

「惜水大使计划2023-24」之「惜水厨艺大比拼」暨颁奖典礼特辑  
对白及荧幕盖字

- 荧幕盖字 : 惜水大使计划 2023/24 「惜水厨艺大比拼」暨颁奖典礼
- 主持 : 大家好!
- 荧幕盖字 : 余文熹 主持
- 主持 : 欢迎大家来到「惜水料理达人挑战」决赛—「惜水厨艺大比拼」。我是今天的主持余文熹 **Angeline**。恭喜五队入围的「惜水大使」! 他们从初赛的「惜水食谱设计比赛」中, 从芸芸的食谱中脱颖而出, 实力实在不容置疑。我相信在场各位朋友, 今天都非常期待, 他们会用怎样的惜水方法去煮出创意料理。事不宜迟, 先介绍最后五强。
- 荧幕盖字 : 决赛队伍
- 主持 : 排名不分先后。
- 主持读出荧幕盖字 : 第一队: 圣母无玷圣心书院何崑慈;  
第二队: 崇真书院吴诗敏、邓隽诗;  
第三队: 中华基督教会基元中学陈慧璇、林梓榆;  
第四队: 圣母书院陈沛遥、冼汶锜;  
第五队: 路德会协同中学戚栢涛、黄卓华。
- 主持 : 另外, 现场也有「惜水食谱设计比赛」的二十强得奖者。
- 荧幕盖字 : 评审团
- 主持 : 今天我们非常荣幸邀请到……

- 主持读出荧幕盖字 : 水务署署理助理署长/发展叶家骏先生 (Gary)、香港青年协会督导主任 (媒体服务) 黄定邦先 (James)、名厨梁国威先生 (Will) 以及我们的星级惜水大使黄正宜小姐 (阿正) ……
- 主持 : 来担任我们的评审。
- 荧幕盖字 : 惜水厨艺大比拼
- 旁白读出荧幕盖字 : 比赛规则: 菜式符合营养均衡原则的热盘或熟食, 食材费用不得超过 HKD\$200; 比赛时间为 1 小时 30 分钟。至于评分准则方面, 第一大准则: 烹饪过程中采取的惜水方案占三成分数, 这是指由预备食材至餐后清洁, 整个烹饪过程所应用的惜水概念或方法; 评审团会考虑所选食材的生产和运输过程是否耗用太多虚拟水, 亦会考虑参赛者在备餐及清洁的每个步骤, 能否尽量减低用水量, 并把用过的水有效地循环再用。另外烹饪技巧占三成分数, 完成品的卖相和味道各占两成分数。
- 旁白 : 为了加深大家对惜水的认识……
- 荧幕盖字 : 特备惜水游戏 (不计算在决赛总分)
- 旁白读出荧幕盖字 : 每队烹饪桌都有一个特大量杯, 装有 3000 毫升的水; 在今次比赛中, 每队只可用量杯内的水进行煮食, 而用水最少的队伍可以获得一份特别奖赏。
- 水务署署理助理署长/发展叶家骏先生 (Gary) : 世界上没有取之不尽的资源。如果我们不能节约自己的需求, 很容易会出现供不应求的情况, 到时会影响整个社会的民生和社会的发展。气候变化加剧的情况越来越严重, 香港亦不能独善其身, 严重的旱灾随时会发生, 所以我们不能掉以轻心, 应该要意识到这些危机, 尽快养成珍惜用水的习惯。

