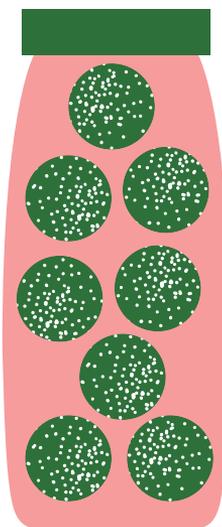
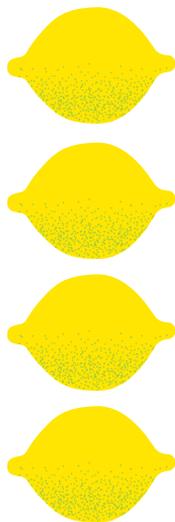
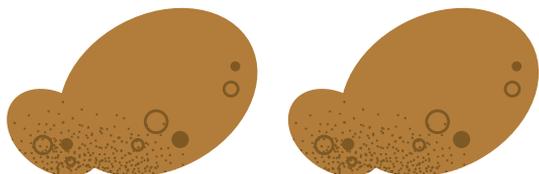
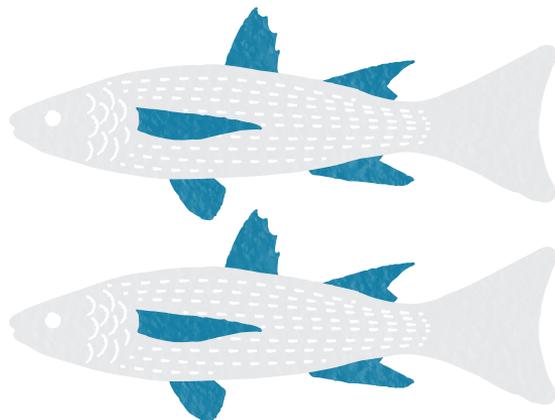
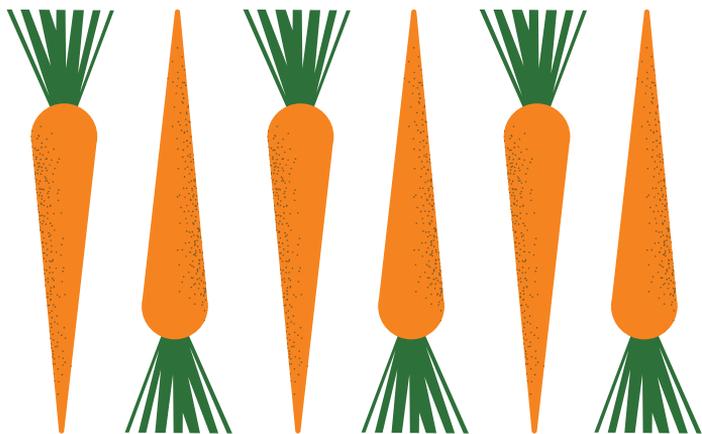


# 明日主廚

## 永續惜食教材



「明日惜食主廚計畫」是由「主婦聯盟環境保護基金會」與「仰望教育基金會」共同推動的教育計畫，希望透過學生惜食素養的養成，培養出餐飲界的綠色人才，以及下一代永續環境的觀念，回應「SDG 12：責任生產與消費」及「SDG2：消除飢餓」減少糧食損耗的永續指標。這份教案希望提供一份「綠色餐飲」的教材，讓老師們更容易將「永續飲食」的概念融入自己的教學課綱，鼓勵下一代形成對飲食文化以及永續環境的觀念與具體行動，包含激發餐飲職人開發惜食與低碳料理，養成具有低碳惜食素養的餐飲業人才，形成明日惜食主廚的典範；而非餐飲科系的同學也能透過此類的食農教育，更意識到自己的飲食與消費行為，是如何影響我們的環境，進而做出對地球更好的選擇。

贊助單位：財團法人仰望教育基金會  
主辦單位：財團法人主婦聯盟環境保護基金會  
執行單位：地食新竹 夢里創意設計有限公司



財團法人  
仰望  
教育基金會  
K F F



# 目錄

## ● 永續飲食概論

永續是什麼	-----	P.5
永續飲食	-----	P.6
你今天的午餐吃什麼？	-----	P.7-8
全球糧食系統概況	-----	P.9-10
食物生產鏈中的隱形浪費	-----	P.11-12
慢食宣言	-----	P.13
我可以做什麼？	-----	P.14

## ● Reborn 格外品再生術

PICK FOOD UP	-----	P.17-20
腦力激盪100回	-----	P.21-22

## ● 永續飲食擇食指南

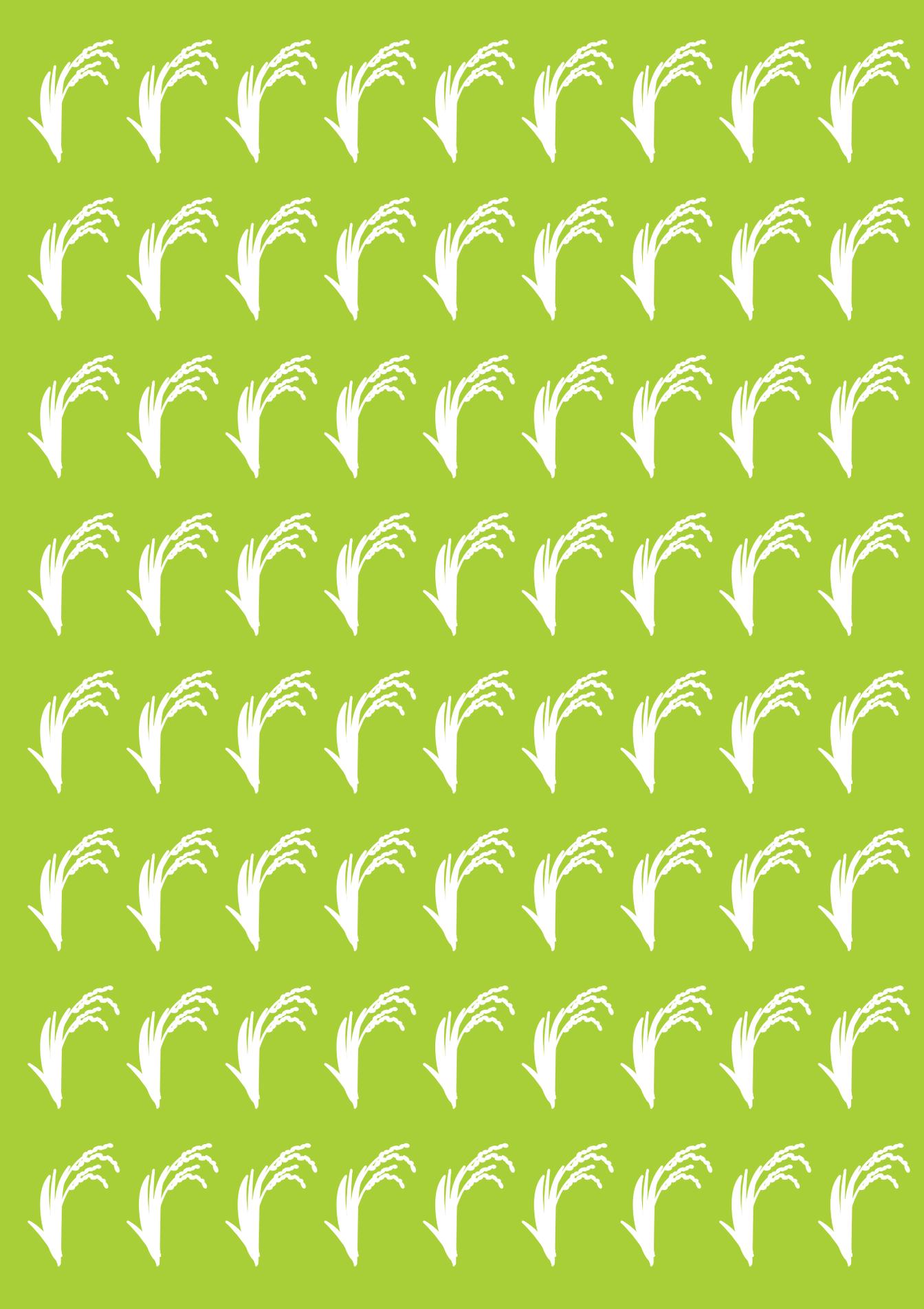
食材的永續議題	-----	P.25-28
永續食材季節表	-----	P.29-30
台灣物產季節地圖	-----	P.31-32
永續食物設計任務	-----	P.33-34

