



## 用廚房食材化妝

最好用無毒彩漆塗臉，確保回收所有包裝。大多數硬塑料都可以回收，但請閱讀標籤和遵守當地廢物處理規定。用已有的化妝品發揮創意，不要總是買新的。

也可以用家裏廚房的食材製造出假血、傷口和疣子。化好裝在虛擬派對中裝神弄鬼，跟朋友組織一場恐怖片大賽或是大玩恐怖遊戲。

■廚房的食材製造出假血等化妝。

香港  
LION ROCK  
DAILY

www.lionrockdaily.com

2023.10.20 | FRI

親自動手做裝飾

專門去買一次性裝飾物用完就扔非常浪費，而且破壞環境。不妨自己動手做些裝飾物，或是找出以前的舊物再次使用。如果你想保留裝飾品，別忘了回收和重用其中的一些電池和燈泡。自己動手做萬聖節裝飾既省錢、又環保，而且並不太難。比如可以跟網上課程學習如何做摺紙蝙蝠，也可以使用樹葉或樹枝製作花環。

■可用舊物製作萬聖節裝飾。

■可自製糖果給扮鬼扮馬的孩子們。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

萬聖節服裝翻新

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜飯

**材料：**南瓜、熟米飯、豬肉糜、乾香菇、蝦皮、鹽、醬油、葱、蒜

**作法：**熱鍋下油後，加入蒜和葱白來爆香，盡量炒乾後再放入香菇爆香。聞到香味後再加入蝦皮炒香後，再放入切塊的南瓜，翻炒均勻後添水，加蓋燜約五分鐘至南瓜八成熟時，放入米飯。最後加入少許醬油和鹽，翻炒均勻即可。

蒜香烤南瓜

**材料：**南瓜、蒜末、黃油、黑胡椒、鹽、麵粉

**作法：**南瓜切成小塊，加以蒜末、黑胡椒、鹽和軟化的黃油，在容器中攪拌均勻。最後加入麵粉繼續拌勻後，置烤箱400°F左右烤製20分鐘即可。

簡易南瓜環保食譜

■節後南瓜燈可以用作食材。

南瓜燈是萬聖節的傳統裝飾之一，一到萬聖節，超市裏有大量南瓜上市。英國在2020年就製作了2,400萬個南瓜燈。但是有五分之二的人不知道用來雕刻南瓜燈的南瓜也是可以吃的。其實，南瓜籽、南瓜皮、南

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

萬聖節「染綠」  
嘩鬼精靈零浪費

進入10月下旬，又到一年一度的萬聖節（每年的10月31日）來臨，許多人都會籌劃萬聖節的服裝、道具和裝飾：南瓜燈、蝙蝠、骷髏、海盜、吸血鬼、殭屍等等，實行在當晚過一個精彩夜繽紛，但這些裝飾和服裝往往用過一次就被扔掉，造成驚人的浪費不在話下，而且不利於環境保護。隨着人們環保意識的加強，許多人可能都在想，今年應該怎樣才讓自己的萬聖節也更加環保。過一個「綠色」萬聖節並不難，從各種可持續派對的主意到零浪費南瓜食譜，都可以與地球先生一起歡度每一個萬聖節。

先生一起歡度每一個萬聖節。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

萬聖節「染綠」  
嘩鬼精靈零浪費

進入10月下旬，又到一年一度的萬聖節（每年的10月31日）來臨，許多人都會籌劃萬聖節的服裝、道具和裝飾：南瓜燈、蝙蝠、骷髏、海盜、吸血鬼、殭屍等等，實行在當晚過一個精彩夜繽紛，但這些裝飾和服裝往往用過一次就被扔掉，造成驚人的浪費不在話下，而且不利於環境保護。隨着人們環保意識的加強，許多人可能都在想，今年應該怎樣才讓自己的萬聖節也更加環保。過一個「綠色」萬聖節並不難，從各種可持續派對的主意到零浪費南瓜食譜，都可以與地球先生一起歡度每一個萬聖節。

