



註冊營養師 (澳洲營養師協會
認可執業營養師 (DA (APD))、
香港營養師協會 (HKDA))
馮鈞傑 (Matthew)

社企從舌尖回饋社會 創高纖美食促進健康

現代人生活忙碌，外食與速食成為常態，往往忽略了攝取足夠膳食纖維的重要性。事實上，高纖飲食不僅有助維持腸道健康，亦對體重管理、心血管健康和穩定血糖等方面大有裨益。今期就由註冊營養師馮鈞傑 (Matthew) 與大家分享高纖飲食的要訣。

健康飲食高纖維

衛生署建議成人每天攝取25克或以上的膳食纖維。除了蔬果（例如羽衣甘藍、西蘭花、無花果、奇異果）外，全穀物（例如糙米）、豆類（例如黑豆）和堅果種子類（例如杏仁、奇亞籽）等亦是膳食纖維的重要來源。膳食纖維可分為非水溶性和水溶性兩種。Matthew解釋，非水溶性纖維能增加大便體積和促進腸道蠕動，改善便秘，有助減低大腸癌的風險。此外，它亦能提升飽足感，減少過量進食的機會，有助體重管理。至於水溶性纖維，則能與膽固醇結合並排出體外，有助降低膽固醇水平，同時它亦可減慢消化過程，穩定血糖，對維持心血管健康和預防糖尿病均有正面作用。



高纖之選——燕麥水果乳酪碗

把燕麥加入水或牛奶浸泡至軟身，然後加入乳酪、香蕉、藍莓和奇亞籽，再淋上少許蜂蜜，便可製成高纖有「營」的健康早餐。



膳食纖維與體重管理

Matthew指出，大家如果想透過高纖飲食控制體重，應採取循序漸進的方式，增加膳食纖維的攝取量，並避免在短時間內大量進食，以免造成腸胃不適，更要攝取充足水分，幫助纖維在腸道中發揮作用。Matthew提醒大家，部分標榜「高纖」的超加工食品（例如某些碳酸飲品）或含添加糖，過量攝取會影響健康，而且它們往往缺乏天然高纖食物所含的其他營養素（例如維生素、礦物質和植物化學物質），故建議以未加工食品為攝取膳食纖維的主要來源。



全穀物的膳食纖維含量較高，但口感較為粗糙，建議在烹調前先用水浸泡，有助軟化質地，提升口感。

增加膳食纖維攝取量的小貼士

- 早餐：在燕麥片中加入高纖食材（如：香蕉、奇亞籽等）。
- 午/晚餐：確保每日最少進食三份蔬菜，而主食則以糙米或紅米等全穀物取代精製穀物（如：白飯、白方包）。
- 下午茶：以新鮮水果作小食。
- 湯水：選擇含有乾豆類或蔬菜的湯品，並進食湯渣。
- 外食：選擇「星級有營食肆」，並點選屬「蔬果之選」的高纖菜式。



so330店務經理梁婉婷 (Monique) (左)和
店舖主管林小美 (Mavis) (右)

暖心「有營」 療癒身心靈

三星「有營食肆」so330由新生精神康復會營運，為一間以身心靈健康為主題的社企餐廳，旨在為復康人士提供就業和培訓機會，同時推廣健康生活理念，讓大眾（包括弱勢社群）實踐健康飲食。餐廳店務經理梁婉婷（Monique）留意到近年港人的健康意識明顯提升，因此希望透過健康的食材和舒適療癒的環境，讓顧客享受美食之餘，感到平靜愉悅。

暖心料理 視覺與味覺上的雙重享受

Monique認為，色彩繽紛的食材除了能提供視覺上的享受，亦能吸引大眾實踐高纖飲食。以餐廳招牌菜「330夏威夷暖蓋飯」為例，飯底採用含有豐富膳食纖維和礦物質（例如鎂和鉀）的十穀米，加上色彩鮮豔的高纖及高蛋白配料（包括車厘茄、火龍果、牛油果、枝豆、有機藜麥和自家製有機豆腐等），提供均衡營養之餘，又可增加飽腹感。

為改善全穀物的粗糙口感，餐廳會先用水浸泡十穀米再作烹調；而當中的紫淮山則可提升黏稠度，令口感更細滑順口。最後，有別於一般把蓋飯製成冷食的做法，餐廳特意把車厘茄與豆腐等配料烤熱，在冬日為顧客提供窩心又健康的高纖之選。



330夏威夷暖蓋飯



選用蘊含豐富膳食纖維的
十穀米為飯底，配以多款高纖蔬果，
既可增加飽腹感，又具豐富營養價值。



獨特烹調 打造高纖新形象

Monique深信健康食材能促進身心靈平衡，因此餐廳盡量採用自家種植的有機蔬果和無激素食材，並以天然調味料取代味精。餐廳更與其他健康飲食倡導者共同研發屬於「蔬果之選」的「有機時蔬定食」，以膳食纖維豐富的椰菜花入饌，然後把番茄和車厘茄煮成醬汁，配以黃薑粉、芫荽粉和孜然粉等天然香料，帶出層次豐富又帶微辣的咖喱香氣，再佐以前菜和素湯，打破高纖飲食清淡乏味的刻板形象，為健康注入豐富滋味。

