

# 惜食， 為了不同原因

「我，  
為了生態環境！」



陳曉蕾  
(香港獨立記者，《剩食》作者)

惜食對我是一個意外收穫。早在 06 年，我走勻 7 個堆填區作採訪報道，眼見香港垃圾多到咁，真係嚇一跳，印象好深刻，更加引起我深入研究。過程中發現垃圾內接近 4 成是廚餘。在這個全球爆發饑荒的時刻，竟然仲有咁多食物丟掉！於是 11 年，我推出《剩食》一書，報道香港廚餘問題，估唔到一出版就有好大迴響，兩三個月就要再版，加上同年底在台灣得獎，在社會上隨即引起更大關注，從此就被人認定我是惜食先鋒。

雖然我都未必時時做到，但親眼睇見問題嚴重，亦想為環境出一分力，所以盡量都會對自己的食物負責，外出食飯吃不完的都會帶走，這是我們每個人都有能力做的，不過我唔會因此強迫身邊人跟從，畢竟我不是惜食糾察，每個人能自覺做好自己的部分，已經很了不起。

「我，  
為了幫助他人！」



Allen 袁德志  
(食德好項目統籌主任)

未加入食德好之前，我同好多人一樣都只係口講支持環保，卻未能在生活上實踐，直至加入團體後認識加深，眼見食物、物價上升對基層好大負擔，但同時單計每日有 3,600 公噸食物當垃圾運去堆填區，造成「有嘢無人食，有人無得食」的惡性循環，直接令自己的惜食意識也提高。

食德好現時在大埔及元朗的街市作回收，每日可收到 250 kg 將被丟棄的蔬果，依標準營養餐單計，每人每餐需 0.5kg 蔬果，所以每日的回收量已足夠 500 人食用，成效都幾顯著，既可幫助減輕堆填區的負擔，亦可惠及基層市民，對我來說好有意義。可惜，食德好資助期已滿，現時只能靠公眾捐款維持運作，希望將來政府和企業會帶頭支持食物回收，讓我們有空間繼續營運落去，幫助更多基層受惠。

「我，  
為了尊重食物！」



Vince 池龍慶  
(青協 Organic 21 行政總廚)

作為廚師，可以說是食材的把關者，從前在高級餐廳工作，只着眼於把食材最優質的部分烹調給食客，其餘都掉落垃圾筒，但每次都有種內疚感，反問自己：「那些不是還可以食用的嗎？」

直到幾年前，在電視看到第三世界國家的饑荒生活，深深觸動我心靈，開始思考自己應該點樣利用廚師的身份出一點力，改善浪費問題，因為在我看來無論是矜貴的鵝肝、黑松露抑或是平價如洋葱，下欄的果皮蔬菜頭都值得被尊重，它們都是大自然的恩物，更應該被珍惜，於是我們將上唔到大枱的食物用來做員工伙食，甚至花點心思把廚房內所謂的「下欄」炮製精緻的菜式，盡量把能吃的都食落肚，這才是對食物最好的回報！

「我，  
為了慳錢減廢！」



阿虹  
(賽馬會關關香港婦女中心義工，  
《深水埗惜食圖鑑》參與成員)

惜食？我以前都唔知係咩，只不過身為家庭主婦一定懂得知慳儉，好似一個飯盒吃不完便放在雪櫃留待下餐再食，不會輕易丟棄，而且物價高漲，就連煮一餐飯，剩下好多菜頭菜尾我都唔想浪費，咁就要識得變通，扭盡六壬把剩低的食材大翻身，好似冬菇蒂用來蒸蛋、煲完湯的瘦豬肉也可以炒成肉鬆抑或做碗仔翅，統統都是歷來的入廚心得。

後來參加婦女中心做義工，幫忙到街市收取剩菜，更加明白惜食的重要，而且近期我哋成班婦女義工更被「MaD Good Lab」邀請與「油麻地花王」一齊夾手夾腳做了本《惜食圖鑑》免費派發，教人點樣利用剩食再做美味菜式，將我們的惜食智慧宣揚開去，真係有好大滿足感嘍！



# 拯救

# 剩菜行動

行動代號：Save the Veggie  
日期：8月16日 | 時間：6:30pm | 地點：大埔富善街市

來自四面八方的學生、OL、主婦、小朋友甚至遊客，準時來到「食德好」食物回收計劃的大本營，大家坐在課室裏聽負責人的講解，道出本港食物浪費的嚴重性，同時了解今晚的拯救行動流程。

這個回收體驗團，顧名思義是讓公眾參與街市回收活動，親身體驗剩食問題，起教育作用，每月舉行一次，吸引不少人參加。坐在這裏的人，各懷着不同的理由，有些學生為了做project而來、有的為見識見識、有的為社會責任，亦有些媽媽帶着四五歲的小朋友來作實地教育，從小教導他們珍惜食物，不論理由是甚麼，大家此刻的目的都好一致，便是拯救街市被遺棄的蔬果。

