

里仁為美

誠信·互助·感恩

封面故事

喝一口淨源茶
守護水源也保護生物的家

特別企劃

植物性蛋白質
促進健康的更佳選擇

實作用心

潤泉好喝的祕密
藏在對食材用心的細節裡

CONTENTS

No.72 2023.11



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事 喝一口淨源茶
守護水源也保護生物的家
- 10 特別企劃 植物性蛋白質 促進健康的更佳選擇
- 16 永續提案 綠色餐飲指南——綠食宣言運動
以「飲食」展開一場溫柔產業革命

- 18 實作用心 潤泉好喝的祕密
藏在對食材用心的細節裡
- 22 旬味旬食 吃進夏秋陽光的滋味
從皮到籽都營養的火龍果
- 26 永續里仁 里仁減塑計畫再進階！
蜂巢紙環保包材 里仁網購包裝全面減塑
- 28 好物首推 優質蛋白新主張
- 30 里仁新訊 為了永續 里仁做的那些事
- 31 嚴選用心 里仁商品規範／審定流程



發行所／里仁事業股份有限公司
發行人／李妙玲
電話／02-7714-6168
地址／新北市汐止區新台五路一段 95 號 26 樓之 3
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 編輯／鄧惟心
美術副主編／洪思齊 美術編輯／黃雅惠
封面攝影／黃基峰
電話／02-7747-1688#711



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多年前，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。這一路上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。



喝一口淨源茶

守護水源也保護生物的家





一杯淨源茶，蘊含的是保護水源、
愛護生物和守護人體健康的心意。

坪林茶區位於台北重要的集水區，
「淨源計畫」推動15年來，
越來越多茶農從慣行改為有機耕作，
土壤因此得到休養。
不僅照顧了600萬人的飲水安全，連翡翠樹蛙等
對環境敏感的生物也能在此安心孕育下一代。

屢獲獎項肯定的淨源茶，
茶湯中的豐富滋味隱含生物的生命力，
以及茶農、製茶師和茶場推廣人員
為了守護水源地的純淨
和生物生存權利的信念，所投注的善意。

身為消費者的我們，可以透過消費的選擇，
讓這樣的善意持續流動，
並匯聚成更大的力量，讓更多土地變得純淨。

文／曾怡陵·攝影／黃基峰·圖／淨源茶場

認識淨源茶

淨源茶得過哪些獎項？

台灣 GABA 佳葉龍茶評比《五星獎》
台灣有機茶大賞《翠蛙選》《金蛙選》
全國有機茶分類分級 TAGs 評鑑
新北有機好茶包種茶《金質獎》

淨源茶 要守護什麼？

純淨水源
生物的家
環境永續發展

坪林有機茶區 是哪些稀有 野生動物的家？

台灣穿山甲、麝香貓
翡翠樹蛙……

雲霧飄渺的園子裡，活潑的小山羌尾隨母親在草地上跳躍，麝香貓在草叢間東聞西嗅，穿山甲搖擺著身軀找尋食物，翡翠樹蛙在樹上產下卵泡孕育下一代。這裡是台灣有機耕作占比最高的茶區——台北的坪林茶區。多位茶農為了守護水源地採用有機耕作，純淨的環境造就了生物的樂園。

守護水源地的想法，始自2007年的「淨源計畫」。計畫提案人慈心執行長蘇慕容表示，過去只要有農民想轉作有機，慈心就會去輔導，但如此力量較為分散，故而希望選擇鄰近台北辦公室的近郊來推動有機。坪林茶區是翡翠水庫上游的集水區，供應600萬人飲用水，區內耕作行為直接影響中下游的生態環境和飲水安全，有機轉型的推動非常重要。

淨源計畫是玩真的 陪伴茶農轉作有機

2008年慈心走進坪林推動「淨源計畫」，於坪林闊瀨著手設立有機專用製茶場——淨源茶場，至今滿15年。茶樹在均衡的生態與環境成

長，吸收了土壤的養分，讓茶湯散發專屬這片山林的山頭氣。

淨源茶場的顧問陳善嘉擺好茶席，緩緩為茶葉注水，茶香瀰漫在空氣中，舌尖不斷轉化的滋味帶領他回到過去。他還記得，坪林的「淨源計畫」第一場有機轉作說明會一結束，農民作鳥獸散。慈心決定改變策略採取「各個擊破」，逐一拜訪茶區內的茶農，說服他們先選一小塊田試行有機，再逐步擴大。

茶農在觀念上願意轉作有機，但面臨銷售困難便開始卻步。為了提高銷售競爭力，慈心推動產量拉高的實驗計畫，希望能降低成本，如採取草生栽培，讓天敵有地

方棲息，剛萌芽的雜草則作為害蟲的食物。此外，讓茶樹在夏季休養，留下之後秋、冬甚至春季所需的養分。「夏季不採茶，茶樹會加倍回饋給你。」蘇慕容說。



與生態共好的耕作環境，吸引許多生物居留。

淨源茶場與茶農攜手守護坪林水源地的純淨





(左) 製茶需經過萎凋、浪菁、發酵、炒菁、揉捻等過程，非常依賴經驗和勞力。
(右) 揉捻是製茶的重要工序，藉此讓茶葉的細胞組織被擠壓並釋放茶汁。

為了陪伴茶農走過轉型陣痛期，慈心又提供肥料、資材等補貼。為協助茶農解決採茶期的缺工問題，慈心還從桃園、宜蘭等地組成達60人的龐大採茶阿嬤團，創造當地多年不見的採茶盛況。淨源茶場資深員工侯又升說：「剛開始大家都在看笑話，看我們能撐多久。漸漸地茶農知道我們是玩真的。」

認同淨源計畫的茶農越來越多，慈心愛護生物的行動也改變了茶農的思維。陳善嘉說：「一般農民看到茶樹裡有蟲，會抓起來捏死，但我們會把蟲抓到別的地方放生。」對生物的態度改變最明顯的，是茶農第二代鄭信忠。他曾擔任廚師，後來跟著母親加入淨源計畫。過去在茶園看到野生動物總是見獵心喜，馬上估算價錢，現在都默默讓牠們從眼前走過。

從製茶門外漢 到摸熟茶葉特性

坪林的茶農幾乎家家都有製茶設備，但慈心擔心有機茶葉和慣行茶葉一起烘焙，會形成交叉汙染。加上想為茶農解決最擔心的銷售，於

是一開始就成立淨源茶場。當時員工全無製茶經驗，找了幾位茶農協助製茶，做完大家都信心滿滿，說很好喝。「但過了兩年，開始有人講實話『坦白說，你們的茶真的很難喝。』」蘇慕容笑著說。

