



鐵質是身體必需的礦物質，是製造紅血球的主要元素。如缺乏鐵質，會增加患缺鐵性貧血的機會，以致面色蒼白，容易疲倦，還可能減低身體抵抗力。要預防缺鐵性貧血，可參照「健康飲食金字塔」的原則飲食，適量進食含豐富鐵質的食物。

食物中的鐵質可分為動物和植物兩個來源，而動物性鐵質較易被人體吸收。含豐富鐵質的食物例子包括：

- **動物來源：**肉類（如牛、豬、雞等）、海產（如蝦、蠔、蜆等）、蛋類等。
- **植物來源：**乾豆類及黃豆製品（如紅腰豆、黃豆、腐竹等）、種子及果仁（如南瓜子、芝麻、杏仁等）、添加了鐵質的早餐穀物等。

進食以上食物時，加入富維生素C的蔬果，例如橙、奇異果、士多啤梨、木瓜、柚子、番茄、燈籠椒等，可幫助吸收鐵質，例子如下：

- 雞肉全麥三文治+鮮橙汁
- 番茄鷹嘴豆沙律
- 三色椒西蘭花炒牛肉
- 番茄肉片米粉+灼芥蘭（走油）

鐵質

肉類



海產



乾豆類及黃豆製品



增加鐵質



維生素C

綠色蔬菜（如菠菜、萵菜、枸杞）和全穀物（如糙米、全麥麵包）比其他蔬菜和精製穀類（如白米、白麵包）含較多鐵質，素食者可藉此增加鐵質攝取。



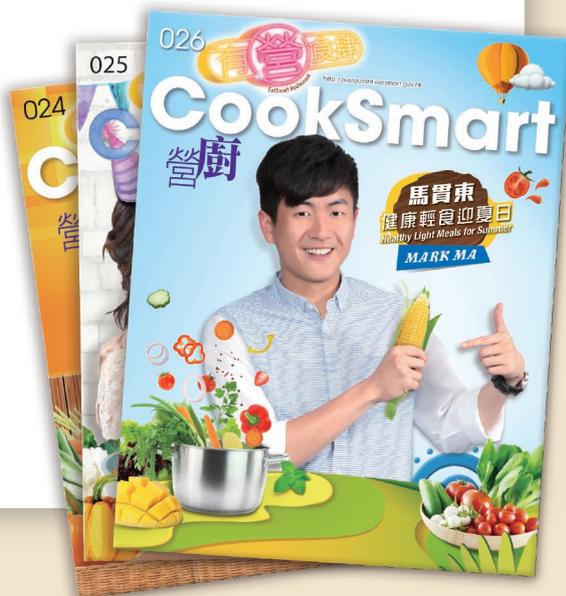
CookSmart

營廚



炎炎夏日容易令人食慾大減，近年流行的輕食似乎是一個不錯的選擇。然而，輕食雖然份量不多，看似輕巧，但如選擇不當，就有機會攝取過多脂肪、糖或鹽，有損健康。今期《營廚》雜誌有馬貫東先生和大家分享至「營」輕食選擇，又有營養師向大家講解多款輕食的營養價值，讓你吃得健康又有「營」！

想在流動裝置上輕鬆閱讀各期《營廚》雜誌和學煮有營菜式？請即下載《營廚雜誌：有營食譜》流動應用程式，你可以瀏覽超過 200 款有營食譜，讓你更易掌握健康飲食！



2017 年度 食肆探訪

「有『營』食肆」運動秘書處職員將會繼續到訪各「有『營』食肆」，以保持與食肆的聯繫、聽取大家的意見和協助解決運作上的困難。

溫馨提示：

為確保「有『營』食肆」運動順利進行，秘書處的職員會：

確保食肆存放「顧客意見表」供顧客表達意見。

觀察食肆有否在當眼處張貼「有『營』食肆」櫥窗膠貼；

檢視食肆是否每天在指定營業時段內提供最少五款「有『營』菜式」；

觀察食肆有否在餐牌上的「有『營』菜式」旁貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌；以及

如食肆的名稱 / 聯絡人姓名 / 商舖資料有所更新，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處。





