



本期重點：

- 2010 有營廚藝大比併
- 網站最新資訊
- 「少油，唔該」小貼士
- 簡介會資料

衛生署去年首辦「有營廚藝大比併」，深得全港「有營食肆」及廣大市民的支持，取得空前成功。本署今年將再下一城，並邀得中華廚藝學院合辦廚藝比賽，共同推廣有營菜式，讓廣大市民在食肆用膳時可以有更健康的選擇。有別於去年，是次比賽歡迎全港持牌食肆參加，冀望在進一步促進業界的廚藝交流之餘，亦能鼓勵更多食肆加入健康飲食推廣的行列，甚至加入成為「有營食肆」的新一員。

是次比賽將作一系列的宣傳活動。成功進入決賽階段的菜式，將會免費刊登於《新假期》周刊作介紹，更有機會安排專題報導，以表揚優勝食肆及菜式。衛生署更特別製作網上投票網頁，詳細介紹入圍有營菜式的特色、製作步驟及食材等資料，讓全港市民競猜各組「金獎」得主，定能幫助食肆進一步推廣業務。

截止報名日期：
2010年7月16日
查詢電話：
2296 9122

2010 有營廚藝大比併」簡介會

為協助業界加深了解有關「3少之選」和「蔬果之選」菜式的營養準則，我們特別為有意報名參賽的廚師們舉辦簡介會，「有營食肆」的參賽者可自由選擇參加與否，詳情如下：

第一場簡介會

日期：2010年6月10日(星期四)
地點：九龍尖沙咀梳士巴利道十號
香港文化中心行政大樓 四樓
會議室 (AC2)
時間：下午3時至4時

第二場簡介會

日期：2010年6月11日(星期五)
地點：香港新界沙田源禾路一號
沙田大會堂 演講室 II
時間：下午3時至4時

第三場簡介會

日期：2010年6月21日(星期一)
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心 會議室
時間：下午3時至4時

第四場簡介會

日期：2010年7月7日(星期三)
地點：香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心 會議室
時間：下午3時至4時

有意參賽的食肆，請填妥報名表上的提名資料一併交回《新假期》周刊。

「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

2010有營廚藝大比併

比賽目的

「2010 有營廚藝大比併」舉辦宗旨有以下三點：

- 提升飲食業界和廣大市民對健康飲食的關注
- 增加飲食業界的交流，共同推廣有營菜式
- 鼓勵全港食肆設計和供應有營菜式，並為其他食肆帶來創作靈感



比賽組別

參賽者分兩組，共設四個比賽菜式類別：

- 營廚組 – 適用於在七月一日前已成為 2010 年度的「有營食肆」，可選擇參加「海鮮組」及/或「鮮肉組」
- 名廚組 – 適用於「營廚組」以外的食肆，可選擇參加「家禽組」或/及「蔬果組」

參賽資格

- 參賽食肆必須為本港合法持牌食肆。各組參賽隊伍必須由一位廚師和一位助手組成。
- 大會鼓勵參賽隊伍採用低脂烹調方法，如焯、蒸、烤、焗、炆、少油快炒、少油煎。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)。切勿以炸 (包括將肉類「泡油」的過程) 或紅燒的烹調方法，否則資格將被取消。
- 參賽者可自由選擇菜式的展示方法，避免太多的裝飾，所有配菜及裝飾品均為可食用材料。
- 食肆提交的參賽照片所展示的菜式，須相等於在該食肆售賣時的分量和陳列方式。大會亦會拍攝相同的決賽入圍菜式作網上投票和宣傳之用。

參賽菜式必須於2010年9月至10月期間於參加之食肆內售賣。

比賽組別 菜式指定售賣價格

- 「海鮮組」- 港幣\$150 或以下
- 「鮮肉組」- 港幣\$150 或以下
- 「家禽組」- 港幣\$150 或以下
- 「蔬果組」- 港幣\$100 或以下

決賽將於 11 月 4 日假中華廚藝學院舉行，各組別均設有「金獎」、「銀獎」及「銅獎」供參賽食肆競逐。比賽結果將於決賽日公布，並於同日舉行頒獎典禮。

首階段評選：

- 參賽菜式由大會根據營養準則、外觀及創意評選，於每項菜式組別中選出 5 個最優秀的菜式進行決賽評選。

決賽評選：

- 評判團會以菜式的味道、烹調技巧、外觀及實用性、準備工作和整齊衛生的工作間作為評選依據。



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





營人手記一營人篇

張冬韻 名廚：「烤焗的過程迫走油分，可減少脂肪…」

李明達 前警務處處長：「烹調的要訣是專注、用心…」

林澄光 少年食神：「不時不食、不鮮不食…」

黃耀文 名廚：「一道水果甜品的成與敗，關鍵在於…」

張嘉兒 前香港小姐冠軍：「一定不能輕信廣告宣傳句語…」

更多營人，如謝寧、余健志、曾超烈等亦向大家細說健康飲食秘笈。立即登入

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

● 主頁 > 營人手記 > 名人篇

最強人氣

少油・唔該小貼士

不飽和、飽和及反式脂肪酸？

食油中的脂肪，基本結構是由一個甘油分子和三個脂肪酸分子所組成。脂肪酸可分為兩大類：「不飽和」及「飽和」脂肪酸，對我們的健康有着不同的影響。

不飽和脂肪酸

- 令血液中壞膽固醇水平下降，減少患上心臟病的風險。
- 食油中的不飽和脂肪酸的百分比：

芥花籽油	92%
粟米油	86%



飽和脂肪酸

- 令壞膽固醇上升，不利心臟健康。
- 食油中的飽和脂肪酸的百分比：

椰油	92%
牛油	66%



反式脂肪酸

- 主要在植物油的氫化過程中產生。它會令壞膽固醇上升，更會降低好膽固醇的血液水平。
- 食油中的反式脂肪酸的百分比：

植物起酥油	34%
植物牛油(軟)	7%



加強溝通 友善探訪

衛生署員工於年初開始走訪各「有營食肆」，就「有營菜式」的供應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，協助他們提供更多元化且美味的「有營菜式」。

這次走訪發現大部分的「有營食肆」均能符合要求，只有少數食肆仍未貼上「有營菜式」餐牌標誌，若有關食肆未能於指定日期作出改善，秘書處可終止其參與資格。

我們於下半年將再次走訪全港各區「有營食肆」，加強與食肆之間的溝通，以提升「有營菜式」的質素，讓市民有更多更健康的選擇。



「有營食肆」必須符合下列資格：

- 為本港合法持牌食肆
- 按照衛生署所訂的營指引，每天有合共不少於五款「有營菜式」- 包括「蔬果之選」及「3少之選」菜式，於食肆選定營業時段內供應；及
- 確保善用產品資訊和購買點推廣資料，以助顧客選擇「有營菜式」- 包括擺放「有營食肆」櫥窗膠貼和貼上「有營菜式」餐牌標誌。
- 確保食肆存放「顧客意見表」為顧客提供表達意見的渠道。

「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6月24日(星期四)
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