



# 經民惜食手冊



慳水慳力煮食法

剩食新煮意食譜

清潔酵素DIY



# 「廚餘？關我乜事？」

## 糧食不足？

- 全球每年有1/3供人類享用的食物，約13億公噸在收成到消費過程中遭損壞及浪費
- 富裕國家每年浪費共2億多公噸食物
- 全球每8個人中，就有一人正在捱餓
- 每5秒鐘，便有一人因饑餓而死亡



## 堆填區吃不消！

- 香港每日棄置3千多公噸廚餘，佔都市固體廢物4成之多，大部份落入堆填區<sup>1</sup>
- 將軍澳堆填區將於2015年爆滿，其餘各個堆填區也將於2019年全部爆滿

## 廚餘產量多 回收比率低

- 香港每年由家居產生的廚餘高達92萬公噸，遠高於首爾和台北
- 按人口計算，香港每日的人均廚餘量高達0.4公斤，冠絕亞洲
- 反觀香港的廚餘回收率卻不足1%，「垃圾圍城」警號經已響起

	香港	台北	首爾
人均每日製造廚餘 (公斤)	0.4	0.2	0.2
回收率	<1%	44%	95%

1. 環保署《香港廚餘及園林廢物計劃2014-2022》



# 什麼是「廚餘」？

廚餘泛指所有在生產、加工、食用過程前後剩餘的食物，當中有些是可以避免的，例如因份量過多而造成的剩菜剩飯、因食用期限已過而需丟棄的食物、裝飾伴碟用的食物等；有些則是無法避免，例如是不能食用的部份，即魚骨和果皮等。

## 「廚餘」哪裡來？

### 家居廚餘

- 香港7成廚餘源自家居
- 港人每年的人均廚餘量多達0.13公噸，相當於首爾和台北的兩倍



### 餐廳廚餘

- 生產過程中棄掉的
- 客人吃剩的
- 腐壞食品



### 廚餘重災區

自助餐是廚餘的重災區，不少都是充撐場面，一桶桶珍貴的食物，從新鮮出爐到丟入垃圾袋，只是幾小時內發生的事，有的甚至連出廚房的機會都沒有

### 宴會廚餘

- 每逢酒席宴會，都會產生大量廚餘，一場31圍的酒席，可產生近120公斤的廚餘
- 一圍8道菜（不計粉麵甜品）的酒席中，至少有相當於兩道菜的食物是食剩的
- 環保團體呼籲，把婚宴酒席和團年春茗等宴會由8道菜減為6道菜



# 「廚餘」哪裡去？

- 香港現時未有大規模的廚餘回收計劃，廚餘分類也未有完善的系統，大部份廚餘都只能送往堆填區埋葬
- 為免污染食水，堆填區的垃圾都用了特製膠袋封存
- 堆填區內大部份的垃圾，在500年內都不能分解

## 熱狗廿年都唔化 今日食飯仲留渣？

美國近年興起「垃圾考古」，曾在堆填區中發現一條20年前完好無缺的熱狗腸。也就是說，今天如果有3條未吃完的香腸丟棄了，他朝那3條香腸可能仍留在人間，成為下一代環境的負擔。



- 很多先進國家已禁止廚餘進入堆填區，台灣和韓國等地，都大力推動環保產業，將廚餘用作捐贈、肥料、飼料和發電



- 香港近年也積極推動惜食文化，包括宣傳教育、將食物轉贈有需要人士；亦有企業回收廚餘再造成肥料、魚糧等。雖然目前仍是起步階段，只要全民努力參與，必定可以再見藍天



# 減少廚餘四步曲



## 源頭減廢 - 唔食唔好買

### 在家中惜食

- 按需要購買食材，不買多餘食物
- 定期檢查雪櫃，留意食物保質期

**貼士：分清標籤，不要錯丟食物**  
此日期前食用      Use by (先食用)  
此日期前最佳      Best before  
(不一定變壞，只是過了最佳保質期)

### 外出用膳惜食

- 不要眼闊肚窄
- 如果食量少，可預早叫「少飯」
- 帶走剩餘的食物

### 節慶飲宴惜食

- 由一圍8道菜減為6道菜，既可提高質量，也減少浪費食物
- 節慶前，預算食量，將過多的食物，如年糕、月餅等捐贈給機構，轉贈予有需要人士
- 宴會前可預先與食物回收公司聯絡，安排回收

