

# 里仁為美

誠信·互助·感恩

從「永續食材指南」看見食物的永續價值

友善耕作

少添加物

低碳蔬食

本土生產

資源循環

封面故事

跟著「永續食材指南」  
一起實踐永續飲食

好物首推

食在永續  
支持台灣在地好食材

里仁新訊

「5倍振興、無限愛心」  
讓社會和諧共好

# CONTENTS

No.71 2022.11



3 **里仁為美** 從一顆慈悲的心出發

封面故事  
4 **跟著「永續食材指南」  
一起實踐永續飲食**

6 全民動起來  
「永續食材指南」邀你用「吃」來實踐永續！

10 把有機當生活 種出與環境共生的石虎香蕉

12 全食利用零廢棄 守護生態與環境的全豆黑豆乳

14 善用本土水果點石成金  
凝聚眾人支持在地農產的吸凍

16 以無肉菜單倡議永續  
用法式料理展現本土蔬食的真滋味

18 里仁率先響應 擴大永續飲食影響力

---

20 **好物首推** 食在永續 支持台灣在地好食材

22 **里仁新訊** 「5 倍振興、無限愛心」  
消費者熱烈響應 讓社會和諧共好

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 02-7714-6168  
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  
資深美術編輯 洪思齊  
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。



邁向淨零碳排

# 跟著「永續食材指南」 一起實踐永續飲食



永續食材指南  
Sustainable Food Guide

國際保育專家珍古德博士曾說：

「每一個人一天有三次機會可以改變世界！」

一日三餐是個人實踐永續最好的機會。

透過永續飲食，有意識地去抉擇飲食中的永續食材與食品，  
就能為我們所居住的星球貢獻一己之力。

什麼樣的食材符合永續原則？又該如何買到更永續的食物？

「永續飲食推廣協會」推出的「永續食材指南」

可以讓想要實踐永續的消費者，透過「永續豆莢」的可視化標示  
清楚辨識食品在「友善耕作、少添加物、低碳蔬食、本土生產及資源循環」

五大永續指標的實踐程度，引導大眾輕易在通路貨架上

選擇符合永續理念的食材和食品。

文／編輯部 · 圖／freepik





## 全民動起來 永續食材指南 邀你用「吃」來實踐永續！

永續是全世界共同的目標，台灣也希望迎頭趕上、全民動起來。眼見企業、產業，將碳中和、淨零排放等觀念納入經營的思考，個人又該如何透過飲食實踐永續？跟著「永續食材指南」的指引，你我可以清楚辨識食物生產背後的永續價值。越多人有意識地消費，就能推動產銷鏈生產符合永續概念的食物。

文／曾怡陵 · 圖／里仁、黃基峰、水花園有機農學市集、freepik

**根** 據「自然食物」(Nature Food) 期刊於2021年發表的文章顯示，全球糧食體系排放的溫室氣體，占全球總排放量的三分之一以上。為了達成2050年淨零碳排的目標，永續農業與永續飲食同樣重要。積極推動社會創新發展的行政院政務委員唐鳳在去年的永續飲食生活節中說：「推廣永續飲食的第一步，就是讓人們很容易買到永續食材。」而「永續食材指南」的催生，就是希望讓消費者容易辨識符合永續概念的生鮮蔬果與食品，從日常飲食中就能實踐永續。

### 透過指南 引導消費者辨識永續食材

「永續飲食推廣協會」是由一群關注農業與永續飲食的人士共同發起，包括國立臺灣大學農藝系名譽教授郭華仁、水花園有機農學市集暨台北市文化探索協會秘書長黃俊誠、農業科技研究院農業政策研究中心副主任陳玠廷、綠色餐飲指南共同創辦人何佳穎等人。「一般民眾沒有那麼多時間去好好了解食材、食品是怎麼來的。」黃俊誠表示，指南的用意是引導消費者辨識永續食材，目的不只是「吃得健康」

的利己目標，而是希望人與環境共存。「我們發的願比『永續食材指南』字面上看到的要大，希望能夠形成普世價值，不光是影響個人和企業，也能影響政策。」

陳玠廷表示，國家發展委員會公布「台灣2050淨零排放路徑及策略總說明」中，四大轉型策略裡與永續飲食緊密相關的是「產業轉型」和「生活轉型」，而後者提到的「零浪費低碳飲食」，與「永續食材指南」的五大原則「友善耕作、少添加物、低碳蔬食、本土生產、資源循環」密切相關。他說明，如果消費者願意改變消費選擇，就能支持農業生產中永續、淨零的作法，否則有行無市，「產業轉型」也無法發揮效益。而「永續食材指南」正是具有促進永續消費的具體引導和帶動產業升級的正面意義。

