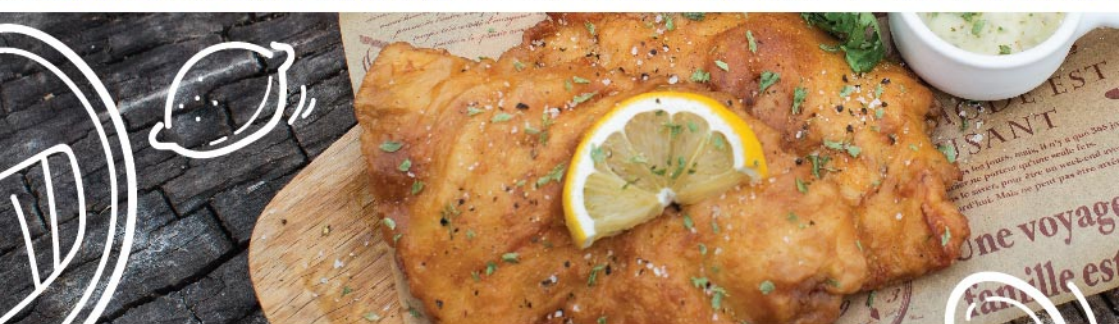




Live a healthier & greener lifestyle
活出健康有機新態度



LOCAL ORGANIC

AQUATIC PRODUCTS RECIPE

本地有機水產食譜



Green Fisheries
綠色漁業



Organic Ecosystem
有機生態



Sustainable Living
永續生活

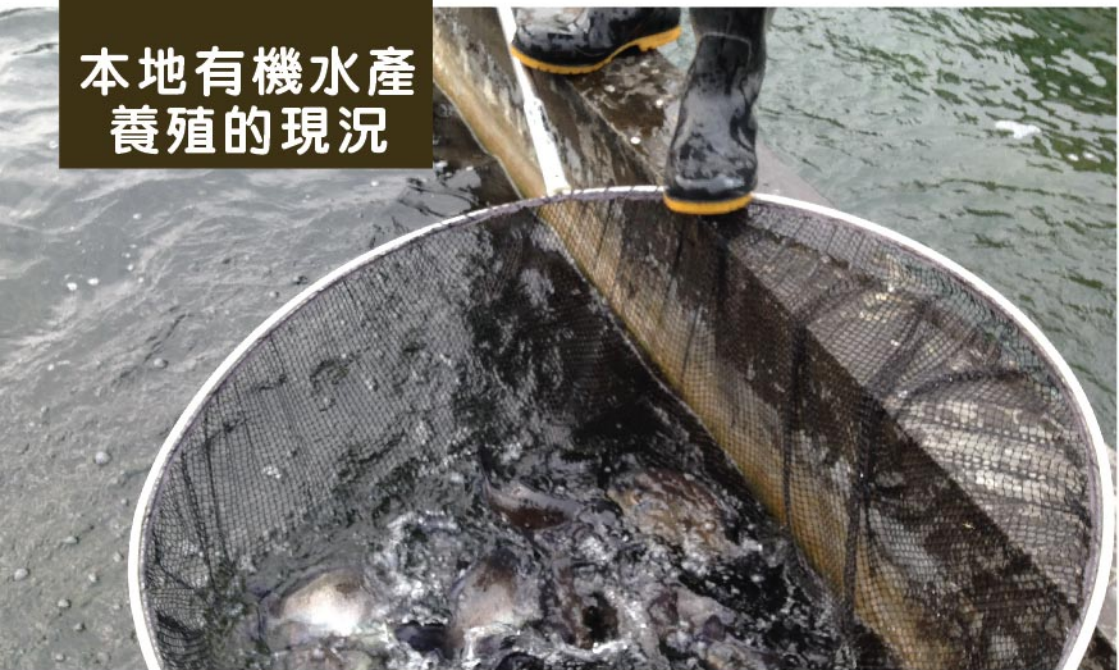


香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



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

本地有機水產 養殖的現況



隨著2010年香港有機資源中心制定了有關有機作物生產、水產養殖及加工處理的標準，已有本地漁場獲授予有機水產認證，本地有機水產已於2011年開始陸續推出市場。自2010年開始，已有10個漁場先後申請或通過有機認證。然而，漁友持續反映本地養殖業的市場佔有率長期偏低，加上內地入口水產品競爭激烈，本地水產品在成本方面缺乏競爭力，漁友都缺乏信心進一步發展。漁場經營者均表示在營運硬件、加工處理及市場營銷三方面的限制為有機水產養殖業面臨的最主要的難題。



延續本地漁業 持續發展



有見及此，香港有機資源中心透過漁業持續發展基金的撥款，制訂有關針對整個生產供銷系統上(包括生產、供應、處理及銷售)的整體計劃，作出策略性全方位的支援及協助，當中涵蓋四個主要範疇，包括：1) 有機水產價格穩定基金；2) 營運支援；3) 加工處理及4) 產品推廣和開拓銷售渠道。

採用本地養殖的認證有機水產為主題創造食譜，為市民大眾教授如何烹調有營美食外，亦藉以宣傳有機水產的資訊，提高公眾對有機水產的認識及支持。

有關《有機水產養殖業之認證推廣及支援計劃》
詳細內容歡迎瀏覽我們的網站





鯨魚食譜

食譜短片



中式古法蒸鯨魚腩

2人份量

有機鯨魚腩.....	1件
有機瘦肉(切絲).....	150克
乾冬菇(切絲).....	4隻
榨菜(切絲).....	50克
有機薑(切絲).....	適量
有機蔥花.....	適量

