

「STEAM 蒸蒸日上：生活中的數理人文」計劃

「閱讀報告比賽(公開組)」格式範本(僅供參考)

參賽學生姓名： 陳小美
學校名稱： 香城小學
班別： 5A

閱讀報告

書名： 《低碳飲食救地球》 作者： 畢李明、徐欣榮
譯者(如適用)： / 出版社： 天地圖書

內容摘要：

本書的兩位作者分別在醫院任職膳食服務經理和廚師，他們是上司和下屬關係，兩人希望透過編寫「低碳飲食食譜」鼓勵現代人養成健康的飲食習慣。

本書內容分為(1)引言和(2)食譜兩部分，食譜再細分作「沙律」、「湯」、「五穀雜糧」、「主菜」和「甜品與生機飲品」等五類。

引言有兩篇文章，分別講述低碳生活的理據和烹調方法。第一篇《顯然你關心氣候變化，你如何採用有效的應對措施》首先指出溫室氣體排放導致天氣暖化，而食物來源的碳排放總和竟然佔地球碳排放總量的三分之一。因此，作者引述環保專家的建議，鼓勵都市人每週茹素一天。然後，作者介紹低碳飲食的要求和「碳足跡標籤」，同時說明本書各食譜均會展示相關的標籤，即「紅色碳足跡」、「橙色碳足

跡」，「黃色碳足跡」和「綠色碳足跡」，讓用家能減低烹調時消耗的能源和碳排放量。

第二篇是《「營哥」低碳飲食烹調貼士》，作者首先簡介低碳烹調的原則，包括簡化工序、減少人工調味和不用油炸。然後，作者說明烹調方法以涼伴、蒸和水煮為主。

至於食譜方面，書中菜式多使用天然材料，鼓勵用檸檬、青檸和果醋作調味，同時在材料方面會提供以素食食材代替肉類的建議。

讀後感想：

本書不僅讓我瞭解低碳飲食的概念，它還讓我認識我們每個人都可以在保護地球一事上盡一分力。原來只要每個香港人每天少吃兩口肉(20克牛肉或豬肉)，每年便可節省六十萬噸糧食和六億噸水源，數字真的非常驚人。此外，不同食材的碳足印差別很大，每份「紅色碳足跡」食物(如牛肉)的排放量高於700克，但「綠色碳足跡」食物(如藻類)的排放量低於100克，所以我要當個精明的食物消費者。

我在星期日跟媽媽按照食譜煮了兩道菜，分別是「春天牛肉」和「肉絲炒銀芽」。兩道菜式都是少肉多菜，而且採用環保的烹調方式，就是肉類和蔬菜按次序一次煮好。爸爸和弟弟雖然是「食肉獸」，但也一邊說好吃，一邊把菜吃清光，看來他們都明白了「生病的地球不可能有健康的人類」的道理呀！