後來，慈心邀請茶山的師傅到場做茶，員工在一旁跟著學。侯又升說：「茶山做慣行的師傅也很戰戰兢兢，因為我們的茶葉跟慣行的很不一樣。」製茶師廖顯岡說明，正處在有機轉型的茶園可能會有比較多病蟲害，有蟲咬的茶葉會阻礙製茶時的走水。幾經摸索，製茶師們發現這些茶菁雖不適合製成清香型烏龍茶，卻很適合做紅茶等重發酵茶。

「茶菁如果有小綠葉蟬著蜒，在包種茶會是缺點，但如果做成有蜜香的茶類，就是優點。」廖顯岡也指出，度過轉型陣痛期的茶園，由於生態平衡了，茶菁甚至可以跟慣行茶菁一樣漂亮，適合做清香型的烏龍。

廖顯岡是茶場的生力軍，年僅30多歲，曾擔任餐廳侍酒師。因緣際會品嘗到淨源茶，被風味驚艷之餘也被理念吸引，決定加入淨源茶

場學習製茶，深入探索茶的領域，至今已有6年左右的資歷。除了製茶師自身的努力，淨源茶場也不斷邀請茶改場等專家舉辦各種技術交流活動，淨源茶場的製茶技術越來越成熟。從2020年的台灣有機茶大賞、台灣GABA茶評比開始嶄露頭角，成為多項茶類評比的常勝軍。

對環境友善的理念 吸引青年投入

淨源茶推廣至今，茶農從1位增至33位，並成立2個有機產銷班。有機茶園面積從5公頃提高到53公頃，生態也變得更豐富。侯又升說：「茶農最常看到穿山甲在茶園挖洞，會不太高興。我們說穿山甲是有機茶園才有的動物，漸漸地他們就釋懷了。」也有熱衷拍攝生態的茶農，像是陳陸合每天幾乎都花兩小時將他拍攝的翡翠樹蛙等生物面貌上傳至臉書。2018年，特有生物研究保育中心(現生物多樣性研究所)開始到坪林做生態調查，還驚訝地發現罕見的麝香貓。

與生態共好的信念吸引了幾位年輕人投入。製茶師廖顯岡過去鑽研葡萄酒時，就偏好自然酒。決定加入製茶領域，自然也捨棄傳統的慣行製茶業。「我本來就比較關注生態，也會覺得You are what you eat (你吃什麼就像什麼)。

加入淨源茶場後，認知到我們不是把有機當成行銷的手段，而是真的會去關心土壤、茶樹的健康。」

設計師王思蘋進入淨源茶場工作剛滿4年，不單負責設計，也需要分擔參訪接待等工作。「工作很累的時候，會想到至少我對環境有點貢獻，或是可以幫到農友。」她為平面茶包設計紙盒包裝，以山羌、藍鵲等在茶園出沒的動物為元素，傳達淨源茶與生態共存的理念。也因為包裝風格清新、茶包易於快速沖泡，在里仁上架一年多就獲得許多年輕人和上班族群的支持。淨源茶場場長陳麗芳說：「能夠為信念而投入工作的年輕人，真的很難得！」

每喝一口茶 都是對永續的心意

不管是年輕一代的投入、有機耕作茶農數的提升等，可以看到淨源計畫對坪林地區帶來的正面影響。蘇慕容說：「在台灣八大茶區中，坪林的有機耕作茶園占比全台第一，雖然不敢說都是我們的成績，但的確有達到帶動的效果。」但他認為還可以做得更好。坪林茶區內的多數茶農雖然已經知道水源潔淨的重要性，但有些人還是持觀望態度。「我覺得最主要的原因還是他們擔心收入，銷售沒有辦法順暢的



希望淨源計畫能夠達成點燈的效應，未來可以把我們在坪林的經驗和模式擴散出去，照顧更多水源地。

顧問 陳善嘉



想到這個工作可以對環境、農友有貢獻，就不覺得累。希望能透過具美感的設計，傳遞清楚正確的資訊給消費者。

設計師 王思蘋



話，就不會想要加入。」因此淨源茶除了持續推廣，也計畫往國際市場發展。

淨源計畫最終的目的是「光復大地」，透過有機耕作的推展，守護土地萬物，因此也希望擴及其他的茶區，與更多茶園和製茶廠合作。2019年起慈心在南投世界茶業博覽會開辦「有機茶主題館」，每一年透過環境永續、風味輪、茶品食飲等主題，讓更多人認識有機茶，希望建構台灣有機茶的共同發展平台。

光復大地的願景需要消費者的參與，蘇慕容希望消費者繼續支持淨源茶，「每喝一口，都是我們對永續未來的心意。」



淨源茶推出平片茶包和原片茶禮盒提供消費者不同的選擇。

坪林茶區是讓生物安心棲息的家

2019年生物多樣性研究所的調查資料顯示，在坪林有機茶園周邊發現12種哺乳類、103種鳥類、61種兩棲爬蟲類、105種昆蟲類、56種蜘蛛類，且生活在有機茶園的蝙蝠數量約為一般茶園的兩倍。



穿山甲

台灣特有亞種 | 珍貴稀有野生動物
遇到危險時，會捲縮成一團，用堅硬的鱗片保護自己或幼兒。



麝香貓

台灣特有亞種 | 珍貴稀有野生動物
尾部約有七圈黑環。屬於靈貓科，具有香腺，會用氣味來標示領域。



山羌

台灣特有亞種 | 一般類野生動物
是台灣最小的鹿科動物，叫聲近似犬吠。



翡翠樹蛙

台灣特有種 | 應予保育之野生動物
有金色的眼鼻線是最大特徵。雌蛙在產卵期，有時會帶著雄蛙跳到樹下方的水中汲取水分，再跳回樹上產卵。



台灣藍鵲

台灣特有種 | 應予保育之野生動物
大部分的羽毛為藍色，有12根尾羽，嘴和腳為紅色。繁殖時除了一對親鳥，領域內也會有幫手共同生活，幫忙撫養幼雛。



More Veggie Better Protein

植物性蛋白質 促進健康的更佳選擇

「吃蔬食，擔心蛋白質攝取量不足？」
其實，大豆等植物性蛋白質不僅具有高含量的蛋白質，
還有多種營養素，能有效維持健康。專業的營養師為大家釐清幾個常見的迷思，
並提供補充蛋白質的撇步，還有名廚設計4道植物性蛋白料理。

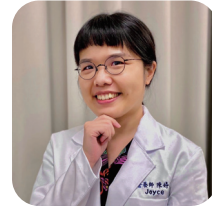
文／曾怡陵·圖／寬心園、三時之聚、知初植物系永續廚房、freepik

優於肉類的植物性蛋白質



植物性蛋白質不只環保，也很健康。大豆等植物性蛋白質可以提供人體充足的蛋白質來源，富含肉類缺乏的纖維質，還可以降低膽固醇、控制血糖、幫助消化。研究指出，只要將飲食中熱量來源的3%從肉類蛋白質改成植物性蛋白質，就可以降低許多疾病的死亡率。

