



綠領行動

GREENERS ACTION

Website 互聯網網址 : www.greeners-action.org Email 電郵地址 : info@greeners-action.org Fax 傳真號碼 : 3010 8426
Address 會址: 304, Lei Cheng Uk Shopping Mall, Cheung Sha Wan, Kowloon 九龍長沙灣李鄭屋商場 304 室

綠領行動 十大有衣食家庭【有衣食】妙法

(1.) - 張嘉敏

第一個【有衣食】妙法：

外出用膳時因應自己的食量點菜，避免點過量食物及早說聲“少飯，唔該”。

第二個【有衣食】妙法：

告知家人自己的食量，避免產生廚餘，有剩的餸菜可留待下一餐再吃。

第三個【有衣食】妙法：

西瓜皮可作洗鑊之用；蕉皮亦可刷亮舊皮具。

(2.) - Fung Wai Ying

第一個【有衣食】妙法：

廚餘或生果皮可作自然肥料種植植物。

第二個【有衣食】妙法：

柚皮白色部分其實是可以吃的，亦可放入冰箱作除臭用。

第三個【有衣食】妙法：

吃剩的米飯曬乾後可用作喂飼禽鳥。

(3.) - 黃美儀

第一個【有衣食】妙法：

如不回家吃飯應早致電回家，避免家人準備過多飯餸。

第二個【有衣食】妙法：

限制餸菜數量，以每人習慣的份量下米。

第三個【有衣食】妙法：

有剩的餸菜可留待下一餐再吃又或加以烹調再成新菜式。

(4.) - 吳姜愛媚

第一個【有衣食】妙法：

一菜兩用，吃剩的餸菜可再加以烹調成新菜式。

第二個【有衣食】妙法：

花生變甜點，吃剩的花生可做成花生糯米糍，花生殼亦可作花肥用。

第三個【有衣食】妙法：

隔夜飯變營養飯，把隔夜白飯加上小量紅米(已浸軟)及薏仁做成蒸飯，營養十足；蒸飯的熱水也可用作洗碗，不用清潔劑也十分清潔。

有關「綠領行動」

「綠領行動」(Greeners Action) 原名「綠色學生聯會」，意思是推動青年人成為未來環保領袖，令香港達到一個環保新領域；本會是一個註冊環保組織慈善機構，稅務檔案編號為 91/8885。本會由一班中學生於 1993 年成立，現由一班大學生及不同專業的在職青年義務組成，旨在向社會宣揚、推廣環保訊息，讓更多年青人關注環保問題。過往的工作包括推行「無膠袋日」、「報紙不要袋」、「小學午膳安排問題運動」、關注廚餘的「有衣食運動」、「碳粉匣及噴墨盒的回收運動」，藉此將有關訊息帶給市民大眾及有關部門，以引起他們的關注。本會網頁：www.greeners-action.org



綠領行動

GREENERS ACTION

Website 互聯網網址 : www.greeners-action.org Email 電郵地址 : info@greeners-action.org Fax 傳真號碼 : 3010 8426
Address 會址: 304, Lei Cheng Uk Shopping Mall, Cheung Sha Wan, Kowloon 九龍長沙灣李鄭屋商場 304 室

