



# 營食 Guide

走遍全港尋找各國有營之味



# 「有營食肆」 健康誠意

均衡飲食是健康生活模式中不可缺少的一部分。我們若能實踐健康飲食，配合恆常運動和保持理想的體重，便可有效預防多種慢性疾病，如高血壓、心臟病、中風，以及部分癌症。

香港人經常出外用膳，除味道外，對食物的營養質素亦十分關注。衛生署早年的一項調查顯示，超過九成的受訪者希望食肆能提供多一些健康菜式。

為此，衛生署於2008年開展「有營食肆」運動，透過培訓食肆員工及發出「有營食肆」認證，以鼓勵食肆提供更多少油、少鹽、少糖以及多蔬果的健康菜式。每一間獲確認成

為「有營食肆」的餐廳均承諾為食客每天供應最少五款健康的餸菜選擇，誠意可嘉，是新一代健康潮流飲食的標誌！

## 「有營食肆」 今天就試

關心你和你家人的健康，就得作出明智的決定，限制吃高脂肥膩、高鹽或含糖太多的食物，揀選較健康的選擇，何不今天就到「有營食肆」看看呢！

## 專題網頁 搜索容易

《營食Guide》只刊出部分「有營食肆」的資料。如欲查詢全港「有營食肆」的詳情，請登入「有營食肆」運動專題網站。

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>



# Contents



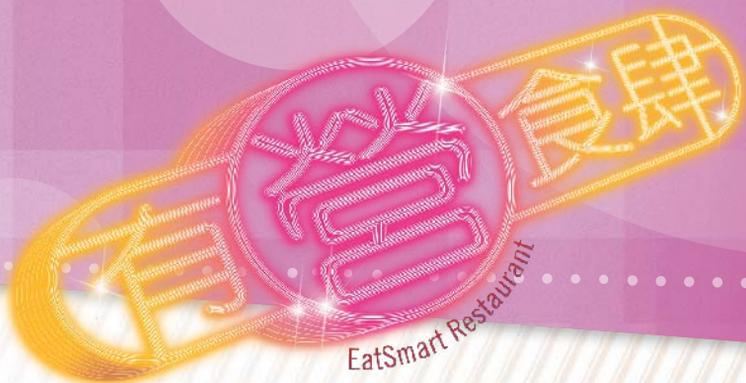
## 有營資訊

「有營食肆」健康誠意	001	《營廚》季刊 涉獵面廣	007
「3少」「蔬果」天天供應	006	「3少之選」的定義	008-011



## 中菜

北京拉麵店	012-013	美味廚	033
百份百餐廳	014-015	紅軒（富豪機場酒店）	034
西港城·大舞臺	016	盈彩海鮮酒家	035
西環碼頭餐廳	017	客家好棧	036-037
好·廚房	018-019	峰山美食	038
百樂門宴會廳	020-021	悅翠堂粥麵甜品	039
住家菜	022	荃灣港安醫院職員餐廳	040
沙龍會	023	梅花邨小館	041
君臨海鮮酒家	024	彩福皇宴	042-043
咪走雞燒味餐廳	025	渝村米線	044
男爵大排檔	026-027	朝陽飯莊	045
季季紅風味酒家	028-029	雲貴軒	046-047
金都國宴	030-031	富豪金殿（富豪香港酒店）	048
帝京軒（帝京酒店）	032	煮樓餐廳	049



順德經典	050-051	稻香	070-071
渝蕪烤魚	052	潮家	072-073
博藝會	053	潮樓	074-075
會所1号	054-055	橋底辣蟹	076-077
煌府婚宴專門店	056-057	龍皇酒家	078-079
新星海鮮酒家	058-059	聯邦皇宮	080-081
「粵」中菜廳 (香港黃金海岸酒店)	060	權發海鮮酒家	082-083
粵軒(六國酒店)	061	囍雲天	084-085
滬江飯店	062-063		
漁川米線	064		
龍門客棧(富豪機場酒店)	065		
翡翠拉麵小籠包	066-067		
肇順名匯河鮮專門店	068-069		



## 西菜

老爹茶居	086	蒲點美式酒吧 (銅鑼灣利景酒店)	098
帕爾馬	087	樂融融餐廳	099
風月堂	088-089	藝術·家	100
亭林閣餐廳 (錦綉花園鄉村俱樂部)	090	藝廊咖啡室(富豪機場酒店)	101
查理布朗咖啡專門店	091	California Pizza Kitchen	102-103
紅廚房	092	H Corner	104
茶禪	093	Munch	105
紅蔥頭	094-095	Organic Life Café & Restaurant	106
甜蜜蜜新生咖啡店	096	Studio City Bar & Café	107
榆豐餐廳	097		



## 亞洲菜

一壽司	108-109	柴火甘味茶屋	119
八王子拉麵館	110	泰式食	120
友田爐端燒居食屋	111	泰越老街	121
甘味讚岐手打烏冬專門店	112-113	泰閣	122-123
叻哥(亞洲)餐廳	114-115	靚煲皇	124
別府九州地獄拉麵專門店	116-117	築地日本料理	125
空港居酒屋(富豪機場酒店)	118		



## 快餐

生果報社	126-127	Oliver's Super Sandwiches	132-133
西龍傳香飯糰	128-129	Beautifood	134
海皇粥店	130-131		



## 茶餐廳

八斗砂鍋粥茶餐廳	135	新生餐廳	144
大姆指(亞洲)餐廳	136	新香城餐廳	145
金飯碗餐廳	137	翠華餐廳	146
太興	138-139	廣發餐廳	147
金裝燉奶佬	140-141	銀龍粉麵茶餐廳	148-149
桃園粥麵·小廚	142-143		



