



我們與本地菜的距離：
本地菜料理指南



謝謝大自然和每一位用心感受食物的人。



食農研究社

大埔婦女推動
社區可持續發展計劃

婦女不但是家庭飲食主要照顧者，亦很關注飲食及消費習慣對健康及環境帶來的影響。我們深信婦女在推動可持續發展上有能力扮演更積極的角色。計劃以婦女為核心，與學校、農場及本地食物生產商等持份者合作，讓學生及婦女了解到發展本地農業的重要性、食物如何生產，及如何實踐可持續發展飲食，推動本地食物及農業的社區教育，及發展大埔在環境及經濟上的可持續發展經濟平台，由個人進以推廣至家庭、社區，在環保及經濟層面推動永續飲食習慣。





目錄



計劃介紹 / 1

序
賽馬會太和中心
丘梓蕙女士 單位主管 / 5

「食農研究社」
工作伙伴 & 導師 / 7

義工分享 / 12

本地菜的迷思 / 14

春天時令農作物介紹 / 18

枸杞蛋花湯 / 20
—— 蕉徑文哥

意大利水煮魚
(茴香、車厘茄) / 22
—— 岑倩衡

韭菜青醬 / 24
—— 黑窗里

醬油昆布四季豆飯團 / 26
—— 小茶飯

東莞家鄉茶果
(沙薑、蔥) / 28
—— 俏姐

有機四季結果醬 / 30
—— 心田阿杰

芫茜磅蛋糕 / 32
—— 野草



夏天時令農作物介紹 / 34

辣木雞湯 / 36
—— 消閒農場Winnie The Farm X 學徒思慧

日式涼拌柚柚茄子 / 38
—— VW Vegan

三姑南瓜天婦羅 / 40
—— 八仔

香煎蠔菇 / 42
—— 香城遺菇

韓式紫蘇波波飯團 / 44
—— VW Vegan

蒲瓜肉餡餃子 / 46
—— 梅窩Virginia

通菜大阪燒 / 48
—— 小手練習

生態米苜蓿蒸飯 / 50
—— 禾·花·雀·生態農社 X 田嘢 X 小手練習

香菇蝦仁瑤柱焗冬瓜 / 52
—— 梅窩Virginia

家鄉黃皮炆鴨 / 54
—— 茶花籽

木耳炒勝瓜 / 56
—— 帶包SHOP

金華火腿紫蘇鹹蛋黃醬 / 58
—— 食農實驗室 ▲

百香果蘋果醬 / 60
—— 食農實驗室 ▲

蜂蜜菠蘿蘋果醬 / 62
—— 食農實驗室 ▲

大樹菠蘿撻 / 64
—— 生活書院



秋冬時令農作物介紹	/ 66	食譜作者一覽	/ 90
味噌味噌湯	/ 68	大埔本地菜地圖	/ 92
——食養生活		特別鳴謝	/ 95
味噌薑漬白蘿蔔	/ 70	出版機構 & 太和中心前往方法	/ 96
——食育獸		編輯團隊	/ 97
和風原個蕃茄漬	/ 72		
——食育獸			
黃金泡菜	/ 74		
(椰菜、南瓜、金菜頭)			
——食育獸			
煙燻甘筍多士	/ 76		
——VW Vegan			
低碳蔬菜薯餅	/ 78		
——Kathy陳婕姻 ●			
七彩蔬果三文魚	/ 80		
拌藜麥椰菜花飯			
——許月蓮 ●			
兔年花開迎酥餅	/ 82		
(白蘿蔔)			
——食農實驗室 ★			
香辣菜脯	/ 84		
——食農實驗室 ▲			
山檸檬蜜餞及發酵甜飲	/ 86		
——種野山珠			
紅菜頭朱古力蛋糕	/ 88		
——小手練習			



序言



丘梓蕙 單位主管
賽馬會太和中心

女性與大自然有種天然的親和力，彷彿女性就會較接近和喜愛大自然。或許是因為在父權資本主義社會中，女性與大自然都被視為他者，是可茲利用的工具，同樣處於被剝削的處境。即使在現代社會，大部份的女性仍然是家庭照顧者，為家庭採購、煮食、處理廢物，她們更留意日常飲食和消費，對人的健康的影響，慢慢也發現人的健康其實與大自然的狀態息息相關，大自然被污染了，人也不會健康。女性由關心自己和家人的健康開始，推而廣之，也更關心環保了。

我們過去有很多由女性為主體的可持續發展項目，而食農研究社就是承接我們之前的項目而生成的，我們見到女性在參與社區環保活動時的投入與熱情，發熱發亮，這些難能可貴的力量，很值得繼續深化影響社區。



見到食農的義工在烈日下大汗淋漓仍興致勃勃到農場下田，收成時的滿足感和由衷的笑容，再將收成的農作物帶進中心的廚房，一同將自己的收成研發成新的食品，希望可成功推出市場，為本地農業出一分力量。見證著整個過程，實在是相當奇妙！香港的環保項目坊間實在不少，但矢志支持本地農地，更身體力行落田，見證整個耕作的漫長過程和艱辛，當中一定包含了項目發起人和參加者對土地深厚的感情和承擔。而這本小書，既是食譜，也是整個食農研究社項目的心血結晶，體現了過去我們如何努力地連結社區不同的持份者，包括本地農夫、農場、小店、餐廳、學校、社福機構等，以建立新的社區關係，發展成一個真正可持續發展的大埔區，成為香港其他社區的借鏡，這是我們的願景。

食、煮與耕的經驗仍尚淺的我，遇到很多對香港土地、食物、人充滿熱情的農夫、教育者和廚師。在高度商業化的社會，吃的都是進口、地又無奈被收走，快連生活的空間都容不下。反觀一棵沒有用化肥催谷養大的瓜，花的是時間、心思和汗水，還要望天打掛，但它盛載的養份和能量，滋養著我們的健康，提醒我們要慢慢品嚐這得來不易的美味。感恩身邊一班喜愛種植和煮食的義工和伙伴同行，有機會和食育獸的鍾鍾和Yanbo一同走進新界東北的農場，一同設計如此有趣的活動，一同學習。

記得求學時第一次打工換宿，去了北海道一個有機農場，跟家庭農場的夫婦朝四晚四的工作。彎身移植百株夏天南瓜苗、全家總動員收割春末的椰菜，急著入箱出貨，然後回到木屋一起吃早餐——熱白飯配上剛收割下來切成幼絲的椰菜伴柚醋汁，特別甘甜。這份甘甜不單是因為外國的菜特別甜，近田得食，努力栽種後收穫的滋味，在香港都一樣。作為一個好菜之人，我和很多街坊對於本地菜的吃法都很好奇，少見的如蒲瓜、金菜頭、辣木，常見的如黃皮、冬瓜、白蘿蔔，順著時令吃菜總會帶來新鮮感和挑戰，與超市貨架穩定地出現的菜心、娃娃菜、生菜截然不同，像是在告訴你，這是食物(produce)不是產品(product)，不能輕易被馴化。

幸好，愛土地和食物的人好像都有個共通點，臉上總流露著愛分享的笑容，分享保存的知識、分享烹調的秘訣。或許回到食農教育的根本，就是放下自我，學習感受大自然的存在，感謝大自然豐饒的恩賜。感謝每一位合作編寫這本社區食譜的朋友，希望此書能鼓勵你尋找書中的農夫、廚師，吃更多香港人與本地菜的故事。

鍾麼麼 「食農研究社」計劃 活動工作人員
賽馬會太和中心

本書的特別之處是有不同背景的作者，當中有農夫、餐廳廚師、料理師、食農義工及婦女中心會員等等，是市面上比較罕有的多元化食譜。我在計劃後期加入，角色是農夫及義工的橋梁。粒粒皆辛苦，親身感受，除了體力勞動，還有天氣影響、昆蟲及動物的破壞，才知道農作物得來不易。我也從食農義工身上，看到大家的無償付出，每次的服務日，除了蚊叮、日曬雨淋，大家齊心合力完成任務。在此，感謝各方面的教導、支持及幫助。

張麗英 Winnie 「食農研究社」計劃 活動工作人員
賽馬會太和中心

食農研究社在我心目中有一個很重要的位置，在活動過程中投放了不少新元素帶給義工們去參與，帶領著大家共同去學習及成長。在這些活動平台中感恩我認識了很多新朋友，連結了農場的農夫們，大家都是為了支持香港農業而在努力奮鬥中。感謝一班義工們、農場合作伙伴、參與導師、農夫們，有你們支持和參與才令我們更進步，到現時還不斷收到其他人想報名參加第3期的義工隊查詢，我們食農研究社的口碑還不錯呢！我們的心機總算沒有白費，謝謝大家的支持！

(講個秘密畀大家知道，我父母自小已在大埔區做農夫很多年了。)

執筆之際，香港正經歷疫情後的復常，許多香港人報復式地旅行，不少小店卻傳出生意冷清，在堅持信念、努力經營和結業之間掙扎。食育獸相信食物是生存的根本，而整條食物生產鏈中每一角色都十分關鍵、環環相扣，健康的水土、農夫、運輸司機、供應本地菜的餐廳和小店、廚師、菜檔姨姨、消費者、食農教育工作者等，每一塊的缺失也影響著農業。物質富庶和急速的生活節奏容易讓大眾忽略考究每餐食物的來源，但只要我們每天仍會煮飯吃飯，不論是家庭照顧者、年青人或非政府組織，深信不同崗位的我們總能發揮消費者和連結的力量。

特別感謝Sally主動邀請食育獸成為「食農廚房實驗室」的導師及一同策劃出版，以及中心職員Winnie、花花、阿鍾一路的協助，讓我們和一群可愛的婦女在認識本地農作物和煮食上，有不同創新的嘗試。

這種合作模式也正正體現食農教育在社區和不同領域中仍有許多可能性，希望這本食譜能提供更多途徑予正閱讀的您恆常購買本地出產的農作物和優質的飲食產品，也循著當中的食譜享受烹調的樂趣，細嚐新鮮本地菜「好食到返唔到轉頭」的味道，嘗試踏足香港的農田，認識一直耕耘的農夫。

鍾鍾由在南涌吃過一頓以本地菜做的飯開始，開始了探索煮食和耕種；Yanbo由中學看見校工在天台種出比人頭還要大的菜開始，開啟了對種植和農業的好奇；最後兩人在農場認識，碰巧都搬進了北區生活，學習和實踐種田、自煮而萌生做食農教育的念頭。深願香港能繼續有多樣化的食農教育活動，讓更多人受味蕾的觸動，直至「香港人食香港菜」不再是口號，而是大部份人的日常。

謝謝這片孕育我們的土地豐盛的供應，願更多人找到回饋和愛護這地的路，繼續走下去。

與食農研究社合辦活動，我最初以為是普通的婦女活動，帶一班參加者來農場玩玩，「hea」半天時間而已。怎料，他們下課後，部分學員還會留下來吃午飯，飯後還很熱心幫忙做一些農務及護土工作。不僅如此，學員在農場幫忙耕種，集齊一定時數，可換領本地有機農場的農作物以作鼓勵，中心還安排其他活動，讓學員更加了解種植出來的蔬果，如何烹調、如何配搭食療方法，並帶領眾學員到本地各農場參觀，使眾人一一體驗農耕的樂趣及增進有關的知識，使他們加深了解作為本地有機農夫的難處及辛勞，因而更愛惜食物，做個低碳地球人，帶出是項活動的目的。中心職員還會指導學員在學習過程中如何發揮各人才能，這些理念實在使我非常欣賞。其實本地有機耕種生產型農場，生存實在並不容易，幸好有這個基金推廣，令到我們這些農場可以有多點市民認識，實在是非常難得。現在食農研究社已邁向第二年了，負責人正構思寫一本創作食譜，食農研究社新一期的學員招募行動亦即將開始，期望新一屆學員表現更加出色、更加投入吧！

