

22

機 **Organic** 進 **forum**

2017 SPRING 春季刊 • 22 期

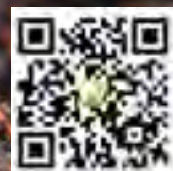
 香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

 香港有機資源中心
HONG KONG ORGANIC RESOURCE CENTRE



本期專題 — 永續生物資源 由農開始

- 先使未來「錢」 誰來償債？！
- 成立「生物資源與農業研究所」
推廣有機農業
- 「明園」善用生物資源
蟲鳥作助手 省力保產量



中心總監的話

春天乃一年之始，理應予人生生不息，萬象更新的感覺，而這正是地球物質循環不息的奧妙規律，讓萬物周而復始地支持着人類舒適的生活。的確，生物資源是可再生的，但若以為一直無條件地滿足着我們日常所需的動物、植物和微生物都是無窮無盡、用之不竭，便大錯特錯了，皆因現今人類毫無節制的消費模式正威脅着其他物種的存亡，還很可能延禍我們的下一代。

我想大家都食過紅衫魚，十多年前，它不過是魚檔上最普遍不過的下價魚，不論香煎，還是煲湯，都是普通家庭飯桌上美味的家常菜式。惟因為消費者愛吃，漁民於是四出捕撈，大小通吃，以滿足市場需要，令紅衫魚近十年間的魚穫數量大跌超過三成，幾乎瀕臨絕種，而我們這種不持續的捕撈方式將會在2048年掏空地球的漁業資源——大家可以幻想一下，沒有魚檔的街市、超市，酒樓空空如也的大魚缸，以及再沒有蒸魚、煎魚或魚湯的飯桌，會是怎樣的景況？屆時，即使有錢，亦未必可以嚐到魚的鮮味，是何等可惜的一回事！

事實上，理想的生態環境是應該百花齊放的，維持物種的多樣性及在食物鍊中的平衡關係。但人類的活動已直接或間接地破壞了地球的生態平衡。而主張環境友善的有機農業對生態系統中的病蟲治理、授粉和水土流失等，都有平衡、修復的作用，有助維護生物多樣性，可見農業與自然環境是如何環環緊扣。

在此，我感謝滙豐150週年慈善計劃慷慨捐助逾港幣3,700萬，支持香港有機資源中心於未來五年在香港浸會大學成立本地首間「生物資源與農業研究所」(The Institute of Bioresource and Agriculture, 簡稱IBA)，透過人才培訓、學術研究和公眾教育三個方向推動有機農業發展，藉此保育香港的生物資源，從而提升整體社會對可持續生活模式的認知和實踐，好讓珍貴的生物資源可以像接力棒一樣，由我們的手上一代一代的傳遞下去，令人類社會得以永續發展。

黃煥忠

2 中心總監的話

專題探討

- 3 永續生物資源 由農開始
- 4 先使未來「錢」 誰來償債？！
- 6 成立「生物資源與農業研究所」推廣有機農業 永續生物資源
- 8 「明園」善用生物資源 蟲鳥作助手 省力保產量

有機會客室

- 10 素食潮人 楊大偉

有機生活情報站

- 12 林子食譜 — 荷葉糙米飯
- 13 有機蔬果小百科 — 「歐洲靈芝」紅菜頭

農場好去處

- 14 我地農莊
- 15 華記有機蔬果農場
- 15 機緣巧合有機農莊

農夫說

- 16 黎錦強 以休閒農莊開闢本地農業新出路

市場快訊

- 至TOP有機零售商專訪系列
- 18 環保企業 — Melvita
- 18 健康推廣 — 嗎哪有機站
- 19 不斷探索營養知識 — 適健康世代有限公司

中心動態


- 20 2017全城有機日之「人人『有機』做廚神·廚藝大比拼」烹飪比賽初賽
- 21 「有機低碳好煮意」烹飪示範講座
- 22 泰國清邁有機農業考察團
- 23 Amway第十屆認證有機農場比賽
- 24 綠色有機健康跑2016
- 25 2016 - 2017年度有機大使培訓計劃
- 25 「優質有機零售商」計劃暨「至TOP有機零售商」選舉2017
- 25 本地漁農美食迎春嘉年華2017
- 25 西區副食品批發市場墟日嘉年華2017

認證消息

- 26 有機認證與認可
- 26 有機認證單位

總編輯：黃煥忠教授 MH, JP
編輯：馮婉儀
撰稿：張詠湄、褚皓瑋、鄭慧安、張沅婷、郭家晞、陳沁悅、廖潔怡、鍾嘉雯、譚玉婷、馮婉儀

設計：Touch Communication Ltd.
電話：3411-2384
傳真：3411-2373
電郵：hkorc@hkbu.edu.hk

：香港有機資源中心

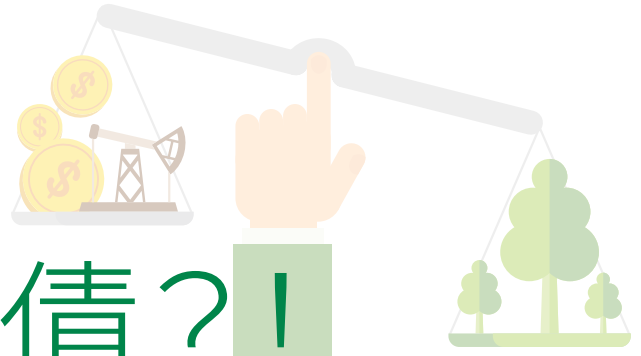
本刊由香港有機資源中心出版
以100%再造紙及大豆油墨印刷



A close-up photograph of a person's hands holding a wooden-handled tool, likely a trowel or small shovel, as they plant a young green seedling into the soil. The person is wearing blue denim jeans and brown work boots. The background is a blurred field of similar plants under a clear sky. The text '永續生物資源 由農開始' is overlaid in the center of the image.

永續生物資源 由農開始

先使未來「錢」誰來償債？！



辛苦工作一年，在過去的冬至、平安夜、聖誕節、除夕、元旦和農曆新年等重要節日，身處在美食和購物天堂的香港人，又怎能不與親朋好友大魚大肉，大肆購買心儀已久的衣服鞋履，慶祝一番？但滿足我們這種生活消費模式的代價，絕不只是口袋的金錢，還有很多快要枯竭的生物資源，包括糧食、木材、棉花、熱帶森林……人類的飲食文化與過度消費行為可謂主宰了其他生物資源的死活——包括我們的下一代。

食得未必是福

俗語有云：民以食為天，節慶聚餐，我們總聯想到自助餐，因為長長的食物枱上會放滿各式前菜、熱盤、點心、魚生和甜品等以供選擇；但據《剩食》一書指出，當中大概只有一半食物真的落入食客的肚皮，餘下的則被當作垃圾處理，好不浪費！由於中國人嗜吃魚翅，本地的中式餐館和海味店都會大量進口來滿足龐大的消費市場，使香港成為全球最大的魚翅貿易中心，甚至連存在了四億年的鯊魚亦因而被過度捕獵，面臨絕種威脅。在新春，髮菜這食材因諧音「發財」而備受歡迎，這種長於乾旱地區的藻有固沙作用，無奈人們為賺取金錢而進行大規模採掘時，用土犁或鐵耙翻土後連其他深層的植物都一併連根拔起，才能慢慢去清出髮菜，令草原造成大面積的水土流失，影響畜牧業的生產力，甚至是構成沙塵暴的主因，嚴重破壞生態環境。

平民物種也絕種？

至於聖誕卡、利是封和禮物包裝紙，其原材料主要是木漿，亦即是木材，高度消耗紙製品會加速熱帶雨林消失，再加上要提煉大量的棕櫚油來生產我們喜愛的零食餅乾、唇膏和洗頭水等消費品，以印尼這個棕櫚油生產大國為例，每年有相等於10個香港大小的森林被砍伐來開發成棕櫚油種植園，許多原居於雨林的猩猩、老虎和大象因而流離失所，甚至死亡。事實上，筆者兒時常見又愛吃的紅衫魚（Golden Threadfin Bream）¹，就因為被過份捕獲在近十年數量大幅下跌超過三成，在保育團體國際自然保育聯盟（International Union for Conservation of Nature，簡稱IUCN）的紅色名單中被列入絕種風險最高的「易危」級別（Vulnerable），居然與大熊貓、大白鯊和長頸鹿同級，由平民美食頓變成「有錢都未必買到」的矜貴海鮮。



香港人愛吃海鮮，人均每年消耗的海產是全球平均水平的三倍以上！但更嚇人的是，因為海洋生態被持續破壞和濫捕，估計2048年我們或會無魚可吃。



我們若能在衣食住行各個細節都考慮到對環境的影響，具可再生能力的生物資源就有望被持續使用下去。



有機耕種是一套無害的農業生產技術，把我們帶回地球之母的懷抱，學會關懷土地和生態環境，而推廣有機農業能喚起我們保育生物資源的覺醒。

透支下一代資源 將來怎辦？

根據2016年聯合國生物多樣性大會（UN Biodiversity Conference）資料²顯示，全球現時約有70%主要作物的野生近緣種需要保護，17%家畜品種已瀕臨絕種，33%土壤退化，卻要在2030年增加50%糧食來滿足屆時85億的人口，惟目前大概有三分之一的食物在我們的消費過程中被浪費！「推廣生物資源的可持續使用公眾參與」支援小組召集人兼本中心總監黃煥忠教授曾在香港電台節目《香港家書》³中表示，估計需要1.6個地球的資源，才能維持地球人現時的過度消耗的消費模式，即是我們正在透支下一代的資源，是個關繫人類存亡的潛在問題。然而，消費者委員會的首份可持續消費研究報告⁴指出，香港消費者對可持續消費存有知行不一的態度，一旦對日常生活構成「不便」或影響舒適度，未必會執行環境友善的措施，甚至有22%消費者表示不關注環境議題，這點實在值得我們深思反省。

從農入手 永續生物資源

難道我們都是天生的「大嘍鬼」？其實，只要每一個人願意切實從日常生活作出改變，培養出可持續的生活態度，地球上的生物資源不僅不會被掏空，還可以像接力棒一樣，一代一代的延續下去。香港浸會大學香港有機資源中心就將會在

香港成立首家「生物資源與農業研究所」(The Institute of Bioresource and Agriculture)，透過有機農業來推動本地農業發展和保育本地生物資源之餘，並透過形形色色的公眾教育活動增進市民對可持續發展理念的認識，培養出可持續的生活態度，讓各種寶貴的生物資源得以永續繁衍，詳見後頁專題報道。

文：馮婉儀 ■ 圖：資料圖片



全球現時約有三成土壤退化，加上物種減少，人類該如何面對不斷增加的世界糧食需求？

1. The IUCN Red List of Threatened Species. (n.d.). 於2016年12月12日擷取自<https://goo.gl/V7rSXa>
 2. (2016年9月2日). Food systems for a sustainable future: interlinkages between biodiversity and agriculture. Conference of the Parties to the Convention on Biological Diversity, UNEP/CBD/COP/13/INF/1. 於2016年12月12日擷取自<https://goo.gl/cQbSXr>
 3. 黃煥忠 (2016)。「香港家書」。於2016年12月12日擷取自<https://goo.gl/3j3imH>
 4. (2016年2月)。「促進可持續消費 共建美好將來——對消費行為及商務報告的研究」。於2016年12月12日擷取自<https://goo.gl/Y79dWl>

