

我要讚讚你

逢周四、周日刊出

嬌姐(中)與三名女工收集街市「賣剩菜」煮成低碳素食午餐，供失業人士享用。



### 幫人又環保 愈做愈起勁

# 嬌姐執菜巧烹愛心餐

已「執菜」兩年的嬌姐與三位姊妹逢周一及周三傍晚，便會一人一架手推車和膠箱，到大埔富善街街市收菜。記者於晚上跟隨嬌姐「執菜」，只見她逐一與相熟菜販打招呼：「老闆，今日有無菜呀？」不少菜販便會在店內取出蔬果，倒入她車上的膠箱，蔬果多有「缺陷美」，但無損新鮮，亦有肉販將「唔賣得」的內臟交給她作狗糧。

### 天賜食物唔好噍

不消半小時，車上四大膠箱都已經滿載，四人便身水身汗將收集所得推回中心處理。嬌姐坦言加入計劃前並不知道要到街市「執菜」，甚至有人取笑她與垃圾婆無分別，但她笑言自

己「面皮厚」，而且一向習慣節儉，十分認同計劃理念，兩年來愈做愈起勁。

「我本身信佛，呢啲菜賣唔出，但係天賜食物唔好噍，畀佢哋(嬌姐)做善事，幫啲有需要嘅人！」菜販曾先生得知計劃理念後，就義不容辭取出「賣剩菜」給嬌姐。

滿載的蔬果運返中心後，嬌姐與女工便將蔬果分類、過磅，根據材料擬定餐單，為約四十人設計六餸一湯加糖水，繼而篩選食材，太爛的蔬果則收集堆肥，一直忙至晚上十時。

翌早九時開始，嬌姐與三名女工要先將食材清洗、削皮、切片，然後再進行煎、炒、煮、煲，中午前就炮製出四大拾低碳午餐。嬌姐說，入行前甚少煮如此多人飯菜，但看見學

“嬌姐：「看見學員吃得開心，辛苦都值得！」”

非正面臨大饑荒，但香港卻每日浪費食物。猶幸有港人會專程到街市收集棄置食材，將「賣唔出」的剩蔬收集挑選，煮成午餐低價供就讀僱員再培訓計劃的失業學員享用。

圖：甘偉倫  
文：陳詠恩

### 回收計劃助紓困

員工盟項目經理葉子橋表示，「食德好」食物回收計劃自〇九年起推行，目的是要在通脹升溫下舒緩低下階層的生活困難，而本港每天有不同食材被浪費，為免加重堆填區負擔，計劃中的女工變身「有機工作者」，宣傳環保減廢訊息，同時以低價向失業人士提供午餐。

Download App 睇短片  
Available on the App Store & Google Market



## 「老闆娘」樂做「拾荒婦」

在一般人眼中，回收蔬果其實與執紙皮分別不大，何況嬌姐丈夫亦在大埔開店，她一直被人叫做「老闆娘」。但嬌姐並沒有因為由「老闆娘」變做「拾荒婦」而感到無面，反要向丈夫講解「執菜」的意義所在，現時其夫更以行動支持嬌姐，親身協助「執菜」。

「以前啲街坊見到我『執菜』都會覺得好奇怪，會問『老闆娘做咩？』」嬌姐稱，不少人有意加入計劃，卻因要開口問人攞菜，感到好冇面而打退堂鼓；初期更有菜檔老闆以為她生活困難，想給她一份工作，但她向菜販解釋後，現在大家都樂於留菜給她。

她丈夫亦曾質問她：「做咩執垃圾？」她指丈夫一度以為其工作很恐怖，但當親身了解過，現在卻很支持她，甚至不時到場協助。

不過，「食德好」計劃的資助將會於十月底屆滿，目前需要籌款維持，她希望有更多人支持此環保善舉。

### 剩菜變佳餚流程圖