## 其他

大自然素食	150-151	爵悅庭住客會所	159
三和食堂	152	麵軒	160-161
帝景園會所	153	觀自在素食	162
功德林上海素食	154-155	CEO Karaoke Box	163
常悅素食	156	Mr. Taco Truck	164-165
蜀一燒	157	YOHO 會所	166
福岡西日創意廚房	158		



## 餐廳地址目錄

東區	167	荃灣區	175-176
灣仔區	168-169	西貢區	176
南區	169	大埔區	176-177
中西區	169-170	屯門區	177
觀塘區	170-171	元朗區	178
油尖旺區	171-173	沙田區	178-179
九龍城區	174	北區	179
深水埗區	174	葵青區	179-180
黃大仙區	174-175	離島區	180

# 「3少」「蔬果」天天供應

## 注重健康食客歡迎

有別於一般食肆，「有營食肆」提供分別名為「3少之選」和「蔬果之選」的菜式供食客選擇，而每間「有營食肆」更會在餐牌貼上「3少之選」或「蔬果之選」標貼以資識別。大家以後只要在餐廳內點選「蔬果之選」和「3少之選」菜式，便可以輕鬆自在地吃到清新、健康、味美的食物。



「3少之選」的菜式均以較少脂肪、鹽分和糖分烹調和製作，沒有添加任何味精；選用較健康的食油（較低飽和脂肪）之餘，亦會棄用大部分高脂高鹽的現成醬料，而且所有食材絕不經油炸，避免令客人攝取過量脂肪。



「蔬果之選」的菜式選用的食材，全屬蔬果類或蔬果類是肉類的兩倍或以上（或按體積計）。這樣的選料要求絕對有助確保客人每天能攝取足夠的膳食纖維，同時亦預防攝取過多熱量（卡路里），對保持健康體重攸關重要。



## 《營廚》季刊 涉獵面廣

衛生署還製作了《營廚》季刊，每期除介紹不同特色的「有營食肆」外，還邀請各方名人、名廚和營養師與大家分享健康飲食心得和健康烹調新趨勢。

想了解《營廚》的精彩內容？請即時瀏覽「有營食肆」專題網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>。



## 「3少之選」的定義

材料選擇 /  
烹調方法

建議

油脂類 / 沙律醬 /  
麵包塗醬

- 採用健康的植物油
- 採用較低脂的沙律醬
- 採用較低脂及無添加糖分的麵包塗醬

五穀類

- 採用低脂肪及無添加糖分的五穀類

蔬菜

- 採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜

水果

- 採用新鮮的水果或純天然的果汁（脂肪含量高的榴槤和椰子除外）
- 採用無添加糖分的水果製品

肉類、家禽、海鮮、  
雞蛋、豆類及果仁

- 採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類
- 選用非油炸的豆類製品
- 採用非油炸及無添加鹽、糖的果仁

奶品類

- 採用脫脂、低脂或較低脂奶品類

## 較健康的食物 / 烹調方法例子

粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油、葵花籽油、大豆油、較低脂的花生醬、無添加糖分局醬

白麵包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麵、意粉、米粉、生麵

新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分的罐頭蔬菜、已「出水」(「汆水」)的罐頭蔬菜

新鮮水果、果汁浸的罐頭水果、無添加糖分的乾果、冷藏水果、100%純果汁

新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、各款魚類、海鮮如帶子、蝦仁、蟹肉、去皮禽肉、水浸罐頭吞拿魚、豆腐、鮮腐竹、乾焗原味果仁

脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士

## 較不健康的食物 / 烹調方法例子

牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油、普通的沙律醬、煉奶、添加糖分局醬

牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麵、油炸即食麵、伊麵、油麵

雪菜、酸菜、菜脯、梅菜

糖水浸罐頭水果、添加了糖分的乾果和果汁、榴槤、椰子及其製品

豬腩肉、豬頸肉、肥牛肉、牛腩、雞翼、雞腳、油浸罐頭吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、臘腸、鹹魚、鹹蛋、豆泡、枝竹、油炸麵筋、炸腰果、鹽焗果仁

全脂奶製品、椰漿、忌廉、花奶、煉奶、奶精



## 「3少之選」的定義

### 材料選擇 / 烹調方法

### 建議

#### 飲品 / 甜品

- 純果汁
- 無添加糖分的飲品或甜品（糖或代糖可另外供應）

#### 調味料

- 用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁

#### 材料預備 / 烹煮方法 / 供應模式

- 以「氽水」代替「泡油」的方式處理肉類
- 炒麵前，可先將麵放在滾水或清湯中焯一焯以減少用油量
- 烹調前把罐頭蔬菜「氽水」，以減少鹽的含量
- 採用低脂烹調方法
- 低脂沙律醬或其他醬汁分開供應
- 五穀類與有芡汁的食物分開供應
- 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬
- 提供無添加糖分的飲品或甜品，另外供應糖或代糖

## 較健康的食物 / 烹調方法例子

清水、純果汁、清茶、清湯、  
其他「走糖」飲品或甜品如檸檬  
茶、豆腐花、紅豆沙

蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青  
檸汁、醋、芫荽、五香粉、芥  
末、八角

焯、蒸、烤、焗、燜、  
少油快炒、少油煎

## 較不健康的食物 / 烹調方法例子

果味飲品、汽水、雪糕、加糖的飲  
品或甜品、例如椰汁糕、芝士蛋糕

蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、  
現成的醬汁（如黑椒汁、咖哩醬、  
沙爹醬等）、蠔油

炸（包括將肉類「泡油」的過程）、  
紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式