

國民

# 低碳飲食 選擇參考手冊

The EPA's low-carbon food choices



日常生活要低碳，還要兼顧營養！  
怎麼選食材？怎麼烹調？怎麼吃？  
讓本手冊來告訴您。  
改變，就從聰明選擇開始！



行政院環境保護署

Environmental Protection Administration  
Executive Yuan, R.O.C. (Taiwan)



## ☆ 緣起

聯合國研究估計，約18%的溫室氣體來自與農牧業相關的排放。這顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響，而聯合國也開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體排放。

因此，環保署特別根據國人的飲食習慣、主要食材及烹調方式，彙整編撰我國低碳飲食選擇參考手冊，具體落實全民減碳行動。

我們主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳飲食的生活態度。期望透過本手冊低碳飲食的綜合觀點，可以讓您吃得更營養、更健康，同時還能保護地球。





# 目錄

## 準備篇

2

溫室效應是什麼？和飲食有什麼關係？讓本篇為您解答。

## 食材選購篇

9

出門採購低碳食材的教戰守則。

## 餐飲製備篇

20

低碳食材也要低碳烹調。烹調及食用方面的低碳小撇步。

## 食用與廢棄篇

24

如何處理沒吃完的食物？教您如何重複利用食物及處理廚餘。

## 附錄

29

早午晚低碳菜單實戰演練。您也能如法炮製屬於自己的低碳菜色。







☆ 準備篇

我們吃的食物和全球暖化又有什麼關係呢？

常常聽到溫室效應、全球暖化，溫室氣體到底是怎麼來的？

飲食行為如何產生溫室氣體？

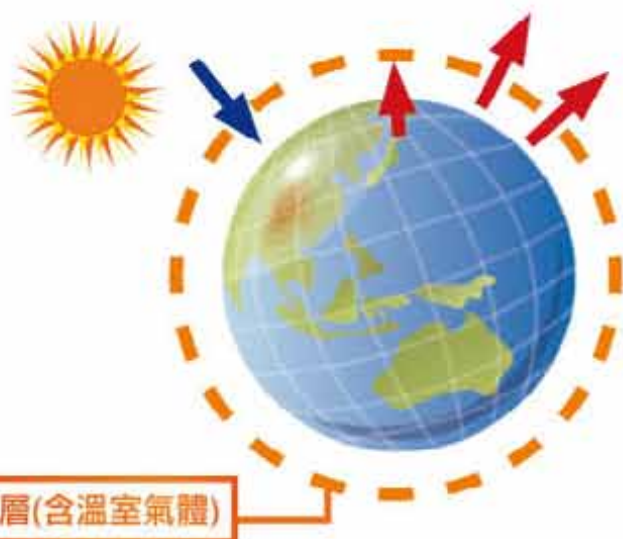




## 飲食與溫室效應—什麼是溫室效應？


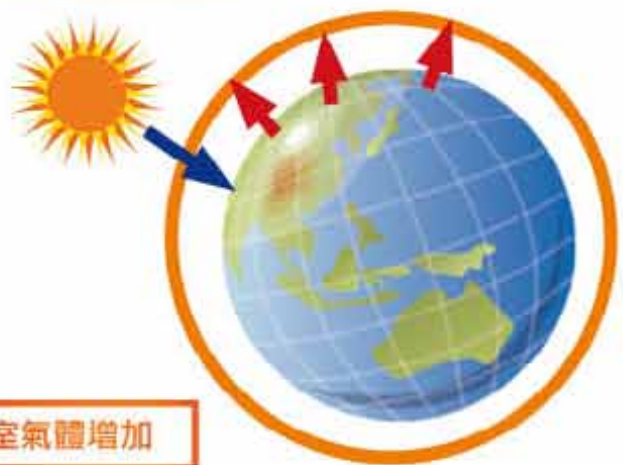
### 溫室效應

自然界中原來便存在許多種類的溫室氣體，太陽輻射進入地球後，釋放出的能量部分被大氣層中的溫室氣體吸收，地表因此可維持現在的溫度。



### 人為溫室氣體

工業化時代以來，人類活動已大幅增加全球溫室氣體排放，連帶加劇溫室效應；有相當證據顯示，大部分觀測到的全球平均溫度上升，很可能是由於人為溫室氣體濃度增加所導致。



地球溫度上升會引發各種效應，例如極端氣候、海平面上升、動植物生態環境改變、疾病擴散等，因而影響人類的生存條件。



## 人為的溫室氣體如何產生？

許多人類活動都會產生溫室氣體。例如，若以京都議定書中所管制的6種類溫室氣體來看，可歸納以下來源：

溫室氣體種類	人類活動	說明
二氧化碳 (CO <sub>2</sub> )	化石燃料燃燒	化石燃料燃燒：如直接燃燒煤、石油、天然氣等燃料；交通工具燃燒之燃油；或使用火力發電等 農業活動：如家畜排放、廢棄物處理排放、使用氮肥等
甲烷 (CH <sub>4</sub> )	化石燃料燃燒 農業活動	
氧化亞氮 (N <sub>2</sub> O)	化石燃料燃燒 農業活動	
氫氟碳化物 (HFCs)	工業製成品 如：冷媒	冷媒會自空調系統逸散，產生排放
全氟碳化物 (PFCs)	半導體製程 使用氣體	日常生活較少遇到，使用於工業製程中
六氟化硫 (SF <sub>6</sub> )	高壓電容器 絕緣氣體	

