ENVIRONMENTAL
CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會
綠色生活
新煮意
ENVIRONMENTAL
CAMPAIGN COMMITTEE
環境保護運動委員會
環境保護署
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，以方便外籍家庭傭工參考。食譜亦附有低碳生活及減廢小貼士，以及家居環保記錄卡。交回記錄卡的家庭傭工，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

คำนำ

The Environmental Campaign Committee (ECC) ก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2533
มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมให้แก่ประชาชนทั่วไปให้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า
ประหยัดการใช้พลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดสภาวะโลกร้อน
โดยมีการจัดงานและกิจกรรมต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่ชุมชนทั่วไป

ตำราอาหารฉบับนี้เสนอรายการอาหารที่ช่วยลดคาร์บอนหรือสารพิษที่มีอันตรายต่อมนุษย์ และแนะนำเมนูรสเด็ดที่มีวิธีการปรุงอาหารง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก
สามารถประกอบอาหารด้วยตนเองให้สมาชิกในครอบครัวรับประทาน
ตำราอาหารแปลเป็นภาษาตากาล็อก ภาษาบาฮาซา และภาษาไทย
เพื่อให้ผู้ช่วยแม่บ้านชาวฟิลิปปินส์ ชาวอินโดนิเซีย
และชาวไทยสามารถค้นหาสูตรอาหารและวิธีการปรุงอาหารได้สะดวก
คู่มือการทำอาหารเล่มนี้แนะนำเมนูอาหารที่ลดคาร์บอน
เคล็ดลับการลดปริมาณของเหลือทิ้ง นอกจากนี้ยังได้แนบบัตรบันทึกการทำงาน (record card)ให้แก่ผู้ช่วยแม่บ้านนำไปตอบแบบสอบถามเรื่องการประหยัดพลังงานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมขณะปฏิบัติหน้าที่ของตนผู้ช่วยแม่บ้านที่กรอกบัตรบันทึกการทำงานเรียบร้อยและส่งกลับให้คณะกรรมการรณรงค์การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมๆขอมอบประกาศนียบัตรและของที่ระลึกให้แก่ท่านที่เห็นความสำคัญของการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อลดสภาวะโลกร้อน

คณะกรรมการรณรงค์การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมขอขอบคุณศูนย์กลางออร์แกนิคของฮ่องกง (Hong Kong Organic Resource Centre)
เป็นอย่างยิ่งที่ได้ส่งเมนูอาหารชนะเลิศการแข่งขันการประกอบอาหารออร์แกนิก
ซึ่งจัดขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2555

The Environmental Campaign Committee

專業組 - 冠軍：李佩婷女士
การแข่งขันทำอาหาร - ระดับมืออาชีพ
เมนูอาหารยอดเยี่ยม : Ms. Lee Pui Kuen

燎拌五彩有機雜菜
สลัดผักรวมมิตรออร์แกนิก

熱量：281千卡
ให้พลังงาน: 281 กิโลแคลอรี่

材料

芋絲	200克
芹菜絲	100克
甜黃椒絲	100克
紅蘿蔔絲	100克
芋菜	100克
白背木耳絲（熟）	50克
海帶絲	50克

燎拌汁

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

เครื่องปรุง

เส้นบะหมี่ยำยำ	200 กรัม
ผักคื่นช่ายหั่นชิ้นเล็กๆ	100 กรัม
พริกหวานหั่นฝอย	100 กรัม
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ	100 กรัม
ถั่วงอก	100 กรัม
เห็ดหูหนู (ต้มสุก) หั่นชิ้นเล็กๆ	50 กรัม
สาหร่ายทะเลหั่นชิ้นเล็กๆ	50 กรัม

เครื่องปรุงน้ำซอส

น้ำส้มสายชูผสมน้ำมะนาว	80 มล.
น้ำขิง	80 มล.
ขิงสับ	80 กรัม
เหล้า	1 ช้อนชา
งา	เล็กน้อย
เกลือ	เล็กน้อย
พริกไทย	เล็กน้อย
พริกปน	เล็กน้อย

