

投稿類別：觀光餐旅類

題目：

點食成金－世界的糧食浪費問題

作者：

郭沁榆。私立樹德家商。337

林峪陞。私立樹德家商。337

潘建助。私立樹德家商。337

指導老師：

莊幸寓老師

## 壹、前言

台灣人很愛吃，也是世界的浪費大國之一，「**台灣家庭每年平均會丟棄 96 公斤的食物，比中國、日本以及韓國高出兩成，比東南亞地區高出 8.7 倍**」。(天下雜誌，2014 年)

我們想知道，究竟是何種因素造就台灣被貼上「浪費大國」的標籤，民眾過於注重外表，導致許多有缺陷的作物在原產地就慘遭淘汰；台灣一直流行的吃到飽文化也是主因，打出低價優惠，顧客貪便宜吃不完只能倒入廚餘；全台有一萬多間便利商店以丟棄的方式處理即期食品。

### 一、研究背景

在歐洲國家開始流行剩食餐廳，他們利用人們拋棄的食材製作成可口的餐點，也因為如此，我們小組決定以「環保、不浪費」作為出發點，探討可利用剩餘食材製作出餐點以利國人揚起「人飢己飢，人溺己溺」的精神。

現代人追求著精緻美食，往往顧忌著美麗的外觀卻忽略了是否過度浪費，研究顯示出台灣人每天丟棄的食物可以堆成 60 座 101 大樓，不過落後國家卻過著卻有一餐沒一餐的日子。

### 二、研究動機

非洲等等貧困國家幾乎每天都有人死於飢餓，研究顯示每 5 分鐘就有一人因挨餓而死，其中多半是年幼孩童；但台灣每年，每個人浪費了將近 1 公噸的食物，如果我們能夠將心比心、體諒經常處於飢餓的東南亞地區以及非洲國家，想必世界上的飢餓問題就能有所改善。

### 三、研究目的

依據研究背景以及動機，討論出下列四點研究目的：

- (1) 如何能夠減少各大餐廳的食物浪費？
- (2) 如何能夠利用各大餐廳所丟棄的食材幫助弱勢家庭？
- (3) 如何能夠活用食材以避免過度浪費？
- (4) 如何能夠讓剩餘食材能重新登上餐桌？

## 貳、正文

### 一、剩食的由來

「全國有三分之二的食物還沒進到你的胃，就先進了垃圾桶」（社企流，2014年）。

台灣在世界享譽「美食王國」的美名，但在那光鮮亮麗的背後卻隱藏著嚴重的食物浪費，台灣家庭一整年的廚餘量高達 96 公斤，和歐美國家並列浪費大國，比起日本、韓國與中國多出了整整百分之二十，一天的廚餘量可以堆疊出 60 棟 101 大樓，一年損耗 2400 億台幣，可以讓全台小學生享用免費營養午餐 39 年。

### 二、剩食的響應

- （一）醜蔬果運動：法國的某個傳統市集發起了「醜蔬果運動」，攤販將歪曲的小黃瓜、遇水裂開的番茄…等等，原本會被丟棄的食物放上架，為期三天的活動吸引了許多家庭響應，滯銷的醜蔬果在三天銷售一空。（聯合電子報，2013年）
- （二）打擊糧食浪費年：歐盟高峰會上決議出各個成員國提出如何減少糧食浪費的問題。（中央社新聞，2014年）
- （三）德國－共享冰箱：德國民間組織在首都柏林設置「共享冰箱」，讓大家能夠將家中用不完的食材放入冰箱供窮人取用。（關鍵評論，2015年）
- （四）西班牙－共享冰箱：加爾達市的民間組織設立「共享冰箱」，裡面放了附近餐廳製作的美味佳餚提供窮人取用。（社企流，2015年）
- （五）荷蘭－Instock 餐廳：這是一間「剩食專賣店」，位在荷蘭首都阿姆斯特丹，餐廳老闆是四名前超市員工，他們看著在超市裡的嚴重浪費，經由反覆討論之後決定開設這間餐廳。（主婦聯盟，2016年）

### 三、剩食的應用

台灣家庭很喜歡留剩菜，往往都遺忘在冰箱直到腐壞，沒用到的蔬菜或水果放到它爛掉就丟入廚餘桶，以下介紹幾道運用剩菜製成的料理。

(一) 豆渣蔥煎餅：身為豆漿的廚餘角色「豆渣」，其實蛋白質、糖類、不飽和脂肪酸等都比豆漿本身更多。(Carol 自在生活，2012 年)

