



從料理做起，環境教育米其林

莊忠銘

服務單位：銘師父担仔麵餐廳／負責人

服務年資：30餘年

電話：(03)858-1122

電子信箱：mingsf1020@yahoo.com.tw

地址：花蓮縣吉安鄉明義六街38巷22號

優等



個人介紹

95年臺北中華美食廚藝競賽國內賽職業廚師組金鼎獎、96年臺灣辦桌王廚藝競賽金鼎獎、97年新加坡廚神爭霸賽御廚，他是人稱銘師父的莊忠銘（下稱銘師父），開設在花蓮的銘師父餐廳，堅持用花蓮在地無毒食材，做出安心料理，並運用創意及器皿的搭配，營造視覺饗宴。

銘師父出身宜蘭農家，從小看著媽媽把吃不完的胡瓜切片曬乾醃漬後，燉出好湯頭，不但種下對「煮吃」的興趣，並養成惜食及不浪費食材的習慣。遷移至花蓮縣40多年，起初是因為父親要求幫忙家業，卻意外愛上花蓮縣這片美麗的土地，開始在這片土地上扎根，並投入餐飲業至今。

身為廚師最害怕的就是食安方面的問題，為了掌握食材新鮮度，開店將近30多年的銘師父仍堅持每天親自採買新鮮食材，並秉持著「食當季，食當地」的理念，就是要讓每位食客透過料理，感受到臺灣這塊土地最美好的滋味！

因為意識到氣候變遷對糧食作物的產量變化及引發糧食危機，糧食有三分之一都在製造及消耗的過程中損失或浪費掉，因此銘師父想著如何在做料理上為環境盡一分心力，並悟出了料理零廚餘，珍惜食物來之不易，達到珍惜每一口糧，讓每一口糧都能發揮它的價值。

每天親自採買新鮮食材的銘師父看到農民被批發市場殺價蹂躪的辛酸，於是直接找農民契作櫻桃蘿蔔、洛神花，



大量購買盛產食材，給予農民實質幫助



銘師父講述低碳健康理念



低碳永續理念傳承給兒子莊育賢師父

乃至當紅的養生雜糧「紅藜」。銘師父在花蓮縣富里鄉羅山有機村認識火龍果農，得知春季農民把火龍果花「疏花」，一麻袋一麻袋地丟掉；好友在花蓮縣壽豐鄉種西瓜，瓜農在西瓜藤結出

「小西瓜」時，一株藤只留一顆瓜以集中養分，把其他的拔掉當肥料。這些都讓銘師父覺得很可惜，於是又發揮農家子弟惜福本色，把這些連農民都不要的拿來研發入菜，因此開發出的「葉裹龍