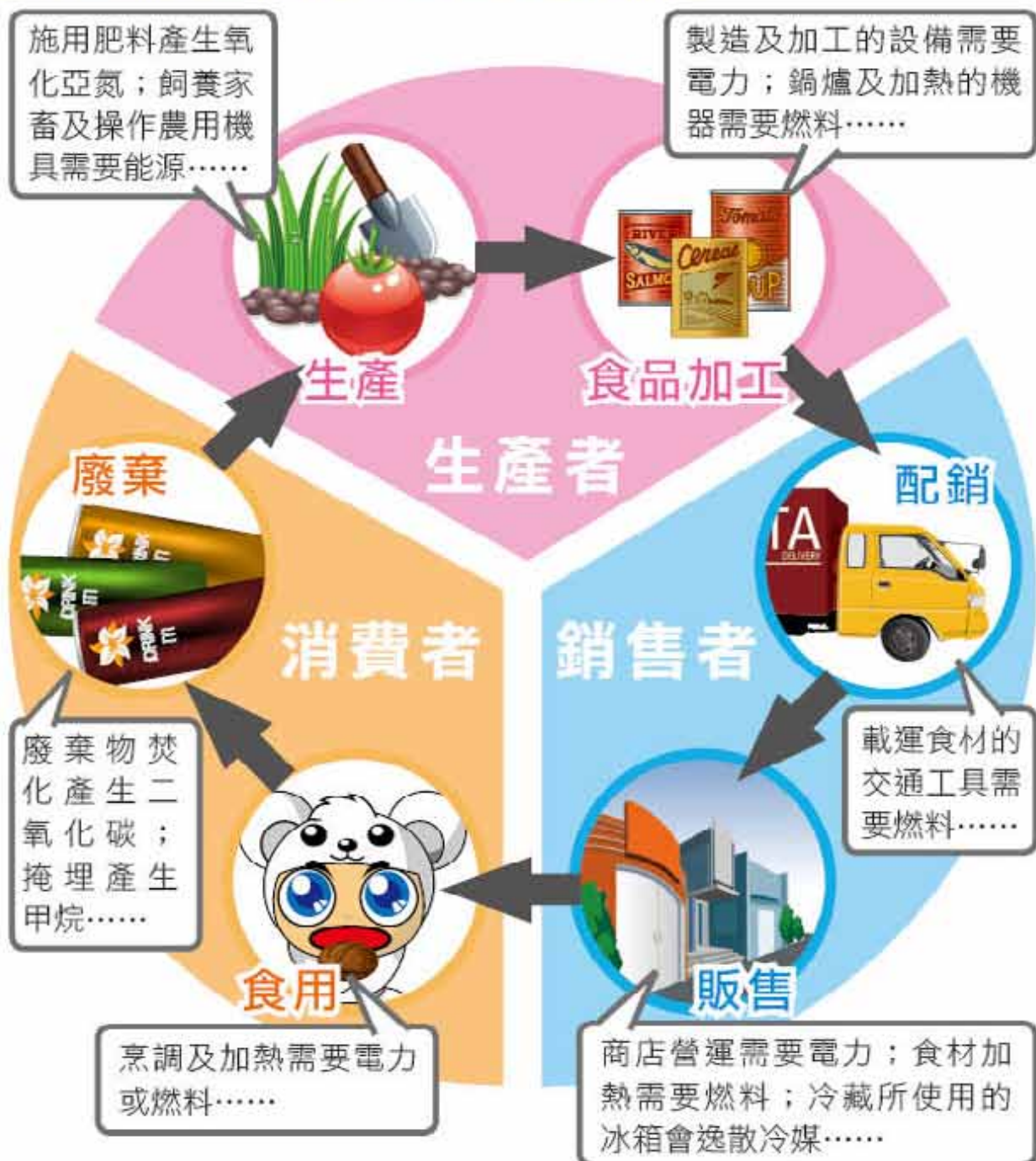
其中，與飲食較有關的溫室氣體，大多來自化石燃料燃燒及農業活動。因此，選擇低碳飲食的大原則，就是使在食物種植、畜養或加工製造的過程中所產生的溫室氣體盡可能減少。







