



選靚料・用本地貨

漁農達人教你揀選優質
蔬果・水產・肉食・蛋奶

香港食材

Produce in Hong Kong



袁仲安 編著 萬里機構・飲食天地出版社 出版

港台書



香港食材

Produce in Hong Kong

袁仲安 編著 萬里機構・飲食天地出版社 出版





香港食材

編著

袁仲安

顧問

郭銘祥 李蘊樺 黃蘊芝

編輯

郭麗眉

攝影

Cecilia Elsa Leo Johnny

封面設計

朱靜

版面設計

阮珮賢

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一一年二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4508-7

序 | 民以食為天

我國的烹調技藝舉世知名，食物講求色、香、味。各種菜餚有着不同的烹調過程，因應不同地方的口味及創意，形成了各種各樣的烹調方法，如：煎、炸、爆、炒、燉、燜、蒸和烤等。

但無論如何優秀的廚師或優質的廚具，若沒有新鮮的食材配合，食物也是難登大雅之堂。

欣聞袁仲安先生編寫《香港食材》一書，據聞此書分為二個部份，第一部份是本地有機食物認證和標識；第二部份是本地優質食材介紹。

從用家角度來看，可說是一大喜訊，因為可以在書中找到食材的知識，透過認知而轉化為應用，由應用而轉化為行動-大快朵頤。

從食家的角度更是獲益良多，今時今日，食物不再只是填飽肚子。大家要食得健康，食得環保，食得有文化，食得有品味。大家不吃高脂，不吃多糖，不吃多鹽，不吃含味精的食物。

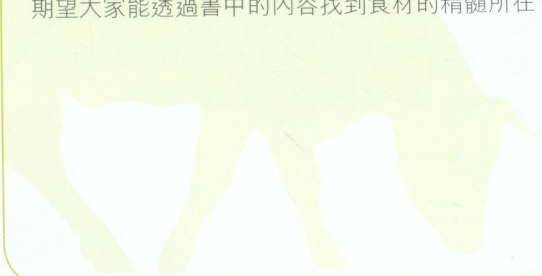
只要能配合食材的特點，發揮食材本質的營養及食材之間互相配合，一頓富營養而健康的佳餚在面前出現，這是何等幸福之事。

這份幸福，編者吝嗇，他趁這一刻跟大家分享，大家從書中介紹的食材，可以領會、體驗及身體力行，親自下廚為家人烹調一頓健康營養餐，把健康帶給家人，把幸福帶給家人。

筆者為現職教師，服務教育界二十多年。對飲食文化略有認識，閒來會與三兩知己「識飲識食」一番，到處搜尋美食，愉悅入生。但原來食材與飲食文化極有淵源，新鮮及優質食材與飲食文化結下不解之緣。因此，本人極力推介《香港食材》一書，希望大家能透過書中的內容找到食材的精髓所在。

教育工作人員總工會會長

余綺華



前言

香港開埠初期從寶安縣的一條偏遠的小漁村農村發展到世界知名的國際大都市。“滄海桑田，波光粼粼”曾經是香港生活的寫照。“萬家燈火，東方之珠”成為了香港在70年代騰飛的形容。時至今日，香港的定位成為亞洲都會及中國跳板。香港的飲食文化承受着東西方飲食文化的影響與融合。中國改革開放30年，香港食物材料的供應和飲食文化的發展亦隨着國內的大市場、大環境的改變而互相推動。

眾所周知，香港地少人多，主要的食物供應都是依靠中國內地出口的鮮活牲口或是外國出口的各种食物材料。食物的供應不僅只養活了數以百萬的香港人，更成為香港發展成功的一大考驗。在有危有機的情況下，造就了龐大的飲食供應鏈，包括了進口、批發、零售、貿易興旺。然而，大家日漸忘記了本地漁農畜牧業的空間。隨着高科技的引進發展，新興的農業也隨之應運而生。引入了有機概念農產品，配合有機農業和有機加工的認證。另外的例子還有利用工廠大廈飼養石斑和鮑魚、善用廚餘去養豬、借馬糞去引發蚯蚓及雞糞去引發紅蟲，用溫室種植食用菇菌和藥用靈芝，以及用先進、簡單而有效的管理系統去協助雞蛋孵化和飼養。