食育獸

走入北區生活，邊學習耕種和煮食，邊籌辦食農教育活動的兩個女孩。相信食物是生存的根本，每人也應從食物與農業中學習。



花寮農場

位於大埔梧桐寨，由Green(綠痴)和草藥班師姐廖婷珍女士打理，是實踐再生農耕和社區共融體驗的生命教育農場。



感謝每一口本地菜，給我重新認識香港土地、本地菜、食物的意義！

五、六十年代的香港，吃本地菜是一件平常事，新界農夫凌晨收菜，市民早上已經可以在濕街市買到新界菜。來到今天，在市場上越來越多來自世界各地，五花八門的入口蔬菜，而本地菜卻成了極少數（佔市場比率低於2%），市民與本地菜的距離越來越遠，而小時候的我甚至不知香港有菜田、米田、什麼是「時令菜」。

此書有兩大主題：「我們與本地菜的距離」及「本地菜料理指南」，而這也是田嘢每天都在努力實踐和開拓的香港農業課題。

當看見與本地菜的距離，自然會發現自身與食物的距離，居住在城市的人們不再從窗外看見「種植食物的景觀」，各種食物被塑膠包裝起來，成為商品，「乾淨」、「整齊」地排到在貨架上，消費者看不見孕育食物背後的大自然、農人、動物、農藝、食物科技、道德、環境等問題，只是不帶情感和思考地消費食物。所以，在高度發展情況下，食物議題最常出現的關鍵詞是「斷裂」，意味着人與土地關係斷裂、都市與鄉村斷裂、文化傳承的斷裂等等，而人與人的距離也越來越遠，正是今天香港農業面對箇中難題。

「吾人日進三餐，誰云與農業無關」，人類學家告訴我們，烹飪是人類獨有的行為。烹飪帶給我們的不僅限於餐點，還有煮食及用餐活動，即是在指定的時間和地點一起煮和吃東西。圍坐聚餐並非等閒小事，而是群體生活的基礎，食物會成為感情和生活記憶的載體，連結起人和土地，形成不同飲食文化。掌櫃有幸參與過「食農研究社」活動，與一班姊妹分享本地農產故事、試食本地菜、煮本地菜，感受到她們對本地農產品的熱情和創造力，對種植和大自然充滿好奇心和正能量！面對人和食物不同面向的斷

裂困境，相信烹飪和飲食是人與自然重新連結的橋樑，邀請我們進行一場生活覺察練習。

感謝每一頓飯，給我們有機會感受和體驗食物獨特的治療力，期待跟大家繼續保持對大自然的好奇心，一邊吃本地菜，一邊學習看見食物的力量，往孕育食物給我們的土地靠近多一些，持續探索人和自然的關係。

後記：

田嘢是如何拉近「與本地菜的距離」？田嘢由2017年開始「田嘢共購計劃」（共同購買），實踐「社區支援型農業」（Community-supported Agriculture），鼓勵本地有心的消費者團結起來，支持實踐友善耕種的本地農友，與有心農友互相學習、互相照顧！消費者共同購買一籃本地有機時令蔬菜，學習「不時不食」，到農場認識農友，每週收到最新鮮和來源可靠的蔬菜和農場資訊；另一邊廂，農友透過認識訂戶的心意和飲食情況，在計劃種植時，可以按訂戶的需求種植，減少風險和浪費，一步一步打破生產者和消費者之間不透明的銷售渠道，讓生產者得到合理回報。

田嘢

出售香港農產品、本地加工食品及生活用品，讓不同持份者共同參與本地食物生產系統中，互相滋潤，在食物和生態議題上的學習和成長。





劉秋月

香港是一個商業城市，大部分農產品都依賴進口，政府對於本地農業亦不是十分重視，產量不高，收益不大，很難得仍有這麼多農夫願投入心機、時間去種植，培養本地蔬菜、瓜果，甚至是各種菇類、水稻，讓我們有機會品嚐到各種新鮮有機農作物。真是很感謝他們的付出和汗水，希望他們可以繼續努力，加油!!

曾惠君

還記得義工們在太陽猛烈照耀下，齊心合力搬木碎，雖然辛苦，但每個人都出心出力，十分投入。我覺得完成工作後，十分有成功感，很欣賞各成員的毅力和活力。



陳慧芹

初嘗更多農務工作，尋找個人的可能性，增見聞長知識，繼續展開新里程。同學經驗分享知識和植物，認識不同街坊朋友開闊眼界。

楊善平

參觀農場後，有感農夫的辛勞，烈日當空工作，日曬雨淋，蚊叮蟲咬，如遇到天災，辛苦種出來的農作物，化為烏有，感謝農夫的付出，我仍會珍惜食物及好好地享受食物。

許少璞

作為農夫真要犧牲很多，每天辛勞工作，日曬雨淋，播下種來望長大，長大得來怕雀鳥、野豬、蟲蠅，不過請你們努力，天必酬勤你們的工作，不會白費，有你們，市民就可食得安心、放心。

朱麗

做農夫是全天候的工作，肯做，肯學，有內心，有耐性，不怕辛苦，不怕蛇蟲、鼠蟻，農夫不時增進自己知識，要與時並進。我只是初學者，耕種實在太多東西要學。



本的地迷 菜思

你知道本地蔬菜自給率只有1.6%嗎？常常接觸到進口食物的你，對本地菜有多少認識？在香港做農夫要抵住政府收地、業主加租的壓力，又要努力經營農場。今次請來幾位有社區支援農業組織經驗的朋友，從生活實踐的角度，解答一些大家對本地菜的疑問。不妨跟著食譜，體驗試食、試煮當造本地菜的樂趣。



香港婦女中心
協會 (太和中心)



阿龍 - 中大農業
發展組創辦人



Nicole & 浩盈
- 田嘢掌櫃



龍子維
- 好老土

太和中心

根據統計，道路運輸比海上運輸釋放多4-6倍的二氧化碳，而飛機運輸則釋放多50倍的二氧化碳。本地菜不需要長途運送，因此可以節省燃料和減少碳排放。*

現時香港糧食超過9成來自外地，其中本地菜供應只佔香港需求約2%。一旦出現封關或外地糧食感染，香港的蔬菜供應及價格便會首當其衝。如提高本港蔬菜供應自給率，可減少受外圍因素影響，蔬菜供應將會更穩定。

*資料來源：2023 嘉道理農場暨植物園

為什麼要吃本地菜？

浩盈

想保留和傳承香港的第一產業－農業，因為它代表了我們的飲食、文化、價值觀、對於這地方的歸屬感等，維持這個產業不可只靠農夫，而是需要一大群願意支持這種價值的消費者。

山兒@田嘢小掌櫃

因為好好食！

2

為甚麼本地菜價錢會比較高？

種植本地菜地租成本高，加上若是有機種植更需使用合資格肥料、廚餘堆肥、自製天然驅蟲器、防蟲網等，以及較長的種植期，相對產量未必及常規農夫多，故價格亦需隨生產成本而提升，以維持基本收支平衡。

太和中心

阿龍

香港生活成本高，菜價太低農夫就難以維生。加上產業配套斷裂，運輸費貴及有機認證制度局限了資材選擇，令香港的有機菜價錢偏高。

相反，內地的生活成本較低，曾在寧夏考察時遇見來自雲南的農夫，月入三四千已能衣錦還鄉。當地農地大而租期穩定、農用機械有國家補貼和免費通行高速公路等等，以致內地菜也可以比本地菜平兩三倍。還記得寧夏供港菜場的從業員說1斤菜的運輸費約\$3港元，你覺得10元3斤菜又合理嗎？

「貴」是一個相對的概念，本地菜價錢如實反映每斤菜背後所涉及的人手、運輸、售後服務等等，有些農產品種植時間長達半年至一年，我會說本應如此，相反如果菜價太便宜，其實反映土地或產業鏈的人也許正受到剝削。

浩盈

Nicole

是其他菜太便宜，本地菜反映農夫的付出，對比外國大規模、機械化的種植，香港很多農田也是小規模的菜園、深耕細作，而且外國進口的菜也很貴！



3

什麼是不時不食？

太和中心

「不時不食」出自《論語·鄉黨第十》，人可對應身體需要，按季節變化食當季時令的食物。常言「春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根」，例如夏天進食充滿水份的絲瓜、青瓜，能有效補充炎夏流失的水份。

浩盈

順應農田當季的出產飲食是一種學習，人不再高高在上，以凌駕大自然的姿態，覺得想吃甚麼也必然，而是向農田學習甚麼是時令產出，吃的時候也在支援和回饋農田，是一種謙卑、與大自然共生的生活態度。近年的天氣反常，節氣的界線也變得愈來愈模糊。

4

如何分辨本地菜/有機菜？

太和中心

現時菜聯社推動的「本地信譽鮮菜」標誌，符合農藥、土壤、灌溉水及蔬菜樣本檢測的本地菜會貼上標籤繫帶。此外，亦可檢查包裝上是否印有由香港有機資源中心或其他地區的「有機產品」認證標誌。



阿龍



有人說菜有蟲洞就是有機，但也可能是農夫放錯農藥殺不了蟲啊！參差不齊就是本地農產嗎？的確外地農場產量大，蔬菜經篩選分級，外表較統一、整齊；而本地農場面積少又種類多，產量少就難以分級，蔬菜就有大有細。但不法商人也可以用賣剩菜攪亂扮本地菜，還更好賺呢！

只靠外表未必可靠，最好還是直接認識農夫，了解時令節氣，參觀農場了解種植環境以及有機種植等不同農法。與農夫建立互信能令誤解減至最少，也大大增加自己的食農知識。

5

本地菜會健康些嗎？

太和中心

吃本地菜能順應不時不食原則，進食身體在四季不同的天氣下所需的營養。以「本地信譽鮮菜」和「有機產品」標誌識別生產過程和來源，安心進食符合食物安全的蔬菜。

阿龍

知道自己食物的來源、對農夫有信心、吃本地菜又對環境更好，我相信本地菜在營養好味以外會有更廣闊的健康。



6

作為香港人，我可以如何支持本地農業發展？

太和中心

作為香港消費者，當然最直接的支持方式就是購買本地菜！再進一步就可參加食農教育活動、導賞，動手體驗食物從農田到餐桌的過程。你亦可以成為農場義工，協助打理農田、改善水道基建，甚至組織社區團購支持本地農夫。

龍子維

學懂如何烹調時令蔬菜！很多時候，本地農夫會栽種一些市面上較少會出現的品種，有創意時間去研發食譜，不但會有意想不到的發現，有時還可以協助農夫引入受歡迎的品種種植，充份發揮社區支援農業應有的彈性和支援精神。

多光顧地區小店及地區農墟！香港小農資金時間有限，不會有能力把產品打入超市，現時市面上有不少共同購買或菜包計劃，大家可以加入成為農夫的同行者，減少中間行政費用，令農夫可直接受惠，香港夏天多瓜果冬天多葉菜，跟時令買菜，最能幫助本地小農。

