

里仁為美

誠信·互助·感恩

里仁
誠食市集

封面故事

誠食市集

用永續創造人與土地的雙贏

實作用心

有機先行者的拓荒史

一米入魂 銀川實踐光復大地的理想

旬味旬食

微酸清爽的消暑好物

連皮都能打成汁的有機檸檬

CONTENTS

No.75 2024. AUG.



- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 封面故事 用永續創造 人與土地的雙贏
- 12 實作用心 有機先行者的拓荒史
一米入魂 銀川實踐光復大地的理想

- 16 旬味旬食 微酸清爽的消暑好物
連皮都能打成汁的有機檸檬
- 18 永續提案 愛用國產材 讓台灣森森不息
- 20 好物首推 面面俱到 實踐永續
友善共好的優質良品
- 22 里仁新訊 里仁贊助「小米進校園營養午餐」活動
支持本土小米復育
- 23 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 資深編輯／鄧惟心
美術副主編／洪思齊 美術編輯／黃雅惠
封面攝影／張家禎
電話／02-7747-1688#711



里仁

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。



穀的小鳥是朋友、
雜草是朋友、菜園裡的蟲蟻、
種菜的人、買菜賣菜的人...
都是朋友。



永續路上有你有我

如果我們都是朋友，
那麼就不會再計較誰得到比較多，
而是彼此都想著互相幫助，
為永續的理想一起走下去。

1998年，懷著
里仁決心做
凝聚彼此心中
照顧土地恢復
促成生命間的

誠食市集

用永續創造 人與土地的雙贏

里仁全新型態門市「誠食市集」開幕了！

以校園修枝木裝飾的門面給人自然質樸的印象，也體現了里仁對永續的態度。

門市散發淡淡的木香，大片玻璃引進天光，明亮開闊，

永續元素貫穿空間及硬體。力求少施工、低汙染，

使用大量環保建材，讓消費者擁有不一樣的購物體驗。

軟體上，藉由理念區、策展區、餐飲區的設置，創造更多機會與消費者互動。



「誠食市集」的意涵是本著誠信的原則，**誠**要讓消費者吃（食）得安心、土地萬物也能和平共存。希望台灣成為有機島的願景，需要持續與消費者溝通才能達成。2022年，里仁辦公室搬到汐科遠雄大樓，因緣際會下，獲得嘗試新店型的契機。2024年7月「誠食市集」正式開幕，讓里仁有機會在百坪的門市空間，透過策展和體驗的全新呈現來推廣永續。

門市裡，會呼吸的泥土牆、低度施工的地板、不額外貼面材的壁面，以及修枝木、國產

材和節能燈具的使用等，展現著里仁對永續的認真看待。從前期規劃、裝修環境管理到完工驗收，誠食市集都通過「GD綠裝修認證」。

貨架上方的品類海報，清楚展現里仁在產品開發上的用心。策展專區則把永續的理念轉換為活潑有趣的互動性體驗，希望引發消費者對永續的觀察和反思。週末還舉辦各種食農課程和親子活動，讓意識能夠匯集成行動力，一起為下一個世代打造永續的未來。



走進里仁 最「綠」門市

(上) 採用修枝木裝修的誠食市集，以及在各產品區的海報說明，都能看到里仁對於土地永續、產品安全的堅持。(右上) 誠食市集寬敞明亮的空間，讓消費者休憩、享用輕食餐飲。

「誠食市集」將里仁所關注的行動、理念展現在門市各個角落，也將同樣的精神貫徹在門市設計上。不僅顧及美感，也盡力從源頭、流程減少資源浪費，從不同層面完整體現永續的精神。

永續、有機、減塑……里仁理念一次看

進入門市，首先看到的是整個牆面滿版的插畫，大大的水雉前方，一個不成比例的小小店員踮著腳尖身體往前傾，似乎是想聽聽水雉的心聲。這幅畫要傳達的意涵應該是：當我們看待萬物遠遠勝過自己，才能縮小自我，為所有的生命服務。一句「永續的理想：成為彼此的朋友」，搭配農友和蟲鳥的生動照片，引導大家去想像：和所有人及蟲鳥萬物「成為彼此朋友」的美好願景。

以「減塑微革命」為題的海報上，簡要列出里仁自2016年起在多個面向的實際努力。身為第一個啟動減塑行動的通路，里仁在這家門市

首次推出無包裝的穀糧裸賣服務，特別引進符合歐盟標準的容器，玻璃瓶身搭配松木蓋和不鏽鋼零件，就是連容器都要減塑。邀請想要購買無包裝穀糧的消費者，可以想用多少就只買多少。

對里仁來說，每一個產品都是永續的具體實踐。透過優先使用本土有機原料和少加工少添加物的自我要求，以及獨步業界的全程生產評鑑，里仁將嚴謹的食品上架準則濃縮成最關鍵的「兩大規範、兩大把關」來和消費者溝通。



