

惜食咪做大嘅鬼

(第二版)

厲行節約，反對浪費



鄔柏強 著

圖片來源：香港環境及生態局

”

他們吃飽了，耶穌對門徒說：「把剩下的零碎收拾起來，免得有糟蹋的。」他們便將那五個大麥餅的零碎，就是眾人吃了剩下的，收拾起來，裝滿了十二個籃子。

”

(約翰福音六章 12 至 13 節)

作者簡介

鄔柏強 (Henry Woo)



畢業於香港大學理科碩士環境管理系和香港中文大學工商管理學士專業會計系，為香港註冊教師。通曉環保、教育、商業、財政和通識，能適切地應用於香港的廚餘問題。現於上海工作和生活。

碩士論文題目為《香港的廚餘：對源頭減廢的研究》(Food Waste in Hong Kong: A Study on Source Reduction)，曾深入訪問香港市民、食品供應商、香港政府和環保團體，對廚餘問題有豐富認識，瞭解他們對廚餘的態度、決策和面對的困難，從而建議解決廚餘問題的方法。

聯絡電郵：foodwise@126.com

惜食咪做大嘅鬼

厲行節約、反對浪費

鄔柏強 著

Don't be a Big Food Waster

Practicing Thrift and Opposing Waste

Henry Woo

目錄

推薦序：論惜食「咪做大嘍鬼」——黃錦星.....	7
推薦序：你今日有製造廚餘嗎？——羅惠儀.....	11
推薦序：為惜食減廢出一分力——蕭少滔.....	13
前言.....	15
致謝.....	18
第一章 廚餘問題的核心.....	19
1.1 廚餘問題的核心.....	20
1.2 廚餘和盈利的矛盾.....	28
1.3 廚餘和享樂的矛盾.....	36
1.4 廚餘和肥胖的矛盾.....	43
1.5 廚餘和面子的矛盾.....	51
1.6 廚餘和方便的矛盾.....	58
1.7 廚餘和健康的矛盾.....	65
1.8 環保意識的承接.....	72
1.9 財政誘因的承接.....	83
1.10 政策法律的承接.....	92
1.11 矛盾存在但承接不足的結果.....	99
1.12 解決香港廚餘問題的方向.....	105
第二章 廚餘背景資料.....	118
2.1 廚餘的定義.....	119

2.2	廚餘的分類	121
2.3	廚餘的來源	125
2.4	廢物管理架構和源頭減廢	128
2.5	食物的用途和評價.....	132
2.6	雙碳目標和可持續發展.....	140
2.7	污染者自付原則和生產者責任延伸制度.....	146
2.8	消費主義和貪婪.....	150
2.9	盈利最大化和企業社會責任.....	153
2.10	良心消費和零垃圾運動.....	155
2.11	垃圾圍城	157
2.12	準確份量食物購買.....	161
第三章 消費者的困難和應對		169
3.1	環保形象和環保表現.....	170
3.2	絕對吃光和大致上吃完.....	175
3.3	菜頭菜尾還是乾淨食物.....	179
3.4	不同人有不同食量.....	183
3.5	多人就難預計準確食物份量.....	188
3.6	餐牌沒有顯示食物重量和只有一種份量選擇	192
3.7	打包食物盒要收費和自備食物盒並不普及.....	197
3.8	不喜歡吃的都要勉強吃.....	201
3.9	已經很飽還要吃.....	204
3.10	打包後的隔夜飯餸不好吃	207
3.11	每餐光盤就變胖子	210
3.12	高調減廢，低調浪費.....	214

第四章 食品供應商的 困難和應對	221
4.1 公司要先生存，才能做環保.....	222
4.2 要環保形象不要環保表現.....	227
4.3 租金高昂和工時過長.....	233
4.4 廚餘的負外部效應.....	239
4.5 公司管理層不是環保人士.....	242
4.6 公司很少合作做廚餘減廢.....	246
4.7 政府資助廚餘減廢不足.....	250
4.8 香港未能收集足夠廚餘.....	252
4.9 食肆可以選擇不做廚餘減廢.....	257
4.10 食物捐贈可能有法律責任.....	260
4.11 難以管制食客浪費行為.....	263
4.12 難以要求餐廳派發賣剩食物.....	266
第五章 政府和環保團體的介入	272
5.1 都市固體廢物收費.....	273
5.2 垃圾強制分類.....	279
5.3 反食品浪費法.....	284
5.4 好撒瑪利亞人食品捐贈法.....	297
5.5 回收合作計劃和環保獎項.....	300
5.6 堆填區廚餘棄置禁令.....	304
5.7 糧食行動節約方案.....	307
5.8 綠水青山就是金山銀山.....	318
5.9 惜食環保教育.....	324
5.10 香港廚餘回收設施.....	337

5.11	厲行節約，反對浪費	341
5.12	惜食香港運動和光盤行動.....	348
結語	370

推薦序

論惜食「咪做大嘍鬼」

鄔柏強先生所著《惜食咪做大嘍鬼：厲行節約、反對浪費》，從書名可想像作者取材的土壤。書名前部分，取材自「惜食香港運動」中口語化廣東話的宣傳字眼，反映作者希望此書以深入論述香港廚餘問題為本。而書名的後部分，為內地用語，透露作者橫跨香港和內地的兩地生活歷練，而書中亦引述不少中國內地相關資料作參考，豐富了內容的闊度。

大城市如香港往往充斥著過度消費以至無度浪費的劣質文化，加速了全球氣候變化。2023 年被形容為全球暖化 (Global Warming) 轉至全球沸騰 (Global Boiling) 的分水嶺，各地極端天氣事件頻生，如破紀錄的酷熱、豪雨、大旱、水災、暴風以至海平面上升等，中國各地包括香港更屬受災熱點地區。故此，此書的出版，倡導全民加緊惜食兼回收廚餘，

減廢減碳，正合時宜。

回想，2012年下半年，我初出任香港特別行政區政府環境局局長時，就特別關心廚餘在香港的多方面挑戰。首要挑戰，是香港人均廚餘產生量甚高，比亞洲先進城市如首爾多80%，故此亟需推動飲食方面的源頭減廢，從源頭減少廚餘的產生。另外挑戰，關乎廚餘回收，我任內開啟了落實大型廚餘轉廢為能的基建設施系列，因而可支援香港社會各界大規模地開展廚餘分類回收。此書探討這些挑戰，深入淺出，易於閱讀，眾人合宜。