## ● 永續料理教學食譜

什錦烤飯糰	-----	P.37
醃蔬果濃湯	-----	P.37
What's-in-the-Fridge烘蛋	-----	P.38
臭草綠豆湯	-----	P.38
紅茶奶油餅乾	-----	P.39
季節水果酒	-----	P.40

## ● 永續飲食先行者小檔案

-----	P.41
-------	------



# 永續飲食概論

---

吃當地、食當季，作為希望實踐永續飲食的明日主廚，必須知道台灣的地方物產與盛產季節才能妥善運用，教材中整理本地食材選擇、物產季節、聰明擇食小撇步。



滿足當前世代與跨世代追求生活福祉的需求，並在人類社會、經濟活動、和生態環境之間創造互惠共榮的關係。

United Nations 聯合國, 1987  
Our Common Future《布倫特蘭報告》

## 聯合國17項永續發展目標(SDGs)



永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)共包含17項目標(Goals)及169項細項目標(Targets)及230指標(Indicator)，源自於2015年聯合國回應當代氣候變遷、貧富差距、經濟成長所面臨的各項挑戰，呼籲各國響應的發展目標，當時，有193個國家同意在2030年前，努力達成SDGs 17項目標。

這17項目標從功能而論，可以分成：經濟成長、環境保護、社會進步三大類，很重要的用意就是為了要打破過去認為要達到經濟發展與社會進步，必須犧牲環境保護的傳統觀念，認為三者若能共好共榮，發展的成果將會更永續健全。



“ Sustainable diets are those diets with **low environmental impacts** which contribute to food and nutrition security and to healthy life for **present and future generations.** ”

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)  
聯合國糧食及農業組織, 2010, Sustainable Diets and Biodiversity



### 永續飲食三面向

永續飲食涵蓋的層面廣而多元，參考聯合國架構，將永續飲食分成自然環境、經濟與社會三面向探討，這三個面向同時也是：食物生產者、食物加工者與消費者所代表的象限。



好的食物  
品質與來源



生產過程  
乾淨無汙染



對生產者、消費者  
都公平合理

# 「我的餐盤」



「我的餐盤」是依照107年最新版「每日飲食指南」，將每日應攝取的6大類食物：全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子等，依每日應攝取的份量轉換成體積，並以餐盤之圖像呈現各類別之比例。

## 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

**堅果種子類**  
堅果種子一茶匙  
每餐一茶匙，相當於大拇指甲一節大小  
粉磨心果5粒、南瓜子10粒  
芝麻瓜子10粒

**豆魚蛋肉類**  
豆魚蛋肉一掌心  
豆、魚、蛋、肉類

**全穀雜糧類**  
飯跟蔬菜一樣多  
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

**乳品類**  
每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)

**水果類**  
每餐水果拳頭大  
在 equal 季節多種化

**蔬菜類**  
菜比水果多一點  
需來自1/3種深色

**緣起**  
「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

**種類**  
吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均勻健康，6大類食物要先對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

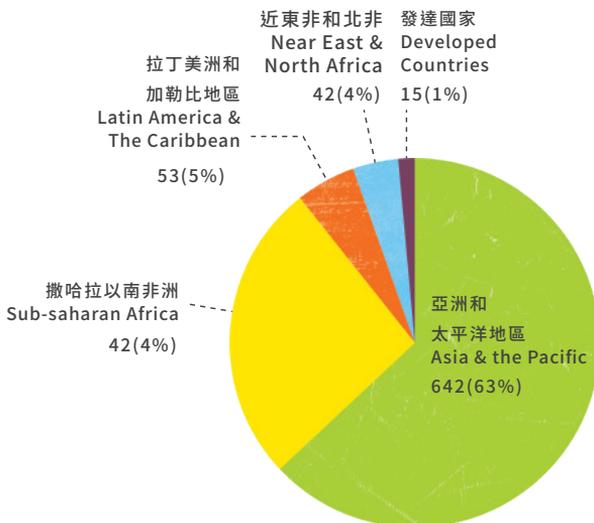
**比例**  
我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔，建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又可平衡營養的一餐。





在2050世界人口會對食物的需求增加100%，  
而當中70%的食物必須來自改進技術。

## 為什麼飢餓人口都出現在亞洲？



亞洲是世界最大的糧食生產地，卻也有最多生活在貧窮線以下的人口，因現代糧食系統的問題，讓耕種糧食的人陷入飢餓。

全球超過 10.2 億飢餓人口

### 思考問題

#### 1. 你知道台灣每年自己生產多少糧食嗎？

答：根據農委會統計，2020年台灣穀物類年生產總量 175萬公噸，國內穀物年需求是751萬公噸。根據行政院農業委員會調查之糧食自給率，糧食區分為穀類、薯類、糖及蜂蜜、蔬菜類、果品類、肉類、蛋類、水產類、乳品類、子仁及油籽類等十大類。2020年以熱量為權數之綜合糧食自給率為31.75%；以價格為權數之綜合糧食自給率為63.4%。

資訊來源：農業統計資料查詢 (coa.gov.tw)

## 眼前的挑戰 - 糧食價格飆升

Figure 1 – FAO monthly food price index in nominal and real terms, January 1990 – May 2021