### 永續食材的五大指標 兼顧生產與生態

「永續食材指南」的五大原則依序為友善耕作、少添加物、低碳蔬食、本土生產以及資源

循環，並以台灣食材中常見的豌豆為象徵，設計出「永續豆莢」概念的標章。豆莢內的豆子越多，表示該產品符合永續的指標越多，也更趨向於低碳生產的目標。

黃俊誠一一說明其中內涵。友善耕作的核心價值是與生態共好，他舉例：「我們鼓勵農民不噴農藥做有機，同時以里山精神，讓農業生產與生態、環境共存。」而「少添加物」這項指標，除了在加工食品方面透過添加物的減少或完全刪除，達到減低生產過程中溫室氣體排放的結果，其中也蘊含著鼓勵消費者多食用原型食物的美意。因此，若是不經加工的生鮮食材，本身就是原型食物，也符合「少添加物」的指標。

「低碳蔬食」則是鼓勵低碳的飲食型態，一人三餐不吃肉、蛋、海鮮的蔬食，可以減碳2公斤。越多人實踐永續飲食，就能對生活減碳有實質的效益。「本土生產」關係著食物碳里程，從產地到餐桌的距離越近，運輸過程中產生的溫室氣體排放就越少，而推動在地生產，更能提升本土糧食自給率。



「永續食材指南」可以引導消費者清楚辨識通路架上商品符合哪些永續食材指標。



(左) 消費者在選擇每日飲食和食材購買上，就能為減碳盡一分心力。  
(右) 永續食材指南鼓勵與生態共存、友善耕作及強調本土的農業生產方式。



「『資源循環』就字面上來講，希望是可持續的運作。其中可發揮的創意很多，生產者面臨的挑戰也不容小覷。」黃俊誠表示，在農業生產端，希望農友減少農業廢棄物，甚至循環再利用，像利用曬乾的稻稈來做緩衝包材就是很好的範例。而食品生產過程中，鼓勵業者實踐全食物利用、無法回收包材的減量，生產製程中廢棄物處理等資源循環的努力。

### 用消費力 推動產業落實永續

「永續食材指南」一推出就獲得各界迴響，響應的包括里仁有機蔬食通路、上下游市集、綠色餐飲指南的200多家餐廳、上百位農友及食品廠商等。「永續飲食推廣協會」也正跟重量級連鎖量販店洽談合作細節，將持續擴大指南的能見度。

「永續食材指南」除了引導消費者做責任性消費，未來也將推動企業進行責任性採購，引

導企業多採購永續食材，幫助企業實踐永續發展目標。有了來自關注永續議題的消費者、企業、通路和餐廳業者各界的支持與推動，「永續飲食推廣協會」就可以持續鼓勵農友和廠商，改善生產作法以符合更多永續原則。

### 成為永續飲食的實踐者 一起守護地球

陳玠廷對「永續食材指南」的推出表達肯定：「政策的推出都需要很多的配套去支持，才能達到效果」。他表示，2050淨零排放的政策只是把方向訂出來，但真正能讓政策落地、完成的關鍵是消費者。「永續食材指南」對關注永續的消費者，提供可辨識標章，方便採買；對想嘗試或不清楚永續概念的消費者，提供引導和食農教育。

黃俊誠說：「企業也由個人組成，如果每個人能夠有『永續』的意識，就可能推動集團改變。」「永續食材指南」的運作希望藉助消費



抉擇的力量，影響通路的上架規範，再透過通路的上架規範帶動上游農友和廠商的生產方向。黃俊誠認為唯有推動產業的正向循環，永續飲食才能夠真正成形。

黃俊誠期盼「永續食材指南」的概念慢慢擴散到產銷鏈，逐漸形成彼此互助的綠色產業生態圈，擴大永續飲食的影響力。有機通路、小農市集、綠色餐廳、食品廠商等產業雖各有差

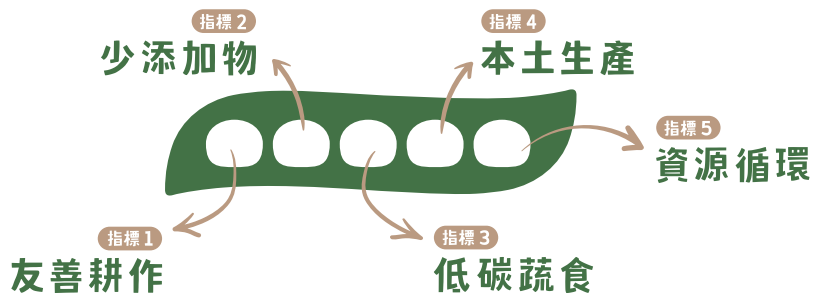
異，但都以永續作為共同的核心價值，透過「永續食材指南」平台汲取資源，互相串聯就能形成強大的永續飲食供應鏈。

讓永續的概念在產銷鏈中順暢流動，消費者、生產者和通路，每個人都有機會透過「食物」來守護地球的永續，就是「永續食材指南」的最大效益。

### 「永續食材指南」五大永續原則：

「永續食材指南」統整聯合國永續發展目標SDGs、國際先進國家與國內產業經驗，以「友善耕作」、「少添加物」、「低碳蔬食」、「本土生產」與「資源循環」五大原則為永續指標。

“ 豆莢內豆子越多，表示該商品符合永續指標越多！ ”