- 主持 : 大家预备好了吗? 五声后便正式开始。5、4、3、2、1, 开始!
- 荧幕盖字 : 比赛开始
- 荧幕盖字 : **Tomato 之 Pig 排饭**  
戚栢涛、黄卓华  
路德会协同中学
- 路德会协同中学  
戚栢涛同学 : 这道菜式名为「**Tomato 之 Pig 排饭**」。为何会想到蕃茄 **Tomato** 呢? 因为我的别名是「**Toma 涛**」, 所以便想到蕃茄 (**Tomato**)。至于猪扒, 因为我的老师姓朱, 所以便想到猪扒; 之后再将它们结合, 便变成了蕃茄猪扒饭。
- 荧幕盖字 : **整惜整水麻婆豆腐米 Pizza**  
吴诗敏、邓隽诗  
崇真书院
- 崇真书院  
吴诗敏同学 : 我们的菜式名为「**整惜整水麻婆豆腐米 Pizza**」。薄饼饼底选用饭代替面团, 是因为我们认为通常大家在家煮饭的时候, 可能会有吃剩白饭的情况; 如果我们将吃剩的饭用另一个方法去烹饪另一道菜式, 也是一个惜水的方法。
- 荧幕盖字 : **绿在虾中**  
陈沛遥、洗汶锜  
圣母书院
- 圣母书院  
陈沛遥同学 : 我们的菜式是牛油果虾多士 (菜名:「**绿在虾中**」)。就惜水这个主题, 牛油果和虾都不需用很多水, 所以便选择了这个菜式。
- 荧幕盖字 : **中外汇聚夏日清爽二人定食**  
何崴慈  
圣母无玷圣心书院

圣母无玷圣心书院  
何崴慈同学

： 今天我为大家带来的菜式是「中外汇聚夏日清爽二人定食」。设计食谱方面，选择了虚拟水较低的食材，例如前菜中的椰菜、主菜的薯条和豆腐，都是比较省水的食材。

荧幕盖字

： 莲莲有鱼  
陈慧璇、林梓榆  
中华基督教会基元中学

中华基督教会基元中学  
陈慧璇同学

： 我们的菜式是「莲莲有鱼」。在我们的想象中，鱼儿很自由自在地在河里玩乐，这道菜有清雅的莲花和可爱的鱼，就好像一幅很美的图画。

主持

： 时间过得很快，已经过了 15 分钟。我看大家都驾轻就熟。我看到有人在切蕃茄，有人在制作虾胶，有人在切豆腐，大家都非常有板有眼。特备惜水游戏方面……

荧幕盖字

： 特备惜水游戏赛况  
参赛队伍

1. 何崴慈  
圣母无玷圣心书院  
0ml
2. 吴诗敏、邓隽诗  
崇真书院  
0ml
3. 陈慧璇、林梓榆  
中华基督教会基元中学  
0ml
4. 陈沛遥、洗汶锜  
圣母书院  
0ml
5. 戚栢涛、黄卓华  
路德会协同中学  
0ml

主持

： 我和大家直击各队的用水情况。

- 主持讲解荧幕盖字变化 : 第一队和第二队使用了 400 毫升的水；而第五队用水最多，相信因为他们要洗米和洗蕃茄，所以使用了约 750 毫升水；而第三队和第四队暂时没有用水。
- 主持 : 希望大家继续努力，珍惜用水，好好去完成菜式。
- 荧幕盖字 : 比赛尚余 1 小时 15 分钟
- 荧幕盖字 : 黄正宜（阿正）  
星级惜水大使
- 星级惜水大使阿正 : 大家好！各位同学你们好！我看到大家都在等待用餐。
- 主持 : 大家都垂涎欲滴。
- 星级惜水大使阿正 : 我非常期待他们的表现，因为我本身在煮食方面不算很擅长，而参赛者要煮得好之余，还要构思运用惜水方法去煮食，我觉得非常有难度，但应该难不到他们，因为我早前和他们进行「惜水交战游戏日」时已经向他们分享了惜水知识及虚拟水的概念。我已把毕生功力都传给他们，我相信他们今天会做到的，所以我很期待他们的表现。而且好像有参赛者是单人组，现在我们是不是可以看他们的进度了？  
单人组的参赛者原来是男生！哗！这是不是有外型，读书又不错，还懂得煮饭？怎么办？绝对是未来的潜力股！阿慈，你一个人做几道菜可以吗？
- 圣母无玷圣心书院  
何崑慈同学 : 我现在炒椰菜。我的惜水策略就是待会抹干净这个锅，然后继续炒薯仔，这样我们就省下了洗锅的功夫。

