



沒吃完的飯菜、料理中被切除的食材，都可以做成堆肥，為家裡的盆栽提供營養喔！

撰文／林慧珍

你們家是如何處理廚餘的呢？不少家庭應該都是將沒有吃完的飯菜，和煮飯的過程中被切下來的剩餘食材一起送進環保局的清潔回收車吧？不過，如果家裡的陽台、頂樓花園或空地有種植花草的話，可以考慮拿廚餘來做堆肥喔，不但能大大減少垃圾量，做出來的堆肥土還可以改善土質，幫家裡的花草加肥料！

### 古早味的肥料

用來種植花草蔬果的土壤經過一段時間之後，當中的有機質會逐漸耗盡，如果用化學肥料加以補充，一開始或許可以促進植物生長，但是因為化肥多半是單一成分，長期下來往往因使用不當而造成土壤酸化，破壞土壤成分的平衡，因此最好的補充營養方式是提供多元的有機養分。

圖片來源：達志影像

堆肥其實就是師法還沒有發展出化肥之前的古早做法，透過微生物的分解作用，把廚餘垃圾中仍然存在的各式各樣有機營養還給大地，補充土壤腐植質，同時也能改善土壤的物理、化學和微生物特性，給植物一個均衡的栽培環境。

### 堆肥怎麼做？

製作堆肥的基本道理其實很簡單，主要是利用微生物（包括細菌、真菌等）來幫忙把我們不能吃的動、植物殘渣分解成有機質，重新釋放回土壤當中再循環使用。因此，製作堆肥的訣竅在於營造一個合適的環境，讓分解菜渣、樹葉、廚餘等有機材料的微生物，能夠頭好壯壯的生長，並且很有效率的完成分解廚餘的工作。

最簡單也最天然的堆肥方式，是挖一個不要超過一立方公尺的洞，或是購買廚餘堆肥箱，把廚餘及其他堆肥材料切碎混合，然後一層泥土、一層堆肥材料，層層交替往上疊，最上面再蓋上一層土壤，利用土壤中既有的微生物來分解廚餘。大約經過二個月左右，它們就會以質地鬆軟、沒有臭味的深褐色土壤做為回報，只要再與原本用來種植花木蔬果的土壤加以混合，就可以使用。

看起來似乎很容易，但是實際做起來卻沒這麼簡單，常常埋下去的廚餘不是分解得太慢、毫無動靜，就是腐敗得太快，招來許多蒼蠅或是蟲蟲。想要讓廚餘穩定被分解，有許多小細節要注意，其中最重要的就是「碳

和氮的平衡」與「空氣和水的平衡」。

### 碳和氮的平衡

怎樣營造適合這些微生物工作的堆肥環境呢？首先，細菌也需要均衡的營養才會長得好，因此使用的廚餘材料種類以及比例很重要。細菌生長需要的養分，主要是碳與氮，碳能夠提供細菌所需的能量並組成細菌的身體，而氮可以用來合成細菌所需的蛋白質。根據專家的研究，若要讓細菌長得好，在製作時必須把材料中碳和氮的比例調整在大約25~30:1之間。如果碳很多但是氮太少，能提供細菌合成蛋白質的營養不夠，它的生



裝在堆肥箱裡的層層廚餘殘渣，經過分解之後，化成營養滿點的肥料。