

《剩食》

图书基本信息

书名：《剩食》

13位ISBN编号：9789620431333

10位ISBN编号：9620431332

出版时间：2011-7-26

出版社：三聯（香港）

作者：陳曉蕾

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《剩食》

內容概要

「大部分垃圾都是放錯位置的資源，廚餘，根本不是垃圾。」

「好些國家禁止廚餘送入堆填區，這些廚餘可以捐贈、堆肥、用作飼料、發電……但在香港，無不困難重重。」

全港三個堆填區，即將飽和，裡頭超過三分一都是廚餘。

我們可以做什麼？

每一位香港人，都不得不面對。

本書講解什麼是「廚餘」，如第一部份探討工商界產生廚餘的成因，第二部份探討香港以及鄰近地區目前如何處理廚餘。第三部份關注的是家居廚餘。

《剩食》

作者簡介

陳曉蕾，1993年開始當記者，這是第一本長篇的採訪報道，曾獲人權新聞獎中文雜誌冠軍、亞洲出版協會 (SOPA) 亞洲最佳中文人權報道大獎、亞洲最佳中文環保報道大獎等。出版出版著作包括《夠照》、《香港正菜》、《6 ISSUE》、《一家人好天氣》和《教育改革由一個夢想開始》等。

相信垃圾都是放錯了位置的資源。

書籍目錄

CH.1

廚餘從哪裡來？

盛宴之後

走進廚房

酒樓三倒

茶餐走多士

超市的代價

改變超市

有機小店

汔水大浪費

一棵菜

一推水果

倒米飯堂

再見飯盒

飛機檢到寶

CH.2

廚餘到哪裡去？

追蹤廚餘

永遠的實驗

韓國高回收

為什麼台灣能？

豬餵魚糧

遍地是蚯蚓

BOKASHI之謎

商界環保優勢

社區起動

CH.3

我們每一個人，都有能力。

白吃野人

廚餘日記

冠軍專訪

十分鐘果醬

尊貴麵巴布甸

那一碗魚湯

幾時都有菜

希望菜茶

一個人住

冰箱的秘密

農夫儲糧大法

鼓油豬頭

大廈曬鹹鮮

漁家巧婦

好生活不悶

吃不完的月餅

鵝油肥皂

環保酵素

新年豬腸粉

《剩食》

緣化無價
100袋垃圾
快樂因為需要少
「食德好」

精彩短评

- 1、「大部分垃圾都是放錯位置的資源，廚餘，根本不是垃圾。」「原來拍下來，才知道它存在。」 though the language is pretty bad.
- 2、垃圾是放错位置的资源。绿色生活不仅仅是不用塑料袋少使用一次性餐具，吃光光食物，处理好厨余也是大贡献呢~！
- 3、12年8月31日-9月1日
- 4、將軍澳商務特賣\$30
- 5、我們都知道粒粒階辛苦，不單止種米的農夫，還有清潔回收的工人，還有地球。香港是個消費發達的城市，但環保意識甚為落後，出外吃飯就會發現很多飯菜連一半都未吃到就變成下欄。明明有權利選擇少飯，但就擺出一臉事不關己的態度。吃得是福，吃剩是禍，假如為人能從身出發，社會和環境就可更美好。
- 6、为了不浪费，为了不饥饿，要好好学过日子，try to be a "girl"friend
- 7、若论写作水平是仅仅及格，校对则弱到无话可说（病句错字空白字）。但从传达的信息和关注的方向上说这是一本有点份量的书，对这个世界惊人的浪费感到吃惊，它在看过这本书的人心里播了一个种子，它随时萌芽。
- 8、每个人都应该读的一本书。
- 9、一本会改变你既有行为和观念的书。每当拿着满满一袋垃圾去倒时，都会想起是不是又浪费了许多，而最佳赏味期限的解释，也让我在购买食物时不再一味选择时间最长的。
- 10、非常好的题材，这才是一个记者应该做的选题，所谓提出议题，唤起社会的关注。但我觉得后半部分的写法很有问题，太过累赘，导致整本书的层次和编排看上去不是很合理。但香港记者的文笔一贯如此。
- 11、陈晓蕾是我的目标
- 12、learnt a lesson
- 13、不读都不知道我们实际上到底浪费了多少多少食物及背后多少多少的资源 我们正在很放肆很放肆地消耗地球
- 14、喜欢。
- 15、我学到了还蛮多实用的方法，视角很新鲜，刚好是我知识构架上一一直以来的空白之处。
- 16、很好的環保書！
- 17、”如果我們對一個膠袋也懂得珍惜，對人便不會隨便放棄。“。不管在書中看到了什麼，也許吸引我們看下去的是這樣的希望而已。
- 18、以后不要剩饭
- 19、食物不是垃圾，不应该在堆填区，果皮都好有用。
- 20、好久没有看完一本书有上了一门非常实用的课程的充实感，整个人变得对身边的环境、自己的饮食行为非常关注，也开始观察自己做得不好的地方。如何处理剩食，如何让资源转化为有机肥料，如何减少资源消耗，都需要我们每一个的实在行动。可惜我们国家连政府的观念都没有转变，更何况能动员个体。
- 21、浪费可耻
- 22、有趣的睡前科普读物~
- 23、真的會驚異於書中披露的數字，包括我自己出去吃東西，如果是和朋友在一起多少是會剩的，因為兩個人總會想嘗一盡百味
- 24、大手大脚和一板一眼的结合，造成香港惊人的浪费。在大陆还在吃地沟油的今天，谈厨余回收或许多余；但谈一谈减少浪费，正当其时。
- 25、看过之后外食遇到有人吃剩很多总是想挑没有被碰过的那一边尝试一下，省得点了不喜欢吃。拼桌的时候点多菜了，也想邀请同桌人尝尝。但是考虑到同来的人的压力还是默默忍住了。
- 26、香港的厨余垃圾占垃圾总量的三分一左右，果然还是现代化啊，在内地落手落脚翻开过垃圾做调研，厨余占到70%左右。资本主义由始至终在白倒掉牛奶，这个制度也许开始让普通人更“持续地”消费，但没有恰当处理厨余却造成更严重的环境危机。厨余机器又是一个技术迷药，唯简朴生活和

