

# 愛你們的剩餘食物

來自不同文化的創意食譜

新南威爾士洲多民族協會的愛惜食物拒絕浪費項目慶祝新  
洲食物和文化的多樣性

Traditional Chinese



The Ethnic Communities' Council  
Love Food Hate Waste project  
celebrates the diversity of food  
and cultures in NSW

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 蘋果蛋糕

約要將舊蘋果用清光?用舊蘋果來造蘋果蛋糕作郊外野餐是最適合不過。

蘋果	6 個 ( 去心, 切片, 浸入淡鹽水 ) 人月 (可用商店剩產、促銷或過熟的青蘋果)
幼砂糖	525 克
牛油   黃油   奶油	255 克 ( 室溫 )
酪漿 (buttermilk)	225 毫升
白麵粉	375 克
泡打粉 (baking powder)	2 湯匙
雞蛋	6 隻 (室溫)
雲尼拿精油	1.5 茶匙
粗咖啡糖 (coffee sugar)	3 湯匙 (用來放在蛋糕面)

將牛油 | 黃油 | 奶油跟砂糖放入一個大碗內, 然後用電動攪拌器攪拌至鬆軟, 然後將雞蛋逐隻放入拂打。  
加入酪漿、香精油, 好好打勻。

麵粉跟泡打粉混合後用篩篩隔 3 次, 完成後用勺子將乾粉輕輕拌入混合濕料。

方形蛋糕盤先抹油或鋪上烘焙紙, 灌入蛋糕漿。將蘋果片在蛋糕表面拼排, 然後灑粗咖啡糖在蘋果上。

放入已加熱至 180°C 的烤箱烘焙大約 1 小時, 直至蛋糕金黃全熟為止。

溫暖用時可配雪糕(可選擇)



Recipe supplied by Mrs Kwok, resident of The Hills Shire

## Chicken Quiche 雞肉乳蛋餅

過節大餐後剩餘的肉，可用來烤成法式乳蛋餅(quiche)。可用如火雞和火腿代替用雞。

剩餘熟肉 - 雞、火腿等配搭	約 2 杯，切粒
洋蔥 ( 中形 )	1 個，切絲
紅、綠燈籠椒	各 1 個，切粒
蘑菇	½ 杯，切絲
牛油   黃油	1 湯匙
塔皮   即用餅乾皮 (short crust pastry)	1 張
雞蛋	2 隻
奶油   忌廉 或 鮮奶	¾ 杯
芝士   乳酪   起司	1 杯，刨絲
牛至 (pizza 香草乾 oregano)	¼ 茶匙
鹽、胡椒粉	少許

烤派環形盤中貼上塔皮，皮底用叉刺小孔，靜置 15 分鐘。

整盤無餡地用中大火烤成餅皮 ( 10 分鐘 )。

將雞肉及蔬菜放入餅皮。

用牛油將洋蔥、燈籠椒、蘑菇輕炒直至軟身。

將蛋、乳酪、奶油或鮮奶、香草和調味料打勻，加入炒好了的洋蔥及蘑菇，再倒在雞肉及蔬菜上面。

用中大火烘約 30 分鐘，或直到餅皮香脆、餅面金黃為止。

跟沙律|沙拉伴碟。



Recipe supplied by Mrs Chow, resident of The Hills Shire

## Citrus Almond Cake 香橙杏仁蛋糕

利用一個柑橘果皮及肉的蛋糕。可在生果變壞前預先煮熟成果蓉再雪藏,待後再烤成蛋糕。

乾料		濕料	
杏仁粉	250 克	有剩的橙、柑、桔 (連皮)	450 克
幼糖	150 克	蛋	6 隻
泡打粉 (baking powder)	1 茶匙	雲尼拿 精油	1 茶匙
鹽	少量		
丁香(可選擇)			

