



廚餘的營養素

掌握廚餘成分，有機堆肥再進階

連小學生都知道，每種食物含有不同的營養，所以必須飲食均衡，才能攝取到各種營養素。

同樣的道理，剩下來的廚餘也帶著不一樣的營養素，不同廚餘原料的加入，將導致堆肥的成分不一樣，有的碳多氮少，有的氮多鉀少，倘若沒有基礎的概念，永遠無法了解一盆盆黝黑的土，究竟帶有怎樣的神奇力。

有機堆肥與化學肥料有什麼不同

有機堆肥是指用廚餘、落葉、枯枝，甚至是禽畜糞等有機物，經由微生物分解、發酵，所產生的堆肥土。

化學肥料是指人工製造的肥料，它的種類繁多，配比經常是複合的，而且必須清楚標示，例如20：25：10，代表含有20%氮肥（N）、25%磷肥（P）、10%鉀肥（K）；有的肥料會標注4個數字，例如10：15：15：2，代表含有10%氮肥（N）、15%磷肥（P）、15%鉀肥（K）、2%鎂（Mg）。

有機堆肥VS.化學肥料比一比

類型	有機堆肥	化學肥料
來源	有機物經微生物發酵、分解成堆肥	工廠製造
優點	可改善土壤、肥份釋放慢但持久	成分比例清楚、容易取得
缺點	需用較長時間製作	使用過量會造成土壤酸化

肥料主要有哪幾種？

肥料就是植物的食物，要活下去、要成長，除了靠光合作用、從土壤吸收，肥料還提供植物必要的養分。肥料的外觀有固肥和液肥之分，至於來源，則分為有機肥料和化學肥料，而堆肥屬於有機肥料的一種。

肥料的種類繁多，氮、磷、鉀是三大重要元素，其他如鈣、鎂、鐵、錳、硼、銅、鋅等，是微量元素。一般觀葉植物，可用氮、鉀比例較高的肥料；一般花卉、果樹類，在開花結果的階段可以用磷、鉀比例較高的肥料。此外，堆肥的製作過程，其實是碳和氮的一場平衡賽，碳多氮少會造成溫度不易上升、堆肥完熟速度慢，碳少氮多，又會造成逸失並產生臭味等現象。

氮肥、磷肥和鉀肥的用途

肥料	用途
氮肥	使葉葉鮮綠茂盛，使植物長得枝葉濃密，又被稱為葉肥。
磷肥	促進初期根部生長、花芽分化和花蕾發育，使花朵香濃色豔，又被稱為花肥、果肥。
鉀肥	使根部茁壯、莖幹強健，泡水灑在葉子上可預防白粉病，採收前施肥會讓果時變甜，又被稱為根肥、莖肥。

廚餘常見的營養素

以下列出常見廚餘所含較高比例的營養素（事實上每種廚餘仍含有其他微量元素），如果希望調製出適合某類植物的堆肥，可參考P77~P79的介紹。

較高比例之營養素	廚餘種類	適用植物
碳	剩飯、粗糠、素食、花生殼、瓜子殼、花生殼、蔗渣、木屑、落葉。	葉菜類
氮	肉類、蛋殼、蝦殼、蟹殼、米糠、豆粕、根莖類、咖啡渣、禽畜糞。	葉菜類
磷	肉類、內臟、骨頭、奶粉、剩飯、粗糠、豆粕、豆類、養樂多。	花卉類
鉀	蚌殼、魚骨、粗糠、豆粕、豆類、菜渣、果皮。	果實類
鈣	骨頭、蛋殼、蚌殼、蝦殼、蟹殼。	果實類