



烹飪示範:為加深市民對烹調美味且少油鹽糖菜式的認識，我們今年再次於「香港貿易發展局美食博覽2012」活動中安排「有營食肆，我推介！」烹飪示範，觀眾更可即場品嚐由廚師精心炮製的「有營菜式」。



我們邀請了著名演員/廚師梁祖堯先生在8月16日擔任嘉賓，示範了**南瓜沙律**和**DIY漢堡扒**兩款菜式。這兩款菜式不單採用少油的烹調方法，更巧妙地在漢堡扒中加入梳打餅碎，令肉質更有口感。



另外，新星海鮮集團的高級廚部主管廖少偉先生和廚部主管陳衍海先生亦在8月17日示範了**彩玉營冬林**的炮製方法。師傅們先把時令的冬瓜切成「玉盞」，然後加上少油快炒的海鮮香粒，再伴以色澤鮮艷的木瓜汁，令這款有營菜式的賣相倍添優雅；現場觀眾試食後均讚不絕口。



「許廷鏗**營**食記」

上載於專題網站，

向市民推介多家

「有營食肆」，並

介紹不同特色的有

營菜式。

快登入



最新一期《營廚》季刊已

經出版了。今期《營廚》不但邀請了營養師分析常見輕食餐的營養價值，而且會告訴你如何吃得健康又輕盈！

藝員麥長青先生亦向大家分
享滿載親情的個人故事。

Hilda更與你細說如何走上廚師之路。

你是否中央肥胖？80 / 90？

衛生署自今年五月起透過不同渠道宣傳，讓市民關注自己的腰圍及肥胖帶來的健康危機。

男士腰圍超過90厘米(約36吋)，女士超過80厘米(約32吋)，即屬中央肥胖。





為增進食肆負責設計菜單的員工的營養知識，食肆的經營者和負責人可安排員工參與我們的簡介會。有意者請聯絡「有營食肆」秘書處 2572 1476 報名。

有關最新簡介會的資料，請瀏覽「有營食肆」網站
<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

即將舉行的簡介會日程：

九月份

日期：2012年 9月 12日 (星期三)

時間：下午三時至五時

地點：香港灣仔軒尼詩道130號，修頓中心七樓會議室

十月份

日期：2012年 10月 15日 (星期一)

時間：下午三時至五時

地點：香港灣仔軒尼詩道130號，修頓中心七樓會議室

十一月份

日期：2012年 11月 13日 (星期二)

時間：下午三時至五時

地點：香港灣仔軒尼詩道130號，修頓中心七樓會議室

如有任何查詢，請聯絡「有營食肆」運動秘書處：

地址：香港灣仔軒尼詩道130號 修頓中心七樓

電話：2572 1476

電郵：health_cheuweb@dh.gov.hk