(5.) – 丘鳳華

第一個【有衣食】妙法：

煲湯蔬菜連皮煲,營養價值更加高;把蔬果切粒後注入清水先煮二十分鐘後再下豆腐滾十分鐘即成,絕對零廚餘。

第二個【有衣食】妙法：

侍餐份量宜少不宜多,碟子宜細不宜大,健康飲食不宜滿;餐後仍不飽可吃水果,絕對零廚餘。

第三個【有衣食】妙法：

把蛋殼洗淨待乾後碾成粉末,可加入飯湯同煮;也可餵魚及加入花泥作花肥,絕對零廚餘。

(6.) – 方在勤

第一個【有衣食】妙法：

出用膳,可以考慮與朋友合購一份餐,既避免浪費食物又可以省錢。

第二個【有衣食】妙法：

上班一族,可以考慮自備午餐,自己控制食物分量,既經濟、健康又可免廚餘。

第三個【有衣食】妙法：

多吃素有益健康;減少吃肉可以減低飼養家禽帶來的碳排放量。

(7.) – 陳祖珮

第一個【有衣食】妙法：

利用湯渣,重新下鍋。例如“粟子粟米紅蘿蔔豬腱湯”的湯渣,炒成“粟米粒炒蛋飯”。

第二個【有衣食】妙法：

利用“粟子粟米紅蘿蔔豬腱湯”的湯渣,煮出“粟子悶雞翼”。

第三個【有衣食】妙法：

利用“粟子粟米紅蘿蔔豬腱湯”的湯渣,以及隔夜“紅米飯炒成五色有營炒飯”。

(8.) – 賀文偉

第一個【有衣食】妙法：

跟家人約法三章,列明懲罰,懲治飯後剩廚餘的人。

第二個【有衣食】妙法：

將每餐的多餘的白飯、餸菜分開存放,白飯變作蛋炒飯、湯泡飯,亦可以轉送街頭露宿者。

第三個【有衣食】妙法：

盡可能吃掉每天的飯菜,不留廚餘。用零用錢作獎賞,鼓勵家庭成員完成任務。

有關「綠領行動」

「綠領行動」(Greeners Action) 原名「綠色學生聯會」,意思是推動青年人成為未來環保領袖,令香港達到一個環保新領域;本會是一個註冊環保組織慈善機構,稅務檔案編號為91/8885。本會由一班中學生於1993年成立,現由一班大學生及不同專業的在職青年義務組成,旨在向社會宣揚、推廣環保訊息,讓更多年青人關注環保問題。過往的工作包括推行「無膠袋日」、「報紙不要袋」、「小學午膳安排問題運動」、關注廚餘的「有衣食運動」、「碳粉匣及噴墨盒的回收運動」,藉此將有關訊息帶給市民大眾及有關部門,以引起他們的關注。本會網頁: www.greeners-action.org



綠領行動

GREENERS ACTION

Website 互聯網網址 : www.greeners-action.org Email 電郵地址 : info@greeners-action.org Fax 傳真號碼 : 3010 8426
Address 會址: 304, Lei Cheng Uk Shopping Mall, Cheung Sha Wan, Kowloon 九龍長沙灣李鄭屋商場 304 室

(9.) – 李國華

第一個【有衣食】妙法：

吃橙剩下的橙皮功效眾多：將橙皮入水煮沸，橙皮水洗臉可美容、提神；橙皮水注入小朋友的水樽，泡一夜後倒出，橙香可停留樽 5-6 天，小朋友都愛喝香橙味的水；將入水煮沸後的橙皮盛起，過清水、切粒備用，匯入五花腩、砂糖、麵豉醬煮成一道新菜！

第二個【有衣食】妙法：

顏色黃、水分乾的蔬菜不要丟掉。洗淨後放進粗鹽，醃製半小時，再用手搓揉，然後連同鹽水放進雪櫃。2-3 天後取出，洗淨、切碎，然後匯入五花腩、薑碎、紅糖，又是一道好菜！

第三個【有衣食】妙法：

西瓜除了吃紅肉，西瓜籽、白邊、綠皮也大有用處。白邊切小塊加入爆香後的蒜頭和南乳，再放進用鮮蝦頭、蝦殼煮成度蝦湯多煮 30 分鐘，成了“龍蝦白玉”。西瓜皮和西瓜籽曬乾後，與“去濕湯料”一同煲 1 小時，再放紅糖，成了夏日消暑飲料。煲完湯的西瓜籽，灑少許鹽後吹乾，進鍋慢火炒香，成了休閒小吃。

(10.) 歐陽玉蓮

第一個【有衣食】妙法：

梅菜頭可以用來煲湯，減少鹽份攝取量。

第二個【有衣食】妙法：

橙皮、檸檬皮可以用來作蛋糕。

第三個【有衣食】妙法：

大樹菠蘿的核可以做成醬，塗麵包、餅乾。

有關「綠領行動」

「綠領行動」(Greeners Action) 原名「綠色學生聯會」，意思是推動青年人成為未來環保領袖，令香港達到一個環保新領域；本會是一個註冊環保組織慈善機構，稅務檔案編號為 91/8885。本會由一班中學生於 1993 年成立，現由一班大學生及不同專業的在職青年義務組成，旨在向社會宣揚、推廣環保訊息，讓更多年青人關注環保問題。過往的工作包括推行「無膠袋日」、「報紙不要袋」、「小學午餐安排問題運動」、關注廚餘的「有衣食運動」、「碳粉匣及噴墨盒的回收運動」，藉此將有關訊息帶給市民大眾及有關部門，以引起他們的關注。本會網頁：www.greeners-action.org