人生學堂

綠色殯葬 愛在延續

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

了解更多
「人生學堂」系列

五道人生食譜

甜

酸

苦

辣

鹹

粟米肉粒飯

甜



觀看示範短片及專題文章

道愛 甜

主要材料:

豬肉粒 四兩
粟米粒 三兩

步驟:

1. 豬肉粒醃好，炒熟備用
2. 炒熟粟米粒，加肉粒回鍍
3. 加入上湯煮滾，勾芡
4. 加入蛋漿拌勻至凝結
5. 淋在白飯上即可

道愛 - 我愛你

【粟米甜美】
象徵愛的溫暖及幸福

【肉質飽滿】
代表愛的實在與支持

【老少咸宜】
愛不分年齡

【Show Me Your Love】
傳達愛與心意

道愛 知多點

愛的行動

說話（讚美、鼓勵）
送禮（貼心的心意）
行動（幫忙、照顧）
觸碰（擁抱、拍肩）
陪伴（精心的時刻）

香檸豬扒

酸



觀看示範短片
及專題文章

主要材料：

豬扒 六塊
檸檬 一個

步驟：

1. 豬扒醃好，沾生粉炸香至表面黃金
2. 下糖醋汁、檸檬汁及鹽煮滾，勾芡成汁
3. 把汁淋在豬扒上即成

道歉 - 對不起 🙏

【檸檬酸味】
象徵心結與懊悔

【煎炸火候】
修復關係需要時間沉澱

【豬扒鮮香】
如和解後的甜蜜和美好

道歉 知多點

- 承認自己的不足，顧及別人感受
- 及時道歉，減少遺憾

道歉
酸

苦瓜肉排湯

道諒苦



苦



觀看示範短片及專題文章

主要材料:

排骨(汆水) 一斤
苦瓜(切塊) 半斤

步驟:

1. 加水放入排骨和薑片，煮沸後轉小火煮40分鐘
2. 加入苦瓜塊再煮20分鐘
3. 下鹽調味即成

道諒 - 我原諒

【苦瓜苦澀】
學會理解自身及他人的苦楚

【苦瓜降火】
象徵消除心中怒火

【苦瓜清熱、排毒】
代表原諒和寬恕別人

【苦盡甘來】
先苦後回甘的滋味

道諒 知多點

- 不是便宜對方，而是讓自己心安
- 減少心裏怨恨，騰出空間裝載幸福

彩椒炒鮮魷

道別

辣



觀看示範短片及專題文章

主要材料:

魷魚(切塊汆水) 半斤
紅燈籠椒(切角) 一個
青燈籠椒(切角) 一個

步驟:

1. 魷魚醃好，炒至捲起備用
2. 加入燈籠椒炒勻
3. 魷魚回鍋，加入醬汁炒勻即成

道別 - 再見

【彩椒色彩】
象徵關係中的美好回憶

【辛辣味道】
代表道別的情感衝擊

【色香味俱全】
珍惜相遇，給眼前人留下最圓滿的告別

道別 知多點

- 讓生者與逝者都能獲得真正的釋懷
- 不是忘記，而是帶著祝福繼續前行

魚香茄子煲

鹹



觀看示範短片
及專題文章

道謝 鹹

主要材料:

茄子(切塊) 一斤
免治豬肉 二兩
鹹魚(切粒) 一兩

步驟:

1. 免治豬肉醃好，爆香後備用
2. 爆香薑蒜，加入鹹魚粒略炒，再加入茄子炒至軟身
3. 加入調味料，炒勻及勾芡後即成

道謝 - 謝謝你

【鹹鮮的味道】
象徵人生面對不同挑戰

【味道層次豐富】
常存感激讓關係增添溫度

【保存鮮味】
真誠道謝使關係歷久常新

道謝 知多點

- 一句「謝謝」能肯定別人的付出，讓人感到被重視
- 多一份感謝，少一份理所當然

由今天起，一起把「五道人生」融入生活！

五道人生 - 道謝

(人名)_____謝謝你，

因為_____

_____

(你想感謝的事)

五道人生 - 道愛

(人名)_____我愛你，

希望你_____

_____

(你對他/她最大的願望)

五道人生 - 道歉

(人名)_____對不起，

因為_____

_____

(你想請求原諒的事)

五道人生 - 道諒

(人名/你想原諒的事)

_____

不要緊，我原諒你了。

五道人生 - 道別

(人名)_____

再見了，別擔心，

希望你_____

(道別時想對他/她說的話)

支持
綠色殯葬
SUPPORT GREEN BURIAL

了解更多
「人生學堂」系列