

「惜水大使計劃2023-24」之「惜水廚藝大比拼」暨頒獎典禮特輯
對白及熒幕蓋字

- 熒幕蓋字 : 惜水大使計劃 2023/24 「惜水廚藝大比拼」暨頒獎典禮
- 主持 : 大家好！
- 熒幕蓋字 : 余文熹 主持
- 主持 : 歡迎大家來到「惜水料理達人挑戰」決賽—「惜水廚藝大比拼」。我是今天的主持余文熹 Angeline。恭喜五隊入圍的「惜水大使」！他們從初賽的「惜水食譜設計比賽」中，從芸芸的食譜脫穎而出，實力實在不容置疑。我相信在場各位朋友，今天都非常期待，他們會用怎樣的惜水方法去煮出創意料理。事不宜遲，先介紹最後五強。
- 熒幕蓋字 : 決賽隊伍
- 主持 : 排名不分先後。
- 主持讀出熒幕蓋字 : 第一隊：聖母無玷聖心書院何歲慈；
第二隊：崇真書院吳詩敏、鄧雋詩；
第三隊：中華基督教會基元中學陳慧璇、林梓榆；
第四隊：聖母書院陳沛遙、冼汶錡；
第五隊：路德會協同中學戚栢濤、黃卓華。
- 主持 : 另外，現場也有「惜水食譜設計比賽」的二十強得獎者。
- 熒幕蓋字 : 評審團
- 主持 : 今天我們非常榮幸邀請到……

- 主持讀出熒幕蓋字 : 水務署署理助理署長/發展葉家駿先生 (Gary)、香港青年協會督導主任 (媒體服務) 黃定邦先 (James)、名廚梁國威先生 (Will) 以及我們的星級惜水大使黃正宜小姐 (阿正) ……
- 主持 : 來擔任我們的評審。
- 熒幕蓋字 : 惜水廚藝大比拼
- 旁白讀出熒幕蓋字 : 比賽規則：菜式符合營養均衡原則的熱盤或熟食，食材費用不得超過 HKD\$200；比賽時間為 1 小時 30 分鐘。至於評分準則方面，第一大準則：烹飪過程中採取的惜水方案佔三成分數，這是指由預備食材至餐後清潔，整個烹飪過程所應用的惜水概念或方法；評審團會考慮所選食材的生產和運輸過程是否耗用太多虛擬水，亦會考慮參賽者在備餐及清潔的每個步驟，能否盡量減低用水量，並把用過的水有效地循環再用。另外烹飪技巧佔三成分數，完成品的賣相和味道各佔兩成分數。
- 旁白 : 為了加深大家對惜水的認識……
- 熒幕蓋字 : 特備惜水遊戲 (不計算在決賽總分)
- 旁白讀出熒幕蓋字 : 每隊烹飪桌都有一個特大量杯，裝有 3000 毫升的水；在今次比賽中，每隊只可用量杯內的水進行煮食，而用水最少的隊伍可以獲得一份特別獎賞。
- 水務署署理助理署長/發展葉家駿先生 (Gary) : 世界上沒有取之不盡的資源。如果我們不能節約自己的需求，很容易會出現供不應求的情況，到時會影響整個社會的民生和社會的發展。氣候變化加劇的情況越來越嚴重，香港亦不能獨善其身，嚴重的旱災隨時會發生，所以我們不能掉以輕心，應該要意識到這些危機，盡快養成珍惜用水的習慣。