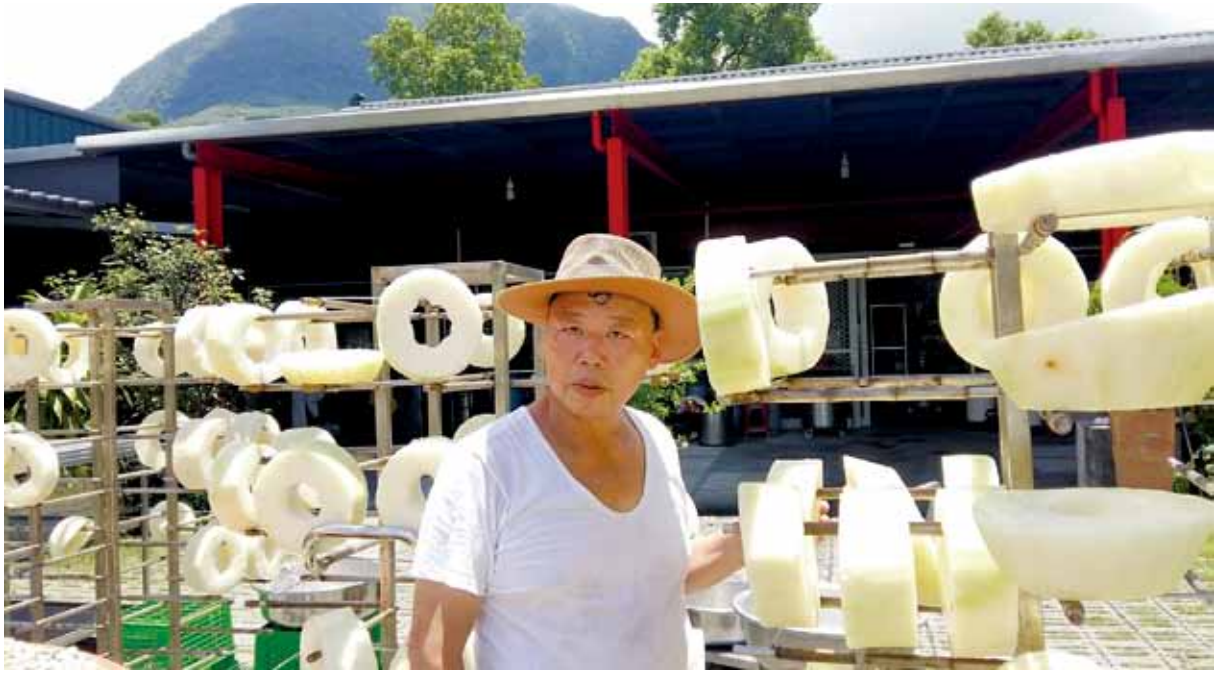
銘師父及莊育賢師父協助富里鄉農會夥伴製作在地特色低碳飲食



銘師父與花蓮市魏嘉賢市長合影



廢棄物再利用，運用落葉當肥料



運用祖先智慧保留食材原味

蝦球」還成了銘師父參加臺灣美食展的特色菜。

花蓮農特產品豐富，有機耕作面積更高達1,680公頃，列居全國之冠，農委會花蓮區農改場今年開辦食農體驗課程，也特別與銘師父合作，分享食用地產地銷食材的好處，並結合農事與飲食教育，透過產、官、學3方聯手，開拓小農市場。銘師父不斷地嘗試及研發花蓮在地食材和做法，相信透過料理，能讓人感受到花蓮的美好。

推動環境教育事蹟

料理零廚餘

銘師父堅持著料理零廚餘，把一般人會削掉的蔬菜皮、果皮變成一道道特色料理，更把農夫淘汰要當肥料的「疏果」、「疏花」研發入菜成珍饈。

低碳飲食—吃當地吃當季

挑選食材多半採用花蓮好山好水的

在地當季的好食材，不只降低了每道料理的食物里程，更能把關食材的新鮮度。

102年，為了響應環保，主動參與環保署辦理的「環保餐館示範計畫」，成為花蓮縣第2個申請成功通過的星級環保餐館。

打造低碳餐廳

餐廳堅持不使用、不提供一次性免洗餐具，並在餐廳外打造一座有機農園，在餐廳周圍種植樹木、洛神花、可食用花等。樹木不但可以遮蔭、吸收二氧化碳，還能釋放新鮮的氧氣；可食用花不僅能美化環境，也能將種植的菜苗、食用花加入餐廳的菜餚裡，讓客人們食得安心。

廢棄物再利用

餐廳布置不必花大錢買裝飾藝術品，將餐廳內毀損的器皿打造成一個個放置在餐廳桌上、角落裡的美麗植栽，活化了餐廳的環境。

另外，將改建廢棄物融入餐廳一隅，也將海邊撿來漂流木變成另一種芳香劑，讓餐廳內飄著天然檜木香。種種巧妙的搭配，就能讓回收的資源再現新生命，變成獨一無二的裝飾藝術。

結合在地文化

結合社區，並指導社區民眾做低碳在地料理、種植有機作物，並協助「原住民一條街」開發原住民特色料理，結合機關開發客家民俗菜餚，讓文化能傳承下去。

經驗傳承

因為看到花蓮年輕人口嚴重外流，銘師父試圖在學校教烹飪時，傳達保護家園環境的理念；帶著學員們親自體驗農夫種植的辛苦，進而懂得珍惜每樣食材。銘師父也提供即將畢業的學子們在餐廳的就業機會，希望花蓮縣的孩子不必離鄉背井，可以留下來守護家鄉。

推動心得

經過45年餐飲的淬鍊，每一步參與的過程，我都是用平常心處理。我是一名廚師，我用料理說話，用菜色去解答，用視覺看見我的努力，用味蕾去體驗我的用心；我與消費者建立起負責的平臺，包含我做菜的流程、訓練員工、外場如何與顧客「說菜」，這些經驗的交流，在無形中轉移，讓員工、顧客都可以瞭解我想傳達的理念：「珍惜食材，不浪費大自然賦予食材的甜美滋味。」吃在地、食當季，減少食物里程，利用破掉的器皿做為餐廳的擺設，強調資源循環再利用的環保意涵，更結合在地的業界夥伴，支持在地產業、推廣友善環境，用經驗分享來影響更多人。

透過世界級美食比賽，將在地創意美食擴散到全世界，讓外國人瞭解友善環境種出來的食材是多麼美味，不僅能



富里鄉農會張素華總幹事贈富里米給銘師父



銘師父每件事情都親力親為，打造友善環境的空間



每一個食材都是用心對待，
不浪費任何一個部位



銘師父運用在地食材
製作特色料理



最棒的銘師父

推廣在地食材，更能讓臺灣站上世界的舞臺。

未來展望

期待自己未來能夠持續創新開發在地食材，創造新的創意料理，使自己能夠與時俱進，並持續積極的投入社區及學校推廣，培養更多願意學習的人，幫助社會上更多需要幫助的人。

希望能用低碳飲食的理念，結合更多在地夥伴，支持在地小農，推廣產地餐桌，並將自己所學無私地分享，繼續守護這片好山好水的花蓮淨土。

期許自己成為「環境教育米其林」，因為知道環境保護需要靠大家的努力，藉由在地料理散發影響力，讓大家從飲食瞭解環境保護的重要性，共同創造環境教育米其林團隊，不僅做料理也能護地球。