

# 有營食肆

EatSmart Restaurant

經理及廚師實用手冊  
Guidebook for Managers and Chefs



好有「營」呀!  
Yummy!



## 目錄

背景及目標	2
食肆的得益	
參與食肆指引	3
1. 報名要求	
2. 報名方法	
3. 實用資源	
4. 簡介會及品質控制	
5. 辦理時間	4
6. 「有『營』食肆」資格有效期	
7. 持續支援	
8. 顧客意見	
9. 續期	
10. 終止	
11. 決定	5
12. 退出	
13. 終止或退出的後果	
14. 使用標貼／宣傳品	
費用	
報名程序	6
「有『營』食肆」標貼／宣傳品使用及展示細則	7
「有『營』食肆」標誌使用細則	8
營養準則	9
- 「蔬果之選」的定義	
- 「3少之選」的定義	10, 11
- 「3少之選」菜式評估表	12
宣傳品	13
資料來源	14
「有『營』食肆」運動秘書處	
常見問題	15
附件一：「3少之選」菜式評估表	16

## 背景

不健康的飲食習慣與肥胖和超重問題有莫大關係，亦會增加患上癌症、心臟病和糖尿病等慢性疾病的風險。於2005年，本港死亡個案中逾半(57%)乃上述疾病所致。

香港人經常外出用膳，所以在推廣健康飲食方面，食肆誠然是最重要的協作夥伴。衛生署2007年進行的一項研究顯示，44%港人每星期最少五天在外吃午飯，在食肆吃早餐和晚飯的百分率則為27%及6%。

該項研究並發現，93%的市民希望在食肆用膳時可以有更健康的菜式選擇，60%認為現時在食肆享用的食品油份及脂肪含量過高，53%認為蔬菜份量不夠。

「有『營』食肆」運動先導計劃於2007年夏季推出，是次計劃證明注重飲食健康是大勢所趨。於先導計劃進行期間，在評估研究隨機調查的50間食肆中，合共炮製了680多款「有『營』菜式」<sup>1</sup>。食肆東主均對計劃帶來的銷售額感到滿意。最重要是顧客對食肆提供較多健康選擇表示歡迎並寄望全港食肆響應成為「有『營』食肆」。

您的機會來了！『營』接健康潮流，煮出清新感受。創造您的招牌「有『營』菜式」，讓市民有更多更好的選擇。「有『營』食肆」計劃可將顧客帶到您門前。

## 目標

本計劃的目標是：

1. 教育公眾，賦予市民權利，讓他們有更多便利途徑在食肆享用健康菜式；
2. 鼓勵食肆經營者，提昇能力，協助他們提供更多元化的健康菜式。

## 食肆的得益

參與食肆可享受以下裨益：

- i. 樹立以顧客為本的形象，顯示您是照顧顧客健康需要的飲食業經營者；
- ii. 被肯定為承擔社會責任的經營者，關心顧客的健康；
- iii. 可獲衛生署提供宣傳品、簡介會、資源和專業支援服務，幫助員工增廣營養學知識、改善烹調技巧及出品質素。

<sup>1</sup>「蔬果之選」(多蔬果)及「3少之選」(少油、少鹽和少糖)的「有『營』菜式」



## 參與食肆指引

### 1. 報名要求

食肆報名參與本計劃必須符合下列資格：

- 持有香港法律規定經營食肆所須領取的食物業牌照或會社(房產安全)條例合格證明書；及
- 承諾按照《「有『營』食肆」運動經理及廚師實用手冊》內所訂的營養指引<sup>2</sup>恆常供應最少五款「有『營』菜式」，包括「蔬果之選」及「3少之選」菜式；及

(以下兩款標誌用作顯示「有『營』菜式」以鼓勵食客選擇，它們可同時或分開使用)



#### 蔬果之選

代表菜式的材料全屬蔬果類  
或按體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上



#### 3少之選

代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，  
符合「3少之選」的要求

- 確保善用產品資訊和購買點推廣資料<sup>3</sup>，以助顧客選擇「有『營』菜式」，其中包括在當眼處擺放「有『營』食肆」標貼、在主餐牌或餐桌資訊卡貼上「有『營』菜式」餐牌標誌，以及在快餐店掛牆餐牌貼上「有『營』菜式」掛牆餐牌標誌；及
- 確保每間參與食肆存放「顧客意見表」為顧客提供表達意見的渠道。

