

浪費 OUT!

搶救剩食大作戰



目錄

序章

看不見的剩食危機

02

第一章

零剩食行動

06

第二章

呷飽飽，不浪費

10

第三章

呷甜甜，無剩食

14

序章

很餓的時候，看到什麼都想吃，大快朵頤後才發現高估了自己的食量，而一盤盤美味佳餚，只能進入廚餘桶。

吃飽飯、消化完後，突然想吃點什麼，便打開冰箱及零食櫃。正要開動時，才驚覺那些食物都已經過期，只能丟入垃圾桶。

在我們的生活中，到底製造了多少的食物浪費？

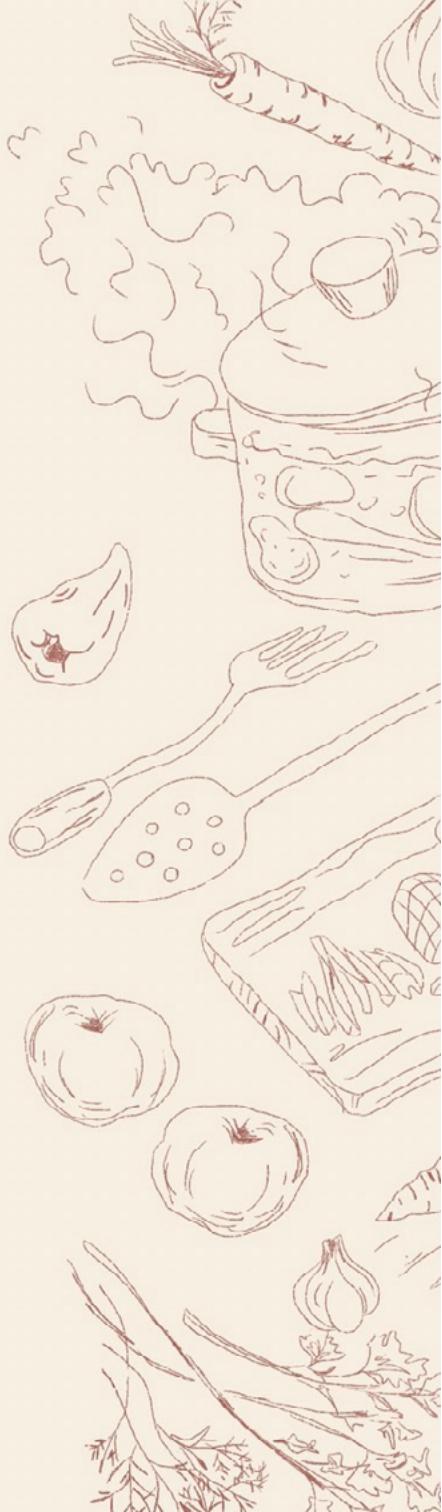
根據聯合國環境署的糧食浪費指數報告，過半的食物浪費集中在餐廳及消費者，家庭食物浪費甚至高達每人每年7.4公斤，有些糧食還沒到達餐桌就被篩選掉。（圖1）

臺灣環保署統計，每人平均每年生產150公斤的廚餘，相較中國大陸、日本、韓國平均多20%。由此可知，食物浪費已是全球性議題，減少食物浪費的行動刻不容緩。

Table 24: Estimates of global food waste by sector

	Global average food waste (kg/capita/year)*	2019 total (million tonnes)
Household	74	569
Food service	32	244
Retail	15	118
Total	121	931

（圖1：源自聯合國環境署）



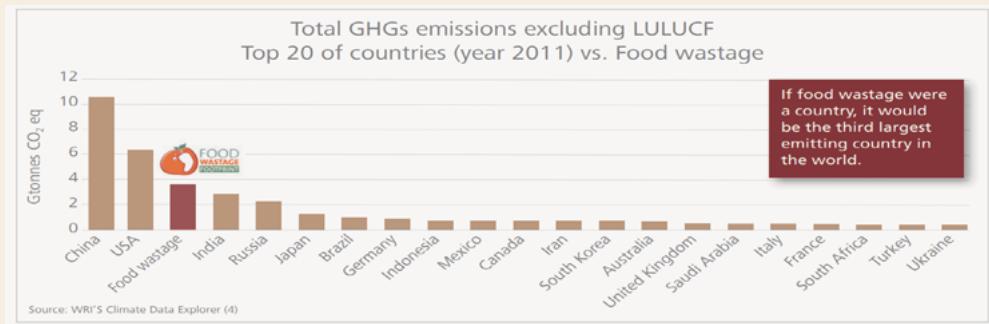
據聯合國糧食及農業組織（FAO）統計，如果糧食損失和浪費是一個國家，每年的碳排放量將高達4.4億噸，成為僅次於中國和美國的第三溫室氣體排放國。（圖2）

