



你真惜食



你真惜食

All You Can Cook

× 綠得開心計劃

從剩食到盛宴的
創意零浪費料理

序	環境及生態局局長 – 謝展寰	3
	美心集團首席營運官 (香港及澳門) – 簡惠明	4
	港燈營運董事 – 蔡偉民	5
前言		6
中菜篇	酸甜芝麻雞 · 脆炸芝麻雞皮	8
	醬漬西蘭花莖 · 雞骨濃湯浸西蘭花	9
	一口番茄蛋&菠蘿雞卷	10
	魚香米影/紅糟脆骨	12
	香煎XO醬豆香雞胸肉餅	14
	蝦湯冬瓜燴蝦丸	15
亞洲風味篇	珍饈之旅 · 香酥餘韻	17
	泰式香辣鹹牛腩燴長通粉	19
	Dal Bhat with Passion fruit drink	20
日本菜篇	壽喜燒牛野球	22
	炸三文魚海鮮燒賣	23
	汁煮牛腩溫泉蛋丼	24
	菜頭菜尾大阪燒	25
	金金滿屋蝦龍卷	27
	繽紛三文魚彩虹卷	28
西菜篇	全食南瓜盅配素肉丸	30
	Summer Salmon	32
	「餘米芝香」— 焗芝士三文魚飯糰配羅勒番茄醬	33
	環保雞肉雲吞	35
	野菌Gnocchi	36
	芫芫茜茜	37
融合料理篇	三惜花	40
	完味 SHOW 蝦	42
	「芝」味棒	44
醬料及飲品篇	Skin芒果醬	46
	薏米冬瓜茶	47
烘焙及甜品篇	Milk Rice Gelato	49
	五穀金巴利包	50
	麵包金寶布甸	51
	芝士牛角撻	52
	檸茶甜心酥鬆餅	53
	富士雪山酥	54
「你真惜食！」精彩回顧		55
鳴謝		62

序

環境及生態局



中華人民共和國香港特別行政區政府
環境及生態局

政府一直非常重視推動廚餘源頭減量，期望從根本解決廚餘問題。透過各項惜食減廢措施和各界的共同努力，我喜見市民大眾的飲食習慣已有明顯改變；愈來愈多顧客在食肆按需要點選適量食物；亦會把吃不完的食物「打包」回家，避免浪費，反映「惜食」文化已在香港逐漸成形。

在日常生活中，大家除了可以從控制食材與分量入手外，不妨也多花一點巧思，善用食材的每一部分，為以往被丟棄的「菜頭菜尾」賦予新生命，重新演繹為美味佳餚。這本電子烹飪書輯錄超過30道創意料理食譜，示範如何把惜食理念融入美饌之中，既為大眾帶來創新烹飪靈感，亦有助推動廚餘減量。

我在此感謝美心集團以及港燈舉辦這個別具意義的烹飪比賽，並攜手製作了這本創意零浪費料理電子烹飪書，讓各種食材得以發揮最大價值。我藉此機會鼓勵市民在日常生活中身體力行，實踐惜食理念。就讓我們攜手減少廚餘，為邁向碳中和的目標貢獻一分力量。



環境及生態局局長
謝展寰



從剩食到盛宴的創意零浪費料理

序

美心集團



在現今這個瞬息萬變的餐飲業，要成功經營一家餐廳不僅需要見多「識」廣和洞「悉」市場喜好，設計創新的菜式來滿足「識」飲「識」食的顧客，更需要懂得將「惜」食的智慧融入日常營運。每當我們面對一道道端上枱面的佳餚時，是否曾經思考過這些食材的來源？那些被忽略的「邊角料」是否可能擁有未被發掘的潛力？

珍惜食物不僅是一種美德，也是我們對大自然的尊重及保護的承諾。多年來，美心集團積極響應政府的減廢政策，將「源頭減廢」、「食物捐贈」、「廚餘回收」及「轉廢為材」等可持續發展策略融入我們的業務運作中。我們創立的「升級再造手工啤酒BOB」及「WeGen farming再生農業」等循環經濟項目，已成功減少約49噸溫室氣體排放*。

是次美心與港燈攜手，通過新的角度和方法，將惜食美德變得更生活化及有滋味。「你真惜食！」邀請了全港市民發揮創意，充分利用不同食材及將日常剩餘食材變身為美味的新穎菜式。美心亦特意邀請集團旗下的廚師利用牛舌、麵包、豆渣等營養豐富的食材設計了一系列惜食食譜。這次活動在香港及內地共收到很多創新料理提案，從開胃小食、主菜、烘焙，以至飲品、甜品和醬料等，款式多不勝數，每個提案都讓人拍案叫絕。這些精緻的「零浪費」料理已在美心旗下的中、西、日菜餐廳及西餅店中陸續推出，不僅宣揚盡用食材的好習慣，也成功挽救約1,100公斤的剩餘食材*。

然而，要讓珍惜食材的精神廣為人知，不僅需要美心團隊的努力，更要仰賴所有廚師、後勤團隊和合作夥伴的共同努力，以及社區中每一位市民的參與和支持。因此，我們精選了多款惜食食譜結集成《「你真惜食！」創意零浪費料理》，期望能激勵大家從日常生活中實踐源頭減廢，令惜食文化持續發展，共同迎接可持續的綠色未來。

隨著時代演進，食物已超越了單純滿足口腹之欲的功能，它承載了我們對未來的期望和夢想。當你翻閱這本書時，希望你能在每一口美食中，品味惜食的智慧，探索更多的可能。

願與大家共勉！



美心集團首席營運官
(香港及澳門)
簡惠明

*資料截至2025年12月

序

港燈



「港」飲港食・「燈」高望遠 共創可持續「剩」宴

在香港這個繁華大都會，電力與美食不僅是城市發展與日常生活的必需品，更是連繫家庭、朋友與社區，串連起你和我的橋樑。

2025年，是港燈在香港供電 135 周年的重要里程碑。自1890年在中環點亮第一組50盞街燈以來，港燈一直以穩定可靠的電力，見證並推動香港由一個小漁村蛻變成今日的國際都會。多年來，港燈舉辦的活動「出得社區」，更「入得廚房」，其中主力在教育界推行的「綠得開心計劃」已經有超過20年歷史，透過多元化的環保教育活動，向市民大眾和年青一代推廣智惜用電、可再生能源與低碳生活。

今次港燈展現了「入得廚房」的一面，首次聯同美心集團舉辦「你真惜食」X「綠得開心計劃」創意料理大賽，透過善用「剩食」，鼓勵市民以行動支持、認識和實踐可持續發展。

這本「你真惜食」電子食譜正是今次比賽的環保結晶品。每一道得獎菜式，都展現出參賽者對食材的珍惜和「識煮」的智慧，讓看似不起眼的剩餘食材搖身一變，成為色香味俱全的佳餚。這不僅是烹飪技巧的展示，更是環保精神的最佳體現，原來看似無用的「剩食」都可以華麗轉身，成為餐桌上的創意驚喜料理。

港燈歷史悠久，一直不忘創新，並時刻緊貼時代步伐，積極推動「智慧家居·全電廚房」。電能煮食以電力直接加熱鍋具，減少熱力流失，提升能源效益，同時降低廚房溫度，令烹飪過程更環保、更舒適、更寧靜。這正與今次比賽的理念互相呼應 — 讓市民在享受低碳烹飪的樂趣的同時，為地球的可持續發展出一分力。

我們深信，實現碳中和需要全民參與。港燈一直致力在發電過程中減少碳排放，從而降低城市碳足印。由於天然氣是一種較潔淨的燃料，燃氣發電所排放的二氧化碳較燃煤減少約50%，因此港燈致力推行「煤轉氣」的能源轉型，目前天然氣發電比例已達約70%。同時，我們正積極研究引入氫能及零碳電力，全力支持特區政府在2050年前達至碳中和的願景。

我們期望藉是次比賽，讓大眾感受到環保、並非遙不可及的事，而是可以從餐桌起步，一起攜手邁向可持續發展。

最後，我謹代表港燈衷心感謝所有評審、合作夥伴、支持機構，以及每一位參賽者的支持，讓比賽圓滿舉行。期望這本電子食譜可以成為大家奉行低碳生活的靈感，下次當大定遇到剩餘食材，不妨翻開食譜，向眾得獎者取經，共創可持續「剩」宴！



港燈營運董事
蔡偉民



從剩食到盛宴的創意零浪費料理

前言



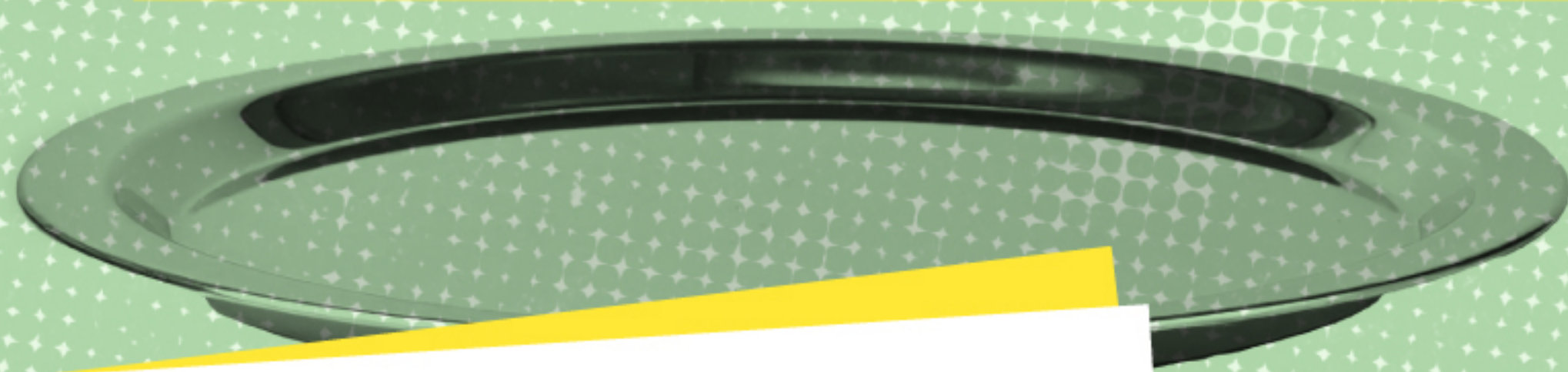
近年，食物浪費問題備受關注，更是現今世界面臨的一大挑戰。按環保署公布的最新「香港固體廢物監察報告」，2024年香港每日棄置於堆填區的廚餘多達3,001公噸，即相等於200架雙層巴士的重量！

我們相信，惜食不只是口號，更是一種生活態度。有見及此，美心集團於2025年舉辦了「你真惜食！」創意料理企劃，目標很簡單：讓每一份食材都不被浪費，讓惜食成為餐桌上的日常。

是次活動分兩個階段：

第一階段

美心向集團廚師及研發團隊發出挑戰，運用日常營運中產生的剩餘食材或餐前廚餘，例如：麵包皮、剩飯、牛舌邊角料等，創作出精緻又美味的菜式。短短兩個月間，我們收集了近50道創意料理，涵蓋中、日、西菜、烘焙等，為惜食入饌作出了專業示範！當中多個作品已登陸美心旗下餐廳，為剩餘食材賦予第二生命，將環保轉化為商業機遇，達致循環經濟。



第二階段

美心與港燈均積極推動環保，攜手舉辦「你真惜食！」x「綠得開心計劃」創意料理大賽，將惜食理念推廣至社區，邀請市民、學生、親子組隊參賽，盡用食材的每一部分，設計零浪費菜單。活動吸引了過百隊伍報名，而評審團按零廚餘效益、原創性及呈現能力評分後，挑選了其中24組入圍決賽，在9月20日同場烹飪競技，以各道惜食料理一決高下，征服評判的味蕾！

這場比賽不只是比拼廚藝，更是一場跨界合作的盛事。我們衷心感謝以下單位：香港環境及生態局、環境保護署、教育局商校合作計劃，一齊推動低碳生活；國際廚藝學院，為決賽提供專業舞台；惜食堂、「WeGen farming再生農業」鴻日農莊，讓參賽者進一步學習惜食知識；香港航空送出來回機票，為比賽錦上添花。

我們同時感謝決賽當日勞苦功高的評審團：香港環境保護署助理署長（水質管理）溫家玲女士、美心集團顧問、前高級行政總廚關順發先生、港燈公共事務總經理廖忠平先生、酒店及旅遊學院、中華廚藝學院、國際廚藝學院院長葉漢鵬先生、惜食堂創辦人董愛麗女士和星級廚師梁雅琳女士。



“你真惜食”

All You Can Cook

菠蘿雞卷

→ P 10

中菜篇



一雞有幾味

酸甜芝麻雞·脆炸芝麻雞皮



善用食材

三黃雞



美心中菜
副總廚師

王達新



美心中菜
餐廳總主任廚師

蘇志強

👍 創作理念

中菜不乏「物盡其用」的做法，其中包括我們耳熟能詳的「一雞幾味」。我們通過不同的烹調手法，呈現雞肉和雞皮的多重美味，並保留雞骨於下一道菜使用，避免食物浪費。

食材

酸甜芝麻雞

三黃雞雞肉	300克
鹽	適量
糖	適量
雞粉	適量
雞蛋	半隻
脆粉	50克
酸甜汁	100克
芝麻	適量
油	適量

脆炸芝麻雞皮

三黃雞雞皮	100克
鹽	少許
芝麻	適量

做法



菜式份量
4人份



準備時間
8小時



烹煮時間
15分鐘

酸甜芝麻雞

1. 將三黃雞起雞皮、雞骨備用。
2. 雞肉切塊，以鹽、糖、雞粉調味。
3. 雞蛋打勻，雞肉沾勻蛋漿，裹上脆粉。
4. 在鍋中倒入適量食油，加熱後倒入雞肉，炸熟至香脆，盛出備用。
5. 倒出鍋中的油備用，加入酸甜汁和炸好的雞肉，炒勻，最後撒上芝麻即成。

脆炸芝麻雞皮

1. 原塊三黃雞雞皮灑鹽拌勻，攤平放在笊箕或金屬網架上，放入4°C雪櫃風乾8小時。
2. 取出風乾的雞皮，切成2.5 x 1.5吋的菱形片，表面撒上芝麻。
3. 在鍋中倒入備用食油，油滾後放入雞皮，炸大約5-8分鐘即成。



按此觀看
示範影片



醬漬西蘭花莖 · 雞骨濃湯浸西蘭花

善用食材

西蘭花



美心中菜
副總廚師

王達新



美心中菜
餐廳總主任廚師

蘇志強

👍 創作理念

我們利用西蘭花創作出「開胃前菜」及「健康時蔬」二食，能夠盡用西蘭花的莖部和花球，並善用上一道菜剩餘的雞骨熬湯，呈現兩種風味的菜式，適合一家大小享用。

食材

醬漬西蘭花莖

西蘭花莖	300克
醬油	300克
蒜頭	30克
指天椒	5克

雞骨濃湯浸西蘭花

西蘭花球	300克
三黃雞雞骨	200克
薑	適量
蔥	適量
鹽	適量

做法



菜式份量
4人份



準備時間
48小時



烹煮時間
15分鐘

醬漬西蘭花莖

1. 將西蘭花的莖部切出，去皮，再將莖芯切成條狀。
2. 用醬油、蒜頭、指天椒調製醃漬醬汁。
3. 將西蘭花莖放入容器，倒入調好的醬汁，密封後放4°C雪櫃醃製48小時即成。

雞骨濃湯浸西蘭花

1. 三黃雞起肉後，用剩下的雞骨煲湯，加入薑、蔥熬製3-4小時，加鹽調味，盛出湯水備用。
2. 將西蘭花花球切小塊，焯水約半分鐘。
3. 將西蘭花花球浸入熬製好的雞湯，以小火慢煮使其入味即成。



按此觀看
示範影片



一雞有幾味

一口番茄蛋&菠蘿雞卷

大專組
冠



中華廚藝學院
蔡志炫

👍 創作理念

此菜單完整利用了雞、車厘茄及菠蘿製作，減少廚餘浪費：番茄皮、茄肉成為頭盤菜式的風味來源；雞就分為雞骨、雞皮和雞肉三部分使用；菠蘿芯搾成汁水，菠蘿的外皮則用作裝飾。

善用食材

雞

車厘茄

食材

一口番茄蛋

三色車厘茄	250克
羅勒葉	10克
雞骨	200克
水	400毫升
魚膠片	20克
低筋麵粉	125克
番茄醬	12克
牛油	20克
鹽	8克
雞粉	8克
泡打粉	4克
糖	5克
黑胡椒粉	5克
雞蛋	60克
法蔥	10克
油	20克

做法



菜式份量
4人份(4件)



準備時間
75分鐘



烹煮時間
45分鐘

一口番茄蛋

1. 100克車厘茄、羅勒葉、雞骨，加400毫升水煮出高湯。
2. 200克高湯加入魚膠片，拌勻後放入4°C雪櫃冷凍，凝固後取出切粒。
3. 50克車厘茄切十字，用熱水浸泡10秒後取出，浸冰水，把肉和皮分離。車厘茄皮以室溫風乾備用，茄肉切成蓉。
4. 茄蓉混合低筋麵粉、番茄醬、牛油、3克鹽、3克雞粉、泡打粉，搓成麵糰。
5. 麵糰壓成圓形，用焗爐以130°C焗30分鐘，製成番茄撻底。
6. 100克車厘茄切片，加入糖、5克鹽、5克雞粉、黑胡椒粉，用焗爐以150°C焗8分鐘。
7. 雞蛋攪拌成蛋液，放入油鍋炸出雞蛋絲。
8. 番茄撻底放上雞蛋絲、車厘茄片、高湯粒、法蔥粒、番茄皮作擺盤。完成。

下頁續 >>>



一雞有幾味

一口番茄蛋&菠蘿雞卷

大專組
冠



中華廚藝學院
蔡志炫

善用食材

雞

菠蘿

食材

菠蘿雞卷

雞胸肉	250克
雞粉	5克
鹽	5克
胡椒粉	5克
糖	1克
菠蘿	200克
生粉	20克
蘿蔔	50克
萵筍	50克
雞皮	1塊
油	適量

做法



菜式份量
4人份(4件)



