

點石成金，餐餐好滋味

剩菜變天菜，省錢又美味



苗栗縣 林季佳、吳森澤、謝琬婷

我們來自苗栗縣竹南君毅高級中學進修部團隊，本次特色在於將教案設計成微型課程，一次利用三節共三週的課程將惜食觀念課程帶入到一般生活，甚至將這個觀念帶給周遭親朋好友，將惜食變成習慣，潛移默化到一般日常。

惜食理念

✓ 吃格外 ✓ 惜食材 ✓ 愛分享 ✓ 愛推廣。

教學理念

1. 浪費是近年國際上很夯的議題，除了在產地與賣場被丟掉的食物外，在臺灣丟棄的廚餘中，90% 是菜葉、果皮等尚未烹煮的生廚餘，其實這些我們不習慣吃，被扔棄的皮與葉子根莖，大部分含有比我們煮食的部分營養價值還高呢！但要減少食物浪費優先順序，應先從源頭減量做起，課程內容以在地綠色特色元素，接軌國際。
2. 烹飪時會丟棄醜蔬果及蔬果的外皮或根莖，將食物的所有部位吃下肚不但健康養生，更能實踐環保零剩食的價值
3. 食安相關議題，學習如何正確解讀食品標示的內容，評估並購買衛生安全的農產品，以維護消費者的權益。
4. 覺察影響飲食行為的因素，分析個人及家庭的飲食習慣，探索家庭文化傳承對個人的意義。

教學對象

餐飲科 1~3 年級學生。

教學目標

1. 學生開始關心食安相關議題，可以正確解讀食品標示的內容，評估並購買衛生安全的農產品，以維護消費者的權益。
2. 學生可以覺察影響飲食行為的因素，分析個人及家庭的飲食習慣，探索家庭文化傳承對個人的意義。
3. 學生將剩食妥善保存，並二次加工華麗轉身變成全新料理。

教學說明

3 週的微課程 — 1 次以 3 節課／可以搭配家政課／廚藝課程

引起動機

- 一、據估計，有兩成以上的蔬菜食材，在烹飪的處理過程中被丟棄。與其在採買時斤斤計較，不如更有效率的來使用這些食材，反而能將伙食費運用得淋漓盡致。打造「零廚餘的廚房」，想要傳達給大家的訊息。／ 5 分
- 二、「食材沒有多餘需要被丟棄」：不論是根莖的外皮或是葉菜的鬚枝，其實都富含許多營養與美味的成份，只要花點巧思，不論是做成開胃的醃漬小菜，或是熬煮成高湯的鍋底，都能充分使用食材，朝向「零廚餘的廚房」邁進。／ 15 分
- 三、達成「徹底使用蔬菜食材，並挖掘其中美味」所誕生，這些日常使用的小秘訣，不僅能成為「清冰箱」的好幫手，相信對於每日的料理時光，也一定有許多幫助！／ 20 分
- 四、學習單（如教學附件）
 1. 想一想買菜習慣？用餐習慣？冰箱最常有什麼？
 2. 找一找每人家中最常剩下那些？
 3. 看完影片的反思回饋？你可以怎麼做呢？

開發活動

綠色烹調術／4 小時

一、綠色烹調術

1. 環保健康食材的選用及料理手法
2. 妥善保存生鮮剩食材及熟剩食材方式
3. 學習可重複使用之包材或採購時所需要物品（將食材從家中帶到學校，可以加以利用不浪費）
4. 瞭解食材的特性，以徹底多元利用。

二、今日主角：以餐飲科中餐烹調實習課最常見的紅蘿蔔為範本；因練習基本刀工大量使用，導致滿滿的紅蘿蔔山，因妥善保存後再加工，並用巧思實際製作透過對食材的瞭解，

三、學習單（教學附件）

1. 妥善保存生鮮剩食材及熟剩食材方式
2. 常見環保素材
3. 一份食譜範本

廚餘再利用／3 小時

一、廚餘再利用－全食材運用與友善加工方法

二、今日主角：葉菜類實際製作在日常生活中，我們不經意就把蔬果可食的部分丟棄，像是香蕉的外皮，百香果的囊或甚至火龍果的皮。這些不但是富含養分的部分，處理得當更能為料理增添美味。讓我們一起用味覺感受全食的美味。

三、用食譜當成學習單只要給學生填感想及紀錄操作流程

綜合活動

一、健康環保菜單設計及演練／3 小時

二、由同學分組設計菜單烹調／成果分享會

三、從家中收集一剩食／邊角材料運用培訓課程所學，自行發想零廢棄廚房菜單。

教學評估

1. 用料理的慧眼，擺脫了市場評鑑食材的框架，他們回歸到食物的本質，認真看待眼前的每一份食材。
2. 依照食材的新鮮度，安排取用的先後順序，將惜食的思維落實到處理食物的每一個環節。
3. 從各個環節，讓食物不被浪費，將剩食做成天菜，整顆火龍果連皮做成果醬，也藉由課程廣推惜食的重要性，讓人們看到食物多層次的利用價值。

教學附件

1. 未來生活實驗室

<https://www.lifeabolic.tw/article47822/>

2. 【臺灣剩食之旅 我們可以不再浪費】食物保衛戰（1）

<https://www.youtube.com/vatch?x-=5giQbJA-IR6U>

3. 人類每年浪费多少糧食？

<https://wwwyoutube.com/watchiv=pRUbS7yjme>

4. 翻轉剩食！惜食平臺攜手店家 賣不完餐點可先預訂

<https://www.youtube.com/watch?v=TGOUadvglSO>

5.《蔬菜力。打造「零廚餘廚房」！：效率使用、延長賞味期、節省伙食費，105道連外皮、根莖都毫不浪費的蔬菜料理》

附件 1 學習單：好食在平常－購買及保存

君毅高級中學
惜食系列學習單

學習主題：好食在平常－購買及保存

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____



我們的生活離不開"食"，從採買到存放的過程，同學們可以一起來想一想、找一找，哪些細節可以再更細微檢視，一起將好的習慣融入日常，打造「好食在平常」的生活。



想一想

請同學看下面幾個問題，回想平常購買的習慣，並將答案寫在每個問題的右方，並與大家分享你的答案。

你最常到何處購買食物？是購買裸裝較多還是會有包裝呢？

烹飪時，會不會有很多食材剩下邊邊角角？最常會有剩邊邊角角的食材是哪些呢？

用餐後，會不會剩下很多飯菜？通常剩下的飯菜如何處理呢？

開冰箱最常看見哪些食材呢？是否最後都會用完？還是壞掉變廚餘呢？

找一找

同學找一找烹飪時最常剩下邊邊角角的有哪些食材？

同學找一找最常在家中冰箱看到哪些食材？

透過本次活動，有沒有什麼想法呢？想要建立什麼習慣打造「好食在平常」呢？



附件 2 學習單：剩食重生－餐餐好滋味

君毅高級中學
惜食系列學習單

學習主題：剩食重生－餐餐好滋味

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____



為了讓同學將惜食融入生活，帶大家實際操作，右方為實際前檢核表，協助同學了解惜食的觀念，請同學將符合實際情況的項目打勾。

☐ 為在地或當季食材



☐ 妥善保存剩餘食材



☐ 食材包裝為可重複使用的包材
食材裸裝或家中剩餘食材

二擇一

☐ 了解食材特性



食材	數量(重量)	製作流程
		

發想靈感

感想回饋