成立「生物資源與農業研究所」 推廣有機農業 永續生物資源



香港浸會大學香港有機資源中心獲得滙豐150週年慈善計劃資助成立香港首間「生物資源與農業研究所」。

水能覆舟，亦能載舟——常規耕種雖能提供大量糧食，但同時亦令土壤退化，污染水道，消耗大量石化燃料生產和運輸的化學肥料和農藥更促使全球暖化，破壞生態環境；但在2016年12月初於墨西哥舉行的生物多樣性大會上，聯合國糧食及農業組織副總幹事 Maria Helena Semedo¹表示，愈來愈多科學家發現永續農業對生態系統中的病蟲治理、授粉和水土流失等，都有平衡、修復的作用，有助維護生物多樣性。農業與自然環境唇齒相依的關係，可見一斑。為此，香港浸會大學香港有機資源中心最近獲得滙豐150週年慈善計劃資助逾港幣3,700萬，在未來五年成立香港首間「生物資源與農業研究所」（The Institute of Bioresource and Agriculture，簡稱IBA），透過人才培訓、學術研究和公眾教育三個大方向來推動有機農業發展及保育本地生物資源，藉以提升整體社會對可持續生活模式的認知和實踐，珍惜、善用生物資源。

培訓農業人才 邁向專業化

政府近年推出的新農業政策旨在提升本地農場的競爭力，以及利用優質農地作農業用途，推動本地農業現代化和持續發展。為此，農友亦需要不斷吸收新技術、新知識、新科技，來提高生產，把握新政策所帶來的契機，開拓市場。故本中心將繼續與台灣明道大學合作，把過往的有機農業訓練課程重新設計成「基礎」和「進階」兩個層面，讓傳統農友能具備基礎知識以投入有機耕種之餘，新開辦的進階證書課程亦會加入農業經濟、市場推廣和可持續措施等元素，望能令整個有機業界走向更專業化。

此外，IBA將着手在大學課程內加入跟生物資源與農業有關的學科，以跨學科模式推行，內容包括農業、園藝、生物保育和康樂管理等，為業界及其他相關行業培育有志兼具專業知識的新力軍。鑑於香港經濟仍以商業主導，新課程除教授可持續農業的基礎原則外，更重點講解可持續發展策略在商業決定上，對物種所構成的影響，擴闊畢業生的就業出路之餘，還希望他們能將所學的知識應用到其他相關領域上，令保育生物資源的種子擴散開去。

學術研究 建立本地農業知識庫

目前，關於本地農業的研究非常有限，農耕技術大都仍維持在八十年代的水平，遠遠落後其他農業生產地區。因此，IBA的另一使命是推動本地農業研究，除與香港浸會大學生物系和嘉漢林業珠三角環境應用研究中心協作外，將計劃成立農業研究實驗室，吸引優秀的學者參與其中，因應香港有機農友在耕作上常遇到的挑戰，如土壤肥力、防治蟲害、培育優質品種、有機肥料的使用、作物生長等方向，進行相關研究，為本地農業建立知識庫。

而香港作為印緬生物多樣性熱點（Indo-Burma Biodiversity Hotspot）的重要地區之一，有着豐



IBA 將建立實驗田，試行各項保育措施來增加其生物多樣性。



富的生物資源，如海龜、中華穿山甲、歐亞水獺和個別本地特有物種，海洋生物物種更多達近6,000個，佔全中國海洋物種26%；惟過度捕獵和棲息地被破壞，已經令部份生物品種及數目急劇下跌。由於有機耕種與生態環境環環緊扣，IBA 有意研究有機作業對生態的影響，以及制定提高生物多樣性的有機耕作指引，鼓勵農友參考施行，透過一步步的實踐，復育本地的生物資源。



農業與自然生態息息相關。

公眾教育 永續生物資源

生物資源與人類生活息息相關，只是我們平日未必留意得到。IBA將會在香港浸會大學校園內成立一間佔地2,000平方呎的「生物資源和可持續生活學習中心」，引用先進的虛擬模擬技術來展示展品，讓參觀者認識本地生物資源品種、有機農業在保育生物多樣性上的角色，以及生態系統、生物多樣性和氣候變化之間的關係，藉以推廣可持續生活的價值。



IBA將開辦更多主題式的農場探訪活動和夏令營，藉多元化的公眾教育活動，讓公眾認識本地有機農業，學習維護生物多樣性。



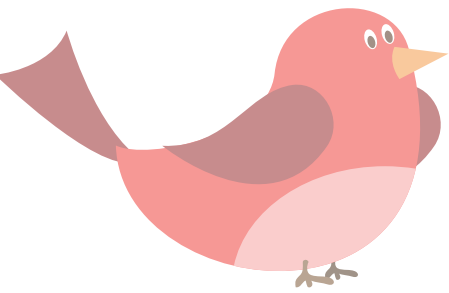
校園有機農耕計劃能培養學生對種植的興趣，灌輸可持續生活的理念。

除在學習中心舉辦形形色色的展覽、講座、工作坊和參觀外，我們會繼續走入社區，包括到學校培訓學生成為有機小農夫，安排主題式的農場探訪活動，如觀蜂、認識農莊生態和摘士多啤梨等，以及主辦有機耕作夏令營和各式可持續生活比賽，有望通過多元化的公眾教育活動，可以增進市民對生物資源的了解，為未來年輕一代帶來永續的地球生境。

文：馮婉儀 ■ 圖：資料圖片

1. (2016年12月2日). Governments, businesses must integrate biodiversity into their practices to halt degradation, UN conference hears. 於2016年12月13日擷取自<https://goo.gl/WYtH6Y>

「明園」善用生物資源 蟲鳥作助手 省力保產量



在明園農場，沒有帳棚、沒有溫室，田畦沒有拉網，也沒有鋪膠膜，更沒有稻草人，感覺很自然；農莊外圍還長滿野生的藤蔓和樹木，「鳥兒最愛吃那些紅色的野果，除非霜凍『無啖好食』，否則很少啄食我的作物。」場主余榕生笑說。跟着他沿小路走進田間，腳底下不是石屎路，而是平坦的泥地雜草，他說這是故意保留的，其他農場卻很少這樣做，就連那兩米緩衝區都會把雜草清除得光脫脫，綠油油的植被卻是雀鳥、昆蟲的棲息地——有別於一般農友，余榕生會視各種生物為農場的「好幫手」，在過去十年的有機種植生涯中，牠們已在「明園」形成一個天然的食物網，互相制衡，不單減少蟲害病發，又減省額外投入的措施和資源，生產量更有多無少，營造出豐富的生態環境，更為一眾有心的客人提供安全健康的蔬菜，可謂一舉多得！

農藥難驅蟲 平衡生態更有效

在2007年轉型有機耕種前，余榕生亦是個以常規生產的傳統農夫，他表示，種常規菜一定要達到很高的質量，才能賣錢，如零蟲洞；然而，農藥不一定能處理所有蟲害，在單一旦大規模種植下，一旦爆發蟲害，很容易血本無歸。「以前種一批菜，全部清一色，不似現在般百花齊放；假如有病蟲為患，噴A農藥無效的話，就走去種子舖求救，於是再試B農藥，又無效，便再上門『找晦氣』，試C農藥、D農藥……打多幾次蟲水都無效，作物大概已被蟲吃光，根本無辦法推出市場，只能變成堆肥。」他說近年天氣愈走極端，蟲害更加嚴重，相比來說，「明園」在看似無為而治的管理下，他覺得蟲鳥不算是個大問題，更自信，若以單位產量計算，現時的出菜量絕不亞於其他做足防蟲防鳥措施的農場。

「我的農場其實有很多蟲，有時翻土，身後會有七、八隻了哥跟着走，因為牠們知道會有蟲吃。」的確，筆者十二月初到訪「明園」，兩行菜心都被狗蚤仔（又名「黃曲條跳甲」）咬滿蟲洞，余榕生淡然解釋，因為不合時令，已料到這批十字花科作物會落得此下場，難得這些年來，農場



余榕生指施行有機耕種後，雀鳥昆蟲全都回巢，農場所受的蟲害反而大大減少，例如以往經常被蛀心蟲入侵的粟米，現在多了鳥兒和肉食性昆蟲幫忙「捉蟲」，長得又壯又好，其他農友得悉，都會主動求教。

已跟一班熟客建立關係，即使蔬菜外觀欠佳，基於質量和口感，仍有其市場，不似其他常規農夫般會備受壓力；他還樂觀地指在旁的生菜、菠菜和油麥菜都長得好好，一樣有菜可賣，且有輪作之效。雖然連雀鳥也不吃的狗蚤仔，似是沒有天敵，他並沒有視之為蟲害，每年更會種植相當數



作物品種多元化是有機農場的一大特色，有助維持生態平衡。

量的十字花科作物，卻會看準時候下種，例如趁炎夏後昆蟲數量大幅減少的九、十月下種，只要天氣穩定，他有信心所種的作物都會有不錯的質量和產量。

走着走着，來到一排粟米旁邊，余榕生撥開粟米的葉子和鬚說，以往即使用農藥，都無助殺滅內裏的蛀心蟲，很容易整株被咬斷；農場轉型有機種植後，任由昆蟲、雀鳥自由出入和互相制衡下，粟米反而長得壯壯的——自然生態系統果真有其奧妙之處。「夏天蟲兒較多，有時撥開粟米葉，會見到有蟲把內裏的蛀心蟲吸出來吃。」他指其他物種如螳螂、黃蜂、肉食性的瓢蟲、青蛙和雀鳥都是農場內捕蟲的好幫手，令單一物種難以橫行霸道，加上盡量掌握時令下種，蟲害反而不成問題，亦無需浸田滅蟲；農場四周的野果和昆蟲，亦滿足了鳥兒的胃口，減少對作物的威脅。

帳棚溫室阻隔自然 不利耕種

余榕生倒很介意搭棚建溫室這種與自然隔絕的耕種方法，因為室內難有露水，又不通風，減

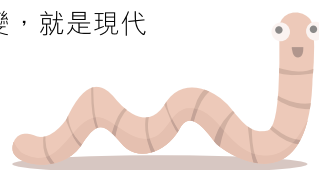


明園農場只靠余榕生兩夫婦打理，加上年氣反常，種植耐熱、粗生的菠蘿就最適合不過。

慢作物成長；帳篷防止昆蟲內進，無從幫助瓜果授粉，間接增加自己的工作量；溫室內的土壤缺乏雨水沖刷，會有過酸的情況，不利耕種；香港夏天炎熱，溫室內的氣溫可高達四十多度，需開動風扇散熱，無疑增加額外措施的支出。「露水能滋潤作物，令其生長加快，功效比液肥更加顯著；假如天氣不太差，人家在棚架下花三個月種的菜，我可能兩個月已有收成，即是我用八個月的時間便種到人家一年的產量，餘下的四個月還可以分階段種綠肥和休耕……以往買肥料以噸計，現在我一年大概只用一包肥料，漁護署的報告指這裏的土質比以前還要肥沃！」他說。

