

香港人吃麵包調查報告

2001

《健康飲食》第一期專題

綠田園基金 與 香港素食學會 合辦

2001 年 10 月



綠田園基金

- 香港新界粉嶺鶴藪村 18 號
- 電話：2674 1190
- 傳真：2674 8077
- 電郵：info@producegreen.org.hk
- 網頁：http://www.producegreen.org.hk

香港素食學會

- 香港尖沙咀郵箱 91001 號
- 電話：8106 3322
- 傳真：2142 1422
- 電郵：vegsochk@hotmail.com

內容

1. 撮要	2
1.1 撮要	2
2. 簡介	3
2.1 關於創辦《健康飲食》	3
2.2 關於是項調查	3
2.3 關於麵包裡的油脂	3
2.4 關於膽固醇與脂肪	4
3. 調查方法	7
3.1 消費者問卷調查	7
3.2 生產商及供應商問卷調查	7
3.2 生產商及業界的深度訪問	7
3.4 相關專業人士訪問	7
4. 結果	8
4.1 消費者問卷調查	8
4.2 生產商及供應商問卷調查	11
4.3 生產商及業界的深度訪問	12
4.4 相關專業人士訪問	15
5. 討論	18
5.1 香港人吃麵包的情況	18
5.2 香港麵包部分有用豬油製造	18
5.3 動物油不利健康，有些植物油亦有問題	18
5.4 麵包的其他成分	20
5.5 麥包有真假	20
5.6 塗料的玄機	21
5.7 麵包材料含基因改造成分	21
6. 結論及建議	22
6.1 選擇有益的麵包	22
6.2 消費力影響生產	22
6.3 爭取知情權	22
6.4 素食者知所避忌	22
6.5 多多自製健康麵包	23
6.6 均衡飲食	23
6.7 保持身心健康	23
7. 參考資料	24
8. 附錄	25
8.1 香港人吃麵包的習慣問卷（消費者問卷調查）	25
8.2 香港麵包動物油成份調查（生產商及供應商問卷調查）	26

1. 撮要

1.1 撮要

由綠田園基金與香港素食學會組成的健康飲食小組於 2001 年夏天進行了第一次健康飲食調查，主題為香港人目前吃麵包的健康問題，經過訪問消費者、生產商、醫學界人士及追查資料後發現：

1. 香港人現時吃麵包相當普遍，有 29% 差不多天天吃，但只有 13% 有關注吃麵包的健康問題。大家選吃麵包主要是考慮味道、方便、習慣、價格；麵包的來源最多人光顧的是街坊麵包舖。
2. 麵包的成份之中最值得關注的是油脂的使用：動物油（牛油、豬油及部分人造牛油）及部分植物油（椰子油和棕櫚油等）含高飽和脂肪及食物膽固醇，多吃對健康不利。其他植物油也可能在加工過程中氫化，產生逆態脂肪酸，亦危害健康。
3. 本地市面上發售的麵包，部分含有豬油，部分含有其他動物油脂（如牛油）。
4. 商業生產的麵包，都加入了種種添加劑，包括防腐劑、乳化劑、麵糰調整劑、色素、調味劑等。不同的添加劑可能會令某類人士引起各種不良反應。
5. 市面上的麥包有部分是染色的白麵包，營養價值未必較高。

健康飲食小組作出了以下的建議：

1. 市民多選購較健康的麵包（不用牛油、豬油、人造牛油、椰子油、棕櫚油製造的、少糖少油的、新鮮的，最好是用有機原料製造的），藉消費力量促使市面上更多優質安全的麵包出現。
2. 政府立法及切實執行有關的食物標籤制度，保證消費者的知情權。
3. 素食者知所避忌，不光顧含豬油的麵包；完全素食者只選購不含牛油、豬油、人造牛油、蛋的麵包。有關團體盡量搜集公開有關資訊。
4. 想吃得健康，最好自己採用健康的材料在家裡焗麵包，並注意採用健康的塗料及餡料。更好的是少吃麵包，多吃更健康的其他穀類食物，例如飯及蒸饅頭。

2. 簡介

2.1 關於創辦《健康飲食》

胃病、心臟病、糖尿病、高血壓、癌症等這些都市疾病都與飲食習慣有莫大關係。我們日常的食物中不少都是經微波爐加熱的，或含防腐劑的，或含高脂高鹽的。還有，瘋牛症、禽流感、雪卡毒、高抗生素、化學農藥殘餘、輻射物質、基因改造成分、……

作為一個現代都市人，我們都曾有過「不知還有甚麼可以吃」之嘆！香港自稱飲食天堂，其實市民的飲食危機重重，多麼諷刺！一方面，是作為消費者的我們，在飲食知識上，要不斷更新追求，而飲食習慣上，亦有可以改善的地方。另一方面，是食物生產商提供的食物質素，有大大改善的空間，特別是那些經加工的食品。

有見及此，綠田園基金和香港素食學會，兩個在香港致力推廣有機食物及素食的機構，組成了健康飲食小組，透過出版《健康飲食》這份刊物，探討一些與市民健康息息相關的飲食問題，希望可以引起市民的關注，慢慢改變現行的飲食習慣；同時，亦希望藉著消費者的選擇權，改善今日的食品的質素。

2.2 關於是項調查

麵包可說是香港人生活的一部分，根據今年六月公布的一項調查，約一半在家中進早餐的港人會選擇吃麵包，而每天早上的街頭，也不乏匆忙趕路的學生及上班族以麵包充飢。坊間麵包店從不愁生意，港人也視香噴噴的出爐麵包為美食。但在愈加重視生活質素和健康飲食的今天，大家知不知道自己吃麵包時，究竟吃了甚麼進肚？我們經常進食的麵包，含有哪些成份？對健康有些甚麼影響？哪些麵包比較有益？綠田園基金與香港素食學會的健康飲食小組，於 2001 年夏天就這個主題作了一連串的調查，希望可供公眾作個參考。

