

徐欣榮(營哥)

是國際中醫藥總會的藥膳會長及香港中醫藥膳專業學會的藥膳顧問，協助學會推廣健康養生四時飲食，積極參與學會於社區舉行的藥膳宴及其他公益事務，並擅長配搭中藥和中西時令食材設計大型之學術養生食療宴及低碳環保養生宴。



材料：

海蝦	300克
青瓜	1條
水耕菜苗	100克
豆腐(細)	1盒

檸檬醬油汁

檸檬汁	1湯匙
日本醬油	1湯匙
日本芥辣	1/4茶匙
糖	1茶匙
麻油	1茶匙

清熱水耕菜苗海蝦豆腐

制法：

- ①預先把汁料拌勻，涼凍備用。
- ②海蝦放入滾水中煮熟，取出放入冰水中，去頭去殼備用。
- ③青瓜切段，用圓模切去瓜籽，再把水耕菜苗釀入青瓜環內。
- ④豆腐切小粒，放碟中央，再把青瓜環伴邊。
- ⑤把海蝦放瓜環上，再淋上汁可食用。



活力水耕菜苗雞肉彼得包

制法：

- ①牛油果取肉，再用叉壓碎，加入檸檬汁及亞麻籽仁拌勻。
- ②把全麥彼得包切開，放入蕃茄片，熟雞肉和水耕菜苗於飽中。
- ③再按個人口味塗上牛油果亞麻籽醬伴食。

材料：

全麥彼得包	2片
新鮮蕃茄	1-2個
熟雞肉	80克
水耕菜苗	100克(1盒)

牛油果亞麻籽醬

牛油果(熟)	1個
亞麻籽	1-2湯匙
檸檬汁	1/2湯匙
黑椒碎	少許

祛濕薏米粥水泡水耕菜苗

制法：

- ①杞子浸水至軟備用。
- ②生薏米洗淨，浸泡1小時，隔水，鍋中加入水用大火煮滾，改小火煮成薏米粥。
- ③水耕菜苗下少許(薑絲、鹽、糖)快灼，上碟。
- ④煮滾薏米粥水放入杞子、粟米粒及調味，把粥水淋於菜上可食用。

材料：

水耕菜苗	300克(3盒)
薏米粥水	600毫升
杞子	5克
粟米粒	20克
薑絲	少許

調味：

鹽	少許
---	----

薏米粥水：

生薏米	80克(約2兩)
水	2公升
果皮	1角



余健志(Jacky)

前為廣告創作人，於2000年開設禧宴私房菜，擅長炮製別具特色的亞洲Fusion菜，並掀起一陣私房菜熱潮，分店遍及香港及新加坡。Jacky自2010年擔任「明火廚神·國際挑戰賽」大使，更撰寫多本私房食譜及飲食書籍，擔任烹飪導師及飲食節目主持人，廣受歡迎。



水耕菜苗私房撈麵

制法：

- ①三文魚切片，備用；基圍蝦灼熟，去殼，開邊，備用；其餘材料各自洗淨，刨皮，切成幼絲。
- ②先將水耕菜苗墊底，然後將各種切成絲的配料按不同顏色配襯砌成一個立體塔形狀，擺上三文魚片、基圍蝦片、三文魚子，灑上炒花生碎、芝麻及薄脆。
- ③吃時淋上調味醬汁，用筷子將材料撈勻即可。

貼士：

此道菜式亦可按個人口味，選用其他自己喜愛的材料。

材料：

水耕菜苗	150克
三文魚魚生	200克
基圍蝦	100克
柚子	60克
紅蘿蔔	50克
青瓜	50克
青椒	50克
紅椒	50克
白蘿蔔	50克
甜酸五柳	60克
紫椰菜	50克
炸芋頭	40克

配料：

日本三文魚子	適量
炒花生碎	20克
炒香芝麻	8克
薄脆	20克

調味醬汁：

胡麻醬	110克
芥辣	1/4支
老抽	少許
生抽	8克
糖	3茶匙



水耕菜苗
Hydroponic Baby Leaf

創意食譜



健康潮人
“新”口味



蔬菜統營處
Vegetable Marketing Organization

優質蔬菜部 Premium Vegetable Section
地址 Address: 香港九龍長沙灣荔枝角道757號
757 Lai Chi Kok Road,
Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong
網址Website: <http://www.lveggie.com.hk>
電話Tel: 2387 4164, 2361 1307, 2386 0793
傳真Fax: 2725 1860
電郵Email: pvs@vmo.org

陳國賓(Leslie)

