

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

于芊伊

福建中學

題目：女兒送給媽媽的驚喜

今天寫完作業，看看時間還早就想著媽媽陪弟弟去上籃球課了，要不要幫媽媽做一道菜呢？隨著這個想法在我心裡越來越堅定，我決定了給媽媽一個驚喜。我一邊往廚房走去，一邊看著《蕃茄新「煮」張》。第一個彈出來的吸引了我的目光，「西紅柿炒雞蛋？真是個不錯的主意！」我說道。

進了廚房我第一件事就是按照教程上面一步一步準備好了食材，把書本擺在一邊，看著每一步驟都很長，我有些頭疼，原來做菜這麼難嗎？不過我可不是一個會輕易放棄的人。我接著網上的指示做這做那，終於出了成品。

我嘗了一下，有點鹹應該是鹽放多了，不過總算是賣相還不錯。剛想繼續做點什麼事情可以幫助媽媽的時候，我就聽到弟弟的聲音，我知道他們回來了。我竟然有一點慌張，如果媽媽覺得很難吃、覺得我浪費食材怎麼辦？還在自我懷疑中，媽媽推門進來，映入眼簾的或許就是我做的那不太完美的西紅柿炒雞蛋吧。可是想像中媽媽嫌棄的表情和責備的話語也沒有到來，我還以為是暴風雨前的寧靜，沒想到媽媽一臉驚喜，說：「這是你做的嗎？」我點了點頭，媽媽欣慰的摸了摸我的頭說：「好孩子，知道幫媽媽做菜了！」，這莫大的誇獎險些



把我砸暈了，媽媽沒有罵我反而是誇我！媽媽迫不及待的拿起筷子吃了一口，邊吃的同時還說：「真好吃！姑娘第一次做的就這麼好吃！」我開心極了，想著：「做菜也沒有那麼難嘛，我也可以做到！」

其實做菜還挺好玩的，而且自己做菜總是會忙裡忙外一團糟，不過看到自己做出來的成品總歸還是很有成就感的，雖然沒有媽媽做的那麼好吃，但是心裡還是很滿足的。而且這次做菜體驗也讓我明白了媽媽的不易，我做這麼簡單的一道菜都要搞那麼多的準備，媽媽呢？媽媽做那麼多的菜不是準備做的更多？更累？突然感覺原來我一直都沒有理解過媽媽的苦和累，所以我暗暗在心裡下定決心，以後一定要幫媽媽做自己力所能及的事情，讓媽媽不要那麼勞累。

閱讀書籍

書名：蕃茄新「煮」張：吃出健康茄紅素
作者：劉正才，張素瓊，馮云華 著
出版社：中和：華立文化，2004。

評判的話

- 文筆順暢，用詞恰當，能清楚表達對媽媽的愛。
- 在做菜的體驗中聯想至母親的辛勞，具有體諒她的同理心。

呂芯慧

西貢崇真天主教學校（中學部）

題目：餃子

餃子，取自「更歲交子」之意，「子」為「子時」交與餃諧音，有著喜慶團圓，吉祥如意的意思。快要過春節了，為了合家團圓的美好寓意，我今天決定包餃子吃。

我從集市買了所有所需的材料，這一次，我決定代替往年做餃子的母親，自己製作一次餃子。因為從小到大的大年三十，都是由母親一個人忙前忙後，辛苦苦苦的包餃子。當時年少不懂事的我，把做好的餃子吃的一乾二淨，甚至都沒有給母親留幾個，如今我長大了，做餃子的事情就交給我吧！

首先，把餃子皮和已經剁爛的餃子餡擺放在桌子上。腦子裡努力的回想媽媽包餃子時的樣子，我拿起餃子皮，用勺子把肉餡挖起來，把餃子外圍用水沾一沾，按幾個摺子，包起來。正當我洋洋得意，包餃子竟如此簡單之時，餃子馬上就露餡了，我看著露餡的餃子，十分懊惱，又重新的包了包，可重新包的餃子看起來依然滿目瘡痍，弟弟轉頭看到這難以入目的麵糰及餡料，對著我捧腹大笑，我頓時臉漲得通紅，彷彿洩了氣的氣球。

我又上網查了資料，看了許多教程，餃子為什麼會露餡？原來是因為我包的摺子不夠多，再加上我包的餡料過多，所以導致餃子露餡，原來如此。重拾信心的我把餡料減少，摺子加多，一個完美的餃子就完成了！包了十幾個後，就可以上鍋蒸熟了。等了二十分鐘，期待許久的餃子終於要出鍋了，打開鍋蓋一看，餃子竟然都黏在一起。此時此刻，我彷彿無頭蒼蠅般沒了方向，正當我準備放棄的時候，母親從角落走了出來，輕笑著安慰我說：「餃子皮是麵粉做的，蒸的時候會沾粘，可以灑些麵粉上去，把餃子隔開一些。」我馬上照做起來，把麵粉灑在餃子周圍，上鍋蒸熟。就這樣，一鍋香噴噴的餃子就出國了！

看著一家人其樂融融的吃著我做的餃子，格外溫馨的場景不禁讓我的心裡突然湧入一股暖流。我靠著自己的努力，成功做出了美味的餃子，這次做餃子，讓我明白了做事不可以半途而廢，只要我堅持下去，就可以獲得成功。



閱讀書籍

書名：天天吃素
作者：梁瓊白 著
出版社：新北市：膳書房文化事業有限公司，2012。

評判的話

- 對煮食的過程有清晰的敘述，對生活態度的闡釋可更深刻。
- 描寫了食物的製作過程，能首尾呼應。

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

林穎秋

九龍真光中學

題目：潤澤愛滿家

要說廣東人的集體回憶，就不得不提湯了。在我們童年時，家人即使在忙碌的日子中，也會為我們親手煲湯，將一碗熱騰騰的湯捧在手中，生活中再多的煩惱也煙消雲散了。一碗看似平平無奇的湯，包含了家人對我們的關心和愛護，令人感到窩心而富足。我認為，湯的珍貴之處在於家人之間的羈絆。它代替了千萬句甜言蜜語，令平淡也可成為幸福。就讓我以一碗黨參淮山杞子鮮雞湯，令他們在放工回家後也能平平淡淡地享受湯水的滋潤吧！

