

本地漁農產品四季食譜

春



夏



秋



冬



漁農自然護理署
Agriculture, Fisheries and
Conservation Department



蔬菜統營處
Vegetable Marketing Organization
(Since 1946)



魚類統營處
Fish Marketing Organization
(Since 1945)



前言

中國人有「不時不食」的飲食習慣，以四季不同的漁農食材製作美味的時令菜式。

本地漁農業以先進科技和環境友善的耕作／養殖方法，生產種類豐富的漁農產品。大家可以參照這本食譜，選購本地食材製作佳餚，支持本地的優質漁農產品。

本地生產的漁農產品推介			
	春、夏季	秋、冬季	四季
蔬菜	番薯葉、通菜、莧菜、 潺菜、茺荑、苦瓜、絲瓜、 冬瓜、節瓜、青瓜、 老黃瓜、葫蘆瓜、秋葵、 豆角、沙葛、露筍、洋葱	菜心、鶴藪白菜、白菜、 川龍西洋菜、西芹、唐芹、 生菜、茼蒿、油麥菜、芥蘭、 椰菜、菠菜、西蘭花、 椰菜花、羽衣甘藍、枸杞、 番茄、車厘茄、甜椒、 合掌瓜、翠玉瓜、魚翅瓜、 荷蘭豆、四季豆、白蘿蔔、 甘筍、紅菜頭、薯仔、芋頭、 甘蔗、薑	芽菜、韭菜、花生、茄子、 粟米、粟米筍、辣椒、 南瓜、番薯、葱
水果	火龍果、檸檬、蕉、木瓜、西瓜、龍眼、荔枝、提子、黃皮、百香果、大樹菠蘿、 菠蘿、番石榴、香印提子、士多啤梨、無花果、柑橘、楊桃		
海產 (養殖)	珍珠貝肉、淨化蠔、優質大閘蟹、優質青龍蝦仔、優質軟殼青龍蝦仔、 優質南美白蝦、優質草蝦、優質金錢躉、優質花尾龍躉、優質石鯊魚、優質魚仲、 優質花鱸魚、優質羅非魚、優質黃鱮、優質紅魚、優質石蚌魚、優質元朗烏頭、 優質沙巴龍躉、優質白花魚、優質寶石魚、優質圓眼燕魚、優質鮫魚		
海產 (乾貨)	蝦乾、蝦米、瀨尿蝦乾、大地魚粉、紅蝦粉、淨化金蠔		
菇菌	珍寶啡菇、冬菇、白／啡蘑菇、姬松茸、黑皮雞枞菌、靈芝、雪耳、木耳		
禽畜肉類	本地黑毛豬、本地豬、本地雞(例如：嘉美雞、泰安雞)		
其他食材	稻米、雞蛋、蜜糖、果醬、醬料、食用花、香草、菜乾		

目錄

- | | | | |
|----|------------|----|------------|
| 1 | 豉油皇草蝦煎腸粉 | 14 | 芝士珍珠貝焗珍寶啡菇 |
| 2 | 花鱸魚清湯浸木瓜魚腐 | 15 | 法式海龍皇湯慢煮魚仲 |
| 3 | 潮式明爐烏頭 | 16 | 潮州荔蓉炸生蠔 |
| 4 | 古桐麻香雞 | 17 | 清蒸大閘蟹 |
| 5 | 苦瓜木瓜燉鮮奶 | 18 | 麒麟花尾龍躉球伴脆米 |
| 6 | 春季本地時令水果 | 19 | 香印提子洛神花芝士撻 |
| 7 | 潮式麒麟青龍蝦飯 | 20 | 秋季本地時令水果 |
| 8 | 姬松茸花膠燉雞湯 | 21 | 鍋貼蝦乾金蠔 |
| 9 | 火龍果黑毛豬咕嚕肉 | 22 | 太極蔬菜羹 |
| 10 | 荷塘冬瓜蓮子卷 | 23 | 慢煮黑毛豬扒 |
| 11 | 荔枝奶黃煎堆 | 24 | 炸寶石魚番薯角 |
| 12 | 夏季本地時令水果 | 25 | 士多啤梨帕芙洛娃 |
| 13 | 夏季本地時令水果 | 26 | 冬季本地時令水果 |



豉油皇草蝦煎腸粉

腸粉是很多人的喜愛，大廚特製的自家豉油王，鮮味甘甜，採用煎過本地優質草蝦的油來煎腸粉，便可把傳統街頭美食變成高級飯桌上的佳餚。墊底的煎腸粉吸收了豉油皇蝦碌的惹味甘香，把草蝦肉質清甜的優點發揮得淋漓盡致，是很高明的配搭。配上本地的黑皮雞樑菌是菌中珍品，營養豐富，多汁爽脆，香氣比其他菇菌更是來得濃。

材料：(4位用)

本地優質草蝦	4隻
本地黑皮雞樑菌	100克
腸粉	150克
本地葱	少許
本地水耕食用花	少許

秘製豉油王：

鮮醬油	40毫升
生抽	160毫升
老抽	60毫升
冰糖	80克
水	160毫升



做法：

1. 把豉油王所有材料煮滾，備用。
2. 把黑皮雞樑菌洗淨，用廚房紙吸乾水分，加入調味煎香，備用。
3. 把草蝦剪腳去腸，清洗乾淨後以猛油炸香，撈起備用。
4. 把鑊燒熱後落油，以中細火炒香腸粉，把草蝦和黑皮雞樑菌回鑊，加入秘製豉油王，以大火快炒，兜勻後即可上碟。
5. 灑上葱花並以食用花裝飾完成菜式。



花鱸魚清湯浸木瓜魚腐

此菜式漂亮精緻，採用的本地優質花鱸主要於米埔附近養殖，由於水質佳，飼料營養豐富，故本地出產的花鱸皮厚富膠質，口感豐富。配搭的本地木瓜肉質甜美，除了含有豐富的礦物質、維生素等營養外，更含有木瓜酵素，可以幫助消化。