準備時間
20分鐘



烹煮時間
20分鐘

菠蘿雞卷

- 250克雞胸肉用攪拌機打成蓉，加入雞粉、鹽、胡椒粉、糖，拌勻備用。
- 菠蘿去皮，將皮切成骨牌狀備用。菠蘿打橫切開，用模具把釘去走。菠蘿肉切薄片，菠蘿芯放進攪拌機榨汁。
- 將保鮮紙鋪於枱面，灑上生粉，然後鋪上20厘米長、10厘米闊、1厘米厚的雞胸蓉。
- 蘿蔔及萵筍切條，放在雞胸蓉上，借助保鮮紙做成卷狀。用雞皮包裹雞卷，再用保鮮紙包住外層。
- 雞卷連保鮮紙蒸15分鐘，除去保鮮紙後用平底鍋煎香表皮，取出切段，放回鍋中，加菠蘿汁炆煮1分鐘。
- 菠蘿皮片擺盤，雞卷順序排好，倒上菠蘿汁，放上菠蘿肉片完成。



魚香米影/紅糟脆骨

公開組
冠



大師級主廚
陳浚樂

👍 創作理念

是次創作，我選擇以魚骨、甘筍皮、剩飯等常見廚餘為基礎，重新演繹其價值，展現惜食理念與創意烹調的精神。方腩魚肉以剩飯及甘筍皮製成的芡汁來烹調，加上脆米增加口感，既可以吃到魚的鮮嫩，又有啖啖米香。

善用食材

方腩

甘筍皮

剩飯

菜心葉

食材

魚香米影

方腩魚肉	300克
甘筍皮	50克
上湯	50克
剩飯	120克
水	100毫升
菜心葉	10克
蛋白	1隻
油	適量

魚肉調味

鹽	2克
雞粉	2克
生粉	2克

米湯調味

雞粉	4克
鹽	4克

做法



菜式份量
6人份



準備時間
15分鐘

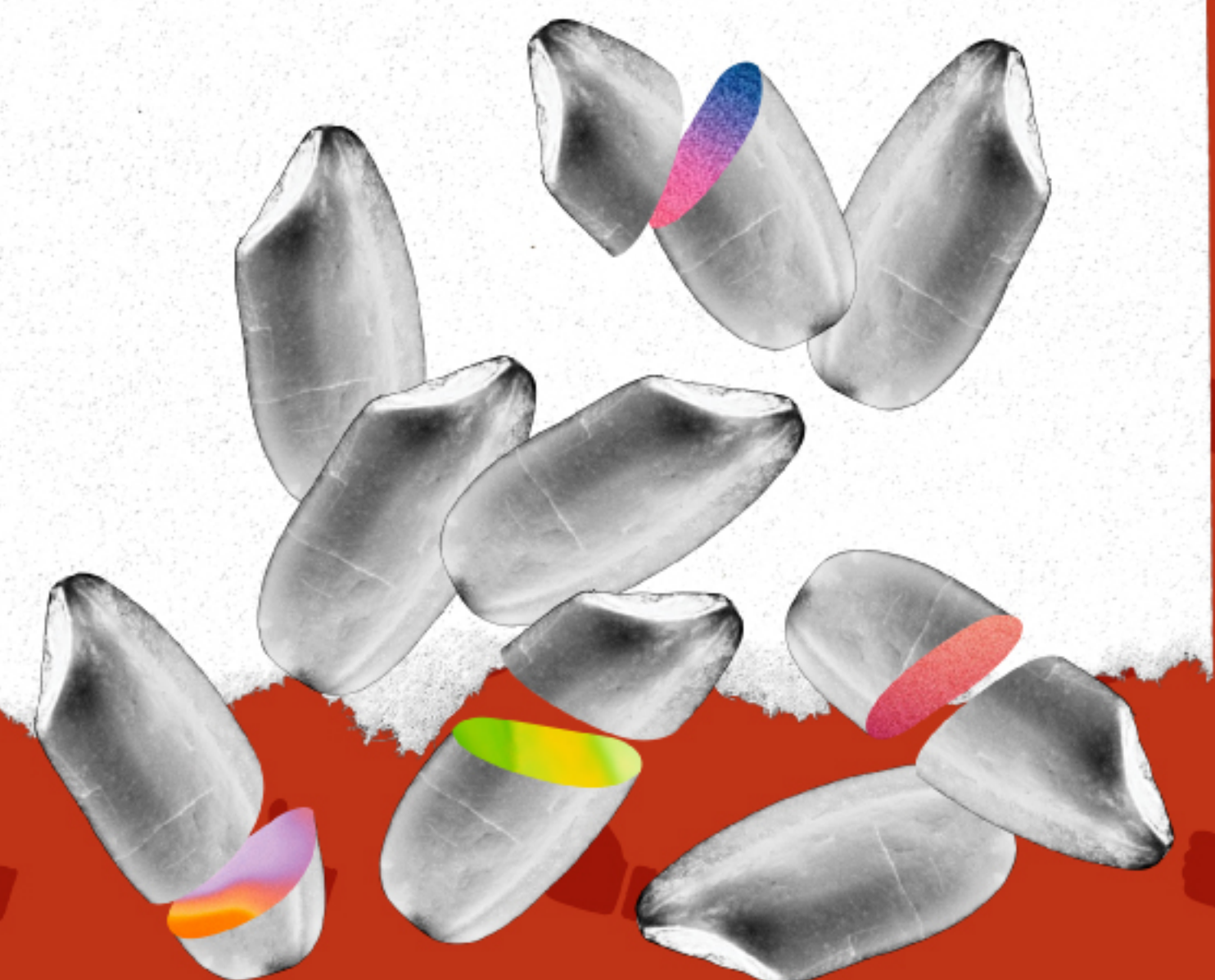


烹煮時間
15分鐘

魚香米影

1. 方腩去鱗，清除內臟，洗淨後起肉，切成約50克重魚件，加入鹽、雞粉、生粉調味備用。魚骨留下備用。
2. 甘筍皮洗淨後，加入上湯，用攪拌機攪碎，製成甘筍茸，備用。
3. 100克剩飯加入100毫升清水，用攪拌機攪成米湯，備用。另外20克剩飯下油鍋，用180°C油溫炸至金黃色，控油備用。
4. 菜心葉切幼條，下油鍋，用120°C油溫炸脆，控油備用。
5. 魚肉下油鍋，用120°C油溫炸至七成熟，撈起，倒出熱油備用。米湯加入甘筍茸、蛋白、雞粉及鹽，加入魚肉略煮。
6. 擺盤先放炸好的脆米，再放煮好的魚肉，最後放上炸好的菜葉絲裝飾，完成。

下頁續 >>>



蔬果皮大變身

魚香米影/紅糟脆骨

公開組
冠



大師級主廚
陳浚樂

👍 創作理念

為了盡用魚的所有部分，我將方腩魚骨炸至酥脆，配上紅糟汁，可以「連骨食埋」。裝飾方面亦用了醃製過的白蘿蔔皮，捲成玫瑰花狀，清爽解膩。

善用食材

方腩

白蘿蔔皮

食材

紅糟脆骨

白蘿蔔皮	60克
鹽	10.5克
方腩魚骨	200克
生粉	80克
大葉	6片
備用熱油	適量

醃蘿蔔汁

柚子茶醬	100克
白醋	100g
白糖	100g

紅糟汁

鎮江醋	30克
紅糟	5克
白糖	10克

做法



菜式份量
6人份



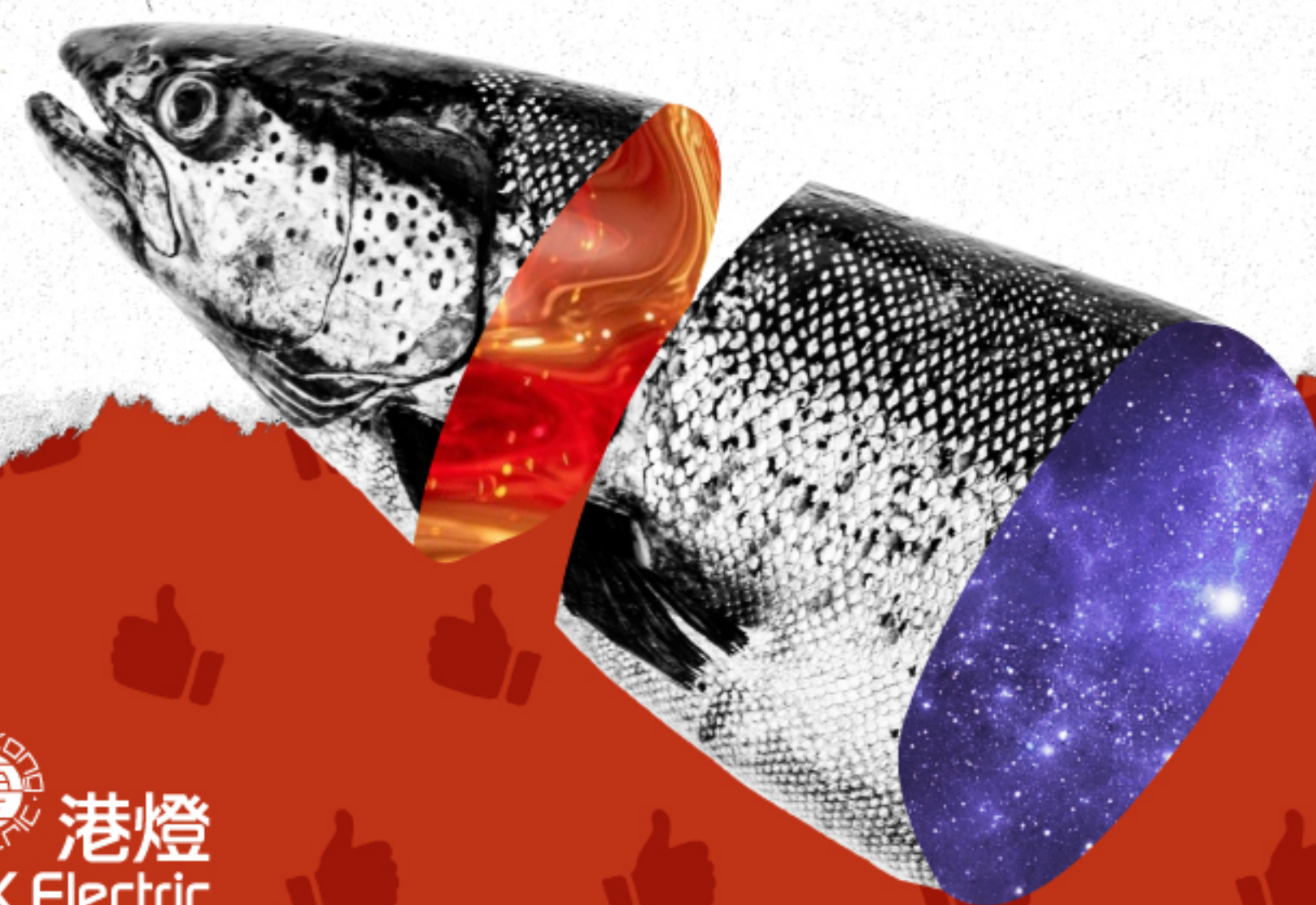
準備時間
8小時



烹煮時間
40分鐘

紅糟脆骨

1. 白蘿蔔皮洗淨，用10克鹽抓醃至鹽溶解軟化，殺青。15分鐘後用食水沖洗乾淨。
2. 柚子茶醬、白醋、白糖拌勻，製成醃蘿蔔汁，倒進玻璃樽。（當樽裝柚子茶醬用剩一點的時候，用來製作醃蘿蔔，即可廢物利用）
3. 白蘿蔔皮控乾水分，放入玻璃樽，放進4°C雪櫃醃製8小時。
4. 方腩魚骨切成約30克一片，灑0.5克鹽調味，拍上薄薄一層生粉。
5. 備用熱油下鍋，魚骨用140°C油溫炸至酥脆，需時約15-30分鐘，視乎魚骨軟硬而定。
6. 鎮江醋加入紅糟、白糖，煮至稍濃，放入炸好魚骨，快速翻炒，確保每一塊魚骨都均勻沾上醬汁後起鍋。
7. 大葉放碟上，葉上擺放紅糟脆骨。取出醃好的白蘿蔔皮，捲成玫瑰花狀擺盤。完成。



香煎XO醬豆香雞胸肉餅



升級再造食材

豆渣



美心快餐
行政總廚

屈偉江



前分區主任廚師

何國榮

👍 創作理念

豆腐高鈣低卡，含有豐富礦物質及優質植物性蛋白質，營養價值高。利用豆渣配搭雞胸肉製成肉餅，既健康美味，又能減少食物浪費，非常適合注重健康或減肥人士食用。

食材

香煎XO醬豆香雞胸肉餅

雞胸肉	210克
豆渣	56克
毛豆肉碎	30克
花枝膠	30克
XO醬	18克
油	適量

肉餅調味料

生粉	9克
雞粉	8克
鹽	3克
黑椒碎	1克
糖	2克
水	80毫升

做法



菜式份量
9塊

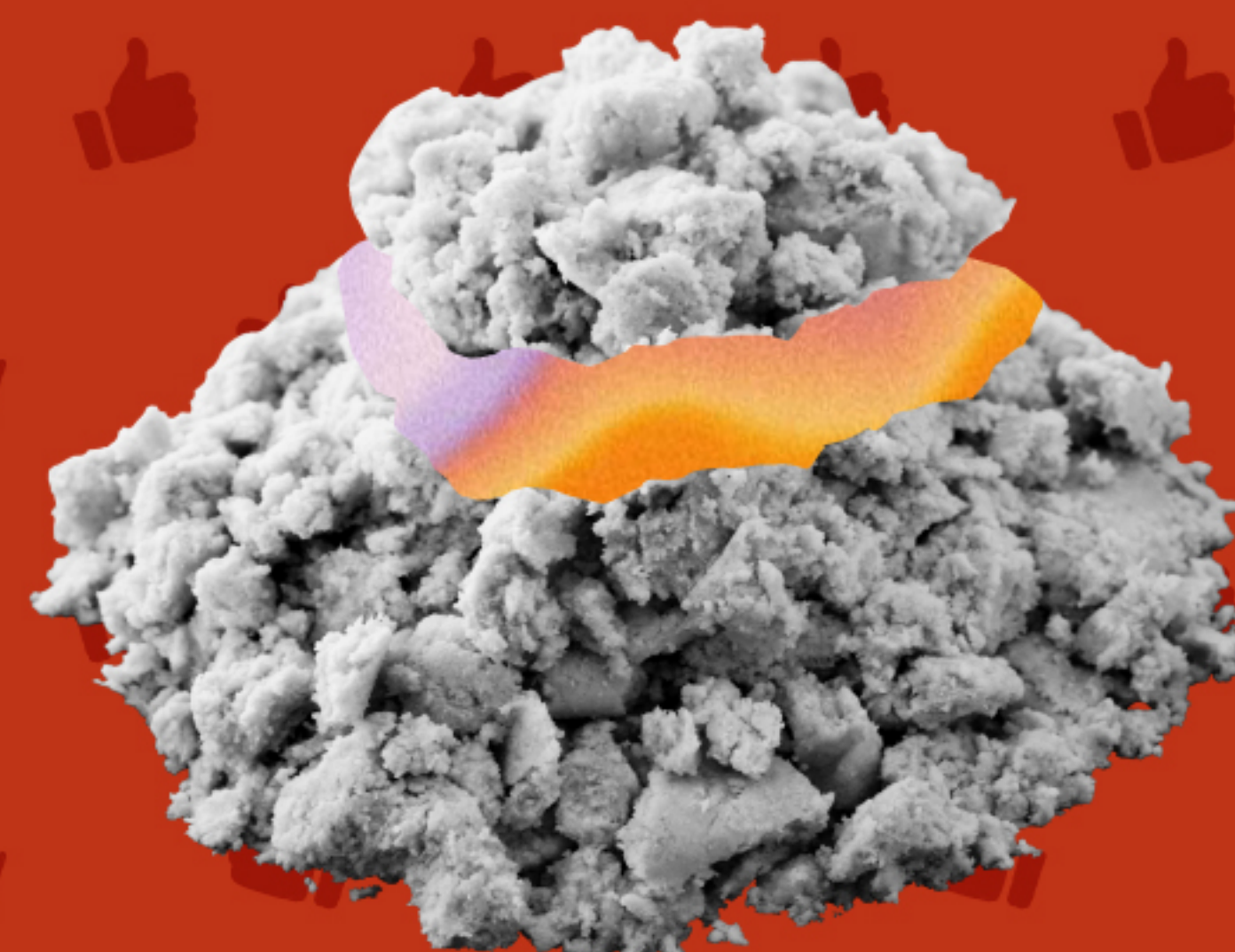


準備時間
20分鐘



烹煮時間
15分鐘

1. 雞胸肉揉碎，加入豆渣、毛豆肉碎、花枝膠、肉餅調味料，一起攪勻，打至起膠狀。
2. 將已起膠的雞胸肉做成肉餅，每件約1安士。
3. 將雞胸肉餅煎至兩面金黃色，煎熟後上碟。
4. 上碟後每件雞胸肉餅上面放2克XO醬即可。



零浪費蝦料理

蝦湯冬瓜燴蝦丸 & 黑糖檸檬大菜糕

親子組
亞



惜飲惜食隊

Paula Poon, Leah Li

👍 創作理念

一蝦可以兩用，蝦肉打成蝦膠，蝦殼可以熬成濃厚醬汁。我們同時善用冬瓜，將冬瓜皮與蝦殼一起熬湯，冬瓜肉搭配蝦肉同食，可以物盡其用。不時不食，製作美味菜式的首要條件是要選購合時食材，再配上合適調味，用心烹飪，就能夠煮出美味佳餚。

善用食材

冬瓜

蝦

食材

蝦湯冬瓜燴蝦丸

冬瓜	1斤
蝦	1斤
熱水	500毫升
巴馬火腿	2片
鹽	少許
大地魚粉	1茶匙
生粉	少許
胡椒粉	1茶匙
糖	少許
夜香花	少許
油	適量

黑糖檸檬大菜糕

大菜	7克
檸檬	1個
冬瓜皮/冬瓜囊	1斤
水	500毫升
黑糖	40克

做法



菜式份量
4人份 (6-8件)