為註冊營養師，畢業於香港中文大學食品及營養科學系，並於英國考獲基層健康護理碩士學位。返港後負責長者膳食治療及於學校及社區積極推廣健康訊息及進行教師培訓。於2012年創立「Kitchen Basic必食廚房」，推廣優質有機食材。



材料：

水耕菜苗	80克
粟米仔	4條
青瓜仔	1條
杏脯	4粒

配料：

橄欖油	1湯匙
白酒醋	1茶匙
鹽	1/8湯匙
黑胡椒	少許

杏脯青瓜菜苗卷

制法：

- ①先將杏脯開邊，粟米仔開邊焯軟。
- ②將醬汁及水耕菜苗拌勻，青瓜刨成薄片。
- ③用青瓜片包裹蔬菜材料成菜苗卷即成。



越式米紙菜苗包

制法：

- ①先用鹽水將去殼中蝦焯熟。
- ②用暖水將米紙浸軟，吸乾多餘水分。
- ③將米線平鋪碟面，中蝦置於中央。
- ④再鋪上水耕菜苗，用米紙包裹好。
- ⑤另將調味汁料混合，用米紙卷沾醬汁食用。

材料：

越南米紙	6張
水耕菜苗	60克
中蝦	12隻

配料：

清水	2湯匙
魚露	1/2湯匙
紅椒絲	少許
芫茜	1棵

芝麻醬水耕菜苗

制法：

- ①先將芝麻炒香，再磨成芝麻粉。
- ②混入橄欖油、檸檬汁、蜜糖。
- ③再加入鹽及黑胡椒調味，拌入水耕菜苗進食即成。

材料/配料：

水耕菜苗	100克
芝麻	1湯匙
橄欖油	1.5湯匙
檸檬汁	1茶匙
蜜糖	1/2湯匙
鹽	少許
黑胡椒	少許



陳植漢

16歲在餅房當學徒，3年後學習法國菜，24歲遠赴英國修讀酒店管理及葡萄酒，熱愛入廚及寫作。2010及11年榮獲西班牙「最佳專業烹飪書」及「最佳飲食雜誌」大獎。現為香港專業進修學校課程顧問、新榮記餐飲集團首席顧問及《現飲Gourmet》雜誌出版人。



水耕菜苗火腿卷伴蘭度豆沙律

制法：

- ①將蘭度豆煮熟，撈起備用。
- ②將蘆筍和蜜糖豆汆水，過冰水，撈起備用。
- ③榛子油和紅酒醋混合成醬汁。
- ④蘭度豆加入油醋汁，放碟面。
- ⑤西班牙火腿分別切成粗及幼條狀。
- ⑥粗火腿條把水耕菜苗捲起，放蘭度豆面。
- ⑦蘆筍、蜜糖豆、小蘿蔔片、西柚肉及櫻桃番茄作伴碟。
- ⑧灑上少許油醋汁及火腿片作裝飾即成。

材料(2人分量)：

水耕菜苗	100克
蘭度豆	30克
蘆筍	4條
西班牙iberico火腿	2片
榛子油	20毫升
紅酒醋	10毫升
蜜糖豆	10克
小蘿蔔片	10克
西柚肉	20克
櫻桃番茄	2粒

貼士：

蘆筍和蜜糖豆汆水後要盡快過冰水，以免變黃。



張錦祥

13歲入行，學習俄羅斯式西餐。因緣際遇，於報章上拜讀老饕食家唯靈寫西餐的文章，大開眼界，遂決心努力鑽研西餐的烹調技巧。1996年出任萬麗海景酒店Scala餐廳行政總廚，擅長炮製新派歐陸菜，經常在報章雜誌及電視飲食特輯亮相。自2010年連續兩屆擔任「明火廚神·國際挑戰賽」歐陸美食組評判，現任灣仔Le Mieux Bistro歐陸私房菜主理人。



三文魚青瓜水耕菜苗卷

制法：

- ①將溫室青瓜切成3個圓筒狀，用橄欖油和鹽稍醃，將青瓜芯挖空，備用。
- ②將水耕菜苗放進挖空的青瓜芯裡，使菜苗豎立。
- ③用挪威三文魚圍繞著溫室青瓜。
- ④拌勻蜜糖檸檬汁，注入至填滿碟面為止。
- ⑤放入雪櫃冷藏10分鐘即成。

貼士：

用水耕菜苗做三文魚青瓜卷，配上酸酸甜甜的蜜糖汁非常夾，菜苗鮮嫩，最適合作前菜。

材料(2人分量)：

水耕菜苗	60克
溫室青瓜	1條
挪威煙三文魚	3片

蜜糖檸檬汁：

紐西蘭Manuka蜜糖	25克
檸檬汁	25克
橄欖油	25克