材料：(4位用)

本地優質花鱸魚	600克
本地木瓜	350克
本地黑毛豬排骨	600克
本地雞隻	1隻
豆漿	150毫升
本地雞蛋	4隻
薑	60克
葛仙米	少許
本地芫荽	少許
鹽	少許

魚腐做法：

1. 用餐刀刮出花鱸魚肉，用攪拌機把魚肉、150毫升豆漿和150克木瓜打成魚漿。
2. 用密篩隔清，加入蛋白和調味料，輕輕撈勻，放入錦鯉模具蒸10分鐘，然後取出備用。

做法：

1. 把排骨、雞隻洗淨斬件汆水。
2. 把花鱸魚骨加排骨、雞件、薑片放入1公升清水，細火燉4小時。
3. 加入200克木瓜片，細火再燉1小時。
4. 用密篩和魚袋徹底隔清湯渣，調味，便成為魚清湯。
5. 葛仙米浸凍水8小時，汆水，撈起放碟底充當魚池石頭。
6. 放上魚腐，慢慢注入魚清湯，最後放上芫荽裝飾完成。





潮式明爐烏頭

「潮式明爐烏頭」是七十年代十分流行的懷舊潮州菜，烏頭在爐上以慢火熬，汁味越濃，魚味越鮮。烏頭生長於鹹淡水域河口交界，魚體呈圓筒長形，肉質鮮甜嫩滑，魚肚和背部有一層甘香可口的黃油。師傅選用的優質元朗烏頭油質豐富，四季當造，是香港本地名物。

材料：(4位用)

優質元朗烏頭	1斤
潮州鹹梅子	2兩
生蒜蓉	1兩
唐芹	1兩
本地芫荽	2棵
上湯	1碗
本地葱	1兩
檸檬汁	少許
鹽	少許
糖	少許



做法：

1. 把元朗烏頭打鱗和去除內臟後清洗乾淨，蒸18分鐘至熟透。
2. 把蒸好的烏頭放上明爐，備用。
3. 把生蒜蓉、芫荽碎、唐芹絲和葱絲平均鋪在烏頭上，灑上檸檬汁。
4. 把鹹梅子、鹽、糖和上湯煮滾，澆上烏頭，明爐點火滾起即完成菜式。



古桐麻香雞

廣東人在飯桌上有句口頭禪「無雞不成宴」，無論是家宴、祭祖或宴客均以雞為主菜。本港有不少農場成功飼養出非常健康和美味的雞種，雞農在飼養過程中對雞隻的品質嚴格把關，因此雞隻健康成長，肉質鮮嫩而且雞味濃郁。大廚這道「古桐麻香雞」，賣相吸引，皮脆肉嫩，散發陣陣芝麻的清香，教人一試難忘！

材料：(4位用)

本地雞隻	2斤半
本地雞蛋	2隻
白芝麻	60克
八角	10克
桂皮	5克
香葉	5片
草果	1粒
鹽	少許
糖	少許
本地水耕沙律菜	少許
本地水耕食用花	少許

做法：

1. 把雞隻去內臟清洗乾淨，用廚房紙吸乾水分，備用。
2. 在湯煲中加入上湯、八角、桂皮、香葉、草果、鹽、糖，然後煲滾。
3. 放入雞隻，滾起後熄火，蓋上煲蓋浸40分鐘，然後撈起浸冰水。
4. 用廚房紙吸乾雞隻水分，然後吊起用風扇吹1小時至乾身。
5. 把蛋白拌勻，再塗抹整隻雞（雞頭除外），並蘸上白芝麻。
6. 把蘸上白芝麻的雞吊起用風扇吹3小時至乾身。
7. 把菜油倒入鑊中加熱至180℃。
8. 一手提着雞，另一手拿勺子往雞身上澆油，直至雞的表皮變得金黃酥脆。
9. 最後以沙律菜和食用花裝飾便可。





苦瓜木瓜燉鮮奶

苦瓜又叫涼瓜，性寒味甘，能清心明目，有解毒功效。但以苦瓜配搭肉質甜美、營養豐富的木瓜來製作甜品，相信大家應該沒有想像過。大廚選用本地種植的木瓜，配上幼滑的本地農場雞蛋白和鮮奶清燉，把苦瓜的甘苦轉化成了甘甜，軟滑的口感令人齒頰留香，一試難忘，可謂匠心獨運。

材料：(1位用)

本地木瓜	2個
本地苦瓜	50克
本地雞蛋白	95克
鮮奶	76克
淡忌廉	76毫升
本地水耕沙律菜	少許
本地水耕食用花	少許

糖膽：

冰糖	600克
水	600毫升



做法：

1. 把木瓜清洗乾淨，一個切丁粒，另一個留用。
2. 把苦瓜清洗乾淨並去瓢，切粒，加入20毫升水打成蓉。
3. 加入蛋白和糖膽。
4. 再加入鮮奶和淡忌廉一起攪拌，打勻後以密篩過濾4次至滑溜。
5. 把木瓜放平，切去頂部，刮掉果瓢，注入苦瓜蛋白液，加入木瓜粒，蓋上木瓜頂，以保鮮紙封好後蒸25分鐘。
6. 在苦瓜蛋白面放金箔，底部以沙律菜和食用花裝飾。

春

春季本地時令水果



本地有機番石榴



本地木瓜



潮式麒麟青龍蝦飯

潮州魚飯，又稱凍魚，是潮州人喜愛的家常菜。其實「魚飯」不含米飯，名字有以魚代飯作為主食之意；除烏頭、馬友等魚類外，蝦、蟹和龍蝦均適合用來製作此菜。大廚以西貢養殖並取得優質養魚場計劃認證的青龍蝦，炮製成這道菜式。本地優質青龍蝦薄殼實肉，肉色亮白而富鮮味。配搭的本地水耕沙律菜更是廚師信心之選，因其味道清甜，新鮮可口。