# 那麼，究竟食物的生命週期中 哪些階段會產生溫室氣體？





## 低碳飲食選擇基本原則

### 要怎麼做才能減少溫室氣體排放？

根據食物生產過程的排放，我們可以彙整出下列大原則：



[1] 津田淑江等，2006。

[2] 食物里程：係指食物從生產地送到消費者手上所需要的運輸距離。





了解選擇原則以後，  
達成低碳飲食一點也  
不困難！

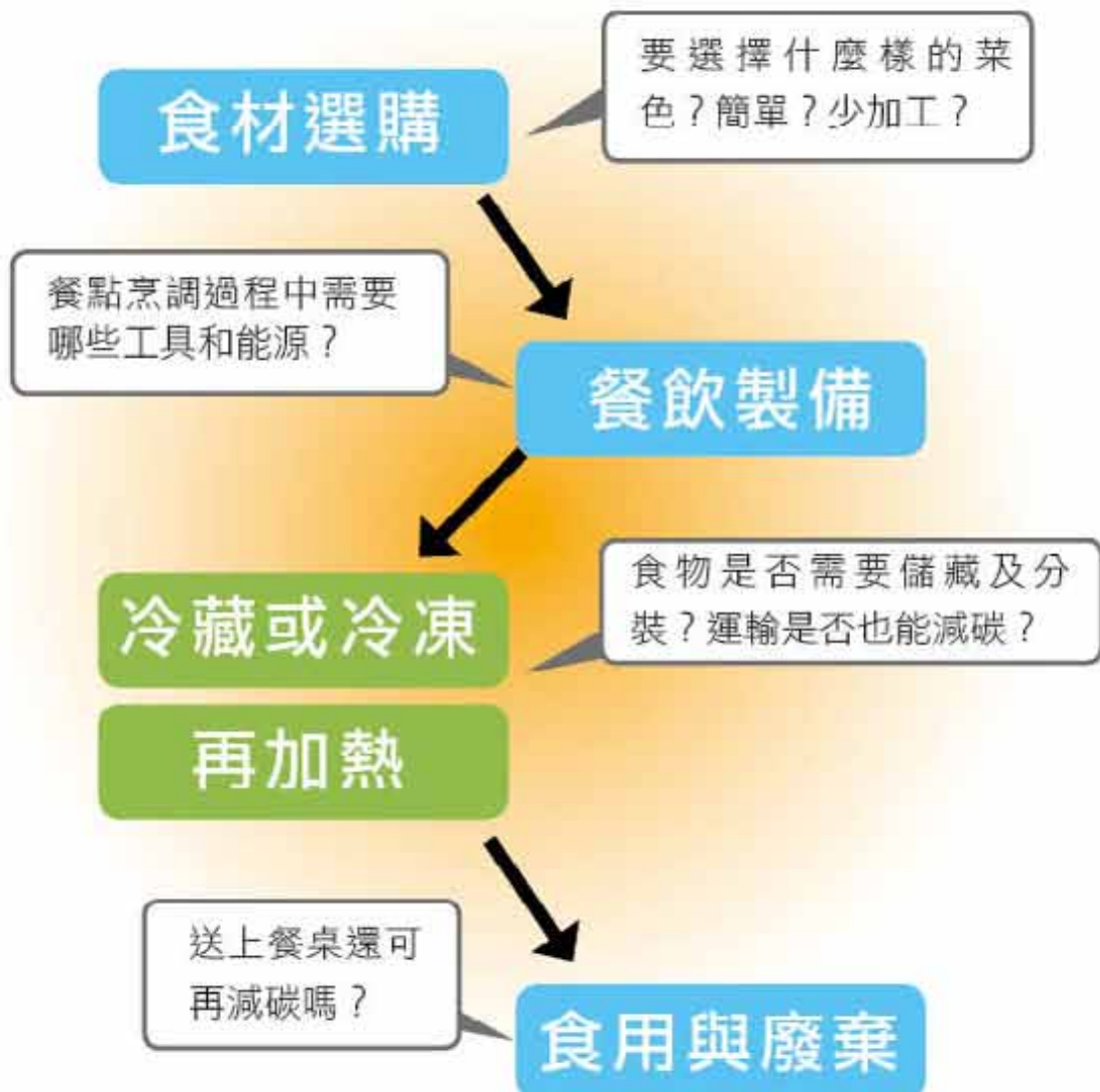
接下來，我們可以透  
過食物準備的流程，  
逐一檢視低碳飲食需  
要考量的重點……