消費者可以自備容器，購買無包裝的穀糧。



(左下) 就地取材保留原有的混凝土面，再加以晶化處理。
(右下) 從花園拔出一個彩色葉子書籤，看看這棵植物想對你說什麼！為了呼應永續，花園中的土壤是以咖啡渣與辦公室文件碎紙來模擬。

產品陳列架上方的各類別海報，簡單的幾行文字卻傳達著里仁在產品上的堅持：食品「崇尚原味，添加物能減就減」「產地溯源，食補的安心味」「守護土地，友善生態最重要」；居家日用品「無石化成分，溫柔對待環境」；「全店蔬果無使用農藥化肥除草劑」為消費者奉上當季豐盛，土生土長的新鮮。

呼應永續原則 設計力求低碳少施工

除了產品力求永續，「誠食市集」的設計也必然呼應。裝潢與家具採用原本視為廢棄物的修枝木料，和可以復興本土林業的國產材，降低塑膠或水泥等耗能建材的使用，減少碳足跡。

「盡量減少加工層次」和「能不添加就不添加」不只是里仁食品的生產原則，也同樣展現在門市設計上。地板不另外鋪磚，而是就地取材，保留原有的混凝土面，透過晶化工法進行研磨、拋光等處理來提高硬度和耐磨性，減少製作過程的材料與能源使用。



台灣原味創辦人
吳美貌

透過設計規劃 實踐對永續的關注

一進門看到的水雉插畫和無包裝裸賣區，給人很舒服、豁然開朗的感覺。里仁透過誠食市集以具體的設計規劃，實踐對環境永續和氣候變遷的關注。另外，「隱藏在大地的訊息」永續飲食策展也很有創意！



農業科技研究院
農業政策研究中心
副主任 陳玠廷

門市規畫與設計 真實呼應永續理念

走進一般商店會先看到商品，但我們進入誠食市集會先看到理念區，深刻感受到是以理念傳達為主的門市。里仁採用的木展架和桌椅會有固碳效益，施工過程也避免能源浪費，經過解說後讓我了解到原來連這個層面也顧及到永續。

貨架、櫃子的材料統一使用夾板，不額外貼面材，也保留樹瘤等自然紋理，以小限度的修整，盡量避免產生耗材。牆面使用國產泥土塗料，不僅碳足跡低，還可調節室內濕度與淨化空氣。

為了符合永續的原則，施作過程需要投入更多心力。由於修枝木的大小、形狀、花色不一，設計師在成堆的木料中慢慢撿選、裁切修整，讓空間的整體調性有一致性。室內設計師邱美瑄說：「除了建材甲醛量等安全性考量，誠食市集用了相當多的環保建材。身為地球上的一份子，我們都有責任為環境盡一份心力。」



邀你買菜看展 開啟與永續的對話

你有想過，在有機商店採購生活必須品，也能觀賞別具意義的展覽嗎？走向「誠食市集」的小花園，從色彩斑斕的植物書籤中選取自己有興趣的作物，讀取來自大地的隱藏訊息。當未來氣候變遷加劇，我們習以為常的飲食習慣都將跟著改變。在還有機會翻轉的時候，我們其實可以一起實踐永續飲食！

永續飲食策展 隱藏在大地的訊息

走逛明亮且舒適的門市，極其醒目的是貫穿空間的策展中島，前半區關注永續飲食，後半區關注永續生活。永續飲食以「餐桌上的博物館」為策展主軸，首檔展覽「隱藏在大地的訊息」由「UOVO食物設計工作室」規畫，希望以互動性設計喚醒消費者對氣候變遷的意識，並提供實踐永續的方法。設計師詹慧珍說：「我們不希望展覽只是單純的資訊輸出，希望透過體驗，把記憶點滲入到每一位消費者的心坎裡。」

從花園開始，引導消費者思考氣候變遷帶來的影響，透過觀察一籃長相奇特的真實醜蔬

門市內規畫策展區，以不同面向展覽，帶領消費者認識永續議題。

果、為「天天可以吃到米飯」的價值進行標價等互動方式，讓大家想像未來可能會面臨的飲食危機。對飲食危機有了想像和感受之後，消費者就可以理解為什麼里仁要推動「永續食材指南」，因為每一天的三餐都可以是守護環境的契機。

展覽不只內容永續，硬體也是。經由內容模組化，未來換展不再需要製作大量輸出物，減少對環境的負擔。展覽的材料採用可回收的紙質蜂巢版、咖啡渣等，力求減廢和循環利用。



為什麼氣候變遷可能會影響我們的乾杯儀式？來看展找答案吧！



認識國產材和循環材 想想林木永續的可能

永續生活首展的主題是國產材和循環材。讓消費者透過聞香體驗和插畫圖文呈現來認識國產材和循環材的重要性。

台灣面積超過60%的範圍是森林，除了自然繁衍，還需要人為輔助才能生生不息，透過國產材的使用來促進森林的有效管理就是其中一個方法。目前台灣的木材有99%依賴進口，若能改用國產木材，便可以減少運輸過程中產生的二氧化碳排放，並形成造林、採伐、利用、再造林的友善循環。如此可以讓每棵樹都成為固碳的最佳管理員、野生動物有家可回，並重建已斷鏈的森林產業。