材料：(4位用)

本地優質青龍蝦仔	350克
本地木瓜	500克
本地水耕車厘茄	80克
本地水耕青瓜	80克
潮州梅膏汁	60毫升
本地水耕沙律菜	100克
本地水耕食用花	少許



做法：

1. 把車厘茄、青瓜清洗乾淨，車厘茄開二，青瓜切片。
2. 加入沙律菜和潮州梅膏汁，撈勻製成沙律。
3. 把龍蝦蒸熟，去殼起肉切成骨牌片，龍蝦頭保留。
4. 把木瓜切片。
5. 把龍蝦和木瓜相間排放砌成麒麟形。
6. 玻璃碗放上沙律，再放龍蝦麒麟，把少許潮州梅膏汁淋在龍蝦麒麟上。
7. 最後放上龍蝦頭和食用花裝飾即可。



姬松茸花膠燉雞湯

在夏季人體容易流失水分，充足的湯水可幫助補充水分和滋潤身體。姬松茸含豐富營養如多醣及蛋白質，有助提升免疫力。現時本地培植的姬松茸，口感爽脆細嫩，香氣濃郁和營養豐富，深受香港人歡迎；而本地雞隻的品質在飼養過程中有嚴格把關，因此雞隻生長健康，肉質鮮嫩而且雞味濃郁。大廚以姬松茸配上本地雞隻和黑毛豬瘦肉燉湯，最適合不過。

材料：(4位用)

本地姬松茸	80克
本地花膠	240克
本地雞隻	1隻
本地黑毛豬瘦肉	400克
本地有機粟米	240克
紅棗	2粒
陳皮	少許
杞子	少許
本地薑	2片
鹽	少許
水	1 500毫升



做法：

1. 把雞隻斬件並把黑毛豬瘦肉清洗乾淨後，汆水，撈起備用。
2. 把姬松茸洗淨，汆水，撈起備用。
3. 在燉盅放入雞件、瘦肉、陳皮和薑片，加入1 500毫升清水燉3小時。
4. 加入姬松茸、粟米和紅棗燉30分鐘。
5. 加入花膠再燉30分鐘。
6. 最後加入杞子燉5分鐘即成。



火龍果黑毛豬咕嚕肉

酸酸甜甜的水果是盛夏開胃的好幫手，而以水果入饌更是口味清爽的健康之選。咕嚕肉是大家耳熟能詳的菜式，大廚採用以優質天然飼料飼養九個月的本地黑毛豬，肉質細嫩、肉味濃郁。以這些黑毛豬肉炮製的咕嚕肉外脆內嫩，配搭本地有機火龍果，鮮甜多汁效果不俗，而紅肉火龍果果肉中含甜菜紅素，更具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用。

材料：(4位用)

本地黑毛豬面青	150克
本地有機火龍果	50克
本地有機提子	50克
本地水耕士多啤梨	50克
本地菠蘿	50克
本地水耕車厘茄	50克
青紅椒	30克
蒜蓉	少許
鹽	少許
糖	少許
生粉	少許



做法：

1. 洗淨黑毛豬面青，切成丁方粒，以鹽、糖、生粉醃30分鐘。
2. 燒半鑊油，把醃好的黑毛豬面青粒蘸上脆漿，放入滾油炸至熟透，取出隔油，備用。
3. 把青紅椒切角，拉油，取出隔油，備用。
4. 把火龍果和菠蘿清洗乾淨，切成丁方粒；並把提子、士多啤梨和車厘茄清洗乾淨。
5. 把所有水果以80℃鹽水浸泡1分鐘，撈起，備用。
6. 把咕嚕肉回鑊，加入蒜蓉、青紅椒角、甜酸汁大火快炒和埋芡，熄火。加入水果便可上碟。



荷塘冬瓜蓮子卷

這是一道高難度而手工講究的素菜，賣相猶如一個大蓮蓬，清雅脫俗。蓮蓬是用本地有機冬瓜砌成的，每片捲着一粒鮮蓮子，粉嫩鮮甜，下方墊着本地水耕鶴藪白菜，配以本地有機秋葵、唐芹和冬菇，盡顯食材鮮味。本地出產的有機冬瓜有多個不同品種，味道鮮美，是夏季清熱解暑的好食材。此外，現時鶴藪白菜已可用水耕方式種植，產品乾淨衛生，深受本地市場喜愛。

材料：(6位用)

本地有機冬瓜	5斤
蓮子	400克
本地水耕鶴藪白菜	900克
本地有機秋葵	60克
唐芹	60克
本地冬菇	60克
鹽	少許
糖	少許



做法：

1. 把冬瓜切薄片捲入蓮子，以鹽及糖調味，然後蒸熟，鋪砌於碗內。
2. 把鶴藪白菜清洗乾淨，只用中間的嫩芯，焗香及調味。把一部分放在碟下方，餘下的裝滿於鋪有蓮子的碗內。
3. 秋葵、唐芹洗淨汆水，放在碟中間充當蓮花莖。
4. 把冬菇清洗乾淨後切片，焗香及調味，放在碟下方鶴藪白菜旁充當石頭。
5. 最後把鋪有蓮子並裝滿鶴藪白菜的碗反轉放在碟上方，即成。



荔枝奶黃煎堆

栩栩如生的「荔枝奶黃煎堆」內裏包含滿滿的本地荔枝肉和以本地雞蛋製作的奶皇餡，讓人愛不釋手。荔枝是本地夏季最受歡迎的水果作物之一，其果肉清甜多汁，生津解渴；除可當作水果食用，也多用於製作各式甜品。另外，本地農場以優質天然飼料飼養雞隻，所生產的雞蛋蛋黃大而香滑、蛋味濃郁，營養價值高。

煎堆皮材料：(20粒用)

