



香港中文大學賽馬會氣候變化博物館

環保基金「氣候變化奇幻劇場與低碳未來」

「低碳飲食」工作坊—何謂「低碳飲食」?



食材：

- | | | | |
|-----|-----|-----|----|
| 漢堡包 | 1 個 | 橄欖油 | 少量 |
| 大啡菇 | 1 個 | 沙律菜 | 適量 |
| 番茄 | 1 個 | | |

做法：

影片教學：<https://bit.ly/2ZfsTxJ>

1. 將大啡菇及番茄沖洗後瀝乾備用
2. 將漢堡包上下切開一半，將番茄切片備用
3. 用橄欖油煎香大啡菇
4. 順序放好材料：漢堡包（下）、沙律菜、大啡菇、番茄片、漢堡包（上）

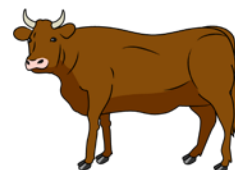
低碳飲食的法則

1. 多素少肉



「低碳飲食」是環保、低碳排放及低能源消耗的飲食習慣！

以「大啡菇」取代漢堡中的「牛肉」是更低碳的選擇，因為種植蔬果比生產肉類更環保。

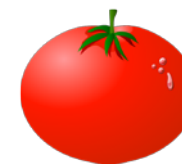


高碳

- 耗費大量資源（水、土地和飼料）
- 生長期較長



低碳



- 容易種植，所需的資源較肉類少
- 生長期較短



- 食材：
- 椰菜 1 至 2 個
 - 蒜頭 1 個
 - 雞胸肉 200 克

- 做法：
1. 將椰菜剝葉清洗備用
 2. 將蒜頭切 / 壓成蓉狀
 3. 將雞胸肉切粒
 4. 蒜蓉下鑊炒香後，加入雞肉粒炒至剛熟
 5. 加入椰菜葉快炒
 6. 最後灑上味醂或鰹魚露即成

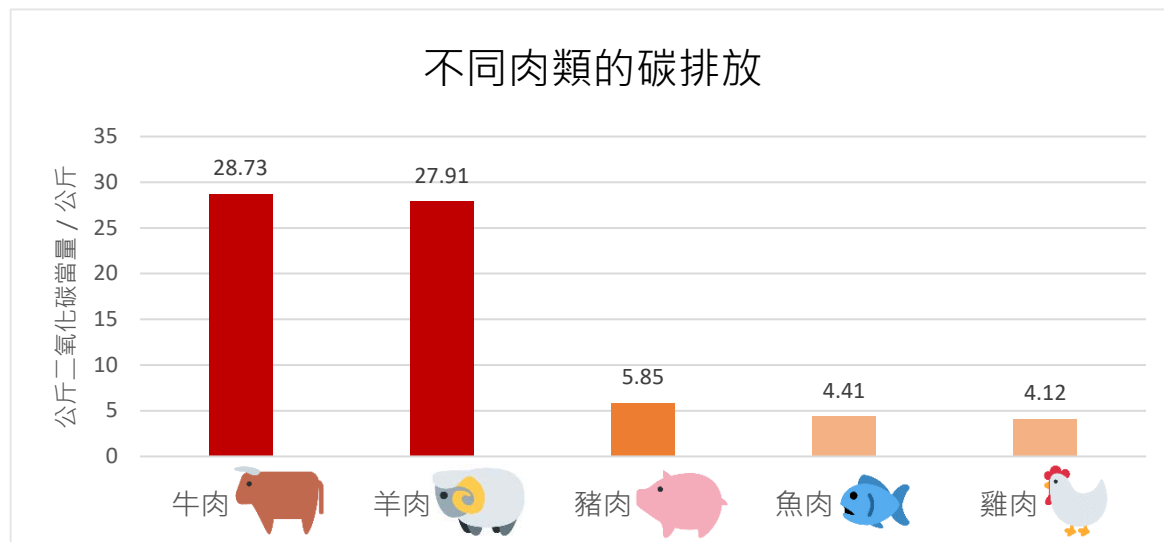
低碳飲食的法則

2. 以雞肉、魚肉及蛋
代替牛肉和羊肉



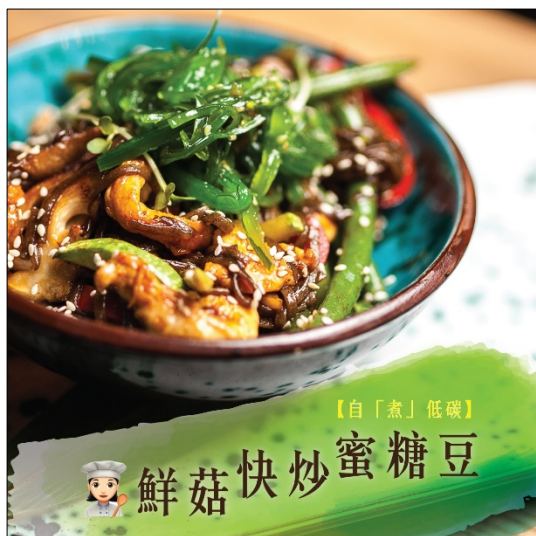
生產牛肉及羊肉比豬肉、雞肉及魚肉高碳，因為牛和羊會在消化過程中產生**甲烷**，而甲烷所造成的**溫室效應**比二氧化碳大。

不同肉類的碳排放



實踐低碳飲食，選擇較低碳的肉類！





食材：

| | | | |
|-----|-------|----|------|
| 鮮冬菇 | 6 隻 | 蒜頭 | 1 瓣 |
| 蜜糖豆 | 100 克 | 蠔油 | 2 茶匙 |
| 裙帶菜 | 20 克 | | |

做法：

1. 把蜜糖豆放入沸水氽水 1 分鐘，瀝乾備用
2. 將鮮冬菇切片
3. 將水和蠔油拌勻，調配成醬汁
4. 炒香蒜頭，加入菇片和蜜糖豆快炒
5. 快炒至半熟，倒入蠔油醬汁
6. 加上裙帶菜

低碳飲食的法則

3. 選擇本地、少包裝的蔬果，不時不食



選擇本地的食材可以減低因運輸而產生的碳排放。

選擇少包裝的食材可以減少產生廢物。



非時令的蔬果需要從外地進口或在溫室內培植。使用能源運輸及維持溫室運作會產生溫室氣體。選擇時令的蔬果可以減低因運輸及維持溫室運作而產生的碳排放。



蜜糖豆當造期：
12 月至 4 月



椰菜當造期：
11 月至 5 月



| | |
|-------------|-------|
| 食材： | |
| 白飯 | 1 碗 |
| 雞肉 | 100 克 |
| 紅蘿蔔 | 適量 |
| 蔬菜（按口味隨意配搭） | 適量 |

做法：

1. 將蔬菜、紅蘿蔔和雞肉切粒
2. 將切好的食材炒熟及調味
3. 將所有食材放進白飯裡攪勻
4. 用手將飯捏成小圓形狀

免責聲明

在此刊物／活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不一定反映香港特別行政區政府和環境及自然保育基金的觀點。

低碳飲食的法則

4. 不浪費食物



你會把吃不完的飯糰丟掉嗎？被丟掉的廚餘會變成怎樣？

在香港，每天有約 3,662 公噸廚餘被棄置於堆填區。廚餘容易腐爛，會滋生細菌、發出惡臭和產生污水，分解時更會產生溫室氣體，對環境造成嚴重破壞。



善用「冷飯」及「飯頭飯尾」升級再造，再配搭新鮮食材，即可做出簡單滋味！



珍惜食物不單是美德，更是愛護地球的表現。