

《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday



Organic Meatless Lunch



Soup & Bread

Organic vegetable soup

French Baguette



Appetizer

Organic Jicama strips with creamy organic tofu fennel dip

Salads

Farm fresh organic vinaigrette Coleslaw salad

Organic Mesclun Salad in Balsamic caraway marinates

Dessert

Banana Sweet Cup Cake

Organic orange

Beverage

Lemon Tea, Juice, Coffee, Tea etc.

** All ingredients come from Providence Organic Farm www.providence.com **

《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

Vinaigrette Coleslaw

沙律醋涼拌捲心菜

材料：

- 3 湯匙紅酒醋（以白醋代替）
- 3 湯匙橄欖油
- 2 至 3 湯匙黃糖
- ¼ 茶匙 乾芥末粉
- ⅛ 至 ¼ 茶匙胡椒
- 少量辣椒仔汁（非必要）
- ¼ 茶匙鹽
- 3 杯切絲青椰菜
- 1 杯切絲大白菜
- 1 個切絲紫洋蔥

做法：

把醋、油、糖、芥末、胡椒、辣椒仔汁(如喜歡)和四份一茶匙鹽放進碗內。另外把椰菜，大白菜和紫洋蔥放進大碗內拌勻。把醋淋在椰菜等雜菜上輕輕攪拌。 冷凍 2 至 24 小時。此食譜供 4 至 6 人享用。

Balsamic Vinegar Marinates

黑醋醬汁

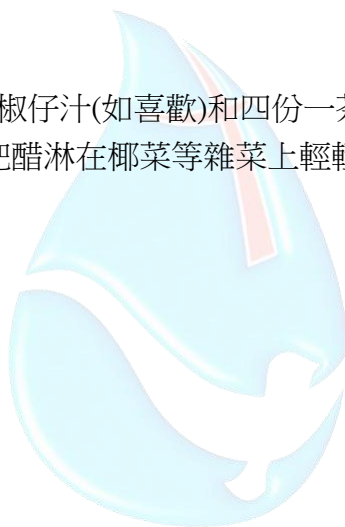
材料：

- 5 湯匙黑醋
- 1 湯匙有機豉油
- 半茶匙藏茴香籽

做法：

把醋、有機豉油和藏茴香籽放進碗內拌勻，待用。

兩杯切絲亞洲蔬菜，如菜心、白菜、生菜和芥菜，以醬汁拌勻。冷凍後即可享用。



《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

The Meatless Vegetarian Soup

素菜湯

材料：

1. **主要材料**：洋蔥（紫色最好），紅皮白肉小蘿蔔（建議）或白蘿蔔，甜菜根，紅蘿蔔和青椰菜。
2. **其他材料**：所有過熟微黃的蔬菜，包括葉和莖，如椰菜花的葉和莖，西蘭花葉和莖，菜心、白菜、生菜和芥菜等，甚至變軟熟透的番茄。
3. **調味料**：一罐 5 盎司番茄醬（不建議）或 80 至 100 毫克茄汁（建議），50 哩（3.24 克）白醋（可添加任何你喜愛的材料增加酸味，但切勿過量以免把仿肉味去掉。留意醋可保留大部份易被熱力破壞的營養。可加黑胡椒粒（非必要但不建議）

做法：

- A. 以陶瓷刀把洋蔥切條，把根切塊。把有蔬菜的葉切成你喜歡的大小，越大越好。
- B. 先加食油或非初榨橄欖油進鍋內，把洋蔥放進鍋，以慢火加熱攪拌直到洋蔥熟透，再加入其他材料及少量醋，直至所有材料七成熟。
- C. 把茄汁倒進鍋內，把所有材料煮至糊狀。
- D. 加入凍水煲滾，以慢火煮最少四小時。中途再酌量加醋調味。如你喜歡較稠的湯你可減少水的份量（不建議）或煮更長時間。

