

本章節為標誌為「蔬果之選」及「3少之選」的菜式提供營養準則作參考。

「蔬果之選」



代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類及其代替品的兩倍或以上。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。

下列食物不應視作蔬果：

- 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；
- 膳食纖維含量因製造過程而減低的黃豆製品，如豆腐、腐皮等；
- 裝飾或伴碟用途的蔬果；及
- 脂肪含量較高的蔬果，如榴槤、牛油果、椰子及其製品。

請注意，「蔬果之選」菜式不可含有油炸（包括走油）的食材（例如炸蒜頭或炸麪包粒）。

適合貼上「蔬果之選」的菜式範例：

中式：

- 冬瓜盅
- 粉絲雜菜煲
- 蝦仁炒翠肉瓜
- 雙菇扒時蔬
- 套餐：一份(約半碗蒸肉餅)+一碗焯生菜+一碗白飯

其他：

- 雜菜湯
- 田園沙律
- 青木瓜大蝦沙律
- 芝士焗西蘭花
- 套餐：鮮茄肉醬意粉一份(含蔬菜和免治牛肉各半碗)+田園沙律一碗



「3少之選」



代表食肆已參考以下建議，選用較健康的食材及烹調方法，以減少菜式的脂肪或油分、鹽分及糖分的含量。

食材選擇/ 烹調方法	建議	較健康的食物/ 烹調方法例子	較不健康的食物/ 烹調方法例子
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	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、含添加糖分果醬、花生醬、巧克力醬、咖央、鵝肝醬
穀物類	採用低脂肪及無添加糖分的穀物類	白麪包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麪、意粉、米粉、生麪	牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麪、炒河粉、油炸即食麪、伊麪、油麪
蔬菜	採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜	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	- 採用新鮮的水果或純天然的果汁 - 採用無添加糖分或鹽分的水果製品	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	- 採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類 - 選用非油炸的原味豆類製品 - 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、部分內臟、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、豆卜、炸枝竹、油炸麪筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁
奶品類	採用脫脂、低脂或較低脂的原味奶品類	脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士	全脂奶製品、忌廉、花奶、煉奶、奶精
甜品	無添加糖分的甜品（糖或代糖可另外供應）	「走糖」甜品如豆腐花、紅豆沙	雪糕、加糖的甜品，例如椰汁糕、芝士蛋糕
調味料	用天然食材替代高脂肪、鹽分或糖分的調味料或醬汁	蒜、薑、蔥、洋葱、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



食材選擇/ 烹調方法	建議	較健康的食物/ 烹調方法例子	較不健康的食物/ 烹調方法例子
食材預備/烹煮方法/供應模式	- 以「飛水」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」	焯、蒸、烤、焗、炆、少油快炒、少油煎	炸(包括將肉類「泡油」的過程)、紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式

適合貼上「3少之選」的菜式範例：

中式：

- 冬菇炆雞(去皮)
- 肉碎粉絲蒸水蛋
- 翠塘豆腐
- 清蒸海上鮮
- 蘿蔔炆牛腩

其他：

- 串燒牛柳粒
- 白汁雞皇長通粉(低脂白汁)
- 雞絲湯檬
- 泰式明爐魚
- 金菇牛柳卷

食肆在給菜式貼上「3少之選」標誌前，必須使用「3少之選」菜式評估表(附件二)作最後檢閱。