台灣素食營養學會營養師 陳婷鈺



「植物性蛋白質不僅能提供跟肉類一樣好的蛋白質來源，在很多方面也優於肉類。」台灣素食營養學會營養師陳婷鈺表示，植物性蛋白質能降低膽固醇，還富含肉類缺乏的纖維質，可以控制血糖、幫助消化、代謝並增加飽足感，還可以降低心血管、癌症等疾病的死亡率。

不只對人體好，在氣候變遷越來越嚴重的現在，盡可能以植物性蛋白質取代動物性蛋白質，減少畜牧業的溫室氣體排放量，也有益於地球永續。

植物性蛋白質好處多多

植物性蛋白質優點這麼多，為什麼不少人還是會猶豫？陳婷鈺指出，許多人對於植物性蛋白質的迷思之一是擔心必需胺基酸不足。「人體基本代謝需要必需胺基酸，如果缺少，可能容易生病、發生肌少症等。」她解釋，必須從食物攝取的胺基酸有9種，全數可以從黃豆、黑豆和毛豆的「大豆家族」取得。如果吃鷹嘴豆等其他豆類，也可以從糙米、燕麥等穀類彌補不足。

「還有個常被詢問的，就是痛風。」陳婷鈺澄清，痛風發生是因為普林代謝異常，大豆的普林含量雖高，但比肉類普林容易代謝。「除非超量攝取，或者嗜酒、水分攝取不足，否則都可以放心。如果依循每日建議的蛋白質攝取量，完全不會有過量的問題。」

每日植物性蛋白質這樣補充

那我們該如何有效率地補充植物性蛋白質呢？陳婷鈺建議，健康成人一日要吃足5至8份蛋白質（1份約7公克，1盒300g的豆腐約2份蛋白質，含量約15g。）並均分到3餐。剛由葷轉素的人，可能會因為吃進大量豆類而脹氣，可以少量多餐，讓腸道慢慢發展出消化豆類的菌類，便能改善脹氣的狀況。

此外，陳婷鈺也提醒，蔬菜雖也有蛋白質，但一天不可能吃進十多盤蔬菜來取得足量蛋白質。豆類和豆腐、豆皮、豆干及天貝等加工層次少的豆製品還是最有效率的補充方式。脂肪、鈉含量比較高的植物肉等豆類加工品，也可以作為全蔬飲食的入門。

不管在營養、疾病預防或環保上，都優於肉類的植物性蛋白質，是否也讓你躍躍欲試了呢？



不是只有吃肉才能攝取到豐富的蛋白質，植物的蛋白質更優於肉類，而且營養成分更多元。

優質蛋白質推薦：天貝



©蔡宗昇



天貝 (tempeh) 的外表有一顆顆完整的豆類和白色菌絲，散發清新的發酵味，被視為蔬食界的牛排、當紅的超級食物。天貝是印尼的國寶級傳統發酵食品，大部分由脫皮並蒸熟的黃豆經酵母菌接種製成，也可以用鷹嘴豆等豆類製作。

天貝是良好的蛋白質來源，尤其以黃豆、黑豆等大豆製成的天貝，蛋白質含量最高。發酵後的天貝，能幫助人體培養腸道益菌，寡糖含量也比較低，吃了不容易脹氣。此外，還具有高纖、低鈉等優點，是茹素者補充蛋白質的好朋友。

老字號台菜蔬食新嘗試：醬燒天貝米糕

「我個人習慣在料理前一定先咬生的食材，看味道怎麼樣，再思考如何調味。」吳健豪說，天貝的口感如芋頭般鬆軟綿密，散發些微發酵味，加入少量的油入鍋半煎炸就可以讓表皮酥脆，是很特別的食材。煎炸過的香酥外皮與柔軟內裡呈現多樣的口感層次，加上黑豆天貝黑黃交雜的顏色，「炸完之後超像炸米血，廚房的員工都覺得滿好吃的。」

吳健豪在思索天貝的料理方式時，他想到天貝的蛋白質含量高，又被視為素食的肉，因此第一直覺是當成肉片或肉塊使用。為了帶入阿霞飯店的特色，他結合紅蟳米糕和生炒鱈魚兩道店內招牌菜的米糕和醬汁元素，設計出「醬燒天貝米糕」。先用扁豆、菇類和紅蘿蔔等豐富食材做成米糕，再鋪上油亮焦脆的醬色天貝，讓人食指大動。

吳健豪提醒，這道料理要成功，有幾個關鍵：天貝表皮要炸得酥脆，來達成口感的豐富度，沾到醬汁也要能夠保持脆度，才會好吃。醬汁要在濃稠跟煮焦之間取得平衡，醋的香氣才不會因為過焦而散失。此外，米糕的汁水也要恰當，多則會糊爛，少則難以拌勻。「天貝油炸過後，外酥內軟的口感搭配醬汁，呈現類似炒鱈魚的風味，是一道非常有趣，又具有豐富蛋白質的料理。」



食譜線上看



阿霞飯店主廚 吳健豪

阿霞飯店第三代接班人兼主廚。為了服務茹素客人而推出猴頭菇米糕等料理，希望未來能為客人提供更多元的蔬食選擇。

好上手的高蛋白高纖料理：香草小丸子燉菜

「植物絞肉很好塑型，讓料理方式變得彈性，以前的素料沒有這樣的特性。」施建璋表示，素肉漿、素魚漿等傳統素料的質地偏扎實，植物肉則比較有彈性，他曾用來做湯圓內餡，也做過泰式打拋肉。「煎、炒、蒸、炸或烤等常見的烹調方式，都滿適合採用植物肉的。」他也分享，如果想要改變植物絞肉的口感，可以加入其他食材。例如加入豆腐，會比較適合年長者咀嚼；或加入爽脆的蔬菜、菇類，讓層次更豐富。「植物肉提供肉的口感和風味，蔬食料理的面貌變得多元，更容易讓人親近。」

植物肉提供優質的蛋白質來源，是施建璋時常使用的食材。他會搭配不同顏色的蔬果，讓大家攝取到豐富的營養素。在「香草小丸子燉菜」這道料理，他用植物絞肉與金針菇揉成的

丸子，與多種蔬菜及番茄紅醬一起燉煮，散發蔬果清新的香氣，鮮豔的顏色誘發食慾。他提醒，金針菇的比例不能多於植物肉，丸子才能成功塑型，油炸時也比較不會散掉。在塑型前還要先摔打，把空氣逼出來，才會結實。此外，油炸的溫度要夠，否則容易鬆散，也不能炸過頭，導致口感過硬。這道料理營養豐富又容易烹煮，大家不妨試試看！