做法

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

วิธีทำ

1. ถั่วงอกเด็ดหัวท้าย ล้างผักทั้งหมด (ถั่วงอก ผักคื่นช่าย พริกหวาน แครอท เห็ดหูหนู สาหร่ายทะเล) ให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาต้มน้ำเดือด ใส่เส้นยำยำลงไปต้มด้วยกันประมาณ 30 วินาที
2. ตักผักที่ต้มทั้งหมดขึ้น ราดด้วยน้ำเย็นเพื่อคืนความสดให้ผัก กขึ้นให้สะเด็ดน้ำแล้วพักไว้
3. นำเครื่องปรุงน้ำซอส (ยกเว้น งา) เทลงบนผักต้ม คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยงา

家居綠色小貼士
เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

購物當 ไปซื้อของ

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。
เมื่อซื้ออาหารสดไปทำกับข้าวให้นำภาชนะใส่อาหารส่วนตัวติดตัวไปด้วย เช่น ถุงใส่อาหารที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ตะกร้าจ่ายกับข้าว กล่องใส่อาหารเหมาะมือ ฯลฯ

購買食物和食材時，選購適當的份量，避免造成浪費。
กำหนดปริมาณอาหาร และเครื่องปรุงเพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีของเหลือทิ้ง

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。
ลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง เช่น ถุงพลาสติกห่ออาหาร เนื้อสดแช่แข็ง ผลไม้ รวมถึง ลดการใช้กระดาษห่อของขวัญ เป็นต้น

公開組 - 冠軍： 黎耀顧先生
การแข่งขันทำอาหาร - ประชาชนทั่วไป
เมนูอาหารชนะเลิศ : Mr. Lai Yiu Ki

和風沙律
สลัดผักญี่ปุ่น

熱量：97千卡
ให้พลังงาน: 97 กิโลแคลอรี่

材料		เครื่องปรุง	
馬鈴薯(小)	1個	มันฝรั่ง (ผลเล็ก)	1 ลูก
蘋果(小)	1個	แอปเปิ้ล (ผลเล็ก)	1 ลูก
小黃瓜	1條	แตงกวา	1 ลูก
美生菜(小)	1/4個	ผักกาดหอม	1/4 ลูก
海藻	適量	สาหร่ายเล็กน้อย	เล็กน้อย
檸檬(擠汁)	1/2個	มะนาว (คั้นน้ำ)	1/2 ผล

醬汁(A)		ซอสทำน้ำสลัด (A)	
橄欖油	3大匙	น้ำมันมะกอก	3 ช้อนโต๊ะ
醋	2大匙	น้ำส้มสายชู	2 ช้อนโต๊ะ
砂糖	1大匙	น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
鹽	少許	เกลือ	เล็กน้อย
胡椒粉	少許	พริกไทย	เล็กน้อย

醬汁(B)		ซอสทำน้ำสลัด (B)	
出汁	3大匙	น้ำซุป (น้ำสต๊อก)	3 ช้อนโต๊ะ
味醂	1大匙	เหล้ามิริน	1 ช้อนโต๊ะ
黃芥末籽醬	1小匙	มัสตาร์ดผง	1 ช้อนชา
醬油	2小匙	ซีอิ๊วญี่ปุ่น	2 ช้อนชา
蘋果(磨泥取汁)	1/2個	แอ๊ปเปิ้ล (คั้นน้ำ)	1/2 ลูก