### 2. 報名方法

有興趣參與運動的食肆可填妥「申請表」，以郵遞、傳真或手遞方式交送至「有『營』食肆」運動秘書處(下簡稱秘書處)。

### 3. 實用資源

申請者可於辦公時間內向秘書處索取有關本計劃的最新資料，或從衛生署健康飲食專題網站 <http://www.eatsmart.gov.hk> 下載。

### 4. 簡介會及品質控制

#### • 簡介會

參與食肆需提名**2至4名**日常負責設計菜單及推廣活動的職員，例如餐廳經理及廚師，安排他們出席兩小時的簡介會。衛生署將特別向職員講解何謂「蔬果之選」及「3少之選」，同時推廣如何在實際經營過程中供應這類健康菜式。職員上畢簡介會及認清基本要求後，才能成為「合格」人員。遇有「合格」人員離職，食肆應確保現職負責設計菜單的員工擁有相關營養知識，盡早安排員工參與簡介會。

#### • 品質控制

參與食肆上畢簡介會及取得「合格」資格後，必須將簡介會的知識學以致用，按照本實用手冊內所訂的營養準則研創和革新**最少五款「有『營』菜式」**。

這些菜式應包括「蔬果之選」及「3少之選」。其中五款食譜應在簡介會後**10個工作天內**提交秘書處評審。食肆若能顯示理解營養知識並應用在食譜設計上，便會接獲通知正式成為「有『營』食肆」，署方亦會向未能提交五款符合「有『營』菜式」要求的食肆提供意見，協助重新遞交食譜，以顯示其創作健康菜式的能力。

<sup>2</sup> 參照本手冊內的營養準則

<sup>3</sup> 參照本手冊內的《「有『營』食肆」標貼／宣傳品使用及展示細則》及《「有『營』食肆」標誌使用細則》



## 5. 辦理時間

秘書處接獲「有『營』菜式」食譜後，會在20個工作天內作出回覆。

## 6. 「有『營』食肆」資格有效期

「有『營』食肆」資格有效至每年年底。衛生署會將參與食肆名單上載「有『營』食肆」運動專題網站供公眾查閱。每個食肆經營者（及其分店，如適用者）均會獲發一套宣傳品，以便推廣「有『營』菜式」。

## 7. 持續支援

為向經營者提供持續支援，衛生署將抽樣訪查參與食肆。訪查的目的是確定參與食肆是否達到**上述第一點**的基本要求，而任何不善之處將即時告知並要求食肆在**2星期內**以書面確認已採取補救或改善的措施。

## 8. 顧客意見

顧客的意見是菜式營養質量的重要指標。所有參與食肆均應盡力及主動與顧客溝通，了解他們的意向，致力推動健康飲食。秘書處如接獲顧客的意見，將盡快轉交有關食肆以便採取相應行動。所有參與食肆均應與秘書處保持緊密合作，在接獲通知**2星期內**作出改善。

「有『營』食肆」運動秘書處將定時向專責委員會匯報衛生署接獲和處理的所有顧客意見，如有任何情況足以令衛生署考慮取消個別食肆參與本運動的資格，亦會諮詢專責委員會。

## 9. 續期

食肆成功參與本運動後，將可維持資格至年底，但期間衛生署可向個別食肆發出書面通知終止其參與資格。參與食肆必須每年續期，並填寫及交回指定的續期申請表，連同最少五款符合指定準則的「有『營』菜式」食譜一併提交。食肆最早可在每年10月1日辦理下年續期申請手續。

## 10. 終止

在下述情況，秘書處可終止食肆的參與資格：

- i. 無續領香港法律規定經營食肆所須領取的許可證或牌照；或
- ii. 未能如承諾恆常在標準餐牌供應最少五款「蔬果之選」及「3少之選」「有『營』菜式」；或
- iii. 未能善用產品資訊和購買點推廣資料，協助顧客選擇更健康的菜式；或
- iv. 不遵守本指引用以促進本運動順利和完善地推行；或
- v. 行為表現危害或損害本運動、秘書處、專責委員會或相關活動的信譽或利益；或
- vi. 蓄意提供關於推行「有『營』食肆」運動的失實、不完整或誤導資訊。