此湯含有大量植物的根和葉，已可作為一餐。你可加入飯把它作為晚餐。如你喜歡，你亦可伴以酵母麵包或法式麵包。別加薯仔。把吃剩的湯在兩餐內食用，別把湯以塑膠容器盛載在雪櫃內放過夜。如必需保存，請放進玻璃器皿內，發泡膠或塑膠均不適宜裝載已煮的食物。

此湯非常有益健康，含有大量纖維，類黃酮，不同的油，酵素，維他命，礦物質，微量元素和抗氧化物。如你有痛風問題，請減少食用份量。如沒有誘發痛風，可增加進食份量。

《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

Roast Turkey with Old Fashioned Bread Stuffing

古法烤釀火雞

材料：

- 1 隻 10-12 磅火雞, NorthBest 牌子最好 (連肉用溫度計, 火雞熟透時, 溫度計之紅色掣自動彈出)
- 1/2 杯 切碎洋蔥 (中 size)
- 8 杯 早乾麵包粒
- 250 克 免治瘦肉
- 1/4 茶匙 磨碎黑椒
- 1/3 杯 人造牛油 或 牛油
- 1/8 茶匙 鹽
- 1 茶匙 鼠尾草
- 2 杯 清雞湯

選擇性材料:

- 6 隻 切碎生蠔
- 1 杯 切碎西芹
- 1 杯 切片鮮冬菇

做法：

- 先做釀餡料：炒香洋蔥，加入 4,6 材料炒至軟身，但不可轉金黃色 (也可加入 10,11,12 材料)；熄火後加入 5,7,8 材料攪拌；放早乾麵包粒於大碗中，加入洋蔥炒過的餡料，逐少加入清雞湯，輕輕兜勻。
- 將火雞內外洗淨及去內臟；用牛油塗抹火雞，再上鹽及黑椒；釀餡料入雞頸內，拉扯雞頸皮及背部，用針或烤叉固定。
- 再釀餡料入雞胸內，每磅火雞約用 3/4 杯餡料；盛餘的餡料放在烤盆內連同火雞烤 30-45 分鐘。將雞腳塞入雞尾內，雞翼尖在背部。
- 將火雞放入烤盆網架上(雞胸向上)，塗上油，放一個肉用溫度計在其中一隻雞肫肉中，溫度計不可接觸雞骨；以錫箔輕輕蓋着火雞。
- 用華氏 325 度烤火雞 5 1/4 至 5 1/2 小時 (或溫度計華氏 180-185 度)。火雞收乾汁，雞胸中餡料需至少華氏 165 度。2 1/2 小時後，放鬆針或烤叉，讓雞肫平均烤。完成後，雞肫可輕易撕開，按下最厚部位應該是鬆軟的；到最後 30 分鐘要移除錫紙。
- 如用低溫華氏 145 度，則需加長 2 小時
- 將火雞從烤爐取出，攤 15-20 分鐘。用匙羹掏出釀餡料，放在分饅碟中，並將火雞分成 12-14 份享用。



《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

Marie's 香蕉蛋糕

1. 做忌廉料：
半杯無鹽牛油
1 杯白糖
加 2 隻蛋(每放一隻就打勻)
2. 篩粉：
2 杯半麵粉（袋鼠牌）
1 茶匙發粉
四份一茶匙梳打粉
二份一茶匙鹽
3. 輪流(*)加半杯奶到已篩的乾材料
4. 最後加兩隻大或三隻細的香蕉蓉及忌廉料拌勻
5. 把烤盤塗上油，再把材料用華氏 350 度（攝氏 180 度）焗大約一小時

* 輪流的意思是

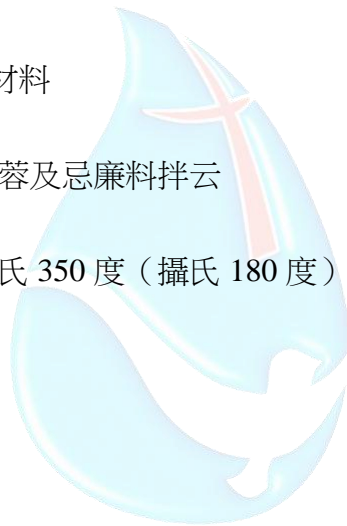
先加三份一已篩的乾材料

之後加一半奶

再加三份一已篩的乾材料

再加餘下的奶

再加餘下三份一已篩的乾材料



《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

Why we go for Organic?