有機時蔬定食



以高纖的椰菜花入饌，
加入時令蔬菜，並以天然香料調味，另配以
十穀米，口感更豐富，增添菜式的吸引力。





東蒲餐廳主廚
李荷峰師傅 (Benson)

用心烹調 健康美味並存

三星「有營食肆」東蒲餐廳是東華三院屬下的社會企業，為一間主打西日式料理的社企餐廳，並定期舉辦多元青年活動及海外交流活動，致力促進青年全人發展，同時肩負起推廣健康飲食文化的使命。餐廳主廚李荷峰師傅 (Benson) 憑藉豐富的經驗和營養知識，研發了一系列高纖又健康的創意料理，保留食材營養之餘，又別具風味，深受注重體重管理的顧客青睞。

高纖菇菌 理想配搭

「黑松露炒雜菌」為餐廳的人氣「有營菜式」之一。Benson嚴選雞腿菇、冬菇、蟹味菇和磨菇四種各具獨特鮮味與口感的時令菇菌，加入香味濃郁的黑松露醬烹調，令整道菜式「菇香四溢」。菇菌的脂肪含量和熱量低，並含豐富的膳食纖維、維生素和礦物質，不但有助提升整體菜式的營養價值，其所含的膳食纖維亦有助延長飽肚感，配合均衡飲食，有助體重管理及腸道健康。



黑松露炒雜菌

時令雜菌的鮮味配上
香味獨特的黑松露醬，菇香撲鼻而來。



善用天然食材 減少額外調味

另一道由餐廳特製，同時屬於「蔬果之選」和「3少之選」菜式的「牛肝菌汁大啡菇意大利飯」，亦深受顧客歡迎。菜式以香烤大啡菇配以綿滑的意大利飯與濃稠的牛肝菌汁，啖啖皆可帶來層次豐富的味覺享受。有別於傳統使用雞湯的做法，Benson以甘筍、洋蔥和西芹所熬製的蔬菜高湯烹調意大利飯，令味道清新不膩。餐廳以自家製的牛肝菌汁取代了現成調味料，其天然鮮味滲進了飯粒，令整道菜式健康又美味。由於菇菌類在烹煮時容易吸收大量油分，因此Benson特別採用烤焗的方式烹調大啡菇，與煎炒相比，不但能大幅減少用油，更可突出菇菌類本身的鮮味和香氣，令顧客吃得健康又滋味。

牛肝菌汁大啡菇意大利飯

以自家製的蔬菜高湯烹調意大利飯，
再加入牛肝菌汁，令意大利飯的口感綿滑，
味道清新不膩。



2025有營食譜設計比賽

「2025有營食譜設計比賽」已經圓滿結束，由香港沙田麗豪酒店富豪坊的「紅梅羊肚菌鱈魚銀蘿盅」和荃灣西如心酒店「如」的「摩利菌夜光杯」，分別在「蔬果之選」和「3少之選」組別中脫穎而出，成為兩道冠軍「有營菜式」！藝人樊奕敏更親身到訪得獎食肆，與星級大廚拜師學藝，了解如何烹調這兩道健康又美味的冠軍「有營菜式」。歡迎掃描以下二維碼瀏覽「星級有營食肆」運動的Facebook專頁，觀看精彩短片，了解更多活動的亮點和得獎菜式的特色！



「蔬果之選」組別得獎菜式



紅梅羊肚菌鱈魚銀蘿盅

富豪坊



「蔬果之選」組別
得獎菜式短片



「3少之選」組別得獎菜式



摩利菌夜光杯

如



「3少之選」組別
得獎菜式短片

書展及美食博覽推廣活動

「星級有營食肆」運動於2025年7月及8月分別參與了「第35屆香港書展」和「香港貿易發展局美食博覽2025」，並於展場設立了推廣攤位，除了向市民介紹「星級有營食肆」運動的社交媒體專頁外，更設立互動遊戲和派發宣傳品，鼓勵市民外出用膳時選擇「星級有營食肆」，實踐健康飲食。



市民到訪攤位，了解「星級有營食肆」運動的相關資訊。

有營節日美食推介

佳節將至，許多市民喜歡與親友聚餐，品嚐佳餚。有見及此，「星級有營食肆」運動特別在其社交媒體專頁推出「有營節日美食推介」宣傳活動，免費為「星級有營食肆」精心設計的節日「有營菜式」進行宣傳，在提升食肆的知名度之餘，更可吸引更多市民加入健康飲食的行列。

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

2月 農曆新年及情人節

5月 母親節

6月 父親節