星级惜水大使阿正 : 还不错。下厨时烹调不同的菜式，如安排不好的话，要特意用水洗锅，浪费了水。现在你就特意先炒较少油的椰菜，把锅抹一抹就可以煮下一道菜了。现在时间分配上可以吗？

圣母无玷圣心书院  
何崴慈同学 : 可以，已经完成了两款菜。

星级惜水大使阿正 : 是吗？但我看你冒汗了。

圣母无玷圣心书院  
何崴慈同学 : 穿了长袖衣服。

星级惜水大使阿正 : 他那两滴汗……

圣母无玷圣心书院  
何崴慈同学 : 特意穿长袖衣服。

星级惜水大使阿正 : 我想帮你擦汗，但还是不要了。姐姐不想打扰小朋友。  
你好！哗！你们这个是什么？为什么你们会放豆腐在薄饼上？那个是不是薄饼？可不可以简单介绍一下？我看他们的薄饼底不是平常制作薄饼用的面包底，你的薄饼底是什么？

崇真书院  
吴诗敏同学 : 白饭

星级惜水大使阿正 : 原来是白饭！为什么想到用白饭底做薄饼？

崇真书院  
吴诗敏同学 : 如果用一些剩下的食材加工一下，变成另一道美食的话，也是一个惜水的方法。

星级惜水大使阿正 : 对, 不用重新用水煮米; 还有最重要的是节省食材。这个也很重要, 除了节省水之外, 也要节省食材。我看你们有融合不同元素, 冒犯说一句, 有点畏惧, 我没试过把豆腐放在薄饼上, 有点畏惧。

崇真书院  
吴诗敏同学 : 这个是麻婆豆腐薄饼。

星级惜水大使阿正 : 你们是不是在耍我? 是谁说今天的食物很好吃? 你们有没有试吃过的?

崇真书院  
吴诗敏同学 : 有啊, 有试吃过。好吃的。

荧幕盖字 : 黄正宜 (阿正)  
星级惜水大使

星级惜水大使阿正 : 今天观赏了几道菜式制作后, 其实我打算立刻回家试一试, 因为参赛者运用的惜水技巧很易掌握, 例如有的使用焗制技巧, 有些蒸完食物后把水重用作加热糖浆, 大家将惜水的知识运用得很好, 所以我也很欣赏他们的表现。  
走过去之前, Gary 你先看看这一盘东西。我想问一下, 这一盘很漂亮, 这是什么食材来的? 加了一个好像虾滑的东西

水务署署理助理署长/发展 : 百合  
叶家骏先生 (Gary)

中华基督教会基元中学 : 百合  
林梓榆同学

星级惜水大使阿正 : 虾胶和百合, 我想问它是在模仿……

中华基督教会基元中学 : 莲花  
林梓榆同学

星级惜水大使阿正 : 有的，有感觉的。这个以卖相来说要加一分，很有心思！

水务署署理助理署长/发展 : 是啊！很漂亮！  
叶家骏先生（Gary）

星级惜水大使阿正 : 在家里吃的饭菜会不会都做成这样？

水务署署理助理署长/发展 : 我们很少了。这些很有创意  
叶家骏先生（Gary）

星级惜水大使阿正 : 是比较难的。但我看这一队和之前那两队有点不同的地方就是，他们在摆盘上很有心思。你看到有莲花，然后这边有青瓜。我记得青瓜是一个虚拟水量较低的食材。然后你们这边就有些雕龙雕凤的创作，你特意练过刀功才来的？我想问一下还是失败了？