《剩食》

各人负责才最低碳。

27、弄到手了。

28、即便我大多數的家人朋友無論是在家還是外出用餐都會儘量不浪費，，即便我本人也經常去超市買快過期但其實還算新鮮的食物，，但看完這本書還是很難過。每個人都應該來讀一讀這本書。

29、如果要谈粮食不够的问题，还是先看看我们的生活和餐桌上有多少浪费。更惊人的是，我们又在用怎样污染环境和消耗能源的方式来解决厨余问题。

30、一直以來對環保都有點偏執，但沒想到，死慳爛慳原來最大的廚餘來源係廚房！而老闆唔畀員工拎剩食返屋企的原因，是因為害怕他們會"故意"再造出更多的剩食。。。

另外，一句要"體面"浪費了几多地球資源呢？我明白，在內地，吃不完，可以拎去餵豬，但香港這麼小，真是豬都無得餵呢。小小香港，如果再這樣下去，真是會玩完的，希望旅客來到酒店不要叫太多茶，吃不完才再叫。

好傷心，看完這本書後，希望香港可以學多點韓國/台灣的環保法。

31、这个主题不错，作者真是个有心人

32、其实并没有读完.....有机会大概会再翻翻

33、关注了香港饮食店、菜档、超市至家庭的厨余问题。细致着眼，并给出实用tips。强烈推荐。

1、剩食、厨余与环保的未来(晶报：2011年09月04日)《剩食》 陈晓蕾 著 香港三联书店

2011年7月版“奢侈”是文明社会的恶习，珍惜“厨余”和“剩食”是一个漫长的学习过程，书中的分享只是一个开端，它要求整个社会建立起一种正视粮食匮乏的意识，不单诱使我们温饱而不是享受视为饮食的首要目的，更引导我们批判消费社会的运作方式并重新思考普罗大众作为消费者的困境。彭砺青（图书馆职员，香港）法国思想家巴塔耶认为，文明的特质就是铺张浪费，从原始部落到今日社会的宴会，我们知道个中意义不在于吃饱而在于夸示无穷无尽的财富和馈赠，而铺张往往无视基本需要，由于食物会腐烂、变坏，所以铺张对食物的糟蹋也为人诟病。港式饮食就是一个例子，无论是酒楼宴会里吃剩的饭菜、高级食肆的厨余，抑或菜市场卖剩的蔬菜，最终都变成了垃圾，尤其是香港这样一个人口稠密、但寸土寸金的都市，每天必须有大量新鲜食物迅速进口，还要满足香港市民对各式佳肴的口腹之欲，港人的饮食排场也表现出繁华时代的无忧心态，但时至今日，当粮食问题逐渐响起红灯时，“剩食”也成为一种必须革除的社会病征。在逐富的年代，“剩食”不单与食客对排场的追求相关，也体现出高级食肆为求暴富而无所不用其极的手段，港式高档食肆及集团经营酒楼，往往不吝浪费厨余，相比之下，一般小型茶餐厅则没有那么浪费。不管如何，一旦食物变成厨余，倒进垃圾桶就成为了合乎逻辑的处理方案，而此书作者陈晓蕾，就希望告诉读者：我们不一定要把多余的食物倒掉，也不用把“剩食”视为必须从生活中排除的“厌恶之物”，“剩食”也有其用处，只要处理得当的话。“剩食”问题不单关乎“暴殄天物”的食物道德，更关乎为了垃圾堆填的财政负担。政府数据显示，香港平均每日须处理1.6万吨垃圾，但作者告诉我们：香港人每天丢掉的，超过三分之一是食物。这是因为在香港商店中，以各式食肆及茶餐厅占了大部份，而他们煮食及处理食材的方法也大同小异。另一方面，日常生活中往往充斥许多浪费食物的例子，例如茶餐厅烤吐司时替面包去皮，或者水果小贩将过期的水果扔掉等都是。没有书中的访问和剖析，我们也无从想象“剩食”与香港人的日常生活有什么实质关系。第一章展示各种各样的“剩食”和“厨余”，从汽水售卖机的过期汽水及样本饮品、过期丢弃的水果和蔬菜，到中、小学午餐饭盒和大学饭堂的残羹，甚至每次航班中多余出来的飞机餐盒。由于香港本身拥有庞大的食物销售市场，加上香港本身人口密集，并由于交通便利以致人流量惊人，食物浪费的情况更加严重。作者也讨论到，“过期即弃”是一个导致浪费的思维，现在韩国等地出口的食品已经标明“此日期生产”或“此时食用最佳”的字句，这似乎比“过期”用语造成较小的浪费。相关的措施，例如将有机垃圾从一般垃圾中抽离处理，其实早已为环保团体提倡，也早已在日本、韩国甚至台湾等地奉行不渝。许多香港人或会问：“为何日本、韩国、台湾能做到的事，我们却做不到？”这真要追溯人家处理厨余的历史，并追问香港缺乏哪些因素。《剩食》之所以有别于一般的环保教科书，在于作者以多重访问记录，展现出香港在“剩食”处理方面的方法和困难。香港面积固然比不上这些国家，农业发展亦乏善可陈，但更主要的因素是意识型态问题。正如地球之友环保事务经理朱汉强告诉作者，自20世纪70年代起，香港环保运动就“走样”了，它变得中产阶级化，与群众抽离，起码在普罗大众心中，“环保”代表西方、中产的价值，故此一般平民对“个人环保”兴趣缺失。但在90年代，台北社群却能透过动员，实现由下而上的变革，促成政府立法，而且台湾本土的佛教团体亦大力推广环保。作者在书中也探讨了这些问题，她认为香港人之所以继续纵容自己浪费食物，恰好是“重商轻民”的心态作祟。“重商”心态不单为上层阶级所有，也决定了普遍香港人看事物的角度，香港人素来鄙视看似肮脏的有机物，把其视为“垃圾”而不是“再生资源”；即使如此，曾有团体作出过有机农业的实验，证明香港并非对“厨余”问题完全冷感。作者在第二章的《遍地是蚯蚓》一节里讲述，嘉道理农场曾计划以蚯蚓处理“厨余”使之变成肥料的实验，此计划若干家庭配合，尝试以各自的厨余饲养嘉道理农场从外地引入的蚯蚓；在《Bokashi之谜》一节，作者亦探讨“发酵”（日语为bokashi），即养殖真菌将厨余变成肥料的实效，还有其他几种处理“厨余”工业（如猪鱼粮）在香港实践的难处。这些个案反映出，如果由政府推广普遍市民执行这些计划，往往成效不彰，但如果由个别私人屋苑试行的话，却可立竿见影。这种困难其实也可以理解，因为香港本地农业早已衰微，饮食业沦为消费业甚至旅游事业的环节，要羡慕过中产生活的低下阶层实践“厨余”环保，也不是易事。然而，作者依然让我们看到利用“厨余”的可能；其实，任何在街头买菜的师奶，卖菜的小贩，都可以是珍惜“剩食”、“厨余”的实践者，珍惜食物既符合环保的信念，亦符合小市民的经济原则，书中《小区起动》一节记录了民间团体“食德好”举办者对“厨余”处理的信念，她们从中看出香港原来遍地“黄金”，无论在菜市场拾到的菜屑，抑或是肉类市场弃置的内脏，

