



# 「家常健飯」工作坊

# 黑木耳少雞肉絲 (3-4人份)

by 王華梅

## 材料：

- 雞肉 200g
- 新鮮黑木耳 200g
- 胡蘿蔔 70g
- 青蔥 50g
- 薑絲 15g
- 黃甜椒 45g
- 清水 50cc

## 醃料：

- 醬油 2茶匙
- 麵粉 半茶匙
- 植物油 2茶匙

## 調味料：

- 鹽 半茶匙

# 蕃茄有味飯 (3-4人份)

材料：


- 蕃茄 1-2個
- 米 1杯
- 水 1.25杯
- 三色豆 1杯
- 雞肉 200克
- 油 1茶匙
- 鹽，糖 各半茶匙
- 黑椒 少許

# 菠菜燕麥煎蝦餅

材料：

- 菠菜 (切碎) ½碗
- 燕麥片 4湯匙
- 蝦仁 300 克
- 鹽 少許
- 胡椒粉 少許

# 減少浪費食物



- 避免買過多食材
- 選擇保鮮期較長的食材
- 保存得宜
- 減少丟棄 – 生果皮，菜葉，菜莖，湯渣



# 購買食物

- 留意保存期限
- 最佳食用日期

VS

此日期前食用(Use by)

- 急凍食品：有冰結塊代表  
運送過程曾經「解凍」
- 了解家中庫藏的食物



# 急凍食品冇益？

- 保存食物的其中一種方法
- 預煮殺菌→急凍
- 水溶性維他命(B及C)會流失
- 急凍當造食物比不是當造食物更有營養



# 罐頭食品冇益？

- 保存食物的其中一種方法
- 高溫加熱罐頭殺菌
- 高鹽：罐頭湯、醃製食品
- 高糖：糖水浸水果
- 高油：油浸吞拿魚





# 保質期較長的食材



- 急凍水餃
- 急凍蔬菜
- 麵
- 保鮮裝牛奶/奶粉



## 配方奶粉

每食用份量

(3-10歲)

全脂奶粉

高鈣低脂奶粉

熱量 (千卡)

101

150

108

蛋白質 (克)

3

7

8.2

碳水化合物 (克)

13.24

12

15.9

糖 (克)

5.26

11

15.3

脂肪 (克)

3.93

9

1.3

鈣 (毫克)

100

280

636

維他命A (微克)

60

105

390

維他命D3 (微克)

2

1.5

7.2

維他命C (毫克)

8

15

24

維他命B2 (毫克)

0.28

0.45

0.54

維他命B12 (微克)

0.24

0.75

0.69



## 西洋菜 豬肉水餃

精選西洋菜、嫩滑豬前腿肉  
 加入咸姑娘秘製醬料，以薄  
 皮的水餃皮包製出皮薄、

成份：小麥麵粉、西洋菜、豬肉、水、洋蔥、醬油[水、鹽、黃豆、小麥麵粉、糖、  
 增味劑(E621)、色素(E150a、E150c)、增味劑(E631、E627)]、魚、麻油、糖、  
 澱粉、增味劑(E621)、香料。

配料中含有麩質、大豆及含有微量的魚、甲殼類動物、花生、蛋類、木本堅果和奶類。

Watercress and Pork Dumpling

Ingredients: Wheat Flour, Watercress, Pork

Soybean, Wheat Flour, Sugar, Oil, Starch, Flavoring, Spices

### 營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 / Energy	187千卡 / kcal
蛋白質 / Protein	6.7克/g
總脂肪 / Total fat	8.6克/g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	3.2克/g
- 反式脂肪 / Trans fat	0克/g
碳水化合物 / Carbohydrates	20.8克/g
- 糖 / Sugars	1.9克/g
鈉 / Sodium	515毫克/mg

總經銷：「灣仔碼頭」水餃  
 香港新界沙田坳背灣街38-40號華衛工貿中心  
 7樓522號

### 營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 / Energy	169	千卡/kcal
蛋白質 / Protein	7.9	克/g
總脂肪 / Total Fat	6.0	克/g
- 飽和脂肪 / Saturated Fat	1.3	克/g
- 反式脂肪 / Trans Fat	0	克/g
膽固醇 / Cholesterol	11	毫克/mg
碳水化合物 / Carbohydrates	24.6	克/g
- 糖 / Sugars	3.8	克/g
鈉 / Sodium	520	毫克/mg

## 馬蹄 豬肉水餃

小麥麵粉、豬肉、水、韮菜、馬蹄、圓白菜(椰菜)、濃縮紅蘿蔔汁、醬油[水、鹽、黃豆、小麥麵粉、糖、增味  
 劑(E621)、色素(E150a、E150c)、增味劑(E631、E627)]、海鹽、麻油、橄欖油、全蛋粉、魚露、糖、澱粉、增味  
 劑(E621)、濃縮南瓜汁、香料。

配料中含有麩質、大豆、甲殼類動物、魚、蛋類及含有微量的花生、木本堅果和奶類。

Watercress and Pork Dumpling

Nutrition Information 營養資料  
Per 100g / 每 100克

Energy/熱量	166 kcal/千卡
Protein/蛋白質	11 g/克
Total fat/總脂肪	10.4 g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	3 g/克
-Trans fat/反式脂肪	0 g/克
Carbohydrates/碳水化合物	7 g/克
-Sugars/糖	2 g/克
Sodium/鈉	636 mg/毫克