「明園」不是完全沒有防蟲措施，例如近農場入口的番石榴樹會用網袋把果子包裹。「無辦法，瓜蠅、果蠅實在太厲害，我這樣做最後大約只得七成收成，不包？可能連一個都無！」紅火蟻是另一難題，余榕生會將滾水倒在蟻窩，以作驅趕。可是，相比起雀鳥、昆蟲，他感言近年反常的天氣才是農友的最大敵人，令收入有時連最低工資的水平都不如。「你說，一星期可以經歷春夏秋冬四季，叫我們如何把握時令下種？」隨即用手機向筆者顯示十一月一場黑雨後，農田變得一無所有的照片，實在叫人無奈。「唯有當作休息幾天。」他自嘲說；但與此同時，他亦因應愈來愈熱的氣候，在高地勢的農地種植耐熱粗生的菠蘿和火龍果，以冀無論在任何天氣都可以保持產量——或許，順天而行、靈活應變，就是現代有機農夫應有的態度。

文、圖：馮婉儀



香港的果蠅、瓜蠅太厲害，需用網布包裹番石榴，以保收成。

素食潮人楊大偉

「因為無啖好食！」茹素十多年的楊大偉（David）笑談四、五年前創辦社會企業Green Monday的原因，惟更重要的是，提倡素食可以大大減低碳排放，有助紓緩全球暖化這一大危機。但假如純粹呼籲大眾少肉多菜、素食減碳、關心地球，他相信會「好難sell」，故決意將之包裝成一股「又型又潮」的飲食時尚，務求令人覺得：「既然人人都做，點解我唔做？」藉以平衡，甚或扭轉因過度消耗肉類而產生的環境問題。



楊大偉指去年平安夜旅行完畢回港，熱得要除下身上的外套：「今時今日若再不關注環境的人，才真的有問題。」致力從食入手，鼓勵大家素食減碳。

慈悲平等看待生命

主張素食減碳可說是 Green Monday 的使命，鼓勵大家由「每周一素」開始，即逢星期一或每周抽一天吃素，逐漸培養素食習慣，減低食肉對身體健康和地球的負擔——工業化的畜牧業在養飼過程中濫用抗生素和激素等藥物催生牲口，早已不是新聞，這做法亦令消費者對食物安全感到人心惶惶；而家畜所排放的二氧化碳、甲烷和二氧化氮等溫室氣體之高，更是加劇全球暖化的主因之一！然而，從小在佛教家庭中成長的David卻是源於對動物的關顧而成為「素人」¹。

David 以兩、三年前大嶼山多頭黃牛被撞死一事為例，指當時曾惹來公眾連番聲討，指責犯事者冷血無恥，可是另一邊廂又繼續享用肥牛火鍋、鋸扒、食漢堡包……「兩者不都是牛嗎？」他詰問：「假如我連一根頭髮也不願被人拔走，難道對方又會想被我插兩刀嗎？我怕痛，人家亦

怕痛啊！我覺得應該比較平等看待生命。」於是，David 在2001年開始改吃素。

2006年聯合國糧農組織報告²揭示，全球畜牧業的碳排放量佔全世界總排放量的18%，對環境的影響居然比所有人類交通工具還要厲害！而消費者對肉食和乳製品的渴求，促使生產者大量砍伐森林興建牧場，過度畜牧令全球約五分一的草地和牧場沙漠化；報告指出牧牛的過程除消耗大量水資源外，牲畜排泄物中的磷和氮很可能是染污南中國海海洋生態的元兇，大大影響該區水質及海洋生物多樣性。如此種種都叫 David 驚訝不已：「吓！全球暖化這個各國關注的『巨型』問題，你同我講原來低碳生活不只是不駕車、少用電，而是少食肉！那豈不是最容易的減碳方法？」

刻意營造素食潮流

這「素據」³觸發他在2012年成立 Green Monday，以型格路線推廣素食文化，例如邀請林嘉欣、劉心悠、古巨基和容祖兒等影星歌手擔任大使，並利用 Facebook 等網上社交平台作宣傳，吸引普羅大眾關注，將信息滲入大眾日常生活之中。過去四、五年，本港已有逾千間連鎖快餐店、茶餐廳、米線專門店、西餐廳和機場食肆等參與其中，推出素食餐單，方便愛好者「找素」⁴。

23歲已創業從商又有地產及零售經驗的 David 近年開設了格調十足的綠色超市 Green Common，售賣各式「素貨」⁵，包括食品、個人護理和家庭用品，並附有咖啡室，提供新鮮素食，當中尤以招牌菜「海南米走雞」最受注目——菜式模仿海南雞飯，以 Beyond Meat 這種植物肉、菇菌、腐皮和粉皮製成素雞皮雞肉，令「素人」不用再「走雞」⁶，亦可以品嚐海南雞飯這道美味菜式。事實上，獲微軟創辦人蓋茨等知名人士投資研發

的豆製植物肉 Beyond Meat，其蛋白質和鐵質等營養成分絕不亞於牛肉，且不含膽固醇和反式脂肪，有噱頭、有益兼環保，叫人躍躍欲試！

素食減碳不是犧牲

所以，David絕不希望令人覺得食素是一種「犧牲」，像剝奪大家既有的飲食自由：「我食素，都不可以日日食沙律，亦難以叫人為保護地球而只吃沙律；反之，食素一樣能夠在味道上有所追求。」他解釋，「食素」有別於「食齋」，後者具宗教意義，吃全齋的連蔥蒜都要戒，但素食的基本原則是吃海鮮和肉。的確，像 Beyond Meat 等日新月異的「素貨」，某程度上開拓了我們在食物領域上的認知，素食不再只限於蔬菜、菇和豆腐，而是充滿更多新奇有趣又健康的選擇。

譬如本文所用的「找素」、「素貨」等「素食潮語」，主要取自 Green Monday 網頁、David 的專欄和 Facebook 專頁，可見素食一點也不悶，還可以成為備受熱捧的話題，甚至潮流。David更希望這股素食風潮能帶來 paradigm shift (範式轉移)，即是從充滿玩味的素食運動開始，先引起公眾關注，鼓勵大家成為彈性素食者 (Flexitarian) 作起點，令人多加注意個人健康，逐漸培養出茹素的習慣，繼而明白到自身的福祉跟地球的可持續發展其實是密不可分的关系——過度進食紅肉不單會增加患上大腸癌和心血管病等慢性疾病的風險，生產肉食的過程更會對土壤、水源和氣候構成嚴重影響，最終破壞人類和其他物種的生存空間，形成惡性循環，甚至滅亡。



這碟以植物肉、菇菌、腐皮和粉皮製成的「海南米走雞」，是 Green Common 的人氣之選，每日限量發售。



Green Monday 着力將素食文化營造成生活潮流，最近邀請了林嘉欣擔任活動大使，吸引公眾關注。



除了營商、辦社企和投入慈善工作，楊大偉也是個傳媒人，曾在電台擔任主持，撰寫雜誌專欄，著作包括《開工正能量》、《溝通正能量》和《棟篤禪》。



Beyond Meat 這種植物肉是近年備受熱捧的健康食物，連微軟創辦人蓋茨亦有份投資研發。

David 的素食論點，跟有機運動⁷提倡尊重自然、注重保育、與其他物種和諧共存的理念可謂不謀而合；不管透過茹素，還是有機耕作，無非為再次拉近我們與自然之母的關係，重建對泥土和其他物種的關懷，彼此才得以永續繁衍⁸。

文：馮婉儀 ■ 圖：馮婉儀、受訪者提供

1. 意指「素食愛好者」，詳見楊大偉Facebook專頁：<https://goo.gl/7TeOHT>
 2. FAO Newsroom. (2006年11月29日). 於2017年1月27日擷取自<https://goo.gl/Thuu>
 3. 取自諧音「數據」，意指「有關素食主義的數據」，詳見何岸「素據」一文：<https://goo.gl/ch1gYy>
 4. 取自「找數」的廣東話諧音，此處意指「尋找素食」，詳見楊大偉Facebook專頁：<https://goo.gl/D8N1Nb>
 5. 取自「掃貨」的廣東話諧音，此處意指「與素食和環保有關的貨品」，詳見楊大偉Facebook專頁：<https://goo.gl/LoqXEQ>
 6. 意指素食愛好者外食時常要求「走肉」的做法。
 7. (2016年)。「甚麼是有機」。於2017年2月1日擷取自http://www.hkorc.org/?page_id=724
 8. 孔慶玲 (2015)。「讓千瘡百孔的大地回復悠然」。於2017年2月1日擷取自<https://goo.gl/6S3P2p>



林子

林子(Linge)簡介

食譜作者/撰稿人/烹飪導師/食譜規劃師

食譜著作：

《煮編廚房》、《煮煮樂翻天》、
《林子素食魅力餐》、《思源有機好味道》。

編輯/顧問：

《聰明世界》、《思源有機資訊報》、
《有機美食指南》、《教育嘉年華特刊》。

平面媒體採訪/食譜/專欄：

星洲日報、《光明日報》、《東方日報》、《中國報》、
《聯合日報》、《大家健康》、《女人我最大》、《新海峽時報》、
《有福同享》、《福報》、《普門》等。

廣播媒體：

8TV《家庭煮意》、國營電台Ai FM《愛有品味》、
《愛生活》等。

烹飪分享/指導：

牛頭牌原味生活館、余仁生、AMC、Jati & Eco Brown
大自然糙米、潮州公會婦女組、佛光文化烹飪比賽、
好時光餐飲服務等。

兒童烹飪指導/評審：

UCMAS教育假期班、小長今假期生活營、糙米兒
童烹飪比賽、《味創意》兒童烹飪比賽、牛頭牌溫馨
親子烹飪、思源兒童烹飪、佛光文化烹飪素食比
賽等。

林子 食譜



荷葉糙米飯 2人份

材料：

有機糙米飯	2碗
有機香菇（浸泡切片）	30克
有機甘筍（切粒）	30克
有機大蒜（剝碎）	2瓣
有機小紅蔥（剝碎）	1粒
臘腸（切粒）	隨意
食油	3湯匙
荷葉（浸溫水至軟）	2片

調味料：

有機素蠔油	1湯匙
海鹽	½茶匙
有機胡椒粉	少許

做法：

1. 爆香大蒜和小紅蔥，加入甘筍、香菇和臘腸拌炒。
2. 加入糙米飯和調味料拌炒片刻。
3. 以荷葉包起炒飯，隔水蒸15分鐘即可。

營養小百科：

米是脫了殼但未精製成白米的米，粗糙的外層反而保留了稻米的營養價值。例如：維他命B雜可促進糖分分解成能源，消除疲勞、活化腦部；維他命E則具抗氧化功能，有助預防癌症和抗衰老；豐富的膳食纖維更能通便整腸。

