



註冊營養師 (HCPC, UK), 認可名冊營養師 (HKAAD, HK), 助委員助理 (HKNA)
李珮欣 (Cassie)

新鮮時令蔬果入饌 消暑開胃又健康

夏天是盛產蔬果的季節。夏季的時令蔬果不僅水分含量高，而且味道清甜，能夠製作出既美味又健康的消暑菜式。今期我們邀請到註冊營養師李珮欣 (Cassie) 與大家分享適合夏天食用的時令蔬果，以及如何透過不同的烹調技巧保留其營養價值。

冬瓜湯

夏天以瘦肉、薑等簡單材料製作冬瓜湯，有助補水消暑。



不時不食

夏季的時令蔬果如冬瓜、絲瓜等，不僅新鮮美味，還能夠為身體補充水分和營養。Cassie 建議大家可以多以當造蔬果入饌；並舉例指冬瓜除了水分高、消暑又解渴外，還含有鉀質和鎂質等礦物質，有助維持心血管健康和正常血壓水平。而絲瓜則含有豐富膳食纖維，能促進腸道健康，同時提供多種維生素和礦物質。

提升風味

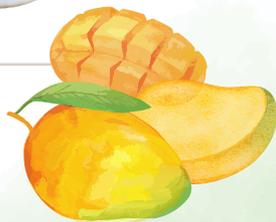
天氣炎熱，或會令食慾減退。Cassie 建議可透過選擇恰當的食材、採用天然調味和配合適當的烹調方法來刺激食慾。首先，大家可選用夏天當造的新鮮水果，例如菠蘿和芒果，或挑選其他味道較突出的食材，例如車厘茄和紫洋蔥，以刺激味蕾。另外，烹調時配搭香菇、海帶和昆布等天然食材，亦有助提升菜式的整體鮮味。

在調味方面，大家可選用芫荽、薑、蒜和蔥等天然調味料代替現成醬汁，為菜式味道增添層次感之餘又不失健康。此外，帶酸味的調味料如檸檬汁、醋和番茄等能提升菜式的清爽感，而加入少量蜂蜜則有助平衡部分蔬菜的苦澀味。至於烹調方法方面，南瓜和燈籠椒等蔬菜可透過烤焗的方式烹調，以濃縮其天然甜味。



芒果炒雞柳

芒果是夏天當造水果，味道酸甜，開胃有益。



Cassie小貼士：

如何保留蔬果營養？

1. 清洗蔬果不宜浸泡太久，以免蔬果流失水溶性維生素。
2. 避免過度烹調，並盡量使用非油炸的烹調方式。
3. 蔬果皮層含營養素，應盡量保留。
4. 相比起老火湯，滾湯所需的時間較短，能保留更多蔬果的營養。
5. 湯中大部分的營養其實都保留在湯渣中，因此建議喝湯時連同蔬果湯渣一併食用，以充分攝取食材中的營養。



香港沙田凱悅酒店行政總廚
 張康民師傅

嚴選時令食材 炮製「有營」中菜

位於香港沙田凱悅酒店的三星「有營食肆」沙田18，自2019年起參與「星級有營食肆」運動（「運動」）以來，一直致力於推廣健康飲食。酒店行政總廚張康民師傅希望透過不停研發創新菜式，為食客提供更多健康選擇。在「多菜少肉」及「少油、鹽、糖」的原則下，張師傅利用新鮮當造的食材和創新的烹調方式，讓每道菜呈現最佳的健康味道。

時令食材的創意配搭

張師傅平日喜歡逛街市，並從該處取得靈感研發新菜式。他善於發掘不同的時令食材，透過創意配搭，讓每一道「有營菜式」都充滿驚喜。其中，「豆漿蟲草菌金菇浸勝瓜」以盛夏當造的勝瓜為主要食材。有別於傳統用上湯烹調的方式，張師傅以自家製的豆漿作為湯底，把勝瓜的清甜與菇菌的鮮味巧妙融合。豆漿不僅為菜式增加了香滑口感，更提升了其營養價值，特別是提供了蛋白質、鉀質和其他微量營養素等，讓顧客在品嚐美味菜式的同時，亦能攝取更多營養素以維持肌肉健康及保持理想的血壓水平。另外，當中的菇菌類跟勝瓜一樣含膳食纖維，有助維持腸道健康之餘，亦為菜式增添了鮮味和口感，既能令整道菜式更加美味，又可讓各種食材保留原有風味。



豆漿蟲草菌金菇浸勝瓜



以自家製豆漿代替上湯，
 口感順滑之餘更帶出了勝瓜的鮮甜滋味。

用心創作夏日健康菜式

另一道適合夏天的菜式「樹子蒜椒炒番薯苗」，同樣充分展現出張師傅在食材配搭上的用心。這道菜以高纖而且營養豐富的番薯苗為主角，配搭樹子、蒜頭和指天椒，可謂色、香、味、「營」俱全。番薯苗含β-胡蘿蔔素和鉀質，有助維持眼睛健康和保持理想的血壓水平。另一方面，樹子的微酸風味，糅合番薯苗的嫩滑口感，加上蒜頭和指天椒的濃郁香味和辛辣感，有助減少使用含高鹽分或糖分的調味料，讓這道菜健康有「營」之餘，味道更具層次。