將柑橘類生果洗好後整個放鍋，加凍水到半淹。可放數粒丁香。

放入鍋裏煮滾再用小火煮 30 分鐘至 2 小時。撈起代乾。可放入雪藏作預先準備。

用攪拌器將橙連皮和雞蛋打成蓉,再加入雲尼拿 精油。

將乾料混好，逐少拌進橙蓉中。

烤爐加熱至 180°C，焗 45 分鐘或直到中心煮熟(稍濕)為止。

糕面開始變深色時可用鋁紙蓋上。可插上丁香裝飾糕面。



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

# Fried Cumin (Spice) Bread

## 炒孜然麵包

舊麵包	4 片，切成小方粒
洋蔥	1 個(細)，切成細碎
油	2 湯匙
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

油放入鍋用中大火燒熱，放入洋蔥，再加入胡椒,孜然及辣椒粉炒香。

加入麵包粒炒至脆香金黃。

隨意灑上芝麻或芫茜。



Recipe supplied by Helen, Love Food Hate Waste workshop participant

# Indonesian Vegetable Curry

## 印尼雜菜咖喱 (Sayur Lodeh)

無論你冰箱有什麼剩餘的瓜菜豆，加點印尼風味就能變成一道惹味的菜。

洋蔥	1 隻
蒜頭	3 粒
紅辣椒、青辣椒	各 5 隻
蝦殼乾	1 - 2 湯匙
馬拉盞 ( 印尼辣椒蝦醬 )	1 湯匙 ( 隨意、可略 )
印尼棕櫚糖	1 湯匙
高良薑 (galangal)	2 - 3 片
月桂葉 (bay leaf)	3 片
淡椰漿	300 毫升
蔬菜	3 - 4 種併合

例如：胡蘿蔔、佛手瓜、椰菜、四季豆、長豆、茄子、豆腐

豆腐(可選擇)

將馬拉盞、蝦殼乾、棕櫚糖、高良薑、月桂葉放在一鍋水中，加入已切成絲的洋蔥、蒜頭、青紅辣椒，開火煮沸。

用鹽跟胡椒調味後加進淡椰漿，拌勻再煮沸。

蔬菜切好、放鍋，煮熟後即可上桌。

配上一碗蒸飯和蝦片待用。

Recipe created by Linda, resident of The Hills Shire



# Lebanese Potatoes with Fattoush

## 黎巴嫩式薯蓉配麵包沙拉

馬鈴薯要發芽前可以先把它煮熟、冷藏。用這個簡易但好味的食譜幫助我們把剩餘的熟馬鈴薯、蔬菜和麵包變成傳統的黎巴嫩沙律。

### 薯蓉:

煮熟馬鈴薯	4-8 個
Burghul (布格麥粒 - 碾碎的乾小麥)	一把
洋蔥	一個
合桃	一把

### 麵包沙律 / 沙拉 (Fattoush):

合併想吃完的蔬菜:

番茄、黃瓜、蘿蔔、生菜或其他菜葉

鮮香草, 例如:

