

廚餘先分類，堆肥更有效率

大化小・整化零，快速堆肥的要訣

無論家裡是否開伙，總會產生一些殘羹剩菜、果皮和過期麵包，這些能將東西從廢物變為有用的堆肥，便是對大地、對環境盡了一份心力。把廚餘變成堆肥，正是我們可以做的事！

小家庭沒有太多空間，總希望廚餘快速發酵和分解，在家做廚餘，秘訣非常簡單——把不能堆肥的東西挑出來，把能堆肥的東西切碎。你會發現，這樣挑選加工過，可以事半功倍唷！

最適合堆肥的五大類材料

不管是吃剩的菜飯，或是水果皮渣，都是拿來做堆肥的好東西，很多家庭只要將以下的各類收集起來，就會發現家中垃圾量大大減少。處理時，只要把握切小、剪碎的原則就行了。



生菜



椰子殼



爛水果

1 生廚餘 | 包括菜根、菜葉、芽菜頭、香菇腳、竹筍殼、水果皮、甘蔗渣、腐爛的水果、瓜子殼等等。

以植物類較優，較不易發臭或招來蚊蠅。至於水果種籽也可以用來堆肥，堆肥環境的pH值從酸性變成趨中性，長達3~4個月，不必擔心種籽在其中發芽。多數水果的果皮都適合做堆肥，不過椰子殼和榴連殼難以腐化，不要放入堆肥箱。



菜渣

中藥渣

2 熟廚餘 | 含油、鹽、糖的熟食肉類、菜渣、中藥渣等。

建議將含鹽的湯汁倒掉，菜渣略以水沖洗，瀝乾再放入堆肥箱，若太大塊也請先裁切。



飲料



餅乾



麵包

4 澱粉類 | 剩飯、麵包、饅頭、麵條（生熟皆可）、過期餅乾、過期麵粉等。

如體積太大，需先撕剪成小塊。



棕葉



落葉

5 綠色廢棄物 | 包括落葉、細枝、枯草、凋謝的花朵等等。

幫植物疏葉、疏花、疏穗剪下來的花葉，只要沒有用藥，都可以加入堆肥。粽葉也可回收，最好先沖洗去油，瀝乾後剪成小塊，再放入堆肥箱。

分解速度慢的食材

以下材料也會分解，可以做堆肥，但需要較長的時間，因此必須事先做些處理。



1 小骨頭：雞骨、魚骨、小排骨等。請以菜刀或剪刀，將較長的骨頭切短，較粗的雞腿骨不好處理，可用槌子將骨頭敲裂，方便裡頭的養分被分解。



2 蚌殼類：牡蠣、蛤蠣、淡菜、蝦殼、蟹殼等海鮮的殼若入窯高溫焚燒過，用手就可以捏碎，一般家庭不方便這麼做，可用鐵鎚把貝殼敲成碎片，越小越好。



3 蛋殼類：雞蛋、鴨蛋、鵝蛋的生蛋殼或水煮蛋殼等。用手捏碎即可。不過茶葉蛋因含有較高的鹽分，也不易洗淨，相對較不合適。

這些東西請勿做堆肥

以下材料雖然遲早會分解，但在生產的過程中經過化學處理，或是內含病菌、抗生素、藥劑等，所以不適合做堆肥。



菜湯

1 餐桌上的剩菜湯 | 菜湯、滷汁、回收油、洗米水等。

餐桌上剩下來的菜湯和滷汁，因含有高鹽分、高水分，不適合做堆肥；此外，餿水、回收油等，也不該和廚餘混在一起。至於煮麵水、洗米水很適合用來洗碗，洗菜水可回收澆花、沖馬桶，都不應到入廚餘桶內。



布

2 美勞廢料 | 木屑、廢木材、棉布、毛線、棉紙、包裝紙等。

上述材料，多半使用了漆類、化學黏劑、漂白劑、螢光物質或油墨，這些污染物不適合放入堆肥箱，否則會跟著堆肥，重新回到污染土地的惡性循環。紙張應做紙類回收，不在廚餘之列。



3 廚房或餐桌用具 | 廚房紙巾、餐巾紙、免洗筷、牙籤、塑膠袋等都不適合。

而且用過的衛生紙、廚房紙巾和餐巾紙，不可做紙類回收，但也不算廚餘，請和垃圾一起處理；至於捲筒紙的軸心，請放入紙類回收箱。



4 寵物糞便 | 家庭寵物如貓、狗、兔子等寵物糞便。

家庭寵物如貓、狗、兔子，因為會用藥驅蟲，或是因病服用藥物，牠們的糞便不適合做堆肥。至於家禽、家畜的糞便，其中常含有病菌，且飼料中往往含有生長激素，甚至使用抗生素，也不適合拿來做堆肥。

吸汁除臭，堆肥小幫手

除了廚餘，還有些材料會幫助發酵、吸附汁液和異味、增加透氣度，大家可視個人需求，加以應用。

◆ 吸附汁液和異味

- 1 培養土、泥土、椰土：當做掩埋廚餘的介質，打底時以吸收水分為主。
- 2 咖啡渣：咖啡渣吸附異味的功能很強，還能吸收廚餘的汁液。

◆ 增加透氣度

- 1 粗糠：蓬鬆的粗糠可以增加堆肥的透氣度。粗糠若只需少量，可向販售雞蛋的傳統店家索取，較大量則可向米行、碾米廠購買。
- 2 落葉、稻草：使廚餘堆較蓬鬆，同時提供有機質，但仍須適度剪短。

◆ 促進發酵，分解更快速

- 1 菌種：市售有液體、土狀或塊狀，其中皆含有幫助分解的菌種。
- 2 豆粕、米糠、黃豆粉、少量養樂多：有助於活菌的繁殖。
- 3 堆肥：添加已完熟的堆肥，會幫助廚餘分解得更快。

Tips ! 粗糠和米糠不要混淆喔！稻穀脫殼之後變成糙米，脫下來的稻殼就是粗糠；糙米有層薄薄的茶色表皮，若把這層皮脫下就是米糠。在堆肥過程裡，兩者的作用不同，蓬鬆的粗糠可增加透氣度，米糠卻富含維生素和胺基酸，會促進微生物的活性和繁殖。