2013年5月18日「惜食香港運動」正式啟動，宣傳代表大咗鬼亦首度亮相，至今11歲喇！如此書所述，觀乎香港近年的廚餘數據，大咗鬼助力推動民眾培養惜食好習慣，移風易俗，略有所成，但仍需加倍努力。我欣賞鄔柏強先生多年來心繫廚餘這大挑戰，並投入此戰線，著書立說，藉此好讓社會上不同人士多些瞭解此問題，以助香港市民活得更惜食。

多謝此書剖析大咗鬼逾十年來的相關故事，論述得宜。

我相信大咗鬼會樂見更多人如鄔柏強先生自發擔當惜食拍檔，以不同手法加強推廣惜食減碳好風尚，同行應對全球氣候變化。香港在力爭 2050 年前實現碳中和，而未來約廿年的低碳轉型過程中，需要全民參與節能省電、綠色出行和減廢回收。我衷心希望大家知而後行，轉向「惜食咪做大咗鬼」，並且推而廣之，日常惜食亦惜物，厲行節約，反對浪費！大咗鬼近期口頭禪：「扭轉習慣，一齊減碳！」

從家教及閱讀中，我自幼已養成惜食習慣，態度更屬書中提及「吃到一粒白飯都沒有剩」的反浪費程度，繼而至今奉行簡約的低碳樂活，人生可以更清爽。我以身作則，亦在傳承，一齊與家人包括女兒日常厲行惜食低碳好習慣，並於心中常常謹記「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」。閱讀《惜食咪做大咗鬼：厲行節約、反對浪費》，令我溫故知新，亦希望可令更多人知而後行，一齊減廢減碳，低碳樂活，支持香港邁向

前言

碳中和。

黃錦星

香港前環境局局長

推薦序

你今日有製造廚餘嗎？

柏強是我的碩士班學生。我亦是他畢業論文的指導老師。柏強的論文正正是研究香港的廚餘問題。

• 廚餘是一個富裕社會的普遍現象，造成食物浪費、廢物處理等問題。過度消耗地球資源亦可能導致生態失衡。廚餘可真是白害而無一利。但我相信差不多每個香港人天天都有製造廚餘，其原因可說是十分複雜，可能是消費者習慣、文化原因，亦可能是供應商成本、效率和宣傳等考慮，更可能是我們城市人和大自然關係疏離，沒有珍惜資源的心思和使命感。

• 坊間有很多政府、志願團體及環保團體發起的惜食運動，宣傳教育資源很多。學術期刊也有很多研究廚餘問題的文章，當中以研究廚餘處理技術的文章為大多數。

- 柏強的這本書正正是坊間所欠缺的。這本書以研究資料為背景，利用生活化例子及淺白文字帶出香港廚餘的核心問題並提出一些可行的解決方法。
- 希望讀者以輕鬆的心情閱讀此書，用認真的態度思考我們可如何為減少廚餘出一分力。相信這本書會給讀者帶來很多啟發！

羅惠儀博士

香港大學公民社會與治理研究中心副總監

推薦序

為惜食減廢出一分力

認識了作者很多年。自從大學時期開始，他已經是一個很關心社會議題的人。現在看到他的著作《惜食咪做大嘍鬼》，知道他在關心社會一事上，有更加具體和實際的見解可以和大家分享。

這本書從一個很顯淺、但經常受忽視的角度出發，就是要社會變得更好，首先要從個人的改變做起。而個人的改變，有很多時候就是從一些小事上做起。

近年聽到很多本土論述和關於青年對前途的意見，目標很高、光環很大……但總覺得有點「離地」。

作者這本書的見解對很多人來說，可能是有點微不足道、甚至輕描淡寫的感覺；不過假如大家都能身體力行，從這些生活上的小事做起，匯總起來的力量，實在是不宜

輕視的。一個社會能否改變、抑或能否達致永續，講到底，都要看社會裡面每一個公民，是否真的願意肩負起對社會發展和改變的責任。在紛亂的時代，這些「重要的小事情」往往會被忽略。

不過正如胡適先生在天下大亂的時候，仍會孜孜不倦的勸導大家「不要做差不多先生」一樣，作者現在正是用相同的口吻提醒大家「惜食咪做大嘍鬼」。相信作者也不是想要爭取做什麼青年導師之類，但的確，這種濁世裡的清流、這一點溫馨的提醒，仍然是非常值得大家欣賞和支持的。

蕭少滔

香港中文大學辯論學會首席顧問

前言

厲行勤儉節約，反對餐飲浪費

《惜食咪做大嘍鬼：香港廚餘問題的核心》電子書在 2017 年出版，廚餘量從 2017 年的每日 4,260 公噸，下降到 2022 年的每日 3,495 公噸，跌幅為 18%。我們繼續努力珍惜食物，源頭減廢。

香港廚餘問題起源於「廚餘與盈利、享樂、肥胖、面子、方便和健康的矛盾」，展現形式為香港市民浪費的飲食習慣和食品供應商浪費的銷售模式，如果沒有足夠環保意識、財政誘因和政策法律去承接，便會有不必要的廚餘產生。

《香港資源循環藍圖 2035》推動「全民減廢、資源循環、零廢堆填」，舉辦惜食香港運動、減廢回收 2.0 和綠展隊。「綠在區區」社區回收網路，覆蓋全港各區，包括環保回收站、回收便利店、回收流動點和社區智能回收車，落

實廚餘收集先導計劃，在屋苑配置智能廚餘機。大型廢物管理基礎設施，包括 O·PARK 1 和 O·PARK 2 有機資源回收中心(廚餘厭氧消化廠)，Y·PARK 林區(園林廢物處理廠)，T·PARK 源區(污泥焚化爐)，I·PARK 綜合廢物管理設施(焚化爐)。香港在廚餘政策和環境基建有很大進步。

