

星級 有營食肆通訊

EatSmart Restaurant Star+



「選、智、營」！ 三招趕上健康飲食大趨勢

陸蕙華

註冊營養師
RD, HKDA

聖誕節將至，西餐通常是市民的首選應節菜式。近年市民越來越推崇健康飲食，食肆應如何緊貼這趨勢製作健康西餐？今期由註冊營養師陸蕙華（Denise）和大家分享以「選、智、營」三招製作健康菜式，幫助食肆建立健康品牌。

「選」擇緊貼潮流

Denise 建議食肆捉緊顧客「貪新鮮」的心態，留意飲食潮流，提供新穎且較健康的選擇，例如以牛油果醬或意大利黑醋配全麥麵包，及提供由新鮮蔬菜製成的「莎莎醬」配沙律和烤墨西哥玉米片等。至於烹調技巧方面，Denise 建議食肆可以時興的氣炸和慢煮等低脂方法烹調食物，她表示：「雖然氣炸煮食方法用較少食油便能達至炸物口感，但亦屬高溫烹調方法。因此，不宜把食物過度烹煮，例如把薯條或番薯條氣炸至金黃色即可。」另外，以慢煮方法烹調肉類能減少水分和味道因蒸發而流失，保存食物原汁原味。慢煮的精確溫度控制令肉質變得更嫩滑，但 Denise 提醒廚師須嚴謹控制烹煮溫度和時間，確保食物安全。

「智」慧取捨食材

Denise 建議食肆除了可用豬柳、西冷、牛肩和去皮雞肉等低脂肉類取代加工肉類外，亦可選取含優質蛋白質的食材作為薄餅或意粉材料，例如蝦仁、青口、帶子、蜆、三文魚和原味低脂素肉等，便能輕易創作較健康的菜式。

「營」養賣相兼備

西餐通常包含幾道菜式，食肆如想提供均衡分量的肉類和蔬菜，Denise 建議可在每道菜式也加入蔬果，例如在沙律中加入紅菜頭、新鮮水果和羽衣甘藍等。這樣既能提供抗氧化的植物性化合物，亦能讓顧客攝取更多膳食纖維。不少關注體重的人士都希望減少進食碳水化合物，特別是白飯和白麵包等高升糖指數

和熱量。而燒海鮮串則可加入燈籠椒、蘆筍和翠玉瓜。

善用天然香草調味也是增加菜式營養和減低菜式鈉（鹽的主要成分）含量的小技巧。Denise 分享不同食材和天然調味的配搭貼士，以減少使用鹽、糖和其他調味料。「蒜、薑、檸檬、香草及胡椒等是天然調味的好幫手，例如牛至和羅勒跟番茄味道十分配襯；雞肉可以迷迭香及紅椒粉調味；蒔蘿則與魚類是最佳配搭。另外，一些新穎香草或食用花如番紅花、蝶豆花和洛神花更可為菜式增添色彩！」

Denise 認為食肆只要在餐單作出輕微調整，便不難造出色、香、味和「營」俱備的自家特色西餐，吸引更多顧客。

緊貼潮流 「人」、「材」兩得

陳偉福

alfafa 高級餐廳
培訓經理



本年開業已達 10 周年的 **alfafa** 主打清怡歐陸菜，致力以客人健康為本，敢於創新並選用新興食材，成功將經典西餐變得更健康，自 2019 年已成為三星「有營食肆」，引證餐廳發展策略得宜。

清晰定位 簡單取勝

alfafa 以「健康西餐」作定位，成功獲健康一族青睞。alfafa 高級餐廳培訓經理陳偉福 (Henry) 表示：「我們最重視顧客的喜好和意見，曾透過問卷調查發現『菜式健康又美味』是顧客光顧的原因。」alfafa 菜式研發團隊觸覺敏銳，很早便洞悉「超級食物」能吸引顧客。alfafa 其中一款「3 少之選」菜式「alfafa 超級沙律」是餐廳的招牌菜，含多款高膳食纖維和低卡路里的健康食材，包括牛油果、羽衣甘藍、西蘭花、羅馬生菜、杏仁片、有機奇亞籽和有機三色藜麥等，更貼心地將奇亞籽檸檬汁分開奉上。

雖然餐廳定位清晰並得到顧客認同，但業務亦並非一帆風順。「過去一年因疫情關係，很多外國入口的食材都因為運輸等因素影響了供應，我們的團隊需與供應商保持密切聯繫和監管食材質素，在需要時調整菜單，務求持續提供受歡迎的『有營菜式』，滿足顧客殷切需求。」

迎合顧客 花樣百出

為照顧素食顧客的需要，alfafa 推出經典西餐菜式的健康變奏版，其中屬「蔬果之選」菜式的「焗素菜千層麩配薯蓉」採用茄子、洋蔥、蘑菇、番茄、意大利青瓜及馬蘇里拉芝士等豐富材料製作，夾著滿滿蔬菜，使顧客即使外出用膳亦能進食充足蔬菜，膳食纖維攝取量大增。這個素食版千層麩雖然比經典菜式「焗肉醬千層麩」健康，但無論從外觀到口感也與「焗肉醬千層麩」極為相似，成功扭轉不少顧客對素菜的看法，吸引更多顧客嘗試「有營菜式」。