誠食市集的策展桌、椅凳、木墩皆使用國產材，貨架層板、陳列道具等則來自REWOOD從新竹校園取得的循環修枝木。整家門市使用的國產材和修枝木總固碳量約934.7公斤，相當於一棵樹一生可吸收的二氧化碳總量。

里仁希望藉由「誠食市集」中貼近生活的食物和產品，搭配永續主題的策展和體驗活動，成為最靠近消費者的食農教育場域，在潛移默化中培養永續飲食的素養。空間中的圖畫和文字中的永續理念，都化身為年輕父母引導孩子認識土地、品嘗真食物、啟發愛護動物的最佳助教。



「野菜鹿鹿」
鹿比 & 小野

不再能豪飲的乾杯 我們能接受嗎？

展覽中讓我們印象最深刻的是用迷你酒杯乾杯的新社交儀式。陳列很可愛，同時促使我們思考，如果以後乾杯儀式改變的話，我們能接受嗎？誠食市集不只是購物的地方，還有很多永續的元素，讓我們重新省思現有的生活模式。



REWOOD創辦人
陳偉誠

廢棄木再利用 讓永續不是口號

一般人對國產材的認知是檜木等貴重樹木，但藉由展覽中各種木材的觸感、香氣，大眾可以認識樟木等其它值得運用的常見木材。此外，還可以清楚知道廢棄木再利用的過程。永續不是口號，在誠食市集可以找到實踐的方法。



©REWOOD提供

(左) 策展區展示多種台灣國產材，讓消費者透過聞香等途徑親近。(右) 修枝木除了廢棄還有很多循環再利用的方法，有助於達成淨零永續的目標。



永續飲食體驗會
品味舌尖上的氣候變遷

(左) 來賓圍坐於巧妙布置的展場，有如在花園旁品味美食。
(右) 甜點「食物失蹤在失控氣候裡」，以爆米花、芋頭片、紫薯泥與紅肉李果醬做成台灣島，隱喻吃美食的快樂有朝一日可能消逝。

文／賴韋廷

為讓「永續飲食」議題不只是單純的資訊輸出，誠食市集規劃了多面向的活動，藉由具體互動，幫助消費者透過感官體驗，了解氣候變遷下的飲食危機。開幕期間，里仁與UOVO食物設計工作室攜手推出聯名策展「餐桌上的博物館」，除了互動式展覽「隱藏在大地的訊息」，也進行了一場永續飲食體驗會。

與美味之外，還傳達了哪一些來自氣候變遷的訊息。

為讓與會者能以感官體會氣候變遷，規畫了別出心裁的食物設計，從迎賓茶、前菜、主食到甜點，一共四道的迷你餐食；從視覺、嗅覺到味覺，運用豐富的感官層次，轉譯氣候變遷下的未來食物，讓與會者們留下了深刻印象。

以五感體驗 喚起覺察

「氣候變遷」不再是抽象的詞彙，透過舌尖便能感知這些危機。當飲食是生活的一部分，人們容易習以為常而忽略日積月累的變化。為喚醒人們的覺察，體驗會邀請了長期倡議、關注永續的飲食名家與飲食媒體代表參與；更以「博物館」為概念，透過特殊的食器造型，以展品的形式呈現餐食；並且提供放大鏡，讓來賓便於仔細觀察，進而思考眼前的食物在美型



◎ 林美慧提供

迎賓茶以3支試管盛裝港口茶（由左至右）、白開水與野薑花米麴甘酒等飲品，轉譯水庫不一的水位，對稻米帶來的影響。

作家番紅花最欣賞第一道「迎賓茶」的設計，以3支試管象徵不同的水庫水位，比喻水情不穩，乾旱缺水對稻米的影響，「港口茶、白開水、野薑花米麴甘酒的交互佐搭，風味上也新穎可口，說了故事、傳達了理念，也滿足了味蕾感官。」

除了傳遞出議題的重要性，這些創意與巧思，也讓來賓對里仁實踐永續議題的誠意深受感動。食材探險家顧瑋便提及，里仁不但走在時代之前，這份努力的持續性更令人讚賞，「既實質地陪伴與支持農友；又能與時俱進地突破同溫層，以創新的方式對消費者溝通，非常期待未來里仁能繼續進行各種嘗試。」

以親子活動 促進生活實踐

在策展與體驗會以外，諸多的嘗試正在開展。里仁期望打造門市成為離消費者最近的食農教育場域，陸續在門市推出「用愛料理，用愛生活」、「一起辨識真零食」及「聽繪本，玩木頭」等親子體驗活動。里仁行銷經理陳美慈表示：「父母親通常很關注孩子的飲食，親子