春天料理

本地食材使用（一至四月）

枸杞

茴香

車厘茄

四季桔

沙薑

芫茜

蔥

韭菜





蕉徑文哥
枸杞

提起枸杞，我們很容易想起枸杞子，但原來枸杞葉的營養和清除肝毒能力比杞子還要多。杞葉具清熱解毒、明目養肝等功效，可輕輕灼熟加入麵中、涼伴或滾湯。蕉徑文哥的枸杞由其父母開始留種，流傳至現在，味道濃郁，是人在土地上耕耘數十載的珍貴成果。

車厘茄不只有紅色，黃色、橙色和綠色，甚至深啡色的朱古力茄都有，口感味道各有特色。不去皮、小火加橄欖油煮熟可釋出更多茄紅素，涼伴生吃、油浸醃漬都同樣美味又健康。

上水鍾鍾
車厘茄



上水心田
茴香



味道似八角，具有獨特香味，種子、莖、葉、球莖至根全株可用，其葉片外貌跟刁草/蒔蘿(Dill)很相似，與白色球莖加入魚或肉類菜式可去除腥味和讓肉類「回香」，也可直接當作沙律生吃、炒、慢燉和煮湯，跟蛋類、魚肉或其他蔬菜都十分相襯！



枸杞 蛋花湯

／
文
哥

吃一株枸杞，雖然只有葉的部份，
莖一樣味濃，滾湯不浪費。

材料

枸杞 半斤
雞蛋 1-2隻
生薑 2片

調味料

鹽 適量



做法

- 1 先將枸杞除葉，留起莖備用。
- 2 煲滾水，加入生薑片與莖，直至出味，湯有微微綠色，取出莖。
- 3 放入枸杞葉和打發好的蛋液，攪拌三十秒。
- 4 放入鹽調味，即可熄火飲用。

煮食

小貼士

- 枸杞葉只需輕焯數十秒，就可食用，保持原味和其翠綠顏色。
拌麵吃也很適合。



農作物

小知識

- 本地品種枸杞的葉序多是大葉、小葉梅花間竹的，品質較嫩。

文哥

蕉徑土生土長的農二代，面對農業園收地發展，仍打理著父母留下的農田與菜種。





意大利 水煮魚

／
岑倩衡

這不是四川的麻辣水煮魚，而是源自意大利拿坡里的漁夫料理，意大利文叫作pesce all' acqua pazza，acqua代表水；pazza代表crazy，翻譯出來就是Fish in Crazy Water的意思。用新鮮的海魚和蜆再加入蔬菜、香草、魚湯或白酒煮成，湯底濃郁！

材料

馬友或	1條	蒜頭	少量切碎
任何白身魚		沙白	半斤
<u>車厘茄</u>	10粒切半	<u>茴香</u>	切碎

調味料

白葡萄酒	半瓶	番茜	適量
------	----	----	----

做法

- 1 把魚去鱗，清洗乾淨魚肚，拭乾後用適量鹽均勻抹於魚的內外，等待30-40分鐘。
- 2 以一碗水加一茶匙鹽的比例開鹽水，把蜆放入其中吐沙，篩走死蜆，隔去泥沙。
- 3 車厘茄對半切開，茴香、番茜切碎，蒜頭切末。
- 4 再次印乾魚的水份，在平底鍋下橄欖油，油熱後煎魚，煎至少三分鐘後才翻面，不用全熟，兩面煎成金黃色後便可撥到一旁。
- 5 平底鍋另一邊炒香蒜頭和茴香，炒軟後下車厘茄，待車厘茄稍為出水後再下白酒，大火滾兩分鐘後下沙白，關蓋煮至沙白開蓋。
- 6 灑上番茜碎，可按喜好選擇加入適量鹽、黑胡椒，淋一圈橄欖油調味即成。



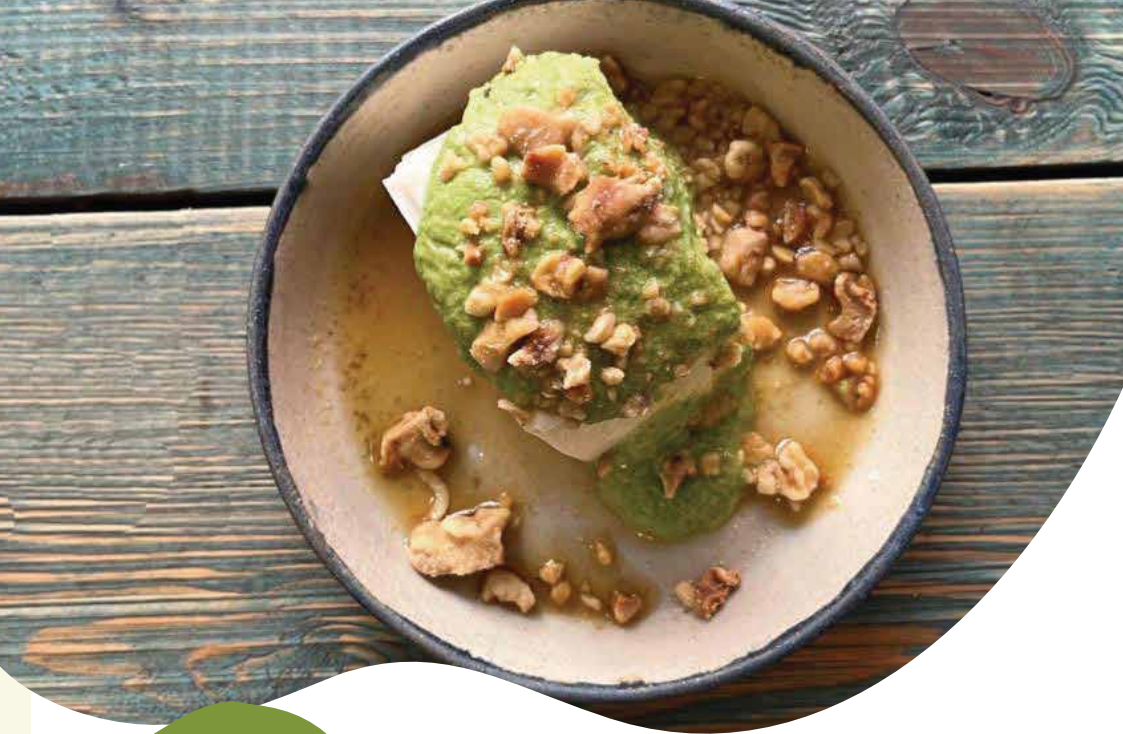
煮食 小貼士

- 煎魚須熱油下鍋，切忌不斷翻動，不然魚肉有機會鬆散或竊底。湯底可直接飲用，或配麵包和意粉吃，按意粉包裝上建議的煮食時間減兩分鐘煮熟，撈起加入湯汁再煮勻，加入橄欖油、鹽調味就成鮮美的意式鮮魚意粉。

岑倩衡

攝影師/料理人，悄悄食堂飲食顧問。將烹飪視為藝術，用心研究，將食材轉化成美味佳餚，啟發著人們對食物的熱情。





韭菜青醬

／
黑窗里

全年當造，
春天一造最嫩最鮮。

材料

韭菜 200g
已烤合桃 150g

調味料

油 50g
麻油 5g (可省)
檸檬汁 20g
/醋
味醂 15g (可省)
豉油 12g
糖 10g
鹽 3g
水 適量

做法

- 1 韭菜洗淨瀝乾。
- 2 切碎約1厘米，太長容易卡在攪拌刀之間。
- 3 將材料與調味料放入攪拌機攪成醬狀。
- 4 根據口味試味調整稠度、調味，視乎韭菜的香氣與水份。
- 5 合桃椿碎裝飾，增加口感。



農作物 小知識

- 韭菜十分粗生，收割會選在根部以上下刀，只要保持足夠水分和日照，菜葉又會重新生長。農夫教導每次收割後也可追肥（補充肥料），韭菜才會長得粗壯，生生不息，割完再割，難怪「割韭菜」會用作比喻不同社會現象。春季天氣潮濕，人容易脾胃不適，消化轉差，而韭菜性溫、味辛微甘，適合體質寒涼之人，春天進食也有益胃、補肝腎之用。

黑窗里

喻意「黑暗中開一口窗吃一頓飯」，除了是多國菜素食餐廳，也是 Infoshop、圖書館、漫畫閣、舉辦音樂、放映和版畫的活動空間。





醬油昆布 四季豆飯團

／
小
茶
飯

醬油昆布可成為家中的常備小吃，為不開油的料理增添風味，與四季豆拌勻就成為一款簡單卻下飯的和風菜式了。

材料

四季豆 1束 粳原米 1杯 水 適量
昆布 1-2塊 珍珠米 3杯

調味料

醬油昆布／
醬油 3湯匙 味醂 2湯匙 糖 1湯匙 水 適量

四季豆／
米醋 1茶匙 鹽 半茶匙

飯團／
米醋 2茶匙 鹽 1茶匙



做法

醬油昆布／

- 1 昆布泡水，或將煮高湯後剩下的昆布，切成幼絲。
- 2 加入水、醬油、味醂、糖，小火煮約20分鐘。
- 3 煮至醬汁差不多收乾，可灑上芝麻拌勻。

四季豆飯團／

- 1 將米洗淨放進電飯煲煮熟。
- 2 將四季豆去頭尾、切粒，清水加鹽、醋，煮約兩分鐘至熟透。
- 3 隔水盛起四季豆，與預先準備好的醬油昆布拌勻。
- 4 飯煮熟後，加入米醋與鹽調味，盛到大碗裡降溫。
- 5 混合醬油昆布四季豆，搓成喜歡的飯團形狀。

可配紫菜/
紫蘇葉享用。

煮食 小貼士

- 煮四季豆時加入醋能保持翠綠顏色。
- 醬油昆布可存放雪櫃2-3星期。

小茶飯

由三位農食伙伴合辦，不定期為好友帶來在地食物體驗與身心滋養。





東莞 家鄉茶果

／
俏
姐

好吃的茶果，皮的厚薄和餡料的比例也是關鍵，用自家種的蔥和薑入饌必定更香口，試試跟俏姐的食譜來製作鹹茶果！

P.S. 俏姐的甜茶果和雞屎藤茶果也很出色！

材料

糯米粉 600克
麵粉 20克
眉豆 4兩
沙薑蓉 30克
花生粒 2湯匙
蔥花 2湯匙
水 適量

調味料

油 1湯匙
鹽 1茶匙
糖 1湯匙

沙薑每年過年後2月種植，年尾收成；蔥全年可種，夏天種的蔥較淺色，冬天種的紅蔥頭則較深色並且連蔥頭收成。

做法

眉豆可用
電飯煲煮熟

眉豆餡料／

- 1 先將眉豆加2碗水煲約40分鐘，關火用蓋焗1小時至軟身再攪碎備用。
- 2 沙薑蓉用油爆香，加入眉豆、鹽、糖炒勻，然後加入蔥花。
- 3 將餡料裝起攤凍再加入花生粒攪勻。

茶果外皮／

- 1 混和糯米粉和麵粉。
- 2 將大約2碗水煮滾，再逐少倒入粉中，用筷子攪勻。
- 3 用力搓成粉團，可加1茶匙油，水則可加可減，不可太硬。

蒸茶果／

- 1 取出粉團一小粒壓扁，包入餡料，搓成自己喜歡的形狀。
- 2 水滾蒸大約7至8分鐘，如粉皮太硬，蒸的時間要更長。

保存 小貼士

茶果皮透明
代表已熟

- 沙薑藏在沙內/以雪櫃冷藏，全年可用。
- 新鮮茶果可存放在室溫一段短時間，加保鮮紙可防止水份流失。如未能及時享用可將之放入冰格，吃前放置於室溫4小時以上回復軟熟。不要翻熱茶果，因砂糖會溶化，令皮變黏。