要煲黨參淮山杞子鮮雞湯，其實並不難。將所有食材都已洗淨後，就能開始煲湯了。要把湯煲內注入適量清水，放入薑片、南棗、杞子及淮山，同煲至水滾。煲中的水蒸氣向上升，形成一層薄霧，聽出耳邊「咕咚咕咚」的聲音，令我的煩惱飛到九霄雲外。再之後，就能把鮮雞放入湯煲中，大火滾住約十餘分鐘。之後轉為小火，熬煮至湯濃，加上鹽，就完成了。在打開煲蓋的一刻，鮮雞的香氣加上杞子、淮山、南棗的甜味，香氣撲鼻。用碗承上鮮雞湯，品嚐一下，鮮雞的鮮味加上用鹽提味而帶出的味道，令人齒頰留香。

「叮噹、叮噹」門鈴在這時響起，我趕緊跑到門口，「歡迎回來！」「我好像聞到鮮雞的香氣？你這是煲湯了？」母親滿面疑惑地望着我。我神秘兮兮地把她帶到餐廳前，從廚房拿出剛剛煲好的鮮雞湯，端到她面前。她拿起碗，一口氣就喝了一半，望着我笑了一笑：「現在我女兒也長大了，我也算是老懷安慰了。」我從後面抱着她，輕輕地在她耳邊說：「再長大也永遠是你的寶貝。」在她面龐輕輕吻了一下。

家庭永遠是我們最堅強的後盾，而每個家庭也有一個心照不宣的默契。正如我家，沒有什麼事一碗湯解決不了的。在家人面前，我們往往不加修飾，但正因如此，就最容易發生矛盾。家人不是我們自己選擇的，是緣份令我們走在一起，血濃於水，更不應該因為一時的矛盾而傷及感情。湯作為一種橋樑，令我們能感受到彼此的關愛，把不能宣諸於口的事情以一種含蓄但充滿溫度的方式表達。



閱讀書籍

書名：五行養生湯水
作者：馬青岐著
出版社：香港：嘉出版，2009。

評判的話

- 內容有感染力，結構嚴謹。
- 開闡了湯與家庭千絲萬縷的關係，賦予湯聯繫家人之間深厚感情的內涵。
- 作品流露真摯的愛家之情，行文流暢，結合回憶令作品感人，觸動人心。

柯伊庭 天主教崇德英文書院

題目：廚房歷險記

週末到來，借好烹飪書，我擡起袖子，準備開啟我的「廚房歷險記」：「今天的目標是一—巧克力慕斯！」

在廚房裡面的我，信心滿滿地打開烹飪書，一點一點地對著準備食材。正當我準備地七七八八的時候：「雞蛋，雞蛋，差點忘了。」轉身去冰箱打算去拿雞蛋的我，卻意外地發現，雞蛋僅剩一顆，看著書上面要求的三顆雞蛋，沒想到還沒開始就一下給我來個措不及防的「意外」。無奈之下，我只能做三分之一的份量，重新弄材料。

按照食譜，我把牛油還有巧克力融化放在鍋上，等它融化，另一邊呢，我把蛋白和蛋清放開，並開始加入糖，打發蛋白。我拿出塵封已久的電動打蛋器，第一次使用，我鼓起勇氣，打開來，「哐哐哐」，機器的響聲把我嚇得不輕，差點把打蛋器扔到碗裏，幸好反應快，我猜免於被蛋白撒一身。

等到巧克力那邊融化，我鮮奶油還有蛋白都打發好了，並把全部材料，倒在一起，輕輕攪拌，不久，巧克力慕斯的工序就完成了，我小心翼翼地把它倒在杯子裡面，雖然有些漏網之魚跑了出來，但是不礙事。倒好之後我用保鮮膜包起來，放到冰箱，等待四個小時。

不得不說，這等待的時間漫長地很，心急的我每隔十分鐘就打開冰箱看看，但是只能再次關上門，耐心等待。

隨著時間器的響起，我匆忙跑去廚房，從廚房拿出我的傑作：「擣！獨家巧克力慕斯製造完成！」雖然很興奮，但是看著素素的慕斯，總感覺差了點什麼。突然我靈機一動，拿出可可粉，奶油還有金箔，像小孩子玩手工一樣，裝飾了起來，最後插上凍干草莓，大功告成！味道也跟外表一樣，甜絲絲，軟綿綿，不愧是經典甜品，也不愧是甜品小能手的我！

其實與其假期或週末在床上躺著，不如找找其他事情做，尋找自己的樂趣，可能是烹飪，也有可能是手工，或許可以多增長自己的生活經驗，也可以從中取樂。這次巧克力慕斯的「廚房探險記」對我來說是圓滿結束，也獲得滿滿的成就感，希望之後也有機會，也可以像今天一樣，嘗試新的甜品！



閱讀書籍

書名：極簡烹飪教室·5，麵包與甜點

作者：馬克·彼特曼 作、王心瑩 譯

出版社：新北市：大家出版，2016。

評判的話

- 描述製作過程詳細，可多寫感受。
- 在烹飪過程中遇上挫折而增加自己的生活體驗，宜深入思考食物的意義。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。

Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau

香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading

香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

馬嘉宏 保良局蔡繼有學校

題目：尋味

廚房裡散發著一陣香味，蔓延至客廳內。這股味道一直在空中盤旋著，彷彿吸引魚兒的飼料，引來了家人的圍觀，直到我端出盤中的碗仔翅，香味才順著氣流，降落在眾人的鼻腔內。

半小時前的我站在廚房內，抽起了水盆中那束翱翔在「大海」裏的粉絲，把豬肉和雞肉切成了幼絲，拿出了浸軟的香菇和木耳。弟弟便跑了進來，指著那幾朵香菇，問道：「嘢？這是什麼？」我心血來潮，便糊弄弟弟：「這個是小草的『雨傘』，為他們遮風擋雨，吸飽大自然裡的日月精華，風乾成了一朵又一朵的小雨傘。」「哦！原來如此！」看著弟弟恍然大悟的樣子，我不禁暗自竊喜。

