



「有營食肆」通訊

二零一零年 第六期

## 2010 有營廚藝大比併

**衛**生署首次與中華廚藝學院合辦廚藝比賽，與全港食肆攜手共同推廣「有營菜式」，讓市民在外出用膳時有更多健康的選擇。

是次「有營廚藝大比併」邀請全港食肆參加，提供「三少一多」(即少油、鹽、糖或多蔬果)的「有營菜式」，以健康美味並重為目標，務求打破「健康食物味道欠佳」的謬誤。

比賽反應熱烈，大會共收到超過八十份「有營菜式」的參賽菜單。在今年七月首輪評審中選出了二十道菜式進入決賽比併。

決賽於十一月四日在中華廚藝學院舉行，來自十六間食肆的十九隊參賽隊伍即席烹調經首輪評審後甄選入圍的菜式，分為「蔬果營」、「海鮮營」、「家禽營」及「鮮肉營」四組比賽，並由知名人士擔任評判親自試菜，選出每組色、香、味俱全的皇者。



衛生署署長林秉恩醫生、中華廚藝學院署理總監崔永賢及香港社會服務聯會行政總裁方敏生擔任頒獎典禮的主禮嘉賓。

林醫生分享了「少煎炸、多蒸焯」的煮食心得。他表示，高脂飲食容易引致高膽固醇，增加患上慢性疾病的風險。他說：「健康飲食從生活做起，市民應該多以健康的烹調方法煮食，才能食得健康又放心。」



為了讓市民能參與其中，大會招募了二十多位「有營食客」親自試菜，投票選出「我最喜愛的有營菜式」。公眾競猜活動的得獎者亦於頒獎禮後抽出及公布結果。



廚藝比賽和公眾競猜活動的結果將上載至「有營食肆運動」網頁：

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

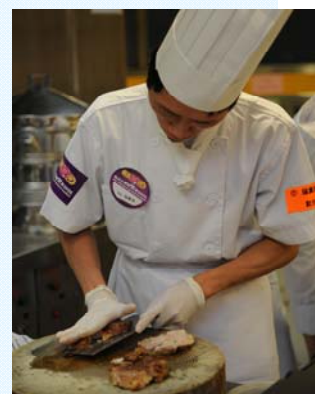


## 比賽情況

第二頁



19 隊經驗豐富  
的廚師們聚  
精會神地炮製  
出色香味俱全  
的「有營菜式」





## 得獎菜式



### 蔬果「營」



焗沙律翠脆



紅菜頭、紅桑子鮮蝦凍湯



南瓜汁蘆筍



雜錦素壽司定食

每道菜式都符合少油、少鹽和少糖的飲食原則，且水準非常接近



### 海鮮「營」



漁舟渡銀河



雪嶺金霞



琵琶絃上金縷衣



「營」彩人生



低溫焗三文魚拼香蒜番茄及蘆筍雜菜餅



### 鮮肉「營」



杞香白玉



豐碩



碧綠營膳豬串骨



玉林伴彩虹



彩珠玉乳



### 家禽「營」



翠玉野菌鮮雞盞



金雀藏白玉



潮爆捲筒入「營」入「鴿」



南瓜馬蹄雞卷



星洲雞卷



## 少油・小貼士



2010 有營廚藝大賽  
Smart Cooking Competition



多選擇蔬果入饌，吃沙律時減少用沙律醬，簡單且吃得有營。



以魚湯浸熟食物，鮮味十足又少油，記得試試！



選擇少肉多菜食物，以減少油分的攝取。



每日喝足8杯水和平時喝多些湯水能令整個人也充滿能量。



早餐可多選擇燕麥片或低脂乳酪，吃得輕營一點。

## 「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，或儘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 >>>

### 十二月份簡介會

日期：2010 年 12 月 15 日 (星期三)  
時間：下午 3 時至 5 時  
地點：荃灣健康教育中心 演講廳  
新界荃灣西樓角路 38 號  
荃灣政府合署 13 樓

十二月份

### 一月份簡介會

日期：2011 年 1 月 17 日 (星期一)  
時間：下午 3 時至 5 時  
地點：香港文化中心 4 樓 AC2 室  
九龍尖沙咀  
梳士巴利道 10 號

一月份

### 二月份簡介會

日期：2011 年 2 月 15 日 (星期五)  
時間：下午 3 時至 5 時  
地點：香港中央圖書館 演講廳  
香港銅鑼灣高士威道 66 號

二月份

有關最新簡介會的資料，  
請瀏覽有營食肆網站  
<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>