俏姐

於大埔林村坪朗種植十多年，堅持以自己種植的農產製作加工品，包括家鄉茶果、灰水糴、薑糖、薑醋和陳皮燉檸檬等等。





四季桔 果醬

／
心
田
阿
杰

新年常見的四季桔盆栽沒人會食用，得農夫帶回土地栽種，花兩年時間除去農藥，又能再次登上餐桌。

材料

有機四季桔 1kg

調味料

黑糖 400g

蜂蜜 60g

做法

- 1 洗淨四季桔，切半去籽，放入攪拌機打碎。
- 2 將黑糖及蜂蜜加入四季桔碎。
- 3 小火加熱，全程需不停攪拌，以免黏底。
- 4 煮至出水後調至中大火。
- 5 開始收水時調至小火，直至自己喜歡的濃稠度，整個加熱過程約15分鐘。

果醬放涼後
稠度會增加

煮食 / 買菜 小貼士

- 將醬放入玻璃樽前要先用滾水浸過樽身及樽蓋煮最少10分鐘，放涼及乾透才使用，否則容易發霉，入樽後保存於雪櫃，盡早食用。
- 四季桔果蒂帶青，果皮有光澤，大小均可。
- 避免使用即年用作裝飾的年桔，因為果皮吸滿化學農藥，影響健康。

農作物 小知識

- 春天收成過後，7-8月時開始長出新果實——青桔仔，酸味比青檸輕，更適合作製作飲品，有促進食慾、止痰潤喉、助消化解滯及醒酒的功效。

心田

由農夫阿杰打理，位於上水丙崗的有機農場，理念是希望透過耕種，讓人認識自己。經常與農友和NGO合辦食農教育工作坊。





茺茜 磅蛋糕

／
野
草

茺茜香氣獨特，是中西式烹飪的常用香科，大家對它喜惡兩極，Facebook有「香港茺茜黨」和「香港反茺茜黨」兩個社群，「正啊！」和「救命啊！」的回應此起彼落。

材料

茺茜 125克
橄欖油 120克
雞蛋 2隻
低筋麵粉 150克

調味料

泡打粉 3克
梳打粉 3克
蔗糖 100克
鹽 1茶匙

做法

- 1 芫荽去根，洗淨，切碎備用。
- 2 焗爐預熱200度。長方型不鏽鋼蛋糕模用焗爐紙墊好，以便脫模。
- 3 將蔗糖、橄欖油、雞蛋攪拌至均勻，無須打發。
- 4 混合低筋麵粉、泡打粉、梳打粉、鹽，將乾性材料分兩次加入油和雞蛋混合物，拌至均勻無粉粒狀。
- 5 將碎芫荽分兩次加入麵糊，拌勻。
- 6 麵糊倒入蛋糕模至7成滿，放入已預熱好的焗爐，焗約12分鐘。
- 7 取出蛋糕，在蛋糕面輕輕劃一刀，放回焗爐。
- 8 再焗約15-25分鐘至金黃色，用籤或其他餐具刺入蛋糕中間，無麵漿黏著即已熟。

煮食 小貼士

- 蛋糕漿入模時必須預留膨脹空間，只可裝至6-7成滿。在焗爐裡的位置避免放得太高，以免蛋糕膨脹後會烤焦頂部。
- 選用本地芫荽，味道較清香不俗氣，亦較新鮮；若想味道層次更豐富，可在麵粉添加其他香料，例如薑粉、小荳蔻粉等。
- 蛋糕未切放室溫可存放約3天，亦可放在雪櫃保存一星期，冰櫃裡可存放一個月。食前切片翻熱，香氣更突出，口感亦更好。

野草

常使用本地種植的食材製作甜品和飲品，自家製作意式雪糕，發揮創意突顯本地食材的潛力，同時透過加工製作，延長新鮮食材的保存期。



夏天料理

本地食材使用（五至十月）



絲瓜

茄子

紫蘇

蒲瓜

冬瓜

生態米

荷葉

大樹菠蘿

黃皮

香水菠蘿

辣木葉

南瓜

百香果

香水檸檬

通菜

蠔菇



夏天是瓜、豆當造的時節，能捱熱的葉菜類較少，主要有夏天四菜——番薯葉、潺菜、莧菜和通菜，而瓜充滿水分，正好滿足夏天極渴的我們的需要，讓我們一起來認識本地瓜吧！



沙頭角
南涌竹頭下
蒲瓜

又叫瓠瓜或葫蘆瓜，外形似一個葫蘆，水份多，味道清甜，是消暑良品。簡單用少許薑和鹽炒已很好吃，煎餅、醬燒、煮湯亦可。

冬瓜有很多不同品種，如源自廣東、果肉結實和清甜的青皮大冬瓜，跟軟綿的白皮冬瓜都是現時香港會常見的大冬瓜。香港有農夫帶着爸爸的自留種，每年在夏天復種。本地種的青皮大冬瓜可安心生吃，味道濃郁，配上蜂蜜檸檬，叫人一試難忘！



梅窩
草原農場
冬瓜

三姑南瓜屬於中國南瓜的品種，外型偏細、呈扁球形，每隻約重3斤，很適合小家庭享用。其果肉橙黃色，肉厚、帶甜，質感Q彈；街市常見、同樣來自中國的蜜本南瓜，則每隻可達10幾斤重，味甘，粉嫩，口感細膩。



打鼓嶺
B記農莊
南瓜



辣木雞湯

／
消 Winnie
閒 The
農 Farm
場
x
學 徒
徒 思
思 慧

一道菲律賓當地常見的陪月補身料理，對於產後婦女有助於泌乳、預防貧血，並可幫助補充懷孕後流失的養分。

材料

辣木葉 約2杯
佛手瓜 1條
雞 半隻
蒜頭 4瓣
肉薑 1塊
洋蔥 1隻
水 4杯

調味料

鹽/魚露 適量
油 2湯匙

做法

- 1 雞斬件，蒜頭、肉薑、洋蔥切片，佛手瓜滾邊切塊備用。
- 2 開中火加熱鑊或中高身湯煲，落油炒香蒜頭、肉薑、洋蔥片。
加入雞件煎香至金黃色。
- 3 倒入4杯水，中火慢煮約45分鐘，落鹽或魚露調味。
- 4 加入辣木葉後立即熄火即可飲用。



農作物 小知識

- 辣木 (Moringa；也被當地人稱作 Malunggay) 起源於印度及非洲，又被稱為奇蹟之樹，不僅全株可食，葉中含有豐富的維生素 B 群、A、C，礦物質如鉀、鈣、鐵，以及多酚類和類黃酮等抗氧化物，對健康相當有益。

Winnie The Farm

位於梅窩大地塘村，是由Winnie於2017年從職場退下來以後所打造的有機農場，擅長種植食用花和少見的農作物品種。

思慧

好老土計劃學徒，喜歡吃、玩和寫作於自然。





日式涼拌 柚柚茄子

/
VW Vegan

材料

茄子 1-2條
辣椒 1條切碎
芝麻 少量

調味料

柚子醬油 1湯匙
昆布醬油 1湯匙
柚子果醬 1湯匙
壽司醋 半湯匙
味醂 1湯匙

做法

- 1 煲熱滾水，加入少量鹽。
- 2 洗淨茄子，切成手指長度，待水滾後放茄子煮3-5分鐘。煮熟後，放入冰水降溫。
- 3 將調味料與辣椒碎攪拌備用。
- 4 茄子隔水後排好，將調味料淋上茄子，最後加芝麻作裝飾。

煮食 小貼士

- 煮茄子時可以用碟/碗/其他工具壓住茄子，確保過程中滾水完全蓋過茄子表面，這樣可以保持茄子顏色。
- 茄子切開後很容易氧化變色，建議切開茄子立即放入清水裏浸泡，以防氧化變黑。

買菜 小貼士

- 「睇樣」：身形均勻，沒有傷痕。茄子蒂下白色環帶，俗稱「眼睛」，如眼睛呈明顯白色，代表茄子新鮮。
- 「睇色」：皮光肉滑，呈現黑紫色。
- 「摸摸先」：輕按茄子，結實彈性代表新鮮。

農作物 保存方法

- 先洗淨茄子，去掉蒂頭，以紙巾抹乾茄子，再用稍微沾濕的報紙包住，放入保鮮袋密封，放下雪櫃冷藏，可保存3~5日。

VW Vegan

大埔純素Cafe，希望推廣一種對動物、環境、健康的覺醒的生活方式給大家。





三姑南瓜 天婦羅

／
八
仔

古有油炸秦檜，今有香炸三姑(天婦羅)。三姑並不是人名，而是南瓜的品種名稱，還有祥姑、阿嬌等其他南瓜品種的名字，甜美的名字。

材料

三姑南瓜 約400g
油 適量
(倒進鍋內
高約3cm)

調味料

低筋麵粉 約250g
/薄力粉
蛋黃 1隻
鹽 適量
凍滾水 2杯
(約400ml)

做法

- 1 將蛋黃發勻，再加入200g低筋麵粉或薄力粉和2杯凍滾水，拌勻至餘少量麵糊粒的粉漿備用。
- 2 把三姑南瓜去籽，切成每片約4-5mm厚、容易食用大小的薄片。將剩餘的50g低筋麵粉或薄力粉撲上南瓜片。
- 3 中大火預熱食油至約170度，可用筷子沾粉漿放入油中測試，粉漿現氣泡及浮面即可。將已沾粉的南瓜片浸上薄薄一層粉漿，分批放入油中，每面炸約1-1.5分鐘。
- 4 取出浮面炸好的南瓜天婦羅，加鹽調味即可品嚐。



農作物 小知識

- 三姑南瓜肉厚、口感綿密，味道清甜，也很適合做南瓜餅、沙律和咖哩。

八仔

曾任Omakase日本料理廚師，閒時愛為家人下廚分享美食、歌聲和冷笑話。





香煎蠔菇

/
Russell@
香
城
遺
菇

材料

粉紅玫瑰菇 100g
(夏季) /
鳳尾菇 (四季)

調味料

牛油 小量
椒鹽 小量

做法

- 1 先下牛油，燒熱煎pan至中高溫。
(不出煙，牛油不能太高溫。)
- 2 下菇，如果菇太大的可以先用手撕開。
- 3 用鑊鏟輕輕壓平菇面，令菇平均受火。
- 4 煎至微香即可，過火太乾會口感不好。
- 5 灑上少許椒鹽調味。

煮食 小貼士

- 選擇結實、菇蓋背面菇摺清晰乾爽的菇。煎炒時最好不要用水沖洗，可以用刀批走污物及濕布抹走，因沖洗吸水太多，煎炒時出水會難以操作。
- 鳳尾菇比較百搭，可原隻下鑊，比較爽滑；粉紅玫瑰菇質地結實有咬口似肉的質感，但菇腳很硬必需剪去才煎炒，菇腳可以留作煮湯用，有提鮮效果。

農作物 小知識

- 食用菇菌可以吸收多種素菜缺乏的胺基酸及營養，但痛風人士注意食菇分量不可以多，否則容易發作。鳳尾菇一年四季都能種植，夏季會較為濃味及硬身，冷涼天則比較肥大，跟隨天氣四時味道質感都有不同。而玫瑰菇則夏季才能生長良好。