我在香港大學修讀環境管理理學碩士時，寫了《香港的廚餘：對源頭減廢的研究》的論文，做了各式各樣的資料搜集、問卷調查、深入訪問和實地考察，了解過社會各界對於珍惜食物的想法和面對的困難，也探討過解決香港廚餘問題的方法。然而碩士論文是學術性的英文版本，放在港大圖書館的角落，也沒太多人留意。但是廚餘減廢是每位香港市民都應該參與的，於是便決心寫一本普及性和中文版的廚餘減廢書籍給所有香港市民，希望職場人士、家庭主婦、所有學生和退休長者都有途徑去了解廚餘問題。而廚餘和食物是實物，所以會用圖片去表達概念方便理

解，並引用豐富資料論述。希望可以幫助香港市民養成珍惜食物的可持續發展生活習慣。

鄔柏強

致謝

以真誠的心感謝各位支持本書的出版

貫徹落實習近平總書記關於制止餐飲浪費的重要指示精神，弘揚中華民族勤儉節約的優秀傳統，樹立「節約光榮，浪費可恥」的良好社會風尚，提倡「厲行勤儉節約，反對餐飲浪費」。

感謝耶穌基督祝福這本書的出版，感謝父母支持出版這本書，亦多謝大哥鄔柏健和弟弟鄔柏祺的支持。

感謝香港前環境局局長黃錦星先生(K.S.Wong)，感謝我的港大碩士論文導師羅惠儀博士(Winnie Law)，感謝我的中大辯論隊導師蕭少滔先生(Alex Shiu)，感謝你們對本書的推薦。感謝環境及生態局容許我引用大啖鬼的圖片，並作為本書的封面。希望與各位支持惜食減廢的香港市民，一起應對廚餘問題的挑戰。感謝紅出版(Red Corporation)的幫助，欣賞你們是支持環保的出版社，以專業的出版水準，為香港市民提供各類優秀的圖書。懷著感恩和真誠的心，感謝所有支持惜食減廢的朋友和讀者。

第一章

廚餘問題的核心

1.1 廚餘問題的核心

廚餘問題的核心是利益矛盾的問題。在一般情況下，香港市民都會支持環保，認同珍惜食物，做好源頭減廢。但是遇到利益矛盾，廚餘就惟有成為犧牲品。而香港的現實情況是部份香港市民都會口中說著要珍惜食物，減少廚餘產生；但是實際行動上卻是浪費食物，加重了廢物管理系統和堆填區的壓力。這種言行不一的情況每天都在發生，而相信部份香港市民都嘗試過「講一套，做一套」，主要原因是我們不懂得如何處理廚餘的問題。

在傳媒焦點下，近乎所有香港市民都會珍惜食物和支持減廢，那一兩次的用餐通常都會吃得乾淨。而廚餘源頭減廢的起點，應該是在於市民私人時間的飲食習慣和食品供應商的銷售模式，在沒有人看見時我們有沒有浪費食物，與及為甚麼我們明明知道珍惜食物是美德時，還會不斷浪費食物。

廚餘問題核心的概念

廚餘問題首先起始於產生廚餘會帶來得益這種利益矛盾的情況，然後消費者和食品供應商會思考是否有環保意識、財政誘因和政策法律的承接，如果利益矛盾存在，但是環保意識、財政誘因和政策法律卻沒有足夠承接，就會有不必要的廚餘產生。

利益矛盾(conflict of interest)是指「產生廚餘(food waste generation)與盈利(profit)、享樂(happiness)、肥胖(obesity)、面子(saving face)、方便(convenience)和健康(health)的矛盾」。「廚餘和盈利」的矛盾常見於食品供應商，盡量將食物賣出去，以盡量增加銷售額和盈利，至於消費者是否有食用和產生廚餘，則不是他們的考慮。「廚餘和享樂」的矛盾常見於消費者，以飲食享樂為上，玩得盡興，至於是否吃完和產生廚餘，也不是他們的考慮。「廚餘和肥胖」的矛盾是指如果消費者每餐都完全吃光，通常都超過他們正常的食量，長遠而言體重不斷增加，形成肥胖，最後因為變得太胖而停止每餐都吃光的習慣，產生廚餘都愛莫能助。「廚餘和面子」的矛盾常見於請客文化，宴請親朋通常預備過多食物，表示有禮貌和面子，親戚朋友

也無須吃光，放在餐桌上成為廚餘。「廚餘和方便」的矛盾通常是指打包是否方便容易，如果食肆沒有提供打包食物袋，或者打包食物盒要額外收費，那麼寧可由食物變成廚餘，也不打包回家隨後食用。「廚餘和健康」的矛盾是指常吃隔夜飯菜影響健康，通常進食新鮮食物有助健康，偶然吃一兩次隔夜飯菜沒有所謂，但是吃隔夜飯菜成為常態則可能增加慢性疾病和患癌風險。

環保意識(environmental awareness)是指環保的道德規範，包括社會價值觀和共識(social values and consensus)、傳統中國文化(traditional Chinese culture)和宗教原因(religious reason)等。惜食香港運動嘗試在廚餘減廢建立一套社會價值觀和共識，「咪做大咗鬼」、「食物斷離捨」和「惜食咪咗嘢」的廚餘減廢觀念，以達至環保的生活習慣。中國傳統文化推崇珍惜食物，西漢史官司馬遷的《史記·孝武本紀》：「一飽之需，何必八珍九鼎？七尺之驅，安用千門萬戶？」自古已有珍惜食物的觀念。《哥林多前書》第十章 31 節：「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」基督教的教導是要珍惜神賜予的食物，做好廚餘減廢來榮耀神。其他宗教也有珍惜食

物的教導。¹

財政誘因(financial incentive)是指產生廚餘時預期要按量付費，為了省錢而盡量減少廚餘的財政動機。通常財政誘因的產生是源於垃圾按量收費(waste charging)，由政府對廚餘的生產量來按量徵費，市民和食品供應商為了減少垃圾費，於是便減少廚餘。香港社會無限期推遲實施都市固體廢物收費，按照「污染者自付」原則，對全港所有界別棄置的垃圾按量收費。財政誘因就是「搵少啲，慳多啲」。²