- 主持 : 大家預備好了嗎？五聲後便正式開始。5、4、3、2、1，開始！
- 熒幕蓋字 : 比賽開始
- 熒幕蓋字 : **Tomato 之 Pig 排飯**
戚栢濤、黃卓華
路德會協同中學
- 路德會協同中學
戚栢濤同學 : 這道菜式名為「**Tomato 之 Pig 排飯**」。為何會想到蕃茄 **Tomato** 呢？因為我的別名是「**Toma 濤**」，所以便想到蕃茄 (**Tomato**)。至於豬扒，因為我的老師姓朱，所以便想到豬扒；之後再將它們結合，便變成了蕃茄豬扒飯。
- 熒幕蓋字 : **整惜整水麻婆豆腐米 Pizza**
吳詩敏、鄧雋詩
崇真書院
- 崇真書院
吳詩敏同學 : 我們的菜式名為「**整惜整水麻婆豆腐米 Pizza**」。薄餅餅底選用飯代替麵團，是因為我們認為通常大家在家煮飯的時候，可能會有吃剩白飯的情況；如果我們將吃剩的飯用另一個方法去烹飪另一道菜式，也是一個惜水的方法。
- 熒幕蓋字 : **綠在蝦中**
陳沛遙、冼汶錡
聖母書院
- 聖母書院
陳沛遙同學 : 我們的菜式是牛油果蝦多士 (菜名：「**綠在蝦中**」)。就惜水這個主題，牛油果和蝦都不需用很多水，所以便選擇了這個菜式。
- 熒幕蓋字 : **中外匯聚夏日清爽二人定食**
何巖慈
聖母無玷聖心書院

聖母無玷聖心書院
何崱慈同學

： 今天我為大家帶來的菜式是「中外匯聚夏日清爽二人定食」。設計食譜方面，選擇了虛擬水較低的食材，例如前菜中的椰菜、主菜的薯條和豆腐，都是比較省水的食材。

熒幕蓋字

： 蓮蓮有魚
陳慧璇、林梓榆
中華基督教會基元中學

中華基督教會基元中學
陳慧璇同學

： 我們的菜式是「蓮蓮有魚」。在我們的想像中，魚兒很自由自在地在河裡玩樂，這道菜有清雅的蓮花和可愛的魚，就好像一幅很美的圖畫。

主持

： 時間過得很快，已經過了 15 分鐘。我看大家都駕輕就熟。我看到有人在切蕃茄，有人在製作蝦膠，有人在切豆腐，大家都非常有板有眼。特備惜水遊戲方面……

熒幕蓋字

： 特備惜水遊戲賽況
參賽隊伍

1. 何崱慈
聖母無玷聖心書院
0ml
2. 吳詩敏、鄧雋詩
崇真書院
0ml
3. 陳慧璇、林梓榆
中華基督教會基元中學
0ml
4. 陳沛遙、冼汶錡
聖母書院
0ml
5. 戚栢濤、黃卓華
路德會協同中學
0ml

主持

： 我和大家直擊各隊的用水情況。

- 主持講解熒幕蓋字變化 : 第一隊和第二隊使用了 400 毫升的水；而第五隊用水最多，相信因為他們要洗米和洗蕃茄，所以使用了約 750 毫升水；而第三隊和第四隊暫時沒有用水。
- 主持 : 希望大家繼續努力，珍惜用水，好好去完成菜式。
- 熒幕蓋字 : 比賽尚餘 1 小時 15 分鐘
- 熒幕蓋字 : 黃正宜（阿正）
星級惜水大使
- 星級惜水大使阿正 : 大家好！各位同學你們好！我看到大家都在等待用餐。
- 主持 : 大家都垂涎欲滴。
- 星級惜水大使阿正 : 我非常期待他們的表現，因為我本身在煮食方面不算很擅長，而參賽者要煮得好之餘，還要構思運用惜水方法去煮食，我覺得非常有難度，但應該難不到他們，因為我早前和他們進行「惜水交戰遊戲日」時已經向他們分享了惜水知識及虛擬水的概念。我已把畢生功力都傳給他們，我相信他們今天會做到的，所以我很期待他們的表現。而且好像有參賽者是單人組，現在我們是不是可以看他們的進度了？
單人組的參賽者原來是男生！嘩！這是不是有外型，讀書又不錯，還懂得煮飯？怎麼辦？絕對是未來的潛力股！阿慈，你一個人做幾道菜可以嗎？
- 聖母無玷聖心書院
何崑慈同學 : 我現在炒椰菜。我的惜水策略就是待會抹乾淨這個鍋，然後繼續炒薯仔，這樣我們就省下了洗鍋的功夫。

