

特約專欄



水務署「惜水大使計劃」- 惜水料理達人挑戰

阿正領軍 中學生自創惜水佳餚



「惜水大使計劃2023-24」啟發中學生在下廚時節約用水，活動反應熱烈。

極端天氣令全球水資源供應面臨危機，但香港每人每天平均用水量，竟超出聯合國建議的標準近一半。為鼓勵年輕人承擔起珍惜水資源的社會責任，水務署自2018年開始推出「惜水大使計劃」，招募中學生成為「惜水大使」，讓他們了解水資源的珍貴，並向公眾宣傳惜水信息。有見近年很多香港人熱愛下廚，「惜水大使計劃2023/24」以「惜水料理達人挑戰」為主題，由人氣DJ阿正擔任「星級惜水大使」，透過不同活動讓學生從烹飪角度探討節水，從中啟發他們以惜水態度炮製美食，推廣惜水飲食文化；今屆計劃反應熱烈，吸引了逾350名本地中學生參加。

「惜水交戰」 寓學習於娛樂

計劃內其中一項重頭活動是阿正主持的「惜水交戰」遊戲日，透過不同任務加強學生對節水的認識。



「跳跳跳是非題」考驗參加者的身手和惜水知識。



阿正(中)帶領遊戲「惜水識食」，讓參加者從烹飪角度探討節水。

「惜水食譜設計比賽」及「惜水廚藝大比拼」

今屆計劃舉行了兩輪比賽。初賽「惜水食譜設計比賽」的參賽反應踴躍，120多位學生以個人或二人組形式參賽，提交了逾80份食譜作品；大會遴選出25份「優秀食譜」，當中得分最高的5強參賽者晉身決賽——「惜水廚藝大比拼」。決賽當天，5強參賽者即場製作其食譜菜式，由於評分的首要準則是節水，參賽者都各出奇謀，例如盡量把洗米後的水再用來洗蕃茄，蒸蝦後的熱水留作清洗鍋具，或是選用剩菜為食材以減少烹調用水。



右起：水務署管理助理署長/發展策家駿、「星級惜水大使」阿正、香港青年協會督導主任（媒體服務）黃定邦及名廚梁國威組成決賽評審團；他們對參賽者的菜式讚不絕口。



賽後隨即舉行了頒獎禮，嘉許今屆計劃一眾得獎者。

參賽者的惜水烹飪貼士

1. 食材預早從冰格放入雪櫃解凍，切勿長開水喉解凍
2. 連炒兩道菜可重用一鑊，中途避免過水清洗
3. 煲飯時可順便在同一煲內隔水蒸蛋
4. 烹調時蓋上鍋蓋減少水份蒸發

惜水工作體驗

三甲得主於今年暑假期間往水務署灣仔總部，了解水務署的運作、水資源知識及推廣節水的工作；繼而前往水務署轄下的水知園教育中心，認識本地供水歷史、各項處理水資源的系統和節水器具。



得獎學生在水知園接受導賞訓練，其後在場館內協助導賞工作，宣揚節水信息。



今屆計劃透過阿正號召年輕人在下廚時實踐節水理念。

社企餐廳推廣部分得獎菜式

本屆計劃特別與社企餐廳 Café 21 合作，展開「今餐有惜水」餐廳協作企劃，在餐廳供應部分得獎菜式。而獲選的學生更與Café 21的廚師分享惜水烹飪心得，提升餐廳團隊的節水意識。



3款讓市民享用的菜式均榮獲今屆計劃的「優秀食譜獎」，當中包括紅「惜」肉醬蛋包椰菜花飯、「漁」獲至寶焗薯及日式雞肉滑蛋三文治，分別由樂善堂顧超文中學、賽馬會官立中學及聖母書院的學生創作。



食客惠顧得獎菜式獲贈精美禮品外，更可透過現場有獎攤位遊戲，學習惜水知識。

得獎學生接受香港電台訪問



多位得獎學生獲邀擔任電台節目《普出校園精彩》的嘉賓，與主持人鄭敏兒（左一）分享參賽的經驗和收穫。

三甲作品



冠軍菜式：中外匯聚夏日清爽二人定食

此定食包括「中式醋溜開胃椰菜」、「日式馬鈴薯芝麻金平」、「簡易意式蕃茄湯」、「韓式鱈魚蔬菜煮豆腐」及「和風飛魚籽海苔拌飯」。當中的食材如椰菜、馬鈴薯、蕃茄、豆腐、鱈魚、飛魚籽及紫菜，都是用水量較少的食材。



亞軍菜式：蓮蓮有魚

當中的「蓮花」是蒸熟的蝦膠，「魚」是炸蝦。此菜式所用的冷蝦膠並不是浸水凍解，而是烹調前一天置於雪櫃下格冷凍10小時；這個做法既減少用水量，亦可讓冷蝦膠以最佳狀態烹調。



季軍菜式：整隻整水麻婆豆腐米Pizza

薄餅底以吃剩的白飯製成，減少煮食的水用量；其他配料盡量選用本地食材，減低食材的水足跡；特意採用包裝豆腐，既衛生亦不需要額外用水處理；烹調方法以快炒和烤焗為主，毋須大量用水。



「作品得到大家的認同，實在非常感恩。希望今屆計劃讓更多人了解到惜水概念，我自己亦因為參賽而更留意香港和其他地方的水資源問題。」

何麗慈 (聖母無玷聖心書院)



「很感謝老師在我們練習製作惜水菜式的過程中，一直支持我們和給予意見，亦感謝學校提供設施讓我們進行賽前練習。」

陳慧璇、林梓榆 (中華基督教會基元中學)



「對手很厲害，大家的表現都不相伯仲，過程中學到不少東西；我們亦透過今次比賽了解到很多惜水技巧，也會嘗試在家中運用這些方法節約用水。」

鄧尚詩、吳詩敏 (崇真書院)



關於今屆計劃的詳情，可瀏覽以上官網。