

廚餘都可以做食材？環保食譜健康又好味

撰文：基督教聯合那打素社康服務
社區營養服務 / 社區營養推廣主任梁可琪



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-asian-chinese-little-sisters-fruit-527095762>

「雞蛋六隻，糖呢？兩茶匙，仲有啲橙皮嘅」每當筆者聽見這個電視廣告對白時，都會不其然地想：「橙皮都可以做食材？」好奇心驅使我去尋找答案，終於給我找到了一些以廚餘作為食材的環保食譜。這新發現帶給我啟發和提醒——原來我們平日想也不想就丟掉的食材，如水果皮、雞蛋和麵包皮等，都是有用的食材，並可以融入菜色當中。

以橙皮為例，橙皮是橙的主要香味來源，當食物加入了這自然的香味和色素後，不但令食物的味道更添豐富，而且令賣相更吸引，從而令烹調者減少使用化學香料和調味料。

自製橙肉果醬 分享環保飲食訊息

讀者不妨嘗試自製清新開胃的橙肉果醬。製作果醬時，需留意橙皮的白色部分是否帶有苦味，如有則應只取用橙皮的橙色部分，然後用熱水浸軟橙皮，連同橙肉和橙汁慢火煮至濃稠即可。放涼後，塗上已烘焙成金黃色的全麥方包享用。此外，已為父母者更可與小朋友一起自製果醬，既可從中教導小朋友每天吃兩份水果，亦可與他們分享環保飲食的訊息。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-little-girl-putting-orange-jam-2148007969>

食物除了提供味覺上的享受外，還供給我們熱量和健康。但人們的浪費，往往製造出大量廚餘，並影響環境健康。筆者在此邀請各位讀者，從今天起，由自己出發，在「食」方面加點心思和創意，帶著感恩的心去享用，積極在生活中落實「零廚餘」的目標，一同用行動去愛地球。

給外出用膳的你：

低碳飲食小貼士：

- 實踐多菜少肉的飲食模式
- 按所需分量點菜(如少飯、少麵、少汁等)
- 減少飲用咖啡、汽水(因其製作過程採用過多燃料和水)或使用飲管
- 多堂食，少外賣
- 自備食物盒將餘下食物「打包」

給在家用膳的你：

不「餘」健康煮食小貼士：西瓜皮煮湯

營養好處：

- 西瓜皮味道清甜，能豐富湯的味道，減少使用調味料
- 麵包皮烤烘成香脆餅乾棒，伴以低脂乳酪食用
- 選用全麥麵包，連同麵包皮食用能增加膳食纖維攝取量，幫助腸臟蠕動