

ENVIRONMENTAL
CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會

綠色生活
新煮意

LUNTANG PAMUMUHAY
SARIWANG LUTUIN



前言

環塊保護運動委員會〈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。

環塊保護運動委員會

Pangunang Salita

The Environmental Campaign Committee (ECC) ay itinatag mula pa noong 1990 para simulang imulat ang publiko sa mga isiyu sa kapaligiran. Ito ay nagsasagawa ng mga kaganapan at pagdiriwang para sa taong-bayan.

Ang cookbook na ito ay naglalaman ng mga resipe na mababa sa karbon para kayo ay makapaghanda ng simple at masarap na pagkain para sa inyong pamilya. Para madaling mintindihan ng mga kasambahay, ang cookbook na ito ay isinalin sa wikang Tagalog, Indonesian at Thai. Nakapaloob dito ang low-carbon resipe, mga paalala upang maiwasan ang aksaya, ganoon din ang rekord kard para sa pag-sagawa ng wastong paraan ng pamamahay. Pagkakalooban namin ng sertipiko at regalo ang mga kasambahay na makapagtatapos at makapagbabalik ng kard na talaan bilang pagkilala sa kanilang pag-sisikap at pagpupunyagi.

Nais naming pasalamat ang Hong Kong Organic Centre sa pagkakaloob nila ng mga nanalong resipe sa Organic Recipe Design Competition 2012.

Environmental Campaign Committee



專業組 - 冠軍: 李佩娟女士

Professional Section - Champion: Ms. Lee Pui Kuen

涼拌五彩有機雜菜

Organic Mixed Veg Salad

热量: 281 千卡

Lakas: 281 kcal

材料

芋絲	200克
青葉絲	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

Sangkap

Pansit na Yam	200 g
Hiniwang Kintsay	100 g
Hiniwang Matamis na Sili	100 g
Hiniwang karot	100 g
Toge	100 g
Hiniwang Tenga ng Daga (wood ear fungus) (niluto)	50 g
Hiniwang halamang-dagat na kelp	50 g

Salsa

Sukang may Lemon	80 ml
Katas ng Luya	80 ml
Tinadtad na Luya	80 g
Alak na panluto	1 kutsarita
Sesami	konti
Asin	konti
Paminta	konti
Pamintang may sili	konti

做法

1. 芽菜去頭尾，雜菜絲洗淨連同芋絲約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。

Paraan ng Pagluto

1. Tanggalin ang dulo ng toge, isama ang mga hiniwang gulay at yam noodles. Pakuluan ng mga 30 segundo.
2. Hugasan ng malamig na tubig ang pinakuluang gulay. Tuyuin, isa-isantabi.
3. Paghaluin ang mga sangkap maliban sa sesami. Idagdag ang salsa sa gulay at haluing mabuti. Wisikan ng sesami.

家居綠色小貼士
Tips Para Sa Wastong Pamamahay

購物籃 Pamimili

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。
Magdala ng sariling supot na puedeng muling magamit, basket sa pamimili, mga kahon o iba pang klase ng lalagyan na magagamit sa pagbili ng sariwang pagkain.

購買食物和食材時，選購適當的份量，避免造成浪費。
Bumili ng wastong dami ng pagkain at sangkap upang walang maaksaya.

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。
Iwasan ang sobrang paggamit ng hindi lubhang kailangan at patapong bagay tulad ng plastik na balutan ng prutas, preserbang karne at regalo.