(上) 透過繪本的引導、五感體驗國產木材與葉子，讓孩子與家長一同探索生活與森林的連結。(下) 透過品嘗體驗及互動，讓小朋友可以在生活中學會辨識真零食。

族群會對永續議題很有感。」里仁特別規劃親子活動，使永續成為親子間的共通話題，可以一起在生活中實踐。



(左) 第三道菜「土壤、雨水與作物」以盆栽造型食器裝盛，上菜後還模擬了酸雨淋入土壤的動態。(右上) 第二道菜「我本來不是長這樣」，以高麗菜汁製作的蕾絲餅，模擬菜葉遭蟲蛀與洪害後有如網球拍的多洞模樣。(右下) 體驗會與展場中所有紙卡，均以再生材質製成，呼應永續議題。

有機先行者的拓荒史 一米入魂 銀川實踐光復大地的理想

午後的夏陽將稻田刷上飽和的黃，
花東縱谷的風徐徐吹送，掀起一波波稻浪。
賴兆炫站上田埂，望向已結穗的稻田，溫暖的眼神流露出對家鄉濃厚的情感。
1997年，他以父親之名「銀川」創業，
28年來與妻子梁美智以「光復大地」為願景，帶領一群米農轉型有機。
如今已是台灣最大有機米產銷單位，行銷海內外的知名品牌。

文／曾怡陵·攝影／詹朝智





賴兆炫（左）和梁美智（右）以光復大地作為品牌經營的動力，面對所有的困難都甘之如飴。

頂著中興大學農業經濟研究所的學歷，又有穩定的工作，賴兆炫何以選擇返鄉？童年時期正值慣行農法盛行，父親和親戚都曾受農藥中毒之苦。他因為擔任福壽實業的有機肥料採購，接觸日本有機米產業，看到日本的成功案例，認為台灣也能走出一片天。

在不識有機的年代 引領農友守護良田

梁美智是賴兆炫的大學和研究所同學，婚後為了有機的理想，捨棄9年的公務員工作，跟著從農。兩人返鄉之初，人稱「博士爸」的公公承受莫大壓力。「大家覺得我們書唸那麼多，怎麼還回來種田？讓公公從雲端上跌了下來。」梁美智說。

當時有機概念還少有人知，賴兆炫從自家的稻田做起，鼓勵親戚鄰居改做有機。不僅保障收購價、提供農損補助，也耐心陪伴農友面對病蟲害。他在田裡往往一站就是好幾個小時，觀察害蟲與天敵、作物之間的關係，再將生態防治的好處告訴農友。有農友聽了他們的話轉有機耕種，意外發現旁邊的慣行田被飛蟲吃光光，但自己的田卻安然無恙，原來不灑藥後，田裡的生態變豐富了，住了許多飛蟲的天敵，

才得以免於蟲害侵擾。「我們常說生態要平衡，農友說，但是蟲吃我的作物耶。我說，蟲吃的才萬分之一，但也許可以讓你的收成變好。」梁美智說。

親自驗證有機種植的成果後，願意轉作的農友越來越多，但光是稻田轉作有機還不夠，銀川更追溯至水源上游的梅園，讓有機生產更完整。銀川以高於市場的行情邀梅農加入有機種植的行列，並委託覺林農場將有機梅製成梅精等加工品。這些用心大家都看在眼裡，原本持觀望態度的稻農也慢慢卸下心防，如今加入有機耕種的稻農已成長到143位，有機稻田的面積更達340公頃。



銀川稻田裡稻米的植株間距寬大，因此通風良好，可以減少病蟲害的產生。



(左) 收割機在大太陽下來回收割飽滿的穀子，空氣中飄散稻香。
(右) 收割機將稻米與稻稈分離後，再運到銀川的碾米廠進行烘乾、碾製等流程。

創業起起伏伏 幸有夥伴打氣陪伴

在銀川成長的過程中，外部夥伴的陪伴是一股重要的力量。賴兆炫回憶在一次有機營中，參與的農友有20位，慈心基金會的夥伴卻出動了40人。「他們擔心農友受不了有機的艱辛歷程而放棄，因此投入大量人力並耐心關懷，令人佩服。」有機耕作不易，由慣行轉作有機須經過2年轉型期。為了讓農友轉作過程的生計有保障，里仁除了有機米之外，也銷售有機轉型期的米。「我們告訴消費者：如果不幫農友撐過轉型期，他就無法順利進行有機耕作。」里仁商品開發專員林恩儀說。

雖然有穩定的通路，但由於台灣飲食西化、吃米的人變少等因素，加上銀川堅持照顧農友，希望增加有機稻米的面積來達成潔淨土地的心願，銷售壓力有增無減。早期沒有行銷預算，只能一包米一包米推廣。看起來嚴肅的賴兆炫獨自在超市追著主婦們試吃米，成效有限。後來能言善道的梁美智加入陣容，勤跑展

