

爱上吃剩饭

来自不同文化的创意食谱

新南威尔士州多民族协会爱惜食物，拒绝浪费项目庆祝新洲文化饮食的多样性。

Simplified Chinese



This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.

Apple Cake 苹果蛋糕

要将旧苹果用光，做成蛋糕用于野餐最适合不过。

商店促销或过熟的青苹果	6 个（去心，切片，泡淡盐水）
细砂糖	525 克
黄油	255 克（室温）
酪乳	225 克
面粉	375 克
泡打粉	2 汤匙
鸡蛋	6 只（室温）
香草精	1.5 茶匙
粗黄糖 (做点缀的糖霜)	3 汤匙

将黄油跟砂糖用电打蛋器打拌至松软，然后将鸡蛋逐只放入打匀。

加入酪乳、香草精，打匀。

面粉跟泡打粉混合后用筛筛隔 3 次，完成后用勺子将干粉轻轻拌入混合液里。

方形蛋糕盘先抹油或铺上烘焙纸，灌入蛋糕浆。将苹果片在蛋糕表面拼排，然后洒粗黄糖在苹果上。

在已加热至 180°C 的烤箱烘焙大约 1 小时，或至蛋糕金黄全熟为止。

趁热食用。可配鲜奶油。

本食谱由 Hills 区居民 Kwok 太太提供



Chicken Quiche 鸡肉法式乳蛋饼

过节大餐，肉类多剩了，烤成法式乳蛋饼(quiche)。可用火鸡或火腿代替鸡肉。

剩余熟鸡肉 或火腿	约 2 杯，切粒
洋葱（中等大小）	1 个，切碎
红灯笼椒	1 个，切粒
绿灯笼椒	1 个，切碎
蘑菇	½ 杯，切碎
黄油	1 汤匙
塔皮 (short crust pastry)	1 张
鸡蛋	2 只
奶油 或 鲜奶	⅔ 杯
奶酪	1 杯，刨丝
牛至 (oregano)	¼ 茶匙
盐, 胡椒粉	少许

烤派专用环形盘中贴上塔皮，皮底用叉刺小孔，静置 15 分钟。

整盘无馅用中火烤成饼皮（10 分钟）。用牛油将洋葱、灯笼椒、蘑菇轻炒至软。

将蛋、乳酪、奶油或鲜奶、香草和调味品打匀，加入炒好了的蔬菜，再倒在鸡肉上面。

把鸡肉和蔬菜放入烤好的饼皮。用中大火烘约 30 分钟，或直到饼皮香脆、饼面金黄为止。跟沙拉一同食用。

本食谱由Hills 区居民周太太提供



Citrus Almond Cake 香橙杏仁蛋糕

本食谱使用整果，包括橙皮。可在生果变坏前预先煮熟成果蓉再冷藏,待后再烤成蛋糕。

干料

杏仁粉	250 克
细砂糖	150 克
泡打粉 (baking powder)	1 茶匙
盐	数粒

湿料

剩的橙、柑、桔等（连皮）	450 克
鸡蛋	6 只
香草精	1 茶匙
丁香	数粒（可免）

将柑橘类洗好后整个放入锅中，加冷水到半淹。可放数粒丁香。加热到水煮沸后，改小火炖半至两小时。捞起去核。

用搅拌器连皮打成蓉。加入鸡蛋打匀。加入香草精。

将干料混好，均匀拌进混合湿料中。

烤炉加热至 180°C 烘烤 45 分钟或到中心稍湿为止。糕面开始变深色时可用锡箔纸盖上。可用丁香装饰糕面。



Recipe shared at the Love Food Hate Waste workshop with the Chinese Leisure Learning Centre, Eastwood

Fried Cumin (Spice Bread) 孜然面包

旧面包	4 片，切成小方粒
小洋葱	半个到 1 个，切成细碎
油	2 汤匙
胡椒粉	半茶匙
孜然粉 (cumin)	1 茶匙
辣椒粉	半茶匙 (可免)
芝麻	1 茶匙

