

no.67

2021 .Oct.

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩



封面故事

吃一口蔬食 敬地球永續

里家故事

里仁帶路

邀你看見蔬食新天地

好物首推

植物肉正夯 蔬食料理新選擇

CONTENTS

NO.67 2021.10



- 3 **里仁為美** 從一顆慈悲的心出發
- 4 **封面故事**
吃一口蔬食 敬地球永續
- 6 永續從飲食開始 守護宜居地球
- 8 聆聽蔬食國度的永續對話
- 14 五大蔬食攻略 引你輕鬆踏入「蔬適圈」

-
- 18 **里家故事** 里仁帶路 邀你看見蔬食新天地
 - 20 **好物首推** 植物肉正夯 蔬食料理新選擇
 - 22 **里仁新訊** 里仁×配客嘉 共創循環包裝的永續價值
 - 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
資深美術編輯 洪思齊
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。



吃一口蔬食 敬地球永續

雨林過度開發，
百年罕見的大雪、熱浪、洪水成災，正在發生。
氣候變遷及物種滅絕，嚴重影響人類生存空間，
凸顯地球環境正加速失衡的事實。
我們必須改變思維和行為，才能守護唯一的地球，讓後代安居。

如今，全球致力於實踐聯合國的永續發展目標，
其中，蔬食是人們於生活中減碳最容易實踐的永續行為。
強調永續飲食的風潮從歐美吹向亞洲，
連國際大型企業也積極投入植物基食品、
肉類替代品的研發。





跨越國界，讓我們看看
印度、瑞典、澳洲和以色列四大蔬食國度如何用飲食體現永續思維。
而獲CNN評選為全球「十大素食友善城市」的台北，
也是亞洲友善蔬食環境第一名的城市。
在台灣，除了有眾多綠色餐廳把蔬食料理玩出永續的態度和新意，
還有全台最大的有機蔬食通路供應各種有機在地當令食材與食品，
為人們提供豐富便利的蔬食環境。

人類的飲食思維正在翻轉，
「少肉多蔬食」不僅是健康的考量，更多了永續地球的呼籲。
民以食為天，食以永續為先，邀你加入正夯的永續飲食行列，
跟我們從一口蔬食開始，讓地球持續美好！

CO₂

永續從飲食開始 守護宜居地球

2015年，聯合國宣布「2030永續發展議程」，指引永續的方向。2020年，第77屆金球獎準備全蔬食晚宴，引發大眾對極端氣候的關注。而在台灣，除民間自發性的永續行動，行政院也宣示以「2050淨零碳排」為目標。「永續」這股風潮，你跟上了嗎？

文／曾怡陵· 圖片提供／shutterstock、gettyimages

「**永**續是一種平衡的關係」，里仁公司總經理李妙玲以公司經營為例說明，夥伴間若無法互利，便難以長久合作、共創未來。同理，居住在地球的人類若追求經濟發展、只看眼前利益，長此以往耗盡地球資源，就會壓縮自己與下一代的生存空間。如今地球暖化、物種消失、病毒肆虐等大自然反撲現象，迫使人類開始反思自己的行為。

每個人都可以是永續生活的行動家

在台灣，從政府、地方到個人，處處都可見到永續的實踐。翻開聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）地方自願檢視報告，區域政策包含台北市機關學校禁用一次性餐具，新北市推動燃煤鍋爐退場以提升空氣品質等，可見永續已成城

市顯學。關注永續發展的行政院政務委員唐鳳也在生活中身體力行，如多吃蔬食、選用B型企業等依循永續原則的品牌、透過視訊會議減少交通產生的碳排放等。

而對「綠色餐飲指南」創辦人黃俊誠來說，永續的核心是「放下屠刀」。「人們為了餵養工業時代以來快速增長的人口，將越磨越利的刀砍向動物、森林等生態環境，換取更大的利益。」期望減少對環境及動物的傷害，他發起綠食宣言行動，集結全台綠色餐廳，採用當令在地的友善食材，達到減碳的永續目的。

里仁則從對生命的關懷出發，推動生態、環境跟人體健康的永續。例如推廣有機和綠色保育食材，達到保護動物棲地、幫助土壤固碳、減少碳排放等目的；支持原民作物，



為供應全球肉類需求，雨林遭砍伐後轉種飼料作物來餵養牲畜。

不僅支撐部落經濟，也保留適地適種的多樣品種以應對氣候變遷，維持糧食的永續供給；少或無添加的食品與友善環境用品，守護地球與人體健康。

滿足人類口腹之慾 雨林面積正快速消失

隨著工業社會發展，能源大量耗用所產生的溫室氣體二氧化碳，造成全球暖化及氣候異常。節能減碳，成為千禧年以來國際重要議題。

雨林是地球之肺，是吸收二氧化碳的關鍵。然而，依據世界資源研究所（World Resources Institute, WRI）的調查，2019年熱帶原始雨林消失面積為375萬公頃，相當於每6秒就有一座足球場大小的熱帶原始雨林消失，此後的消失速度更是有增無減。