售會、超市，銷售開始出現起色。

為了開闢多元的稻米去化途徑，銀川努力開發米食加工品。基於光復大地的共同理想，里仁也積極媒合食品廠開發蘿蔔糕、湯圓、粽子、米果等米食，到後來廠商甚至開始自發性地採購銀川米做為食材原料。回顧這些點滴，賴兆炫說：「在我們剛起步，什麼都不懂的時候，這些幫助對我來說非常重要，溫暖了我的心。」

二話不說買地設廠 只為了有機米

除了耕耘國內市場，銀川也遠赴國外展會，成功拓展香港、新加坡、加拿大、澳洲的市場。8年前，梁美智到澳洲參展時，有客人問起無麩質米麵條，讓她看到市場對無麩質產品的需求，也意識到食米量減少帶來的危機。回台後憑著一股衝動，就在花蓮吉安買地設廠。她笑著說：「用命格來看，我是七煞，賴先生是破軍。兩個很不安定的靈魂撞在一

起後，做了很不安定的事情。為了解決一個問題，不小心又增加了新的挑戰。」

「起初兩年，做到會哭喔！」買地建廠所費不貲，調整米麵條口感的過程中，每批失敗品達上百公斤、萬元成本，賴兆炫忍痛請怪手挖個大坑埋入當堆肥。等口感調整好了，烹煮時間卻高達26分鐘，並不符合現代飲食簡便的需求。還好當時里仁開發顧問楊植三給的回饋是「有前途！」，「如果當初說不行，我可能就放棄了。有人認可很重要！」現在，米扁麵已經進步到只要煮6分鐘，即將上架的米細麵甚至沖泡就可食用。

多年來，銀川不斷推廣米食，曾有人問：「可不可以不要再做米製品了？」梁美智一手拍桌，快人快語：「不做米，我就什麼都不想做了。我這輩子就只做有機米，就是要把那340公頃給hold住，什麼困難都想辦法克服。這是我這輩子的心願跟動力！」

深植永續理念 為未來20年奠定基石

銀川走過28年，已奠定在產業的領先地位。不只看眼前，也放眼未來，從方方面面打磨品牌的永續經營力。

推廣米麵條、米粉來應對消費者吃飯吃得少的狀況之餘，銀川也看到農村人口老化凋

零的現象。為了培育新一代的農業生產菁英並養成認同有機理念的消費者，銀川從2013年起，每年舉辦「有機生活營」，2023年參與的師生高達8百位。梁美智認為，教育是百年大計：「我很害怕哪一天沒人要種田了，或是為了節省人力就用飛機灑農藥！我要讓孩子們知道，種田是可以成就一番事業的。」

要永續經營，必須考量環保。這幾年銀川更積極地與屏東大學、南華大學合作各種試驗，希望減少種稻過程的甲烷排放量。

從米食加工、教育、環保等多元面向，銀川努力為有機米的永續未來找解方。過去28年，銀川帶領一群慣行農友走向有機，讓更多土地變得純淨；未來20年，也設立明確的奮鬥方向，有待消費者一起響應，合力促成光復大地的願景。



銀川米經過取樣檢驗、色選機過濾病蟲害粒等流程，確保每一包米的品質。

里仁貨架上使用銀川米的相關產品

常態販售：有機醇米霖、有機米穀粒、有機純米麵條、有機純米粉、有機在來米粉、有機糯米粉、有機蘿蔔糕、廣式蘿蔔糕、菱角糕、原味糙米餅、巧克力糙米餅、杏仁玄米餅、經典北粽、香菇栗子粽、紫米糕、源和貴級油膏、薑黃素炒飯、乳酪旦糕。

節慶限定：紫想芋見泥(甜點)、有機紅糖年糕、紅豆年糕、有機發糕、有機湯圓、芝麻湯圓、香椿素燥湯圓、打拋蔬食粽、紅豆沙鹼粽、原味鹼粽、粽香糯米G、椰香紫米芋泥粽、藍莓米輕糕。



微酸清爽的消暑好物

連皮都能打成汁的 有機檸檬

尤家有機檸檬園

尤清泉和家人從父親接手家傳果園後，便逐漸從傳統慣行農法轉型，如今已實行有機栽培達11年之久。在1.3公頃的有機環境裡，農人、檸檬樹與土地一起共好茁壯。

炎熱的盛夏來點酸韻明亮、香氣清新的檸檬？瞬間敲醒遲鈍的味蕾！屏東是國內檸檬最大產地，10顆檸檬就有7顆出自這裡，又以屏北地區的里港、九如、鹽埔、高樹為大宗，其中更有堅持有機種植的檸檬果農，悉心照料這片由大自然賦予的酸與甜。

