

ENVIRONMENTAL
CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會

綠色生活
新煮意

KEHIDUPAN DAN MEMASAK
RAMAH LINGKUNGAN



ENVIRONMENTAL
CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會



Environmental Protection Department



前言

環境保護運動委員會〈環保會〉於1990年成立，目的是提高大眾的環保意識。環保會一直為社會舉辦很多環保活動。

環保會特地製作這本低碳食譜，讓你可以為家人炮製美味可口又簡單的菜式。食譜有菲律賓語、印尼語及泰語版本，以方便外籍家庭僱工參考。食譜亦附有低碳生活及減廢小貼士，以及家居環保記錄卡。交回記錄卡的家庭僱工，將會獲得證書及精美紀念品，以表揚他們響應綠色生活。

特別鳴謝香港有機資源中心提供《有機有營菜式設計比賽2012》得獎食譜。

環境保護運動委員會

Kata Pengantar

The Environmental Campaign Committee (ECC) telah dibentuk sejak tahun 1990 untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang masalah lingkungan. Organisasi ini menyelenggarakan acara lingkungan dan kegiatan bagi masyarakat.

Buku masak ini menyajikan resep masakan rendah karbon bagi Anda, supaya Anda dapat belajar mempersiapkan hidangan yang sederhana dan lezat untuk keluarga Anda. Untuk para pembantu rumah tangga asing dapat mudah mengerti, buku masak ini juga memiliki versi bahasa Filipina, Indonesia dan Thailand. Tips rendah karbon dan pengurangan limbah, dan juga kartu catatan untuk praktik ramah lingkungan di rumah disertakan. Kami akan menyediakan sertifikat dan hadiah untuk pembantu rumah tangga yang telah menyelesaikan dan mengembalikan kartu catatan sebagai pengakuan kepada mereka atas upaya ramah lingkungan mereka.

Kami mengucapkan terima kasih banyak khususnya kepada Pusat Sumber Daya Organik Hong Kong atas resep Organik 2012 yang dimenangkan di Kompetisi Desain Resep Organik 2012.

Environmental Campaign Committee



專業組 - 冠軍: 李佩娟女士

Bagian professional - Juara: Ms. Lee Pui Kuen

涼拌五彩有機雜菜

Salad Campuran Sayur Organik

热量: 281 千卡

Energi: 281 kalori

材料

| | |
|-----------|-------|
| 芋絲 | 200 克 |
| 青菜絲 | 100 克 |
| 甜黃椒絲 | 100 克 |
| 紅蘿蔔絲 | 100 克 |
| 芽菜 | 100 克 |
| 白背木耳絲 (熟) | 50 克 |
| 海帶絲 | 50 克 |

涼拌汁

| | |
|-----|-------|
| 檸檬醋 | 80 毫升 |
| 薑汁 | 80 毫升 |
| 薑末 | 80 克 |
| 酒 | 1 茶匙 |
| 芝麻 | 適量 |
| 鹽 | 適量 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 辣椒 | 適量 |

Bahan-bahan

| | |
|---|-------|
| Mie ubi | 200 g |
| Irisan seledri | 100 g |
| Paprika kuning | 100 g |
| Irisan wortel | 100 g |
| Tauge | 100 g |
| Jamur kayu telinga berbulu (sudah dimasak) | 50 g |
| Kelp | 50 g |

Saus

| | |
|----------------|------------|
| Cuka lemon | 80 ml |
| Jus jahe | 80 ml |
| Cincangan jahe | 80 g |
| Arak masak | 1 sdt |
| Wijen | secukupnya |
| Garam | secukupnya |
| Merica | secukupnya |
| Lada cabe | secukupnya |

做法

1. 芽菜去頭尾，雜菜絲洗淨連同芋絲灼30秒。
2. 過冰水冷卻，以保持青綠爽脆，瀝乾。
3. 除芝麻外，所有涼拌汁材料拌勻，淋上雜菜上拌勻，灑上芝麻即成。

Cara memasak

1. Bersihkan kecambah dan direbus bersamaan dengan semua bahan irisan dan sayur yang sudah bersih, bersama dengan mie ubi selama 30 detik.
2. Sayuran yang sudah direbus itu didinginkan dengan air es, lalu tiriskan dan sisihkan.
3. Campur bahan saus terkecuali wijen. Masukkan saus ke dalam sayuran dan aduk rata. Taburi dengan wijen.