準備時間
30分鐘



烹煮時間
1小時

蝦湯冬瓜燴蝦丸

1. 冬瓜去皮去籽，冬瓜肉切件，冬瓜皮及冬瓜囊備用。
2. 蝦剝殼，蝦肉備用。蝦殼下油鍋炒香，倒入500毫升熱水及冬瓜皮一同熬湯，大火煲滾後，再以小至中火煲20分鐘。
3. 巴馬火腿用焗爐以180°C焗10-15分鐘至脆身，取出壓碎備用。
4. 蝦肉剝成蝦膠，加入鹽、大地魚粉、生粉、胡椒粉，搓成丸子。
5. 蝦膠丸子放入熬好的湯中，加入少許鹽、糖調味，再放入冬瓜肉同煮。煮至丸子、冬瓜熟透後，撈起上碟。
6. 剩下的蝦殼湯加入夜香花，再次滾起後加入生粉及水埋芡。
7. 碟中放入冬瓜肉，上面放蝦膠丸子，淋上芡汁，灑上巴馬火腿碎，完成。

黑糖檸檬大菜糕

1. 大菜放入凍水浸軟備用。檸檬榨汁備用。
2. 冬瓜皮、冬瓜囊加500毫升水，以慢火煮15分鐘，撈起冬瓜皮、冬瓜囊，冬瓜水加入黑糖、大菜煮溶。
3. 熄火，加入檸檬汁，倒入器皿，放入4°C雪櫃冷凍至凝固即成。



亞洲風味篇

達八配百香果雪梨汁

→ P 20



珍饈之旅·香酥餘韻

大專組
季



中華廚藝學院
鄧澍昉

👍 創作理念

「珍饈之旅」運用了食材最珍貴的部分，而「香酥餘韻」則運用了人們最不珍惜的部分，兩道菜形成一個以味覺及文化交織的烹飪體驗，兼探索海洋與土地的結合：桂花魚象徵著海洋的賜予，薯仔則是大地之恩惠。

善用食材

桂花魚

薯仔

食材

珍饈之旅

桂花魚	1條
薑片	3片
青咖喱膏	75克
乾蔥片	40克
蔥	3-4段
水	1.5公升
金不換	10片
檸檬葉	2-3片
椰汁	100克
魚露	少許
糖	少許
薯仔	2-3個
鹽	5克
中筋麵粉	適量
雞蛋	1隻
麵包糠	適量
油	適量
黃咖喱油	少許
青檸	2個

做法



菜式份量
6件



準備時間
30分鐘

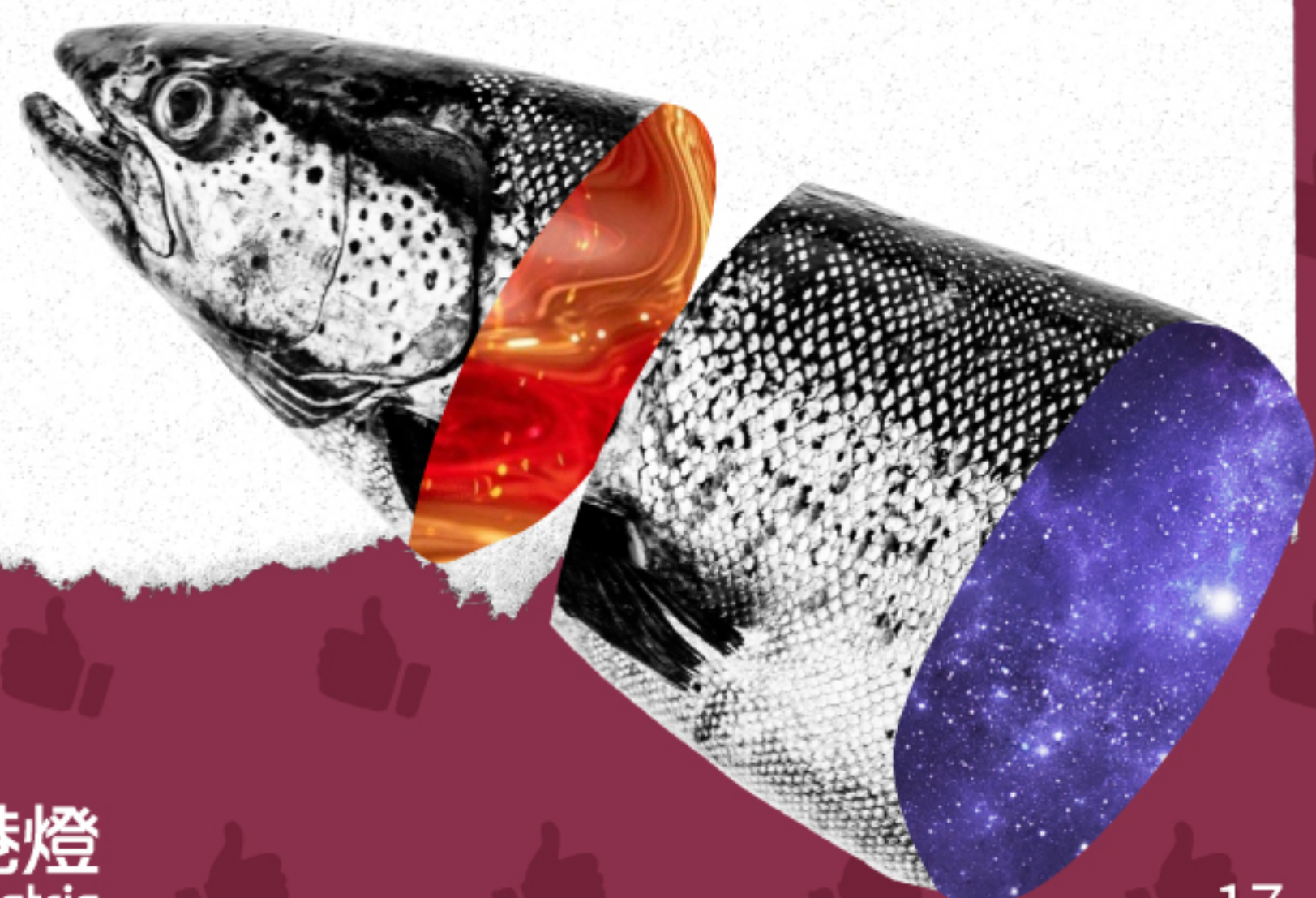


烹煮時間
30分鐘

珍饈之旅

1. 桂花魚切走魚頭及魚絞備用，起皮、起骨，魚柳切成網狀，備用。
2. 魚頭、魚骨、薑片煎香炒碎，加入青咖喱膏、乾蔥片、蔥段炒香，分次加入1.5公升水，然後加入金不換和檸檬葉，大火滾10分鐘後轉細火煮10分鐘，隔起湯渣後熄火，加入椰汁、魚露、糖即可。
3. 薯仔去皮，薯仔皮備用。薯仔切成幼絲，放入鍋中加水，加少許鹽滾2分鐘，瀝乾水份備用。
4. 魚柳灑上少許鹽，然後撲少許麵粉，沾上雞蛋打勻而成的蛋漿，再裹上適量的麵包糠。下油鍋炸5分鐘，撈起。熱油留下備用。
5. 碗中倒入15-20克青咖喱湯，淋上黃咖喱油。用筷子將薯仔絲捲好放在中間擺盤，上面放炸魚柳及已切半的青檸即成。

下頁續 >>>



蔬果皮大變身

珍饈之旅·香酥餘韻

大專組
季



善用食材

桂花魚

薯仔



中華廚藝學院
鄧澍昉

👍 創作理念

我學會善用每一種食材，從魚身、魚骨至魚皮，甚至是薯仔皮，都可以創造出新的美味。魚湯的濃郁、炸魚柳的酥脆、薯仔絲的清新……利用所有元素交織在一起，形成一場視覺與味覺的盛宴。

食材

香酥餘韻

桂花魚魚鮫	
桂花魚魚皮	
薯仔皮	
生粉	適量
紅椒粉	2克
孜然粉	3克
椒鹽	5克
雞粉	1克
五香粉	2克
備用熱油	適量

做法



菜式份量
6件



準備時間
5分鐘



烹煮時間
15分鐘

香酥餘韻

1. 魚鮫、魚皮、薯仔皮撲上少許生粉。
2. 在鍋中倒入備用熱油，分次炸香魚鮫、魚皮、薯仔皮，撈起隔油備用。
3. 大碗中加入紅椒粉、孜然粉、椒鹽、雞粉、五香粉，放入炸香的食物搖勻即可。

*香酥餘韻也可蘸上珍饈之旅的魚湯青咖喱一起享用。



牛舌邊角、雜菇頭尾小材大用

泰式香辣鹹牛腩燴長通粉



升級再造食材

牛舌邊角料

雜菇頭尾



美心餐務部

莫邦寧、李炬、
方留龍、張厚樂

👍 創作理念

這道菜式嘗試以泰式香辣咖喱風味為主調，賦予牛舌邊角料獨特味道。尖通粉以西餐手法烹煮，再配以口感十足的雜菇條來襯托，實行一個西式泰式Crossover！

食材

泰式香辣鹹牛腩 燴長通粉

牛舌邊角料	100克
水	1.8公升
鹽	2克
胡椒粒	10克
生粉	20克
尖通粉	180克
橄欖油	10克
洋蔥絲	30克
雜菇頭尾	30克
金不換葉	5克
椰奶	30克
芫荽	3克
炸乾蔥碎	3克
油	適量

香辣咖喱汁

紅咖喱醬	130克
砂糖	80克
檸檬葉	5片
水	500毫升
椰奶	700克
魚露	30克
青檸汁	30克
胡椒粉	少許
白麵粉	60克

做法



菜式份量
1人份



準備時間
120分鐘



烹煮時間
10分鐘

1. 牛舌邊角料洗淨，加1公升水、少許鹽及胡椒粒，燜大約2小時。
2. 燜完的牛舌切成條狀，撲上生粉，過油備用。
3. 紅咖喱醬、砂糖、檸檬葉用500毫升清水煮15分鐘。
4. 加入700克椰奶、魚露、青檸汁、少許胡椒粉，最後加入白麵粉拌至杰身，製成香辣咖喱汁備用。
5. 尖通粉加800毫升水、少許鹽及橄欖油，焗8分鐘。
6. 熱鍋用暖油爆香洋蔥絲及雜菇頭尾，再放入160克香辣咖喱汁及牛舌條，同煮約40秒。
7. 加入尖通粉及金不換葉，再煮約30秒，起鍋上碟。
8. 淋上30克椰奶，灑上芫荽及炸乾蔥碎即成。



蔬果皮大變身

達八配百香果雪梨汁

Dal Bhat with Passion Fruit Drink

中學組

優

善用食材

百香果



中華基督教會桂華山中學

Passion about Food

Limbu Yamseemee Hangma,
Dalligos Noah Shem Gaengan,
Padua, Ashley Mhae Mateo

👍 創作理念

許多人只取百香果的果籽入饌，卻將厚實外皮棄之不顧。於是我們大膽實驗，將百香果連皮帶籽切件，製作成高纖及美味的飲品。結果出乎意料 — 果香濃郁、口感層次豐富，成為一道零浪費的創意飲品。主菜方面，我們選擇了尼泊爾的傳統菜式 — 達八(Dal Bhat)，並以本地新鮮蔬菜入饌，減少碳足跡，支持可持續農業。

食材

達八
米 1碗
扁豆 100克
洋蔥 50克
蒜頭 數瓣
番茄 50克
薑 數片
青瓜 1條
水 1升
香菜 少許
酸菜 50克
油 1湯匙

調味料
孜然粉 1茶匙
黃薑粉 半茶匙
印度綜合香料 半茶匙
辣椒 適量
海鹽 ¼茶匙
白胡椒粉 ¼茶匙

百香果雪梨汁

百香果 1個
雪梨 1個
冰塊 適量

做法



菜式份量
2-3人份



準備時間
30分鐘



烹煮時間
1小時15分鐘

達八

1. 米飯煮熟，備用。
2. 清洗扁豆，浸泡10-15分鐘。
3. 洋蔥、蒜頭、番茄、薑、青瓜切好。
4. 熱鍋下油，加入切好的洋蔥和蒜頭，用大火拌炒至洋蔥軟化。
5. 加入孜然粉、黃薑粉、印度綜合香料及適量辣椒，調至中火，繼續拌炒2分鐘。
6. 加入切好的番茄、薑、青瓜，再拌炒1分鐘。
7. 加入扁豆，烹煮15分鐘。
8. 倒入滾水，燉煮至扁豆變軟。加入海鹽和白胡椒粉調味。
9. 拌入切好的香菜。加入酸菜點綴，即可連同白飯上碟。

百香果雪梨汁

1. 百香果和雪梨清洗乾淨，切成四塊，方便攪拌。
2. 百香果、雪梨、冰塊放入果汁機，攪拌均勻即可。



汁煮牛腩溫泉蛋丼

→ P 24

日本菜篇



剩飯創意料理

壽喜燒牛野球



元氣壽司研發團隊

**Cola Cheung,
Tam Chi Kee,
Sharon Wong**

👍 創作理念

牛肉、牛舌邊角料經過切粒烹製，也可以很美味！我們以壽喜燒風味牛肉及蛋黃為餡，裹上米飯炸至酥脆，十分適合一家大小享用。如果大家家中有剩飯，就可以做出這道驚艷的料理，化剩食為美味！

升級再造食材

牛肉或牛舌邊角料

剩飯

食材

牛肉或牛舌邊角料	40克
剩飯	200克
壽喜燒汁	30克
芝士碎	30克
麵粉	20克
蛋液	80克
麵包糠	40克
生食用蛋黃	2隻
油	適量

做法



菜式份量
10件



準備時間
20分鐘



烹煮時間
15分鐘

1. 牛肉或牛舌邊角料切碎。
2. 煎鍋預熱，加入牛肉或牛舌碎炒香，再加入壽喜燒汁炒至收汁。
3. 將炒熟的壽喜燒牛肉碎、芝士碎加入剩飯拌勻，搓成球狀。
4. 牛肉飯球按次序裹上麵粉、蛋液、麵包糠。
5. 牛肉飯球下油鍋，炸2分鐘至金黃色即可，上碟時可搭配生蛋黃食用，增加風味。

小貼士：你亦可按照個人喜好，加入不同剩餘材料到飯球，製成不同版本！



[按此觀看
示範影片](#)



炸三文魚海鮮燒賣



魚尚研發團隊

Joyce Yuen, Kim Chu

👍 創作理念

三文魚的魚身、魚腩部位一般用作刺身，剩下的邊角料其實也大有用處。我們嘗試將三文魚碎連同魷魚片、赤蝦仁攪拌製成燒賣餡，再炸至表皮酥脆、魚肉彈牙，比傳統燒賣多了一番鮮味。

升級再造食材

三文魚邊角料

食材

三文魚邊角料	150克
魷魚片	10克
赤蝦仁	20克
木薯粉	10克
黑椒粉	5克
薑蓉	20克
麻油	10克
海鹽	2克
洋蔥粒	30克
燒賣皮	12塊
甜蝦仁	12粒
飛魚籽	25克
油	適量

做法



菜式份量
12件



準備時間
30分鐘

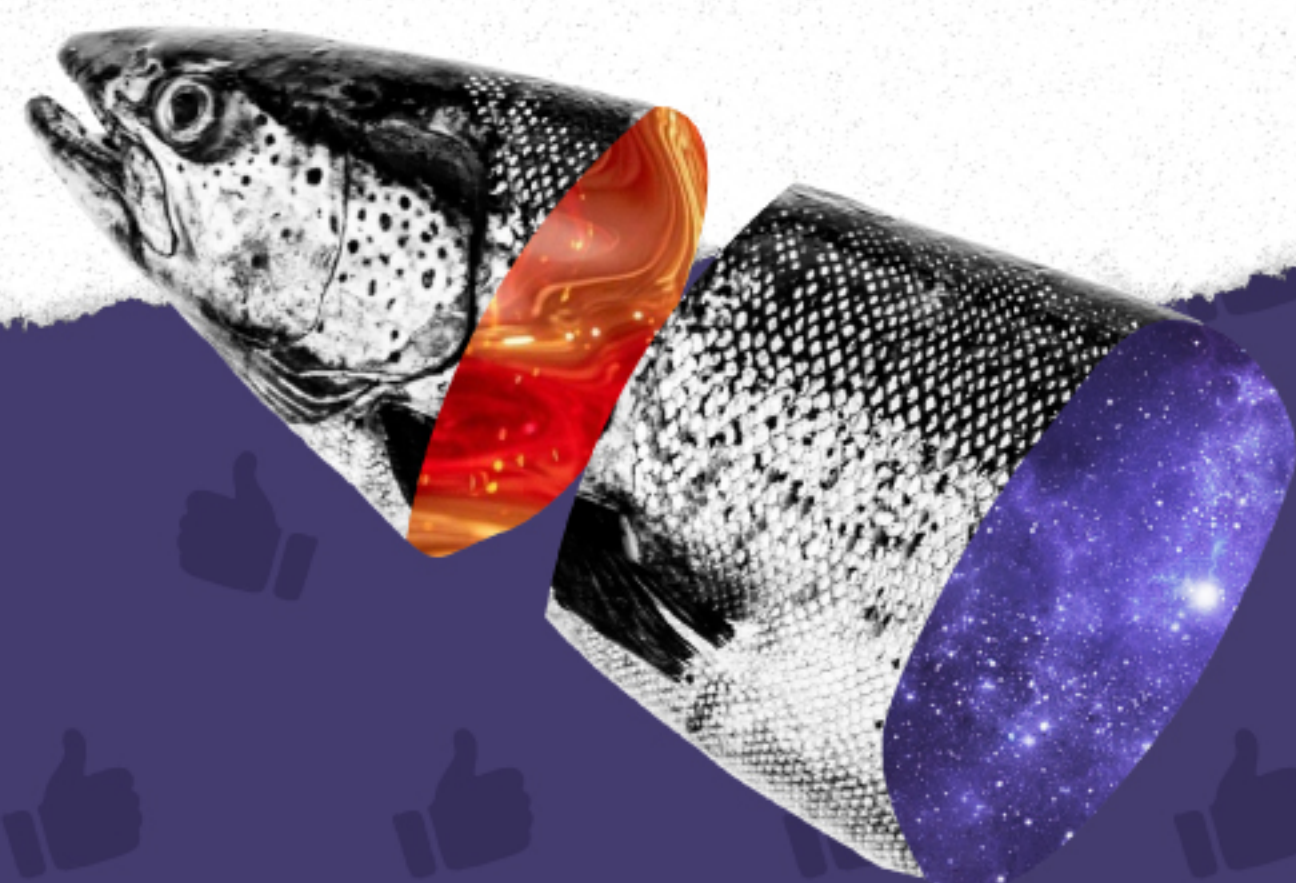


烹煮時間
3分鐘

1. 三文魚邊角料、魷魚片、赤蝦仁切成細粒，放進攪拌機。
2. 加入適量木薯粉、黑椒粉、薑蓉、麻油及海鹽調味，攪拌成魚蓉。
3. 加入洋蔥粒，輕輕攪拌，以保持顆粒感。
4. 善用塑膠雞蛋盒，凹槽放入燒賣皮，中間擠入魚蓉餡料，頂部放上甜蝦仁及飛魚籽作點綴。
5. 燒賣投入油鍋，炸大約2-3分鐘即成。