食譜線上看

寬心園廚藝總監 施建璋

佛光大學蔬食系助理教授，曾任京兆尹研發主廚、美國喜來登飯店客座主廚。茹素約15年，對各種植物性新食材保持開放態度，喜好研發各式料理。



優質蛋白質推薦：植物肉



紅肉是常見的蛋白質來源，但它在人體內的代謝副產物TMAO(氧化三甲胺)是增加心血管疾病、癌症的重要因子。如果想滿足口慾又不想增加罹病風險，那麼植物肉會是一個好選擇。

植物肉使用豌豆蛋白等植物原料，並添加營養素來達到與真肉相似的口感與營養。營養師陳婷鈺表示，過去素料只求仿造肉的口感，不重視營養價值，而植物肉不僅兼顧口感，也訴求高含量的蛋白質。但她也提醒，要留意植物肉的鈉含量，烹調上可盡量少油少鹽。



雙層口感蛋白質UP：豆腐可樂餅佐植物旦

在一次企業綠色員工日的永續餐會上，主廚張文騰端出一道植物旦料理，驚豔四座。主廚表示，他採用的其實是最家常的手法，將荷包蛋煎得焦香，再搭配醬油、醋跟糖調味。原來，植物旦要美味，一點都不難。

「我試做了幾次，發現植物旦一定要用大火煎，因為荷包蛋就是要『赤赤』（台語tshiah-tshiah，微焦）。」植物旦的外皮是豆皮，要煎得酥酥脆脆，才會好吃。他認為，植物旦的口感就像平常吃的荷包蛋，不過因為使用全植物成分製作，味道還是會有些微不同，利用醬油或糖醋醬調味，或者將植物旦半煎炸，再與蒜、蔥、椒麻醬、糯米椒一起炒成催淚蛋，都是讓植物旦味道飽滿的料理方式。

「豆腐可樂餅佐植物旦」是張文騰運用日式手法的料理嘗試，使用豆腐和馬鈴薯做成可樂

餅，鋪上外皮煎得金黃酥脆的植物旦，再搭配各種年齡層都喜愛的玉米醬汁，不僅美味又有豐富的蛋白質。他特別提醒，可樂餅可以先冷藏一天讓水分散失，烹調時比較不會噴油。若擔心可樂餅會煎得焦黑，可以加入適量麵包粉，比較容易成功。此外，這道料理還可以搭配適量的飯或烤時蔬，就是具有飽足感且營養均衡的一餐。



食譜線上看



三時之聚主廚 張文騰

參與生態廚師計畫多年，喜歡親訪產地挑選食材，曾獲得2022年「第二屆綠色餐飲指南」年度最佳主廚，重視料理的永續價值。

優質蛋白質推薦：植物旦



軟滑的蛋黃、有彈性的蛋白，只要幾分鐘就可以上桌。這不是雞蛋，是用大豆蛋白、南瓜等全植物成分做成的植物荷包蛋！國內外植物旦的形式有荷包蛋、水煮蛋，沒有蛋腥味，也沒有吃進抗生素、增加膽固醇等疑慮。

陳婷鈺營養師表示，每顆植物旦能提供5.5克的蛋白質相當於50克的毛豆。毛豆是良好的蛋白質來源，但她也提醒，植物旦雖然不含膽固醇，但鈉含量和熱量稍高，需注意不要過量攝取。

優質蛋白質推薦：毛豆



毛豆是常見的小菜，以鹽、黑胡椒調味，非常涮嘴。毛豆是大豆在成熟度80%時採收下來的鮮豆莢，因為豆莢上有許多絨毛，因此被稱為毛豆。毛豆的營養特性尤其被日本人看重，台灣多數毛豆銷往日本。

除了有高量的蛋白質，也含有人體所需的完整9種必需胺基酸，還有維生素B、C、E、Beta-胡蘿蔔素，以及鐵、鉀、鈣、磷等礦物質，有「植物肉」之稱。此外，毛豆纖維質含量高，可以減緩血糖上下震盪的速度，並且促進腸胃蠕動、幫助排便。



吃得到蔬果甜味的簡單宴客菜：五彩素鬆

嫩綠的顏色、爽脆清甜的滋味，毛豆是許多人會使用的配菜，不僅顏色漂亮，又有高蛋白等營養價值。對廖致欽來說，毛豆是營養豐富的食材，在料理上快速又簡單，烹調時最好不要使用味道太強烈的辛香料，否則毛豆本身的甜味和香氣容易被覆蓋。最簡易的料理，是將帶殼毛豆煮滾後冰鎮，用五香粉、黑胡椒等調味醃過後就是一道十分美味的佳餚。冰鎮是必備的程序，否則煮熟後的毛豆仍留有餘熱，會導致過熟而失去食材本身的甜味。

如果想要複雜一點的料理，廖致欽建議可仿造蝦鬆的概念，與多種食蔬、油條一起做成素鬆，再用蘿蔓生菜包起來，好吃又美觀。料理中使用甜椒、櫛瓜等顏色多樣的蔬菜，不僅豐富視覺，也提供多種不同的植化素和滿滿的膳食纖維。透由多樣蔬菜釋放的天然甜味和多重

Root Kitchen 知初主廚 廖致欽

曾在台中金典酒店、蔬食名店UncleQ等餐廳任職，因母親吃素而往蔬食領域發展，喜歡用原型食材並展現食物原有風味。



口感，增加料理的層次。他提醒，蔬菜丁的大小最好一致，拌炒後的熟度才會均一。

廖致欽曾經排斥素食，認為加工素料高鈉、高油又高熱量。如今大環境的潮流轉變，他也慢慢走出自己的路線。「希望用原型食材製作料理，展現本來應該有的風味。」這道五彩素鬆，便是他理念的實際展現。



食譜線上看

綠色餐飲指南——綠食宣言運動

以「飲食」展開一場 溫柔產業革命

從10年前關懷小農的初衷出發，
綠色餐飲指南 (Green Dining Guide, 簡稱GDG) 的「綠食宣言」運動
自2019年正式推出，「綠色餐飲」概念在台灣嶄露頭角。
近年更因為永續議題助攻，關注度外溢出餐飲界，吸引不同業態店家加入，
讓綠色餐飲生態圈得以逐漸成形。

文／賴韋廷·圖／Green Media 綠媒體



當人們在外用餐，不只在意店家是否提供蔬食餐點，也開始注重店家是否使用友善耕作或當地當令食材？是否減少使用化學添加物？關注店家是否願意說明食材來源？有沒有認真執行減塑、減廢，減少各種資源耗損與食材浪費？這些掛著綠色餐飲指南「綠食宣言」旗幟的店家，即是你選擇永續飲食的絕佳參考。

