

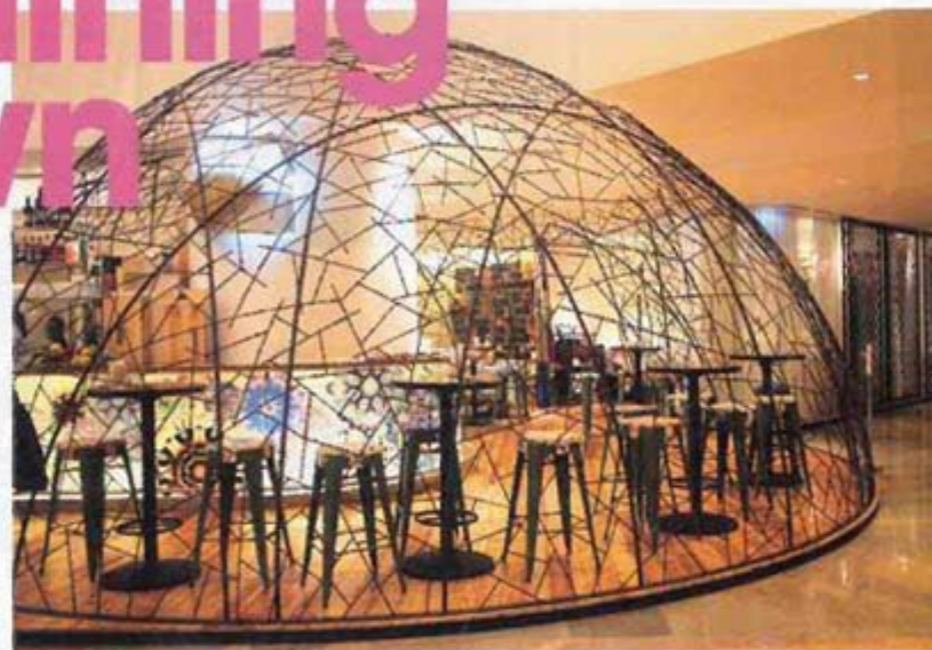
# eco-dining in town

你對「環保飲食態度」的認知有多少？只是一知半解？是知而不行？還是仍以麻煩、小我力量微不足道等為推銷實證的理由？培養正確的環保飲食習慣，never too late。城中也有不少有心人，將環保飲食結合餐廳的經營理念，將愛地球的原則推廣開去。

by Kai Ng

## all about eco

以“all about eco”來形容地中海餐廳 Zelo 最是貼切不過，不但食材的選用尊重可持續的指引，連餐廳的裝潢、餐碟，甚至小如一塊餐椅墊也是循環再用的物料，堪稱業界標榜。



### 二手包裝新造型

餐廳大部分的桌椅和家具也是搜羅自二手市場，經過翻新成了現在的模樣，帶點殘舊的樣子不是刻意賣弄 gimmick 的手法，而是真正的歲月留痕。連帶坐墊、cushion 套和梳化套也是用二手布料裁製。說實話，坐在陳年木製靠椅的感覺遠不及皮製椅子舒適，但卻百分百認同經營者支持環保的心意。

其他裝飾也來自循環再用的物料，燈罩是玻璃磚碎片造成，主樓飯區的一排木櫃擺設是以葡萄酒的木箱堆疊而成，舊玩具和舊家電統統成為掛牆裝飾，tapas 餐牌墊也是葡萄酒木箱片，連地板也是舊物重用，這些別人眼中的廢物再被賦予第二次生命，推翻新不如新的論調。