按此觀看
示範影片



牛舌邊角小材大用

汁煮牛腩溫泉蛋丼



升級再造食材

牛舌邊角料



美心餐務部

楊錦興、張瑞寬、應銘、黃子賢、吳沛娥

👍 創作理念

牛舌邊角料可能沒有牛舌芯軟腩，但慢煮可以令它的纖維軟化，再用特製醬汁調味，就能成功將牛舌邊角料化身為丼飯主角，成本不高卻風味奢華。

食材

汁煮牛腩溫泉蛋丼

牛舌邊角料	100克
洋蔥	30克
薑	5克
雞粉	5克
蔥肉	10克
蔥花	5克
京蔥絲	3克
水	250毫升
雞蛋	1隻
珍珠米	250克
菜油	5克

汁煮牛肉汁

日式釀造醬油	15克
砂糖	6克
水	50毫升
老抽	2.5克
生粉	半克

做法



菜式份量
1人份



準備時間
50分鐘



烹煮時間
5分鐘

1. 牛舌邊角料洗淨，切成約2厘米方粒。牛舌粒放入鍋中，加入凍水至蓋過牛舌，用中火氽水，水滾後大約8分鐘熄火。用凍水清洗乾淨，瀝乾水分。
2. 牛舌粒、薑、蔥肉、雞粉，加250毫升水，蒸大約40分鐘，隔水備用。
3. 珍珠米以電飯煲煮熟，備用。
4. 雞蛋用70°C暖水煮13分鐘，再用冰水浸10分鐘至完全冷卻，備用。
5. 日式醬油、砂糖、50毫升水、老抽加入煲中，以細火熬煮。生粉用少許清水開成生粉水，邊攪拌邊倒入鍋中，煮滾後熄火，製成汁煮牛肉汁備用。
6. 平底鍋下少許菜油，加入牛舌粒及洋蔥，煎至焦香。加入50克汁煮牛肉汁，慢煮2.5至3分鐘，待牛舌及洋蔥完全吸收牛肉汁的味道後熄火。
7. 準備日式丼碗，順序放入珍珠飯、牛舌粒、洋蔥及汁煮牛肉汁，中間放上溫泉蛋，撒上蔥花及京蔥絲即可。



按此觀看
示範影片



菜頭菜尾小材大用

菜頭菜尾大阪燒

親子組
季



升級再造食材

西蘭花莖/椰菜花頭

剩餘蔬菜



Mami仔仔大阪燒
**Vivian Fung,
Yoo Ji Ho**

👍 創作理念

蔬菜既低脂，又含有豐富纖維，即使是菜頭菜尾都可以被善用，例如利用西蘭花莖和椰菜花頭製作大阪燒，好味又健康，減少廚餘又慳錢。

食材

菜頭菜尾大阪燒

西蘭花莖/椰菜花頭	1/3個
椰菜	1個
其他剩餘蔬菜	隨意
任何肉類	1-2塊
雞蛋	2隻
低筋麵粉	100克
雞湯	50毫升
水	50毫升
油	少量
沙律醬	1湯匙
大阪燒醬	1湯匙
木魚乾	10克

做法



菜式份量
2人份(2件)

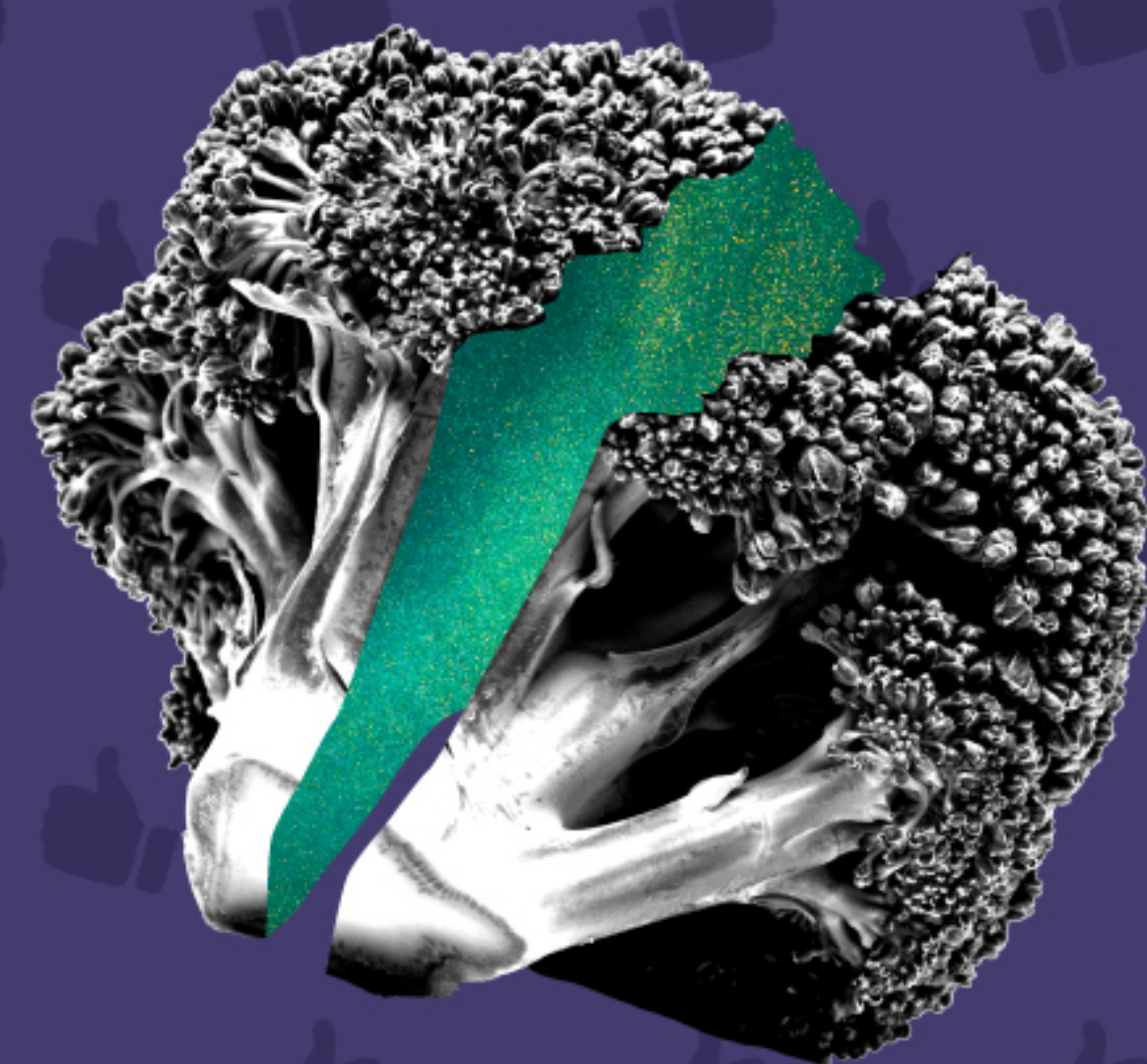


準備時間
20分鐘



烹煮時間
15分鐘

1. 所有蔬菜切細粒備用。肉塊切或攪拌成肉碎備用。
2. 雞蛋打勻，混入低筋麵粉、雞湯及水，加入蔬菜粒，拌勻。
3. 平底鍋預熱，刷上少量油，倒入拌好的麵糊，煎5分鐘。
4. 加上肉碎，反轉大阪燒，再煎5-7分鐘。
5. 上碟，加上沙律醬、大阪燒醬、木魚乾裝飾，完成。



菜頭菜尾小材大用

菜頭菜尾章魚燒

親子組
季

升級再造食材

西蘭花莖/椰菜花頭

剩餘蔬菜



Mami仔仔大阪燒
Vivian Fung,
Yoo Ji Ho

👍 創作理念

除善用菜頭菜尾製作大阪燒，只要調整食材比例，亦可製作小朋友至愛的章魚燒！

食材

菜頭菜尾章魚燒

西蘭花莖/椰菜花頭	1個
椰菜	1/3個
其他剩餘蔬菜	隨意
章魚或其他肉類	24粒
雞蛋	2隻
低筋麵粉	100克
雞湯	150毫升
水	150毫升
油	少量
沙律醬	1湯匙
大阪燒醬	1湯匙
木魚乾	10克
紫菜碎	5克

用具

章魚燒烤盤	1個
-------	----

做法



菜式份量
2人份(2件)



準備時間
20分鐘



烹煮時間
15分鐘

1. 所有蔬菜切細粒備用。章魚或肉塊切成小粒備用。
2. 雞蛋打勻，混入低筋麵粉、雞湯及水，加入蔬菜粒，拌勻。
3. 章魚燒烤盤預熱5分鐘，刷上油，倒入拌好的麵糊，煎約5分鐘至表面呈金黃色。
4. 加入章魚粒，用竹籤將章魚燒逐粒翻面成球狀。視乎火力，再煎5-8分鐘至金黃色即成。
5. 上碟，加上沙律醬、大阪燒醬、木魚乾、紫菜碎裝飾，完成。



金金滿屋蝦籠卷



善用食材

赤海蝦



元氣壽司
中國內地產品研發部
何志聰、李斌

👍 創作理念

赤海蝦常見用作刺身、壽司，剩下的蝦頭蝦殼可以製成蝦醬，蝦身亦可炸成天婦羅，做成美味蝦卷。

食材

蝦醬		壽司卷	
赤海蝦蝦頭、蝦殼	10隻	壽司飯	110克
蒜頭	10克	飛魚籽	20克
薑	10克	切半紫菜	1張
洋蔥	50克	赤海蝦蝦頭、蝦尾	1隻
大豆油	60克	甜蝦	12隻
番茄醬	20克		
熱水	320毫升	裝飾	
糖	4克	竹葉	1張
鹽	4克	避風塘蒜酥	10克
雞粉	4克	辣椒絲	5克
油	適量	苦蕒菜	2克
天婦羅		用具	
天婦羅粉	210克	壽司竹簾	1張
冰水	340毫升		
蛋黃	1隻		
赤海蝦蝦身連尾	2隻		

做法



菜式份量
2人份



準備時間
15分鐘



烹煮時間
10分鐘

1. 赤海蝦蝦頭及蝦殼清洗乾淨備用。
2. 蒜頭、薑切粒，洋蔥切絲，與蝦頭、蝦殼混合，下油鍋炸1分鐘，撈出控油。熱油備用。
3. 撈起的蝦醬料放入攪拌機，加入60克大豆油、番茄醬、320毫升熱水，攪拌1分鐘後過篩兩次隔渣。
4. 過濾後的蝦醬加熱熬煮3分鐘，期間加入糖、鹽、雞粉，攪拌均勻備用。
5. 200克天婦羅粉、冰水、蛋黃混合均勻，過篩成天婦羅漿。
6. 2隻赤海蝦均勻蘸上10克天婦羅粉(蝦尾除外)，再將蝦身沾滿天婦羅漿。油鍋加熱至180°C，放入天婦羅蝦炸約2分鐘，撈起備用。
7. 壽司飯加入20克蝦醬、飛魚籽拌勻，放在竹簾鋪平，依次放上切半紫菜、天婦羅蝦，用竹簾輔助捲成壽司卷，捲實後切成8件。
8. 取1隻赤海蝦的蝦頭、蝦尾，下油鍋炸2分鐘，取出備用。剩下的天婦羅漿緩慢倒入油鍋，炸1分鐘成天婦羅碎，撈起備用。
9. 長碟墊1張竹葉，依次擺放8件壽司蝦卷。第一件壽司上擺放炸好的蝦頭，最後一件壽司放上蝦尾裝飾，其餘壽司頂部擺放2隻去尾甜蝦。
10. 壽司卷頂部來回擠10克蝦醬，撒上避風塘蒜酥、天婦羅碎、辣椒絲、苦蕒菜裝飾即成。



繽紛三文魚彩虹卷



升級再造食材

三文魚邊角料



元氣壽司
中國內地營運部廚師長
胡細江、王成

👍 創作理念

濃厚的忌廉芝士包裹鮮美三文魚、香甜玉子燒、爽脆黃瓜、新香等食材，碰撞出豐富、立體的口感層次。

食材

繽紛三文魚彩虹卷

三文魚邊角料	30克
醃漬黃蘿蔔(新香)	5克
青瓜	50克
草莓	5克
罐頭黃桃	5克
櫻桃蘿蔔	2克
越南春卷皮	1張
忌廉芝士	30克
薄荷葉	2克
玉子燒	20克
他他醬	10克
飛魚籽	2克

天婦羅漿

天婦羅粉	200克
蛋黃	1隻
冰水	340毫升

做法



菜式份量
2人份

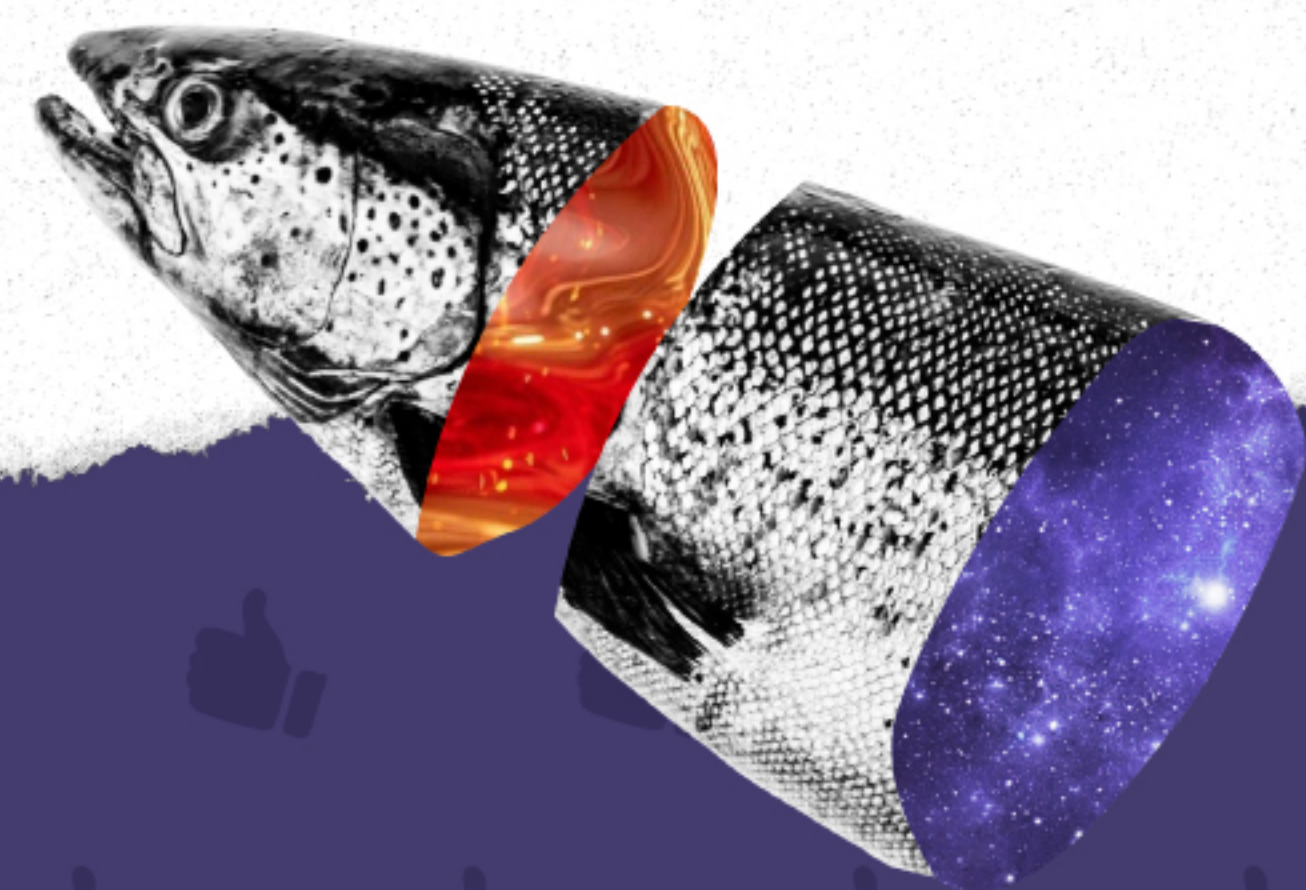


準備時間
15分鐘



烹煮時間
5分鐘

1. 三文魚邊角、醃漬黃蘿蔔切碎備用。青瓜、草莓、黃桃、櫻桃蘿蔔切薄片備用。
2. 越南春卷皮攤開，均勻地沾上少量食水至春卷皮軟化，備用。
3. 忌廉芝士墊上烘焙紙，用擀麵棍壓成18x9厘米。
4. 分別將薄荷葉、草莓片、黃桃片、櫻桃蘿蔔片貼上忌廉芝士表面，再蓋上已軟化的越南春卷皮。
5. 翻轉忌廉芝士，中間位置放上三文魚碎、玉子燒碎、青瓜片、醃漬黃蘿蔔碎、他他醬。
6. 用竹簾卷起忌廉芝士，壓實成圓柱型，切成數段。
7. 天婦羅粉、蛋黃、冰水混合均勻，過篩成天婦羅漿。油鍋預熱至180°C，緩緩倒入天婦羅漿，油炸1分鐘後撈起。
8. 天婦羅漿碎放在碟中，上面擺放忌廉芝士卷，最後在每卷上面放飛魚籽即成。



