



註冊營養師 DA(APD), HKDA  
張卓軒 (Anthony)

## 妙用蔬果 帶出西餐新風味

大眾一般認為蔬果在西餐中通常只可充當配菜，變化不大；但其實只要多花心思，蔬果的角色可以大變身，既不失美味，又讓人在不知不覺間多吃了蔬果。今期就由註冊營養師張卓軒(Anthony)分享如何製作健康的西餐菜式。

### 紅菜頭藜麥沙律

多元化的食材能為顧客帶來耳目一新的感覺。



## 以新鮮食材炮製清新前菜

沙律作為常見的前菜，除了使用生菜和番茄外，Anthony建議食肆可配搭多樣化的食材，例如藜麥、紅菜頭和羽衣甘藍等，為沙律增添更豐富的口感和味道。另外，食肆亦可多採用天然食材(例如水果和低脂乳酪)製作醬汁，這樣不僅能令沙律更健康，更可為菜式增添新鮮感。

## 主食添菜無難度

西餐的主菜一般以肉類為主。為鼓勵食客多吃蔬果，Anthony建議食肆在設計菜單時，加入更多全穀物及蔬果等健康食材，取代常見的油炸食物和加工食品。此外，對於近年不少食肆紛紛推出椰菜花飯，Anthony表示以椰菜花飯取代部分穀物類不失為一個好選擇。因椰菜花含有膳食纖維，既能增加飽足感，又能幫助維持腸道健康，惟所含的澱粉質不多。他建議食肆把椰菜花與穀物類混合搭配，以確保營養均衡。

另一方面，西餐中的漢堡同樣深受大眾歡迎。Anthony指出：「普遍漢堡採用脂肪含量較高的食材，配以高脂沙律醬和牛油，並非健康之選。」不過，近年亦有不少餐廳推出素漢堡，深受食客歡迎。他認為以蔬果、豆類和菇類等健康食材取代漢堡扒，不僅能減少其飽和脂肪的含量，還可增加膳食纖維的攝取量，讓漢堡也可作較健康的選擇。

### 烤魚伴蔬菜及藜麥

可多選擇全穀物作為配菜，以攝取更多不同的營養素，例如膳食纖維、礦物質和維生素。



## Loving Nature Fortunate Coffee



## 純素料理中的幸福滋味

三星「有營食肆」Loving Nature Fortunate Coffee（以下簡稱LN）主打純素料理。LN團隊相信天然食材的原味能為顧客帶來健康與幸福的感覺，故此一直致力推廣健康飲食。



### 手工紅菜頭扒漢堡

以紅菜頭炮製的漢堡扒，讓客人在不知不覺間攝取更多蔬菜和膳食纖維。

## 善用天然食材 製作更健康的菜式

由他們供應的「全日早餐」別具一格，以牛油果伴粟米沙律、番茄伴藜麥，以及焗薯角等，取代煙肉和香腸等高脂高鈉的加工食品，令整體飽和脂肪含量較低。另外，菜式配上自製的香橙百香果汁作為醬汁，口味清新健康，因而廣受上班一族歡迎。

餐廳每月都會推出不同款式的手工漢堡，其中「手工紅菜頭扒漢堡」則是會每月更換的漢堡款式之一，連同其他款式，包括蓮藕扒、豆腐扒等，均是由團隊精心研發。LN團隊直言創作「有營菜式」最大的挑戰，正是對健康飲食的堅持：「我們相信即使菜式以純素製成，仍能做到美味和有營養，並且更能打動非素食者，藉此增加不同客源。」因此，團隊在研發紅菜頭扒時不斷作出改良，例如調整紅菜頭扒的食材比例以改善其味道和口感，又把原有的黑椒汁改為鷹嘴豆醬，以增添其新鮮感和營養價值。



## 獲得認證添信心 健康形象更鞏固

LN團隊認為參加「星級有營食肆」運動，不但成功讓餐廳上下充分了解製作「有營菜式」的客觀標準，亦得到額外收穫：「成為計劃認證的食肆始終是一份認同。客人對我們信心愈大，餐廳的健康形象亦愈鞏固。」