中华基督教会基元中学 : 切得不够薄  
陈慧璇同学

星级惜水大使阿正 : 所以这些是失败的？

中华基督教会基元中学 : 我会吃掉它。  
陈慧璇同学

星级惜水大使阿正 : 没有掉进我的圈套呢！因为如果你说不要马上就扣分，原来待会制作青瓜沙律自己吃掉。小心！Gary，这组会令你担心吗？

水务署署理助理署长/发展 : 没有，食物都弄得很漂亮。  
叶家骏先生（Gary）

星级惜水大使阿正 : 我觉得这个要找厨师，我们的专业评判去看一下他们在做什么。他们放了一个不锈钢的盘子，盘子上面应该是糖浆，还是蜜糖？

- 中华基督教会基元中学  
陈慧璇同学 : 糖浆。
- 星级惜水大使阿正 : 但糖浆不停在水上面浮，那个盘子完全稳定不了。
- 名厨梁国威先生（Will） : 我看要高温一点才可让糖溶掉
- 星级惜水大使阿正 : 我看你的糖浆已经黏在一起了，这样捞不起来的。这个菜是不是比较难煮？我看好像很多事情要做，要炸和其他工序。
- 中华基督教会基元中学  
陈慧璇同学 : 我们分工合作。
- 星级惜水大使阿正 : 分工合作？哪一位负责糖浆？
- 中华基督教会基元中学  
陈慧璇同学 : 谁做得快便谁负责。
- 主持 : 我们再观察一下各组的用水情况。目前第二队崇真书院用水量最少……
- 荧幕盖字 : 2. 吴诗敏、邓隽诗  
崇真书院  
500ml
- 主持 : 只用了 500 毫升的水，相信是因为他们制作薄饼，用了焗和炒的方法，所以用水比较少。而用水最多的是第三队的中华基督教会基元中学，相信是因为他们用水煮虾和糖浆，所以用水量比较多……
- 荧幕盖字 : 3. 陈慧璇、林梓榆  
中华基督教会基元中学  
1200 ml

- 主持 : 已经用了 1200 毫升。你们要加油！希望各组可以继续节约用水，我们很快就会看到他们的制成品。
- 荧幕盖字 : 比赛尚余 30 分钟
- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 让我们接力与参赛者倾谈。这个有什么概念？
- 圣母书院  
陈沛遥同学 : 因为食材不太需要用水，我们焗制并用上气炸锅。也不需要用水，这个就是我们的惜水方式。
- 名厨梁国威先生 (Will) : 你们是用什么虾呢？
- 圣母书院  
洗汶锜同学 : 海虾
- 名厨梁国威先生 (Will) : 我刚才也看了你们的短片，海虾比较惜水多一些。
- 圣母书院  
洗汶锜同学 : 对的。
- 名厨梁国威先生 (Will) : 和养殖的虾不同。
- 圣母书院  
洗汶锜同学 : 养殖的虾用多点水。
- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 这道羹有什么特色？
- 路德会协同中学  
黄卓华同学 : 我们除了惜水，就是惜水！

- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 除了惜水, 就是惜水!
- 路德会协同中学  
黄卓华同学 : 除了好吃, 就是好吃!
- 名厨梁国威先生 (Will) : 听到你们这么有信心, 我就知道你们很厉害。
- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 我也很有信心, 你们能够把猪扒饭说得这么有信心, 我就很有信心了。你们怎样节省用水去煮这么有特色的猪扒饭?
- 路德会协同中学  
戚栢涛同学 : 首先, 蕃茄是蔬果中的虚拟水量较低的; 猪肉也是肉类中虚拟水量较低的, 只有 690 毫升。而我们煮食的过程中, 洗完米之后, 剩下的洗米水, 我们会用来洗蕃茄。
- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 很有策略。但看到你们很悠然自得, 当大家很忙碌的时候, 你们差不多煮好。
- 荧幕盖字 : 梁国威先生 (Will)  
名厨
- 名厨梁国威先生 (Will) : 在惜水方面, 令我印象最深刻的就是: 其实每组都有量杯的水可用, 但大家都只用很少水, 连我也觉得很困难, 所以我觉得他们很厉害。经过专业的训练, 还有专业的设计。这些菜式全部都很厉害。
- 主持 : 好, 来到最后一分钟。我们预备好欣赏各组的制成品了。5、4、3、2、1! 各位请离开你的煮食桌。
- 荧幕盖字 : 比赛结束