西菜篇

全食南瓜盅配素肉丸

→ P 30



菜頭菜尾小材大用

全食南瓜盅配素肉丸

中學組
冠



升級再造食材

蔬果皮、莖



英華書院
新晉少年廚神
陳懷希

👍 創作理念

南瓜燴飯運用廚房日常食之無味，棄之可惜的蔬果廢料，取其精粹成為蔬菜高湯，融入燴飯之中；而素肉丸則貫徹低碳理念，利用豆腐、冬菇、栗子等鮮味，重塑肉丸的香氣和味道，證明素食餐飲的可能性。

食材

蔬菜高湯

蘿蔔皮	1條
西芹莖	少量
西芹葉	少量
椰菜花莖	半粒
冬菇莖	一粒
南瓜核	適量
洋蔥皮	半棵
蒜頭	3粒
水	約1升
香葉	1片
黑椒	適量

南瓜燴飯

栗子南瓜	1個
洋蔥	125克
意大利米Arborio	200克
白酒	50毫升
椰菜花碎	50克
橙皮	5克
牛油	30克
芝士	50克
黃薑粉	5克
百里香	10克

* 加入高湯的材料視乎剩餘食材份量，無需執着比例



做法



菜式份量
2人份



準備時間
10分鐘



烹煮時間
1小時

蔬菜高湯

1. 將所有蔬菜切成細粒或薄片，下鍋以中火翻炒約2分鐘，炒至蔬菜軟化、邊緣略帶焦色而散發天然甜味。
2. 加入清水、香葉及黑椒粒，大火煮沸後轉中火，持續熬煮45分鐘；如使用壓力煲，則煮20分鐘即可。
3. 高湯煮好後熄火，以細篩過濾蔬菜渣，留取清湯，保溫備用。

南瓜燴飯

1. 切開南瓜頂部作蓋，以湯匙挖出南瓜籽及南瓜肉，南瓜肉切塊備用。將南瓜盅連蓋放入已預熱至180°C的焗爐，焗烤30至45分鐘（視南瓜大小），至南瓜肉熟透變軟。
2. 洋蔥切成幼粒，下鍋以中火炒至透明，加入意大利米Arborio，持續翻炒約3分鐘至米粒呈半透明狀，期間需不斷攪拌以防焦底。
3. 加入椰菜花碎、橙皮及百里香，略炒均勻。
4. 立即倒入白酒，待酒精揮發後，逐勺加入蔬菜高湯，全程保持湯面高出米粒約1厘米。以中小火烹調約20分鐘，切勿大滾以免米飯過爛，烹調中途將橙皮及百里香取出。
5. 熄火後加入焗熟的南瓜肉、牛油、芝士及黃薑粉，輕手拌勻至質感濃滑，按口味調味後盛入南瓜盅中。

下頁續 >>>

菜頭菜尾小材大用

全食南瓜盅配素肉丸

中學組
冠

升級再造食材

蔬果皮、莖



英華書院
新晉少年廚神
陳懷希

食材

豆腐冬菇丸

硬豆腐	50克
冬菇	1粒
雞蛋	半隻
栗子醬	1湯匙
麵包糠	10-20克 (視乎豆腐水量)
麵粉	5-10克 (視乎豆腐水量)
食油	(份量淹過豆腐丸一半即可)

做法



菜式份量
2人份



準備時間
10分鐘



烹煮時間
1小時

豆腐冬菇丸

1. 豆腐以廚房紙吸去多餘水分並用手抓碎，冬菇洗淨後切成幼粒，備用。
2. 將豆腐、冬菇及雞蛋混合拌勻，加入麵包糠及麵粉調節至適當黏合度，最後加入栗子醬調味拌勻。
3. 將混合物搓成8至10粒素肉丸，放入-18°C冰格急凍定形約10至12分鐘。
4. 鍋中倒入足量食油，加熱至約170°C，將定形後的素肉丸輕輕放入，油炸約5分鐘至表面金黃酥脆，期間翻動確保受熱均勻。
5. 撈起素肉丸，以廚房紙吸去多餘油分，放入南瓜盅中即成。



零浪費魚料理

Summer Salmon

親子組
冠



善用食材

三文魚柳



煮煮諾

Zita、郭童諾

創作理念

做完鮮甜好飲的三文魚番茄湯，三文魚肉就變得乾柴？我們不妨發揮創意，加入配菜、芝士和愛心，和小朋友一齊製作一個親子Pizza。這道菜製作過程簡單，小朋友煮得開心，吃得開心，還能學會惜飲惜食，不做大嘍鬼。

食材

Salmon in the pool

三文魚柳 2件
車厘茄 30粒
小洋蔥 10粒
油 少許
薑 5片
水 1公升

調味料

鹽 少許
黑椒 少許

Salmon Sunbathing

雞蛋 4隻
白麵包 6片
小洋蔥 2粒
車厘茄 4粒
芝士碎 半包
茄汁 2湯匙
檸檬油 半個
油 少許

調味料

鹽 少許
黑椒 少許

做法

菜式份量
6件

準備時間
10分鐘

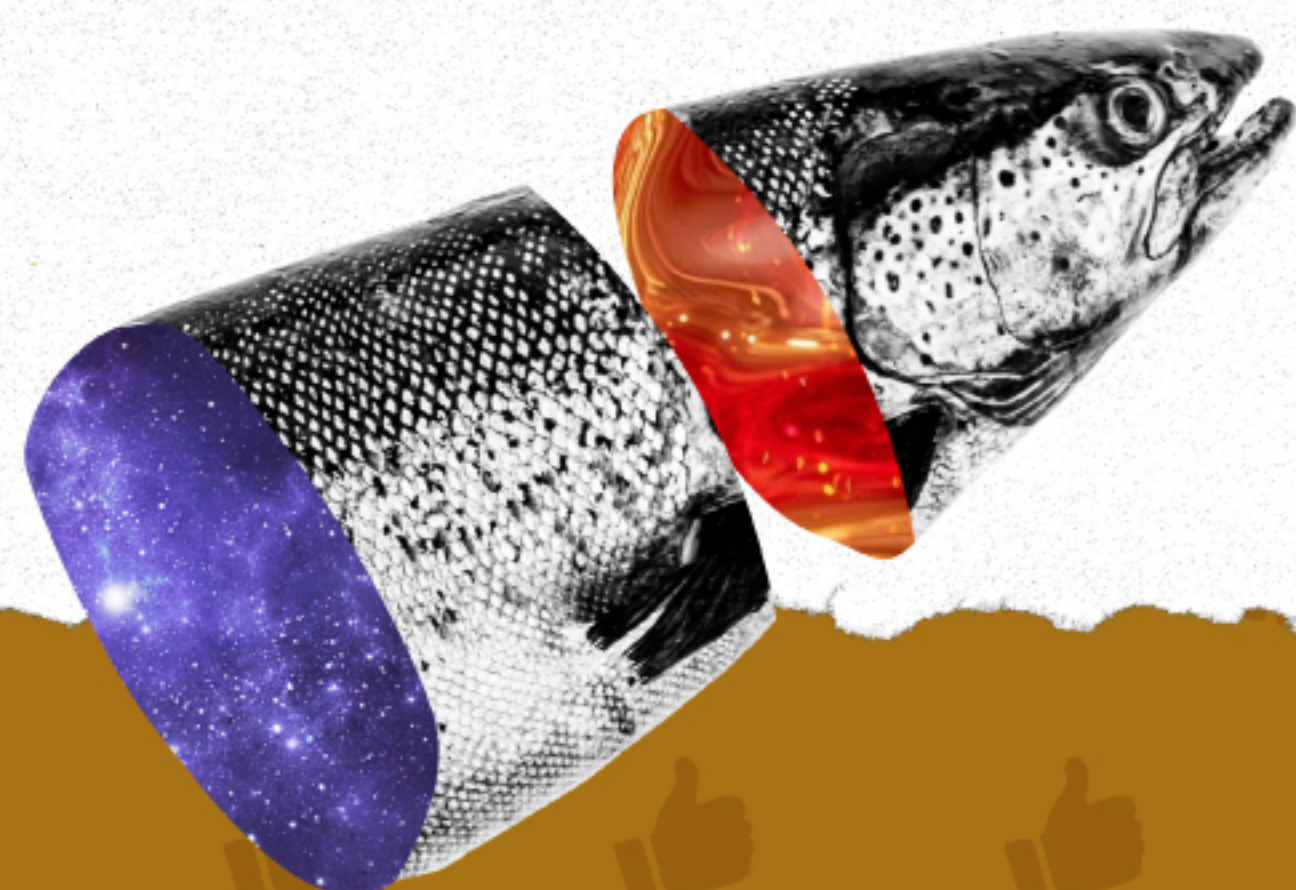
烹煮時間
40分鐘

Salmon in the pool

1. 三文魚柳用鹽和黑椒調味。
2. 車厘茄切半，小洋蔥切絲，備用。
3. 熱鍋落油和薑片，三文魚兩邊煎約5分鐘，撕走魚皮，放入車厘茄和小洋蔥炒香。
4. 加入滾水，大火煮8分鐘。
5. 撈起三文魚柳，魚湯繼續以中火滾15分鐘，加入少許鹽調味，完成。

Salmon Sunbathing

1. 雞蛋加少許鹽打勻。白麵包剪細，倒入蛋漿，拌勻備用。
2. 用叉把撈起的三文魚柳壓碎，加入少許黑椒，備用。
3. 小洋蔥切圈，車厘茄切片，備用。
4. 平底鍋刷少許油，放入白麵包，圍成圓形餅底，以細火慢慢煎至餅底定形。
5. 餅底成形後，鋪上少量芝士碎，擠上茄汁，放上小洋蔥圈、車厘茄片和三文魚碎，再鋪滿芝士。蓋上鍋蓋，以細火焗2分鐘至芝士稍微溶化。
6. 焗爐預熱至180°C，放入薄餅焗5分鐘。
7. 出爐後，擠上檸檬汁即成。



剩飯創意料理

餘米芝香

焗芝士三文魚飯糰配羅勒番茄醬

中學組
季



升級再造食材

三文魚骨

西蘭花莖

隔夜方包

剩飯



賽馬會官立中學
爆炸廚房

陳澆葵、梁恭芯

👍 創作理念

這道料理的靈感來自日常生活常見的剩食，「餘」代表三文魚骨、西蘭花莖、隔夜麵包與剩飯等剩餘食材；「米」是飯糰的主體；「芝」是飯糰中的芝士；「香」不僅是焗香、煙肉香與香草香，更是惜食再生後的美味象徵。我們希望顛覆大眾對「剩食」的想象，證明只要用心，簡單材料也能打造出精緻料理。

食材

飯糰	
三文魚骨	150克
牛油	10克
洋蔥	¼個
煙肉	1條
蘑菇	1粒
西蘭花莖	1棵
雞蛋	1隻
隔夜方包	1-2片
剩飯	200克
巴馬臣芝士碎	2湯匙
水牛/車打芝士碎	30克
麵粉	1湯匙
鹽	少許
黑胡椒	少許
橄欖油	適量

做法

🍴 菜式份量
6件

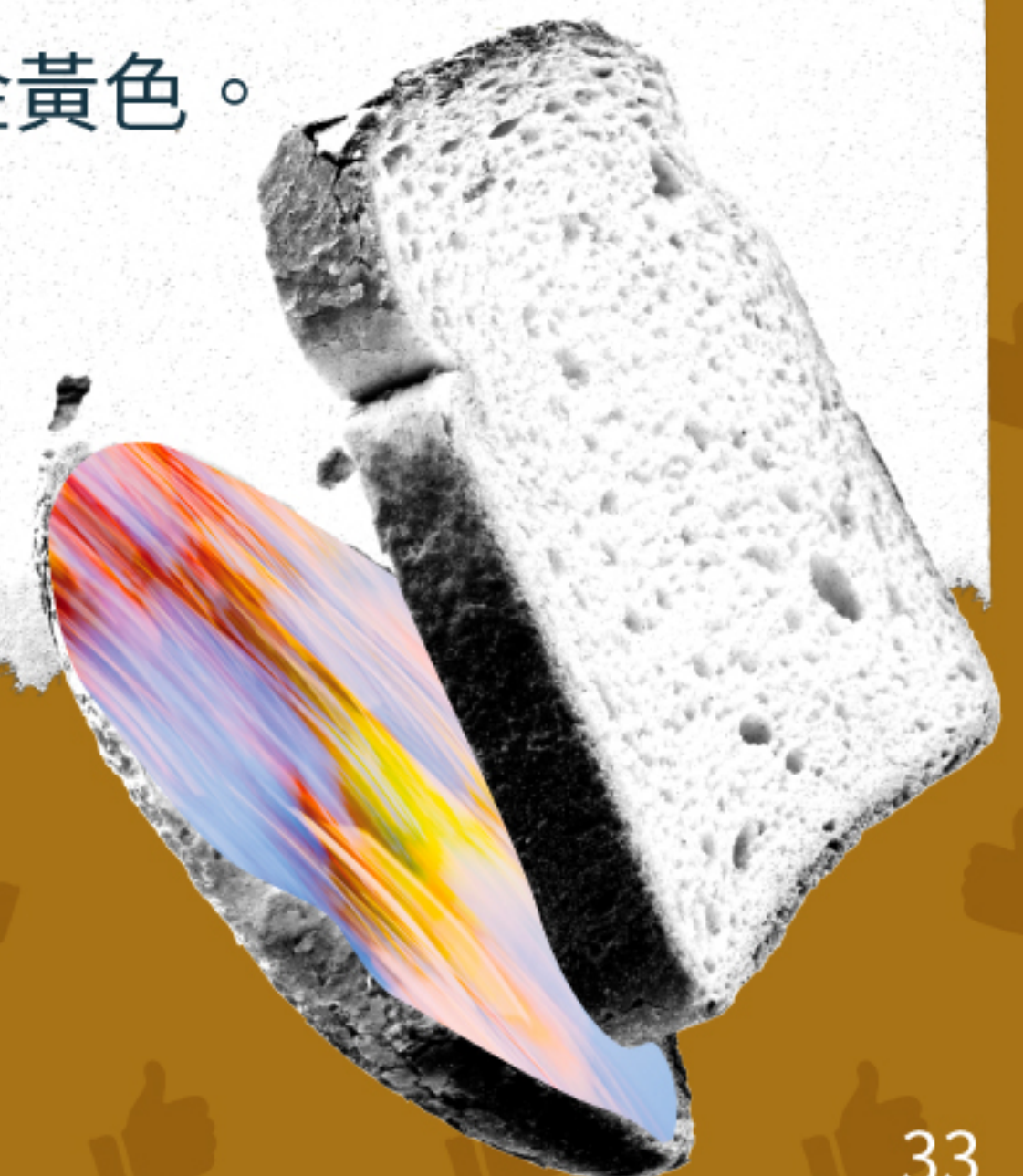
🕒 準備時間
30分鐘

🍲 烹煮時間
45分鐘

製作飯糰

1. 焗爐預熱至220°C。
2. 三文魚骨灑鹽和黑胡椒，放入焗爐焗10分鐘，取出拆肉備用。
3. 雞蛋打勻成蛋液。隔夜方包放入攪拌機，攪碎成麵包糠，備用。
4. 洋蔥、煙肉、蘑菇、西蘭花莖切幼粒。下鍋，加入牛油以中火炒香，熄火備用。
5. 炒好的材料與剩飯、三文魚肉、巴馬臣芝士碎、1湯匙蛋液混合，加入¼茶匙鹽及黑胡椒，拌勻。
6. 水牛/車打芝士碎搓成6粒小圓球。
7. 取約2湯匙飯料，中間放一粒芝士球，搓成球狀飯糰。
8. 飯糰按次序撲上一層麵粉，沾蛋液及裹上麵包糠。
9. 飯糰排在焗盤上，噴上少許橄欖油。
10. 焗爐預熱至220°C，放入飯糰焗12-15分鐘，至表面呈金黃色。

下頁續 >>>



餘米芝香

焗芝士三文魚飯糰配羅勒番茄醬

中學組
季

賽馬會官立中學
爆炸廚房



陳澆葵、
梁恭芯

升級再造食材

三文魚骨

西蘭花莖

隔夜方包

剩飯

食材

羅勒番茄醬

番茄	1個
洋蔥	¼個
羅勒葉	1-2片
上湯	4湯匙
蒜頭	1粒
茄膏	2茶匙
麵粉	2茶匙
糖	1茶匙
茄汁	1茶匙
鹽	½茶匙
黑胡椒	少許
油	半湯匙

裝飾

車厘茄	8-10粒
羅勒葉	3-4片

做法



菜式份量
6件



準備時間
30分鐘



烹煮時間
45分鐘

製作醬汁

1. 番茄、洋蔥、羅勒葉與上湯放入攪拌機攪拌成蓉。
2. 熱鍋加半湯匙油，爆香蒜蓉。
3. 加入茄膏與麵粉略炒，倒入攪拌好的番茄蓉。
4. 煮滾後轉細火，熬煮至濃稠，加入糖、茄汁、鹽和黑胡椒調味。

組合與裝飾

1. 碟底搽上番茄醬汁。放上焗好的飯糰。
2. 加上對切的車厘茄和新鮮羅勒葉裝飾，即可上桌。



環保雞肉雲吞

公開組
季



Ng Pui Lam

創作理念

這道菜以環保理念為核心，旨在利用剩餘食物創造美味的熟食菜式。透過巧妙運用雞肉剩餘部分及其他剩餘食材，做出的雞肉雲吞不僅美味可口，更展示了我們推廣環保和減少食物浪費的努力。每一個成分都經過精心挑選，確保沒有浪費任何食材。