2.3 關於麵包裡的油脂

油脂是麵包的主要材料之一。油脂會成小顆粒懸浮在麵糰當中，形成一層連續性的薄膜，因而把麵粉顆粒分隔，防止顆粒黏結而變硬，因此產品有鬆軟，細緻的效果。另外油脂可令麵包入口有滋潤感。在麵胚階段可加強麵筋的伸展性，使麵糰更容易膨脹，促進麵包體積膨大，減少烤烘時破裂，使麵包幼細，結構均勻。而且對於烤好的麵包，還有延遲老化的功效。所謂老化，即指澱粉失去水分而硬化，因為油脂有防止水分蒸發的效果，所以油脂可讓麵包存放的時間長些。一般商業製作的麵包，都加有不同份量不同種類的油脂。不過，部分麵包所使用的是動物油，如牛油及豬油，特別引起重視健康人士，尤其是素食者的關注。

動物油的問題，是它含有高膽固醇及飽和脂肪酸，兩者都會另人體的血膽固醇上升。較早前，香港理工大學助理教授鍾英明在一個研討會上，引述了香港營養師協會的研究報告，指出香港兒童血液中的膽固醇含量為全球第二高，僅次於芬蘭。雖然他們現時尚未有任何病徵，但這大大增加了他們長大後患上心臟病及中風的危險。根據 Fleming (1997) 的資料，人體每增加 1% 的膽固醇含量，患上心臟病的機會便會增加 2%。另外，根據香港衛生署的統計，心臟病已成為香港的第二號殺手，而食物中含有過量的脂肪（特別是飽和脂肪）及膽固醇是導致心臟病的主要原因。

2.4 關於膽固醇與脂肪

人體是一個複雜的系統，不是一句膽固醇不好，脂肪不好，就等於是事實的全部。我們的食物，特別是經過加工的食物，已不能純粹由名字而估量到充足的資料。作為一個精明的現代消費者，我們需要對我們的身體和食物有充分的了解，才可以作出最適合自己的選擇。以下是一些有關膽固醇及其相關物質簡單的解釋。

(1) 膽固醇 (Cholesterol)

膽固醇是製造細胞膜、膽汁、荷爾蒙及維生素的重要成分，身體要正常運作，膽固醇不可少。膽固醇主要由肝臟所製造，只有 20-30% 是由食物中吸收。我們從食物中吸收越多的膽固醇，身體便會相應生產越少。但如果身體的這個調節機能失調，便會很容易有膽固醇過多的問題。另外，若果人體從食物中吸入的膽固醇超過身體所能負荷，身體亦無法處理，亦會出現膽固醇過多的問題，長遠可引致心臟病。

(2) 食物膽固醇 (Dietary Cholesterol)

來自動物來源的食物（如豬內臟、雞皮、鵪鶉蛋黃、魷魚等），植物來源的（如穀物、蔬菜等）則不含膽固醇。

(3) 血膽固醇 (Blood Cholesterol)

當人體血液內的膽固醇含量過高時，膽固醇會積聚在血管壁上，使血管逐漸變硬及變窄甚至閉塞，阻礙血液流動，可以引致心臟病或中風。血液中膽固醇上升的誘因，主要是飽和脂肪酸和逆態脂肪酸，其次才是食物中的膽固醇。在血液內，膽固醇藉著與各種不同密度的脂蛋白結合，然後輸送到身體各部分。

(4) 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL Cholesterol)

大部分膽固醇都是由低密度脂蛋白運載，如果含量過多，它會與其他物質結合，形成斑塊，逐漸積聚在血管壁上，阻礙血液流動，加速血管硬化，甚至造成心臟病，故此它被稱為「壞膽固醇」。增加低密度脂蛋白膽固醇含量的主要原因，有飽和脂肪和逆態脂肪，其次才是食物膽固醇。減少低密度脂蛋白膽固醇含量的主要方法有，增加多元不飽和脂肪的吸入，然後是單元不飽和脂肪，其次是可溶性纖維。

(5) 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL Cholesterol)

高密度脂蛋白只會運載約 1/3 至 1/4 的血膽固醇，它們屬「好膽固醇」，它們會將血膽固醇送到肝臟去排泄，可以減少膽固醇在血管壁的沉積。

(6) 膳食纖維 (Dietary Fiber)

存在於植物細胞壁及細胞內，不能被人體消化系統所消化，不能被人體吸收，有利於血膽固醇的控制。一方面膳食纖維會干擾膽固醇被人體吸收，也可與膽酸及膽鹽結合而將它排出體外，體內爲了維持一定的膽酸濃度，而促進膽固醇在肝臟進行氧化作用產生膽酸，增加膽固醇的消耗。另一方面，富含纖維素的食物一般脂肪都不高，因此成了控制膽固醇的營養素。包括水溶性纖維及非水溶性纖維兩類。

(7) 水溶性纖維 (Soluble fiber)

一些能溶於水膠狀的多醣類，能把物質包圍並排出體外，包括膽固醇、膽汁等，能藉此降低血膽固醇的含量。如麥片、水果、豆類等。

(8) 非水溶性纖維 (Insoluble fiber)

又稱作「粗纖維」，主要來源是全麥麵粉、全穀類、蔬菜、水果、穀物、根莖菜類等含量高。纖維素可促進大腸蠕動，防止便秘。

(9) 脂肪 (Fat)

脂肪像一層軟墊，支持並保護人體神經及內臟，使它們不易受外來撞擊受傷，並且有助保持體溫。脂肪也有助脂溶性維生素 A、D、E、K 的吸收，和保護細胞表皮。脂肪，主要分四類：飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪和逆態脂肪酸。

(10) 飽和脂肪 (Saturated fat)

室溫下成固體狀態，可幫助身體製造膽固醇，特性是比較穩定、耐熱，不易氧化，不易產生油煙。高含量者包括：牛油、豬油、磚裝人造牛油、椰油及棕櫚油。飽和脂肪多會引起體內膽固醇的含量增加。

(11) 多元不飽和脂肪 (Polyunsaturated fat)

室溫下成液態，在雪櫃內亦不會凝固，可減低血液中的膽固醇含量。而且，部分多元不飽和脂肪酸，如亞麻油酸 (linoleic acid) 及次亞麻油酸 (linolenic acid)，是人體無法自行製造，必需從食物中取得的，稱爲必需脂肪酸。缺乏必需脂肪酸會造成生長遲緩，皮膚發炎等疾病。但因爲不耐熱，不安定，易生油煙，不適宜作高溫烹調。高含量者包括：大豆油、葵花子油、粟米油、紅花籽油、麻油等。

