

節能新煮意

主講人:彭瓊慧

想為孩子留下一個乾淨的地球



- 1.剩食的前世今生
- 2.節能從餐桌著手
- 3.認識食物里程
- 4.碳足跡比一比
- 5.低碳飲食
- 6.節能料理
- 7.全食物利用
- 8.冰箱整理術
- 9.廚餘回收術
- 10.節能小幫手

食物一年耗損

國家地理雜誌2017年三月指出

全球有1/3的食物被丟棄

台灣每年至少製造2200萬億噸的廚餘

平均每人每年產生了96公斤

相當於1000座聖母峰換算起來還可以做成40億
個便當

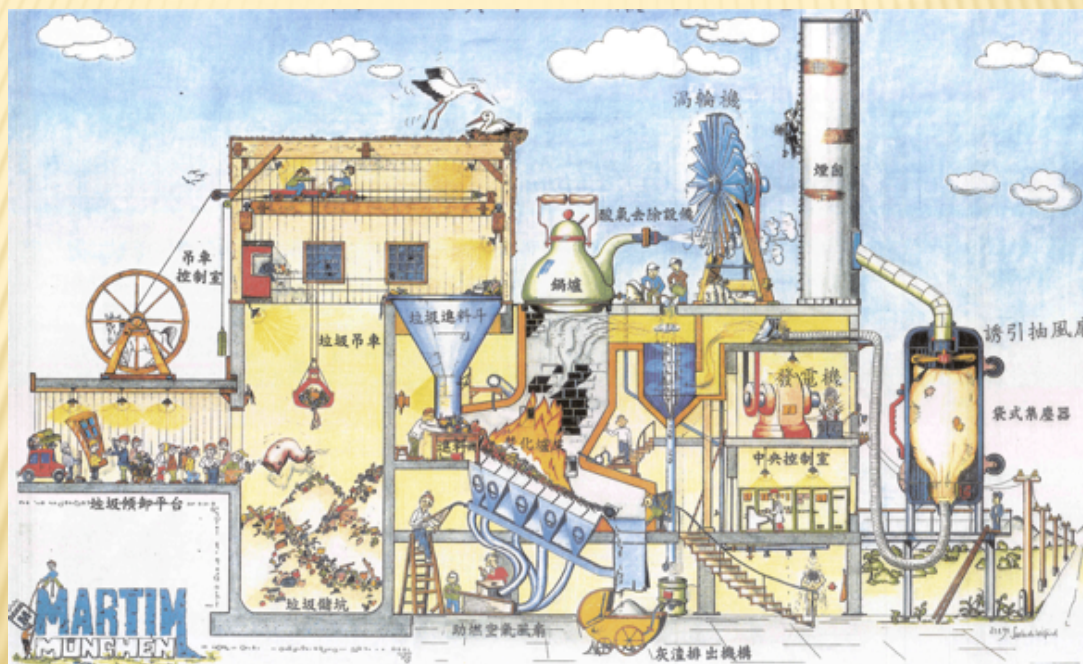
廚餘去哪裡？



廚餘的回收？

- ✘ 台灣的廚餘可分為生廚餘與熟廚餘
- ✘ 熟廚餘是養豬戶的搶手貨但是家戶的熟廚餘量少所以回收不易
- ✘ 一般家戶的生廚餘佔垃圾量的1/3
- ✘ 廚餘回收量只有10%

剩下的廚餘哪裡去了？



台北市新店焚化廠流程圖

廚餘不簡單

廚餘含水量高廚餘含水份很高，一般約達 **85%** 以上，且為易腐爛發臭物質，因此往往是造成垃圾發臭、污水四溢的主要來源。若將廚餘自一般垃圾中分離出來，則垃圾放置時所產生的惡臭，及蚊蠅飛舞可望大幅降低，進而減少使病媒藉由垃圾傳播之機率。

