

# 星級 有營食肆 通訊

EatSmart Restaurant Star +



## 健康外賣美食 色香味「營」兼備

萬侃

註冊營養師  
DAA(APD), HKDA

**在** 抗疫新常態下，港人從食肆訂購外賣已成為一種普遍的做法。不少人在吃外賣時，也希望吃得健康一點。想了解如何以「健康外賣」作賣點，吸引食客光顧，不妨參考註冊營養師萬侃（Violet）的心得。

### 均衡營養

食物種類不同，營養素也各異。食肆製作外賣餐盒時，宜包括穀物類、蔬菜類和肉類（或其代替品，如豆類）的食材。穀物類可提供熱量和碳水化合物，蔬菜類可提供膳食纖維、胡蘿蔔素和葉酸，而肉類和豆類則含豐富蛋白質，這些營養素有助維持良好的免疫力。想讓顧客吃得健康，外賣餐盒便應提供均衡營養。

### 慎選食材

Violet 指出健康的外賣餐盒要配合均衡飲食，並多選低脂的天然食

材。蔬菜方面，綠色蔬菜如菜心、白菜及西蘭花容易變黃，不宜用作外賣。食肆可考慮選用瓜類、菇菌類或不易變黃的蔬菜，例如茄子、節瓜、翠玉瓜、娃娃菜、椰菜、西芹、木耳及秀珍菇。肉類方面，則可選豬柳、牛肩肉及西冷等瘦肉，或去皮禽肉、魚肉或海鮮，並使用少油快炒、蒸、焗、炆等低脂烹調方法。一般而言，脆口的煎炸食物存放於餐盒後，外皮便會變軟，賣相亦失色不少，故此不適合作外賣。Violet 提議肉碎蒸茄子、娃娃菜冬菇炆鯪魚餅、雜菌牛肉意粉等健康實惠的外賣餐款。

### 健康湯水

香港人喜歡湯水，不少食肆都提供包括湯水的套餐。Violet 指出相比起含糖的飲品，健康湯水有助食客進食多一點蔬菜和攝取更多水分，是較佳的選擇。她建議食肆可考慮以蔬菜和其他低脂及低鹽的食材煮出健康湯水。中湯方面，Violet 推介白菜瘦肉菜乾湯、節瓜章魚豬腩湯，以及青紅蘿蔔栗子鮮淮山花生眉豆素湯；而西湯方面，則可選擇雜菜湯、番茄腰果湯，以及低脂忌廉南瓜湯。

只要多花心思，食肆定可製作既美味又健康的外賣，吸引更多顧客。

# 《食肆抗疫小貼士》



為減低 2019 冠狀病毒病在食肆傳播的風險，食肆應留意政府就餐飲業務的最新規定及限制。一般而言，食肆可採取以下措施，以保持環境和食物衛生，並增強顧客對光顧食肆的信心。

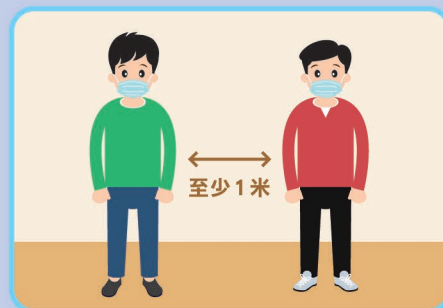
## 減少社交接觸



✓ 提供外賣選擇



✓ 避免搭枱



✓ 提醒顧客保持距離



✓ 在服務櫃枱加設屏障



✓ 鼓勵顧客使用非觸式的付款方法



✓ 安排員工分批工作、休息及用膳

## 環境衛生



✓ 以 1:99 的稀釋家用漂白水消毒



✓ 以 1:49 的稀釋家用漂白水清潔受污染的地方



## 個人衛生



✓ 定期檢查體溫



✓ 員工如不適，應盡早求醫



✓ 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻



✓ 經常洗手，例如在處理廚餘後

## 食物衛生



✓ 選擇安全的原材料



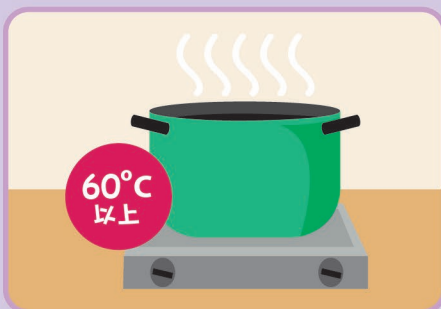
✓ 保持雙手及用具清潔



✓ 分開生熟食物



✓ 煮沸並維持至少一分鐘



✓ 熟食熱存於 60°C 以上



✓ 提供公筷公羹

(資料來源：食物安全中心)

有關 2019 冠狀病毒病的最新資訊，可瀏覽 [www.coronavirus.gov.hk](http://www.coronavirus.gov.hk)。

## 2019有營食譜設計比賽

**衛**生署去年舉辦了「2019 有營食譜設計比賽」，鼓勵「星級有營食肆」創作更多色、香、味、「營」俱備的「有營菜式」，並藉此提升市民對健康飲食的關注。



得獎菜式由公眾投票選出。「蔬果之選」組別的得獎菜式為「彩福欣宴」的「金玉耀華堂」，而「青葉海鮮酒家」的「金湯翡翠釀羊肚菌」則在「3少之選」組別脫穎而出。兩款菜式都用料新鮮，色彩豐富，是健康美味之選。

## 即將推出的宣傳短片

**衛**生署將會拍攝一系列宣傳短片，邀請「星級有營食肆」與網絡紅人一同向大眾介紹更多「星級有營食肆」及「有營菜式」。影片將上載到社交媒體。

此外，衛生署將會為「星級有營食肆」運動拍攝全新的電視及電台宣傳短片及聲帶，敬請大家密切留意。



即將上映



「星級有營食肆」  
專題網站



「星級有營食肆」  
Facebook



「星級有營食肆」  
Instagram