遇有上述違規情況，秘書處將以掛號信發出終止通知書予經營者。如當事人不同意秘書處決定，必須於通知書發出日期起計**2星期內**以書面向秘書處提出反對理由及詳細資料，否則反對意見將不獲考慮。

於一般情況下，衛生署不會在食肆被終止資格六個月內受理其申請。其後的申請，將視作全新申請辦理。

## 11. 決定

秘書處諮詢專責委員會後所作出的決定將作終論。

## 12. 退出

參與食肆如欲退出「有『營』食肆」運動，必須以書面通知秘書處。食肆退出後，必須同意停止使用相關宣傳品或享有關於「有『營』食肆」運動的一切利益。

## 13. 終止或退出的後果

參與食肆如被終止資格或退出本計劃，必須即時無條件地：

- i. 不再於任何情況下自稱為「有『營』食肆」運動之參與食肆；
- ii. 停止使用「有『營』食肆」的標貼、標誌及宣傳品和其他利益作任何用途；
- iii. 將所有「有『營』食肆」標貼、標誌及相關宣傳品交回秘書處；及
- iv. 允許秘書處恰當地公佈或宣佈該食肆已被終止資格或退出計劃。

## 14. 使用標貼／宣傳品

「有『營』食肆」標貼、標誌及宣傳品乃衛生署所有，只有現時具有有效資格參與「有『營』食肆」運動的食肆才可使用有關的標貼、標誌及宣傳品，但使用時亦需遵守《「有『營』食肆」標誌使用細則》及《「有『營』食肆」標貼／宣傳品使用及展示細則》，兩份細則將在食肆成功登記參與運動時派發。如欲以其他方式使用「有『營』食肆」的標貼、標誌及宣傳品，事前必須取得衛生署批准。

## 費用

全免



## 報名程序

階段	食肆（申請人）	「有『營』食肆」運動秘書處
步驟 1：申請	<ul style="list-style-type: none"><li>達到基本要求：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 持有有效牌照</li><li>2. 承諾推廣健康飲食</li><li>3. 善用宣傳品及「顧客意見表」</li><li>4. 簽訂承諾書，協議遵守本指引</li></ol></li><li>提交文件：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 申請表</li><li>2. 有效牌照副本</li><li>3. 提名出席簡介會的職員名單</li></ol></li></ul>	辦理申請
步驟 2：簡介會	<ul style="list-style-type: none"><li>職員出席簡介會</li><li>職員掌握簡介會內容</li></ul>	定期舉辦簡介會
步驟 3：提交食譜	<ul style="list-style-type: none"><li>出席簡介會後10天內參照衛生署所訂的指標，設計最少五款「有『營』菜式」提交食譜，當中應包括「蔬果之選」及「3少之選」。</li></ul>	審議食譜和提供建議
最後步驟：批核參與資格	<ul style="list-style-type: none"><li>申請人提交食譜後20天內將接獲建議並確認已成為「有『營』食肆」</li><li>簽訂承諾書，遵守本計劃的規定</li><li>長期提供餐牌標誌顯示的最少五款健康菜式</li><li>應用「有『營』食肆」運動標貼及宣傳品</li></ul>	給予「有『營』食肆」資格並記存最新的「有『營』食肆」名錄
持續支援	<ul style="list-style-type: none"><li>保證長期提供最少五款健康菜式</li><li>按照衛生署所訂指標（記存檢對清單）構思更多元化的健康菜式</li><li>有效地應用「有『營』食肆」計劃標貼及宣傳品</li><li>主動與顧客溝通，表達食肆致力推廣健康飲食</li></ul>	與參與食肆保持聯繫並到訪各食肆

## 「有『營』食肆」標貼／宣傳品使用及展示細則

### 1. 擁有權

- 「有『營』食肆」標貼（下簡稱「標貼」）／宣傳品的擁有權，概為衛生署所有。
- 標貼／宣傳品只供參與「有『營』食肆」使用，參與食肆必須遵守「有『營』食肆」標貼／宣傳品的使用及展示細則。
- 參與食肆不得將有關標貼／宣傳品複印、複製、編輯、外借或給予任何第三者。
- 標貼／宣傳品只能作為健康教育及推廣用途。

