



“The Society of Publishers in Asia
2014 Awards for Editorial Excellence”
亞洲出版業協會
「2014 年度卓越新聞獎」

提名文章



《天下雜誌》519期

【行動綠生活】
新良食運動 P78-86

【從產地到餐桌】
高麗菜啟示錄 一條浪費的旅程 P88-96

【新食育運動】
五育並重不夠用 教改從「吃」開始 P122-126

【新廚師運動】
蘇紋雯、陶桂槐×魚麗共同廚房 談一場人與土地的食物戀 P154-155+162-166

【新通路運動】
企業倫理消費：團購 吃有蟲的蓮霧 P176-177+184-186



The Society of Publishers in Asia
2014 Awards for Editorial Excellence

亞洲出版業協會
2014 年度卓越新聞獎

參賽作品：新良食運動

出刊日期：2013.04.03-2013.04.16 (《天下雜誌》519期)

報獎項目：卓越生活時尚報導獎





新良食運動
封·面·故·事

2013行動綠生活

新良食運動

台灣人愛吃，卻又浪費。全台一天的廚餘量，可以堆出70棟台北101。
八百萬家庭，一年至少損耗2400億台幣，
可以讓全台小學生，免費吃營養午餐39年。

《天下》縱貫全島：哪些新廚師、新通路，吃在地、選當季、不浪費？
《天下》越洋採訪：日本、韓國、英國，如何推動食育，珍惜食物？

文 | 蕭富元 攝影 | 鍾士為





餐桌

正在醞釀一場新的革命運動。

革命對象，既是盛宴，也是剩宴。澎湃豐盛的流動饗宴，展示著看得見的資源與經濟浪費，隱藏著看不見的分配不均。

我們需要一場新「良食」運動。每年總要去大陸拜訪好幾次的逢甲大學副董事長高承恕，上個月才從北京回台。這趟旅行，他觀察到的最大變化是——「吃」。

以前去大陸，接待單位請吃飯，一定是叫滿整桌菜，然後半桌剩菜撤走。這次，他發現桌上只有五菜一湯，「領導指示，不能鋪張浪費，」高承恕轉述。自從中共總書記習近平，批判幹部宴飲過於鋪張後，公家單位請客，不敢多點，避免「舌尖上的浪費」。

中國國家糧食局曾經估算過，中國每年浪費的食物，總價值將近一兆台幣。這筆平白「倒掉」的錢，至少可以養活兩億窮人。

浪費食物，是個蔓延全球的「奢侈病」。二〇一一年，聯合國糧農組織《全球糧食耗損與浪費報告》明白點出，全球一年有三分之一的糧食，在產銷過程中損失，和被消費端浪費。這些糧食如果都留下來，足夠餵飽地球現今仍處於飢餓狀態或營養不良的八億六千萬人。

從小，阿公阿嬤、爸爸媽媽總是拿「浪費食物，

《天下》調查：
台灣人

35% 是外食族，
一週超過三天在外吃晚餐。

其他亞洲國家平均還高。再搭配農委會最新資料，台灣平均每人每年可獲得五六七公斤糧食供應量。兩者相除，算出至少有一七%的糧食耗損與丟棄。

白白燒掉的一萬元

一七%，這是最保守的台灣糧食浪費、耗損比例。因為，環保署的廚餘統計並不包含餐廳、大樓委託民間業者的食物回收量，也不包括產銷過程的耗損。所以，實際數字應該更高。

那麼，食物耗損與浪費，造成民眾多少經濟損失？根據主計處資料，台灣平均每戶家庭一年的飲食花費為十七萬六千元，乘以一七%的浪費比例，換算出每戶家庭每年大約「浪費食物」三萬元。全台八百萬

台灣人 愛吃又浪費

■ 全台一天產生

40,000 桶廚餘

平均每人每天產生0.26公斤，一年達96公斤

■ 浪費食物

台灣=(南亞、東南亞)×9

各地區消費端廚餘量 (每人/公斤)



■ 全台家庭的食物浪費

每年造成2,400億元損失
可供全台小學生免費吃
營養午餐39年

■ 全台餐廳料理過程的 食材耗損

每年造成40億元經濟損失
可買50,000,000個



註：
1. 以高90公分、容量200公升廚餘桶裝滿，一桶重155公斤，單桶疊起來計算。廚餘產生量僅根據環保署回收量統計與垃圾性質分析推估，不包括餐廳、大樓委託民間業者的回收量，所以實際廚餘量應更高。2. 餐廳料理過程食材耗損的經濟損失，為醒吾科大教授許燕斌推估。排骨便當以一個80元計算。3. 我們的食物17%變成廚餘，等於全台每戶平均一年17.6萬元飲食費中，浪費3萬元。估計全台800萬家庭一年浪費2400億元，等於全台137萬小學生（每月500元、一年上學9個月、扣除寒暑假）39年的營養午餐費。
資料來源：台灣行政院農委會與環保署、聯合國糧農組織、醒吾科大教授許燕斌

研究整理：辜樹仁 繪圖製表：Cecelia Wong、陳則緯

…而且錢都花在吃喝上

■ 全台家庭平均每戶一年飲食花費
176,000元
佔家庭消費總支出 **1/4**

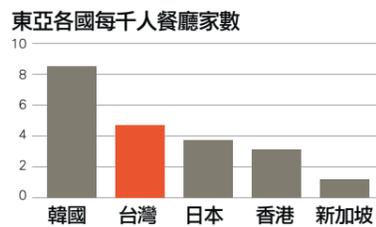
各國飲食費佔家庭消費總額比重
(2011年, %)