	生鮮食材規範	加工食品規範
友善耕作	採無農藥/化肥/除草劑的有機或友善農法耕作，守護土壤、空氣與水源。	無農藥/化肥/除草劑的有機或友善耕作原料占50%以上，守護土壤、空氣與水源。
少添加物	減用食品添加物90%以上，減少製程的碳排放。	減用食品添加物90%以上，減少上游原料與製程的碳排放。
低碳蔬食	原料來源無肉/蛋/海鮮，守護海洋生態並減少畜牧業的溫室氣體排放。	原料來源無肉/蛋/海鮮，守護海洋生態並減少畜牧業的溫室氣體排放。
本土生產	產地為台灣，減少食物里程。	排行前五項的主成分(水除外)中，至少一項為本土生產，減少食物里程。
資源循環	產製過程實踐全食利用、減廚餘、低碳包材、非一次性包裝、減廢排水等任一資源循環原則，響應循環經濟。	產製過程實踐全食利用、減廚餘、低碳包材、非一次性包裝、減廢排水等任一資源循環原則，響應循環經濟。



(左) 張源沛以草生栽培運作的香蕉園，友善生態環境，(右) 長出來的香蕉飽滿又香甜。

## 把有機當生活 種出與環境共生的石虎香蕉



「『永續食材指南』是個平台，讓消費者了解農場的耕作方式。當他們願意改變消費行為，也才能支持農友長期用友善環境的方式耕作。」浚騰農園主人張源沛在返鄉從農之初即選擇有機耕作，種出與生態共好的石虎香蕉，「永續」早已成為他的生活信念。

文／曾怡陵·圖／浚騰農園、水花園有機農學市集、特有生物研究保育中心

**張**源沛畢業於國立中興大學農產運銷學系，長年關心農業發展。台灣加入WTO後，他認為台灣耕地破碎、小農眾多，農業經濟規模無法跟國外競爭，只能在小眾市場找活路。而有機耕作，或許是條活路。

### WTO衝擊無可避免 種有機找活路

六年前，在台中工作的張源沛決定回到南投中寮老家從農，以便就近照顧年事已高的母親

和丈母娘。他笑著說，從小家裡務農，高中時的他已能一肩挑起130公斤的香蕉，訓練出厚實的肩膀肌肉。他整理老家雜草叢生的農地，用有機的方式種植香蕉等作物。中寮水源獨立，易管控汙染源，加上地形為淺山丘陵，有利有機栽種。「有自然地形阻擋是很大的優勢。如果是一望無際的平原，只要風一吹，汙染和病蟲害就會很快地擴散。」

農園就在村子旁，剛開始有長輩看不慣草生栽培，總是訕笑：「你是種草，還是種香蕉？」

後來張源沛擔心把農園當運動場的母親被草絆倒，妻子也怕草中藏蛇，所以還是會割草，但一年最多三次。「我雖然是做有機的，但當時觀念仍像停留在慣行的作法：草割乾淨一點、防治多一點。」

### 不割草 生態更好 石虎也來了

有一次張源沛住院調養後，發現草沒割，作物也長得好，加上大誠土壤作物技術館館長陳興宗的「草生栽培」觀念引導，他現在一年只在農園步徑除一次草、拔除妨礙香蕉生長的藤蔓，其他地方就由著草生長。當推動石虎保育的特有生物研究保育中心在他農園架設相機時，張源沛並不預期會拍到石虎，沒想到第一年就拍到了。「有草有花，各種小動物和昆蟲都會來，當生態充足且平衡，位居食物鏈頂層的石虎就會來找吃的。」

由於生態平衡，農園沒有嚴重的病蟲害侵擾。但氣候異常導致乾溼季分明，也為張源沛帶來挑戰。「我不反對別人用溫網室，因為這牽涉生計，但我現在沒有養家的壓力，把有機農耕當作過生活，那就少點人為干預、自然一

點。」他也表示，用來抑制病蟲害等有機資材有限，要更注意生態環境的營造，才能培養植物抗病抗災的能力。

### 永續食材指南 用消費選擇改變農業生產

不只採用友善生態的方式耕作，張源沛也注重資源循環。全園無農業廢棄物，香蕉葉放在園裡自然分解。此外，為了防止香蕉樹倒塌，遇強風豪雨會用塑膠繩固定。新的塑膠繩只要幾毛錢，但他五年來堅持重複使用，「把沒辦法避免的惡，降到最低。」

張源沛在農園的實踐全然符合永續精神，也支持「永續食材指南」的推動。「全世界都在流行減碳，以農業來講，有機、友善耕作是最好的方法。」他認為，「永續食材指南」可作為消費者和農民間的溝通平台，消費者信任獲得標章的農民，就會帶動農業的正向循環。當消費者認同、支持永續食材，農民為了迎合市場，勢必做出改變。當政策補助無法全面解決問題，用消費選擇推動農業生產邁向永續之路，才是釜底抽薪的方法。



(左) 張源沛悉心照顧的香蕉，在市集擺攤每每受消費者青睞。(右) 南投縣中寮鄉為石虎活動熱區之一，友善耕作讓野生保育跟農業發展是可永續共好。(林務局／南投縣政府／特有生物研究保育中心提供)