## 低碳飲食規劃重點

我們可藉由管理餐飲的流程來考量  
各階段減碳的方式……





## ☆ 食材選購篇

要低碳，第一步可從規劃菜單開始。  
為了降低餐點的整體排碳量，您必須考慮下列問題：

### (1) 食材本身有多耗能？

#### ● 選擇來自最適產地的食材

由於生產效率高、氣候適宜，有助於減少種植或飼養所需之能源及用水

#### ● 選擇當季食材

可避免種植時農藥、肥料的過度使用，並減少儲藏所需的能源使用

#### ● 盡量以食物的原態入菜

- 少用人工加工食材
- 或選擇自然加工食材（如採日曬或自然風乾之乾貨）



### (2) 數量、種類是否適宜？

#### ● 購買適量的食材

評估用餐人數、份量，避免儲存食材

#### ● 選擇可食率高的食材

減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄

#### ● 均衡選擇各類食材

調整營養比重





## 各類食材選擇

低碳飲食概念並不偏重於某類食材，而是建議應均衡攝取各類營養；以下將針對國人飲食之習慣及營養需求，提供各類食材之選擇建議：

### 吃得低碳又營養

衛生署每日飲食指南，將食物分為六大類：

- 全穀根莖類
- 豆魚肉蛋類
- 蔬菜類
- 水果類
- 低脂奶類
- 油脂與堅果種子類





## 全穀根莖類

### 國人穀類食用減少

國人每日攝取的熱量及碳水化合物，由穀類獲得之比例逐年降低；而從精製加工的西點麵包及糕點中攝取了過多不健康的糖。

### 穀類應作為低碳主食

從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食。

因此，不論是從營養或低碳層面來看，以全穀根莖類作為主食，都是最佳的選擇！

### TIPS 全穀根莖類選擇提示

- **在地佳**：我國稻米足以自給自足，而且品質優良、口感佳，食用國產稻米低碳又好吃。
- **少加工**：稻米為我國主食，建議選擇加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米，與白米混合食用。
- **高產量**：甘藷（地瓜）為我國供應量較高之根莖類，生長迅速、病蟲害少，作為主食及配菜皆適宜；紅豆產地位於高屏地區，近年來國產紅豆產量已逐漸超越進口產量，營養成分高的紅豆，也是低碳的好選擇之一。
- **多樣化**：五穀雜糧品種多，營養豐富，如玉米、綠豆等，宜多樣、變化食用。







## 豆魚肉蛋類

國人脂肪攝取比例偏高，已成為慢性病隱憂。豆魚肉蛋類的選擇，應優先考慮蛋白質品質佳，脂肪低且不影響健康的來源。

### 低脂攝取排行：豆、魚、肉、蛋

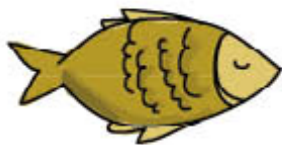
低脂的攝取順序為豆、魚、肉、蛋，其中肉類以家禽類(白肉)為優先、家畜(紅肉)次之。

### 低碳攝取排行：豆、白肉、蛋、魚、紅肉

從碳排放的角度來看，豆類的排放遠低於其他四類，白肉及魚類的碳排放也相對低於紅肉。

### 以豆類及白肉取代紅肉

考量低脂、低碳，搭配不同豆類作為蛋白質來源，並食用家禽(白肉)、魚肉，略多於豬羊牛肉(紅肉)，無論是對自己或環境都很健康！



## TIPS 豆魚肉蛋類選擇提示

- **原態優先**：黃豆為蛋白質和各種營養素的優良來源，優先食用原態的黃豆，其次再選擇加工各種豆類製品，如豆腐、豆乾、豆漿等，以滿足低碳、口味及口感上的需求。
- **永續海鮮**：選擇量多、成熟期短，容易捕撈且有漁業產銷管理的海鮮，如：鎖管、秋刀魚，便宜、新鮮、美味又環保；選擇濾食性或草食性，且管理良好的養殖海鮮，如牡蠣、文蛤、虱目魚及吳郭魚等；減少食用遠洋魚業捕獲的大型魚類、深海魚類、珊瑚礁魚類、幼魚及魚卵。
- **紅白相間**：配合國人飲食習慣每餐有肉，建議定量選擇雞肉(白肉)及豬羊牛肉(紅肉)，但每份餐點的肉食份量不過量。





## 蔬菜類

### 國人蔬菜攝取不足

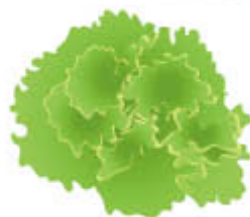
國人攝取的蔬果量平均不及每日飲食指南建議之份量（僅有20.7%的人每日攝取五份蔬果）。

### 蔬食健康又美麗

蔬菜本身熱量極低，纖維素及各種生理活性物質（茄紅素及花青素等）對身體亦大有益處，在各種食物攝取份數達成的情形下，多攝取有助健康。

### 蔬菜種植最低碳

由於生長週期短，所需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，可說是名符其實的低碳食材。



## TIPS 蔬菜選擇提示

- **當季優先**：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會。我國蔬菜類自給供應充足，四季皆有不同品種可供選擇，參考本手冊之「當季好食材」單元（P. 19），您也可以買到當令安心的蔬菜。
- **在地優先**：產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇本地產蔬菜，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。
- **有深有淡**：深色含較豐富的維生素A和鐵質，且通常顏色愈濃含量愈高。