資料來源：台灣行政院主計處家庭收支調查、美國農業部

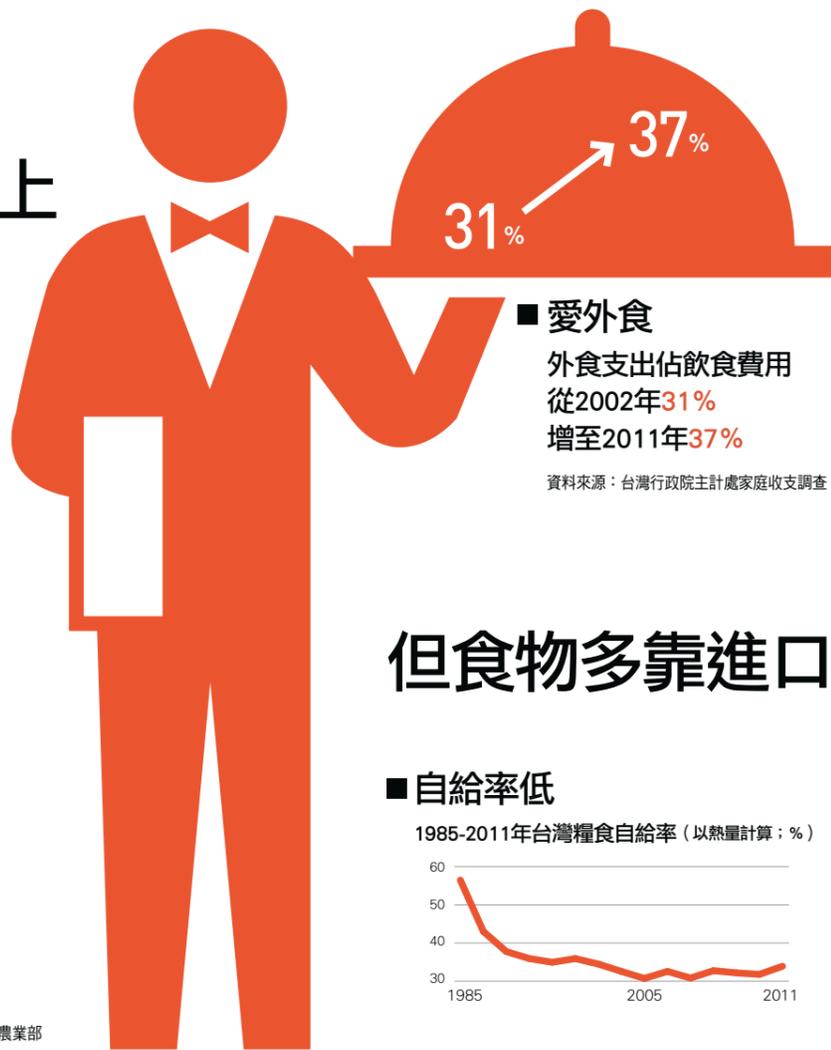
■ 餐廳多

密度在東亞僅次韓



資料來源：台灣行政院財政部、日本經濟省、韓國餐飲業中央會、香港政府統計處、新加坡統計局

研究整理：辜樹仁 繪圖製表：Cecelia Wong、陳則緯



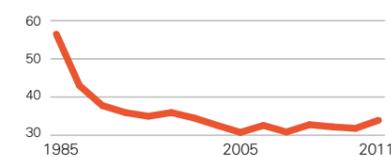
■ 愛外食
外食支出佔飲食費用
從2002年**31%**
增至2011年**37%**

資料來源：台灣行政院主計處家庭收支調查

但食物多靠進口

■ 自給率低

1985-2011年台灣糧食自給率(以熱量計算, %)



■ 依賴進口食物

各類糧食進口量佔供應量 (%)



資料來源：台灣行政院農委會



■ 全台一天廚餘量，裝在桶子裡，可疊出 70 座台北 101。

(劉國泰攝)

家庭，一年就浪費了兩千四百億台幣，平均每人浪費一萬元。

這一百張百元大鈔，是在不知不覺中，丟進了廚餘桶，送進了焚化爐。

台灣民眾為什麼浪費食物？該如何解決？

第一步，先了解台灣人的飲食習慣。

三月中旬，《天下》調查中心，針對台灣民眾進行獨家調查，發現三五%受訪民眾，每週超過三天在外吃晚餐。至於外食剩菜的處理，有超過三成受訪者不打包，且獨居、愈年輕的外食者，剩食浪費的情況愈嚴重。

家庭食物浪費的情形也很普遍。八一%受訪者表示，家中會多買所需分量的食物。多買的理由，有近三成是因為價格便宜。而且有四分之一的受訪者承認，家中買來的菜常常或偶爾沒吃、沒煮就丟棄了。

外食多、價格便宜、不習慣打包，是台灣人浪費食物的三大原因。

如果用油畫來畫台灣人的晚餐，明亮面，會是滿桌漂亮幸福的美食；陰影面，將會是整桶頹如棄婦的剩食。

前法務部長、中華民國紅十字會總會會長王清峰，這三個月來最熱衷的一件事，就是到台灣各地，遊說大家吃飯時，「省一道菜。」

「你去看，結婚喜宴哪一桌是吃完的？通常一半都丟掉，」王清峰急著背出一大串數字：全球三分之一糧食浪費、七分之一人口飢餓、四分之一人口肥胖……。

今年初，王清峰讀到聯合國糧農組織的報告，吃了



義大利米其林主廚馬夏(上)，
和法國藍帶主廚蘇彥彰，用台灣在地食材，珍惜原味。

一驚，浪費食物已經變成地球不平衡、身體不健康的主因。她決定發起「少吃一道菜」運動，減少浪費。

王清峰坦言，過去還是上班族婦女時，她常常在週末「拚命買」，往往擺到食物過期，又「拚命丟」。現在，她寧可不買，也絕不多買。外食如有剩菜，一定統統打包，「做個負責任的消費者。」

少一道菜 捐菜錢給弱勢

王清峰第一個遊說的對象，是經常聚餐談生意、社交的企業界。

二月，工商建設研究會在高雄喝春酒，四十幾張餐桌上，各立著一張精緻菜單，從拼盤一路往下看，第五道菜從「金棗燉全雞」，換成了：「省一道菜，捐一份愛」。

建研會理事長雷祖綱不諱言，企業界聚餐，至少會有十道菜，但通常吃到第五道菜，「桌上的人就不見了。」也不會再回到位置上繼續吃，從來沒有把菜吃完過。

王清峰說服建研會，少點一道菜，把菜錢捐給弱勢家庭。雷祖綱採納了，並且決定，未來建研會每月的聚餐，都要少一道菜。

《天下》調查：

20~39歲的青壯世代，
一個月至少去一次
吃到飽餐廳的比例，

超過 **1/4**

珍惜食物、吃在地、選當季，這不但是風行全球的新飲食運動，也是改善浪費陋習的有效方法。

本期《天下》推出一新良食運動」專題，從食物浪費、食物教育、新廚師運動、新通路運動四大面向，解構台灣幾千萬張餐桌上正在發生的裂變。

《天下》走進全台最大葉菜產地——雲林、最大蔬果交易市場——西螺果菜市場、大賣場、餐廳，調查食物上、中、下游這條供應鏈的現況，用一顆高麗菜的旅程，歸納出台灣食物耗損浪費的「高麗菜指數」。

農曆年後，菜價一路下滑，上週最新價格出爐，一顆高麗菜甚至不到二十元。但事實上，高麗菜從田間到餐桌，除了運輸耗損，還為了符合市場美觀標準，經過層層「剝皮」，最後只剩下半可上餐桌。

廚師 帶領社會永續

在解剖浪費問題之外，《天下》也注意到新的改變契機。

許多學校與企業，正在推動食育新提案。例如，台南市教育局將食育提升為第六育，編寫出台灣第一份針對國小各年級使用的食物教育教材。又如台塑麥寮廠區，聘請了五個食物管理員，每個都必須具備丙級



一頓剛剛好的「良食」，就能創造地球幸福。

(劉國泰攝)

《天下》調查：
3成民眾，不打包剩菜。

48% 年輕人認為，
打包剩菜「很麻煩」。

《天下》新良食運動調查說明

《天下雜誌》「新良食運動調查」是天下雜誌群調查中心於2013年3月19日至3月26日所進行之民意調查。調查以台灣地區住家電話號碼簿為母體，做系統加尾數2碼隨機抽樣，成功訪問有效樣本1,136位台灣地區年滿20歲以上之成人，在95%的信心水準下，抽樣誤差為正負2.91個百分點。所有資料依性別、居住地區及年齡進行統計代表性檢定，並加權進行事後調整。

調查執行：吳挺鋒、張巧旻

精彩影音請前往
Green.cw.com.tw



廚師證照。他們的工作，就是減少員工餐廳的剩食。更有愈來愈多新廚師、新通路，努力重新打造人和食物的美味關係。

三月初，《天下》特別跟著義大利米其林餐廳主廚伊果·馬夏(Igor Macchia)，一起到台東逛菜販慈善家陳樹菊的菜攤；看馬夏用東海岸的在地食材，煮義大利菜給利稻部落的霧鹿國小學童吃。

《天下》還跨海採訪日本、韓國，借鏡日本學校與地方政府的食物教育，與從源頭做起的徹底分類制度。並且進入日本三大食品回收企業之一的Iiri Clean-Tech埼玉縣總部，看日本企業如何將廚餘化為商機，實現循環經濟。

明年開始，韓國將全面實施廚餘收費政策，從家庭主婦到餐廳老闆，都運用各種創意，減少浪費。《天下》在韓國現場，看到一個政策的正面威力。

食物，是人生幸福的重要來源。一頓剛剛好的「良食」，更能創造地球的幸福。

前年，出身秘魯政治世家、旗下餐廳年營收三百多億台幣的國際名廚阿庫里歐(Gaston Acurio)，和他幾位名廚共同發表了一份「給未來廚師」的宣言，強調廚師應有帶領社會永續、正義的責任。去年，他在聯合國一場演講上指出，「食物是改變社會的力量。」