## 全食利用零廢棄 守護生態與環境的全豆黑豆乳

為協助花蓮光復鄉的返鄉青農建構產業鏈，里仁媒合了擁有五國專利技術的格林全食物公司使用來自馬太鞍溼地的有機黑豆，生產出保留完整黑豆營養，又能做到零廢棄的全豆黑豆乳，串聯產銷消的善意，實現了與生態共好的永續理念。

文／賴韋廷·圖／慈心基金會、格林全食物



走進里仁門市，打開冷藏櫃，各式各樣的飲品中，「全豆黑豆乳」特別醒目，在永續食材指南的標示上擁有滿貫五顆豆，說明了從原料生產到製作，完全符合友善耕作、少添加物、本土生產、低碳蔬食以及資源循環五大關鍵指標。

其實，單看外包裝，就能感受這瓶豆乳的與眾不同。以全豆一詞形容，明示了在製作上不只是做到全食材利用，接近黑豆表皮的黑褐色澤更勝於坊間黑豆乳所呈現的黑豆仁綠；瓶身上以保育類動物環頸雉作為主要意象，也充分展現了保護生態的意涵。

### 守護生態 來自本土、友善耕作的有機黑豆

這一瓶不簡單的豆乳，來自里仁與格林全食物的合作。母公司為台灣老牌食品廠味王的格林全食物，基於「以蔬食為主，製作上要做到全食物利用」的初衷，2018年成立不久後，就主動洽詢理念相近的里仁尋求合作。「當時慈心基金會為幫助在花蓮種有機黑豆的青農建構食農產業鏈找上里仁，而我們認為格林全食物擁有的新技術，可能就是促成產業鏈的契機之一。」里仁開發經理周瑜瑛說。



(左) 黑豆的運用很廣泛，全豆黑豆乳和黑豆天貝皆是里仁架上長銷商品。  
(右) 精密設備搭配品質優良的原料，和有志做好食物的人們，造就出能永續共好的產品。

在花蓮光復鄉的馬太鞍溼地，返鄉青農以有機方式栽種由臺南區農業改良場在2017年所育成的新品種臺南11號青仁黑豆，相比於其他台灣本土黑豆品種，不僅籽實較大，異黃酮與總花青素含量亦較高。透過栽種，青農守護了這塊溼地，也保護了生態，使環頸雉、斑鳩等動物也能到此棲息與覓食。然而本土的豆類，即便品質優異，在市場上仍因成本較高而較不受青睞。

「過去這類農產品的交貨品質與供貨量，總無法令廠商安心，幸好我們遇到了里仁。」格林全食物協理鄭鈞彰說明，有機或友善耕作的作物難免受天候影響，收穫量不穩，但食品廠的運作需要穩定的產能規劃；此外食品廠精密的設備需要搭配品質一致的原料，「投入數百公斤的豆子中，只要有一顆石頭，機器就會壞掉。」透過里仁居間溝通協調，在慈心基金會輔導下，來自花蓮瑪布隆農場的有機黑豆產量穩定、雜質少，消弭了廠商的疑慮。

### 全食利用零廢棄的新科技 達成無添加物、資源循環目標

格林全食物的獨家製作技術，也讓黑豆的品質得到最佳的體現。有別於坊間製作豆乳、

豆漿時，以銳利的刀片將食材磨碎、磨細的方式，這個名為「TFL全食物液化技術（Total Food Liquefaction）」的手法，以高速的水流帶動浸泡後的黑豆急速旋轉，藉由強大的離心力促使黑豆組織自然地崩解。崩解後，黑豆堅硬的外種皮與豆渣等天然的纖維，連同豆仁一同液化，而呈現「比髮絲更細」的細緻質地，因此無須濾渣，靜置也不會產生水渣分離的現象。

「做這瓶豆乳除了可以保留完整的黑豆營養，也不會在加工過程中製造出豆渣。」鄭鈞彰說明：通常製作一杯豆漿，便會連帶產生兩倍體積的豆渣，這些豆渣若非當成廢棄物，就是必須另經乾燥加工成為動物飼料，但加工仍需消耗能源。而全豆黑豆乳，顧名思義，真正地做到了全豆使用、零廢棄。

格林全食物在無添加、使用本土有機食材等製造理念上，與里仁一拍即合。經委託慈悅進行種種生產稽核與文件審核等過程後，雙方展開正式合作，「雖然耗時一年半，但相當值得，與里仁合作，對我們來說是一種提升。」他直言，經由與里仁合作，才意識到公司正在一步一腳印地實踐著永續理念，「當這樣的食品一一誕生，不只有機會改變消費者，也能幫助廠商揚棄舊思維，邁向永續。」



## 善用本土水果點石成金 凝聚眾人支持在地農產的吸凍

尋求轉型的布丁廠，與支持有機本土蔬果的里仁相遇，雙方攜手生產出多款深受消費者喜愛的果凍與吸凍，甚至挑戰將一般廠商眼中不會使用的蜜餞糖漬液與果肉等，讓消費者吃進的每一口，都能促進環境永續。

