



食物的營養

你知道這些菜式的食材及營養價值嗎？試從《天賜糧源》第一冊中找出答案。

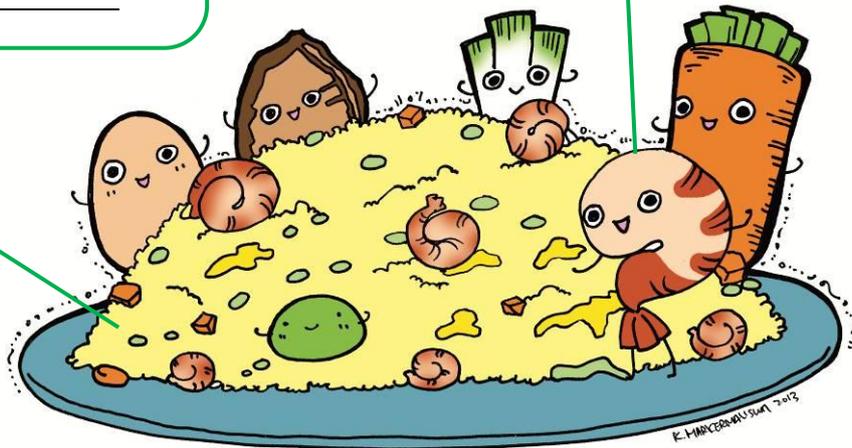
《天賜糧源》第一冊：<http://www.foe.org.hk/giftfromnature1/>

米

有_____%的碳水化合物，
也即是_____，可以給我們提供_____。

蝦

_____含量非常高，而且較其他肉類_____。



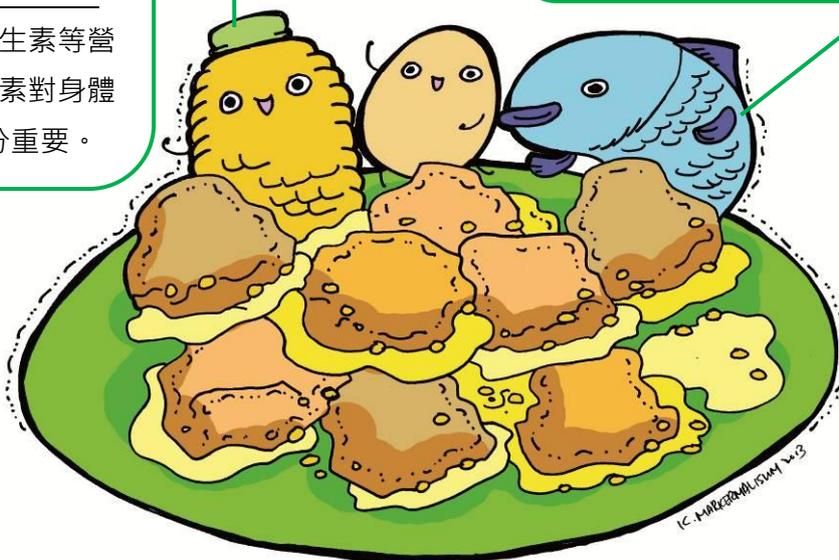
揚州炒飯

粟米

粟米跟飯一樣含有豐富的_____，能為身體提供能量。粟米更含有豐富的_____、_____、維生素等營養，這些營養元素對身體的生理活動十分重要。

魚

含豐富_____，是身體重要元素，維持身體各機能的運作。



粟米石斑塊



除《天賜糧源》第一冊介紹的四款菜式外，你也來畫一款自己喜歡的菜式，並寫下主要的兩種食材及它的營養吧！（營養成份可從書本或網頁搜尋資料）



揀飲擇食不許可

每種食材都有它的營養，就連配菜**紅蘿蔔粒、青瓜、青菜、青豆**也有營養價值！如果浪費它們，就是把你可得到的營養都一同浪費掉呢！

試想想：

你也試過吃剩食物嗎？ 試過 沒有試過

為什麼人們會浪費食物？試寫出 3 個原因。

1. _____
2. _____
3. _____





這些情況能夠避免嗎？為什麼？

惜食·要識

在《天賜糧源》第一冊，收錄了多個「惜食·要識」的小貼士，教你如何善用食材而不浪費的妙法！例：

★ 惜食·要識

不少青菜性質偏寒涼，加薑同煮可以中和寒性，同時可辟除蔬菜的草腥味，用來醃魚或肉類也可辟除腥味。烹調時可視乎菜式的需要將薑切成薄片狀、細絲狀，或剁成薑蓉，易於進食而不浪費。剩餘的薑汁更可做成薑汁燉奶等甜品，薑茸則可放在雪櫃留待蘸雞肉吃。



• 外貌不討好的薑，做配菜經常被棄掉，只要磨成薑茸或製成薑汁食用，健脾開胃又幫助消化。

善用的食材: 薑

惜食方法: 切成薄片、細絲、或剁成薑蓉，易於進食而不浪費。

試在書中尋找另一個「惜食·要識」小貼士，寫在下方：

善用的食材：_____

惜食方法：_____

就讓我們從今天開始，勿揀飲擇食，每個人也珍惜所有碟上的食物，為每一口食物而感恩。