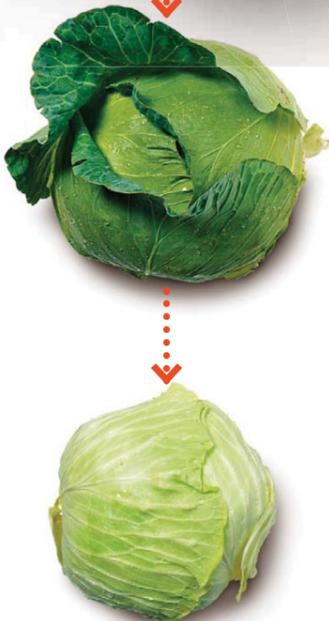
這場改變社會的餐桌革命，號角已經吹響。

本頁空白



漂亮，否則送到市場會打壞信用，「阿嬤的哥哥在一旁，手也沒閒著。」

「長度要齊，外表要的，黃的都沒效啦。」



一顆高麗菜從產地到消費者手中，往往只剩原來的一半。

雲林縣·西螺果菜市場——
「價格」決定一切

而高麗菜園更是如此，碩大的綠色菜葉就被丟在園中。原本一顆兩公斤的高麗菜，收成時被剝

盤攤商在這裡分貨整理，一顆丟個二、三〇%根本不稀奇，「西螺農產品市場公司董事長蕭澤梧說。」

尤其是三月進入盛產的梨山高麗菜，從山上運輸到平地，需要靠外葉保護。

和高麗菜同屬包心系列的娃娃

油的A菜園，葉片碩大又青翠，每株個頭足足有二十公分高。

李阿嬤 一邊整理剛從地裡拔出的菜，周圍滿地傷兵，個頭小點的一律殺無赦，「這些都是無效的，黃的都沒效啦。」

他們稱為「鬼市」——半夜三點才開始拍賣的台北果菜批發市場。

「台北人只想吃到漂亮的菜，但中間有多少損耗根本沒人在意，」種了將近二十年菜，阿凱很了解，凡是賣相不夠好的，在採收時通通要處理掉。

因為長相抱歉、氣候，乃至於

到只剩一、六公斤是常有的事。

三月十三日下午兩點，進入決定蔬菜生死的第二站——西螺果菜市場。這裡也是全國最大的生產地交易市場，每天交易的蔬菜上千噸，最好的貨色全送到台北。

佔地十公頃的市場，相當於二三八座籃球場。進出的菜農、菜販和盤商多達五、六千人，農用拼裝車轟隆隆加上人聲，將氣氛炒得更熱鬧。

連著五棟建築、廣達四公頃的分貨場內，八百個大

從產地到餐桌——一條浪費的旅程

高麗菜啟示錄

文 | 林倬妃 攝影 | 劉國泰

從雲林西螺的一顆高麗菜，到台北五星級飯店，《天下》一路直擊，從土裡到農夫手上、從超市到你的舌尖、從餐廳廚餘桶到豬的肚子，有多少食物被「謀殺」？

藍色的小貨車下了西螺交流道，一輛輛卡車呼嘯而過，車上是一箱箱綠色葉菜和高麗菜。

產地、通路到消費者餐桌，又有哪個環節可以減廢？

《天下》一路從西螺到台北，追蹤蔬菜的損耗量平均近二〇%，這還不包括遭剷除或刻意未採收量。

開始了這趟旅程。

西螺沿路剛採收過的菜園，滿滿覆蓋遭丟棄的綠色葉菜，以及白色高麗菜、大白菜，猶如戰爭過後橫死沙場的戰士。

三月十三日，上午十點。《天下》來到雲林，全國最大的蔬菜生產基地——西螺。這裡葉菜產量佔全國近一半。

光是國人食用量最大、在台北果菜市場銷售量最高、具有蔬菜價格指標意義的高麗菜，從產地到餐桌平均損耗，就超過四〇%。

雲林縣·西螺產地——
台北人只想吃漂亮的菜

「整體來說，在產地採收、集貨到分級，就可能損耗超過一〇到一五%，」呂政璋當了五年雲林農業處長，去年十一月才卸下公職，他給的數字謹慎且保守。

聯合國糧農組織的資料顯示，北美國家產地的蔬果類農產損耗更高，達二〇%。

六十多歲的李阿嬤，蹲在綠油

但是，這裡產的蔬菜，有多少真的進了消費者的肚子？又有多少，在採收、運送、銷售過程中，被「犧牲」掉了？

也就是說，當消費者買到一顆高麗菜，從產地到餐桌，一路被層層剝掉四成重量，近原尺寸的一半。近來，高麗菜因盛產，菜價一度低到每公斤兩元，剝除丟棄的情況更常見。

根據《天下》獨家調查，光是在消費端，台灣每人每年產生的廚餘量，高達九十六公斤，比中、日、韓平均多二〇%，和歐洲相當。

跟著高麗菜，《天下》從西螺

到只剩一、六公斤是常有的事。

三月十四日清晨三點，整個台北都還在酣眠中。從籠罩在黑暗中的民族東路，轉進濱江果菜市場內，嘈雜的人聲、輝煌的燈火，照得人睜不開眼。

台北人熟悉的濱江果菜市場，為第二果菜批發市場，規模僅有環南果菜批發市場的三分之一。但隸屬於台北農產運銷公司的這兩座市場，卻掌握了絕大多數台

台北市·濱江果菜市場—— 運銷機制 決定誰上檯面

決廢棄菜葉。

生鮮蔬菜從產地到市場，一路理貨丟棄是浪費嗎？有人持不同意見。

西螺農產品市場公司董事長蕭澤梧認為，「一畦田種出來的菜有大、有小。小的就丟旁邊，我不認為是浪費。」

因為「菜很多啊，長相差的賣不到好價格，還要多花運費，根本不需要，」他說。

從生產端到市場端，都很清楚蔬菜不只是農產品，更是商品，需要標準化和規格化。

《天下》調查：

80.7% 民眾家中
曾買超過所需分量的食物。

北人的胃。每天進貨蔬果數量，最高時達兩千五百噸。

從全省各地來的蔬果，中午不到就陸續進貨。直到清晨三點十分，麥克風開始發出低沉的男聲，「四元、四元……」價格逐漸往上，一箱箱白蘿蔔就這樣賣出。

即使幾番過關斬將，進了批發市場的蔬菜，仍需經過第三度整理，才出得了大門。

這一關所清理丟棄的量，約為進貨量的一·五%。

二〇一一年，第一和第二果菜市場丟棄的蔬果達一·〇四八萬

噸，一二年則是八千七百噸。

近年來，丟棄量有逐漸減少趨勢。原因之一是教育。「產地農民的觀念也要改，這經過很長時間的教育，」台北農產運銷公司主秘楊顯文說。他和主任王丕火，經常往返西螺開課講習。

講習重點是「品質」。以蔬菜而言，一定要賣相和鮮度兼具，外葉少以及包裝精緻。簡單說，就是將消費者不要的，留在產地。

在產地就將菜葉整理乾淨，還可節省運輸成本以及紙箱包裝。

「尤其是高麗菜，在運輸過程中損耗的量，就佔一至二成，」主秘楊顯文說。以台北農產運銷公司所丟棄的蔬菜來說，超過一半都是高麗菜葉，令他很頭痛。

難道無法減少浪費嗎？「不是不能解決，要看是否符合效益，」王丕火坦言，不論是包裝或冷藏，成本都會增加，「高麗菜一顆兩百元時，或許價值才會彰顯出來。」

三月二十一日早上七點半。台北市桂林路和中華路口的家樂福，課長蕭廷舉和品保員林承



一整畦高麗菜園，看起來像未採收過，其實農民早已剝起菜「心」，留下滿地綠葉。

菜，損耗更驚人。擺攤的人指著旁邊的菜籃說，因為只要裡面的「心」，七、八成菜葉全丟掉。

一公斤可以賣到一五〇元的娃娃菜，專門賣給高級餐廳。

進入西螺果菜市場的蔬菜，再度整理之後的消耗量平均3%。市場角落不時出現一叢叢的青綠垃圾堆，估算每年有二八八〇噸蔬菜遭丟棄。比起八年前，每年丟掉一·〇八萬噸的廢菜，下降超過七成。

