重温精彩盛況

經過一輪公眾投票，與及一眾名人評判親身試食過後，2009 有營廚藝大比併活動終於圓滿結束，選出四組實至名歸的得獎菜式。多位名人嘉賓即場分享健康飲食心得，大談「三少一多」的美味之道，更與現場觀眾大玩遊戲。

今屆有營廚藝大比併以健康和美味爲主題，五十一間「有營食肆」提供超過一百一十道「有營菜式」參賽。

衞生署署長林秉恩醫生特別爲頒獎禮致辭。他說，找一間關心你健康需要的「有營食肆」，便可吃到多蔬果或少油鹽糖的美食了。

出街食飯如遇到太咸或太油膩的菜式時，不用害羞，以消費者的立場向食肆反映意見！

煮食時不需要多加鹽和糖來提味，只要加入蒜頭、果皮、香草等天然材料，便能做到美味的菜式。

點選甜味飲品的時候，記得要求將糖水和飲品分開上檯，就可輕鬆地減少糖分吸收。

選擇新鮮食物，代替咸蛋、雪菜、午餐肉等醃製和罐頭食品，可以大大減少鹽分的攝取。

健康煮意，應該由選擇食材開始。選擇低脂的食材，以低脂奶代替全脂奶，以瘦肉代替肥肉，吃得放心又健康。

煮法最重要！只要少用油炸，多以炆、蒸、烚、燴，或以少油輕煎、上湯浸煮，自然食得健康！

少鹽、少油、少甜，每餐都不要食得過飽，份量記緊要適中，就是健康飲食之道。

記緊除了「三少」，每餐都要多吃蔬菜來增加膳食纖維，對身體好一點，就是那麼簡單！

恭喜各位得獎者

鮮肉「營」

頒獎嘉賓：
周振中醫生及
關琬潼小姐

鮮肉組和家禽組得獎者與多位名人嘉賓合照

蔣忠想醫生頒發「票王大獎」與公眾投票活動中得票最多的菜式 -「烈火戰羊」

莫鳳儀太平紳士頒發「慧眼一✓」大獎，得獎者選中4組的冠軍菜式，獲得價值$2,000的超市現金券

家禽「營」

頒獎嘉賓：
何秀蘭議員及
紀曉華先生

海鮮「營」

頒獎嘉賓：
余若薇議員及
林澄光先生

高德謙醫生擔任遊戲評判，教導市民分辨「蔬果之選」和「3少之選」的菜式

蔬果紹和海鮮紹得獎者與多位名人嘉賓合照

蔬果「營」

頒獎嘉賓：
沈祖堯教授及
袁彩雲小姐

感謝評判團走訪多間有營食肆，爲大家評選出健康又美味的有營菜式。

評判團包括余若薇議員、何秀蘭議員、沈祖堯教授、李明逵先生、袁彩雲小姐、關琬潼小姐、林澄光先生及紀曉華先生。

想重温有營廚藝大比併的活動花絮和得獎菜式，快啲登入

http://restaurant.eatsmart.gov.hk

多謝參加有營廚藝大比併的參賽者，及一直繼續提供「蔬果之選」和「3少之選」的「有營食肆」。

2010年度續期安排

「有營食肆」必須每年續期。

2010年續期申請表將於十月寄出至所有2009年度「有營食肆」。

續期截止日期 : 2009年12月31日

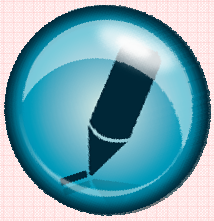
逾期申請將作新申請辦理。

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
- 續享衞生署專業支援、營廚和宣傳機會

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，或盡早安排員工參與簡介會。



<<< 歡迎報名參加下一場簡介會 >>>

日期： 2009年10月29日 (星期四)

地點： 香港太空館 演講廳

九龍尖沙咀 梳士巴利道10號

時間 ： 下午三時至五時

*** 有關最新簡介會的資料，請瀏覽有營食肆網站 http://restaurant.eatsmart.gov.hk ***

(請聯絡有營食肆秘書處報名)