

LOCAL ORGANIC AQUATIC PRODUCTS RECIPE

本地有機水產烹飪食譜



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



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



本地有機水產養殖的現況

自 2000年起本地有機漁業開始發展，魚塘養殖業開始復甦。香港有機資源中心與漁農自然護理署於2010年合作建立了有機水產標準，並於同年起開始提供有機水產認證服務。2010年已有本地魚場獲授予有機水產認證，2011年本地有機水產已開始推出市場發售。2016年獲「漁業持續發展基金」支持推行「香港有機水產養殖業之認證推廣與養殖技術的支援計劃」。計劃目的包

括：優化現時本港有機水產養殖認證系統；加強向業界推廣本地有機水產品及認證系統，提高其認受性；研究香港有機水產的市場發展與監察；協助業界培育年輕人才；向公眾推廣及宣傳本地有機魚，建立有機水產市場和穩定市場有機魚糧供應。建立一個具公信力的有機水產認證系統，藉此協助推動香港有機漁業可持續發展之餘，亦可增加業界和市民大眾對有機水產的認知，形成購買有機水產產品的市場。

香港現時有超過20個本地魚場先後申請或獲得有機水產認證，當中包括新加入的養殖戶及擴充業務的現有有機養殖戶。由於從事有機水產所需的資金及技術要求比傳統養殖的高，市場銷售地點和數量不足，加上內地入口的水產品競爭激烈，導致許多現有的養魚戶不敢投資發展。因此有機水產的發展需要更有效的經濟誘因，吸引養魚戶的加入以增加產量，令市場穩步發展。



什麼是有機認證水產

有機水產養殖是指在天然或人工的水體以有機的方法培育水生動物。養殖過程需嚴格遵守有機生產、水產養殖及加工標準。標準內容包括飼養環境、魚苗來源、飼料選擇、養殖密度、日常飼養操作、魚類健康管理、運輸及屠宰過程等。有機水產養殖重視生態平衡及動物福利，並禁止使用化學合成和基因改造的物料，是安全可靠、非基因改

造、無藥物殘留的可持續發展水產。

是次的有機水產食譜是以本地認證的有機水產為主題，藉此宣傳本地有機認證水產、提高市民大眾對有機水產的認識，從而希望能增加市民大眾購買和食用有機水產產品。

有關更多有機認證水產資訊
歡迎瀏覽我們的網站



寶石魚
兩食



有機寶石魚

香蔥蒜燒寶石魚

材料 (2人量)

有機寶石魚	1條
蒜頭	10粒
薑片	8片
蔥(幼絲)	1條
紅辣椒(幼條)	半條

調味

紹酒	50毫升
有機頭抽	50毫升
糖	適量
鎮江醋	1湯匙
鹽	1/4茶匙

做法

- 1 薑去皮切片，蒜頭去皮，蔥及紅辣椒分別切幼絲及幼條。
- 2 寶石魚去鱗洗淨後，抹乾魚身，在魚身上斜切2-3刀，把3片薑放進魚腹內。
- 3 下油，油滾起煙，放入寶石魚煎炸至兩面金黃色，盛起。
- 4 用同一煎鍋，放入蒜粒，油泡至金黃色，盛起。
- 5 將調味汁的所有材料(除糖外)拌勻。
- 6 用另一個煎鍋，爆香薑片，加入蒜粒及調味汁煮滾，加入糖煮融再放入已煎的寶石魚，轉中小火加蓋煎焗約7-10分鐘(期間需翻轉魚身)，至醬汁轉濃稠。
- 7 上碟以蔥絲及紅椒絲裝飾，完成。



香濃



有機寶石魚

黑蒜豆豉蒸寶石魚



做法

- 1 寶石魚去鱗洗淨後，抹乾魚身，把少量薑絲放進魚腹內。
- 2 黑蒜去皮切碎，豆豉搗碎。
- 3 下油，油滾轉小火，放入蒜蓉炒香，熄火，隔渣只剩蒜油待用。
- 4 把寶石魚放在碟上，在魚身平均地放上黑蒜及豆豉碎，淋上蒜油，中火隔水蒸20分鐘。
- 5 以蔥絲及芫茜裝飾，即成。

材料 (2人量)