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汁即可。

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันฝรั่ง ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปแช่ในน้ำเย็นสักพักแล้วตักขึ้น นำไปลวกน้ำร้อนประมาณ 20 วินาที จากนั้นนำไปแช่น้ำเย็นอีกครั้ง
2. แอ๊ปเปิ้ลคว้านใส้ในและเมล็ดออก หั่นชิ้นบางๆ ก่อนแช่ในน้ำมะนาว
3. แตงกวาตัดหัวท้ายออก โรยเกลือปนเล็กน้อย แล้วนำไปลวกน้ำร้อนประมาณ 20 วินาที คว้านใส้ในเนื้อแตงกวาทิ้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
4. ฉีกผักกาดหอมเป็นชิ้นๆ แช่ในน้ำเย็น นำสาหร่ายทะเลแช่ในน้ำเย็น
5. นำเครื่องปรุงข้อ A ผสมกันทำซอส ก่อนเทเครื่องปรุงข้อ B ผสมรวมกันคลุกเคล้าให้เข้ากันทำน้ำสลัด
6. นำเครื่องปรุงทั้งหมด (1-4) ผสมรวมกัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ราดด้วยน้ำสลัดพร้อมเสิร์ฟ

家居綠色小貼士
เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน
รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

節省資源當 ประหยัดการใช้ทรัพยากร

煮食及做家務時，應節省能源和食水。
ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัดในการประกอบอาหาร
หรือทำความสะอาดบ้าน

若沒有需要，避免長開水龍頭或煮食爐。
อย่าเปิดน้ำไหลทิ้งถ้าไม่ใช้ และเปิดเตาแก๊สทิ้งไว้โดยเปล่าประโยชน์

家居綠色小貼士

เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

節省資源篇 ประหยัดการใช้ทรัพยากร

把非使用中的電器關掉。
ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านทุกเครื่องหากไม่ได้ใช้

把洗米、清洗蔬菜或水果的水用作灌溉植物。
น้ำที่เหลือจากซาวข้าว (สาร) ล้างผัก ผลไม้ นำมารดต้นไม้

減少廢物篇 ลดปริมาณขยะ สิ่งปฏิกูล

將剩餘的食物留待下一餐或第二天食用。
แบ่งอาหารที่เหลือปรุงเก็บไว้ทานมื้อหน้าหรือวันรุ่งขึ้น

盡量避免使用即棄餐具。外賣時用自攜餐具。
พยายามเลี่ยงการใช้เครื่องใช้บนโต๊ะอาหารแบบใช้แล้วทิ้ง (มีด ช้อน ซ่อม)
นำเครื่องใช้ส่วนตัวติดตัวไปด้วยเมื่อซื้ออาหารกลับบ้าน

盡量使用充電池。
ควรใช้แบตเตอรี่ที่สามารถชาร์จไฟได้หลายครั้ง

專業組 - 亞軍：蕭洪先生
การแข่งขันทำอาหาร - ระดับมืออาชีพ
เมนูอาหารรองชนะเลิศ อันดับที่ 1: Mr. Siu Hung

鮮菇燒蕃茄
ผัดเห็ดกับมะเขือเทศ

熱量：118千卡
ให้พลังงาน: 118 กิโลแคลอรี่

材料		เครื่องปรุง	
有機香菇 +		เห็ดหอม เห็ดกระดุมออร์แกนิก เห็ดนางรม	150 กรัม
有機蘑菇 +		มะเขือเทศออร์แกนิก	1 ลูก
鮑魚菇	150克	หอมใหญ่	1/2 ลูก
有機蕃茄	1個	ใบโหระพา	30 กรัม
洋蔥	1/2個		
羅勒	30克		

調味料		เครื่องปรุงน้ำซอส	
醬油	1大匙	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
糖	1/2大匙	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนโต๊ะ

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。

วิธีทำ

1. หั่นเห็ดหอม เห็ดกระดุม เห็ดนางรม เป็นชิ้นบางๆ หั่นมะเขือเทศและหอมใหญ่เป็นชิ้นเล็กๆ นำใบโหระพามาล้างให้สะอาด พักไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน นำหอมใหญ่ลงผัด พอหอมใหญ่เริ่มมีกลิ่นหอม ใส่เห็ดทั้งหมดลงผัดเข้าด้วยกัน ผัดจนเห็ดมีสีเหลืองอ่อนๆ
3. ใส่เครื่องปรุงน้ำซอส ใส่มะเขือเทศ ใช้ไฟแรง ผัดส่วนผสมทั้งหมดจนสุก ใส่ใบโหระพา ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน

