

环保轻食好 EASY

荧幕盖字：

环保轻食好 EASY!

荧幕盖字：

注册营养师
陈国宾

陈国宾：

你们好呀
似乎你们为了每日做什么菜很烦恼
看我这个营养师能否帮得上忙

荧幕盖字：

退休长者夫妇
康叔 康婶

康婶：

我们自小都明白一粥一饭得来不易

康叔：

最要紧是珍惜食物 「食得唔好嘍」

荧幕盖字：

打工一族
黄生 黄太

黄生：

我们很忙 最想做菜简单快捷

黄太：

还要节约能源

荧幕盖字：

环保支持者
陆小姐

陆小姐：

我身体力行支持低碳健康的生活
最好当然是又美味又有营养

陈国宾：

跟我来吧
想节能又省时
没问题

荧幕盖字：

素鸡 鸡蛋
西芹 甘笋

陈国宾：

试用甘笋、素鸡及鸡蛋做一味炒三丝
要记着「少油快炒」

荧幕盖字：

少油快炒

荧幕盖字：

冬瓜 虾仁 甘笋粒
鲜莲子 珍珠糙米

陈国宾：

要省能源又喝到有益汤水
用珍珠糙米冬瓜「滚汤」就可以
「滚汤」比熬汤更能节省能源呢

荧幕盖字：

省时节能
炒三丝
珍珠糙米冬瓜汤

荧幕盖字：

鲮鱼肉粟米仔鲮鱼骨甘笋唐芹

陈国宾：

平常在街市买的鲮鱼
通常只要肉不要骨
但其实加入鲮鱼骨煮汤就更原汁原味
像这盘鱼汤浸鱼卷
完全没有浪费

荧幕盖字：

海参 甘笋片
支竹 木耳 葱段

陈国宾：

至于支竹炆海参用的材料
烹煮过程中没有任何部份要弃掉物尽其用
你们都要留意不要吃到十成饱
长远对身体无益的

荧幕盖字：

物尽其用
支竹炆海参
鱼汤浸鱼卷

荧幕盖字：

低脂椰浆 茄子 干葱
咖喱粉 杂色豆

陈国宾：

多了解食材的性质
就可以享受美食而又健康
咖喱杂豆茄子煲
不需要大鱼大肉都已经很惹味

荧幕盖字：

南瓜肉 薯仔
韭菜 鸡蛋

陈国宾：

又或者可以试试南瓜薯丝饼
薯仔皮含有丰富纤维素

连皮一起煮
有益之余 厨余也少一点
最重要是这两款菜式大部份食材
都可以一次过多买一点
分开多次烹煮也可

荧幕盖字：

低碳健康
南瓜薯丝饼
咖喱杂豆茄子煲

陈国宾：

食材要适量
烹调选节能
毋须十成饱

众人：

环保轻食好 Easy!