但這些量真的消失了嗎？「多餘的菜葉，根本全都丟到大圳溝，」熟知內情的農民透露，大多任由葉菜腐爛或漂流到濁水溪。

「我們也是被逼的，」西螺農產品市場公司經理曾溪邊坦承。

過去葉菜垃圾全都送到垃圾掩埋場。掩埋場飽和之後，運往焚化爐的焚化費，一噸高達一千九百元。公司乾脆請人，將葉菜分類後運去做堆肥，一噸還是要支付七、八百元。

果菜市場管理為此愈趨嚴格。不少攤商乾脆在果菜市場外圍的分貨場，進行分貨整理，就地解



大賣場的貨架上，菜堆得滿滿如小山，銷售不完的只有當廢材處理。

祥，已經在收貨區門口等著驗貨。塞滿三、五噸小卡車的蔬果，進了站。

**台北市·家樂福桂林店——
滿滿貨架 刺激消費欲望**

戴著手套和口罩，林承祥拿出一箱高麗菜，取出一顆秤重足足有二、七公斤。這一天的規格，是所有進貨高麗菜都必須有一、二公斤，葉片必須是微綠、看起來才新鮮，不能枯萎或爛掉。

「大白菜要六百克以上，裡面不能長黴或爛掉，」拿著小刀的林承祥，順手去除手上白菜兩片葉子。頓時，一顆白菜從一、三公斤，瘦身成一、一公斤。

好不容易進了賣場的高麗菜，黃色標示牌上寫著「一顆九元」。店內員工逐一審視，剝掉出現破損或是微爛的葉片。不到十分鐘，高度及腰的垃圾桶，已有三分之二盛滿廢菜葉。

「蔬菜通常保存時間不長，時間一到就只能當廢物處理，」在量販業十多年，家樂福全國公關經理何默真說。

《天下》調查：
25% 民眾，家中買回來的菜常常或偶爾沒吃、沒煮就丟了。

對量販店來說，生鮮蔬果從來就不是高利潤的品項。她接著說，「為了不浪費，我們也正在研議跟食物銀行合作的可能。」

食物銀行，主要是為經濟有困難的人，提供暫時性膳食支援，鼓勵他們自力更生。

生鮮蔬果報廢量的多寡，一向是各量販超市的最大商業機密，牽涉的是各店管理體系的效率。

然而，「堆積滿滿如小山的蔬果，總是能激起人的購買欲

望，」一位從業人員坦承。

一顆高麗菜，從西螺到台北短短二、三〇公里，再到消費者手中，卻歷經漫長的奮戰歷程。

有兩個女兒的陳芳宜，才剛從職場返家，成為全職家庭主婦。

因為女兒喜歡，她常買顆高麗菜放在冰箱慢慢吃。每次拿出來，把外面不好看的部分，再剝掉個四、五葉。

「以前上班時，常常丟掉一堆冰到壞掉的青菜。現在我家連廚餘都很少了，」她每晚煮個三菜一湯，四人小家庭剛剛好。

但前陣子，陳芳宜回中部娘家，看到媽媽一餐煮七盤，盤盤有剩菜。「沒想到下一餐就沒再看到了，」令她感覺很不安。

事實上，上了餐桌，每一盤鮮嫩欲滴的青菜背後，可能有更多食物在旅程中被犧牲掉——尤其是在講究精緻的餐廳。

二〇一一年，醒吾科技大學餐旅管理系，針對兩百家位於北區、月營業額超過二五〇萬台幣的餐廳，做過調查。

新鮮食材進入廚房後，每年損耗量達六、八%。推估台北、新

北所有餐廳，平均年損耗量的價值達到十八億元。

估計全國每年進入餐廳後丟棄的食材，價值高達四十億元，等於可買五千萬個八十元的排骨便當。

**台北市·高級餐廳——
切頭去皮 老的醜的全丟掉**

「標準損耗量，不論中、西餐都應該控制在二%，」在飯店服務超過十年，醒吾餐旅系主任許燕斌指出，只要可能造成消費者抱怨的因素，都須去除：如蘿蔔要切頭、去皮；運送過程碰撞造成損傷；菜葉過老或賣相不佳都要挑掉。

損耗率偏高的原因，在於廚房管理不當，如食材過度進貨，以及未掌握「先進先出」原則。以高麗菜為例，當中若有一顆腐爛擴散，可能整隻都要報廢。

真實的浪費，可能比這數據還高。「一般業界認為到八、八%，還在可控制範圍，」一位不願具名的廚師說。
有十年廚師經驗的「豪哥」，



吃到飽火鍋店，平均每位食客產生廚餘，相當於一人一天攝食量的四成。

談起他在台北知名牛排餐廳的經驗。每天一早，所有食材從中央廚房配置好，再分送到天母、板橋等分店。

但師傅還是會依照個人習慣再次整理，如結球萵苣剝掉幾葉、蘿蔓生菜只用前面三分之二。「這些其實都跟每個師傅的『手路』（習慣），以及道德感有

關，」豪哥說。食材成了料理端上餐桌後，食客的浪費也驚人。

「胖嘟嘟牧場」的主人徐國秋，總是一早八點，開著三噸半的小貨車上路。每天的行程都在他的腦海中。

今天到板橋、中永和繞一繞，或是到台北市文山區，一個上午往往就滿載而歸。從餐廳、飯店收來滿車的廚餘，讓他心滿意足往新竹的牧場出發。在那裡，他養了兩千頭豬。

他就像個城市觀察家，每天的廚餘桶讓他更了解社會脈動。「我看過最誇張的，是出現一隻還有六、七成的烤全羊。」那天，他從台北首善之區，一家新開幕的五星級飯店收完廚餘，以為是自己眼花。

台北市·吃到飽餐廳—— 食物殺手 後門廚餘桶

在台灣，從食材到食物浪費，最嚴重的，莫過於隨著外食興盛而竄起的餐飲業。

二〇一一年，台北市環保局的

稽查員，在大安區、文山區掃街，逐一拜訪二四五一家餐飲店。依據各店提供每天丟棄的廚餘，推估至台北市外食產生的廚餘量。

結果，台北市大小餐廳每月丟棄的「ㄉㄨㄌ」（剩菜），約二九三一噸。一年累積的剩食，相當於可以餵飽七萬兩千人一整年。

其中，又以標榜「吃到飽」的餐廳，丟的剩食量最驚人。

最常以「吃到飽」吸引外食族的綜合鍋類餐廳，平均每位消費者的每日丟棄量，高達〇·五五公斤。而一個人每天平均也只吃一·三三公斤的食物。

廚餘量排名第一的主題特色餐廳，指的是海鮮、食補藥膳餐廳。「隱身其中，也多是以『吃到飽』來吸引消費者，」環保局稽查員鄭國宏回憶。

高檔飯店的情況更嚴重。胖嘟嘟牧場主人徐國秋的經驗，是從一家飯店，一天最多可以收到兩百公升的廚餘桶十桶，足足有兩千公升的量。

「從五星級的吃到飽自助餐，

本頁空白



可以看到百分百浪費，「他想起來仍覺得不可思議。從午餐、下午茶到晚餐，只要擺在餐檯上的餐點，消費者當餐沒有選用的，幾乎整批、整批全進了豬肚子。

這是為了安全，也為了新鮮。曾在五星級飯店當過主廚，醒吾餐旅系主任許燕斌認為，飯店自助餐多採開放式空間。擺放在餐檯上的食物，在空氣中暴露兩小時，很容易發生病菌感染。