(12) 單元不飽和脂肪 (Monounsaturated fat)

室溫下成液態，在雪櫃內開始凝固。油性介乎飽和脂肪與多元不飽和脂肪之間。可降低血液中的膽固醇含量，卻不會減少高密度脂蛋白膽固醇。高含量者包括：橄欖油、花生油、油菜籽油。

(13) 氫化 (Hydrogenation)

食品加工工業為使液體植物油固化，並使之更穩定，以延長保質期，並適合高溫烹調，會在油類內加入氫。氫化過程會產生逆態脂肪酸，同時會令油脂的飽和度提高。因此會刺激膽固醇上升。氫化程度越高，油類會變得越飽和。

(14) 逆態脂肪酸 (Trans fatty acids)

逆態脂肪酸的增加，會令高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）減少，令低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）增加，令血管功能下降。它會使油脂在室溫下保持固態，及使食物更耐儲存。含量高的有經氫化的油類、烘烤類食物及油炸食物。

(15) 發煙點 (Smoke Point)

油類加熱後，開始冒煙的溫度稱為發煙點。一般來說，油脂精製度高的，發煙點較高，也就比較耐高溫。油類加熱超過它的發煙點，便會開始變質，產生許多過氧化物、聚合物及自由基。對身體不利，且最近有研究指油煙可能與婦女的肺癌有關。

表 1：一般油類的發煙點（資料來源：*Oil and Vinegar*, by Michele Anna Jordan, 1992 及元氣生活館網頁）

油類	發煙點
油菜籽油	225°C
粟米油（精製）	210°C
粟米油（未精製）	121°C
橄欖油（extra virgin）	121°C
橄欖油（純、精製）	210°C
花生油	162-232°C
番紅花籽油	229-232°C
大豆油（精製）	220-245°C
大豆油（未精製）	160°C
葵花籽油	200-210°C
豬油	220°C

3. 調查方法

3.1 消費者問卷調查

爲了深入了解目前本地的麵包食用情況，小組於 2001 年 7 月至 8 月間向 246 位本港市民發出問卷，另通過一個青年人網站，收回 451 份問卷，成功取得 697 人的回應。

3.2 生產商及供應商問卷調查

小組向本地 16 間麵包生產商及供應商查詢各種麵包的用油情況，成功取得其中 7 間的回應。

3.3 生產商及業界的深度訪問

小組向本地一間街坊麵包舖、一間有生產麵包的茶餐廳、及香港烘焙專業協會的主席進行深度訪問，以了解業界的生產方法。

3.4 相關專業人士訪問

小組就麵包的健康問題，特別是用油問題，向本地多爲相關專業人士作訪問，以了解他們的看法。

4. 結果

4.1 消費者問卷調查

697 份有關麵包的消費者問卷調查的回應，結果如下：

4.1.1 被訪者最常吃的麵包種類

◦ 菠蘿包	16%
◦ 白方包	15%
◦ 腸仔包	11%
◦ 麥方包	11%
◦ 提子甜麥包	10%
◦ 麥包	9%
◦ 其他	9%
◦ 雞尾包	9%
◦ 牛角包	5%
◦ 餐包	5%