瘦肉醃料：

有機豉油.....	半湯匙
有機海鹽.....	半茶匙
有機白糖.....	1茶匙
有機白胡椒粉.....	少許

調味油：

有機橄欖油.....	2湯匙
有機豉油.....	1湯匙
有機老抽.....	半湯匙

01

鮭魚腩及瘦肉洗淨後，抹乾待用。
乾冬菇用水浸發後，去蒂。薑去皮。把瘦肉、薑、冬菇、榨菜切絲待用。



02

把「瘦肉醃料」的所有材料與瘦肉拌勻，醃15分鐘。

03

將瘦肉絲、冬菇絲、薑絲、榨菜絲平均地放在鮭魚腩上，隔水蒸約9分鐘（視乎魚腩的厚薄大小）。



04

最後把調味油煮滾，淋上鮭魚腩，灑上蔥花即成。



完成!



鯪魚食譜



食譜短片



泰式炸魚餅

4人份量

有機鯪魚肉.....	300克
紅咖喱醬.....	1包
有機豆角(切粒).....	5條
有機香茅(切粒).....	1條
有機檸檬葉(剪碎).....	1塊
生粉.....	半湯匙
有機蛋白.....	半隻
有機海鹽.....	少許
泰式甜辣醬.....	適量



01 把豆角洗淨，切成三段，放入滾水內略為煮熟（約3分鐘），盛起瀝乾水，切粒待用。香茅切小段再拍扁，切碎待用。檸檬葉剪碎待用。



02 豆角粒、香茅碎、檸檬葉碎與鯪魚肉用手拌勻，再加入紅咖喱醬、蛋白、生粉、海鹽拌勻，用力搥實，用手搓成圓形魚餅。



03 魚餅放入高溫滾油炸至金黃色，配以泰式甜辣醬即成。





寶石魚食譜



食譜短片



意式橙香露絲瑪莉烤寶石魚

..... 2人份量

有機寶石魚.....	1條
有機紅甜椒(切條).....	半個
有機黃甜椒(切條).....	半個
有機無鹽牛油.....	約15克
有機露絲瑪莉(Rosemary).....	1條
有機橙(切片).....	半個
有機橙(榨汁).....	半個
有機橄欖油.....	約1湯匙
白酒.....	約100毫升
有機海鹽.....	適量
即磨黑椒.....	適量

- 01** 把寶石魚洗淨後，抹乾待用。
紅、黃甜椒洗淨後，去頂去核，
切條待用。



- 02** 把紅、黃甜椒平均鋪在平底
鍋上，再把寶石魚放上。



- 03** 將無鹽牛油、露絲瑪莉及
橙片放入魚腹內，倒入橄
欖油及白酒，魚的兩旁伴以橙
片，並灑上適量的海鹽及即
磨黑椒調味。



- 04** 把橙汁淋在魚身上，放入焗
爐（預熱至200度），焗15至
20分鐘。上碟時，刨少量橙
皮作裝飾即成。



完成!



羅非魚食譜

食譜短片



英式炸羅非魚柳伴薯條

..... 2人份量

- 有機羅非魚柳.....1-2條
- 有機檸檬.....半個
- 他他醬.....適量

炸漿：

- 有機自發粉.....60克
- 冰凍啤酒.....100毫升
- 有機雞蛋.....半隻
- 有機海鹽.....少許
- 即磨黑椒.....少許

炸薯條材料：

- 有機薯仔.....2個
- 有機海鹽.....適量
- 即磨黑椒.....適量



01 把羅非魚柳洗淨及去皮，抹乾待用。
拌勻炸漿材料，放入雪櫃冷藏15分鐘待用。



02 薯仔洗淨及去皮，橫切成長條(約1厘米闊)，放入滾水煮熟約5分鐘，盛起瀝乾水。



03 羅非魚柳沾上炸漿，放入高溫滾油中，炸至金黃色。
薯仔條放入高溫滾油中，大火反覆炸2次至金黃色。



04 炸好的羅非魚柳及薯條以檸檬伴碟，配以他他醬即成。



完成!





如何購買有機水產產品

Where To Buy Organic Aquatic Products

2017年9月開始，香港有機資源中心於有機農墟進行推廣本地有機魚的宣傳活動。在宣傳期間，同時設立有機水產的銷售，本地有機認證漁友可用相對吸引的價格售賣給市民，也藉此機會加強消費者與生產者的溝通，建立互信。

有關詳情，可瀏覽
www.hkorc.org
 已獲得更多資訊



食得有機！用得有機！下載手機應用程式「Organic Buy」搜尋你身邊的有機零售商、優惠卷及養魚戶，輕鬆體驗有機生活！

Download Mobile Phone Apps
 "Organic Buy" to discover the
 organic retailers, coupons and
 fishponds around you!



特別鳴謝

- 漁業持續發展基金 Sustainable Fisheries Development Fund
- 鴻日魚場 Hung Yat Aqua Farm (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 Baptist University Hong Kong Organic Resource Centre

(852) 3411 2384

(852) 3411 2373

www.hkorc.org

hkorc@hkbu.edu.hk

香港有機資源中心 hkorc

香港九龍塘浸會大學道9號香港浸會大學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 Tong, Hong Kong SAR



Printed on 100% Recycled Paper