她们都可以藉加工送给菜农及流浪狗的狗场，只要从小处做起，“厨余”加工也不是没有前景。读者也许从书中看出，以往环保事业未能在香港扎根的原因，是因为绿色团体未能找到符合普罗大众经济生活的运动理念，当运用“厨余”成为生活不可或缺的经济考虑，阻力便会大大减少，在这样一个标榜经济思维的城市，没有什么比经济更为正当的理由，按照香港人“练精学懒”的逻辑，“厨余”处理的唯一顾虑可能只是方便与否。作者在第三章则记录更多个人实践的情境，比如面对一个拥挤的冰箱时会怎样处理，作者向读者举出很多活生生的例子，告诉我们：其实很多厨余或剩食都可以再煮，例如肉类市场里剩下的猪头和猪鼻都可以造成豉油猪头，吃不完的水果可以酿果酱，鱼骨也可以用来煮汤，连吃剩的月饼都可以造成凉拌月饼……我们也可以效法在麦当劳吃别人剩下薯条的“白吃野人”，起码不要鄙视这些不浪费食物的举动。正如作者在书中说的，关键是每一个人，只要在思想上不懒惰，愿意多想一步。当然，“奢侈”是文明社会的恶习，珍惜“厨余”和“剩食”是一个漫长的学习过程，书中的分享只是一个开端，它要求整个社会建立起一种正视粮食匮乏的意识，不单诱使我们温饱而不是享受视为饮食的首要目的，更引导我们批判消费社会的运作方式并重新思考普罗大众作为消费者的困境。《剩食》不单对忧虑食物价格上涨的香港市民有意义，也对习惯于饮食企业化的全球人民作出提醒。

2、去年看到这本书，三联出版，价钱不便宜。但配图非常地生（恶）动（心）。千万别吃饱了去看。这是一个略打脸的研究角度，香港人在argue自己做得不如台湾，而我们自己呢？还远远没有形成在整个社会铺开意识。就个人而言，铺张惯了，觉得浪费不是什么大不了的问题。但这个在台湾，就是非常严重的道德问题了。当着人多的面，在公家单位，倒厨余是基本的素养。浪费在他们眼里是一件非常不好的事情，尤其是在不熟的人面前……记得有一次在一家很偏僻的小店点了卤肉饭和青菜，最后剩了一半没吃，然后结账的时候就被年轻女老板瞪了问了一句“你不吃了吗？”。后来，才忽然意识到，这应该是对待食物的观念差异太大了。他们说要执行，就一定会按照一定的流程，大家都自觉遵守。但我们，还是很难的样子。PS：常常想起一人和我说的“请把厨余倒一下好吗？”，让我羞愧不已。