但爐子上怒火沖天的上湯卻發脾氣，將同在鍋中水推開，矛盾也煽起了滾燙的漣漪。我趕忙跑到爐子旁，調低火力，熄滅了他們相互碰撞的火苗。我小心翼翼地加入了雞肉絲、豬肉絲、木耳、香菇和粉絲，在翻滾了數秒後，我把含有老抽，麻油胡椒粉和鹽的調味料倒進鍋裡。我拿出鍋鏟，在攪拌湯水的同時分批倒進勾芡。待時機成熟，我飛速攪拌著湯水，一邊倒入蛋汁。盛入小碗後，我信心十足地端出，放在桌上。

我舀起一勺碗仔翅，放入口中。一股濃郁香醇的鮮味猝不及防地爆裂，彷彿傾斜的決堤，香味湧現，躍動舌尖。蛋香漸漸瀰漫，木耳絲的微微脆彈，在舌根掀起了陣陣波瀾。羹湯的厚重，宛如密不透風的絲絨，鹹香洶湧，勾出了一抹溫潤的鮮，一口下咽，化作悠長的香甜。

霎時，耳邊似乎迴盪著街邊的歡笑聲，眼裏閃現著舊時的街景。一波又一波的疫海嘯，毫無徵兆地擴散蔓延，連街邊的小吃攤店，也無力抵抗這波無情的夢魘。曾幾何時，我也曾身在這片熱鬧中，看著街邊人們的笑容，聽著一片歡笑聲此起彼伏，期待著下課後趕到小吃店，舀起一口溫暖的碗仔翅。這些時光或許一去不返，但這老香港的情懷與溫暖，我們也可以在家中尋味……



閱讀書籍

書名：簡易食譜：精選·易學·經典
作者：基絲汀·何 著
出版社：香港：經濟日報出版社，2012。

評判的話

- 描述尚算仔細。
- 對烹飪過程的描述生動有趣，其老香港的情懷真摯感人。
- 文筆流暢，用詞生動，具體呈現煮食過程。

許甄妮 福建中學

題目：結果

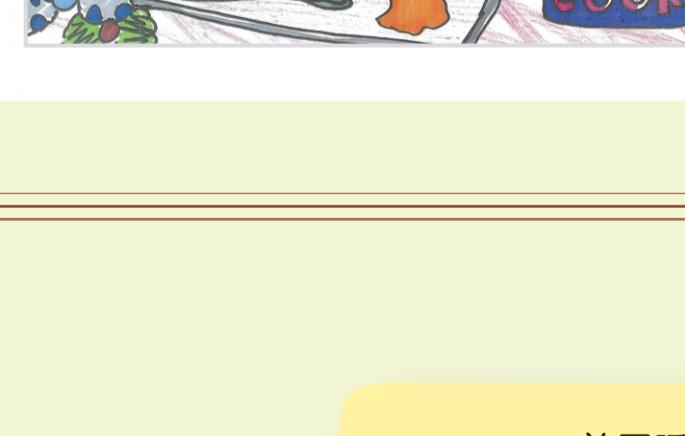
清晨，微風陣陣，掀起了海花，雪白的浪一層又一層衝打著岸邊嘔吐不平的岩石。時鐘與流沙滴答滴答唱著過往。夏日的陽光忽明忽暗，鑽過樹葉的縫隙來回跳躍，在金黃的沙子上留下光影。坐在院子的搖椅上，百無聊賴，腦海裡卻突然萌生了做甜品的念頭。

說幹就幹，我翻起食譜書，最終停留在「芒果乳酪」那頁。準備好鮮奶，無糖鮮奶油，細砂糖，明膠片和芒果後，就開始製作甜品。根據書上，先把鮮奶和細砂糖放入鍋盆中加熱，等到細砂糖溶解後關火。緊接著，將明膠片撕成一條一條，放入鍋盆中攪拌均勻。然後把芒果切成塊，放入碗中，留出一部分作為果肉，而另一部分放進攪拌機進行攪拌，等攪拌成泥後拿出來，在冰箱裡冷存兩小時。最後，把鍋盆和芒果果泥略拌就做成了芒果乳酪。

裝盤的時候，我拿了個透明的玻璃杯，最下面一層加上優酪乳，接著把芒果乳酪倒進去，在最上層放上剩餘那一部分的芒果果肉，插上細吸管和勺子，就大功告成了。可是，原原本本抄書上的確能成功，只不過卻少了幾分新意。於是，不怕失敗的我便拿出草莓，將草莓對半切開，按照一模一樣的步驟做出了杯草莓乳酪。

坐在搖椅上，輕輕拿起身旁的芒果乳酪，拿著勺子抿了一口，芒果的甜配上奶香，入口即化。再拿起草莓乳酪，懷著忐忑不安的情緒輕輕嘗了一口，味道卻意外的好。草莓雖然微酸，但配上香甜的優酪乳，果肉的酸甜在舌尖散開，沁人心脾。

遠眺大海，海面上依然層層海浪，泛著白邊。盡頭是六點鐘剛落下的太陽，周圍散著金邊，一圈又一圈，由深到淺逐漸擴散，應的海面波光粼粼。手中的勺子還未放下，忽然想起王德爾曾說過一句話：「生活就是你的藝術，你把自己譜成樂曲，你的光陰就是十四行詩。」是啊，人生不就和這個草莓乳酪一樣，是由自己創造的。固然人生很苦很累，可在這條道上我們要學會的就是自己去決定每一個選擇，取悅自己比什麼都重要。即使結果是錯的，但依然去選擇享受過程享受現在。我抬頭看向遠方，太陽早已落下，卻依然金光閃閃。



閱讀書籍

書名：自己做奶酪&布丁
作者：陳明裡 著
出版社：新北市：雅事文化事業有限公司，2012。

評判的話

- 首尾呼應，鋪排亦具心思。
- 從風景聯想至食物，及後與人生拉上關係，文章的內涵豐富。
- 作品結合自然美景，感覺特別，把情感真情流露，手繪圖畫用心，命題獨特。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau
香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association
香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading
香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

