

星級 有營食肆

EatSmart Restaurant Star+

通 訊

Issue 07
2023年 06月

輕食：健康新潮流

近年本港興起一股輕食潮流。輕食對大部分體能活動量較低的港人來說，似乎是較健康的選擇。然而，輕食是否健康其實受不少因素影響。本期由註冊營養師蕭沛霖 (Frankie) 為我們剖析健康輕食的要素。



▲ 蕭沛霖(Frankie) 註冊營養師DA (APD), HKNA

低脂烹調 有「營」之道

Frankie表示：「深受港人喜愛的牛角包和蛋撻分量雖小，但其反式脂肪含量甚高，建議大家少吃為妙。」事實上，要衡量輕食是否健康，方法之一是留意其烹調方式。採用低脂烹調方法（例如烤焗、蒸和炆），加上選用少油、少鹽和少糖的食材和調味方式，便能輕易烹調出健康輕食。Frankie舉例指，烤焗雞胸肉沙律配以低脂原味乳酪便是一個輕食好選擇。



飯團 飯團配上焗蛋
可提升其蛋白質含量。

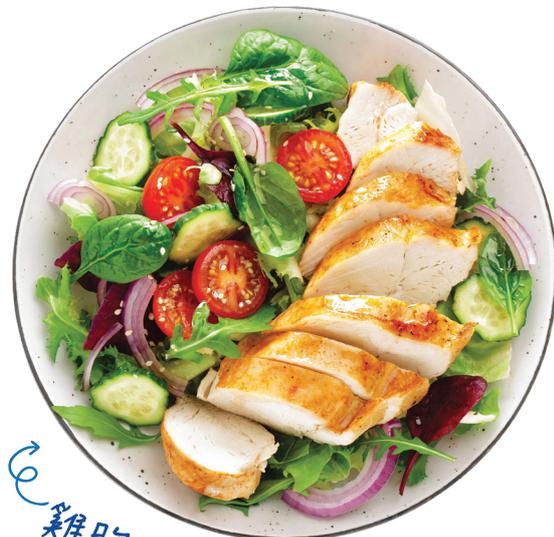


吞拿魚三文治 礦泉水浸吞拿魚蛋白質
含量高，是製成有「營」輕食的健康食材。

配搭得宜 均衡營養

大部分輕食只含某類營養素，容易造成營養失衡。例如蔬菜沙律雖然分量輕盈，卻無法提供足夠蛋白質。因此，Frankie建議食肆可在餐牌上提供添加選項，例如點選沙律可添加肉類，而飯團則可配以焗蛋和蔬菜，讓顧客攝取均衡營養及增加飽腹感。

Frankie認為食肆甚至可把輕食設計成可補充營養的小食，為顧客補充正餐缺乏的營養素。例如食肆可在三文治加入低脂芝士或連骨魚如沙甸魚，或在飯團中加入芝麻，讓輕食變成鈣含量較高的食品。



雞胸沙律 點選沙律時需注意所配搭
的醬汁和配料分量，如醬汁另上則更佳。

蔬菜沙律新形象

Grove

Sandwiches



健康蔬菜乳酪沙律



由多款經烹調的蔬菜配以希臘乳酪鮮果杯製成。

用心鑽研添美味

蔬菜是時令食材，來自不同產地的蔬菜亦有不同的口感和味道。Grove團隊竭力尋找方法提升顧客對蔬菜的接受度，例如選用不帶泥土味的水耕菜，或以慢火把南瓜焗至熟透，去除其「草青味」。Quintin表示：「我們不斷鑽研各種烹調方法，務求令蔬菜變得清爽可口。我們甚至花了近兩個月去研製某些食譜！」