3、喜欢这本书的第三部分，个体的故事总是有极强的画面感和代入感。第三部分中出现了这样一些被访者：去麦当劳吃别人吃剩的薯条的少年；去卤水档找老板讨要鹅油去冻肉铺捡鸡脂肪做肥皂的姑娘；四十岁后不再工作的区性大叔，住去了小村落，开始推崇“简朴运动”，二十年来不为物质所累，衣食住行满足基本需求即可，等等。能听从内心的召唤，过得自得其乐，同时还为地球变美好做出一点事儿，也不活在别人的期望里，实在是一件再美好不过的事情。摘一句区姓大叔的名言“快乐不是因为拥有的多，而是需要的少”。这是本数据支持比较充分的香港剩食调查报告，也引用了做得比较好的韩国和台湾的数据与可借鉴的方式，但是基于大陆的厨余处理、堆填坑等情况不太相同，少有对比和数据调查。最后，这是本很正能量的书，推荐阅读。

4、買這本書的起因是來到輔大之後對如何處理廚余問題的頭痛，希望能從此書中找尋到一二良方。先來說說個人在輔大的遭遇：首先，台灣在資源回收方面做的好過大陸N倍，垃圾分類格外的仔細，兩個例子：1.宿舍的垃圾回收處分別有：一般垃圾、寶特瓶（塑料瓶）、鋁罐瓶、玻璃類、廢紙、餐盒以及一個小小的帶蓋子的廚余桶，並且在各個回收袋上都Tag上詳細的標籤，例如餐盒請務必倒掉廚余后才丟棄，以免吸引小強和老鼠（說真的，我在宿舍這麼久，都還沒見過一隻小強，而在南校區，時常會有小強從各個角落冒出來）；2.生科實驗室中，對於實驗廢棄物的回收更是嚴格，橡膠手套一個桶，Tip和離心管一個桶，一般垃圾一個桶，大大的提示寫著：如果被台北環保局抓到亂丟（例如手套桶里出現Tip，最高罰款60W台幣，由當天全體上課的同學負責承擔）。而宿舍中的廚余回收，是一直以來每次在宿舍吃完東西後讓我最頭疼的事情。輔大的飯堂大部份都採用自助餐形式，隨便你拿多少，最後稱重按分量算錢。一開始的時候，每次吃飯我都會自我感覺良好的夾一堆菜，飯堂總是人爆滿，時常會選擇打包回宿舍吃，但最後往往飯都吃完了（我是澱粉控）菜還剩大半，丟去垃圾區的話一是要下樓（我生性慵懶，吃完飯就想直接爬床），二是那個廚余桶常年處於蓋上蓋子的狀態，一打開那個味道特重（做過微生物實驗的孩紙都懂~）而且由於多年放置，蓋子的手柄總是觸手油膩，搞到我實在是不想去碰它。但是，直接把所有的東西都丟進餐盒回收袋，這種做法貌似又非常無聊而招人厭惡。所以，在被折磨了兩周後，我唯一想到的方法是，儘量在飯堂吃完飯再回宿舍。。。在這方面，台灣同學讓我受益良多。記得第一次因為要去配果蠅培養基而和實驗小組的同學一起在飯堂吃中飯，當時手賤夾了無敵重口味的黑椒豆角（那口感，跟直接嚼黑椒粒沒區別），我實在是吃不下，最後那一堆豆角就從頭到尾孤單的躺在餐盤中；吃完飯準備起身去回收餐盤的時候，一個同

學問我：咦，那個豆角你不吃了么？我當時很囧的跟他說，我實在是吃不下，然後充滿愧疚感把它倒掉了。。。之後的幾次一起吃飯，親愛的台灣同學們沒有一次不把食物都吃的乾乾淨淨，只剩下一個光溜溜的餐盤。深受啓發后，我也決定每次吃飯控制自己的手賤，以夠吃為前提，儘量少夾，這樣的好處立竿見影，不僅不會餓，而且每頓飯的花費大大降低（從最開始的50+NT到最近都是2,30NT),也很少再去光顧廚余桶了。後來，有一次跟爸爸聊天，無意中提到這件事，爸爸馬上笑著說：“台灣人是很小氣的啦，我們上次去台灣玩，那個大陸同鄉會招待我們，飯菜都是按分量算好的，一點都不會多。”我當時還在跟爸爸argue這種行為其實是一種很好的習慣，完全不會浪費資源。和爸爸的談話，讓我想到了從小到大吃過的酒席，在未陽這種小地方，紅白喜事都要去酒樓操辦，看一個人夠不夠面子，就看酒席夠不夠豪華：酒樓要最高級的，菜要夠多（零食、冷盤、雞鴨魚肉全要有、糕點、飯後水果一樣都不能少），席數越多越好（最好能包場）；“豪爽”的人家在酒席完畢后直接走人，桌上剩下的食物全交由酒樓處理；我小時候經歷過的由自家操辦的酒席，家裡人倒總是會找很多個大塑料袋，把每一個桌上剩的比較多的菜分類裝好，每個小家庭分一點，作為以後幾天的菜；這幾年，家裡的經濟條件慢慢變好，打包這種事情也越來越少干了，點的菜卻越來越多越豐盛，最後往往會剩下一大堆吃了一半不到的菜在桌上。說了這麼多，跟這本書or這個標題到底有什麼關係呢？《剩食》這本書主要討論的是香港現在廚余的產出、處理問題以及如何去應對，在應對處理廚余的方面一直拿台灣與香港作為對比，而個人覺得大陸在這方面只會比香港做的更差；因為大陸還有無數更加致命的問題尚待解決，小小的廚余算的了什麼，這是題外話。一個個數字看起來觸目驚心，從05年到09年，香港的固體廚余總量一直都在增加，09年達到3,280公噸，占都市固體廢物總量的36.6%，超過1/3，而這些廚余從哪裡來？酒樓、茶餐廳、便利店、超市、學校飯堂、飛機上、家中，甚至你從沒想過的自動販賣機都有所貢獻；酒樓、茶餐廳、便利店、學校飯堂，這幾個上榜自不必說，但是，你可曾想過它們的浪費之大？？書中提到，香港的茶餐廳都以“份大量多”作為對客人的尊敬，儘管知道很多人其實是吃不完那麼多的飯（女性，特別是整天嚷嚷著要減肥的；小孩；老人），但還是堅持放那麼多，即使它們最後的命運都是直接倒進廚余桶，即使這樣會浪費原料增加開支，因為“份小賣相不好，客人會嫌”；而超市呢？大家都喜歡去大型超市，品種多選擇多嗎，可是我們真正購買的來來去去還不就是那幾個自己prefer的，超市的生鮮食品又特別多，生鮮食品（如鮮奶、壽司）保質期限短，特別容易過期，這個時候怎麼辦？一個字，丟！水果放久了賣相變差，丟！有誰看過超市處理這些食品時整櫃整櫃扔掉的場景么？寫到這裡，肯定有人會問，他們丟他們的，損耗成本嗎，肯定會有的，這與我何干？買最新鮮的賣相最好的食物有錯么？我們先來看一個有意思的數據：丟掉一盒牛奶，有多浪費？

