



所需材料：包括四大類

第一類：水果類 (Fruits)

在下列水果類中，選擇二至三種水果
例如：蘋果，香蕉，梨，菠蘿，火龍果、木瓜、奇異果、牛油果等等

第二類：蔬菜類 (vegetables)

在下列蔬菜類中，每次選擇二至三種蔬菜，清洗乾淨。最好選擇來源可靠的有機蔬菜。

例如：蕃茄 (連皮連核)，檸檬 (去黃色皮，留白色的肉、留核)，紅蘿蔔 (批皮)，甜菜頭 (批皮)，青瓜 (連皮)，大紅椒，黃椒，青椒，芹菜 (1-2片)，椰菜 (1-2片)，苦瓜 (去核)，蘆薈等等。

第三類：堅果種籽類 (Nuts & Seeds)

在下列堅果種籽類中，每次選擇三至四種。

例如：亞麻籽 2湯匙，芝麻 2茶匙，南瓜子2湯匙，核桃2-3棵，松子2茶匙，半杯經浸水發芽的綠豆、苜蓿等等。

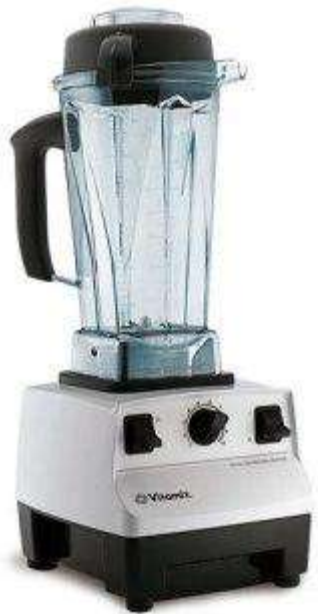


第四類：調味類

在下列調味類中選擇，以生薑和肉桂最為主要。

生薑 (1-2片)，肉桂 (肉桂條1條或肉桂粉2湯匙)，迷迭香，鼠尾草，羅勒等等。

由早餐開始....





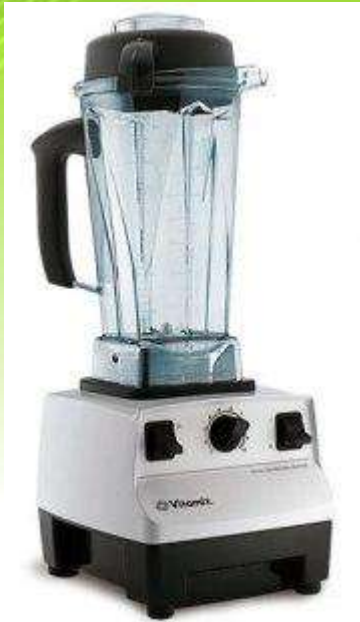
午、晚餐....