陳明詩

天主教崇德英文書院

題目：體驗獨一無二的味道

從小，我就對爺爺的蝦仁炒滑蛋情有獨鍾，那爽口彈牙的蝦肉，嫩滑金黃的雞蛋……還有那令人垂涎三尺、撲面而來的陣陣奶油蛋香，令我神往，令我陶醉，令我回味……可是，我已經沒機會吃上爺爺的這道菜了，我決定要來個自煮體驗，重溫這道菜色的味道。

我從公共圖書館好不容易找到了一本有介紹滑蛋蝦仁的料理書，書名叫《輕鬆做好菜》，翻開菜式的那一頁一看，材料不多，只需要蝦仁，雞蛋，和青蔥，果然很輕鬆，為第一次自煮的我增添了不少信心呢！

首先，我按食譜把蝦仁清洗乾淨後瀝乾水份，加上了二分之一茶匙的鹽和四分之一茶匙胡椒粉，接著，我分別把六個雞蛋在碗邊敲了一下打開，橙黃色的圓蛋黃和透明的蛋清就調皮地滑進了碗，我照著書本添加了鹽和胡椒粉，但，怎麼會是加酒呢？記憶中，爺爺加的是牛奶啊，我思前想後，最終還是倒入了大約一百毫升的鮮牛奶，並開始拌打均勻，看著雞蛋和牛奶在筷子的攪拌下，像個穿裙子的小女孩在翩翩起舞，好看極了。然後，我把蔥洗淨切成蔥粒備用。最後，我往平底鑊放了三匙食油，燒熱後把蝦仁倒入鑊裏，模仿著當時爺爺左起右落翻炒的手勢，待白色的蝦肉差不多變成粉紅色時，我馬上把蝦仁倒出，放進剛打好的雞蛋液裏。接下來的步驟，是書中沒有提及的，那可是我從爺爺身上學的。我往平底鑊放入一塊牛油，待溶化後，我馬上把蝦仁蛋液倒進去，只見蛋漿瞬間冒起大大小小的蛋泡，並發出滋滋的聲音，可愛極了，說時遲那時快，我謹記書的指示，只翻炒了兩三下，蛋還沒有全熟時就馬上把火關掉，並撒上蔥花，利用鑊的餘溫再繼續快炒兩下就上碟了，真輕鬆！

我目不轉睛地盯著眼前第一次自煮的成品，迫不及待地拿起筷子大快朵頤，嫩滑的雞蛋在舌尖上左右翻滾，爽口彈牙的蝦仁在牙齒間跳舞，一股幸福的味道瞬間勾起我對爺爺的回憶！雖然這道菜缺乏爺爺愛的調味，但卻是我第一次自煮的味道。閱讀除了拓闊我的視野，原來還可以體驗自煮滋味，一本簡單的烹飪書，卻讓我體驗了獨一無二的自煮味道！



閱讀書籍

書名：輕鬆做好菜：料理創意百分百

作者：郭英春 作

出版社：香港：學文出版社，2012。

評判的話

- 文筆流暢，內容表達生動活潑。
- 有個人的體會，從食物聯繫至對爺爺的回憶，稍具深度。
- 自然表達食物的製作過程。

彭梓竣

馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學

題目：親手製作「熔岩巧克力蛋糕」

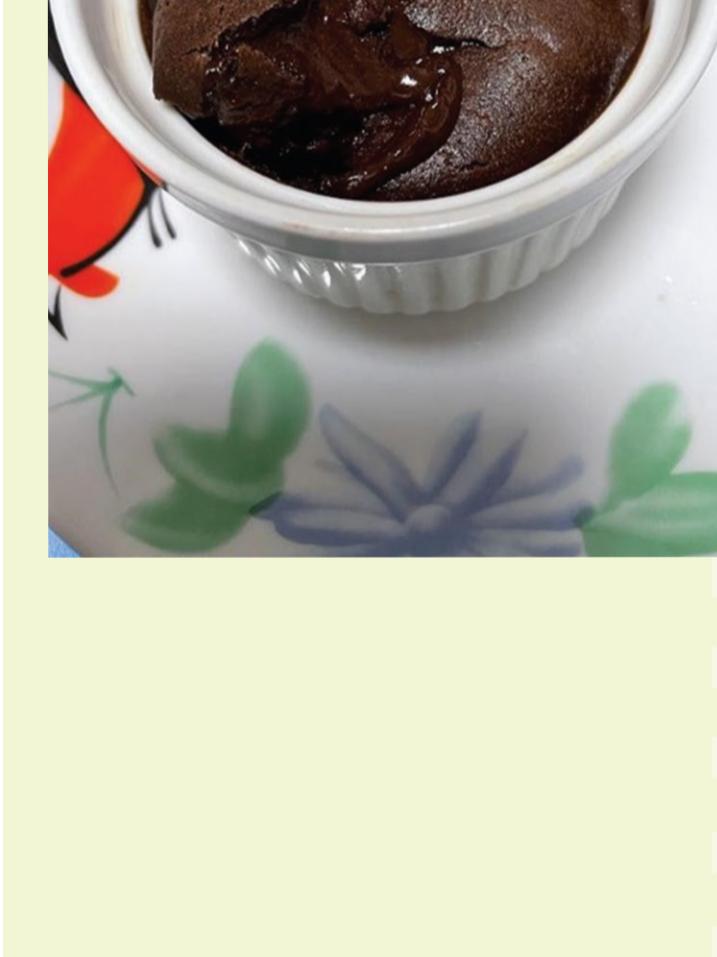
我一直都很喜歡品嚐不同國家或種類的甜品，特別是一些法式甜品。我在閱讀一些烹飪書和食譜後發現其實製作的步驟十分簡單，烹飪書教的也是十分詳盡，所以我決定親手製作一份熔岩巧克力蛋糕。

熔岩巧克力在香港別名叫「心太軟」，是我最喜歡的甜品之一。但我的製作過程也不是一帆風順。一開始將巧克力和牛油放入碗中，放置鍋中隔水溶化，之後用電動打蛋器高速把蛋黃與蛋白、糖等打約5分鐘，形成淡黃色泡沫狀，篩入麵粉攪勻，再把巧克力溶醬加入攪勻。直至目前為止，這幾步對我來說還是易如反掌，沒有什麼難度，我也很快便完成了。可是後面把麵糊放入焗爐烤的這步卻難倒我了，因為烤的時間很難控制，最後的成品大都慘不忍睹。有的口感變得很差，有的因為焗了太長時間，裏面沒有巧克力醬流出。還有一次我沒有預熱焗爐，導致它變得太熟。失敗了幾次後我都快崩潰了！