### 2. 使用模式

- 標貼／宣傳品必須以原格式展示及使用，參與食肆不可擅自複印或更改其形狀、大小或顏色。

### 3. 展示位置

- 標貼只可展示於「有『營』食肆」的店舖前（或其他當眼位置）。

### 4. 數量

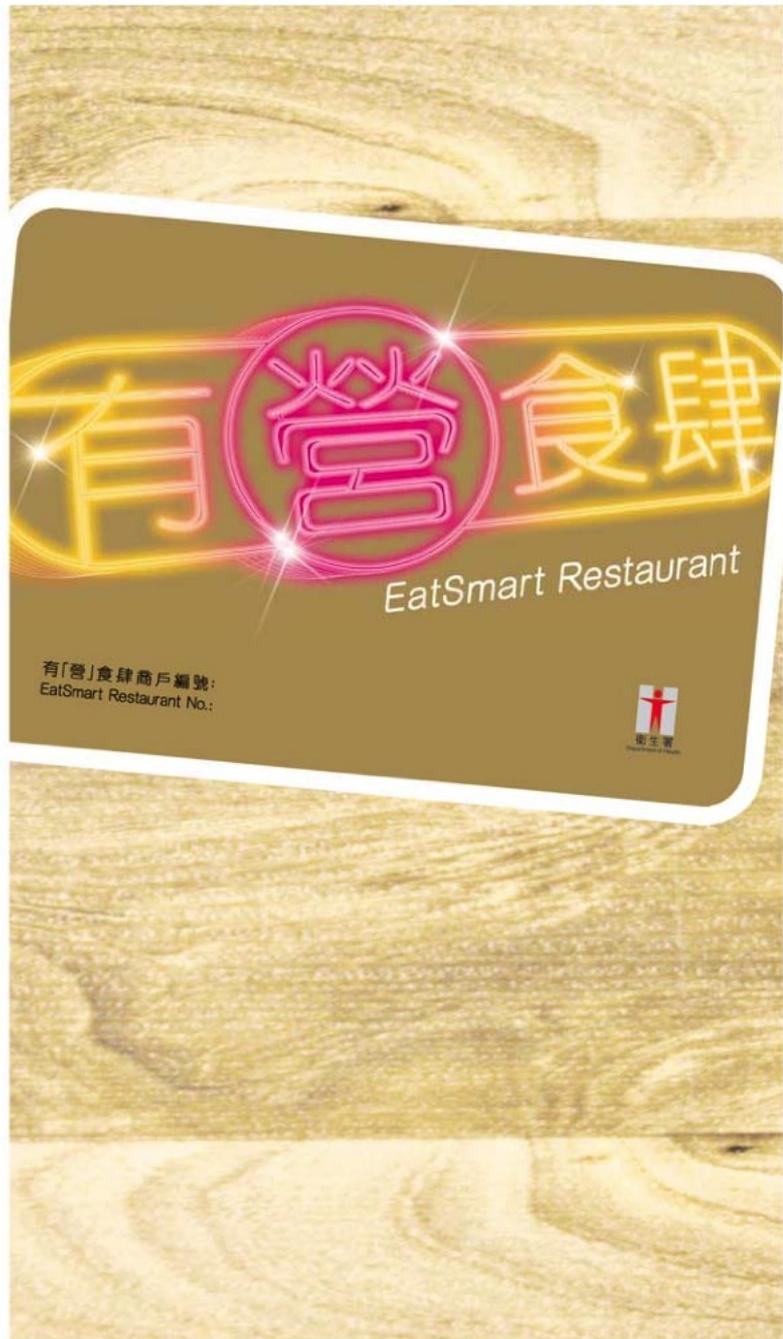
- 每間「有『營』食肆」只會獲發一個標貼。
- 如欲索取更多標貼，需經「有『營』食肆」運動秘書處向衛生署提交申請，並須獲署方書面批准。

### 5. 申請程序

- 如欲索取額外標貼，請填妥《「有『營』食肆」標貼申請表》，經「有『營』食肆」運動秘書處向衛生署提交申請。
- 署方接獲申請表後，將在十天內審批申請。
- 署方將按個別情況准許參與食肆使用或展示額外的「有『營』食肆」標貼。