香芹葉(parsley)、蔥、薄荷

黎巴嫩式薄麵包 一塊

### 調味醬:

檸檬汁	少許
橄欖油	少許
石榴(pomegranate)汁 / 糖漿	少許



做法

### 馬鈴薯蓉

用 4-8 個馬鈴薯、去皮後用水煮熟。可先冷藏數天。

。馬鈴薯用鉢盛著，用杵棒或適合工具搗爛，加入薄切洋蔥，和鹽、胡椒調味

將少許搗碎的合桃放入混好的薯蓉內,可跟你喜歡的蔬菜配搭待用。

將一把子多的布格麥粒用水浸泡過夜。

### 沙律 | 沙拉 做法

將需要吃清的蔬菜洗乾淨，切好，要進食時再加上調味醬和香草。

黎巴嫩麵包用微波爐、烤箱或煎鑊加熱，撕開作伴菜。



Recipe supplied by Zamira, Love Food Hate Waste workshop participant



# Lettuce Parcels (San Choy Bau)

## 生菜包

你可以被免煮飯如你只需一個快速小吃。適合派對或家庭快速的享受。你也可加入碎腰果或碎花生。

切碎猪肉	250 克
洋蔥	半隻
鮮蘑菇	6 隻
芹菜棒	半棵
海鮮醬	3 茶匙
生菜葉	

洋蔥、香菇、芹菜切碎，洋蔥翻炒至軟身後加入芹菜和蘑菇炒熟，撈起待用。

放油入熱煎鍋，用旺火煮熟豬肉，加入海鮮醬調勻，再加其餘配料。

用生菜葉子包上。

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire



# Milky Custard Dessert

## 香濃奶麥布甸

這滑溜香甜的布丁在黎巴嫩叫 Knafe ( 或串成 Konafah / Konafeh )。可以調整份量，以便將有剩的新鮮乳品造成甜品。

供 6 人用

用小圓焗盤

### 材料

奶 2.5 杯

濃鮮奶油/忌廉 (thickened cream)

1 杯

精磨小麥粒(fine semolina) 6 湯匙

砂糖 3 湯匙

玉米粉 2 湯匙

奶 2 湯匙 ( 跟玉米粉拌勻)

用早餐玉米片碎修飾

玫瑰露糖漿

砂糖 ½ 杯

滾水 ⅓ 杯

玫瑰露 (rose water) ¼ 茶匙

供 12-15 人用

用 32cm 圓焗盤

奶 1500 毫升

濃鮮奶油/忌廉 (thickened cream)

600 毫升

精磨小麥粒(fine semolina) 1 杯

砂糖 3 湯匙

玉米粉 5 湯匙

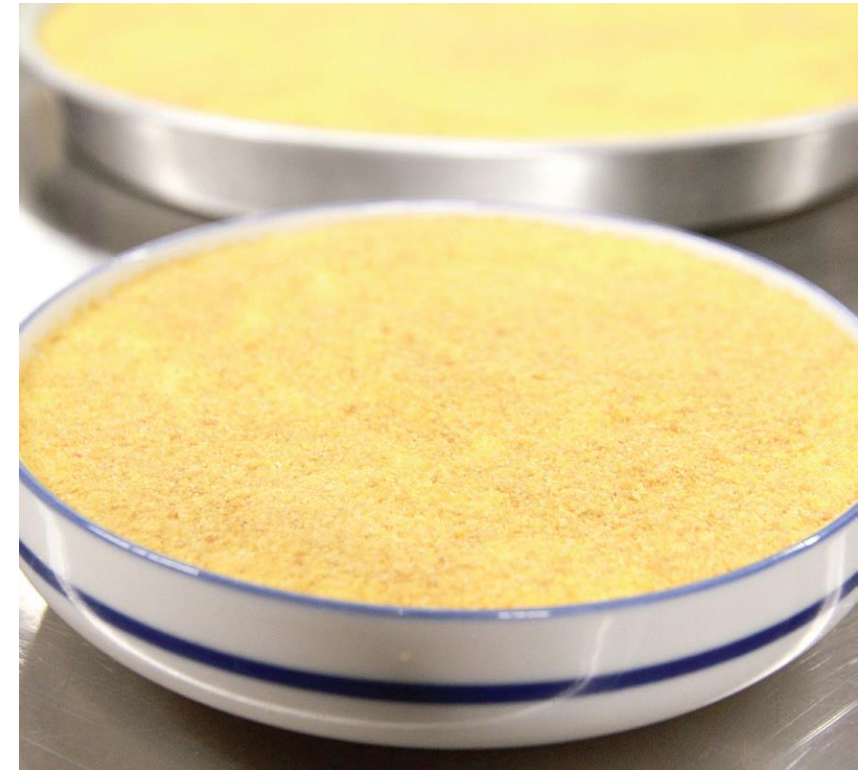
奶 3 湯匙 ( 跟玉米粉拌勻)