因此，餐檯上至少六、七成的食物，在換餐時全數丟棄。

另一方面，浪費也和吃到飽餐廳的經營管理模式有關。週一夜晚，信義區，某家中、高檔自助餐廳，以雅緻的原木色系裝潢，搭配溫暖的燈光。將近四五〇個座位，近半是空的。

十八位戴著廚師帽的廚師分散在四個區位。這一天出菜不到五十道，但為節省成本，從烤鴨到牛排都採「現場點、現場做」。

在講求服務的背後，更重要的是控制食材用量。

接近九點半，悠揚的音樂伴隨

女聲，提醒消費者用餐時間即將結束。「我可以打包嗎？」年輕的男子抬起頭問服務人員。他的面前還有兩隻天婦羅炸蝦和三支串燒。所得到的回答是，「抱歉，公司規定恐怕不行。」下一秒，這些全掃進了廚餘桶。

巴黎·高級餐廳—— 廢棄螃蟹頭 創意利用

從餐廳廚房到消費者的餐桌上，浪費，並非無法改變。曾經帶隊參加「新加坡沙龍美食大賽」的許燕斌說，這牽涉廚師的覺醒。在世界級廚藝競賽中，食材處理損耗就佔一〇%。丟食材等於丟掉分數。

叭哈地公司董事長葉兩傳，開設餐廳「松露之家」，經常跑法國尋找最新食材。

他曾到一家巴黎餐廳，廚師將法國人原本不吃的螃蟹頭部，和蟹膏燉煮濃縮。「放上舌頭後，那種甘甜完全散發出來，」令他到現在都無法忘懷。

顯然，研發、創造食材的多元

《天下》調查：
五都受訪者有83.6%會將廚餘回收，
但非五都僅有 **69.2%**
相較之下，
韓國回收率高達95%。

利用，可以改善很多可能的浪費，並增加食材利用率。

要減低食物浪費，消費者也必須有自覺。許燕斌說，土地養出的食材，是全世界所有人的共同資產，「不是個人的。」

新良食運動，從餐桌開始，一路往回，重新走到那顆高麗菜的生產地。珍惜，是每個低頭謝飯的人，都給過的承諾。

現在，需要實際行動。

本頁空白



新良食運動
新·食·育

節能減碳 味蕾救地球

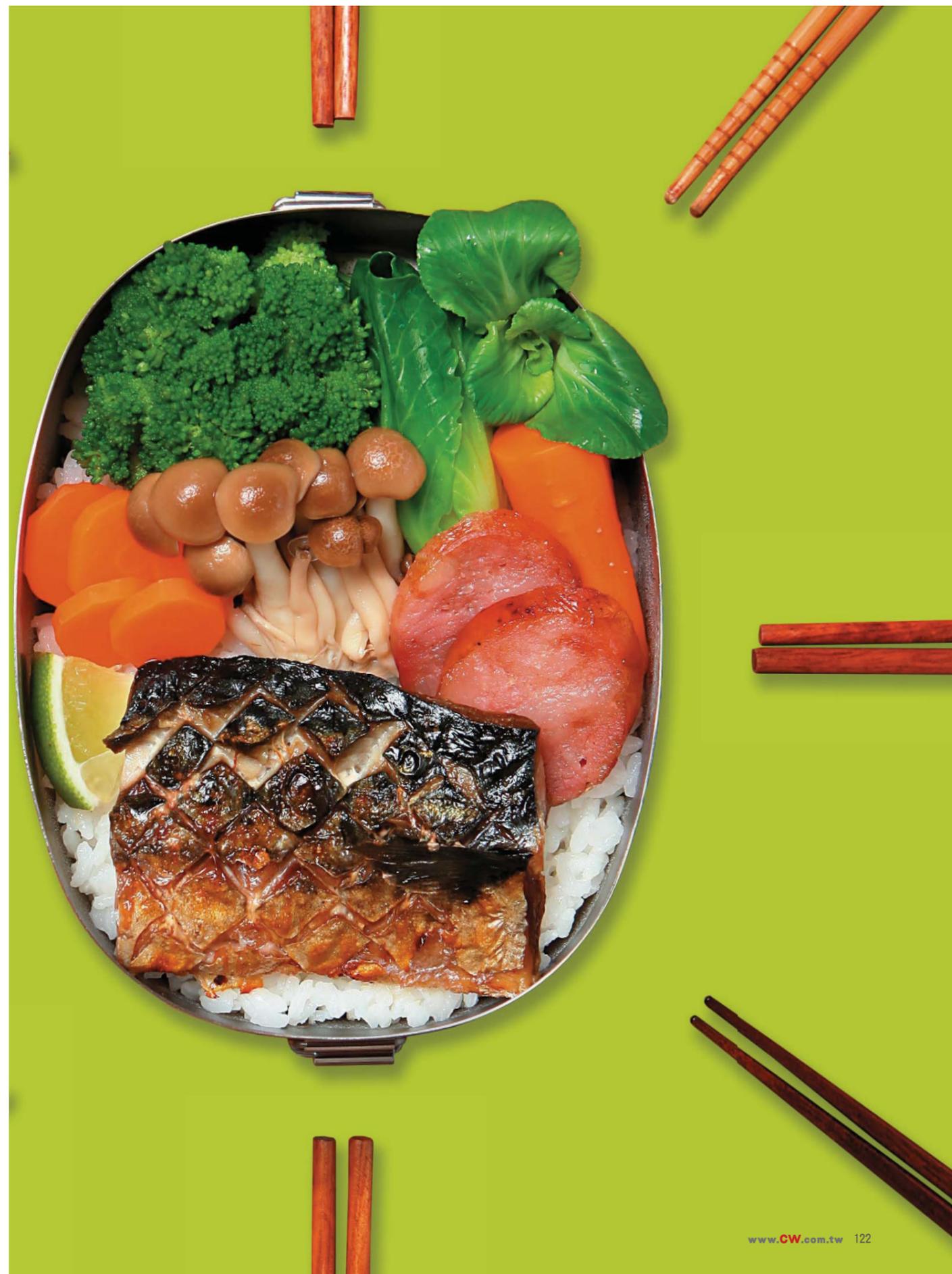
新食育運動

從校園、企業到社會，「食物教育」帶領我們回歸生命源頭。

吃不再只是吃，而是對自然、社會與文化的反思。

吃要有價值、有公義、更環保，

讓我們從教育扎根，用食物把世界變得更美好。





農事經驗，已成了苗栗城中國小三年級孩子們每天最期待的勞動。



五育並重不夠用 教改從「吃」開始

文／蔡紀眉 攝影／鍾士為

「飲食教育」成為德、智、體、群、美之外的新基礎，
全台小學用「食育」教出知恩惜福、友善地球、體悟生命的下一代。

正午，苗栗通霄丘陵一隅，遠離城心的城中國小。下課鐘聲響起，孩子們引頸盼著，這天的營養午餐有貴人請客。

「今天的有機高麗菜，是三年甲班合力種的，請各位同學好好享用，」三甲導師康以琳透過全校廣播，揭曉謎底。

半小時後，一車車見底的高麗菜餐桶，被推進校內廚房。帶著榮耀，孩子們再度寫下零廚餘的紀錄。

從整地、播種、施肥到採收，由學生一手照料的高麗菜，再交給校內的廚工阿姨烹煮。食物里

程逼近零的同時，也讓學生們認識食物、學習分享與感恩，這是康以琳推動「食育」的核心理念。

「食育」是一系列關於吃的教育。生命的源頭是飲食，我們每天吃了些什麼？食物來自什麼地方？如何生產、銷售與烹調？不僅和個人健康息息相關，也對環境問題影響至深。

日本為對抗西方飲食文化入侵，○五年通過《食育基本法》，將食育視為德、智、體育的基礎，透過食物重拾對四季、土地的感知。

新竹教育大學環境與文化資源學系助理教授張璋琦表示，日本

以國民運動的規模推動食育，除了重振傳統的家庭共食文化，也藉此向國民宣導認同在地農產品，提高糧食自給率。

有別於日本，美國的校園午餐改革，起因於嚴重的肥胖問題，著重學童飲食的均衡。英國強調認識食材，義大利則提倡慢食運動。各國關心的焦點、推動層級皆有不同。

台灣這一邊，立法院在去年瘦肉精風波後，推動《飲食教育法》，仍在草案階段。台北糧食協進會執行長劉志偉認為，民國四○、五○年代，農復會的家政

推廣工作中，已隱含食育概念。現代人重視養生，卻寧願花大錢購買健康產品，「不知道透過食

療的方式改善，這都是缺乏食物教育的結果，」劉志偉感嘆。但很多時候，一位充滿熱忱的

年輕老師，就可以在校園帶來意想不到的改變，苗栗城中國小導師康以琳就是這樣的例子。

苗栗縣 學生種菜全校吃

文 | 蔡紀眉 攝影 | 鍾士為

苗栗小學生們互助種菜，提供午餐食材，創造零廚餘、食物里程也逼近零的紀錄。藉由親身耕作，孩子們的生命態度也有了微妙轉變。



從耕作中培養和土地、農作物的感情。

苗栗縣新食育運動

- 1.帶學生下田：從整地、播種、施肥到採收、分享、烹調，讓學生認識食物、學習分享與感恩。
- 2.社區互動：與社區裡務農的長輩學習農事經驗，促進小學生的社會參與。