有機寶石魚	1條
蒜蓉	2湯匙
薑絲	適量
蔥絲	適量
芫茜(裝飾用)	適量

調味

豆豉	1匙
黑蒜	半粒
食油	適量

有機白鯽魚

有機絲瓜秋葵白鯽魚湯



鮮味



做法

- 1 絲瓜刨皮，切小段。秋葵去頂，切小粒。薑去皮切片。
- 2 白鯽魚去鱗，洗淨後抹乾魚身。
- 3 下油，油滾起煙，爆香薑片，放入白鯽魚，煎至兩面金黃色，盛起。
- 4 水滾，放入薑片及已煎的白鯽魚，煮約5-10分鐘，直至湯成奶白色。放入絲瓜段及秋葵粒，加蓋煮10分鐘，以鹽調味，完成。

材料 (2人量)

有機白鯽魚	1條
有機絲瓜	1條
有機秋葵	5條
薑片	8片

調味

水約	1.5公升
鹽	適量

羅非魚
一食



有機羅非魚

紙包焗羅非魚柳



食材 (2人量)

有機羅非魚柳	1塊
甘筍(切幼條)	1/4條
蘆筍	8條
薑絲	適量
檸檬(切片)	半個

調味

白酒	1湯匙
刁草	適量
海鹽	適量
白胡椒粉	適量
檸檬(榨汁)	半個

做法

- 1 羅非魚柳洗淨抹乾，以海鹽及白胡椒粉調味。
- 2 檸檬分別切片及榨汁，甘筍及薑去皮後，分別切幼條及切絲。蘆筍洗淨後切半待用。
- 3 預備牛油紙，放上薑絲、部分甘筍條及蘆筍條，再放上羅非魚柳，加入白酒及檸檬汁，在魚面上放上餘下的甘筍條及蘆筍條、檸檬及刁草
- 4 將牛油紙沿邊密實地摺好，入爐180度焗8-12分鐘。取出，中間剪開牛油紙袋，上碟即成。

香濃



有機羅非魚

泰式青咖喱羅非魚柳

做法

- 1 羅非魚柳洗淨抹乾，切塊待用。
- 2 紅辣椒切小段，泰國茄子切成4份。九層塔洗淨取葉待用。
- 3 下油，把青咖喱醬炒香，加入一半的椰奶，放入羅非魚柳炒勻，倒入另一半的椰奶和水，把咖喱醬煮滾，加入泰國茄子煮約3分鐘，放入椰糖和魚露拌勻。
- 4 最後放入紅辣椒段和檸檬葉，多煮1分鐘，熄火放入九層塔拌勻，完成。

材料 (2人量)

有機羅非魚柳	1塊
泰國茄子	2隻
紅辣椒(切小段)	半條
檸檬葉	5片
九層塔	1棵

調味

青咖喱醬	1包
椰奶	60毫升
椰糖	12克
魚露	1茶匙
水	200毫升

麻辣



有機鯪魚

麻辣川味鯪魚鍋

做法

- 1 薯仔去皮切薄片，放入鹽水內。枝竹浸水至軟身，瀝乾水份切小段。鹵水豆腐乾切條，洋蔥去皮切半。芹菜切段。
- 2 把鯪魚清洗乾淨並徹底抹乾水份。在魚身斜切3刀，以鹽抹勻魚身，醃30分鐘。把洋蔥放在已鋪錫紙的焗盤上，左右各一，把全條魚放在洋蔥上，蓋上錫紙，入爐180度焗25分鐘，取出待用。
- 3 預備一個小鍋，下油，爆香蒜片、薑片、八角、四川燈籠椒及花椒，放入火鍋底料附有的乾辣椒粒炒勻，下火鍋底料及水，煮滾加蓋煮約10分鐘，烤魚鍋湯底完成。
- 4 預備烤魚鍋具，倒入烤魚鍋湯底，加入薯片、枝竹、鹵水豆腐乾條，放上烤好的鯪魚及芹菜，吃的時候加熱，完成。

材料 (2人量)

有機鯪魚	1條
洋蔥	1個
枝竹	2條
薯仔(切薄片)	1個
鹵水豆腐乾	2塊
芹菜	適量

調味

麻辣火鍋底料包	1包
四川燈籠椒	10粒
薑片	5片
蒜片	5片
八角	2粒
花椒	1湯匙
鹽	少許

羅氏蝦 三食



有機羅氏蝦

香煎豉油王羅氏蝦



材料 (2人量)

