

好醅飲食，健康跟著來

里仁為美

誠信·互助·感恩

醅

封面故事

選好醅 自然就減糖

好物首推

來里仁備年貨
宅過年幸福味

里家故事

安心享用節慶美食
健康少負擔

CONTENTS

NO.63 2021.1



- 3 **里仁為美** 從一顆慈悲的心出發
- 4 **封面故事**
選好醣 自然就減糖
- 6 為什麼你需要減醣？
- 10 營養師親授減醣 5 大原則

-
- 16 **實作用心** 揚明食品 讓你在家享用蔬食功夫菜
 - 18 **里家故事** 安心享用節慶美食 健康少負擔
 - 20 **好物首推** 來里仁備年貨 宅過年幸福味
 - 22 **里仁快訊** 賀！里仁獲「經濟部 Buying Power」首獎！
 - 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 張季禹

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。



選好醣 自然就減糖

現代人的飲食愈發精緻，常在日常飲食中
攝取過量的醣類而不自知。

從營養學的角度來看，「醣」雖然是提供人體能量的來源，
但若攝取過多，對健康並沒有好處。

近期相當熱門的「減醣飲食」容易被誤解，
以為減醣就是減少攝取澱粉類主食。

其實，想要自然減醣，最大的重點在於改變食物的選擇，
先以好醣食物為主，再攝取足夠的蛋白質與脂肪、礦物質、維生素等營養；
並加上規律生活型態，才是養生之本。

現在就一起來了解什麼是「醣」，開啟減醣生活，讓健康不再有負擔！

文／鍾碧芳·攝影／張季禹

你需要減醣嗎？

- 皮膚總是粗糙、暗沉，擦了很多保養品還是沒有效果？
- 情緒總是高低起伏，有時一件小事就生氣、有時又很焦慮？
- 經常覺得頭暈、疲倦？
- 身形雖然不胖，但體脂肪卻高得嚇人？
- 專注力不足，整天覺得昏昏沉沉的？
- 動不動就全身痠痛、或經常反覆性的泌尿道感染？
- 免疫力不好，小感冒不斷？

檢視一下自己的狀態，如果有上述任一症狀，建議透過減「醣」飲食讓自己更健康喔！



「減醣飲食」是近幾年來網路上最熱搜的關鍵詞，但為什麼需要「減醣」？要減少的，到底是「糖」還是「醣」？減醣之後，飲食型態是否也需一併調整？這些解答的背後又隱含了什麼樣的健康意義呢？

文／鍾碧芳 · 圖片提供／ gettyimages、freepik.com

面對勢不可擋的健康飲食趨勢，全球早已掀起一股減糖風潮。世界主要大國甚至對食品收取「糖稅」，無非是想藉此幫助消費者改變飲食選擇，進一步改善肥胖、糖尿病、

蛀牙等惡化情況。大眾需要正視，全球近95%的人口正處於不正確的飲食型態與生活方式所導致的亞健康狀態。

這股減糖風潮的基本概念，是從減少精製糖

醣

所有碳水化合物統稱。全穀雜糧類、蔬菜、水果等都含有碳水化合物。

醣與糖，怎麼分辨？

糖

泛指精製過的食用糖。其中屬於單醣類的葡萄糖，因結構簡單能被迅速吸收，釋放到循環系統中，容易造成血糖快速上升。

與精緻澱粉開始。這些食物空有熱量缺乏營養，多吃只會讓血糖飆升，也會讓脂肪的代謝力變差，最終導致肥胖、成癮或增加老化、造成身體發炎等狀況，當然要遠離。而最好的飲食型態，則是近幾年在國內外相當熱門的「減醣飲食」。

減醣飲食的好處，最明顯的是能讓血糖穩定、體脂肪與內臟脂肪減少，維持理想體重。除此之外，減醣後因為血糖穩定，就不容易產生疲倦感、思緒比較靈活、情緒更不會有突然間的高低起伏。而血液也不會因為高糖狀態而混濁，會讓血液循環變好、代謝功能跟著提升，進而提升免疫力、降低體內發炎狀況，讓身體機能保持在最佳狀態。

「醣」與「糖」有什麼不同？

在了解減醣飲食前，我們先來了解「醣」與「糖」的不同。一般人可能只是簡單地從吃起來的味道做為區分，就像「糖」吃起來有甜味、含有「醣」的食物嘗起來似乎就不太具有甜味。其實，這樣的二分法並不完全正確。



從飲食中減醣，能讓血糖穩定、體脂肪及內臟脂肪減少，身體機能保持在最佳狀態。

振興醫院新陳代謝科主治醫師石光中說明，西字邊的「醣」是我們常聽到的碳水化合物總稱，也是體內能量的主要來源之一。它又可分成單醣（如葡萄糖、半乳糖、果糖）、雙醣（蔗糖、乳糖、麥芽糖）與多醣（就是俗稱的澱粉類）。