### 6. 更換

- 參與食肆需於新一年度換上新的標貼。屆時將會收到「有『營』食肆」運動秘書處發出的通知。
- 被更換的舊標貼應即時經「有『營』食肆」運動秘書處交還衛生署。



### 7. 交回「有『營』食肆」運動標貼／宣傳品

- 退出此運動的食肆，必須立刻停止使用／展示「有『營』食肆」標貼／宣傳品，並經秘書處交還衛生署。
- 衛生署可隨時按《「有『營』食肆」運動－參與食肆指引》訂明的細則要求參與食肆立即交還「有『營』食肆」標貼／宣傳品。

衛生署保留權利，可隨時按情況修訂關於使用「有『營』食肆」標貼／宣傳品的細則，參與食肆必須遵守。

## 「有『營』食肆」標誌使用細則

### 1. 擁有權

- 「有『營』食肆」標誌，包括「多蔬果」及「少油、少鹽和少糖」(3少)標誌的擁有權，概為衛生署所有。
- 「有『營』食肆」標誌只供參與該運動的食肆使用，參與食肆必須同意及遵守「有『營』食肆」標誌使用細則。
- 參與食肆不得未經衛生署同意下將有關標誌複印、複製、編輯、外借或給予任何第三者。



「多蔬果」標誌

### 2. 使用

- 「有『營』食肆」標誌只可作健康教育及健康推廣用途。
- 「有『營』食肆」標誌必須原裝展示及使用，參與食肆不得更改標誌的內容。
- 參與食肆必須展示「有『營』食肆」標誌，以提供產品資訊及銷售點推廣資訊，以便顧客選擇健康菜式。「有『營』食肆」標誌包括掛牆餐牌標誌及餐牌標貼。
- 當參與食肆在其製造或售賣的食品使用及展示「有『營』食肆」標誌，並不表示此等產品已獲衛生署核准、認可或批准。



「少油、少鹽和少糖」(3少)標誌

### 3. 批准在宣傳物料中使用「有『營』食肆」標誌

- 參與食肆如欲申請在餐牌以外的其他宣傳物料使用該標誌，必須填妥《「有『營』食肆」標誌使用申請表》，連同有關的全彩色美術設計圖經「有『營』食肆」運動秘書處提交衛生署審批。
- 署方接獲齊全的申請文件後，將在十天內審批申請。
- 署方將按個別情況准許參與食肆使用或展示「有『營』食肆」標誌。

### 4. 終止

- 如參與食肆退出「有『營』食肆」運動，必須立刻停止使用「有『營』食肆」標誌。

衛生署保留權利，可隨時按情況修訂關於使用「有『營』食肆」標誌的細則，參與食肆必須遵守。

## 營養準則

本章節為較健康的菜式提供營養準則作參考。

### 「蔬果之選」的定義



代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，  
蔬果類是肉類的2倍或以上。

請留意！下列食物並不包括在內：

- 醃製的蔬果，如梅菜、酸瓜等；
- 馬鈴薯，因澱粉含量較高而纖維含量較低，不被列入為蔬菜的類別；
- 黃豆製品，如豆腐、腐皮等，纖維含量因製造過程而減低，不被列入為蔬菜的類別；
- 裝飾或伴碟用途的蔬果；
- 榴槤、牛油果、椰子及其製品，因脂肪含量較高而不被計算在內。