沙律變奏拓客源

除了因為蔬菜的味道外，Quintin亦留意到，不少港人抗拒進食蔬菜沙律是因為覺得它冰冷和不果腹。有見及此，Grove在沙律中加入含豐富碳水化合物和膳食纖維的蔬菜（例如南瓜和紅蘿蔔），有助提升顧客的飽腹感。經過多番嘗試後，Grove推出熱食沙律「健康蔬菜乳酪沙律」，它更成為了店內最受歡迎的菜式。Grove團隊的努力得到回報，除了年輕人外，食肆亦成功吸引了不少長者和小朋友顧客。

烤雜菜·香草番茄·牛油果藜麥沙律卷



全素蔬菜卷既健康又方便進食，是上班一族的午餐選擇。

▼ Grove營運經理吳偉雄 (Quintin)



油麻地 | 沙拉姆咖喱屋

印度菜輕食新體驗



SALAAM NAMASTE
by Chef Devi
沙拉姆咖哩屋

沙拉姆咖喱屋是少數供應印度菜的三星「有營食肆」。總廚 Kandal Devi Prashad (Devi) 表示：「我們樂意根據客人的口味和健康要求調整菜式，例如更換食材或減少油、鹽和糖的分量。」這種貼心安排吸引不少港人光顧，亦成功留住一群相熟顧客。



天然低脂食材添健康

沙拉姆咖喱屋的多款「蔬果之選」菜式均為印度傳統菜式。其中，「菠菜燴印度芝士」是一道奶素菜式，做法是以熱水煮熟大量菠菜後把其攪拌成糊狀，再加入熱量較低的印度芝士和多種香料調味，最後炒熱即成。材料簡單，卻巧妙地製成了香濃美味的輕食，扭轉一般人覺得素菜淡而無味的觀念。



菠菜燴印度芝士



以菠菜作為主要食材，增加顧客的膳食纖維攝取量。



印度炭爐烤魚



烤焗後香氣四溢，令人食指大動。

▼ 沙拉姆咖喱屋總廚 Kandal Devi Prashad (Devi)



「印度炭爐烤魚」是沙拉姆咖喱屋的招牌菜式之一。鯧魚的醃料包括多種印度傳統天然香料、較低脂乳酪和少許食油。Devi特意在這道菜式的醃料中加入較低脂乳酪，使魚肉口感更軟綿。魚肉含豐富蛋白質，其脂肪及飽和脂肪含量亦較其他肉類低，再配以炭爐烤熱的低脂烹調方法，令這道菜式同時成為沙拉姆咖喱屋的「3少之選」菜式。

「星級有營食肆」運動

工展會

「星級有營食肆」運動在2022年12月參與「第56屆工展會」，在會場設立資訊攤位，向市民介紹「星級有營食肆」運動及其Facebook和Instagram專頁。我們亦在會場派發「星級有營食肆」運動宣傳品，並鼓勵市民外出用膳時實踐健康飲食。市民反應理想，參展大收宣傳之效。

▼ 市民排隊領取「星級有營食肆」運動宣傳品



簡介會

衛生署定期舉辦「星級有營食肆」簡介會（簡介會），由營養師講解「3少之選」和「蔬果之選」菜式的營養要求和例子，並就供應健康菜式提供建議。簡介會參加者可更深入了解少油、少鹽和少糖的概念及烹調方法，繼而改良現有菜式及研發全新「有營菜式」。如欲報名參與簡介會，請致電31517637或31517645與「星級有營食肆」運動秘書處聯絡。

▼ 食肆員工全神貫注聽取衛生署營養師的介紹



「有營節日美食推介」宣傳活動

節日美食包羅萬有，但當中不乏高脂、高鹽、高糖的食品。「有營節日美食推介」宣傳活動透過「星級有營食肆」運動社交平台，在不同節日為「星級有營食肆」免費推廣其「有營菜式」，鼓勵市民在慶祝節日的同時都能吃得健康。緊接下來的推廣主題為聖誕節和農曆新年。

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



星級有營食肆
Facebook專頁



星級有營食肆
Instagram專頁

2023年12月 | 聖誕節

2024年2月 | 農曆新年