處的大竹高溪流域。由於排灣族的文化習慣，村裡各家戶彼此幫忙農務，他會在幫忙採收別家小米時採集不同的品種，「看到喜歡的品種時，高興的程度就像找到遺失的錢包一樣！」此外，他也在其他部落串門子時交換小米，以豐富土坂部落的品種。有時他帶回外地的小米，耆老竟說得出名字和故事，表示那也是他們原有的小米，因此重拾了失落的品種與文化。

曾有布農族青年想交換藍保的稈小米，藍保大方給出一把，對方卻只取一穗。「布農青年說：怕不成功，壓力很大。我很驚訝，因為排灣族也有相同的概念。但我們會抽兩穗，抱著

必死決心來種。」耆老總告訴他，有人要跟他換小米表示欣賞他的小米，是一種榮耀。部落耆老教給他豐富的小米知識，只是他們紛紛離世，文化也跟著流失。

憂心文化流失 積極推動小米耕作

除了懂小米的耆老愈來愈少，加上台東常有颱風、焚風、田區的鳥害，讓願意種植小米並留種的族人變少了。心急於文化的消失，藍保常鼓勵年輕人種小米，哪怕是種在盆栽也好。

如今，藍保在土坂實驗小學透過小米課綱及小米田讓學童熟悉文化。他希望族人都能種植小米，當老人們走到田邊討論種植狀況和故事、幫忙驅趕小鳥，小米的文化自然被延續；而因為每個人都有偏好的品種，自然發展出小米品種的多樣性。他拿起繪有 Talem logo 的木板，緩緩說起期望：「Talem 在排灣族語的意思是種植，從播種到出穗又變回種子，這個循環就是生生不息。」

馬太鞍部落保種紀事

種回阿嬤記憶中的古稻香

「過去 cilipeday 只有在有祭典、喜慶時才出現，蒸煮時整個部落都會聞到香氣。」高齡82歲的吳連妹阿嬤端坐在住屋庭院，用阿美族語回憶古稻 cilipeday 的珍貴滋味。如今，阿美族人童年記憶中的味道，在各方人士努力下，又得以在部落飄香。

文／曾怡陵·攝影／黃基峰·圖片提供／陳美齡

位於花蓮縣光復鄉的馬太鞍部落，老人家們沿襲過去自給自足的傳統，在住家旁畸零地種植喜愛的作物、庭院牆面曬掛著穀物、冰箱裡存著自家採收的各類種子。也因為這種習慣，吳連妹年輕時在瑞穗溪畔看到她念念不忘的 cilipeday，便自然取一穗帶回家保留種子。

各方因緣促成 cilipeday 的復育

cilipeday 在阿美族語是有毛的糯米，稻穀外殼上有著長芒，可避免鳥類的啄食。文化工作者陳美齡帶我們來到撒巴勒奧 (Sapalengaw) 發展協會，也是部落第66代總頭目的家屋，述

說復育 cilipeday 的來龍去脈。2016年，O'rip 生活旅人工作室前負責人黃啟瑞、陳美齡與花蓮區農業改良場 (簡稱花改場) 合辦部落廚房，聽到撒巴勒奧家族的陳玉蘭聊起以前曾種植古稻，便一起去拜訪花改場。

花改場秘書宣大平帶了十幾個古稻品種到部落，黃啟瑞邀請部落耆老來辨識、開會，希望能在這塊土地種下古稻，因此花改場又陸續提供18種過去從光復鄉蒐集的古稻。不熟農務的陳玉蘭想起剛返鄉的黃俊龍是農家子弟，便邀約投入耕作。吳連妹看到部落裡那麼多人熱心復育古稻，從冰箱拿出一包珍藏3年的 cilipeday，請黃啟瑞轉交給黃俊龍耕種。

黃啟瑞在沒有申請計畫經費的狀況下，毅然在撒巴勒奧家屋旁租了田地，成為馬太鞍部落復育 cilipeday 的基地。





(左) 學童們學習如何用傳統人力的方式打米，他們透過自己的手，延續了部落的古稻文化。

(右) 風乾等待取種的 cilipeday，稻殼上有著長芒。



復育古稻 保留極端氣候下的耐旱基因

因為擔心冰存3年的種子已沒有發芽的活性，黃啟瑞請花改場協助育苗。育苗成功後，黃俊龍即開始種植。阿美族擁有嚴明的年齡階級，忙碌的黃俊龍為 mama（爸爸）階級，得帶領 wawa（年輕族人）學習部落事務，還要管理自家稻田，願意抽空復育，是想讓 cilipeday 在部落重現。

cilipeday 從種植到收成很耗費人力，例如成熟的 cilipeday 比一般稻米高，所以必須減少施肥避免倒伏。此外，碾米前須先除去長芒，以免卡住機器。宣大平說：「cilipeday 與我們常見的水稻不同，屬爪哇型陸稻，植株高、產量少，有耐旱等特性。」