資料來源：  
FAO

## WWII後全球糧食體系的演變

### 跨國大型企業開始將手伸向食品加工及通路商

賣場裡、貨架上，看似玲瓏滿目成千上百的選擇，有可能都來自同一家跨國食品廠，只是用不同品牌呈現而已，作為一個消費者，你看得懂食品品牌背後的玄機嗎？



## 2. 你知道台灣一年丟掉多少廚餘嗎？

答：環保署統計台灣廚餘回收量，2020年平均每日回收1,447公噸，相較於2019年每日回收1,365公噸，成長6%。

## 當代食物供應鏈



產地生產



加工製造



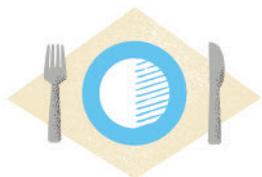
賣場銷售

## 食物廢棄

## FOOD WASTAGE



食物損失  
Food Loss



餐廳銷售

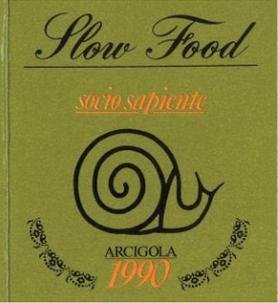


家戶使用



食物浪費  
Food Waste

食物生產鏈從產地到餐桌個的過程中，有許多我們沒有注意到的環節可能隱藏著不為人知的浪費。現在的消費者需要從源頭就學會判斷如何永續擇食。



## 維護生物及文化多樣性

- ✗ 反工業化、全球化食物生產
- ✗ 食物生產原則：永續、本土、小規模
- ✗ 糧食主權

萬園計畫 10,000 Gardens in Africa

協助非洲  
重建傳統農業

慢食從2011年開始在非洲各地關建生態農園，它以有機栽種當地原生種作物，更提供工作機會。

青年食物運動 SFYN

定期舉辦  
創意食物活動

如募集丟棄的食材，搭配DJ音樂製作 Disco Soup 搖滾濃湯，供應給需求者。

飲食教育 Food Education

飲食與品味

設計一系列結合歷史、傳統飲食文化、食材與味覺的食品評教學課程，提供中小學生免費下載。

慢食大學 UNISG

培育可將飲食與社會經濟、傳播網路結合的「新美食家」。

正式名稱為美食科學大學，提倡「新美食學 (Gastronomy)」，研究食物及飲食文化。

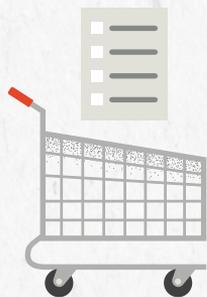
品味方舟 Ark of Taste

致力保護  
生態多樣性

「品味方舟」讓人提名瀕危食品、物種，經審查確認是否需要復育。

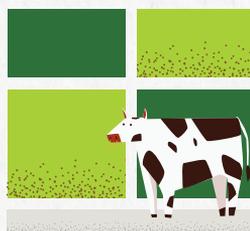
慢食運動家族樹

# 我可以做甚麼？



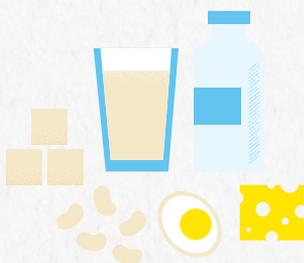
## 減少食物浪費

購物列清單、  
吃多少買多少



## 吃當季當地

支持、鼓勵理念  
生產者、店家



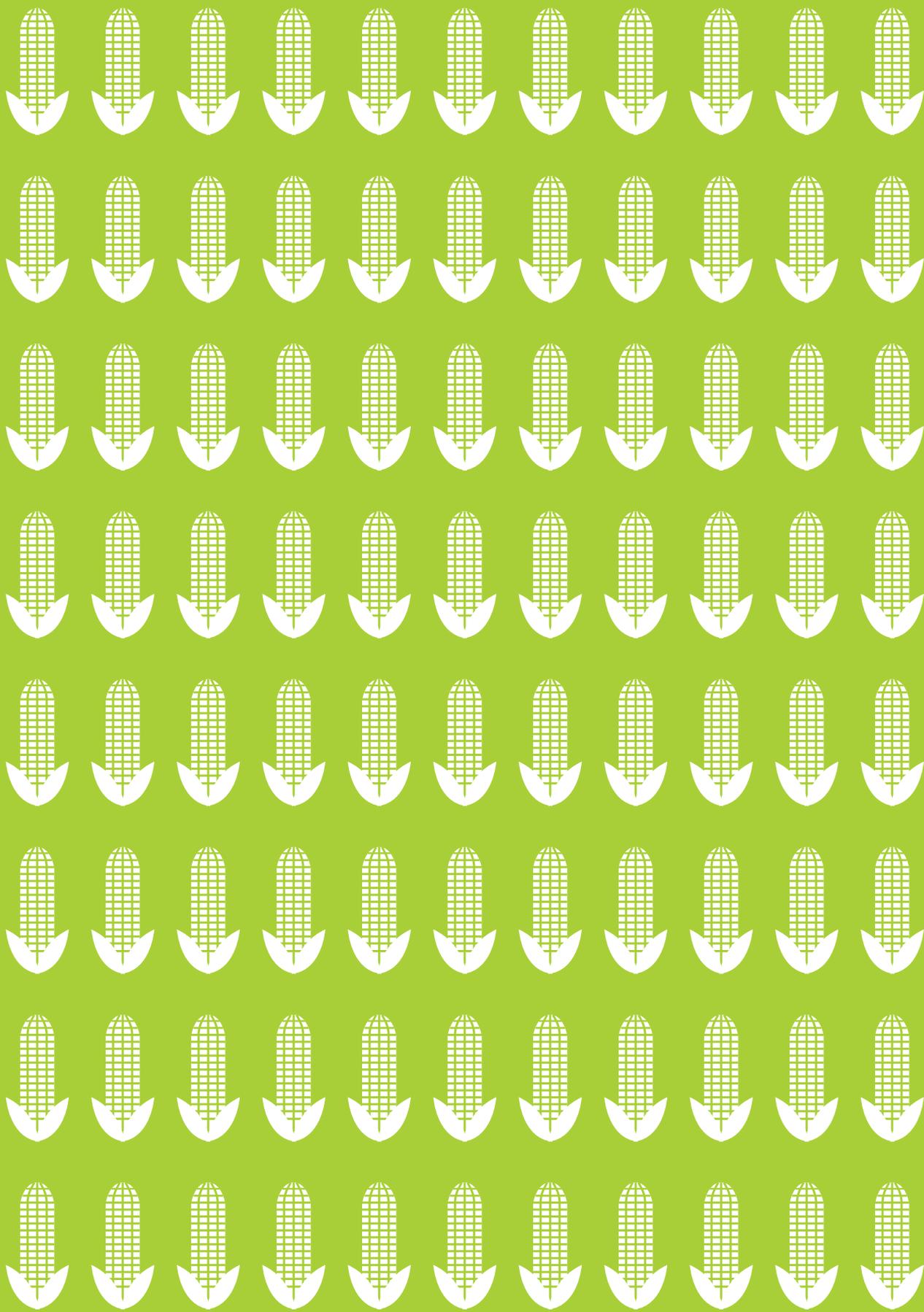
## 思考蛋白質來源

植物性蛋白質也  
有充分營養



## 讓議題擴散

分享、討論



# Reborn\_格外品再生術

PICK FOOD UP 拾合

珍惜並分享大地美好的日常飲食

We are saving surplus food,  
making wasted food tasty

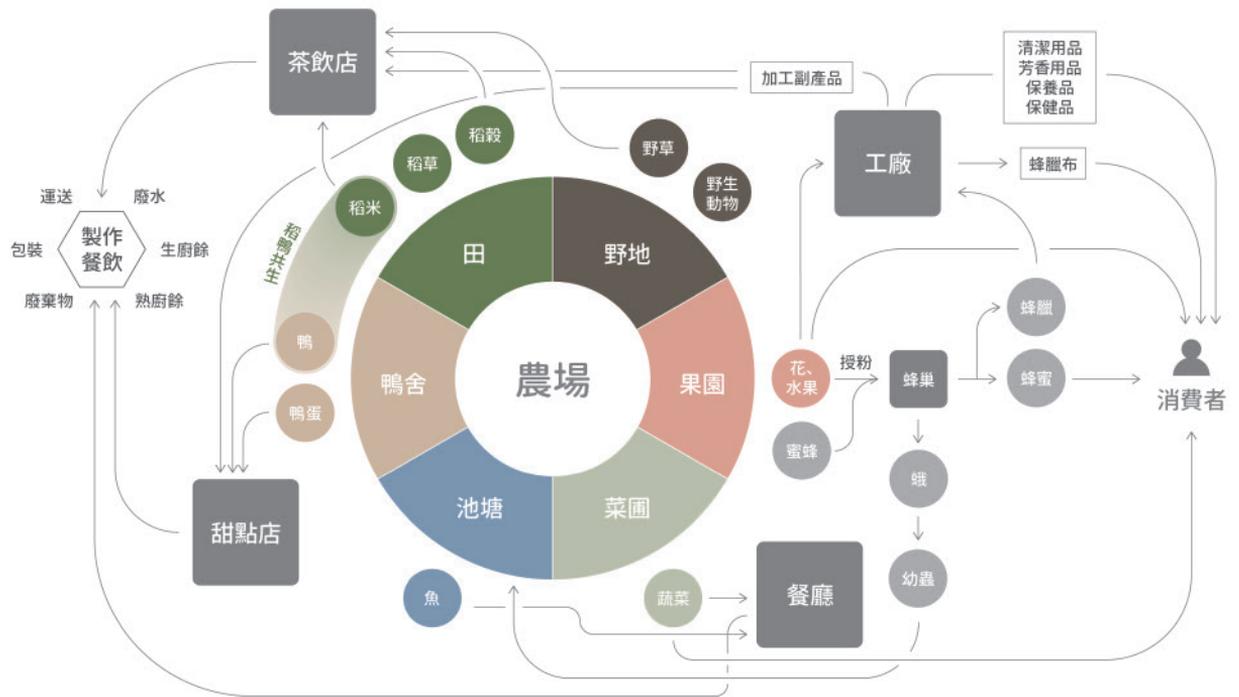
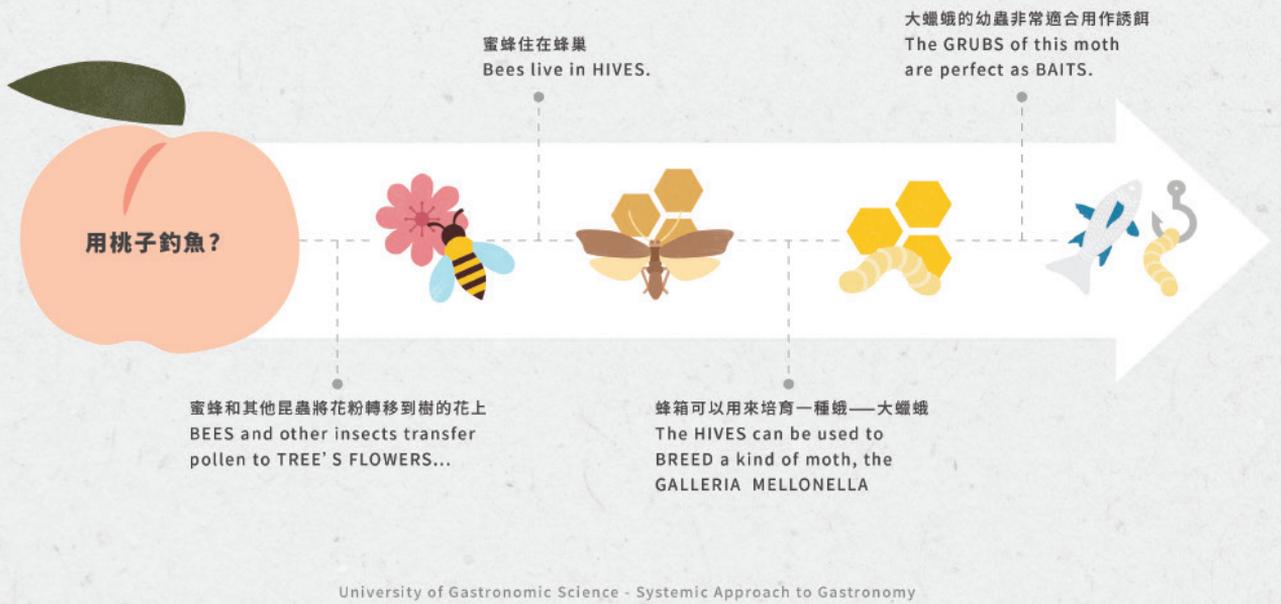
從土地到餐桌後的每趟旅程,都是大海與大地真心付出的累積,加上人的溫度堆疊出的美味與回饋。在食物生產網絡中,實踐友善環境,並兼顧美味與品質,讓剩食不只是慈善所及!