其中，「醣」在人體內必須花多一點的時間消化，也因為「升糖指數低」（又稱糖生成指數Glycemic index，簡稱GI），能讓血糖維持在穩定的狀況，所以是好醣。而米字邊的「糖」，卻是一種很容易被人體分解吸收，且會快速提供熱量、也令血糖快速升高，會帶給健康負面影響。

血糖升高 隱含健康危機

石光中提及，若從飲食型態來看，一旦吃太多或運動量不夠，造成糖分供過於求時，血糖就會以肝醣方式儲存在肝臟和肌肉，也會以脂肪的方式儲存在脂肪細胞中。肝醣與脂肪長期且過多的累積會造成肥胖、脂肪肝等多種代謝性疾病。

而糖尿病的產生，就是因為各種已知（如飲食或基因）或未知的因素，造成胰島素分泌不

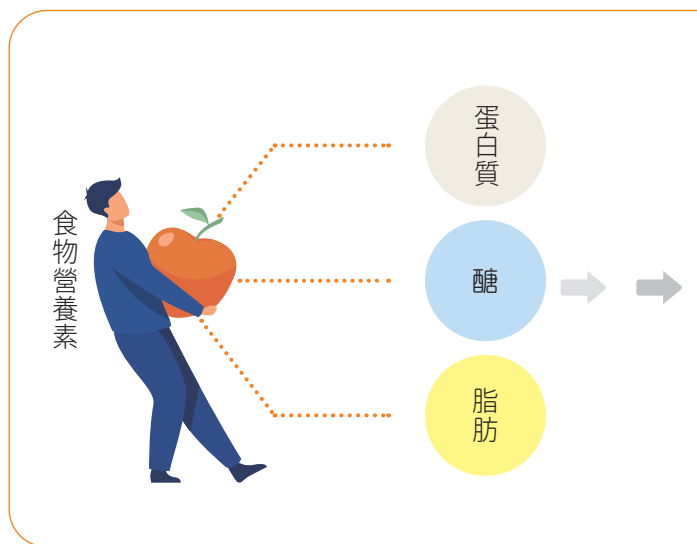
足或功能不佳，使葡萄糖無法有效轉換成身體所需能量，導致血糖過高，超出腎臟的回收極限，造成尿液中有糖分，出現代謝系統紊亂，進而產生各種併發症。

當長期血液中的糖分過高時，會造成體內的發炎反應，影響所及是全身系統性疾病，包括心血管、腎臟、腦血管，及高血壓等慢性併發症會陸續出現。這些併發症對身體器官的破壞都是永久性且無法恢復的傷害。

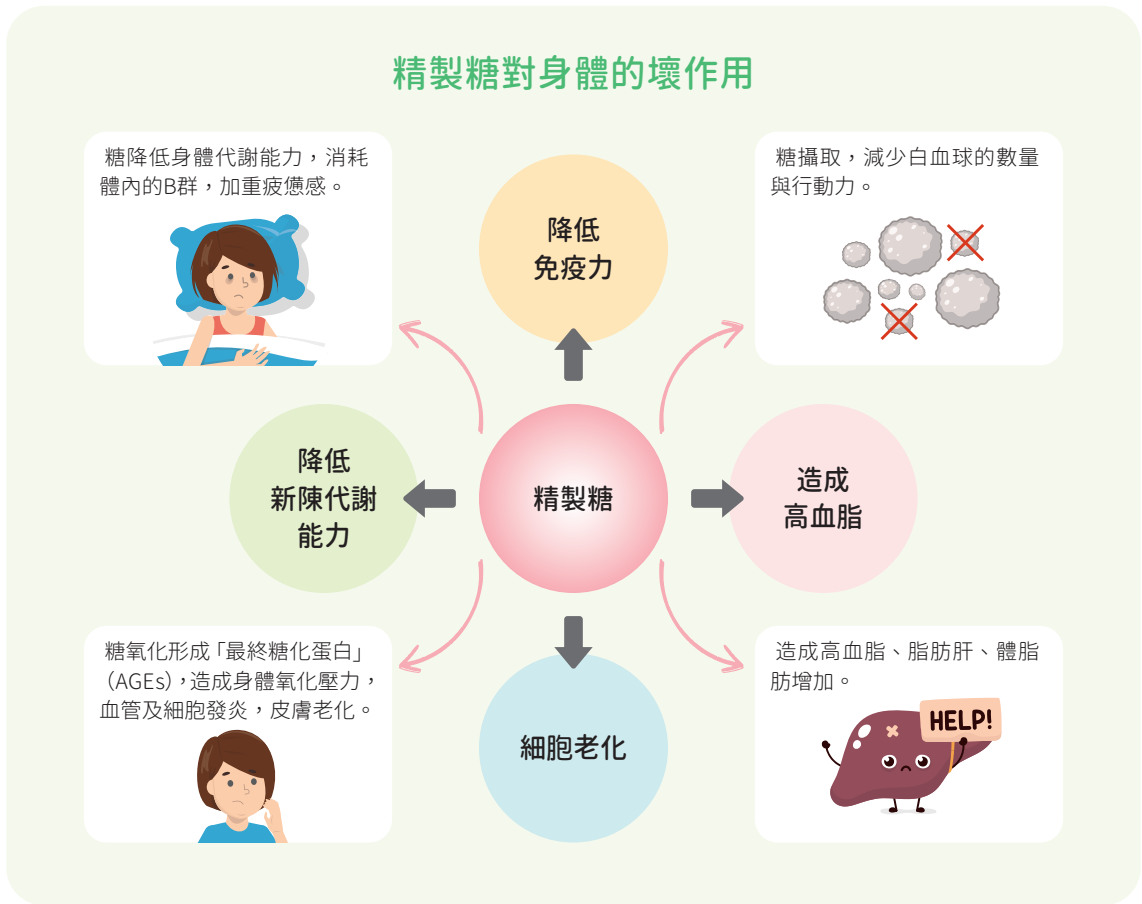
所以，若要減醣，首先就要先減「糖」，而且還要用好醣取代壞糖。石光中說，無論是肥胖者、患有糖尿病、心血管疾病者，以及處於亞健康狀態的族群，都有減醣的必要性。不過他強調，「減醣不只是減少碳水化合物的攝取，還要增加糖分的消耗。更重要的，飲食也要降低總熱量的攝取，再加上生活型態的調整和規律的運動，對健康才能有真正好處。」



