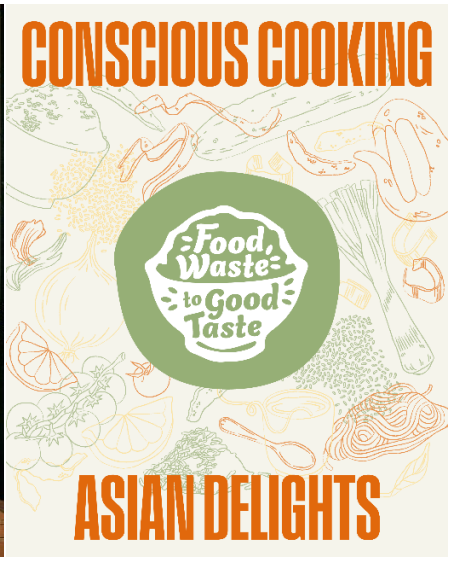
FACULTY OF SCIENCE
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學理學院

DEAN
Professor Qiang ZHOU

新聞稿 即時發放

港大與本地廚師及環保組織合作
出版創新食譜 化廚餘為美味佳餚

2025 年 6 月 8 日



港大生物科學學院副教授（教學）李忠英教授（前排右二）帶領團隊致力於解決廚餘問題。他們的食譜展示了如何運用科學將被棄置的食材轉化為營養豐富的美食，從而推廣健康飲食並提倡可持續生活方式。

食物浪費是全球面對的重大挑戰，對環境與社會均造成深遠影響。數據顯示 ，全球超過三分之一的食物最終遭棄置，未被善用。在香港，情況同樣嚴峻——每天約有 3,437 公噸食物被送往堆填區，佔全港都市固體廢物總量的三成。當中，酒店及餐飲業界每日便產生約 778 公噸的食物廢棄物，佔比甚高。然而，現狀並非無法改變。只要從日常生活中的購物選擇、儲存方式、烹調技巧乃至進食習慣作出輕微調整，每個人都可以成為減少食物浪費的一分子，為可持續未來出一分力。

香港大學（港大）生物科學學院以科學研究為基礎，積極探索創新方案解決廚餘問題。研究團隊透過系統性營養分析，發現本地家庭和餐飲業經常丟棄的廚餘中，有九種食材仍蘊含豐富營養價值。這些被忽視的寶貴資源包括青瓜皮、大蔥頭、熟意粉、白飯、檸檬皮、洋蔥皮、熟透車厘茄、馬鈴薯皮，以及茶葉。研究結果顯示，這些廚餘中的營養成分不僅能促進腸道健康，還可能具有減輕炎症反應的潛在功效，為廚餘資源化開闢了新的應用方向。

團隊將研究成果進一步轉化為可改善健康的實踐項目。港大生物科學學院聯同環保機構 GREEN Hospitality 及食物回收應用程式 CHOMP 推出《化剩為鮮》計劃的第三階段，並出版以亞洲菜餚為主題的食譜《惜食心煮——亞洲滋味》。本項目獲得港大知識交流辦公室（HKU Knowledge Exchange Office）資助，旨在重新發掘被忽視但仍具營養價值的廚餘，從而減少食物浪費。

此食譜深入探討香港的食物浪費問題，並分享如何善用廚餘中的營養價值。書中收錄了九位香港頂尖廚師及港大學生創作的減廢食譜，展現如何以廚餘取代亞洲菜式中的傳統食材，並將經常被丟棄的食物部分，以創意方式轉化為營養豐富且美味的佳餚。

領導此項目的港大生物科學學院副教授（教學）李忠英教授表示：「食物浪費是我們這個時代最迫切需要關注的議題之一。當我們發現許多香港家庭經常丟棄的食材其實蘊含着豐富的營養價值時，我們便開始致力於尋找將它們重新應用的方法。創作這本食譜，不僅展示了科學可以減少浪費、提倡健康飲食，還能推動可持續生活，從而改變我們對廚餘的看法。」隨着項目的進一步發展，團隊已將計劃推展至餐飲業界，並舉辦多場實務導向的工作坊，為業界從業員提供具體技巧和實用知識，協助他們有效實現減廢目標。

此食譜已於 6 月 6 日正式發佈。新書發佈會匯聚了烹飪專業人士、學者及可持續發展倡導者。活動內容豐富，包括烹飪示範、食品品嚐及專題討論會。出席嘉賓包括港大客座教授及前環境局局長黃錦星教授（GBS, JP）、港大理學院院長周強教授，以及港大協理副校長（研究）兼生物科學學院講座教授黃思齊教授。

這項計劃不僅針對食物浪費這一迫切問題，還通過引入可持續且以健康為重點的備餐方法與消費方式，為香港的烹飪文化注入新元素，進一步豐富其多元化發展。

有關廚師的幕後花絮，可登入此連結觀看：https://www.instagram.com/foodwastetogoodtaste

《化剩為鮮》項目簡介

《化剩為鮮》項目自 2022 年啟動，最初透過教育活動及學生創新工作坊提高大眾對香港食物浪費問題的認識與關注。隨着項目發展，團隊進一步推展至餐飲業界，舉辦多場實務導向的工作坊，為從業員提供具體技巧與實用知識，協助業界有效減廢。食譜《惜食心煮——亞洲滋味》正是項目的一個重要里程碑，標誌着由教育走進實踐的成果轉化。它旨在進一步提升社會大眾對食物浪費的關注，並啟發大家從家庭廚房、辦公室餐桌，以至日常外出用膳時，身體力行實踐「惜食」理念。

有關項目的詳情：https://www.ke.hku.hk/assets/SI/2223/SI69.pdf

關於香港大學知識交流辦公室： https://www.ke.hku.hk

關於 GREEN Hospitality： https://www.greenhospitality.io

關於 CHOMP： www.chomphk.com

關於膳心連： https://foodlinkfoundation.org

傳媒如有查詢，請聯絡港大理學院（電話：852-3917 4948/ 852-3917 5286; 電郵：caseyto@hku.hk / cindycst@hku.hk）。

圖片下載及說明文字: https://www.scifac.hku.hk/press

由 Barry Quek 主廚精心料理的「亞參檸檬乾撈麵」，巧妙善用檸檬皮，將廚餘化作美味佳餚。	由 May Chow 主廚創作的「龍井蝦仁」，以茶葉入饌，為經典菜式注入清新層次。
如能巧用剩飯，日常食材也能化為佳餚。由 Samaira Kavatkar 主廚打造的「南印度乳酪飯」，正是最佳示範。	青瓜皮為料理增添清新層次，Krzysztof Czerwinski 主廚的「豆腐乳酪醬配米餅」充分展現其妙用。