經過近二十年在食物行業的工作經驗，我希望能夠透過《香港食材》這本書，可以為香港息微的漁農業做些寫實的紀錄，為香港本地生產的漁農業產品作出見證。一直以來，我都主力在食品、營養、餐飲等範圍負責商業顧問和教學的工作。早幾年在機緣巧合之下，參與了“有機認證”的工作和香港政府“食物安全法”的草擬工作並拜訪了很多本地的食物源頭，比如漁民、農友、果園、蠔田、牛奶廠、靈芝和菇菌培植場等，深切體會到香港本地食物材料的重要性。香港食材不單是談及本地食物生產，亦連繫到食物安全的監控，本地漁農業持續發展，以及香港土地、人力及資源之分配和平衡。或許，香港的環境實在不宜發展大型農業生產。但是本地農業的存在仍然有其代表性和生存空間。香港年輕的新一代更是完全沒有機會接觸漁農畜牧業，希望這本書可以讓大反璞歸真去多加認識綠色生活，有機概念和保育的工作。亦希望可以成為通識教育的一部分，讓大家知道食物安全的最根本。

袁仲安

目錄

- 3 序 | 民以食為天
- 4 前言
- 9 食物安全的認識
- 10 香港食材好在哪裏
- 12 本地有機食物認證和標籤

蔬菜水果

Vegetable & Fruit

- | | | | | | |
|----|-----|----|-------|----|-----|
| 16 | 菜芯 | 42 | 青瓜 | 64 | 紅菜頭 |
| 18 | 芥蘭 | 44 | 苦瓜 | 66 | 草莓 |
| 20 | 芥蘭頭 | 46 | 節瓜 | 67 | 橙 |
| 22 | 西蘭花 | 48 | 冬瓜 | 68 | 熱情果 |
| 24 | 白菜 | 50 | 魚翅瓜 | 69 | 龍眼 |
| 26 | 生菜 | 51 | 佛手瓜 | 70 | 蕉 |
| 29 | 油麥菜 | 52 | 矮瓜/茄子 | 72 | 木瓜 |
| 30 | 菠菜 | 54 | 白蘿蔔 | 74 | 楊桃 |
| 32 | 西洋菜 | 56 | 番茄 | 76 | 桑椹 |
| 34 | 蕹菜 | 58 | 辣椒 | 78 | 菠蘿 |
| 36 | 椰菜花 | 59 | 甜椒 | | |
| 38 | 南瓜 | 60 | 粟米 | | |
| 40 | 白瓜 | 62 | 芋頭 | | |
| 41 | 老鼠瓜 | 63 | 番薯 | | |



82 一個永恒不變的水產
生長系統

83 香港漁塘簡史

86 天然環境自然養殖法
配合波叔魚場

87 魚塘裏的簡易
生態系統

88 單一養殖法楊氏水產

89 室內循環水養殖場亞
洲水產養殖科技 / 綠
洲龍躉

90 魚塘捕魚法

91 紅魷

92 火鱮 / 西鱮

93 黃腳魴 / 黃腳蠔

94 絲魴

95 黃魴鯧 / 黃蠔腳

96 石蚌

97 烏頭

98 龍躉

100 綠洲龍躉

102 草蝦

103 膏蟹

105 食譜

水產

Marine



豬

113 由廚餘到豬飼料

113 現代的餵豬方法

114 豬肉港式切割法

115 豬面和肩胛部

118 背腹部

120 後腿部

122 內臟

124 肉豬的一生

125 配種育豬

126 孕期和分娩

127 小豬的成長

128 食譜

110 港產靚豬康和健營豬

110 優質豬種從何而來

111 香港養豬簡史

112 食廚餘的好豬

112 不同階段的飼料

雞

Chicken

- 132 香港雞隻血統優良
- 134 市場常見的肉雞
- 136 百份百香港製造的雞種：嘉美雞、康保雞、皇健雞
 - 137 香港的肉雞是怎樣飼養的
 - 139 飼料成份
 - 139 香港雞舍的設計
- 140 雞的生長週期
 - 141 由蛋到雞
 - 142 破蛋而出的雛雞苗——小雞出世了