另一方面，廚餘所含的高濃度水份，將使垃圾焚化時的能源效率無法充份發揮。而由於國人的特殊飲食習慣造成廚餘含鹽量偏高，不利於焚化爐系統之**戴奧辛**控制。因此廚餘回收後將可使戴奧辛傳播的機率大幅降低。

廚餘混雜於一般垃圾中，將使垃圾分類工作不易進行，不論是採機械分離或人工分離，皆很困難。因此廚餘回收是未來「零廢棄、全回收」之環保政策得以有效推動之關鍵。

所以，廚餘不應隨一般垃圾送往焚化廠或掩埋場當廢棄物處理掉，而應將內含的豐富有機資源回收作再利用，這才是符合真正的永續發展目標。

食物從產地到餐桌



電



水



燃料

節電從餐桌著手

1. 有計畫性的採買食材
2. 降低因促銷而改變的購買數量
3. 選擇當地當季食材
4. 選擇鮮食減少冷凍食品
5. 減少加工食物



食物里程

食物從原產地送到消費者的距離(包括食物原料由產地運到食品加工處.送到市場等運輸距離的總和
里程數越高表示食物所消耗的汽油.慘生的二氧化碳量越高

食物的碳足跡

- × 一公升的汽油產生2.24公斤的二氧化碳
- × 一公斤的垃圾產生2.06公斤的二氧化碳
- × 吃一個便當產生0.48公斤的 二氧化碳
- × 一公斤的牛肉產生14.8公斤的二氧化碳

- × 一棵大樹每年可以吸收465公斤的二氧化碳

減碳多蔬食

肉食者一年因飲食產生1500KG

碳素食者一年因飲食產生430KG

一人一天不吃肉可減少7KG

全台民眾一天不吃肉可減少1億6千萬KG

搞懂低碳食材，採買很簡單

碳排放量（單位：克 CO₂e）

紅色碳足跡 > 700

橘色碳足跡 300 ~ 699

黃色碳足跡 100 ~ 299

綠色碳足跡 < 100



資料來源：畢李明、徐欣榮

真食物真減碳



天然
尚好

食在地 食當季 更要友善環境



節能料理

- ✦ 一鍋三菜
- ✦ 第一菜絲瓜蛤蜊
- ✦ 第二菜瓜子肉
- ✦ 第三菜樹子魚
- ✦ 第四飯番茄炊飯



分享



蔥薑蒜的保存法

- ✘ 蔥的保存法:
- ✘ 600公克的蔥洗淨晾乾後.將蔥白與青蔥分開後切成蔥花.(記得玻璃瓶要先用滾水燙過後放涼)將青蔥放入玻璃瓶中上面放蔥白.油溫加熱到180度後直接倒入玻璃瓶中.再加入20g的鹽.放涼後冷藏.可直接拌麵拌飯



薑的保存法

- ✘ 用老薑和油的比例是1:1.5
- ✘ 材料：老薑120克、油100毫升、麻油80豪升
- ✘ 做法：
 - ✘ 1.老薑將表皮輕輕刷洗乾淨、不去皮切薄片。薑洗去表面砂土後晾乾.
 - ✘ 2.麻油和薑片一起入鍋，中火慢燴到邊邊皺摺熄火。✘薑片燴到乾皺後再加入麻油
- ✘ 玻璃瓶從冷水開始煮沸騰消毒晾乾、烘乾
- ✘ 稍微冷卻後裝進玻璃瓶中、蓋上蓋子
- ✘ 完全冷卻放冷藏

蒜的保存法

- ✘ 蒜要處理時一定要零水分，切菜板、菜刀、手都要沒有水分。
- ✘ 玻璃瓶要先消毒晾乾
- ✘ 選擇自己喜歡的油品
- ✘ 蒜放入鍋中乾炒一下讓水分揮發,五分鐘即可
- ✘ 油和蒜一同放入玻璃瓶中即可