2020年，全球熱帶原始雨林消失的面積中，巴西就高達40%。供應全球速食連鎖業者牛肉的大型肉商與牧場在亞馬遜森林非法縱火，將取得的土地用來種植飼料作物和飼養牛隻。「畜牧是為了吃肉的需求，如果沒有需求就沒有供應。」李妙玲說。滿足了大口吃肉的口腹之慾，其背後的代價可能是全人類無法承受的未來，值得我們深思。

吃蔬食 是簡單有效的永續行動

西方諺語曾說：「You are what you eat.」，說明我們吃進的每一口食物都影響著我們的健康。也許，我們可以說：「The future will

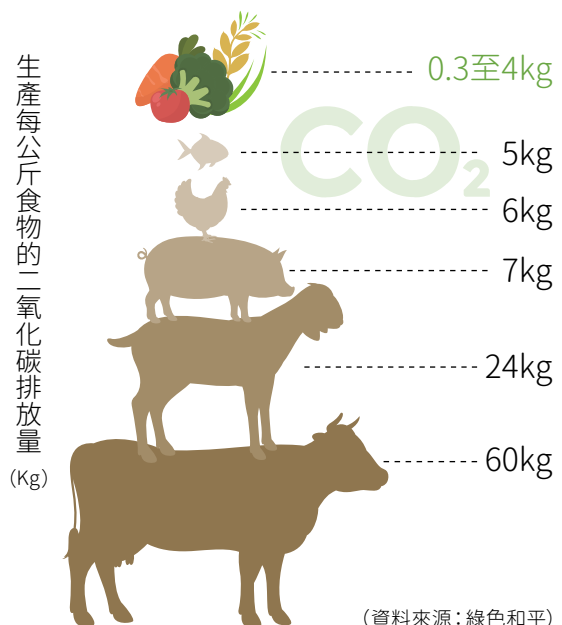
be what you choose to eat.」地球的未來將取決於當代人類有意識地抉擇「吃」。

在眾多永續行動中，「吃蔬食」是大眾最容易實踐及有效的減碳行為。一日三餐，都能成為改變世界的機會。減少吃肉，除了可以保護雨林，若是選擇在地蔬果食材，則能減少從產地到餐桌運輸過程所產生的碳足跡。選擇使用有機等友善土地農法的當令食材，不使用化學肥料及農藥的耕作方式可以增加土壤的有機質，不僅幫助作物成長，還能將碳貯存在土壤中，有助於減緩全球暖化速度，加碼幫助環境的永續。

以往許多人吃蔬食是基於健康考量抑或個人信仰，如今極端氣候近在眼前，讓更多人願意為了地球的永續而吃蔬食。想為永續盡份心力嗎？讓我們一起用「吃」打造自身健康，為下一代保留宜居地球！

從碳排放量看飲食永續

生產植物性食物所產生的二氧化碳，比動物性食物低**10倍至50倍！**



聆聽蔬食國度的永續對話

你知道全世界第一個素食城市在印度嗎？全球最大家居品牌「IKEA」有名的瑞典肉丸也有蔬食版嗎？澳洲不只以無尾熊知名，還有全球最大的純素超市。而以色列的代表食物正是蔬食。在台灣，台北也獲CNN評選為「十大素食友善城市」。美味蔬食的魅力正橫掃國際，你今天蔬食了嗎？

文／曾怡陵·4國使節專訪／永續飲食生活節唐薇、林婕穎·攝影／盧大中、李佳純
餐點拍攝協力／Stoppage Time 補時、nku、品印度、The Pita Bar Taipei



© Photographeeu / Shutterstock.com

依國際市調公司Euromonitor International的觀察，2020年少肉多蔬食的彈性蔬食者已經成長到全球人口的40%，植物性飲食成為當今火紅的關鍵字。連許多大廠如食品業巨擘「雀巢」推出純素鮭魚罐頭，預見未來將有更多業者投入肉類及奶製品替代商品的研發。

不管是因為在意地球永續、重視動物權益、注重健康或跟風歐美流行而吃蔬食，都匯聚成一股不可忽視的力量，不僅改變飲食產業的樣

貌，也讓人類學習用永續的思維看待自己的飲食習慣和地球環境。

蔬食的樣貌因為不同國家的文化而多元發展。我們從Vegetarian Cities Index蔬食城市指標選出4個知名的蔬食大國，包括兼容多國文化的澳洲、文明古國印度、崇奉永續哲學的瑞典和高科技農業強國以色列，請各國駐台辦事處代表分享該國獨特的蔬食文化。快跟著我們來場味蕾上的文化之旅吧！

澳洲農業發達，在地農場能提供新鮮異國食材。

農場、異國文化和精湛廚藝 造就多元蔬食生命力

根據Euromonitor International等國際市調公司調查，澳洲的蔬食人口成長快速且穩定，相關產業也因此蓬勃發展。Woolworths、Coles等大型超市供應多種純素食品；關注動物權、地球永續和身體健康而成立的澳洲Vegan Grocery Store是全球最大的純素超市，供應超過3千項純素食品及用品。此外，植物肉產業在澳洲正夯，非營利替代蛋白智庫Food Frontier的研究報告指出，澳洲植物肉市場不斷成長，預估2030年前營收可達澳幣30億元（約台幣600億元）。素雞塊、素漢堡、素魚柳等肉類替代品，不僅種類豐富，且口味深受蔬食者喜愛。