適合貼上「蔬果之選」的菜式範例：

中式：

- ✓ 冬瓜盅
- ✓ 粉絲什菜煲
- ✓ 蝦仁炒翠肉瓜
- ✓ 雙菇扒時蔬
- ✓ 套餐：蒸肉餅1份(約半碗) + 灼生菜1碗 + 白飯1碗

其他：

- ✓ 什菜湯
- ✓ 田園沙律
- ✓ 青木瓜大蝦沙律
- ✓ 芝士焗西蘭花
- ✓ 套餐：鮮茄肉醬意粉1份 + 田園沙律1份



## 「3少之選」的定義

代表菜式已參考以下建議，選用較健康的材料及烹調方法，以減少脂肪或油分、鹽分及糖分的含量。

材料選擇／烹調方法	建議	較健康的食物／烹調方法例子	較不健康的食物／烹調方法例子
油脂類／沙律醬／麵包塗醬	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用健康的植物油</li> <li>採用較低脂的沙律醬</li> <li>採用較低脂及無添加糖分的麵包塗醬</li> </ul>	粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油、葵花籽油、大豆油、較低脂的花生醬、無添加糖糖果醬	牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油、普通的沙律醬、煉奶、添加糖糖果醬
五穀類	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用低脂肪及無添加糖分的五穀類</li> </ul>	白麵包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麵、意粉、米粉、生麵	牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麵、油炸即食麵、伊麵、油麵
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜</li> </ul>	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分的罐頭蔬菜、已「出水」的罐頭蔬菜	雪菜、酸菜、菜甫、梅菜
水果	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用新鮮的水果或純天然的果汁（榴槤、椰子，因脂肪含量高而除外）</li> <li>採用無添加糖分的水果製品</li> </ul>	新鮮水果、果汁浸的罐頭水果、無添加糖分的乾果、冷藏水果、100%純果汁	糖水浸罐頭水果、添加了糖分的乾果和果汁、榴槤、椰子及其製品
肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果仁	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類</li> <li>選用非油炸的豆類製品</li> <li>採用非油炸及無添加鹽、糖的果仁</li> </ul>	新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、各款魚類、海鮮如帶子、蝦仁、蟹肉、去皮禽肉、水浸罐頭吞拿魚、豆腐、鮮腐竹、乾焗原味果仁	豬腩肉、豬頸肉、肥牛肉、牛腩、雞翼、雞腳、油浸罐頭吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、臘腸、鹹魚、鹹蛋、豆泡、枝竹、油炸麵筋、炸腰果、鹽焗果仁
奶品類	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用脫脂、低脂或較低脂奶品類</li> </ul>	脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士	全脂奶製品、椰漿、忌廉、花奶、煉奶、奶精
飲品／甜品	<ul style="list-style-type: none"> <li>純果汁</li> <li>無添加糖分的飲品或甜品（糖或代糖可另外供應）</li> </ul>	清水、純果汁、清茶、清湯、其他「走糖」飲品或甜品如檸檬茶、豆腐花、紅豆沙	果味飲品、汽水、雪糕、加糖的飲品或甜品，例如椰汁糕、芝士蛋糕
調味料	<ul style="list-style-type: none"> <li>用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁</li> </ul>	蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青檸汁、醋、芫茜、五香粉、芥末、八角	蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成的醬汁（如黑椒汁、咖喱醬、沙爹醬等）、蠔油
材料預備／烹煮方法／供應模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>以「飛水」代替「泡油」的方式處理肉類</li> <li>炒麵前，可先將麵放在滾水或清湯中焯一焯以減少用油量</li> <li>烹調前把罐頭蔬菜「出水」，以減少鹽的含量</li> <li>採用低脂烹調方法</li> <li>低脂沙律醬或其他醬汁分開供應</li> <li>五穀類與有芡汁的食物分開供應</li> <li>預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬</li> <li>提供無添加糖分的飲品或甜品，另外供應糖或代糖</li> </ul>	焯、蒸、烤、焗、炊、少油快炒、少油煎	炸（包括將肉類「泡油」的過程）、紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式

適合貼上「3少之選」標誌的菜式範例：

中式：

- ✓ 冬菇炆雞（去皮）
- ✓ 肉碎粉絲蒸水蛋
- ✓ 翠塘豆腐
- ✓ 清蒸海上鮮
- ✓ 蘿蔔炆牛腩

其他：

- ✓ 串燒牛柳粒
- ✓ 白汁雞皇長通粉（低脂白汁）
- ✓ 雞絲湯檬
- ✓ 泰式明爐魚
- ✓ 金菇牛柳卷

在給菜式貼上「3少之選」標誌前，必須使用附件一的「『3少之選』菜式評估表」作最後檢閱，詳見下頁。



## 「3少之選」菜式評估表



菜式名稱：\_\_\_\_\_

為菜式加上「3少之選」標誌前，請以下列各提示評估該菜式，並在適當的空格內填上「✓」號。若所選的全屬「是／不適用」欄，代表該菜式已符合「3少之選」的要求。請您為該道菜式加上「3少之選」的標誌。「『3少之選』菜式評估表」見附件一。