政策法律(policy and law)是指政府對廚餘管理方面制定的環保政策，而環保法律會有強制性的環保要求，例如垃圾強制分類和強制廚餘回收等，指定要消費者和食品供應商按照法律來實踐廚餘減廢和回收的行動。³

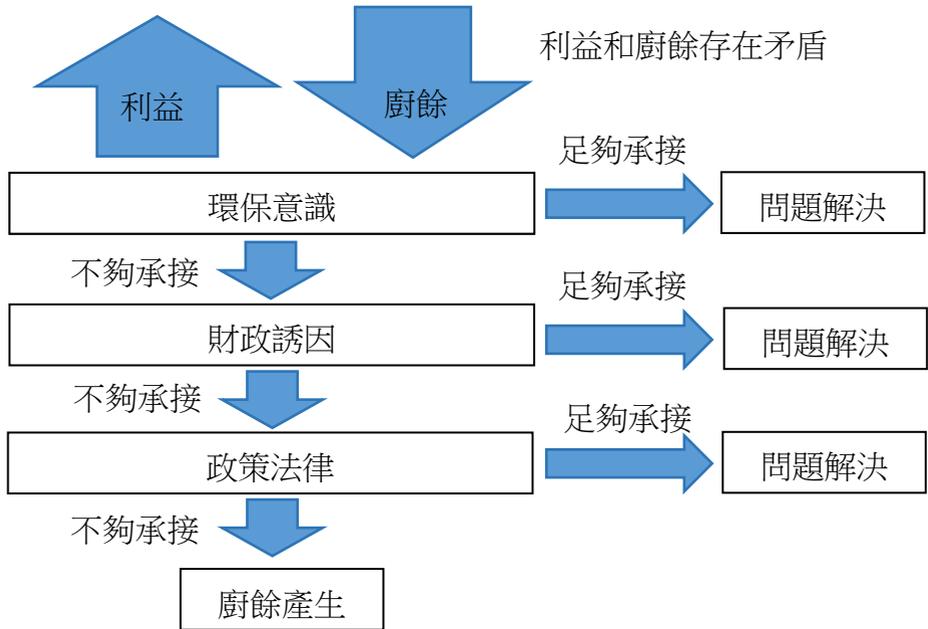
舉個例子，現在模擬某個餐廳顧客的思考過程。陳先生在茶餐廳用\$36買了一份豆腐火腩飯，他買的時候只知道價錢，不清楚那份豆腐火腩飯的份量，所以未能按照他應有的食量來購買飯餐。然後他用餐時發現那碟豆腐火腩飯太大碟，還吃剩一些白飯。他已經

吃飽了，對著尚餘的白飯，勉強吃下去會減少用餐的樂趣和變得肥胖，這就是「廚餘和享樂」及「廚餘和肥胖」的矛盾。然後他首先會考慮環保意識的問題，腦海中浮現「咪做大嘍鬼！」這句說話，如果環保意識足夠，他便會將餘下的白飯吃光，或者用食物盒打包，這個環保意識的承接就成功避免了廚餘產生。如果環保意識薄弱，他會繼續想有沒有財政誘因，即是這樣浪費餐盤的白飯要不要付錢，例如火鍋店會對每浪費 100g 食物收取\$10 食材費。如果財政誘因足夠，他同樣都會將餘下的白飯吃光或者打包。香港在實施垃圾按量收費後，財政誘因有助減少廚餘產生。然後他又會想有沒有政策法律要遵守。例如中國台灣有垃圾強制分類，必須將廚餘妥善分好回收。如果有相關政策法律存在，他會將這些白飯做好源頭分類，然後放進廚餘回收桶。最後發現利益矛盾存在，勉強吃下去只會減少樂趣和令自己肥胖，但是環保意識、財政誘因和政策法律都沒有足夠承接，於是你便發現有白飯留在餐盤上，而陳先生就這樣離開餐廳，那些白飯就成為廚餘棄置了。

剛才我們從消費者的角度思考，現在轉為從食肆的角度去想。餐廳出售豆腐火腩飯，假設顧客平均食量為 400g。原本豆腐火腩飯賣\$30 (400g)，剛好是顧客的食量，沒有廚餘產生。但是餐廳也可以加大份量 20%，豆腐火腩飯賣\$36 (480g)，多於顧客的食量 80g，有 80g 廚餘產生。賣 6 碟沒有廚餘的飯餐 ($6 \times 30 = \$180$) 等於賣 5 碟有廚餘的飯餐 ($5 \times 36 = \180)，即是說產生廚餘會有盈利增加，這就是「廚餘和盈利」的矛盾。然後餐廳會考慮環保意識的問題，然後浮現「咪做大嘍鬼！」這句說話，如果環保意識足夠，餐廳便會成為「咪嗰嘢食店」，賣\$30 (400g)剛好是顧客食量的飯餐，這樣環保意識便避免了廚餘產生。如果食肆環保意識不足，他們會想有沒有財政誘因，如果香港有垃圾按量徵費，餐廳會為了減少垃圾費而提供剛好是顧客食量的飯餐\$30 (400g)，這樣的財政誘因也阻止了廚餘的產生。如果沒有這樣的垃圾按量徵費，他們會想有沒有廚餘的政策法律要遵守，例如生產者責任計劃，立法要求食肆要為食物產品的整個生命週期負責，這種政策法律的承接也避免了食物浪費。最後發現利益矛盾存在，減少廚餘即是減少盈利，但是環保意識、財

政誘因和政策法律都沒有足夠承接，於是你便發現食肆只會出售\$36 (480g)過多份量的飯餐，然後看著顧客每次都吃不完，就將乾淨的飯菜棄掉成為廚餘。

要根治廚餘問題，首要是化解「廚餘與盈利、享樂、肥胖、面子、方便和健康的矛盾」，如果化解不了這些利益矛盾，便要有足夠環保意識、財政誘因和政策法律承接。



✓ 廚餘問題的核心
圖片來源：作者創作

1.2 廚餘和盈利的矛盾

惜食文化推崇「食得晒至好買」。但是商業文化則追求盈利最大化，如果製造一些廚餘，可以令食品供應商得以生存和賺得更多，那麼管理層很可能會製造廚餘。至於廚餘減廢是企業社會責任(CSR)的部份，通常是大企業比較有條件實踐環保的社會責任，然而很多食肆都是中小企，資金和人力都比較有限，具體地實踐廚餘減廢的能力相對較低，自然都是以盈利為先，有餘力才去做廚餘減廢回收。⁴香港飲食業競爭激烈，其實很多食肆都不是很賺錢，所以通常都沒有閒暇兼顧廚餘減廢的問題。