公開組 - 冠軍: 黎耀慶先生
Open Section - Champion: Mr. Lai Yiu Ki

和風沙律

Japanese Vegetarian Salad

熱量: 97 千卡
Lakas: 97 kcal

材料

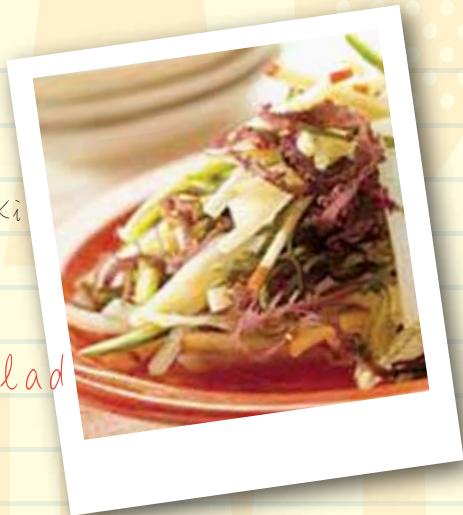
馬鈴薯 (小)	(個)
蘋果 (小)	(個)
小黃瓜	(條)
美生菜 (小)	(1/4 個)
海藻	適量
檸檬 (擠汁)	(1/2 個)

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

- 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。
- 蘋果去籽後連皮切成細條狀，泡入檸檬汁中備用。
- 小黃瓜去頭尾，用鹽搓揉後汆燙20秒，取出去籽切細絲備用。
- 美生菜切細絲，泡冷水備用；海藻泡水備用。
- 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。
- 將(步驟1-4)食材混合擺盤，食用前淋上和風沙拉醬即可。

Paraan ng Pagluto

- Balatan ang patatas at hiwain ng maninipis. Ibabad sa malamig na tubig. Ihulog sa kumukulong tubig ng mga 20 segundos at muling ibabad sa malamig na tubig.
- Tanggalin ang gitnang dulo ng mansanas at hiwain ng maninipis. Ibabad sa katas ng lemon.
- Tanggalin ang magkabilang bahagi ng pipino, pagulungan sa asin. Ihulog sa kumukulong tubig ng mga 20 segundos. Tanggalin ang gitnang bahagi at hiwain.
- Himay-himayin ang letsugas at ibabad sa malamig na tubig. Ibabad ang gulaman sa malamig na tubig.
- Paghaluin ang mga salsang A, idagdag ang salsang B at haluing mabuti para makagawa ng Japanese salad dressing.
- Paghluing lahat ang mga sangkap (Step 1-4) at idagdag ang salad dressing.

家居綠色小貼士
Tips Para Sa Wastong Pamamahay

節省資源篇 Pagtitipid ng mga Likas na Yaman

煮食及做家務時，應節省能源和食水。
Magtipid sa paggamit ng enerhiya at tubig kung nagluluto at gumagawa ng mga gawain bahay.

若沒有需要，避免長開水龍頭或煮食爐。
Huwag iwanang nakabukas ang gripo at may apoy ang kalan kung hindi kailangan.

家居綠色小貼士 Tips Para Sa Wastong Pamamahay

節省資源篇 Pagtitipid ng mga Likas na Yaman

把非使用中的電器關掉。

Patayin o isara ang kuryente ng mga kasangkapan sa bahay na hindi ginamamit.

把糙米、清洗蔬菜或水果的水用作灌溉植物。
Diligan ang halaman ng tubig na pinaghugasan ng bigas, gulay o prutas.

減少廢物篇 Pagbabawas ng Aksaya

將剩餘的食物留待下一餐或第二天食用。

Itabi ang hindi naubos na pagkain para sa susunod na araw o sa susunod na pagkain.

盡量避免使用即棄餐具。外賣時用自携餐具。

Iwasan ang paggamit ng mga kubyertos na itinatapon pagkagamit. Magdala ng sariling kagamitang maiuuwi.

盡量使用充電池。

Hanggat maaari ay gumamit ng baterya na muling nakakargahan.

專業組 - 亞軍: 蕭洪先生

Professional Section - 1st Runner up: Mr. Siu Hung

鮮菇燒蕃茄

Fresh Mushroom with Roasted Tomato

熱量: 118 千卡

Lakas: 118 kcal

材料

有機香菇 +		
有機蘑菇 +		
鮑魚菇	150 克	(Black forest + Organic button + King oyster)
有機蕃茄	1 個	Organik na kamatis
洋蔥	1/2 個	Sibuyas
羅勒	30 克	Basil

Sangkap

Tatlong klase ng kabute		
(Black forest + Organic button + King oyster)		150 g
Organik na kamatis	1	
Sibuyas	1/2	
Basil	30 g	