## 水果類

### 每日五蔬果，健康跟著我

國人每日應攝取5份蔬菜水果（3份蔬菜2份水果）。

### 水果富含每日所需營養

蔬菜類多以熟食入菜，水果類則多採生食，因而降低了營養素被加熱破壞的機會。且水果類可提供人所必需的維生素與礦物質，並富含膳食纖維，可預防慢性疾病。

### 水果類相對低碳

與其他食材相比，水果屬於低碳、低熱量、高營養密度且有利保健之食材，應多多選購。

### TIPS 水果類選擇提示

- **在地優先**：國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、檸檬、柚子、葡萄柚、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節特產食用。
- **自然熟成**：選擇當季自然熟成的水果，避免購買提早上市，經化學催熟的水果。
- **不挑美醜**：不必刻意挑選外觀完美的水果，其可能代表使用更多農藥。
- **連皮食用**：光喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，造成便秘，因為果汁中的許多膳食纖維已被除去，大大降低了促進腸道蠕動的價值。直接食用原態的水果，或連同果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。





## 低脂奶類

### 奶類為重要鈣質來源

有六成國人每日攝取不到1份奶類（如牛奶、羊奶等1杯），應注意鈣質等營養的補充。

### 奶類注意適量攝取

為避免攝取過多蛋白質與脂質，建議一日以1~2份滿足營養需求為宜。

### 奶類製品碳排放相對較高

由於奶類來自於養殖過程排放較多溫室氣體的家畜，因此只食用建議的份量即可，不宜過量攝取，避免造成對健康及環境不良的影響。

## TIPS 奶類選擇提示

- **國產優先**：國內牧場生產之鮮乳品質優良，食物里程低，尤其是冬季產量較多，相較於進口乳品長途跋涉，選擇國產乳品可有效減少碳排放量。
- **少加工**：鮮乳加工少，相較加工過程較複雜之調味乳、起司或奶粉，碳排放相對較低，作為兒童成長期的營養來源亦較適合。
- **多原味**：不論是何種乳品，選擇原味口味，可以減少食用糖份及其他添加物的機會。







## 油脂與堅果種子類

### 國人油脂攝取量偏高

國人攝取的油脂量經常超過一日所需，為了達成低碳健康，就從今日起，少油炸、少油煎、炒菜減少用油。

### 適當攝取堅果種子類

衛生署建議，飲食中可包括1份堅果種子類，以取代部分油脂類。

### 動物油產生相對較高的碳排放

動物油（如豬油）的煉製過程通常需藉由高溫，耗用較多的能源，因此碳排放相對較植物油為高。

## TIPS 油脂與堅果種子選擇提示



- **少精製油**：油脂類均透過加工製程而得，精製過程較為繁複，會產生相對較高排放。建議選擇部分未精製的植物油如：葵花油。
- **堅果入菜**：原態的堅果種子碳排放量較精製油低，將堅果入菜可取代油脂，作為攝取維生素E之來源。





## 水 vs. 飲料

### 每日飲水2000-3000c.c.

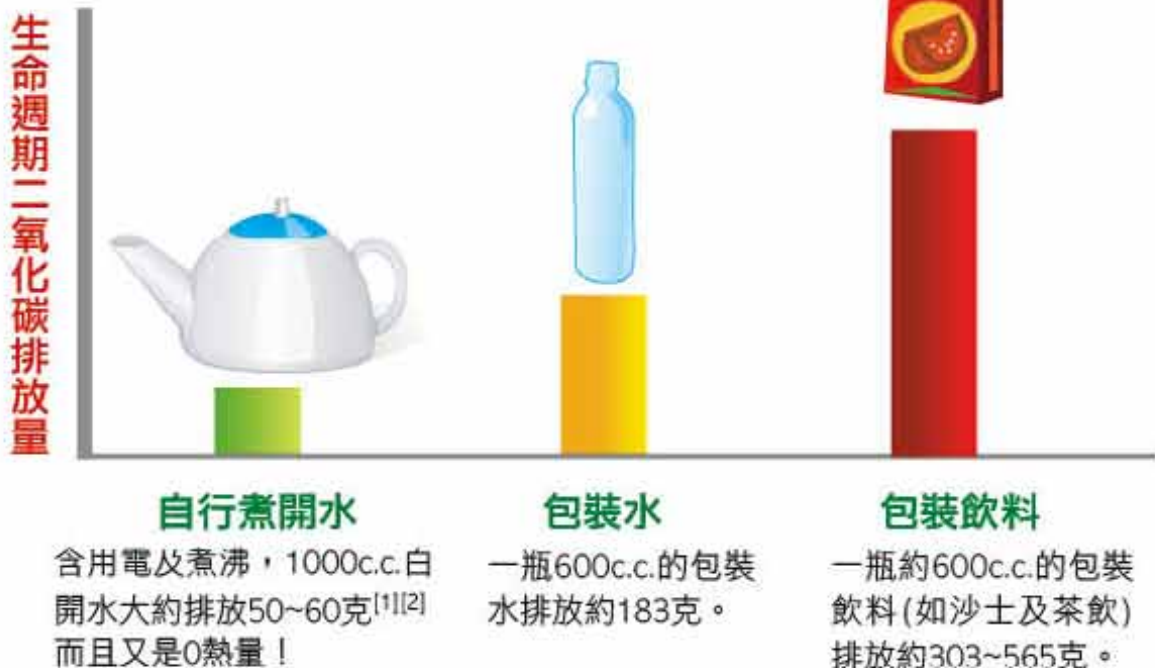
每人每日應飲用2000-3000c.c.的水以維持正常尿量，不足或過量都不健康。