他回想1997年左右剛到花改場時，發現許多種植陸稻的部落耆老陸續離世。因為憂心品種流失，於2001年重啟在花蓮各部落蒐集種原的工作，目前已有182個古陸稻品種。「我們這些研究員要因應氣候變遷育種，這些具有多樣特徵的品種是很寶貴的資源。此外，也希望這些古稻能回到部落，讓部落記憶中的味道和文化能傳承下去。」

種子落地 讓文化繼續綿延

種植 cilipeday 的過程中，黃俊龍曾面臨蟲害的挑戰，在花改場建議下用於菸葉浸泡的汁液成功防治。好不容易克服了種種困難，卻在等

待採收之際得知黃啟瑞因病離世。說起這段往事，他語帶哽咽：「復育才剛開始，啟瑞就走了，那誰要帶我們走這一條路？」

陳美齡毅然決然地承接下去，期待已經結穗的古稻，在原生土地落地生根。邀請花改場和黃俊龍合作舉辦多場 cilipeday 推廣活動，並思考下一步該怎麼走才能永續。她希望讓部落自己長出力量，於是將 cilipeday 的知識文化帶進校園，帶領學生進行農事體驗。黃俊龍則更專注在耕作技術的精進，讓生產穩定。

冰存3年的種子再度落土，重現族人記憶中的味道，也延續了部落文化。陳美齡說：「阿嬤說 cilipeday 打 tulun 都侖（麻糬）很好吃，釀酒也很香醇，這個族人很久沒有吃到的味道，希望 wawa 也能夠吃到，這就是傳承。」



收成的 cilipeday 於黃俊龍家的穀倉內吊掛陰乾。圖為陳美齡、黃俊龍的母親張秋英、吳連妹和黃俊龍。（由左至右）

幸福農莊自家留種 培養出超強種子！

幸福農莊位於淡水山區，紅磚老屋內外可見陰乾的芝麻植株、為了讓養分回流到種子而倒掛的穀物及種苗等，呈現不同於一般農場的幽靜氛圍。農莊主人夫婦黎旭瀛與陳惠雯堅持作物留種，讓種子記憶生長時的風土氣候，世代傳承，演化成更適合在地環境生長的品種。

文／曾怡陵·攝影／黃基峰



金芝麻為日本品種，香氣濃郁、油脂豐富。將乾燥的芝麻果實撥開，就可以取得芝麻種子。（左圖為成熟的芝麻及種子，右圖為芝麻植株，尚未成熟的果實呈青綠色。）

「大女兒2歲時異位性皮膚炎發作，全身流血流膿。」現為眼科醫生兼務農，也是秀明自然農法協會理事長的黎旭瀛回憶，過去曾接觸秀明自然農法，但並未認真看待，直到大女兒嘗試自然農法的食療後成效良好，才讓夫妻倆決定投入耕作。而自家採種，就是秀明農法的要件。

讓種子記住土地和風雨 擁有演化的能力

秀明自然農法的原則是作物不需要施藥施肥，讓乾淨的種子種在乾淨的土地上，是最理想的耕作狀態。因為農藥等毒素會殘留在種子裡，所以透過自家採種便能採集到純淨的種子，也能避開買到基因改造或基因編輯

種子的風險。「另外，種子是有記憶的。」黎旭瀛說，種子會將溫度、降雨等記憶和生存法則傳承給下一代，也因此作物會愈來愈適應該地的氣候環境。

農莊約有150種作物，皆盡量留種。不同作物的留種難度不一，如白蘿蔔要等採收期後3個月才能採到種子，牛蒡的採種則要花成長期兩倍以上的時間。採種的時間愈長，作物被病蟲害侵擾的風險愈高。