### 慳水慳力煮食法

- 原理：食物急凍後，內部結構會改變，食物的香味更易散發出來

**煲粥** 步驟：將食材洗乾淨，稍為瀝水後，放入冰格急凍(約3小時)，再取出放入滾水中，水再滾後轉細火煲15 - 30分鐘，即煮成香綿細滑的粥，可節省1-2小時的燃料費



**豆漿** 步驟：製作原理相同，先將黃豆泡水後急凍，再煮豆漿，味更香濃



**番茄醬** 步驟：將番茄洗乾淨，原個急凍。用時將整個蕃茄冰球放進熱水，蕃茄皮會自動脫離，方便剝走，半解凍後切開用來煮茄醬、拌意粉，事半功倍





## 剩食再用 - 食得唔好睇

不少剩食如湯渣、果皮等剩飯剩餸，只要稍加創意，其實也可做成美味菜式



### 湯渣：

- 煲湯栗子：加糖和水煮成蓉，直接食用，或以做蛋糕裝飾的「啣花咀」放進其他菜中作配料
- 煲湯豬肉：切絲入鑊炒，到肉絲捲起時，再加入砂糖和醬油調味，炒至乾身。還可加芝麻、紫菜等配料

### 水果：

水果吃不完？其實不必丟掉，可以製作果醬和沙律

#### 果醬

材料：水果、果皮、糖

方法：

1. 把水果削皮，將果肉切粒，大部份用作煮果蓉，小部份作果醬的果粒
2. 放進迷你攪拌機，可按口味加一點檸檬汁
3. 水果打成蓉後，放入鍋，加上相當水果重量一半的糖
4. 用細火加熱，煮開後加入小果粒
5. 果醬凝固後即入樽放入雪櫃，需要時取出食用

#### 沙律

材料：水果、乳酪或沙律醬

方法：切粒放入雪櫃，食用時加上乳酪或沙律醬，成為一盆雜果乳酪或沙律



# 環保黃金卷



份量：  
4-6人

## 廚餘材料

- 隔夜白麵包數片 約300克
- 吃剩的叉燒或肉(切粒) 80克
- 綠色菜葉(可用剩菜葉) 100克

## 其他材料

- 牛油果(去核切粒) 1個
- 洋蔥(剁碎) 少許
- 蔥(切細粒) 數條

## 調味料

- 原味酸乳酪2湯匙
- 蠔油1茶匙
- 日本芝麻醬1湯匙
- 砂糖 1茶匙

## 製法：

1. 先將一塊保鮮紙平鋪枱面，置麵包在上，用木棍壓扁
2. 把叉燒或肉切粒，於滾水中浸3分鐘後瀝乾。燒熱炒鍋加少許油炒香洋蔥碎和肉粒，加入蠔油及砂糖調味，再加一湯匙白芡攪拌盛起待涼，放雪櫃雪20分鐘
3. 將牛油果粒加入酸乳酪及芝麻醬，從雪櫃取出餡料倒入碗內拌勻，塗在麵包片上。將保鮮紙向自己方向捲，輕力壓實
4. 放入焗爐，焗15分鐘至表面金黃色，取出待涼後切件
5. 下油焗炸至酥脆，撈起控油，蔥尾切碎灑在碟邊作裝飾

# 米噠嘢炒飯



份量：3-4人

## 廚餘材料

- 冷飯
- 乾冬菇蒂
- 西蘭花莖
- 西瓜皮

## 調味料

- 油
- 麻油
- 鹽
- 蒜茸
- 糖
- 米酒
- 生抽
- 薑茸



## 製法：

- 1 · 西瓜皮去青、切丁，拌鹽出水加少許麻油、糖調味
- 2 · 西蘭花莖切丁，冬菇腳浸軟，切薄片，加少許糖、油、生抽、米酒調味，蒸軟
- 3 · 起鑊，落少許生油，加薑茸及蒜茸，再放冬菇蒂、西蘭花莖、西瓜皮丁炒至香軟
- 4 · 最後放冷飯，與已炒香之素材拌勻，加少許生抽增味