苗栗城中國小的隔代教養情形普遍，孩子放假總關在家裡上網、看電視。學校就在農田旁，但學生對土地卻極度陌生。有一回，城中國小導師康以琳在國語課提到「稻穗」一詞，全班竟沒人可清楚描述，讓她決心導入食育課程。

她向學校附近農家借了塊百坪大的休耕農地。每週至少六堂課，加上晨間、課後的零碎空檔，康以琳帶著小朋友踏入田地，挽起衣袖，從拿鋤頭開始學起。

兩年下來，高麗菜、花椰菜、西瓜、草莓、辣椒等，都是孩子們巧手下的成果。收成後的有機蔬果，一部份讓孩子自行決定帶

回家，或留給全校師生分享。另一部份，則帶回教室烹調，做成客家鹹菜、蔥油餅等。

由於農地在校外，地方上的阿公、阿嬤也常來幫忙關照，傳授經驗累積下的農事撇步。無形中，飲食教育也促進了社區參與。

來到孩子們精心照料的農地，點綴著充滿童趣的藝文設計。捧著番茄的小女孩，喜孜孜地招呼我們，「老師說，要常跟植物說話，它們才會乖乖長大。」一旁的男孩，調皮答腔，「我還會唱歌給植物聽喲！一閃一閃亮晶晶……。」此刻，他倆手上的小番茄，比紅寶石耀眼。

透過勞動，孩子們的態度有了

本頁空白



新良食運動
新·廚·師

愛在地·惜食材

新廚師運動

最好的食物，來自最新鮮、最在地的滋味。

遊歷各國的W飯店主廚，被台南土魷魚征服；

兩位讀新聞的女生，周遊台灣向老奶奶習得失傳的手藝。

愈來愈多新廚師，用腳深入農村、用心提煉美味，呈現美好的台灣味。





蘇紋雯（左）、陶桂槐（右）遇上她們學藝的貴人，台北永福樓創辦人的夫人葉林月英（中），交錯一場忘年的味蕾情誼。

蘇紋雯·陶桂槐×魚麗共同廚房

文 | 黃哲斌 攝影 | 鍾士為

談一場人與土地的食物戀

兩個女生，為顧客喚醒沈睡的記憶味蕾。將八大中國菜系，融合在小小的餐桌上。八十五歲的奶奶，也吃得欣喜流淚。

兩位讀新聞的女生，在感情與人生的轉彎處，合力經營一家餐館，走上味蕾記憶之旅。

她們細細挑選每一種食材，尋訪每一瓶醬料，甚至自己炸豬油、煉鴨油、熬麥芽，三月釀蜜李，清明醃紫蘇梅，七月拿荔枝打冰沙，十一月做白柚醬，十二月製桔醬。她們的生活，就是一場與節氣共同呼吸的食物戀。

她們是蘇紋雯與陶桂槐，出生在中部，在台北求學相識。大約十年前，蘇紋雯感情受挫，隻身產下獨子，學妹陶桂槐捨己奉陪，全程看顧，兩個女人一個小孩，觸動她們開餐館的念頭。

「我們都有中餐的胃，兩大小卻很難點合菜，彷彿是一種社會性懲罰。」講究飲食的她們，在

台中老市區開了小小的「魚麗共

同廚房」，只賣合菜，一個人也能點餐，依人數決定分量，四菜

一湯，菜單由她們當天決定。

挑高四十坪大，七張桌子背後，她們有更強大的願念，試圖接合正在斷裂的台灣飲食文化。

台灣菜背後的歷史融合

本省家庭的蘇紋雯，成長於嘉義空軍眷村旁；陶桂槐父親老家則在廣西。她們看見「台灣菜」背後的歷史融合，「菜市场就是融合的起點。」蘇紋雯的母親，曾向鄰居老奶奶習得一道桂花鹹水鴨，鴨肉粉紅，腴嫩略帶香氣。如今，是魚麗的鎮店招牌。但是，光是鴨肉來源，就費盡

苦功。一開始，她們透過傳統禽

肉市場，揀選最好的鴨子。瀝青鴨事件爆發後，她們經由農委會

及中部農會四處探訪，找到台灣

首家鵝肉外銷日本的南投埔里全宏企業，卻因魚麗規模不大，對方不願供貨。蘇紋雯不放棄，不斷打電話問候，打了兩年，全宏

蘇紋雯·陶桂槐新廚師運動

1. **掌握時令**：當令最新鮮，食材和料理，與節氣習習相關，必須掌握天候與產季。
2. **安全食材**：重視食材生產方式，不只追求有機食材，還要追求安全食材。
3. **拒絕制式**：食物是文化的延伸，拒絕制式的菜單菜色，保留不同文化的味覺記憶。
4. **充分利用**：絕不浪費食物，廚師應充分利用食材，也不過度調味。

綠生活農場×魚麗

取卵不殺雞的「開心雞場」

快樂的雞，才能下出健康的蛋。

綠生活農場讓近萬隻母雞自在散步、安養天年。

魚麗共同廚房的雞蛋，來自彰化的綠生活農場。農場主人曾明治接到電話，一直強調「我們很小，很低調，不太接受採訪。」

到了養雞場，迎接我們的是大蒜、辣椒、洋蔥、藍藻、紅麴、木醋液、納豆菌、諾麗果——這不是健康食品成分表，而是曾明治養雞的飼料配方。

38歲的曾明治，求學時主修電機工程，他將芒果園改造為放養式的蛋雞養殖場，迥異於傳統格籠式的擁擠髒臭。曾明治的母雞，在通風良好的雞舍與果園之間散步，即使年邁「退休」後，也不會被賣掉做雞精，而是在養雞場裡安養天年。

「畢竟，牠們曾為我賣命賺錢，讓牠們自然老去，又吃不了多少飼料，」這位奇特的雞農表示。

曾明治剛退伍時，曾在力晶半導體當工程師、在華貴絲襪擔任行銷主管。決心創業後，一開始在彰化永靖開米行，經銷台東池上米。動念養雞，是因目睹岳父蔬果產銷班的菜葉、菜渣，以往只能丟棄了事，觸動他珍惜資源，效法古早農村以菜渣養雞。