pumpkin +
avocado soup



Green vegetables +
nuts soup



Tomato +
avocado soup







OFF THE STOVE

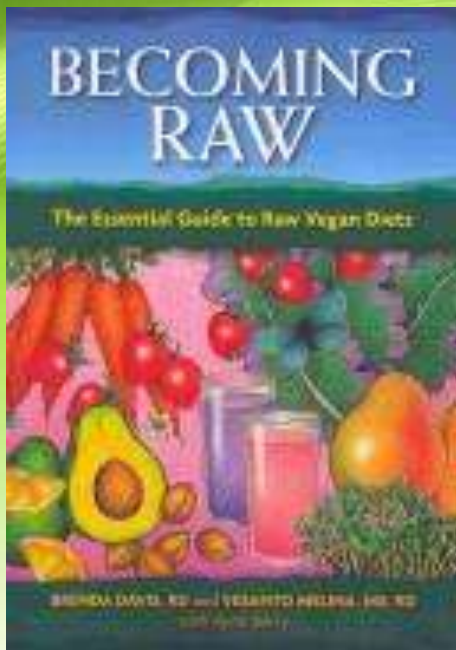


調味:
水 / 醬油 / Miso / 鹽

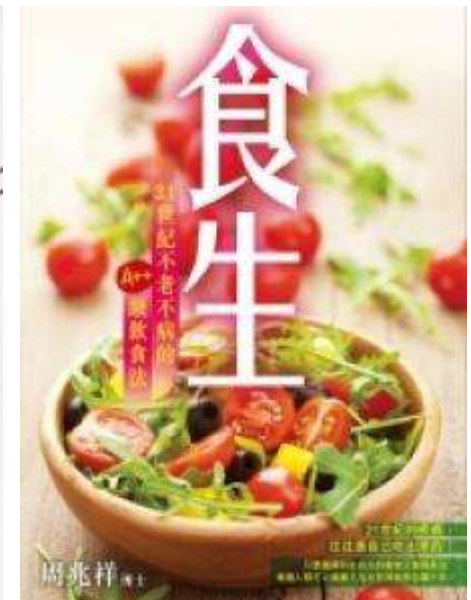
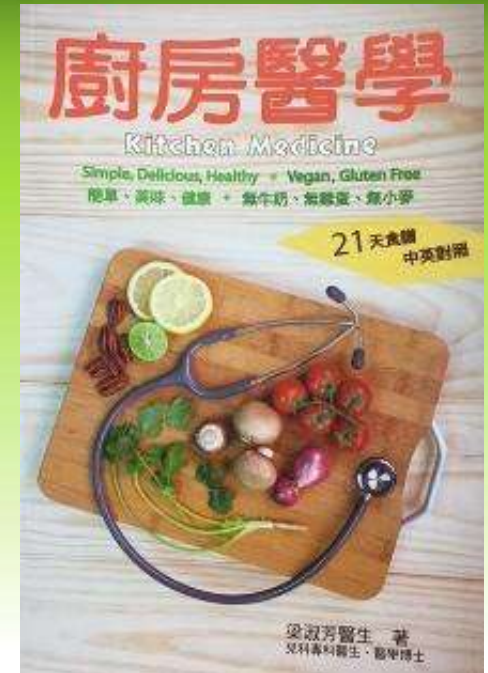
好書介紹

食譜介紹

影片 (記錄片) 推介

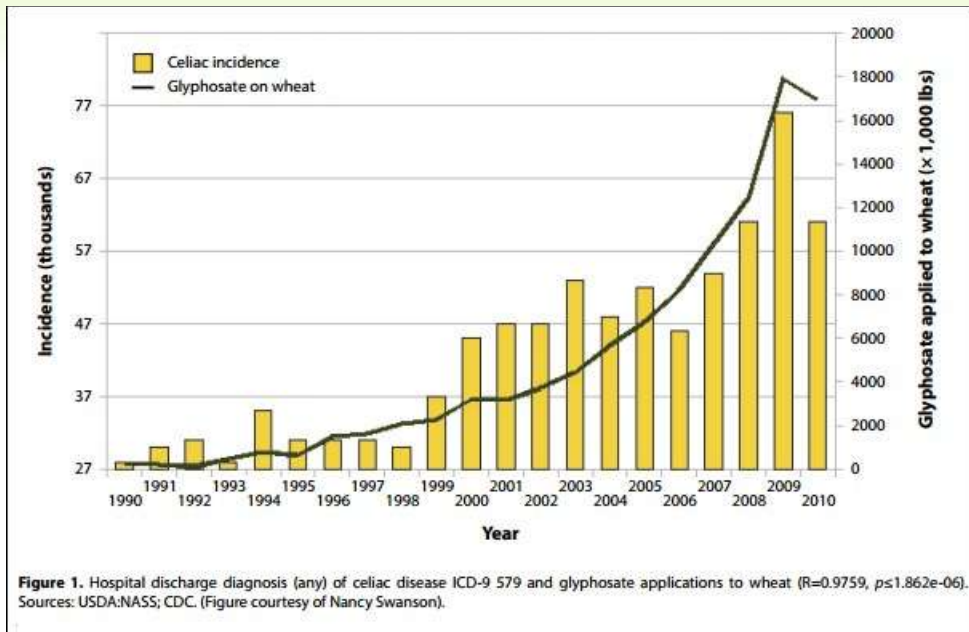


Becoming Raw: The Essential Guide to Raw Vegan Diets by Brenda Davis & Vesanto Melina



糙米盡量選擇有機的

注意小麥 (wheat, Barley, Rye)
因為 **Gluten**



Grains with Gluten	Gluten FREE Grains
Wheat , varieties : spelt, <u>kamut</u> , <u>farro</u> and durum	Rice 米
Barley (大麦)	Buckwheat 蕎麥
Rye (黑麥)	Corn / Polenta
Triticale (小黑麥)	Quinoa 藜麥
	millet <u>小米</u>
	Flax seeds, sesame
Oats** (Oat is gluten-free, but it is a rotational crop with wheat in the farming industry, therefore it is commonly contaminated during the production process)	Oats**
Pearl Barley	Job's Tears (or <u>Hato Mugi</u>) 薏米
Couscous	Amaranth 苋
Malted Barley (beer)	Sorghum 高粱
	Teff <u>苔麸</u>
	Wild rice <u>野米</u>

4/4/2015: RTHK 第一台: 好佬唔易做: 節目嘉賓

隱形的飲食陷阱: 從小麥到麥粉再到各種美味食品 (Club O 113 期文章)

影片 (記錄片) 推介:

From Farm to Fridge....

Can you hear and feel their pain?

從農場到冰箱.....



動物們的痛苦你感受到嗎?

影片內容會引起不安。



YouTube search:
farm to fridge

https://www.youtube.com/watch?v=r3VAIX5_sfU

中文字幕

<https://www.youtube.com/watch?v=pUA3wCjvKMQ>

英文字幕

<https://www.youtube.com/watch?v=BtOFUuPXJqc>

其他類同 video