家居綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

購物篇 Berbelanja

購買新鮮食物時，應自備環保袋、購物籃、環保食物盒或其他容器。

Bawalah tas anda sendiri yang dapat digunakan berulang, keranjang belanja, kotak atau wadah untuk membeli makanan segar.

購買食物和食材時，選購適當的份量，避免造成浪費。
Bahan masakan dan makanan dibeli sesuai takaran dan jumlah untuk menghindari pemborosan.

減少使用非必要的即棄物品，例如水果及凍肉用的平口膠袋、禮物包裝紙等等。
Gunakan seperlunya, seperti plastik untuk bungkus buah dan daging beku, ataupun kertas untuk membungkus kado.

公開組 - 冠軍: 黎耀慶先生
Hidangan Pembuka - Juara: Mr. Lai Yiu Ki

和風沙律

Salad Vegetarian Khas Jepang

热量: 97 千卡
Energi: 97 kalori

材料

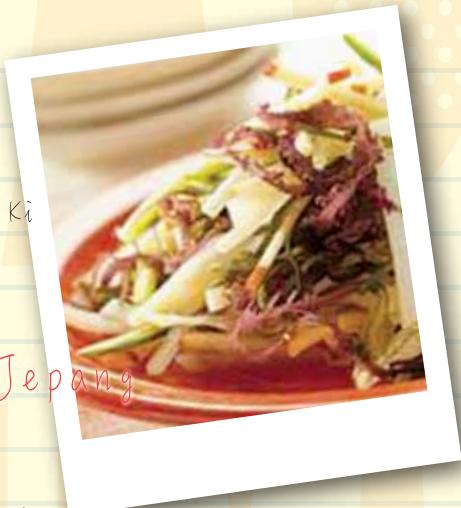
| | |
|---------|---------|
| 馬鈴薯 (小) | (個) |
| 蘋果 (小) | (個) |
| 小黃瓜 | (條) |
| 美生菜 (小) | (1/4 個) |
| 海藻 | 適量 |
| 檸檬 (擠汁) | (1/2 個) |

醬汁 (A)

| | |
|-----|------|
| 橄欖油 | 3 大匙 |
| 醋 | 2 大匙 |
| 砂糖 | 1 大匙 |
| 鹽 | 少許 |
| 胡椒粉 | 少許 |

醬汁 (B)

| | |
|-----------|---------|
| 出汁 | 3 大匙 |
| 味醂 | 1 大匙 |
| 黃芥末籽醬 | 1 小匙 |
| 醬油 | 2 小匙 |
| 蘋果 (磨泥取汁) | (1/2 個) |



做法

1. 馬鈴薯去皮切細條，泡冷水後汆燙20秒，撈起後再泡冷水備用。
2. 蘋果去籽後連皮切成細條狀，泡入檸檬汁中備用。
3. 小黃瓜去頭尾，用鹽搓揉後汆燙20秒，取出去籽切細絲備用。
4. 美生菜切細絲，泡冷水備用；海藻泡水備用。
5. 醬汁材料A先拌勻，再加入醬汁材料B一起拌勻，即為和風沙拉醬。
6. 將(步驟1-4)食材混合擺盤，食用前淋上和風沙拉醬即可。

Cara memasak

1. Kupas kulit Kentang, dan iris tipis bentuk batang, rendam dalam air dingin. Rebus 20 detik lalu direndam dengan air dingin lagi.
2. Apel diiris tipis lalu direndam dalam air jeruk lemon.
3. Potong kedua ujung timun, digarami, rendam dalam air panas 20 detik, kemudian diparut.
4. Cabik selada dan direndam dalam air dingin, rendam rumput laut dalam air dingin.
5. Campur bahan saus A, tambahkan bahan B, diaduk rata untuk membuat saus salad khas Jepang.
6. Campur semua bahan bahan (dari langkah 1 hingga langkah 4) dan ditambah dengan saus nya.

家庭綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

節省資源篇 Menghemat sumber daya

煮食及做家務時，應節省能源和食水。
Hemat listrik dan air saat memasak
dan melakukan pekerjaan rumah tangga.