樹子蒜椒炒番薯苗



選用市面上少見的樹子，
 以其酸味糅合番薯苗嫩滑的口感。





荃灣西如心酒店「如」中菜行政總廚
黃偉成師傅

匠心打造精緻的夏日健康滋味

三星「有營食肆」如，是位於荃灣西如心酒店的中菜廳。餐廳團隊勇於創新，善於利用多變的烹調技巧處理食材，炮製別樹一幟的健康菜餚。隨着炎夏來臨，中菜行政總廚黃偉成師傅精選新鮮蔬果入饌，推出多款賣相精緻的「有營菜式」，讓顧客感受與別不同的夏日。

摩利菌夜光杯*



菜式創作靈感來自冬瓜盅，
以冬瓜配搭多種菇菌及蔬菜，營養滿滿。



發揮創意 令蔬菜變得「不一樣」

「摩利菌夜光杯」是餐廳廣受歡迎的「有營菜式」之一。黃師傅巧妙地把冬瓜製成「夜光杯」，配搭乾羊肚菌和鮮冬菇等食材，提升整道菜的鮮味。菜式同時加入了香甜的甘筍與鮮嫩的有機菠菜苗，不僅豐富了菜式的口感，還增加了其鈣質、鉀質和維生素A的含量，有助維持骨骼健康、理想的血壓水平和免疫系統正常運作。最後，「夜光杯」淋上以多種蔬菜和菇菌熬製而成的上湯，與傳統肉湯相比，口味清新之餘又不油膩，適合追求健康飲食的食客。

視覺、味覺、健康三重享受

另一道不可錯過的菜式「如意色彩」用上酸甜味美的番茄，清爽開胃，特別適合於炎炎夏日享用。番茄釀入了黃耳和愉耳兩種菇菌，不僅讓整道菜的鮮味更上一層樓，還增加了菜式的纖維素含量，有助維持腸道健康。另外，番茄外淋上了色彩鮮豔的南瓜汁，橙紅交織，除了帶來視覺上的享受，亦進一步增加了菜式的葉黃素和鉀質含量，對維持眼睛健康和血壓水平均有好處。

黃師傅表示，餐廳自參加運動以來，已逐步減少油炸的菜式，並以清炒、蒸煮等更健康的菜式取而代之。隨着大眾對健康飲食的要求日益提高，食客對餐廳提供各款「有營菜式」評價正面，而食客的支持更成為了餐廳繼續研發更多健康菜式的原動力。

如意色彩*



以色彩鮮豔的番茄、南瓜和黃耳等
多元食材入饌，令人食指大動。



*「有營菜式」需於24小時前預訂



「星級有營食肆」運動簡介會



衛生署營養師向參加簡介會的食肆代表介紹「有營菜式」的營養要求。

衛生署定期舉辦由營養師主持的「星級有營食肆」運動簡介會，協助餐廳設計健康菜單。參加者可從中了解「3少之選」和「蔬果之選」的營養準則及學習實用的烹調技巧。此外，營養師亦會就餐廳所供應的菜式給予營養建議，幫助參加者把知識學以致用，改良現有菜式或研發獨特的「有營菜式」。

如欲參加簡介會或有任何查詢，請致電 3151 7637或3151 7645與「星級有營食肆」運動秘書處聯絡。



有營節日美食推介

健康飲食日趨盛行，不少市民喜歡於節日與親友外出享用既美味又健康的佳餚。有見及此，「星級有營食肆」運動會在其Facebook和Instagram專頁免費為「星級有營食肆」宣傳他們精心設計的節日「有營菜式」，歡迎各「星級有營食肆」報名參與宣傳活動並繼續關注運動的社交媒體專頁。



「星級有營食肆」
Facebook專頁



「星級有營食肆」
Instagram專頁

10月

中秋節

12月

冬至及聖誕節

活動回顧

為鼓勵市民外出用膳時作出健康選擇，「星級有營食肆」運動在2024年12月於「第58屆工展會」設置推廣攤位，向市民介紹「星級有營食肆」運動及其社交媒體專頁，並派發紀念品，吸引了不少市民駐足了解，反應熱烈。



職員向市民介紹「星級有營食肆」運動。

衛生署微信官方帳號 正式啓用

衛生署微信官方帳號已正式啓用，讓公眾加深了解本署在公共衛生領域的工作。市民可掃描以下二維碼，以瀏覽、關注和分享該帳號的資訊。

微信搜一搜 立即關注
Scan and Follow us on WeChat



香港特區政府衛生署
HKSARDH