用早餐玉米片碎修飾

砂糖 1 杯

滾水 ¾ 杯

玫瑰露 (rose water) ½ 茶匙



## 香濃奶麥布甸

將早餐玉米片碎在焗盤底均勻地灑上。

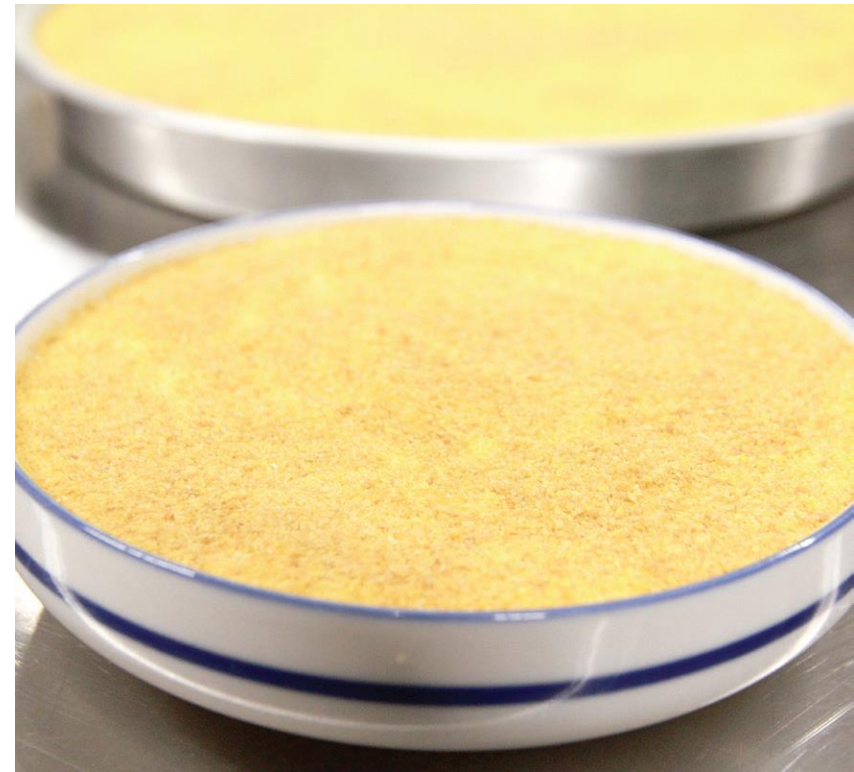
將鮮奶、鮮奶油/忌廉、精磨小麥粒和糖放入鍋內拌好，再用中火煮。煮時一直攪動，煮大約 5 分鐘或直至熱後、沸騰前熄火。另在小碗內放入 2 湯匙奶將玉米粉打勻。把粉漿逐漸倒入熱麥粒奶油漿中，邊倒邊拂打。然後再煮 1 至 2 分鐘，直至變濃成滑身糊狀。要保持幼滑避免過熱至沸騰。

將奶麥糊倒進焗盤。趁熱灑上用早餐玉米片碎，便好黏上作修飾。

攞好甜品讓它凝結。。布丁暖身時可跟玫瑰露糖漿享用。

弄玫瑰露糖漿時先把糖在小瓶子中用滾水|開水拌溶，再拌入玫瑰露，冷卻後即可按口味加在布丁上面。

備注：份量大的布丁可能需要等 20 至 30 分鐘



Recipe and photo supplied by The Hills Shire Council.