正當我心灰意冷，打算作最後一次嘗試的時候，我終於成功了！我愣了一下，怔怔地把眼神固定在「心太軟」上。它外脆內軟，切開後有像熔岩一樣的巧克力流出。看到巧克力內餡呈液體流出的畫面，興奮充斥在我心房，血液把喜悅傳遍內臟，最後在臉頰上留下心滿意足的紅潤。

在這次烹調過程中，我除了學會這道甜品的製作方法外，我亦在失敗的過程中有了新的體會。我最初掌握不到烤焗的時間，在失敗了很多次後，幸好我沒有放棄，最後也是成功了。這正如我們在日常生活中也或多或少遇到很多挫折、逆境，但其實對後來的成功有決定性的正面價值。所以只有在逆境中堅持不懈，重新檢視自己的失誤，跌落谷底反而會成為重起爐灶最穩健的根基，之後也是會成功的。成功羅網着大量的過失，沒有失敗的經驗就沒有成功。簡單來說，只要不放棄，一定會有回報的。

總括而言，我認為這次烹調也是獲益良多，不但讓我吃到美味的甜品，而且學到新的知識和有新的體會。



閱讀書籍

書名：一學就會！法國經典甜點：70道老師傅家傳配方，人人在家就能輕鬆做

作者：法蘭西斯·馬耶斯，林鳳美 著、戴子維，戴子寧 繪

出版社：新北市：繆思出版，2011。

評判的話

- 能清晰具體表達所想所學。
- 從烹調中獲得很好的經驗，輕鬆表達，自然流暢。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。

Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau

香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading

香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

黃建彰

天主教崇德英文書院

題目：再尋童年之味

依稀記得小時候，母親總會隔三差五買蛋撻回家。年紀漸大，我卻開始討厭甜食，想起上次嘗蛋撻已是好幾年前的事。於圖書館游逛時，偶然發現這本注目的甜品書，誘人的介紹讓我想再給這童年回憶一個機會，重拾對甜食的想法。

撻皮的製成最困難。首先要把篩好的麵粉和吉士粉與雞蛋拌勻。一灑，眼前都是隨著空氣飄洋的麵粉。放入牛油和糖霜後，便可以搓成麵糰。蛋液和麵粉沾在手上，一瞬間雙手已佈滿白黃，手心的紋路越見清晰。

拿出雪藏後的麵糰，便可以開始下一步。誰料麵糰還沒有凝固起來，如膠水般黏。看來出了點差錯，只好回爐重做。我細心檢查每項材料，猜測是熱水太熱，讓麵糰的溫度過高，難以凝固。把熱水降溫後，麵糰溫度正好，形態近乎完美。揉在手心，剛才的黏稠感不再，反而略帶冰涼，就像童年最愛玩的黏土。

順利把麵糰壓入模具後，我馬上捉緊時間做餡料，並且預熱烤箱，以免麵糰變硬。一心二用絕不可取，剛轉頭，便發現烤箱未關上門，發出刺耳的警告聲，嚇得我心有餘悸。餡料的製作頗簡單，把砂糖、熱水和牛奶混合為一，再加入拌勻的雞蛋，蛋撻就即將製成。

我把蛋撻放入烤箱，靜靜等待。半小時過去，「叮」一聲讓我彈跳起來。我戴上手套，見證令我期待已久的一刻。打開箱門，金黃色的蛋撻映入眼簾。撻皮是肉眼可見的酥脆，內餡是不用多言的柔滑。香味撲鼻而來，讓人垂涎欲滴。

我突發奇想，把優格淋在蛋撻上做點綴。雖不知是畫龍點睛還是畫蛇添足，不過烹飪便是如此，不試又怎知會否令人歎為觀止？新奇的蛋撻送入口中，中西式的味道合而為一，甜味與酸味交織纏綿，在口中留有餘香，對甜食本有保留的我，竟也嘖嘖稱奇。

一道特別的甜食，確實能刷新味蕾，帶來新穎的印象。不知又有多少的麵餅師傅，默默嘗試，發揮新意，排除萬難，才造出了如今款式多樣的中式甜品？參考固有的規則當然重要，但創新的價值也不容小覷。此次的自煮體驗，讓我發掘到這可貴的物外之趣之餘，更令我重新愛上那童年的味道。



閱讀書籍

書名：升級甜品王
作者：李慧君，董菲 編著
出版社：香港：萬里機構・飲食天地出版社，2011。

評判的話

- 語彙流暢，用字適切，敘說有條理。
- 烹飪過程表達流暢，表達小時候的回憶，感情真實。

黃瓊誼

聖馬可中學

題目：奶黃糯米糍

說起離島美食，人人都想到長洲糯米糍，我也不例外。所以當我翻開食譜看到奶黃味糯米糍時，立刻興致勃勃。

第二天，在我的不斷勸說下，媽媽終於允許我「破壞」她的廚房，我馬上跑到樓下選購食材。回家後我仔細端詳食譜，心想：才四個步驟，肯定難不到我。

首先，我往鍋裏倒水，然後放入果糖和植物牛油等待他們融化。意想不到的事來了，牛油好像融化不了。我跑到媽媽的房間向她求助，她淡淡問了一句：「確定電磁爐開了嗎？」我暗罵道：「怎麼可能沒有，我又不是傻子。」我拖著她到了廚房。她一看見電磁爐後就說道：「電磁爐好像不太聽話喔。」我走近一看，居然真的沒開，我白白浪費了三十分鐘等牛油融化。我馬上把電磁爐開了，但因為我這愚蠢的行為，媽媽決定陪我一起做。十分鐘後，牛油終於乖乖聽話融化了，我將媽媽調配好的粟粉、吉士粉加牛奶倒到裏面，煮到濃稠，再加入蛋黃，最後放入冰箱冷凍。奶黃部分總算是完成了。