「綠食宣言」旗幟不只出現在餐廳，從2022年起，無包裝商店、天然選物店、蔬食旅店、有機通路等，也陸續加入行列，有如參與一場風起雲湧的綠色運動。

說服業者 成為支持小農的後盾

「這場運動就是想將食農教育的對象，從消費者擴大到餐飲業者。」綠色餐飲指南共同創辦人何佳穎指出，運動的初衷可以追溯自2012年。當時台北市文化探索協會與一群有機農友共同創辦「水花園有機農夫市集」，並協同農友營運市集。經過數年，協會秘書長黃俊誠觀察到有機小農的銷售管道有限；而不斷鼓勵消費者買菜自煮，又難以切合現代家庭的外食需求。於是，開始拜訪餐廳，盼能說服餐廳採購小農食材。

一接觸，才發現有意支持小農的餐廳也面臨窘境。「同樣一盤義大利麵，消費者不懂為何這裡的餐點比較貴？」在永續尚未成為顯學的年代，向小農購買食材不但無法為餐廳加分，消費者甚至因此質疑售價不實在；而有些願意支持友善食材的餐廳則是苦無可信賴的購買管道。

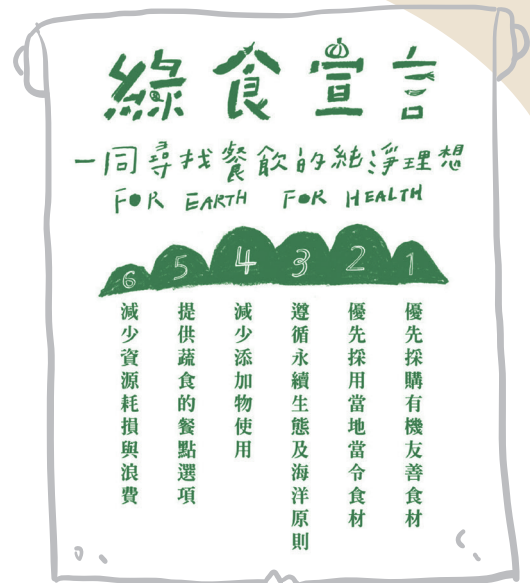
有鑑於此，何佳穎與夥伴們決心改變產業現況，建立起綠色餐廳的識別。他們參考英國永續餐廳協會 (The Sustainable Restaurant Association)、美國綠色餐廳協會 (Green Restaurant Association) 對於餐廳的評比與認證制度，以及日本響應國產食材使用的「綠燈籠運動」精神，再根據過往舉辦有機市集的經驗，建立起符合台灣飲食業界及消費習慣的一整套「綠色餐飲指南」。並制定出涵蓋六大永續原則的「綠食宣言」，讓有意加入的餐飲業者在經營上有所依循，也能幫助消費者按圖索驥，以實際行動力挺符合永續原則與精神的綠色餐廳。

綠食宣言 號召店家承諾實踐永續

這項運動不是嚴苛冰冷的認證，而是陪伴店家逐步深化永續的機制。何佳穎說明：「想加入行動的店家提出申請後，我們都會親訪，實地了解經營者的態度。」負責任的態度，包括



綠色餐廳也有做外燴，使用永續食材製作餐點，讓與會貴賓吃得開心又安心。



綠色餐飲指南「綠食宣言」運動，號召全台各領域業者一同承諾六大原則，從國人的飲食行為開始，推動全新的產業鏈。

提供食材來源表，讓公眾檢視；在店內懸掛綠食宣言旗幟，作為公開宣示；以及最重要的承諾逐步實踐六大原則。當使用有機友善食材比例達到低標的30%，協會便會媒合更多有機食材的供應商，輔導並協助店家調高使用比例。

指南和宣言自2019年推出後，不只餐廳，亦有越來越多不同類型的商店詢問能否加入行列。於是從2022年開始，六大原則從飲食延伸至生活各領域。何佳穎解釋：「一開始定義為『綠色餐飲指南』而不是『綠色餐廳指南』，就是考慮到未來要納入具有相同理念的非餐廳店家。」

至今，全台有300多家業者響應綠色餐飲指南「綠食宣言」原則與精神，當中更有不少已通過綠色餐飲指南進階的評核，列入一葉、二葉、三葉級餐廳。何佳穎坦言，距離目標仍有不少距離，然而越來越多的業者主動申請加入，各地綠色餐廳也持續在地方上發揮影響力，讓她深信，隨著產業鏈的串接、綠色消費意識的崛起，台灣必能成功搭建起綠色餐飲的完整生態圈。

潤泉好喝的祕密

藏在對食材用心的 細節裡

在水質純淨的蘭陽平原，經營飲料製造廠多年的潤泉，
在25年前偶然機會下認識里仁的理念，
進而認同少添加、無添加的天然原味飲品製造原則。
儘管這條路挑戰重重，仍然堅持做好利人利己的樂活商機。

文／鍾碧芳 · 攝影／黃基峰、張季禹 · 圖／潤泉





潤泉國際企業有限公司

總經理 陳啟能

走進潤泉國際位於宜蘭礁溪的廠房，一陣酸甜香氣撲鼻而來。駐足片刻，可品味到其中深沉的藥草及花果香。穿梭在工廠裡，潤泉國際總經理陳啟能不厭其煩地解說廠區的設備，以及目前經營的概況：「我們現在加入全自動化生產線，這能讓飲料品質更為穩定。」放眼工廠內的員工人數並不多，卻井然有序，即便在熱氣逼人的廠房，也各自堅守在崗位上，專注地盯著產線上的每個環節。走訪談話間，看得出經營者對於廠房潔淨度的嚴謹要求，以及對產品品質的自信。

初認識在地形象鮮明的潤泉，會以為他們主要銷售市場在國內。事實上，潤泉的營業額有8成來自海外。潤泉是以生產「怡康」礦泉水

聞名，後來才以甘蔗汁等天然飲品，開發海外的華人市場。直至25年前與里仁合作後，進一步研發並推廣健康養生、無添加的漢方茶飲，奠定健康天然的品牌形象。如今里仁委由潤泉生產的烏梅汁、胡蘿蔔汁、人參蜜棗茶、菊花飲、黑木耳汁等飲品，皆是貨架上頗受歡迎的長銷健康養生品。

一堂課引發對食品添加物的反思

提及潤泉的創業歷程，研發部經理黃淨芳回憶，早期生產的怡康礦泉水曾是國內礦泉水的第一把交椅。為了打拚國外市場，他們經常拎著一只皮箱就前往國外參展，並在此過程中逐漸培養海外客戶。轉型後亦將所研發的天然養生飲品銷往國外，其中一支頗受華人市場歡迎的甘蔗汁，更是高居銷售排行榜30餘年。

「會和里仁合作，完全是機緣！」黃淨芳經理說。有次她上了一堂關於食品添加物的課程，看到食品添加物對於人體健康的傷害後感到很震撼，心想：「我們自己也是食品製造者，應該可以做些改變，把產品儘量做到少添加、甚至無添加，對社會也能有點幫助。」於是她建請公司開發純正天然的飲品。

