



本期重點：

- 熱門網站宣傳
- 網站最新資訊
- 有「營」食客社區推廣計劃
- 「少油·唔該」小貼士
- 響應開心果日
- 友善探訪
- 簡介會

熱門網站免費廣告宣傳



www.openrice.com



免費宣傳



「有營食肆」運動秘書處

香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心7樓
衛生署中央健康教育組

電話：2572 1476

電郵：
health_cheuweb@dh.gov.hk

要在全港萬多間食肆脫穎而出，令食客容易注意你的美味菜式？「有營食肆」有辦法。只要以最多 1,000 字寫下你想推廣的菜式和餐廳資料，再附上2至3張食物和食肆照片及聯絡電話，電郵至有營肆秘書處 health_cheuweb@dh.gov.hk 就行！稿件將於四月中至五月刊登於「開飯喇」網店「首頁 > 本期焦點」專欄，截止日期為 3月31日。名額有限，先到先得，各位「有營食肆」同業切勿走寶！

開餐前，不少上班一族都會到流行網站搜尋一番。因應這個潮流，我們特於4月中至8月利用在人氣網站「開飯喇」的餐廳搜尋服務，標示所有於四月前成功成為本年度的「有營食肆」。每當食客到「開飯喇」網站搜尋喜愛的餐廳資料時，「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，亦可顯示你的食肆以客人健康為本的形象，極具宣傳之效。



「2009有營廚藝大比併」雖然已經圓滿結束，但是八位評判走訪各間食肆的珍貴片段卻從未公開。想與他們再走一趟試菜之旅和重溫各款菜式的詳細介紹，立即登入

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

• 主頁 > 宣傳活動 > 精選短片



首次公開
試菜之旅



不容錯過

同營養師撐枱腳？

當然沒問題！在最新的「營人手記」營養師篇裏，香港營養師協會的代表會和大家去香港人最常到的茶餐廳，教大家如何在不同食肆也可食得健康，並提醒大家要記住... “少油，唔該！”

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

• 主頁 > 營人手記 > 營養師篇



營養師篇 營人手記

外出用膳-茶餐廳

茶餐廳是市民日常外出用膳最普遍的飲食場所，然而許多茶餐廳現時提供的餐飲食品均屬高脂、高糖、高鹽和低纖維，長期食用對身體有害無益。



營養師劉碧珊表示，理想飲食之道應依循健康飲食金字塔，即以五穀類最多，其次由多至少順序為蔬果、肉類和奶品、油、鹽和糖類盡量少吃。茶餐廳所售賣的食品肉多菜少，除纖維不足外，尚有以下問題：



要

煮出一道好菜，除了要注意色、香、味外，營養的配合亦不容忽視。網站會定期上載各大廚師們的心思與創意，為大家提供設計「有營菜式」的靈感。隨著社會不斷進步，大眾對廚師的要求亦有所提升，入廚經驗豐富的你，歡迎與我們分享你的有營私房菜，將結合有營和美味的竅門發揚光大。只要把食譜連同菜式照片遞交至秘書處便可。

查詢電話：2572 1476

• 主頁 > 有營食譜

香滑蓉蓉



在繁忙的都市日子裏，有人喜歡熱鬧熱鬧外間，有人卻喜歡自己安安樂樂「煲湯」，這既是生活情趣，亦是健康飲食的體現。現在就動手吧！

國家級中藥師和西式廚師大師級分級證書，中西廚師多項國際廚師執照，西式廚師執照，而兩項證書，並獲頒發榮譽獎狀，有得獎者獲頒發榮譽獎狀，並獲頒發榮譽獎狀，口口更清，而且無鹽無糖，再加上健康營養，少鹽少糖少油，少鹽少糖少油，少鹽少糖少油。



國家級中藥師和西式廚師大師級分級證書，中西廚師多項國際廚師執照，西式廚師執照，而兩項證書，並獲頒發榮譽獎狀，有得獎者獲頒發榮譽獎狀，並獲頒發榮譽獎狀，口口更清，而且無鹽無糖，再加上健康營養，少鹽少糖少油，少鹽少糖少油，少鹽少糖少油。

有『營』食譜



有營食客社區推廣計劃

要成為「有營食客」，參加者須先行參與培訓工作坊，學習健康飲食的基本原則及如何辨別「蔬果之選」和「3少之選」的有營菜式，使他們清楚認識自己的角色和任務，然後以志願者身份進行實地觀察和試食，從而將健康飲食的概念融入日常生活中，實踐健康飲食。透過非政府機構支持，衛生署於去年在18區共招募了250名「有營食客」，走訪全港超過400間「有營食肆」。

衛生署署長林秉恩醫生在2010年2月26日出席「有營食客社區推廣計劃」嘉許典禮時表示，透過建立健康生活模式可預防多種非傳染病，而實踐健康飲食模式正是其中重要的一環。



少油



健康的選擇？

- 健康的食油：芥花籽油、粟米油、橄欖油、大豆油、花生油等。
- 較不健康的選擇：棕櫚油、椰油、牛油、豬油、植物起酥油等。

• 唔該



什麼是「菜油」？

「菜油」泛指植物性食油，卻不一定是健康的選擇。若產品包裝上沒有清楚列明成份，它可能含有椰子油或棕櫚油，不適用於「3少之選」菜式的。

小貼士



烹調的油怎樣才算少？

可參考以不多於3茶匙的植物油烹煮1碟4人份量的菜式。（1茶匙 = 5毫升）

選用食油貼士：

由於每克的食油能提供約9千卡的熱量。因此選用健康的食油時，同樣需要配合蒸、少油快炒等的低脂烹調方法，以減少脂肪的攝取。



為響應2010年4月28日 全港學界「開心果日」，冀望各食肆於

四月份加強推廣及營造健康飲食環境，例如：

- 增加「蔬果之選」菜式供應的數量 或
- 於4月28日免費提供水果 或
- 向學生提供優惠，如：\$5 折扣優惠購買「蔬果之選」菜式 或
- 進行其他推廣健康飲食的活動

秘書處會把收集到的推廣活動上載於專題網頁，讓全港學生及家長可以更容易去品嚐到你們精心設計的菜式。

如有意響應或有進一步查詢，請致電「有營食肆」秘書處 2572 1476。



加強溝通 友善探訪

衛生署員工將繼續走訪各「有營食肆」，就「有營菜式」的提供和宣傳品使用給予意見，並與食肆的前線員工建立更緊密的聯繫。我們亦會繼續支援有需要協助的食肆，令市民更容易在餐廳內點選「蔬果之選」和「3少之選」菜式。



萬眾期待的2010廚藝比賽將聯同中華廚藝學院於11月初舉行，旨在增加飲食業界的交流，共同推廣「有營菜式」。

參加辦法和細則將稍後公布

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。

<<< 歡迎報名參加即將舉行的簡介會，

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> ***

日期： 2010年4月22日 (星期四) 及
2010年5月26日 (星期三)

地點： 衛生署中央健康教育組 會議室
香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心七樓

時間： 下午三時至五時