- 1.牛要吃草 全球平均每年有1,300公頃的森林，因為畜牧業和農業而消失。
- 2.牛會喝水 養一頭牛所需的用水量足可供一艘驅逐艦浮起。
- 3.牛會放屁（甲烷），溫室氣體之一。此外還包括牛奶的消毒、包裝、運輸，整個過程都要冷凍保鮮，用電、用汽油。丟掉一盒牛奶，等於丟掉這些地球資源。而那些僅僅是因為儲存/運輸時間偏長，賣相變差的水果、蔬菜；因為面子問題而浪費掉的大量飯菜；因廣告因素而白白擺放過期的飲料；那些自己自以為是可以解決的大袋從超市拎回家最後卻一口沒動直接進垃圾桶的食物，所有的一切，最後來到你面前的時候，消耗了多少地球資源，你可知道？我們成天都在抱怨生活環境不好，空氣污染，溫室效應全球變暖，一邊卻又在無視生活中的種種浪費，這麼多東西好煩啊，怎麼處理，一個字：丟！書中多次提到的台灣可以做到的垃圾分類和回收，捫問為什麼香港做不到；而香港之前為了解決廚余問題曾經做過“紅蚯蚓計劃”和一直在進行的將廚余轉化成肥料的試驗，前者可行性太低，被迫中止；後者至今還在試驗，到如今還只是可望不可即的空中樓閣。與此對比鮮明的是香港的垃圾填埋場已經接近飽和，未來的廚余出路在何方，還是個未解之謎。在這方面更加落後十萬八千里的大陸，可憐到實行垃圾分類的城市都不知道有幾個；而且，就算垃圾分類了，又哪裡有專門處理的部門呢？但是，我想說的是，大環境如此，不代表我們什麼都不能改變。書中最後一章的引言為：假若食物不變成垃圾，廚余就不是問題。我們每一個人，都有能力令食物不會淪為垃圾，減少廚余不是一條條方法，而是活生生的每一個人。這也是我來台灣之後的收穫之一，民以食為天，吃是我們每個人每天都要做的事，而怎麼吃是我們可以選擇的；出席酒席，飯畢后打包，這不是丟臉的事，這是件值得自豪和他人尊敬的事，因為資源得以被完整使用；減肥的女同胞們，在外吃飯跟師傅/阿姨主動要求少一點飯；去超市shopping的時候，量力而行，能吃多少就買多少，不要一次性買幾星期的分量回來最後白白貢獻給垃圾桶。有很多事是我們現階段無法改變的，但也有很多事是我們盡自己小小的力量就可以辦到的。地球，屬於你我他，珍惜食物，避免浪費，與諸君共勉。