到了好玩的搓粉團環節，為了衛生和假裝專業的樣子，我必須戴上手套！我跟著食譜將糯米粉跟麵粉篩勻，加入熱水拌勻，再加上粟米油就可以開始搓粉團了。好景不常，手套很快就被粉團黏著，就像梁山伯與祝英台般怎麼也分不開，我好不容易把一隻手拔了出來，在拔另外一隻的時候又黏了回去。一直重複又重複，我能感覺到媽媽在旁邊看著我與麵糰對抗的嘲笑。粉團終於搓好，我把它分成幾等份，包上冰箱裏的奶黃餡料，放在盤子上，再蒸二十分鐘，沾上椰絲就完成了。

畢竟這是我首次完成一道料理，我興高采烈地嚐了一口，又給媽媽嚐了一口，我們雙目對視，同時說道：「專業的事還是專業的人做就好。」

傳統小吃的製作方式看似簡單，其實暗藏玄機，即使跟著食譜做，但還是不能達到那種特別的味道。所有傳統小吃都不是一朝一夕可以學會的，所以它傳統複雜的做法才更值得我們支持及推廣。現今更多人喜歡西方各式各樣好看的蛋糕、窩夫、布丁，但傳統小吃的魅力也是不容忽視。我認為傳統技藝和美食能夠一直流傳下去。



閱讀書籍

書名：低卡路里甜品
作者：馮麗珠 著
出版社：香港：海賓，1996。

評判的話

- 對烹飪過程遇上的波折有仔細的敘述，可以有更深刻的反思。
- 介紹了一種食物的製作過程，行文流暢，應深入思考食物的意義。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。

Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau

香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading

香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

劉仲翹 拔萃男書院

題目：菜肉包自煮體驗

自古以來，「民以食為天」，中華民族的飲食文化源遠流長，而包子是其中一款傳統美食。打開廚師王景茹所著的《中式麵點料理王》，翻開「菜肉包」的章節，左看右看，那些指引也只是一頁半頁，看似簡單，而且是一種家喻戶曉的美食，因此我決定把我第一次的「自煮體驗」交給它，誰知……

過程中，做的確實不多，只要把那些豬絞肉和大白菜混好，適當地調味作為餡料，用中筋麵粉搓好包子的皮，再包入餡料，收口捏緊，送入蒸籠中蒸 10 至 12 分鐘便完成。正如我所說，看似易如反掌，可是做包子的過程也是「知人知面不知心」，步驟雖然少，但在自己煮食的情況下，簡單的事不知為什麼也變得複雜，加上我笨手笨腳，可知結果定是不堪入目——做出來的「菜肉包」，不再是菜肉包，而是小時候吃的嬰兒食物。

所謂的「菜肉包」，在我的手上，成了一堆不倫不類包子：餡料鹹得有陣陣的苦味；包子的皮又因粉團搓得太久而又硬又厚；至於在蒸的過程中，由於我沒有控制好時間，那些菜肉包也全部散掉了，成了一團團的「物體」，但我仍然不浪費食物，酌量替我的「菜肉包」試味，媽媽也勉為其難地替它們試味，始終它們是我第一次自己煮食所誕下的嬰兒呢！

雖然那些「菜肉包」不太是菜肉包，但我卻認為它們代表的不是失敗，而是一次學習的機會和另一般的體會。在眾人眼中，這樣的結果只會是失敗，但我卻認為自己成功了，因為我成功踏出了第一步，嘗試自己烹調一些食物。

在以往的煮食中，我總是站在媽媽旁邊，看着她煮食，不時切一些蔬菜肉類，幫忙看火等等，從來沒有親手自己煮食。然而，俗語也云：「讀萬卷書，不如行萬里路」，這次的親身實踐，令我明白到煮食的不容易和辛勞，也體會到「珍惜食物」的真諦：這句話在我心中不再是一句「左耳入、右耳出」的句子了。



閱讀書籍

書名：中式麵點料理王：116道中式麵食 & 點心製作過程全圖解

作者：王景茹 著

出版社：新北市：人類智庫數位科技出版，

人類文化發行代理聯合發行經銷，2018。

評判的話

• 清楚表達從失敗的經驗而學會的道理。

• 對第一次煮食的過程有反思，帶出的訊息可更深入。

• 引述古語需留意是否合適，從製作食物中也能表達其中的反思。

潘姵緹 保良局第一張永慶中學

題目：母親的生日禮物：巧克力蛋塔

這天是我媽媽的生日，我早早就起了床，打算為疲憊勞苦的她親手做一道甜品。腦海裏突然浮現出一個念頭，我上星期從圖書館借來一本有關甜品食譜的書——《超簡單！百變窩夫機》，它讓一般人都可以輕輕鬆鬆學懂烹調甜品。我把那本書翻來覆去，千挑萬選，最後選了一道我媽媽最愛吃的一——巧克力蛋塔。

跟著食譜的指示，我小心翼翼地從廚房裡拿出所需的用具，生怕會不小心吵醒了還在睡覺的她。準備好弄蛋塔的材料後，我先把淡忌廉和鮮奶煮沸，然後加入巧克力，將材料攪拌均勻，一份巧克力漿就做好了。這也是那蛋塔的餡料。這個步驟並不難，我很快就完成了。

接下來就要做困難的塔皮了。同樣，我先把牛油、鹽和糖霜和蛋汁攪拌好，與稍前已過篩的麵粉和少量可可粉一起搓成麵糰，然後把麵糰揉成塔皮的形狀，放在模具上。這個步驟十分複雜，要保持塔皮不會塌下甚至裂開，真的很考工夫！之後便可把巧克力漿倒進放涼了的塔皮中。過程中，我不小心弄破了其中一個塔皮，巧克力漿流得到處都是，幸好流出來的份量不多，用濕廚房紙清理一下就可以了。

烤了四十分鐘後，一道新鮮的巧克力蛋塔就出爐了。我嘗了一小口，雖然味道不怎麼樣，與那些名牌甜品店的完全無法相提並論，但是經過我一番裝飾後，賣相看起來就彷彿五星級酒店自助餐的甜品，又精緻又小巧，讓人垂涎三尺。