星級惜水大使阿正 : 還不錯。下廚時烹調不同的菜式，如安排不好的話，要特意用水洗鍋，浪費了水。現在你就特意先炒較少油的椰菜，把鍋抹一抹就可以煮下一道菜了。現在時間分配上可以嗎？

聖母無玷聖心書院
何崑慈同學 : 可以，已經完成了兩款菜。

星級惜水大使阿正 : 是嗎？但我看你冒汗了。

聖母無玷聖心書院
何崑慈同學 : 穿了長袖衣服。

星級惜水大使阿正 : 他那兩滴汗……

聖母無玷聖心書院
何崑慈同學 : 特意穿長袖衣服。

星級惜水大使阿正 : 我想幫你擦汗，但還是不要了。姐姐不想打擾小朋友。
你好！嘩！你們這個是什麼？為什麼你們會放豆腐在薄餅上？那個是不是薄餅？可不可以簡單介紹一下？我看他們的薄餅底不是平常製作薄餅用的麵包底，你的薄餅底是什麼？

崇真書院
吳詩敏同學 : 白飯

星級惜水大使阿正 : 原來是白飯！為什麼想到用白飯底做薄餅？

崇真書院
吳詩敏同學 : 如果用一些剩下的食材加工一下，變成另一道美食的話，也是一個惜水的方法。

星級惜水大使阿正 : 對，不用重新用水煮米；還有最重要的是節省食材。這個也很重要，除了節省水之外，也要節省食材。我看你們有融合不同元素，冒犯說一句，有點畏懼，我沒試過把豆腐放在薄餅上，有點畏懼。

崇真書院
吳詩敏同學 : 這個是麻婆豆腐薄餅。

星級惜水大使阿正 : 你們是不是在耍我？是誰說今天的食物很好吃？你們有沒有試吃過的？

崇真書院
吳詩敏同學 : 有啊，有試吃過。好吃的。

熒幕蓋字 : 黃正宜（阿正）
星級惜水大使

星級惜水大使阿正 : 今天觀賞了幾道菜式製作後，其實我打算立刻回家試一試，因為參賽者運用的惜水技巧很易掌握，例如有的使用焗製技巧，有些蒸完食物後把水重用作加熱糖漿，大家將惜水的知識運用得很好，所以我也很欣賞他們的表現。
走過去之前，Gary 你先看看這一盤東西。我想問一下，這一盤很漂亮，這是什麼食材來的？加了一個好像蝦滑的東西

水務署署理助理署長/發展 : 百合
葉家駿先生（Gary）

中華基督教會基元中學 : 百合
林梓榆同學

星級惜水大使阿正 : 蝦膠和百合，我想問它是在模仿……

中華基督教會基元中學 : 蓮花
林梓榆同學

星級惜水大使阿正 : 有的，有感覺的。這個以賣相來說要加一點分，很有心思！

水務署署理助理署長/發展 : 是啊！很漂亮！
葉家駿先生（Gary）

星級惜水大使阿正 : 在家裡吃的飯菜會不會都做成這樣？

水務署署理助理署長/發展 : 我們很少了。這些很有創意
葉家駿先生（Gary）

星級惜水大使阿正 : 是比較難的。但我看這一隊和之前那兩隊有點不同的地方就是，他們在擺盤上很有心思。你看到有蓮花，然後這邊有青瓜。我記得青瓜是一個虛擬水量較低的食材。然後你們這邊就有些雕龍雕鳳的創作，你特意練過刀功才來的？我想問一下還是失敗了？