糧食供應鏈中，約三分之二的食物浪費發生在零售端，經過掩埋與焚燒的方式處理，製造大量的溫室氣體。

食物浪費不但造成經濟損失，更加劇地球暖化與氣候變遷的危機。

近年來，全球重視剩食議題，紛紛推出因應之策。

2015年，法國衝鋒在前，成為全球第一個制定相關法規的國家，禁止特定商店拋棄或銷毀可被食用的產品。2016年，義大利頒布《反食品浪費法》，歐盟也建立糧食損失和糧食浪費平台。



（圖2：源自聯合國糧食及農業組織）

臺灣為推動全民食農教育，強化飲食、環境與農業之連結，在2022年公布《食農教育法》，鼓勵大家產地消費，優先消費當地當今生產之農產品，以及珍惜食物、減少糧食浪費。

剩食又被稱為食物浪費。

根據糧食公益飲食文化教育基金會的定義，「剩食」是指已過了賞味期限，但未過保存期限、賣相不佳、商家貼錯標籤或包裝出錯導致無法販賣但仍可食用的食材；而「廚餘」則為丟棄之生、熟食物及其殘渣，像是不可再食用的果皮等。兩者最大的不同點在於，「剩食」為仍然可食用，卻被人們丟棄的食物。

剩食不只是剩下的食物，也造成全球暖化及氣候變遷的危機。解決剩食議題仍然需要眾人共同努力，才能有效改善。

我們都可以試著學會成為一名「惜食者」。



第一章

近年來，剩食問題逐漸受到大眾關注。在我們的日常生活中，不免會出現被浪費的剩食。想要減少浪費食物，從日常的幾個小習慣就能改變。

一 擬定採買計畫

在進行食品採購前，先檢查冰箱與存放食材的櫃子，才不會因為賣場的促銷或一時興起，購買了事後會後悔的食品。

二 吃多少點多少

養成良好的惜食觀念，不要因為飢餓而高估自己的食量，造成食物浪費。

三 檢查保存期限

購買商品前先確認保存期限，不要因為即期品的折扣而多買，最後沒有在保存期限內食用完畢，反而造成浪費。





四 善用剩菜

如果真的不小心產生了剩菜，可以把當餐剩菜先冷藏或冷凍，再加熱或烹調變成下一餐的菜色，因為吃不完的剩菜，變成廚餘也是造成食物浪費的來源之一。



五 生鮮食品不要囤貨

生鮮食品吃完再買，不但可以買到最新鮮的，也能夠避免細菌滋生，更可以減少食品囤放。



六 保持冰箱整潔

冰箱是存放食物的重要空間，保持整潔及衛生才能避免食物加速腐壞，同時也要注意冰箱的溫度是否能保持食物新鮮，通常適合攝氏1至5度之間。



七 購買醜蔬果

嘗試購買外觀不佳，但品質良好的醜蔬果，讓食材都能夠被善加利用，減少食物被銷毀。



八 打包剩菜

在外用餐若有剩下的餐點，可以打包回家，再重新加熱烹調使用。



九 食物銀行 & 社區共享

若有大量的即期食品吃不完，可以捐給食物銀行，讓食物在有效期限內幫助到有需要的人，也可以將沒煮完或沒有時間煮的食材轉送給鄰居，避免產生浪費。

口感綿密的廣東粥



材料

冷凍的剩飯	蔥花	瘦肉	皮蛋	蛋	胡椒粉
適量	適量	適量	兩顆	一顆	適量

步驟

- 1 將水燒開，飯和水的比例大約 1：10。
- 2 將白飯、瘦肉和切過的皮蛋放進沸水開始烹煮 20 分鐘。
- 3 打一顆蛋進去，再煮個 2 分鐘即可關火。
- 4 煮完撒上蔥花和少許胡椒，就大功告成了！