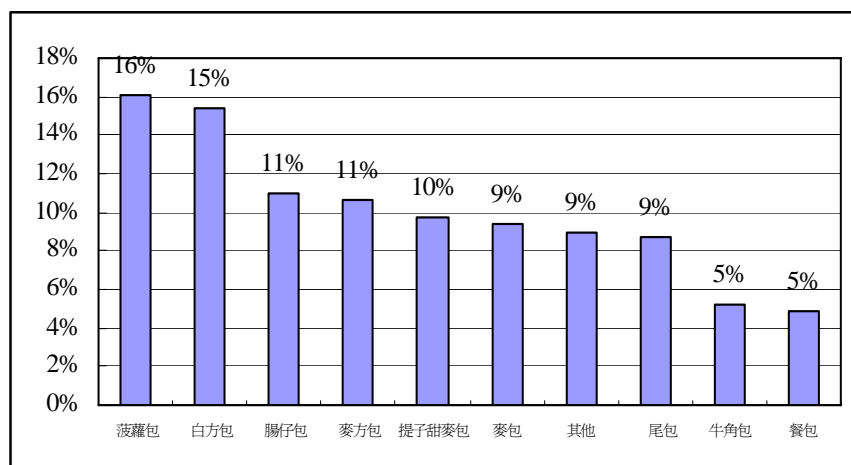


圖 1：被訪者最常吃的麵包種類

4.1.2 最常吃的原因

◦ 味道	31%
◦ 方便	20%
◦ 習慣	16%
◦ 價格	14%
◦ 健康	13%
◦ 外觀	3%
◦ 其他	2%
◦ 潮流	0%

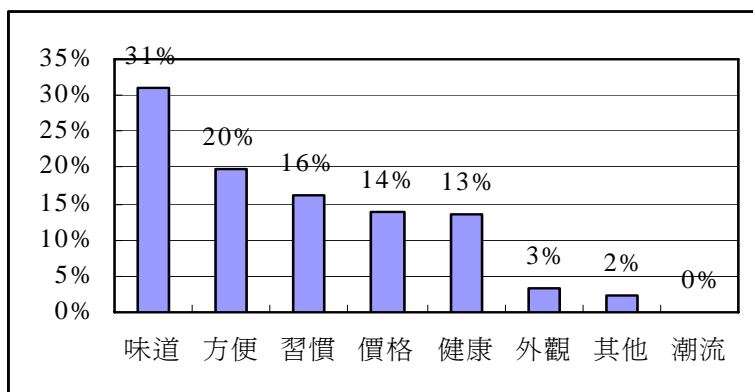


圖 2：被訪者選擇麵包的原因

4.1.3 被訪者每星期吃麵包的數量（以售賣單位計，或以片計）

- 1-4 個麵包 41%
- 5-10 個麵包 29%
- 間中吃，或很少吃，或不定 25%
- 11 個或以上 4%

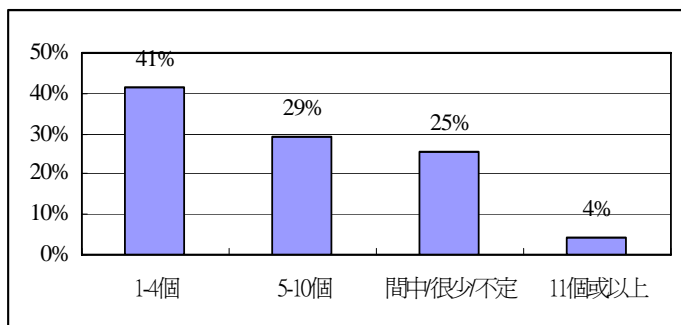


圖 3：被訪者每星期吃麵包的數量（以售賣單位或片計）

4.1.4 你主要在哪裡購買麵包或買哪個牌子的麵包

- | | | |
|-------------|-----------------|---------------|
| ◦ 街坊麵包舖 21% | ◦ 山崎 5% | ◦ 7-11 2% |
| ◦ 美心 12% | ◦ 麵包廊 4% | ◦ 丹尼 2% |
| ◦ 嘉頓 10% | ◦ 其他 4% | ◦ Circle K 1% |
| ◦ 百佳 9% | ◦ 大班 4% | ◦ 酒店 1% |
| ◦ 聖安娜 7% | ◦ DéliFrance 3% | ◦ 奇華 1% |
| ◦ 茶餐廳 7% | ◦ 金龍船 2% | |
| ◦ 東海堂 5% | ◦ A1 2% | |

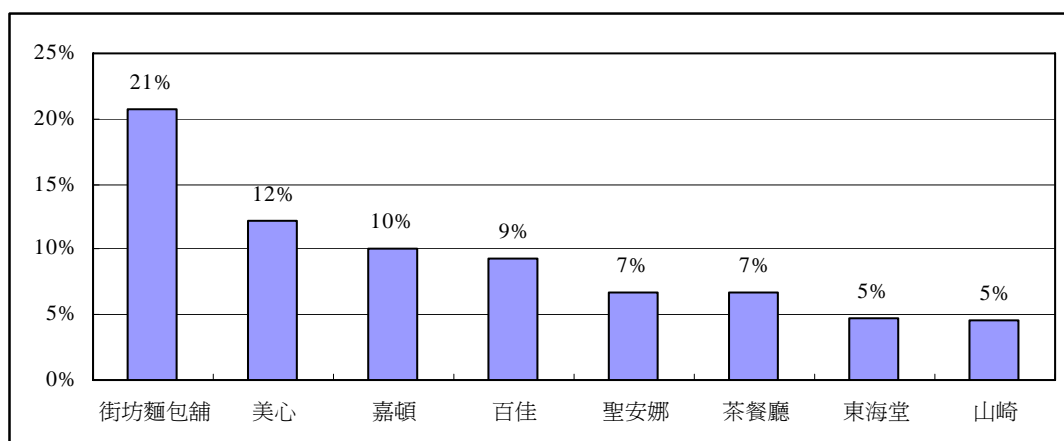


圖 4：被訪者選購麵包的店舖或品牌（只顯示首 8 個數據）

4.1.5 就被訪者所知，麵包製造時所用的是哪種油？

◦ 不知道	30%
◦ 植物油	26%
◦ 牛油	23%
◦ 豬油	18%
◦ 無所謂	4%
◦ 其他	0%

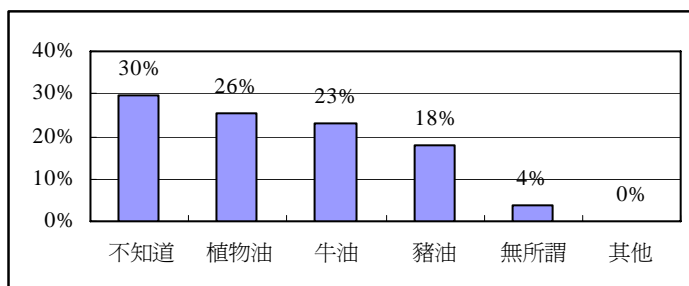


圖 5：就被訪者所知，麵包製造時所用的油脂的種類

4.1.6 被訪者是否接受麵包採用動物油 / 豬油 作原料：

◦ 不可以接受	51%
◦ 無所謂	33%
◦ 可以接受	16%

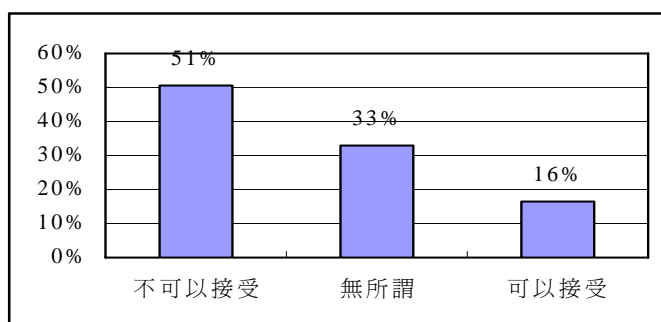


圖 6：被訪者對於麵包採用動物油/豬油作原料的態度

4.2 生產商供應商問卷調查

7 間麵包生產商及供應商的回應：

商號	問題						備註
	(a)*	(b)*	(c)*	(d)*	(e)*	(f)*	
(1) Movenpick (又一城百佳內)	沒有	---	沒有	---	---	---	用人造牛油、菜油
(2) 山崎麵包	有	牛油	沒有	餐包、牛角包、提子甜麥包、高品質的白麵包	---	傳統方法	有 500 多種產品。加牛油成本增加，故只在高質素的白麵包上用。
(3) 丹尼麵包	沒有	---	---	---	---	---	全用植物油
(4) Delifrance (HK) Ltd.	有	牛油	---	牛角包	---	傳統方法、市場口味	---
(5) 奇華	有	牛油	---	菠蘿包、雞尾包、餐包、牛角包、白方包、麥方包、麥包、提子甜麥包、腸仔包（麵包部分）	---	市場口味	---
(6) A1 Bakery	有	牛油	---	餐包、牛角包、提子甜麥包、腸仔包（麵包部分）	---	保持高品質	---
(7) 嘉頓	<p>代表嘉頓的公關公司來信回覆：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 嘉頓有限公司共擁有產品種類超過 100 多種，所生產的食品均於包裝袋上列明所含的各種成分，以方便顧客參考及選擇食品。 2. 嘉頓向來堅持以品質為本，並因應顧客的口味、喜好而提供多元化、營養及衛生的食品。 3. 嘉頓不斷精益求精，現時不少嘉頓的食品均加有豐富的營養成份，並以植物油製造，如加入 Omega 3 的「蜜糖雞蛋生命甜包」、加入鈣質的「高蛋白生命麵包」等；更有特別為素食人士而設的食品，如：輕怡三文治包、純麥包，切皮方包等。 						