「歐洲靈芝」 紅菜頭



紅菜頭，又名甜菜，享有「歐洲靈芝」的美譽，而近年來不少餐廳亦嘗試將紅菜頭放入菜式當中，甚至成為主打菜，紅菜頭亦很受素食者喜愛——到底是什麼原因令這種外形「紅當當」的根莖植物變得大受歡迎？其食用價值又有何過人之處？

紅菜頭是植物的根莖部分，呈紫紅色圓球狀，長長的莖和葉都略帶紫紅色。圓圓的根部糖分很高，所以在沒有甘蔗出產的北歐地區，會用它來造糖。而令紅菜頭在眾多蔬菜中脫穎而出，莫過於其得天獨厚的營養價值。它含有碳水化合物、水溶性纖維、酵素、鉀、錳等微量元素，當中纖維含量更是蘋果的四倍！紅菜頭還以高鉀、高葉酸及高鐵質而揚名天下。葉酸有助血液製造紅血球，孕婦在懷孕期間攝取足夠葉酸的話，會有助胎兒脊椎發育。紅菜頭中的天然色素甜菜紅是一種抗氧化物，有助血管擴張及延緩衰老。而市面上的茄膏、果醬等其實都利用了紅菜頭作天然紅色素。

紅菜頭營養豐富，但它的葉也不遑多讓！原來紅菜頭葉的鉀質、鎂質、鐵質和纖維含量全都比紅菜頭高，煲湯時可考慮放入紅菜頭葉。紅菜頭微微帶甜，烹調方法繁多，可以煲湯或當醃菜材料，生吃更可以吸收最完整的營養成分。但要注意的是，紅菜頭含高鈣質及草酸鹽，故患有腎石或膽石人士不宜食用。

秋末至初冬是種植紅菜頭的好時間，每年十一月至翌年四月的降雨量及日照時間都適合紅菜頭生長，這段時期的收成也份外多汁。紅菜頭對溫度及土質要求不太嚴苛，因此香港很多農地都會發現其蹤跡。本地不少有機農夫選擇以無化學肥料、無農藥的有機耕作方法種植紅菜頭，令市民更放心食用。種植有機紅菜頭需要先培育幼苗，再移到農田裏種植，直到紅菜頭生長至有拳頭般大小便可食用，整個種植過程大約三個月。

如果你還沒有食過紅菜頭，不妨趁當造期到農墟選購，或親身到有機農場採摘新鮮的紅菜頭，回家研究一下新菜式！



文：郭家晞 ■ 圖：網上圖片



「有機」一詞相信大家都不會陌生，但你又是否真正接觸過有機產品的源頭—有機農場呢？如果你是一名有機愛好者，不如趁著週末，遠離都市喧囂，帶上家人或約上三五好友，來到這些有機農場，親自收割有機作物，親身品嚐有機蔬果，體驗農耕生活。」



開放時間：星期六至日 (08:00-18:00)，需先預約
電話：9658 1400
網址：<http://616.hk>
地址：元朗八鄉錦上路大窩村 DD106 Lot 1770
(部份), 1771(部份), 1797, 1800, 1805, 1806,
1811S.A, 1811S.B, 1811RP, 1812S.G RP,
1812S.G ss1, 1812S.H RP, 1802S.H ss1,
1812S.I RP, 1812S.I ss1, 2022

我地農莊

[認證編號：C07036]

我地農莊栽種的品種繁多，招牌作物包括爽甜粟米、甜美的士多啤梨和飽滿的車厘茄。莊主黃零先生致力復興本地農業，希望透過耕種令更多都市人認識生態保育；他更帶頭成立有機農友會，與成員一起研究提升有機耕種生產的方法，務求能增加小農戶的收入。

離開煩囂都市走到我地農莊，不但可以親身體驗農耕活動，還可以參加豆腐製作班，非常有趣！黃先生更會細心地為參加者預備地方品茗，讓大家一邊呷着好茶，一邊欣賞自然美景。

我地農莊並結合其他錦上路的農友在每年初夏和年尾舉行粟米節，開放農場舉辦採摘活動、小型農墟和工作坊，以形形色色的活動與眾分享美好收成，推廣本地有機耕種。





華記有機蔬果農場

[認證編號：C07024]

佔地7萬平方呎的華記有機蔬果農場種植多種水果，包括士多啤梨、山楂、番石榴、無花果、龍眼、火龍果、洛神花等，歡迎遊人預約入場採摘，體驗有機農耕；農場還飼養了一群羊、魚和龜，為農帶來不少生氣。

人稱華叔的農場主人蔡運華在元朗八鄉出世，七兄弟姊妹從小便幫助父母落田耕種，務農經驗非常豐富。年輕時，他曾任餐廳侍應和專線小巴司機二十年，有感工作壓力太大，2003年在朋友介紹下，擴展所租賃的耕地種植幾百棵荔枝和龍眼樹，為十年後退休時轉當全職農夫作準備，最後終於2012年將有機農耕的大計實踐出來。儘管日曬雨淋，極端天氣和野豬野狗又會帶來不同程度的破壞，華叔最高興還是看到長得肥美飽滿的作物，獲得顧客讚好支持的時候。

開放時間：星期一至六（10:00-17:00），
需先預約
電話：9086 9362
地址：元朗八鄉大窩村DD106 Lot2020,
2033 & DD133 Lot 1209 S.B.



機緣巧合有機農莊

[認證編號：C11019]

成事在天，謀事在人——機緣巧合有機農莊的創辦人參加了香港有機農業協會主辦的有機耕種課程而結緣，隨之開展了有機耕種的新一頁。在親力親為的開墾過程中，除體會到農耕生活需勤勞工作外，當中還牽涉很多事前計劃和準備，再加上天時、地利、人和等條件，才会有好收成。農莊還希望透過有機耕種向公眾推廣「愛自己、愛家庭、愛地球」，以及珍惜地球資源的信息。

有機中草藥、有機香草和有機盆栽皆為農莊特別推介作物，當中又以有多種不同顏色和形狀的番茄和車厘茄最受注目，歡迎個人或團體預約入場採摘，或享受垂釣和燒烤，上限人數為60人，有興趣人士還可以租賃農地，一嚐農耕之樂。

開放時間：星期一至日（10:00-18:00），
需先預約
電話：8100 0231
地址：粉嶺東閣圍35C DD85 Lot 39, 72



所有收費或預約活動安排與本中心無關，請直接與該農場負責人聯絡及查詢。以上資訊以農場更新為準。

黎錦強 以休閒農莊開闢 本地農業新出路



農莊內飼養多種家畜，可以讓學生和孩子認識生命，以及動物的習性；每天放牛吃草，還省卻除草的功夫，一舉多得。



為美化環境，黎錦強在農莊外的山坡種了一排竹樹，惟左邊乃昔日被人拋棄電子廢料的位置，他說長年滲漏的有毒物質令竹樹無法生長，令人惋惜！

聽假日農場主人黎錦強細說父母在1949年從內地來港、在上水一帶務農養活一家至今的故事，就像是香港農業發展的活歷史，重溫當中的興衰起跌。笑聲中，聽得出他對黎家出品的優質蔬菜在經濟尚待起飛的60、70年代仍然其門如市感到自豪，80年代本地市場被內地平價常規蔬菜攻陷的失落，90年代決心轉型以休閒農場開闢新出路的志氣，以及踏入暮年還要面對未可預知的農業政策方向而無奈……聽着聽着，再看看他那位正值壯年，默默在旁放牛吃草、清掃牛棚的兒子——他，能夠繼承祖業，成為農莊，以至香港農業的未來接班人嗎？

熱愛戶外活動 創辦康樂活動中心

黎家幾代務農，黎錦強因而從小與自然為伍，59歲的他細數昔日上山下海的好日子，仍叫人神往：「這兒上去是粉嶺蝴蝶山，再上便是大刀岬，走過林錦公路便能夠登上大帽山，梧桐寨就在另一邊……你去過船灣淡水湖嗎？你估走一圈要不要六小時？假如是啱喀兵（1997年回歸前來自尼泊爾的駐港英軍），要在四小時內『環湖』（環繞長逾15公里的船灣淡水湖郊遊徑走一趟），當年我未夠廿歲，走到湖的最東面往下望，嘩！見到好多鯪魚、鯉魚等淡水魚，差不多四、五十斤一條，密密麻麻的……有次我見到好多漁民開船聚集在大尾督那邊排水的堤壩，一起排成弧形落網，捕撈水滿走出來的大魚，人人都滿載而歸，簡直是奇境！」

青年時期的黎錦強熱中於露營、攀山、游水、划艇和歷奇訓練等戶外活動，明白年輕人需要更多活動空間。有見當時坊間提供類似的訓練場所有限，加上80年代本地農業逐漸北移及式微，黎錦強自覺農場有轉型的需要，毅然在1984年籌辦「勁力康樂活動服務中心」，把「假日農場」的現址建成中心大本營，場外的山野固然是攀山遠足的好地方，場內又可作露營營地、興建訓練設施及進行各式團隊活動。他坦言，那時候的活動計劃比較零碎，而社會經濟環境仍未起飛，康樂中心的發展還在蘊釀階段時，適逢綠田園基金會在80、90年代冒起，促使農莊走向有機耕種之路！

加入康樂元素 成功轉型休閒農莊

「當時（綠田園）都幾巴閉，市民會排隊去耕種，排幾個月、半年，甚至一年！反正我們也有地，為什麼不去做，讓更多人參與其



農莊毗鄰上水的哥爾夫球場和洋房豪宅區，地段似乎具相當「發展潛力」，「收地發展」四字亦是很多佃農的夢魘，令本地農業難以永續發展。

中？」不過，黎錦強認為純粹租地予人作「假日農夫」的做法有所不足，下田對小朋友來說更嫌沉悶，便利用本身對康樂訓練的專長和知識，依據該處的地理及自然環境，親手設計出各式遊樂設施，如獨木橋、特長木搖搖板、巨型車胎韃鞦、建於山坡之上的滑梯，以及飼養牛、豬、羊、兔、倉鼠和烏龜等動物，再加上有機農圃、魚池、舊雞棚改建而成的有蓋講室、可作集體活動和露營的大草原，終於1992年將佔地約20畝的營地轉型為當時數一數二的休閒農莊，名命為「假日農場」，為遊人提供生命教育、自然教育和有機農業教育等活動項目，其後再成功申請有機認證，銷售認證有機蔬果。

「第一屆來（農場）的幼稚園學生，現在已廿四、五歲，甚至已為人師，再帶自己的學生前來遊玩學習，都幾有意義。」黎錦強欣慰道，並直言轉型休閒農莊的做法「絕對成功」！他憶述流經農莊的河流上游地區曾經是一個非法回收場，很多垃圾隨水漂至，令該處儼如垃圾崗似的，多年來全靠他一手一腳將這片廢墟整理為一個廣受歡迎的農場，部份受污染而無法耕種的土地則改建成幾個現時讓小動物安居之所，令市民可以到此享受大自然、認識生態環境，這一切都叫他好不自豪！