若沒有需要，避免長開水龍頭或煮食爐。
Jangan biarkan air mengalir dan api kompor
menyalal pada saat tidak diperlukan.

家居綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

節省資源篇 Menghemat sumber daya

把非使用中的電器關掉。

Matiakan peralatan rumah yang tidak dipakai.

把洗米、清洗蔬菜或水果的水用作灌溉植物。
Menyirami tanaman dengan air yang sudah digunakan untuk mencuci beras, sayuran atau buah-buahan.

減少廢物篇 Pengurangan limbah

將剩餘的食物留待下一餐或第二天食用。

Simpanlah makanan yang tidak habis untuk dihidangkan kemudian atau hari berikutnya.

盡量避免使用即棄餐具。外賣時用自携餐具。

Hindari menggunakan alat makan sekali pakai, bawalah alat makan sendiri.

盡量使用充電池。

Gunakan baterai isi ulang sedapat mungkin.

專業組 - 單軍: 蕭漢先生

Bagian profesional - Runner-up ke 1: Mr. Siu Hung

鮮菇燒蕃茄

Jamur Segar Dan Tomat Panggang

熱量: 118 千卡

Energi: 118 kalori

材料

| | |
|--------|-------|
| 有機香菇 + | |
| 有機蘑菇 + | |
| 鮑魚菇 | 150 克 |
| 有機蕃茄 | 1 個 |
| 洋蔥 | 1/2 個 |
| 羅勒 | 30 克 |

Bahan-bahan

| | |
|-------------------------|-------|
| Jamur hitam + | |
| Jamur kancing organik + | |
| Jamur raja tiram | 150 g |
| Tomat organic | 1 |
| Bawang bombay | 1/2 |
| Kemangi | 30 g |

調味料

| | |
|----|--------|
| 醬油 | 1 大匙 |
| 糖 | 1/2 大匙 |

Bumbu-bumbu

| | |
|-------|---------|
| Kecap | 1 sdm |
| Gula | 1/2 sdm |

做法

1. 將菇類切片；蕃茄切塊；洋蔥切大塊；羅勒洗淨，備用。
2. 熱鍋，放入洋蔥塊炒香，再將所有菇類炒至上色。
3. 加入調味料與蕃茄塊燒煮入味，加入羅勒拌勻即可。

Cara memasak

1. Jamur, Tomat dan bawang bombay diiris. Cuci kemangi dan sisihkan.
2. Panaskan wajan, tumis bawang sampai harum. Tambahkan jamur dan tumis hingga kuning.
3. Tambahkan bumbu dan tomat. Tumis sampai matang. Tambahkan kemangi dan aduk rata.





公開組 - 亞軍: 劉善文小姐

Hidangan pembuka - Runer-up ke 1: Ms. Lau Sin Man

有機蔬菜卷

热量: 68 千卡

Energi: 68 kalori

Lumpia Vegetarian

材料

柳葉菜

5片

紅蘿蔔(小)

50克

西芹

50克

小青瓜

50克

調味料

千島醬

Bahan-bahan

Daun kubis

5

Wortel kecil

50 g

Seledri

50 g

Ketimun kecil

50 g

Bumbu-bumbu

Saus Thausand Island

做法

1. 柳葉菜洗淨、放入沸水中汆燙至軟，撈出泡冰水備用。
2. 紅蘿蔔、西芹去皮切條狀，放入沸水中汆燙約1分鐘，撈出泡水備用。
3. 小青瓜去頭尾、切條狀，加入少許鹽攪拌均勻，稍微醃漬待出水後，抓勻倒去水分，再以冰開水沖洗去鹽分備用。
4. 將(步驟1)的柳葉菜條削薄，依序放上(步驟2)的紅蘿蔔條、西芹條、(步驟3)的小青瓜條，包好卷起呈春卷狀，每條切成三段排盤即可。
5. 食用時可搭配千島醬沾食，以增添風味。

Cara memasak

1. Cuci dan rebus daun kubis sampai lunak. Rendam dalam air es
2. Kupas wortel dan seledri dan dipotong panjang-panjang. Rebus selama 1 menit. Rendam dalam air.
3. Potong kedua ujung ketimun, potong bentuk batang, bumbui dan aduk rata.
4. Iris tipis tangkai daun kubis (Langkah 1) taruh irisan wortel, irisan seledri (Langkah 2) dan irisan ketimun mini (Langkah 3) gulung menjadi lumpia dan potong menjadi 3 bagian.
5. Tambahkan saus thousand Island untuk tambahan.

