



2010有營廚藝大比併 2010 EatSmart Cooking Competition



二零一零年 第四期

本期重點：

- 2010 有營廚藝大比併
- 入圍菜式介紹
- 「少油，唔該」小貼士
- 簡介會資料
- 投票表格

20 道入圍菜式的誕生

「2010有營廚藝大比併」首階段評選已於七月二十八日順利進行，是次比賽共收到超過 80 道菜式，分別參選「海鮮」、「鮮肉」、「家禽」和「蔬果」四個組別。參選的菜式均別出心裁，賣相與健康兼備。參賽菜式由評審團根據營養準則、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總決賽。

感謝評判團的細心評選，為大家評選出既健康又美味的入圍菜式。我們除了邀請到香港飲食界的資深前輩楊維湘先生作為總評判外，評判團還包括香港中廚師協會會長曾超烈先生、香港餐飲聯業協會代表卓鳳婷女士、



現代管理(飲食)專業協會主席盧浩宏先生、香港餐務管理協會代表周國英先生、香港營養師協會會長林思為女士和香港營養學會代表吳彥慈女士。

衛生署首席醫生(非傳染病)蔡曉陽醫生為初賽評審致歡迎詞，並多謝業界支持「有營食肆」運動。



左一：吳彥慈女士
左二：林思為女士
左三：卓鳳婷女士
左四：楊維湘夫人
置中：楊維湘先生
右四：蔡曉陽醫生
右三：盧浩宏先生
右二：周國英先生
右一：曾超烈先生

「有營食肆」運動

秘書處：

香港灣仔軒尼詩道
130 號修中心 7 樓

電話：2572 1476

電郵：

health_chuweb@dh.
gov.hk



03 香草燴番茄椒

大廚用橄欖油將蔬果輕烤或煎香，單憑飄來的香味已經非常吸引。青瓜、甜椒、冬菇等食材集齊脆、脆、鮮、甜的食感，層次豐富又美味。

R66 旋轉餐廳

灣仔 ① 2862 6166



02 雜錦素壽司定食

大廚以番茄、鮑魚菇、珍珠筍和牛蒡握成壽司，並將鮮甜的蔬果做成春卷，配口感煙韌的炭烏冬同吃，同時滿足你的視覺和味覺要求。

築地日本料理

銅鑼灣 ① 2504 3338



04 南瓜汁蘆筍

幼嫩的蘆筍配以野生竹筴，吃落清新又爽口，很有層次。大廚以礦泉水將鮮南瓜打蓉，取代了一般的上湯，入口香滑濃郁。

滬江飯店

尖沙咀 ① 2366 7244



05 焗沙律翠脆

將洋蔥、熟蛋粒、新鮮番茄伴以低脂沙律醬後，釀進清甜的翠玉瓜內，再鋪上麵包糠和香草焗至香脆，每口均惹味到極。

大盛日本料理

觀塘 ① 2264 6111



01 紅菜頭、紅桑子鮮蝦凍湯

以紅菜頭、紅桑子、青瓜絲和洋蔥做成紫紅色的菜湯，色彩奪目；再以鮮蝦增添鮮味，又酸又甜的配搭，非常開胃。

Chez Les Copains

西貢 ① 2243 1918



08 琵琶絃上金縷衣

將帶子、鮮蝦、魚柳、豆腐及蛋白等材料釀進湯匙後蒸熟，再鋪上南瓜蓉，造型精緻漂亮，質感滑溜之餘，帶有一種叫人震撼的鮮甜香味

沁園春

牛頭角 ① 2251 3612



07 低溫焗三文魚拼香蒜番茄及荀雜菜餅

以焗的煮法令魚肉鮮嫩無比，入口卻帶豐富質感，香濃的鮮魚味中亦帶清甜，配以煎香的蔬菜餅，更加添嫩滑清香，多吃幾口也不覺膩滯。

Five Continents Restaurant

九龍城 ① 2132 3388



09 雪嶺金霞

