

# 廚體驗「食實在在？」討論會

我們常常聽到「民以食為天」、「吃飯皇帝大」，飲食在我們生活中一直是很重要的部份，從缺乏食物時期到現在的豐衣足食，我們是否對食物存有感恩的心？還是不知不覺養成了一些浪費的行為？讓我們一起來檢視一下吧！

## 一、行動前觀察：

1. 在影片或 ppt 的分享中讓你印象最深刻的部份是什麼？為什麼？

(例如：謝飯禱告的片段，因為看到別人那麼用心珍惜食物，自己有時卻因吃不下就毫無感覺的丟掉。)

---

---

2. 你觀察到生活中，除了廚餘之外，還有哪些食物浪費的情況（如亂丟營養午餐水果、吃到飽餐廳……）？這些食物浪費情況對我們的生活環境造成了哪些影響？(例如：水果亂丟腐敗招來蒼蠅很噁心)

---

---

## 二、行動後省思：

1. 請從右邊的表格中，試著分析一下家中食物購買太多的原因是……：若無，則請訪問家長採購的要訣為何？

---

---

2. 家裡對於腐敗及不再食用的食物，通常都如何處理？你這一次是怎麼做的？感受如何？(例如：繼續放著直到不能吃為止；我把它們全部丟掉，拆包裝紙拆得好累。); 若無，則記錄學校營養午餐的處理方式，針對優缺點及改善方式，提出自己的想法。

---

---

3. 想一想，這樣的處理方法是否會造成其他問題？(例如：拆包裝紙又製造一堆垃圾，很不好。)

---

---

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

評量規準	優秀(A)20	良好(B)14	通過(C)10	不足(D)7	落後(E)0	基本分
完整記錄與執行						37
觀察力						
反思性						
特別加分項(如努力), 加分理由: _____ 加分③, ②, ①(直接勾選)						

分享：

# 食物搜查線

親愛的福山搜查員們：

家中的冰箱或櫥櫃裡到底放了哪些食物，你知道嗎？請利用假日，**跟家長一起**檢查並依據以下表格確認家中的食物項目，並記錄自己處理食物的心得吧！

項目	份量	食用與否	若不再食用， 則處理方式為...
舉例：水果	<input checked="" type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input checked="" type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不會吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	
	<input type="checkbox"/> 過多 <input type="checkbox"/> 剛好 <input type="checkbox"/> 不足	<input type="checkbox"/> 還要食用 <input type="checkbox"/> 不要吃了	

※檢查完後確認一下，家中目前食物總存量為： 過多  剛好  不足

# 美食當錢

(學習記錄)

上週的作業當中，我們檢查了家中的冰箱及食物櫃，發現一些浪費掉的食物，這些浪費不僅僅是金錢上的損失，對整個社會、環境也有著負面的影響。接下來，讓我們一起來討論學習，如何從源頭就開始減量，買適當的、買適量的，作個聰明的消費者和美食專家！

一、請將小組成員討論食物浪費原因，歸納整理成幾個大的面向：

原因	說明
Ex: 買太多	1. 買多一點比較便宜 2. 喜歡吃 3. 忘記已經買過了.

二、根據剛剛整理出來的原因及說明，思考一下如何做好源頭減量並提出“具體”的“源頭”解決方法(X：給寵物吃、送人……等)：

請將小組討論結果記錄於下	請將老師說明的原則記錄於下
Ex: 買之前先檢查存貨。	

# 美食當錢

學習記錄—小組發表記錄表

日期：

第一組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

第二組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

第三組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

第四組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

第五組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

第六組						
項目	認真報告 10	上台禮貌 10	內容清晰 度 10	團隊支持 10	聆聽他 組 20	其他加 分 10
分數						
報告重點 記錄 (30)						

其他加分：說明有趣、舉例豐富、呈現方式多元(例如使用黑板).....等

# 廚體驗~不做「剩虧」人！！

「廚餘量剩很大」一直是大家長久以來忽略的議題，殊不知剩越多虧越大！我們是否能試著「減少廚餘的產生」、「減少浪費」，還是要繼續當個剩虧人呢？

## ◎ 廚餘從何而來？

依據英國 Sustainable Restaurant Association(SRA) 的研究發現，廚餘的來源有：

廚 餘 來 源		
食材準備時產生	顧客留下	腐壞
65%	30%	5%



## ◎ 加速廚餘產生的兇手是誰？

「外表美觀才是好商品嗎？」商家業者為了滿足消費者對賣相的需求，所以每天都必須丟棄許多賣相不佳的食物，於是消費者成為廚餘產生的幫兇。

## ◎ 怎樣才能做到「零廚餘」？

所有的廚餘處理技術都只是後天補救，我們更應該問的是：「怎樣才不會有廚餘？」不妨從瞭解冰箱的有效儲存秘訣、學習剩菜變美食的密技，只要從個人生活實踐做起，就能一點一滴改變這個浪費食物的世界。

※資料來源：主婦聯盟電子報《剩食—香港廚餘調查報導》袖袖（主婦聯盟環境保護基金會志工）

學校辦公室的冰箱



打菜處的小廚餘桶



全校營養午餐的大廚餘桶



# 「廚體驗」~不做「剩虧」人！！

經由前兩堂課的分享及講解後，相信大家對於「不浪費食物」及「剩食」有更深入的了解及認識了，接著我們要來進行小組討論，4個人一組，根據以下的提問，每個人進行2分鐘的各自分享，討論發表自己的看法，整組再利用2分鐘凝聚整理小組的共識，並推派報告代表，對全班進行3分鐘的分享。