(二) 椒鹽香菇頭：「香菇尚含有多醣類物質香菇多糖 (Lentinan)，其中一種  $\beta$ -1, 6-葡聚糖注射入人體則有抗癌作用」(維基百科，2016 年)，值得一提的是香菇頭含有比香菇更多的酵素，可以幫助消化。(渝媽的部落，2012 年)

(三) 芹菜葉煎蛋：芹菜葉所含的營養素比芹菜莖還要來的多，它所包含的蛋白質、脂肪、粗纖維、鈣、磷、鐵等，對於降低血壓和強健頭腦都有很好的功效。(新知大耳朵，2014 年)

(四) 涼拌蘿蔔皮：蘿蔔皮富含蘿蔔硫素，為十字花科蔬菜裡最有益健康的化合物之一，由於外皮最接近太陽，具有合成抗紫外線物質的能力，富含人體無法自行合成的植化素，通常是抗氧化作用最好的部分。(新知大耳朵，2014 年)

參、結論

一、資料分析

本研究問卷樣本數 100 人，以某家商學生為詢問對象，男女不拘。

問卷題目	同意程度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.家中若有剩食，您是否會反覆加熱直到吃完為止？	人數	36	34	13	14	3
	百分比	36%	34%	13%	14%	3%
2.請問家中是否有浪費食物的行為？	人數	23	37	4	28	8
	百分比	23%	37%	4%	28%	8%
3.經由以上敘述，您是否對「剩食共享」有所瞭解？	人數	23	29	14	23	11
	百分比	23%	29%	14%	23%	11%
4.請問您是否願意一起參與「剩食共享」？	人數	32	18	21	21	8
	百分比	32%	18%	21%	21%	8%
5.經由以上敘述，您是否對「綠色飲食」有所瞭解？	人數	39	21	14	9	17
	百分比	39%	21%	14%	9%	17%
6.請問您是否願意一起參與「綠色飲食」？	人數	24	30	11	19	16
	百分比	24%	30%	11%	19%	16%
7.經由以上敘述，您是否對「共食冰箱」有所瞭解？	人數	29	21	20	20	10
	百分比	29%	21%	20%	20%	10%
8.若您身旁有設立「共食冰箱」，您是否願意共襄盛舉？	人數	37	22	6	6	29
	百分比	37%	22%	6%	6%	29%

資料來源：研究小組自行統整

二、結果與討論

本章節主要內容共分為二節：第一節「結論」、第二節「建議」。

(一) 結果

依據問卷調查結果，大眾對於「點食成金」這項議題的認知與支持度，整理出以下 8 項結果：

1. 問卷第一題：「家中若有剩食，是否會反覆加熱直到吃完？」，選擇同意的人數有 17 人（17%），不同意的有 70 人（70%）。
2. 問卷第二題：「家中是否有浪費食物的行為？」，選擇同意的有 36 人（36%），不同意的有 60 人（60%）。
3. 問卷第三題：「經由以上敘述，您是否對”剩食共享”有所理解？」，選擇同意的有 34 人（34%），選擇不同意的有 52 人（52%）。
4. 問卷第四題「請問您是否願意一起參與”剩食共享”？」選擇同意的有 29 人（29%），選擇不同意的有 50 人（50%）。
5. 問卷第五題：「經由以上敘述，您是否對”共食冰箱”有所理解？」選擇同意的有 50 人（50%），選擇不同意的有 30 人（30%）。
6. 問卷第六題：「若在您的身旁有”共食冰箱”，您是否願意共襄盛舉？」選擇同意的有 35 人（35%），選擇不同意的有 59 人（59%）。

(二) 討論

1. 本研究僅針對某家商之教職員以及學生共 100 人，不足以代表社會大眾，希望後續研究者可將研究層面擴大至一般大眾，藉以推廣「綠色飲食」。
2. 在問卷中有關於剩食處理方式的部份，選擇會將其保存後再加熱處理後食用的人只有 30%；70%的人並不會將剩餘的食材再處理後食用。而這也符合了我們找到的文獻資料，「台灣家庭每年平均會丟棄 96 公斤的食物，比中國、日本以及韓國高出兩成，比東南亞地區高出 8.7 倍」。(天下雜誌，2014 年)
3. 在問到家中是否有浪費食物的狀況時，大家也都承認家中有這樣的狀況，顯示大家都知道有浪費狀況，卻不想或不知道該如何去修正。
4. 對於”剩食共享”的觀念推廣，在這次的問卷中選擇了解的人只有 50%，說明了這樣的觀念推廣仍有加強的空間。