油放入锅用中大火烧热。

放入洋葱，再加所有香料炒香。

加入面包粒炒至金黄脆香。

随意洒上芝麻。



本食谱由爱惜食物，拒绝浪费项目讲座参加者Helen 提供。

Indonesian Vegetable Curry 印尼咖喱杂菜

给你冰箱里剩的零星瓜菜，添加印尼风味。

洋葱	1 只
蒜	3 瓣
红辣椒、青辣椒	各 5 只
干虾壳	1 - 2 汤匙
马拉盏 (印尼辣椒虾酱)	1 汤匙 (随意、可略)
印尼棕榈糖	1 汤匙
高良姜 (Galangal)	2 - 3 片
月桂叶 (Bay leaf)	3 片
淡椰浆	300 毫升
蔬菜	3 - 4 种

例如：胡萝卜、佛手瓜、椰菜、四季豆、长豆、茄子、豆腐等

锅里加水，放入马拉盏、干虾壳、棕榈糖、高良姜、月桂叶，切成丝的洋葱、蒜头、青红辣椒，煮沸。

用盐跟胡椒调味后加进淡椰浆，拌匀再煮沸。

放入切好的蔬菜，煮熟后即可上桌。

与米饭跟虾片一同食用。

本食谱由Hills 区居民Linda 创作。



Lebanese Potatoes with Fattoush

黎巴嫩式土豆泥和面包沙拉

马铃薯要发芽前可以先把它煮熟、冷藏。用这个简易的方法把熟马铃薯和没吃完的蔬菜、面包变成传统的黎巴嫩沙拉。

煮熟的土豆 4-8 个

核桃仁 1 把

面包沙拉 (Fattoush):

需吃完的蔬菜：(番茄、黄瓜、樱桃萝卜、生或其他叶等)

鲜香草，如：

香芹叶(parsley)、葱、薄荷 少许

黎巴嫩式薄面包 1 块

调味酱：

柠檬汁 少许

初榨橄榄油 少许

石榴(pomegranate)汁 少许

蒜或洋葱 2 瓣，切碎

土豆泥

马铃薯去皮后用水煮熟。可先冷藏数天。马铃薯用钵盛着，用杵棒或适合工具捣烂。

加入洋葱碎，用盐、胡椒调味。将些许核桃捣碎拌进。土豆泥可跟你喜欢的蔬菜配搭上桌。

沙拉

蔬菜洗干净，切好，要进食时再加上调味酱和香草。黎巴嫩面包用微波炉、烤箱或煎锅加热，撕开作伴菜。

本食谱由爱惜食物，拒绝浪费项目讲座参加者 Zamira 提供。



Lettuce Parcels (San Choy Bau)

生菜包

如果你只是想吃点加餐，用本食谱可以免做米饭。适用于派对或家庭快餐。还可以加入碎腰果或松籽。

猪肉碎	250 克
洋葱	半只
鲜蘑菇	6 只
芹菜棒	半棵
海鲜酱	3 茶匙
生菜叶子	数个

洋葱、香菇、芹菜切碎。

洋葱炒软后加入芹菜和蘑菇炒熟，捞起待用。

放油入热煎锅，用旺火煮熟猪肉，加入海鲜酱调匀，再加入抄好的蔬菜。

用生菜叶子包上食用。

本食谱由Hills 区居民Linda 创作。



Milky Custard Dessert

香奶布丁

供 6 人用

用小圆烤盘

奶 2.5 杯

浓鲜奶油 1 杯

精磨小麦粒(fine semolina) 6 汤匙

砂糖 3 汤匙

玉米粉 2 汤匙

奶 2 汤匙 (跟玉米粉拌匀)

用早餐玉米片碎修饰

玫瑰露糖浆

糖 ½ 杯

开水 ⅓ 杯

玫瑰露 (rose water) ¼ 茶匙

供 12-15 人用

32cm 圆烤盘

奶 1500ml

浓鲜奶油/忌廉 (thickened cream)