文／賴韋廷·圖／豐喜食品、里仁

里仁貨架上以本土有機水果加工的零食琳瑯滿目，其中頗受消費者青睞的吸凍系列，不只健康、美味，也是符合永續食材指南五大指標的優質食品。

友善環境的美好味道，來自里仁與豐喜食品的相遇。最初專做外燴市場雞蛋布丁的豐喜食品，在嘗試轉型製造果凍的時期，遇到了里仁，被里仁幫助農友去化有機作物、減少添加物等理念打動，於是展開了長期合作。

### 支持本土水果 有機果汁變身美味吸凍

「和里仁合作，我們學習到了完全不同於過往的加工思維。」豐喜食品廖柏凱經理表示，

食品加工的作用就是在於延長蔬果的食用期限。但業界追求低成本與高效率產量，通常是購買已經處理過的半成品原料，以便生產出酸甜度和風味一致的產品。而里仁則是從支持有機農友的角度出發，鼓勵廠商採用來自農場的天然食材。

一開始豐喜抱著存疑的態度，因為直接使用鮮果，不僅進貨成本遠高於濃縮果汁，而且要達成不使用色素香精等添加物，還要維持每批產出的酸甜程度一致，這樣的挑戰真的是困難度超高。合作的果凍吸凍，多是採用里仁與農友契作收購的有機土芭樂、桑椹和百香果。由於每批水果的酸甜度不一，因此口味配方必須逐批微調，也要頻繁地監測產品穩定度，人力

與成本的投入遠超過使用半成品的濃縮果汁。

「因為是採用鮮果榨汁來製作，所以吸凍的口感和顏色也成了另一個挑戰。」廖柏凱透露，芭樂吸凍以高比例的30%芭樂汁調配製成，滋味絕佳而大受歡迎。但上市一個月後，發現芭樂的香氣會隨著時間變淡，吸凍顏色也從白色轉為氧化後的褐色。有機百香果吸凍因為是純天然的果香與果色，顏色和口味也出現類似消退現象，「還好里仁的消費者能理解，並且非常支持不添加香料色素與防腐劑的吸凍，這大大強化了我們的信心。」廖柏凱欣慰笑說。

### 食物的價值被看見 漬液也能小兵立大功

跨過了初期的磨合，豐喜食品陸續為里仁生產支持本土水果、富永續精神的產品。紅李醋吸凍的開發，背後便凝聚了眾人支持在地農產的善意。原本里仁只是單純地協助上下游市集的原住民朋友，請豆之家食品把部落種植的紅肉李醃漬成鮮果乾。但豆之家珍惜這些醃漬果乾後留下的汁液，捨不得丟棄，便放在倉庫中存放。經過幾年，這些精華漬汁竟醞釀成滋味不錯的紅李醋。

為了充分運用紅李醋的天然美味，里仁委請豐喜採用紅李醋開發出紅李醋吸凍。源自珍惜

果物，不浪費的樸實善念，使這支產品實踐了全食利用的永續概念。

近年，豐喜接受工研院委託，鼓勵原住民朋友廢除檳榔轉作愛玉，希望能為台灣愛玉盡一份力，於是尋求里仁協助。一向以本土原料為優先考量的里仁，完全沒有考慮本土愛玉的高成本，馬上支持豐喜以愛玉取代吸凍配方中的蒟蒻粉。百香柚愛玉吸凍於今年7月推出後，也獲得里仁消費者的熱烈歡迎。因此豐喜再接再厲，和農民契作更多愛玉，計畫將里仁吸凍系列產品中的蒟蒻粉逐步改為愛玉。

隨著近年健康意識和永續概念的抬頭，同業紛紛嘗試轉型時，豐喜早已跟著里仁走在這條健康永續的路上。「一開始合作只是為了達成里仁的要求，但這條路走下去，越來越覺得永續是正確的道路。」

廖柏凱直言，里仁對廠商的潛移默化影響深遠，如今豐喜在開發新品時，總會把「為台灣農業盡心力」當作核心價值，而不盲目追逐市場趨勢與利潤。展望未來，廖柏凱衷心期盼永續食材指南能成為消費者的DNA，「如果大家買東西時都會去思考食物背後的永續價值，作為採買的行動準則。受到支持的產品，就能鼓勵廠商朝向永續發展，那整個產業就有機會真正改變。」



(左) 想為台灣農業盡心力，豐喜使用本土水果製作老少咸宜的吸凍。



(右) 維持吸凍的口感又不失自然，來自研發人員鑽而不捨地挑戰。



## 以無肉菜單倡議永續 用法式料理展現本土蔬食的真滋味

以法國菜在南台灣的港都深耕多年的簡天才師傅，一直致力於本土有機或友善食材的推廣與應用，在大量使用進口食材的西餐領域可謂開風氣之先。去年他獲得綠色餐飲大獎肯定後，今年再接再厲，推出無肉菜單呼籲減碳，既響應了環境議題，也更進一步實踐了他的蔬食夢。

文／賴韋廷·圖／天才餐飲集團

**法**國菜或歐陸菜，予人的印象向來是葷食為主、精緻餐食，但位於高雄，以法餐起家的天才餐飲集團(THOMAS CHIEN Restaurant)不但於2021年奪下綠色餐飲指南(GDG)所頒發的首屆綠色餐飲年度大獎；2022年，更以旗下全餐飲品牌的規模採取行動，在4月22日世界地球日當天發表無肉菜單，呼籲減碳為地球降溫。