糯米粉	304克
澄麪粉	190克
糖	133克
水	190毫升
板油	133克
脆花粒	300克

奶皇材料：

本地荔枝	10粒
本地雞蛋	1隻
糖	57克
牛油	38克
水	76毫升
奶粉	4克
吉士粉	38克
椰漿	38毫升
花奶	152毫升

煎堆皮做法：

1. 把澄麪粉用熱水撞熟，攪拌至狀態竭身。備用。
2. 把糯米粉、糖、凍水搓勻。
3. 與澄麪粉混合搓勻，放在室溫攤凍至約20℃。
4. 加入板油搓勻，放入雪櫃雪約30分鐘。

奶皇做法：

1. 把吉士粉、奶粉、糖、雞蛋拌勻。
2. 把預先混合了的椰漿和花奶慢慢邊攪拌邊加入，再加入牛油拌勻，之後蒸20分鐘。
3. 放入雪櫃冷藏至有彈性。



煎堆做法：

1. 把奶皇和煎堆皮各自分成小份。
2. 以煎堆皮包裹奶皇和半粒新鮮荔枝肉，之後搓圓。
3. 把煎堆沾上水並沾上脆花粒。
4. 把煎堆放入油鑊炸至浮面。
5. 最後以大火迫出油份，上碟並插上薄荷葉。可以墨魚麵伴食。

夏



夏季本地時令水果



本地有機西瓜



本地龍眼

夏



夏季本地時令水果

本地荔枝



本地有機火龍果





芝士珍珠貝焗珍寶啡菇

焗大啡菇有很大自由度，餡料基本是隨個人口味而定，這次選用了本地珍珠貝肉、本地優質草蝦和本地優質魚仲。主角當然是本地有機珍寶啡菇，大廚欣賞它肉質圓厚，富含維生素、蛋白質和膳食纖維，而且一年四季都有穩定的供應和品質。此外，本地養殖的珍珠貝、草蝦和魚仲肉味濃郁，令口感和味道錦上添花。

材料：(4位用)

本地有機珍寶啡菇	4隻
本地珍珠貝肉	4隻
本地優質草蝦	4隻
本地優質魚仲	100克
龍蝦汁	120毫升
淡忌廉	30毫升
馬蘇里拉芝士	40克
乾葱	20克
蒜蓉	40克
百里香	少許
本地水耕食用花	少許



做法：

1. 先把草蝦去殼去腸切粒，把珍珠貝去殼起肉，魚仲去骨起肉切粒。
2. 珍寶啡菇加入百里香、蒜蓉、牛油，以160℃焗6分鐘，備用。
3. 把平底鑊燒熱後爆香乾葱、蒜蓉，加入草蝦、魚肉、龍蝦汁、淡忌廉炒香，最後加入珍珠貝肉快炒。
4. 把海鮮餡料釀上珍寶啡菇，加入馬蘇里拉芝士，以160℃焗6分鐘。
5. 釀珍寶啡菇放上碟，以食用花和忌廉汁裝飾即成。



法式海龍皇湯慢煮魚仲

海龍王湯是法國南部最具代表的菜式之一。這次採用了多款海產，包括本地優質魚仲、本地優質南美白蝦、本地優質泥鯚和本地優質青龍蝦等熬煮6小時，湯底濃郁鮮甜。煮滾湯後放入魚仲柳熄火浸熟，讓海龍王湯的層次再提升，筆墨難以形容！選用的魚仲俗稱懵仔魚，魚油豐富，肉質肥美；還有鮮美的本地南美白蝦，味道鮮甜，是很多大廚喜愛的食材之一。

材料：(4位用)

本地優質魚仲	400克
本地優質南美白蝦	400克
本地優質泥鯚	2條
花蟹	1隻
本地優質青龍蝦頭	300克
本地有機番茄	400克
洋葱	150克
本地甘筍	150克
本地西芹	150克
乾葱	20克
蒜頭	20克
茄膏	50克
水	2 000毫升
百里香	少許
月桂葉	少許
本地水耕羅勒	少許
本地水耕食用花	少許



做法：

1. 把魚仲清洗乾淨後去骨起魚柳，備用。
2. 把蔬菜清洗乾淨後切角，爆香乾葱、蒜頭，加入蔬菜略炒，再加入茄膏，大火炒香，備用。
3. 把南美白蝦、泥鯚、花蟹、青龍蝦頭、魚骨清洗乾淨，大火炒香，備用。
4. 把蔬菜、海鮮放入湯煲，放入百里香和月桂葉，加入2 000毫升水，大火滾起，轉慢火熬6小時。
5. 用篩把湯渣隔開，再把海龍皇湯煮滾，放入魚仲柳，蓋上煲蓋熄火浸20分鐘。
6. 調味後上湯碟，灑上少許初榨橄欖油，以羅勒和食用花裝飾便完成。



潮州荔蓉炸生蠔

位於元朗西部的流浮山，靠近后海灣，以出產蠔聞名。產自流浮山的蠔味道鮮甜，肥美嫩滑，而且以蠔味濃郁見稱。蠔是對環境、氣候相當敏感的海產，每年在秋冬季所出產的蠔特別肥美。香港蠔是華南地區的品種，流浮山的蠔養殖場透過紫外線和臭氧殺菌等淨化技術，把產品的食品安全系數大大提高。大廚把新鮮的本地淨化蠔裹上芋泥後油炸，口感酥脆，毫不油膩，芋泥綿滑香濃，蠔肉肥美鮮甜，你怎能錯過？

材料：(3位用)

本地淨化蠔	3隻
本地芋頭	300克
本地薯仔	200克
澄麪粉	300克
牛油	75克
豬油	150克
生油	75毫升
潮州柑桔油	少許



做法：

1. 把生蠔去殼起肉，並把清洗乾淨的生蠔殼焗滾，備用。
2. 生蠔肉氽水至九分熟。
3. 把薯仔刨絲，用清水沖洗，瀝乾水分。把薯仔絲以180℃油溫炸至淺金黃色，撈起備用。
4. 把芋頭去皮切小件，蒸至熟透，把芋頭壓成蓉，加入澄麪搓成芋泥。
5. 加入豬油、牛油、生油搓成芋蓉皮。
6. 用芋蓉皮包裹著生蠔，以160℃油溫炸至浮起並開始呈金黃色，起鍋前再用大火迫出油分，使外皮保持酥脆且肉汁不流失。
7. 最後放上炸香的薯仔絲和食用花裝飾即可。
8. 食用時可配以潮州柑桔油。