文／高嘉聆·攝影／陳建豪

在豔陽高照的屏東里港，走進尤家有機檸檬園，一陣微風夾帶清新果香迎面撲來，頓時感到暑氣全消。檸檬果農尤清泉、翁錦珍熱情招呼，「先來喝杯涼的，這是用我們的有機檸檬連皮一起下去打的果汁，不只消暑解渴，還充滿了營養！」一口氣喝完後果真齒頰留香、滿口生津，而連皮都可以安心食用，是來自有機農家的驕傲。

這片父親留下的田，陸續種過蓮霧、蜜棗，最終是種有機檸檬讓土地生機得以復甦。尤清泉說，有感於上一代從事慣行農法，農藥噴得很重，「以前是雞尾酒療法，什麼都加一點，甚至把兩種不同屬性的農藥加在一起，一酸一鹼相互中和，不僅無效，更增加了環境和人體

健康的負擔與風險。」直到他接手果園後，重新省思關於農藥與土地的關係，因緣際會接觸到政府推廣有機農業的宣導，便決定加入種植有機檸檬的行列。

踏上有機之路 沒有回頭路

不過實際轉作有機才發現非常不容易，翠綠的檸檬表皮被害蟲蛀得面目全非，轉型的陣痛也嚇跑其他果農，「本來有10戶參與有機栽培，最後只剩我們還在咬牙苦撐，大家都笑我們太傻。」既然收成不佳，是什麼理由堅持不放棄、越挫越勇？尤清泉不假思索地表示，「一旦踏上有機之路，你就回不去了。」告別



光溜溜的檸檬皮沒有農藥殘留，把里港的風土轉化成酸甜芬芳的滋味。

化學藥劑，土地逐漸恢復健康平衡，田間生態也自動歸隊了，白天有翠翼鳩來覓食，夜晚可見螢火蟲紛飛，身體、心境也有改變，「味覺比以往更敏銳，對食安議題也更有共鳴。」

晃眼過去，尤家轉型有機種植已逾10年，要把這片幅員超過一甲的有機檸檬種好，關鍵在於病蟲害的防治。仔細觀察每株檸檬樹頭，都纏繞了細網，就是為了防治柑橘類最大的剋星——星天牛。每年春夏，成蟲會爬上樹頭產卵，讓孵化的幼蟲啃食樹幹內部，破壞樹木運輸養分的管道而造成全株枯死，細網能保護檸檬樹頭，防止星天牛直接觸碰到枝幹。

此外，銹蟎也是令人頭疼的害蟲，其體型極小不易以肉眼察覺，卻會刺吸檸檬表皮，讓檸檬產生灰褐如火燒的粗糙痕跡，雖然不影響產量和滋味，但已危害果實外觀，造成賣相不佳，進而影響收益。尤清泉回想起第一年轉型期的收成，「奇慘無比，幾乎所有檸檬都被咬好咬滿，整顆灰灰醜醜，甚至有人問我：『這是新品種嗎？叫奇異果檸檬？』」讓他哭笑不得。

不施農藥 用「心」栽培

台灣常見的檸檬種類大致有4種，尤家所栽培的是俗稱「有子檸檬」的四季檸檬，顧名思義全年都有機會開花結果。

以尤家的田間作息來說，一年之初，檸檬枝頭會吐露白中帶紅的花朵，散發淡雅清香，在結果的這段期間，是使用有機資材防治病蟲害的關鍵時機。尤清泉說，「預防勝於治療，由於沒有施用農藥，必須更花心力照顧，像銹蟎、薊馬等害蟲一個世代大概只有7到10天，因此每週都要用有機資材來驅蟲。」採果高峰為6至9月，潛在颱風侵擾台灣的危機，必須注意田間排水，9月採收高峰過後，也少不了修枝、施肥管理。這是為了調整樹勢、儲備能量，為來年做準備。每顆有機檸檬的背後有著農人揮汗如雨的悉心呵護，尤清泉總結一句話：「有機栽培，不能懶惰。」

有機農業學問永無止盡，尤清泉還重拾書本到屏東科技大學讀在職專班碩士學位，結合理論與實務深入檸檬的世界。有機栽培的辛勞難以言說，但每當看見通路或顧客享受自家有機檸檬的美好，就是他繼續前行的動力，這份力量深藏心底，猶如檸檬芳香，久久不散。



檸檬果皮還可以這樣用

四季檸檬的果皮厚實、汁液豐盈，富有明亮而飽滿的風味，不論製作飲品或入菜調味，都令人味蕾大開、感到煥然一新！不過有機檸檬的果皮可別急著丟掉，富含檸檬苦素、多酚、精油等豐富的營養價值。