我呼喚媽媽起來梳洗，她看到了我精心準備的蛋塔，表情十分驚喜，流露出感動的眼神。她吃了我的蛋塔之後，讚不絕口，也許這是因為那個蛋塔是她的女兒親手弄的吧！她還笑著說下一次要教她做蛋塔，約定要在聖誕節跟她一起弄，我已經迫不及待了！想着下一次可以與媽媽一起做甜品，就覺得那個蛋塔一定會更好吃了！也會是一段與媽媽一起相處的難忘經歷！



閱讀書籍

書名：超簡單！隨手就能弄70種美味輕點心：

百變窩夫機

作者：Allie 著

出版社：香港：研出版，2015。

評判的話

• 對菜色製作過程描述清晰。

• 真情表達製作食物之難處。

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

閱讀好滋味

Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

鄭千易 福建中學

題目：舌尖上的蛋炒飯

說起百花爭豔的美食界，唯獨蛋炒飯是我的「除卻巫山不是雲」。別看它普普通通，但那五彩斑斕的顏色和香氣撲鼻的滋味，最能夠安撫饑腸辘辘的胃。

說動就動！選長粒泰國米蒸飯，隔夜後讓米粒更分明。雞蛋三隻，加入少許鹽後打散，一半倒入米飯中，讓每一粒米都裹上金黃的蛋液。豌豆、玉米粒、胡蘿蔔粒焯水後瀝乾。火腿切絲，胡椒粉備用。

大火熱鍋後，倒入花生油，加上一小勺的豬油，能讓炒飯的靈魂昇華。當油熱冒煙之際，快速爆香火腿絲，再倒入另一半蛋液，只見蛋液在鍋中迅速翻騰出金黃的蛋花。趁著蛋花嬌豔欲滴，米飯馬上入鍋，鍋鏟開始長袖飛舞。

米飯裹著雞蛋在油鍋裡歡快的跳起舞來，不一會整個房間便是「沖天香陣透長安，滿城盡帶黃金甲」。這時趁熱打鐵，清香的豌豆、清甜的玉米粒、回甘的胡蘿蔔粒一起加入舞蹈，使蛋炒飯多了幾分圓潤之氣。



閱讀書籍

書名：幸福魔法·蛋炒飯
作者：董孟修 著
出版社：香港：飲食天地出版社，2009。

雞蛋別看它普通，卻有包容萬物的氣象，能和任何食物搭配，做主角時當仁不讓，做配角時默默付出。米飯在不停翻炒中，猶如一個個身披黃金鎧甲的勇士在摩拳擦掌、躍躍欲試，胡椒粉此刻如仙女散花般從天而降，蛋炒飯頓時有了自信銳利的氣質。

當炒飯準備隆重登場時，再撒上幾粒蕙花，猶如畫龍點睛，將一抹春意帶到餐桌。最後撒上鹽炒勻，就像一個閉關練功的俠客打通任督二脈，讓人無比通透。人間煙火氣，最撫凡人心。一碗熱氣騰騰、色彩繽紛的蛋炒飯就誕生了。

做美食最大的樂趣就在於沒有標準答案。你既可以像解答數學題一樣，按照食譜按部就班，最終得出成果，激動萬分；也可以像一個詩人，乘興而來，經由味蕾激發心靈的愉悅，然後一氣呵成；也可以像一個畫家，太陽不必是紅的，大海可以是橙色的，無限的靈感和創意在做的過程中迸發；做美食更像看一場戲劇，各種食物輪番登場，溫度與火千變萬化，演繹出愛恨離愁，最終以味蕾的極致享受落幕。

蛋炒飯開啟了我在美食路上的探索與好奇，也讓我得到了這份舌尖上的感悟。一份佳餚，一縷煙火，足以點亮每一個平凡的日常。

評判的話

- 描述尚算細緻。
- 文筆尚佳，對烹飪過程的描寫十分生動，且比喻的運用恰當。
- 描寫生動，能引用恰當的名言，行文流暢。

鄭紫茵 香港布廠商會朱石麟中學

題目：家的味道—糖不甩

寒冬將至，最近總惦記著小時候母親煮的「甜甜小丸子」，自從離鄉到香港讀書後，便再沒有嘗過了。念念不忘，必有迴響，這種味道一直令我難以忘懷，於是決定把「小丸子」的味道復刻出來。

起初，我上網搜索小丸子的製作方法，卻怎麼都查不到，向母親求助後才知道這是一道中式甜品，而且還有一個很「盞鬼」的名字——「糖不甩」，是指丸子經過紅糖水煮過後，再沾上芝麻花生，就怎麼甩都甩不掉。

從網上圖書館找到食譜後，便迫不及待開展我的復刻之旅，可一開始便無從下手：倘若水放多麵團便難以成型，水放少了麵團又會太硬，看似簡單的糖不甩原來是知易行難的，作為新手的我光和糖不甩的麵團我便就花了二十多分鐘。衣袖上、灶台上，甚至地下也留下了麵粉的蹤跡。看著一片狼藉的廚房，不禁想起母親在廚房搓「小丸子」的身影。那時母親總不讓我進入廚房重地，炊煙裊裊，當元宵佳節家人都在客廳言談甚歡時，廚房裏只剩一個背影勞碌著，想到這裏我不禁慨嘆：是我想得大理所當然，母親從未抱怨過做小丸子的辛勞，是因為她用愛默默為我們付出。對，憑著愛。

經過了重重關卡，終於到了我最期待的環節——捏造型，印象中媽媽做的糖不甩都是圓乎乎的，可我做的可不能如此平庸！心形、星星、小船……還忽發奇想捏了一部「手機」，造型千奇百怪。隨即，把圓子放入紅糖水後，一個個變成了「白胖子」，裹上芝麻和花生，便大功告成。我迫不及待拿著「戰利品」發給遠在家鄉的母親炫耀，她毫不吝嗇對我的誇獎，笑著說：「你做的小丸子比我做的還要好看！」我答應她下次來香港做給她吃，讓她嚐嚐我的手藝。

小時候吃著母親做的糖不甩，以為只有一種形狀，當我嘗試自己製作時，才發現它也能造型百變。但其實傳統形態背後，有著一家人團圓圓滿的美好寓意。雖然家人不在身邊，但這並不妨礙我對家人的思念，這次的製作讓我體會到這份甜點含蓄而深遠的意義，也為我在這個冬日帶來了一絲暖意，這或許就是中式甜點獨特之處，但願每位遊子都能感受到家的味道。



