

有營食肆 通訊



2011 「有營食肆」通訊 第三期

有營菜式 烹飪示範

經過嚴謹的遴選，評選團已選出了兩間「有營食肆」，他們的大廚可於香港貿易發展局美食博覽 2011 活動中作即場烹飪示範，並會與營養師一同分享健康烹調心得。

由於名額有限，我們未能安排多間報了名的食肆參與是次的活動，但我們亦感謝你們的鼎力支持，期望你們別出心裁的有營菜式能於食肆長期出售，向廣大市民提供健康的選擇。

歡迎各界人士到 香港會議展覽中心 3F 展覽廳，一同為「有營食肆」打氣。

「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 7 樓

電話：2572 1476

電郵：
health_cheuweb@dh.gov.hk

12.8.2011
星期五

下午2:30 – 3:30

車淑梅 女士

香港電台資深節目主持人

荔枝釀節瓜

13.8.2011
星期六

下午2:00 – 3:00

歐梓俊 總廚

Organic Life Cafe & Restaurant

焗有機大啡菇釀
黑松露雜菌蓉

14.8.2011
星期日

下午2:30 – 3:30

梁偉楠 粵菜教導員

中華廚藝學院

金線白玉靈菇卷

答中問題 贏大獎

短短的一條有獎問題，加上「生鬼」的標題，相信可以吸引大眾關注食物中的脂肪含量，並提醒市民在揀選食物時，先考慮一下其脂肪、油分和膽固醇含量，從而選擇較健康的食物。

一系列共四題的問答遊戲已刊登於第833期至第836期的「飲食男女」周刊內。讀者只需於周刊內的表格填上正確答案，並填妥個人資料，於截止日期前寄回或傳真至「有營食肆」秘書處，首30名答中問題的讀者便有機會獲得\$50超市禮券乙份，送完即止。

最後一期問答遊戲將於**2011年8月11日截止**，快啲約埋朋友一齊參加！

答案將於8月中在「有營食肆」專題網站公布。

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



食肆探訪

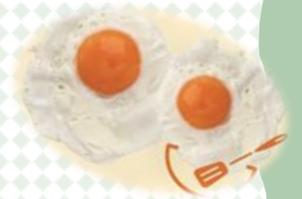
為與食肆的前線員工保持聯繫，衛生署已安排人員到訪各區「有營食肆」，更就提供有營菜式和使用宣傳品方面進行觀察和給予意見，並作出適時跟進。

「有營食肆」必須在當眼處張貼有營食肆櫥窗膠貼、在餐牌上貼上「蔬果之選」和「3少之選」標誌、每天供應最少五款有營菜式，及提供「有營食肆」顧客意見表。





網站更新 加添夏日色彩



在最新的「營人手記」營養師篇裏，香港營養師協會和香港營養學會的營養師會與大家細談**健康素食**、**低碳飲食**和**吃雞與蛋的好處**等有趣的資料。除豐富我們對食物營養的認識外，亦提醒大家…“**細心選擇 食得健康**”

除了內容的更新外，網站的版面亦加添了夏日色彩，給大家煥然一新的感覺，好增加大家瀏覽「營人手記」和有營食譜時的樂趣。

電視 劇集宣傳



繼電視劇集「畢打自己人」及「天天天晴」的宣傳後，不少市民已開始認識「有營食肆」運動及更關注外出用膳時的菜式選擇。

由於反應理想，我們再透過電視處境喜劇「誰家灶頭無煙火」結尾的資訊視窗，由劇集的主角以輕鬆的手法帶出“少油，唔該！”和“多吃蔬果”等20個健康飲食的訊息，進一步鼓勵市民在日常生活中實踐。有關電視資訊已於5月至6月期間於無綫翡翠台播出。



今時今日的食肆會滿足顧客「少油」的要求。與朋友進餐時難免需要遷就各人口味。外出進食可多點「3少之選」的少油菜式；而點選「蔬果之選」的菜式，則有助攝取更多的膳食纖維。

汁撈飯 - 致肥元兇？

肉類在烹調時，肉塊中的脂肪會溶化而流入芡汁，加上芡汁中通常含有大量鹽分，用芡汁撈飯，等同將脂肪和鹽拌入飯中。



少油小貼士：

- 多選以蔬菜為主，肉類為輔的菜式。
- 要求飯麵與有芡汁的餸菜分開供應，或用有間格的外賣盒，令你可以少用餸汁撈飯。
- 點菜時說聲「少油，唔該！」
- 如果上菜時發現食物太過油膩，作為消費者當然有權利提出更換的要求。

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：2011年8月25日 (星期四)

時間：下午三時至五時

地點：九龍尖沙咀梳士巴利道10號

香港文化中心 4樓 AC2室