人文方面，在墨爾本、坎培拉、阿德萊德等城市有大大小小的蔬食活動，如世界純素日（World Vegan Day）、阿德萊德純素節（Adelaide Vegan Festival），展現蔬食的飲食型態背後所代表的永續價值。除此之外，在教育層面，澳洲有提供百分之百純素飲食的幼兒園，並給予食農、環境友善等教育，試圖培養孩子重視人類與環境永續共存的精神。

到澳洲一定要吃經典蔬食早午餐

澳洲有為數眾多且多元的蔬食餐廳，墨爾本、雪梨都是知名的蔬食友善城市。而澳洲對多元種族的包容開放，也使得料理的面貌繽紛且道地。移民引進了新的料理型態和作物，例如製作義大利麵的杜蘭小麥、泰式料理常用的檸檬草，不需仰賴進口，在地農場就能提供新鮮的異國食材，提升料理的豐富度。澳洲駐台辦事處副代表Mr. Brent Moore 莫博仁笑著說：「墨爾本就像是聯合國的餐廳，任君挑選」，



澳洲駐台辦事處副代表
莫博仁

口味清爽又營養的酪梨吐司，是澳式蔬食早午餐的亮點。

當不同國家的飲食文化聚集在同一座城市裡，就像上了競技場相互較勁，彼此交融，碰撞出全新風味，形成澳洲現代料理的樣貌。

早午餐是澳洲不可忽視的飲食元素，澳洲人時興的週末活動便是找間露天的餐廳或咖啡廳，與家人朋友一起享用早午餐。酪梨吐司、牛奶穀物麥片奶是常見的蔬食早午餐餐點，還有使用冰凍莓果、水果、燕麥、堅果等做成巴西莓果碗（Açaí Bowl）等。



必知！澳洲蔬食亮點

1. 澳洲豐盛的蔬果農產，加上純素飲食的風行，使得早午餐成為蔬食料理大展身手的最佳舞台。近年來，澳洲式咖啡廳陸續在紐約駐點，澳洲式早午餐也在巴黎、聖塞巴斯提安等美食之都占有一席之地。
2. 純素的酵母醬（Vegemite）：澳洲具有代表性的醬料，濃厚和詭異的鹹味使它被列為全球最奇怪的食物之一，幾乎所有的澳洲人都是吃酵母醬麵包長大的，有機會不妨嘗試！

不只有咖哩 還有千年傳統食蔬智慧

你知道全世界第一個素食城市在哪裡嗎？就在印度耆那教聖地——帕利塔納城（Palitana）。2014年，因為當地約兩百名耆那教僧侶絕食請願成功，城內開始禁止屠宰、販賣肉類和蛋，成了全世界第一個素食城市。

若追溯吃蔬食的歷史，早在3千年前，印度教和耆那教的經文已有文字記載。由於印度人相信萬物皆有神及非暴力的宗教思想，蔬食廣泛流行。

如今，蔬食也是永續思想的實踐。印度台北協會會長戴國瀾（Gourangalal Das）說，為民主自由奮戰的印度領袖多半提倡永續的生活方式，以取代殖民時期過度開發和過度消費的觀念。

為靈魂準備的悅性飲食

在印度，素食的種類依宗教和地區有不同的面貌。例如耆那教不吃大蒜、洋蔥、根莖類、雞蛋及奶製品。印度北部和西部的蔬食主軸是穀物、豆類和奶製品；東部和北部則運用多種香料、葉菜和水果。還有悅性飲食（sattvic diet），意思是「為靈魂準備的食物」，



印度蔬食咖哩的選項多元。



印度台北協會會長
戴國瀾



印度除了食材多元，還有豐富的香料。

避免食用加工食品，選擇不使用化肥和農藥的有機蔬果，為身心帶來正面的影響。

此外，食材本身也豐富多元。除了氣候孕育了豐富的蔬果和香料，還有土耳其人帶來的椰棗和堅果等新式食材，阿拉伯人帶來取代替洋蔥和大蒜的香料阿魏，歐洲人引進新的作物，加上異國烹調方式的影響，都為印度的蔬食料理注入多樣性。

「對印度人來說，蔬食絕非肉類菜餚的替代品」，戴國瀾說印度蔬食很少仿照肉類的口感和風味，而自成一個體系，是實惠且營養的飲食方式，也是印度永續信仰及傳統養生智慧的體現。

必知！印度蔬食亮點

1. 阿育吠陀（Ayurveda）是印度的傳統醫學，涵蓋飲食、靜心、芳療等。飲食以蔬食為主，依據不同的體質提供飲食指引以增強生命能量。
2. 印度咖哩有超多蔬食選項，例如：菠菜起司青醬咖哩、香料蔬菜咖哩、洋芋花椰菜咖哩等，風味各異，很值得逐一探索！