有機羅氏蝦	8隻
紅蔥頭(切瓣)	4粒
京蔥(切段)	1/3段
薑片	5片
蔥絲(裝飾)	少許

做法

- 1 羅氏蝦洗淨後，挑出蝦腸和剪走蝦鬚蝦腳，徹底抹乾。
- 2 京蔥切段、乾蔥去皮切瓣、薑去皮切片。
- 3 預備滾油，放入羅氏蝦炸至兩面酥脆，盛起。
- 4 預備另一個平底鑊，油滾，放入乾蔥、京蔥及薑片炒香，加入炸好的羅氏蝦炒勻，放入調味料快速炒勻，加上蔥絲裝飾，完成。

調味

有機頭抽	1湯匙
老抽	1茶匙
糖	2茶匙

惹味

有機羅氏蝦

黑胡椒羅氏蝦粉絲煲



做法

- 1 羅氏蝦洗淨後，挑出蝦腸和剪走蝦鬚蝦腳，徹底抹乾。放入滾油中走油，盛起待用。
- 2 把白胡椒粒及黑胡椒粒放在鉢內搗碎，放在平底烤鑊炒香，盛起待用。
- 3 紅蔥頭及蒜頭去皮切蓉、紅辣椒切小粒、蔥切小段，粉絲浸水至軟身。
- 4 預備炒鍋，放入牛油融化後，加入蒜蓉和紅蔥頭炒香，放入已烤過的黑白胡椒碎、辣椒粒炒勻，放入粉絲略為炒勻，加適量的水，把粉絲煮至軟身。
- 5 放入「調味」的所有材料和蔥段，與粉絲快速炒勻，加羅氏蝦炒勻，以芫茜裝飾，完成。

材料 (2人量)

有機羅氏蝦	6隻
粉絲	2包
白胡椒粒	半湯匙
黑胡椒粒	1.5湯匙
無鹽牛油	40克
蒜蓉	3湯匙
紅蔥頭(切蓉)	3湯匙
紅辣椒(切小粒)	半條
蔥(切小段)	1條
芫茜(裝飾用)	適量

調味

蠔油	2湯匙
糖	2湯匙
生抽	2湯匙
麻油	半湯匙

有機羅氏蝦

泰式冬蔭功



做法

- 1 羅氏蝦洗淨後，挑出蝦腸和剪走鬚蝦腳，剝掉中間部份的蝦殼，洗淨抹乾。
- 2 南薑、紅蔥頭、洋蔥去皮，分別切片、切瓣和切塊，番茄切塊。香茅拍碎切小段，紅辣椒切小段，青檸切半榨汁。秀珍菇分成小撮待用。
- 3 水滾後，放入南薑片、香茅段和紅蔥頭煮5分鐘，放入洋蔥、番茄及秀珍菇，加入糖、魚露、泰國辣椒醬拌勻。
- 4 湯煮滾後，放入羅氏蝦、紅辣椒、檸檬葉、青檸汁拌勻，煮5分鐘。
- 5 拌入椰奶，以鹽調味，番茜碎裝飾，完成。

酸辣

材料 (2人量)

有機羅氏蝦	6隻
南薑	5片
檸檬葉	5片
紅蔥頭	2粒
紅辣椒	2隻
秀珍菇	200克
洋蔥(切塊)	1個
番茄(切塊)	1個
香茅(切段)	2條
番茜碎	適量
水	約1公升
青檸(裝飾)	半個

調味

糖	1茶匙
魚露	1湯匙
青檸(榨汁)	半個
泰國辣椒醬	2茶匙
椰奶	60毫升
鹽	半茶匙

魚食
鮫二



有機鯪魚肉

四邊豆炒魚鬆

材料 (2人量)

