2019年永續年夜飯計畫—Call for Action!

"2019 Sustainable New Year's Table Project" Calls for Action

方慧詩　國立臺灣博物館教育推廣組

Fang,Phaedra Hui-shih　Education Department, National Taiwan Museum

臺博館自2016年首次辦理「永續年夜飯計畫」，從國人最關注的年夜飯提醒海洋資源可能面臨的危機，並推廣友善環境的生產方式及食材的產銷履歷，如今已連續推動四年。

起初透過邵廣昭博士團隊發起的《臺灣海鮮選擇指南》，從鼓勵大眾在市場挑選永續海鮮為出發點，延伸宣導綠色標章與產銷履歷認證，再進一步肯定社區的力量，嘗試帶入歷史、文化與生產科技層面的介紹，讓大眾了解年夜飯的變遷。2019年永續年夜飯(圖1)除了持續挖掘產業、環境與餐桌的關聯，活動維持「跨領域論壇」、「年菜發表會」、「永續年夜飯博覽會」等多元形式，本次更爭取行政院環境保護署補助，規模擴大成二日活動，同時加入先前尚未觸及的議題，持續邀請新夥伴以「擴大同溫層」。

推廣永續飲食的其中一項挑戰是，一般市民對於供養我們的山與海並不親近，因此對於所謂的「生活、生產、生態」三生合一概念不熟悉。為此，我們特別邀請從山裡與從海邊來的孩子們介紹他們社區的三生實踐。

第一日博覽會攤位邀請來自山裡的苗栗縣苑裡鎮蕉埔國小「裡山小學堂」學童，介紹石虎保育與義賣友善環境農作物(圖2)。輔導此計畫的「裡山塾」江進富主任特別介紹蕉埔里的「十年挑戰」，十年前後的衛星空照圖顯示人類開發的範圍已經遍及整個淺山地區，直接衝擊野生動物棲息地，當中的指標生物包含臺灣目前僅存的原生貓科動物—石虎，因棲地破碎、農藥毒害、路殺等因素目前僅剩五百隻個體。蕉埔國小學童加入「裡山小學堂」學習野外調查、繪製社區地圖、認識淺山生態系，本次活動中利用所學，穿梭在博覽會間，向臺北民眾推銷農產品，也一邊介紹石虎的特徵、生態習性與在農田扮演的角色。

為了此次「出征」，同學們寒假期間仍到校接受行前訓練、繪製解說海報、實地採摘農作物以及親手製作水果軟糖，集結學校、家長、與在地「苑裡青果社」的支持，他們在博覽會中短短六個小時的義賣便衝到近兩萬元的業績，販售不用藥的農產品與文創商品收入已全數捐給臺灣石虎保育協會，活動可謂圓滿成功。

圖1 本次海報(設計／盧穎蓁)

圖2「裡山小學堂」學童義賣友善環境的農產品並將收入捐給石虎保育

圖3 宜蘭岳明國小「好魚慢食」課程學童準備來教臺北兒童聰明食魚(來源／公視《我們的島》節目)

圖4 岳明學童擔任一對一的小助教，教導北市兒童吃魚如何避開魚刺(圖／岳明國小提供)

同樣為了出征臺北而緊張不已的宜蘭縣蘇澳鎮岳明國小「好魚慢食—食魚教育」結業學童(圖3)，於第二日受邀擔任食魚小講師。岳明國小擁有堪稱全臺之最的海洋環境教育，不僅是第一個有划船必修課的國小，學生的家長或鄰居就是漁民或魚販，因此「吃有刺的魚」對岳明學童來說稀鬆平常，經過湧升海洋創辦人徐承堉傳授食魚課程後，連一年級學童都能細數花腹鯖與白腹鯖的差異。此次食魚工作坊就是由岳明學童教導臺北兒童如何聰明吃魚，連陪伴的家長都從小講師的講解中獲得化繁為簡的食魚技巧(圖4)。

岳明的食魚課程呼應論壇「年夜飯的銀行」議題，基隆市政府海洋事務科科長蔡馥嚀以「旬魚慢食」的概念，提醒民眾主動了解食物的來源、故事、漁法甚至是料理手法，主動挑選當季在地的食材，減少產地到餐桌過程的碳排放量，從消費端影響生產端。

延續此概念，今年度永續年菜的海鮮部分便是以臺灣產的花腹鯖為主角。一般人可能不知道臺灣是鯖魚出口三大國之一，並且以花腹鯖為主，但因其脂肪量低所以市場接受度不如白腹鯖(例如挪威鯖)，又因鯖科容易腐敗，所以漁獲常直接加工成罐頭，多數臺灣人根本沒看過花腹鯖全魚貌。秋冬剛好是鯖魚正肥的時候，新鮮現釣、體長超過40公分的花腹鯖，肥美肉質其實足以做生魚片(圖5)，扣除三月後的產卵期，除夕前後正是最佳品嘗花腹鯖的時期！

