



「健康有計 適飲適食齊起動」活動重溫

本期重點：

- 「健康有計 適飲適食齊起動」活動重溫
- 2010 有營廚藝大比併
- 「少油，唔該」小貼士
- 2011 年度續期安排
- 友善探訪
- 簡介會資料



署理食物及衛生局局長梁卓偉教授於九月二十七日在「健康有計 適飲適

食齊起動 – 香港促進健康飲食及體能活動參與的行動計劃書啟動儀式」上指出，像香港這樣繁忙的都市，生活節奏急促，市民要有健康的體魄，健康飲食和恆常運動是不二法門。

醫學研究顯示，非傳染病構成全球約百分之六十的死亡原因，而透過健康生活模式包括健康飲食、恆常運動、不吸煙和避免二手煙，則能有效預防八成以上的心臟病和糖尿病，以及三分之一的癌症。

在香港，很多非傳染病是由不健康的生活引致，包括少吃水果和蔬菜、多進食高脂、高糖和高鹽食物、缺少體能活動、吸煙和酗酒。如果非傳染病問題不妥善控制，會對市民健康、社會和經濟做成深遠的影響。



飲食業界一直不遺餘力，鼓勵食肆向客人提供既色香味

俱全又健康的有營菜式。

是次啟動儀式由衛生署主辦，並得到多個政府部門包括教育局、食物環境衛生署、康樂及文化事務署，以及政府以外的持份者和健康促進伙伴支持；儀式亦表揚了積極參與健康生活促進工作的合作伙伴，包括四十多間商戶共三百多間店舖已連續三年支持「有營食肆」運動。



「有營食肆」運動
秘書處：

地址：
香港灣仔軒尼詩道
130號修頓中心7樓

電話：2572 1476

電郵：
health_cheuweb@dh.
gov.hk

2010 有營廚藝大比併



公眾投票已經圓滿結束，各食肆大廚正密鑼緊鼓，準備以最佳狀態，於11月4日總決賽大顯身手！
候選菜式的詳細資料，請瀏覽「有營食肆」主題網頁

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

候選菜式的評審標準：

- 味道 (40%)
- 烹調技巧 (30%)
- 外觀及實用性 (15%)
- 準備工作和整齊衛生的工作間 (15%)

紅菜頭、紅桑子鮮蝦凍湯

焗沙律翠脆

雜錦素壽司定食

南瓜汁蘆筍



香草燴番茄甜椒

潮爆捲筒入「營」入「鵠」

金雀藏白玉

南瓜馬蹄雞卷

翠玉野菌鮮雞盞



星洲雞卷

「營」彩人生

漁舟渡銀河

雪嶺金霞



低溫焗三文魚拼香蒜
番茄及筍雜菜餅

琵琶絃上金縷衣

碧綠營膳豬串骨

彩珠玉乳

玉林伴彩虹

杞香白玉



豐碩

少油・唔該 - 小貼士



「少油，唔該！」

為了少吃一點油，你曾否在點菜時要求「少油，唔該！」？沒有？怕難為情？其實這做法現今已十分普遍，食肆從業員也十分樂意滿足大家不同的口味。

Click 入「有營食肆」主題網頁 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

怎樣知道飯菜是否少油？

外出用膳，留意菜式的名稱和所選用的食材，避免踏入以下高脂陷阱：

五穀類 - 炒飯、油炸即食麵、伊麵、油麵、牛角包、酥皮食品、菠蘿包

家禽肉類 - 牛腩、豬皮、內臟、雞翼、雞腳、腸仔、煙肉、臘腸

豆類製品 - 油豆腐、豆泡、炸枝竹、素鵝

小貼士：

- 點菜時，除了要減少揀選高脂食物外，你亦要留意烹調的方法，少選油炸的菜式，多選擇蒸、焯、炆、烤、焗和少油快炒（一碟4人份量用3茶匙）的菜式。
- 記住：在點菜時要求「少油，唔該！」
- 想食得健康，你可到「有營食肆」點選少油、少鹽和少糖且沒有添加雞粉和味精的「3少之選」菜式。

2011 年度續期安排



- 「有營食肆」必須每年續期。
- 2011年度續期申請表將於十月底寄出至所有2010年度「有營食肆」。
- 續期申請截止日期: 2010年12月31日

於上述日期前遞交續期表格，可：

- ☞ 獲豁免重新提交有營食譜供審批
- ☞ 續享衛生署專業支援和宣傳機會

續期

截止日期：

12月31日

加強溝通 友善探訪



衛生署員工於本年度不斷出訪各「有營食肆」，聽取業界的意見，並提醒食肆員工善用「3少之選」和「蔬果之選」標誌，以助顧客選擇有營菜式。

為確保「有營食肆」的質素，衛生署繼續會安排員工到訪二零一一年度「有營食肆」。除了與食肆的前線員工保持聯繫外，更就有營菜式的提供和宣傳品的使用給與持續支援；我們亦會介紹本年度的宣傳活動，方便食肆預備及參與來年的「有營食肆」運動，共同為市民提供健康飲食的環境而繼續努力！

「有營食肆」簡介會

食肆應確保現職負責設計菜單的員工擁有相關營養知識，或儘早安排員工參與簡介會。

<<< 歡迎報名參加即將舉行的簡介會，
請聯絡有營食肆秘書處 2572 1476 報名 >>>

十一月份

簡介會

日期：11月12日 (星期五)

時間：下午3時至5時

地點：香港中央圖書館 演講廳
香港銅鑼灣高士威道66號

十二月份

簡介會

日期：12月15日 (星期三)

時間：下午3時至5時

地點：荃灣健康教育中心 演講廳
新界荃灣西樓角路38號 荃灣政府合署13樓

有關最新簡介會的資料，請瀏覽有營食肆網站

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