適度最好 重視飲食的均衡與永續

在瑞典有句話：「Lagom就好。」若在餐廳，服務生詢問你餐點要加多少辣椒醬，這個回答指的是辣度適中。Lagom是瑞典的「中庸之道」，凡事適度最好。瑞典貿易暨投資委員會台北辦事處代表孔培恩（Bengt Göran Mikael Carlsson）說，瑞典的國家食品政策也落實Lagom哲學，確保食品安全的同時也關注環境及氣候的永續。具體的作法如鼓勵在地有機產品的生產及消費、自帶環保購物袋、減少食用肉品和奶製品等。

Lagom哲學讓瑞典人思考生活與地球永續的平衡點，越來越多人轉而採行蔬食，為減碳盡一點力量。瑞典約10%的國民吃蔬食，在媒體上可以看到許多的蔬食食譜，市面上也販售許多肉食替代品，餐廳並提供豐富的蔬食料理選項。

「OATLY」、「IKEA」 從瑞典走向全球的蔬食產業

由於蔬食在瑞典極為盛行，可以很容易觀察到本土及國際品牌為蔬食所做的推廣和試驗。例如，



當紅的燕麥奶品牌「OATLY」來自瑞典。



瑞典貿易暨投資委員會
台北辦事處代表
孔培恩

瑞典連鎖漢堡店「MAX Burgers」早於2008年陸續實施前瞻的環保作為，包含在菜單上標示碳足跡、不提供吸管和杯蓋等，並在2019年推出素牛肉漢堡，受到消費者的熱烈支持。家居品牌「IKEA」也推出素肉丸、素魚子醬、素熱狗；而國際速食龍頭麥當勞則在瑞典供應3款蔬食漢堡，並持續推出新款蔬食漢堡測試消費者反應。

此外，知名燕麥奶品牌「OATLY」也來自瑞典。因為有越來越多人關注飲食對環境的影響而選用燕麥奶替代牛乳，再加上歐普拉及娜塔莉·波曼等名人投資加持，使它成為全球熱門食品。隨著消費者對環境、健康等面向的重視，孔培恩很看好蔬食產業的未來發展。



IKEA的知名肉丸也有蔬食版。

必知！瑞典蔬食亮點

1. Ärtsoppa豌豆湯是瑞典很受歡迎的湯品。蔬食版本不加豬肉，會將豌豆與洋蔥、檸檬百里香及各種蔬菜一起熬煮，也可以搭配鬆餅一起吃。
2. MAX Burgers除了推出素牛肉漢堡，也有其他永續作法，包含不使用破壞雨林取得的棕櫚油、使用再生能源等。

地狹乾旱 逼出高科技農業永續力

以色列的永續觀念與國土面積脫離不了關係。其國土面積只有2.2萬平方公里，不及台灣的2/3，且高達6成是沙漠，因此許多食材依賴進口，由此發展出充分利用土地的策略：需要廣大耕作面積的穀物仰賴進口，以蔬果為主的生鮮作物則由國內生產。

他們在沙漠中打造溫室，用精密的滴灌系統節省水資源和降低肥料的使用。由於水資源短缺，85%的廢水回收再利用於灌溉。資源稀缺的環境更成為有機農業的推力，以色列人利用生物防治等作法取代農藥，透用友善土地的農法提高作物的經濟價值。以高科技和有機農業領先全球，也保障永續的糧食供應。

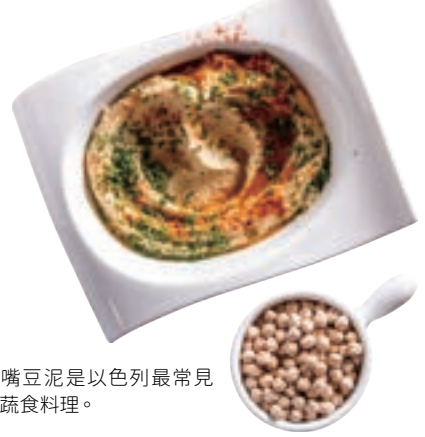
對以色列人來說，永續飲食意指植物性飲食並減少動物性蛋白質。他們特別關注健康的食物，也因此有許多有機商店和農夫市集。此外，在食農新創方面

以色列經濟文化辦事處代表
柯思畢



以色列地力貧瘠，在沙漠打造植物溫室。

© Israel Ministry of Foreign Affairs



鷹嘴豆泥是以色列最常見的蔬食料理。

的努力全世界有目共睹，食品科技公司高達400家，主要致力於替代性蛋白質的研發。如「Zero Egg」的植物性液態產品，與真實雞蛋的口感和風味無異，這代表將來將不需飼養動物以供食用。

蔬食是以色列的代表食物

以色列經濟文化辦事處代表柯思畢（Omer Caspi）說：「蔬食是以色列的代表食物」。地中海式飲食是以色列蔬食料理的基礎，大量使用當地的蔬果、豆類和橄欖油。此外，該國蔬食的價格親民，各種階層的人都能享用。而不同民族和移民的飲食風格更形塑了多元的蔬食料理風貌。