外賣飯盒的例子

舉個例子，當然每個人的食量都不一樣，但為方便講述概念，現在假設普通市民食量為 400g。餐廳外賣飯盒份量為 400g，售價為 \$40，剛好是普通市民的平均食量，很少廚餘產生。但是餐廳也可以將外賣飯盒份量加大至 500g，售價為 \$50。那多出來的 100g，就是

廚餘的源頭。同時餐廳的盈利會增加，賣 5 個沒有廚餘的外賣飯盒 (\$40 x 5 = \$200) 大約等於賣 4 個有廚餘的外賣飯盒 (\$50 x 4 = \$200)。所以製造廚餘會導致盈利增加，對於中小企的餐廳，租金、食材和工資昂貴，生存空間小，較容易倒閉，社會又不會加諸環保企業社會責任，傳媒的環保焦點通常放在大型飲食集團上，但是飲食業又以中小企為多數。餐廳明白「食得晒先好買」，但是他們為了公司生存，沒有辦法，只好增大盈利，顧客「食唔晒都要買」。所以食品供應商存在誘因去增大份量至多於一般人食量，況且「咪做大嘍鬼」是責罵顧客「吃不完」，是不會責罵餐廳「給得太多」。⁵

如果餐廳移走 400g 飯盒的選項，只有 500g 的份量可買，每個賣\$50，這樣就可以確保有更多盈利。如果加上 400g 的飯盒，售價只能按比例調低，每個賣\$40，廚餘少了盈利也少了。這就是「廚餘和盈利」的矛盾。

香港減廢網站的環保午膳就在學校解決了這個飯盒廚餘的問題，包括自備午膳和現場派飯。我們可以自備午膳準備適量的食物，於午膳時間前翻熱，使用可重用容器，支持環保減少廚餘。

「現場派飯」是指午餐供應商於學校廚房內烹調白飯和蔬菜，以及加熱肉類的午膳安排。午膳供應商可因應學生的食量和口味，將食物適當份量放於餐盤內。學生可在指定用餐區或者課室用膳，可重用容器和餐具在用膳後會清洗乾淨，並存放於學校。⁶

超級市場的例子

全球各地的超級市場丟棄食物的情況亦相當嚴重。相信是超級市場管理層做過成本效益分析(cost-benefit analysis)後，認為浪費食物會有更好的盈利，妄顧珍惜食物的美德，新聞傳媒和環保團體的批評也算是其中一種成本，「廚餘和盈利」存在矛盾。⁷

超級市場是商業機構，以賺錢為主要目的也是正常的。你可以設想如果香港大部份企業都在虧損，經濟一片蕭條，失業率上升，香港的生活環境和競爭力都有負面影響。所以公司是應該要有盈利的，問題是純粹賺錢而妄顧香港廚餘問題，令到香港垃圾圍城，長期會損害民生和營商環境，到頭來超級市場作為香港的一份子都是

受害者。簡而言之，超級市場在顧及盈利之餘，也應實踐廚餘減廢，長遠而言超級市場和香港社會都有得益，達至可持續發展。

超級市場出售新鮮食物，是為了得到盈利。如果那些新鮮食物還可以出售，即是說那件食物還有盈利能力。如果售貨架上的水果棄掉了，超市還是要從批發商買入水果填補原來的位罝。即是說超級市場決定棄掉那件食物時，那些食物已被超級市場評為沒有盈利能力，問題是怎麼處置這些已經沒有盈利能力的食物。而尚可食用和盈利能力是不同的，那件食物通常已經迫近食用期限，已經不太新鮮，繼續出售時會有食品安全的風險，如果引致購買者食物中毒，是要負上法律責任的。而且食物不再新鮮，吸引力也相對下降，或者蔬果形狀醜陋，食物賣相不好，勉強放在售貨架上也沒有人用正價去買。所以那些尚可食用的食物已經沒有盈利能力。

其實超級市場可以成立「惜食專區」、「即期品專區」和「NG醜蔬果專區」等，將本來想丟棄的即將到期食物和外表畸型的蔬果，以較大折扣優惠放在這些專區繼續出售。也可以將「買兩件更平」優惠，轉成「買兩件更平，但第2件改天取貨」(Buy Two, Get

One Later)，避免顧客家中太多食物。⁸也可以使用麻省理工學院史隆管理學院(MIT Sloan School of Management)研發的食物到期警鐘手機程式(Spoiler Alert)，將過剩食物清單在網路上公佈，並趁食物還是新鮮時及時做好食物捐贈，食物回收機構能夠從互聯網上溝通，並及時回收食物。⁹

地球之友做過調查，發現超級市場平均每日棄掉 87 公噸食物，廚餘中約三分之一為未過期食物，約三分之二為生果殼和過期食物。也發現超級市場會棄掉食物，禁止拾荒者執來食用，也會先破壞部份食物的包裝紙，再用漂白水灑在食物上，令食物不能食用，只有很少部份捐贈到食物回收機構。¹⁰當然超級市場也可以在食物過期前已經捐贈去食物回收機構。這樣的現象即是在說不想其他人免費得到食物，而不用在超級市場購買，減少了超級市場的盈利。

百佳超級市場和惜食堂舉辦「全城傳愛齊捐食」已經有 10 年，期間百佳捐出超過 3,800 公噸食物給「惜食堂」，製作超過 1,200 萬個飯餐和 240 萬個食物包，免費贈送給有需要人士。百佳和惜食堂也合作推出「智賞捐」智慧食物捐贈機，鼓勵市民到全港百佳門