法式料理也能無肉，這不是突發奇想，而是創辦人簡天才師傅長年推廣本土友善食材入菜，以及觀察國際餐飲趨勢後的響應之舉。

他過去曾擔任知名餐廳行政主廚，當時即已

萌生導入有機食材的念頭，2008年參觀義大利慢食展後深受啟發，回國後便以在地、當令、有機或友善土地作物為選取食材的準則；創業後，更運用主廚和餐廳身分，透過菜色設計帶動本土食材的應用與推廣。

### 推廣本土食材 減低食物里程

有一回簡天才接受高雄在地農政單位的請託，為產量過剩的玉荷包做商品研發。他與團隊在夏季時大量採購大樹區所產的新鮮玉荷包，將果肉以72小時的特殊低溫濃縮手法轉化





4月22日世界地球日，簡師傅率旗下餐廳共同推出多項無肉菜單響應。

為果泥，搭配高雄內門的荔枝蜂蜜，做成天然無添加的玉荷包吐司，深受饕客歡迎，成為其餐飲集團旗下的明星商品。

他也在合作過程中發現餐飲界可以更永續的契機。「台灣盛產荔枝，很多餐廳卻都使用國外進口的荔枝泥；種好的荔枝，運到歐洲，人家再做成罐頭，賣回台灣，這樣要如何減碳？」在團隊的建議下，農政單位開始強化荔枝產地的加工設備，讓新鮮荔枝採收後，就近立即冷凍保存或製成果泥，既能解決荔枝去化的難題，也縮短食材里程降低碳足跡，提供符合永續精神的食材原料給餐廳。

## 法餐界的綠食潮流

### 蔬食料理帶動大眾關注永續

簡天才也經常透過與外國名廚交流的過程，從中吸收新觀念，以無肉菜單倡議地球永續的想法，也由此啟蒙。法國米其林三星名廚Alain Passard在2000年，逐步將七成的菜單內容都改成以蔬食為主的無肉料理，對當時的國際頂級餐飲界來說，不但是創舉，也為法餐界注入綠食新概念，後續引發許多效學。簡天才意識到，頂級餐廳不僅對於餐飲產業具有帶風

向的影響力，更足以喚醒人們對於環境議題的重視。

簡天才剛創業時，大部分西餐蔬果食材如無花果、酪梨、生菜與香草等，仍多半依賴進口，若要改換成本土食材，乃至於推出蔬食為主的西餐，並不容易，但他以勤跑小農市集、與農友契作的方式，逐步建立起食材地圖。現今，台灣各地都有與簡天才團隊長期合作的小農。

「有些小農或供應商，一開始的作物品質沒那麼好，但我還是決定要合作，若是沒人買，他們也許就不種了。」簡天才自我期許，要以餐廳的能量護持更多小農的成長，歷經十年努力，旗下集團使用在地食材已達70%。如今，台灣的本土有機食材種類日益豐富，以西餐手法製作更具永續概念的蔬食，已非難事。簡天才團隊擅長使用原型食材展現蔬果美味，為吸引葷食者吃蔬食，甚至還能以蔬果改良經典名菜。

近兩年在疫情與戰爭背景下，國家糧食自給率與環境變遷等議題受到重視，無肉菜單於此時推出，猶如一個適時的倡議。「像是我們餐飲事業群所製作的食材也響應了永續食材指南的申請。有助於環境與生態的事，我都願意參與。」他堅定地表示，開一間餐廳，本來就該做對地球友善的事情。



簡師傅勤跑產地，逐步構建食材地圖，如今旗下餐廳使用食材有70%來自本土。

# 里仁誠食

每一天，更安心的選擇。



有機、天然食材  
優先選用本土有機、天然食材



無人工添加  
防腐劑/色素/香料等



無基改成分  
Non-GMO



無氫化油脂  
Non-trans fat



全素/奶素



原料通過檢測

農藥殘留、重金屬二氧化硫等檢測



## 里仁率先響應 擴大永續飲食影響力

照顧消費者的健康和環境永續是里仁成立的初衷，近25年來，里仁透過提供令人安心的食物並舉辦各類活動，努力推廣永續飲食。因此，當「永續飲食推廣協會」推出「永續食材指南」，鼓勵消費者透過飲食實踐永續生活，里仁便毫不猶豫地率先響應。

文／曾怡陵·圖／里仁

「**永**續食材指南」以「友善耕作」、「少添加物」、「低碳蔬食」、「本土生產」與「資源循環」五大永續原則為關鍵指標，而這些也正呼應著里仁多年來從土地到飲食的永續理念推廣實踐。

### 將推廣永續飲食的經驗再擴散

因為想要守護土地與消費者的健康，里仁自創立以來就鼓勵農友採用無農藥化肥除草劑的友善耕作方式，來種植蔬果。為了落實減碳，里仁全店產品皆是無肉、蛋、海鮮成分的蔬食。

同時，里仁也積極號召食品加工夥伴優先採用本土食材，並盡量減少加工層次、盡可能不使用食品添加物，努力在食材與食品供應鏈上實踐「支持在地、提高臺灣糧食自給率、減少食物里程與碳足跡」的永續行動。

