

星級
有營食肆

EatSmart Restaurant Star+

通訊

Newsletter

Issue 08
2023年 12月



各式生麪

選擇麪食種類時，建議選擇非油炸和沒有添加油的麪食。

分量「可加可減」更理想

近年興起的健康潮流令不少人士更注重健康飲食，Chloris認為湯麪食肆大可抓緊機會，讓顧客按需要選擇麪底及蔬菜分量，不但令顧客有更多健康選擇，更令食肆可吸引更多注重健康飲食的顧客，成就雙贏局面。

湯麪 食肆可加入天然調味料，並循序漸進減少鹽、豉油和雞粉等調味料的分量，以製作較低鈉的菜式。

湯麪必然是健康選擇嗎？

對不少注重健康飲食的人士來說，湯麪是外出用膳的熱門選擇。他們普遍認為放湯烹調的菜式較為低脂，加上湯麪配料選擇繁多，較易攝取均衡營養。但事實上，湯麪亦可暗藏飲食陷阱。本期由註冊營養師梁曦允 (Chloris) 從多方面分析湯麪，協助大家作出有「營」選擇。

梁曦允 (Chloris)
註冊營養師 DA(APD), HKDA ▶



食材和湯底同樣重要

Chloris表示，一碗湯麪是否健康取決於麪食種類、配料選擇及所用湯底。她指出：「麪食種類方面，米線和蛋麪等不經油炸，所含的熱量較即食麪低。配料方面，應該選擇較低脂的新鮮食材，例如鮮肉片、鮮魚片和雞絲，避免選擇腩肉和魚蛋等高脂高鈉食材。」

湯底一向被視為湯麪的靈魂，Chloris認為更需謹慎選擇：「用上大量豬骨、花生醬、椰汁和醬油等材料熬製湯底的麪食雖然味道濃郁，但卻高脂高鈉，僅吃一碗可能已超出每日建議鈉攝取量的上限，並增加了脂肪的攝取量。」Chloris建議食肆可以選用新鮮食材熬製湯底，並以胡椒、薑、蔥和蒜等天然香料取代現成醬料調味，令湯底既健康亦不失鮮味。



九龍 | 山東餃子館

住家風味鮮餃子 健康理念添新意

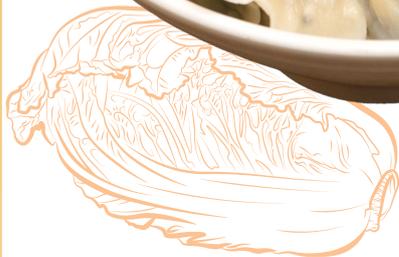

山東餃子館

「山東菜式以清淡口味為主，而餃子正是我們的最愛。」本來開店只為將家鄉的健康風味帶給顧客，卻順理成章令食肆成為三星「有營食肆」。山東餃子館東主王紅艷（Ada）爽朗地笑道：「我相信健康飲食是新趨勢。既提供均衡營養，又帶有住家味道的菜式無疑是新出路。」

素餃成小朋友至愛

Ada和員工每天早上10時便開始預備菜式。由於食材新鮮，只需配搭簡單調味已能造出各式美味餃子，再加上一份健康的上海麩，便成功吸引及留住不少顧客。

青素餃子麩及番茄雞蛋餃子麩是食肆其中兩款「蔬果之選」菜式。青素餃子以豆腐乾、大白菜和冬菇，配以木耳和粉絲製成；而番茄雞蛋餃子的餡料是充滿住家味道的番茄炒蛋。Ada表示：「我們推出這兩款餃子的原意是想照顧茹素顧客的需要，想不到這兩款餃子竟成為我們的皇牌之選。最近我們留意到點選青素餃子麩的小朋友顧客增多了，實在令人喜出望外。」


青素餃子麩


含五款素菜，味道豐富和口感飽滿，難怪深受小朋友青睞。

時令食材吸引顧客

Ada認為，要鼓勵顧客實踐健康飲食，要訣之一是為他們帶來新鮮感。她會不定期推出以當造蔬菜製成的新菜式，而受歡迎的新菜式更會成為恆常菜式，番茄雞蛋餃子麩正是這樣成為了深受顧客喜愛的菜式。

▼山東餃子館東主 王紅艷 (Ada)


