

香港浸會大學香港有機資源中心舉辦「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽，為「2015全城有機日」打響頭炮！今屆全城有機日將於2015年3月1日（星期日）於中環遮打花園及遮打道舉行，屆時將有多位政府官員偕同「星級有機大使」出席，齊齊響應健康有益的有機生活文化之餘，同時推動「惜食」概念！

2015全城有機日 家家「有機」齊響應



脆苗雞卷配鮮檸蜜醬



田園芋蓉球



椒椒卷

聯合國早於2008年已宣布全球糧食危機響起警鐘，但衣食飽足的香港人依然不必要地將良好的食物丟棄到垃圾堆填區，不但忽略仍然與貧窮和飢餓搏鬥的人們，亦忽略了本地廢物處理的問題。根據環保署2011年資料顯示，單是香港每日便棄置3600公噸——即250架雙層巴士的重量——的食物！近年政府提倡珍惜食物的「惜食」文化，鼓勵市民改變生活習慣，轉用有機食品，更要減少廚餘。是次「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽即響應此概念。參賽者須善用有機食材，設計「一口食品」finger food食譜，調製精美的有機輕食點心，

以一口一小塊的模式，既可減碳，亦有效控制廚餘。

「一口食品」源於方便宴會食客在不用刀叉、不影響談話進程的情況下優雅進食。是次比賽則取其「小份量、多樣化」的特式，要求參賽者配合家人食量，善用食材，避免浪費食物的情況下完成菜色。「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽的參賽親子組合需要善用本地新鮮的有機食材，配合「菜頭菜尾」設計出健康、精美的「一口食品」食譜。大會專業評審團將選出最後二強參賽家庭，於3月1日「2015全城有機日」在中環遮打花園的舞台上對陣！屆時他

們需要即場加入一款由大會指定的神秘有機食材，運用無限創意和豐富的入廚經驗，當下炮製健康又美味的有機「一口食品」，競逐「一人一口·識食惜食」至尊金獎殊榮！

注：「菜頭菜尾」泛指未經烹煮、預備材料是被丟棄的食材如蝦殼、骨類、瓜菜的莖、果皮等等；大會亦鼓勵運用已烹調但過剩的食物如湯渣、豆渣、過剩的白飯等等。



欖菜有機豆腐多寶魚夾



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審，香港有機資源中心總監黃煥忠教授，MH, JP



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審瑪莉亞，BBS, MH



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審徐欣榮（營哥）



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審馮美基



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審劉美娟

「一人一口·識食惜食·有機專業評審大獎」專業評審團介紹

是次「一人一口·識食惜食」食譜創作比賽專業評審團，匯集中港知名飲食達人，他們將會選出十個優秀食譜，以及最後二強的得獎者，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
- 瑪莉亞，BBS, MH (肥媽)
- 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）
- 飲食界名人 馮美基（May姐）
- 跨媒體創作人及生活飲食專欄作家-歐陽應霽（阿霽）
- 註冊藥劑師及電台節目主持人-龐愛蘭，JP
- 藝人及電台節目主持人-劉美娟



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審歐陽應霽



「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽專業評審龐愛蘭，JP

香港浸會大學香港有機資源中心致力秉承傳統，連續八年舉辦有機盛事「全城有機日」及各項推廣有機的教育活動，與大眾分享有機的成果。「一人一口·識食惜食」食譜創作大賽的參賽方法如下：

參賽者須以親子家庭組合參賽，由即日起至2015年1月11日（星期日）期間遞交創作食譜，食譜須以各款有機農作物烹調輕便又有營養的「一口食品」。

各入圍的得獎食譜創作家庭將會在2015年3月1日「全城有機日」頒獎禮上接受嘉許，而最後二強更有機會奪得豐富禮品包括Amway煮食用具禮品包及「至尊金獎」榮譽獎狀。

比賽另設Facebook全民投票活動，歡迎全港市民於2015年1月19日至2015年2月15日期間在活動的Facebook專頁內進行投票，齊齊推動至健康的有機文化！

各得獎食譜的創作家庭將會在「2015全城有機日」頒獎禮上接受嘉許，而最後二強更有機會奪得Amway煮食用具禮品包及至尊金獎榮譽獎狀！