第二章



蔬菜咖哩



材料

沒吃完的剩菜	
咖哩塊	適量
馬鈴薯	適量
紅蘿蔔	適量
洋蔥	少許
油	適量

步驟

- 1 根據市面上咖哩塊推薦的水量，將水煮沸。
- 2 倒少許的油，將洋蔥炒軟。
- 3 沸水中加入洋蔥、剩菜和紅蘿蔔，等紅蘿蔔煮到半軟的時候再加進馬鈴薯。
- 4 熄火，並加入咖哩塊，並攪拌混合食材。
- 5 大功告成！可另外配上飯或麵，完成一道美味的咖哩料理。

炸酥肉天婦羅



材料

沒吃完的剩肉	
低筋麵粉	1 湯匙
地瓜粉	半湯匙
太白粉	半湯匙
胡椒粉	適量
油	適量

步驟

- 1 將沒吃完的剩肉放進鍋子裡，並加少許的水讓肉變軟。
- 2 將低筋麵粉、地瓜粉和太白粉混合。
- 3 把剩肉放到乾淨的碗裡，並將粉類倒進去混合抓勻。
- 4 把油預熱後，將裹粉的肉放進油鍋裡，等炸至金黃色便可起鍋。
- 5 盛盤後加上胡椒粉，美味的炸酥肉就完成！

水果卡士達塔



塔皮	椰奶	玉米粉	薄荷葉	閒置蛋黃	當季水果
一個	400克	350克	一片	兩顆	酌量

材料

步驟

- 1 水果切丁，分一半裝飾，一半打成果泥。
- 2 果泥 + 玉米粉 + 1 / 4 杯椰奶 + 蛋黃。
- 3 快速打散溶解，再個 2 分鐘即可關火。
- 4 剩下椰奶中火加熱，再混合果泥煮至稠狀。
- 5 煮好的卡士達冷藏，填充進塔皮，裝飾後可食。

第三章



香蕉甜煎餅



材料

即期牛奶 100克

成熟香蕉 50克

蛋 2顆

糖漿 酌量

步驟

- 1 以香蕉代替鬆餅粉。
- 2 將香蕉打成泥，跟蛋攪拌均勻。
- 3 用鬆餅機烤，或是平底鍋煎。
- 4 淋上蜂蜜糖漿，香蕉丁裝飾。

巧克力曲奇



材料

閒置蛋黃 2顆

奶油 30克

蛋糕粉 500克

巧克力粉 酌量

糖粉/糖 酌量

步驟

- 1 奶油打勻，糖過篩，再分次加入蛋黃。
- 2 巧克力粉混合蛋糕粉過篩打勻。
- 3 350克一份，放入模具冷藏鬆弛1小時。
- 4 鬆弛好，上下火160℃烘烤25分鐘，烤到餅乾微黃為止。

浪費OUT! 搶救剩食大作戰

編輯 | 洪晨軒 許藝薰 陳慕竹 黃柏芃

設計 | 黃柏芃

插畫 | 黃柏芃

出版年月 | 2022年12月 初版

出版機關 | 國立臺中科技大學 應用中文系

電話 | 04-2219-6423

參考資料

- 聯合國環境署（2021年3月4日）：UNEP Food Waste Index Report 2021
- 行政院環境環保署：全國一般廢棄物產生量
- 綠色和平（2020年10月12日）：全球第3大碳排國竟然是它！減緩氣候變遷，從不浪費食物開始做起！
- 全國法規資料庫（2022年05月04日）：《食農教育法》
- 澧食公益飲食文化教育基金會：剩食與廚餘的定義
- 圖1，資料來源：聯合國環境署UNEP Food Waste Index Report 2021
- 圖2，資料來源：聯合國糧食及農業組織 Food wastage footprint & Climate Change

「根據臺灣環保署統計，每人平均每年生產150公斤的廚餘。」

日常產生許多浪費，但是我們都不自知，如何將食物浪費做到最小化，是現今世代的我們重要的課題。

要如何避免剩食？有很多方法。

本書將告訴你從日常就可以注意到的小撇步，帶你輕鬆減少食物浪費，但如果真的剩下沒吃完的飯菜，該怎麼辦呢？

我們也有提供幾道簡單的食譜，在省下飯菜錢的同時，一起成為愛地球的環保小尖兵！