市捐贈無過期和無開封的乾貨食物，透過「智賞捐」每捐贈 1 公斤乾貨食物，即可獲贈 50 分易賞錢積分。食物捐贈更便捷，基層市民的到溫飽和關愛。我們很讚賞百佳超級市場珍惜食物的態度和貢獻，相信其他超級市場的食物浪費問題也可以用相同方法解決。¹¹

中秋月餅的例子

新聞每年都會報導香港人浪費月餅的情況。某間餅店銷售月餅，通常銷售模式是 1 盒 4 個的雙黃白蓮蓉月餅禮盒。捆綁式銷售是鼓勵市民每次都習慣買 1 盒 4 個月餅的禮盒，而不是買散裝月餅，這樣餅店便可以賣出更多月餅。

環保團體「食德好」調查發現香港人中秋節浪費月餅的情況，每個家庭平均棄置 1.2 個月餅，推算出全港家庭吃剩 320 萬個月餅。¹²你可以設想中秋節買月餅送禮的過程，我們去到餅店買 1 盒 4 個的月餅禮盒，送給親朋戚友以表心意和禮貌，互相送禮後，假設每個家庭收到 1 盒 4 個的月餅，即是收到 4 個月餅，實際食用 3 個

月餅，浪費掉 1 個。月餅禮盒的設計上引起了食物浪費，如果由 1 盒 4 個的月餅禮盒變成 1 盒 3 個的月餅禮盒，那麼香港家庭便能夠剛好食用足夠份量的月餅，但是同時月餅製造商也減少銷售了 320 萬個月餅，減少浪費月餅也同時減少盈利，所以你在市面上只見到 1 盒 4 個的月餅禮盒，而很少見到 1 盒 2 個和 1 盒 3 個的月餅禮盒。

一盒多個月餅的銷售模式，主要是增加銷售月餅數量，至於售後顧客是否真正食用和顧客浪費月餅的情況，月餅生產商是無權理會如何使用月餅，也沒有責任處理月餅廚餘問題，我們都習慣了中秋節收到過於真正食量的月餅數目。然後新聞傳媒和環保團體都在指責這種浪費行為，接著大家都說中秋節應該減少浪費月餅和將月餅捐贈出去，在下一年我們又繼續銷售過量月餅，不過從來沒有改變這種捆綁式月餅銷售。

為了減少月餅浪費，我們可以嘗試把月餅盒和散裝月餅分開來銷售，提供 1 盒 2 個、1 盒 3 個和 1 盒 4 個的月餅盒選擇，然後再

買散裝月餅放進月餅盒裡。如果是家裡自用的話，可以不需要買月餅盒，買散裝月餅直接吃就可以了。



- 400g 的飯盒
- 售價\$40
- 剛好是正常食量
- 很少廚餘產生
- 盈利少
- 沒有 400g 飯盒可買

✓ 廚餘和盈利的矛盾

圖片來源：作者創作



- 500g 的飯盒
- 售價\$50
- 比正常食量多 100g
- 平均產生 100g 廚餘
- 盈利多
- 公司決定賣 500g 飯盒

1.3 廚餘和享樂的矛盾

惜食文化推崇「食唔晒都唔好嘍」，即是說無論該食物是否好吃，都要全部吃光。但是用餐也講求享樂開心，整個飯餐未必每個部份都喜歡吃，或者廚師煮得很難吃，為了維持享樂水平，那些難吃的部份就不吃了，自然成為廚餘。查閱網上眾多食評，發現顧客滿意程度和他們最關注的是食物的味道，也會留意餐廳環境氣氛，衛生程度，侍應的服務態度和是否物有所值等。至於餐廳能否做好廚餘減廢，顧客很少會關注，也不常見於食評。食評的留言通常是：「這份吉列豬扒飯真是一流，美味滿分，下次一定會再來，還會叫其他好朋友來光顧！」很少食評的留言是：「這間食肆是咪嘍嘢食店！廚餘減廢回收做得十分好，呼籲所有朋友來光顧！」即是說食物美味，可以令客人大為滿足；但是廚餘減廢做得很好，也未必令到顧客很滿意。有時候為了令客人食飯時享樂開心，餐廳食肆招待客人時產生廚餘也在所難免。¹³

如果你覺得飯餐很難吃

有時候會碰上難吃的一餐，去了一間普通餐廳，要了一份牛腩撈麵，吃下去時發現牛腩很韌，又碎又少，沒有甚麼牛肉鮮味；撈麵煮得黏糊糊的，有點像蜘蛛網，又沒有牛腩汁，吃下去淡而無味；清湯又太鹹，好像加了很多味精；當然你也會碰上美味的一餐，去了一間拉麵店，要了一碗雞扒拉麵，雞扒煎得皮脆肉嫩，能夠保留充足肉汁，又不覺得油膩，湯底豬骨味香濃，真材實料，有陣陣豬肉鮮味，拉麵清爽彈牙，加上紫菜玉米配菜恰到好處，價錢相宜，回味無窮。完整地吃完難吃的牛腩撈麵很困難辛苦，也容易產生廚餘，即使腦海想起「咪做大嘍鬼！」也難以吃得乾淨；享用美味的雞扒拉麵就自然舒服得多，很少廚餘產生，根本就是生活享受，自然順心地就吃光。所以廚師煮得好不好吃，直接影響廚餘量，也反映在小孩偏食的情況。¹⁴

盆菜的例子

喜慶節日時全家一起吃盆菜，有多少個盤菜會完整地吃光呢？

如果我們要吃光一客炸魚薯條，簡單容易；但是要吃光一個盤菜，難度就高很多。盆菜的食物會一層一層地放好，上層會放重要和受歡迎的食材，包括鮮蝦、花膠、鮑魚、蠔豉、魚皮、切雞、炆豬肉、髮菜、魷魚等；下層會放些蘿蔔、枝竹、冬菇、生菜、芋頭等，吃盆菜時會由上至下逐層吃下去。這種設計最珍惜的食材是上層的食物，下層的食材通常會被浪費。其實無論是吃盆菜的消費者，還是準備盆菜的供應商，大家心裡早就預期下層的芋頭、蘿蔔、枝竹都會棄掉，這些食物的功能不在於食用，而是令到盆菜變得感覺上很豐富，優化盤菜的賣相。

