

參考資料

請參考下列營養準則，並於簡介會前，提交最少五款「有營菜式」食譜

背景：

「有營食肆」運動是由衛生署聯同食環署和多個專業團體及學術組織策動的一項大型健康促進計劃，並得到飲食業界及相關管理商會支持及協助。透過參與計劃，食肆員工掌握食物營養的基本知識和健康烹調的技巧，繼而提供更多蔬果和少油鹽糖的菜式，讓廣大市民外出用膳時有更多健康味美的飲食選擇。此計劃得以成功，必須獲得食肆的充分合作及顧客對健康飲食的關注及訴求。

參與計劃的食肆須參考衛生署的指引，提供兩類較健康的菜式一：



「3少之選」 – 代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合“3少之選”的要求。



「蔬果之選」 – 代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上。

「3少之選」的營養準則：

1. 食材選擇

材料選擇	建議	較健康的食物例子	較不健康的食物例子
油脂類/ 沙律醬/ 麵包塗醬	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	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、無添加糖分果醬	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、添加糖分果醬、花生醬、巧克力醬、咖央、鵝肝醬
穀物類	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用低脂肪及無添加糖分的穀物類 	白麵包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麵、意粉、米粉、生麵	牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麵、炒河粉、油炸即食麵、伊麵、油麵
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬 	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分的罐頭蔬菜、已「出水」的罐頭蔬菜	雪菜、酸菜、菜甫、梅菜、榨菜、鹹酸菜
水果	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 採用新鮮的水果或純天然的果汁（椰子因飽和脂肪含量高而除外） ✓ 採用無添加糖分的水果製品 	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	糖水浸罐頭水果、添加了糖分的乾果和果汁、椰子及其製品
肉類、家禽、 海鮮、雞蛋、 豆類及果仁	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	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、原味素肉、乾焗原味果仁	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、現成肉丸、蟹柳、臘腸、鹹魚、鹹蛋、豆泡、炸枝竹、油炸麵筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁

材料選擇	建議	較健康的食物例子	較不健康的食物例子
奶類類及代替品	✓ 採用脫脂或、低脂或較低脂奶品類	脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士	全脂奶製品、椰漿、忌廉、花奶(全脂)、煉奶、奶精
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)	清水、純果汁、清茶、清湯、無糖豆漿、其他「走糖」飲品或甜品如檸檬茶、豆腐花、紅豆沙	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
調味料	✓ 用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁	蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青檸汁、醋、芫茜、五香粉、芥末、八角	蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成的醬汁(如黑椒汁、咖喱醬、沙爹醬等)、蠔油

2. 材料處理

- 以余水代替「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「出水」，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
- 穀物類與有芡汁的食物分開供應，焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯除外
- 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
- 火鍋店必須供應最少一款「3少之選」的「湯底」

3. 較健康烹調方法

食譜採用較低脂烹調方法，如焯、蒸、烤、焗、炆、少油快炒、少油煎等。可參考以不多於3茶匙的植物油烹煮1碟4人分量的菜式(1茶匙 = 5毫升)，並盡量避免採用油炸(包括「泡油」、紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式的烹調方法。

「蔬果之選」的營養準則：

1. 定義

- i) 菜式的材料全屬蔬果類或
 - ii) 按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的2倍或以上
- 若蔬菜未經烹煮，則要求按體積計，蔬菜類是肉類及其代替品的四倍或以上。

2. 下列食物並不包括在蔬果類別之內：

- 醃製的蔬果，如梅菜、酸瓜等
- 油炸(包括走油)的蔬果和其他材料；
- 碳水化合物(澱粉質)含量較高而膳食纖維含量較低的蔬菜，如馬鈴薯、番薯等，不被列入為蔬菜的類別；
- 黃豆製品，如豆腐、腐皮等，膳食纖維含量因製造過程而減低，不被列入為蔬菜的類別；
- 裝飾或伴碟用途的蔬果；
- 榴槿、牛油果、椰子及其製品，因脂肪含量較高而不被計算在內

欲知更多有關「3少之選」及「蔬果之選」的營養準則和參考有營食譜，請瀏覽衛生署「有營食肆」專題網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>。詳情請與「有營食肆」秘書處 黃小姐聯絡：

- 電話號碼：2835 1910
- 傳真號碼：2591 6127
- 電郵地址：esr_cheu@dh.gov.hk
- 郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心七樓「有營食肆」秘書處