### 煮開水比買包裝水低碳

日常飲水建議自備白開水，減少購買瓶裝水。

### 包裝飲料排碳更高

由於原料及加工程序較多，因此排放量也較包裝水為高。



**每日所需水分，還是飲用白開水才能確實滿足！**

[1] 台灣自來水公司97年用水排放係數。 [2] 津田淑江等，2006



## 當季好食材

按照自然的節奏種植當季食材，可減少許多人工照顧，如：農藥、肥料、澆灌、保存等。

因此，順應時節選購食材為低碳的基本原則之一，以下提供我國各季主要食材，供您選購時參考。



月份 種類	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
香蕉					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期				
鳳梨				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期				
椪柑											盛產期	盛產期
桶柑	盛產期	盛產期	盛產期									
檸檬												
木瓜							盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	
荔枝						盛產期	盛產期					
龍眼								盛產期	盛產期			
番石榴	盛產期					盛產期	盛產期	盛產期	盛產期		盛產期	盛產期
楊桃				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期					
芒果					盛產期	盛產期	盛產期					
蓮霧	盛產期	盛產期			盛產期	盛產期	盛產期	盛產期			盛產期	盛產期
橄欖									盛產期	盛產期		
枇杷			盛產期	盛產期								
百香果												
柚子									盛產期	盛產期		
甜橙	盛產期									盛產期	盛產期	盛產期
葡萄							盛產期	盛產期				
桃						盛產期	盛產期					
李梅				盛產期	盛產期							
梨							盛產期	盛產期	盛產期	盛產期		
草莓												
蘋果									盛產期	盛產期	盛產期	
柿子												
西瓜				盛產期	盛產期	盛產期	盛產期	盛產期				

生產期

盛產期





種類 \ 月份	月份											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茄子			盛	盛	盛	盛						
蕃茄	盛	盛	盛	盛							盛	盛
胡瓜				盛	盛	盛					盛	
甜瓜												
南瓜				盛	盛	盛						
冬瓜												
菜豆		盛	盛						盛	盛		
豌豆	盛	盛									盛	盛
越瓜					盛	盛						
花椰菜	盛	盛	盛								盛	盛
甜椒	盛	盛										
絲瓜				盛	盛	盛	盛	盛	盛			
蘿蔔	盛		盛								盛	盛
胡蘿蔔	盛											盛
馬鈴薯		盛	盛									
竹筍						盛	盛	盛				
薑												
洋蔥			盛									
大蒜			盛	盛	盛							
蘆筍				盛	盛	盛						
豆薯	盛											盛
甘藍	盛	盛	盛									盛
芹菜	盛	盛									盛	盛
空心菜					盛	盛	盛	盛	盛	盛		
莧菜					盛	盛	盛	盛	盛			
菠菜	盛	盛									盛	盛
青江菜												
小白菜												
萵苣	盛	盛										盛
韭菜												
芥蘭	盛	盛										
大白菜	盛	盛	盛								盛	盛
芥菜	盛	盛										盛

行政院農業委員會各項業務統計資料 <http://www.coa.gov.tw/>

行政院農委會農業易遊網 <http://ezfun.coa.gov.tw/>

蔬果防癌飲食寶典，行政院農委會及財團法人台灣癌症基金會

 生產期  
 盛產期



## ★ 餐飲製備篇

如何烹調才能低碳？

欸！在家開伙會不會增加碳排放？





## 餐飲製備篇—烹調與低碳

### 怎麼煮，大有關係！

要達成「低碳又健康」的目標，並不是選對了食材就萬事OK！「怎麼烹調」也是一門學問。

### 省時、省事、省能源

根據日本學者研究結果<sup>[1]</sup>，烹調方式對一道菜的碳排放確實有影響。烹調時碳排放主要來自使用能源（用瓦斯或用電等），選擇適當烹調方式、適當鍋具、事先處理食材，縮短烹調時間，省時又減碳喔！

### 使用直接能源烹調

因為電力是經由複雜的能源轉換而得，且經過長距離的傳送，所以，使用瓦斯加熱會比使用電力加熱更有效率、更低碳。

### 少油、少鹽、少糖、多健康

油、鹽及糖都是現代慢性病的推手。全國營養調查結果顯示，國人體重過重與罹患糖尿病的情形都有顯著增加，近年十大死因中也包括高血壓等可透過飲食控制預防的疾病。

油、鹽、糖等調味料均是加工產品，少用一點，增進健康又減少碳排放，何樂而不為？



快炒



蒸煮



烤箱(用電設備)