公開組 - 亞軍：劉善文小姐
าหาร - ประชาชนทั่วไป
เมนูอาหารรองชนะเลิศอันดับที่ 1 : Ms. Lau Sin Man

有機蔬菜卷
ผักม้วน

熱量：68千卡
ให้พลังงาน: 68 กิโลแคลอรี่

材料		ส่วนผสม	
椰菜葉	5片	กระหล่ำปลี (ใบ)	5 ใบ
紅蘿蔔(小)	50克	แครอท (ลูกเล็ก)	50 กรัม
西芹	50克	ผักคื่นช่าย	50 กรัม
小青瓜	50克	แตงกวา	50 กรัม

調味料		เครื่องปรุงรส	
千島醬		น้ำสลัด Thousand Island dressing	

做法

1. 椰菜葉洗淨、放入滾水中汆燙至軟，撈出泡冰水備用。
2. 紅蘿蔔、西芹去皮切條狀，放入滾水中汆燙約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)的椰菜梗削薄，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，每條切成三段擺盤即可。
5. 食用時可搭配千島醬沾食，以增添風味。

วิธีทำ

1. นำใบกระหล่ำปลีไปล้างน้ำให้สะอาด จึงนำไปต้มในน้ำเดือดจนนิ่ม ตักขึ้นมาแช่ในน้ำเย็น
2. ปอกเปลือกแครอทหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หั่นผักคื่นช่ายเป็นริ้วยาว นำแครอทและผักคื่นช่ายไปต้มในน้ำเดือด 1 นาที จากนั้นนำไปแช่น้ำเย็น
3. ตัดหัวท้ายแตงกวาออก หั่นแตงกวาเป็นชิ้นยาว ปรุงรสและคลุกเคล้ากับเกลือปน พักสะเด็ดน้ำก่อนล้างออกด้วยน้ำเย็น
4. คลี่ใบกระหล่ำปลีเป็นแผ่น (ข้อ 1) นำส่วนผสมแครอท ผักคื่นช่าย (ข้อ 2) และแตงกวา (ข้อ 3) วางลงบนใบกระหล่ำปลีที่ต้มจนนิ่ม แล้วค่อยๆม้วน นำกระหล่ำปลีที่ม้วนแล้วมาหั่นเป็น 3 ท่อน
5. ราดน้ำสลัด Thousand Island dressing เพิ่มรสชาติ

家居綠色小貼士
เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

廢物回收篇 นำสิ่งของที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่

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。
คัดแยกขยะรีไซเคิล (ที่ทำด้วยกระดาษ วัสดุจากเหล็ก หรือพลาสติก หรือขยะรีไซเคิลประเภทอื่น) ก่อนทิ้งลงถังขยะที่แยกประเภทการใช้งาน หรือสถานที่ๆจัดไว้สำหรับทิ้งขยะที่ตั้งไว้บริเวณตึก อาคาร ที่พักอาศัย

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殘體、膠飲管、包裝紙等等
- 將金屬器皿清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

ข้อควรระวัง สำหรับขยะรีไซเคิลโลหะ
- เทของเหลวข้างในผลิตภัณฑ์โลหะ หลอดดูด และดึงฉลากห่อบรรจุภัณฑ์ทิ้ง
- เช็ดบรรจุภัณฑ์โลหะให้แห้ง ก่อนทิ้งลงถังขยะเพื่อให้ถูกสุขลักษณะ
- บี้/แบนกระป๋อง ภาชนะบรรจุภัณฑ์ให้เป็นแผ่นเรียบเพื่อลดปริมาณขยะ

把廢紙棄置於回收桶之前，請緊記：
- 保持廢紙乾爽清潔
- 拆除釘在廢紙上面的釘書釘，並除去信封上的膠窗

ข้อควรระวังสำหรับ ขยะรีไซเคิลกระดาษ
- กระดาษขยะแห้ง ไม่ปนเปื้อนสิ่งสกปรก
- ดึงตัวหนีบกระดาษที่ติดอยู่บนกระดาษทิ้ง และแกะพลาสติกที่จ่าหน้าซองจดหมายออกก่อนทิ้งลงถังขยะ