中華基督教會基元中學 : 切得不夠薄
陳慧璇同學

星級惜水大使阿正 : 所以這些是失敗的？

中華基督教會基元中學 : 我會吃掉它。
陳慧璇同學

星級惜水大使阿正 : 沒有掉進我的圈套呢！因為如果你說不要馬上就扣分，原來待會製作青瓜沙律自己吃掉。小心！Gary，這組會令你擔心嗎？

水務署署理助理署長/發展 : 沒有，食物都弄得很漂亮。
葉家駿先生（Gary）

星級惜水大使阿正 : 我覺得這個要找廚師，我們的專業評判去看一下他們在做什麼。他們放了一個不鏽鋼的盤子，盤子上面應該是糖漿，還是蜜糖？

- 中華基督教會基元中學
陳慧璇同學
- ： 糖漿。
- 星級惜水大使阿正
- ： 但糖漿不停在水上面浮，那個盤子完全穩定不了。
- 名廚梁國威先生（Will）
- ： 我看要高溫一點才可讓糖溶掉
- 星級惜水大使阿正
- ： 我看你的糖漿已經黏在一起了，這樣撈不起來的。這個菜是不是比較難煮？我看好像很多事情要做，要炸和其他工序。
- 中華基督教會基元中學
陳慧璇同學
- ： 我們分工合作。
- 星級惜水大使阿正
- ： 分工合作？哪一位負責糖漿？
- 中華基督教會基元中學
陳慧璇同學
- ： 誰做得快便誰負責。
- 主持
- ： 我們再觀察一下各組的用水情況。目前第二隊崇真書院用水量最少……
- 熒幕蓋字
- ： 2. 吳詩敏、鄧雋詩
崇真書院
500ml
- 主持
- ： 只用了 500 毫升的水，相信是因為他們製作薄餅，用了焗和炒的方法，所以用水比較少。而用水最多的是第三隊的中華基督教會基元中學，相信是因為他們用水煮蝦和糖漿，所以用水量比較多……
- 熒幕蓋字
- ： 3. 陳慧璇、林梓榆
中華基督教會基元中學
1200 ml

- 主持 : 已經用了 1200 毫升。你們要加油！希望各組可以繼續節約用水，我們很快就會看到他們的製成品。
- 熒幕蓋字 : 比賽尚餘 30 分鐘
- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 讓我們接力與參賽者傾談。這個有什麼概念？
- 聖母書院
陳沛遙同學 : 因為食材不太需要用水，我們焗製並用上氣炸鍋。也不需要用水，這個就是我們的惜水方式。
- 名廚梁國威先生 (Will) : 你們是用什麼蝦呢？
- 聖母書院
冼汶錡同學 : 海蝦
- 名廚梁國威先生 (Will) : 我剛才也看了你們的短片，海蝦比較惜水多一些。
- 聖母書院
冼汶錡同學 : 對的。
- 名廚梁國威先生 (Will) : 和養殖的蝦不同。
- 聖母書院
冼汶錡同學 : 養殖的蝦用多點水。
- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 這道餸有什麼特色？
- 路德會協同中學
黃卓華同學 : 我們除了惜水，就是惜水！

- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 除了惜水，就是惜水！
- 路德會協同中學
黃卓華同學 : 除了好吃，就是好吃！
- 名廚梁國威先生 (Will) : 聽到你們這麼有信心，我就知道你們很厲害。
- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 我也很有信心，你們能夠把豬扒飯說得這麼有信心，我就很有信心了。你們怎樣節省用水去煮這麼有特色的豬扒飯？
- 路德會協同中學
戚栢濤同學 : 首先，蕃茄是蔬果中的虛擬水量較低的；豬肉也是肉類中虛擬水量較低的，只有 690 毫升。而我們煮食的過程中，洗完米之後，剩下來的洗米水，我們會用來洗蕃茄。
- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 很有策略。但看到你們很悠然自得，當大家很忙碌的時候，你們差不多煮好。
- 熒幕蓋字 : 梁國威先生 (Will)
名廚
- 名廚梁國威先生 (Will) : 在惜水方面，令我印象最深刻的就是：其實每組都有量杯的水可用，但大家都只用很少水，連我也覺得很困難，所以我覺得他們很厲害。經過專業的訓練，還有專業的設計。這些菜式全部都很厲害。
- 主持 : 好，來到最後一分鐘。我們預備好欣賞各組的製成品了。5、4、3、2、1！各位請離開你的煮食桌。
- 熒幕蓋字 : 比賽結束

主持：我們先讓評判欣賞一下製成品的賣相。賣相佔比賽兩成的分數。
看到大家都列隊了，我們就來公佈一下，勝出的是哪一組。用水最少的組別，只用了**500** 毫升的水，非常少，是第二隊的崇真書院吳詩敏、鄧雋詩。

熒幕蓋字：整惜整水麻婆豆腐米 **Pizza**

主持：事不宜遲，來到今天的重頭戲：試吃環節。由「整惜整水麻婆豆腐米 **Pizza** 」開始。

熒幕蓋字：整惜整水麻婆豆腐米 **Pizza**
吳詩敏、鄧雋詩
崇真書院

星級惜水大使阿正：說真的我剛才真的有猶豫了一下。我有點驚訝，因為很少吃麻婆豆腐味的薄餅，但很意想不到，我本來最擔心的就是豆腐配薄餅，覺得配起來好像很奇怪，但豆腐配上芝士和麻婆豆腐醬，挺好；它那種效果令我覺得那豆腐很像馬蘇里拉（**Mozzarella**）芝士，軟軟的，薄餅加了豆腐後，騙到了我，這個有意想不到的效果。

名廚梁國威先生（**Will**）：完全是猜到的味道。我覺得很穩妥，但它就多加了一點香脆的感覺，所以是個很平均的菜式，不錯，也挺好吃的。

主持：接著到另外一組了。「**Tomato** 之 **Pig** 排飯」！

熒幕蓋字：**Tomato** 之 **Pig** 排飯
戚栢濤、黃卓華
路德會協同中學

水務署署理助理署長/發展
葉家駿先生 (Gary) : 吃下去覺得豬扒質感挺軟，不會很乾。但豬扒的味道未能滲進飯中，兩者味道好像有點分離。

星級惜水大使阿正 : 我感到有點喜出望外。豬扒看起來有點乾，但原來可以接受，我覺得是可以接受的程度，醃製的調味料味道很好。這道菜令我感受到青春的氣息。

主持 : 我們下一道菜：「蓮蓮有魚」。

熒幕蓋字 : 蓮蓮有魚
陳慧璇、林梓榆
中華基督教會基元中學

星級惜水大使阿正 : 老實說，我本身對於蒸的蝦膠興趣不大。但我剛才吃的時候，反倒覺得不錯，是意想不到的！

香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) : 另外一點我覺得很值得欣賞的是，她們會偷吃；剛才她們問我一個問題，就是可不可以偷吃。我覺得很重要的一件事是，他們把食物製成後，也會很欣賞自己的作品，也願意吃進肚子裡，這個對我來說已經過了第一關。

主持 : 接下來是「綠在蝦中」。

熒幕蓋字 : 綠在蝦中
陳沛遙、冼汶錡
聖母書院

水務署署理助理署長/發展
葉家駿先生 (Gary) : 我覺得評分可能有一點難度。正如剛才所說，那個多士底因為擺放較久冷了，好像軟了一點；但也很清新，我覺得這道菜也挺開胃的。

- 香港青年協會督導主任
(媒體服務)
黃定邦先生 (James) :
- 將牛油果變成了醬，和多士配搭起來也影響了口感，因為牛油果令多士變軟了。但就味道而言，綜合了我最喜歡吃的食材，是值得欣賞的，猜對我的喜好，口味是挺好的。
- 主持 :
- 預備我們下一道菜，就是「中外匯聚夏日清爽二人定食」。
- 熒幕蓋字 :
- 中外匯聚夏日清爽二人定食
何歲慈
聖母無玷聖心書院
- 名廚梁國威先生 (Will) :
- 真的很有定食的感覺。薯仔炒得很爽脆，然後醬汁的調味也很好；你也很細心地加了一些芝麻在上面，芝麻令食物提升了口感，有一點脆口，也有一點芝麻的香味。另外鱈魚的組合，這樣配也是挺清新的，整個菜式我覺得做得挺不錯
- 星級惜水大使阿正 :
- 我覺得你的菜式定位很好，你有一整個套餐的構思，我吃的時候心裡很讚嘆。如果每天我打開的飯盒是這個，你說多棒呢！我真的很欣賞你一個人可以煮這麼多東西。
- 主持 :
- 經過了一輪的試吃，不知道哪一隊是大家的心儀隊伍？
接下來將會頒發「優秀食譜獎」，我們有 20 隊的「惜水大使」，早前在初賽—「惜水食譜設計比賽」中獲得「優秀食譜獎」。
接下來就是頒發決賽的冠、亞、季軍的時候。
- 水務署署理助理署長/發展
葉家駿先生 (Gary) :
- 季軍得主就是崇真書院的吳詩敏、鄧雋詩。
「整惜整水麻婆豆腐米 Pizza」
- 熒幕蓋字 :
- 整惜整水麻婆豆腐米 Pizza

水務署署理助理署長/發展 : 亞軍得主就是中華基督教會基元中學的陳慧璇、林梓榆。
葉家駿先生 (Gary) 「蓮蓮有魚」

熒幕蓋字 : 蓮蓮有魚

水務署署理助理署長/發展 : 冠軍得主就是聖母無玷聖心書院的何歲慈。
葉家駿先生 (Gary) 「中外匯聚夏日清爽二人定食」

熒幕蓋字 : 中外匯聚夏日清爽二人定食

評審團與所有得獎者 : 「惜水廚藝大比拼」, Yeah!

熒幕蓋字 : 黃正宜 (阿正)
星級惜水大使

星級惜水大使阿正 : 其實我擔任「星級惜水大使」後, 才發覺原來不能只看表面使用了多少水, 背後也有不少虛擬水量需要計算。上次我和同學們玩遊戲, 才知道原來某些食材的虛擬水量很高。所以我們在選擇食材方面, 由源頭開始已經可以注意節水, 這件事令我覺得獲益良多, 學到很多東西。還有我看到今天的「惜水大使」這麼用心, 用這麼少的水量已經煮出這麼好的菜, 我會開始反思在平時煮食方面令自己有更多進步。

熒幕蓋字 : Tomato 之 Pig 排飯
戚栢濤、黃卓華
路德會協同中學
惜水大使計劃 2023/24
惜水料理達人挑戰
惜水廚藝大比拼
傑出表現獎
(第五名)
水務署署徽

路德會協同中學
戚栢濤同學

:

我們透過這個比賽學到很多，例如比賽經驗及煮食技巧，也明白更多惜水技巧。

熒幕蓋字

:

綠在蝦中
陳沛遙、冼汶錡
聖母書院
惜水大使計劃 2023/24
惜水料理達人挑戰
惜水廚藝大比拼
傑出表現獎
(第四名)
水務署署徽

聖母書院
冼汶錡同學

:

我們也透過這個比賽知道自己的不足；因為可以從專業廚師口中，得到他們的食評，可以有改善空間。

熒幕蓋字

:

整惜整水麻婆豆腐米 Pizza
吳詩敏、鄧雋詩
崇真書院
惜水大使計劃 2023/24
惜水料理達人挑戰
惜水廚藝大比拼
季軍
水務署署徽

崇真書院
鄧雋詩同學

:

見到對手都非常厲害，大家都不相伯仲，令我學到很多東西。在這次的比賽中認識了很多惜水方法，我都有所學習。

熒幕蓋字

:

蓮蓮有魚
陳慧璇、林梓榆
中華基督教會基元中學
惜水大使計劃 2023/24
惜水料理達人挑戰
惜水廚藝大比拼
亞軍
水務署署徽

中華基督教會基元中學
林梓榆同學

： 我們很感謝老師花了很多時間陪我們練習，學校也提供場所讓我們練習。

熒幕蓋字

： 中外匯聚夏日清爽二人定食
何崐慈
聖母無玷聖心書院
惜水大使計劃 2023/24
惜水料理達人挑戰
惜水廚藝大比拼
冠軍
水務署署徽

聖母無玷聖心書院
何崐慈同學

： 十分感謝。還有很感恩有大家的認同和鼓勵，在未來我希望這個活動可以為其他人帶來更多惜水的概念和認知。對於我自己來說，活動令我更加留意香港和其他地方的水資源問題。

熒幕蓋字

： 惜水大使計劃 2023/24「惜水廚藝大比拼」
暨頒獎典禮
水務署署徽