目的地是鄰近的富善街市，回收隊的領班珍姐開始向參加者派發手套，約七點鐘，全體20人出發！路程只需15分鐘，每四、五個人便負責控制一部手推車，每架放上四個空籃子，一整列有序地穿過籃球場、天橋，沿途大家不多話，想必是緊張回收情況吧！到達街市，熟練的商販們自動自覺把唔要的蔬果拿出來，紛紛向回收隊招手，小孩們不怕濕漉漉，主動幫手推車，由街頭走到巷尾，不到半小時，籃子已幾乎全滿，粟米蘿蔔生菜大蔥……收穫甚豐。菜販們捐出食物後都紛紛收檔，參加者面帶滿意的笑容，有講有笑的走向大本營，準備今晚的剩食宴！



01 出發前先進行簡報會，講解食物浪費的問題及回收過程。  
02 推着手推車，穿過籃球場，一行廿人浩浩蕩蕩出發！  
03 雖然菜販慷慨捐菜，可當中仍有不少爛茶渣，參加者要仔細挑選先得！

## 回收隊員珍姐 仲食得就唔應該浪費！

「加入回收隊已經幾年，仲記得第一次去回收，畀菜販鬧，到現在大家如老朋友般日日見，真係好有成就感，加上好多棄掉的蔬菜仲食得，用來幫助老人家或基層市民，總好過浪費！」



## 菜販張太 幫到人就幫！

「我覺得這個計劃好值得支持，每日我賣剩咁多菜，與其掉落垃圾筒，倒不如送去幫人，更有意思！」







**粟米紅蘿蔔煎蛋**  
除了雞蛋不是回收，紅蘿蔔和粟米都是昨天回收得來的，色彩繽紛又有不同口感，人人都讚！



**上湯灼生菜**  
簡單的灼生菜也要淋上爆香的蒜蓉、辣椒，增添風味，食素菜都唔怕寡口。



**三色椒絲炒豆干**  
色彩奪目，誘人食欲，硬身的豆干加上熱身的彩椒，帶出雙重口感層次。

雖然枱上的菜式全是回收得來，可透過珍姐們的悉心配搭和烹調技巧，大家吃得津津有味！



整個下午，珍姐忙碌地準備晚飯，哈密瓜也是回收得來的，去掉損毀部分把完好的切出來冷凍，飯後來一口，依然爽甜！

### 5 菜 1 湯 繽紛「剩」宴

一籃籃的蔬果搬回來，參加者會來個事後檢討，有人話以後都不再吃自助餐，亦有小朋友說自己不再挑食，你一言我一語地分享各自的惜食建議。另一邊廂，珍姐與梅姐拿起籃子數數看，菜心蒜子粟米心生菜波椒四季豆香蕉哈密瓜……款式林林總總，逐一把蔬果磅重記下當晚的「戰績」，共有 90 公斤！把蔬菜細心地進行篩選，像大大個哈密瓜，一邊把撞壞了的地方切掉，完好的另一邊繼續吃，依然爽甜可口；蔬菜、冬瓜用報紙包好，讓參加者拿回家，其餘的便留待翌日送到社福機構，幫助更多基層市民。

工夫做好了，亦分享完畢，來到整晚的高潮位！眼前一碟碟五彩繽紛的菜式，粟米紅蘿蔔煎蛋、冬菇煮黃芽白、三色椒絲炒豆干、雲耳粟米炒青豆、上湯灼生菜，統統是昨晚回收得來的食材，白飯添加營養豐富的有機藜麥，更有清甜的鹹蛋芥菜湯，都是回收得來的物資，豐富得驚人，這桌「剩」宴是珍姐她們忙了整個下午預備的，菜式配搭都是諗過度過，堅持每餐要有雞蛋或豆腐補充素宴缺乏的蛋白質，就算當天未能回收，也會自掏荷包購買，務求令大家吃得均衡。雖然來到晚上八點多，菜式早已微微攤涼了，可那份感恩、那顆惜食的決心，還有一班有心人不懼風雨進行回收，每口都是無與倫比的甘甜味道。



陳天朗

參加者

我是澳門人，聽說這個回收體驗好有意義，所以專程從澳門來參加，今晚得着好多，希望我可以將這個惜食文化帶到澳門，讓更多人支持。

參加者

經朋友介紹，覺得好有意思，特登帶埋團團來親身體驗，希望可以從中教識佢食物得來不易，唔可以浪費。

Rebecca、祖銘



**冬菇煮黃芽白**  
乾冬菇是新年期間回收得來的，先浸水加點蠔油煮熟，就趁入味，加點清甜黃芽白，很好吃。



**雲耳粟米炒青豆**  
爽脆的粟米芯好清甜，加點青豆及雲耳，變化多端，最「暢銷」，很快便被吃光！

**食物回收導賞團連晚餐**  
日期：9月27日、10月26日（每月1次，日子不定）  
時間：6:30pm-9pm  
地點：大埔太和邨翠和樓地下大埔職工盟培訓中心  
費用：\$220/成人、\$180/小童  
查詢：3972 5261

最近連謝安琪也響應支持惜食，同時義務擔任食德大使，希望推廣惜食精神，更拍下惜食短片向公眾呼籲惜食、減少浪費。短片網址：[http://youtu.be/\\_HRHYkMwNkE](http://youtu.be/_HRHYkMwNkE)