香城遺菇

於屯門藍地誕生，由唔多識煮的菇男在2017年創辦，利用香城裡被遺棄的物資咖啡渣和木碎種出菇來。





韓式紫蘇 波波飯團

/
VW Vegan

材料

涼拌紫蘇葉 /
紫蘇葉 2小紮
白芝麻 1茶匙
辣椒 1條切碎

波波飯團 /

飯 2碗
白芝麻 適量
紫菜碎 適量

調味料

醬油 2茶匙
麻油 2茶匙
醋 1茶匙

麻油 2湯匙
醋 1湯匙

做法

涼拌紫蘇葉／

- ① 洗淨紫蘇葉，去莖，晾乾。
- ② 將涼拌紫蘇葉調味料攪拌。
- ③ 每塊紫蘇葉都抹上調味料，然後將剩下的調味料倒上面。
- ④ 放進雪櫃冷藏1小時。

波波飯團／

- ① 取出白飯，放涼備用。
- ② 將飯團用調味料、切碎的涼拌紫蘇葉，加入於白飯中拌勻。
- ③ 手沾濕，取出1/6份量的白飯搓成球狀。
- ④ 將涼拌紫蘇葉覆蓋於飯團上即可。

農作物

保存方法

- 紫蘇葉選新鮮葉面，沒有被蟲咬過。先不要洗，將紫蘇葉疊起放在廚房紙上包好，用水噴濕廚房紙。再放入密實袋／保鮮盒，然後放入雪櫃冷藏。





蒲瓜 肉餡餃子

／
梅
窩
Virginia

蒲瓜是夏季盛產蔬菜，平均一隻瓜有3-4斤。它和燜豬肉彷彿天生一對，緊緻的瓜肉可以久燜不化，飽吸肉香。

材料

豬絞肉 6兩
餃子皮 半斤
(約30個)
蒲瓜 1斤

調味料

鹽 少許
(可用蠔油/
醬油代替)
胡椒粉 少許
粟粉 少許

做法

- 1 蒲瓜刨絲後，用鹽逼出水分，擠乾。
- 2 蒲瓜絲和肉餡混合，加入粟粉、胡椒粉和鹽。
- 3 包成餃子，煎或湯煮皆可。

買菜 小貼士

- 外形飽滿、顏色青綠、瓜蒂仍然新鮮。

煮食 小貼士

- 餃子裡的蒲瓜幾乎沒有存在感，吃起來彷彿隱形，騙小朋友吃蔬菜首選。餃子可以放雪櫃冷凍保存。
- 變奏：蒲瓜煎蛋餅，將蒲瓜絲和雞蛋混合後煎成餅，仍然非常沒有存在感。

Virginia

島民，有一個喜歡本地家常菜的胃。





通菜 大阪燒

／
小
手
練
習

提起源自日本的大阪燒便會想起最常使用鮮甜多汁的椰菜，不過，大阪燒本來就是一種可以包羅萬有的菜式，根據季節和地區特產，使用不同蔬菜、配料、高湯等製成！這次使用夏天的通菜，通菜分為青通菜和白通菜兩種，前者較為嫩滑，而後者口感更爽脆。

材料

低筋麵粉 50g
水 50g
蛋 50g
通菜 50g
蝦肉 3隻

調味料

鹽 1/8茶匙
乾菇粉 1/4茶匙

額外食材：

蒲瓜蓉 50g

做法

- 1 通菜切粒，約5mm粗細。鮮蝦切粒，也可隨喜好保留原隻口感。
- 2 製作麵糊：混合麵粉、乾菇粉、鹽、蛋及水，輕輕拌至沒有粉粒，不要過度攪拌。
- 3 通菜放在麵糊上，備用。煎之前才把通菜與麵糊拌勻，以免出水。
- 4 中小火，在平底鑊抹上薄薄一層油，把麵糊倒在中央，用筷子輕撥成圓形，不要壓扁，大阪燒有厚度才好食。
- 5 把蝦肉鋪在上面。特別是想加入較難煮熟的食材時，如豬肉、其他海鮮等也要放在面。
- 6 小火慢煎至表面凝固，即可翻面。蓋上蓋子，煎焗3分鐘。開蓋後再煎1-2分鐘至底部金黃。
- 7 加上大阪燒醬、沙律醬、紫菜碎和柴魚片。

煮食 小貼士

- 大阪燒醬可以購買，手邊剛好沒有也可以簡單自製：
蕃茄醬 40g；豉油 20g；味醂 20g；糖 15g；醋 20g
全部材料用小火加熱，至糖完全溶解。
- 日本人會在大阪燒中加入山藥（淮山）蓉，令口感更鬆軟。香港夏季可用時令的秋葵、潺菜、蒲瓜等代替，同樣黏液多多／滑滑的。但需注意使用的蔬菜如果水份太多，就要減少食譜中原有的水份。

小手練習

相信甜點是屬於每個人的幸福，相信食物使人與自然連結，相信以雙手探索和分享令生命更真實，相信每天的生活練習讓世界更美好。





生態米 荷葉蒸飯

／ 長春社禾花雀塋原合作社
x 田野 x 小手練習

種植水稻和荷塘既能去保育濕地和棲息其中的小動物，同時為城市人供應着稻米、蓮子、蓮蓬和荷葉等生態友善食材，這份對大自然的看顧值得我們學懂怎樣用心烹煮這些食材！

材料

冬菇 (大) 3朵
 瑤柱 (大) 4粒
 蝦米 1大把
 臘腸 4條
 雞髀肉 3塊
 薑蓉 1大匙
 蒜頭 7粒
 乾蔥 2個
新鮮荷葉 2塊
白飯 12碗

調味料

老抽 2湯匙
 生抽 5湯匙
 蠔油 2湯匙
 鹽 少許
 糖 少許
 菇水 4湯匙
 雞肉醃料：
 糖 1茶匙
 鹽 1/2茶匙
 油 1湯匙

做法

- 1 前一晚將乾荷葉浸軟，備用；煲飯，放入雪櫃備用。
- 2 冬菇、瑤柱、蝦米預先浸好，冬菇去蒂切粒，瑤柱撕成絲。
- 3 雞肉去皮切粒，用糖、鹽、油混合醃15分鐘。
- 4 蒜頭、乾蔥、臘腸切粒，薑切蓉。
- 5 熱鑊加少許油，慢火放入雞皮煎出油，移除雞皮。
- 6 中小火，臘腸略炒至出油光，加入薑、蔥、蒜、蝦米、瑤柱絲、冬菇爆香。加入雞肉炒至半熟。收小火，加入生態米冷飯和調味料炒勻。
- 7 在盤上鋪上一塊荷葉，倒入炒飯，用另一塊荷葉包好，隔水大火蒸20分鐘。

塋原生態米頭茬於4月插秧，7月收割；
尾茬於8月插秧，11月收割

買菜 / 煮食 小貼士

- 挑選荷葉以葉大、完整、清潔、色綠為佳，如已發黑或有腐爛即不可食用。乾荷葉要先泡水回復柔軟。
- 如沒有冷飯，可以在洗米時輕輕搓洗米粒，減少表面的澱粉，米：水比例 1：0.9，令剛煮好的飯粒較乾爽。利用材料本身的油份，可以減少額外的油。
- 可改用栗子、馬蹄、蓮子、紅棗、南瓜、芋頭、其他菇菌類等取代肉類製作素版荷葉飯。
- 荷葉是荷花的葉，取其清香，增味解膩，通常以曬乾的葉作包飯和包菜餡，或沖泡煲湯用。按中醫角度，荷葉與飯共煮有生發元氣、調理脾胃、清熱消暑之用。

禾·花·雀·生態農社

長春社於塋原河上鄉的一個生態農耕保育項目，以生態友善的耕作方式復育水稻，積極連結生態、農夫和城市，保育農田與禾花雀。





香菇蝦仁 瑤柱燜冬瓜

／
梅
窩
Virginia

如覺得冬瓜盅太複雜，簡單版本就是香菇蝦仁瑤柱和冬瓜同燜。喜歡這個菜能屈能伸，水多可以做成湯，水少可以做成菜，湯汁非常鮮美。

材料

香菇 6朵
蝦仁 1把
瑤柱 1把
冬瓜 1斤

調味料

鹽 少許
(可用蠔油／
醬油代替)
XO醬 1勺



做法

- 1 香菇、蝦仁、瑤柱事先用水泡開。
- 2 鍋中下少許油，加入上述食材炒出香味。
- 3 再加入冬瓜和水，燜到冬瓜變軟呈半透明狀即可。
- 4 加入鹽或醬油調味，可加一勺XO醬。

買菜

小貼士

- 瓜肉飽滿無凹陷發黃、瓜皮顏色青綠。
- 選用本地自留種的青皮大冬瓜，一隻可達30斤以上，味道非常清甜。

煮食

小貼士

- 變奏1：紫菜冬瓜粒。上湯熬過的冬瓜粒，盛起來用一片紫菜包裹，可以做成精美的小碟。
- 變奏2：冬瓜香米粥。在燜的過程中加米一起燜就可以了，異常簡單但鮮美。



客家 黃皮炆鴨

／
茶
花
籽

每年一到六、七月，四處的黃皮樹盛開結果，用酸甜的黃皮入撰，除了生津止渴，更可順氣鎮咳。

材料

鴨 半隻
紅蘿蔔 1-2條
薑 半塊
蔥 1棵
黃皮 1斤

調味料

鹽 適量
豉油 適量
黃酒/啤酒 適量

做法

- 1 鴨切半洗乾淨血水，抹乾，斬件備用。
- 2 紅蘿蔔、薑切斜薄片，蔥切段，黃皮不剝核洗淨抹乾備用。
- 3 乾鑊炒香鴨件，待出腥水收乾後起鑊備用。
- 4 落油加薑、蔥、鴨回鑊爆香。
- 5 加鹽、豉油、黃酒或啤酒調味，再倒入熱水蓋過鴨背。
- 6 先大火炆5-8分鐘，然後加入紅蘿蔔。
- 7 再轉中小火待炆至入味及軟身，鴨約八成熟時可加入黃皮繼續炆煮至全熟。



王愛華(自然名茶花籽)

野美山房主理人。曾任職鄉師自然學校素食總廚，致力於以民間節氣食物為切入點，連接社區人地情，傳承傳播民間節氣養生。





木耳炒勝瓜

／
帶
包
SHOP

The
BulkShoppers

勝瓜又名絲瓜，香港人多數稱呼為勝瓜，因廣東話中「絲」跟「屍」、「輸」同音，而且廣東俗語中「瓜」又有死亡的意思，組合起來感覺太不吉利，漸漸大家都習慣稱絲瓜為勝瓜。

材料

蒜／薑絲 少許
木耳 適量
素丸/素肉 適量
紅蘿蔔 適量
勝瓜 1條

調味料

鹽 少許

做法

- 1 木耳浸泡不超過2小時，切細件。
- 2 蒜／薑絲爆香，素丸/素肉炒香。
- 3 加入木耳、紅蘿蔔繼續炒至微軟。
- 4 加入勝瓜炒至淋身，加適量水。
- 5 再加三分一茶匙鹽調味，即可上碟。