說到以色列最常見的蔬食料理，當屬鷹嘴豆泥（Hummus）。「關於鷹嘴豆泥的做法就有上百種」，柯思畢笑著說，在以色列有無數家餐廳供應這道菜，而每一家都有自己的作法，箇中巧妙在於食材及調味料的黃金比例。關於鷹嘴豆泥的發源，多年來在中東國家引發「鷹嘴豆泥大戰」，許多國家都說是自己發明的。你也對這道蔬食料理感到好奇了嗎？有機會不妨嘗試！

必知！以色列蔬食亮點

國民美食——鷹嘴豆泥：常見的食材包括鷹嘴豆、中東芝麻醬（Tahini）、蒜頭或丁香、檸檬汁、鹽、初榨冷壓橄欖油和荷蘭芹。直接吃或搭配pita餅（口袋餅）食用。

顛覆想像的創新蔬食料理

因為宗教因素，台灣擁有廣大的蔬食人口。近幾年，蔬食者的年齡和餐飲環境有了變化。依據《台灣餐飲景氣白皮書》的調查，素食（蔬食）餐廳是2019年店家數成長最高的餐廳類型之一。歐美蔬食食尚風潮、人們對健康和永續的關注等，使得台灣的蔬食人口大幅成長。消費需求刺激蔬食生產與研發，不僅便利商店設立蔬食專區、許多品牌也投入植物肉的研發，越來越多蔬食YouTuber介紹餐廳和食譜引領流行，讓蔬食更容易施行。

年輕活力注入 展現蔬食新風貌

「近幾年蔬食餐廳開始年輕化、活潑化，我還吃過素的豬血糕呢！」綠色餐飲指南創辦人黃俊誠觀察，有別於過去大量使用素料的素菜，越來越多的年輕人投入蔬食餐飲業並注入創意，使得料理精彩多元。例如，有餐廳以部



綠色餐飲指南創辦人
黃俊誠

台北蔬食餐廳善用
異國手法帶出新意。

落有機野菜開發水餃、稀飯等料理，提供味覺新體驗。也有餐廳將過剩的農產品開發成法式餐點，並邀米其林主廚來台交流。

作為全台最大的有機蔬食通路，里仁也致力於提供多樣化的蔬食食材，包括植物肉系列、泰式打拋肉及義式肉醬等多款新產品讓消費者嘗鮮。里仁總經理李妙玲說：「要讓消費者覺得蔬食好吃，不需要犧牲口腹之慾。」

台北曾獲CNN評選為「十大素食友善城市」，在城市中許多葷食餐廳備有蔬食選項菜單，而蔬食餐廳善用異國手法和在地食材帶出蔬食料理的新意，讓蔬食者盡享中式、義式、泰式等多國風味。近年，甚至多家蔬食餐廳獲得米其林的肯定，吸引葷食者也前往朝聖。相信在蔬食風潮的影響之下，更多人開始嘗試蔬食，對蔬食驚豔，邁入更永續的飲食生活。



里仁是台灣最大有機蔬食通路，
致力於提供多樣化的蔬食食材和食品。

神遊完蔬食大國，是否開拓了你對蔬食的視野和想像呢？我們有幸生長在多元料理文化匯集、也有眾多餐廳願意為地球永續盡己力的台灣，要吃得便利或精緻美味都不是難事。邀請你跟我們一起吃蔬食，吃出永續的未來！



五大蔬食攻略

引你輕鬆踏入「蔬適圈」

想試試連續七日吃蔬食嗎？如果盤點一下你喜歡的美食，就會發現蔬食其實就在身邊：瑪格麗特披薩、三杯杏鮑菇、南瓜濃湯、肉桂捲……，也許你在不知不覺中已經走在這條路上了！

文／曾怡陵·圖片提供／里仁、盧大中、shutterstock、gettyimages、freepik

去年里仁舉辦「2020永續飲食生活節」，號召重視環境與健康的朋友加入「蔬食七日大挑戰」。不少參與者反應：吃蔬食後感覺精神變好、在血脂等檢測項目多有改善。用短短7天的時間，就能為身體健康和環境永續開啟新的可能。

有「人體蔬食地圖」之稱，從小就被說「歹喙斗」（pháinn-tshuì-táu，挑嘴）的IG網紅Nora說，現在吃蔬食已經超越過去素料味濃厚的「老素食」概念，餐廳、便利商店都提供多

種美味的蔬食選擇，就連葷食餐廳和食品業者也看到這股蔬食風潮，推出以植物肉入菜等經典菜色。在她的推薦下，許多朋友甚至發現有些蔬食餐點比葷食還好吃。

在生活中實踐蔬食十餘年的營養師姚茶瓊，也為我們分享簡單易行的蔬食指南，讓蔬食不只美味、更健康均衡。想吃蔬食的你，不要再遲疑，跟著以下攻略，與我們一同踏上蔬食旅程吧！