要求

不適用

是 否

詳見「3少之選」定義內的

### 材料選擇

- |  |                          |                          |                          |                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1. 選用低脂或較低脂的材料及食物，如白飯、湯麵、非油炸的麵、瘦肉、去皮禽肉、非油炸的豆類製品、低脂淡奶、較低脂芝士等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 五穀類、肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果仁 |
| 2. 選用健康的植物油、較低脂肪的沙律醬、較低脂肪及無添加糖分麵包塗醬。                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 油脂類／沙律醬／麵包塗醬          |
| 3. 選用非醃製的材料。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 蔬菜、肉類、家禽、海鮮、雞蛋、豆類及果仁  |
| 4. 選用已「出水」或較低鹽分的罐頭蔬菜，如較低鹽罐頭茄蓉。                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 蔬菜類                   |
| 5. 選用天然材料或香料，如蒜頭、辣椒、八角、香茅、紫蘇葉等調味。                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 調味料                   |
| 6. 選用無添加糖分的水果及其製品，如果汁浸的罐頭雜果、無添加糖分的果汁、乾果或果醬等。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 水果                    |

### 材料預備與烹調

- |   |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7. 低脂烹調方法，如蒸、上湯浸、焯、炆、焗、少油快炒等。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | } 材料預備／<br>烹煮方法／<br>供應模式 |
| 8. 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| 9. 五穀類與有芡汁的食物分開供應。                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| 10. 分開供應醬汁、低脂沙律醬等佐料。                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | } 供應模式                   |
| 11. 菜式／食物已用最少的糖分和含鹽分的調味料（包括豉油）調味，並無使用現成的醬料、雞粉及味精。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| 12. 提供無添加糖分的飲品或甜品，另行供應糖或代糖。                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

恭喜您！若上列各項全選「是／不適用」，這道菜式已是較健康的選擇了，請為它貼上  標誌，並多向您的客人推介吧！

不要忘記！若此菜式的材料同時全屬蔬果類或以體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上，請多加  的標誌啊！

評核人：(簽名) \_\_\_\_\_

(姓名／職位) \_\_\_\_\_ 評核日期：\_\_\_\_\_

## 宣傳品

以下的宣傳品將由衛生署提供：

	宣傳品	用途	
1.		「有『營』食肆」櫥窗膠貼	顯示食肆內有較健康的「有『營』菜式」選擇
2.		「蔬果之選」標誌 (餐牌膠貼)	用於餐牌上，代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上
3.		「3少之選」標誌 (餐牌膠貼)	用於餐牌上，顯示該菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作
4.		「蔬果之選」標誌 (掛牆餐牌用)	用於掛牆餐牌 (水牌) 上，代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上
5.		「3少之選」標誌 (掛牆餐牌用)	用於掛牆餐牌 (水牌) 上，顯示該菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作
6.		雙面餐牌	一面向食客介紹「蔬果之選」及「3少之選」標誌的意思，而另一面則推介「有『營』菜式」
7.		海報	張貼於食肆內，以便向食客介紹「有『營』食肆」運動
8.		顧客意見表	收集食客的意見

## 資料來源

1. Department of Health. *Statistic on behavioural risk factor*. Hong Kong Special Administrative Region. Available at:  
[http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=en&cat=4&dns\\_sumID=200&id=280&pid=10&ppid=](http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=en&cat=4&dns_sumID=200&id=280&pid=10&ppid=)
2. Macaskill L et al. An evaluability assessment to develop a restaurant health promotion program in Canada. *Health Promotion International* 2000;15(1):57-69
3. National Heart Foundation of Australia. *Healthier Catering Guidelines*. 2003
4. Popkin BM. Nutrition in transition: The changing global nutrition challenge. *Asia Pacific J Clin Nutr* 2001;10(Suppl):S13-S18