圖5 冬季當日釣上的花腹鯖肉質肥美

圖6 國賓飯店大主廚龍哥為本次年菜發表會設計永續食譜

圖7 本館洪世佑館長親手示範料理，並邀請波蘭籍嘉賓品嘗臺灣味

但是花腹鯖油脂少而不適合乾煎的特點困擾許多掌廚的朋友，因此我們特邀國賓大飯店行政總主廚林建龍(龍哥)來設計今年的食譜(圖6)。龍哥一開始聽到我們選擇使用價格親民的鯖魚，面有難色，因為過年時大眾偏好單價較高的海鮮，例如鯧魚、石斑、進口海魚等。但是當館員進一步解釋永續年夜飯的理念後，龍哥二話不說，馬上想出以「避風塘」調味方式設計鯖魚食譜。避風塘的做法需先將魚肉切塊裹粉後油炸(因此解決魚肉脂肪不足的問題)，再以大量蒜末、豆豉與蔥花炒香，讓便宜的鯖魚也可以吃起來很澎湃。本次發表會還特別邀請館長上台親手示範，並邀請波蘭籍的新住民網路名人安娜試吃(圖7)。安娜表示，許多波蘭與德國等歐洲地區在聖誕節時也一定會吃魚，但通常吃淡水養殖的鯉魚，因此能吃到來自蘇澳的新鮮海魚，印象深刻。

本次發表的料理還包括以近來盛產的高麗菜製作的「黃金泡菜」，呼應重點議題—剩食，這也是多數民眾過年時必定面臨的問題，尤其年夜飯可能包含十幾道菜，年假也常常每天有聚餐活動，產生的廚餘量實在難以想像。近來臺灣面臨鄰國的豬瘟疫情，才陸續有報導指出豬瘟可能傳遞的路徑就是飼餵給豬隻的廚餘，而臺灣的廚餘量到底有多驚人？主婦聯盟環境保護基金會的鄭秀娟副董事長分享到，全球將近40%的食物被浪費、臺灣廚餘量則每年可達275萬噸，因此對於廚餘減量，各方面都需要努力，政府需進行針對廚餘來源與處理方式的基礎研究，企業與社區可以建立剩食共享平台(圖8)作更完善的資源分配，個人部分需要有計劃的採買食材、並接納格外品與蔬菜全株食用。

圖8 受邀單位「享食臺灣Foodsharing」召集志工投入剩食分配與分享平台的建置

第二日受邀來料理示範的是頭城農場青年主廚吳小龍，以剩食為材料進行食譜研發，「彩虹鍋巴飯」就是鼓勵大眾把剩飯、剩菜甚至殘餘醬汁留下，用簡單的攪拌、再乾煎或烘烤的方式，可以讓食物變成令人驚豔的二次美食。小龍主廚也教導一些料理撇步(圖9)，例如如果您購買了不用藥的水果，以清水洗去灰塵後，樹葉、樹枝、果皮都能當作爆香或是醃漬的材料，讓主食充滿香氣與風味。

圖9 頭城農場的吳小龍主廚教導用剩食或蔬果枝葉入菜

圖10 本次活動結合環保餐具租賃系統與友善環境的餐廳，讓受邀講者與團體獲得雙重享受(圖／嶼魚廚房提供)

圖11「年夜飯老照片徵集」歡迎提供您每年年夜飯的餐桌大合照給臺博館，典藏全民年夜飯記憶(設計／盧穎蓁)

圖12 掃描QR code即可至臺博館Youtube平台觀看本次活動的演講與料理示範影片

為了呼應本次主題Call for Action，活動規劃方面也希望作為全民示範，因此在受邀單位、記者會嘉賓與工作人員享用午餐時(圖10)，便當內容與響應在地當季食材的餐廳合作，並租用環保餐具減少一次性垃圾，讓大家認識環保餐具租賃的平台，同時也認識了一家兼顧美味與環境的餐廳。

為了蒐集全民的年夜飯記憶，本次計畫持續辦理網路串連活動「秀出你的年夜飯」、「年夜飯老照片徵集」(圖11)。前者鼓勵大眾在新年期間響應「永續年夜飯宣言」，付出友善環境的行動；後者希望藉由民眾的圖像資料，經由長期徵件累積，未來能呈現臺灣年夜飯的特色與變遷歷史，讓「永續年夜飯計畫」成為陪伴全民成長的節慶文化再造計畫。