環保烹飪齊推廣 低碳生活為未來

環保烹飪食譜比賽

參加者：李芊瑤及媽媽李太

贊助公司名稱：AXA

黃金滿屋
南瓜豆腐煎餅

這次我們選用了最愛的南瓜🎃做料理，最近也是南瓜的產期呀！選用時令的食物可以減少碳排放，南瓜營養豐富而且熱量低，適合一家大細食用！

另外我們用了豆腐，也是營養豐富的材料。而且豆製品生長週期短，耗費的能源少，對地球或自身都有益🌏

選購食材的時候，除了多菜少肉，我們選擇本地少包裝的豆腐及蔬菜，減少運送及包裝碳排放，做到不時不食。

這道菜簡單低碳又健康，你們也一起來試試看吧！

看我如何煮出美味的低碳食物！

1. 和媽媽去街市選購新鮮和沒有多餘包裝的食材

2. 將不同的材料切細，加入蛋和少許麵粉，再加入少許鹽後攪拌成糊

3. 簡單煎香再翻面，煎熟就可以吃了！

4. ENJOY! ☺

這是媽媽設計的食譜 ☺

低碳材料：

豆腐1磚、雞蛋1 隻、蔥少許、洋蔥半個、南瓜1/4個、 麵粉少許，加入適量鹽和糖作調味

低碳煮食步驟：

1. 南瓜去籽後切件，蒸約10分鐘至熟透後放涼
2. 豆腐切件，蔥切粒，洋蔥切絲後待用
3. 南瓜壓成蓉，加入適量糖作調味
4. 將蔥、洋蔥和雞蛋加入南瓜蓉拌勻
5. 加入少許鹽和豆腐再拌勻，看蔬菜糊的水量後加入少許麵粉拌勻成煎餅糊
6. 煎鍋燒熱橄欖油，將煎餅糊倒入，一面熟後翻面煎成兩面金黃即成黃金滿屋煎餅

謹記不要浪費食物呀！