善用食材

雞

剩餘意粉麵糰

蔬果皮

食材

環保雞肉雲吞

番茄	30克
金菇	30克
剩餘生雞肉	100克
剩餘意粉麵糰	100克
雞骨	300克
水	1.2公升
薯仔皮	30克
橙皮	10克
菜心花蕊	10克
芹菜葉	10克
菜油	適量

調味料

鹽	少許
白胡椒粉	少許
糖	少許

做法



菜式份量
2人份



準備時間
30分鐘



烹煮時間
20分鐘

1. 番茄、金菇分別切粒，備用。
2. 生雞肉剁碎，加入金菇粒、15克番茄粒，混合均勻，加入鹽和白胡椒粉調味。
3. 剩餘麵糰壓成薄片，切成小圓形作為雲吞皮。
4. 雲吞皮放上適量的雞肉餡，對摺並封口，確保餡料不會流出。
5. 預備一煲清水，煲滾後放入雲吞，以中火煮5分鐘。
6. 雞骨加1公升水以慢火熬汁，煮至濃郁後加入15克番茄粒，煮至醬汁濃稠。
7. 薯仔皮切絲，放入油鑊炸脆。
8. 橙皮切絲，放入平底鍋，加糖、200毫升水至蓋過橙皮，煮至水滾後轉細火煮至軟黏。
9. 雲吞放在盤中，淋上雞汁，將薯皮絲和橙皮絲放在雲吞上作裝飾。最後用菜心花蕊和芹菜葉裝飾，展現色彩和美感。



雜菇頭尾小材大用

野菌 Gnocchi

公開組
優



善用食材

雜菇頭尾

薯仔



Oscar Ng

創作理念

菜式利用了菇菌不常用的部分(菇掙、菇尾部、菇片)來做汁底，隔出的菇汁殘渣還會用來製作Gnocchi麵糰。Gnocchi麵糰以薯仔為基底，刨出來的薯仔皮做成薯條作裝飾，希望把食材加以發揮，達到零廚餘。

食材

鮮菇	50克
茶樹菇	200克
洋蔥	15克
熱水	350毫升
薯仔	1個
鹽	適量
檸檬皮	適量
牛油	20克
雞蛋	50克
麵粉	200克
油	適量
黑胡椒	適量



做法



菜式份量
2人份



準備時間
30分鐘



烹煮時間
10分鐘

1. 鮮菇、茶樹菇的邊角料切粒，洋蔥切粒。
2. 預熱平底鍋，下油，加入菇粒及洋蔥粒炒至全熟。
3. 把一部分菇粒取出，放在焗盤，放入焗爐以160°C焗12分鐘，預留作擺盤備用。
4. 餘下菇粒及洋蔥粒加入350毫升熱水，用均質機打成野菌醬汁，過濾備用。過濾出的菇渣取出備用。
5. 薯仔刨皮，加入一煲熱水煮熟，再打成薯泥。
6. 薯仔皮加少許鹽和檸檬皮調味，放上焗盤，放入焗爐以180°C焗10分鐘成脆片。
7. 薯泥加入菇渣、牛油、雞蛋和麵粉拌成麵糰，放置15分鐘。
8. 把麵糰切成小塊，汆水。平底鍋下油，放入麵糰粒，煎至表面呈金黃色，加入少許牛油增香即可。
9. 碟中倒入野菌醬汁，放上麵糰，以焗野菌圍碟邊，最後放上薯脆片作裝飾，完成。

芫荽茜茜

親子組

優



料理智多星
**劉家樂、
劉翺勳**

👍 創作理念

此菜單盡用芫荽根莖，加入蒜頭和芝士等材料打成醬汁，加熱後能減低臭青味，發揮芫荽的香味。

善用食材

芫荽

食材

芫荽忌廉大蜆意粉

芫荽	200克
芝士碎	40克
蒜頭	20克
橄欖油	100毫升
意粉	100克
洋蔥	50克
蜆	10隻
忌廉	100毫升

做法



菜式份量
2人份



準備時間
5分鐘



烹煮時間
20分鐘

芫荽忌廉大蜆意粉

1. 將原棵芫荽(包括葉、莖、根)、芝士碎、10克蒜頭、橄欖油，放入攪拌機，打成芫荽醬備用。
2. 將意粉焗5分鐘，撈起備用。
3. 用10克蒜頭及洋蔥起鍋，放入已吐沙的新鮮蜆，煮至開口，撈起蜆，備用。
4. 鍋中蜆水加入忌廉、芫荽醬，煮開後加入意粉攪拌，最後加入蜆即成。

下頁續 >>>



零浪費芫荽料理

芫荽茜茜

親子組

優



料理智多星

劉家樂、
劉翺勳

👍 創作理念

薯仔洗淨表皮，將薯仔皮炸成薯片，即可物盡其用。西冷牛扒多數會切走筋部棄掉，其實可將筋部切成細粒，炒香，增加口感。

善用食材

牛扒筋部

薯仔

食材

牛筋薯仔芫荽春卷配糖醋車厘茄

片糖	50克
白醋	500毫升
車厘茄	50克
薯仔	200克
牛扒筋部	50克
芫荽	20克
蛋黃醬	50克
麵粉	10克
春卷皮	2塊

做法



菜式份量
2人份



準備時間
3.5小時



烹煮時間
5分鐘

牛筋薯仔芫荽春卷配糖醋車厘茄

1. 片糖加入白醋，以中火煮溶後熄火放涼，加入車厘茄，放4°C雪櫃醃製至少3小時，備用。
2. 薯仔刨皮，薯仔皮浸水。
3. 薯仔肉切成約1厘米方粒，加入一煲熱水煮至軟身，撈起備用。薯仔頭尾同樣煮至軟身，撈起，磨成薯蓉備用。
4. 牛扒筋部切成細粒，炒至香脆，備用。
5. 薯粒、薯蓉、牛筋粒、芫荽混合，加入蛋黃醬拌勻，製成春卷餡。
6. 麵粉加適量水，製成麵粉水。春卷皮放上餡料，手指沾少量麵粉水搽在邊緣封口，包成春卷。
7. 春卷及薯仔皮放入油鍋，以160°C炸3分鐘至上色，撈起。
8. 春卷、薯仔皮、車厘茄一同擺盤即成。



三惜花

→ P 40

融合料理篇



蔬果皮、豆渣再造有營料理

三惜花

公開組

亞

善用食材

蔬果皮

蝦殼

豆渣

茶葉渣



剩食中尋自信
邱燕萍

👍 創作理念

自小熱愛烹飪，亦深感食物得來不易，所以嘗試與家人製作廚餘料理，慢慢愛上食用廚餘的樂趣。此菜單運用蔬果皮、豆渣、茶渣等餐前廚餘，既能拯救食材，又能創造三種風味。

食材

青瓜皮蓮藕皮伴海蜇

芫荽連根 1棵
青瓜皮 1個
蓮藕皮 半個
海蜇 1包
車厘茄 4粒

紅火龍果汁浸蓮藕片

蓮藕片 4片
紅火龍果汁 1茶匙
砂糖 1茶匙
白醋 1茶匙
水 2湯匙

調味料

蒜蓉 1茶匙
雞粉 1湯匙
砂糖 1湯匙
意大利黑醋 1湯匙
花椒油 ¼茶匙
辣椒油 半茶匙
麻油 半茶匙

南瓜皮蝦殼豆渣

炸雲吞
蝦 4隻
貝貝南瓜皮 ¼個
豆渣 半碗
春卷皮 4片
油 適量

調味料

蒜蓉 1茶匙
雞粉 1茶匙
胡椒粉 ¼茶匙
麻油 半茶匙

做法



菜式份量
4人份



準備時間
1天



烹煮時間
30分鐘

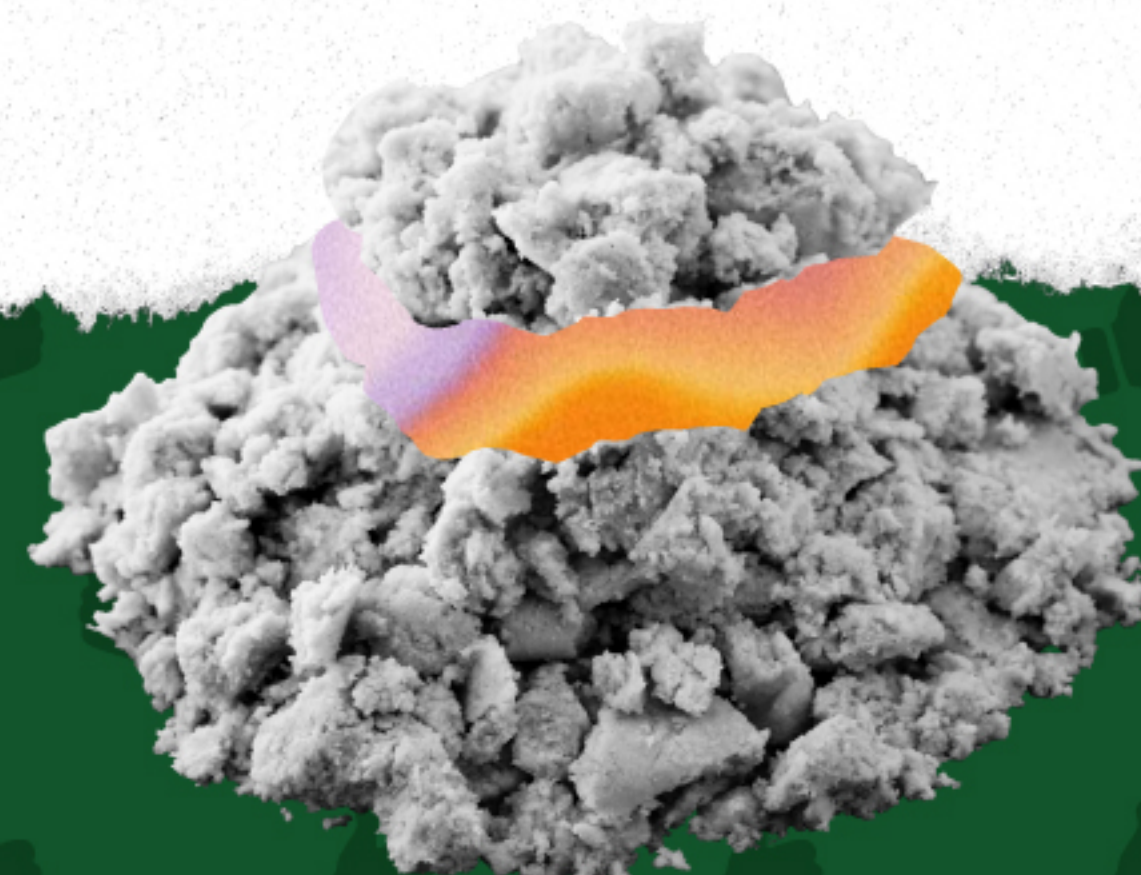
青瓜皮蓮藕皮伴海蜇

- 蓮藕片、紅火龍果汁、砂糖、白醋、水加入鍋中，細火煮滾半分鐘後熄火，放涼後放入4°C雪櫃醃製1天，備用。
- 芫荽連根切碎備用。青瓜皮、蓮藕皮、海蜇洗淨，焯熟，切絲。
- 加入芫荽碎、蒜蓉、雞粉、砂糖、意大利黑醋、辣椒油、花椒油、麻油拌勻，放4°C雪櫃冷凍1-2小時。
- 上碟時放上醃蓮藕片和車厘茄作裝飾，完成。

南瓜皮蝦殼豆渣炸雲吞

- 蝦剝殼，蝦肉切碎，蝦殼焗乾打粉，備用。南瓜皮切碎備用。
- 用蒜蓉爆鍋，加入蝦殼粉、南瓜皮、蝦肉、豆渣炒至乾身，加入少許雞粉、胡椒粉、麻油，拌勻。
- 用春卷皮包入炒好的材料，放入油鍋，炸至金黃即可。

下頁續



蔬果皮、豆渣再造有營料理

三惜花

公開組

亞

善用食材

蔬果皮

蝦殼

豆渣

茶葉渣



剩食中尋自信
邱燕萍

食材

玫瑰茶葉曲奇

玫瑰茶葉渣	30克
牛油	30克
Monin	
玫瑰糖漿	適量
粟粉	10克
低筋麵粉	40克
玫瑰花糖糕	4粒
玫瑰花碎	2朵

做法



菜式份量
4人份



準備時間
1天



烹煮時間
30分鐘

玫瑰茶葉曲奇

1. 室溫牛油加入茶葉渣、糖漿、粟粉攪拌，篩入低筋麵粉拌勻，搓成喜歡的形狀。
2. 焗爐預熱至180°C，放入曲奇焗約10分鐘。
3. 出爐後，在曲奇加上玫瑰花糖糕和玫瑰花碎裝飾即可。



零浪費蝦料理

完味 Show 蝦

中學組

亞



善用食材

蝦

麵包

橙



基督教宣道會宣基中學

Khloe Choi

👍 創作理念

這道作品結合了多種口感與風味，通過運用蝦的各個部分和不同的烹調方式，展現其在不同菜式的魅力。享受美食的同時，實踐惜食的理念，讓每一份食材都能得到充分的利用。

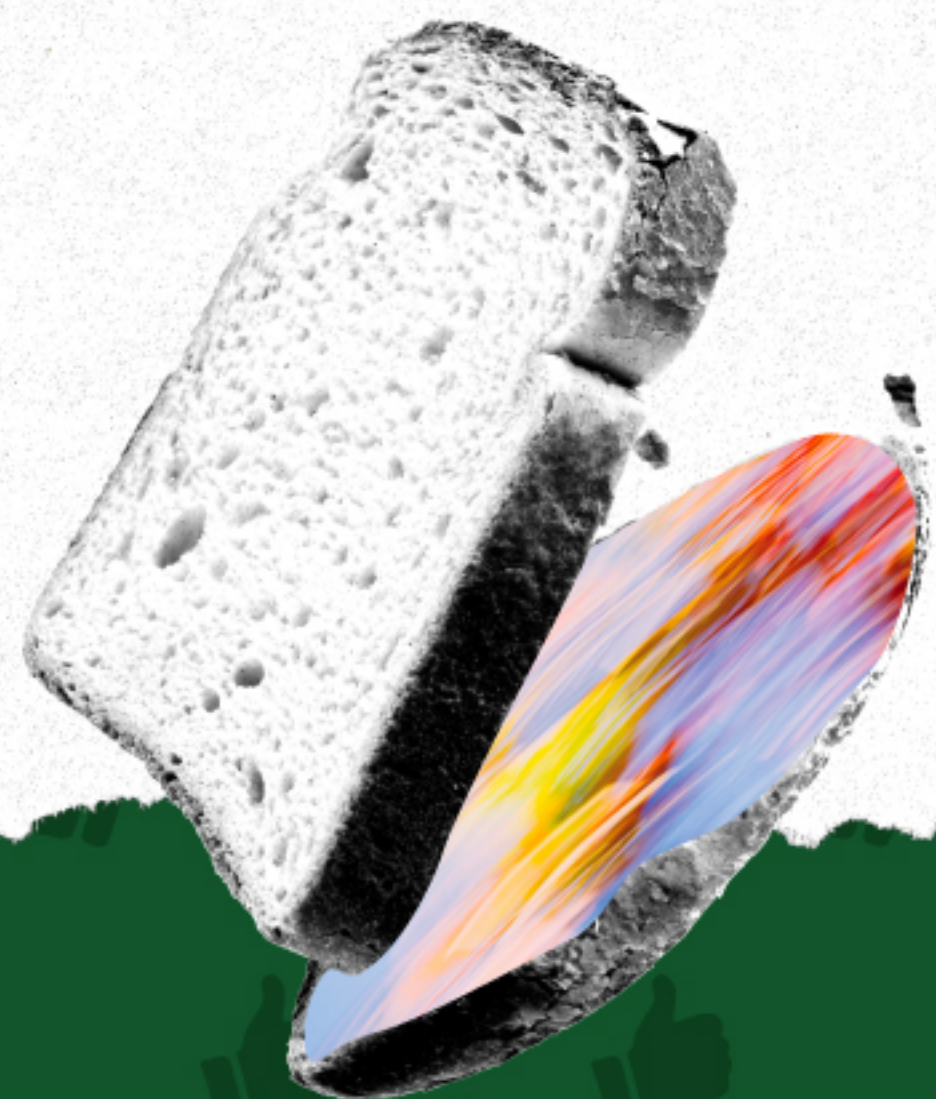
食材

香脆多士配蝦沙律

麵包	1塊
牛油	10克
橙	1個
蝦	3隻
鹽	少許
油	適量

炸薯蝦球

薯仔(連皮)	半個(約70克)
蝦	3隻
雞蛋	1隻
鹽	少許
麵包皮	10-15克
油	210毫升



做法



菜式份量
各2件



準備時間
45分鐘



烹煮時間
1小時

香脆多士配蝦沙律

1. 麵包切邊，壓成約3-4毫米厚的薄片，用模具裁成2塊圓形的麵包。麵包皮備用。
2. 牛油隔水座熱至溶化。麵包沾上牛油融液，放入焗爐以185°C焗15分鐘至金黃色。
3. 橙去皮，橙皮備用。將1/4個橙肉切成粒狀，其餘備用。
4. 蝦去殼，蝦殼及蝦頭備用，蝦肉切成粒狀。
5. 預熱平底鍋，下油，加入蝦粒至炒熟。
6. 蝦粒、橙肉加少許鹽拌勻成蝦沙律，放在麵包上，完成。

炸薯蝦球

1. 薯仔連皮焗熟，去皮後壓成薯蓉。薯皮備用。
2. 蝦去殼，蝦殼及蝦頭備用。蝦肉切碎並拍爛，加入蛋白，順時針攪拌至起膠狀。
3. 蝦膠與薯蓉拌勻，加入少許鹽調味，搓成蝦球。
4. 麵包皮放入焗爐，以180°C焗10分鐘至香脆，出爐後放入攪拌機攪碎。
5. 用薯皮包裹蝦球，沾上麵包碎，放入100毫升熱油，炸至表面金黃後撈起。
6. 蝦頭、30毫升油下鍋，以細火慢慢把蝦膏和油分逼出，約15分鐘炒成蝦油備用。
7. 蛋黃和鹽拌勻至鹽溶化。分次緩緩加入20毫升蝦油和80毫升食油，並同步手動攪拌，避免油水分離，拌至蛋黃醬沒有油花，方再次加入蝦油、食油。全程攪拌時間約3-5分鐘。
8. 蝦球上碟，擠上蛋黃醬，完成。