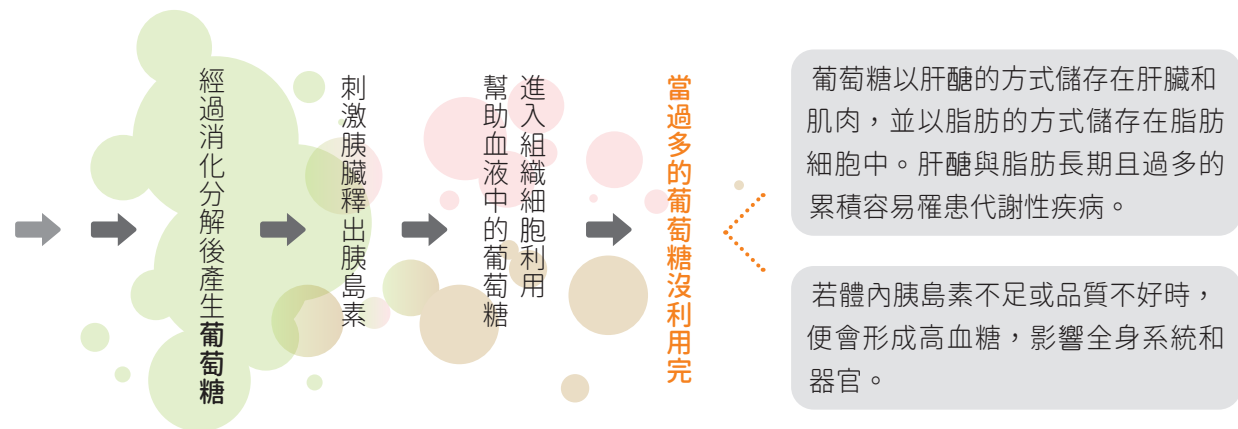
精製糖易被人體分解且吸收，讓血糖快速上升，長期下來影響健康。



精製糖對身體的壞作用



快速理解：醣在體內如何應用



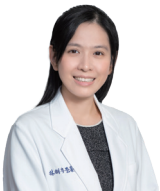
營養師帶
你逛里仁

營養師親授減醣5大原則

減醣，並非要你完全不吃米飯和麵包，而是在選擇上可以多挑一些「好澱粉／好醣」，以及原型食物。只要減少精緻澱粉與精製糖的攝取，就可以輕鬆進行減醣飲食生活。

文／鍾碧芳 · 攝影／張季禹 · 圖片提供／里仁、freepik.com

我的一日減醣餐盤



林俐岑營養師

台北醫學大學保健營養學系碩士畢業，擁有營養師、糖尿病衛教師、西點烘焙等多項證照。專長為減重管理、老年營養照護、糖尿病及慢性病衛教等。

健康的減醣概念，並不是完全不吃澱粉類食物。而是適當地將碳水化合物比例，由原本的50～60%，降低到40%，再稍稍提高蛋白質與脂肪的比例，例如蛋白質30%、脂肪30%。但以此原則，仍然必須建立在均衡飲食的基礎上，不能偏頗任何一種營養素。

