有名食料



的使用,番茄所含的鉀質亦有助控制血壓。

扭轉「三高」形象 輕鬆轉「營」妙法

茶餐廳充滿香港地道特色,深受不少港人喜愛。然而,在不少人心目中,茶餐廳菜式普遍屬於「三高」(即高脂、高鹽和高糖)類型。因應市民的健康意識日漸提升,註冊營養師黃兆章(Anson)和大家分享茶餐廳可如何踏出有「營」第一步,令人對茶餐廳菜式改觀。



▲黃兆章 註冊營養師 DA(APD), HKNA

少飯惜食穩血糖 健康飲食由此起 🖰

對大部分茶餐廳來說,最容易實行的轉變應該是調整食物比例。 Anson表示:「一般碟頭飯的米飯分量對很多人來說實在太多。 茶餐廳可參考衞生署『健康午膳321』的食物分量比例,既能避 免提供過多熱量,又能減少浪費。」Anson亦建議茶餐廳在米飯 中加入紅米、糙米或蔬菜等,既能增加顧客的膳食纖維攝取量, 亦有助穩定血糖。

改變烹調方法 逐步減少油鹽糖 🖥

Anson建議茶餐廳多採用薑、葱和蒜等天然調味料代替現成醬汁,並將醬汁「另上」,以減少菜式中油、鹽及糖的含量。烹調方法則可改用易潔鑊少油快炒,同時亦可考慮採用湯煮這個相對快捷又少油的煮食方法。此外,食肆亦可以鮮茄湯底取代一般湯麪的湯底以減少鹽的含量。Anson提供了一個小心得:

「茶餐廳可從不明顯的地方著手改變,令顧客較易接受,慢慢便能降低顧客對油、鹽和糖的需求,達到實踐健康飲食的目的。」

以客為本 靈活配搭 🕾

Anson建議茶餐廳充分發揮其靈活多變的長處,積極回應顧客對菜式的特別要求。他指:「除了常見的少飯、少甜外,茶餐廳還可提供少油、少鹽、走味精、白飯轉意粉或糙米飯、薯條轉焗薯等健康選擇。」他更建議茶餐廳提供「加菜」優惠,讓顧客可以優惠價加購蔬菜,除了令顧客可多吃蔬菜外,亦可增加消費,一舉兩得。



港九新界 湯加

湯飯健康新滋味 加添蔬菜配搭多

茶餐廳菜式給人的印象,似乎總離不開多肉少菜、高脂濃味等。湯飯專門店湯加的負責人陳德鍵 (Ken) 卻表示:「其實茶餐廳菜式有不少健康選擇,例如湯飯。湯煮屬低脂烹調方法,所以湯飯十分適合作為日常主食。」湯加便正正是主打湯飯的茶餐廳,團隊致力為顧客提供不同種類的有「營」湯飯,成功令湯加成為「星級有營食肆」運動的三星「有營食肆」。





勝瓜魚肚豬肉片湯飯人

勝瓜、魚肚和豬肉片的搭配巧妙地帶出食 材鮮味,是酷熱天氣下刺激食慾的首選。

每日即製湯飯 鮮味有「營」之選 📨

Ken認為新鮮食材的鮮味無可取代,亦是湯飯的精髓。為了讓顧客享用最新鮮的湯飯,湯加由製作湯底以至選擇食材都一絲不苟,並貫徹茶餐廳即叫即製的特色。湯加的湯底每日新鮮製作,當中海鮮、豆腐等食材更不需作額外調味,有助顧客減少油、鹽和糖的攝取。另外,湯加提供高纖和口感更佳的藜麥飯及三色糙米飯,每碗米飯都放在傳統的砵仔內獨立蒸熟,令飯味更香濃,亦為顧客帶來更多健康選擇。

自選心水配料 推動均衡飲食 💍

除了固定餐款外,湯加設有「湯飯DIY」讓顧客自選「兩餸一菜」配搭湯飯,其中超過20款配料屬非加工的新鮮食材,定能滿足追求健康飲食的顧客。為鼓勵顧客培養進食蔬菜的良好習慣,選擇「湯飯DIY」的顧客必須至少選擇一款蔬菜。