下頁續 >>>

零浪費蝦料理

完味 Show 蝦

中學組

亞

善用食材

蝦

麵包

橙



基督教宣道會宣基中學
Khloe Choi

食材

煙燻蝦

橙皮	少許
橙肉	3/4個
糖	13克
蝦	2隻
百里香	適量

做法

煙燻蝦

1. 用刨絲器刨少許橙皮。把橙肉和橙皮放入攪拌機，攪拌成橙醬。
2. 橙醬和糖放入煲中，以細火煮沸並蒸發水份。
3. 蝦去殼，蝦殼備用，用竹籤穿過蝦仁。
4. 平底鍋加入剩餘蝦油，將蝦仁煎至熟透。
5. 蝦仁除去竹籤，放入碗中。百里香放上錫紙，用火槍燒至冒出白煙後，立刻放入碗內，並蓋上碗蓋密封，煙燻約2-3分鐘。
6. 蝦殼放入焗爐以185°C焗20分鐘，出爐後放入攪拌機打成粉狀。
7. 橙醬抹上擺盤，放上蝦仁，滴數滴蝦油，最後放上一些蝦粉即成。



菜式份量
各2件



準備時間
45分鐘



烹煮時間
1小時



麵包升級再造

「芝」味棒

大專組

亞

升級再造食材

麵包皮



中華廚藝學院、
國際廚藝學院
羅穎彤

👍 創作理念

創作這個菜式時，我希望改善麵包皮的口感，令更多人願意吃麵包皮，減少廚餘。而食譜中用到的青瓜，亦可以購買外觀雖然不佳、但仍新鮮的青瓜，從而食材圖案，減少浪費。

食材

雞蛋	2隻
牛油	10克
青瓜	1/3條
煙肉	1包(約8-9片)
麵包皮	8條
馬蘇里拉芝士	20-30克
茄汁	20-30克

做法



菜式份量
4人份(8件)



準備時間
20分鐘



烹煮時間
15-25分鐘

1. 雞蛋打勻，用牛油煎成1-2塊蛋皮，切絲備用。
2. 青瓜洗淨，切成長片(約10厘米長、2厘米闊，可根據煙肉長度作調整)，備用。
3. 碟上放一片煙肉，順序把青瓜片、麵包皮、芝士、蛋絲疊放，捲起。
4. 煙肉卷放入氣炸焗，以180°C炸10-25分鐘。
5. 上碟，擠少許茄汁即成。



醬料及飲品篇

薏米冬瓜茶

→ P 47



蔬果皮大變身

Skin芒果醬



善用食材

芒果



美心西菜部
簡智潮

👍 創作理念

果皮含天然果膠，因此無需額外添加增稠劑或大量糖分，也能製作果醬。食譜同時保留幼細的芒果皮絲，為果醬帶來更豐富的層次。

食材

新鮮中芒果	3個(約600克)
新鮮芒果皮	150克(3個芒果的分量)
水	200克
肉桂棒	10克
糖	400克
葡萄糖	60克
檸檬汁	20克

做法



菜式份量
約1公斤

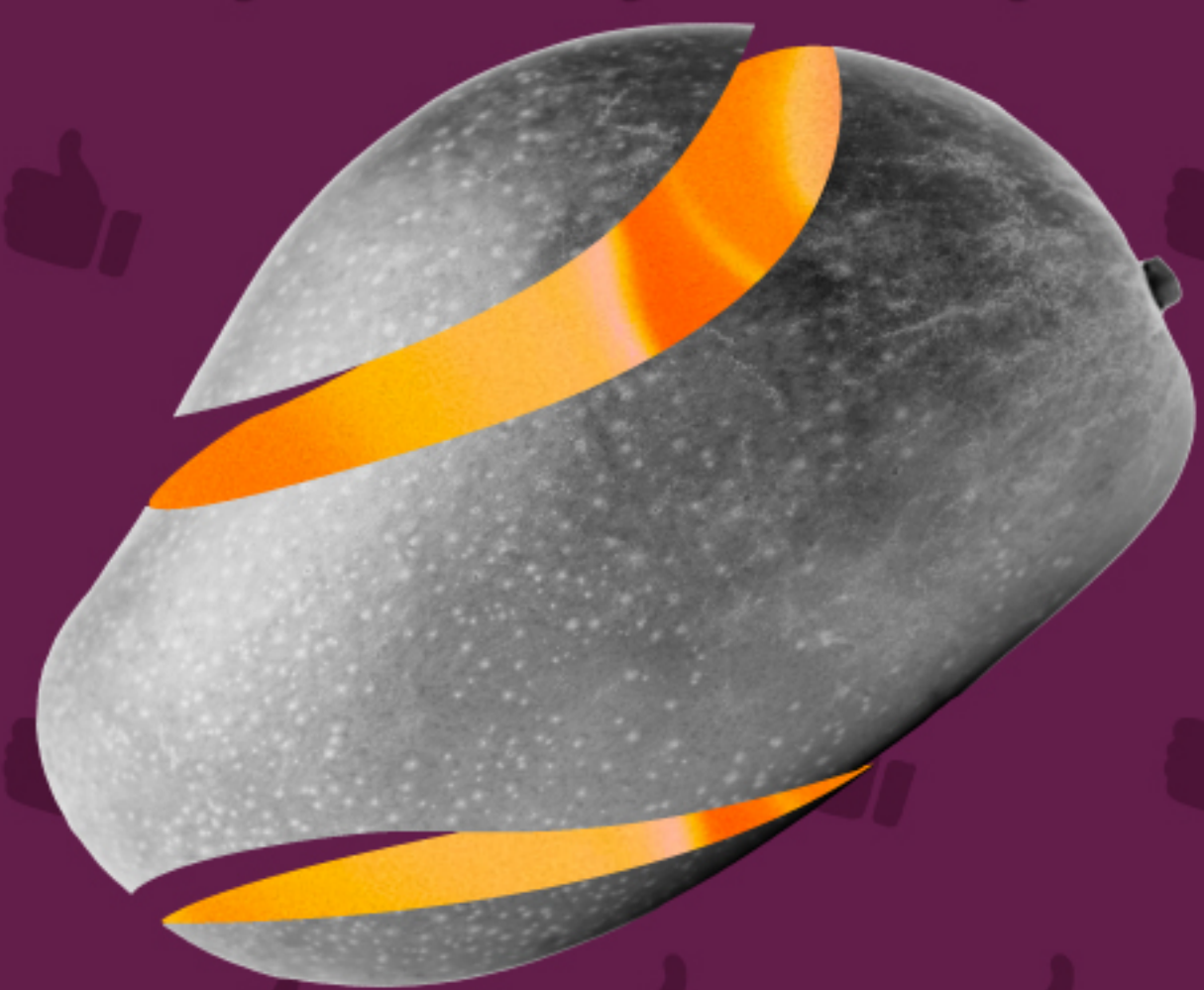


準備時間
15-20分鐘



烹煮時間
30-45分鐘

1. 新鮮芒果沖洗乾淨，切出芒果皮，果肉備用。
2. 50克芒果皮切成幼絲，放入鍋中，加入水和肉桂棒，焗至芒果皮變軟脆後撈起。
3. 新鮮芒果肉和餘下芒果皮放入攪拌機攪成蓉。
4. 芒果蓉加入砂糖、葡萄糖、檸檬汁，以中火煮滾後熄火。
5. 加入已焗好的芒果絲拌勻。放涼後入樽，放雪櫃儲存。



蔬果皮大變身

薏米冬瓜茶



善用食材

冬瓜



美心餐務部

陳松興、劉海洲、
潘寶祺、湯志強

👍 創作理念

冬瓜囊及冬瓜皮一向都是棄置食材，但只要加入冰糖熬製，再配上薏米，便可製作成消暑健康飲品，既美味又環保。

食材

薏米	100克
水	4公升
冬瓜皮	300克
冬瓜囊	450克
冰糖	250克
青檸	10片

做法



菜式份量
10杯



準備時間
10分鐘



烹煮時間
40分鐘

1. 薏米洗乾淨，用水浸3小時，浸透薏米。
2. 準備1公升熱水，水滾後加入薏米，煲或連水蒸40分鐘，隔水備用。
3. 冬瓜皮、冬瓜囊加3公升水，放入煲中，以小火煮40分鐘，至冬瓜皮變軟、冬瓜囊煮至透明狀。
4. 冬瓜茶加入冰糖，煮至融化。當冬瓜茶的顏色變濃，即可關火放涼。
5. 準備12安士杯，每杯加入10克薏米及10安士冬瓜茶，另可加入1片青檸作點綴。



烘焙及甜品篇

五穀金巴利包

→ P 50



剩飯創意料理

Milk Rice Gelato



升級再造食材

剩飯



美心西菜部

Kan Sum Chiu

👍 創作理念

將煮過的米飯打碎，能為雪糕提供自然的黏稠度和綿密口感，同時減慢融化速度，讓奶香在口中持久綻放。細嚼間可嘗到軟糯米粒，口感層次倍增，是一個消滅剩飯的好方法。

食材

剩飯	220克
水	175毫升
鮮奶	900克
忌廉	310克
糖	225克
奶粉	225克
中性粉	70克

做法



菜式份量
約2公斤



準備時間
15分鐘



製作時間
30-120分鐘

1. 150克剩飯加水，煮至軟脰成飯糊，放涼備用。
2. 鮮奶、忌廉、糖、奶粉及中性粉放入容器，拌勻，煮至75°C，隔篩過濾成雪糕基底，放涼。
3. 飯糊倒入雪糕基底拌勻，加入70克剩飯增加口感。
4. 如有雪糕機：倒入雪糕機攪拌15分鐘，擠出雪糕後放入速凍櫃15分鐘即成。
如無雪糕機：放入-18°C冰格，每30分鐘取出及攪拌，以防冰渣。重複3-4次即成。



按此觀看
示範影片



五穀金巴利包



升級再造食材

剩飯

美心西菜部
賴國波

👍 創作理念

用熟飯取代部分麵粉，能讓麵包口感更為濕潤、柔軟，同時提高飽肚感，有助血糖穩定。我在創作時特別加入五穀餡料，讓麵包在風味與營養間達到巧妙平衡。

食材

剩飯	21克
高筋麵粉	70克
五穀粉	30克
糖	10克
鹽	1克
水	55克
牛奶	10克
全蛋	15克
酵母	4克
牛油	5克

做法



菜式份量
4件



準備時間
15分鐘



烹煮時間
90分鐘

1. 將剩飯用攪拌機或食物料理機攪碎。
2. 加入高筋麵粉和其他原材料(牛油除外)，揉成麵糰。
3. 麵糰成形後加入牛油，再揉3分鐘。
4. 麵糰蓋上保鮮膜，發酵45分鐘至1小時。
5. 麵糰分割成4件，按喜好塑形，第二次發酵至兩倍大。
6. 焗爐預熱至180°C，放入麵糰烘焙15分鐘，出爐即成。



[按此觀看
示範影片](#)



麵包升級再造

麵包金寶布甸



升級再造食材

麵包皮

美心餐務部

胡偉康、林熙賢、
關偉強、陳雅儀

👍 創作理念

製作三文治後剩下麵包皮？不妨將剩餘麵包皮加入鮮奶及雞蛋，製作成為一個麵包金寶布甸！布甸外形美觀，營養價值豐富，美味可口，是甜品中的首選。

食材

全脂牛奶	180毫升
糖	28克
吉士粉	15克
雞蛋	1隻
牛油	20克
麵包皮	80克
罌粟酒提子	40克
糖粉	少量
杏仁片	少量

做法



菜式份量
5杯



準備時間
30分鐘



烹煮時間
4分鐘

1. 150毫升牛奶加糖煮熱，至冒起小氣泡後熄火，備用。
2. 吉士粉、30毫升牛奶和雞蛋拌勻。
3. 步驟1的熱鮮奶及步驟2的蛋糊拌勻，煮至大熱，加入牛油拌勻後熄火。
4. 麵包皮全部切粒。
5. 煮好的奶糊倒入布甸杯，放上罌粟酒提子及麵包粒。
6. 布甸杯放入焗爐，以150°C焗4分鐘，至麵包粒烘成金黃色。
7. 出爐後加少許防潮糖粉及杏仁片即成。



蛋糕皮升級再造

芝士牛角撻

美心西餅研發團隊

李浩培、
胡浪洲、郭肇熹



👍 創作理念

海綿蛋糕皮、蛋卷碎這些剩餘食材往往被忽略，其實只要經過加工，就可以再次成為美味甜品。蛋糕皮和蛋卷碎可製成酥香撻底，內餡填入脆牛角酥碎、巴斯克芝士醬與莓果，頂層點綴酸忌廉，口感層次豐富，甜中帶微酸。

升級再造食材

海綿蛋糕皮

蛋卷碎

食材

芝士牛角撻

海綿蛋糕皮	50克
牛油	15克
蛋卷碎	15克
牛角酥	¼件

巴斯克醬

忌廉芝士	45克
糖	10克
全蛋蛋液	15克
淡忌廉	30克
粟粉	2克

裝飾材料

藍莓	4粒
酸忌廉	25克

做法



菜式份量
1件



準備時間
45分鐘



烹煮時間
15分鐘

1. 海綿蛋糕皮切碎備用。
2. 以熱水座溶牛油，加入已切碎的海綿蛋糕皮及蛋卷碎，搓成麵糰。
3. 麵糰分成多份，放入撻型模具，壓成撻皮。
4. 牛角酥切粒。焗爐預熱至150°C，放入牛角酥粒焗約12分鐘，或色澤稍微變深即可。
5. 忌廉芝士加入糖，用電動打蛋器打至幼滑。加入全蛋蛋液拌勻，再加入淡忌廉拌勻。加入已過篩的粟粉，輕力拌勻至沒有顆粒，做成巴斯克醬。
6. 撻皮擠入巴斯克醬，加入少許牛角酥脆及4粒藍莓作餡料。
7. 焗爐預熱至180°C，放入芝士撻焗15分鐘。
8. 出爐後以酸忌廉裝飾撻面即成。



按此觀看
示範影片



茶渣再造美味料理

檸茶甜心酥鬆餅

升級再造食材

紅茶茶葉渣



美心西餅研發團隊

羅紹東、
伍財華、吳宇峰

👍 創作理念

沖泡完的紅茶茶渣仍然可以萃出味道，因此我們在製作鬆餅時加入茶渣，讓甜品發揮淡淡茶香，中和鬆餅的甜味。而表面利用甜心酥碎裝飾，拼出心形，令整個甜品更美觀。

食材

糖	70克
雞蛋	50克
牛奶	45毫升
檸檬汁	15毫升
檸檬皮	1克
低筋麵粉	120克
泡打粉	6克
紅茶茶葉渣	20克
牛油	60克
甜心酥酥條	20克
檸檬片	¼片
檸檬糖霜	20克

做法



菜式份量
10件



準備時間
15分鐘

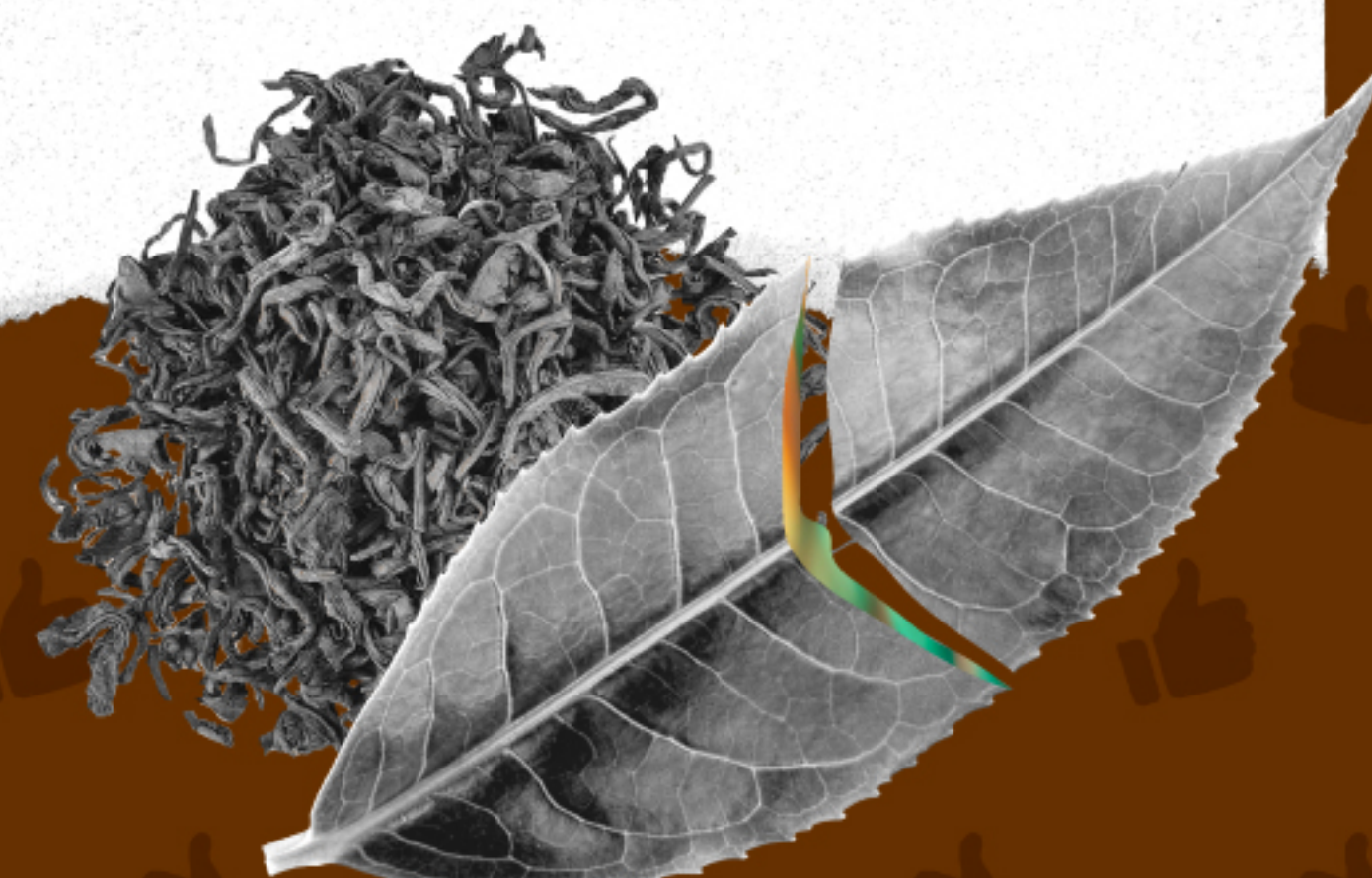


烹煮時間
20分鐘

1. 糖和雞蛋打發至起泡狀態。
2. 加入牛奶、檸檬汁、檸檬皮混合拌勻。
3. 加入已過篩的低筋麵粉及泡打粉拌勻。
4. 加入紅茶茶葉渣攪拌。
5. 最後加入牛油溶液拌勻。
6. 鬆餅紙杯放入模具，倒入混合好的麵糊。
7. 焗爐預熱至180°C，放入鬆餅焗20分鐘。
8. 出爐後在鬆餅頂部加入甜心酥、檸檬片、檸檬糖霜作裝飾即成。