在製作過程中，為了徹底摒除防腐劑、增稠劑、色素、香料等化學成分，又要保留食材的溫潤口感，在製程上可說費盡心思。「當時潤泉仍以外銷為主，要如何把調味中可以拿掉的東西去除，又同時兼顧飲品的品質、確保在歷時較長的海運過程中



位於宜蘭鄉間田野裡的潤泉，廠房儘管不大卻也五臟俱全。



新鮮採收的紅蘿蔔迅速送到加工廠進行榨汁，才能保存最好的鮮度。

不腐壞及風味依舊，確實需要技術的突破。」所幸皇天不負有心人，最終在高溫滅菌技法與獨家祕方的搭配下，潤泉的飲品能在完全不需要依靠防腐劑、保質劑的狀態下，就能維持新鮮美味的口感。

關注製程各環節 高標滅菌藏住新鮮

飲品的生產過程是個大工程，要堅守純淨天然的信念，並符合里仁嚴謹的食品上架規範，同時兼顧產品的製作與海外銷售業務，其實並不容易。

潤泉一樓廠區的大型熬煮鍋爐是製程的第一關。在這裡，會先將送來的原料進行挑揀、清洗、過濾等前置作業，確保已經把可能會影響風味的雜質去除後，才能送入鍋爐中熬煮。而經熬煮所萃取的汁液，直接由管線抽取上二樓的調配鍋，依照比例進行調製之後，

再由品管室做最終確認，才能輸送到充填室。

「這條路徑完全是走管線，就是為了要降低在空氣中暴露的風險、以及人員接觸等對產品造成的可能危害。」陳啟能強調產線設計是把關品質的第一步。

經充填室出來的每一罐飲料，瓶蓋便會直接打印日期、時間以及批次，「這就是每一瓶產品的身分證，是很重要的溯源管理。萬一有狀況要處理時，可快速找到癥結點。」先將前端的危害管控做好，再截斷可能受汙染的產線路徑後，就會進入經食研所認證的高壓滅菌釜內再次殺菌，以完整保留飲品的色澤、營養、風味及口感及安全性。

用料天然 平實的養生補品

潤泉與里仁合作的第一支產品是烏梅汁，「產品的原料儘量以台灣本土的梅子為主，要

經過好幾道工序，不斷重複，把它煙燻成烏梅，再做成烏梅汁。」黃淨芳說，為了維持品質，研發團隊走訪深山尋找不使用農藥的優質梅園，而梅汁的製作過程中不使用焦糖色素、化學添加物，是以大量烏梅來調味，所以每批次的風味略有不同；且梅汁中混和的仙楂、洛神花等配料，也都經過SGS檢驗，每個細節都不馬虎。

架上另一款胡蘿蔔汁，做工更是繁瑣。陪伴潤泉進行研發的里仁開發部同仁林恩儀，對於潤泉的用心、及其對有機農友的支持心意十分有感。「潤泉會在胡蘿蔔收成期，親自到契作農地陪農友採收，讓農友感受到尊重，以及對原料品質的重視。」

胡蘿蔔汁好喝的祕訣在於，必須在剛剛成熟還很新鮮時就要立即採收，並且要在採收後迅速送到加工廠進行榨汁，才能確保最好的鮮度。「等於是和時間賽跑。」黃淨芳說，胡蘿蔔品質的良窳也與風味有關，所以每逢採收期，她會親自到場盯著，剔除被蟲蝕、生病以及腐爛的作物。「因為是全果汁，只要有一根品質不好，可能一鍋胡蘿蔔汁的風味就會跑掉。」一個小故事，又再次看見潤泉對於品質的堅持。

認同生態永續 是學習也是成長

在生態永續的支持上，潤泉也不遺餘力。林恩儀提及，潤泉已通過有機農產品加工廠認證。原本採用有機胡蘿蔔製成的胡蘿蔔汁能申請有機認證。無奈氣候環境的變化，成分之一的有機蘋果汁取得不易，計畫只能暫緩。「雖然還沒等到有機蘋果汁，但潤泉基於對里仁生態永續、友善大地理念的認同，仍願意每年支付認證費用，相信經過持續的努力，胡蘿蔔綜合果汁很快就可以掛上有機標章。」林恩儀指出，潤泉面對任何產品的開發，都會做好萬全準備，如做市場調查、競品分析等等，是以嚴謹的態度來面對新品研發。

另外，潤泉也持續護持花東地區的原住民農友，像是黑豆、苦瓜、有機蓮花、紅豆、小米等，希望能幫助農友研發新飲品，讓農友們辛苦栽種的農產品得以增值。「一路以來，是里仁給了我們動力，覺察到自己也是有機團隊的一分子，進而想努力學習並做出改變。」陳啟能說，與里仁合作越久，越能體會友善生態的意義。也因為自己有能力可以做到，所以希望藉己之力將此無形的價值傳遞下去，讓整個社會能朝更好的方向前進。



(左) 半自動化的工廠，員工人數不多，仍是兢兢業業，專注在各自的工作崗位上。(右) 做無香料、無化學添加物，還要能符合里仁嚴謹食品上架規範的天然飲品，任何一步都不能馬虎。



吃進夏秋陽光的滋味

從皮到籽都營養的火龍果

位於雲林古坑的金品自然農場，在陳明助大哥接手父親的果園後，以有機農法耕作至今30餘年。種出的火龍果具有特殊的清甜風味和滿滿的花青素，不論是冰涼後切塊吃或打成果汁都好吃。

文／錢麗安·攝影／黃基峰



金品自然農場

陳大哥接下父親的柑橘果園後，轉作有機，歷經不少困境，仍持續堅持至今。經充足日曬的火龍果是農場現在的主力物產，能吃到「太陽的味道」。

車開出熱鬧的古坑街市，兩旁的風景換成一望無際、綠意盎然的田野。轉入看似雜林的偌大林區，工作場區內不見農作採收慣有的熱鬧景象與聲響，只見門前一株波蘿蜜樹上，沉甸甸地掛著幾棵碩大澄黃的波蘿蜜果，無聲地道出這是個收穫的季節。

這兒，就是以有機農法耕作30餘年的金品自然農場？人都哪兒去了？

「今天剛好有個空檔可以停工一天，不然，你們什麼都拍不到了。」農場主人陳明助夫妻笑著解釋：火龍果從開花到結果，僅需短短一個月。火龍果成熟後必須馬上採收，否則留在枝條上的果實就容易過熟。「這顆的開口裂開就是太熟了，只能列為B級品。」不僅如此，陳明助說，若果皮上出現太多斑點，就不符合上架的A級品要求，所以從生長到結果每個環節都得小心翼翼。