一開始缺乏經驗，在家附近養了一千隻，還沒開始生蛋，就因淋雨而大量死亡，剩下不到一百隻。曾明治雖然沮喪，但沒放棄，反而將自家四分大的芒

果園，改為有機放牧的養殖場。

台灣九成蛋雞不健康

根據農委會統計，台灣每人每年食用280顆雞蛋、全台每年生產約67億顆蛋，九成以傳統格籠飼養。這些蛋雞終生被關在小鐵籠裡，完全無法活動，有些甚至以抗生素減少病痛，一旦罹病或產量下降，立即淘汰以減少成本支出。

歐盟自去年起，明文禁止農民採用格籠飼養蛋雞，並立法規定市售雞蛋需標示飼養方式；美國加州也規定，2015年後不得販售籠飼雞蛋。曾明治認為，對雞隻友善的飼養方式是未來趨勢，他要當個不一樣的蛋商，全部放牧飼養、拒用抗生素，「而且我相信，只要東西好，不必花大錢行銷，靠著消費者口碑，就會有較高的產品價值。」

他四處請教，自己設計產蛋箱、飼料

自動投放器，砍除大多數芒果樹，設計排水系統，甚至跑到霧峰農業試驗所、新竹食品工業發展研究所，請教適合的飼料配方與菌種。「一開始，我遇到很多瓶頸，很多生技廠商上門推銷，花了很多冤枉錢，後來乾脆自己養菌，」曾明治說。

現在，曾明治有個小實驗室，自己培養各種益菌，也在養雞場栽種香茅、富天然酵素的諾麗果、俗稱腰子草的綠莧草等植物，混入飼料餵食雞隻，「禽流感發生時，我的雞沒有一隻生病，照樣每天生蛋。」

三年多來，曾明治的雞蛋頗獲好評，價格雖是格籠飼養雞蛋的兩倍，卻能打進裕毛屋、軍公教福利社、農會超市等特殊通路，養雞場也擴充到三處，從一開始，每日產量上千顆，三年內增加到六、七千顆，「產量增加，都是客戶回頭來討的，」曾明治笑說。

他定期將雞蛋送檢，證明沒有任何藥物殘留，而且膽固醇比一般雞蛋低，再將檢驗數據放進包裝紙盒裡，「我發現，台北人最重視膽固醇。」

曾明治養雞養出心得，也養出樂趣，參加台灣省農會的創新農業競賽，獲得台中區冠軍、全國亞軍，被封為「中

區農業達人」，中油、中華郵政等機構也會固定團購。

從一千隻淋雨夭折的小雞，到現在的近萬隻快樂生蛋的母雞，曾明治打造了一個健康雞蛋王國，證明了提供良食也能為農家、消費者創造雙贏。■



曾明治的快樂雞場，蛋雞喜歡啄食富含酵素的諾麗果。

終於成為她們的鴨肉供應商。

此外，像是經常入菜的雞蛋，她們在中部搜尋非傳統格籠飼養、而是放養的有機蛋商，找來十幾種雞蛋，做成炒蛋，所有員工一一試吃投票，最後才選定彰化永靖的「綠生活農場」。

「有些強調機能的雞蛋，矯枉過正，吃起來會有點紅麴味，」廚房裡的靈魂人物陶桂槐說，除了人道飼養，雞蛋還是應該保留蛋的純粹滋味。

幾已失傳的孔府菜「鍋塌豆腐」，就會用上這枚雞蛋。這道山東料理工序繁複，滋味悠長，曾是張大千、于右任等饕餮家的最愛，卻日漸消失在餐館菜單上，這也是魚麗廚房的焦慮。

「會做道家鄉菜的老人家，大多已七、八十歲，」蘇紋雯說。當她自己成為母親，開始想把這些味道傳承下去，於是，她們一面開餐館，一面到處尋菜。

還原老奶奶的記憶味蕾

她們逢人便問，「家裡有沒有很會燒菜的老人家？」只要有

肯教，她們就願意學。誤打誤

撞，找上台北永福樓創辦人葉信清的妻子葉林月英。蘇紋雯形容一頭銀髮的「葉媽媽」，氣質雍容，雖是本省人，但在葉信清的調教之下，燒得一手精緻的江浙菜。她們跟葉媽媽學會燻魚、烤麩、十香菜等招牌料理，反覆試菜，微調滋味，直到葉媽媽的兒子點頭認可為止。

「幾年前，一位八十五歲的老太太，在兒女帶領下，在魚麗吃了蘇式燻魚，欣喜流淚說：『這是家鄉的味道啊。』能夠喚醒顧客沉睡的味蕾記憶，讓蘇紋雯覺得寬慰。

他們學菜也憑著記憶，還原幼時鄰居奶奶的粉蒸排骨。為了掌握原味，她們捨棄市售蒸粉，自己以糯米打成粉，再裹上排骨，包進大張荷葉裡。就連

每一道菜背後，
經常是一個時代、一個女人的故事。

房東阿嬤想漲房租，談判間東拉西扯，也教了她們一手台中太平望族林家的燻肉絕技。

「這是我們的學藝之旅，」蘇紋雯如此形容。她們不但學做菜，還學著不浪費食材，例如一隻鴨子，除了最精華的鴨肉烹作桂花鹹水鴨，鴨架與其餘部位，拿來煉鴨油，熬煮靛飽鴨湯。

魚麗的生鮮食材都是當天採購，如果客人臨時取消訂位，為了不浪費，她們會將食材送到台中的中途媽媽之家，讓她們加菜。

珍惜食物、堅持天然

魚麗有種珍惜食物的哲學，就是堅持不加味精等人工鮮味劑，而是善用天然醬料，讓食物保留原味。例如來自澎湖西嶼的新鮮小管直接川燙，搭配九二一重建區的「溪底遙」柳丁醋。或一盤白切雞，同時附上海南文昌醬、客家桔醬、粵式蔥薑醬與台式蒜蓉醬等四種醬料，幾個小碟，背後濃縮中菜系譜的味覺地圖。

更執著的是，除非找到值得信任的醬料來源，否則，她們情願



魚麗的餐桌，往往就是一場大江南北的熱鬧饗宴。

自己做，陶桂槐強調，「好的食物沒有現成，必須自己掌握每一個細節。」

魚麗慣常自製的醬料就有十種，從紅糟、白糟、桔醬、蜜李醬、蜜桃醬，到桂花醬，紫蘇梅醬。冬天煮湯圓，她們以紅麴自製紅色染料；夏天做粉粿，她們拿黃梔子做黃色顏料，「而且在中藥

藥理，黃梔子就有解暑功效。」

除了煉鴨油雞油、熬豬油，她們還遵照古法熬製麥芽糖。「市售的麥芽糖，為了賣相與便於保存，大多有凝固劑、透明劑與防腐劑三種添加物，」蘇紋雯說。

她們只好向中藥行請教工序，自己摸索熬煉出麥芽糖。魚麗有一道招牌甜點桂花戚風，她們在門前栽種桂花樹，每天現摘桂花，加上自製麥芽糖，烘焙出這款香氣淡雅的點心。

從一小罐麥芽糖，蘇紋雯與陶桂槐深刻體會，食材產銷供應鏈的斷裂危機。

「有機食材易得，安全食材難尋，」她們說，從餐廳到廚房，當消費者一味追求便利低廉的醬料或食物，傳統手工的食材，會被大量生產的化學製品取代，久了就愈來愈難還原好食物。

「現代人不缺龍蝦、干貝等豪華食材，但缺少安全的好食材，」蘇紋雯強調，當食慾因美好食物獲得滿足，就不會追求食量，「我們應該花錢在好食材上，而非花在那些讓我們提早中風、高血壓、痛風的食物上。」