# Onion Rice Cakes

## 蔥香米飯餅

### 主料

剩餘米飯	2 - 4 杯
玉米粒	½ - 1 杯
薯蓉	½ - 1 杯
切碎蝦仁	½ - 1 杯
雞蛋	1 - 2 個

### 配料

油	2 - 4 湯匙
麵粉	2 - 3 湯匙
花椒、八角 大料	1 茶匙
切碎的蔥花	2 茶匙

先將所有主料和雞蛋放在容器裡攪拌。

鍋裡放適量的油，燒熱，放入花椒、八角|大料，待燒出香味後，將油倒入麵粉的碗裡拌勻，然後再加入主料和其它材料將。

平底鍋放油，將米飯做成餅狀,煮至兩面金黃即可。



Recipe supplied by Aiwei and Hongmei, Love Food Hate Waste workshop participants

# Rice Soup with Mince

## 香菜碎肉粥

香茅、生薑、芫茜，再用上剩飯，在寒冬早上或休養期間簡易地來一碗香味熱粥，暖身解餓。  
豬肉碎用魚雞代替亦可。

準備 10 分鐘 烹調 60 分鐘

剩餘冷飯	5 杯
豬腰肉碎	500 克
香茅	2 根
紅蔥頭	4 個，切碎，跟肉拌勻
芫茜 香菜	2 紮，切碎，上碟用
蔥	2 紮，切碎，上碟用
長身紅辣椒	半條，去核切碎，上碟用
青檸汁	1 湯匙
蒜頭	2 塊，切碎，跟肉拌勻
生薑	2 塊，去皮切絲，放湯煮
魚露	1 湯匙
上湯 ( 金堡 )	1 升



## 香菜碎肉粥

首先將上湯、剩飯、香茅一併滾成飯湯。

薑片去皮、切絲放湯。

蔥頭、蔥、蒜切碎，跟肉拌勻，搽成小肉丸。

另外將餘下的蔥、芫茜、辣椒切好待用。

飯湯加薑、香茅慢滾半小時後再加入肉丸煮多半小時成粥。

關火試味,如需要可加魚露。

上碗，灑上伴碟蔥菜，可用青檸汁、胡椒，辣椒調味。味道應有一點微酸、一點鹹的香味。



Recipe created by Minh, Love Food Hate Waste workshop facilitator

# Stir-fry Lebanese Bread

## “Noodles”

### 炒黎巴嫩麵包條

吃厭了舊材料造的三明治嗎？黎巴嫩麵包小炒可回復新鮮感，配有剩的烤肉叉燒可充當麵條做餐。

黎巴嫩薄圓麵包	2 片
叉燒	200 克
青、紅燈籠椒	各半隻
西芹菜	2 根
小胡蘿蔔	1 隻
醬油	2 湯匙
糖	少量
鹽	少量
橄欖油	2 湯匙



## 炒黎巴嫩麵包條

將青、紅燈籠椒，西芹菜，胡蘿蔔和叉燒切條。

用中火快炒所有的蔬菜，加鹽調味，盛起候用。

用 1 茶匙橄欖油翻炒叉燒至金黃色，盛起候用。

將黎巴嫩麵包切成約 1 厘米闊的長條。

將醬油、1 茶匙糖加 2 湯匙水混合為調味醬，備用。

在平底鍋加 1 茶匙橄欖油和黎巴嫩麵包條，用中火，加入混好的調味醬 1 湯匙兜炒，再加入餘下調味醬兜炒數次，直至所有醬料已被麵包吸收。

加入其他材料，拌勻待用。

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire





# Vegetable Fritters (Bakwan Sayur)

## 印尼菜絲炸餅

要將吃不完的椰菜變成香脆炸餅嗎？材料也可用馬鈴薯和芋頭絲取代。

椰菜   卷心菜	250 克(削成絲)
胡蘿蔔	150 克(削成絲)
紅蔥頭	2 個(切絲)
白麵粉	175 克
糯米粉	25 克
鹽	1 茶匙
糖	1 茶匙
胡椒粉	1 茶匙
芫荽粉 (ground coriander)	1 茶匙
黃薑粉	½ 茶匙
水	250 毫升
蒜頭	5 瓣，去皮、磨蓉
蛋	1 隻
油	炸鍋用



## 印尼菜絲炸餅

用大碗盛載白麵粉、糯米粉、鹽、糖、胡椒粉、芫荽粉、黃薑粉，加水，攪拌至沒有粉團。

再加入蒜蓉及蛋，混合成粉漿。

放入菜絲，胡蘿蔔絲，蔥頭絲，拌勻。

加入足夠的油到鍋裏，將一滴粉漿放進鍋裏去而立刻出現油泡，這表示油的溫度適合，可以開始炸。

用一小湯勺滿的菜料放油炸，直至底面呈金黃色時取出，放廚用紙或鐵絲網架上隔油，重複至菜料粉漿用光。

可直接上桌，配上泰國辣椒，或用番茄醬和辣椒醬混合作沾食。

供 8 人份

Recipe created by Verina and Novitayati, residents of The Hills Shire.