清蒸大閘蟹

踏入金秋宜食蟹，秋季正是蟹肥膏滿的季節，大閘蟹迷蟲蠢欲動！本地優質大閘蟹肉質鮮甜、膏香而不膩，於中秋節後開始當造。本地優質大閘蟹絕對有質量保證，養殖過程符合「優質養魚場計劃」要求，漁農自然護理署人員會定期抽取水、泥土樣本同水產樣本進行檢驗。每隻通過檢驗的大閘蟹都有獨一無二，印有「優質養魚場計劃」嘅標籤，掃描二維碼就知道大閘蟹的來源同各項品質檢測項目的資訊。

材料：(4位用)

本地優質大閘蟹	4隻
紫蘇葉	12片
本地薑	100克
本地葱段	60克

薑醋汁：

鎮江醋	80毫升
片糖	20克
本地薑	少許



做法：

1. 把大閘蟹清洗乾淨。
2. 在水中加入紫蘇葉、薑片和葱段，驅除蟹的寒性和腥味。
3. 水滾後放入大閘蟹，可再放上薑片，喜歡濃味的，可灑上鹽花或花椒。
4. 大閘蟹不可解開綁繩，以免蟹在蒸煮的過程中蟹掙扎致脫腳。
5. 把蟹殼朝下、蟹腹朝上放在蒸盤上，使蟹膏不易流出。
6. 大火蒸20分鐘(1隻20分鐘，2-3隻25分鐘)，視乎蟹的多少。
7. 打開蟹殼，剔除不能吃的蟹胃、蟹腮、蟹嘴、蟹腸、蟹心，即可食用。
8. 薑醋汁：慢火煮滾鎮江醋，加入片糖煮至溶化，加入薑粒即可。



麒麟花尾龍躉球伴脆米

現時本港有室內養殖和魚排養殖的優質花尾龍躉，當中室內養殖的更被評定為可持續海鮮。大廚以精準火候把本地翠玉瓜和南瓜的爽甜與龍躉球的鮮嫩發揮得淋漓盡致；配以本地生產的稻米，炸成金黃色的脆米，食用時澆上以本地優質青龍蝦熬製6小時的濃郁鮮甜湯底，滋味無窮！

材料：(4位用)

本地優質花尾龍躉	1條
本地稻米	150克
本地翠玉瓜	200克
本地南瓜	200克
本地雞蛋	2隻
本地優質青龍蝦湯	800毫升



做法：

1. 把花尾龍躉去鱗、腮和內臟後，洗淨抹乾。留魚頭、魚尾和水撥，蒸熟上碟作擺盤。
2. 魚肉起斑球，加入底味和蛋白撈勻，拉油，撈起備用。
3. 把翠玉瓜和南瓜清洗乾淨後切成骨牌片，汆水，撈起。
4. 把斑球、翠玉瓜、南瓜相間擺放，砌成麒麟形排碟。
5. 稻米煮成白飯後隔夜吹乾，以200℃油溫炸至淺金黃色。
6. 攤涼後，以240℃油溫再炸一次。
7. 把炸過的脆米後放碟中間，趁脆米還熱，立即淋上煮滾的龍蝦湯。



香印提子洛神花芝士撻

甜品師配合時令，特地以近年引入的本地有機香印提子和本地培植的有機洛神花乾設計出這道甜品，為涼爽的天氣增添一分甜蜜。粒粒飽滿的提子，以有機耕作方式成功培植，鮮甜多汁，並且富含抗氧化物質。有機洛神花具有多種營養價值，包括豐富的花青素、黃酮素、胡蘿蔔素等，亦具備抗氧化、降血壓、養顏美容等功效。

材料：(2位用)

本地有機香印提子	250克
忌廉芝士	200克
淡忌廉	200毫升
砂糖	30克
牛奶	50毫升
魚膠片	10克

芝士撻底材料：

消化餅	120克
無鹽牛油	40克

洛神花果醬材料：

本地有機洛神花乾	600克
砂糖	300克
水	250毫升

洛神花果醬做法：

1. 把洛神花乾清洗乾淨後瀝乾，加入250毫升清水浸泡，30分鐘後加入砂糖攪拌均勻，放入雪櫃冷藏一晚。
2. 第二天把洛神花乾取出煮至沸騰，冷卻後再放入雪櫃多冷藏一天。
3. 第三天再把洛神花乾取出再煮至沸騰，把一半打成蓉後，加入另一半拌勻。
4. 趁熱放入瓶內，再把瓶子倒轉，放涼後便可放入雪櫃保存。

做法：

1. 把消化餅壓碎，加入溶化的牛油混合，平均壓在撻模內成餅底，放入雪櫃冷藏20分鐘以上。
2. 淡忌廉打發至六分。
3. 先把忌廉芝士放在室溫軟化，加入砂糖攪拌至順滑，分三次加入牛奶攪拌。
4. 再加入淡忌廉和洛神花果醬攪拌均勻。
5. 魚膠片放入冰水浸軟，搾乾水分，加入少許牛奶，用微波爐加熱約10秒至溶化。
6. 混合所有材料，倒進撻模後冷藏最少2小時。
7. 最後把香印提子切去頭部鋪上撻面便完成。