有機鯪魚肉	半斤
有機四邊豆	半斤
蔥段	適量
蒜片	適量
薑片	適量

調味

鹽	半茶匙
生粉	1湯匙
胡椒粉	少許
蠔油	2湯匙
生粉水	適量

做法

- 1 四邊豆切小段。蒜頭及薑去皮切片，蔥切段。
- 2 水滾，放入半茶匙鹽，放入四邊豆，灼40秒撈起，隔乾水份待用。
- 3 鯪魚肉放在容器內，加入鹽、生粉、胡椒粉徹底拌勻。
- 4 下油，油滾放入鯪魚肉，兩面煎至熟透金黃色，盛起，切條待用。
- 5 下油，爆香薑片、蒜片，放入四邊豆及鯪魚條炒勻，放入蔥段，加入蠔油和生粉水，快速炒勻，完成。



懷舊

有機鯪魚肉

懷舊鯪魚肉煎釀青椒



- 1 把蝦米放在水內，浸至軟身，隔乾水份，切成小粒。
- 2 鯪魚肉放在容器內，加入鹽、胡椒粉、蝦米碎、蔥花徹底拌勻。
- 3 青尖椒中間用刀切開，去核，釀入鯪魚肉。
- 4 下油，油滾起煙，放入青椒魚肉(魚肉向下)，煎至金黃色，加蓋煎焗約2分鐘。
- 5 反轉另一面，煎至金黃色，再加蓋煎焗約2分鐘。
- 6 倒入生抽調味，醬汁煮滾，加蓋煎焗約30秒，完成。

材料 (2人量)

有機鯪魚肉	半斤
青尖椒	4條
蝦米	2湯匙
蔥花	適量

調味

生抽	2湯匙
鹽	半茶匙
胡椒粉	少許

有機大頭魚

馬來西亞咖喱魚頭



香 辣



- 1 大頭魚魚頭洗淨，開半，徹底抹乾水。沾上適量的生粉，放入滾油中炸至金黃色，盛起，瀝乾油份待用。
- 2 洋蔥去皮切件，番茄切件，秋葵去頂，紅蔥頭去皮切碎。香茅拍碎切段，檸檬葉撕成小塊。
- 3 下油，油滾起煙，放入蒜片和紅蔥頭炒香，加洋蔥件炒勻，放入1/3咖喱醬炒香，倒水把醬汁煮滾。
- 4 放入餘下的咖喱醬拌勻，加香茅段及檸檬葉，倒入椰奶及魚露。醬汁煮滾後，放入魚頭、番茄及秋葵煮8-10分鐘，以鹽和糖調味，完成。

材料 (2人量)

有機大頭魚魚頭	1個
馬來西亞咖喱醬	1包
蒜片	6片
紅蔥頭(切碎)	3粒
洋蔥(切件)	半個
番茄(切件)	1個
秋葵	8條
椰奶	400毫升

調味

香茅段	1條
檸檬葉	5片
魚露	1湯匙
生粉	適量
水	約600毫升
鹽	半茶匙
糖	1茶匙

香港有機資源中心

香港浸會大學香港有機資源中心 (HKORC) 於2002年12月成立，並於2003年3月正式啟動，向業界及消費者推廣及宣傳有機產品，以進一步推動本地有機漁農業發展的非牟利機構。其管理的香港有機資源中心認證有限公司則負責建立本地有機產品認證系統及處理有機產品認證的申請事宜。積極推動香港有機發展並與業界共同合作，制定有機作物生產、水產養殖及加工處理標準，提供專業的有機認證服務。公司更於2012年獲得國際有機運動聯盟 (IFOAM) 的認可資格，認證工作達到國際水平。中心以專業，專注及無私的態度，為有機業界提供技術支援、貿易及市場資訊，並為消費者提供有機耕種、有機水產的知識及訊息，以提高消費者對有機產品的信心，促進有機產品市場的健康發展。



特別鳴謝

漁業持續發展基金
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心 (提供拍攝場地)
CANDICE KITCHEN (食譜設計及示範)

香港浸會大學香港有機資源中心
Hong Kong Organic Resource Centre, Hong Kong Baptist University

☎ (852) 3411 2384

☎ (852) 3411 2373

🌐 www.hkorc.org

✉ hkorc@hkbu.edu.hk

📘 香港有機資源中心hkorc

香港浸會大學浸會大學道校園陳瑞槐夫人胡尹桂女士持續教育大樓1201室
Room 1201, Madam Chan Wu Wan Kwai School of Continuing Education Tower, Baptist
University Road Campus, Hong Kong Baptist University, Kowloon, Hong Kong SAR