- 144 香港養雞簡史
- 146 蛋
- 147 香港常見蛋類
- 148 食譜

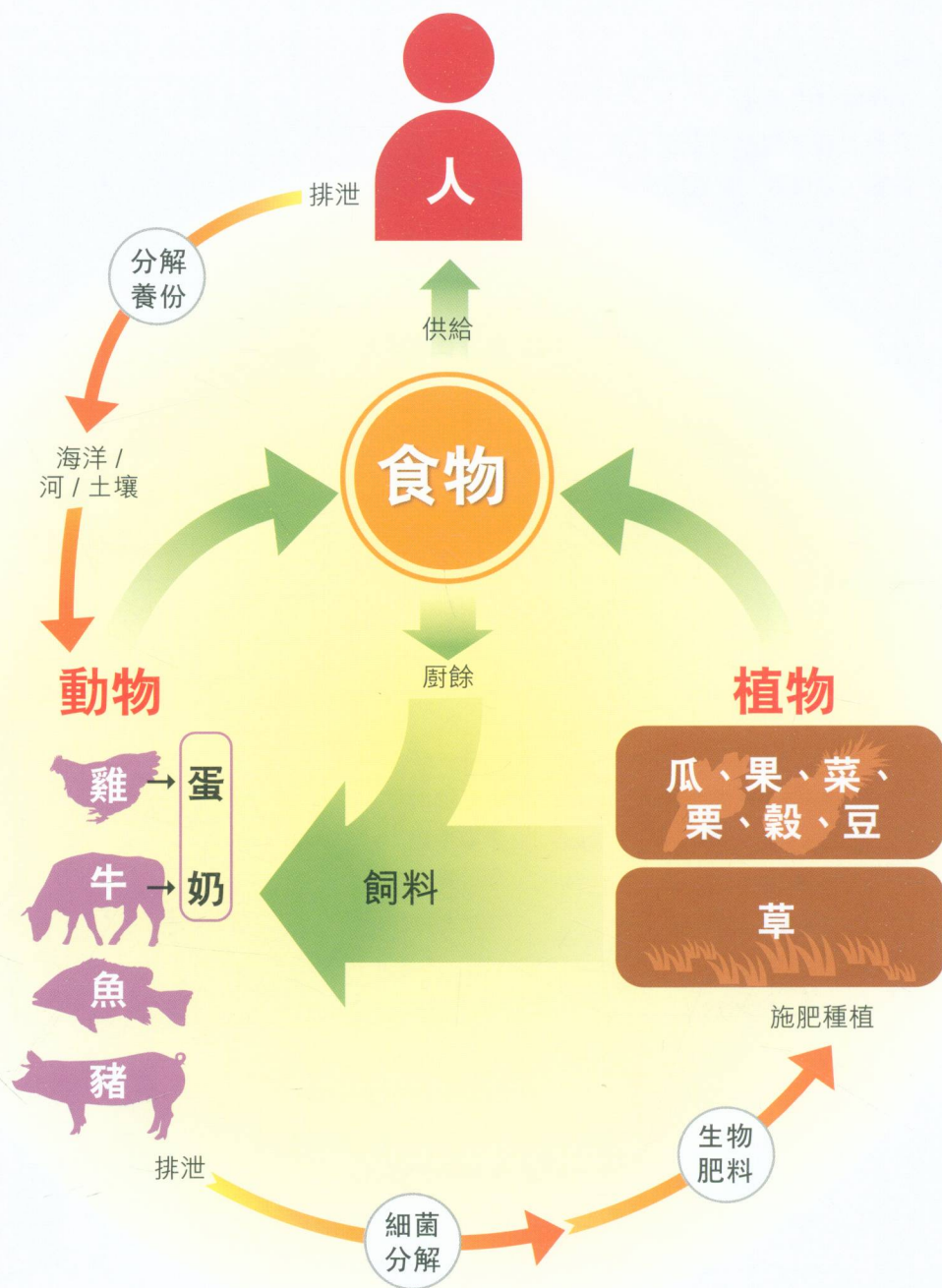


- 152 純本地出產有機鮮奶
康寧牛奶
 - 152 零污染牧牛
 - 152 飼料的成份
 - 153 一樽優質牛奶的產生
 - 153 牛的食物鏈圖
 - 154 牛奶的處理
 - 155 看牛奶蓋辨奶質
 - 156 優質牛奶來自優良牛種
- 158 乳牛的成長
 - 158 香港牛奶簡史
- 160 食譜

牛奶

Milk

人和動物的生態關係



食物安全的認識

食物安全是近年坊間的熱門話題，它涉及了不可避免和可避免的毒理範疇。前者是動植物與生俱來和細菌腐壞所產生的天然毒素；後者則來自食品添加劑和殘留污染物。

可避免的食品添加劑可分為天然和人工合成兩大類，常用的食品添加劑包括了防腐劑、殺菌劑、抗氧化劑、漂白劑、激素、香味、乳化劑等十多類。其主要用途：

- (i) 提高食物的保存。
- (ii) 改良食品的風味和外觀。
- (iii) 提升品質和加工需要符合特殊需求。
- (iv) 增添營養以及提升商品價值。

殘留污染物來自殺蟲劑、除草劑、化學肥料、抗生素、農藥和獸藥等。其特性是不易被分解，還會積存在食物材料上，特別是動物油脂和內臟、與及植物表面和根部等。它亦可以透過空氣、水源、土壤、飼料、藥料而進入人類的食物鏈，一旦攝取便會積存人體內，不易排出。構成這污染物的常見原因：

