

星級

有營食肆

EatSmart Restaurant Star+

Issue

09

2024年6月

通訊

Newsletter



香港營養學會會長
丁浩恩博士

東南亞菜式 健康新「營」象

夏日炎炎，往往令人食慾減退，而酸辣開胃的菜式可能有助改善胃口，因此東南亞菜式似乎是一個不錯的選擇。然而，傳統東南亞菜式普遍較為味濃，可能令不少注重健康的人士卻步。今期我們邀請了香港營養學會會長丁浩恩博士與大家分享製作有「營」東南亞菜式的秘訣。

加配蔬果

丁博士認為，製作有「營」東南亞菜式最重要的秘訣是平衡食物分量和配搭。他舉例指，食肆可在湯粉麪中增添芽菜、提供蔬果串燒選項和以水果拼盤作甜品。這樣既能增加菜式的多樣性，亦有助鼓勵顧客進食更多蔬果。

水果拼盤

顧客可以於餐後以新鮮水果代替高熱量甜品。



嚴選醬料

東南亞菜式常以各種獨特調味料烹調。雖然現成醬料可增添菜式風味，但箇中隱藏高鈉陷阱。丁博士指出，現成醬料（例如沙嗲醬和蝦醬等）的鈉含量十分高，而長期攝取過多鈉質會增加患上高血壓的風險。丁博士建議食肆多採用天然調味料代替現成醬汁，減少菜式中的鈉含量。此外，由於椰子油和椰漿的飽和脂肪含量較高，多吃容易令低密度脂蛋白膽固醇增加，從而增加患上心血管疾病的風險，因此丁博士建議食肆選用飽和脂肪含量較低的食油，例如粟米油和芥花籽油等。

蔬果串燒

採用烤焗方法製成，有助減少油量。

烹調方式

除醬汁外，丁博士亦提醒顧客，在選擇菜式時需要注意其烹調方法。由於食物經油炸後會吸收大量油分，導致菜式的熱量和脂肪含量大大增加，因此他建議顧客多選擇以烤、焗和涼拌等方法烹煮的較少油的菜式，例如「明爐烏頭」、「手撕雞米紙卷」和「青木瓜沙律」等。

手撕雞米紙卷

一道較低脂的東南亞菜式，但顧客要注意醬汁的用量。





泰國人海南雞品牌分區經理
Pimpakul Kwandao (Dao)

用心鑽研「泰」滋味

泰國菜式是港人夏日外出用膳的熱門選擇。三星「有營食肆」泰國人海南雞的品牌分區經理Pimpakul Kwandao (Dao) 從泰國來港逾 30 年，她表示，泰國人普遍喜歡較濃味的菜式，然而香港人口味則相對清淡。有見及此，食肆多年來一直研製既富有傳統風味又符合香港人口味的泰式美食，在設計菜式時不斷作出調整，尤其注重減少調味料的分量。



金柚子沙律

柚子含豐富維生素C，有助維持免疫系統正常運作。

妙用香料

Dao分享道：「烹調時只要運用香茅、月桂葉和九層塔等天然香料，便能提升菜式味道，亦能減少鹽和糖的用量。」泰國人海南雞供應的「蔬果之選」菜式「金柚子沙律」是泰國地道美食，以新鮮柚子肉為主要食材，並將帶酸味的香料羅望子加進其醬汁，令這道菜式既健康又味道清新。



烹調竅門

另一道「蔬果之選」菜式「清邁粉絲雜菜煲」則採用了較低脂烹調方法。廚師灼熟食材後才下鍋快炒，有效減少用油量。Dao更指：「不少顧客主動要求減少調味料分量。我們以往用一茶匙糖調味，現在省卻了，正好讓顧客品嚐食材的原汁原味。」

健康飲食新趨勢

Dao見證香港人的口味轉變，深深感到健康飲食風氣不減反增。她笑道：「我在香港生活久了，飲食習慣也漸漸改變。早前返回泰國吃傳統濃味的泰國菜式，反而不太習慣，還是香港的清淡口味更適合我！」



清邁粉絲雜菜煲

用上多種蔬菜烹調，有助增加顧客飽足感和膳食纖維攝取量。





果子創辦人
Vincent Lam

地道有「營」星馬風味

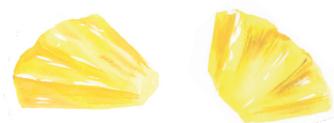
星馬菜式給人的印象是味道偏濃和較少健康選擇。然而，三星「有營食肆」果子卻打破這個傳統觀念。創辦人Vincent Lam一直以來細心觀察和累積經驗，令果子為顧客帶來既健康又保留星馬風味的菜式。

Vincent表示：「果子主打星馬菜式，經營初期希望將當地傳統味道呈獻給顧客，因此菜式較為香濃辛辣。然而，開業初期顧客已不約而同地向我們反映，希望減少菜式的調味料分量。於是我們便開始改良烹調方法以迎合顧客口味。」近年，Vincent留意到港人越來越注重健康，追求少油、少鹽、少糖和高纖的健康飲食，故果子在選擇食材上亦作出相應調整。



蔬果入饌 提升味道

Vincent在選擇食材上花心思，竭力搜羅各類優質食材。以「3少之選」菜式「原隻菠蘿海鮮炒飯」為例，由於鳳梨汁清香鮮甜，因此Vincent便特意採用新鮮鳳梨，使炒飯口感清新不膩，不但可以大大減少現成調味料用量，亦令菜式深受顧客喜愛。另一道「蔬果之選」菜式「番茄酸辣鳳爪沙律」，其秘製酸辣醬汁另上，讓顧客可按自己需要調整口味。



原隻菠蘿海鮮炒飯

鳳梨汁酸酸甜甜，大大刺激顧客的味蕾。



靈活配搭 以客為本

除了菜式味道和營養價值，Vincent亦十分重視顧客需求。他留意到，近年越來越多顧客點餐時會額外點選蔬菜。有見及此，果子的顧客在點選套餐時均可以優惠價加配蔬菜。此舉既能鼓勵顧客攝取更多膳食纖維，亦能增加食肆收入，實在一舉兩得。



番茄酸辣鳳爪沙律

酸辣開胃的前菜，有助增加顧客的蔬菜攝取量。



工展會

為鼓勵市民外出用膳時實踐健康飲食，「星級有營食肆」運動在2023年12月於「第57屆工展會」設置攤位，向市民介紹「星級有營食肆」運動及其Facebook和Instagram專頁。現場氣氛熱烈，不少市民前來了解「星級有營食肆」運動詳情及領取宣傳品。



▲ 市民排隊領取「星級有營食肆」運動宣傳品

宣傳活動

「星級有營食肆」運動於兩所高等教育院校舉辦宣傳活動，鼓勵學生和職員外出用膳時實踐少油、少鹽、少糖和高纖的健康飲食原則。我們於院校內設立流動資訊站，除了介紹「星級有營食肆」運動外，更派發宣傳品。學生和職員反應踴躍，活動廣收宣傳之效。



▲ 學生和職員前來了解本運動資訊

有營節日美食推介

不少市民都喜歡在佳節與親朋好友外出用膳慶祝。為鼓勵市民多選擇健康菜式，「星級有營食肆」運動於其社交平台推出「有營節日美食推介」宣傳活動，於不同節日為「星級有營食肆」免費推廣其「有營菜式」。

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3151 7637或3151 7645 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

9月

中秋節

12月 冬至及聖誕節