營養師林俐岑建議，若想嘗試更健康的飲食型態，選擇好醣才是最正確的減醣觀念，千萬不要完全拒吃碳水化合物。否則攝取不足，也可能導致酮酸中毒，還可能會肥胖且增加糖尿病的風險。

減醣原則 ①：主食類少精緻澱粉、多全穀類

我們每天吃進的食物，營養來源大致可分成：主食（醣類）、蛋白質、脂肪與膳食纖維、維生素與礦物質等。這些營養素是滿足一天的能量所需，必須從不同的食物中攝取，才算均衡飲食。

許多人有錯誤觀念，認為少吃主食，就能達到減醣的目的。其實最健康的減醣方式，應該是從減少精緻澱粉與精製糖做起。另外，再從其他食物來源中，挑出好「醣」，以滿足身體一日所需的營養。

How to do ?

主食類：先減量，再選好醣

就拿主食類來說，建議要先做到減量，再與其他好醣來取代精緻澱粉，循序漸進，才能長久維持好的飲食習慣。

林俐岑說明，像是平日常吃的白吐司、白麵條、麵包、餅乾、蛋糕等，都要先減少，再進一步則以「全穀雜糧類」來取代精緻澱粉類的食物。例如可用十穀米取代白米飯、蕎麥麵條取代白麵條，這樣不只能吃到全穀類雜糧中的維生素與礦物質，也能吃到滿滿的膳食纖維，有助於腸胃蠕動順暢。



以全穀雜糧類取代精緻澱粉主食，是減醣重要法則。



以根莖類如番薯、玉米、南瓜來取代部分主食，能增加膳食纖維的攝取。

How to choose ?

到里仁選好醣主食



喜願全麥麵條



歐特有機埃及豆



有機五行十穀米

如果不懂怎麼挑主食類，最簡單的就選十穀米。其他像是以燕麥、蕎麥等製作的主食類，如饅頭、米麵等，也都屬於好醣類。林俐岑特別推薦含有豐富蛋白質的鷹嘴豆。

當然，除了上述原則外，也可選擇根莖類如南瓜、番薯、玉米、馬鈴薯或蕙仁、麥片等，或蔬菜類如白、綠花椰菜米等，都能拿來取代部分主食。

減糖原則 ②：蛋白質，一定要完整補充



當減少醣類主食的攝取，需要提高蛋白質的比例。此時建議優先選擇豆漿、豆腐、毛豆等優質植物性蛋白質食物。

為了達到能滿足人體一天所需能量（熱量）的目標，當減少了醣類主食後，需要提高蛋白質或油脂類食物來維持每天的總熱量。蛋白質是增長肌肉的主要能量來源，林俐岑特別提醒高齡長者，每天都要攝取足夠的蛋白質，才能應付日漸消耗的肌肉量，降低肌少症的產生。

此外，由於黃豆的營養價值高，含有豐富卵磷脂，有調節血脂肪幫助對抗脂肪肝的效果，也有助於降低壞膽固醇的作用，是很好的蛋白質來源。

不過，黃豆製品雖然是優質蛋白質來源，但光吃黃豆製品，卻容易缺乏必需胺基酸—甲硫胺酸。因此，若能將黃豆與糙米一起烹煮共食，等於補足了不足之處。如此一來，不只口感豐富，也能攝取到更完整的營養價值。

How to do ?

植物蛋白質優於動物蛋白質

慢性腎臟病族群在補充蛋白質時，必須特別小心，要在醫師或營養師的指導下才能進行，高蛋白的食物儘量少碰。

此外，一般人在蛋白質的補充上，植物性蛋白質也遠比動物性蛋白質來得好。畢竟動物性蛋白質的飽和脂肪含量高，會增加低密度膽固醇的含量，對健康會形成負擔。

How to choose ?

到里仁選好蛋白質



冷凍毛豆仁



名豐原味豆干

豆漿、豆腐、豆皮等豆製品，以及毛豆都屬於優質蛋白質來源。

蔬菜類食物如綠色花椰菜，及澱粉主食類的豌豆、玉米、南瓜、馬鈴薯等，也都含有豐富蛋白質，又是最佳膳食纖維的來源。建議可偶爾將其當作主食，經常變換菜色，營養也更均衡。

減醣原則 ③：挑選好油脂

除了極端的生酮飲食型態，是透過增加大量油脂來達到生酮效果外，其實多數養生族對油脂是存有敬畏心的，深怕油品吃多不健康，而



適量且選擇好油脂，能提供細胞的修復及運作。

採取少油或料理時完全不添加油脂的做法。無論油脂量過高（如生酮飲食）或過低（少量油或不加油）對健康都有害處，畢竟人體仍需要優質的脂肪來提供細胞的修復與運作，只要選對、攝取適量就無須擔心。

How to do ?