土地及農業政策問題成發展阻力

奈何黎錦強只是個佃農，假日農場位於上水的土地業權來自政府和幾位退休農夫，位置又毗鄰哥爾夫球場和獨立洋房屋苑，可說別具「發展潛力」，政府和地產商收地發展的決定都是大多數本地農夫的夢魘。此外，他指當局對休閒農場的發展欠缺具體的政策方針，種種牽涉地政、衛生、環保、交通和城市規劃等繁複的牌照申請制度，更令一眾意欲轉型的農友卻步，擔心一旦被拒，所花的心血和投資都會付之一炬，過去就曾出現這類糾紛，甚至成為社會事件。

「我將人生最有魄力的時間都投入在這裏（農場），現在這年紀好應該來到收成的時候，無奈卻要面對未可預知的政策安排。」話題終於觸及敏感的神經，一直語氣溫和的黎錦強也禁不住「肉緊」的說：「香港都可以有農業，不只是地產和股票嘛！大自然是要由好多不同的部分組合出來才健康，何解社會不可以有多一點量度，容納一個發展已久的農莊呢？」頃刻，筆者語塞，腦海浮現起《窮得只剩下錢》一書，心想：但願香港的未來仍有農業，當中，也有黎家。

文、圖：馮婉儀



黎錦強指農場內的年桔、沉香樹曾經似是發病枯萎，還以為命不久矣，自己也無暇施以援手，「但三幾年後，又會重生，且生得挺不錯！」這令他領略到人類對大自然的認識仍非常有限，還是要順天而行。



快到花甲之年，本應是享受成果的時候，惟面對未可預知的政策，農場將何去何從？黎錦強不勝唏噓。



我們所穿的衣服來自哪裏？農莊刻意種植棉花，希望讓參加者明白這就是衣服的原材料，一切都得來不易。



專訪系列

環保企業 —— Melvita



本地有機市場發展迅速，幾乎在各大商場都找到Melvita的蹤影。



“MEL”在拉丁文中有「蜂蜜」的意思，而Melvita是第一個以蜂蜜為基礎的護膚系列。

Melvita（在拉丁文中，“MEL”意指「蜂蜜」，“VITA”則有「生命力」的意思）於1983年在法國成立，七、八年前開始在香港建立分店。其創辦人Bernard Chevilliat 本身是一名生物學家及養蜂專家，年幼時已受父母薰陶，非常喜愛貼近大自然的生活，與其弟弟一起移居位於法國南部自然保護區的阿爾代什(Ardèche)，過着流動養蜂的生活。其後 Bernard 的妻子Nuriel 加入，三人在1983年開拓第一個以蜂蜜為基礎的護膚系列。

致力保護大自然的美

Melvita一直積極支持可持續發展的經營方式，致力保護大自然的美、生物多樣性及生態平衡。公司不但售賣有機產品，連包裝都選用可循環再造的物料製作。香港及亞太區域公關經理余寶燕（Ceres）指出，由於法國傳統是以玻璃樽盛載香水等護膚品，故品牌的皇牌有機花水系列一直皆採用玻璃樽作器皿；

但考慮到玻璃樽比較重，運輸時會增加碳排放，所以在先進科技的配合下，公司毅然在2013年放棄採用傳統的玻璃樽，改用以回收再造塑料製造的樽瓶來代替，這些樽身也可再作回收。品牌亦有在店內推行回收計劃，藉此提升顧客的環保意識，多加愛護環境。

研發產品的熱誠

Melvita 會花上一、兩年時間來研究和測試每款新產品，甚至到世界各地搜尋最好的有機原材料作生產。Melvita 的產品還有很高的追溯性，從原材料的農場生產地到正式推出市場發售的整個過程中，每個步驟都有嚴格的品質管制，可一一追溯得到。由於不是所有顧客都能了解護膚品所含的各種成分，Ceres 認為產品上的有機認證標籤便成為信心保證。未來日子，Melvita 亦將致力推廣有機生活的好處，令大家明白選用有機產品的重要性。

健康推廣 —— 嗎哪有機站

意想不到的驚喜

「行出健康的路」是嗎哪有機站一群創辦人的抱負，因為他們都親身見證了食物對健康的重大影響，衷心希望將有機產品及生活概念帶給香港市民。例如其中一位創辦人曾經因為遺傳關係，受甲狀腺亢進一病困擾了二、三十年，到處求醫也找不到根治的方法，更要長期注射類固醇來減輕痛楚；後來在一位韓國牧師提議下，嘗試實行生機飲食生活，一個月後病情即有很明顯改善，這令對方明白到天然食材的營養價值之高，對健康真的有益處。

有機零售的開始

嗎哪有機站成立於2007年，分店已擴展至多個商場及屋苑，銷售的產品亦由最初的油及綠色粉劑食品，變得愈來愈多元化，因為負責



嗎哪有機站去年獲選為十大「至TOP有機零售商」之一。

不斷探索營養知識 —— 適健康世代有限公司



客人的正面評價是對Kay及其團隊最大的推動力。



Kay創業時相信，以健康作賣點的有機產品，在香港這個壓力之都，會很受消費者歡迎。

開拓有機之路

在2007年，當有機產品尚未被香港市民廣泛認識時，李文琪（Kay）已成立了適健康世代有限公司，因為大學修讀市場及銷售學的她，畢業後加入了一間健康產品貿易公司工作，當時得悉好處多多的有機產品在外國早已相當流行，她深信在香港這個壓力都市，以健康作賣點有機產品定會廣受市場歡迎。

公司剛起步時主要從事批發生意，引入無化學原料的清潔用品和護膚品到百貨公司及連鎖店銷售。在創業過程中，她還不斷探索和修讀營養學及食物管理碩士課程，以回應客戶對有機產品的查詢，繼而陸續引進更多不同種類的產品，將業務擴展至零售及教育推廣的範疇。

有機零售是一份良心工作

公司的英文名為S.E.E.K. Health Generations Limited，而S.E.E.K.分

別代表Safe（安全）、Effectiveness（效用）、Environmental friendly（環境友善）及Kindness（仁慈）。為了令消費者對有機產品更有信心，Kay會盡量註明成分、出產地和入貨來源等資料，增加產品的透明度。公司亦會安排顧問在外地向供應商和農場進行考察，檢查產品質素。

無論產品本身及包裝用料，Kay都希望以有機材料生產，減少對大自然的破壞。公司現時還會定期到學校、屋邨、私人企業等地方主持講座，介紹有機產品及公平貿易等資訊。Kay表示有機產品保養期較短，利潤有限，要改變市民大眾既有的生活模式更是難中之難，但在過去十年的有機銷售過程中，客人對產品和公司的正面評價，可說是對她和整個團隊的推動力，繼續以無害及對自然友善的原則，努力發掘更多有用有益的有機產品。

人會周遊世界各地，搜羅和引入味道好、包裝新穎的有機食品，吸引消費者。與此同時，公司會派員到生產產品的農地及廠房視察、檢查，確保原材料沒有受到化學物的污染，而產品運輸和儲存方法也是公司非常重視的一環。

不屈不撓的精神

一般的有機零售商既沒有政府支援，亦無大財團的鴻厚資金，加上有機食品的成本相對高昂，公司難以大割價的既有方式吸引顧客，少一點熱誠和毅力也難以營運下去。惟嗎哪有機站仍堅持以多元化的方式推廣有機飲食文化，包括書籍推介、舉辦講座、DIY工作坊等活動，近年並嘗試在大型展覽中開設展銷攤位，接觸更多不同類型的客人；公司還會每年推出「食生節」，現場介紹生機飲食及示範煮食，如羽衣甘藍果凍和有機朱古力等菜式，提升消費者對各款有機食材和烹調的知識層面和興趣。



嗎哪有機站在多個商場和屋苑設有分店。

2017全城有機日之

「人人『有機』做廚神·廚藝大比拼」 烹飪比賽初賽



(左起) 初賽評判團包括Candice Leung、營哥、蔡潔儀校長、林趙素玲女士和黃煥忠教授。



參賽者用心烹調即場構思的菜式，評判在旁評審及觀賽。



有機烹飪比賽乃全城有機日的重點活動之一，鼓勵大家注重健康飲食外，更要「識揀、識煮」時令有機食材，支持本地有機漁農業。今年比賽以「人人『有機』做廚神·廚藝大比拼」命名，讓參賽者可以不同形式的組合參賽，不論男女老幼都可以參與其中，達致人人有機！感謝港燈家政中心慷慨借出場地，令初賽得以在去年12月3日順利進行，為將於今年3月舉行的全城有機日打響頭炮！

陣容鼎盛的總決賽評判團成員包括：

香港浸會大學香港有機資源中心總監	黃煥忠教授, MH, JP
東區尤德夫人那打素醫院一級營養膳食廚師兼中國國家級評委名廚	徐欣榮 (營哥)
ERB「僱員再培訓局」專業培訓導師	蔡潔儀校長
著名演員、歌手兼電視飲食節目主持人	瑪俐亞Maria Cordero, BBS, MH
著名烹飪 Blogger 及食譜書作家	Candice Leung
《新假期周刊》副總編輯	Harris Tso
港燈家政中心導師	林趙素玲女士

參加者須以豆腐、雞蛋、蔬果或菇菌三款指定食材設計有營養譜報名參賽，再由評判團選出十隊組合進入初賽。初賽當日，本中心有幸邀請到我們的好拍檔名廚營哥和烹飪導師林趙素玲女士示範有機低碳煮食，在賽前為參賽者帶來不少入廚靈感。

隨之，參賽者利用大會提供的指定有機食材，在限定時間內即席構思，並以低碳方式烹調出令人食得安心、健康、環保、美味，兼盡顯心思、智慧與創意的有機佳餚，競逐成為最後兩強，於全城有機日的舞台上再決高下，贏取由美國安利（香港）日用品有限公司送出的名貴獎品，以及「有機廚神」的榮譽，實在殊不輕鬆簡單！

2017全城有機日

全城有機日為本中心的年度大型推廣活動，今年更踏入第十周年，將於3月12日繼續在中環遮打花園及遮打道行人專用區舉行，藝人森美亦第三度擔任大會的「星級有機大使」，一起推廣「有機·農·永續生物資源」這個活動主題，藉促進本地有機漁農業，提醒市民反思因過度消費以致其他物種瀕臨絕種的行為，在享受生活的同時，不忘保護生態環境，令地球的生物資源得以永續繁衍，包括我們的下一代。

除「人人『有機』做廚神·廚藝大比拼」烹飪比賽總決賽外，今年全城有機日的焦點活動還包括有機低碳早餐會、學生有機園圃、全港最大有機漁農加工產品展和有機環保遊藝坊等，歡迎大家到場支持，最新活動詳請參考本中心網頁及Facebook專頁。