攻略 1

吃蔬食容易餓？這樣吃讓你有飽足感！

「曾經有剛開始嘗試吃蔬食的朋友說好像容易覺得餓。」Nora分享了葷轉素的朋友可能會面臨的狀況。

姚茶瓊說：「蔬食者容易感到肚子餓，是因為正餐吃得不對。」正餐中不能忽略醣類、蛋白質和油脂三大營養素的搭配。最常見的狀況是轉吃蔬食的人直接刪去飲食中的肉類蛋白質，卻沒有在飲食中增加植物性蛋白質的量。事實上，任何飲食習慣的調整都需要注意蛋白質的攝取。建議在飲食上多攝取豆漿、豆腐、豆乾等豆製品，其他如天貝、腰果、花生醬、南瓜子等都是良好的植物性蛋白質來源。此外，以糙米或地瓜等未精緻的原型全穀雜糧食物作為熱量來源、攝取好油並細嚼慢嚥，就不會有容易覺得餓的感覺喔！



攻略 2

天天吃蔬食，這樣吃不會膩！

料理餐點時，可以用食材的替換原則來增添口味變化與新鮮感。例如：作為澱粉來源的米飯能替換成地瓜、吐司、米粉；蛋白質來源的豆腐製品則可以巧妙替換成扁豆、鷹嘴豆、藜麥或毛豆等，增添變化。

此外，也可以用醬料來調整菜餚口味。例如泰式的打拋醬、南洋冬炎醬、義式青醬、川味麻辣醬、和風芝麻醬等，能讓蔬食輕鬆變身異國風味。

若是外食，Nora喜歡拜訪不同文化的蔬食餐廳，也會去評價優良的葷食餐廳品嚐蔬食選項，可以接觸到更多元且道地的料理。



攻略 3

外食族這樣點蔬食，美味不踩雷！



外食的時候，想吃得美味與健康兼具，姚茶瓊建議蔬食者優先選擇提供原型食物的餐廳或店家。例如供應地瓜、糙米

飯、五穀飯、烤馬鈴薯等原型主食，或非以精緻澱粉製作的麵食如蕎麥麵等，再搭配高蛋白質食物及多樣化、多色彩的蔬菜，就是營養的一餐。

幾乎餐餐外食的Nora，習慣利用Google Maps搜尋蔬食餐廳，再依據評分和評價篩選餐廳並選好招牌菜。「Google Maps上的評論不分葷素，葷食者也會去吃，所以評分滿具參考價值的！」通常有口碑推薦的蔬食餐點不容易踩雷，美味程度連身邊葷食的朋友也樂意追隨。

此外，臉書上素食社團餐廳情報、蔬食網紅推薦，或蔬食餐廳App也是可以善用的工具。對於講求便利的朋友們，Nora推薦嘗試連鎖咖啡廳及便利商店的蔬食餐點，「有南洋、青醬等多種口味，有些好吃程度甚至不比餐廳料理遜色，讓我滿驚豔的。」



攻略 4

吃蔬食不夠營養？掌握均衡原則是關鍵

一般人習慣於多肉少蔬的飲食，可能會認為營養必須從肉類和牛奶中攝取，覺得蔬食不夠營養。其實，這是一個迷思。事實上，人們即使不吃動物性來源的食物，仍能攝取身體需要的養分。蔬果含有豐富的植化素、膳食纖維和蛋白質等營養。相較於肉食，均衡的全植物性飲食更能降低心血管疾病、肥胖、三高及癌症的風險。

姚茶瓊說：「身體需要的營養，大地都為我們準備好了。」像蛋白質就普遍存在於豆類中，尤其是黃豆、黑豆和毛豆。鐵質也存在於紅色或深綠色蔬菜，像是紅鳳菜、紅莧菜、甜菜根、菠菜、芥蘭。而鈣質含量高的深綠色蔬菜如野苋菜、芥蘭、青江菜、皇宮菜、川七、地瓜葉、秋葵等都是不錯的補鈣選擇。其他營養素也存在於蔬果、雜糧與堅果種子中。

根據英國飲食協會（British Dietetic Association）和美國營養與飲食學會（American Academy of Nutrition and Dietetics）研究發表：植物性飲食可以支持各年齡層和生命階段的健康生活。與任何飲食一樣，採行植物性飲食掌握營養均衡原則，就無須擔心吃蔬食不夠營養。



攻略 5

回歸初心，加強蔬食續航力！

改變飲食習慣需要一些時間，過程中難免會受到肉食的誘惑。「我覺得可以探問自己嘗試蔬食的初衷，如果不清楚自己為何而吃，就很容易被動搖。」姚茶瓊舉例，如果在意健康，可以多了解健康的飲食和生活模式，例如多蔬果少紅肉可以降低心血管疾病的風險。

若關心環境友善，可以從採行蔬食為地球減少碳排放的好處來激勵自己；若注重動物福利，可以想想多少動物免於被屠宰的命運。如此，能更堅定吃蔬食的信念。

另外，結交吃蔬食的好友，不僅關注的目標一致，也能體會一起探索蔬食餐廳的趣味，更能延續吃蔬食的行動力。

根據綠色和平基金會的研究，一位台灣人只要一天不吃肉，就能減少2.4公斤的二氧化碳排放（約相當於73棵樹一天所吸收的二氧化碳）。一餐蔬食不嫌少，讓我們從多菜少肉開始，體驗蔬食魅力吧！