## 「有『營』食肆」運動秘書處

中央健康教育組

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓衛生署

電話：2572 1476

傳真：2591 6127

電郵：health\_cheuweb@dh.gov.hk

衛生署製作

二零零七年十二月





## 常見問題

1. 「蔬果之選」的要求是以烹調後的蔬菜計算，未經烹調的蔬菜，如沙律，是否計算在內呢？

答：未經烹調的蔬菜亦計算在內，但所要求的份量是烹調後的蔬菜的2倍。以串燒牛肉套餐為例，熟牛肉約半碗，若套餐希望成為「蔬果之選」，需包括1碗灼菜或2碗沙律（1碗 = 240毫升）。

2. 怎樣才算「少」？

答：此推廣活動旨在減少菜式中的油、鹽、糖含量，為食客提供較健康的選擇。因此只要菜式通過『「3少之選」菜式評估表』，表示其油、鹽、糖含量已因選用較健康的材料及烹調方法而減少。當然，單是提供「3少之選」菜式並不足夠，記得向食客推廣和收集意見。

3. 菜式是否要完全通過『「3少之選」菜式評估表』才能貼上「3少之選」標誌呢？

答：是。為了確保「3少之選」的菜式都是較健康的選擇，食肆需根據「3少之選」的定義，改良現有的或創作新的菜式，並使用附件一的『「3少之選」菜式評估表』作最後檢閱。

4. 「3少之選」菜式是否適合因健康理由而被建議選用特別餐，如低鹽餐的食客？

答：並不適合。少油、少鹽、少糖並不等於低油、低鹽、低糖，「3少之選」菜式是藉選用較健康的材料及烹調方法以減少油、鹽、糖含量。建議食客向醫生或營養師查詢。

5. 烹調用的油怎樣才算少？

答：可參考以不多於3茶匙的植物油烹煮1碟4人份量的菜式（1茶匙 = 5毫升）。

6. 如有疑問應向誰查詢？

答：如有疑問，可電郵至health\_cheuweb@dh.gov.hk或致電2572 1476與衛生署中央健康教育組聯絡。

## 「3少之選」菜式評估表

(附件一)



菜式名稱：\_\_\_\_\_

為菜式加上「3少之選」標誌前，請以下列各提示評估該菜式，並在適當的空格內填上「✓」號。若所選的全屬「是/不適用」欄，代表該菜式已符合「3少之選」的要求。請您為該道菜式加上「3少之選」的標誌。

要求	不適用	是	否	備註
<b>材料選擇</b>				
1. 選用低脂或較低脂的材料及食物，如白飯、湯麵、非油炸的麵、瘦肉、去皮禽肉、非油炸的豆類製品、低脂淡奶、較低脂芝士等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2. 選用健康的植物油、較低脂肪的沙律醬、較低脂肪及無添加糖分麵包塗醬。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3. 選用非醃製的材料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4. 選用已「出水」或較低鹽分的罐頭蔬菜，如較低鹽罐頭茄蓉。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5. 選用天然材料或香料，如蒜頭、辣椒、八角、香茅、紫蘇葉等調味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6. 選用無添加糖分的水果及其製品，如果汁浸的罐頭雜果、無添加糖分的果汁、乾果或果醬等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<b>材料預備與烹調</b>				
7. 低脂烹調方法，如蒸、上湯浸、焯、炆、焗、少油快炒等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8. 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
9. 五穀類與有芡汁的食物分開供應。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
10. 分開供應醬汁、低脂沙律醬等佐料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
11. 菜式/食物已用最少的糖分和含鹽分的調味料(包括豉油)調味，並無使用現成的醬料、雞粉及味精。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
12. 提供無添加糖分的飲品或甜品，另行供應糖或代糖。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

恭喜您！若上列各項全選「是/不適用」，這道菜式已是較健康的選擇了，請為它貼上  標誌，並多向您的客人推介吧！

不要忘記！若此菜式的材料同時全屬蔬果類或以體積計，蔬果類是肉類的2倍或以上，請多加  的標誌啊！

評核人：(簽名) \_\_\_\_\_

(姓名/職位) \_\_\_\_\_ 評核日期：\_\_\_\_\_

欲知更多有關「有『營』食肆」運動的詳情，請瀏覽衛生署健康飲食專題網站  
For details, please visit the “EatSmart Website” of the Department of Health at  
<http://www.eatsmart.gov.hk>