

共煮善食

實踐課一 9/4

是日流程 (3-5pm)

Part 1 | 【分享】互相認識、分享期望&三餐紀錄 (2min@30min)

Part 2 | 【思考】甚麼是「善食」(20min)

>>> Break 5min <<<

Part 3 | 【共讀】《雜食者的兩難》(一起讀10min, 討論30min)

Part 4 | 【練習】追蹤一餐飯/食物的來源 (10min)

Part 5 | 【觀察日記】(5min)

Part 6 | 【預告】(5min)

Part 1

【分享】互相認識、分享期望&三餐紀錄

(Sandy, 大口)

星期三午餐

合掌瓜番茄粟米雜菜湯炒本地有機西芹(本地農場)
炒有機油麥菜
炒有機玉豆
腐乳
白飯(金鳳)



星期四午餐

車厘茄(元朗生活館)
合掌雜菜湯+紅菜頭(生活書院)
炒有機油麥菜
炒有機西蘭花
有機生菜+香茅新豬肉
焗羽衣甘藍(生活書院)
白飯(金鳳)



紫蘇羽衣甘藍飯團
(生活書院)



Part 2
【思考】甚麼是「善食」？

(Mani, 雞丁)

甚麼是善食？

友善？

環境？

食法？

身體？

心靈？

食物？

習慣？

Mentimeter link (Code 5008 1667)

<https://www.menti.com/kzewp1sh36>

<https://www.mentimeter.com/s/cd08beb9229f9f9634653822a8440bb0/c6677934>

Part 3

【共讀】《雜食者的兩難》by Michael Pollan

(Sandy, 大口)

讀書時間10分鐘
4:15返黎～



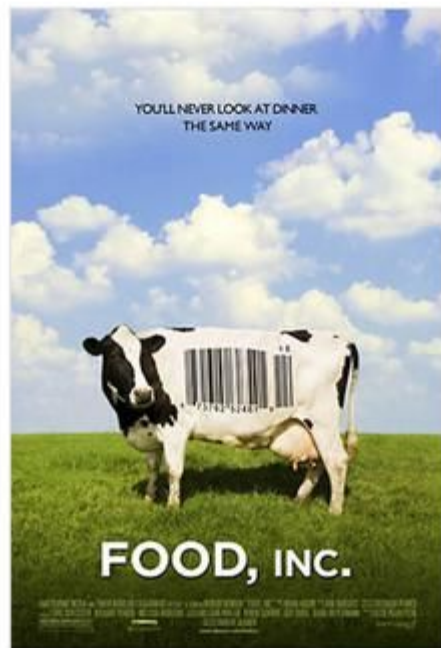
《雜食者的兩難》

作者: Michael Pollan

美國首屈一指的飲食作家、食物類研究權威，也是無數人的飲食導師。他下定決心追蹤一頭牛，看看能從牠身上追到什麼東西？

事實上，他追蹤的不止是一頭牛，還有牠背後的牧草、農場，以及食物供應體系。他親身走訪農場、工廠和賣場，以田野調查研究從產地到餐桌的流程，也對飲食文化背後糾結的政商和軍事關係進行歷史探究。這些調查結果揭露了工業化農作物可笑的命運，揭露了工業飼育場中動物的悲鳴，也揭露了現代人類工業飲食最矛盾且自我毀滅的真相。





1. 人類博大精深的飲食文化和智慧 vs 沒有文化根基因此飲食失調

Q1: 大家是怎樣決定三餐吃甚麼的？

Q2: 我們有依賴一些「飲食方針」嗎？為甚麼會依賴？依賴有合理或不合理的地方嗎？(p.9)

2. 採獵時代的人如何判別食物 vs 現代人在超市中如何判別

Q: 大家在超市中通常靠甚麼去尋找到你能吃和需要吃的食物？回憶一下你的經驗。這讓我們反思甚麼？(p.11)



兔子在森林中覓食

Vs



人類在超市中覓食



Vs



兔子在森林中覓食

森林會按照當地的氣候、水土
而提供食物

兔子會用自己的嗅覺、味覺等
去尋找合適、無毒的食物

人類在超市中覓食

大部分不是來自當地，
一年四季都能提供

人類更多靠包裝、標籤、最佳食
用日期去尋找合適、無毒的食物

3. 以往的食物鏈用太陽取得能量 vs 現代工業化食物鏈的能量來源為化石燃料

Q: 作者說, 工業化飲食最棘手與悲哀之處, 在於徹底掩埋了人類與各物種的關係與聯繫。(p.16) 你認同嗎? 你如何理解這句話? 有甚麼思考角度?

4. 思考題：為甚麼作者在最後一句說：「這還是一本關於飲食樂趣的書，越了解飲食，從中得到的樂趣才會越多。」？
為甚麼越了解得多真相，越會快樂？你的經驗？

Part 4

【練習】追蹤一餐飯/食物的來源

(Mani, 雞丁)

白菜豬肉煲

需要時間  20分鐘預備、20分鐘煮

工具：打邊爐用嘅鍋

主食材：小旺菜3斤切片、急凍豬楠肉片4包

配菜：豆腐2塊切件、炸豆卜1串切件、鳴門卷1條切片、紅魚肉切片

調味料：日本料理酒3湯匙、豉油2.5湯匙、鰹魚湯底1包、柚子醋

食物來源

中國：小旺菜

西班牙：急凍豬楠肉片

香港：豆腐、炸豆卜

泰國：鳴門卷

日本：紅魚肉、料理酒、豉油、
鰹魚湯包、青森縣柚子醋

Part 5
【觀察日記】

(Jo)



Date: __/__/__



早餐

益力多
雞尾包



午餐

Green Common
新肌能量碗



晚餐

越北扎肉雞絲撈檬



香港益力多公司

本地麵包



內心...

念頭...



心情...

Part 6
【預告】

(Sandy, 大口)

Schedule:

16/4 復活節(Break)

23/4 L2 食物來源追蹤

30/4 L3 食物與身體

14/5 L4 了解良食生產 (Outing)

21/5 L5 食物與心靈 / 準備食物展覽

28/5 總結日分享

共學內容:

- 一齊整野食！
- 共讀／討論／Research
- 分享食譜／善食實驗
- ？