

## 環保輕食好 EASY

熒幕蓋字：

環保輕食好 EASY!

熒幕蓋字：

註冊營養師

陳國賓

陳國賓：

你們好呀

似乎你們為了每日做什麼菜很煩惱

看我這個營養師能否幫得上忙

熒幕蓋字：

退休長者夫婦

康叔 康嬸

康嬸：

我們自小都明白一粥一飯得來不易

康叔：

最要緊是珍惜食物 「食得唔好睇」

熒幕蓋字：

打工一族

黃生 黃太

黃生：

我們很忙 最想做菜簡單快捷

黃太：

還要節約能源

熒幕蓋字：

環保支持者

陸小姐

陸小姐：

我身體力行支持低碳健康的生活  
最好當然是又美味又有營養

陳國賓：

跟我來吧  
想節能又省時  
沒問題

熒幕蓋字：

素雞 雞蛋  
西芹 甘筍

陳國賓：

試用甘筍、素雞及雞蛋做一味炒三絲  
要記著「少油快炒」

熒幕蓋字：

少油快炒

熒幕蓋字：

冬瓜 蝦仁 甘筍粒  
鮮蓮子 珍珠糙米

陳國賓：

要省能源又喝到有益湯水  
用珍珠糙米冬瓜「滾湯」就可以  
「滾湯」比熬湯更能節省能源呢

熒幕蓋字：

省時節能  
炒三絲  
珍珠糙米冬瓜湯

熒幕蓋字：

鯪魚肉 粟米仔 鯪魚骨 甘筍 唐芹

陳國賓：

平常在街市買的鯪魚  
通常只要肉不要骨  
但其實加入鯪魚骨煮湯就更原汁原味  
像這盤魚湯浸魚卷  
完全沒有浪費

熒幕蓋字：

海參 甘筍片  
支竹 木耳 蔥段

陳國賓：

至於支竹炆海參用的材料  
烹煮過程中沒有任何部份要棄掉 物盡其用  
你們都要留意不要吃到十成飽  
長遠對身體無益的

熒幕蓋字：

物盡其用  
支竹炆海參  
魚湯浸魚卷

熒幕蓋字：

低脂椰漿 茄子 乾蔥  
咖哩粉 雜色豆

陳國賓：

多了解食材的性質  
就可以享受美食而又健康  
咖哩雜豆茄子煲  
不需要大魚大肉都已經很惹味

熒幕蓋字：

南瓜肉 薯仔  
韮菜 雞蛋

陳國賓：

又或者可以試試南瓜薯絲餅  
薯仔皮含有豐富纖維素

連皮一起煮  
有益之餘 廚餘也少一點  
最重要是這兩款菜式大部份食材  
都可以一次過多買一點  
分開多次烹煮也可

熒幕蓋字：

低碳健康  
南瓜薯絲餅  
咖哩雜豆茄子煲

陳國賓：

食材要適量  
烹調選節能  
毋須十成飽

眾人：

環保輕食好 Easy!