先生一起歡度每一個萬聖節。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

萬聖節「染綠」  
嘩鬼精靈零浪費

進入10月下旬，又到一年一度的萬聖節（每年的10月31日）來臨，許多人都會籌劃萬聖節的服裝、道具和裝飾：南瓜燈、蝙蝠、骷髏、海盜、吸血鬼、殭屍等等，實行在當晚過一個精彩夜繽紛，但這些裝飾和服裝往往用過一次就被扔掉，造成驚人的浪費不在話下，而且不利於環境保護。隨着人們環保意識的加強，許多人可能都在想，今年應該怎樣才讓自己的萬聖節也更加環保。過一個「綠色」萬聖節並不難，從各種可持續派對的主意到零浪費南瓜食譜，都可以與地球先生一起歡度每一個萬聖節。

先生一起歡度每一個萬聖節。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

萬聖節「染綠」  
嘩鬼精靈零浪費

進入10月下旬，又到一年一度的萬聖節（每年的10月31日）來臨，許多人都會籌劃萬聖節的服裝、道具和裝飾：南瓜燈、蝙蝠、骷髏、海盜、吸血鬼、殭屍等等，實行在當晚過一個精彩夜繽紛，但這些裝飾和服裝往往用過一次就被扔掉，造成驚人的浪費不在話下，而且不利於環境保護。隨着人們環保意識的加強，許多人可能都在想，今年應該怎樣才讓自己的萬聖節也更加環保。過一個「綠色」萬聖節並不難，從各種可持續派對的主意到零浪費南瓜食譜，都可以與地球先生一起歡度每一個萬聖節。

先生一起歡度每一個萬聖節。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

萬聖節「染綠」  
嘩鬼精靈零浪費

進入10月下旬，又到一年一度的萬聖節（每年的10月31日）來臨，許多人都會籌劃萬聖節的服裝、道具和裝飾：南瓜燈、蝙蝠、骷髏、海盜、吸血鬼、殭屍等等，實行在當晚過一個精彩夜繽紛，但這些裝飾和服裝往往用過一次就被扔掉，造成驚人的浪費不在話下，而且不利於環境保護。隨着人們環保意識的加強，許多人可能都在想，今年應該怎樣才讓自己的萬聖節也更加環保。過一個「綠色」萬聖節並不難，從各種可持續派對的主意到零浪費南瓜食譜，都可以與地球先生一起歡度每一個萬聖節。

先生一起歡度每一個萬聖節。

自己零食自己造

自己烘製一些點心、零食或製作糖果給那些「不給糖就搗亂」的孩子們（trick-or-treaters），這比買單個包裝的糖果更環保。可以用紙杯蛋糕、焦糖或糖蘋果來代替超市買來的迷你朱古力棒和糖果。另外，裝糖果的碗或容器可以自己做，不要買新的塑料容器；如果自己出去討糖吃，盡量用可以重複使用的袋子。萬聖節派對最好不要用一次性餐具，使用普通可以清洗的餐具更加環保。

各式鬼節的服裝許多都是特意趕製的，往往穿過一次就被扔掉。故此與其買新服裝，不如節儉些，到二手店去淘寶，說不定能找到令人毛骨悚然的驚艷裝束。也或許能尋到一整套萬聖節裝扮，又或者可以找到一些合適的二手服裝然後自己縫製部分裝飾。

如果知道想要哪種特定的裝扮，不妨與人交換，或是跟家人和朋友討要一些他們可能已經有的小裝飾物。如果還擁有之前參加化妝舞會時穿過的衣服，可以考慮捐給慈善機構屬下的二手店或送人。自己動手用紙漿或紙板製作萬聖節服裝也是一個不錯的主意。

南瓜燈用途多樣

瓜都可以食用。像南瓜籽可以烤着吃，或做成香蒜醬；南瓜皮可以做薯片；南瓜肉可以做湯，甚至做成顏色鮮艷的南瓜冰淇淋。所以今年雕完南瓜燈等裝飾以後就不要再把南瓜丟掉，網上有許多南瓜美味食譜，可供參考。

還有，可以把放了幾天、不能再吃的南瓜燈拿去堆肥。在購買南瓜時，有條件的可以考慮自己到當地南瓜田裏去摘，這樣可以減少超市季節性供應需求。如果你能自己種南瓜當然更好。如果不喜歡南瓜，也可以用舊牛奶盒或大玻璃罐做傑克燈籠（Jack-O-Lantern），還可以回收，明年接着用。

<div data-bbox="24 65