- (i) 工業製造與處置不當。
- (ii) 農藥或獸藥的劑量過度。
- (iii) 不當丟棄的家庭污染物。

常見的殘留污染物有以下數種：

殺蟲劑 Pesticides | 主要是防止病蟲侵害和蠶食農作物，經噴灑後約有 70% 附着於農產品，20% 滲入泥土，10% 散播空氣中。

抗生素 Antibiotics | 主要用於畜牧業來預防或治療動物疾病，以避免因病死亡而利潤減少，事實上部份海產包括蟹和貴價魚類都會用上抗生素預防疾病。

賀爾蒙 Hormones | 食物中殘留的賀爾蒙(又稱激素)主要有生長賀爾蒙和性賀爾蒙兩大類，普遍會應用在肉豬、牛、雞、鴨和鵝等。生長賀爾蒙是促進動物肌肉和骨骼的生長速度，令動物成長的時間縮短，快高長大。性賀爾蒙則用作促進蛋白質的合成，加快肌肉生長和使肉質更肥美豐厚。

縱使如此，現時的技術只能夠檢測那些已經知悉和超過安全標準的殘餘物，但無法監管或追查整體的種植和飼養過程，至於個別違規用藥就更難追蹤、搜集證據和作出起訴。所以要完善控制，必須由源頭着手管理，這涉及：

- i) 良好的農業管理；
- ii) 監察和控制各種農藥、獸藥和添加物的應用；
- iii) 監察相關範圍的空氣、水源和土壤及；
- iv) 農產品檢驗等，然後利用有機農場認證制度。