正因如此，她們一面料理讓人安心的食物，一面到處學菜，希望將中菜的八大菜系，融合在魚麗小小的餐桌上。

每道菜 都有時代的故事

廣西的荔甫扣肉、孔府菜的糟乳雞、川菜魚香羊肉、粵式淮山芡實煲湯、江浙十香菜，與台灣十足的米糕卷，奇妙和諧地在筷間共舞，「我們一方面講求在地食材，另一方面，不能沒有飲食文化的根，」蘇紋雯強調，很多餐廳追求制式菜色，剝奪了廚師的想像力，也剝奪了食客味覺探索的能力。

魚麗不只經營小飯館，還有更長遠的夢想，擅長文字的蘇紋雯，精通攝影的陶桂槐，希望能聯手建立一個食物的資料庫，讓台灣獨特歷史時空的飲食文化，能夠以出版、影音資料等種種形式，恆長久遠流傳，同時記錄她們學菜歷程裡，那些讓人難忘的母親與老奶奶。蘇紋雯感性形容：「每一道菜背後，經常是一個時代、一個女人的故事。」

本頁空白



雲端連結土地

新通路運動

科技人以「知識入鄉」，
讓消費者上網，就買得到在地、當季、安全的農產品。
透過網路連結，社區互助、地產地銷、無化肥污染的公益思維，
正在創造農民、消費者與土地的三贏奇蹟。



洪輝祥經常風塵僕僕，帶著來自屏東的蔬果，四處舉辦試吃會。「食物是最直接的溝通媒介。透過試吃，可以分享綠農的理念，爭取消費者支持。」洪輝祥說。

除了經營通路，洪輝祥也向台糖租地，在屏東經營一、三公頃的「彩虹農場」，輪種水稻、洋葱、玉米、木瓜等作物，實踐他心目中的生態農業。

去年，他向大亞電線電纜的「綠

試吃會 分享綠農理念

自然環境，生產對人體有害的水果，」洪輝祥說。

洪輝祥透過人脈連結及網路行銷，讓綠農的家逐漸建立口碑，也吸引中國人壽等企業團體採購。

目前，已有六十幾戶農民加入友善環境的耕作方式，種植面積將近一百公頃。

網站上銷售的產品，也從芒果擴增至鳳梨、枇杷、香蕉、小番茄等無毒水果，甚至也有畜產與水產。五年來，年營業額從兩百萬，成長到九百多萬元。

企業倫理消費 綠農的家

文 | 黃哲斌 攝影 | 鍾士為

企業團購 吃有蟲的蓮霧

屏東「綠農的家」，邀企業認購採「無毒農法」的農產、開發生態民宿旅遊，鼓勵小農放棄農藥化肥，創造土地、農民、消費者三贏。

那天，大亞電線電纜董事長沈尚弘端出蓮霧與蜜棗待客。受訪時，沈尚弘咬了幾口蓮霧，細小的褐色果蟲冷不防從他指間躍出，在桌上活蹦亂跳。他一面說，「這就是沒有農藥的最好明證，」一面開玩笑，「被我吃下肚的果蟲，不知道會不會變成果蠅。」

蓮霧與意外造訪的果蟲，正是大亞這家逾半世紀的傳統產業，與前屏東公民老師和一群熱帶果農，三者的牽繫媒介。

近年，愈來愈多台灣企業，直接向產地農民採購水果，背後是源自歐美的趨勢名詞：「企業倫理消費」或「道德採購」。

但對於沈尚弘，吸引他的不是名詞，而是人。

二〇〇八年開始，大亞電纜美麗家園基金會推廣「綠集合計劃」。去年，獲得該計劃「南方精神獎」三十萬元的洪輝祥，是屏東「綠農的家」負責人。從評審階段到頒獎典禮，洪輝祥的綠農故事，讓沈尚弘深感震撼。

洪輝祥原本是屏東商工（現屏東高中）的公民老師，現在也是

台灣環境保護聯盟的成員。他對傳統果農使用慣行農法，破壞水土保持與土地，感到憂心忡忡。

五年前，洪輝祥決定以「集體購買」取代道德勸說。

他辭去十六年的教職，成立「綠農的家」，努力說服農民珍惜土地山川，改採友善環境的農法。並且透過人脈及網路平台，將一箱箱水果，賣到台北的企業家與消費者手中。

「綠色消費，是最好的環境保護力量，」洪輝祥表示。如果找不到穩定的銷售出口，就無法說服老農放棄慣行農法，改採產量較少、卻比較費工的無毒農法。

「消費者是最好的環境守護者。否則，只追求味道甜、價格便宜，自然會扭曲市場，迫使農夫破壞

洪輝祥新通路運動

1. 集體購買：以穩定的銷售，作為改變生產模式的力量。
2. 舉辦試吃會：進入企業、學校、團體舉辦試吃，傳達理念。
3. 廣銷推口碑：人脈與網路連結，雙軌並進。
4. 多元經營：結合生態旅遊等多種模式，增加農家收入。



洪輝祥（前）與屏東農友生產的無毒水果，打動台北企業老闆的心。



集合計劃」提案，打算在農場中裝修簡易民宿、添購自行車，發展生態旅遊，嘗試增加農家收入，開發綠農的多元經營模式。

彩虹農場 飼養快樂的豬

洪輝祥的簡報，打動了沈尚弘，因為彩虹農場創造一個自給自足的生態鏈，有瓢蟲、青蛙、蛇、攀木蜥蜴……。雖然養雞、鴨、鵝、豬，但不以最大產量為思考，而是以維持生態平衡為目標。八十坪地只養六頭豬，「連照片裡的豬，看起來都很快樂，」沈尚弘印象深刻。

「就像電纜等工業產品外銷，國外只規範不能含鉛等有毒物質。以前，對於農產品，我只知道有機、不用化肥、對人體無害就好，不太關心生產的土地，」沈尚弘聽了洪輝祥簡報，才理解無毒農業的意義，不只是關照人的健康，更是關照土地與環境的健康。

這位台南出身的企業第二代，十分感嘆。「綠生活不只是LED與太陽能板。我們吃的食物、

穿的衣服、住的房子，都應該考慮與自然環境的關係，」沈尚宏說。

以農產品為例，傳統的交易模式不公平，農民所得不足，只好壓榨土地，增加產量。產量一多，政府的對應之道卻是休耕。沈尚弘認為，政府應積極推動對土地友善的生產方式，而非提倡休耕，讓良田淪為荒地。

採購本土食材當贈禮

去年底開始，沈尚弘就鼓勵同仁，團購「綠農的家」農產品。不時會有一箱箱火龍果、蜜棗、

消費者是最好的環境守護者。

只追求味道甜、價格便宜，會迫使農夫破壞環境，生產對人體有害的水果。

蓮霧、木瓜，送進大亞電線電纜位於新北市五股的辦公大樓。

對於大亞的同仁，綠色消費並不陌生。因為三年前，由於台新金控董事長吳東亮的鼓吹，沈尚弘與大亞員工就已開始支持「我的一畝田」企業認養計劃。今年春節，光是員工團購加上採購送禮，大亞集團就買了一千一百箱包裝米。

沈尚弘強調，除了現有的團購、年節送禮，未來，股東會紀念品也可能採購公平貿易的小農作物。他觀察到，近年企業家採購本土食材送禮的風氣，愈來愈普遍。

「今年春節，我送朋友台灣米。我收到的禮品中，也有兩、三成是農產品，」沈尚弘邊說邊吃著來自屏東的蜜棗，忍不住讚美，「人的嘴巴，就是天然的檢測器。採購這些友善環境的農產品，也因為實在好吃。」

洪輝祥補充，這是一場三贏交易，「大家都得到公平的分配，對農民好、對消費者好、對這塊土地也好。」

本頁空白