秋 

秋季本地時令水果



本地有機香印提子



本地楊桃



鍋貼蝦乾金蠔

香港蠔主要於流浮山養殖，蠔場透過紫外線和臭氧殺菌等淨化技術，把產品的食品安全系數提高。金蠔肉質乾爽肥美，經天然生曬約兩至四天，吸收陽光與海水的鹹味，令其鮮味更顯鹹香和突出，尤以香煎和蜜餞最為美味。把金蠔釀入墨魚膠同炸，配上蝦味濃郁的本地蝦乾，底層是鹹蛋黃脆米通，入口香脆鬆化，配搭新穎，美味甘甜，為冬天帶來一份暖意。

材料：(4位用)

本地蝦乾	4隻
本地淨化金蠔	4隻
本地墨魚膠	80克
鹹蛋黃	1隻
腐皮	1塊
鍋巴	4片
本地水耕食用花	少許



做法：

1. 把腐皮剪成長方形，釀上墨魚膠，備用。
2. 把金蠔清洗乾淨，汆水，撈起後用廚房紙吸乾水分。把金蠔煎香後釀在墨魚膠上，再蘸薄脆漿炸至金黃色。
3. 把鍋巴炸脆，以牛油和壓成蓉的鹹蛋黃起鑊，慢火推至起泡後下鍋巴略撈，放在釀金蠔底下。
4. 把蝦乾浸至軟身，汆水，撈起用廚房紙吸乾水分後炸至金黃色，放在金蠔面上，以食用花裝飾完成菜式。



太極蔬菜羹

「太極蔬菜羹」相傳是護國菜，而且它在潮州菜系中地位顯赫，是粗料精製的湯菜上品。大廚以本地有機菠菜製成綠色湯羹，並選用本地有機白蘑菇加入本地雞蛋白煮成白色湯羹。本地的有機菠菜味道香甜、口感軟滑、具豐富營養價值，含碳水化合物、維生素、葉酸和鐵質等。本地白蘑菇由冷凍菇房培植，供應和品質穩定，比進口白蘑菇更新鮮，而且菇味十足。

材料：(10位用)

本地有機菠菜	600克
本地有機白蘑菇	150克
本地雞蛋	3隻
本地雞隻	1隻
本地黑毛豬排骨	600克
水	2 400毫升
糖	少許
魚露	1茶匙



做法：

1. 把雞隻斬件和黑毛豬排骨清洗乾淨，汆水。
2. 在湯煲加入2 400毫升清水，放入雞件和黑毛豬排骨燉4小時。
3. 把菠菜汆水，撈起隔水，用攪拌機打碎，備用。
4. 把白蘑菇切幼粒。
5. 先把上湯加入菠菜蓉煮成綠色湯羹，以糖及魚露調味。
6. 然後把白蘑菇粒加上湯煮滾，加入蛋白煮成白色湯羹，以糖及魚露調味。
7. 分左右兩邊倒入湯碗中，造成太極形狀。



慢煮黑毛豬扒

本地飼養的黑毛豬肉質細嫩、肉味濃郁。大廚以慢煮烹調，令豬扒肉質保持嫩滑多汁，就連筋位都只需輕輕一切已經分開！選用的本地紅菜頭不但含豐富的維生素和鐵質，味道清甜而且高纖維、低熱量；有抗氧化和抗炎的功效，同時可以降低膽固醇。配以酸甜的紅菜頭蓉同吃，完全中和了油膩感覺。

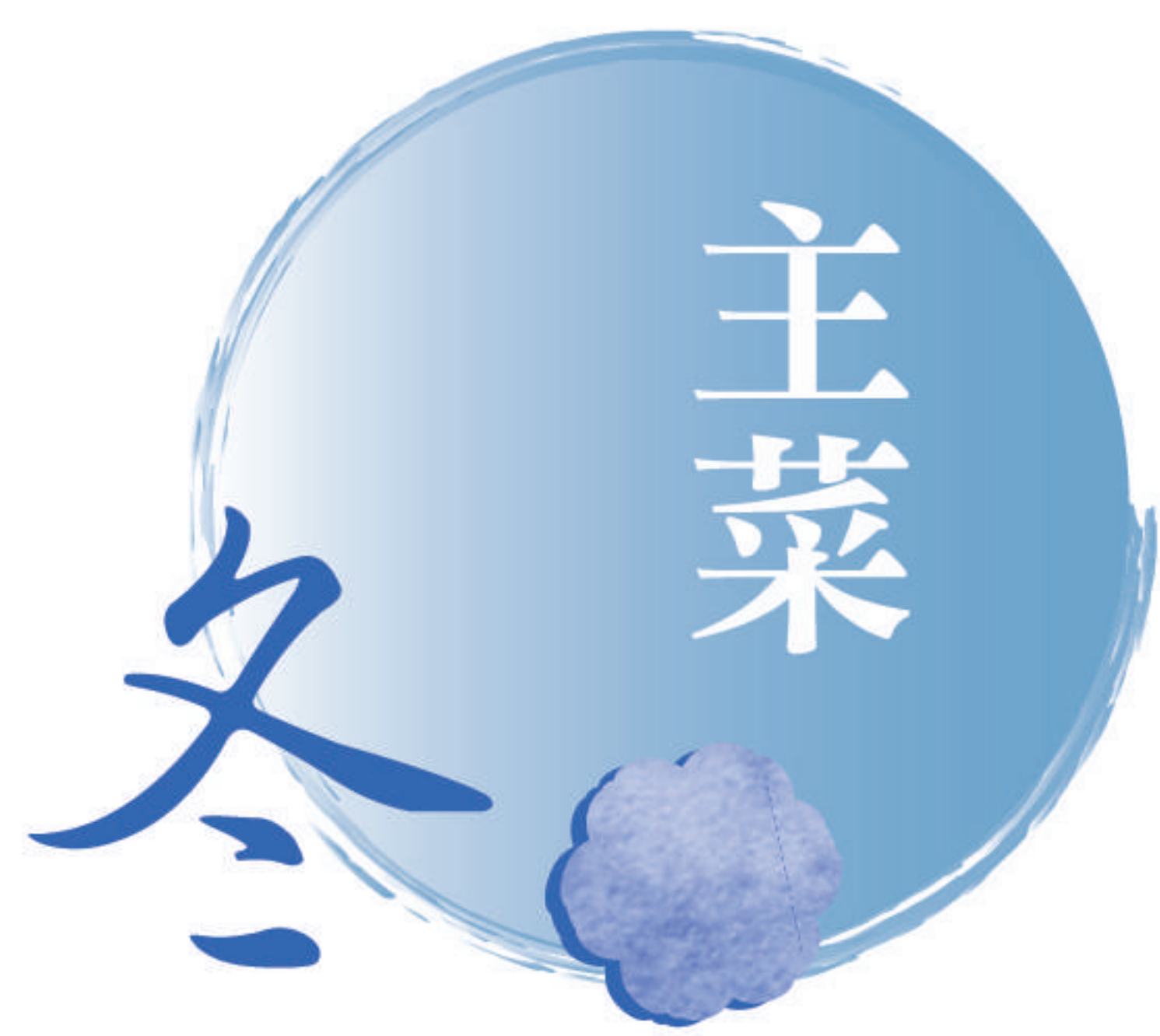
材料：(4位用)