*(a) 貴商號所生產/售賣的麵包，在製作過程中有沒有使用動物油？

*(b) 所使用的動物油，包括那些油類？

*(c) 含豬油的產品

*(d) 含牛油及其他動物油的產品

*(e) 如有採用豬油，為什麼？

*(f) 如有採用牛油及其他動物油，為什麼？

4.3 生產商及業界的深度訪問

小組向本地一間街坊麵包舖，一間有生產麵包的茶餐廳，進行深度訪問，以了解他們的生產方法。

4.3.1 街坊麵包舖訪問記錄

小組在 2001 年的夏天，曾與一位相熟的麵包店東主兼店員 X 女士談及麵包內的動物油成分。該麵包店座落在非常平民化地區—黃大仙，屬小型麵包店，自設有小型工場，售賣多品種的麵包、糕餅、小型薄餅、以至月餅等等應節食品。品種經常轉換，雖不至於日日新，但一兩個月又會搞搞新意思的麵包店。以下是 X 女士的談話內容撮要：

- (1) 現時大部份的麵包都會用上動物油（她主要指的是牛油，豬油她並不否認但說今時今日也甚少使用），只是視乎多少以及是屬於那一類的麵包而已，理由是要適合大眾口味，否則，包點是造不出來那種效果的；
- (2) 酥皮的當然要用，不用，是難以造出效果呢！要記得我們是做街坊生意嘛！「唔合口味叫鬼來買咩！收擋好了！」
- (3) 若素食者（她指小組成員阿孔）選擇的確相當少，還是吃咸豬仔包好了，麥包也是可以的。
- (4) 她舉例蛋撻，有兩種撻底，一種是曲奇餅底，一種是鬆脆的酥底，酥底肯定是用豬油搓，而曲奇餅底是用牛油搓的，「我們爲了街坊好處，是採用曲奇餅底！」

4.3.2 茶餐廳訪問記錄

小組於 2001 年 8 月 23 日，就麵包裡面的油類問題，訪問了旺角一間茶餐廳的經理梁生生。梁先生曾正式跟師傅學習造麵包，並有十年造麵包經驗。以下是當日訪問的內容。（小 = 小組訪問員，梁 = 梁先生）