調味料

蠔油	1 大匙	
糖	1/2 大匙	Toyo

Panimpla

		1 kutsara
		1/2 kutsara

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。

Paraan ng Pagluto

1. Hiwain ang mga kabute. Hiwain ang kamatis at sibuyas. Hugasan ang basil at isa-isantabi.
2. Painitin ang kawali, igisa ang sibuyas, idagdag ang mga kabute hanggang magkulay ginto.
3. Ihalo ang mga parimpla at kamatis. Igisa hanggang maluto. Idagdag ang basil at halui ng mabuti.





公開組 - 亞軍: 劉善文小姐

Open Section - 1st Runner up: Ms. Lau Sin Man

有機蔬菜卷

熱量: 68千卡

Lakas: 68 kcal

Vegetarian Roll

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

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。

Paraan ng Pagluto

1. Hugasan at pakuluan ang dahon ng repolyo hanggang sa lumambot. Ibabad sa tubig na may yelo.
2. Balatan ang karots at hiwain ito at ang kintsay ng pahaba. Pakuluan ng 1 minuto. Ibabad sa tubig na may yelo.
3. Tanggalin ang magkabilang dulo ng pipino. Hiwain ng pahaba. Palasahan ng konti at ihalong mabuti ang asin. Patuyuin at hugasan ng tubig na may yelo.
4. Ihanay ang mga dahon ng repolyo, (Step 1). Ilagay ang karot, kintsay (Step 2) at pipino (Step 3) sa mga dahon ng repolyo. Bilohin na parang lumpia at hatiin sa 3 piraso.
5. Idagdag ang Thousand Island dressing para mas mapasarap ang lasa.

Sangkap

Dahon ng repolyo

5

Malit na karots

50 g

Kintsay

50 g

Maliliit na pipino

50 g

Panimpla

Thousand Island dressing

家居綠色小貼士

Tips Para Sa Wastong Pamamahay

廢物回收篇 Pagre-cycle ng Basura

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。

Ilagay ang mga bagay na muling mapakikinabangan tulad ng papel, metal, plastik at iba pa sa mga basurahang nakatalaga sa ibat-iba lugar sa paligid ng mga tirahan o gusali.

把金屬廢物棄置於回收桶之前，請緊記：
- 清除金屬器皿內的任何液體、膠飲管、

包裝紙等等

- 將金屬器皿清潔乾淨並風乾或抹乾，

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，tandaan:
Kung magre-recycle ng basurang metal, tandaan:

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

- tanggalin ang tubig, plastik na straw, balutang papel

把廢紙棄置於回收桶之前，請緊記：

- 保持廢紙乾爽並清潔

- 拆除釘在廢紙上面的釘書釘，

並除去信封上的膠窗

- 拆除釘在廢紙上面的釘書釘，

並除去信封上的膠窗

- 拆除釘在廢紙上面的釘書釘，

並除去信封上的膠窗

家居綠色小貼士

Tips Para Sa Wastong Pamamahay

購物篇 Pamimili

選購有補充裝供應的產品，例如洗潔精、
洗衣粉、沐浴露等。

Bumili ng mga bagay na muling napupunan,
tulad ng sabong panghugas ng pinagkainan,
sabong panglaba, sabong panligo, at iba pa.

專業組 - 李軍: 潘嘉豪先生

Professional Section - 2nd Runner up: Mr. Pun Ka Ho

薯蓉雜菜批

Potato-topped Vegetable Pie

熱量 : 491.1 千卡

Lakas: 491.1 kcal

材料

		Sangkap	
有機薯仔	100克	Organik na patatas	100g
有機青椒	25克	Organik na berdeng sili (bell pepper)	25g
有機紅椒	25克	Organik na pulang sili (bell pepper)	25g
有機西芹	20克	Organik na kintsay (celery)	20g
有機甘荀	20克	Organik na karot	20g
洋蔥	15克	Sibuyas	15g
濃縮低脂葡汁醬	117克	Salsa ng Portuguese (Purong taba)	117g
清水	130毫升	Tubig	130ml
幼鹽	1/2茶匙	Pinong Asin	1/2 kutsarita
橄欖油	3茶匙	Langis Oliba	3 kutsarita