# PICK FOOD UP



拊合

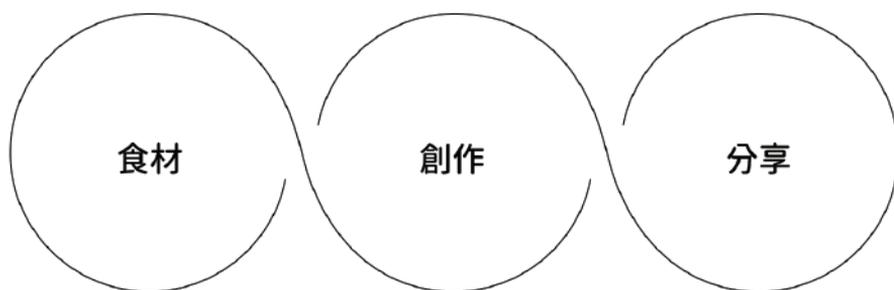
珍惜並分享大地美好的飲食日常，  
看見可能被浪費的美好。



將食物生產過程的所有元素視作一個生態系，以彼此環環相扣的觀點，思考一道料理從食材產地、加工製造的不同環節中可能的關聯。

## 以大地為本， 創作永續的飲食日常

拊合的價值



「格外品」名稱源自日本的銷售用語，意指市場規格以外的產品。台灣的果菜拍賣市場、產銷班或合作社會將農產依照重量、大小與外觀分級。分級與售價有關，也考驗農民的栽種功力，部分因為天候、種植條件...等無法被分類分級的農產品就會在產地分級時被挑出列入格外品，無法進入一般銷售管道。但其實不影響他們的營養及美味程度。除了新鮮農產品有格外品，加工食品有時也會有因為標籤錯誤、包裝凹損瑕疵、即期...等原因，被視為格外品。