小：請問貴店哪些麵包有豬油成份？

梁：大部份都有，有些含量高些，有些含量較低。

小：哪些最高？哪些最低？

梁：一般菠蘿包，蛋撻一定用豬油，含量最高；比較少的有豬仔包，方包，一定無的只有麥方包，同其他蛋糕類包點。

小：比較少意思是有少量豬油，還是沒有呢？

梁：一般中式包類 95% 都含有豬油成份，或多或少，如果說沒有是騙人的。即使是大生產商都一

定有用豬油。

小：為何一定用豬油呢？

梁：因為如果造麵包不加入豬油或其他牛油，會很粘手。

小：現在他們哪些大生產商還不是用機器生產的嗎？還會用人手？

梁：即使不用人手搓麵團，也會很粘，一定要滲入多少豬油才好些。

小：但他們的產品上有些標明用植物油成份的，可靠嗎？

梁：他們的標籤並不可靠，有些也不盡錄用料，例如有些會使用色素也沒有標明。

小：這樣，那些麵包才安全可靠，一定不含豬油呢？因為本人不吃豬油的！

梁：選那些麥方麵包最可靠，一定用植物油造的，還有那些標明動物油的，一定是豬油，有些人造牛油也含有動物油成份……

小：其實造麵包之所以加入豬油除了方便搓麵糰不粘手之外，還有沒有其它因素？

梁：噢，一定有喇！因為製品更香口，例如菠蘿包和蛋撻不用豬油則一定不好吃，沒有了那種香味及鬆化感、也有因為遷就麵包師傅，他們習慣了用、還有因為便宜。

小：你們身為行內人仕亦有十多年造麵包經驗，能否不看標籤可以分出麵包有否用豬油？

梁：一般都無甚麼辦法可以一眼分出，但其實有用豬油的麵包都比較柔軟、口感較滑、有酥香味、可口些。

小：請問一般麵包在生產過程中除了油外還有些甚麼成份？

梁：主要成份有麵粉、糖、油、水、蛋、牛奶……含量較少的有發粉、梳打粉、防腐劑、色素、乳化劑、香精等，但我們傳統式餅店很少用防腐劑，因為要保持品質新鮮出爐嘛！

小：剛才你提到的色素有哪些呢？

梁：放心，都是符合政府規定可食用之色素，有檸檬黃、蛋黃、花紅粉，作用使飽點美觀點、好看點，例如蛋撻就用檸檬黃。

小：請問貴店用哪種豬油生產麵包呢？

梁：我們店用晶牌豬油，是從大陸入口，你可以去看看它的成份。（晶牌豬油上標明之成份，豬油、抗氧化劑，淨重：15 公斤）

小：請問豬油不是本地或貴店自行製造的嗎？為甚麼要用入口貨那麼貴及麻煩？

梁：本地的豬油一來價錢和入口的一樣要一百二十元一桶，而且品質無保障又怕它不衛生，有雜質破壞聲譽。如果自己炸太麻煩，一般都用入口的較方便。

小：豬油除了內地的晶牌還有別牌子嗎？

梁：美國、加拿大、荷蘭等地都有入口，除了晶牌也有楓葉牌，但大多數行家都用晶牌。

小：那麼一桶豬油可以大約生產多少件麵包製品？

梁：我們店一日大約用一桶，可以生產萬多件飽點，但有些麵包含很少很少豬油。

小：你們生意真好，不知那種麵包最受歡迎呢？

梁：我們店裡麵包有三寶，就是菠蘿包、雞尾包和蛋撻啦！就菠蘿包 1 日賣 38 盆（1 盆有 36 個）。

小：你們貴店開業廿多年，不知香港人吃麵包的口味有何轉變呢？

梁：以前香港人環境比較差，但求吃飽肚便算，現在環境不同了、改善了，就開始講求口味及關注健康、注意成份等等……也是好事。

4.3.3 香港烘焙專業協會主席訪問記錄

香港烘焙專業協會的主席何肖 認為油脂一直是麵包的重要材料之一，她十分強調油脂在麵包製造上的重要性。

她說：「油脂能使麵包組織幼滑，予人定柔軟滋潤的口感，且能延長保質期。」

被問及植物油能否替代動物油時，作為麵包烘焙專家的何肖 認為，兩者實在可發揮著相同的作用。「在麵包的製造過程中，其實沒有非用豬油或動物油不可的定理。動物油和植物油的不同之處就是前者的味道較為香濃而矣。」

在職業院校教授麵包製造的何肖 稱，專業訓練課程中已摒棄使用豬油，除個別標榜牛油的種類(如牛油棋檳)外，完全會選取植物油作原料。」

雖然她坦言部分傳統麵包製造商仍有採用成本低的本地產豬油，但據她了解，為迎合大眾日漸注重健康的的要求，業界現已轉趨使用植物油，並以此作招徠。

她指出，製造麵包的植物油皆為氫化而成的白乳油（shortening），因為若使用流質的油，材料中的水份和油脂便無法混和，製成品便難以造出麵包應有的質感。

4.4 相關專業人士訪問

對於麵包這種普遍食品和豬油這聞者色變的油脂，中西醫學究竟有何看法？小組就麵包的健康問題，特別是用油問題，向本地多位專業人士（包括一位醫生、兩位中醫師、及一位營養師）作訪問，以了解他們的看法。

4.4.1 西醫訪問記錄

西醫陳以誠指出，動物油和植物油最大的分別是前者含較高比例的飽和脂肪酸，這種脂肪酸易於沉積於血管壁，造成血管硬化等問題。然而，他強調植物油也不一定完全健康，如椰油便含多量的飽和脂肪，而花生油、橄欖油和粟米油等則是較佳的選擇。

陳醫生說，為避免動物脂肪可帶來的不良影響，應盡量少吃用動物油作原料的麵包。不過他認為選吃麵包時須考慮多方面的因素，除脂肪以外，有否含添加劑、防腐劑或和色素，以及新鮮度等均十分重要，故很難一概而論哪種才是較健康的麵包。

4.4.2 中醫訪問記錄

中醫師李南表示，麵包的部分原料，如麵粉和糖等，本可為人體提供有益的養分，可是現今的麵包製造商往往加入了豬油牛油和其他不必要添加劑，令這種食品原有的好處大打折扣。他認為，又大又香的菠蘿包固然含大量此類成分，但即使是方包，也多會混入牛油，長此以往地天天進食對身體並無好處。

李醫師指出，人體不能缺乏脂肪，也不可多吃。如適當攝取植物油，自然對身體有益，就算是烹調時使用少許豬油，問題亦不大，但過量使用油脂則會引致脂肪和膽固醇過高的情況。

除此之外，由於豬油成本較低，不少食品製造商樂於採用，並一次過大量購入。這些可能已久放及變質的豬油糝進麵糰，烤烘成麵包後，人們吃來往往渾然不覺，可是其對健康的潛在影響卻不容忽視，有些人的敏感症便可能與此有關。

他說，其實有些傳統的包點亦十分有益，如粵東的客家茶果，不論是材料和製法均比麵包健康。他又特別提及一種新推出市面的「黑色」包點，其原料包括黑糯米、黑芝麻和黑豆等，並不加油脂，可說是一種尚未普及但值得推廣的包點，比坊間的麵包有益得多。

同是中醫師的葉榮坤，則直指在香港這環境中，並不適宜以麵包作食糧。

葉醫師說：「飲食必須配合地區、氣候、水質、體質需要，維持平衡，才能達致健康。」他指出，

在中醫的角度而言，麵包經高達二、三百度的溫度烘焙，且採用發粉等材料，故屬於「燥熱」一類。

那麼，配以香港的環境會出現甚麼問題？

葉醫師以水質為例，指香港的水含有石灰和氯等物質，不但具毒性，亦使水質偏向「燥熱」。集合各種環境因素，加上港人愛煎炸香味的飲食習慣，麵包這種「燥熱」食物是否適宜食用，答案自不待言。「人的身體寒熱失衡，便無法保持健康，嚴重者更會有患癌危機。」

至於每星期吃一至四個麵包會否危害健康，葉醫師認為沒有統一的標準，因為其影響程度尚需視乎個人的體質、攝取的其他食物是否能抵銷害處，令身體達致平衡等。

然而，他卻肯定地指出，以豬油製造的麵包對人體有害。「人的身體結構是素食的，加添豬油等動物成分，便等於違反人的生理。」除了血管閉塞、心臟病、膽固醇過高等問題外，他更指豬油可能影響膽功能，又或使頭部汗多，甚至導致脫髮。

談及植物油的不同時，葉醫師表示，植物油的害處雖然沒有身動物油那麼嚴重，但攝取過多也可以造成血管堵塞等毛病，故也是適可而止為宜，而吃油的份量則要按不同季節和個人肥瘦等因素而定。他補充道：「一切應以平衡為原則，才是維持身體健康之道。」

4.4.3 專業營養師訪問記錄

據我們與一些麵包師所得的了解，現時坊間大部份麵包，在製作過程中會放入豬油、牛油之類，主要是使麵包香滑、鬆軟等，尤其有些「酥皮」製品為甚。到底豬油、牛油等之類的動物油，對人體健康會否有影響？

註冊營養師許綺賢認為：「豬油、牛油之類動物油，含高飽和脂肪及食物膽固醇。人體血液內的膽固醇，若超出正常水平，是導致冠心病的其中一個重要因素；而血液中膽固醇上升的誘因，主要是來自飽和脂肪，其次是食物膽固醇。」