2020 永續飲食生活節

The Good Food Festival

植物的力量

Plant Power



里仁帶路 邀你看見蔬食新天地

近幾年，蔬食風潮席捲而來，蔬食不再只是「素」食，而有了永續的新面貌。里仁身為蔬食通路，持續分享蔬食生活的美好，近年更號召有志一同的蔬食夥伴，發揮綠食影響力，讓更多人從一口蔬食開始，邁向永續飲食新生活。

文／編輯部 · 圖片提供／里仁



里仁行銷專員
黃丞瑀

「里仁推廣蔬食的初衷，是從不傷害生命，守護人與地球的健康開始。」里仁行銷專員黃丞瑀簡明地點出里仁推動蔬食的核心理念。里仁從支持有機農業、守護生命，到健康減碳的蔬食推廣，都是在護生的基礎上努力實踐地球永續。

默默耕耘蔬食領域超過20年，里仁希望能夠給予消費者一個便利的蔬食環境。因此，除了推廣有機生鮮蔬果和健康的食材，也在「天天里仁」網站轉載植物性飲食的營養文章，並蒐羅了數百道蔬食食譜。負責里仁品牌經營的丞瑀表示，里仁官網上的蔬食食譜和營養文章一年的瀏覽數超過百萬，顯示消費者非常關心全植飲食的營養均衡和料理的變化。為了讓蔬食者吃得健康、吃得歡喜，

里仁投入許多資源引導消費者認識食材背後的生產者用心、無肉餐點的營養知識和食材的料理應用。

擴大蔬食族群 看見蔬食新視野

在一次協辦「CEVA國際蔬食推廣工作坊」的場合，主講人Dr. Melanie Joy分享的一個概念：「與其說服一個人吃純素，不如說服更多人多吃一餐蔬食」啟發了里仁，因此里仁團隊決定突破同溫層，鼓勵更多葷食者體驗蔬食。

走遍全世界推廣蔬食的純素運動先驅威爾塔托博士 (Will Tuttle) 於2019年參訪里仁時，得知里仁全台灣據點超過130家、全素和奶素食品多達上千項，不禁興奮地說：「里仁應該是全世界最大的蔬食通路了！」受到博士的激

勵，里仁決心帶頭發揮影響力，努力擴大吃蔬食的族群。

創造吃蔬食契機 輕鬆踏入蔬適圈

黃丞瑀說：「要改變飲食習慣，從吃很多肉變成吃比較多蔬菜，很需要一個契機。里仁想要創造這樣的契機，讓更多人願意嘗試少肉多蔬食的生活。」2020年里仁舉辦了第一屆「永續飲食生活節」，放映在歐美爆紅的紀錄片《The Game Changers我的肌肉吃蔬菜》。數百位受邀觀賞的媒體記者、意見領袖與民眾，看完影片後內心受到極大衝擊，發現植物性飲食居然是許多世界頂尖運動員刷新紀錄、贏得奧運獎牌的關鍵。

成功引發社會大眾對蔬食話題的關注後，里仁又在臉書創建「蔬食七日大挑戰」社團，鼓勵大眾體驗短期蔬食，並讓剛加入蔬食行列的民眾可以分享葷轉素的心情、彼此互相打氣。社團中討論熱烈：「吃蔬食後，我的精神變好了耶！不再賴床」、「沒想到蔬食餐廳的料理比肉更好吃！」、「才幾天，我的肚子就平坦很多」許多人就在這樣的相互扶持中，養成了多蔬食的習慣。

「我們想讓吃蔬食的心延續下去！透過陪

伴及分享的夥伴情誼，凝聚一份支持的力量。」黃丞瑀認為，任何人只要願意開始嘗試、知道有人作伴共同努力，漸漸就會產生動力而堅持下去。

結交蔬食好夥伴 發揮綠食影響力

考慮到台灣人高達七成的外食習慣，里仁也主動串聯起蔬食餐廳來共同推廣植物性飲食。除了邀請餐廳提供用餐優惠，里仁也在母親節、情人節等節日，推薦各家餐廳的無肉特色餐點。許多民眾回饋：「原來好吃的蔬食料理，到處都可以找得到啊！」

近幾年，不少年輕人因為愛護動物而倡議蔬食，逐步形成一股推動的影響力。里仁也和野菜鹿鹿、狗維根、草獸派對、無肉市集等意見領袖合作，共同在蔬食推廣上彼此協力，帶動更多民眾的參與。

希望想到蔬食 會想到來里仁

「蔬食是一種態度，也是個人有意識的抉擇。」擁有多年蔬食經歷的丞瑀分享：「好吃，絕對是最大的誘因！」因此，里仁率先推廣新興食材植物肉、與眾多品牌合作，推出叫好又叫座的蔬食粽和蔬食月餅，連蚵仔煎、刈包等夜市小吃也有蔬食版食譜，就是希望大家愛吃蔬食。