文、圖：張詠滢

「有機低碳好煮意」烹飪示範講座

選料有機 煮得環保 食得健康



烹飪導師林趙素玲女士用有機西芹、紅椒和冬菇，以巧手細心烹調出鮮蝦蔬菜水晶卷。



廚師Felix示範甘筍薑橙湯，有機薑能夠暖胃驅寒，最適合秋冬品嚐。



紫蘇紅菜頭帶子意大利飯，用有機紫蘇和紅菜頭增添整體的色彩，色香味俱全。

每個家庭總有個「廚房CEO」，掌管一家大小的飲食健康，尤其是近年時有出現食物安全問題，市民愈來愈關注食物來源和品質，對以環保、無害方式生產的有機食物愈漸趨之若鶩。為此，本中心特別以這群「廚房CEO」為對象，於2016年首度推出「有機低碳好煮意」烹飪示範講座這項全新的公眾教育活動，讓更多市民認識有機農作物及產品，嘗試在日常煮食中使用本地有機食材，以「食」推廣有機飲食的好處及樂趣。

活動在去年十月正式開展，成功邀得港燈家政中心、九龍婦女聯會劉舜雯富昌互助幼兒中心及明愛荃灣社區中心合作，並獲日清食品有限公司試食贊助，在港九新界已舉行四場有機烹飪示範講座，從中分享有機生活知識，讓參加者認識有機準則，更了解到獲有機認證的產品才是「真」有機，以後便能夠精明地選購有機食物，食得健康又安心。

除學會選購有機食材，還需配合低碳的烹調方法，才合乎環保原則。本中心邀請了港燈家政中心導師林趙素玲女士及廚師甘亮滔（Felix），傳授健康煮食的心得，用無火煮食作烹飪示範，並以本地有機農作物為材料，烹調出一道道美味的有機菜式，包括紫蘇紅菜頭帶子意大利飯、甘筍薑橙湯、桂花金粟松子仁、麻香嘉美雞等，讓有機會試食的參加者大享口福，還學到不少低碳煮食技巧，以及選購本地有機食材以減低生產和運輸所產生的碳排放，望能將種種有機低碳生活新概念帶進各個家庭。

四場「有機低碳好煮意」的活動花絮已上載本中心的Facebook專頁（見本刊物封底），有興趣的讀者可登入重溫，以及留意最新動向，報名參加。

文、圖：張沅婷



選以本地蜆仔蝦仔作食材能減低食物里程，再配以有機冬瓜，一鍋鮮蜆蝦仔冬茸羹好快完成。

泰國清邁有機農業考察團

泰國現時在全球和亞太區分別為最大的稻米和種子出口國，農業資源非常豐富，認證系統多元化，有機農業又獲得政府支持發展。故本中心繼台灣、馬來西亞、南韓和日本後，以有「亞洲糧倉」之稱的泰國作為年度海外考察團的目的地，於去年12月13日至16日率領30多位本地農友、零售商和從事有機業界的人士遠赴當地清邁作實地交流，了解其最新的有機農業發展，增廣見聞。

皇家項目 (The Royal Project)

獲泰王家族支持的皇家項目最初旨在幫助高山地區人民脫離種植罌粟花（鴉片原料）的生活，於是成立研究所探索可持續的農耕技術，教導農民種植蔬果稻米，並推動社區參與，由種子、種植、包裝、加工和銷售都給予支援。皇家項目不但改善民生、促進經濟，更保護山區的野生環境，發展可持續的生產技術，因而贏得多個國際獎項，成為鄰近國家的參考對象。到訪後，香港團員紛紛表示政府的支持對有機農業的長遠發展十分重要。

Mae Jo University 及其種子中心

泰國天氣炎熱，局限了蔬菜種植的種類，氣候變化更增加了耕種的難度。因此，Mae Jo University 成立了一個有機種子生產中心，令農民能種出更為抗熱耐曬的蔬菜，以提升生產有機蔬菜的品種、產量和穩定性，考察團亦有到該中心了解其種子培育和留種技術。由於本中心即將成立的生物資源與農業研究所，而種子培育為其中一項重點研究的有機種植技巧，故是次交流可謂獲益良多。

Chita Organic Food Co., Ltd 加工廠

Chita 為一間大型有機食品生產商，其有機產品種類多達50種，還得到多個國際認證機構的認可。除了內銷，產品亦會出口至其他東南亞國家和歐洲，香港也會見到Chita產品的蹤影。由於團員需戴上頭套、穿上保護衣和換上水鞋，再經過多次消毒才能進入廠房參觀，可見加工廠對食品安全及衛生的重視。

GreenNet

此乃推廣有機種植及認證的非牟利機構，所推行的認證系統為參與式保障體系¹ (Participatory Guarantee Systems, 簡稱PGS)，GreenNet的成員會將PGS的標籤配上本身的標誌組成一個新標誌使用。此類體系的成員參與度高，彼此連系性強，互助性也高。是次考察加深了團員對PGS有機認證系統的認識，亦促進了兩地成員之間的交流學習。

✍ 文、圖：陳沁悅



團員對 Mae Jo University 有機種子生產中心的包裝及篩選機械十分感興趣。



團員親嚐 Chita 的有機加工產品，表現興奮。



團員和當地農夫熱烈地討論種植技巧。

1. Definition of Participatory Guarantee Systems. (n.d.). 於2017年2月3日擷取自<https://goo.gl/3mpqij>

Amway 第十屆認證有機農場比賽



明園農場負責人向決賽評審們介紹農場特色及管理方式。

為鼓勵及表揚本地農友積極參與有機耕作，達至保育環境生態的同時，亦能提升有機耕種技術及為香港市民提供高品質之農作物，香港有機資源中心自2008年起每年均舉辦「認證有機農場比賽」。是次比賽已踏入第十屆，並繼續獲得美國安利（香港）日用品有限公司的全力贊助。今屆比賽合共有38個參賽單位，初賽及決賽已分別於2016年12月下旬及2017年1月5日順利完成。評委們通過實地觀察，對農場的作物狀態、養分管理、蟲害控制及整體管理表現作出評核。經過兩輪評審後，各個獎項的得主終於順利誕生。

明園農場繼2011及2013年後再度奪得最高榮譽的「最佳認證有機農場冠軍」，農場負責人余榕生先生提倡資源循環，大量種植綠肥改善土質，並保留部分作物殘餘吸引害蟲，減少害蟲對其他作物的影響，概念與有機精神不謀而合，因而奪得有機養分管理大獎及有機防治蟲害管理優異獎。上屆總冠軍的振生園有機農場亦繼續表現優秀，一口氣連奪總亞軍及其他四個獎項，成績超卓。而第三次參

賽的28號農場雖然年資尚短，但憑其優良的操作管理方式，成為本屆比賽的總季軍，表現優異。

今屆賽事得以順利舉行，實有賴各認證單位的參與及全力支持。本中心希望日後會有越來越多有心之士加入有機農業的行列，為香港有機農業的發展共同努力。

文、圖：褚皓璋

Amway第十屆認證有機農場比賽得獎名單

	冠軍	亞軍	季軍
最佳認證有機農場大獎	明園農場	振生園有機農場	28號農場
	冠軍	優異	
有機養分管理大獎	明園農場	振生園有機農場	28號農場
有機防治蟲害管理大獎	—	明園農場	振生園有機農場
有機種植大獎(指定作物)	振生園有機農場	新生農場	28號農場
有機種植大獎(自選作物)	恩福有機農場 (熱情果)	樂烽有機農場 (番茄)	振生園有機農場 (車厘茄)



振生園有機農場田間整潔，整體管理優異。



新晉生產型的28號農場，表現良好。



恩福有機農場憑熱情果贏得今屆有機種植大獎（自選作物）冠軍。

綠色有機健康跑2016



即場派發有機生菜苗，讓參加者帶回家中栽種，享受有機種植的樂趣。



大會邀得美國安利（香港）日用品有限公司香港區總經理陳呂淑琮女士、立法會（漁農界）議員何俊賢BBS、沙田區議會主席何厚祥BBS, MH、香港有機資源中心監督委員會主席梁劉柔芬GBS, JP、環境局局長黃錦星GBS, JP、香港浸會大學副校長（研究及拓展）黃偉國教授、立法會議員葛珮帆JP、香港科技园公司行政總裁黃克強先生，以及香港有機資源中心總監黃煥忠教授MH, JP擔任主禮嘉賓（左至右），主持開幕禮，並帶領逾千名「健康跑」參加者起跑，親身為一眾健兒打氣。

健康生活，又怎少得運動？「綠色有機健康跑2016」已第十年獲得美國安利（香港）日用品有限公司贊助籌辦，並已於2016年11月20日假沙田科學園順利舉行，吸引近3,000名學生和公眾人士報名參加，齊來響應「低碳·有機」的大會主題，同心跑出健康有機新一步。

綠色措施 推動低碳有機

應屆的跑步項目設有7公里「精英賽」和4公里不計時的「健康跑」，鼓勵參加者培養出多做運動的好習慣；赛道上的里程碑還展示出各式低碳貼士，讓健兒邊跑邊接收環保訊息。大會更宣布日後將不會印製活動T恤，鼓勵健兒珍惜保存精心設計的有機棉T恤，以便平日及來屆重著參加，減少浪費和碳排放。獎項方面，大會還新增了農場參觀這項有益身心的活動作獎品，讓「最長綠色里程獎」及精英賽各組別的冠軍得主，能與親友於今年1月21日到訪在Amway第九屆認證有機農場比賽中得獎的新生農場，進一步認識有機種植的理念。

綠色有機嘉年華

除跑步運動外，同場還舉行了綠色有機嘉年華會，藉着多元化的活動讓市民認識和實踐有機低碳理念。活動包括派發有機生菜苗，讓大家帶回家栽種，享受有機種植的樂趣；有機香草包工作坊則令人認識到各式有機香草的特性和用處；參加者還能夠透過低碳家居展示中的實境客廳、睡房、廚房和花園，以及相關的互動遊戲，學習在日常生活中減碳環保的小貼士，養成有機低碳的生活習慣。同場亦有優質有機零售商擺設的攤檔、健康測試站、有機烹飪示範和趣味攤位遊戲等，讓參加者享受了一個既健康又環保的假日。

文：馮婉儀

綠色有機健康跑2016得獎名單

精英賽		
組別	女子組	男子組
15-19歲組別冠軍	TSANG, SZE MAN	YAU, MING KIT
20-29歲組別冠軍	CHOI, PUI YAN	PUN, YIU CHUNG
30-39歲組別冠軍	LUI, MAN KEI, MAGGIE	WONG, HON HEI, TOMMY
40歲以上組別冠軍	WONG, SAU LIN	LAI, WAI SING
「最長綠色里程獎」(邀請最多人參賽的學校／直銷商)		
獎項	學校組	直銷商組
冠軍	高雷中學	陳福生、李小冰
亞軍	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學	李蘭心
季軍	九龍塘學校(中學部)	1. 杜欽堯、馮佩珠 2. 黃祖賢、林盈 3. 陸文彪
綠色精英學校大獎(有逾20人參加七公里精英賽的學校)		
東華三院黃鳳翎中學	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學	潮州會館中學
高雷中學	九龍塘學校(中學部)	佛教大雄中學