許綺賢指出：無論動物或植物油都含三大類脂肪：飽和脂肪、單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪。而食物膽固醇的來源，只來自動物，例如豬油、牛油、動物內臟、動物皮層（例如雞皮、豬皮）等等。植物脂肪是不含膽固醇的。

許綺賢忠告大家：

- (1) 不可不知，一些植物油的飽和脂肪含量很高，如椰油、椰奶、棕櫚油。
- (2) 一些經食品製造而成的固體植物脂肪，例如用作酥皮點心的固體菜油，含有很高的飽和脂肪。
- (3) 現時坊間很多食品，其實隱藏了不少飽和脂肪，中西式餅點如瓜蓉酥、蓮蓉酥、丹麥酥等。有些標榜「健康只含植物油」的餅點，入口鬆化，其實其飽和脂肪含量不少。

- (4) 有些植物油，例如粟米油，本是好的選擇，但經過提煉或「氫化過程」，而轉為飽和度較高的植物油。此外，這提煉過程會構成另一種脂肪——逆態脂肪酸，研究指出，這種脂肪是會導致血液中的膽固醇上升。

許綺賢給我們的建議：

- (1) 減少煎炸、肥膩食物。
- (2) 避免用動物脂肪及一些含高飽和脂肪的植物油如椰油、棕櫚油作烹調用，適當及適量用植物油例如粟米油、花生油、芥花子油等。
- (3) 減少選用經提煉過的脂肪，室溫中愈硬的脂肪（包括動、植物脂肪），愈是飽和。

既然動物脂肪對人健康肯定有影響，而現時不少人喜歡吃麵包，經常以麵包代飯，累積下來豈不是對健康不利？

許綺賢認為：視乎那一類麵包及其脂肪含量，一般方包及鹹豬仔包、麥方包的脂肪含量並不高；因麵包的主要成分為麵粉，屬澱粉質，可用作基本食糧。而以麵包代飯，亦是好的選擇。

談到在高溫加熱動物油所造成的化學變化，對人體健康的影響時；許綺賢指出：首先避免用動物油作烹調，即使用菜油，例如粟米油亦不宜太高溫，一般家庭式烹調方法及依照健康飲食法，是沒有問題的。

我們鼓勵預防勝於治療，從食物營養方面來看又如何？許綺賢表示無論任何食物，都是以適可而止為原則。

這次的問卷調查，是集中在香港麵包所含動物油成份為主題，到底麵包的營養價值何在？

許綺賢表示：麵包的營養價值主要是澱粉質，提供能量及飽足感；而以高纖維素及低脂肪的麵包為較佳的選擇，此外減少選擇脂肪含量高的麵包。

5. 討論

5.1 香港人吃麵包的情況

從消費者問卷調查的資料顯示麵包已是香港人生活的一部分，它方便、款式多、好味道，但它對健康的影響卻少有人留意。加上香港人普遍不太重視飲食健康，引致香港人罹患與飲食有關的疾病，越來越多。

- (1) 麵包已經成為香港人生活的一部分，被訪者中，有約三成人（29%），差不多天天吃麵包（每星期 5-10 個或片）。
- (2) 香港人普遍對飲食健康不太重視，或/及對麵包的健康問題，不太了解。有超過八成的被訪者在選擇麵包時以味道、方便、習慣、價錢為選擇原因；關注健康的只有 13%；至於對採用動物油（牛油 / 豬油）作原料，表示不可接受和不介意（無所謂及可以接受）的則各佔一半。
- (3) 街坊麵包店及茶餐廳的麵包質素，對香港人的健康十分具影響力。因為有接近 3 成的被訪者會在街坊麵包店（21%）及茶餐廳（7%）購買麵包。其次是數間連鎖店式餅店。

5.2 香港麵包部分有用豬油製造

油脂是麵包的主要材料之一，作用是使麵包組織幼滑鬆軟，予人柔軟細緻滋潤的口感，且能延長保質期。不過，部分麵包含有動物油，特別引起重視健康人士，尤其是素食者的關注。

為此，健康飲食小組特別向本地多間（16 間）具知名度的麵包生產商及供應商查詢各種麵包的用油情況。在少數（7 間）成功取得回覆的生產商中，一間表示只採用植物油，另一間聲稱會使用人造牛油和菜油，4 間表示有使用牛油，餘下的一間則不予清楚表明，只說其產品不少均以植物油製造。

據烘焙專家所言，因應市場的轉變，麵包業界存在轉用植物油的趨勢。不過，我們曾走訪了市民最常光顧的街坊麵包舖和茶餐廳，一位負責人表示用的是牛油，但亦無否認有用豬油；而另一間茶餐廳的負責人則明言有用豬油。由此可見，本地市面上發售的麵包，部分含有豬油，部分含有其他動物油脂（如牛油），已是不爭的事實。

5.3 動物油不利健康，有些植物油亦有問題

既然油脂是麵包的主要原料，究竟目前市面上發售的麵包使用的油脂對健康有何影響？小組曾訪問

了 1 位註冊營養師、1 位西醫及 2 位中醫，亦作了一些資料搜集（包括香港醫院管理局的營養資訊中心及其網頁，與及美國農業部的營養資料庫），總結出以下資料。

- ◇ 豬油——含高飽和脂肪（39%）及食物膽固醇（95 毫克/100 克），二者都會令人體血液內的膽固醇增加，是引致冠心病的原因之一。另外，素食者不食豬油，因為要殺生得來，違反不吃動物性食物的原則。
- ◇ 牛油——亦富含飽和脂肪（50%），及食物膽固醇（高達 219 毫克/100 克），與豬油相比，有過之而無不及，多吃更易引起冠心病。完全素食者亦基於信念理由拒吃，但其他的素食者原則上不介意吃。
- ◇ 人造牛油——由於在生產過程中，經過完全或部分氫化，以使油脂更穩定，結果導致其中的脂肪酸變成逆態，它進入人體後會增加整體血膽固醇含量。此外有些人造牛油含有動物油（例如鯨魚油、豬油），素食者不能吃，有些含有各種高飽和脂肪的植物油（如椰子油、棕櫚油等）。
- ◇ 其他植物油——也可能在加工過程中氫化，產生逆態脂肪酸。椰子油和棕櫚油，雖然經常用於食品加工業上，但卻含高飽和脂肪，分別是 81% 及 49%，會促進肝臟產生膽固醇，並使血液更易凝聚，引致血管硬化。其他未精製的植物油，如花生油和橄欖油，由於發煙點較低，容易起油煙，也容易變質，對健康更不利。

