



認可名冊營養師 (HKAAD, HK)
香港營養學會 (HKNA) 委員
劉妍彤 (Kary)

漁鄉寶藏 健康護航

魚類是均衡飲食中不可或缺的蛋白質來源，同時富含奧米加-3脂肪酸等多種營養素。時值夏季，亦是魚類的豐收期，今期我們邀請了認可名冊營養師劉妍彤 (Kary)，與大家分享魚類的營養價值和烹調技巧。

營養多元 有益健康

魚類富含人體所需的九種胺基酸，是優質蛋白質的來源，有助維持肌肉量與修復身體組織。Kary指出，魚類中的奧米加-3脂肪酸有助維持心血管健康和有助胎兒神經系統發育，而含較高奧米加-3脂肪酸的魚類有三文魚和鯖魚。此外，部分魚類更含維生素D以及鐵質和碘質等微量元素，有助骨骼強壯，同時維持紅血球和甲狀腺的正常功能。

取代部分紅肉 減輕負擔

Kary提到，與紅肉相比，大部分魚類的脂肪含量較低，而且以不飽和脂肪酸為主，有助維持心血管健康。相反，紅肉的飽和脂肪含量較高，過量攝取會增加心血管健康風險。以魚類取代部分紅肉，既能滿足身體對蛋白質的需求，更有助體重管理。魚類易於咀嚼和消化；不含小魚骨的魚類，例如鱸魚，尤其適合長者或孩童進食。孕婦方面，宜選吃水銀(汞)含量較低的魚類，例如烏頭和大眼雞，並避免進食體型較大的捕獵魚類，例如大王馬鮫魚和藍鰭吞拿魚。

紙包番茄洋葱焗魚柳

營養貼士：利用番茄凸顯魚肉鮮味，而添加少許植物油則有助身體吸收茄紅素。



薑絲豆腐三文魚湯泡飯

營養貼士：煮法簡單，而三文魚和豆腐又能為身體提供豐富的優質蛋白質。



選得精明 烹調有法

選購魚類時，應緊記以下原則：

1. 魚眼應飽滿不凹陷；魚鰓應呈鮮紅色而非暗褐色。
2. 肉質應有彈性，表面無異常黏液或異味。
3. 魚背和魚尾屬低脂選擇，而魚腩則因熱量較高，應避免過量進食。此外，急凍無骨魚柳的營養價值與新鮮食材相若，而且處理方便，亦可作考慮。

烹調魚類時，大家可加入薑、蔥、蒜、芫荽、檸檬汁或檸檬皮辟除腥味，並減少使用高鈉調味料或食鹽。同時，Kary建議以清蒸或烤焗的方式代替高溫油炸，這樣不但能保留魚肉的營養價值，又能避免攝取過多熱量。

外出吃魚要訣

1. 外出用餐時，緊記「清蒸、少汁、多原味」的原則。
2. 進食清蒸菜式時，要求醬油和熟油「另上」，可以自行掌控用量，以減少鹽分和脂肪攝取。
3. 選擇以香草烤焗的魚柳，而配菜（例如薯菜）則不宜拌入過多牛油。
4. 避免油炸或濃醬菜式（例如粟米斑塊、咕嚕魚），或多油多鹽的水煮魚或酸菜魚。



諾富特東薈城酒店廚藝及餐飲營運總監
鄭建平 (Billy)

地中海式有「營」煮意

位於東涌諾富特東薈城酒店的三星「有營食肆」Olea，主打地中海美食，自2024年起參與「星級有營食肆」運動，致力推廣健康飲食文化。餐廳環境開揚舒適，讓顧客在品嚐健康佳餚的同時，感受地中海的悠閒氛圍。

天然調味 凸顯魚鮮

廚藝及餐飲營運總監鄭建平 (Billy) 向讀者介紹兩道招牌有「營」菜式：「香煎海鱸魚柳伴魚湯燴薯仔及茴香」以少油香煎保留魚肉的鮮嫩口感，並用自家製的魚高湯燴煮配料，減少額外用鹽，令整體味道清新不油膩；而另一道菜式「地中海風味烤鱈魚伴莎莎」則採用烤焗方式減少用油，配以車厘茄和新鮮香草製成的莎莎醬，凸顯出魚肉的鮮味。

香煎海鱸魚柳伴魚湯 燴薯仔及茴香



嫩滑魚柳配以鮮味高湯，
味道清新，口感一流。



嚴選時令魚類 用火候鎖住鮮嫩

在烹調技巧方面，Billy堅持選用可持續發展的時令魚類，並嚴格控制火候與溫度，使魚肉剛好熟透之餘仍保持濕潤。他特別指出，減少醬汁覆蓋是保持食材鮮味的關鍵。他更會因應魚類的厚薄、脂肪含量和新鮮程度靈活調整烹調方法，例如細嫩的鱸魚宜香煎，而厚實的鱈魚則宜烤焗，充分展現出對食材性質的細膩掌握。

地中海風味烤鱈魚伴莎莎



以自家種植的新鮮香草調味，
充分展現出地中海菜的精髓。



積極推廣 引領健康飲食

Olea積極參與「星級有營食肆」運動，透過餐牌、社交媒體和推廣活動，向顧客推介有「營」菜式。Billy認為運動促使團隊檢視菜式的營養成分，加強員工對健康烹調的意識，同時有助提升餐廳形象。餐廳期望透過嚴選時令食材、精準控制火候和運用天然調味，為顧客帶來健康又美味的菜式。