5、索馬里南部兩區進入饑荒狀態，370萬人正面臨生存危機，對於港人，此事有點不著邊際，飢餓的

感覺是什麼？可能是夜深看球賽時雪櫃沒有急凍點心做宵夜吧？或因會議遲了15分鐘放飯。讀畢陳曉蕾的新作《剩食》，你我或許會開始懺悔。四分之一垃圾是廚餘(呀，是三分一呀-_-)這是陳曉蕾第一本調查報告，就香港的食物浪費問題，深入了解成因、嚴重度和解決方法。書名改得動聽，剩食可換作廚餘，但廚餘一字有誤導，若是廚房剩下的，人們大可推搪當作事不關己；若剩下來的仍能吃，那丟掉便說不過去，這便是作者的心思。而且，硬邦邦的廚餘報告嚇壞人，加上一個「食」字，更能撩動人們的神經，除了玩樂，我們最愛的是吃喝和「型買行」，這更是作者的聰明。究竟實情是怎樣？廚餘是誰的責任？此書公布了很多驚天動地的數字去讓讀者知道無論是「上欄」或「下欄」，香港每天丟掉的若干垃圾中，有四分之一是廚餘，光是某大學的飯堂便要以公噸計，而另一邊廂，人們正因為欠缺糧水而死，食物的分配為何如此不均？反映了什麼？此書的出版實在有點遲，但比沒有好。除了國際的糧食危機叫人警覺，本港3個策略堆田區亦將於2015年爆滿，萬幸終於有人仔細收集了數據，研究一場飲宴或酒店自助餐究竟丟掉多少食物、超市的銷售策略如何導致嚴重的食物浪費，加上飛機餐、汽水機、街市的情況……問題迫在眉睫，市民卻繼續今朝有酒今朝醉，任由賣剩的菜、過期麵包、10蚊4個的其中一個橙、因眼闊肚窄而多點了的飯菜變成垃圾，與其他能回收的物件一併被掩埋，廿年後也不化。商界圖利令問題惡化此書的第一部分，分析了廚餘從哪裏來，反思食物由生產過程到運輸、被烹調和上桌後被倒掉之間，有什麼浪費能夠避免。作者指出，除了個人，商界圖利的手法是重大成因，政府實在有必要監管。而在書的第二部分，作者走訪了本港的堆田區和垃圾轉運站，了解現有的垃圾處理將帶來的嚴重問題，她亦研究了鄰近國家如台灣和韓國，如何有效處理廚餘。其實香港歷年亦有不少回收廚餘的實驗，嘗試把廚餘變成堆肥或飼料，可惜本港的農業和畜牧業根本不足夠支撐市場，重商業地產輕農業的後遺症顯然而見，短視和重利的決策將使此城被垃圾掩蓋發臭，因不能持續發展而落後於其他國家。在看似灰暗的現況裏，社區中卻有一些力量在湧動，如書中談到的「食德好」機構，是職工盟教育基金下的食物回收計劃。「食德好」食物回收隊定期於區內街市回收賣剩的食品，如蔬菜或水果等，再由數名街坊妥善處理，烹調為美食以廉價供社區廚房的人食用，更會分發至區內需要人士和其他志願團體。此舉不僅減低了堆填區的負擔，更聯繫了社區，將垃圾變成珍貴資源。這只是其中一個例子，在書的最後，作者正面分享了廿個例子，展示了個人的力量和生活習慣的改變，如何能夠減少廚餘。像湯渣、快將腐爛的水果、月餅禮盒的下場，可以不是垃圾箱，只要花點力氣和心思，其實可以治標治本，借屍還魂，變成一頓好菜。港人每天浪費的食物多達2700噸，這些食物若能運到索馬里，該有多好，吃剩不再是有餘了，只盼餐飲業和食客看畢此書後快些醒覺，聯手解決問題，培養一顆「惜食」的心。一句「少飯」，救的不止是人，也是一頭牛一棵穀物和我們自己。只要翻閱書中的照片，無論是堆田區內的巨山抑或是作者翻過的那100個垃圾箱，你會清楚曉得，這是我們每一個人的責任。原文刊於7月24日的《明報》星期日生活

6、在我閱讀這本書之前，我從來都沒有意識到食物浪費的問題如此的嚴重。70%來自廚房，只有30%來自食客，這一點和我想象中的情況大相逕庭。去吃自助餐或是去昂貴的酒樓吃飯，這樣看來都在無形中增加了食物的浪費。這本書的這一點很有意思，就是從頭到尾作者也只是從個人在談食物浪費的問題，而很少的提及政府應該做些什麼。當現在的團體宣揚節約食物的概念時，總是拿非洲還有多少難民來舉例。但當我看完這本書後，我也只是意識到了情況的嚴重性，心裡實際的問題還是沒有得到解答。比如我們節省的食物真的可以幫助到貧窮的人嗎？如果可以，是通過什麼途徑把食物給他們呢？或是食物的問題如果可以通過機制來解決，那麼可行的方案有什麼？作為一個普通人，節約食物除了內心的滿足還能有什麼更明顯的所得嗎？我最喜歡書裡的第三章，我原本以為會是舉些極端又不可行的個例，但是沒想到第三章書中充滿了人情味。像是看一部溫情的紀錄片。作者細膩的語言向我們展示一個個豐盛生活的個體，他們用對生活的精緻情感去實踐著節約食物就是一種對美好的珍惜和嚮往。

7、在我閱讀這本書之前，我從來都沒有意識到食物浪費的問題如此的嚴重。70%來自廚房，只有30%來自食客，這一點和我想象中的情況大相逕庭。去吃自助餐或是去昂貴的酒樓吃飯，這樣看來都在無形中增加了食物的浪費。這本書的這一點很有意思，就是從頭到尾作者也只是從個人在談食物浪費的問題，而很少的提及政府應該做些什麼。當現在的團體宣揚節約食物的概念時，總是拿非洲還有多少難民來舉例。但當我看完這本書後，我也只是意識到了情況的嚴重性，心裡實際的問題還是沒有得到解答。比如我們節省的食物真的可以幫助到貧窮的人嗎？如果可以，是通過什麼途徑把食物給他們呢？或是食物的問題如果可以通過機制來解決，那麼可行的方案有什麼？作為一個普通人，節約食物除了內心的滿足還能有什麼更明顯的所得嗎？我最喜歡書裡的第三章，我原本以為會是舉些極端又不可

行的個例，但是沒想到第三章書中充滿了人情味。像是看一部溫情的紀錄片。作者細膩的語言向我們展示一個個豐盛生活的個體，他們用對生活的精緻情感去實踐著節約食物就是一種對美好的珍惜和嚮往。