香港食材好在哪裏

香港的高度都市化環境實在不適宜發展大型農業生產，但是本地漁農業仍然保持其代表性和具有生存空間。

隨着高科技的發展，新興的現代化農業也隨之應運而生。近年來香港引進了不少新科技，例如有機農業技術並生產出有機農產品，並配合上有機農場認證和有機加工認證計劃；此外，生物科技和現代化農業讓我們可以在香港以新的模式去發展漁農業。例如，在工廠大廈內飼養石斑龍躉和南非品種活鮑魚，利用廚餘作為養豬飼料，把收回的馬糞和雞糞分別培養出蚯蚓和紅蟲，在溫室環境種植食用和藥用的菇菌和靈芝，以至利用先進、簡單而有效的禽鳥房舍管理系統去飼養雞隻。

地理環境

香港擁有獨特的地理位置，尤其新界西北部，水土適合農牧業發展。在香港的西北面流浮山、天水圍一帶，緊靠珠江三角洲，獲益於河川沖流的沉積物，累積有豐富的礦物質和沙泥資源，所以土地特別肥沃，十分適合農作物的生長。

而在淺水泥灘淺的地質環境配合潮汐漲退的自然循環，剛好便利了基圍的興建和發展亦發展出基圍蝦生產。因為剛好是鹹淡水的交界，對蠔苗的生長條件比較有利。這一帶，包括澳門的橫琴、香港的流浮山和深圳的沙井都是著名的蠔隻養殖場。

元朗、錦田、上水等地是沖積平原，周圍有丘陵地低山環抱，十分適合蔬菜瓜果，甚至稻米的種植。新界東部的西貢、粉嶺、大埔等地區，則有雙魚河、梧桐河等天然水源，雨水帶着礦物質由山上流下，貫穿各區，可以灌溉果樹、灌木和叢林，所以有果園和花場。

漁業方面，香港更是得天獨厚，既有不少天然避風港灣及可以直通南中國海以至南太平洋附近。所以，歷史文獻亦清楚記載香港原本便是寶安縣內的一條小漁港。時至今日，大家仍然可以在香港仔、長洲、西貢等地找到很多漁船和漁市場。

Shenzhen Special Economic Zone



本地有機食物認證和標籤

「有機食物」是信譽佳，天然健康的產品，通常指從生產、處理、加工到銷售階段，按照有機標準生產，並經來源地認證或管理當局書面證明認證的食物。

有機產品的特徵如下：

- 注重保持產品的天然成份
- 不施用化學肥料或化學農藥
- 不施用人工合成物料
- 不施用基因改造

很多人會問，為何要選擇有機產品？答案十分簡單，因為：

含有較少化學物質 | 在有機生產的理念下，所有生產及加工處理過程均只允許在有限制的情況下施用化學物質。

較為安全健康 | 有機耕作不使用化學肥料及化學農藥，並重視生產過程，所以重金屬及致癌的硝酸鹽含量較低。

生產過程不含基因改造成份 | 在有機生產的理念下，所有生產及加工處理過程均不可使用任何基因改造生物及其衍生物。

保持食物原來味道 | 有機農業提倡保持產品的天然成份，因此可以保持食物的原來味道。

保護土壤 | 土壤退化及污染日趨嚴重，而土壤作為生產糧食的基本要素，人類必須對之加以保護。有機農業要求的土壤保護措施，是希望恢復和維持土壤的生命力，令土壤能繼續為人類提供足夠而優質的食物。

有機認證

從外觀上而言，消費者很難分辨有機產品與非有機產品，即使該產品的生產者聲稱利用有機方法生產，消費者亦根本無從稽考。因此市場便需要一個獨立的第三者機構，來為生產過程作檢查，從而證明生產者是利用有機方法生產該產品，這就有機認證了。

有第三者作有機認證的產品

主要是入口貨，產品包括各種加工食物及飲品。通常由產地完整包裝，包裝上常有「Certified Organic」（經認證的有機產品）、「Certified by xxx」（由 xxx 認證）及 / 或附有有關認證機構的標誌等資料，有些更可能有國際有機農業運動聯盟（IFOAM）或美國農業部（USDA）的認可標誌。所謂第三者，是指獨立於生產者及消費者或買賣雙方的機構，經過第三者作認證的有機產品，對消費者而言，是信心的保證。