有營食肆

參與「香港貿易發展局美食博覽 2017」烹飪示範宣傳活動

今年八月，衛生署「有『營』食肆」運動會透過「香港貿易發展局美食博覽 2017」為「有『營』食肆」作宣傳推廣，同時藉此提升參與食肆的知名度。「有『營』食肆」運動秘書處會於活動中安排「有『營』食肆」作即場烹飪示範，向市民大眾介紹參與食肆和其精心設計的「有『營』菜式」，在推廣健康飲食之餘亦有助推廣食肆。

「有『營』食肆」運動秘書處已於今年五月發信誠邀各「有『營』食肆」參與本運動，請各「有『營』食肆」把握機會報名參加！



誠邀參與

有營食肆

優惠券推廣活動

\$10元優惠

優惠券「有『營』菜式」-「古法薑汁焗鱈魚」，可享\$10元優惠。

優惠日期：由 2016年 6月 1日至 2016年 6月 30日

香港中環皇后大道中133號康翠中心4樓電話：(852) 2521 1111

\$5元優惠

優惠券「有『營』菜式」-「清炒時蔬」，可享\$5元優惠。

優惠日期：由 2016年 6月 1日至 2016年 6月 30日

香港中環皇后大道中133號康翠中心4樓電話：(852) 2521 1111

9折優惠

優惠券「有『營』菜式」-「火腩土」，可享9折優惠。

優惠日期：由 2016年 6月 1日至 2016年 6月 30日

九龍尖沙咀北京道1號樓上電話：(2619 5053)



衛生署「有『營』食肆」運動將於今年九月再次推出「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動，優惠券將上載到「有『營』食肆」流動應用程式及「有『營』食肆」專題網站。市民只需出示應用程式內的優惠券，或從網站打印出優惠券，便可享受優惠。我們希望可藉此吸引更多市民光顧「有『營』食肆」，以享用健康美味的「有『營』菜式」。

「有『營』食肆」運動秘書處已於今年七月發信誠邀各「有『營』食肆」參與此活動，本活動完全免費，希望各「有『營』食肆」能繼續支持！

\$10元優惠

優惠券「有『營』菜式」-「古法薑汁焗鱈魚」，可享\$10元優惠。

優惠日期：由 2016年 6月 1日至 2016年 6月 30日

香港中環皇后大道中133號康翠中心4樓電話：(852) 2521 1111



88折優惠

優惠券「有『營』菜式」-「火腩土」，可享88折優惠。

優惠日期：由 2016年 6月 1日至 2016年 6月 30日

新界元朗安樂街12號樓下電話：(2346 8555)

有『營』食肆

簡介會

根據「有『營』食肆」運動的「經理及廚師實用手冊」，參與運動的食肆必須確保有 2 至 4 名現職負責設計菜單的員工曾出席本署所舉辦的簡介會，了解何謂「蔬果之選」及「3 少之選」健康菜式，並且通過小測，才可成「合格」人員。如貴公司 / 食肆 (一) 遇有「合格」人員離職，(二) 希望更多員工接受相關訓練，或 (三) 讓負責員工重溫相關知識，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會。

簡介會

日期：2017 年 8 月 31 日
(星期四)

時間：下午 3 時至 5 時

地點：香港灣仔軒尼詩道
130 號修頓中心
7 樓會議室

日期：2017 年 11 月 23 日
(星期四)

時間：下午 3 時至 5 時

地點：香港灣仔軒尼詩道
130 號修頓中心
7 樓會議室

有關簡介會的詳情，請瀏覽衛生署「有『營』食肆」專題網站：

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

報名查詢，請聯絡「有『營』食肆」運動秘書處：

電話號碼：2572 1476

傳真號碼：2591 6127

電郵地址：esr_cheu@dh.gov.hk

郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓

免費索取



宣傳品

「有『營』食肆」運動秘書處一直有為各「有『營』食肆」準備不同的宣傳產品，例如雙面餐牌、餐牌膠貼 (包括「蔬果之選」標誌和「3 少之選」標誌)、顧客意見表等，以幫助食肆向顧客推介「有『營』菜式」。另外，上述宣傳品亦備有電腦圖檔，方便食肆使用。食肆可向秘書處免費索取有關宣傳產品及電腦圖檔，詳情請向秘書處查詢。