買菜 小貼士

- 想挑選嫩身勝瓜，可用柔力搖一搖它，如有彈性表示水分充足；鮮綠色的瓜蒂亦反映新鮮狀態。

帶包SHOP

無包裝、裸賣小店，支持本地品牌，產品有消毒清潔用品、個人護理用品、香辛料、堅果、咖啡、茶、零食等。





金華火腿

紫蘇

鹹蛋黃醬

／ 第二期
食農廚房實驗室

紫蘇獨特的香氣，平衡了鹹蛋黃和金華火腿的油膩感，很適合慵懶的周末下飯或小炒瓜肉一碟。

材料

紫蘇 40g
金華火腿 100g
鹹蛋黃 40個

調味料

油 適量
牛油 200g
黃糖 2茶匙
食用酒 適量

做法

- 1 將蛋白、蛋黃分開。
- 2 生鹹蛋黃表面倒入酒，將沾過酒的鹹蛋黃隔水蒸15分鐘，鹹蛋黃蒸熟後用叉壓碎。
- 3 紫蘇放入鍋中，倒入清水浸數分鐘，撈起切碎。
- 4 金華火腿洗淨用熱水浸5分鐘，切碎。
- 5 生油起鑊，落鹹蛋黃碎、火腿碎及紫蘇，中細火慢炒。炒至起沙，加少許酒，轉細火，加入牛油及糖。
- 6 關火繼續炒一會，放涼即可入樽保存。

* 消毒樽方法：p.31 四季桔果醬

農作物 小知識

- 紫蘇葉是一種很有益的食材，可以治療風寒咳嗽，解毒，潤腸，提升免疫力，抑制發炎。而且味道特別，不只用於料理，也可泡茶，是用途十分廣的食材。但同時亦要留意用量，紫蘇含有大量草酸，不適宜一次過大量食用。而且紫蘇葉有一定升血糖作用，糖尿病患者在使用時要多加留意。

食農研究社成員

羅錦屏、曾慧君、
黃詠蘭、鄺錦鳳





百香果檸檬 蘋果醬

／ 第二期
食農廚房實驗室

常備一瓶在雪櫃，一匙酸甜清新的果醬配上麵包、堅果蔬菜沙律或沖泡果茶，是小編的夏日消暑首選！

材料

百香果 40個
香水檸檬 2個
蘋果 2個

調味料

冰糖 300克

做法

- 1 用手掌將檸檬壓在桌上滾動，以便提取汁液。
- 2 刮下1個檸檬皮，碎切。
- 3 檸檬切半，擠出汁液。
- 4 百香果切半，舀出果肉，放入攪拌機高速打約10秒。
- 5 蘋果去皮切小丁。
- 6 全部材料混合，加入冰糖，靜置約1-2小時。
- 7 用小火煮滾，煮15分鐘即成。

*消毒樽方法：p.31 四季桔果醬

農作物 小知識

- 百香果一般食用部位是「假種皮」，而果肉其實是白色的部分。隨著果實成熟，白色果肉和假種皮會釋放酯類和醇類物質，飄散濃郁香氣。若要保存百香果，放置在通風陰涼處即可，怕酸可再放置約2-4天，等待果皮微皺、蒂頭乾枯後就可享用。

食農研究社成員

梁潔芬、源麗明、
許月蓮、楊善平





蜂蜜玫瑰 菠蘿蘋果醬

／ 第二期
食農廚房實驗室

蜂蜜中的蘋靜 飲杯茶吃件餅
塗點醬小休下 冲來飲酸中甜
凍與熱你可選 下廚用配搭多
豬牛魚瓜菜豆 蜜張蘿果自有
慧芹字

材料

香水菠蘿 700g
(2-3個)
蘋果1個 250g
香水檸檬 1個

調味料

冰糖/砂糖 200g
紫玫瑰花瓣 適量
蜂蜜 50g
(可省略)

做法

- 1 香水菠蘿去皮去芯切小粒，一半攪拌棒打成蓉。
- 2 蘋果去皮去芯切小粒，檸檬榨汁，半個檸檬刨皮切碎。
- 3 玫瑰花用水浸泡及取瓣。
- 4 將香水菠蘿粒和蓉、蘋果蓉放入煲內煮。
- 5 將冰糖壓碎，與砂糖、檸檬皮、檸汁逐少加入煲內，以中火慢煮，不時攪拌避免竊底。
- 6 煲至濃稠，可收慢火試味，加減糖份至味道適中，加入玫瑰花瓣和蜂蜜攪拌，然後收火，入樽存放。

*消毒樽方法：p.31 四季桔果醬



食農研究社成員

陳潔儀、陳慧芹、許少璞、
朱麗、馬婉卿





大樹菠蘿 蒙布朗

／
生活
書院

本食譜用
粘米香品種

材料 (15個迷你撻)

撻皮／

低筋麵粉 140g
玉米澱粉 50g
龍舌蘭糖漿 54g
植物油 64g

內餡／

大樹菠蘿 200g
果肉
糖 75g
水 適量
檸檬汁 約半個

大樹菠蘿核蓉／

核蓉 150g
糖粉 15g
無糖豆乳 50g
(如太乾，可增加)

純素吉士醬／

油 25g
粟粉 15g
豆乳 250g
糖 60g
鹽 1/2茶匙
雲尼拿 2茶匙
(如沒有，可不加)

做法

撻皮／

- 1 混合植物油和龍舌蘭糖漿，拌勻。
- 2 加入已過篩的低筋麵粉和玉米澱粉，拌勻成團。
- 3 把麵團擀至3mm厚，用圓形圈切下撻皮，放入撻模，使撻皮貼合在撻模內，把多餘的撻皮切下。
- 4 在撻底戳洞，以170度烤13-15分鐘，然後放涼、脫膜。

大樹菠蘿蓉／

- 1 將大樹菠蘿核去衣，中火煮10分鐘至稔，待涼。
- 2 將步驟1放到攪拌機，加入豆奶和糖粉，攪拌至薯蓉狀態。

內餡／

- 1 把大樹菠蘿肉切成粒（少於1cm x 1cm）。
- 2 把所有材料放到煲中，小火煮15-30分鐘（視乎個人喜好），期間拌煮，按情況加入適量水份，完成品是有光澤的，像粒粒果醬。

純素吉士醬／

- 1 把所有材料加到煲中，小火煮至濃稠，待涼即成，放於雪櫃保存。

組合／

- 1 先放純素吉士醬到撻底，在中間放入適量內餡。
- 2 用啣嘴打圈擠出大樹菠蘿核蓉。
- 3 最後加上大樹菠蘿肉及一小片香草在頂作裝飾即成。

大樹菠蘿的核也可食用，用熱水焯熟，去殼去衣後，口感味道和栗子十分相似。



生活書院

倡導生命教育、環境保育及文化藝術，開拓生活化、創造性及互動的體驗學習形式，與不同的社群一起建構和鞏固良善的內在價值。



秋冬料理

本地食材使用（十一月至二月）

早水蘿蔔

遲水蘿蔔

薯仔

椰菜花

西蘭花

甘筍

紅辣椒

紅蔥頭

山檸檬

紅菜頭

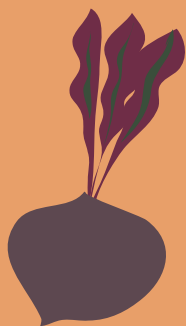
蒔蘿

椰菜

蕃茄

金菜頭

南瓜



春生夏長，秋收冬藏，在自然法則裡，秋冬是植物儲藏能量的日子，也是香港農作物最多樣的時節。根莖植物在泥土下吸收養份，和土壤中各種微生物互動，我們把她們吃進身體裡也會最接地氣！



打鼓嶺
B記農莊
波板糖菜頭

紅菜頭又叫甜菜根，大家對鮮紅色的她應該不陌生，金黃色和切開呈一圈圈波板糖紋的菜頭同樣鮮甜，比前者少一點青澀味。全球糖產量有8成也是由甘蔗製成，其餘2成也是由紅菜頭的朋友「糖用甜菜」製成呢！

除了我們常見的橙色外，還有橙紅、黃、紫、白等等的顏色，本地有機種植的甘筍可安心連皮生食，和下油煮熱的味道、口感也有不同，一定要試試！



上水心田
彩色甘筍



上水
餅乾農場
遲水蘿蔔

白蘿蔔分為早水和遲水兩種，前者體形較小，質感較嫩滑，常用作曬菜脯，更可用其滑身的葉醃鹹菜，約50-60天便可收成；後者體形粗壯，可重達5-6斤，需要90天生長，經歷冬天後味道更甜，纖維和水份較多，每年新年前後也會用作製作蘿蔔糕，其葉有裂齒狀和絨毛，一般不會食用。



根菜 味噌湯

／
食 岸
養 本
生 何
活 穎
怡

一碗暖胃又不浪費的根菜味噌湯，掌握重要的小技巧，味道和營養立即大大提升！

材料

豆腐 1塊
甘筍 半條
椰菜 2片
椰菜芯

調味料

昆布 1塊
(約手掌大小)
凍滾水 400ml
味噌 1湯匙

做法

- 1 將昆布和水放入密封容器，浸過夜/一個早上後取出昆布，留高湯備用。
- 2 豆腐切塊，甘筍、椰菜切粒備用。
- 3 開火煲滾昆布高湯，加入甘筍、椰菜，煮約5分鐘至全熟，再放豆腐煮約1分鐘。
- 4 準備用餐前，先用小碗將味噌倒進已煮好的高湯內拌勻，使味噌完全溶解，再倒回鍋內，在湯開始小滾時就要離火，才能保存味噌的味道及香氣。

煮食 小貼士

- 味噌和昆布不能以大火煮滾，太高溫會破壞其酵素，令營養流失和變苦。
- 可按季節換成其他本地蔬菜，例如夏天用冬瓜。
- 可習慣保留炒菜時剩下的頭尾部分，隔日早上為自己準備一碗「補充元氣」的蔬菜味噌湯。

食養生活 岸本何穎怡

自2007年實踐「醫食同源」食養飲食，現居日本及香港兩地，參與有關身心健康飲食等社區項目，鼓勵善用天賦創造及實踐利己利人舒心的生活。





薑味噌 漬白蘿蔔

／
食
育
獸

材料

<u>薑蓉</u>	適量
<u>早水蘿蔔</u>	1條
<u>昆布</u>	1塊

調味料

白味噌	2湯匙
味醂	2湯匙
鹽	1茶匙

做法

- 1 白蘿蔔切幼條或薄片，加入鹽待出水軟化。
- 2 薑磨成蓉、昆布剪成幼條，備用。
- 3 味醂逐少加入味噌，調整喜歡的味道。
- 4 倒掉步驟一的鹽水，試食蘿蔔如太鹹，可用食水沖洗。將蘿蔔、昆布、薑蓉與味噌醬混合，靜置數小時即可食用。

煮食 小貼士

- 如以本地有機白蘿蔔、薑製作，可以不用去皮。
- 盛漬物的容器須已高溫消毒，不可有水氣，漬物可存放於雪櫃1-2星期。
- 味噌不能以大火煮滾，太高溫會破壞其的酵素，令營養流失和變苦。

農作物 / 調味料 小知識

- 遲水蘿蔔就是我們常見的大蘿蔔，生長需要寒冷天氣，一般於11月下種，生長期三個月，剛好於農曆年前採收做蘿蔔糕。不過葉子有裂齒和絨毛，口感不佳，一般不會食用。遲水蘿蔔不但味道較甜，而且水份比較多，所以質地更硬脆，也很適合用來做漬物及火鍋材料。
- 味噌，又叫作麵鼓，由大豆、米或小麥配上鹽和麴菌發酵而成的日本傳統醬料。釀造時間愈長，顏色愈深，如：味道較鹹的紅味噌，白味噌則較甜。可將兩種味噌混合同煮，互相平衡，而赤白的比例可按天氣和個人口味調節，夏天炎熱常流汗，容易沒胃口，可喝較鹹；冬天則適合用較多白味噌，約2：1煮湯。

