

# 「有營食肆」通訊

2017年11月 第三期





要吃得健康,除了食物搭配需均衡外,烹調時食油和食材的選擇都是其中的關鍵。攝取過量脂肪會增加血液中的膽固醇,而高血膽固醇則是冠心病的主要原因。

日常飲食中常吃到的肉、魚、蛋等都含脂肪,但由於所有食油每克已提供約9千卡熱量,營養師建議成年人每餐使用少於兩茶匙(10克)食油。然而,烹調時下油是免不了的事,所以適當選擇食油相當重要。選用橄欖油、芥花籽油(或菜籽油)等植物油屬較健康選擇,但椰子油和棕櫚油以飽和脂肪酸為主,所以不建議選用。牛油、豬油、雞油等動物性食油含大量飽和脂肪,作為烹調用食油並不合乎健康原則,例如卡邦拿意粉、豬油撈飯、搭配海南雞的雞油飯等。

食材方面應挑選脂肪含量較少的肉類或五穀類為主,例如用去掉外皮的雞肉,或使用牛柳、西冷、腱位來替代較高脂的牛肋骨、肉眼、豬腩肉、豬頸肉等肉類。絞肉類食品,例如魚餃、蝦餃、貢丸等應少選為佳,因為這些肉類大多會加入肥肉來增加口感,脂肪含量因而相應提高。至於五穀類方面,菠蘿包、蛋撻、炒飯、炒麵、油炸即食麵、伊麵等的脂肪含量比白麵包、麥包、米粉、意大利粉等要高,因此我們亦應少吃為佳。

## **有意意** 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,才可成為「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。

#### 簡介會時間

日期:2018年2月1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:2018年5月24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 槵侖議会

有關簡介會的詳情,請瀏覽衞生署「有『營』食肆」專題網站:

#### http://restaurant.eatsmart.gov.hk





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



### 2018年度

### 有營食! 續期安排

「有『營』食肆」運動秘書處將於 2017 年 12 月底前向各參與食肆寄出 2018 年度的「有『營』食肆」確認通知書。請各食肆核對通知書附件上的資料,如有更改,務須盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處:

#### 「有『營』食肆」運動褪書處

地址:香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓

電話號碼:2572 1476

傳真: 2591 6127

電郵:esr\_cheu@dh.gov.hk

如有食肆於**12 月底前**仍未收到確認通知書,請盡快聯絡「有『營』食肆」運動秘書處。



### 香港貿易發展局 美食博覽 2017

衛生署「有『營』食肆」運動今年繼續透過「香港貿易發展局美食博覽 2017」為「有『營』食肆」作宣傳推廣,並向公眾推廣「少油、少鹽和少糖」的健康飲食。我們從多款「有『營』菜式」中挑選了「龍鳳冰室」的「蝦籽蘆筍香煎帶子天使麵」和「紅軒」的「拉絲蒸慢煮石斑肉」,分別在今年8月17日和18日的活動中作即場烹飪示範和菜式介紹,同場亦守排了營養師講解健康飲食貼士。烹飪示範期間,現場觀眾專心留意各烹調步驟和技巧。試食期間,試食者對菜式讚不絕口,場面非常熱鬧。「有『營』食肆」運動未來會繼續透過不同的飲食展覽為「有『營』食肆」作宣傳推廣,希望各食肆能多多支持。





∢紅軒



龍鳳冰室▶

### 優惠券推廣活動

衞生署「有『營』食肆」運動於今年九月推出了「有『營』食肆」 電子優惠券推廣活動,市民可從「有『營』食肆」流動應用程式及 「有『營』食肆」運動專題網站下載優惠券,以在參與活動的「有 『營』食肆」點選「有『營』菜式」時享用折扣優惠。在此感謝各 「有『營』食肆」鼎力支持及參與,令這次推廣活動得以圓滿結束。 「有『營』食肆」運動未來將繼續推出電子優惠券推廣活動,希望 各食肆能踴躍參與。





優惠日期:由2016年6月1日至2016年6月30日

食肆必須遵守下列關於「有『營』食肆」櫥窗膠貼及宣傳物品的使 用及展示細則:

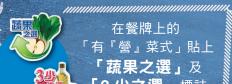
在當眼處張貼 「有『營』食肆」 櫥窗膠貼



每天在指定營業時段 內提供最少五款 「有『營』菜式」



星期日至四晚市期間,憑券無顧一款或以上「有「晉」菜 式」,人均沒看達5250或以上,可享9折優惠。



在餐牌上的 「有『營』菜式」貼上 **「蔬果之選」**及 「3少之選」標誌



存放 「顧客意見表」 供顧客表達意見

伽食肆的名稱/聯絡人姓名/商舗資料有所更新・請盡快以電郵或 書面通知「有『營』食肆」運動秘書處。