

有營食肆通訊

2011 「有營食肆」通訊 第二期



使用優惠券是現今消費模式的新趨勢。透過參加「有營食肆」網上推廣活動，能有效將你們精心預備的菜式，通過網上途徑介紹給不同階層的顧客。大家即使足不出戶，也可把有營菜式的優惠，通知各親戚朋友。同時，食肆亦可省卻不少時間和金錢於廣告宣傳上。

市民可於食肆提供的優惠期內，出示已列印的有營菜式優惠券，並根據券上列明的條款和優惠詳情，享用各款不同風味的健康美食。

網上宣傳

「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

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



二零一一年五月 衛生署製作

有營食肆



免費宣傳

由於反應熱烈，我們再次於本年四月至九月期間，利用人氣網站「開飯喇」的餐廳資料庫，標示所有於本年三月前成功登記為2011年度的「有營食肆」。

每當食客到「開飯喇」網站尋找餐廳資料時，「有營食肆」的標誌將會成為食客尋找有營美食的必備參考。除吸引一眾追求健康的顧客外，亦可顯示你的食肆是以客人健康為本的形象。

在此，我們亦提醒大家：點菜時，記得加多句「少油，唔該！」

仍未收到邀請信的「有營食肆」負責人，請聯絡秘書處。

☎ 2572 1476

為配合強勁的「有營食肆」運動宣傳攻勢，我們擬於8月13日及14日「香港貿易發展局美食博覽2011」活動中安排烹飪示範環節，向現場觀眾介紹你們精心設計的「有營菜式」，在推廣健康飲食之餘亦有助食肆進一步推廣業務。

邀請信已於五月初郵寄至各「有營食肆」。有興趣作烹飪示範的食肆，請於5月17日或之前傳真填妥的報名回條至2591 6127，並於5月24日或之前提交欲作示範的菜式食譜和照片。

我們將根據提交的食譜和相片進行甄選。活動詳情請留意邀請信內容或向秘書處查詢。



邀請參與

衛生署聯同香港心臟專科學院在 2010 年再度推出的「有營食客」社區推廣計劃，透過社區教育的推廣模式，持續提升市民外出用膳時選擇健康菜式的能力。計劃得到社區的熱烈支持，獲來自 32 間非政府組織機構超過 400 名「有營食客」參與。

衛生防護中心總監曾浩輝醫生、香港心臟專科學院候任院長王國耀醫生及香港餐飲聯業協會會長黃家和先生於四月十三日擔任



「有營食客」社區推廣計劃嘉許典禮的主禮嘉賓。曾醫生表示，健康飲食要從生活做起，點菜時緊記多菜少肉，還要說句「少油，唔該！」

最後，主禮嘉賓和協作機代表及一眾「有營食客」一齊手牽手，承諾攜手合作把「有營食客齊起動、健康生活樂融融」的訊息推廣至社區各階層。

社區推廣



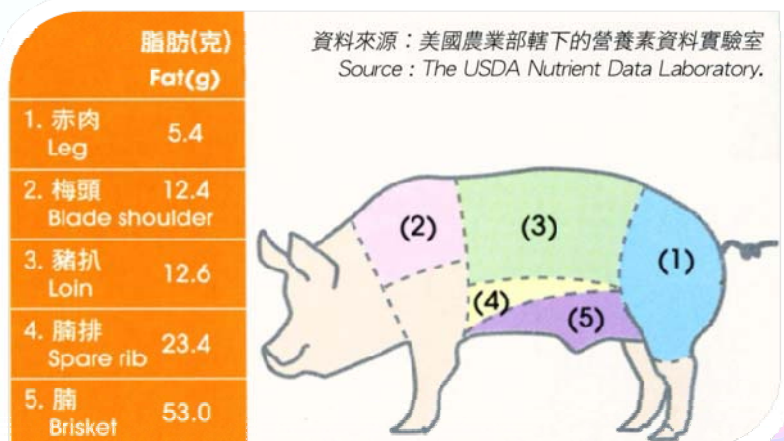


Less Oil, Please.

少油貼士

除腩肉外，接近骨骼位置的肉類脂肪比例一般會較其他部位為高，例如豬肋骨和腩排等。比較低脂的部位則有豬柳、瘦肉、腩位等。

比較不同部位的豬肉脂肪含量如下 (以每 100 克的生肉計算)：



香港人喜歡吃肉，你會點揀？

- 選擇脂肪比例較低的肉類
- 選用去皮和去肥的肉類
- 減少進食罐頭或醃製的肉類如午餐肉、煙肉、香腸

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。

歡迎報名參加即將舉行的簡介會，請聯絡有營食肆秘書處報名。

五月份 簡介會日期：5月24日 (星期二)

時間：下午 3 時至 5 時

地點：西灣河文娛中心 美術室(1)及(2)
香港筲箕灣道111號地下

六月份 簡介會日期：6月20日 (星期一)

時間：下午 3 時至 5 時

地點：香港文化中心4樓 AC2室
九龍尖沙咀梳士巴利道10號

有關最新簡介會的資料，請瀏覽有營食肆網站

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

簡介會