尤清泉傳授以熱水沖泡檸檬果皮，靜置約1分鐘讓養分和香氣釋出，不僅好喝也對健康有益。新鮮有機檸檬冷藏保存，約可維持3週。

愛用國產材

讓台灣森森不息

台灣的森林覆蓋率超過60%，如何永續運用，對於很少走入森林的人，或許會覺得無感，其實我們生活中會用到的衛生紙、家具、藥品、香菇等都可能來自森林。

2017年，林業及自然保育署喊出「國產材元年」的口號，在民間則有一群愛森林的人以「斯土斯民·創新學習」為使命成立「斯創教育工作群」，在各地推動森林的環境教育。

文／曾怡陵·圖片提供／斯創教育工作群



(左) 斯創帶領大眾走進森林，用淺顯易懂的方式傳達永續森林的概念。(右) 大眾走進林場，在職人引領下認識林業生產循環的歷程。

斯創團隊成員過去都在自然教育中心或從事相關工作，因各自生活規劃離職，又因為有共同的理念和關注的議題，他們希望即使身在都市，也能繼續推動永續森林的環境教育。透過創業，將艱深的專業知識用白話方式轉譯，創造讓大眾走進自然環境學習的機會，也讓大家能夠在都市中思考各種環境議題。

為什麼用國產材？ 砍樹會破壞環境嗎？

為什麼森林的永續經營對台灣來說是重要的議題？我們一年的木材用量高達600萬立方公

尺，足以塞滿整座雪山隧道，台灣雖然擁有豐富的森林資源，但99%的木材卻都來自進口。而台灣進口實木產品在航運過程中產生的二氧化碳，年均排放量達37.6萬公噸，約需要960個大安森林公園的樹木才能吸收。如果能夠用國產材來取代進口木材，可以大大降低二氧化碳排放量。

不過，砍樹不會破壞環境嗎？為什麼使用國產材能讓森林永續呢？目前國產材都來自於可以伐採的生產性人工林，所處區域的坡度也不能大於35度，加上砍伐後會保留樹頭及根系，所以不會破壞水土保持。砍伐一年後還



(左) 透過林場見學，走進林場和加工廠瞭解木材從產地到加工的流程。
(右) 林場職人帶著學員實際體驗木材分等製作的工序。

須重新造林，新的樹木吸收二氧化碳的能力更強，根系也更加穩固。

斯創教育總監孫婉菁說：「樹木跟人一樣有生長曲線，在快速成長時期會吸收非常多的二氧化碳，然後漸漸衰老。我們在樹木固碳的黃金期砍伐下來使用，假設變成你家的木桌，二氧化碳就固定在你家了。之後再種下一批新的小樹苗，成長過程就會再進行碳匯，這會是很好的永續森林經營模式。」

匯聚公民的力量 朝永續的願景邁進

為了推動永續森林的概念，斯創帶大眾走進森林和林木業現場，透過第一手經驗的學習、綠色療癒、產業體驗等方式理解永續森林經營的課題。但人口聚集的都市，其實也是環境教育的重要場域。「在談環境教育時，很多人會覺得需要開幾個小時的車進入大自然，其實不然，在都市裡也有非常多可以探討的議題。」孫婉菁說。

斯創帶領大眾從居家的周遭環境開始，透過公園、行道樹、圳道等認識城市裡的生機，培養對環境的敏感度和思考能力，希望有一天大眾也可以參與永續城市的打造。在推廣環境教育的過程中，累積了一群陪伴成長的家長群

體，一起透過不同類型的活動參與並學習多元的環教主題，讓團隊受到不少鼓舞。

此外，環境學習中心也是斯創團隊努力的重要一環。除了進駐滿月圓國家森林遊樂區遊客中心並導入環境教育專業知識，也在其他環境學習中心建置初期，提供諮詢和培訓的服務，壯大環境教育的整體能量。

未來，斯創將持續推動永續森林經營、都市環境教育和環境學習中心三大工作區塊，透過異業結盟來串聯彼此的力量。讓每個人都可以成為環境公民，在永續森林等環境議題上扮演積極的角色，慢慢靠近環境永續的遠大目標。

「聽繪本·玩木頭」親子活動

由斯創教育工作群經驗豐富的講師導讀繪本、體驗國產材觸感，一起在里仁門市尋寶並製作原木飾品。



● 活動不定期舉辦，敬請期待！

面面俱到 實踐永續 友善共好的優質良品

能在里仁門市上架的產品，都是里仁和合作夥伴對「永續」理念的堅持和具體實踐成果。每一項都能吃到用心、用得放心。

文／編輯部 · 攝影／黃基峰 · 圖／里仁

守護本土

全食利用

支持有機



有機鳳梨果粒凍

有機鳳梨果粒凍採用台灣的有機鳳梨與有機百香果原汁製成，就是希望盡最大努力支持有機農友。果凍添加了新鮮鳳梨果粒，帶有緻密且豐富的果肉口感。

另外，為了最大程度保留有機鳳梨的香氣和色澤，特地選用日本進口的不透明包裝。



杏仁玄米餅

里仁為了推廣本土米食，提高糧食自給率，鼓勵食品加工廠在製作杏仁玄米餅時，使用台灣無農藥化肥耕種的糙米粉取代麵粉，以實際行動力挺本土農友。

真材實料的誠心製作，每一口都能品嚐本土糙米和杏仁最原始的香醇與美味。



桑椹果汁蒟蒻

里仁希望把桑椹的價值發揮到最大，協請豐喜食品將其他廠商製作桑椹酥沒有用到的桑椹汁，開發為果汁蒟蒻，達成桑椹全利用，實踐零廢棄。桑椹果汁蒟蒻的原料來自本土無農藥、化肥栽種的桑椹；吃起來Q彈清爽、微酸甜甜。