I-O-N主廚
陳健民師傅 (Jeff)

星級有「營」鮮味 演繹法式風情

三星「有營食肆」I-O-N是位於觀塘九龍東如心酒店的西餐廳，主打創新中西融合菜式，並提供多款健康美食。餐廳在主廚陳健民（Jeff）的領導下，以天然香草、香料和新鮮蔬菜調味，並透過精準的烹調技術，重新定義健康西餐。



蒜香烤鱸魚配卡真烤雜菜

配搭三色椒、長柄西蘭花和小甘筍，
口感清新輕盈，適合炎炎夏日。



從烤焗到慢煮 精心演繹海鮮風味

餐廳提供多款有「營」菜式，深受注重健康的食客歡迎。其中，「蒜香烤鱸魚配卡真烤雜菜」選用了脂肪含量低、蛋白質豐富的鱸魚，並以蒜頭、意大利番茜和少量卡真香料提升菜式整體的香氣和凸顯魚肉的鮮味，這樣既可減少使用高鈉調味料，又能增加味道的層次感。另一道特色菜式「龍蝦南法魚鍋」則以法國南部經典海鮮湯為靈感，選用龍蝦、鱸魚、三文魚和蜆作為主要食材。製作湯底時，Jeff會先把魚骨煎香，再加入蔬菜和茴香炒軟，最後配以番紅花、番茄和橙肉慢煮，充分釋放食材的天然鮮味。

鮮魚即煮 保留原汁原味

為確保魚肉的鮮味得以保留，Jeff表示他在烹調魚類菜式時，只會選用新鮮的魚獲。他亦會先把海鮮和魚湯分開烹調，在上桌前才加入魚湯浸煮，這樣就能有效避免海鮮被過度烹調。同時，他提到減少頻繁翻動魚肉，可讓肉汁鎖在魚肉之中，從而保持魚肉的鮮嫩口感。

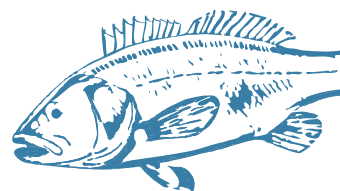


堅持有「營」理念

Jeff留意到近年市民日益關注健康飲食，因此餐廳積極參與「星級有營食肆」運動，向顧客講解食材的來源和品質，並推廣其健康飲食理念，期望為顧客提供健康美食的同時，可提升餐廳的品牌形象和公信力。

龍蝦南法魚鍋

利用不同海鮮烹煮，
湯底濃而不膩。



美食博覽

香港貿易發展局美食博覽每年均吸引數十萬人次入場參觀，人氣鼎盛；而「星級有營食肆」運動今年亦再接再厲，於8月13至17日參與第36屆美食博覽。衛生署今年設立大型推廣攤位，除了向市民介紹「星級有營食肆」運動和派發宣傳品，攤位更設有互動遊戲加強與市民互動，而成功完成遊戲者可獲得精美紀念品。市民不僅能在輕鬆愉快的氛圍中學習健康飲食原則，亦能取得在家也可以自行烹調的有營食譜。

除了設置大型推廣攤位，「星級有營食肆」運動又在美食博覽期間於展覽廳表演舞台舉行了兩場健康飲食講座暨「星級有營食肆」烹飪示範，由衛生署營養師於台上分享實用的健康飲食貼士，並與現場觀眾進行互動有獎遊戲；更邀得兩間獲選的「星級有營食肆」so330和I-O-N (Kwun Tong) 即場示範烹調其精心設計的有「營」菜式，向公眾展示和作進一步推廣。

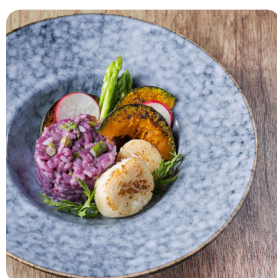
▼ 衛生署於展場設立了大型推廣攤位，向市民介紹有關「星級有營食肆」運動的資訊。



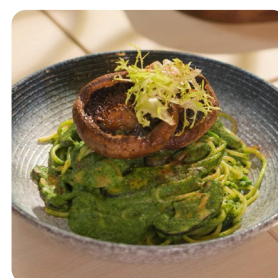
▼ 兩間「星級有營食肆」即場示範烹調獲選菜式。



炙燒帶子、南瓜、紫薯意大利飯



大啡菇配自家製菠菜醬拌手工意大利麵



有營節日美食推介

不少市民喜愛在節日與親友聚餐，一同品嚐美味佳餚。有見及此，「星級有營食肆」運動將在其社交媒體專頁免費為「星級有營食肆」介紹節日有「營」菜式，藉此為食肆宣傳，同時推廣健康飲食文化。

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。

9月 中秋節

12月 冬至及聖誕節



「星級有營食肆」
Facebook專頁



「星級有營食肆」
Instagram專頁



WeChat

香港特區政府衛生署
HKSARDH



Instagram

衛生防護中心
Centre for Health Protection



Facebook

衛生防護中心
Centre for Health Protection



Youtube

衛生防護中心
Centre for Health Protection



WhatsApp

衛生防護中心
Centre for Health Protection