按此觀看
示範影片



蛋糕皮升級再造

富士雪山酥



升級再造食材

海綿蛋糕皮



美心西餅(中國內地)
餅師

梁鳳珍

👍 創作理念

只要花少少心思，就能將海綿蛋糕邊角料化為一座「迷你雪山」。

食材

芝士蛋糕餡

忌廉芝士	150克
海綿蛋糕皮	400克
乳酪	300克
糯米粉	50克
牛油	50克

富士雪山酥

冷凍麵包絲(千絲酥)	13克
牛油	10克
忌廉芝士	5克
防潮糖粉	2克

用具

雪山模具 (約高75毫米)	9個
------------------	----

做法



菜式份量
9件



準備時間
140分鐘



烹煮時間
30分鐘

1. 忌廉芝士放常溫2小時，軟化備用。
2. 海綿蛋糕皮、忌廉芝士、乳酪、糯米粉、50克牛油揉搓均勻作芝士蛋糕餡，備用。
3. 冷凍麵包絲放常溫解凍。融化10克牛油，與麵包絲拌勻備用。
4. 芝士蛋糕餡分切成每件100克，搓為圓錐形，表面繞上麵包絲後，放入雪山模具，再把模具底部鋪上麵包絲，放置於焗盤上。
5. 焗爐預熱至165°C，放入焗盤，以中檔風速焗20分鐘，再轉為170°C焗8分鐘。出爐後脫模倒扣，放涼。
6. 放涼後在雪山酥頂部擠上5克軟化的忌廉芝士，再篩上少許防潮糖粉裝飾即可。



“你真惜食” All You Can Cook

× 綠得開心計劃
創意料理大賽

精彩回顧

「你真惜食！」不只是一場比賽，更是一段充滿交流、學習與體驗的旅程。從啟動禮到總決賽，我們與參賽者一同探索惜食的更多可能，並將理念延伸至生活的每一個細節。

以下，讓我們一起重溫這段精彩時光！



2025年5月29日

比賽啟動禮暨學界交流午宴

這一天，「你真惜食！」x「綠得開心計劃」創意料理大賽正式揭開序幕！美心與港燈攜手舉辦啟動儀式，並邀得環境及生態局副局長黃淑嫻蒞臨支持。活動當日，我們公布了第二階段公開比賽的詳情，同時向第一階段美心集團內部募集的優秀隊伍頒發獎項，並展示其創意作品。

當日假中環大會堂美心皇宮舉行的午宴更別具心思，菜單融入多個優秀作品，讓嘉賓從舌尖感受惜食的美味，同時向港燈「綠得開心學校」計劃旗下的學校代表介紹校園「惜食」方案，讓更多人體驗「剩」的價值如何化為「勝」的驚喜。





2025年9月13日

惜食堂「粒粒皆辛館」工作坊



為進一步學習惜食知識，我們特意安排參賽者參觀惜食堂「粒粒皆辛館」— 全港首間融合惜食與關愛的實體展館，透過互動展品及導覽，深入了解香港食物浪費的情況，並學習日常可實踐的惜食習慣。參賽者更可戴上VR眼鏡，從第一身視角，體驗到食物因各種原因被丟棄的惋惜，提醒我們每一粒米、每一口美味都得來不易。

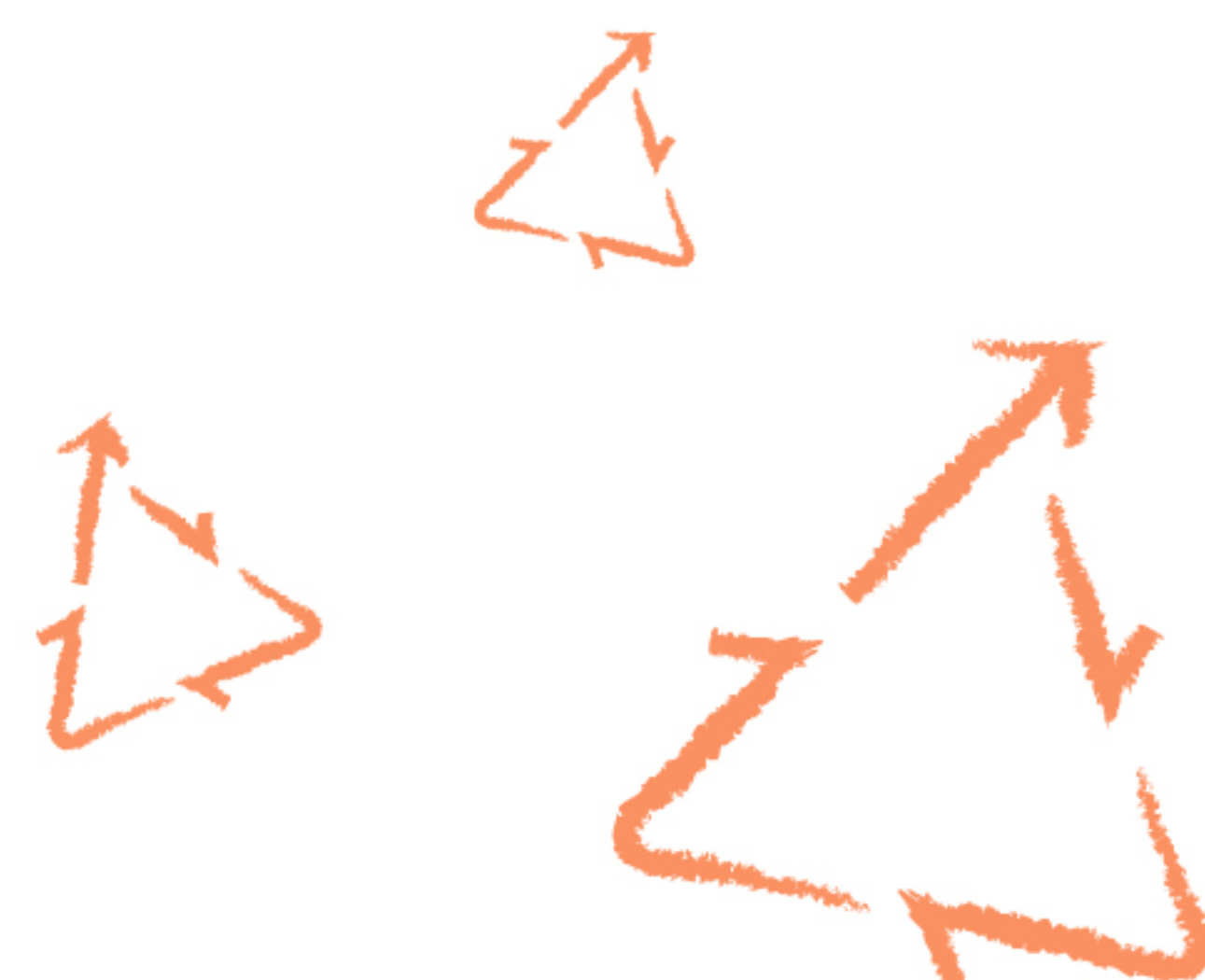


2025年9月13日

美心WeGen farming 農莊參觀



惜食不只在廚房，更延伸到土地！
WeGen farming 是美心集團夥拍本地農莊推動的可持續發展計劃，將芒果皮、三文魚骨、雞蛋殼等餐前廚餘轉化為天然酵素，回饋土地，種出原汁原味的農作物。參賽者是次到訪鴻日農莊實地參觀，感受生態環境，了解農場運作，進一步認識食材再利用的綠色循環。



精彩回顧

2025年11月7日

港燈「智惜用電生活廊」工作坊

港燈帶領一眾得獎者，到旗下的「智惜用電生活廊」，一同探索香港邁向智慧零碳城市的旅程！

「智惜用電生活廊」是一座五層高的體驗及教育中心，參加者透過多媒體展覽、互動遊戲及 STEAM 工作坊，深入了解香港的低碳轉型之路，更認識到港燈歷史與電力系統、氣候變化與碳中和的關係、零碳電力轉型、電氣化與能源管理，以及港燈的智惜用電服務，讓珍惜，成為生活態度！

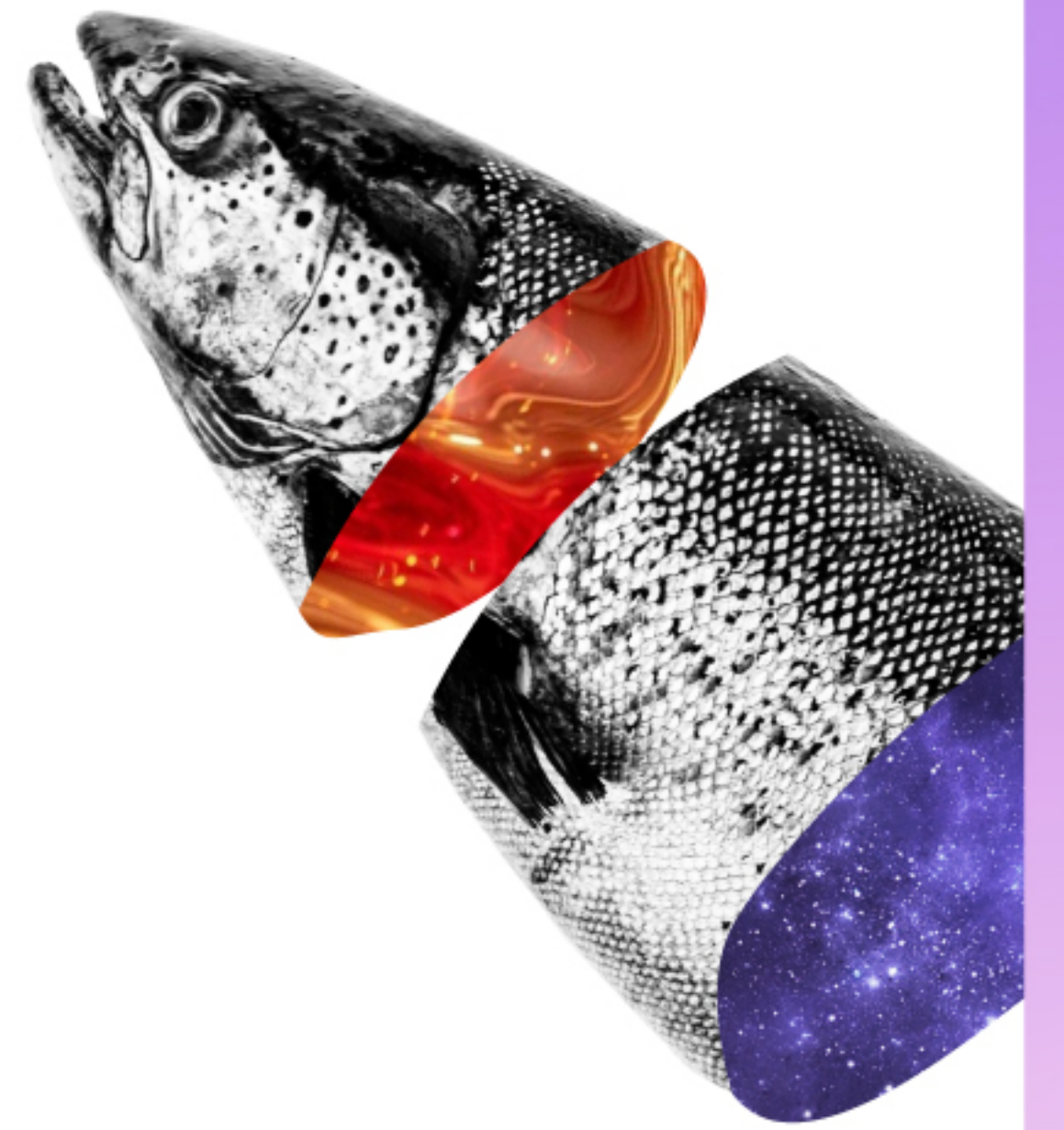
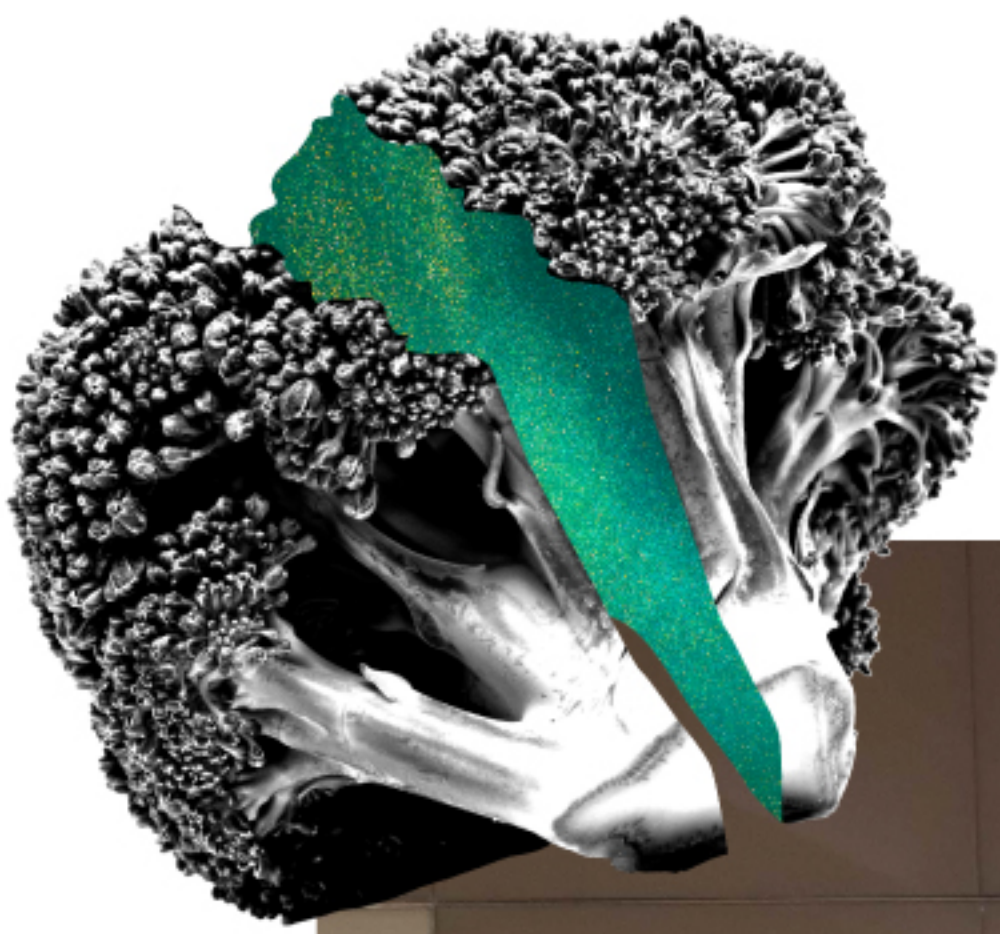




2025年9月20日

「你真惜食！」總決賽

一場比賽，當然有決勝負的一刻！「你真惜食！」創意料理大賽總決賽於2025年9月20日舉行，來自親子組、中學組、大專組及公開組的24隊入圍隊伍齊集國際廚藝學院大展廚藝。各隊選手必須在限時1小時內煮出他們的「惜食之作」，完成後向6位評判介紹作品理念，並交由評判試食及評分。



精彩回顧



比賽齊集各路人馬：有專業大廚盡顯功架，化剩食為美饌；莘莘學子年紀輕輕，入廚及擺盤皆有板有眼；小朋友雖未能使用爐具，但亦乖巧地從旁幫忙洗菜、包餃子。比賽完成後，當日亦接續舉行頒獎典禮，頒發合共37個獎項。各優勝作品不僅贏得評審的讚賞，更贏得現場觀眾的掌聲，證明惜食不只是理念，而是一種能創造美味與感動的力量。





「你真惜食！」 x 「綠得開心計劃」 創意料理大賽能順利舉辦，有賴以下合作夥伴及單位的協助（排名不分先後）：

- 中華人民共和國香港特別行政區政府環境及生態局
- 中華人民共和國香港特別行政區環境保護署
- 中華人民共和國香港特別行政區政府教育局商校合作計劃
- 中華廚藝學院、國際廚藝學院
- 惜食堂
- 香港航空
- 鴻日農莊

與此同時，我們亦衷心感謝以下人士出任「你真惜食！」 x 「綠得開心計劃」 創意料理大賽總決賽評判，為入圍決賽的精彩菜式試食評分（排名不分先後）：

- 環境保護署助理署長(水質管理) 溫家玲女士
- 美心集團顧問、前高級行政總廚 關順發先生
- 港燈公共事務總經理 廖忠平先生
- 酒店及旅遊學院、中華廚藝學院及國際廚藝學院院長 葉漢鵬先生
- 惜食堂創辦人 董愛麗女士
- 星級廚師 梁雅琳女士