5. 對於”共食冰箱”有所了解的人只有 50%，雖然這樣的觀念在國外早已推廣好幾年，而台灣這二年來也一直在媒體上時有所見，一些賣場也開始有設置(如:家樂福、7-11..等)。小組推測原因為本次受訪者為高中職生，對這部份民生新聞本就屬於較無感的年齡，若有後續研究，將再以不同年齡層為研究對象。
6. 承上題選項，由於對”共食冰箱”了解的人不多，所以願意共襄盛舉這次活動的人也就只有 35%的人而已。
7. 綜合以上的結論，”剩食”共享的觀念尚需要大家努力的推廣，尤其在台灣餐廳用餐時，主人總會刻意多點菜，怕客人吃不夠會沒面子，而吃不完的東西也都不願打包回家，但其實都造成了浪費。
8. 根據小組討論結果，我們歸納了兩項結論：
  - (1) 在家中吃多少、煮多少。
  - (2) 在外用餐吃不完的打包，打包不是貧窮或是小氣吝嗇，而是不浪費。

#### 肆、引註資料

##### 書籍資料：

蕭富元 (2013)。新良食運動：珍惜。天下遠見雜誌。2017 年 3 月 29 日。519 期。

##### 網路資料：

社企流。剩食三部曲。2017 年 3 月 29 日。取自 <http://www.seinsights.asia/columnist/3779>

西班牙－共享冰箱。社企流。2017 年 3 月 29 日。取自

<http://www.seinsights.asia/article/3290/3271/3793>

郭錦萍。醜食運動，醜蔬果從垃圾桶回到餐桌。聯合電子報。2015 年 10 月 7 日。取自

<https://vision.udn.com/vision/story/8781/1248170>。

荷蘭－Instock 餐廳。主婦聯盟。2017 年 3 月 29 日。取自

<http://www.huf.org.tw/essay/content/3461>

渝媽。渝媽的部落格，椒鹽香菇頭。2017 年 3 月 29 日。取自

<http://lin139874.pixnet.net/blog/post/305132987>

蔡紹堅。打擊糧食浪費，歐盟高峰會。中央社新聞。2017 年 3 月 29 日。取自

<http://game.ettoday.net/article/622502.htm>

維基百科。香菇。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%99%E8%8F%87>

德國－共享冰箱。關鍵評論。2017 年 3 月 29 日。取自

<https://www.thenewslens.com/article/22903>

醜蔬果運動。聯合電子報。2017 年 3 月 29 日。取自

<https://vision.udn.com/vision/story/8781/1248170>

### 點食成金－世界的糧食浪費問題

蘇珊華。新知大耳朵，芹菜葉煎蛋、涼拌蘿蔔皮。2017年3月29日。

<http://info.babyhome.com.tw/article/8061?ref=next>

Carol。Carol自在生活，豆渣蔥煎餅。2017年3月29日。取自

[http://caroleasylife.blogspot.com/2012/01/blog-post\\_8.html](http://caroleasylife.blogspot.com/2012/01/blog-post_8.html)

Sid Weng。丟掉浪費？德國「惜食人」推廣「共享冰箱」與陌生人分享食物。關鍵評論。

2015年3月29日。取自 <https://www.thenewslens.com/article/22903>



附錄一、問卷

您好，我們是 337 的學生，我們正針對「剩食」與「共享」進行研究探討，希望能借用您的一點時間替我們填寫問卷。

「剩食共享」是在 2014 年歐盟高峰會提出的議題，現代人追求著精緻美食，往往顧忌著美麗的外觀卻忽略了是否過度浪費，根據研究，台灣人每天丟棄的食物可以堆成 60 座 101 大樓，不過反觀東南亞的落後國家，每天過著有一餐沒一餐的日子。

「綠色飲食」關懷土地環境的綠色飲食教育，關心食物從土地到餐桌，再從餐桌到土地的整個過程中所牽涉關聯的環境相關環節，包括食物的種植生產方式，是否為珍惜水土的友善耕種方式，加工過程是否使用不必要的人工化學添加物，是否使用具有健康風險及農藥問題的基因改造作物等。

「共享冰箱」最早發跡於德國的柏林，當地的名間團體在街頭設立共享冰箱，附近的居民與店家在冰箱裡放入「即期品」，讓有需要的人可以直接拿取，不需要付半毛錢。

您的性別：男性 女性 就讀年級：高一高二高三

綠色環保－探討國內外剩食浪費問題	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 請問家中若有剩食，您是否會反覆加熱直到吃完為止？					
2. 請問家中是否有浪費食物的行為？					
3. 請問經由以上敘述，您是否對「剩食共享」有所瞭解？					
4. 請問您是否願意一起參與「剩食共享」？					
5. 請問請問經由以上敘述，您是否對「共食冰箱」有所瞭解？					
6. 請問您身邊若有「共食冰箱」，是否願意共襄盛舉？					