※討論問題：

## 一、基本概念題：

- ◎ 適切適量選擇食物對環境的影響為何？
- ◎ 食物的浪費可能會對環境（包含自然資源）造成哪些不良影響？
- ◎ 哪些東西叫剩食？如何產生的？
- ◎ 廚餘的分類以及後續處理為何？
- ◎ 正確處理廚餘的重要性為何？

## 二、進階思考題：

- ◎（承上題）當我對「剩食」議題有進一步的認識後，我發現家裡或班上對剩食處理的方式妥當與否？如何改善？
- ◎ 試著對上述食物浪費、過多廚餘的情況提出改善的方法？

## 三、大師挑戰題

- ◎ 剩食處理智慧大蒐集：腦力激盪剩食再利用的方法，1~3種。
- ◎ 承上題，請選擇其中一個方法擬定生活實踐計畫(如何實際運用在生活中)。

※評分項目 班級：\_\_\_\_\_ 隊員座號：\_\_\_\_\_ 組別：\_\_\_\_\_

評量規準	優秀(A)20	良好(B)14	通過(C)12	不足(D)7	落後(E)0	基本分
分析性						37
方法適切性						
特別加分項(如努力), 加分理由：				加分③, ②, ①(直接勾選)		
分享：						

# 烹飪實作 分工表

實作時間： 月 日（星期 ）

## 一、煎餅食材準備(生食材再利用)：

食材分工表		工作流程及分工表	
材料 1：蔬菜約 3 碗的量(種類不拘)	負責人	工作流程	負責人 3 人
		1.清洗蔬菜、切段	
		2.麵糊材料比例：麵粉 1.5 碗：一顆蛋：1 碗水。	
		2.製作麵糊：打蛋，加入 1/3 碗麵粉及 1/3 的水，攪拌均勻。	
其他食材：	負責人	3.加入食材，再視濃稠度及份量分次倒入麵粉及水，攪拌均勻。	
		4.熱油鍋，材料分次下鍋煎熟(用筷子插入最厚的地方，沒有麵糊沾附即可)。	

## 二、米煎餅食材準備(熟食材再利用—可利用營養午餐剩食)

食材分工表		工作流程及分工表	
材料	負責人	工作流程	負責人 3 人
剩飯		1. 製作麵糊：打蛋，先加入 1/3 碗麵粉及 1/3 的水，攪拌均勻。	
剩菜 (味道不要太重或太特殊的)		2.將剩菜切碎，加入麵糊中。	
		3.將剩飯「切」入步驟 2 的麵糊中。	
		4.熱油鍋，材料分次下鍋煎熟。	

## 三、共同用具準備

用具	負責人	用具	負責人
菜刀一把(早上交到老師桌上)		勺子或飯杓	
平底鍋一個		餐具及保鮮盒	各自準備
其他調味料(美乃滋...)			

# 環保酵素 分工表

實作時間： 月 日（星期 ）

## 一、環保酵素各材料比例(請依據小組準備的桶子 大小，算出各材料的重量)：

水：糖：新鮮果皮=1：0.1：0.3

我們使用的桶子為\_\_\_\_\_c.c，所以需要\_\_\_\_\_g 的糖；\_\_\_\_\_g 的果皮。

## 二、物品準備：

用具分工表		工作流程及分工表	
材料	負責人	工作	負責人
塑膠桶 3500~5000c.c		按比例秤重(3 人)	
黑糖、標籤紙		攪拌(1 人)	
新鮮乾淨的果皮(4 人)		拿取共同材料(2 人)	
布(棉布、乾淨抹布)		記錄與報告(1 人)	

※負責工作、材料確認簽名：

# 廚體驗~游刃有「餘」實作心得及成果分享

經過了實作課程，我們嘗試將家中的剩食再利用，製作成美味的點心；又將無法食用的果皮作成環保酵素，只要發揮巧思，不但能賦予原有的食物新樣貌，也能減低浪費及汙染，一舉兩得。接下來，依據整個活動中的過程及結果，將心得記錄於下：

## 一、實作前及實作中，我的表現：

項目	認真討論	帶齊用具	了解流程	認真實作	注意安全	團隊合作
自評表現	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
小隊給分	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

## 二、實作後，我的心得：

- 關於成品：是否做出自己想像中的成品？實作中小隊有沒有發生什麼困難或衝突？如何解決？
- 關於小隊及自己的表現：有什麼很棒的地方？有什麼需要改進的地方？
- 關於自己之後的實踐行動：想一想，如果要在家實踐「不浪費、零廚餘」的具體行動，可以怎麼做？(想想有什麼優勢？有什麼困難？再思考具體可行的方式。)

烹飪實作	環保酵素實作

班級：                  座號：                  姓名：

評量規準	優秀(A)20	良好(B)14	通過(C)10	不足(D)7	落後(E)0	基本分
評量作業完整性						35
團隊策略執行度						
省思力						
特別加分項(如努力), 加分理由：			加分⑤, ④, ③, ②, ①(直接勾選)			
分享：						