閱讀書籍

書名：手作人氣甜品
作者：甜探廚房 著
出版社：香港：青馬文化事業，2016。

評判的話

- 內容清晰貼題，結構緊密，能道出菜色的對自己的特殊意義。
- 藉著食物思念家人，感情豐富，對中式甜點與家的關係有深刻的體會。
- 展現家的味道，富幻想力。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。

Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau

香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading

香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council

2023年
4·23世界閱讀日

4·23 World Book Day 創作比賽
Creative Competition in 2023

— 閱讀好滋味 —
Tasty Reading

香港 Hong Kong

初中組 中一 (S1) ▶ 中三 (S3)
Junior Secondary

戴思祈

王肇枝中學

題目：尋找幸福的味道

偶然，我在圖書館看書看得入神，在食譜裏尋到了令人懷念的味道。

「妹妹，你又吃乾燒伊麵嗎？人人皆說百吃不厭呢！」茶餐廳侍應阿姨的聲音言猶在耳……可惜，那窩心的人情味跟附近的茶餐廳都一起消失了。

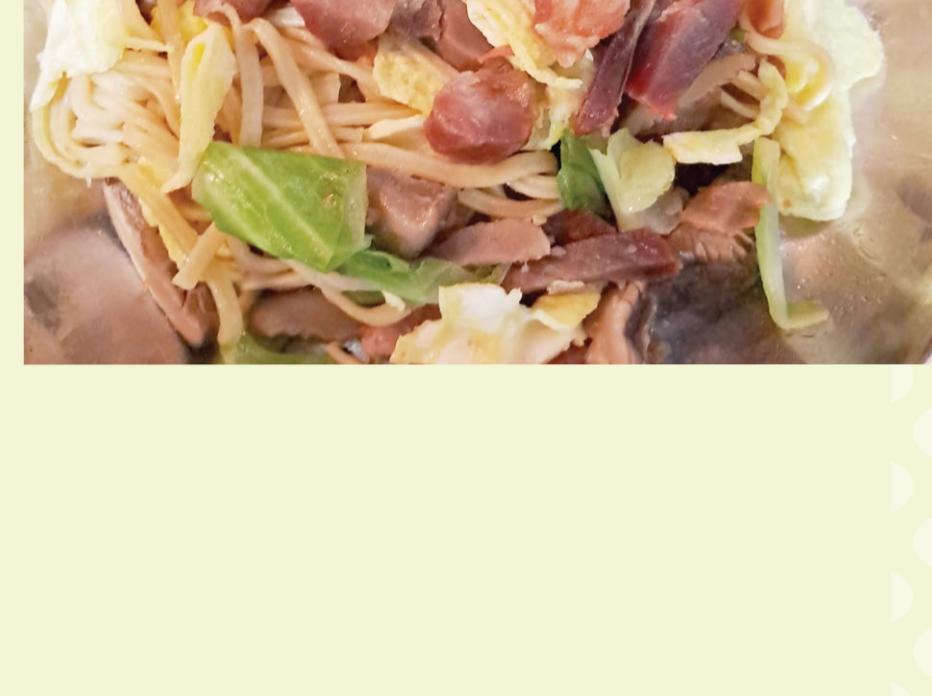
跟媽媽到市場買些簡單食材，就開始我的冒險旅程。冒險旅程？對啊！廚房從來都是外婆的基地，今天她讓出大廚一職，說要看看孫女大顯身手。欠缺入廚經驗的我，唯有硬著頭皮地跟著食譜試試。

「首先要燒熱一鍋熱水，把伊麵浸軟……」媽媽在旁指導我運用各種廚具。怕熱的我笨拙地用竹筷子挑散伊麵，然後轉置筲箕內。我弄得滿額大汗，心想我這個笨手笨腳的孩子能成功嗎？媽媽彷彿聽見了我的心聲，說：「做飯和學知識一樣，都是一個循序漸進的過程。從最基本的學起來，只要不斷嘗試和練習，漸漸就能煮出五花八門的菜餚。」

接著，我戰戰兢兢地拿起刀，把冬菇、青椰菜和叉燒切絲。外婆取笑我把叉燒切得奇形怪狀，我笑說：「茶餐廳廚師切的叉燒，比我切的大塊十倍啊！」說來有點誇張，但這正是茶餐廳給我的印象，賣相不需講究，味道一流就行了。茶餐廳侍應阿姨平易近人，不是贈我例湯，就是送我小吃。食物固然講求味道，更關乎無價的人情味。

最後，我放入炒熟了的冬菇絲、青椰菜和叉燒在熱鑊中，跟伊麵炒勻。「大功告成！」我興奮得大叫起來，並把伊麵盛上碟，送到家人面前。大家都大快朵頤，讚不絕口。「伊麵，有細水長流及延年益壽之意……以食寄情，傳遞愛意或祝福，無聲勝有聲。」食譜這樣寫著。伊麵是一道從小吃到大的療癒食物，它不但能果腹，還有難以忘懷的幸福滋味，這次自煮體驗更給我美好的記憶。

原來做菜也不難，只要循序漸進，按部就班和用心學習，就能煮出好味道。看著家人吃我親手烹調的伊麵，那吃得津津有味的樣子，令我感受到：能夠為家人做菜是充滿愛、溫暖又快樂的事。期盼我也能創造出幸福的味道，味道烙印在味蕾上。時間除不掉也拿不走那幸福的味道，偶爾它會回來敲一敲你的窗，喚醒我們對人情、親情的思念和記憶。



閱讀書籍

書名：香港特色粥粉麵飯
作者：陳粉玉著
出版社：香港：萬里機構・飲食天地出版社，2015。

評判的話

- 菜餚蘊藏著人情和親情，能觸動讀者的心靈。
- 表達清晰，能把與家人煮食的幸福流露出來。

作品以原作展示並以獲獎者姓名排序。
Works are displayed in original form and arranged in the order of the winner's name.

支持機構 Supporting Organisations

教育局 Education Bureau

香港學校圖書館主任協會 Hong Kong Teacher-Librarians' Association

香港創意閱讀教育協會 Association of Innovative Reading

香港貿易發展局 Hong Kong Trade Development Council