# 食材

拾起美好, 珍惜土地的給予

---

## 格外品

友善鮮食:  
醜蔬果、過剩農產、野地食材

友善天然初階加工品:  
即期品、包裝瑕疵、加工副產品、人為疏失

---

## 正品

友善鮮食、初階加工品

---

# 創作

揉合記憶與文化, 擁抱食物的可能性

---

## 靈感

從記憶、生活日常、旅行中, 所經歷或當下帶來  
之傳統或創新的文化、風土、自然、飲食等刺激

---

## 嘗試與修正

---

## 驚喜

---

# 分享

友善環境, 實踐永續

---

## 包裝

無包裝、自然材質、當地素材、  
可循環重複利用、無一次性塑料

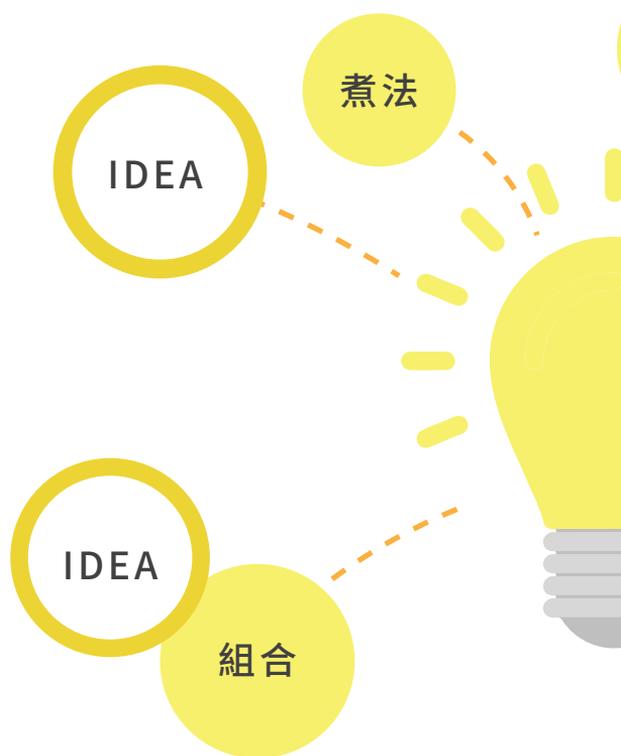
---

## 銷售

個人、餐飲合作、異業合作、  
企業客製、外燴、擺攤

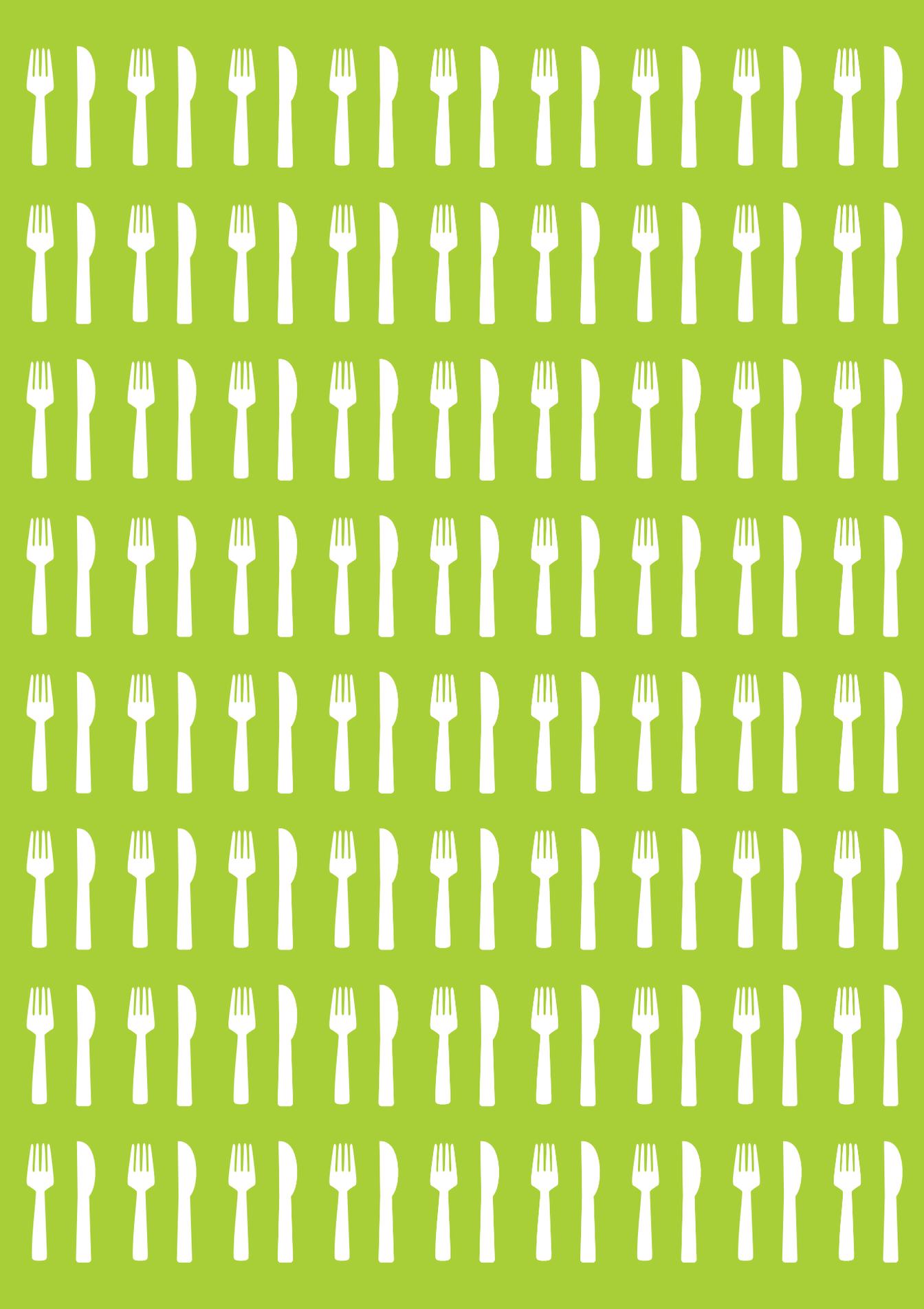
---

100種吃 \_\_\_\_\_ 的方式



一起來練習腦力激盪





# 永續飲食擇食指南

---

吃當季、食當季，作為希望實踐永續飲食的明日主廚，必須知道台灣的地方物產與盛產季節才能妥善運用，教材中整理本地食材選擇、物產季節、聰明擇食小撇步。

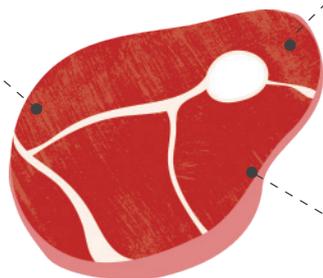


為了幫助明日主廚們能將永續飲食的原則實踐在日常的食材選擇中，我們將常見的食物依照營養種類分類，整理出不同食材可能隱藏的永續議題，例如：動物性蛋白質來源是否顧及動物福利？植物類食材的種植過程是否造成環境汙染？如何選擇海鮮食材？

### 肉類

#### 健康議題

世界衛生組織 (WHO) 轄下國際癌症研究署 (IARC) 將紅肉列入 (牛肉、豬肉、馬肉及羊肉) 則被列為「2A 級」的可能致癌物，不宜食用過量。



#### 碳排放

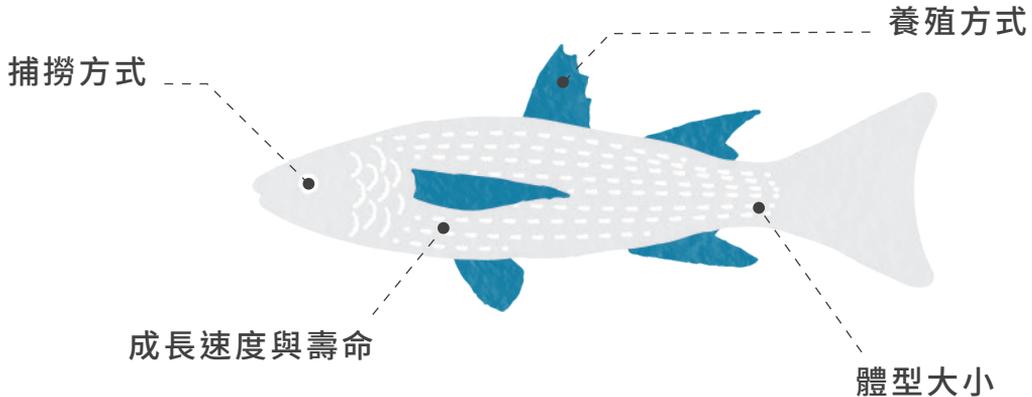
根據聯合國的數據，畜牧牲畜的排放量約占全球溫室氣體總排放量的14.5%，其中約三分之二來自牛支，尤其是動物排放的甲烷氣體，換算下來每生產一公斤的牛肉會排放36-60公斤的碳。

#### 動物福利

包含畜養環境、屠宰方式、食用飼料...等，都是動物福利議題討論的範圍。

### 解決方案

- 替代性蛋白質來源：多元攝取植物性蛋白質如豆類。
- 彈性素食：減少每餐肉食比例，提高植物性蛋白質攝取。



## 解決方案

- 替代性蛋白質來源：以植物性蛋白質取代海鮮做為蛋白質來源。
- 彈性素食：即flexitarian由flexible（彈性）和vegetarian（素食）組成，2014年納入牛津字典，指「以蔬食為主，但偶爾吃魚和肉的飲食者」這樣的飲食方式因為環保或愛護動物的理由成為許多人的新飲食指標。

## 《台灣海鮮選擇指南》

- 台灣在地生產海鮮 > 遠洋進口海鮮（碳足跡高）
- 具永續標章或溯源履歷 > 無標章或履歷
- 食物鏈底層的小型魚蝦貝類 > 食物鏈高層的大型掠食魚（重金屬含量高）
- 不購買捕撈方式或養殖過程，對環境造成傷害的漁獲
- 養殖漁獲：植物性餌料飼養 > 魚粉或下雜魚餌料飼養
- 野撈漁獲：常見種類（量多） > 稀有種
- 體色：銀白色（洄游性魚類） > 彩色（珊瑚礁魚類）
- 洄游種（種類少、數量多） > 定棲種（種類多、數量少）
- 沙泥棲性（種類少、數量多） > 礁岩棲性（種類多、數量少）

來源：台灣海洋保育與漁業永續基金會、中研院數位文化中心共同發布《台灣海鮮選擇指南》



## 永續海鮮9原則：3選3減3不

- 選 一、選擇非繁殖巔峰期間的海鮮，少食用以精卵為主打的野生海鮮。
- 選 二、選擇捕撈對環境較友善的漁法，或資源符合永續管理的海鮮。
- 選 三、選擇成長快、換肉率高、對環境負擔小、對動物性蛋白質需求低的養殖品種。
- 減 四、減少食用野生捕撈的幼魚與老成魚，應選擇成魚食用。
- 減 五、減少食用由台灣野生海鮮加工而成的長效保存食品。
- 減 六、減少食用大型種，以小型種為首選、中型種其次，少食用長壽與資源恢復速度慢的種類。
- 不 七、不購買有動保爭議或資源瀕危的品種。
- 不 八、不購買台灣有相似產品，價錢卻更便宜的進口海鮮。
- 不 九、不購買魚身有斑點或蠕型花紋，且同時可清楚辨識出黃、綠、藍、白兩種以上顏色組合的小型魚。