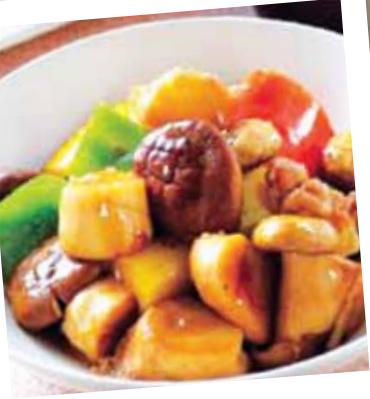


做法

- 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)的所有材料放入穩手厚杯內，並用布擰花袋把薯蓉擰花在上面，然後放入已預熱至150°C的焗爐內焗15分鐘。

Paraan ng Pagluto

- Balatan at hiwain ang patatas. Pakuluan hanggang sa lumambot (mga 20 minutos).
- Masahin ang patatas, ihalo ang asin.
- Idais ang karot at kintsay, pakuluan ng mga 10 minutos.
- Tanggalan ng buto at hiwain ang mga berde at pulang sili.
- Hiwain ang sibuyas.
- Paghaluin ang purong salsa ng Portuguese at tubig. Isa-isantabi
- Painitin ang langis oliba sa kawali; igisa ang sibuyas at mga sili. Tanggalin sa kawali.
- Iprito ang karot at kintsay, ihalo ang salsa (Step 6) at lutuin hanggang lumapot ang sabaw. Patayin ang apoy at ihalo ang ginisang sibuyas at sili.
- Ibuhos ang lahat ng palaman (Step 8) sa isang lalagyan na puedeng ilagay sa hurno, ilagay ang minasang patatas sa ibabaw. Ihurno sa 150°C ng 15 minutos o hanggang mamula-mula.



公開組 - 優軍: 高曉婷小姐

Open Section - 2nd Runner up: Ms. Ko Hiu Ting

醬燒鮮菇

Stir Fried Mushroom
in Sweet Soy Sauce

熱量 : 318 千卡
Lakas: 318 kcal

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

Sangkap

Ibat-ibang klase ng Organik na kabute (black forest + button mushrooms)	250 g
Hiniwang karne ng baboy	100 g
Berdeng sili	1/4
Pulang sili	1/4
Dilaw na sili (all bell peppers)	1/4
Hiniwang bawang	5g
konting butil ng puting sesame, tostado	konti

調味料

甜醬油	1 大匙
米酒	1 大匙
糖	1/2 小匙

Panimpla

Matamis na Toyo	1 kutsara
Alak na gawa sa bigas	1 kutsara
Asukal	1/2 kutsarita

家居綠色小貼士

Tips Para Sa Wastong Pamamahay

廢物回收篇 Pagre-cycle ng Basura

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。
- 將塑膠器皿清潔乾淨並風乾或抹乾，以免蚊蟲滋生，保持衛生。
- Kung magre-recycle ng plastik na basura, tandaan:
 - tanggalin ang anumang tubig at ang pagkakabalot
 - hugasan ang plastik na lalagyan para mapanatiling malinis

做法

1. 所有菇類切塊；青椒、紅椒、黃椒去籽切塊、備用。
2. 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。
3. 炒香蒜片，加入調味料煮勻後，放入豬肉片炒至入味。
4. 加入所有菇類、青、紅、黃椒炒勻，撒上白芝麻即可。

Paraan ng Pagluto

1. Hiwain ang mga kabute. Tanggalan ng buto at hiwain ang mga sili. Isa-isantabi.
2. Painitin ang kawali. Iprito ang kabute at sili hanggang mag-iba ang kulay.
3. Igisa ang bawang. Ilagay ang mga panimpla at haluing mabuti. Ihalo ang karne ng baboy.
4. Idagdag ang kabute at sili. Budburan ng tostadong sesame.



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