吃完最受歡迎的上層食物後，已經有點飽，較普通的下層食材通常會丟掉，吃盤菜的市民也預期不會吃光整個盤菜，也通常不會用「咪做大嘍鬼！」的說話去迫朋友吃光整個盤菜，也預期盤菜下層的部份食材最終會被浪費。這種食物浪費是我們大家心裡都知道明白，但是卻又不會說出口的食用盤菜共識。我們會打包這些普通食材，明天再吃嗎？環保人士可能會，但是按照我的生活經驗，一般市民為了維持享樂程度，通常都會浪費了。¹⁵

自助餐的例子

喜歡享受美食是人之常情，自助餐提供種類繁多的食物，首先有西式忌廉湯和中式豬肉湯，配以各款餐飽和蒸饅頭，也有多種芝士和餅乾；頭盤有三文魚、吞拿魚、沙拉、刺身壽司、莎樂美腸、黑毛豬火腿、多款凍肉香腸等；海鮮有澳洲生蠔、帶子、大蝦、長腳蟹、青口、鮑魚、翡翠螺等；熱盤有燒牛肉、A5 和牛、烤羊膝、海參、花膠、燒味、北京填鴨、蒜蓉炒什菜等；甜品有芒果布甸、心太軟、雪糕、芝士蛋糕、班戟、紅豆沙、豆腐花、水果拼盤等。可以在一餐就享用到全球各國佳餚，實在是人生一大享受！

但是同時自助餐也是浪費食物的重災區，據聞為了滿足酒店客人各式各樣豐富美食的期望，如果自助餐客人實際進食 3 碟食物，酒店餐廳要準備 6 碟。重點是酒店餐廳的檔次比市面的茶餐廳為高，對食物質素的要求也相應較高，三文魚稍為不新鮮，食物質素下降至酒店餐廳可接受水準，即使還可食用，會被評為在酒店餐廳失去盈利能力，不能用來招呼酒店客人。所以其實有很多尚可食用但不適宜在酒店餐廳出售的食材會浪費了，菜心稍為賣相不好就棄

掉；而做食物捐贈還需額外投入資源，確保食物安全才可捐贈，所以有時候直接丟棄反而更簡單方便。如果酒店想在自助餐上做廚餘減廢，提供款式和數量少了，客人可能會投訴招待不周。在自助餐上，有時候珍惜食物時會被投訴，浪費食材卻被鼓勵。¹⁶不過也有酒店推出剩菜盲盒，把自助餐剩下的食物製作成盲盒，以半價形式把自助餐剩食賣出去，這樣也可以解決自助餐的餐飲浪費的問題。

旅客的例子

「咪做大嘍鬼，惜食為香港。」如果我不在香港呢？香港人經常外出旅遊，去到法國、美國、日本、韓國、中國、澳洲等地旅遊，我們可以浪費食物嗎？珍惜食物的道德說法主要有兩種，第一種是珍惜食物是美德，實踐中國傳統文化和宗教教導。「咪做大嘍鬼，惜食為耶穌。」這種市民無論在香港和外地旅遊，都會珍惜食物，也關心旅遊當地的廢物管理系統的負荷。第二種是減少廚餘是為了減輕香港堆填區壓力，這種市民去到外地旅遊就當然玩得盡興，浪費食物都無所謂啦！反正又不會影響香港的廢物管理系統。

現在倒轉來想，我們要接待外地旅客，旅行玩得開心盡興天經地義，部份旅客浪費食物情況在所難免。我不是在說中國旅客和外國遊客都是大嘍鬼，而是我們要準備應付部份旅客浪費食物的行為，也有部份是來港客機膳食產生的廚餘。惜食香港運動主要是提升香港市民的環保意識，從而達至源頭減廢，對非香港居民的影響力實在很小。¹⁷香港政府打算實施垃圾按量徵費，那麼遊客在香港扔垃圾要購買指定垃圾袋嗎？香港環保署表示，訪港旅客在酒店房間扔垃圾，不需要自己買指定袋，酒店會將住客垃圾放入指定垃圾袋後處理。遊客在街道上想要棄置垃圾時，可以選擇放入街邊公眾垃圾桶，也不需要指定袋包裝。如果遊客在街道上隨意棄置垃圾，這樣就違反了法例。所以垃圾按量徵費對遊客並沒有產生相應的財政誘因，對遊客來說沒有「搵少啲，慳多啲」的效果。¹⁸



享受美味的西班牙海鮮炒飯，完全吃光沒有難度。



食用難吃的火腿煎蛋飯，自然地就不會吃光。

菜式好吃就沒有廚餘，飯菜難吃就容易產生廚餘。

✓ 廚餘與享樂的矛盾

圖片來源：作者創作

1.4 廚餘和肥胖的矛盾

惜食文化推崇「食唔晒都唔好嘍」，雖然已經吃飽，還要為了減少廚餘的緣故，勉強把餘下的食物都吃下去。香港人通常面對的是超過自己食量的飯餐，在家居用餐和外出用膳都是這樣。每餐都將整碟飯鏟吃光，通常都會多於七分飽，也多於每日建議食物攝取量。肥胖的成因是能量攝取與消耗之間的不平衡，食物攝取量高於每日能量需求。加上香港市民工時較長，通常都是文職的工作，較少體能活動，長時間坐在辦公室，自然能量消耗較低。每餐吃光的飲食習慣會提升食物攝取量，容易造成肥胖。¹⁹

香港人肥胖問題

世界很多國家都有成人肥胖問題，肥胖會做成健康和情緒困擾，社會的醫療負擔亦會增加。肥胖症是指身體脂肪積聚過多的情況，大部份原因是進食過量造成的。體重狀況可以用體重指數(BMI)來計算，BMI的計算是體重(kg)除以身高的平方(m²)。根據衛生防護

中心的理想 BMI 參考，BMI 值小於 18.5 屬於過輕，18.6-22.9 為正常，23.0-24.9 是輕微超重，25.0-29.9 是中度肥胖，大於 30.0 為嚴重肥胖。男性的肥胖常見是儲存在腹部，女性的肥胖則常儲存在臀部和腿部。²⁰