農作物 保存方法

- 把蘿蔔葉頂端以外的部份去掉，可以減少水份流失，可用布包好雪藏，讓白蘿蔔保質期延長。





和風 原個番茄漬

／
食育獸

本地農夫種的有機蕃茄味道濃郁，即使生食，或煮時簡單以糖鹽調味已極鮮味！

材料

番茄 1 個
海帶芽乾 約10g
冬菇乾 3-5粒
油 適量
鹽 適量
水 500ml
(湯底用)

調味料

水 60ml
米醋 1 湯匙
蜜糖 1 茶匙
橄欖油 適量
檸檬/桔皮 適量
(裝飾用)



做法

番茄去皮／

- 1 番茄用清水洗淨後去除蒂部，在番茄尾部用刀畫上淺淺的十字。
- 2 煲水，水滾後丟入番茄燙20-30秒，看到十字切口裂開就可以關火取出番茄。

醃漬／

- 1 把海帶芽、冬菇預先浸軟，把冬菇切片。
- 2 熱鑊下油，放入海帶芽和冬菇片炒香。
- 3 加入300ml水煨煮10-15分鐘，湯底會慢慢呈混濁，再加鹽，調整鹹度直至個人喜歡的濃湯味道。
- 4 取出60ml備用，其餘湯底可用作煮湯/麵。
- 5 以一個密實容器/保鮮袋將60ml湯底與調味料混和盛起，放進去皮蕃茄，封緊開口。
- 6 放進0-4度雪櫃冷藏 2-3小時，把密實容器/保鮮袋上下倒轉，令醃料更平均地滲入蕃茄內。
- 7 從雪櫃取出醃好的蕃茄，上碟，沾上少量欖橄油和刨一些檸檬皮碎/桔皮裝飾即成。

農作物

保存方法

- 蕃茄除非有破損和已達過熟狀態，都可放室溫儲存，不必冷藏。在低溫的環境下，蕃茄香氣會逐漸流失，亦容易起皺和改變質地，肉質變得較粉狀。

煮食

小貼士

- 此食譜以素海帶芽湯底代替罐裝白柴魚高湯，如想吃甜的口味，可用話梅、冰糖和水煲滾放涼作話梅汁，梅漬蕃茄。
- 蕃茄脫皮方法二：叉著蕃茄蒂的凹位，把蕃茄放近直火烘，讓蕃茄皮鬆脫，然後放在冰水中就可輕易脫皮。





黃金泡菜

／
食
育
獸

究竟甚麼蔬菜會令泡菜變成金黃色？這道菜酸酸甜甜的醬汁使椰菜等農作物不用煮熟也同樣可口，很適合做開胃小菜！

材料

椰菜 1顆
蒜頭 100 g
南瓜 250g
金菜頭
紅蘿蔔 半條

調味料

蘋果醋 120 ml
鹽 適量
米糠油 120 ml
糖 60 g
腐乳 120 g



做法

- 1 將椰菜切成自己喜歡的大小，洗淨後加入2-3匙鹽搓揉。靜待半小時出水，倒走水後，用食用水把椰菜表面鹽份洗淨，擠掉椰菜多餘水份，瀝乾備用。
- 2 將南瓜/金菜頭去皮切塊，蒜頭拍扁切碎，連同腐乳、蘋果醋、糖、油一同放入攪拌機打成醬汁備用，可品嚐醬汁的口味來增減不同調味料的份量。
- 3 把醬汁與椰菜拌勻便可即時食用。如想更入味，可將一層椰菜、一層醬汁重複堆疊在容器內至達八成滿，放入0-4度雪櫃冷凍5-6小時。
- 4 從雪櫃取出食用前，可把醬汁與泡菜再攪拌一下。

農作物

保存方法

- 椰菜保存期長，由外逐層葉撕掉食用，比起切開椰菜，更能保鮮。

煮食

小貼士

- 這是一道充滿彈性的菜，紅蘿蔔、南瓜和金菜頭的比例可自由調配，亦可選用其中一種蔬菜，它們的顏色皆是「黃金」色的來源。
- 本地有機菜可直接去皮生吃。如怕生吃有草青味，可先蒸熟以上蔬菜，蒸熟後做法一樣。
- 可按蔬菜本身的甜度和自己的喜好再增減調味料的份量。
- 油可以採用橄欖油/米糠油；如沒有蘋果醋也可以白醋代替；想吃辣可用辣腐乳。



煙燻甘筍 多士

/
Nancy

甘筍不只有橙色，還有紫紅、黃、紫、白色等，使用白甘筍更有另一番風味。

材料

蒔蘿 少量
甘筍 2條
調味紫菜 適量
(先壓碎)

調味料

日本昆布醬油 1大匙
壽司醋 1大匙
海鹽 少量
特級初榨橄欖油 2大匙
煙燻水 2小匙

做法

- 1 甘筍洗淨抹至乾身，去皮，刨成薄片備用，越薄越易入味。
- 2 將所有調味料與調味紫菜拌勻。
- 3 加入甘筍片拌勻。
- 4 可即食，或放入密實盒醃製至少1小時，隔夜放雪櫃，風味更佳。
- 5 食用前加上本地有機時蘿點綴，作調味及擺盤用。
- 6 甘筍可配搭貝果/吐司/壽司飯吃。

煮食 小貼士

- 甘筍含胡蘿蔔素，而它是脂溶性的，人體腸道中需有脂肪才有利於消化和吸收；本地有機甘筍可以安心生食，亦可下油煎炒，口感味道和營養吸收會因而有別。
- 甘筍的葉有豐富纖維，可以打成青醬、切碎炒蛋、切段下湯。

農作物 小知識

- 有時會遇上「多腳」的甘筍，因為根莖類作物的根往泥下生長時，若遇上沙石等障礙物影響主根生長，便會長出歧根。

Nancy

喜歡鑽研不同食物和煮食方法，
曾任職於不同純素餐廳。





低碳 蔬菜薯餅

/

Kathy

薯餅出現在快餐店之前，源起自瑞士伯恩州地區農民常見的早餐（Rösti），現在更成為瑞士和多國的住家菜式，一起來試作少油健康的香煎薯餅吧！

材料

薯仔 3-4個
西蘭花 1個
洋蔥 1個
紅蘿蔔 2條

調味料

牛油 25g
粟粉、鹽 適量
黑胡椒 適量



做法

- 1 所有材料先洗淨、去皮。
- 2 薯仔切片蒸熟。
- 3 西蘭花煮2-3分鐘，盛起切碎。
- 4 其他材料切粒備用，薯仔壓蓉。
- 5 牛油放在煎鑊煮溶，落洋蔥炒熟，再放紅蘿蔔。
- 6 將所有材料混合，隨後調味。
- 7 將每個薯餅整型，撲上粟粉。
- 8 預熱煎鑊，落油，每個薯餅兩面煎至金黃色便可。

農作物

保存方法

- 薯仔遇冷時內在的澱粉質會轉化為糖，加速腐爛，避免放於雪櫃，把泥土拍掉儲存於通風陰涼地方可保存更久。

Kathy 低碳食譜設計比賽參加者

家庭主婦，每天照顧家人的飲食，特別喜愛低碳飲食，美味又健康。最欣賞一位食譜創作者的說話：「懶煮是方法，不是態度」。





七彩蔬果 三文魚拌藜麥 椰菜花飯

／
許
月
蓮
Elaine

「椰菜花飯」即是把椰菜花捏碎，外表和口感也與我們常吃的白飯極似，加上低卡、高纖、有飽肚感，近年成為不少注重健康和體重人士的主食。

材料

椰菜花 半斤
西蘭花 半斤
甘筍 1條
四色椒 8隻
秋葵 2條
粟米粒 1湯匙

三文魚 6塊
藜麥 3湯匙
蒜頭 3瓣
薑粒 1湯匙

調味料
橄欖油 1湯匙

*可自選幾款喜歡的當造蔬菜

做法

- 1 藜麥焯熟，撈起、瀝乾水份備用。椰菜花焯熟，瀝乾水份，切碎。
- 2 用橄欖油略炒香蒜粒、薑粒，加入椰菜花碎和藜麥炒勻，炒好後放入模具壓成心型。
- 3 西蘭花、秋葵焯熟，切成細粒伴碟。
- 4 甘荀切絲和切粒；彩椒切粒，加入粟米粒伴碟。
- 5 三文魚加鹽略煎，鋪面即成。

煮食 小貼士

- 藜麥細小、不易洗，可以放進有蓋的容器內加水搖一搖，倒出時以密度高的篩隔走水份。有些藜麥帶輕微的苦澀味，煮前可先浸水30分鐘，熟後會發漲、外皮翻開，出現一圈白色的小鬚。
- 椰菜花和西蘭花兩者同樣富含水溶性的維他命B和C及，高溫水煮會導致營養流失，宜快炒、快焯或清蒸。椰菜花和西蘭花的莖部也有大量營養，可切薄片/粒炒，不要扔掉。
- 浸泡西蘭花時加入一大匙鹽或醋，逼走蟲卵、菜蟲。

農作物 小知識

- 椰菜花和西蘭花同屬十字花科作物，是菜青蟲最愛的品種，常規種植需施放大量農藥；本地有機種植需要3-4個月生長，菜味濃又爽口，全是農夫的心機。

Elaine 低碳食譜設計比賽參加者

食農研究社成員，Covid期間上網自學了不少菜式、小食及甜品！有空就製作甜品給朋友吃，漸漸上癮。喜歡種植花草蔬果，在家中也能種植蘿蔔、番茄。





兔年花開 迎酥餅

／ 食農廚房實驗室
第一期

手抓餅配多汁軟淋的蘿蔔，便成簡單賀年小食。

材料

早水蘿蔔 2條
芹菜 2棵
芫茜 2棵
蝦米 一把手
花生碎 適量
急凍手抓餅 2包

調味料

油 適量
糖 適量
鹽 適量
胡椒粉 適量

做法

- 1 白鑊炒香生花，去衣後再壓碎備用。
- 2 將白蘿蔔切成絲，加鹽待出水。
- 3 切碎芹菜、芫茜備用。
- 4 先下油爆香蝦米，加入白蘿蔔及芹菜炒香，再放芫茜、花生碎和調味料炒勻。
- 5 待餡料稍為放涼期間，拿出手抓餅，以十字切下分為四等份。用匙羹把餡料放在1/4塊餅上，預留空間作封邊，再疊上另一塊同樣大小的餅皮，並以叉壓下兩塊餅皮的邊緣至黏合狀態，成功封三邊後便可下鑊煎。
- 6 以中火煎令酥餅定型，期後再以慢火煎香。

煮食

小貼士

- 餡料炒熟後需稍為放涼，太熱會影響餅皮質感，另外手抓餅也不宜太早拿出解凍，因太軟身會很難成型。除了煎酥餅外，也可以氣炸鍋方式烹調。早水蘿蔔的葉子還可炒來食用或做雪菜。

農作物

小知識

- 早水蘿蔔比較耐熱，所以香港的秋天已經可以栽種，兩個月左右有收成。由於早水蘿蔔成長期沒有寒涼的天氣，本身的養分沒有完全轉化為糖份儲存在根塊內，所以味到會比遲水蘿蔔清淡。