本地黑毛豬有骨豬扒	4件
本地紅菜頭	400克
本地有機羽衣甘藍	400克
手打麩條	200克
雞湯	120毫升
百里香	少許
蒜蓉	20克
鹽	少許
胡椒粉	少許
本地水耕食用花	少許



做法：

1. 把有骨豬扒、雞湯、百里香、蒜蓉、鹽、胡椒粉、放入袋中撈勻，抽真空。
2. 把整袋豬扒放入慢煮器，以60℃慢煮3小時，備用。
3. 把羽衣甘藍煮至軟身，撈起放入冰水浸1分鐘，榨乾水分，用攪拌機打成蓉，備用。
4. 把紅菜頭煮3小時，直至軟身，然後去皮，用手壓成蓉，備用。
5. 把手打麩條煮至軟熟，放入平底鑊以牛油炒香，加入羽衣甘藍蓉炒勻。
6. 取出有骨豬扒，用廚房紙吸乾水分，以大火煎香兩面，在去骨切件後上碟。
7. 以食用花裝飾，伴以羽衣甘藍手打麩條和紅菜頭蓉，便可。



炸寶石魚番薯角

這菜式是炸魚薯條的升級版，選用的本地優質寶石魚是漁農自然護理署於2002年引入澳洲昆士蘭省寶石魚的幼魚，在凹頭漁業分站進行試養實驗，由2007年起成功進行本地寶石魚的人工誘產，並把飼養和孵化技術轉移給本地養魚戶。本地優質寶石魚配搭本地有機番薯和洛神花乾製成的醬汁，再以本地水耕食用花伴碟，絕對是色香味俱全！

材料：(4位用)

本地優質寶石魚	2條
本地有機番薯	400克
本地有機洛神花乾	10克
橄欖油	30毫升
鹽	少許
胡椒粉	少許
本地水耕食用花	少許
水	150毫升

脆漿材料：

本地雞蛋	1隻
麪粉	300克
粟粉	30克
發粉	6克
水	300毫升
菜油	1茶匙



做法：

1. 把洛神花乾清洗乾淨後瀝乾，加入150毫升清水以大火煮滾，然後轉細火煮20分鐘。隔去洛神花後攤涼，再加入橄欖油打起，備用。
2. 把番薯去皮切角，焗15分鐘，撈起攤涼吹乾，以180℃油溫炸至黃色皮脆。
3. 把寶石魚去骨起魚柳，以鹽和胡椒粉調味，蘸上脆漿，以160℃油溫炸至金黃色。撈起前再用大火迫出油分，使保持酥脆。
4. 以食用花裝飾，伴以番薯角、洛神花橄欖油，即可。



士多啤梨帕芙洛娃

每年十月至翌年三月，是本地有機士多啤梨的收成季節，它們鮮紅多汁，酸甜適中，氣味芳香，且含有豐富維生素、花青素、礦物質和膳食纖維，所含抗氧化物亦較一般蔬果為多，與帕芙洛娃(Pavlova)非常搭配。在選用本地雞蛋製作香脆的蛋白霜餅上，塗上一層厚厚的忌廉，舖上滿滿的士多啤梨，然後灑上一層薄薄的糖霜，為冬日生活帶來小確幸。

材料：(2位用)

本地有機士多啤梨	150克
本地雞蛋白	3個
粟粉	12克
砂糖	50克
糖霜	100克
檸檬汁	少許

忌廉材料：

淡忌廉	100毫升
砂糖	10克



做法：

1. 用電動打蛋器把蛋白和砂糖打勻。
2. 分幾次加入糖霜打至企身。
3. 把粟粉、檸檬汁加入蛋白霜快速打勻。
4. 然後把蛋白霜放在鋪有烘焙紙的烤盤上，把蛋白霜鋪成圓形。
5. 把蛋白霜以120℃焗10分鐘，再以100℃焗90分鐘，讓蛋白霜餅完全待涼後，從烤箱拿出。
6. 打發淡忌廉和砂糖，然後塗在蛋白霜餅上。
7. 最後加上士多啤梨，灑上糖霜裝飾。