家居綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

廢物回收篇 Pendauran ulang limbah

投放已分類的廢紙、金屬、塑膠及其他可回收物品
於屋苑的三色回收桶內或其他指定位置。

Taruhlah barang daur ulang (misalnya limbah kertas, logam, plastik dan daur ulang lainnya) di tempat sampah khusus daur ulang atau ditempat pengumpulan barang yang ada di gedung/bangunan.

把金屬廢物棄置於回收桶之前，請緊記：
把金屬廢物棄置於回收桶之前，請緊記：

- 請除金屬器皿內的任何液體、膠飲管、包裝紙等等
- 將金屬器皿請洗乾淨並風乾或抹乾，以免蚊蟲滋生，保持衛生
- 將金屬罐或器皿壓平，以減少體積
- 將金屬罐或器皿壓平，以減少體積
- buang cairan yang ada dalam kaleng logam,
- seperti sedotan plastik, bungkus kertas, dll
- wadah logam dibersihkan dengan baik
- ratakan kaleng / wadah untuk mengurangi isi

把廢紙棄置於回收桶之前，請緊記：

- 保持廢紙乾爽請潔
- 拆除釘在廢紙上面的釘書釘，並除去信封上的膠窗
- kertas tetap kering dan bersih
- buang stepler dan plastic amplop

家居綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

購物篇 Berbelanja

選購有補充裝供應的產品，例如洗衣精、
洗衣粉、沐浴露等。

Membeli barang dengan yang dapat diisi ulang yang tersedia, seperti deterjen, sabun cuci, shower gel, dll.

專業組 - 季軍：潘嘉豪先生

Bagian professional - Runner-up ke 2: Mr. Pun Ka Ho

薯蓉雜菜批 Pie Kentang Dan Sayuran

熱量 : 491.1 千卡

Energi : 491.1 kalori

材料

| | | Bahan-bahan | |
|---------|--------|-------------------------|---------|
| 有機薯仔 | 100克 | Kentang organik | 100 g |
| 有機青椒 | 25克 | Paprika hijau organik | 25 g |
| 有機紅椒 | 25克 | Paprika merah organik | 25 g |
| 有機西芹 | 20克 | Seledri organik | 20 g |
| 有機甘荀 | 20克 | Wortel organik | 20 g |
| 洋蔥 | 15克 | Bawang bombay | 15 g |
| 濃縮低脂葡汁醬 | 117克 | Saus Portugis | 117 g |
| 清水 | (30毫升) | (Sari dan lemak rendah) | 117 g |
| 幼鹽 | 1/2茶匙 | Air | 130 ml |
| 橄欖油 | 3茶匙 | Garam halus | 1/2 sdt |
| | | Minyak zaitun | 3 sdt |

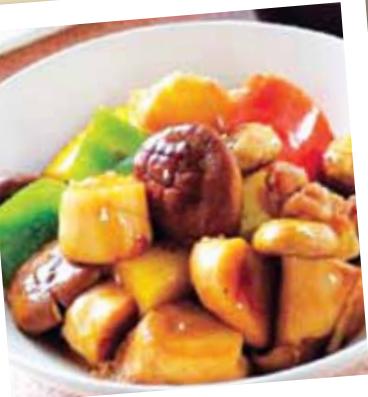


做法

- 首先將薯仔削皮切成件塊，放入已煲滾的水內焗至軟身熟透(約二十分鐘)。
- 把熟透的薯仔壓成蓉，並加入幼鹽混合作調味之用，完成後放置一旁備用。
- 西芹及甘荀削皮後切粗粒，然後放入已煲滾的水內焗至八成熟(約十分鐘)。
- 青椒及紅椒切去莖部及種籽囊，再切成片狀。
- 洋蔥削皮後切成片狀。
- 濃縮低脂葡汁醬加入清水混合，成為汁料。
- 易潔塗層平底鑊用大火燒熱後放入橄欖油，炒香洋蔥片，放入青椒片及紅椒片炒至八成熟後取起。
- 把西芹粒及甘荀粒放入平底鑊炒香，然後倒入(步驟6)的汁料烹煮，汁料出現稠身狀態後，關火並放回洋蔥片、青椒片及紅椒片。
- 把(步驟8)的所有材料放入梳乎厘杯內，並用布擠花袋把薯蓉擠花在上面，然後放入已預熱至150°C 的焗爐內焗15分鐘。