家居綠色小貼士

เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

購物篇 ไปซื้อของ

選購有補充裝供應的產品，例如洗潔精、洗衣粉、沐浴露等。

ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีรีฟิล (ชนิดเติมได้อีก) เช่น น้ำยาล้างจาน ผงซักฟอก เยลอาบน้ำ ฯลฯ

專業組 - 季軍：潘嘉豪先生

การแข่งขันทำอาหาร - ระดับมืออาชีพ

เมนูอาหารรองชนะเลิศ อันดับที่ 2: Mr. Pun Ka Ho

蕃薯雜菜沙律
พายยัดไส้ผักหน้ามันฝรั่ง

熱量：491.1千卡

ให้พลังงาน: 491.1 กิโลแคลอรี่

材料		ส่วนผสม	
有機蕃仔	100克	มันฝรั่งออร์แกนิก	100 กรัม
有機青椒	25克	พริกหยวกออร์แกนิก	25 กรัม
有機紅椒	25克	พริกแดงออร์แกนิก	25 กรัม
有機西芹	20克	ผักคื่นช่ายออร์แกนิก	20 กรัม
有機甘荀	20克	แครอทออร์แกนิก	20 กรัม
洋蔥	15克	หัวหอม	15 กรัม
濃縮低脂蕃汁醬	117克	ซอสโปรตุเกส (ชนิดเข้มข้น ไขมันต่ำ)	117 กรัม
清水	130毫升	น้ำเปล่า	130 มล.
幼鹽	1/2茶匙	เกลือ (เกลือทะเล)	1/2 ช้อนชา
橄欖油	3茶匙	น้ำมันมะกอก	3 ช้อนชา

做法

1. 首先將蕃仔削皮切成伴塊，放入已煲滾的水內烚至軟身熟透(約二十分鐘)。
2. 把熟透的蕃仔壓成蓉，並加入幼鹽混合作調味之用，完成後放置一旁備用。
3. 西芹及甘荀削皮後切粗粒，然後放入已煲滾的水內烚至八成熟(約十分鐘)。
4. 青椒及紅椒切去蒂部及種籽囊，再切成片狀。
5. 洋蔥削皮後切成片狀。
6. 濃縮低脂蕃汁醬加入清水混合，成為汁料。
7. 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。
8. 把西芹粒及甘荀粒放入平底鑊炒香，然後倒入(步驟6)的汁料煮煮，汁料出現稠身狀態後，關火並放回洋蔥片、青椒片及紅椒片。
9. 把(步驟8)的所有材料放入梳乎厘杯內，並用布嘴花袋把蕃薯擠花在上面，然後放入已預熱至150℃的焗爐內焗15分鐘。

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันฝรั่ง ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มน้ำเดือด นำมันฝรั่งต้มจนนิ่ม (ประมาณ 20 นาที)
2. นำมันฝรั่งมาบดให้ละเอียด โรยเกลือ คนให้เข้ากัน
3. หั่นแครอทและผักคื่นช่ายขนาดเท่าลูกเต๋า จากนั้นนำไปต้มน้ำเดือด ประมาณ 10 นาที
4. นำพริกหยวก พริกแดง ควักเอาเมล็ดออกแล้วหั่นบางๆ
5. หั่นหอมใหญ่เป็นชิ้นบางๆ
6. เทซอสโปรตุเกสผสมกับน้ำเปล่า แล้วตั้งพักไว้
7. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันมะกอก แล้วใส่หอมใหญ่ลงผัด ตามด้วยพริกหยวก พริกแดงจนหอม ตักขึ้น
8. ใส่แครอทลงผัดในกระทะ ตามด้วยผักคื่นช่าย จากนั้นนำน้ำซอส (ข้อ6) ราดบนแครอทและผักคื่นช่าย ใช้ตะหลิวคนให้เข้ากัน พอน้ำซอสเริ่มข้นก็ปิดไฟ นำหอมใหญ่ผัด และพริกหยวก พริกแดงที่ผัดไว้ใส่ลงไปทันที
9. นำส่วนผสมทั้งหมด (ข้อ 8) มาทำไส้ เทส่วนผสมทั้งหมดใส่ถ้วยอบ เทมันฝรั่งบดใส่เข้าไปในถุงรูปกรวย บีบมันฝรั่งบดโรยหน้าส่วนผสมดังกล่าว จากนั้นนำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศา ประมาณ 15 นาที หรือจนกว่าขนมพายเริ่มมีสีออกเหลือง