留種和採種 是一門農家藝術

陳惠雯猶記得剛開始種秋葵時，鄰居總認為他們一定是不懂得施肥，植株才長得那麼矮。她不服氣，選植株大者留下種子，證明不施藥



用筷夾取下穀粒，前端較飽滿的會用於留種，後端較瘦小的用於料理。

不施肥也能培育出高大的秋葵。此外，一般秋葵若是果實較長口感就會老，她也透過選種，讓果實即便長到25公分仍保有細嫩口感。

黎旭瀛說：「農民價值觀會影響採種的選擇，真的是一門藝術。」但他也提醒，技術上還是要選擇健康、跟父母特徵一致的下一代，品質才會比較穩定，也要適度保留突變品種，以免基因窄化。農民依喜好採種，加上作物會依風土演化而形成多元品種。若有強勢的病蟲害等因素導致某個品種全數陣亡，其它品種就有機會替補，防止糧食危機。

相信種子的力量 投入採種的推廣

不過，對陳惠雯來說，最初想嘗試採種，卻是因為吃到自然農法的美味食材。她曾在參加日本秀明自然農法營隊時採集到極為美味的桃太郎番茄。「我咬了一口，像白雪公主咬了一口蘋果，命運就改變了。我擔心再也吃不到這個味道，決定也學學怎麼栽種、怎麼採種。」

番茄的採種相對容易，果實成熟即可採種，但難度高者如洋蔥，得費許多心思。日本採種專家會告訴陳惠雯，要像摸孩子的頭一樣，在

洋蔥繖形花序上輕柔撫觸來幫助授粉，「他們把植物當成生命對待，幫忙傳宗接代。這種對生命的尊重，讓我印象好深刻。」

現在，陳惠雯時常透過社區大學等講堂推廣自家採種的觀念。學員們用她採種數代後的強健種子種植，就算不用農藥化肥也長得不錯，開始願意相信種子的力量，學習採種。當愈多人加入這個行列，就能有更多人享受到自家採種的益處。



黎旭瀛選果實飽滿者採收種子，透過一代又一代的留種，保留最適應當前環境的種子。

節

氣

療

癒

力

立冬後，根莖吸收土壤精華。將節氣蔬果加入料理日常，撫慰了腸胃，也暖了家人的心。

文／編輯部 · 視覺設計／洪思齊 · 攝影／張季禹





帶殼菱角

來自官田綠色保育的帶殼菱角，友善大地，也為水雉留一片樂土。

烹調簡單，清蒸或加鹽水煮方式，便能品嚐到菱角仁的綿密清甜口感，是季節限定的美味。



白蘿蔔

時序轉涼，秋冬進補的食材首選。蘿蔔全身都是寶，營養價值高。

燉滷、清炒、做成蘿蔔糕或蘿蔔絲餅，美味令人垂涎三尺。口感鮮甜多汁，適合滋潤秋燥的身體。



茄子

台灣茄子常見細長形，外皮紫或紫黑色，是兼具美味和營養的蔬菜。

茄子料理多變化，簡單蒸熟成茄泥後，再拌入好油，能吃到茄肉的鬆軟與鮮甜，是養生吃法。



山藥子

又稱「零餘子」或「山藥豆」，是原生種山藥的藤莖長出的顆粒狀腋芽，採收後可當種子，或蒸熟後直接食用。

營養豐富，口感如花生，搭配其他食材作為藥膳養生料理，兼具美味與保健價值。



芝麻菜

火箭生菜屬於十字花科蔬菜，有著濃厚的芝麻香氣，又名芝麻菜。

營養豐富，口感清脆有層次，略帶苦味，像芥末般的嗆鼻味，後味則是甘甜。在地有機芝麻菜，可以趁鮮品嚐。



有機芭樂

市面上常見的珍珠芭樂，秋冬時令採收最好吃。此時的芭樂果核小，果肉厚，口感清脆。

含豐富維他命C及膳食纖維的芭樂，建議挑選表皮淡青色，表面凹凸者為佳。



黃肉地瓜

黃肉地瓜從現在到明年3月，是一年裡最好吃的時節。

蒸烤後，金黃色的肉質，口感鬆Q、甘甜綿密，適合當健康零食或取代正餐，增加飽食感。



甜葡萄柚

青皮白肉的甜葡萄柚，是柚子樹接枝葡萄柚的果實，保留了葡萄柚風味及柚子香氣，卻少了葡萄柚的酸和柚子的澀味。熱量低，富含維生素C，肉質細嫩超多汁，甜度高，是今秋果物新選擇。