投筆從農 意外踏入有機領域

難得休息，女主人賴大姐優閒地端出自家栽種、烘焙的香濃咖啡與果肉厚實、滋味濃郁的龍眼乾和火龍果乾說：「試試看！跟咖啡很



搭。」雖說是農家子弟，但中文系畢業又取得企管學位的陳明助，最初走的是教學路；回歸田園，只因雙親年邁，又不捨放棄耕作多年的山林，這才回鄉接手。

陳明助回想起，早年父親的農場以柑橘類果樹為主，種植柳丁、甜橙、葡萄柚等。雖然採用的是慣行農法，但深知「草會死，果樹也會」，因此在農藥的使用上十分節制，農場一直維持著良好的生態環境。

要種出有太陽味道的水果

農場的土壤本質好，轉作有機後，陳明助沒有使用農藥與化肥，決定花費時間研究果

樹的生長特性，儘量以自然的方式達到生態平衡。以香蕉來說，因為有抗性問題，必須採輪作。位居山坡地的金品農場，不像平地農場可以透過放水殺菌來縮短土地的休養期；但位在山邊的好處是日夜溫差大，土壤不灌水，香蕉自然生長，有機固形物密度高，風味自然就濃郁。「我們的香蕉很好吃喔！又甜又Q又香。」他自豪地表示。

如今成為農場主力的火龍果也是。

其實一開始做有機，他們就遭遇失敗。停止使用農藥後，父親栽種超過40年的老欖柳丁不敵星天牛病害，全都死光光。陳明助笑說連親戚都看不下去，介紹他改種火龍果。但父親以火龍果全株都是刺，以及生命力過



(上) 火龍果套袋後，方能阻絕多數病蟲害。

(下) 陳大哥自家烘製的火龍果乾，甜而不膩，搭配古坑咖啡也別有風味。

(右) 從授粉的那刻起，就需細心照顧，才能成功種出賣相、口感皆佳的優質火龍果。

強，移除不易而大力反對。直到父親過世隔年，陳明助才開始嘗試。雖說生命力強，但火龍果的枝條若染菌，或是周圍的空間有病菌，果實即便早早套袋，表皮也會花花的。雖不影響口感，賣相卻大打折扣，因此需時時巡視，即時移除病菌，以及確實做好套袋防護。

土法煉鋼找通路 穩定合作專注栽種

轉作有機的挑戰不僅在於種植，對陳明助來說尋找銷售通路更是一大挑戰。「一般的農產運銷市場也有針對有機水果的拍賣，但是要看運氣，有時候不是東西好就能賣到好

價格。」憶起那段為水果找通路的日子，他笑說比種植還累。不僅要重新學電腦，還得透過朋友、農改場介紹，或是到假日市集等到處找門路，有時候連東西賣到哪裡都記不得，更遑論錢有沒有收到。

幸好慢慢地，有些有機通路開始小額訂購。「2001年左右跟里仁(福業)合作以後才算穩定下來，我們負責供貨，時間到了錢就會自動入帳，不用操心。」陳明助表示，有了安穩的銷售後盾，對從事有機耕作的農友很重要。這樣農友才能心無旁騖地投身在農場經營，不至於蠟燭多頭燒。同時更有餘裕因應有機耕作所需面對的氣候變遷等問題，讓消費者能繼續在產季吃到該有的農產。



火龍果小知識

陳明助說，目前台灣一年四季都能吃得到火龍果，但真正的產季是從6月中旬到11月中旬。火龍果有長型與圓形兩個品種，不論哪一種，都是越成熟皮越薄。當果皮顏色通透，拿在手上有沉甸甸之感，就是熟度與甜度剛好的火龍果。

火龍果買回家後一定得放進冰箱冷藏，以保存最新鮮的風味，也要趁著新鮮吃進肚子，營養才不會流失。「火龍果整顆都是寶」陳明助說，火龍果的外皮、黑色的籽都非常營養，建議用果汁機將籽打碎，便能吃到火龍果的精華。

里仁減塑計畫再進階！

蜂巢紙環保包材

里仁網購包裝全面減塑

2023年2月起，在「天天里仁」網購平台購物，
收到商品開箱後會發現，惱人的塑膠網套和氣泡袋包裝不見了！
取而代之的是環保又有質感的蜂巢紙。
這是里仁減塑計畫的再進階，預計一年可減少約56,000個塑膠氣泡袋，
未來還將試用可分解膠帶及無毒膠水，希望能達到100%環保的理想。

文／盧家珍·圖／里仁



「里仁很努力實踐包材減塑，因此在門市不提供購物袋，但是網購配送難免要使用一些氣泡袋之類的緩衝材。」里仁營運協理曾醒超表示，里仁自2016年啟動淨塑行動，陸續減用商品的塑膠包材。2020年新冠肺炎疫情爆發，只能待在家中的民眾網購頻率增加，無形中製造了大量的包材廢棄物。里仁便不斷思考，該怎麼做才能讓消費者方便，同時又不對環境造成負擔。蜂巢紙正是符合里仁追求環保減塑的包材選擇。2022年10月里仁開始試用，2023年2月全面改用，同時響應了環保署7月所實施的「網際網路購物包裝限制使用對象及實施方式」政策。

包裝紙的新世代

這款環保蜂巢紙不僅看起來很有質感，既可以重複使用，也可回收掩埋，兼具傳統氣泡袋的便利、防撞性和保護力，還可以減少儲藏空間與包裝材積。它更是以FSC森林管理委員會認證的再生混合紙漿所製成，強調不使用原始林木、不濫伐林木，且砍樹必須再種樹，符合對地球減少負擔和傷害的永續訴求。

然而更換包材並非一般人想像的容易，除了紙製品成本較高之外，物流人員的配合測試更是一大重點。曾醒超說：「拋棄式的氣泡袋



蜂巢紙可緊密貼合被包裝物，讓包裹空間更能有效利用。



蜂巢紙的特殊蜂巢結構，需要先拉展開才得以發揮完整保護防撞效果。

可以直接裝入產品，使用很方便。但蜂巢紙必須拉開，形成蜂巢樣的結構才有防撞效果。如果沒有展開完全，保護力可能會不足。所以，產品要包幾層蜂巢紙？紙箱中的多個產品要怎麼擺放？才能達到充分緩衝效果又符合成本效益，都經過多次測試。」

多一個打包步驟也值得

此外，也要考慮包裝作業的時間成本。用傳統氣泡袋包一件產品平均30秒，蜂巢紙雖然省去貼膠帶的步驟，但因為必須展開紙張成蜂巢狀，再包裹產品，因此平均作業大約花費90秒。經過多次嘗試，為了改善包裝流程及增加作業效率，里仁最後訂製了8架機台來懸掛蜂巢紙，方便物流人員像使用保鮮膜一樣拉開來進行包裝。

這樣做值得嗎？「許多消費者告訴我們，以後他們在里仁網購就不會因為看到塑膠氣泡袋而內疚了！」曾醒超笑道，為了地球永續，多花一點成本是值得的。里仁目前正在測試循環回收箱，未來也將繼續測試各種環保包材，如可分解的PLA膠帶、無毒膠水等，讓線上購物也能落實100%的環保永續。

吃蔬食也能攝取好蛋白!