認證包括定期及不定期的農場及設施檢查，詳細活動紀錄，以及在有需要時進行泥土、水質及產品化驗，以確保生產者的生產過程達到標準。由於這個認證，是表示產品的生產或加工處理程序，符合標準，沒有使用農藥、對環境友善等，因此這個標籤是一個「生產程序的保證」（process guarantee），而非一個直接的「產品質素的保證」（product

guarantee)。當然，由於產品的生產程序符合了一套標準，故此產品的質素亦會達到某一個水平。

本港有機認證

香港有機資源中心認證

「香港有機資源中心」英文簡稱「HKORC」是首個獲蔬菜統營處農業發展基金撥款，負責建立本地有機產品認證系統，以進一步推動本地有機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，負責處理有機產品認證的申請事宜。

有機認證標誌分3種：

有機產品

產品含有不少於95%其公司認可組織認證的有機材料(不包括水和鹽)，並經其公司認證的設施加工處理，可使用此標誌。



轉型期內生產的農產品

培植不同作物的農地有不同的轉型期。培植一年生作物(如蔬菜、穀物)的農地轉型期需要不少於18個月；培植多年生作物(如果樹)的農地轉型期需要不少於24個月。



農地在轉型期所生產的作物可使用此標誌，但不可以標籤為「有機產品」。

含有機成分產品

產品含有不少於70%但不多於95%其公司認證或經其公司認可組織認證的有

機材料(不包括水和鹽)，並經其公司認證的設施加工處理，可使用此標誌，但不可以標籤為「有機產品」。



產品含有少於70%經其公司認證的有機材料(不包括水和鹽)，不可使用其公司的標誌。

香港有機認證中心 (HKOCC)

香港有機認證中心(HKOCC)為香港首個有機認證單位，由香港有機農業生態研究協會主辦及統籌，香港幼聯及華南農業大學合辦，為中國提供有機認證及培訓更高的有機農業管理技術專業水平。香港有機認證中心從1998年開始為特區及華南地區作有機認證，主要認證產品有：有機米、有機茶、有機荔枝、龍眼、有機蔬菜及香草等。



全有機產品

表示該農產品在持續實施有機農法生產規例並按照其中心轉有機及有機農法執行基準3年以上及經評定後的農地所栽培出來。



轉有機產品

表示該農產品在持續實施有機農法生產規例並按照其中心轉有機及有機農法執行基準6個月以上，但未滿3年的農地所栽培出來。





11元
份

菜芯 Flowering Chinese cabbage

學名：Brassica parachinensis Bailey
別名：台灣稱菜籽、薺苔、菜苔、油菜

菜葉
深綠色，葉片呈圓或尖長，尤以尖長葉片較佳

外形
顏色由白綠至青色不等，挺直

色澤
葉莖色澤青翠至接近淺綠色

花形
黃色小花，呈十字型花冠，由4片相對花瓣組成，叢生密集

味道
脆甜、清爽

品種 / 類型



菜棵(paul 音)，又稱半棵芯，花蕾未開，其芯只得全菜的1/3或1/2的長度，吃菜為主



菜薺是整條菜最嫩的部份。



註：

1. 薺江菜心在當造時原菜會有坑紋，現爆口。
2. 橫衣菜芯是收割了菜芯的主幹後，向橫生長的側芽，如果養份充裕，亦可有正心般大小。
3. 菜芯的生長成熟期，在夏天約49日，當其生長至40日時，菜葉會因葉黃素而葉變黃，及後，待葉綠素貯存足量時，就會變為綠色，過時的老菜就會變墨綠色。冬天時，因天氣轉冷，溫度低，成長期變緩，成熟菜約需時60日、70日或80日。



月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
當造期												

全年均有，尤以秋、冬兩季，即約陽曆9月至翌年4月最佳