冬季蔬果推薦



暖暖冬食

來自土地的純淨食品，即食便利又營養，入冬時刻品嘗，讓你暖胃也暖心。

文／編輯部・視覺設計／洪思齊・攝影／張季禹

優蛋白濃湯

蔬菜、香菇熬成鮮美湯底，加入濃醇的青仁黑豆漿以及南瓜一起熬煮，口感滑順綿密。

黑豆乃豆中之王，含優質蛋白，適合各族群補充蛋白質。

藜麥毛豆

支持黃金廊道友善耕作毛豆，並使用紅藜麥、雞豆、毛豆仁與彩椒，調理出蛋白質充沛又繽紛的營養冷盤。

解凍後可即食，忙碌的上班族可做為代餐。

台灣原生種糯小米

部落採友善耕作，手工採收，經日曬乾燥，使得顆顆金黃飽滿的小米，散發天然香氣。

台灣原生品種珍貴且口感好。小火熬煮，即成滿香濃稠的小米粥。

毛豆濃湯

毛豆是蔬食者攝取優質蛋白質的絕佳來源。

以蔬菜熬煮的鮮美湯底，加入來自黃金廊道友善耕作的毛豆所研磨的豆漿，健康營養，能嘗得到天然鮮味。



飲一杯永續的咖啡

有機濾掛咖啡

(水洗哥倫比亞)

嚴選來自哥倫比亞產區 UTZ 永續農作的咖啡豆，為地球盡一分心力。

水洗咖啡豆，中烘焙的風味含杏仁/雪松/花生/堅果/奶油/可可等香氣。

採用氮氣充填包裝，新鮮持久。

有機濾掛咖啡

(水洗瓜地馬拉)

嚴選來自瓜地馬拉產區，餘蔭下種植法的咖啡豆。不因咖啡樹的種植，砍伐林木，保留原始樹林，讓鳥類得以棲息於此。

水洗咖啡豆，中烘焙的風味甘醇，有柑橘/覆盆子/核果/紅糖/奶油/可可等餘香。

日常保養 有酵果



好視能有酵果漿

使用多種草本珍貴食材，含枸杞、白菊花、木鱉果、黑醋栗、藍莓、美國專利酵母（含芸香甘），加上水果醱酵原液，黃金比例配置而成。天天果漿保養，視界明亮好晶采。



好憶智有酵果漿

複方草本精華結合蔬果醱酵原液，含「沙漠人蔘」之稱的管花肉蓯蓉、銀杏果等萃取物。珍貴的營養成分，幫助活化思緒及調節生理機能。口感酸甜，隨身包可直接飲用。



原來油物分離
是正常現象，
那我就放心了！



從消費者的期許 看見里仁的價值

別家做不到的，
里仁一定要做到哦！



從消費者一踏入門市，就是里仁客戶服務的開始。除了門市店員親切服務，還有客服人員在線上回應消費者的訴求，他們扮演著里仁內外部的溝通橋梁，並從協助處理客戶狀況的互動中，感受到消費者的期許，也看見里仁的價值。





里仁客服專員
呂金花



里仁客服專員
鄭竹謹

里仁的消費者和里仁一樣，重視天然和健康。當消費者對商品不了解時，通常會詢問門市人員，或是直接以網路、電話尋求服務。這時，里仁客服人員會以專業及熱忱回應消費者的需求及詢問。在一年七千多件的客服諮詢中，了解到消費者對里仁的重視。偶而也有消費者提出使用者的建議，客服人員就會適時回饋廠商，幫助廠商更了解消費者的想法與需要，間接成為產、消之間良善的溝通橋梁。

里仁的消費者很不一樣

里仁客服團隊的主要成員鄭竹謹和呂金花，在多年與消費者的互動中，觀察到里仁的顧客是一群很不一樣的消費群。他們信賴里仁，對里仁的期許很高，相對地，對里仁的要求標準，也比其他通路高很多。

「七、八成都跟產品評鑑有關，消費者關心產品添加的成分，在乎里仁做了哪些把關！」曾經擔任客服主管的邱瑞琴說，自20年前里仁成立以來，就有一群具環境生態意識的消費者一路跟隨。他們和里仁一樣，很在乎農友在耕作時對環境、土壤是否友善，產品製程中有沒有遵守嚴格的評鑑標準。