Cara memasak

- Kentang dikupas kulitnya lalu diiris, kemudian rebus sampai empuk (kira-kira 20 minit).
- Haluskan kentang, tambahkan garam halus.
- Wortel dan seledri dipotong bentuk dadu, didihkan selama 10 menit.
- Paprika hijau dan merah dibuang isinya lalu diiris.
- Bawang bombay diiris.
- Saus Portugis diaduk dengan air, sisihkan.
- Panaskan minyak zaitun di wajan anti lengket; bawang bombay ditumis sampai harum kemudian diangkat.
- Tumis wortel dan seledri, aduk dalam saus (Langkah ke 6) dan masak sampai saus mengental. Matikan api dan bersamaan tambahkan bawang bombay dan paprika yg sudah ditumis.
- Tuangkan semua bahan isi (Langkah ke 8) ke dalam cangkir kue; ratakan kentang yang sudah dihaluskan diatasnya dengan menggunakan kantongan isi. Panggang pada suhu 150°C selama 15 menit atau sampai warna kuning keemasan.



家居綠色小貼士

Tip ramah lingkungan untuk rumah tangga

廢物回收篇 Pendauran ulang limbah

公開組 - 榮軍: 高曉婷小姐

Hidangan pembuka - Runner-up ke 2: Ms. Ko Hiu Ting

醬燒鮮菇

Tumis Jamur Dengan Kecap Manis

热量: 318 千卡

Energi: 318 kalori

材料

| | |
|--------|-------|
| 有機香菇 + | |
| 有機蘑菇 | 250 克 |
| 豬肉片 | 100 克 |
| 青椒 | 1/4 個 |
| 紅椒 | 1/4 個 |
| 黃椒 | 1/4 個 |
| 蒜片 | 5 克 |
| 熟白芝麻 | 適量 |

Bahan-bahan

| | |
|---------------------------|---------|
| Jamur hitam organik dan + | |
| Jamur kancing organik | 250 g |
| Irisan daging babi | 100 g |
| Paprika hijau | 1/4 |
| Paprika merah | 1/4 |
| Paprika kuning | 1/4 |
| Irisan bawang putih | 5 g |
| Wijen putih disangrai | sedikit |

調味料

| | |
|-----|--------|
| 甜醬油 | 1 大匙 |
| 米酒 | 1 大匙 |
| 糖 | 1/2 小匙 |

Bumbu-bumbu

| | |
|--------------|---------|
| Kecap manis | 1 sdm |
| Anggur beras | 1 sdm |
| Gula | 1/2 sdt |

做法

- 所有菇類切塊；青椒、紅椒、黃椒去籽切塊、備用。
- 熱鍋，將所有菇類煎至變色，取出備用，再放入青、紅、黃椒煎至變色，取出備用。
- 炒香蒜片，加入調味料煮勻後，放入豬肉片炒至入味。
- 加入所有菇類、青、紅、黃椒炒勻，撒上白芝麻即可。

Cara memasak

- Jamur diiris tipis. Buang biji paprika dan potong menjadi bagian, sisihkan.
- Panaskan wajan. Tumis Jamur dan paprika secara terpisah hingga berwarna.
- Tumis irisan bawang putih. Tambahkan bumbu dan aduk rata. Kemudian irisan daging babi.
- Tambahkan jamur, dan paprika. Taburi wijen putih yang sudah disangrai.

把塑膠廢物棄置於回收桶之前，請緊記：

- 請除塑膠廢物中的任何液體、包裝物料等等
- 將塑膠器皿清洗乾淨並風乾或抹乾，以免蚊蟲滋生，保持衛生
- Ketika daur ulang sampah plastik, ingatlah untuk:
 - buanglah dulu semua cairan dan kemasan,
 - dll dalam bungkus plastik
 - wadah plastik dibersihkan dengan baik



For enquiries, please contact the Environmental Campaign Committee
Tel: 2519 9173
Email: ecc@epd.gov.hk
www.ecc.org.hk