食農研究社成員

陳景權、曾桂好、
馬婉卿、黃麗芳





香辣菜脯

／ 第二期
食農廚房實驗室

你知道菜脯的前身是肥肥白白的白蘿蔔嗎？每條蘿蔔經天然日曬後等於手指般大小的一口菜脯，所以實在每條都得來不易。

材料

本地日曬菜脯	300g
自選鹹／甜菜脯	300g
小乾瑤柱	100g
櫻花蝦/小蝦米	100g
蒜頭	300g
乾蔥(紅蔥頭)	250g
紅辣椒	25g

調味料

紹酒	適量
豆瓣醬	適量
糖	適量
麻油	適量
食油	300g

做法

- 1 菜脯洗乾淨先浸水，然後切細粒，用白鑊烘乾。
- 2 蝦米浸水切幼，櫻花蝦白鑊炒香，下油，加入其他材料和紹酒。
- 3 下菜脯粒，慢慢炒香。下兩匙辣豆瓣醬及糖調味。
- 4 可下豆豉及XO醬增加風味。
- 5 熄火後加麻油拌勻。可即時食用或入樽存放於乾爽地方。

*消毒樽方法：p.31 四季桔果醬

煮食 小貼士

- 如想減辣，可減少豆瓣醬及指天椒份量，改落少量蠔油或魚露調味。
- 手切材料的味道比用攪拌機攪碎更香濃、更有口感。



菜脯曬前 ▲ 曬後 ►

食農研究社成員

李月香、劉秋月、周彩屏、
熊永可、譚綺雲





山檸檬蜜餞 及 發酵甜飲

／
種
野
山
珠

山檸檬是在位於沙頭角南涌生態保育區域內種植的柑橘類農業作物，源於廣西山林。2014年由「種野山珠」創辦農人結青由種子開始栽培至今。

材料

山檸檬 1斤

調味料

手工冰糖 900克



做法

- 1 將山檸檬清洗乾淨，晾乾。
- 2 大玻璃瓶強烈日曬或高溫消毒好，備用。
- 3 將山檸檬去核，連皮切小塊，以一層水果一層手工冰糖的方式放入消毒好的玻璃瓶，最頂層以冰糖蓋面。
- 4 密封蓋子，放陰涼處。
- 5 水果與冰糖會慢慢出水，溶化，在天然發酵過程中會產生很多氣泡。在第一個月內保持經常搖晃瓶子，有需要時微微鬆開蓋子，放走部份氣體，但不用打開瓶蓋。
- 6 在玻璃瓶內起碼發酵3個月至半年，可過濾液體，成為發酵甜飲（用室溫水稀釋飲用），剩餘的果子就是蜜餞，可放消毒好的玻璃小瓶慢慢享用，健康零嘴。

煮食 小貼士

- 如發現瓶內有不良細菌感染，就不能食用，需要將整瓶食物堆肥，回歸大自然。

種野山珠

八年來學習建立一個與自然共生依存的農場。有果，有米，有菜，有鳥獸蟲魚，有野樹勁草，各種微生物，還有一顆探索的心。





紅菜頭 紅絲絨蛋糕

／
小手
練習

材料

紅菜頭 (生)	80g	蔗糖	60g
酸奶油	60g	蛋	50g
蘋果醋	5g	低筋麵粉	110g
檸檬汁	10g	無糖可可粉	10g
植物油	40g	泡打粉	3g
牛油	40g	鹽	1小撮

做法

- 1 低筋麵粉、可可粉、泡打粉過篩。牛油隔熱水座溶。
- 2 焗爐預熱170度。
- 3 紅菜頭去皮後切細粒，加入酸奶油、蘋果醋及檸檬汁打成蓉。
- 4 加入植物油、牛油、糖、蛋，混合均勻。
- 5 加入已過篩的粉類及鹽，混合均勻。把麵糊倒入杯子蛋糕模。
- 6 以170度焗35-40分鐘，用牙籤測試熟透即可出爐。

農作物

保存方法

- 新鮮紅菜頭去掉菜莖後包好入雪櫃，約可存放兩星期。如果要保存較長時間，可以焗或蒸熟紅菜頭，再真空或冷凍保存。（小編：紅菜頭是冬天常備菜之選，曾放在雪櫃2個月，雖然會乾水萎縮一點，但仍無影響味道）

煮食

小貼士

- 新鮮葉莖也可以食用，切段炒菜/下湯，但紅菜頭性寒，煮時可加薑。
- 紅菜頭的顏色來自花青素和甜菜紅素，花青素在酸性下會變為紅色，由於麵粉和蛋都是鹼性，所以食譜中加入酸性材料令蛋糕保持鮮艷的紅色。另外花青素和甜菜紅素對溫度較敏感，烤完的蛋糕有褪色情況的話，可以試試調低焗爐溫度。

農作物

小知識

- 跟紅菜頭同一家族的金菜頭和波板糖菜頭的味道上少一點草青味、較清甜，顏色同樣十分吸引！





食譜作者一覽

食農研究社成員

各食農實驗室成員-----58-63
82-85

陳婕姻-----78

許月蓮-----80

農夫／食物生產者

文哥@上水蕉徑

俏姐@大埔林村-----28

 俏姐農場
 9016 7619

阿杰 心田有機農場
@上水大隴-----30

 心田
 sumtinorganic

消閒農場 Winnie The Farm
@梅窩 X 學徒思慧-- ----- 36

 消閒農場Winnie The Farm
 eatandsheet (學徒思慧)

香城遺菇@屯門藍地-----42

 香城遺菇
 urbanmushroomhk

禾·花·雀·生態農社
@上水塱原、河上鄉-----50

 禾·花·雀·生態農社
 caecopaddy

結青 種野山珠@南涌-----86




 farmwild.hknc

餐廳／小店


黑窗里-----24

 blackwindow__
 深水埗大埔道83號
 9747 8914



野草-----32

 weedsgelatocoffee
 北角和富道21-53號和富薈地庫B50號舖
 6015 9740

VW Vegan-----38、44

 v.wvegan
 大埔寶湖道227F-06號寶湖花園B座號舖
 9289 1406

帶包SHOP-----56

 thebulkshoppers
 大埔鄉事會街9-13號大日子商場2樓
219-220號舖
 5161 9454

食農教育工作者／料理人

- 岑倩衡-----22
📷 irisham.food
- 小茶飯-----26
📷 siuchafan
- 八仔-----40
- 梅窩Virginia-----46
- 小手練習-----48-51
88
🍷 小手練習
📷 little.life.project
- 禾·花·雀·生態農社-----50
🍷 禾·花·雀·生態農社
📷 caecopaddy
- 田嘢-----50
🍷 田嘢
📷 tinyeahtinyeah
- 茶花籽-----52
- 生活書院-----64
🍷 生活書院School of Everyday Life
📷 schoolofeverydaylife
📍 屯門屯富路清山塾生活書院
☎ 2638 0053
- 食養生活-----68
🍷 Food for Soul 食養
📷 foodforsoul.hk
- 食育獸-----70-75
🍷 食育獸 - 食農教育社區計劃
📷 agrifoodbeast
- Nancy-----76



本地菜地圖



送上大埔區朋友的福利，今天不妨走進社區，以行動支持本地農業。地圖記載的賣菜點只佔香港的一小部份，其他區的朋友們也可嘗試一同發掘更多的本地菜售賣點！

1 帶包SHOP The BulkShoppers

香港菜站訂菜點之一，顧客每星期可按時令蔬果清單訂購，星期四到店取菜。

📍 大埔鄉事會街9-13號
大日子商場2樓219-220號舖

☎ 5161 9454

🕒 週二、三、五 12:00-19:00
週四(送菜日) 13:00-20:00
六、日及公眾假期 11:00-19:00
星期一休息



2 大埔農墟

由菜聯社成立，消費者可與不同的有機農夫直接交流，選購農場直送的產品。

📍 大埔太和路(消防局側)

☎ 2471 1169

🕒 週日 09:00-17:00





3 富善街上水蕉徑菜檔

由上水蕉徑信譽農場直送，限量發售各種特別的本地蔬菜。

📍 大埔仁興街58D號（富善街露天街市近仁興街垃圾收集站）

☎ 9810 6505

🕒 一至日 07:00-19:00



4 福記農場菜檔

夫婦經營的本地菜檔，每日由大窩村農場新鮮送到街市。

📍 大埔仁興街58號

☎ 6730 2475

🕒 07:00-14:00 每星期不定休



5 FarmVe

2005年開店至今，由店主布姨精選有機認證本地蔬菜出售。

📍 大埔墟新街市1樓W23號舖

🕒 08:00-18:00 每星期不定休一天



6 譚仔菜檔

三代於大窩村經營農場，上一代以冬瓜及劍蘭聞名，現種植多種本地蔬果。

📍 大埔寶鄉街寶康大廈35-39號地舖
(大埔寶鄉邨旁橫巷)

☎ 5117 0389 譚生

🕒 一至日 07:00-19:00



7 生命樹

周末限定的本地菜檔，有多種進口菜和上水出產的本地菜出售。

📍 大埔寶湖道街市W15號舖

☎ 5201 3783

🕒 六 09:00-18:00、日 11:00-16:00



8 快閃婆仔地攤

由婆婆們快閃於不同地點經營，需要靠買家經驗和交流了解蔬菜來源，價格相對菜檔略便宜。

9 香港婦女中心協會太和中心

可加入「食農研究社」正菜團購WhatsApp群組，由義工、大埔街坊及本地有機農夫共同組織團購。

📍 大埔太和邨福和樓地下102-107室

🌐 <https://lnktr.ee/sustainablefoodlab>





特別鳴謝

食農研究社全體成員

田野

花寮農場

阿龍@中大農業發展組

龍子維@好老土

蕉徑文哥

野草

黑窗里

杰@心田有機農場

岑倩衡@俏俏食堂

小茶飯

俏姐@俏姐農場

生活書院

茶花籽

何氏果園

V.W. Vegan

帶包SHOP The BulkShoppers

B記農莊

小手練習

Virginia

草原農場強哥

長春社 禾·花·雀·生態農社

Russell@香城遺菇

結青@種野山珠

消閒農場 Winnie The Farm

八仔

Nancy

岸本何穎怡@食養生活

菜聯社

May姐

張生張太

布太

譚生

蘆葦花開

康苗農場

Winnie

蕉姐

Sasha

出版機構

香港婦女中心協會
有限公司

香港婦女中心協會成立於1981年，是無黨派及非宗教的婦女團體，一直關注基層婦女的生活處境，致力推動性別平等，為婦女爭取權益。結合服務、教育及倡議三方面的工作，並通過轄下的婦女中心，組織義工網絡，服務基層婦女，讓婦女可以得到適切的支援及幫助、發展自我，促進女性建立自信、自主、自立。

賽馬會太和中心

電話：2654 6066

地址：新界大埔太和邨福和樓地下102-107室

網址：<https://womencentre.org.hk/Zh>

電郵：taiwo@womencentre.org.hk

計劃：食農研究社 - 大埔婦女推動社區可持續發展計劃

Facebook 專頁：



編輯團隊

編輯及文字：食育獸 俞寶欣、鍾晉妍

香港婦女中心協會 黃思慧、丘梓蕙

設計及排版：鍾晉妍

校對：黃思慧、丘梓蕙、鍾彩英

出版日期：2023年11月

出版：香港婦女中心協會有限公司

國際書號：978 - 988 - 75597 - 6 - 4

由60位香港農友、餐廳、小店、NGO朋友及
婦女合作編寫。學習36道用香港時令本地菜
烹調的中、西、日、東南亞料理，掌握大埔
本地菜購物指南、認識本地天然農產加工品。

展開一場屬於你的本地菜尋味之旅。

此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持

This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme