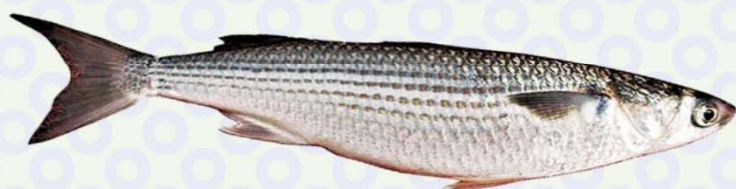


香港觀鳥會
『香港魚塘保育計劃』



章程/報名表



【活動撮要】

是次烹飪比賽的主角是聞名已久、出產自新界西北的「元朗烏頭」，我們希望通過是次比賽令市民重新發現香港原來仍然有本地新鮮魚，仍然有魚塘，仍然有漁民努力不懈地飼養新鮮味美的淡水魚。另外也令市民認識新界約一千公頃的「魚塘」其實是一片重要的濕地，生態價值極高，且面積龐大。我們希望本地的淡水魚再次成為香港人餐桌上的美食，令淡水魚養殖業持續發展，最後達至經濟、民生及保育三贏的最佳示範。

【活動目的】

- 推廣本地淡水魚，支持及推動本地淡水魚養殖業的可持續發展；
- 以烏頭為推廣焦點，發掘及推介本地淡水魚的美味及特色食譜；
- 提高市民對魚塘及濕地生態價值的認識，支持本地淡水魚等如支持保育香港的重要濕地；
- 推廣本地食材有助減少碳排放。

【主辦機構】

香港觀鳥會

【資助機構】

環境及自然保育基金

【協辦機構】

香港新界養魚協進會

【比賽流程】

- 首階段的報名，參賽者需要在報名時撰寫一份烏頭食譜，內容包括主材料「烏頭」、配菜、調味品、烹調方法及程序、預算在比賽時的烹調時間等；
- 進入次階段，評判會從報名的食譜中挑選「十五位」參賽者參加現場比賽。十五位參賽者需要在指定時間內(約 45 分鐘)烹調報名時提供的食譜，最後由評判現場評審及選出得獎者；
- 進入最後現場比賽階段，參賽者可以邀請一位親朋戚友在場協助。比賽當日，基本廚具及用品如鑊、刀、爐具、碟、糖、鹽、油等及「烏頭」均由大會提供。參賽者則需帶備自選的配菜，及自己有特定需要的廚具或盛器到場。

【對 象】

歡迎 12 歲或以上本港居民報名參加

【主材料】

元朗烏頭 (由大會供應)

【現場比賽】

日 期：2017 年 2 月 19 日 (星期日)

地 點：煤氣烹飪中心 (銅鑼灣利舞臺廣場)

時 間：下午 1:30

【評審標準】

- 突顯烏頭的味道。
- 菜式的賣相、香氣、味道、原創性，當中尤其著重創意、食味及刀章。
- 烹調技巧及火候的控制。
- 菜式需著重主要材料及配料的運用與配搭、營養與衛生，鼓勵使用健康食材。
- 鼓勵市民以多蔬果及少油鹽糖烹調出健康又美味的菜式。
- 參賽者的安全水平、衛生標準，亦屬考慮因素。

評分標準：

味道 35%、創意 15%、賣相 10%、刀工 10%

香氣 10%、營養 10%、安全/衛生 10%

【獎項】

比賽設冠、亞、季軍各一名，最佳創意 1 名，優異 3 名。

【截止日期】 2017 年 1 月 27 日(星期五)

【查詢】

電話: 2377 4387 傳真: 2314 3687

電郵: fishpond@hkbws.org.hk

香港魚塘生態保育計劃網頁: <https://hkbwsfishpond.wordpress.com>

《烏頭新煮意》全港烏頭烹飪比賽

報名表

中文姓名：	英文姓名：
手提電話： 家居電話：	電郵：
地址：	
年齡： 12~20 <input type="checkbox"/> 21~35 <input type="checkbox"/> 35~50 <input type="checkbox"/> 50 以上 <input type="checkbox"/>	

自訂菜式名稱：	
主材料：	一至兩條烏頭(每條約一斤重，大會提供) *請註明數量
配料：	
調味料：	
做法簡介：	(如位置不夠，請自行加紙書寫；亦可附加圖片，但不是必須。)
菜式特點：	
預算所須時間： (由切割至上菜)	
須否自備工具： 如須 要，請列明。	
*大會供應每一位參加者一個爐頭、鑊、鑊鏟、油、糖、鹽、豉油、刀、砧板。	

附註：

- 填妥表格後，可親臨香港觀鳥會遞交，或以電郵或傳真發送報名表
報名電郵： fishpond@hkbws.org.hk 報名傳真： 2314 3687
香港觀鳥會會址：九龍荔枝角青山道532號偉基大廈7樓,C室
- 電話查詢：2377 4387
- 比賽完畢後，本會可能會把報名時參賽者填寫的「自訂菜式名稱」、「做法簡介」、「菜式特點」等資料上載至本會網頁及/或經傳媒公開，不論是否入圍或得獎。