好油脂很必要 堅果來搭配！

林俐岑建議，執行減醣生活時，由於需要稍微拉高飲食中的油脂比例，選擇好的油脂種類相對重要，尤其一般人較少攝取到的Omega-3、Omega-9 都是較佳的選擇。居家料理最好備有不同類型的油品，以備冷拌、熱炒使用。每次購買建議以小罐為主，才不至於無法在短時間內用完而產生油耗味。

除了烹飪油外，堅果類也是油脂中很重要的選擇之一。一般來說，每種堅果的營養素與纖維質、油脂含量都不同，建議每一餐攝取份量約一個大拇指指節大小。最好挑選無調味，免得額外增加糖分與鹽分的攝取。

How to choose ?

到里仁選好油脂



黃金原味大腰果



大籽苦茶油



亞麻仁油

油品選擇建議多樣化，亞麻仁油、紫蘇油、橄欖油、苦茶油等都是不錯的選擇。

其他好油脂補充，建議選擇綜合堅果，而杏仁果的纖維質含量最高、最有飽足感，非常適合在餐間飢餓時當點心吃。

減醣原則 ④：蔬菜水果分量要足夠

蔬菜及水果含有大量的維生素、礦物質、膳食纖維等營養素，是獲取天然抗氧劑的來源之一。其實，蔬菜、水果也有高醣與低醣之別，



蔬菜、水果也有高低醣的分別，選擇低醣的蔬果，能提供人體必須的維生素、礦物質及膳食纖維等營養素。

就算是低醣蔬果仍要留意甜度問題。水果要適量且不宜多，甜度過高的水果，當中的果糖與葡萄糖仍然會轉換為體脂肪，甚至囤積在肝臟形成脂肪肝。

林俐岑提醒，成人要攝取3份以上的蔬菜量，以滿足一天所需。計算方式為一份煮熟的蔬菜量約為半碗的量，若是生菜則為一碗量。

How to do ?

學習分辨低醣類蔬果

像是紅蘿蔔、甜菜等，是屬於澱粉含量較高的蔬菜，通常會被歸類為主食區。若想要執行減醣飲食，建議一份可選擇如綠色花椰菜、空心菜、青椒等，另外兩份則搭配不同顏色的蔬菜，如芽菜、茄子、菇類等都不錯。

而水果類也有所謂的高纖低醣類，包括奇異果、酪梨、黃金果等。切記不要以果乾類或果汁類取代水果，這兩者糖分過高，不能當作減醣替代品。林俐岑說，可千萬別以為酸的果乾如蔓越莓就是無糖，其實在製作過程中，通常會加入大量的糖來增加甜味。

How to choose ?

到里仁選低醣蔬果



有機冷凍雙色花椰菜



新鮮低醣蔬果

只要是深色蔬菜都是好選擇，但要採取不同顏色作為挑選重點。

謹記甜度越高的蔬果，含糖量就高，仍然會促使血糖快速升高。此外，也不要只固定吃某幾種蔬果，多樣攝取才能維持均衡的營養。

減醣原則 ⑤：餐間有點餓？也要選對好醣零食

營養標示 / Nutrition information		
每一份量10公克/serving size: 10g		
本包裝含25份/serving per package: 25 servings		
	每份/Per Serving	每100公克/Per 100g
熱量/Energy	26.7大卡/Kcal	267大卡/Kcal
蛋白質/Protein	0.2公克/g	2.2公克/g
脂肪/Total Fat	0.1公克/g	0.5公克/g
飽和脂肪/Saturated Fat	0公克/g	0公克/g
反式脂肪/Trans Fat	0公克/g	0公克/g
碳水化合物/Total Carbohydrates	6.8公克/g	68公克/g
糖/Sugars	6.8公克/g	67.5公克/g
鈉/Sodium	1毫克/mg	14毫克/mg

檢視食品包裝的營養標示，從中判別糖的含量及熱量，能減少精製糖的攝取。

上述各類營養素幾乎能在三餐中獲得滿足，但若餐間仍覺得飢餓，可以吃些低醣零食來滿足口慾。除了可選擇堅果類或低甜度的水果當作零嘴之外，時下也相當流行所謂的「減醣烘焙」，意指利用高纖低醣的材料做成的點心類，也深受歡迎。

林俐岑說，甜味是滿足口慾的關鍵，但只有選對好的甜味來源才能控制血糖。建議在製作減醣甜點時，可利用比較天然的甜味來源如椰棕糖，或者是枸杞、紅棗等，不僅甜度不高、升糖指數也低。

精製糖盡量控制在總熱量的5～10%，換算下來一天最好限制在25公克內（以一杯700毫升的全糖珍珠奶茶來計算，含糖量近62公克，已超出每日糖的攝取上限）。減少攝取精製糖，讓你遠離肥胖，愈來愈健康！

How to do ?