大廚將鮮蝦粒、帶子粒及珊瑚蚌與蛋白同炒，拌上豆腐及南瓜蓉，更能突顯海鮮的清甜，口感綿滑又爽口，每一口都是絕佳享受。

御苑皇宴

尖沙咀 ① 3962 1188



10 漁舟渡銀河

滑溜的魚片與萵筍片用甘筍條紮起，放在冬瓜、娃娃菜和西蘭花上，做成一艘艘的小船，外型極為別緻，再淋上無花果汁，即時甜香撲鼻。

粵軒

灣仔 ① 2866 3806



06 「營」彩人生

大廚以細嫩的蟹肉、蝦肉及蜆肉混入糙米飯中，令你同時感受滑溜又有嚼勁的雙重口感，配上甜酸苦辣的蔬菜，香味互相滲透，更是開胃刺激。

東來順

尖沙咀 ① 2733 2020





13 星洲雞卷

以麵包捲住去皮雞腓肉，焗至外皮香脆後，再以番茄、芒果、清酒、黑醋等材料製成的醬汁伴食，味道極之清新，令人胃口大開。

星馬殿
金鐘 ① 2528 2666



12 南瓜馬蹄雞卷

以去皮雞腓肉、南瓜和馬蹄粒與墨西哥薄餅捲起，用烤的煮法，令雞卷香脆可口，咬下去味道鮮甜亦帶點清香，餡料軟滑細膩，每口都充滿驚喜。

德福閣
旺角 ① 2710 4272



14 翠玉野菌鮮雞盞

大廚將雞肉粒、雞脾菇、鮮冬菇、紅椒等一同炒香，再釀進翠玉瓜裡，淋上冬瓜蓉汁，即時將雞肉的鮮味盡情引發，與清新的蔬菜完美配合。

帝京軒
旺角 ① 2622 6161



15 金雀藏白玉

以細嫩的雞肉混合香甜的南瓜蓉，鋪在幼滑的豆腐後，再放在爽脆的翡翠苗上。吃時上層嫩滑下層爽口，一啖有齊兩種口感，很有心思。

富豪軒
尖沙咀 ① 2313 8681



11 潮爆捲筒入「營」入「鴿」

大廚以小茴香和迷迭香等香草提升鴿肉的鮮味，幼嫩的鴿肉以少油香煎過後，入口肉汁極豐富。伴以爽口的蔬菜與酸酸甜甜的佐料，細膩甘香。

Cafe de Metropark
灣仔 ① 2863 7345



18 豐碩

菜式以粟米為造型，色澤鮮艷，寓意安居樂業、豐衣足食。嫩滑的豬肉鋪上又甜又脆的粟米，肉香帶着淡淡清香甜味，啖啖美味。

新星海鮮酒家
紅磡 ① 2362 7645



17 玉林伴彩虹

豬扒微煎後香脆惹味，再加入開胃醒神的橙汁和果肉，與青瓜、甘筍等放在脆米網內，集齊酸、甜、香味，口感又脆又脆，夠特別！

新星海鮮酒家
長沙灣 ① 2991 4903



19 杞香白玉

以蘿蔔粒和冬瓜粒砌成金字塔狀，別具心思。濃味的牛肉和豬肉混以清甜的菠菜汁及南瓜汁同吃，味道既濃郁又香甜，各有特色，值得一讚。

新星海鮮酒家
青衣 ① 2149 0819



20 彩珠玉乳

大廚以脆滑的豬肉與娃娃菜、南瓜條、鮮冬菇等做成菜肉卷，配上自家磨製的豆漿同吃，一口即能盡嚐多種味道，非常滋味。

粵軒
灣仔 ① 2866 3806



16 碧綠營膳豬串骨

大廚以雪梨打汁醃製豬串骨，令肉質嫩滑鬆化，配爽甜的小棠菜，再淋上用多種蔬果和豆熬製成的湯汁，滋味清新又有變化，令人回味無窮。

爵悅庭住客會所
荃灣 ① 2480 6022





少油 • 唔該 小貼士

每餐少吃 1 茶匙油...

進食高脂食物，熱量(卡路里)的攝取也會相應提高(每克脂肪提供約 9 千卡的熱量，而每克碳水化合物提供約 4 千卡的熱量)。一碟揚州炒飯比滑蛋鮮蝦飯多出約 7 茶匙油(35 克)，亦即 315 千卡，要在運動場跑 12 個圈才可消耗!
其實你只要每餐少吃一茶匙油，每年已經可以避免增加 6.4 公斤脂肪(等同 14 磅)。

高脂飲食只會引致肥胖?