### 共用資源

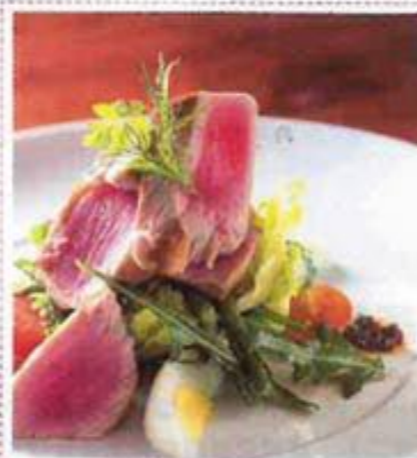
餐廳接近商場中庭的一部分換上開放式的設計，以金屬物料做成一個仿如鳥籠的蓋頂，可以引入商場的光線，減低能源的消耗，也不失為一件大型藝術裝置，令餐廳格調提升不少。



**Chef's philosophy:** 來自澳洲的總廚 Ryan Crawford 自是大力讚成推行環保飲食理念，他希望盡量在 sustainable 和 profitable 兩者之間取得平衡，在食材方面拒絕選用如 blue fin tuna、black cod 和 seabass 等瀕臨絕種的魚類，多選用有機和本地生產的食材。

**Zelo**  
location: 金鐘太古廣場 LG1 地庫 007 號  
contact: 2918 1028

special thanks to WWF photos by Kim



**輕煎吞拿魚伴特色沙律配香蒜汁及黑糖糖醬 \$198**

選用來自南澳的 fish farm 吞拿魚，味道同樣鮮甜，不比野生遜色，伴吃的蔬菜是中國出品，省回不少食物里程。

**廚師精選小食拼盤 \$45-\$65**

選用有機食材，food cost 自會提升，所以總廚特別設計一系列價格相宜的特式小食，每款只需數十元，以作平衡，為顧客提供更多的選擇。香脆炸小銀魚、柏馬火腿露筍卷、炒雞枝竹芯配西班牙羊奶芝士和三味西班牙式多士均是總廚的心水推介，全是合乎環保飲食的標準。



**三式精製菠蘿：夠蕉脆、新辦菠蘿及薑蔥營蔥 \$88**

選用當造的食材也是環保飲食原則之一，此菜式便選用菲律賓出產的菠蘿，屬時令之選。



**烤鮭魚伴芝麻菜、山羊芝士及蜜糖醬汁 \$98**

山羊芝士和黑醋汁是有機的選擇，部分蔬菜則選用來自中國的出產而棄用飛機貨，減低食物里程。

## 何謂「環保飲食態度」？

**多菜少肉：**高畜的飼養過程會釋放大量二氧化碳和甲烷，這兩種溫室氣體正是導致溫室效應的元兇。眾多畜畜之中，飼養牛隻所釋放的二氧化碳和甲烷是最多的，且遠高於其他畜畜，甲烷的存熱量更是二氧化碳的23倍。平均每生產1公斤的牛肉便會產生36.4公斤的二氧化碳，相等於開車3小時的排放量。每1噸(1000公斤)二氧化碳需要2.5棵樹，經過400年的光合作用才可抵消。少吃牛等紅肉之外，多吃素也同樣是低碳飲食的選擇，每吃一餐便可減少0.78公斤的二氧化碳。

**拒絕瀕臨絕種食材：**海產和畜畜過度捕捉會引起繁殖不繼和破壞生存環境的問題，導致物種逐步向瀕臨絕種的危機。

**支持本地生產：**食材從非原產地運送到消費地點，需冷藏處理及運送，產生食物里程(food mile)，所指的正是食材運送過程中，能源的消耗和二氧化碳的排放量。

**不時不食：**選吃時令食材變相等同減低食材貯存所需要的能源，同時減低食材的浪費。

**餐不過量：**因應個人食量而點選食物，不浪費食物，減低處理剩餘食物所消耗的能源和當中排放的廢氣。

**多選有機食材：**有機飼養和種植過程中不會使用化學肥料、農藥或催生素，保育自然生態。

**煮食有法：**不同的煮食方法所消耗的能源不盡相同，蒸、焗相對煎、炸消耗較少能源，而煎和炸的過程同時會排放出溫室氣體。

**避免不必要包裝：**買外賣的時候儘可能自備盛器，不然也應儘可能減少不必要的包裝。外出用膳，自備私家餐具也可減少資源消耗。