公關組 - 李軍：高曉婷小姐
การแข่งขันทำอาหาร - ประชาชนทั่วไป
เมนูอาหารรองชนะเลิศอันดับที่ 2 : Ms. Ko Hiu Ting

醬燒鮮菇
ผัดเห็ดซีอิ๊วหวาน

熱量：318千卡
ให้พลังงาน: 318 กิโลแคลอรี่

材料		ส่วนผสม	
有機香菇 +		เห็ดหอมและเห็ดกระดุม ออร์แกนิก	250 กรัม
有機蘑菇	250克	เนื้อหมูหั่นชิ้นบางๆ	100 กรัม
豬肉片	100克	พริกหยวก	1/4
青椒	1/4個	พริกแดง	1/4
紅椒	1/4個	พริกเหลือง	1/4
黃椒	1/4個	กระเทียมสับ	5 กรัม
蒜片	5克	งาขาวคั่ว	เล็กน้อย
熟白芝麻	適量		

調味料		เครื่องปรุงรส	
甜醬油	1大匙	ซีอิ๊วหวาน	1 ช้อนโต๊ะ
米酒	1大匙	เหล้า	1 ช้อนโต๊ะ
糖	1/2小匙	น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา

做法

1. 所有菇類切塊；青椒、紅椒、黃椒去籽切塊、備用。
2. 熱鍋，將所有菇類煎至上色，取出備用，再放入青、紅、黃椒煎至上色，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。

วิธีทำ

1. หั่นเห็ดหอมและเห็ดกระดุมเป็นชิ้นๆ นำพริกหยวก พริกแดง พริกเหลือง แกะเมล็ดทิ้งไป จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำเห็ดและพริกหยวกพักไว้
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่เห็ดหอม เห็ดกระดุมลงผัด พอเริ่มสุกตักขึ้นใส่จานพักไว้ ใส่พริกหยวก พริกแดง พริกเหลือง ลงผัด พอเริ่มเปลี่ยนสี ตักขึ้นใส่จานพักไว้
3. ตั้งไฟแรง เจียวกระเทียมสับ ใส่เครื่องปรุงรส คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูลงผัดจนสุก
4. ใส่เห็ดหอม เห็ดกระดุม พริกหยวก พริกแดง พริกเหลือง ลงผัดพร้อมกัน คนให้ส่วนผสมเข้ากัน โรยหน้าด้วยงาคั่ว

家居綠色小貼士
เคล็ดลับ ๑๕ ข้อ ประจำบ้านในการประหยัดพลังงาน รักษ์สิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน

廢物回收篇 นำสิ่งของที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่

把塑膠廢物棄置於回收桶之前，請緊記：
- 清除塑膠廢物中的任何液體、包裝物料等等
- 將塑膠盒必清洗乾淨並風乾或抹乾，
  以免蚊蟲滋生，保持衛生

ข้อควรระวังสำหรับขยะรีไซเคิลพลาสติก
- เทของเหลวข้างในผลิตภัณฑ์พลาสติก และดึงฉลากห่อบรรจุภัณฑ์ทิ้ง
- เช็ดภาชนะพลาสติกให้แห้งก่อนทิ้งลงถังขยะเพื่อให้ถูกสุขลักษณะ

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