Harmony with nature

Organic agricultural respects the balance demanded of a healthy ecosystem. Soil is the foundation of the food chain. The primary focus of organic farming is to use practices that build healthy soils.

上主在西乃山訓示梅瑟說：「六年之內，你可播種田地；六年之內，你可修剪葡萄園，收穫其中的出產。但到第七年，地應完全休息，是上主的安息年。」

(肋 25:3-4)

Respect water resources

The elimination of polluting chemicals and nitrogen leaching, done in combination with soil building, protects and conserves water resources.

啊！凡口渴的，請到水泉來！那沒有錢的，也請來罷！請來買不花錢，不索值的酒和奶吃！

(依 55:1)

Preserve diversity

The loss of a large variety of species (biodiversity) is one of the most pressing environmental concerns. Organic farmers have been collecting and preserving seeds, and growing unusual varieties for decades.

天主說：「地上要生出青草，結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，在地上的果子內都含有種子！」事就這樣成了。

(創 1:11)

Love

Organics is not just for food, but for love - - God > People > Land

愛主愛人愛大地！

天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！」

(創 1:28)

Tastes great!

It's common sense - well-balanced soils produce strong, healthy plants that become nourishing food for people and animals

《愛主愛人愛大地聖誕餐》工作坊

15 December 2012 Saturday

珠江三角洲有毒化學物 – 健康嚴重警號

自經濟改革以來，珠江三角洲的經濟在過去三十年急速快展，隨之而來的就是對環境的破壞。在不同階段的工業發展中，人類活動亦釋出不同的有毒化學物。這些有毒化學物可歸類為：

1. 重金屬
2. 持久性有機污染物(斯德哥爾摩會議分類)
3. 其他被關注的化學物。

由電子廢料、棄置或維修汽車所釋出的重金屬污染了農地，對人體健康（尤其小孩）構成嚴重影響。除此之外，受高濃度重金屬污染的水及沉積物令魚類所含的重金屬增加，亦對人體健康構成潛在威脅。

我們之前的研究發現，在香港魚市場供應的魚類中，有某幾種魚所含的重金屬的平均濃度超過歐盟及中國國家標準管理局所定的標準。在二十種魚類當中，十種的鉛濃度超出世衛建議高危組別（孕婦及小孩）每公斤 0.2 毫克的標準。

有關香港市民身體對持久性有機污染物負荷的研究顯示，DDTs(滴滴涕，一種有機氯殺蟲劑)和 p,p'-DDE (p,p'-滴滴依，一種殺蟲劑)在人奶中的含量與進食海水和淡水魚有明顯的關係；母親的年齡與 PAH（多環芳香烴，一種已確定致癌物質）在人奶中的總和也有明顯的關係。而嬰兒每日攝取 DDTs 的估計份量顯示 29 個人奶樣本中有 7 個超出加拿大健康指引的每日 20ng/g。

Qin 等人亦證實子宮平滑肌瘤與動物性脂肪中的 DDTs, HCHs, PCBs, PAHs, PBDEs, 砷(Arsenic, As, 俗稱砒霜), 鎘 (Cadmium, Cd), 鉛(Lead, Pb), and 汞(Mercury, Hg, 俗稱水銀)有關，而這些化學物在人體內所累積的份量與恆常進食海產，年齡及體重有關。

資料來源：*Environmental Contamination: Health Risks and Ecological Restoration*

Ming Hung Wong 編