



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¹
- 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： http://hd-fwrs.hkpc.org/
綠領行動	電話：8330 0461 電郵： info@greeners-action.org
「齊惜福」	電話：2568 2922 電郵： info@foodforgood.org.hk
惜食堂	電話：2801 5333 電郵： info@foodangel.org.hk
食德好	電郵： foodrecycling@hkctu.org.hk 電話：3972 5261
豐剩 The Leftovers	電郵： over.leftover@gmail.com 網站： http://overleftover.wix.com/theleftovers
食物回收捐助聯盟	http://foodwaste.foe.org.hk/html/chi/c_donation.php

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



惜食 香港
Food Wise Hong Kong



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