### 全日早餐

選用天然食材取代加工食品，讓所含的飽和脂肪和鹽分降低，但膳食纖維和維生素卻更豐富。





EverShine 負責人  
何美寶 (Mabel)

## 美味「有營」西餐 帶來滿滿正能量

位於中環的三星「有營食肆」EverShine環境清幽，提供各式各樣的「有營菜式」。EverShine負責人何美寶(Mabel)說：「不少人認為健康的食物清淡無味。我希望扭轉這個觀念，為顧客提供口感豐富、美味可口而且賞心悅目的佳餚。」香港人生活忙碌，餐廳希望能讓顧客在舒適的環境中享受既美味又健康的菜式，從而調整身心，注入正能量。

### 了解食材特性 鑽研不同「有營」配搭

Mabel認為烹調健康西餐的秘訣在於平衡食物的配搭。在設計菜式時，Mabel會先了解不同食材的特性和營養價值，並嘗試加入蔬果元素，讓食客能攝取多種營養素。以「香煎帶子伴椰菜花意大利飯」為例，以椰菜花飯取代穀物類，能巧妙地為菜式增加不少膳食纖維。Mabel表示：「我們特意在椰菜花飯中加入三色椒和菇類等食材，不僅能提升菜式的味道和營養，還可為菜式增添不同的口感。」

此外，隨着季節更替，餐廳亦會精選時令蔬菜，例如以栗子、南瓜和菇類等熬煮熱湯，為顧客提供多款沙律以外的健康選擇。



#### 香煎帶子伴椰菜花意大利飯

以切碎的椰菜花和不同蔬菜所製成，  
口感豐富之餘又飽肚。

### 健康美食 帶來雙重感官享受

Mabel認為精緻的賣相有助提升食慾，所以她會善用不同的天然食材，為菜式增添色彩。EverShine所提供的「紅肉火龍果乳酪碗」，便利用了紅肉火龍果為無糖低脂乳酪調色，同時添加了多種水果，例如香蕉、烤焗乾果片，以及對心臟有益的亞麻籽，以增加飽足感和營養素。這道菜式既健康美味又色彩鮮艷，成功為顧客帶來在味覺和視覺上的雙重享受。



#### 紅肉火龍果乳酪碗

紅肉火龍果含豐富的膳食纖維，  
而且果肉顏色鮮艷。以水果入饌  
有助提升菜式的色香味和營養  
價值。



# 美食博覽

「星級有營食肆」運動於今年8月參與了「香港貿易發展局美食博覽2024」，由衛生署營養師於活動中向市民講解均衡飲食的重要性和實踐方法，以推廣健康飲食文化。另外，「星級有營食肆」Café Circles及EverShine更於現場進行烹飪示範，介紹其精心設計的「有營菜式」。活動深受歡迎，市民在有獎問答環節中積極回答問題，獲取精美紀念品。



 法式鵝雞腩伴椰菜花意大利飯  
EverShine的示範菜式



 蒸比目魚柳配蘆筍、菠菜及茴香伴蜜糖豆茸  
Café Circles的示範菜式

## 攝取足夠鐵質的重要性

鐵質攝取不足或過量流失，可導致缺鐵性貧血，影響健康。據衛生署2020-22年度人口健康調查顯示，本港15至84歲人士缺鐵普遍率約為5.7%，而育齡婦女（即15至49歲）則為17.5%。

為確保攝取足夠鐵質，市民宜維持均衡飲食，攝取適量的肉、魚和海鮮，並多進食深綠色蔬菜和豆類。此外，在用餐時進食富含維生素C的蔬果亦有助身體吸收鐵質。

詳情請瀏覽《對公眾（尤其育齡婦女）攝取鐵質的聯合建議》：

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/joint\\_recommendation\\_on\\_iron\\_intake\\_for\\_public\\_poster.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/joint_recommendation_on_iron_intake_for_public_poster.pdf)



## 有營節日美食推介

為協助「星級有營食肆」向市民提供優惠資訊，本運動將於下列節日在社交平台為食肆推廣「有營菜式」，活動費用全免。

如欲參與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