2016 - 2017年度有機大使培訓計劃



計劃自2008年開展至今已踏入第九個年頭，今屆更吸引近600名中學生及大專生報名參加，透過一連串培訓、實習和義工活動，從多角度了解本地有機農業現時的發展，以及有機耕作對環境和社會的價值，進一步關注社會上的綠色議題，建立對保護大自然應有的態度，並積極向身邊的親友推廣有機生活的信息，成為新一代的綠色有機新力軍。

計劃首輪的四場培訓講座已於去年11月初圓滿結束，次輪的「當一日農夫」系列活動正安排各有機大使到本地有機農場親身體驗農場運作，稍後將舉辦多項嶄新的參觀及教育活動，讓有機大使透過不同形式的體驗去理解有機概念。

「優質有機零售商」計劃暨 「至TOP有機零售商」選舉2017

在逆市擴展的有機零售市場中，因商機蓬勃又未有法例規管，消費者容易被「天然」、「無添加」等冒認有機的營銷策略所矇騙。為規範本地有機零售市場，本中心已第四年主辦「優質有機零售商」計劃，並已收到50個報名申請，我們將派出專業評審員到各零售商作實地評審，計劃於四、五月進行公開投票，讓大家從本年度得獎的優質有機零售商中選出十大獲得最多票數之商戶，成為實至名歸的「至TOP有機零售商」。頒獎禮暫定今年六月中舉行，詳情請留意本中心網頁或Facebook專頁。



本地漁農美食迎春嘉年華2017



為期四日的第11屆本地漁農美食迎春嘉年華2017已於1月2日在旺角花墟公園完滿結束。本中心亦獲邀參與其中，在攤位內透過一系列互動遊戲、有機小問答及教育展板，讓市民認識有機認證標籤的重要性，以及本地有機耕作和水產養殖的歷史和最新發展，為推廣本地有機漁農業出一分力。

西區副食品批發市場墟日嘉年華2017

活動於1月7日至8日在西區副食品批發市場舉行，本中心再次獲邀參與此盛事，並準備了「時令蔬果對對碰」及「有機問答」等攤位遊戲與民同樂，藉以有機小知識傳遞開去，寓學於樂的有機遊戲還很受市民歡迎！



文：鍾嘉雯、鄭慧安、馮婉儀、譚玉婷、廖潔怡

有機認證與認可

有機認證是由獨立第三者有機認證機構提供的服務，由生產者或加工者向認證機構提出申請。有機認證機構會根據有機標準評定申請單位的操作是否能符合有機的原則及要求。如符合標準，申請單位便可於其產品上使用有機認證標誌。

在有機認證的發展初期，不少認證機構均由民間團體或農民自發成立。隨着有機發展愈趨成熟，部份國家開始訂立法例規管有機產品的聲稱，同時亦有部分國家的政府部門規管有機認證機構。



香港有機資源中心有機認證標誌附有“IFOAM ACCREDITED”的標誌，代表我們的認證工作獲IFOAM的監察及認可。

國家因應當地的環境及要求制訂法例，規管有機生產、認證和有機的聲稱及銷售手法。

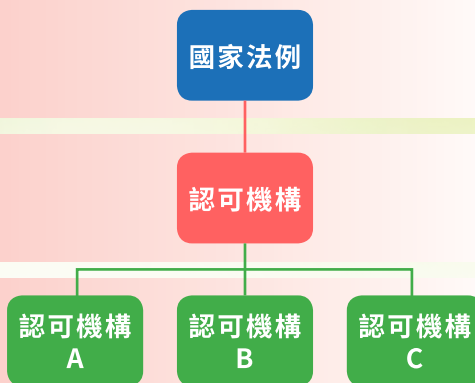
例子：日本、美國

國家會根據法例規範認證機構所制訂的標準及其操作，認可機構授權私人、外國或國家組織認證農場或加工設施。

例子：USDA、IFOAM

不同的認證機構根據國家法規或認可機構的要求制訂標準、處理有機認證申請及頒發有機認證證書。

例子：HKORC、OFDC



因應現時香港未有相關法例規管有機產品的聲稱，香港有機資源中心認證有限公司作為本地市場佔有率最高的有機認證機構，於2012年起自願性地申請及成功獲得國際有機認證機構「國際有機農業運動聯盟 (IFOAM)」的認可，可見我們的認證系統已達到國際水平，進一步提升我們的公信力。

文：褚皓璋

有機認證單位

截至2016年12月31日，獲香港有機資源中心認證有限公司有機認證單位名冊如下：

IFOAM 認可標準 作物生產

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積 (平方米)	認證有效期 (年/月/日)
C04001	有機	新生農場	蔬菜-水果-香草	15,378.00	2017-12-28
C05002	有機	「錦記」農場	蔬菜-水果	4,056.00	2017-08-09
C05004	有機	「黃泰」農場	蔬菜-水果-香草	2,700.00	2017-10-11
C05005	有機	「青坪」農場	蔬菜-水果-香草	3,650.40	2017-10-20
C05007	有機	「珍記」農場	蔬菜-水果-香草	4,056.00	2017-09-06
C05008	有機 (轉型)	「良記」健康有機農場	蔬菜-水果-香草	13,013.00	2017-09-06
C05015	有機	「高作」農場	蔬菜-水果	6,084.00	2017-04-14
C05016	有機	「吳助」農場	蔬菜-水果	1,352.00	2017-09-06
C05017	有機	大龍有機農場	蔬菜-水果-香草-種苗	39,943.00	2017-12-28
C05018	有機	菜聯社林村有機農場	蔬菜-水果-香草-種苗	4,056.00	2017-08-26
C05019	有機	「伍輝」農場	蔬菜-香草	1,352.00	2017-04-10
C05021	有機	「日豐」農場	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2017-05-16
C05022	有機	大棠有機生態園有限公司	蔬菜-水果	140,000.00	2017-08-08
C06001	有機	健康桃源	蔬菜-水果-香草	12,487.50	2017-03-31
C06005	有機	本地菜園	蔬菜-水果-香草	6,422.00	2017-12-05
C07002	有機	「吳全」農場	蔬菜-水果-香草	3,037.50	2017-05-03
C07006	有機	有機樂土	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2017-05-03
C07007	有機	荳鉿有機作物	蔬菜-水果-香草	3,177.20	2017-08-14
C07009	有機	女姐農場	蔬菜-水果	4,596.80	2017-08-14
C07011	有機	陳氏有機農場	蔬菜-水果-香草	3,915.00	2017-11-25
C07013	有機	鄧雲香有機農場	蔬菜-水果	4,050.00	2017-08-14
C07016	有機	「曾號」農場	蔬菜-水果-香草	2,163.20	2017-08-14

C07019	有機	「來記」農場	蔬菜-水果-香草	1,687.50	2017-11-25
C07021	有機 (轉型)	松青有機農場	蔬菜-水果-香草	1,216.80	2017-06-01
C07023	有機	「吳銀」有機農場	蔬菜-水果-香草	2,906.80	2017-02-28
C07024	有機	華記有機農場	蔬菜-水果-香草	8,112.00	2017-11-25
C07025	有機 (轉型)	健康有機農場	蔬菜-水果-香草	3,718.00	2017-07-18
C07026	有機	客家佬有機農場	蔬菜-水果-香草	1,690.00	2017-02-27
C07027	有機	康苗有機農場	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2017-05-05
C07028	有機	「琴姐」有機農場	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2017-07-09
C07029	有機	明園農場	蔬菜-水果-香草	6,750.00	2017-09-16
C07030	有機	幽柔農莊	蔬菜-水果-香草	4,732.00	2017-02-27
C07031	有機	小狗阿康有機農場	蔬菜-水果-香草	4,732.00	2017-07-20
C07033	有機	樂樂有機農場	蔬菜-水果-香草	4,394.00	2017-02-28
C07036	有機	我地農莊	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2017-07-16
C08002	有機	吳村有機農場	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2017-04-24
C08003	有機	檸檬農夫	蔬菜-水果-香草	1,600.00	2017-01-23
C08004	有機	歐羅有機農場	蔬菜-水果-香草	8,112.00	2017-08-14
C08006	有機	匠智有機農場	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-02-11
C08007	有機	樂田園	蔬菜-水果-香草	5,476.00	2017-01-31
C08010	有機	頤豐農場	蔬菜-水果	4,056.00	2017-11-01
C09001	有機	有心機	蔬菜-水果-香草	20,280.00	2017-07-09
C09002	有機	發記有機耕種農場	蔬菜-水果-香草	7,436.00	2017-11-10
C09004	有機	新生園有機農莊	蔬菜-水果-香草	11,289.20	2017-11-25