在消費者的回饋裡 攜手廠商持續進步

消費者不僅對里仁愛之深、責之切，也會以同樣的標準審視廠商，甚至對包裝、包材、標示等提出建議。有時消費者所反映的，只是因

為初次使用天然、無添加商品和他以往經驗不同而產生疑惑。例如里仁架上的蔬果汁因為不用起雲劑，產生自然分層現象；花生醬不使用人工乳化劑而呈現油脂分離等。這些消費者的建議與反映，後續的確帶動了廠商進一步體貼消費者在生產及標示上做更周延的考量。

經由里仁與廠商的溝通協調後，在包裝上做較詳細的標明，如花生醬的包裝上多了「本產品不含人工添加物，油物分離為自然現象，取用前請攪拌均勻。」的標示，讓消費者了解這些狀況是自然現象。後來這些標示也被業界普遍使用。邱瑞琴說，消費者要的不只是健康，更多的是「安心」，讓他們有「知道」和「選擇」的權利，就能買得安心！

里仁不一定最好 但期待做到更好

竹謹說，客服工作讓她收穫很多的是學習調整自己的心態，提升自己的心理素質。此外，每個個案的完成都必須靠團隊的專業與知識，例如產品開發人員和廠商。大家願意付出額外時間及人力努力解答消費者疑問，使消費者得到滿意回覆的精神，讓她非常感恩與珍惜。金花則對消費者常說「別家做不到的，你里仁一定要做到耶！」印象深刻，也暗自開心。因為那代表消費者的認同和高度的評價。

里仁客服站在公司對外窗口的第一線，面對來自各方的消費者，傳達如同對待親友般的關懷，正面回應及適時傳遞里仁理念，努力扮演好內外部溝通橋梁的角色。誠如邱瑞琴常與同仁勉勵說：「里仁不一定是最好，但我們期待做到更好！」從客服窗口蒐集到的消費者回饋及滿意指標等資訊，將會是里仁持續進步的重要資產。

里仁 x 加拿大 友好共推有機產業

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

里仁與加拿大政府合作推廣有機農業的情誼，自2011年起已經十年了。透過有機農業的經驗交流及加工食品的合作，里仁努力串起台加二國良善循環的產銷消互助網路。

9月18日里仁特別在元禾食堂舉辦「里仁 x 加拿大 推動共好有機產業」媒體聚會。加拿大駐台經貿辦事處處長 Duane Robson 致詞感謝里仁長期支持加拿大有機農業，深化台灣與加拿大兩國的外交關係。加拿大辦事處與里仁雙方互贈禮物，展示了雙方深厚的情誼。

聚會現場特別邀請十家蔬食餐廳展示以野生藍莓為靈感的料理創作，Robson 處長品嚐了



多道令人驚豔的藍莓特色料理，表示「台灣的蔬食餐廳居然能夠把加拿大野生藍莓發揮成這樣，真是太驚豔了！這兩年里仁推廣藍莓的創意，實在令人驚喜！」

2020永續飲食生活節 發現植物的力量



呼應聯合國 SDGs 永續目標，里仁攜手綠媒體、慈心有機農業發展基金會共同舉辦「2020 永續飲食生活節：植物的力量」，希望號召更多人一起透過吃來實踐永續飲食。

「2020 永續飲食生活節」提出五大永續生活提案，全方位推動永續飲食生活新浪潮。

電影公益放映會：官方授權首次在台公益放映熱門紀錄片《The Game Changers 我的肌肉吃蔬菜》，讓台灣民眾一窺運動員超越顛峰的飲食祕密。

永續市集：聚集當令純淨食材及綠色生活選品攤位，逛市集還能一覽綠色生活好創意。

永續書展：囊括關於永續環境、飲食、農業為主題的書籍，讓關心永續議題的朋友，飽讀永續未來世界觀。

蔬食餐廳大串連：里仁串連百家蔬食餐廳，邀請消費者品嚐蔬食百變料理。

蔬食7日大挑戰：從一日蔬食開始，到一週蔬食挑戰，實踐永續飲食生活體驗。

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：793項

里仁規範可使用的添加物：78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

*2020 7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

確實的後續
評鑑追蹤！

- 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



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

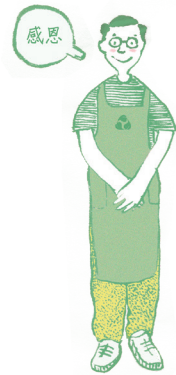


每一天，更安心的選擇！

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	雙連捷連店	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	
		板橋四川店★	02-7730-2306	
	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
		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
		竹南鎮	竹南光復店
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
		草屯鎮	草屯碧山店
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
	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	
		新營區	新營中山店	
	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

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