高脂飲食會引致血液中的壞膽固醇升高，即使做運動也不能帶走。壞膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇)更會令血管壁變厚和變硬，阻塞血管和增加患上冠心病和中風的風險。由於高脂飲食習慣在人口當中非常普遍(包括兒童)，它對健康的負面影響已提前出現，甚至早於青少年期。

小貼士:

不要以為增加運動量便可彌補進食高脂食物的壞處，這不但效果有限，過量運動更可能引致運動創傷。正確態度應是由認識及精明選擇食物做起，以防攝取過量脂肪。一個每天需要 2000 千卡的男士和 1500 千卡的女士，每天的建議脂肪攝取量分別是不多於 67 克和 50 克，例如：一個酥皮蛋撻約含 15 克的脂肪(3 茶匙油)，已是建議攝取上限的百分之二十至三十。



「有營食肆」簡介會

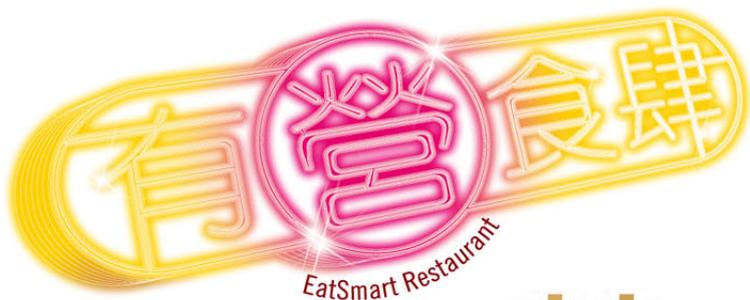
食肆應確保現職負責設計菜單的員工擁有相關營養知識，或盡早安排員工參與簡介會。

<<< 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10月6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

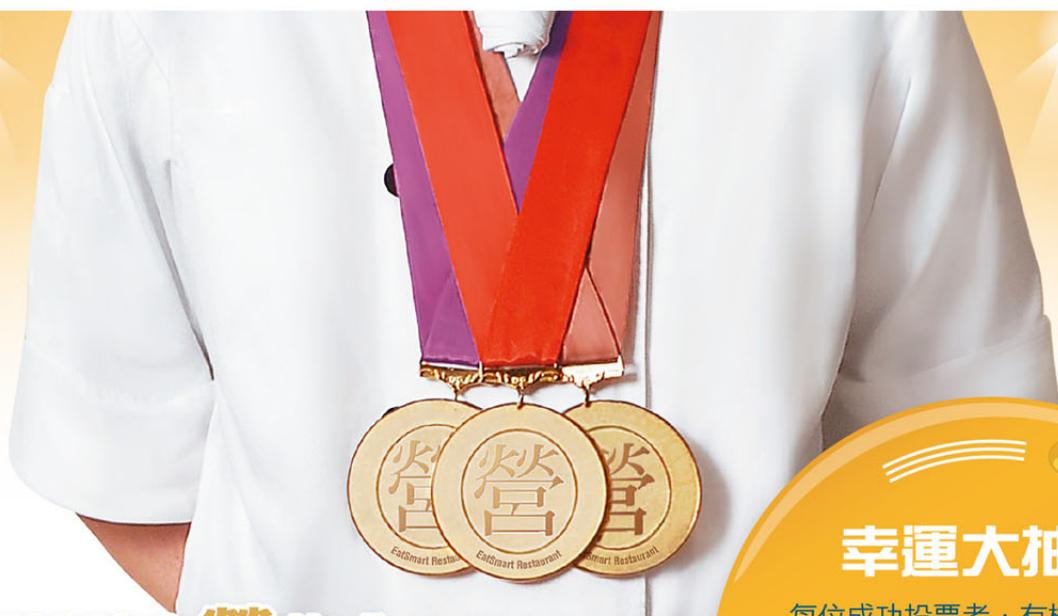




2010有營廚藝大比併

請即登入以下網址，投票支持您喜愛的有營菜式！

<http://eatsmart.weekendhk.com>



投票競猜有營菜式
截止日期：2010年10月10日

有機會獲得總值
\$10,000
超市現金券

首1,000名投票者可獲得衛生署
出版的健康食譜，請即投票！

幸運大抽獎

每位成功投票者，有機會得到：

- 頭獎：\$1,500 超市現金券 (1名)
- 二獎：\$1,000 超市現金券 (1名)
- 三獎：\$500 超市現金券 (1名)
- 安慰獎：\$200 超市現金券 (20名)