# 惜福元寶



份量：4-6人

## 廚餘材料

- 紅蘿蔔瘦肉湯渣(粟米、豬肉、馬蹄、紅蘿蔔) 一碗

## 其他材料

- 餃子皮 (圓及方形)

## 調味料

- 餃子汁 (可用豉油及麻油)
- 雞粉少許

## 製法：

### 紅蘿蔔瘦肉湯餃

1. 將紅蘿蔔瘦肉湯渣切碎，用方形餃子皮包好
2. 水滾加入少許雞粉，放入餃子，煮約5分鐘至餃子浮面即完成

### 馬蹄肉餅煎餃

1. 將馬蹄肉餅切碎，用圓形餃子皮包好
2. 燒熱鑊落少許油，加入餃子再加入適量水，加蓋煮約2分鐘
3. 開蓋再將餃子兩邊煎至金黃色即完成

# 「芝」味綠創意粉



## 材料及份量

- 青紅蘿蔔瘦肉湯渣 250克
- 罐頭茄醬 半罐
- 碎牛肉 半磅
- 意粉 半磅

## 調味料

- 洋蔥碎 1/4杯
- 蒜茸 1茶匙
- 芝士碎 少許
- 鹽 少許
- 胡椒粉 少許
- 油 少許

## 製法：

- 1 · 青紅蘿蔔瘦肉湯渣加入罐頭茄醬中攪拌打勻
- 2 · 用2湯匙油落鑊炒香蒜蓉及洋蔥碎
- 3 · 加入碎牛肉炒至熟，落鹽及胡椒粉調味
- 4 · 湯渣醬汁以慢火煮20分鐘，意粉煮至半熟
- 5 · 最後將意粉醬汁拌勻上碟，再灑上芝士碎便成





## 回收再造 - 剩食有價值

### 環保酵素DIY

材料：

黃糖 1份

廚餘（蔬果） 3份

水 10份

\*酵素較高的生果包括木瓜、菠蘿，其次是柑橘類，用作製造清潔酵素的成功率也較高



做法：

1. 將清水倒入膠樽內，留意須預留1/4空間以備發酵時疏氣
2. 按比例倒入黃糖
3. 將廚餘裁成小件，再塞入膠樽內
4. 上下搖晃至黃糖溶化，蓋上瓶蓋，首4星期每天開蓋排氣，3個月後見顏色呈深黃，將廚餘隔渣即可使用

優點

- 廢物利用
- 不含化學成份
- 環保酵素潔淨效能高，可減少購買和使用清潔劑
- 不會淤塞渠道和製造二次污染
- 同時潔淨去水位，一舉多得



## 用法

環保酵素濃度高，要稀釋方能使用，而不同用途亦有不同的黃金比例：

- 混合清潔劑（例如混入洗頭水、沐浴露或洗潔精內）：1份酵素、1份清潔劑、10份水
- 肥料：1份酵素、500份水
- 除蟲及施肥：1份酵素、1,000份水
- 清洗蔬果農藥（須浸泡45分鐘）：酵素1份、33份水
- 一般家居清潔：1份酵素、500份水
- 空氣清新水：1份酵素、200份水



## 廚餘作飼料魚糧：

### 飼料

- 食物廚餘經過篩隔處理和經生物降解後，再加工處理，可以製成高蛋白飼料

### 魚糧

- 有生物科技公司研究將廚餘轉化為蟲體蛋白，以增加其蛋白質含量，來符合海魚飼料的要求

### 肥料

- 經收集廚餘可放入廚餘機，製成堆肥，用作有機種植





## 轉廢為能 - 發放正能量

- 香港的廚餘和廢食油回收率偏低，不足一成，其實，廚餘送入堆填區前仍有很多用途，經回收再造可化為有價值的能源，
- 我們平常棄用的廢食油，經提煉後，不但可製成再生燃料供汽車和飛機使用，更可避免被黑心商人混入「地溝油」圖利
- 英國、日本、德國等國家都有在住宅區中回收廢食油，統一送往提煉廠，有的甚至有油水分離設備處理廢食油