番茄雞蛋餃子麩


區內上班一族的熱門有「營」之選。



荃灣 | 漁川米線

每天自製魚湯 鮮味闖出名堂



鼓勵實踐健康飲食

棠哥深信飲食習慣與健康息息相關，所謂「病從口入」，因此他日常飲食清淡，避免吃味濃及油炸食物。他更以「創造自己也願意每天吃的味道」為目標，堅持創作及提供美味又健康的菜式，為鼓勵市民實踐健康飲食出一分力。

每天清晨，漁川米線的廚房已傳來陣陣香氣，原來老闆吳少棠（棠哥）與一眾員工已開始預備當天店舖所需的鮮魚湯。三星「有營食肆」漁川米線在2009年開業，棠哥回想：「當時飲食界掀起一股米線潮流，但採用的湯底普遍較味濃和油膩，並非健康之選，我便看準時機，以魚湯米線作招徠創業。」



木瓜南瓜鯨魚尾米線

含有兩款含豐富維生素A的蔬果，
有助促進視力健康。



雜菌雲耳大蝦米線

貼心地用上已濾過魚骨的鮮魚湯，令不少
不喜吃到魚骨的顧客亦愛上魚湯米線。



米線的原料只有米和水，相對簡單，因此棠哥便將心思放在熬製湯底和烹調配料上。漁川米線的招牌魚湯僅以鮮魚、少量鹽和冰糖作為材料，熬製5小時而成。棠哥表示：「準備食物不難，惟難在堅持。」難得棠哥仍堅持至今，竭力把食材的原汁原味呈獻給顧客。

▼ 漁川米線老闆 吳少棠（棠哥）



兼顧健康與味道

食肆餐牌上不難發現以蔬菜為主的菜式，當中木瓜南瓜鯨魚尾米線和雜菌雲耳大蝦米線更同時為「蔬果之選」和「3少之選」菜式。這兩款菜式一向是顧客的熱門選擇，就此棠哥指：「菜式不但食材新鮮及足料，還以蔬菜為主，既健康又美味，自然吸引顧客捧場。」

2023有營食譜設計比賽

衛生署今年舉辦了「2023有營食譜設計比賽」，鼓勵「星級有營食肆」提供更多色、香、味、「營」俱備的「有營菜式」，以提升公眾對健康飲食的關注。經網上公眾投票後，Club St Martin的「輕煎露筍竹笙卷及杏鮑菇」及美味廚的「琥珀核桃北海道鮮奶帶子」分別在「蔬果之選」及「3少之選」組別中脫穎而出，成為得獎菜式。

藝人林淑敏更到訪得獎食肆，與廚師一起烹調得獎菜式。想了解林淑敏的健康飲食心得，歡迎掃描以下二維碼瀏覽「星級有營食肆」運動 Facebook 專頁並觀看相關短片。



「蔬果之選」短片

「3少之選」短片

提提你：攝取足夠碘質

碘質是維持正常甲狀腺功能和生長發育必需的微量營養素。如碘質攝取量長期不足，可引致碘質缺乏及相關病症，如甲狀腺功能不足。衛生署2020-22年度人口健康調查顯示，除年輕人士（15-34歲）外，其他不同性別和年齡組別人士的碘質攝取量普遍不足。

為攝取足夠碘質，市民應進食碘質豐富的食物，如紫菜、海帶、海產、海魚、雞蛋、牛奶及奶製品等，作為均衡飲食的一部分。另外，應以加碘食鹽取代一般食鹽，並確保每天鹽的總攝入量少於5克（即略少於1平茶匙），以降低患上高血壓的風險。懷孕及哺乳婦女應額外每天服用含最少150微克碘的補充劑。

更多有關資訊，請瀏覽碘質水平主題性報告及有關市民攝取碘質的聯合建議：

www.chp.gov.hk/tc/features/37474.html



有營節日美食推介

「星級有營食肆」運動將於下列節日於社交平台為「星級有營食肆」宣傳有「營」菜式，費用全免，萬勿錯過。

如欲參與，請致電31517637或31517645
與「星級有營食肆」運動秘書處聯絡。

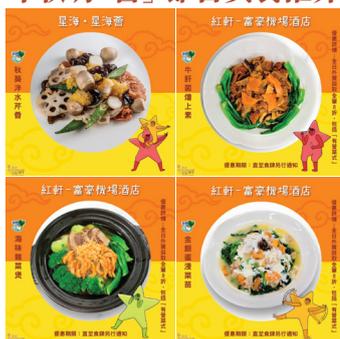


星級有營食肆
Facebook專頁



星級有營食肆
Instagram專頁

中秋有「營」節日美食推介



2月 農曆新年及情人節

5月 母親節

6月 父親節

