



■Helen筆下的菠蘿油妹妹性格樂觀，常發放正能量，展覽至明年一月一日。 陳鐵剛攝



■袁德志盼將「惜食」文化傳揚各區，減少剩食外，造福低收入家庭節省膳食開支。

## 剩食棄菜變佳餚

# 惜食聖誕 佳節減廢「食德好」

聖誕節，不少人都會「食餐好」獎勵自己，但就容易「眼闊肚窄」叫多了食物。有插畫師將其筆下角色的「菠蘿油妹妹」帶入商場，通過畫展推介香港地道美食，並化身「剩食天使」，聯同減廢組織「食德好」，在這普天同慶的佳節，推廣「惜飲食」的訊息。

記者：袁碧盈



「我很愛吃，經常四圍發掘美食，最愛冰室、茶餐廳。」八〇後插畫師的Helen Tam，從小在牛頭角下邨長大，笑言當年幾乎以冰室為家，新鮮出爐的麵包、紅豆冰等是她的童年回憶。除了食，她還「惜食」，愛親手下廚的她說：「我會買入幾天分量食材，等每晚去煮，直至煮完再買。」

今年聖誕，馬鞍山新港城中心布置成Helen筆下菠蘿油妹妹的樂園，「茶記包包」美食畫展中，展示主角菠蘿油妹妹與雞蛋仔、雞尾包、奶茶等地道美食的合照。她指出，畫作能保留香港地道小食的回憶，又可將食品與他人分享，「每個國

家有不同的美食文化，希望未來與其他國家交流時，可以向外國插畫師介紹香港地道美食。」除了畫展，菠蘿油妹妹、奶茶仔仔、牛角包仔仔等角色，亦化成「剩食天使」，為減廢組織「食德好」介紹何謂「惜食」文化，由即日起至明年一月一日。

### 畫展推本地飲食文化

其實只要花些心思，剩食、棄菜都可變佳餚，商場進行籌款的「食德好」項目統籌主任袁德志教大家「慳」度聖誕，炮製幾道菜色：「蛋漿中加入已切粒的紅蘿蔔、粟米粒，倒入平底鑊煎成一塊，變成『紅

蘿蔔粟米煎蛋』（圖圖）；在滾水中加入杞子、生菜，煮熟後以鼓油及少量鹽調味，即成「杞子上湯時菜」；若果家中已備葡汁，可用水先煮熟粟米仔、西蘭花、紫椰菜、甘筍後，再加入葡汁和水，等水滾後熄火炆，炮製『葡汁四蔬』。

回收食物工作人員之一的珍姐指，百物騰貴，膳食開支佔收入近半，認為食物回收有助他們節省開支，也教他們惜物，「我一件衫可以着幾年。」低收入戶雖身處逆境，但仍有人關心送上一份食物。Helen笑言：「香港人就如菠蘿油，既有人情味，又有團結一面。」她又稱，主角菠蘿油妹妹是開朗樂天的孩子，就算處於艱難日子，仍表現出正面積極的態度。

### 新界東特色聖誕活動一覽

活動	地點	日/月/年
MCP新城中心 X Joint-U MASS	新都城中心二期	22、24 - 26/12/2013
藍寶石王子的閃爍聖誕王國	大埔超級城	即日起至1/1/2014
北區花鳥蟲魚展覽會2013	粉嶺遊樂場	21-27/12/2013

資料：各活動網站

## 十萬顆LED燈 燃亮聖誕

浪漫星光 沙田新城市廣場即日至明年一月五日，每晚六時星光花園將變成「Starlight Romance光是浪漫」藝術裝置，市民免費入場，欣賞由逾十萬顆紫及粉紅色LED燈，變成漫天星光長廊、光轉木馬樂園和星燦穹頂天幕等。



■新城市廣場的戶外花園，每年聖誕的燈飾匯演，形同數萬顆星星，點綴人前。

# 星島日報

## 地區報

新界東區 ISSUE 400

日期：20/12/13-26/12/13

廣告熱線：3181 3000  
分類廣告熱線：2798 2386

### 送 2折療程優惠 H2O溫泉美白療程

憑本券可以優惠價\$198享用原價\$1220的H2O溫泉美白抗敏精華修護組合療程，療程採用精細納米技術高度滲透調整細胞組合，適合任何皮膚及曬後或天氣轉變之因素而失去水份，枯黃受損肌膚，其微細分子配合溫泉精華，12倍快速滲透底層細胞，抑制黑色素細胞形成，令肌膚回復光澤及彈性。

- 組合療程包括：
1. H2O溫泉美白抗敏精華修護療程
  2. 去黑眼圈眼膜
  3. 活細胞頸膜
  4. 透亮嫩紅唇膜
- 另凡試做以上療程即免費送古法線唇毛乙次，名額15位，先到先得，送完即止。  
綠柔坊專業纖體美容中心  
地址：九龍太子彌敦道761號藍馬之城18樓B室(太子站C1出口)  
Tel: 3586 2996  
有效日期至2013年12月31日

### 送 讀者半價優惠 \$125購維他命B3面膜

讀者憑券可以\$125，購買原價\$250的維他命B3面膜系列，本系列採用獨特微導棉科技，能緊密貼合臉部曲線，有效釋放維他命B3透明質酸等保濕成份滲入肌膚。維他命B3是人體細胞氧化還原中重要的輔助因子。因此，維生素B3在人體細胞的抗氧化作用上是相當重要的一個分子成分，幫助抗氧化劑的協同作用。

維他命B3面膜系列(共5款)  
透明質酸高度保濕面膜 B 5 Hydrating Mask  
魚子骨膠原面膜 Caviar Collagen Mask  
稻米幹細胞面膜 Rice Stem Cell Mask  
紅酒面膜 Akomplex Wine Mask  
氧氣面膜 Actigen O2 Mask  
一盒5片(20毫克/每片)  
BIOTECH Aesthetic Medical Company Limited  
查詢電話 3579 8929  
www.bio-club.com.hk  
有效日期至2013年12月31日