

中菜菜式

粵菜和滬菜的穀物和蔬菜比例較其他中菜高。

善用中菜特色 健康歡度佳節

為慶祝傳統節日，港人通常與長者光顧中式餐廳，又或訂購節慶食品與親友共嚐，共聚天倫。適逢農曆新年將至，香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院高級講師翁家俊博士（Tony）和各中式餐廳分享製作健康中菜和節慶食品的心得。

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院 ▲
高級講師翁家俊博士 PhD, APD(Aust)



減鹽健康 多菜有「營」

Tony表示：「粵菜和滬菜多採用蒸煮和上湯浸等低脂烹調方法，是較健康的中菜，惟中菜所含的鹽普遍較多。」他建議，中式餐廳可使用薑、蔥和蒜等天然食材提升菜式味道，減少鹽及其他調味料用量。

湯水方面，許多粵式湯水的材料均含蔬菜和肉類，熬湯後仍有豐富的營養，喝湯時應連湯料一起進食。Tony建議中式餐廳提供健康醬汁，鼓勵顧客蘸點進食湯料，從而增加蔬菜攝取量。Tony亦提醒中式餐廳使用脂肪較少的肉類熬湯，如去皮雞肉和鮮魚等，減少湯水的脂肪含量。

另外，Tony建議中式餐廳把握港人越來越注重健康的趨勢，把以蔬菜為主的菜式定為追加優惠項目來吸引顧客點選，既可鼓勵顧客進食更多蔬菜，又可增加消費。

減少分量 平衡享受與健康

中式節慶食品如年糕和煎堆等的脂肪、鹽和糖含量一般較高。Tony認為中式餐廳只要將其分量稍作調整，便有助顧客吃得較健康：「市民不會經常享用節慶食品，食肆只要把它們做成更小份，就更容易令顧客達到『少食多滋味』的效果。」

粵式湯水

粵式湯水的湯料大多含有蔬菜和肉類，營養均衡。



九龍 | 和平飯店

京川滬菜館靈活變通 巧妙平衡傳統與健康

和平飯店

PEACE CUISINE

時令食材吸引顧客

蔬菜在京川滬菜中大多只屬配菜，和平飯店卻在季節限定餐單中增加以蔬菜為主的菜式。George認為：「只於限定期內供應的菜式對顧客有一定吸引力。這個冬季我們推出『砂窩素雜錦』，材料以素食為主，既能讓顧客暖身，又可增加他們的蔬菜攝取量。」

和平飯店的廚師會與前線同事分享季節限定菜式的特點，以便他們向顧客推介。George相信透過這樣的團隊合作，可更易達成讓顧客多吃蔬菜的目標。

乾煸四季豆

香氣四溢，令人食指大動



經典菜式新「煮」意

除了供應「清炒萵筍絲」等創新菜式外，和平飯店亦特意改良經典菜式的烹調方法。George表示：「以『乾煸四季豆』為例，我們以少油快炒取代傳統油炸方式來處理四季豆，並以肉粒、蝦米等配料帶出菜式味道，藉此減少油和調味料的用量。」

清炒萵筍絲



萵筍含豐富膳食纖維，味道清新



點心選項迎合市場

和平飯店除推出「有營菜式」外，顧客更可要求菜式少鹽和少油。George總結，在傳統中求變，不但可改變顧客對京川滬菜味道偏濃的印象，更能為顧客提供較健康的菜式。農曆新年將至，George希望顧客到食肆用膳共度佳節時，都可以吃得開心又健康。

砂窩素雜錦



有別於一般高熱量的冬日式菜，健康又合時宜



▼ 郭承宗 株式會社有限公司助理區域經理



港島|銅鑼灣|阿翁小館

顧客主導推陳出新 改良粵菜營養滿分



三星「有營食肆」阿翁小館提供的「有營菜式」甚多，每年更會推出新的「有營菜式」滿足顧客需求。阿翁小館中菜總廚林偉良師傅擁有38年烹調粵菜經驗，見證近年港人口味的轉變。林師傅分享：「現在用於菜式的調味料分量，相比以往用於傳統烹調方法，已減了六至七成！」

靈活回應要求

林師傅回想，最初是顧客主動提出吃得更健康的要求，於是他們便嘗試改變烹調方法，結果菜式大受歡迎。雖然創作菜式的過程充滿挑戰，但林師傅認為粵菜的精髓是鮮味，只要食材新鮮，調味料用量便可減少，加上選用低脂食材及改良烹調方法，一道道「有營菜式」便陸續推出。



荔芋海鮮南瓜盅

芋頭含膳食纖維，有助增加飽腹感

翡翠百花釀遼參

以蝦膠釀製遼參，更添營養與氣派



▼林偉良師傅 阿翁小館中菜總廚



雙管齊下更有「營」

不少由林師傅創作的菜式都是深受顧客喜愛的節慶聚餐菜式。傳統粵菜多以油炸方法烹調芋頭，但「荔芋海鮮南瓜盅」的芋頭則改為清蒸，使菜式更健康。此外，林師傅以蝦膠代替肥肉釀製遼參，令傳統菜式「翡翠百花釀遼參」口感更豐富。

為鼓勵顧客點選「有營菜式」，阿翁小館更推出「有營菜式」一律9折的優惠。林師傅指，港人對健康菜式的接受度越來越高，加上在前線同事積極推介下，希望顧客都能與親友有「營」歡度佳節。

「星級有營食肆」運動

美食博覽

「星級有營食肆」運動參與了「香港貿易發展局美食博覽2022」，衛生署營養師在會場以深入淺出的方式解說均衡飲食和提供實踐貼士，而「星級有營食肆」雲海會所及阿翁小館更即場示範烹調兩道「3少之選」菜式。如欲緊貼最新活動消息，請即追蹤本運動的Facebook和Instagram專頁。

熱情果香芒雞柳
雲海會所的示範菜式



鮮蝦青瓜煮魚鱈

阿翁小館的示範菜式

宣傳活動

為向市民推廣本運動，我們在2022年11月於多區舉辦街站宣傳活動。除向市民介紹本運動的Facebook和Instagram專頁外，我們更在活動中派發本運動宣傳品。市民反應熱烈，活動大收宣傳之效。

◀ 職員向市民介紹「星級有營食肆」運動



有營節日美食推介

不少市民都喜歡在節日期間與親友外出用膳，歡度佳節。為鼓勵市民在慶祝節日的同時都能吃得健康，我們推出全新免費宣傳活動「有營節日美食推介」，透過本運動社交平台，在下列節日推廣「星級有營食肆」的「有營菜式」。

如欲參加「有營節日美食推介」活動或有任何查詢，請致電3151 7637或3151 7645與「星級有營食肆」運動秘書處聯絡。

聖誕節 | 12月 | 農曆新年 | 1月 | 情人節 | 2月 | 母親節 | 5月 | 父親節 | 6月



星級有營食肆
Facebook專頁



星級有營食肆
Instagram專頁