資源循環

生態保育+支持部落



少或無添加



活力淨濃縮洗衣精

依據循環經濟概念設計而成，全瓶身使用回收塑料製成，希望減少廢棄塑膠瓶的產生，而洗劑也採用對環境友好的配方，能降低環境衝擊。邀請你用行動支持「循環瓶器」回收計劃，將用完後的空瓶送回門市回收，親手啟動資源的循環。



土芒果青鮮果乾

里仁為了守護遠赴茂林林地過冬的紫斑蝶，不會因吸食含有農藥的花蜜而死亡，便以契作及保價收購等方式，鼓勵部落農友轉為無農藥化肥方的式來種植土芒果。土芒果青鮮果乾不含化學添加物，天然安心、口感酸甜清爽，是保護紫斑蝶及支持部落農友的好物！



麻油當歸沖泡麵

不使用化學添加物，非油炸麵體是以山藥粉取代麵質改良劑製作而成；調料包也特地嚴選無農藥、重金屬殘留的完整當歸等中藥材進行加工。麻油當歸沖泡麵有濃郁的麻油當歸香氣，美味湯頭讓人開了食指大動，是你可以放心享用的泡麵。

里仁贊助「小米進校園營養午餐」活動 支持本土小米復育

文／編輯部·圖／里仁

小米是耐旱的永續食物，也是原民的文化聯繫。然而近年部落人口老化與外流嚴重，原生種小米及部落文化面臨傳承危機。里仁除了長期推動台灣原住民部落的經濟發展，今年更贊助「小米進校園營養午餐」活動，支持部落小米復育。

里仁希望小米能重回原民的飲食文化中，因此與慈心基金會一同推動小米保種計畫，贊助「小米進校園營養午餐」活動。透過認養部落友善耕作的原生種小米，讓台東縣偏鄉 12 所國中小、幼兒園和 2 個原住民族文化健康站的長者，能吃到部落族人種的小米。引導孩子熟悉部落傳統作物的同時，也可以兼顧小孩老人的營養。



這次贊助「小米進校園營養午餐」活動，是里仁在長期支持原民作物之外，由飲食文化往下扎根的新嘗試。里仁號召更多企業與消費者，一起凝聚眾人的力量守護部落的文化及珍貴種原，讓小米代代相傳。

賀！里仁獲2024新味食潮獎與銀髮友善食品的肯定！



里仁「義式番茄植物蛋白脆」以純素、高蛋白低熱量、少添加等特色，獲得經濟部2024「新味食潮獎」的肯定！此外，里仁仙草凍、有機紅薏仁綠豆湯、有機五穀粉及玉米濃湯4項產品獲選為農業部2024「銀髮友善食品」。

義式番茄植物蛋白脆突破傳統的煮豆漿取豆皮方式，以創新的製程將調製好的黃豆和小麥

蛋白原料擠壓成形，再低溫烘烤製成，全程沒有產生廢棄豆渣，落實全食利用，而獲得評審的高度評價與肯定。

此外，面對台灣即將邁入超高齡社會，里仁偕同廠商開發許多質地穩定、適口大小、咀嚼及吞嚥方便，符合銀髮長者需求的產品。里仁今年以仙草凍、有機紅薏仁綠豆湯、有機五穀粉及玉米濃湯4項產品獲得「2024Eatender銀髮友善食品」。目前里仁架上總共有杏仁玄米餅、麻油鮮蔬粥、海帶芽糙米粥、有機綜合菇、綜合蛋白補充飲、健補芝養素等14項符合銀髮友善的食品。

里仁攜手產銷消打造誠信互助的價值鏈已逾25年，每個產品的誕生，都乘載著農友、廠商對土地及人類的關心與支持。每一份投入的努力，都是守護珍貴寶島的永續行動！

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

- ✗ 人工化學合成色素 / 香料 / 甜味劑
- ✗ 保色劑
- ✗ 防腐劑
- ✗ 漂白劑
- ✗ 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	雙連捷運店	02-2550-7291	
	大安區	大安通化店	02-2701-0869
		忠孝復興店	02-2711-9239
		金華麗水店	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
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
	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		誠食市集 ★	02-7730-1870
		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
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
	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
	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
		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	北區	台南和緯店	06-703-2802
		麻豆區	麻豆中正店
	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

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