來源：台灣永續漁發展協會

## 油脂堅果

### 勞工權益

腰果主要產地如非洲、印度、越南的勞工被迫在極差的勞動環境工作，薪資常不符合當地政府的最低標準薪資；榛果產地土耳其也有類似問題。

### 生物多樣性

大規模單一品種的堅果種植過程會破壞原生的熱帶森林或雨林，減少原生林面積，對生物多樣性造成巨大威脅。



### 碳排放

咖啡及巧克力雖然是植物性食物，但它們每公斤產生的碳排放分別是 17 公斤及 19 公斤，種植咖啡的肥料會產生一氧化二氮氣體是超級溫室氣體；巧克力的原材料為可可豆，在印尼、象牙海岸及巴西等地，有大面積的熱帶雨林，被開墾成種植可可豆的農地，因為「改變土地用途」所產生的碳排放量，僅次於牛肉。

### 耕種方式

多數堅果種植過程需要大量灌溉用水、殺蟲劑及除草劑等農藥。

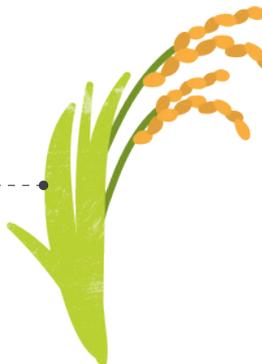
### 解決方案

- 直接貿易或公平貿易：由認證代理商直接向生產者購買，確保生產者的勞動條件受保障。
- 有機或無毒耕作堅果產品

## 穀物雜糧

### 碳排放

多數穀物雜糧種植過程需要灌溉用水、殺蟲劑及除草劑等農藥。



### 耕種方式

雜糧類食材種植過程的環境衝擊相較蛋白質與堅果類低，但許多消費者常因為潮流或受行銷資訊影響選購進口有機雜糧，可能造成不必要的碳排放。

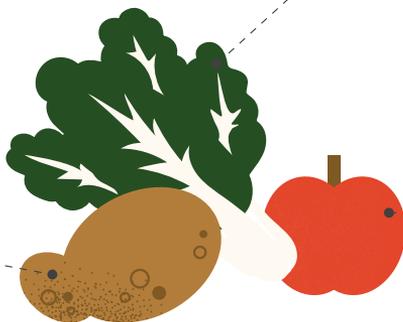
### 解決方案

- 吃當地、當季的穀物雜糧農產品。
- 選擇有機或無毒耕作產品。

## 蔬菜水果

### 種植地點

食用蔬菜根系淺，部分蔬菜例如高麗菜、大白菜適合濕冷氣候因此常見標榜高山蔬菜的商品，但可能造成嚴重水土保持問題。山坡地種植導致水土流失，施作的肥料及農藥更造成水質汙染。



### 耕種方式

蔬菜生長周期短，選購時須注意是否農藥殘留相關檢測。

### 季節

秋冬季因氣候合適，是葉菜類生長的產季；夏季氣候炎熱，瓜果類生長較佳，選購時宜以當季蔬果優先。

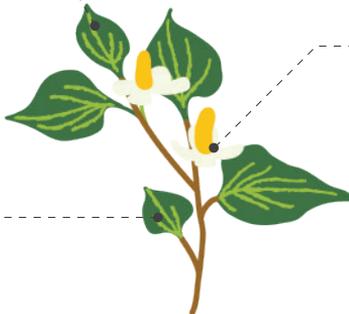
### 解決方案

- 吃當地、當季的蔬菜水果。
- 選擇有機或無毒耕作產品。
- 避免購買標榜高山種植的蔬菜。

## 野菜

### 傳統生態智慧

野菜採集、食用智慧多為家庭或部落傳承多年延續，具有保存飲食文化與生態環境的智慧。



### 氣候韌性

極端氣候條件下，野菜生命力仍然旺盛，有做為防災飲食來源的潛力。

### 生物多樣性

野菜品種的保存具有生態保種的重要功能。

### 野菜採集注意事項

- 不懂不要裝懂。
- 環境不佳不要採。
- 國家公園與私有地不要採。
- 若不確定野菜種類可取一些在口中嚐味道，但不要吞下。

# 永續食材季節表

雖然台灣農民的農業技術絕佳，台灣的氣候也沒有巨大差異，但是食材還是有最適合生產的季節，設計料理時盡量以當季食材優先使用。

春季

竹莢魚  
鮓魚(黑喉鮓)  
鱸魚(七星鱸)



夏季

鰻魚、飛魚  
沙梭、白帶魚  
鬼頭刀(7-9月)  
大彈塗魚(花跳)  
剝皮魚(革單棘魷)  
鯖魚(白腹鯖、花腹鯖)



秋天

小黃魚(非已屬罕見的大黃魚)  
鯛沙(牛舌魚、龍舌魚)  
嘉鱸(真鯛)  
馬頭、黃鯛(赤)  
石狗公、鯉魚  
尖梭、長尾烏

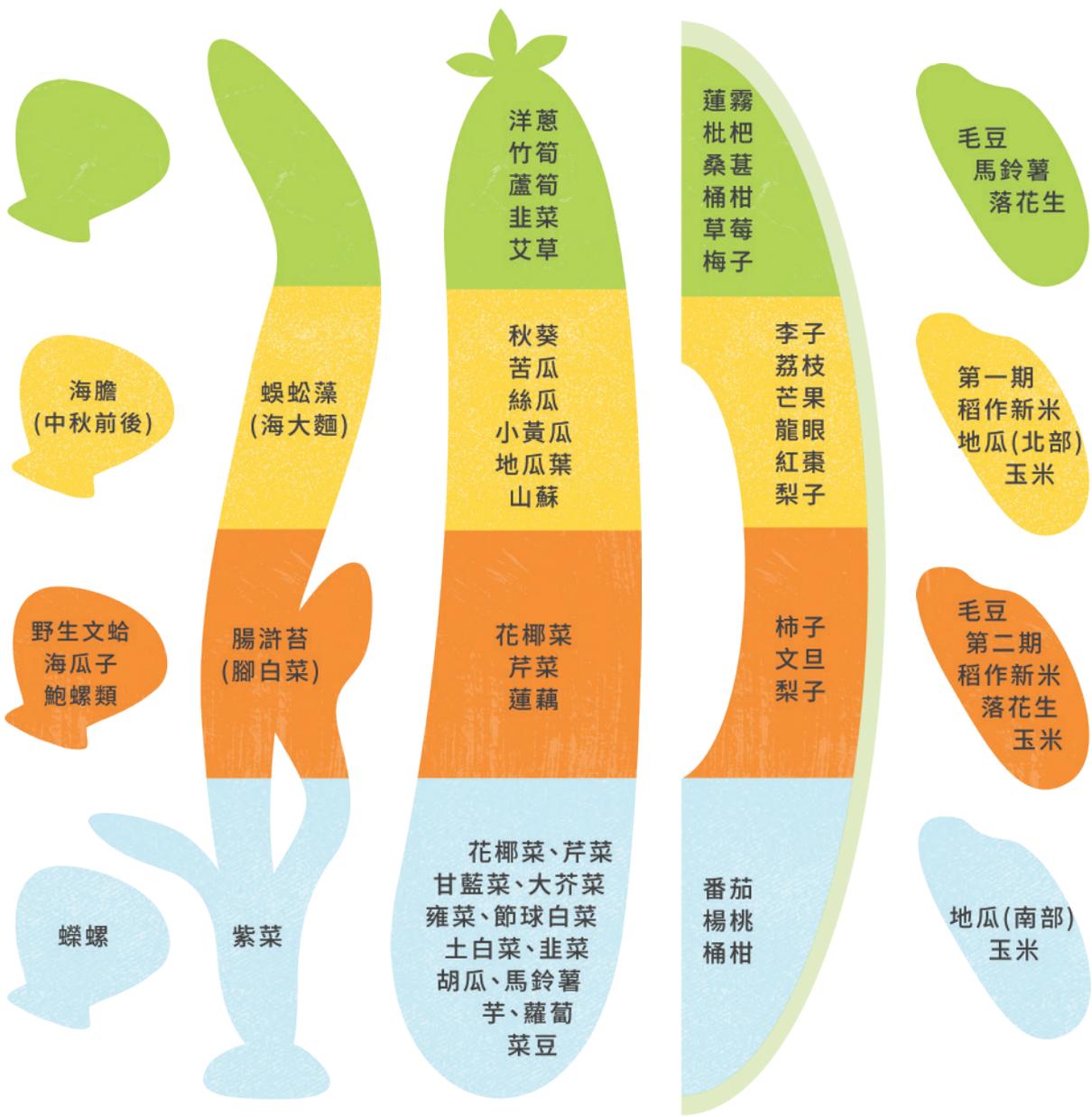


冬天

裸胸鯨(薯鰻)  
赤鯮(紅喉)  
烏魚(海鳥)  
黑毛  
白毛  
午仔  
石鯛魚鱗魚  
(土魷、白北、馬加)  
白鯧(本地現流進口)



