



GOOD
顧家博士的
淨零挑戰

攻略秘笈

低碳飲食好選擇



什麼是低碳飲食？

又稱「低碳排飲食」(Low Carbon Emission Diet)

飲食中選用及食用碳排放量較低的食材，以及減低烹煮造成碳排放。

食材本身直接碳排放低者
(如：蔬菜比肉類生產的碳排低)



低碳食材守則

食物間接碳排放低者
(如：原形食材會比加工食物產生的碳排低)

低碳烹調

低碳飲食的好處

健康

減少碳排放的同時也能讓身體獲得更好的營養

環保

選擇當季、本地和少加工食材可以大幅降低碳足跡

節能

採用節能烹飪方式和設備可以顯著降低家庭能源消耗





我們從日常飲食中 如何來實踐低碳飲食呢？

食當季



選擇當季的新鮮蔬果，更加營養豐富
而且運輸距離更短

當季的毛豆



0.7公斤的二氧化碳

碳排放比一比

(生產1公斤)

差了約 **9倍** 的排放量

非當季的毛豆



6.6公斤的二氧化碳

食在地



優先選擇本地生產的食材，減少碳足跡和保鮮成本

碳排放比一比

(以高雄人購買為例)

購買高雄地區1公斤白蘿蔔



產生13.00公斤
的二氧化碳

差了約**3.3倍**的排放量

購買彰化的1公斤白蘿蔔

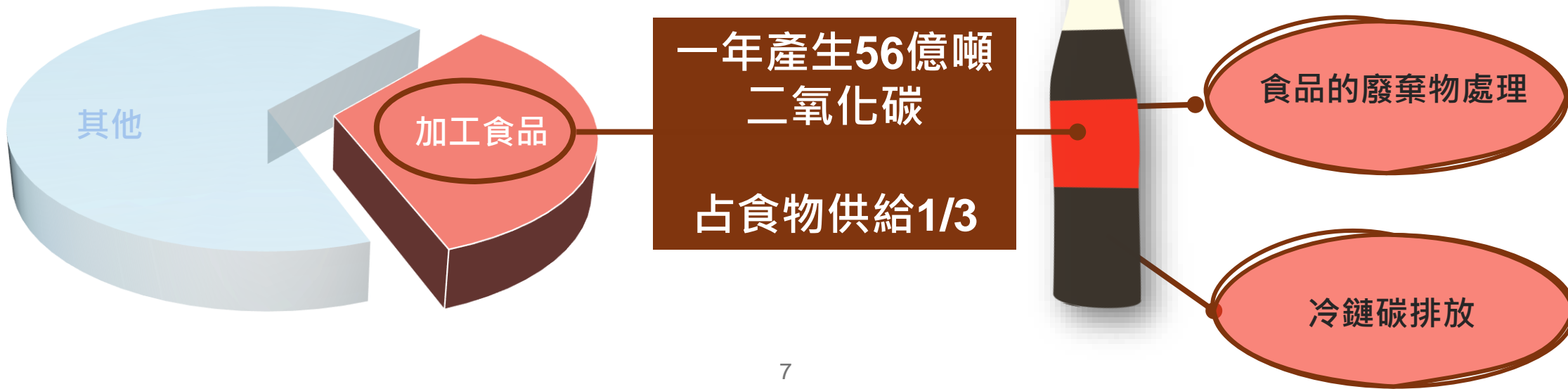


產生43.27公斤
的二氧化碳

少加工

減少過度加工的食品攝取，不僅有助於保護健康
還能減少因包裝和運輸所產生的資源浪費。

農業與食物供給總碳排放



落實低碳餐盤

選擇國產鮮奶

少選調味乳、保久乳等加工品



選用地、當季非人工熟成水果

不刻意挑選外觀精美的水果

直接食用水果而非再加工

全果食用、利用增加營養減少廚餘



選擇當季當地生產減少農藥及冷藏需求

可多選擇深色蔬菜增加維他命A攝取

優先選擇精製過程較少的植物油(如葵花油)



蛋白質優先選擇植物來源
(如豆腐、豆乾、豆漿)

肉類可選碳排放低的白肉
(如雞肉)

魚類盡量避免深海魚
以降低運送及冷藏需求

加工處理程序較少的穀類(如糙米、紫米等)

我國供應量較高的作物(如地瓜、紅豆..等)

低碳烹飪十步驟

1

保持食物原味

減少加工
使用適量的調味料

2

生食及涼拌

生食或涼拌食物
能減少烹煮能源

3

餘熱利用

使用悶鍋煮熟食物

4

集中烹調

同時烹煮多種食材
在水煮時依序燙熟

5

先解凍再煮

食材先解凍後
能縮短烹調時間

6

多樣化烹調方法

將食材燙至半熟
再進行快速翻炒

7

使用節能鍋具

電鍋或節能鍋具
上下層同時烹調

8

蓋上鍋蓋

烹調時蓋上鍋蓋
有助於加速加熱

9

定期清理灶台

清理爐灶油垢
確保瓦斯排出順暢

10

減少食物浪費

做到物盡其用
減少食材、食物浪費

想實踐低碳飲食，我可以…



- 選擇 當季 的新鮮蔬果
- 選擇 本地 生產的食材
- 減少 攝取過度 加工 的食品
- 落實 低碳餐盤
- 嘗試 低碳烹飪