### 發電

廚餘釋放出來的甲烷可用作燃料，而廚餘本身也可用作燃料，焚化後產生熱能；韓國首爾熱水供應的電力，有部份就是來自焚化爐產生的

### 燃料

美國波音公司曾與中國商飛公司簽訂協議，開展以廢食油轉化成航空生物柴油的項目，項目研發成品獲日本全日空的航班於2012年首次採用，由華盛頓飛往東京，成功跨越太平洋



## 廚餘回收分類及注意

✓ 可以回收



水果類：  
果心、果皮



蔬菜類：  
菜葉、菜根、菜籽



米食類：  
白飯等各式米製品



麵食類：  
麵條等各式麵製品



豆食類：  
各式豆類製品



肉類：  
生或熟的雞、鴨、  
魚、肉等



園藝類：  
樹葉、草本植物



残渣類：  
蔗渣、茶渣、  
中藥渣

✗ 不可以回收



液態物質，  
如湯和燴汁



大塊骨頭\*



膠食具、  
木筷子、牙籤



塑膠製品，如  
膠袋、膠枱布



硬紙板



金屬製品



玻璃製品



家用化學品，  
如洗潔精、  
殺蟲水等

# 香港廚餘回收分類

廚餘不是垃圾，而是放錯位置的資源。要減少廚餘，最有效的方法，當然是源頭減廢，即從「惜食」和生活習慣著手。同時，我們也要做好廚餘分類，以提高廚餘回收的成效。香港現時未有全港性的廚餘分類及回收系統，生產力促進局、部份屋苑和機構，已開展不同形式的計劃，推動廚餘分類回收及循環再造。

屋苑廚餘循環再造項目服務平台聯絡處	電話：2788 5598 網站： <a href="http://hd-fwrs.hkpc.org/">http://hd-fwrs.hkpc.org/</a>
綠領行動	電話：8330 0461 電郵： <a href="mailto:info@greeners-action.org">info@greeners-action.org</a>
「齊惜福」	電話：2568 2922 電郵： <a href="mailto:info@foodforgood.org.hk">info@foodforgood.org.hk</a>
惜食堂	電話：2801 5333 電郵： <a href="mailto:info@foodangel.org.hk">info@foodangel.org.hk</a>
食德好	電郵： <a href="mailto:foodrecycling@hkctu.org.hk">foodrecycling@hkctu.org.hk</a> 電話：3972 5261
豐剩 The Leftovers	電郵： <a href="mailto:over.leftover@gmail.com">over.leftover@gmail.com</a> 網站： <a href="http://overleftover.wix.com/theleftovers">http://overleftover.wix.com/theleftovers</a>
食物回收捐助聯盟	<a href="http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/c_donation.php">http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/c_donation.php</a>

## 圖片來源

Photo via cc searh Flickr user Kevin Carter  
photo via cc DivantArt userchandler-and-company  
photo via cc Wikimedia user mingwangx  
photo via cc Wikimedia Commons user MilborneOne  
photo via cc wikimedia user H. Raab

## 鳴謝

CLP 中電

乙明邨住戶權益會



菜譜 香港地球之友《食得唔好嘍》環保煮意  
惜食香港：《惜食食譜》

## 「惜」食有福

自古以來，中國素有惜福文化，對食物，是「一粥一飯，當思來處不易」；對衣物更是「半絲半縷，恒念物力維艱」。連家傳戶曉的唐詩也有「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」，又怎會輕言浪費？縱觀古今家訓中，只有勸人珍惜資源、勤儉潔身，從不主張鋪張浪費。所以節儉才是美德，惜食更為有福。



減少家居廚餘，將可大大減輕堆填區的負擔，  
為香港的土庫增一點綠，為天空添一點藍



香港經濟民生聯盟  
Business and Professionals  
Alliance for Hong Kong

---

地址：香港夏愨道18號 海富中心第一期3204A  
電話：2520 1377 傳真：2527 9930  
電郵：bpa@bpahk.org