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重}(kg)}{\text{身高}^2(m^2)}$$

分類	BMI (kg/m ²)	健康風險
過輕	< 18.5	體重過輕對健康有影響
正常	18.5-22.9	正常健康
超重	23.0-24.9	疾病風險增加
中度肥胖	25.0-29.9	中度嚴重疾病風險
嚴重肥胖	> 30.0	高度嚴重疾病風險

✓ 亞洲成年人的 BMI 分類與患上嚴重疾病風險的對照表
資料來源：香港衛生署

香港人的肥胖問題亦日趨嚴重，衛生署公佈 2020 至 2022 年人口健康調查報告，香港 15 至 84 歲人士之中，32.6%是肥胖，22%超重，37.8%是中央肥胖。調查也發現大約 25%的 18 歲或以上人士參與體能活動量不足。肥胖容易導致健康和心理問題，健康方面，糖尿病、心血管疾病、骨骼關節疾病和癌症風險都會上升；心理方面，肥胖令自信降低、焦慮、憂鬱、社交容易受歧視和容易受到排擠。「減少廚餘，吃光飯餐」和「減少肥胖，吃七成飽」是互相矛盾的情況。²¹

減輕體重應該循序漸進，堅持正常合理的飲食習慣和健康的生活方式。維持營養均衡的飲食，有計劃地限制食物攝取量，每日三餐多元化的菜式和飲食，選取自己喜歡的食物，輕鬆和舒適地享受飯餐。每天有規律地運動，輕鬆愉快地在公園散步。有需要可以尋求心理上的治療和支援。²²

分享個人每餐吃光的經歷

我有嘗試過每餐都吃得乾淨，但是三個月後就停止了這樣的廚餘減廢行為，變回原來控制體重的飲食習慣。通常我的早餐較為簡單，一個麵包和一包維他奶就夠。午餐通常在餐廳吃飯，晚餐就回家吃飯。上班日子和假期都差不多，間中晚餐會外出用膳。

早餐的一份三文治和一包飲品的模式很方便，每朝起床梳洗後，就在家裡拿一包預先在超級市場買了的維他奶，然後到屋苑附近的麵包店買一個麵包，隨後就坐公交去上班，通常我會在辦公室吃早餐。這樣買早餐的過程很簡單和節省時間，可以晚一點才起床。完全吃光一個腿蛋飽和一包朱古力奶很簡單容易，每次都吃得乾淨，體重也沒有影響。放假時偶然會到茶餐廳吃早餐，都會盡量吃光，早餐份量比起午餐和晚餐都較少，可能會有少量通粉和即食麵留下。

午餐通常都會在餐廳吃飯，大部份上班族的午餐都會在食肆享用。香港人生活壓力很大，工作時間很長，所以午膳時間是我們休

息的時間，午餐時吃得開心暢快，是我們的願望。至於你說廚餘減廢，是我們的公民責任，在不影響午餐休息前提下，都會盡量做好。在餐廳吃飯和在家吃飯不同，面對著食肆餐牌，通常只知道食物款式和價錢，而不知道份量；午餐在餐廳吃飯通常會面對較大份量的食物，整碟叉燒切雞飯，白飯的份量通常都較多，不能自己去控制白飯的份量，只可以跟餐廳說少飯，但是所謂的少飯真正有多少就不清楚，可能對比個人的食量還是很多飯。要吃完叉燒和切雞很輕鬆，通常是面對餘下的白飯和少量的配菜。如果我要勉強把這些白飯都吃完，通常都太飽，也超出應有的食量，也減少了午餐的樂趣。而配菜我未必喜歡吃，午餐要吃下自己不喜歡吃的食物，也少了一份趣味。如果你要我其中一兩次午餐都這樣吃得乾淨沒有問題，我可以將星期六和星期日的午餐改為下午茶，假日時少吃一些，以彌補平日吃多了的份量。但是因為平日午餐都吃得很多，而且是以年計來進行，日子久了就體重不斷增加，失去了控制體重的飲食習慣，假期時也調整不了。

晚餐在家吃飯就舒服自然和有彈性得多，在家吃飯我可以盛多些飯和盛少些飯，選擇自己喜歡的餸菜，也可以吃少些餸菜，吃不完可以方便地放入冰箱，無需勉強自己進食，可以較有彈性去配合自己的食量。同時家裡是私人地方，並不是在公眾場合。在家裡浪費了食物也沒有人理會。在公眾場合吃飯，如果你浪費食物會被其他人罵是大嘍鬼，用社交的壓力迫使你繼續進食，即使其實你已經很飽。有時候公司週年聚餐，上司和同事們會留意你用餐時的禮儀和珍惜食物程度，在惜食香港運動推廣的消滅廚餘道德規範之下，大家在公開場合都會吃得乾淨。香港的廚餘總量約有 70% 都是家居廚餘，即是說在家居這個私人場合發生，暗地裡浪費了食物也不會有傳媒報導，環保團體也無從批評，也不會有公司同事和朋友看著你浪費食物的情況，那種「咪做大嘍鬼！」的社交道德規範在家中自然較弱。在家裡靠的是環保熱誠，即使沒有人看見，也願意堅持實踐廚餘源頭減廢。這是一份善心和公德。如果實施垃圾按量徵費，居民也會考慮製造廚餘的財政誘因，為了省錢而減少浪費食物。

我試過每餐都吃得乾淨，每次都吃得比正常為飽，3個月後重了15斤，我發現這樣體重持續上升不是辦法，回復了原本控制體重的飲食習慣。正常份量的飯餐肯定會吃光，但是遇上份量太大的飯餐也沒有勉強吃下去了。

惜食咪做大嘍鬼：厲行節約、反對浪費

作者及設計：鄔柏強

編輯：容慧心

出版社：紅出版(青森文化)

出版社地址：香港灣仔道 133 號星航資訊中心 11 樓

電話：(852) 2540 7517

傳真：(852) 3421 1241

電郵：editor@red-publish.com

出版日期：二零二四年九月

圖書分類：健康

國際書號：978-988-8868-74-2

做作家，不再是夢想！

<http://www.red-publish.com>

版權所有 不得翻印