全食材利用



涼拌蘿蔔皮

醃蘿蔔



雪裡紅

蘿蔔糕



蘿蔔葉製作雪裡紅

- ✦ 材料:
- ✦ 蘿蔔葉600g,鹽1.5大匙
- ✦ 步驟:
- ✦ 1.將蘿蔔葉洗淨,水份瀝乾
- ✦ (水份大約瀝乾就好,有少許水沒有關係)
- ✦ 2.將鹽均勻灑上蘿蔔葉,用手搓揉蘿蔔葉直到整個蘿蔔葉都變的均勻濕潤的感覺
- ✦ 3.用一個乾淨的塑膠袋將蘿蔔葉裝起來密封
- ✦ 4.然後放冰箱冷藏2-3天即成為雪裡紅
- ✦ 5.吃之前將表面的鹽份沖洗乾淨
- ✦ 6.做好放冰箱約可以存放1個星期

冰箱節能簡單做



冰箱擺放五大重點

- ✘ 1.想盡快用完的食品，放在視線等高的位置
- ✘ 保存期限短的食品，應放進與視線等高的托盤或籃子內。
- ✘ 2.馬上會用到的食品，放在視線等高的位置
- ✘ 收納在冰箱門上視線等高的位置，就能馬上取用。
- ✘ 3.保存期限長的食品，收納在最上層
- ✘ 最上層的層板，可利用托盤統一收納。
- ✘ 4.保鮮室裡，依不同品項分類
- ✘ 存放適合特定溫度保存的加工食品、魚、肉和乳製品。
- ✘ 5.將高度相近的瓶裝食品和調味料放在一起
- ✘ 門板收納空間下方，須統一收納飲料、調味料等形狀或高度相近的食材。



冰箱保鮮法

- ✘ 1.冷空氣流通 七分滿最佳
- ✘ 冰箱內塞太滿會提高冰箱內的溫度，縮短食物存放壽命，冰箱總存量最好不要超過70%，以利冷空氣流通，維持冷度。並盡量採先進先出使用原則，也就是先放進去的食物，應先處理掉，以免吃進不新鮮的食物。
- ✘ **✘誤解2**→魚肉蔬菜不必分開放，反正還要加熱烹煮。冰箱最上層
- ✘ 3.把雞蛋放在冰箱隔層裡：
- ✘ 不要放到冰箱側門上。因為隔層裡的氣溫更恆定。
- ✘ 多數民眾知道食物要煮熟，避免細菌感染，任何食物進冰箱前都應個別包裝好，才能冷藏，可使用密封工具如保鮮盒延長食物保存時間，並要生熟食分開放，以免交叉汙染。冰箱的溫度通常上層、靠近冰箱門處溫度較高，下層、冰箱後壁較冷。建議熟食應放上層，生食放下層，水產品應置放最下層。
- ✘ **✘誤解3**→快要過期的食物，趕快丟進冷凍庫，就可以保存很久不會壞。
- ✘ 。

廚餘變花園

自製簡易廚餘桶

只需取一個適當大小的塑膠瓶，將底部五~十公分處切開，再將塑膠瓶身處切一到五公分直線，讓塑膠瓶的底部可以蓋上，將廚餘裝入塑膠瓶中，打開瓶蓋將瓶口放入盆栽的土裡。

隨時可打開塑膠瓶的底部放入廚餘，不會吸引蚊蠅也不會有味道產生，記得要幫廚餘罐澆點水加速微生物分解。



在家栽種蔬菜





圖取自網路

植物窗簾



節能料理鍋具

工具	度數	單價	費用\$
燜燒鍋	0.027	21.81 (2)	0.589
電子鍋(十人份)	0.238	3.02 (1)	0.719
壓力鍋	0.035	21.81 (2)	0.763
不鏽鋼鍋	0.036	21.81 (2)	0.785
黑陶鍋	0.041	21.96 (3)	0.900
大同電鍋(十人份)	0.314	3.02 (1)	0.948
砂鍋	0.048	21.96 (3)	1.054

(1)台電，330度-夏季用電 (2)大台北瓦斯 (3)欣欣瓦斯

圖1 「廚具對決之省錢大作戰」表