8、作者本职是一名记者，本书基本是一篇图文并茂的深度调查报告，既包括许多实地调查和人物访谈，也引用了一些专业的研究结果。厨余（或如书中所称的剩食，Food Waste）是指人类丢弃的垃圾中，原为食物或食材的那部分。香港每天产生3000多吨厨余，约占全部固体垃圾的30%多，这其中还包含大量仍可食用的食物，比如市场卖剩的新鲜蔬菜、接近过期的包装食品，等等。相比文化和经济水平都相近的新加坡、韩国和台湾，香港人均产生的厨余分别是他们的1.6、1.7和2.6倍，考虑到厨余中包含不得不丢弃的蛋壳、骨头、果皮等部分，则香港的浪费程度比这几个地区高出两倍不止。出现这种情况，政府的不作为要负首要责任。香港对垃圾的主要处理方式是填埋。虽然现有的三个填埋场将在2018年前填满，但政府并未花大力气在处理或预防厨余上。一方面，虽然环保署也陆陆续续用蚯蚓、酵素、细菌进行了各类厨余处理实验，但没有一项实验真正得到推广；另一方面，政府对垃圾分类的要求不严，没有设定超量厨余的惩罚性处理费，也不给尝试厨余回收的企业提供税收或其他任何优惠。这样的话，即使总是把减少浪费、减少厨余挂在嘴边，也起不了多大作用。至于企业，当然也难辞其咎。港府的政策取向，主要反应大财阀们的利益。但在厨余处理这件事上，大小企业想法都类似。作为寸土寸金之地，要让餐厅或超市安置更多设备以实现垃圾分类或厨余处理，实在是一笔不小的开支。如果不是强制执行，多数人当然能省则省了。实际上，在香港使用较多的厨余处理设备是压缩机。通过减小厨余体积，可以相应地减少垃圾运输费用。但压缩了的垃圾，难以回收利用；扔到填埋场以后，也更难降解。最后，港人自身的不良习俗，则是根本原因。不但厨余的大头是来自家庭垃圾，商业厨余的产生也是为了迎合消费者的需求。食物和食材都是要钱买的，哪个企业也不会无缘无故将其丢弃。正是因为消费者对食品品质、质量的挑剔和对食物价格的不敏感，才使企业倾向于扔掉质量较次的食品，以获取更多利润。作为一个富足已久的社会，很多港人大概未曾有过食物匮乏的体验，也因此不能形成对食物真正的尊重。关于这点，书中举了一个颇可玩味的例子。为了厉行节约，经香港政府大力提倡，一般宴会的主菜已从三十年前的十个减到了八个乃至六个。但剩菜的情况却有增无减。究其原因，三十年前虽然有十个菜，但客人会毫不犹豫地剩菜打包带走，如今的剩菜则通常留在盘子里。然而，物极必反。随着垃圾问题的日益严重，政府对厨余的处理政策总会越来越严格，直到人们不得不改变习俗或习惯为止。但在那之前，总也有人想凭着一己之力做些什么。本书的第三部分讲的就是这样一些人，或可以给想要行动的读者一些借鉴。也许我们不愿意像白吃野人那样吃麦当劳顾客剩下的薯条，或不能够像简朴大师那样一切生活资料靠捡的，但只要做起来，哪怕一点点，未尝不会涓流成海。

9、拿起琳琅满目的菜牌点菜时，我们都会尽显豪气点满一桌子佳肴，享受美饌丰盛的视觉效果。至于能否把食物全都吃下嘛，中国人认为「有余有剩」才叫吉利不是吗？你认为太浪费了？那么把剩菜「打包」不就解决了问题？我们总以为「打包」食物便可以减少浪费，然而那盒剩菜往往被我们遗忘于冰箱的一隅，蓦地想起它时已变坏发臭，下场离不开被丢进垃圾箱里，最终随着垃圾车运往它们的栖身之地——堆填区。香港的堆填区快要饱和是不争的事实，各界均指出问题源于香港人每天制造大量垃圾，而《剩食》这本书让我们了解到，原来垃圾当中有三分之一是食物！作者陈晓蕾走访不同类型的饮食商户，采访不同阶层的工作人员，深入探讨问题的根源。她亦透过敏锐的笔触，把一幕幕触目惊心的倾倒食物画面深深烙印在读者的脑海里，令人汗颜和惭愧。本书分成【厨余从哪里来？】、【厨余到哪里去？】和【我们每一个，都有能力。】三个部份。第一部份解构日常产生最多厨余剩食的地方。其实家居剩食只占整体食物垃圾的三成，酒席、酒店自助餐、超级市场、快餐店、饭堂、街市、航空餐饮供应...总之读者意料之内或意想不到的，才是大量倾倒食物的源头。食肆、超市为求让顾客有目不暇给、日日新鲜的选择，会大量囤积食材和货物。顾客被宠坏惯了，每每追求最优质的货品，外表稍欠吸引人的，便不屑一顾，食物这些有期限的货品便首当其冲，成为商户大量清货的牺牲品。供过于求是问题症结所在，烹调时出错、包装过程有疏漏、航班延误等等人为因素其实也不惶多让。作者走访对象的层面广阔，从餐饮经理到处理厨余的员工口中得出来的倾倒食物数字相当惊人。归根究底，是整个饮食及服务界不介意生产过剩，就算觉得浪费，也冒不起食物风险，最后唯有狠心地把过期或还未过期的食物通通倒掉。处理的职员由最初的不舍，最后也变得麻木了。结果倾倒的食物如排山倒海，堆填区积聚如山，代价则由所有市民来承受。第一部份看得人胆战心惊，来到第二部份则令人感到无奈。作者和义工追踪厨余的下落，发现除了堆填区之外，其实厨余可以有更好的归宿，如堆肥或