和農友合作了許多年，觀察到有機蔬果的栽種不易，因此里仁協助廠商們彼此串聯整合，發揮惜食惜物的創意，盡量將產品開發過程中的副產品進行資源零廢棄的全食利用。金椿油茶工坊將山茶花籽榨油後的渣做成去汙力強又環保的苦茶清潔粉；五惠食品收購文旦柚去皮剝肉做成果茶醬後，榨出的文旦柚汁轉由豐喜

食品做成吸凍，搾汁後的文旦果肉則交由鴻福食品製作文旦柚酥。這些成功案例建立在里仁和廠商累積多年的信賴關係與合作默契。「資源循環是指南中最具挑戰性的指標，因為要實踐資源循環，必須串聯產業鏈上下游的其他廠商，探求可能的零廢棄解決方案，花費的時間和人力非常可觀。」行銷經理陳美慈說。

藉由「永續食材指南」，里仁覺得帶動合作的農友和廠商一起實踐的深廣度會更大，因此很樂意運用過去的推廣經驗來呼應這個新概念。

### 鼓勵廠商好還要更好 推動永續升級

為了響應「永續食材指南」，里仁重新檢視每個食品與五大永續指標的契合度，鼓勵農友和廠商在既有的基礎上持續精進。陳美慈說：「能在里仁上架的，一定符合蔬食及減用添加物90%以上這兩個指標。在原料的選擇上，里仁也鼓勵廠商以本土和有機優先。」這幾年疫情和戰爭影響進口原料的供貨穩定度，廠商感受到本土原料的重要性，里仁也趁勢透過廠商聯誼會、產品開發會議等管道和廠商溝通共同推動永續食材的長遠目標，鼓勵廠商提升本土原料的使用比例。

雖然里仁於2016年起陸續進行產品包裝減塑，也採用可堆肥生質袋來包裝蔬果，實踐減塑的程度已經領先零售業界，但開發經理周瑜瑛坦言食品包裝要減用一次性包材的挑戰性非常高。因為食品包裝要確保食用安全，受限於目前的食品法規，裸裝販售或使用回收包材都需要包裝材料和法規上的進一步突破。

即便如此，周瑜瑛表示，「資源循環的面向很廣，我們會持續鼓勵廠商在原料和製程上尋找資源再利用的機會，像是統洋最近運用全豆技術所開發出來的豆乳就非常令人鼓舞。」統洋食品製作豆乳時會產出大量豆渣，如果想要

再利用的話，烘乾成飼料會很耗電，若是做成堆肥的去化量也很有限。如今統洋開發出全豆利用的技術，不再產生豆渣，成功落實「全食利用」。「許多廠商開發出具有環保價值的產品後，第一個想到的通路是里仁。因為這樣的產品投入成本較高，里仁重視資源循環的價值，會願意積極推廣，鼓勵消費者支持。」

### 永續食材指南 實踐永續飲食的最佳指南

「永續食材指南」的推出不僅可以讓消費者在賣場選購時就連結到認同的永續理想，有效引導消費者選購永續食材，通路的響應也是對合作農友和廠商的一大肯定。

誠品於今年8月在松菸、信義、南西和內湖等四家門市設立了全台首個永續食材專區，販售標示「永續豆莢」的里仁食品。里仁門市的貨架標示卡也陸續更新，期望引導消費者透過「永續食材指南」的識別進行選購。未來里仁也將依節令進行永續食材策展的推廣，讓消費者深入了解永續食材與土地、環境的密切關係。

實踐永續飲食，先從選購永續食材開始。當農友和食品廠在食物背後的努力和價值可以透過「永續食材指南」顯現出來，那麼消費者就可以在每一次的採買中落實永續行動，鼓勵整個食物供應鏈朝永續的方向邁進。



