

在家《吃多少，煮多少》 在外《吃多少，點多少》

吃多少、煮多少，食材不浪費、減少廚餘也是輕碳足跡飲食的一大功臣！

◎ 烹調時間越短，排碳量就越少

◎ 烹調方式知多少?!



烹調方式也隱藏著大學問，多蒸煮、少炒炸，藉由減少加工過程及油煙，來減少二氧化碳的排放。

以雞蛋料理所產生的二氧化碳為例：

煎蛋 產生26.13公斤

炒蛋 產生43.54公斤

滷蛋 產生174.17公斤