## 海鮮類



蔬菜類

水果類

全穀雜糧

# 台灣物產季節地圖

台灣各地因不同的土質、降雨、地形等風土條件，而有各自特殊的物產，想想看，有什麼你的家鄉物產或是家中餐桌常出現，別人家卻沒有的食材？



稻米、水



仙草



杭菊



紅棗



茂谷柑



桶柑



毛豆



稻米



胡麻



稻米、波羅蜜



桑葚



柿子、愛玉子



山藥



芒果、蓮子



菱角、蓮藕



咖啡



小米



愛玉子、可可豆



水蜜桃



- 包種茶
- 綠竹筍

- 小麥
- 麻薏

- 茶
- 鳳梨
- 段木香菇
- 山藥

- 稻米
- 樹豆

蓮霧

- 釋迦
- 金針花
- 釋迦
- 樹豆

春季

夏季

秋天

冬天

## 永續食物設計任務

位在西太平洋的迷你島國TOGO有一間標榜 Eco-friendly 的永續飯店即將開幕，你是新任的主廚，必須為飯店設計一道迎賓的Tapas，老闆要求你這道Tapas要讓到訪的賓客一口就感受到地方的特色。運用上面提到的永續食材元素，開始設計你的菜單吧！



**事實**  
白色思維帽

### 便當基本元素

試著描述想使用的食材季節與產地。

### 範例

以秋天的新竹食材為主題



**感覺**  
紅色思維帽

### 感受 (五感)

希望透過便當帶給食用者的感受 (味覺、味型、嗅覺、視覺、聽覺、觸感、口感)

讓人第一眼看到便當就感受到秋天的橘紅色彩，便當的調味以客家風格的油蔥酥味型為基調，運用梅乾菜及柿餅搭配鹹豬肉作為主菜，是一款冷掉也很好吃的便當。



**正面**  
黃色思維帽

### 優勢

SDGS、營養：我的餐盤、食材來源

便當中有米飯、豬肉、豐富的當季蔬菜及苦茶油，是一款營養均衡的餐盒。

### 換你來創作



**風險**  
黑色思維帽

**潛在風險**

食物安全、永續  
議題、食物浪費

太好吃可能造成飲  
食過量的風險。



**創意**  
綠色思維帽

**創意**

便當名字、食物設  
計理念、是否使用  
格外品? 是否使用  
友善食材?

便當名稱：  
客家之秋Chill

使用地方媽媽手作的  
梅乾菜以及部落  
友善種植製作的爆  
漿柿餅。



**管理思維**  
藍色思維帽

**可行性**

食譜做法

1. 有機米浸泡煮熟
2. 馬告刺蔥搗碎後抹在客家鹹豬肉，加入少許米酒浸漬15分鐘
3. 鹹豬肉切薄片入烤箱烤15分鐘
4. 柿餅切碎、梅乾菜泡水後切細絲，與板豆腐、水、少許冰糖一起滷。
5. 龍鬚菜切段、佛手瓜切片後大火快炒。
6. 將主配菜組合成便當。



# 永續料理教學食譜

---

6道運用本地當季食材、剩食、野菜、保存食的鹹甜料理食譜，上課後準備大展身手。

## 什錦烤飯糰



### 永續指標

運用巧思，將隔夜剩飯與蔬果邊角料相互搭配，用傳統的保存食醬冬瓜作成飯糰抹醬，是一道口感豐富又營養的料理。

### 食材：

隔夜剩飯、紅蘿蔔、山藥或芋頭、豌豆莢、洋蔥、白芝麻、油、鹽、白胡椒粉、醬冬瓜、砂糖

### 做法：

- ▶ 山藥／芋頭和紅蘿蔔去皮，削切成絲再切碎，洋蔥、豌豆莢切碎備用。
- ▶ 起油鍋，中火炒香洋蔥，加入紅蘿蔔、芋頭、豌豆碎和一些鹽及白胡椒粉炒熟，盛盤備用。
- ▶ 加熱的剩飯拌鬆後，趁熱拌入白芝麻、鹽和白胡椒粉靜置放涼。
- ▶ 將飯填滿模型壓成三角飯糰。
- ▶ 將醬冬瓜壓成泥後加糖及少許油調成醬料，均勻塗在飯糰其中一面，用噴槍炙燒上色有香氣，再翻面依序操作即可。

## 醜蔬果濃湯



### 永續指標

運用外觀不夠美麗、裂果或形狀歪斜的蔬果為材料，搭配台灣特有的刺蔥香料，是一道「台」的很有魅力的西式餐點。

### 食材：

根莖類或瓜類醜蔬果、洋蔥、奶油、腰果、高湯、刺蔥、鹽

### 做法：

- ▶ 醜蔬果如紅蘿蔔、馬鈴薯、地瓜、南瓜、絲瓜、切塊備用。
- ▶ 洋蔥切絲炒用奶油小火至表面轉黃褐色，發出焦香後加入醜蔬果塊及腰果一起拌炒至蔬果表面有油光。
- ▶ 倒入高湯至淹沒食材，中火煮至食材全部軟化。
- ▶ 放涼後以食物攪拌棒將整鍋打成濃湯狀，加鹽調味。
- ▶ 上桌前將刺蔥搗碎成粗顆粒狀，撒在濃湯上即可。

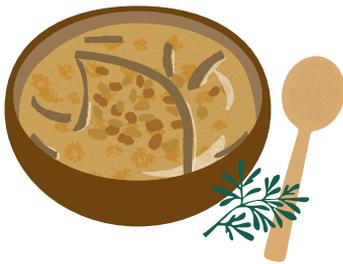
## What's-in-the-Fridge烘蛋



### 永續指標

冰箱裡難免有些份量較多，包裝較大，怎樣都用不完的食材，這道義大利媽媽拿手的烘蛋是最棒的清冰箱料理，雞蛋跟牛奶幾乎跟所有食材都百搭，把冰箱裡的剩餘食材用最美味的方式終結掉。

## 臭草綠豆湯



### 永續指標

料理人辨識、認識野草的特性與使用方式，讓料理內容更具風味及地域特色。

### 食材：

雞蛋、冰箱裡所有想要用掉的食材、牛奶或鮮奶油、橄欖油、鹽

### 做法：

- ▶ 烤箱預熱180度C。
- ▶ 所有食材切丁或條狀備用，盡量讓所有食材尺寸接近避免熟度不均問題。雞蛋打散加入牛奶或鮮奶油備用。
- ▶ 所有食材以橄欖油中火炒至表面泛油光即可，倒入蛋液攪拌均勻後送入烤箱。
- ▶ 烤35-45分鐘左右即可，視不同烤箱火力調整分鐘數。

### 食材：

芸香、綠豆、陳皮、海帶、蔗糖

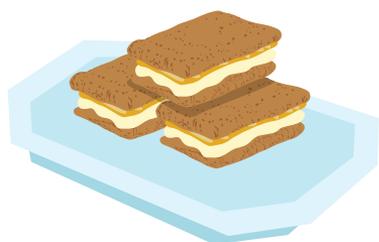
### 做法：

- ▶ 綠豆洗淨泡水約1小時。
- ▶ 海帶泡水至軟，撈起瀝乾切粗條備用。
- ▶ 陳皮泡水至軟，撈起瀝乾刮除白膜以去除苦味。
- ▶ 所有材料除糖外加水大火煮開後，改中火繼續煮至綠豆軟綿(約60分鐘)加糖調至喜歡的甜度即可。