Ken希望湯飯會成為未來飲食趨勢,令顧客即使在 茶餐廳用膳亦能輕易實踐健康均衡飲食。



紫菜、娃娃菜和豆腐,是素食和非素食客人的常點項目。

▼湯飯專門店湯加的負責人陳德鍵





√海鮮菇鮮腐竹
番茄淮山麪

湯加是少數引入健康麪食的 茶餐廳,其中准山麪為顧客 提供河粉和即食麪以外的健 康選擇。

九龍 | 荔枝角 | 圓味着

工廈茶餐廳玩味十足 創新菜式盡得顧客心

位於荔枝角的茶餐廳圓味道,與不少工廠區的食肆一樣,只於日間 營業。店內舒適慢活的氣氛,在工廈林立的荔枝角顯得別樹一格。 店長Dominic除了在經營上追求特色,其團隊更特別注重菜式是否 符合健康飲食的原則,成功令食肆成為「星級有營食肆」運動的三 星「有營食肆」。



- 煙三丈魚通粉沙律

「煙三文魚通粉沙律」所選用的新鮮蔬菜,

、 蝦仁蛋包蒸飯

圓味道一眾廚師推介的「蝦仁蛋包菜飯」 含豐富蛋白質,配上蔬菜,堪稱 「大隻仔」恩物。

「圓」創蛋包菜飯「有營」美味有市場

圓味道的原創菜式自推出後一鳴驚人,其「3少之選」 兼招牌菜「蝦仁蛋包菜飯」深受不少顧客青睞。該菜式 的秘製醬汁另上,顧客可按自己需要控制醬汁分量,可 見圓味道從細節上鼓勵顧客建立健康飲食習慣。





圓味道所有菜式均可以「有營優惠」\$5「加菜」,價 格相宜,是「無菜不歡」人士的福音。

▼圓味道店長Dominic



反轉傳統 茶餐廳的蔬菜日常 🕟

Dominic認為,傳統茶餐廳供應的菜式比較沉悶,決 定重新創作各種菜式,令餐單富有「圓」創特色。 他笑言:「我們以玩遊戲的心態營運,不斷嘗試創 新。」現時,食肆餐牌上可見「豬羅記」和「哥師 奶」,但並非指科幻電影,而是圓味道特餐的名 稱,食肆團隊的心思和創意可見一斑。新鮮蔬菜更 是圓味道每道菜式的必備配料,顧客在點餐時可以 優惠價要求「加菜」,甚至



「豬羅記」其實是手撕雞冷 烏冬,菜式色彩斑斕,「走 汁」後減鹽減脂,是區內上 班一族的最愛。



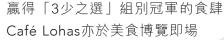


推廣「星級有營食肆」運動:美食博覽及工展會



▲「星級有營食肆」Café Lohas示範烹調其得獎菜式「芝士啡菇椰堡」,香氣四溢。

「星級有營食肆」運動在2021年8月和12月分別參與「香港貿易發展局美食博覽」(美食博覽)和「第55屆工展會」,向市民介紹「星級有營食肆」運動及其Facebook和Instagram專頁。在「2021有營食譜設計比賽」中



示範烹調得獎菜式「芝士 啡菇椰堡」,場面熱鬧。

三星戰隊登場!

登陸「星級有營食肆」運動社交平台

造型獨特、令人一見難忘的「三星戰隊」在「星級有營食肆」社交平台粉墨登場!「三星戰隊」將協助介紹「有營食肆」,從而增加「星級有營食肆」運動Facebook 和 Instagram 專頁的內容趣味性,吸引更多喜歡外出用膳的年青消費一族追蹤專頁。「三星戰隊」會為大家報導運動的最新消息,萬勿錯過!



有營優惠推廣計劃 每月設有不同的主題

為「星級有營食肆」提供社交平台推廣「有營菜式」,吸引和鼓勵大眾惠顧。

有營健



6月	父親節
7月	夏日精選
8月	中秋佳節
9月	蔬果之選
10月	新店推介

如欲參加推廣計劃或有任何查詢,請即致電 3151 7637或3151 7645與「星級有營食肆」 運動秘書處聯絡。



有營優惠推廣計劃網頁