冬

冬季本地時令水果



本地有機士多啤梨

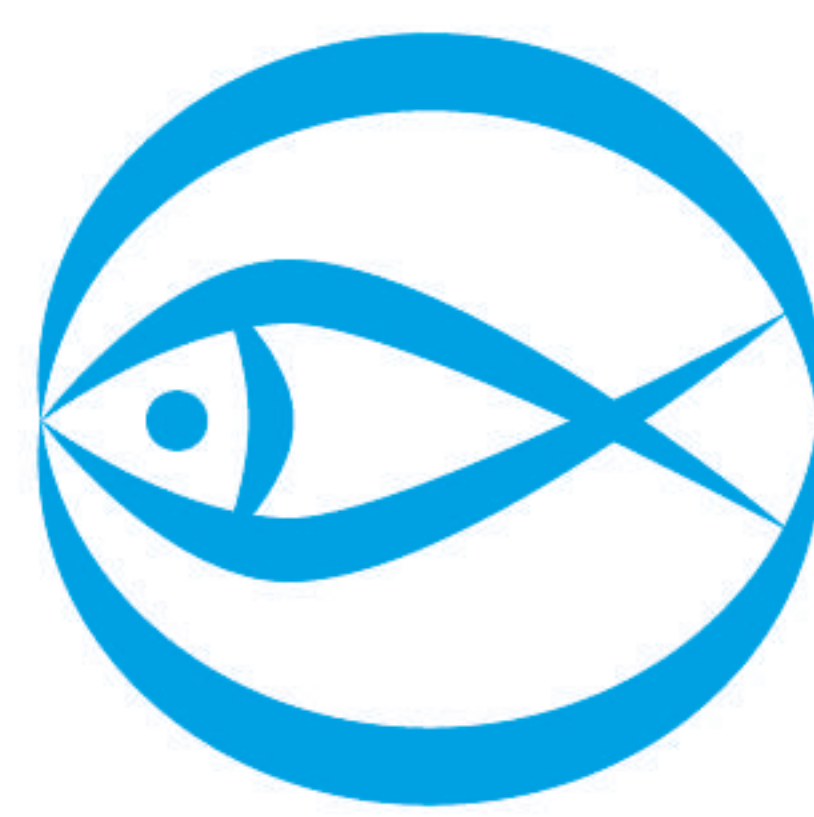


本地有機無花果

本地漁農產品四季食譜

優質養魚場計劃

優質養魚場計劃是由漁農自然護理署（漁護署）於2005年設立的自願性參與計劃，目的在於提高香港養殖水產品的品質和食物安全，從而增加本地養殖水產品的競爭力和吸引力。



優質養魚場計劃
Accredited Fish Farm Scheme

漁護署會定期到訪參與魚場，進行考察和向養魚戶進行訪問，並抽取魚場的水質和即將出售的養殖水生物進行品質檢測，包括大腸桿菌、孔雀石綠、重金屬、藥物殘餘等。合格水產品會得到由漁護署發出的證書，出售時也會獲得溯源二維碼和優質魚場計劃的魚標籤，以茲識別。

循環養殖系統

進入循環系統的海水會先經過蛋白分離器和高效過濾器淨化，再經紫外線消毒，以減低養魚受細菌感染的機會，提升海魚生長速度和存活率。這項技術在香港日漸普及，已採用這項技術的有流浮山室內龍躉養殖場和榕樹凹排上龍蝦養殖基地。

桁架深水網箱養殖

示範場位於香港東南水域的東龍洲，採用桁架深水網箱的設計，總長約91米，總寬約28米，型深約7.5米，設計吃水約6.5米，有效養殖水體容積約為11000立方米。桁架深水網箱具備應對極端天氣期間惡劣海況的能力，配有自動投餌、遠程監控、實時水質監測、風力和太陽能發電、海水淡化等裝備，能更有效提升運作效率和提高產能。

信譽農場計劃

漁護署與蔬菜統營處攜手推行信譽農場計劃，旨在推廣優良農業操作和環保作物生產方法，鼓勵農友採用綜合病蟲害管理技術，正確和安全地使用農藥，以確保生產優質和可安全食用的蔬菜，保障市民健康。出售信譽蔬菜的零售商均有「好農夫」標誌作識別。



有機耕作生產

有機耕作是一套強調與環境生態互相配合，以保育自然和維持生態平衡為宗旨的作物生產方法。種植時不使用化學肥料、化學除害劑和基因改造物料，而使用有機操作方式控制病蟲害和調配健康肥沃的土壤，以保存生物多樣性。

全環控水耕技術

全環控水耕系統利用先進的環控技術，在封閉的潔淨空間內穩定控制溫度、濕度、二氧化碳濃度、營養液供應和光照等環境因素，為農作物提供最佳生長環境。室內的環境控制系統讓水耕種植不受地域和氣候限制，可全年無休止出產農作物。漁護署和蔬菜統營處於2013年合作設立「全環控水耕研發中心」，向業界和投資者示範生產水耕作物的先進技術和設備。

如何購買本地漁農產品

「本地魚菜直送 Local Fresh」手機應用程式

為支持本地漁農業發展及向市民提供安全、優質、新鮮的漁農產品，蔬菜統營處及魚類統營處推出「本地魚菜直送 Local Fresh」手機應用程式，方便消費者通過這手機應用程式訂購各式本地優質魚、有機水產，以及新鮮本地有機、信譽及水耕蔬菜。



iOS 版本



Android 版本

消費者亦可親臨以下實體零售點選購各式本地優質漁農產品

優質養魚場水產品零售點：

https://www.hkaffs.org/tc_chi/location.html

信譽蔬菜零售點：

<https://www.vmo.org>

本地恆常農墟：

農墟名稱	地點	開放時間	蔬菜類型	聯絡電話
大埔農墟	大埔太和路 (消防局側)	逢星期日 9:00 — 17:00	本地有機蔬菜	2387 4176
天星農墟	中環天星 7 號碼頭	逢星期三 12:00 — 18:00	本地有機蔬菜	2488 0602
中環農墟	中環天星 7 號碼頭	逢星期日 11:00 — 17:00	本地有機蔬菜	2483 7138
美孚 有機農墟	葵涌道架空道路下 (美孚段)	逢星期日 11:00 — 17:00	本地有機蔬菜	3480 7883
黃金海岸 周日市集	屯門黃金海岸商場 地下	每月首個星期日 11:00 — 16:00	本地有機蔬菜	2526 0822
藍地農墟	屯門藍地青山公路 藍地段藍地菜站	逢星期日 9:00 — 15:00	本地信譽蔬菜	2387 4176

*截至2022年12月1日。如欲獲取農墟的最新資訊，請與有關農墟聯絡。