《剩食》

制成猪鱼粮等等。可是，香港的渔业和畜牧业已见式微，推动不了有兴趣的商界投资参与。此外，过去不是没有试行堆肥计划，但是市民要么不热衷，就算满怀热诚的，又因受环境限制变得有心无力。种种因素令所有可行的方法虎头蛇尾，环保工作原地踏步。其实我们不能把问题归究在单一方面，因为生为地球的一分子，我们每个人也是摧毁地球的帮凶。唯有改变生活需求的习惯，和优化处理垃圾的方法，每人走出一小步，便是迈向减少废物的一大步。本书的优点是除了告诉我们铁一般的事实外，在第三部份也提供了一些减少食物浪费的方法，和提供了一些已自身推行减废多年的人的实例作参考。他们的方法有趣易为，令人蠢蠢欲试。人类为了生存，需要从食物中吸取营养，所以一出生已在这条恶性循环的浪费链上扣上一环。虽然相比商户所丢掉的食物，个人所产生的剩菜问题好像小巫见大巫，然而，只要明白到积少可成多的道理，我们也许不会那么随便就丢掉食物。阅过这本书，不只会对食物更加珍惜，也会无时无刻地检讨自己向来的生活习惯，以及思考自己可以如何从小处着手减废。毕竟有意识只是一个开始，但有意识没行动的话，所有大条道理也是徒然。祁佳仕

章节试读

1、《剩食》的笔记-第130页

政府的绿化天台计划，可否结合城市农耕？认真计算天台可承托的重力，设计不同的田圃。办公室也可以回收茶水间的厨余桶，拿上天台堆肥，种了番薯和姜，员工就可以有番薯糖水做下午茶。商场平台种番茄和香草，露天茶座就随时可以供应沙律和香草茶。屋苑空地可以变成菜地。家里只要有窗口，都可以尝试window farm:把瓶子吊起来，种植不同的沙律菜和香草。

2、《剩食》的笔记-第168页

冰箱比愛情更加神秘莫測，
永遠讓人看不透。

當你硬下心腸決定好好收拾，
才發覺一直以來擁有的，
都是垃圾，
這樣過期，
那樣過期，
拿在燈光下一看，
全部酸酸餿餿見不得人，
角落還要「攝」著一顆發霉番茄，
腐汁流到櫃底。

當你沒有任何希望了，
念頭一轉，
卻突然看到每一格都可以是機會，
這樣拿出來、
那樣拿出來，
摸摸弄弄居然也能張羅出一頓好菜，
端上臺面都不失禮。
是你的，
原來一直默默地守在身邊。

3、《剩食》的笔记-第199页

如果我们对一个胶袋也懂得珍惜，对人便不会随便放弃。

简朴和贫穷的分别在于选择，简朴是一种经过反省、思辨，而选择的生活态度，而非一种特定的方式和标准。

简朴就是节制一点，降低一点，放弃一点。。各人按自己的身份，定出自己的标准，不是回到原始落后的生活，也不是反对科技文明，更非贫苦无奈，重要是这一切都是出于心甘情愿的，不是自愿便会觉得苦，一两天还很新奇，长久下去便不可能。

消费主义没你想象中能摊分财富，始终是既得利益者获利更深。欲望似乎可以推动社会发展，但像如今不知限制，社会反而更乱。倒不如把自己的欲望减低，把所拥有的减少一些，分享给别人，包括认真实行一些有效的扶贫计划。

快乐不是因为拥有的多，而是需要的少。

——区纪复

4、《剩食》的笔记-144

想珍、碧娇、德梅和凤英，都是大埔或附近的街坊，由街坊负起回收的任务，与商贩建立关系，使商界也愿意主动收集厨余，经过街坊整理加工，回馈本区，惠及其他有需要的人和动物——食物由令人嫌恶的垃圾，变成美好的礼物，把整个社区联系在一起。“食德好”也为区内创造就业机会，所付的薪水随时比购买厨余机便宜，而且钱不是主要去了生产厨余机的国家，而是回到社区里，改善本区的就业环境。

5、《剩食》的笔记-第151页

假若食物不变成垃圾，厨余就不是问题。我们每一个人，都有能力令食物不会沦为垃圾，减少厨余不是一条条方法，而是活生生的每一个人。

6、《剩食》的笔记-第49页

在较富裕的国家，生产过程中较有效率，但整体浪费比例却很高，因为在消费过程中，更多食物在零售和消费者手中被丢掉，等于一次过丢掉生长、运送和生产那些事物所使用的资源。

7、《剩食》的笔记-第37页

所有因为种种销售政策浪费的食物，费用最后都会转嫁到消费者身上，付钱买的不只是眼前的一盒牛奶，而包括了更多盒被丢掉的。

8、《剩食》的笔记-第38页

食物在加工、运输、超市和厨房，每一环节浪费掉，浪费食物的同时也消耗水资源。

9、《剩食》的笔记-第15页

數學！數字！形象的結果！
數字才是王道，即使是做公益，你也要知道把圖表列出來做公益！
我可以承認才看到15頁就被列出來的格式精確的統計表深深打動了嗎！
這才是老道一直強調的，有腦子和有熱心不矛盾啊！

10、《剩食》的笔记-第136页

四季酒店把厨余生产出来的肥料，给同事种香草，除了在员工餐厅享用，辣椒更多得可以拿去宴会厨房使用，大家都很喜欢。这才是一个良好的循环，关爱地球，关爱人类，分享多余。

《剩食》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com