記得看包裝上的食品標示

如果嘴饞，坊間也有不少低醣零食，選擇時不妨多檢視包裝上的營養及成分標示。有列出「糖」類如果糖、玉米糖漿等成分，最好適量食用。另外，避免挑選鹽分過高的零食，少糖、少鹽、少油仍是基本原則。

How to choose ?

到里仁選好醣零食



77無添加坊70%黑巧克力



糙米米果



鹽味毛豆莢

蛋白質含量豐富的豆花、毛豆莢，是很好的低醣餐間小點。

另外，若喜歡巧克力，可以選擇糖度低的70%黑巧克力。其餘如海苔片、藜麥棒、乳酪條、糙米米果等，都是不錯的選擇。

揚明食品 讓你在家享用蔬食功夫菜

揚明食品與里仁合作五年來，持續開發多款蔬食創意冷凍料理。在符合里仁加工食品規範的前提下，堅持高品質食材與手作美味，讓消費者買回家後，輕鬆復熱即可品嚐。

文／鍾碧芳·攝影／黃基峰



揚明食品負責人
陳建宇



「認識里仁，是從家裡廚房一箱一箱護持的蔬菜開始！」揚明食品負責人陳建宇的母親長年吃素且在佛堂護持。20年前為了支持農友轉作有機，三不五時就會從里仁誠信商店帶回一箱箱蟲咬過的有機蔬菜。或許是這份緣分，牽起了十多年後，揚明與里仁良好的合作契機。

發心推廣健康蔬食理念

8年前，陳建宇從素食乾貨批發商轉向經營食品工廠，初衷是希望讓家人與素食者能有更

健康、更多樣的蔬食料理可選擇，而非只能吃素料加工品。無奈在創業之初，熟識的不少代工廠對合作邀請興趣缺缺。他常被質疑：「做這ㄟ，不會賺錢啦！」

「要好吃又要健康，不只費工又得擔心銷售，認同的通路真的不多。」陳建宇也曾與大型主流通路商合作，但對方只願意把素食放在角落櫃。「只要銷售不好，就得全數下架。」這與他想推廣健康素的理想相悖。於是，他想起里仁，一個肯全心為健康蔬食付出的通路。

以好食材及繁複手工決勝

以陳建宇長期的市場觀察，蔬食冷凍食品要能被市場接受，必須呈現功夫菜的精緻，並兼顧復熱後好吃的口感。手工菜要精緻，得靠師傅的手上功夫，快不得急不來，無法像機器生產一樣大量生產。像今年提供給里仁的年菜「富貴年年慶有餘」，師傅得先將一片片豆包撕成豆皮絲，再層層包裹進海苔和腐皮的外

衣。細緻的口感，就來自於繁複的手工。

功夫菜要「好吃」，陳建宇除了花心力與廚師們不斷調整作法，箇中精髓就是選擇好食材。「里仁對食材的要求不只是有機或友善等級、也希望是在地的，在取得上非常不容易！」必須實際走訪一家家有機農場。與里仁合作久了，他不僅與本地農民採用契作方式，以掌控食材品質，也經常協助去化里仁與農友契作的盛產農作物，挑戰創新的蔬食料理，像是「毛豆濃湯」、「蜜汁馬鈴薯」等。

沒想到在里仁上架這麼不簡單

好不容易找到合乎規範的食材後，實際製作食品時卻發現這個不能加、那個也不能用！「我知道里仁對食材品質要求與調味料添加的限制很多，但沒想到這麼嚴謹。」陳建宇苦笑著說。他從第一項產品「三杯猴頭菇」的開發打樣、到試口味，一連經過好幾次的挫敗，親身體會要上架里仁的高難度。

一開始，他本想用坊間通用的醬料。但坊間醬料含人工色素、防腐劑、甜味劑等成分，里仁都不能接受，他只得重新請原料商製作合乎里仁添加物規範的專用醬料。



功夫菜要「好吃」，箇中精髓就是選擇好食材，圖為陳建宇製作的嚴選猴頭菇。



手工菜要精緻，得靠師傅的手上功夫，快不得急不來，無法像機器生產一樣大量生產。

至於需克服的少油、少糖、少鹽等調味原則，陳建宇則以天然中藥粉取代，或採用天然食材熬煮成高湯做基底、用西式香料來提味等，經過反覆測試，終能製作出好吃又健康的蔬食即食餐。

要少油，卻又非得油炸時，以里仁熱賣年菜「腐皮春捲」來說，就相當考驗廚師的料理技術。製作上經過至少三道工序，並精準控制火候，最後還得靠手工，用吸油紙將多餘的油吸出。這樣繁瑣手法所做出來的春捲，讓消費者在復熱後，外皮仍能吃到薄脆酥香的口感。