- 主持 : 我们先让评判欣赏一下制成品的卖相。卖相占比赛两成的分数。  
看到大家都列队了，我们就来公布一下，胜出的是哪一组。用水最少的组别，只用了500毫升的水，非常少，是第二队的崇真书院吴诗敏、邓隽诗。
- 荧幕盖字 : 整惜整水麻婆豆腐米 Pizza
- 主持 : 事不宜迟，来到今天的重头戏：试吃环节。由「整惜整水麻婆豆腐米 Pizza 」开始。
- 荧幕盖字 : 整惜整水麻婆豆腐米 Pizza  
吴诗敏、邓隽诗  
崇真书院
- 星级惜水大使阿正 : 说真的我刚才真的有犹豫了一下。我有点惊讶，因为很少吃麻婆豆腐味的薄饼，但很意想不到，我本来最担心的就是豆腐配薄饼，觉得配起来好像很奇怪，但豆腐配上芝士和麻婆豆腐酱，挺好；它那种效果令我觉得那豆腐很像马苏里拉（Mozzarella）芝士，软软的，薄饼加了豆腐后，骗到了我，这个有意想不到的效果。
- 名厨梁国威先生（Will） : 完全是猜到的味道。我觉得很稳妥，但它就多加了一点香脆的感觉，所以是个很平均的菜式，不错，也挺好吃的。
- 主持 : 接着到另外一组了。「Tomato 之 Pig 排饭」!
- 荧幕盖字 : Tomato 之 Pig 排饭  
戚栢涛、黄卓华  
路德会协同中学

水务署署理助理署长/发展 : 吃下去觉得猪扒质感挺软, 不会很干。但猪扒的味道未能渗进饭中, 两者味道好像有点分离。  
叶家骏先生 (Gary)

星级惜水大使阿正 : 我感到有点喜出望外。猪扒看起来有点干, 但原来可以接受, 我觉得是可以接受的程度, 腌制的调味料味道很好。这道菜令我感受到青春的气息。

主持 : 我们下一道菜:「莲莲有鱼」。

荧幕盖字 : 莲莲有鱼  
陈慧璇、林梓榆  
中华基督教会基元中学

星级惜水大使阿正 : 老实说, 我本身对于蒸的虾胶兴趣不大。但我刚才吃的时候, 反倒觉得不错, 是意想不到的!

香港青年协会督导主任 : 另外一点我觉得很值得欣赏的是, 她们会偷吃; 刚才她们问我一个问题, 就是可不可以偷吃。我觉得很重要的一件事是, 他们把食物制成后, 也会很欣赏自己的作品, 也愿意吃进肚子里, 这个对我来说已经过了第一关。  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James)

主持 : 接下来是「绿在虾中」。

荧幕盖字 : 绿在虾中  
陈沛遥、冼汶锜  
圣母书院

水务署署理助理署长/发展 : 我觉得评分可能有一点难度。正如刚才所说, 那个多士底因为摆放较久冷了, 好像软了一点; 但也很清新, 我觉得这道菜也挺开胃的。  
叶家骏先生 (Gary)

- 香港青年协会督导主任  
(媒体服务)  
黄定邦先生 (James) : 将牛油果变成了酱, 和多士配搭起来也影响了口感, 因为牛油果令多士变软了。但就味道而言, 综合了我最喜欢吃的食材, 是值得欣赏的, 猜对我的喜好, 口味是挺好的。
- 主持 : 预备我们下一道菜, 就是「中外汇聚夏日清爽二人定食」。
- 荧幕盖字 : 中外汇聚夏日清爽二人定食  
何崴慈  
圣母无玷圣心书院
- 名厨梁国威先生 (Will) : 真的很有定食的感觉。薯仔炒得很爽脆, 然后酱汁的调味也很好; 你也很细心地加了一些芝麻在上面, 芝麻令食物提升了口感, 有一点脆口, 也有一点芝麻的香味。另外鳕鱼的组合, 这样配也是挺清新的, 整个菜式我觉得做得挺不错
- 星级惜水大使阿正 : 我觉得你的菜式定位很好, 你有一整个套餐的构思, 我吃的时候心裡很赞叹。如果每天我打开的饭盒是这个, 你说多棒呢! 我真的很欣赏你一个人可以煮这么多东西。
- 主持 : 经过了一轮的试吃, 不知道哪一队是大家的心仪队伍?  
接下来将会颁发「优秀食谱奖」, 我们有 20 队的「惜水大使」, 早前在初赛—「惜水食谱设计比赛」中获得「优秀食谱奖」。  
接下来就是颁发决赛的冠、亚、季军的时候。
- 水务署署理助理署长/发展  
叶家骏先生 (Gary) : 季军得主就是崇真书院的吴诗敏、邓隽诗。  
「整惜整水麻婆豆腐米 Pizza」
- 荧幕盖字 : 整惜整水麻婆豆腐米 Pizza