### 小知識

臭草為芸香科植物，又名心臟草、臭芙蓉。全株有強烈氣味，具有清熱解毒、利尿活血、消腫止痛等功效。

## 紅茶奶油餅乾



### 食材：

- 無負擔農場台中秣十白米米穀粉 70g
- 杏仁粉 4g
- 番庄茶茶枝細粉 8g
- 糖粉 20g
- 奶油 44g
- 乳酪製作所剩餘之乳清 8g

### 做法：

#### 餅乾製作

- ▶ 將烤箱設定170度預熱。
- ▶ 將所有粉類過篩混合均勻。
- ▶ 加入冰涼的奶油。
- ▶ 以指尖將奶油和粉類搓揉混合成砂土狀態。(保持奶油於固態，餅乾才能酥鬆)
- ▶ 將乳酪乳清倒入，混合成不沾黏、不分散的糰狀。
- ▶ 將烘焙紙摺成長28cm\*寬12.5cm、四邊都封折的長方形。
- ▶ 將餅乾糰桿平於四邊封折的烘焙紙內，完成後放冷凍10-15分鐘。
- ▶ 將冰過的餅乾糰分切成7cm\*2.5cm的長方條。
- ▶ 將分切好的餅乾移至烤盤，若太軟則再放冷凍待稍硬後再操作。

**烘烤時間：170度8分鐘後，調降至150度，再烤15分鐘。**

#### 永續指標

原本會被視為廢棄物的茶枝以焙茶方式作成茶後再磨粉做成甜點，花點巧思，將剩食變成美食。

#### 組裝餅乾

- ▶ 將奶油霜或乳酪奶霜(食譜請參考網路各配方)，以自己喜好的份量擠在其中一片餅乾上。
- ▶ 放上適量柚子果醬(亦可用不同水果的果乾、蜜餞、不會流動的果醬替換)。
- ▶ 再擠上另一半量的奶霜，覆蓋於果醬上。
- ▶ 輕輕的蓋上另一片餅乾，並調整上下兩片餅乾與夾餡的位置即完成。

#### 果醬製作

- ▶ 將新鮮柚子去皮去籽，分散果肉。
- ▶ 加入果肉重量1/3的糖。
- ▶ 靜置隔夜，或靜置至出水，糖幾乎已溶解。以小火慢熬至無水份。可將醬汁滴於湯匙背面測試，若幾乎不會流滑滴落表示完成。

- \* 冷凍密封保存，可至2個月，直接冷凍食用冰涼好吃
- \* 避免反覆冷凍，或長時間退至室溫，以保持餅乾酥脆

## 季節水果酒



### 永續指標

台灣的水果物美價廉，將當季、盛產的水果以醃漬、發酵的方式做成保存食，既能延長保存期限，也能留存不同季節的獨特風味。

### 食材：

當季水果

春：梅子或桑葚、

夏：荔枝或鳳梨

秋：柚子或柿子

冬：柑橘或草莓

調味糖：冰糖或砂糖

浸泡用酒精：顏色透明蒸餾酒如米酒、燒灼、高粱、伏特加...等

PS. 可依喜愛之口味調整，酒精濃度越高，成品萃取出的水果風味越濃厚，當然酒味也越重。

### 器材：

寬口玻璃瓶或陶甕，所有器皿、瓶蓋與攪拌器材使用前都須以75%仔細消毒，以避免雜菌造成浸泡酒酸敗。

### 做法：

- ▶ 水果洗淨、晾乾，確保表面無水分備用。（水分活性高，易影響浸泡酒品質）
- ▶ 水果與酒之比例約為1:1到1:2之間調整，視水果風味濃郁程度、想要的酒感來調整。
- ▶ 將水果與酒入瓶後靜置於陰暗處，浸泡酒非發酵酒，不需要微生物的發酵作用，浸泡時間長短影響成品的水果風味濃厚程度，3-4週通常已經足夠。
- ▶ 開封後倒出已變色的成品，飲用前再視個人喜愛甜度加糖調味即可。

## 永續飲食先行者小檔案a

### Podcast:

- SFYN Podcast 義大利 慢食青年組織
- Farm Food Fact 探討講美國農畜牧業的現況
- Eat for the planet 美國餐飲、健康、生態環境領域的專家對談

### BBC製作:

- The Food Chain
- The Food Programme

### 電影 / 紀錄片:

- 美味代價 Food, Inc.                      - 完美風暴 Noma: My Perfect Storm
- 麥胖報告 Super Size Me                - 沉默的食物 Our Daily Bread
- 快餐王國 Fast Food Nation            - 蜜蜂工廠 More than honey
- 國王玉米 King Corn                    - 主廚餐桌 Chef's Table

### 致力推廣永續飲食的世界級主廚:

- 美國 Alice Waters Instagram | Alice Waters (@alicelouisewaters)
- 美國 Dan Barber Instagram | Dan Barber (@chefdanbarber)
- 美國 José Andrés Instagram | Zaytinya (@zaytinya)
- 法國 Alain Ducasse Instagram | Alain Ducasse (@alainducasse)
- 丹麥 René Redzepi Instagram | Rene Redzepi (@reneredzepinoma)
- 祕魯 Virgilio Martínez Véliz Instagram | Central (@centralrest)
- 日本 Masayuki Okuda Facebook | Masayuki Okuda
- 台灣 Richie Lin Instagram | MUME (@mume\_taiwan)

### 國際組織線上免費教材:

- Slow Food / Food and Taste Education  
<https://www.slowfood.com/what-we-do/food-and-taste-education/>
- Edible Schoolyard Project
- Edible Education 101  
<https://edibleschoolyard.org/ee101>
- Resource Library  
<https://edibleschoolyard.org/resource-search>
- The Kitchen Garden  
<https://www.kitchengardenfoundation.org.au/content/kitchen-garden-program-home-coles>
- Jamie Oliver's Kitchen Garden Project  
<https://www.foodforlife.org.uk/schools/benefits/curriculum-and-wider-learning>

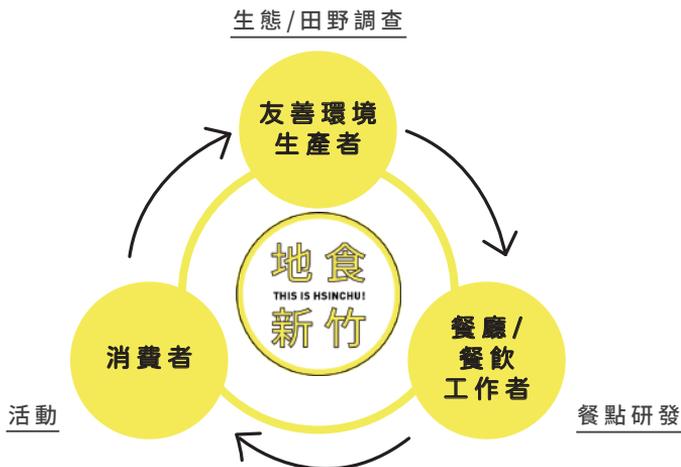
# 我們是... 地食新竹

#thisishsinchu



地食新竹串連本地最棒的農夫、主廚餐廳以及消費者，走進新竹的山海、平原與濕地，以「探索食物背後的故事」為動力，努力採集從鄉村到城市、源頭到餐桌的豐盛飲食風貌。

將田野裡的養分，轉化成圖文資訊、農產品設計、教學教材以及實體活動，讓習以為常的「飲食習慣」轉化為「飲食文化」是地食新竹團隊努力的目標！



## 期許與您

一同讓飲食餵飽肉身，文化滋養靈魂；  
在日復一日的生活裡，我們一生於斯，食於斯，  
一起吃出永續且美味的新竹地方生活方案。



Facebook

地食新竹This is Hsinchu



Instagram

thisishsinchu

追蹤與分享地食新竹IG給更多好捧友

追蹤主題標籤 #thisishsinchu

線上關注，線下來相見！