陳建宇坦言，製程難、產量不高的處境，曾一度讓他想放棄。但因為認同里仁對農友的支持、對環境的友好以及把關食安的理念，「只要能付得出工資，再困難也想達成任務。」

與里仁合作這些年來，陳建宇除了感謝里仁的支持，讓揚明能無後顧之憂，集思廣益創造出更健康的美味蔬食料理。更有意義的是，透過創新與便利的即食料理包，讓更多人在家輕鬆吃蔬食，對環境友善也是一大貢獻。



安心享用節慶美食 健康少負擔

里仁開發人員在開發過年、中秋、端午等節慶食品時，除了堅持少或無添加原則，更串聯廠商通力合作，打造美食滋味，就是要讓消費者吃得盡興、健康又安心。

文／陳秀麗·攝影／張季禹·圖片提供／里仁



里仁食品研發主管
許秀春



里仁食品開發主管
連于瑛

端午節吃粽子，中秋節吃月餅，過年吃傳統糕餅及糖果，節慶食品讓節日充滿期待與歡樂。對於年年都有的節慶食品，里仁開發人員每年都會推出新口味的粽子或月餅，還有令人耳目一新的年貨和零食，讓消費者有更多選擇。

從節慶檔期選品、成分評鑑到生產銷售，開發人員們絞盡腦汁。成品既要符合里仁食品加

工規範，兼顧消費者期待的新意，還要和廠商來回打樣、試口味，過程處處充滿挑戰，但他們樂此不疲。

追著節日跑 研發挑戰多

里仁的食品上架規範要求從原物料開始檢驗，加工製程不添加人工香料、香精、色素及防腐劑等添加物，原料、配方、製程都要通過評鑑才能上架。因此，光是一般常態食品的開發時程，通常都要半年，甚至超過一年。

而節慶食品從研發到生產只有幾個月時間，尤其粽子、月餅的使用的原物料非常多，走完整個評鑑流程到上架，時程相當緊湊。在里仁食品研發主管許秀春身邊學習多年的連于瑛非常有感，深覺節慶食品的開發壓力相當大，時間和研發是最大的挑戰。

調味減量 美味和健康兩者皆得

節慶食品的開發上，口味也是決勝關鍵。里仁開發人員下了許多苦功，與廠商反覆測試，尋求健康與美味的平衡點。擁有多年食品開發經驗的許秀春說，里仁的食品以健康為訴求，油、鹽、糖的含量還是要儘量降低，必須和廠商溝通，透過特殊的製程技術或替代原料，來達到里仁的品質要求。

例如，一般中秋月餅的用糖量高，里仁不選擇坊間食品廠常用、經過氫化的糖醇做為甜味來源，而是用成本較高的天然海藻糖。它具有甜味卻有減糖作用的特性，糖度也能妥善控制。

以去年廠商特別研發的「日式桃山月餅」為例，「餡包餡」的製法就讓廠商吃足了苦頭！通常內餡的甜度已足夠，外餡就得降低甜度。廠商在3～4個月中來回打樣十幾次都不成功。認識許多原料供應商的秀春，建議廠商從內外餡的口味來做調整。廠商聽了秀春的建議，桃山月餅使用里仁架上產品腰果鹹醬做成內餡，和廠商自家的巧克力做成外餡，在甜度與風味上達到里仁的期待。

此外，秀春說，以健康為考量，里仁的一般常態食品採用烘烤方式減少食品含油量。而節

慶食品，消費者偏重油炸香酥的口感。她和廠商商量，要口感但還是不能太油，堅持採用較健康的真空低溫油炸與氣炸方式，降低油分含量並保留產品的色澤與風味。

廠商互助 讓節慶食品充滿溫度

于瑱說，在和廠商來回的研發時，不斷地說明里仁的食品加工原則如少添加和優先使用在地食材。久而久之，廠商在做里仁食品時，自然以里仁的標準為標準。

以此次年節商品「薄鹽脆薯」為例，廠商原本的做法會加入麥芽糖及酵母抽出物。但在里仁的脆薯量產前，廠商找到大葉種馬鈴薯，因為食材的甜度夠，只需薄鹽調味就很好吃。廠商主動不放添加物，這是她始料未及的，讓她好感動，找到一位廠商好夥伴。

而秀春則坦言，為了做出符合里仁的高標準產品，確實常常出功課給廠商。雖然廠商很努力達到要求，卻常常碰到難題。「還好，里仁的廠商貴在互助。」當合乎加工規範的原物料找不到時，透過里仁串起的食品供應鏈，讓供需雙方得以合作，再加上開發人員從旁協助及陪伴，才有這些健康又美味的節慶食品。



