

代代嘗鮮 謝謝你幫忙

鮮味，不如甜酸苦辣般分明，往往帶點神秘，卻又淡雅持久，讓人愉悅。廣闊無際的海洋是鮮味之源，孕育出各式各樣的海鮮，吸引無數人前來尋美味。然而，都市發展、污染及過度捕撈都令海洋生態備受破壞，全球魚類資源正走向枯竭，有專家更揚言：「到了2048年，人類恐怕無魚可吃！」不想鮮味消失，就要從改變消費及食用模式開始。

港人愛吃海鮮的程度認真誇張。根據聯合國糧食及農業組織幾年前的統計，香港是亞洲人均海鮮消耗量第二高的地區，全球則排行第八；平均每名香港人每年消耗65.5公斤海鮮，較全球人均食用量，高逾三倍。

世界自然基金會為香港市場編制的《海鮮選擇指引》，將70種在本地常見的海鮮品種，分為三個食用類別：「綠色－建議」、「黃色－想清楚」和「紅色－避免」，這或許有助我們作出選擇。當中屬首選的綠色類別環保海鮮，來自管理完善的魚場，捕撈或養殖的方法對環境影響相對較少。

為自己及下一代著想，我們適宜選擇可持續生長的環保海鮮。近年，愈來愈多食肆響應環保，除了推出無翅宴席，還以一系列環保海鮮，例如昆士蘭野生帶子、南非養殖鮑魚、菲律賓手釣黃鱸吞拿魚、加拿大野生海蝦等食材入饌，選擇多元。

向來是餐桌常客的龍躉，因被持續濫捕而變得稀少，且礙於香港水質日差，戶外養殖死亡率偏高，有本地水產養殖場遂開發室內綠色養殖魚技術，以科學鹽水飼養龍躉。飲食業界同意這種「綠色」龍躉，味道未必勝過野生，但認為可透過烹調技巧予以彌補，加上其質素穩定且不受污染，甚受食客歡迎。

想留住舌尖那鮮活淡雅的觸感，就有賴上下一心攜手延續了。

天時暑熱，來一客炙燒菲律賓手釣黃鱸吞拿魚沙律，倍感清爽。



昆士蘭野生帶子經輕煎，細緻鮮美。



以南非養殖鮑魚炮製的薑蔥鮑魚煲，很惹味。



加拿大野生海蝦略嗲是輕盈的開胃小吃

香茅草烤

綠洲龍躉球



林勤飛
馬會「滿貫廳」菜式主廚

材料 (4人份量)

綠洲龍躉	480克	蒜頭	15克
小棠菜	8棵	指天椒	3克
新鮮香茅	20克	紅黃溫室椒	各15克
芫茜	12克		

調味料

魚露	16克	香草汁	
雞粉	8克	九層塔	32克
胡椒粉	適量	蒜頭	15克
芝麻油	適量	雞粉	6克
		橄欖油	50克

步驟

- 1 將龍躉切成每件120克，備用。
- 2 新鮮香茅去皮；芫茜、蒜頭、指天椒分別洗淨切碎；小棠菜洗淨去葉；紅黃椒切粒。
- 3 龍躉肉以調味料醃2小時，加入新鮮香茅、芫茜、蒜頭、指天椒、橄欖油撈勻略醃15分鐘。
- 4 將醃好的龍躉肉平放烤盤上，剩下材料平鋪在龍躉肉上。
- 5 烤爐調校至攝氏220度，待烤爐完全熱透才放入龍躉肉，烤11分鐘。
- 6 將九層塔、蒜頭、橄欖油、雞粉放入攪拌機將其打成茸，備用。
- 7 小棠菜用水灼熟，紅黃椒粒用油略炒，備用。
- 8 在碟上以香草汁劃成直線，放上烤好的龍躉，伴以小棠菜，再灑上紅黃椒粒。