透過「永續食材指南」的豆莢標示，消費者可以檢視商品符合的永續指標。

# 食在永續 支持台灣在地好食材

永續食材指南的「永續豆莢」標示彰顯食材的永續價值，引導消費者更容易辨識。透過永續飲食，個人就能實踐低碳生活，形塑未來美好的世界。

文／編輯部·視覺設計／洪思齊·圖／freepik



玉米爆爆

選用100%友善耕作的非基改硬質玉米，為了支持本土和部落而生的健康零食。

吃起來扎實香脆的背後，凝聚了眾人心力，也守護了山豬、環頸雉、山羌、台灣獼猴等多樣性的生態環境。



杏仁香米乳

本土有機糙米搭配甜杏仁，使用全食物液化工法，無濾渣、也無渣感的濃郁口感，來自食材原味及無添加的配方。

無須咀嚼就能攝取堅果及糙米的營養及纖維，不僅健康、銀髮友善、還能支持環境永續。



梅精果凍

選用本土友善栽種青梅熬製的梅精來製作，酸甜口感中帶有淡淡的梅精香氣，吃了讓人忍不住口齒生津。

果凍Q彈口感來自黃金比例的蒟蒻粉與植物膠的混合，不用擔心吃到不該有的化學添加物。



### 好憶智有酵果漿

為了幫助有機農友去化盛產蔬果，將珍貴的有機蔬果以發酵菌製成發酵原液，延續蔬果營養價值。

好憶智的配方精選複方草本萃取精華，並結合28種蔬果發酵液，提供身體珍貴養分，幫助思緒靈活及調節生理機能。



### 文旦柚茶

珍惜本土有機蔬果，實踐零廢棄的全果全食循環再利用，文旦柚茶就在這樣的理念下開發而成。

本土文旦風味足、滋味甜，手工剝皮，保留果肉纖維與柚皮的香氣製成香甜果茶醬，可塗抹麵包或是加入熱茶沖泡飲用。



### 地瓜奶皇包

外皮以新鮮酵母與老麵發酵而成，特別採用友善耕作的地瓜製成內餡，並加入無水奶油，讓內餡質地更為綿密，凸顯多層次的奶香味。

享受經典港式好滋味，感受農友友善環境的用心及無添加的安心美味。



### 義式蕃茄植物肉醬

與農友一同努力恢復土地生態，支持本土黃豆，保育環頸雉。精選「植物肉」搭配「花蓮1號黃豆」，以完美的酸甜比例及義式香料細心燉煮而成。

百搭料理多種吃法，零廚藝也能快速健康出好菜。



### 有機新竹純米粉

堅持十七道傳統工法製成的純米米粉。以健康為理念，原料單純、無麩質、無添加、無漂白。為了支持本土與有機農業，特選台灣有機在來米製成「細」米粉，口感細膩，快煮易熟。

## 里仁「5倍振興、無限愛心」活動圓滿 消費者熱烈響應 讓社會和諧共好

文／編輯部 · 圖／里仁

考量到這兩年疫情對中小型社福團體的嚴重衝擊，里仁特別舉辦「5倍振興、無限愛心」公益活動，將消費者在里仁門市以五倍券消費總金額的2%轉換為社福團體需要的公益物資。

自2021年12月起至2022年5月底止，總額超過206萬元的捐贈物資，里仁依照受贈單位的需求，提供了如沖泡食品、有機棉服飾、有機生鮮蔬果給人安基金會、婦女救援基金會、基督教芥菜種會、創世基金會、全民食物銀行、1919食物銀行、興毅基金會及樂林食物銀行慈善會等社福機構，讓受贈者可以真實感受到關愛與溫暖。



感謝消費者積極響應愛心公益活動，展現利他共好精神，將和諧互助的良善風氣傳遞到台灣各地，為社會注入更多溫暖與希望。

### 【里仁 x 加拿大】

## 有機食農合作十年有成 互助雙贏共創新局

里仁與加拿大合作有機農產貿易已長達10年，加拿大駐台北貿易辦事處處長與里仁公司總經理、副總經理特別分享十年成果與未來展望。

加拿大駐台北貿易辦事處處長Ed Jager致詞時表示，他很興奮能夠一起向消費者推廣加

拿大有機食品。為了感謝雙方攜手合作十年情誼，處長代表加拿大在台經貿辦事處致贈紀念獎牌，肯定里仁跨國推廣有機食農的努力！里仁也回贈具有東方意象的琉璃，象徵著里仁與加拿大雙方的合作和諧、圓滿。

里仁副總經理韓敬白也分享了合作的心得「十年來，過程中要克服的事情很多，每個階段都是經過不斷地磨合、溝通、觀念的交換，最後能達成共識。」一路走來雖然辛苦，但里仁依然秉持著誠信互助的精神，支持加拿大有機農業，實踐永續理念！期待里仁的努力與用心，能帶動臺灣民間推動有機食農走向國際的軟實力，與國際友人共同守護珍貴的地球資源。



## 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](http://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
新北市	安樂區	基隆城上城	02-2432-9023
	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
	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

北部地區			
宜蘭縣	羅東鎮	羅東站前店	03-954-4461
新竹市	東區	新竹清大店	03-571-2268
		竹科關新店	03-578-5263
新竹縣	北區	新竹林森店	03-522-5850
		新竹經國店	03-533-9151
		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		
	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
雲林縣	斗六市	彰化鹿港店	04-778-9225	
		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	
		嘉義金山店	05-283-3924	
	西區	嘉義中山店	05-223-0108	

南部地區				
嘉義縣	朴子市	太保縣府店	05-362-7371	
		麻豆區	麻豆中正店	06-571-9444
台南市	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	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	台南歸仁店	06-703-0181	
		高雄旗艦店	07-384-0701	
		三民河堤店	07-345-9965	
自由高醫店	自由高醫店	自由高醫店	07-322-1419	
		新興區	中正美麗店	07-281-8599
新興中正店	新興中正店	新興中正店	07-222-7976	
		苓雅區	苓雅英明店	07-716-8889
苓雅文化店	苓雅文化店	苓雅文化店	07-976-8665	
		鼓山區	鼓山華榮店	07-586-9898
高美術館店	高美術館店	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	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	鳳山曹公店	07-745-0989	
		鳳山五甲店	07-811-8599	
文山青年店	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。