菜肉雲吞

鳳城水餃

鳳城水餃

Warrior Soup (水餃湯)

每包淨重 150g/克

Per 100g / 每 100克

Energy/熱量	150 kcal/千卡	190 kcal/千卡
Protein/蛋白質	0.2g/克	8.8g/克
Total fat/總脂肪	0g/克	14.2g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	0g/克	3.8g/克
-Trans fat/反式脂肪	0g/克	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	12g/克	1.3g/克
-Sugars/糖	12g/克	
Sodium/鈉	1136mg/毫克	1423mg/毫克



# LINGUINE

Item No. 013

Product name: Colavita Linguine  
 Ingredients: Durum wheat semolina, water.  
 Net weight: 500g Country of Origin: Italy  
 Cooking Instructions:  
 Put pasta into boiling salted water (5 liters for 500g of pasta). Stir and let boil for 10 minutes. Drain well, season to taste and serve.

食品名稱：意大利麵家™ 扁管粉  
 成份：小麥粉、水。  
 淨含量：500克 原產地：意大利  
 烹調方法：將500克扁管粉放入已加鹽之5公升沸水中，開中滾動，用猛火煮約10分鐘，隔水後加入調味料便可享用。

總代理：廣中洋行有限公司  
 地址：葵涌利源街20號榮耀中心工業大廈21樓A座  
 Sole Agent: Eastern Zone Co., Ltd.  
 Address: Unit A, 21/F Chaiwan Industrial Centre,  
 20 Lee Chung Street, Chaiwan, Hong Kong  
 電話/Tel: 2898 8632 傳真/Fax: 2898 8440  
 BEST BEFORE (DDMMYY): SEE PACKING  
 此日期前最佳(日/月/年): 見包裝  
 【請存放於陰涼及乾燥處】 【Please Keep Cool & Dry】

## Nutrition Information 營養資料

	Per 100g 每100克
Energy 熱量	359kcal (千卡)
Protein 蛋白質	13.5g (克)
Total Fat 總脂肪	1.0g (克)
- Saturated Fat 飽和脂肪	0.3g (克)
- Trans Fat 反式脂肪	0g (克)
Carbohydrates 碳水化合物	74.0g (克)
- Sugars 糖	3.5g (克)
Sodium 鈉	12.0mg (毫克)

## Nutrition Facts 營養成分

Per100 g / 每 100 克

Energy/能量	356 kcal / 千卡
Protein/蛋白質	12.6 g / 克
Total Fat/總脂肪	1.1 g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	0.4 g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrates/碳水化合物	73.8 g / 克
- Sugars / 糖	1.9 g / 克
Sodium/鈉	203 mg / 毫克



4 710057 182586



Nutrition Information 營養資料	
	Per 100 g 每100克
Energy / 能量	320 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0.3 g / 克
Total fat / 總脂肪	0.7 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0 g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	80.3 g / 克
- Sugars / 糖	0 g / 克
Sodium / 鈉	39 mg / 毫克

Nutrition Facts 營養資料		
Serving Size / Portion Par Paquet / 每包裝所含食用分量數目 : 5		
Serving Size / Portion / 食用分量 : 75 g / 克		
	Per serving Par portion 每食用分量	%Daily Value %Valeur quotidienne 每食用分量的 營養素參考值百分比
Energy / Énergie / 能量		
Calories / Calories / 卡路里	263 kcal / 千卡	13 %
Total Fat / Lipides / 總脂肪	0.9 g / 克	2 %
- Saturated fat / saturés / 飽和脂肪	0 g / 克	0 %
+ Trans fat / trans / 反式脂肪	0 g / 克	
Cholesterol / Cholestérol / 膽固醇	0 mg / 毫克	0 %
Sodium / Sodium / 鈉	47 mg / 毫克	2 %
Total Carbohydrates / Glucides / 總碳水化合物	56.2 g / 克	19 %
- Dietary Fiber / Fibres / 膳食纖維	1.9 g / 克	8 %
- Sugars / Sucres / 糖	1 g / 克	
Protein / Protéines / 蛋白質	9.2 g / 克	15 %
Vitamin A / Vitamine A / 維生素 A	0 µg / 微克	0 %
Vitamin C / Vitamine C / 維生素 C	0 mg / 毫克	0 %
Calcium / Calcium / 鈣	0 mg / 毫克	0 %
Iron / Fer / 鐵	0 mg / 毫克	0 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
營養素參考值是以一天攝取2,000卡路里為基礎。

此日期前最佳 : (年/月/日)  
Best Before / Best if used by: (YY/MM/DD)  
Meilleur Avant: (YY/MM/DD)






# 保存食物

- 冷的食物：4°C或以下
- 熱的食物：60°C以上
- 食物放在5-60°C超過4小時不能再食用
- 雪櫃：生的食物放下面
- 要徹底翻熱食物

# 廚餘



## 健康

- 瘦肉
- 菜葉菜莖
- 水果皮
- 植物類湯渣

## 不健康

- 動物的皮或脂肪
- 內臟
- 煲過湯的肥肉、豬骨、雞腳等

# 廚餘食譜

- 瘦肉 — 炒飯
- 蘿蔔，薯仔 — 煮咖哩
- 湯渣，菇類 — 包餃子
- 菜，菇類 — 煎蛋餅
- 西蘭花／椰菜花葉及莖 — 切細炒菜



# 本週挑戰



- 用急凍 或 罐頭 或 廚餘做食材
- 用健康煮食方法
- 小食或小菜