600ml

精磨小麦粒(fine semolina) 1 杯

砂糖 3 汤匙

玉米粉 5 汤匙

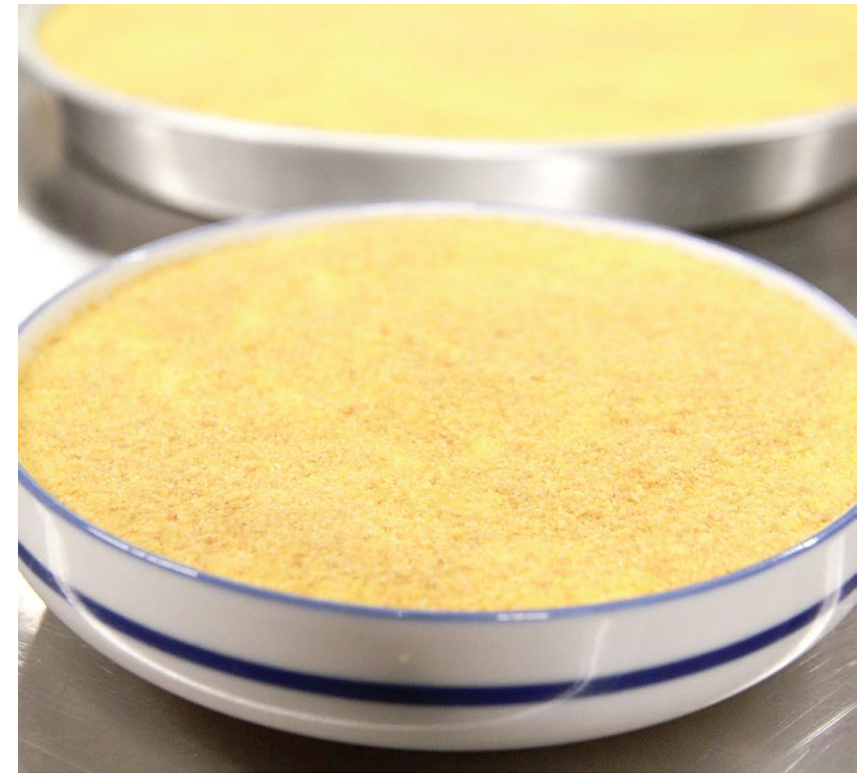
奶 3 汤匙 (跟玉米粉拌匀)

用早餐玉米片碎修饰

糖 1 杯

开水 ¾ 杯

玫瑰露 (rose water) ½ 茶匙



香奶布丁

将早餐玉米片碎均匀洒到烤盘底。

将鲜奶、鲜奶油、精磨小麦粒和糖在锅拌好，用中火煮。煮时一直搅动，煮大约 5 分钟或变烫后、沸腾前熄火。另在小碗内用 2 汤匙奶将玉米粉打匀。把粉浆逐渐倒入热麦粒奶油浆中，边倒边打。然后再煮 1 至 2 分钟，直至变浓成糊状。避免过热至沸腾以保持幼滑。