Henry 見證顧客的健康飲食意識不斷提升，他說：「很多顧客在點餐時主動要求菜式『少油』、『少鹽』或『少糖』，讓我們明白健康飲食定必是未來大潮流。我深信 **alfafa** 的成功之道就是能夠研發令人驚喜的『有營菜式』。」

alfafa 超級沙律



清新怡人，鎮店之選



焗素菜千層麩配薯蓉



啖啖蔬菜，嶄新體驗





集思廣益 與「營」並進

李嘉薇

Café Lohas 院長



Café Lohas 是香港耀能協會盛康園旗下的訓練餐廳，讓殘疾人士透過實體餐廳接受餐飲訓練，同時亦是「星級有營食肆」運動的三星「有營食肆」。餐廳致力推動健康飲食，導師和學員更上下一心研發「有營菜式」，務求為食客帶來健康新口味。

Café Lohas 院長李嘉薇表示，衛生署定期舉辦簡介會，幫助有興趣成為「有營食肆」的餐廳了解如何在實際營運中提供「有營菜式」，讓他們輕鬆踏出成為「星級有營食肆」的第一步。

顛覆味覺 健康西餐吸客

當被問及為何 Café Lohas 主打西式輕食，李院長直言是為了迎合市場需求。她說：「有些菜式雖然被大眾認為較不健康，但由於香脆可口，始終有其受歡迎之處。」Café Lohas 成功突圍而出在於以截然不同的方式把被大眾認為較不健康的菜式呈現出來，例如餐廳自家研創的「芝士啡菇椰堡」，便可謂美味與健康並重的創作。

李院長說，導師和學員平時都很踴躍分享自己日常在坊間品嚐的美味菜式，作為構思新菜式的藍本。由於不少學員都喜歡吃漢堡包，因此導師便決定創作一個健康漢堡包，並於確定食譜後耐心教導學員

製作，成為既充滿自家特色又吸引食客的健康菜式。這道菜式以椰菜花碎、燕麥片和蛋白捏成漢堡麪包的形狀，再輕煎成椰菜花餅，配以芝士、雞蛋、羅馬生菜、番茄和咖啡菇等餡料，令漢堡包頓時變得健康有「營」。這道菜式更榮獲衛生署「2021 有營食譜設計比賽」中「3 少之選」組別冠軍，引證 Café Lohas 開創的「有營菜式」具市場前瞻性並緊貼潮流。

自家醬汁 美味健康兼備

常見的西式醬汁一般較高脂和高鈉，Café Lohas 就以自家研發的醬汁應對。餐廳以新鮮檸檬汁調配成甜甜酸酸的自家蛋黃醬，並把醬汁分開奉上，使食客享用「蛋黃醬螺絲粉沙律」時可自行調節醬汁分量，成功令此菜式受注重健康的食客青睞。

李院長表示 Café Lohas 主打健康路線，未來希望導師和學員一同研發更多健康美味的菜式。

芝士啡菇椰堡



破格配搭，素食漢堡吸客



蛋黃醬螺絲粉沙律



味道酸甜，清新開胃



星級有營食肆

EatSmart Restaurant Star+

電視宣傳短片

衛生署於本年九月推出全新「星級有營食肆」運動電視宣傳短片，鼓勵市民外出用膳或購買外賣時惠顧「星級有營食肆」，實踐健康飲食，並呼籲更多食肆參與「星級有營食肆」運動。



請於以下網站觀看「星級有營食肆」運動電視宣傳短片：

<https://www.youtube.com/watch?v=tiUOkiXXFfw>



2021 有營食譜設計比賽

本年度的有營食譜設計比賽完滿結束，「3少之選」及「蔬果之選」組別的得獎菜式分別為 Café Lohas 的「芝士啡菇椰堡」及龍閣極上火鍋料理的「蟹肉金瓜釀竹笙」。影視名人周嘉洛先生更到訪得獎食肆與星級廚師比拼廚藝，歡迎掃描以下二維碼瀏覽「星級有營食肆」運動 Facebook 專頁並觀看嘉洛挑戰廚師的短片。



「3少之選」短片



「3少之選」短片

有營優惠推廣計劃

「有營優惠推廣計劃」（推廣計劃）自本年六月展開後反應理想。推廣計劃除提供社交媒體平台供各「星級有營食肆」推廣「有營菜式」優惠外，每月更設有不同主題吸引大眾。本年十一月及十二月的主題分別為「新店推介」及「冬至佳節之選」，而明年一月及二月的主題分別為「農曆新年之選」及「情人佳節之選」。

如欲參加推廣計劃或有任何查詢，請即致電 2835 1910 或 2835 1826 與「星級有營食肆」運動秘書處聯絡。



每月設有不同優惠主題



農曆新年

情人節



有營優惠推廣計劃