就是希望大家愛吃蔬食。

「我希望消費者想到蔬食，第一個想到的通路就是里仁」，丞瑀對自己的工作充滿熱情，希望更多人因為有里仁，開始吃蔬食，也因為認識里仁而啟動減碳愛土地的永續飲食。



里仁除了在網站提供蔬食食譜及營養資訊，更串聯蔬食餐廳，期望讓蔬食者吃得健康又歡喜。



植物肉正夯

蔬食料理新選擇

植物性飲食，是一種實踐永續生活的方式。將植物肉加入日常的料理，隨意烹調，即可展現精湛蔬食廚藝，美味不打烊，健康又永續。

文／編輯部·視覺設計／洪思齊·攝影／張季禹·圖片提供／里仁

OmniPork植物肉系列

100%純植物肉，成分主要來自豌豆、非基改大豆和米。葷食者食用OmniPork 取代真肉，能攝取更多膳食纖維，鈣及鐵質，無須擔心膽固醇、脂肪的攝取。符合東方料理習慣的OmniPork，也是對動物零殘忍、地球永續的純素新選擇。



新豬肉

植物絞肉解凍後直接使用，能多元運用如素肉臊或素肉丸等料理上，豐富蔬食料理。



新肉絲

免切免醃，絲絲入味，用來料理青椒炒新肉絲、蔥爆新肉絲或煮成榨菜新肉絲麵，皆能為菜餚帶來口感變化！



新餐肉

靈感來自深受亞洲人歡迎的午餐肉。不論早餐做熱壓吐司，午餐包進飯糰，晚餐做漢堡或是煎肉排都能輕鬆搞定！

植物肉即食料理便利包

里仁、慈心、食品廠商合力支持花東六級化產業鏈計畫，使用富含優良蛋白質與油脂且無農藥化肥栽種的「花蓮1號黃豆」，搭配本土廠商研發的「三機植物肉」製成。解凍後簡單覆熱即可食用，可配飯、拌麵、夾麵包，零廚藝也能快速端出健康好菜。



里仁泰式打拋植物肉

里仁義式蕃茄植物肉醬

三機植物肉堡排／絞肉

國內唯一擁有CLEAN LABEL潔淨認證的植物絞肉。100%台灣自行研發，適合東方料理習慣，無論熱炒或蒸肉、丸子等菜色，都能多元運用，全家人聚餐盡享蔬食美味。



簡單廚房植物肉丸

不傷害動物的植物肉丸，採用非基改大豆蛋白與大豆分離蛋白製作，加入植物酵素，增加丸子的彈性，並以香椿醬、羅勒葉等植物性香辛料取代化學合成香料，口感扎實有嚼勁。



里仁×配客嘉 共創循環包裝的永續價值

文／編輯部 · 圖片提供／里仁

里仁支持循環減塑多年，從2016年起門市就不提供購物袋，也陸續加入各縣市政府「袋袋相傳」活動，鼓勵消費者回捐二手紙袋再利用。今年8月底更與新創包裝業者「配客嘉」合作，在全台13家門市設置配客嘉循環包裝回收據點，鼓勵大眾於網路購物時也能多選用循環包裝袋，落實永續生活。

配客嘉的循環包裝系統，有助於減少網購所產生的一次性包材垃圾量及碳排放量。為了推廣循環減塑的永續價值，里仁加碼推出回收獎勵，消費者只要將配客嘉的循環包裝袋／箱拿至里仁門市歸還，就能在里仁門市兌換以本土



黃梅製成的梅子果凍。里仁與配客嘉的合作，有望促成更多認同減塑與資源循環概念的消費者一起用行動支持環保愛地球！

里仁參與IFOAM有機世界大會 分享「循環經濟 有機蔬果全利用」產業鏈經驗



致力推廣有機農業的里仁，以「有機蔬果全利用—以循環經濟讓效益極大化」為主題，參與國際有機農業運動聯盟（IFOAM）於2021年9月所舉辦的第20屆有機世界大會（OWC）。里仁在論壇中向全球有機農業推動各領域專家學者及同好，分享多年來串聯農友、廠商、消費者，協力減少糧損、互助共好的經驗與成果。



里仁身為通路，主動結合夥伴廠商，透過契作收購、資源共享、合作開發等方式，將加工過程通常會丟棄的蔬果醃漬汁液與榨汁後的果渣纖維等剩料，轉介給其他廠商開發成軟糖、吸凍、水果酥、酵素等更多食品，達到全果全食的循環經濟效益。里仁的努力獲大會肯定，也期望成功經驗能提供各國發展循環經濟的參考方向。

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
		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
		南京伊通店	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
	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	台中學士店	04-2208-7848
	中區	中清太原店	04-3701-3028
	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
			台南裕農店
			台南崇明店
		南區	台南文南店
		安南區	台南安中店
		永康區	永康南工店
		歸仁區	台南歸仁店
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	前鎮滄江店	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

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