里仁開發人員追著節日跑，節慶食品的開發從研發、打樣、試吃到評鑑，時間壓力大，但他們樂在其中。

來里仁備年貨

宅過年幸福味



辦年貨少不了糖果零食，除了傳統麻糍、生仁糖，還有里仁無添加的安心零嘴，以氣炸膨發的少油製程、減糖的健康訴求，讓大家吃甜甜、歡喜好過年！



文／編輯部·視覺設計／洪思齊·攝影／張季禹·圖片提供／里仁

江米條

口感介於春棗和麻糰之間，源自清朝宮廷糕點，全程手工製作。

使用本土糯米粉再經繁複考究的工序處理，油炸後裹上糖漿及白芝麻，即成一道酥脆可口的年節必吃小點。

烘烤椰脆片

來自斯里蘭卡公平貿易的天然椰片，無漂白無硫化處理，僅微調味，少許糖烘烤，增加脆度。

椰片含少許椰子油及椰子香氣，口感香脆鮮美，健康無負擔。

海鹽焦糖爆米花

採用非基改玉米粒，氣炸膨發製成。不添加人工色素及香料，保留穀物原味，非油炸，少油更健康。

一包雙享受，有焦糖及海鹽兩種口味，一口鹹、一口甜，顆顆瀾瀾不膩口。

苔嗑脆海苔

嚴選韓國高品質天然海苔，全素、無添加味精，健康少負擔。

海苔僅以單純的調味，薄薄一片，刷上糖粉後烘烤，增加酥脆口感，再添加鮮香胡椒粉，甜辣很瀾嘴。



香辣脆乾酪片

使用100%純正乾酪—莫扎瑞拉起司製成，18倍牛乳濃縮精華，四片相當於一杯牛奶。

獨特烘烤技術，使乾酪片脆如餅乾，再佐鹽、辣椒粉、蘋果粉等調味，微辣瀾嘴，是兼具美味又營養的零食。

里仁梅精蜂蜜精華飲

里仁嚴選本土無農殘的青梅精及本土蜂蜜，所精心開發的梅精養身食品。

口味酸甜，梅子清香融入蜂蜜香甜，刺激味蕾生津解膩。走春送禮表心意或旅遊自用，都是好選擇。

薑黃海鹽腰果酥

香脆可口，甜而不膩的腰果酥糖，特別添加公平貿易的薑黃粉，幫助斯里蘭卡當地小農。

加少許海鹽，使得口味鹹甜有層次。並加入米香，讓腰果酥糖有酥脆卻不硬實的嚼感。

福甜雪花餅

以濃稠綿密的牛軋糖為基底，還拌入南瓜子、洛神花乾，及里仁架上經典的吉福小餅，增加咀嚼樂趣與美味層次。

入口濃郁奶香、酸甜美味，口感層次豐富。

賀！里仁獲「經濟部Buying Power」首獎！

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

里仁推動減塑行動、支持有機棉織品，採購社會企業仁舟淨塑系列及藍天大地有機棉等商品，年度金額超過500萬元，榮獲經濟部中小企業處「Buying Power社會創新產品及服務採購獎勵機制」首獎。里仁李妙玲總經理於2020年12月16日受邀參加「第四屆Buying Power社會創新採購頒獎典禮」，以通路落實政府推動社會企業創新與永續發展行動而受獎。

里仁長期推廣守護海洋生態的淨塑商品及守護棉農健康的有機棉織品，透過影片、文宣與消費者溝通，也在133家門市及天天里仁網站販售。2020年里仁採購仁舟捲捲矽水瓶、矽



密盒等淨塑系列商品，與藍天大地的柔紗寬版上衣、寬褲等有機棉衣物，提供消費者實踐永續生活更多選擇。

送里仁禮券 持續讓好事發生！



里仁祈願台灣島上再多幾畝有機田、再多幾位快樂的有機小農、更多活蹦亂跳的田間小動物，因此特別推出新設計的「里仁禮券」，讓更多人能夠一起來實踐永續生活。禮券插畫設計以人與萬物的幸福生活為訴求，有1,000元（面額100元×10張）和2,000元（面額200元×10張）兩種選擇。

送「里仁禮券」給想感謝的人！邀朋友品嚐好滋味的台灣有機米，讓土地多些元氣；邀朋友改用好口碑的洗髮皂，實踐減塑生活……一個人的力量或許微小，一群人的力量就能守護土地、保護動物，讓好事持續發生！

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

- 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

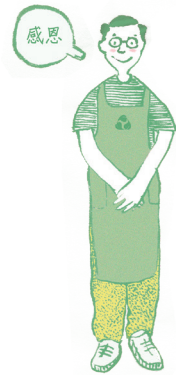


每一天，更安心的選擇！

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	
		公館台大酒店	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	關渡喬大酒店	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	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	
		台南安南店	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