将奶麦糊入盘。趁热洒上用早餐玉米片碎作修饰。

搁置凝结。份量大的布丁可能需要等 20-30 分钟。布丁趁热上桌，跟玫瑰露糖浆同时享用。

本食谱及图片由Hills 区政府提供。

Onion Rice Cakes 葱香米饭饼

主料

剩米饭	2 - 4 杯
玉米粒	½ - 1 杯
土豆泥	½ - 1 杯
碎虾仁	½ - 1 杯
鸡蛋	1 - 2 个

配料

油	2 - 4 汤匙
面粉	2 - 3 汤匙
花椒面	1 茶匙
葱花	2 茶匙

先将所有主料放在容器里搅拌，再打入鸡蛋。

锅里放适量的油，烧热，放入花椒面和葱花，待烧出香味后，倒入放面粉的碗里，搅匀，然后将油酥倒入主料，充分搅拌。

平底锅放油，将混好的糊做成小饼烙至两面金黄即可。

本食谱由爱惜食物，拒绝浪费项目讲座参加者Aiwei 和 Hongmei提供。



Rice Soup with Mince 香菜碎肉粥

香茅、生姜、芫茜，再用上剩饭，在寒冬早上或休养期间简易地来一碗香味热粥，暖身解饿。猪肉碎用鱼鸡代替亦可。

准备 10 分钟

烹调 60 分钟

剩米饭	5 杯
五花肉碎	500 克
香茅	2 根
小红圆葱	4 个，切碎，跟肉拌匀
芫茜 香菜	2 根，切碎，上碟用
葱	2 根，切碎，上碟用
长红辣椒	半根，去核，切碎，上碟用
青柠汁	1 汤匙
蒜	2 瓣，切碎，跟肉拌匀
生姜	2 小块，去皮切丝，汤料
鱼露	1 汤匙
鸡汤	1 升



首先将上汤、剩饭、香茅一并滚成饭汤。

姜片去皮、切丝放汤。葱头、葱、蒜切碎，跟肉拌匀，搽成小肉丸。另外将余下的葱、芫茜、辣椒切好待用。

饭汤加姜、香茅慢滚半小时后再加肉丸煮半小时。关火。可加鱼露。上碗，洒上伴碟葱菜，可用青柠汁、胡椒，辣椒调味。味道应有一点微酸、一点咸香，并带香菜馥郁。

本食谱由爱惜食物，拒绝浪费项目讲座主讲者Minh首创。

Stir-fry Lebanese Bread “Noodles”

炒黎巴嫩面包条

吃厌了旧材料造的三明治吗？黎巴嫩面包小炒可回复新鲜感，配有剩的烤肉叉烧可充当面条。

黎巴嫩薄圆面包	2 片
叉烧	200 克
青、红辣椒	各半只
西芹	2 根
小胡萝卜	1 只
酱油	2 汤匙
糖	1 茶匙
盐	少量
橄榄油	2 汤匙

将辣椒，西芹菜，胡萝卜和叉烧切条。

用中火快炒所有蔬菜，加盐调味，盛出备用。用 1 茶匙橄榄油翻炒叉烧至金黄色，盛出备用。

将黎巴嫩面包切成约 1 厘米阔的长条。将酱油、1 茶匙糖加 2 汤匙水混合为调味酱，备用。

平底锅加 1 茶匙橄榄油和黎巴嫩面包条，用中火，加入混好的调味酱 1 汤匙兜炒，再加入余下调味酱兜炒数次，直至所有酱料已被面包吸收。加入其他材料，拌匀即可食。

本食谱由Hills 区居民Susan 创作。



Vegetable Fritters (Bakwan Sayur)

印尼菜丝炸饼

要将吃不完的椰菜变成香脆炸饼，这个菜谱教你如何做。也适用于马铃薯和芋头。

椰菜 卷心菜	250 克，削成丝
胡萝卜	150 克，削成丝
红葱头	2 个，切丝
面粉	175 克
糯米粉	25 克
盐	1 茶匙
糖	1 茶匙
胡椒粉	1 茶匙
芫荽籽粉	1 茶匙
黄姜粉	½ 茶匙
水	250 毫升
蒜	5 瓣，去皮，磨碎
蛋	1 只
油	炸锅用



印尼菜丝炸饼

用大碗盛面粉、糯米粉、盐、糖、胡椒粉、芫荽籽粉、黄姜粉，加水，搅匀，至没有疙瘩。

加入蒜蓉及蛋，混合成粉浆。放入菜丝，胡萝卜丝，葱头丝，拌匀。

锅中加油至够油炸深度，加热，测试油温，用一滴粉浆下油后马上冒泡则代表油温足够高。

把一大汤勺的菜料放入油炸，直至两面脆黄黄时取出，用厨房用纸或铁丝网架沥油。重复直到菜料用光。

本食谱由Hills 区居民Verina和 Novitayati提供。