凉拌豆皮

南洋咖哩天貝

藜麥毛豆

找不到臭豆腐

義大利肉醬麵



淨源茶鄉南洋咖哩天貝

使用來自花蓮好豆的有機黃豆發酵後製成天貝，富含蛋白質。南洋風味咖哩濃郁醬汁吸附在天貝上，讓口感與香氣都更上一層樓！香濃美味的背後，是青農們努力守護田間生態的成果。



鵝之心黑豆天貝

嚴選臺灣花蓮不施農藥化肥、友善耕種的本土黑豆，發酵製成黑豆天貝。透過獨家發酵技術，保留豆子原有的香甜味道。

天貝可製作成多種美味料理，不僅吃得健康，還能愛護環境。



三機植物絞肉

100%台灣自行研發的植物肉，使用豌豆蛋白原料，製程無添加人工香料，僅天然調味，是國內唯一擁有 CLEAN LABEL 潔淨認證的植物肉。

美味與健康兼具的植物肉，讓吃蔬食還能降低汙染和碳排放。友善環境，從我做起！

優質蛋白新主張

蔬食者不必再煩惱如何攝取優質蛋白質。
品嘗美味又健康的高蛋白料理，還能支持友善耕作並愛護環境。

文／編輯部 · 攝影／張季禹 · 圖／里仁



找不到臭豆腐

里仁與知名蔬食熱炒店「CHAO 炒炒蔬食」聯名推出的炒炒人氣餐點「找不到臭豆腐」。採用里仁嚴選的食材及配料，用料實在又夠味。通過炒炒主廚品評，搭配廠商鮮湧的用心製作，讓你在家也能享受蔬食熱炒名菜的滋味。



揚明藜麥毛豆

支持友善耕作愛護環境，原物料使用無農藥、化肥的毛豆仁，再搭配雞豆（鷹嘴豆）、藜麥、黃紅甜椒，含高蛋白且又低熱量，口感清爽，健康無負擔。

解凍即食、營養便利，吃美味佳餚也能守護地球。



鈺統高纖優蛋白豆皮

選用本土黃豆，生產過程無使用添加物、非油炸且製作過程無廢棄豆渣，更永續環保。

烹煮方便快速，在外容易料理，其中富含高膳食纖維，不僅健康又營養、銀髮友善，吃得更放心。

里仁25週年 發表《為了永續 里仁做的那些事》

文／編輯部 · 圖／里仁

從沒有人知道有機這條路該怎麼走的年代，到現在生態永續成了眾人守護未來世代的普世價值，里仁在沒有財力和資源的狀況下一路摸索，努力著要實踐「光復大地 淨化人心」的願望，成為受到各界鼓勵的社會企業。

25年來，里仁陸續整合了360戶有機/綠保農場、近460家廠商和超過50萬位消費者，建構起「以誠信利他為本」的產銷消生態圈，支持著「有機、本土、蔬食、保育、少添加和資源循環」等眾多永續價值。

透過《為了永續 里仁做的那些事》的發表，里仁期望鼓勵更多人一起來推動責任性生產與



消費，並實踐「先讓別人好」和「誠信互助」的共好理念。

里仁獲《亞太暨台灣永續行動獎》一金一銀雙殊榮



「亞太暨台灣永續行動獎」素有台灣企業永續奧斯卡的稱譽。里仁社會企業今年首次參獎，即以「蔬果減塑的循環經濟」卓越成果，由321件參賽案件中脫穎而出，獲得「亞太永續行動獎」銀獎及「台灣永續行動獎」金獎二項殊榮。

總經理李妙玲表示「里仁於2016年率先啟動通路淨塑行動，並協同蔬果供應商福業公司，開發出獨家的可堆肥生質袋來進行蔬果減塑，有效達成有機完整性、保鮮惜食與減用塑膠包材的三重目標。同時，也以實驗性的自主回收，示範了一個可行的循環運作機制。2021年底，更與福業共同推出以回收生質袋再製而成的『生質花盆』，提升生質材的再利用價值，並開創完整的循環經濟模式。」

里仁運用蔬果生質袋，每年可減近400萬個塑膠包材，五年多來累計減省約2,000萬個塑膠包材。透過全台135家里仁門市的宣導推動，響應蔬果減塑的消費者也已超過26萬位。

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

食材符合永續理念

- 優先選用本土有機與友善耕作食材
- 不使用肉、蛋、海鮮
- 不含人工反式脂肪酸、基改原料*

*少部分高層次加工，不含轉殖基因片段除外，如沙拉油

添加物比政府更嚴格

衛福部合法添加物約800項
里仁僅允用約10%
禁用8大添加物

- ✗防腐劑 ✗人工香料 ✗人工色素 ✗人工甜味劑
- ✗漂白劑 ✗保色劑 ✗結著劑 ✗含鋁膨鬆劑

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
- 倉儲文件紀錄



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 |
| | | 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 | |
| | 南京伊通店 | 02-2517-6307 | |
| | 龍江榮星店 | 02-2509-5978 | |
| 大同區 | 雙捷捷運店 | 02-2550-7291 | |
| | 大安區 | 大安通化店 | 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 | |
| | 士林文林店 | 02-2881-6629 | |
| 北投區 | | 關渡喬大店 | 02-2858-2626 |
| 內湖區 | 內湖捷運店 | 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 | 基隆城上城 | 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 |
| | 永和區 | 永和永貞店 | 02-2929-3769 |
| | 新店區 | 新店大坪林 | 02-7746-2665 |
| | | 新店中華店 | 02-2910-9665 |
| | 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 | 南崁中山店 | 03-212-0569 |
| | | 南崁忠孝店 | 03-271-2278 |
| | 中壢區 | 中壢中美店 | 03-426-5950 |
| | | 中壢慈惠店 | 03-280-6399 |
| | 八德區 | 八德東勇店 | 03-271-3728 |
| | 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 |
| | 竹東鎮 | 竹東北興店★ | 03-622-1336 |

| 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 | 04-3707-6120 |
| | 北區 | 台中學士店 | 04-2208-7848 |
| | | 中清太原店 | 04-3701-3028 |
| | 南屯區 | 南屯公益店 | 04-2258-1675 |
| | 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 |
| | 沙鹿區 | 沙鹿四平店★ | 04-3707-9376 |

| | | | |
|-----|-----|-------|--------------|
| 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 | 048-314-745 |
| | 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 | 台南新營店 | 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 | 07-558-8959 |
| | 岡山區 | 高雄岡山店 | 07-622-2266 |
| | 前鎮區 | 前鎮沱江店 | 07-976-9919 |
| 鳳山區 | 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。