[1] 津田淑江等，2006





## 烹調階段

### Menu

選用熱傳導效率較好的鍋具，縮短烹調時間。

工法（如刀工等）及烹調流程以盡量減少食物浪費為原則

盡量保持食物原狀原味，少加工、只用適量調味料。

事先規劃，利用技巧縮短烹飪時間，如：可預先浸泡穀物。

考慮以涼拌方式作菜，更省下烹調能源。

烹調時蓋上鍋蓋，有助於加速烹調，大幅減少使用能量。

利用電器開關切斷後的餘熱繼續悶，或採用悶燒鍋  
燉煮食物，避免長時間加熱。

回收調理廢棄物，如廚餘、廢棄食用油等，進一步減少垃圾產生。



## 保存及運輸階段

若食物有保存、儲藏、分裝及運輸的需求……



### 檢視冷藏設備

- 冰箱、冷藏、冷凍室選購具有節能標章的產品。
- 大型冷凍庫門裝置必須有防止冷氣外洩的裝置。

### 減少包裝材料

- 避免不必要的分裝。
- 包裝以可回收再利用的材料為優先。



### 縮短運輸距離

- 考量廚房與倉儲地點，規劃縮短兩地的運輸距離。





## ★ 食用與廢棄篇

### 減少裝飾菜，或使用可食用的裝飾菜

是否可利用食材的邊角料來作裝飾，或是全株入菜？

### 保存隔夜菜

總會有吃不完的飯菜，要如何保存隔夜菜才能維持其營養呢？

### 容易回收

餐盒、包裝是否易於分類回收？

### 廚餘分類回收

生廚餘及熟廚餘怎麼分？如何回收？







## 食用原則

### 自備餐具

出外用餐自備餐具，少用免洗餐具少垃圾又安心。

### 適量食用

吃飯八分飽，最健康。

### 避免保溫

米飯等需隔餐再用的食物，應避免長時間保溫，等到餐前再微波加熱，可減少待機能源用量。

### 適當份量

吃多少，煮多少，適當分量，全部吃光最佳！

### 冰箱管理

熱食應稍微放涼後再置入冰箱，且冰箱不應塞滿，以免影響冷氣循環。





## 吃不完的食物與廚餘

處理廚餘也需要能源，還是吃完為上選。

隔夜菜首重保存，最好是放在冰箱冷藏，並且於下一餐就吃完。

生廚餘主要是纖維粗大的蔬果、骨頭殘渣；熟廚餘主要是烹調過食品的廚餘。

隔夜菜再食用時，再加熱可以確保食物的衛生。

分類回收外食容器。每減少垃圾1公斤，就減少焚化排放0.65公斤<sup>[1]</sup>。

記住「生廚餘做堆肥，熟廚餘可養豬，如果分不清，全部做堆肥。」就對了。



[1] 經濟部能源局98年固定源排放係數。



## 我還想知道.....

還想知道更多與低碳飲食相關的知識嗎？本頁提供相關資料及網站供您參考。

本手冊參考資料及相關網站如下：

### 國內

- 行政院農業委員會各項業務統計資料 <http://www.coa.gov.tw/>
- 行政院農委會農業易遊網 <http://ezfun.coa.gov.tw/>
- 行政院衛生署食品資訊網 <http://food.doh.gov.tw/>
- 行政院衛生署新版飲食指標、每日飲食指南
- 歷年國民營養調查 <http://food.doh.gov.tw/foodnew/research/NationalResearch.aspx>

### 國外

- 美國農業部（USDA）My pyramid營養知識網站 <http://www.mypyramid.gov/>
- 聯合國氣候中和指南（A UN Guide to Climate Neutrality）
- 瑞典國家食品局 有益環境食物選擇手冊  
（The National Food Administration's environmentally effective food choices）
- 丹麥 LCA FOOD資料庫 <http://www.lcafood.dk/>
- 美國環境研究暨教育機構 IERE <http://www.iere.org/index.html>
- 津田淑江，大家千惠子，瀨戶美江，久保倉寬子，稻葉敦。2006。調理時におけるライフサイクルCO<sub>2</sub>排出量の実践的定量。日本LCA学会誌，Vol 2, pp.288-297





## 我還想知道.....

若想了解其他低碳及營養訊息，可參考下列網站的內容：

- 低碳飲食計算機 (Low Carbon Diet Calculator)<http://www.eatlowcarbon.org/>
- 行政院衛生署食品衛生處之台灣地區食品營養成份資料庫  
<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
- 衛生署國人膳食營養素參考攝取量（衛生署食品資訊網）  
<http://www.food.doh.gov.tw/DRIstResulst.php>

