



Yan Toh Heen

香港洲際酒店欣圖軒首辦健康餐單 ihealth 廚藝班

香港，2009年2月27日— 您的新年願望是否身體健康，一改生活陋習？現在洲際酒店欣圖軒總廚劉耀輝師傅可助您達到這個目標。由3月至5月，劉師傅將主理3課 ihealth 廚藝班，示範港安醫院營養師認可的菜式，傳授健康家庭菜的要訣。參與者還可充當副廚，協助劉師傅預備材料及完成菜式。3 餸一湯的課程選自欣圖軒剛推出的 20 款 ihealth 菜式。示範完畢，劉師傅以豐富的 6 道菜 ihealth 午餐讓參與者即場品嚐健康美味的中式全餐。早前，劉師傅更身體力行參與港安醫院 5 天 “Newstart” 生活營，學習建立健康生活模式。短短 5 天竟可把體重及膽固醇水平也改善。他在廚藝班也樂意分享有關得著。

劉師傅與香港港安醫院健康生活促進中心經理及註冊營養師蕭鈺麟過去一年緊密合作，研究健康的中式烹飪技巧及材料，創作出約 20 款的點心、主菜、湯及甜品。烹調方法以焗、水煮、蒸及以橄欖油快炒為主，取代傳統高熱量長時間烹調手法如炸及燜，並且特別加入有益成份如亞麻籽、五穀、小麥草等。

ihealth 廚藝班逢星期六上午 10 時至下午 2 時舉行，分別設於 3 月 28 日、4 月 25 日及 5 月 30 日。

ihealth 廚藝班程序：

早上 10 時	於欣圖軒集合，由劉師傅介紹 ihealth 概念及簡介示範的 3 道菜及 1 湯 (香茅冬茸芝麻荀菟雲吞湯、薏米鮮豆漿沖繩涼瓜浸星斑柳、牛柳果仁椰菜卷伴南瓜芥末籽汁、栗蓉提子乾五穀米荷葉飯)
10 時 30 分	劉師傅示範及讓學員幫手
12 時 – 2 時	於欣圖軒貴賓房享用 6 道菜式午餐 (4 道菜式選自當日廚藝班菜譜，另加點心併盤鮮松茸蕪菜餃、芹香豆蓉牛仔柳焗燕麥飽、雞絲莧菜鮮竹卷及甜品山藥蛋白伴小麥草雪葩)配 ihealth 冷或熱飲品，同時每位學員獲頒廚藝班證書及紀念品

廚藝班包括：

1. 廚藝班菜式食譜
2. 欣圖軒圍裙一條
3. 6 道菜式點心午餐
4. 上課及午膳時免費提供各款 ihealth 凍熱飲品及中國茶

收費：每位每堂\$888 加 10%服務費。

查詢及報名請致電餐廳訂座熱線 2313 2323。

下載有關示範菜式圖片，請到以下網址：

<http://203.98.165.13/ichk/fb/yth/ihealth/download/Yan%20Toh%20Heen%20ihealth%20dishes/>

有關 ihealth 健康餐單

欣圖軒月前試行推出約 20 道 ihealth 菜式，是酒店於 2007 年與港安醫院合辦推出此餐單的延續。菜式包括點心如甘筍鮮牛蒡東星斑扎、鮮松茸蕈菜餃、芹香豆蓉牛仔柳焗燕麥飽及雞絲莧菜鮮竹卷。主菜則有薏米鮮豆漿沖繩涼瓜浸星斑柳、香茅冬茸芝麻苟蒻雲吞湯、澳洲蛋茄香炒牛仔柳、牛柳果仁椰菜卷伴南瓜芥末籽汁、雙色意瓜炒羊崧生菜包等。五穀類的選擇也不少，分別有有機美國雞胸蕎麥冷麵、裙帶菜山藥東星斑片紅米粥、栗蓉提子乾五穀米荷葉飯和牛柳條露筍本菇湯烏冬。甜品也有 4 款：阿麻籽四重奏、山藥蛋白伴小麥草雪葩、桂圓青蘋果醋及薄荷水蜜桃沙冰。

香港洲際酒店及香港港安醫院於 2007 年 3 月商討合作，決定推出一個以預防慢性疾病為基礎，且符合品質及色香味高要求的營養餐單。洲際酒店餐飲團隊及港安醫院營養師認定目前全球最關注的健康症狀，包括糖尿病、心臟病、高血壓及抗氧化物的攝取，旨在為旅客及港人出外用膳時提供一個能預防慢性疾病的美味選擇。首輪逾 40 款菜式於 2007 年 11 在港畔餐廳及房間送餐登場。

傳媒諮詢，請聯絡：

香港洲際酒店

公共關係總監傅嘉恩 (Sharon Foo)

電話：2313 2337 / 9166 5225

傳真：2721 5964

電子郵件：sharon_foo@interconti.com