水务署署理助理署长/发展 : 亚军得主就是中华基督教会基元中学的陈慧璇、林梓榆。  
叶家骏先生 (Gary) 「莲莲有鱼」

荧幕盖字 : 莲莲有鱼

水务署署理助理署长/发展 : 冠军得主就是圣母无玷圣心书院的何崑慈。  
叶家骏先生 (Gary) 「中外汇聚夏日清爽二人定食」

荧幕盖字 : 中外汇聚夏日清爽二人定食

评审团与所有得奖者 : 「惜水厨艺大比拼」, Yeah!

荧幕盖字 : 黄正宜 (阿正)  
星级惜水大使

星级惜水大使阿正 : 其实我担任「星级惜水大使」后, 才发觉原来不能只看表面使用了多少水, 背后也有不少虚拟水量需要计算。上次我和同学们玩游戏, 才知道原来某些食材的虚拟水量很高。所以我们在选择食材方面, 由源头开始已经可以注意节水, 这件事令我觉得获益良多, 学到很多东西。还有我看到今天的「惜水大使」这么用心, 用这么少的水量已经煮出这么好的菜, 我会开始反思在平时煮食方面令自己有更多进步。

荧幕盖字 : Tomato 之 Pig 排饭  
戚栢涛、黄卓华  
路德会协同中学  
惜水大使计划 2023/24  
惜水料理达人挑战  
惜水厨艺大比拼  
杰出表现奖  
(第五名)  
水务署署徽

路德会协同中学  
戚栢涛同学

:

我们透过这个比赛学到很多，例如比赛经验及煮食技巧，也明白更多惜水技巧。

荧幕盖字

:

绿在虾中  
陈沛遥、冼汶锜  
圣母书院  
惜水大使计划 2023/24  
惜水料理达人挑战  
惜水厨艺大比拼  
杰出表现奖  
(第四名)  
水务署署徽

圣母书院  
冼汶锜同学

:

我们也透过这个比赛知道自己的不足；因为可以从专业厨师口中，得到他们的食评，可以有改善空间。

荧幕盖字

:

整惜整水麻婆豆腐米 Pizza  
吴诗敏、邓隽诗  
崇真书院  
惜水大使计划 2023/24  
惜水料理达人挑战  
惜水厨艺大比拼  
季军  
水务署署徽

崇真书院  
邓隽诗同学

:

见到对手都非常厉害，大家都不相伯仲，令我学到很多东西。在这次的比赛中认识了很多惜水方法，我都有所学习。

荧幕盖字

:

莲莲有鱼  
陈慧璇、林梓榆  
中华基督教会基元中学  
惜水大使计划 2023/24  
惜水料理达人挑战  
惜水厨艺大比拼  
亚军  
水务署署徽

中华基督教会基元中学  
林梓榆同学

:

我们很感谢老师花了很多时间陪我们练习，学校也提供场所让我们练习。

荧幕盖字

:

中外汇聚夏日清爽二人定食  
何崴慈  
圣母无玷圣心书院  
惜水大使计划 2023/24  
惜水料理达人挑战  
惜水厨艺大比拼  
冠军  
水务署署徽

圣母无玷圣心书院  
何崴慈同学

:

十分感谢。还有很感恩有大家的认同和鼓励，在未来我希望这个活动可以为其他人带来更多惜水的概念和认知。对于我自己来说，活动令我更加留意香港和其他地方的水资源问题。

荧幕盖字

:

惜水大使计划 2023/24 「惜水厨艺大比拼」  
暨颁奖典礼  
水务署署徽