



文 / 郭華仁

早年我國以稻米為主食，兼種雜糧養豬補充蛋白質，後來開放小麥與飼料進口，不但肉類，連蔬果的攝取都逐年增加，目前早已超越豐衣足食，成為美食王國了。然而，美食的背後卻隱藏著危機，那就是氣候變遷的威脅。

氣候變遷帶來極端溫度，提高大旱災、大水災出現的頻率，而影響全球以及本地糧食生產，導致來源短缺，包括進口在內。另一方面，食農系統從糧食生產、運輸、加工、倉儲、通路、烹煮、餐桌、以及廢料廚餘的處理，每項活動都會排放溫室氣體，佔全球排放的幅度高達 30%。也就是說，現行的食農系統碳排太多，導致氣候變遷，反過來傷害到糧食生產；若不加以改變，人類無以為吃這個夢魘很快就會來臨。

行政院國家發展委員會提出淨零排放的方針與政策，除了要求業者在製程能夠減碳，也希望國人改變生活方式來配合。「淨零新生活」就是消費者重新設計食衣住行各方面的行為，來達到減碳的目標；其中與飲食有關的項目包括 1.更謹慎的採買習慣；2.零浪費的餐飲服務；3.更高效的產銷配送；4.再生型的農法。

以上都涵蓋了食物生產利用習慣的改變。

用白話來講「零浪費低碳飲食」，就是採買時要考慮碳足跡，少用進口農產品；吃飯點菜時講求適量來避免浪費，用豆類蛋白質部分取代肉食；以及採用各類友善環境農法所生產的食材，來支持農家轉型。國發會的設計是有道理的，因為從溫室氣體排放的角度，食農系統的貢獻度可以分成四大項目，其中減少對食物的需求以及降低食物的浪費就佔了 33%，降低農業生產過程的排放佔 19%(圖 1)，兩者加起來已經過半。

### 崛起中的飲食運動： 慢食、惜食、與蔬食

改變個人的飲食習慣，包括多豆少肉、少吃進口食品等，對多數人而言，可能一時無法接受，不過國際以及國內，民間早已在推動慢食、惜食、與蔬食。

義大利在 1986 年為了抗議麥當勞，開始發起慢食運動，強調在地文化與健康飲食的重要性，迄今已發展至全球百多個國家，我國當然也不落人後。

德國從 2010 年開始透過紀錄片討論食物浪費，並成立線上食物分享平台，此後各國先後展開惜食運動。我

國從中央的環保署到各地方政府，民間組織乃至於大賣場也都紛紛跟進。

從宗教、環保、健康、與動物福利的角度出發，素食、蔬食的推展乃行之有年，世界無肉日、十月素食月等更有助於其推展。

這三類運動都有助於減碳，而共同的特徵就是需要餐廳的參與。本輯介紹國內先行者餐廳、團膳，看看他們在氣候變遷的年代，是如何接納新飲食運動的。

慢食由王南琦描寫以部落各類豆子為亮點，獲得國際權威讚賞的台東「蓋亞那工作坊」，以及使用在地友善環境食材，餐廳採納永續設計的高雄「木葉粗食」。

吳碧霜介紹主婦聯盟基金會如何推動惜食運動，並且以台北「拾穗 Bakery & Kitchen」為例，指出主廚採用邊角料、全食物，而能推出味覺、視覺俱佳料理的秘訣。

佛光大學蔬食系的詹雅文、施建瑋兩位老師說明蔬食的重要性，以及國內外的現況，並以台北『寬心園精緻蔬食料理』四道菜餚為例，說明蔬食料理的內涵。

秀明自然農法協會的陳惠雯勾勒高雄法式餐廳簡天才名廚善用傳統品種、健康食材的心路歷程，而能夠與秀明自然農法的農家直接取得當季蔬果。文章點出，個人、家庭要透過哪些方式來實踐「農場到餐桌」這個美好的模式。

除了自家開煮、上館子，團膳也提供相當多人伙食來源。這兩年展開的「綠色餐飲指南平台」積極邀請企業員工餐廳加入，創辦人黃俊誠說明了綠色餐飲食材的要點、如何採購、以及對企業的好處。

盼望本期主題能帶引讀者的認知，而能對食農系統的轉型發揮強大的助力。

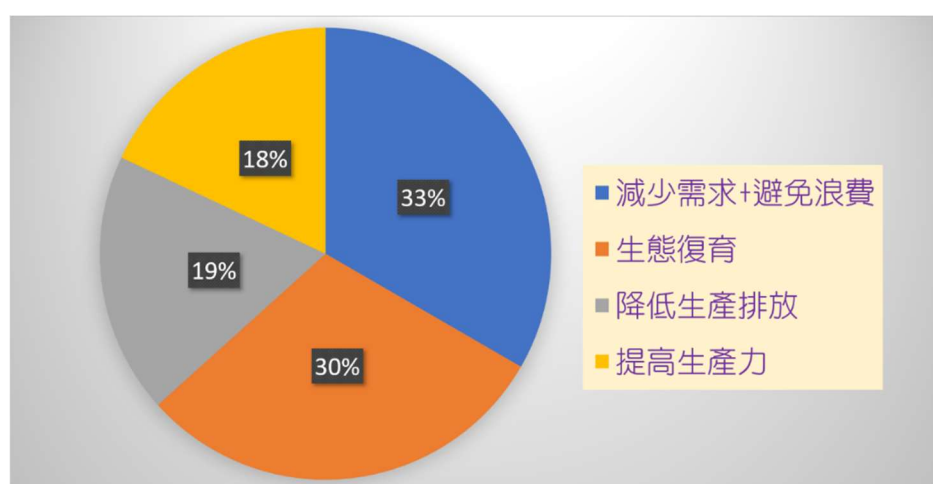


圖 1，食農系統相關部門的減碳排潛力。(數據來自 2022 年歐洲學院科學指導委員會第 44 篇報告)

引用：郭華仁 2024 氣候變了，飲食能不變嗎？《料理·台灣》(73):20-21。