慧眼一 大獎

\$3,000 超市現金券

投票選中4個組別的冠軍菜式，
即有機會得到大獎！

2010有營廚藝大比併



立即投票

請即登入投票網站
投下你神聖一票

eatsmart.weekendhk.com

名人評審團

名人評審團將會於11月4日在中華廚藝學院，品嚐20道「有『營』菜式」，選出四個組別的冠、亞、季軍！

Fruit & Vegetables

蔬果營

- 01. 紅菜頭、紅桑子鮮蝦凍湯
- 02. 雜錦素壽司定食
- 03. 香草燴番茄甜椒
- 04. 南瓜汁蘆筍
- 05. 焗沙律翠脆

海鮮營

- 06. 「營」彩人生
- 07. 低溫焗三文魚拼香蒜番茄及蘆筍雜菜餅
- 08. 琵琶絃上金鑲衣
- 09. 雪嶺金鷹
- 10. 漁舟渡銀河

Poultry

家禽營

- 11. 潮爆捲筒入「營」入「鵠」
- 12. 南瓜馬蹄雞卷
- 13. 星洲雞卷
- 14. 翠玉野菌鮮雞蓋
- 15. 金雀藏白玉

鮮肉營

- 16. 碧綠營膳豬串骨
- 17. 玉林伴彩虹
- 18. 豐碩
- 19. 杞香白玉
- 20. 彩珠玉乳

Seafood

Meat

或填寫以下表格：

2010有營廚藝大比併投票活動

姓名：_____

電話：_____

身份證號碼（首3個號碼連英文字母）： (例：A123 / AB123)

電郵（如適用）：_____

（請在每個組別， 出一道最喜歡的菜式）

- (1) 寄回柴灣利眾街14-16號德昌大廈6樓《新假期》周刊市場部黃先生（信封面請註明：2010有「營」廚藝大比併）
- (2) 寄出表格後毋須再於網頁投票，否則作廢票論。
- (3) 幸運大抽獎結果將於2010年11月12日公布，敬請留意！

條款及細則：

1. 投票日期：2010年9月13日（星期一）至2010年10月10日（星期日）。
2. 是次投票活動，一人只限參加一次，重覆遞交表格，參加資格一律作廢。
3. 填報失實或遺漏個人資料者，即被取消投票資格。
4. 投票表格遞交後，或如採用網上遞交投票，當按下「遞交」後，將不能更改你的選擇，敬請留意。
5. 採用網上遞交投票，資料傳送過程中產生任何問題，衛生署及《新假期》周刊概不負責。
6. 幸運大抽獎之所有獎品不可兌換現金。
7. 參賽商戶於是次推廣活動提供的產品及服務質素，衛生署及《新假期》周刊概不負責。
8. 如有任何爭議，衛生署及《新假期》周刊保留最終決議權。
9. 所有衛生署及《新假期》周刊之員工及家屬均不可參加投票。
10. 參加者提供的個人資料只供是次投票活動之用，所有資料將於活動完結後銷毀。如要求查閱或修正個人資料，請於辦公時間致電《新假期》周刊市場部。（電話：2296 9122）
11. 幸運大抽獎之得獎者將獲專人通知領獎，得獎者必須出示有效身份證明文件，否則衛生署及《新假期》周刊有權取消其參加資格。
12. 幸運大抽獎結果將於2010年11月12日於以下網站（<http://eatsmart.weekendhk.com>）、《星島日報》及《The Standard》公布。
13. 抽獎方法：投票選中4個組別的冠軍菜式，便有機會得到慧眼一「✓」大獎。（如多於一人全部選中，最終得獎者，將會抽籤決定）另外，每位成功投票者，便會自動參加幸運大抽獎，有機會得到頭、二、三獎。未能獲得慧眼一「✓」大獎及幸運大抽獎頭、二、三獎的投票者，將會進入最後一輪的安慰獎抽獎。
14. 首1,000位於網上或《新假期》周刊成功投票者，可獲贈衛生署出版的健康食譜，一套四冊。得獎者將獲專人通知領獎。