## note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 附件

## 早午晚低碳菜單實戰演練



我們提供一日的早午晚餐食譜範例，可作為您自行調整低碳菜色的實作參考！

要實行低碳飲食，隨時可以！





## 低碳早餐實戰演練

低碳菜單			採用的低碳手法
菜色	使用材料	材料調理提示	
主菜	洋蔥炒蛋	雞蛋	<p><b>原態</b> 選擇原態食材如洋蔥，取代加工食品。</p> <p><b>節能</b> 洋蔥耐貯藏，且不需冷藏。</p> <p><b>節能</b> 選擇快炒做法，可縮短烹調時間。</p>
		洋蔥	
		橄欖油	
青菜	燙青江菜	青江菜	<p><b>少調時</b> 少鹽少油多健康。</p> <p><b>節能</b> 汆燙縮短烹調時間少</p>
配菜	韭菜乾絲	韭菜	<p><b>在地</b> 改用國內四季皆產之韭菜(原態)，取代常用的加工醃製雪菜。</p> <p><b>在地</b> 改用國產芝麻製作的香油，取代進口黃豆精製的沙拉油。</p>
		豆乾	
		辣椒	
		蒜頭	
		香油	
米飯	地瓜稀飯	白米	<p><b>原態</b> 以地瓜取代部分白米。</p> <p><b>節能</b> 選擇傳導效率好之鍋具，且蓋鍋烹調。</p>
		甘薯	







## 低碳午餐實戰演練

低碳菜單			採用的低碳手法	
菜色	使用材料	材料調理提示		
主菜	魚香肉絲	豬肉絲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.肉絲醃約20分鐘。</li> <li>2.蔥切段、蒜頭切碎。</li> <li>3.肉絲快炒拌開至肉變色撈起。</li> <li>4.中火爆香蒜碎、辣豆瓣醬、辣椒醬。</li> </ol>	<p><b>適量</b> 以肉絲形式入菜，減少紅肉用量。</p> <p><b>節能</b> 採用快炒做法，縮短烹調所需時間。</p>
		蔥		
		木耳		
		辣椒		
		九層塔蒜頭		
青菜	清炒空心菜	空心菜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.空心菜洗淨切段，分桿、葉。</li> <li>2.蒜片、辣椒片爆香，再放入空心菜桿炒至微軟。</li> <li>3.倒入熱水，放入空心菜葉快炒數下，加所有調味料炒勻入味。</li> </ol>	<p><b>選擇</b> 空心菜屬成長期較短之蔬菜。</p>
		辣椒		
		蒜頭		
配菜	涼拌青木瓜絲	青木瓜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.青木瓜去皮、刨絲，加入鹽巴抓勻殺青，再泡入冰水中。</li> <li>2.加入所有材料與調味料，一起攪拌拌勻</li> </ol>	<p><b>節能</b> 涼拌不需耗能。</p> <p><b>選擇</b> 生食可保留最多營養。</p> <p><b>在地</b> 木瓜及芒果都是本土食材。</p>
		青芒果		
		小黃瓜		
		檸檬		
		香油		
湯	豆腐豆芽湯	豆腐	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.豆腐、黃豆芽於滾水中略燙。</li> <li>2.水煮開後放入豆腐和黃豆芽略煮關火。</li> </ol>	<p><b>選擇</b> 湯中使用豆腐來取代魚丸等加工食材。</p> <p><b>節能</b> 煮開時使用傳導效能好之鍋具，並蓋鍋。</p>
		黃豆芽		
米飯	花生糯米飯	糯米	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.花生、紫玉米粒洗淨瀝乾。</li> <li>2.糯米洗淨瀝乾，加溫水浸2小時，加入花生、玉米混拌均勻。</li> </ol>	<p><b>選擇</b> 以花生作為部份油脂攝取來源，取代加工製品。</p> <p><b>原態</b> 混搭原態穀類食用。</p>
		花生		
		紫玉米		
水果	水果	香蕉	<p><b>選擇</b> 水果選擇國產香蕉。</p>	



## 低碳晚餐實戰演練

低碳菜單			採用的低碳手法
菜色	使用食材	材料調理提示	
主菜	蒜泥白肉	豬梅花肉	<b>選擇</b> 豬肉碳排放量較牛肉低。 <b>節能</b> 選擇烹調需求少的菜色。
		蒜頭	
青菜	香拌地瓜葉	地瓜葉	<b>選擇</b> 地瓜葉成長快，需照顧少。
		蒜末	
配菜	黃瓜涼拌雞絲	雞胸肉	<b>選擇</b> 肉食可選擇白肉。 <b>節能</b> 選擇烹調需求少的菜色。
		小黃瓜	
		紅蘿蔔	
		蒜頭	
配菜	豆仁拌花生	花生	<b>原態</b> 直接食用豆類少吃加工品。 <b>選擇</b> 雜糧含不同營養成分。
		毛豆	
湯	蕃茄蛋花湯	蕃茄	<b>原態</b> 以原態蕃茄入菜，取代加工步驟較多的用料。 <b>選擇</b> 蕃茄茄紅素豐富，健康好選擇。
		雞蛋	
米飯	三色保健飯	白米	<b>選擇</b> 混合少加工的糙米、地瓜及薏仁，健康又低碳。
		糙米	
		地瓜	
		薏仁	







---

The EPA's low-carbon food choices

---



中華民國100年元月印製

本印刷品使用取得環保標章檢驗之紙張  
及黃豆油墨印刷