C09007	有機	蓮澳農場	蔬菜-香草	6,286.80	2017-09-06
C09008	有機	金記農場	蔬菜-水果-香草	5,737.50	2017-03-11
C09009	有機	才興農場	蔬菜-水果-香草	2,366.00	2017-08-30
C09010	有機	錦豐有機農場	蔬菜-水果-香草	1,723.00	2017-12-30
C09011	有機	明愛城市農夫有機農場	蔬菜-香草	1,687.50	2017-09-11
C09012	有機	蓮花園有機農莊	蔬菜-水果-香草	10,140.00	2017-04-16
C09014	有機	嘉建蔬果場	蔬菜-水果-香草	6,760.00	2017-04-02
C09015	有機/有機(轉型)	振生園有機農場	蔬菜-水果-香草	7,436.00	2017-03-11
C09016	有機	大眼仔有機農場	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2017-08-01
C09017	有機	基督教以琳扶植培訓有機農場	蔬菜-水果-香草	4,732.00	2017-04-29
C10001	有機	東涌綠機田	蔬菜-水果-香草	1,078.00	2017-06-16
C10003	有機	Oli Organic Farm	蔬菜-水果-香草	4,387.50	2017-04-12
C10005	有機	有華有機農場	蔬菜-水果-香草	7,774.00	2017-07-05
C10007	有機	樂活有機農莊	蔬菜-水果-香草	13,500.00	2017-10-12
C10010	有機	菇菌園	蔬菜-水果-香草	1,700.00	2017-01-04
C10011	有機/有機(轉型)	牛牛有機農莊	蔬菜-水果-香草	2,028.00	2017-10-08
C10013	有機(轉型)	有機願農莊	蔬菜-水果-香草	2,028.00	2017-07-01
C10014	有機	文記	蔬菜-水果-香草	3,042.00	2017-07-01
C10016	有機	有機普低農莊	蔬菜-水果-香草	1,926.60	2017-02-07
C10017	有機	綠葉農場	蔬菜	676.00	2017-05-23
C10020	有機(轉型)	富琴有機火龍果生態農莊	蔬菜-水果-香草	8,777.00	2017-05-03
C10022	有機	加力農場	蔬菜-水果-香草	5,137.60	2017-04-12
C11002	有機	清新地有機悠閒莊園	蔬菜-水果-香草	7,233.20	2017-09-06
C11006	有機	Andy's Farm	蔬菜-水果-香草	1,684.50	2017-11-07
C11007	有機	有機耀	蔬菜-水果	796.50	2017-07-06
C11012	有機	應許地有機耕種	蔬菜-水果-香草	1,228.50	2017-05-01
C11014	有機	杉山農場	蔬菜-水果-香草	12,844.00	2017-02-12
C11016	有機	永霖休閒農莊	蔬菜-水果-香草	9,464.00	2017-05-22
C11017	有機	滿記有機農場	蔬菜-水果	3,211.00	2017-03-01
C11019	有機	機緣巧合有機農莊	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2018-01-02
C11020	有機	天下糧倉有機種植坊	蔬菜-水果	3,515.20	2017-08-07
C11024	有機	丹山有機	蔬菜-水果-香草	3,042.00	2017-06-01
C11025	有機	仁仁農莊	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2017-09-16
C11026	有機	高山名菜	蔬菜-水果-香草	2,136.10	2017-05-23
C12003	有機/有機(轉型)	王支農場	蔬菜-水果	2,366.00	2017-09-19
C12004	有機	有機作物	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2017-09-13
C12005	有機	綠色園地	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2017-02-27
C12006	有機	香港有機農場	蔬菜-水果-香草	3,042.00	2017-10-30
C12010	有機	七星崗文采山莊	蔬菜-水果-香草	3,920.80	2017-11-28
C12011	有機	俊君有機農場	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-12-23
C12012	有機/有機(轉型)	天澤有機農場	蔬菜-水果-香草	10,816.00	2017-07-13
C12013	有機	重毅有機農莊	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2017-02-20
C12016	有機	木子有機農場	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-04-03
C12017	有機	黎記有機農場	蔬菜-水果-香草	4,657.50	2017-06-26
C12018	有機	小牛農莊	蔬菜-水果-香草	5,408.00	2017-07-01
C13001	有機	翠翠樂園	蔬菜-水果-香草	1,149.20	2017-05-01
C13002	有機	菜園農業先鋒田	蔬菜-水果-香草	6,084.00	2017-07-18
C13005	有機	蘭姑農場	蔬菜-水果-香草	1,825.00	2017-10-17
C13006	有機	林太有機農場	蔬菜-水果	3,211.00	2017-09-08
C13009	有機	綠油油莎蓮哪有機蔬菜田園	蔬菜-水果	3,380.00	2017-10-17
C13010	有機	清潭農莊	蔬菜-水果	5,948.00	2017-01-02
C13012	有機	孖記農場	蔬菜-水果-香草	11,965.20	2017-12-16
C13013	有機(轉型)	Johnny's Farm	蔬菜-水果-香草	8,788.00	2017-11-25
C13015	有機(轉型)	趣味蘆薈發有限公司	蔬菜-水果	11,492.00	2017-11-19
C13016	有機	科悠農場	蔬菜-水果-香草	1,622.40	2017-03-04
C13017	有機	流浮山優質有機種植場(營之源)科技	蔬菜-水果-香草	5,746.00	2017-06-22
C13018	有機	金滿記有機農場	蔬菜-水果-香草	6,760.00	2018-01-16
C13020	有機	嘩傑有機農場	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2017-03-04
C13022	有機	歡營農場	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2017-04-13
C13023	有機	綠色家園	蔬菜-水果-香草	3,380.00	2017-04-13
C13024	有機	好有機	蔬菜-水果	5,408.00	2017-04-06
C13025	有機/有機(轉型)	藍妹有機農莊	蔬菜-水果-香草	2,366.00	2017-11-06
C14001	有機	瑪姬休閒農莊	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-05-13
C14003	有機	保良局陳守仁小學有機園圃	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-04-11
C14004	有機	來哥有機農場	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-12-11
C14005	有機	農家扎記	蔬菜-水果	2,704.00	2017-09-11
C14006	有機	樂烽有機農莊	蔬菜-水果-香草	7,165.60	2017-07-27
C14007	有機/有機(轉型)	明記有機農場	蔬菜-水果-香草	2,028.00	2017-11-13

C14009	有機/有機(轉型)	261有機農場	蔬菜-水果-香草	13,250.00	2017-09-11
C14011	有機	山林農場	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2017-08-25
C14012	有機(轉型)	Dragontail Farm Limited	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2017-01-26
C14013	有機	Fonley Organic & Friends	蔬菜-水果-香草	1,014.00	2017-09-30
C14014	有機	28號農場	蔬菜-水果-香草	4,000.00	2017-07-31
C14017	有機	三寶樹農莊	蔬菜	2,820.00	2017-08-08
C14018	有機	才記	蔬菜-水果-香草	860.00	2017-01-26
C14019	有機	川川有機	蔬菜-水果-香草	3,718.00	2017-01-15
C14020	有機(轉型)	香港宏裕有機農場	蔬菜-水果	8,112.00	2017-12-31
C14022	有機	大妹有機農場	蔬菜-水果-香草	1,690.00	2017-12-31
C14023	有機(轉型)	大嶼山優質農場	蔬菜-水果-香草	1,622.40	2017-03-30
C14024	有機	小蜜蜂有機農場	蔬菜-水果-香草	3,667.00	2017-04-09
C14025	有機	恩福有機農場	蔬菜-水果-香草	7,436.00	2017-04-30
C14026	有機/有機(轉型)	環圃有機農場	蔬菜-水果-香草	1,000.00	2017-06-08
C14027	有機	黎順有機農莊	蔬菜-水果-香草	5,771.00	2017-06-23
C15002	有機(轉型)	GROW CityU	蔬菜-香草	200.00	2017-07-07
C15004	有機	Wild Roots Organic Farm	蔬菜-水果-香草	650.00	2017-10-01
C15005	有機(轉型)	Mikiki Organic Farm (HK)	蔬菜	2,028.00	2017-11-22
C15006	有機	香港有機中藥園	蔬菜-水果-香草	1,352.00	2017-11-22
C15007	有機(轉型)	龍山農莊	蔬菜	515.00	2017-02-28
C15008	有機(轉型)	假日農場發展有限公司	蔬菜-水果-香草	2,366.00	2017-12-14
C15009	有機	南野休閒農莊	蔬菜-水果-香草	2,028.00	2017-03-09
C15010	有機(轉型)	曉峰有機農莊有限公司	蔬菜-水果	3,380.00	2017-03-31
C15011	有機(轉型)	自然農莊	蔬菜-水果	6,396.00	2017-03-31
C15012	有機(轉型)	港生有機農莊	蔬菜-水果-香草	1,745.50	2017-05-10
C15013	有機(轉型)	富才園藝有限公司	蔬菜-水果-香草	19,000.00	2017-08-09
C15016	有機(轉型)	香港秀明自然農法協會農莊	蔬菜-香草	4,851.00	2017-11-30
C15017	有機	宏瀚國際(香港)有限公司	菇菌	1,362.00	2017-08-14
C16001	有機(轉型)	蘭園	蔬菜-水果	1,352.00	2017-07-10
C16002	有機(轉型)	華園農場	蔬菜-水果-香草	6,760.00	2017-09-08
C16003	有機(轉型)	心怡有機農莊	蔬菜-水果-香草	2,704.00	2017-07-31
C16004	有機(轉型)	聶氏有機農場	蔬菜-水果-香草	5,746.00	2017-07-31
C16006	有機(轉型)	友基樂園	蔬菜-水果	1,955.00	2017-09-20
C16007	有機(轉型)	濠田	蔬菜	2,700.00	2017-10-31

水產養殖

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
A11001	有機	三妹優質魚場	寶石魚	2,548.00	2017-02-12
A13001	有機	鴻日魚場	寶石魚、鯪魚、白鯧魚	3,020.00	2017-06-26
A14001	有機	華園農場	寶石魚、鯪魚、大頭魚、鯪魚、鯪魚	18,605.00	2017-06-26
A14002	有機	珍寶寶石魚養殖場	寶石魚	131.00	2017-06-26
A14004	有機	富琴有機火龍果生態農莊	寶石魚	1,393.00	2017-06-26
A14006	有機	匯河魚塘	寶石魚、鯪魚、大頭魚、羅氏蝦、福壽魚	2,793.00	2017-06-26
A16002	有機(轉型)	蘭園	鯪魚	140.00	2017-08-14

加工處理

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
P05001	有機/有機(轉型)	蔬菜統營處	蔬果(處理及包裝)(轉型/有機)	333.00	2017-11-13
P07005	有機	香港新豐天然健康食品有限公司	金燕牌及WellBeing 360: 糊粉類、五穀雜糧認證產品(含有機成分); 合桃黑芝麻霜(含有機成分); 首烏黑芝麻霜(含有機成分)	310.00	2017-01-08
P15002	有機/有機(轉型)	莎蓮娜企業有限公司	蔬果(處理及包裝)(轉型/有機)	95.00	2017-11-15
P15003	含有機成分	日清食品有限公司	生產及包裝(含有機成分)水餃	5,574.00	2017-02-14
P16001	有機	Roku Roku Group Limited	貯藏(有機茶葉)	51.20	2017-07-06

非IFOAM 認可標準作物生產

認證號碼	類型	單位名稱	認證作物或產品類型	面積(平方米)	認證有效期(年/月/日)
OC04001	有機	新生農場	食用菌類	12,270.00	2018-01-20
OC05005	有機	「青坪」農場	食用菌類	27.87	2017-07-11
OC05022	有機	大棠有機園有限公司	食用菌類	450.00	2017-08-08
OC10010	有機	菇菌園	食用菌類	1,700.00	2017-01-04

*資料以網站更新為準，有關認證單位的詳細資料及聯絡方法，請瀏覽公司網站www.hkorc-cert.org

認住呢個



健康又有益



「有機低碳好煮意」烹飪示範講座

全新的公眾教育活動示範有機煮食，並可即場試食，親嚐有機食材的滋味，難怪參加者反應熱烈，座無虛席。



2016 - 2017年度有機大使培訓計劃

有機大使先後獲安排到本地有機農場參與義務工作，親身體驗農耕生活的苦與樂。



泰國清邁有機農業考察團

一行30多人的團員乘車前往泰國鄉郊，參觀當地的有機農場，觀摩切磋。



「人人『有機』做廚神·廚藝大比拼」烹飪比賽初賽

十隊參賽組合與五位評判大合照，一齊「認住呢個✓」——最後兩強將於今年的全城有機日即場對決，角逐「有機廚神」的榮譽！



香港有機資源中心
HONG KONG ORGANIC RESOURCE CENTRE

本中心將致力提高本地農民、消費者及市民大眾對有機作物及產品認證的認識，並努力推動可持續發展有機農業，藉此確保香港市民享受到安全和優質的食物，為下一代締造一個生態平衡的生活環境。



香港有機資源中心