綜合以上資料，不少常用的動植物油，用在烘焙麵包上都各有好壞，其實高溫烘焙食物還是少吃為佳。間中選吃，也建議選擇不用動物油、椰子油或棕櫚油作原料的產品。可盡量選用發煙點較高的油脂，例如精製的粟米油、橄欖油等，或者可以選吃不用油脂烘焙的麵包。

表 2：油類與食物的脂肪及膽固醇成分比例表（資料來源：USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release14）

	飽和脂肪 (%)	多元不飽和脂肪(%)	單元不飽和脂肪(%)	膽固醇(毫克/100 克)
椰子油	87	2	6	0
牛油	50	3	23	219
牛脂 (Beef tallow fat)	50	4	42	109
棕櫚油	49	9	37	0
豬油	39	11	45	95
人造牛油 (硬/豬油/氫化)	32	8	38	51
人造牛油 (硬/粟米油/氫化)	14	24	39	0
雞脂肪	30	21	45	85
棉籽油	26	52	18	0
鱈魚肝油 (Cod liver)	23	23	47	570
鱈魚油 (Herring)	21	16	57	766

花生油	17	32	46	0
大豆油	14	58	23	0
麻油	14	42	40	0
橄欖油	14	8	74	0
粟米油	13	59	24	0
牛油果油	12	13	71	0
芥花籽油	12	21	59	0
葵花籽油 (Sunflower)	10	66	20	0
油菜籽油 (Canola or rapeseed)	7	30	59	0
番紅花籽油 (Safflower)	6	75	14	0
雞蛋	3	1	4	425
鵪鶉蛋	4	1	4	844
芝士 (Cheddar)	21	1	9	105

5.4 麵包的其他成分

我們長期吃麵包，可是未必知道麵包含有哪些成分，尤其是商業性製造的麵包，往往放了種種化學添加劑，不少是早經證明對人體有害的物質。麵包的成分主要是麵粉和水，通常另加油、鹽、糖、奶粉和酵母，有些還加有雞蛋。一般商業性的生產還會加入多種添加劑，包括：

- 防腐劑——可抑制霉的生長，延長保質期及銷售期，如丙酸鈣；
- 乳化劑——可幫助親水性及親油性的物質的均勻分布，如卵磷脂；
- 麵糰調整劑——以氧化劑為主，可增強麵筋的強度，使麵糰有更好的膨脹力及烘焙彈性。如溴酸鉀、碘酸鉀；
- 色素——令麵包看來更光亮、悅目；
- 調味劑——各種香料，令麵包更美味。

雖然食物添加劑受法律規管，合法使用的均被官方視為可供「安全食用」；然而，不同的添加劑卻可能會令某類人士引起各種不良反應，例如使患多動症的兒童更加好動，加重哮喘病患者的發病率，或使患過敏症和不耐受人士產生不良反應等。

5.5 麥包有真假

近年本港市民健康意識提升，大家逐漸明白到白米白麵粉對身體有害，糙米及全麥麵粉才合符營養需求（全麥包含更多纖維、維他命 E、鋅、鉀等），漸漸開始改吃麥包。

可是，市面上出售的所謂麥包，尤其是價格較低的種類，往往有名無實，並不是用全麥麵粉製造，

只不過是在白麵包裡添加了染料，誤導消費者。據旺角一間茶餐廳的經理指出，爲了那幾盤麵包而要另外製作一種麵糰，對他來說是十分不方便，故此會用與其他麵包一樣的麵糰，加焦糖或糖漿或朱古力去調色，便以「麥包」之名出售。

據台灣馬偕醫院營養課的營養師蔡淑玲指出，市面上「純」全麥麵包可能很少，大部份是在白麵粉內，加胚芽、麩皮（麩糠），而不是用整顆小麥，打成所謂的「全麥麵粉」，然後加工做成全麥麵包。原因是，「純全麥麵包的油脂含量多，容易酸不好保存。」蔡淑玲解釋說。精緻化的白麵粉去掉部份油脂，保存比較容易。另一個原因，蔡淑玲推測認爲，純全麥麵包咬起很粗，製造商大概顧慮到一般消費者不習慣吃，所以利用折衷的方法，製造出目前市面上普遍買到的「上色」全麥麵包。所以市民想購買真正的全麥麵包，便應留心標籤上的說明，註明用全麥麵粉的，保障便大一層。

5.6 塗料的玄機

一塊最健康又安全的麵包，倘若我們自己塗料（例如塗上牛油、花生醬）或加餡料（造成三文治），採用不健康的材料，一樣會吃得不健康。

大家最常用的塗料，往往含有大量脂肪（例如牛油、人造牛油、沙律醬、三文治醬）、糖分（例如果醬、蜜糖、煉奶、花生醬），和高熱量，對人體可構成多種害處。大家最常用的餡料（例如香腸、吞拿魚、煙肉），不少含有大量動物脂肪、防腐劑等，也是不利健康的。

摒除以上所列，其實塗麵包、做三文治，仍有不少選擇，例如牛油果、腰果醬、西式芝麻醬（tahini）、切片青瓜或生菜、紫菜、豆腐等，都有益健康且美味可口。

5.7 麵包材料含基因改造成份

2000年夏天，香港綠色和平宣布抽樣測試結果顯示：麥當勞的麵包、肯德基的雞腿漢堡包、美心的火腿蛋三文治都含有基因改造成分，這些麵包的材料中有大豆，含 Roundup Ready 的改造基因。香港綠色和平指出：基因改造食品原料也是生物，會繁殖下一代，可與野生生物雜交，若大量繁殖後發現有問題，將難以挽回，產生棘手問題。香港醫學界曾警告說，部分基因改造的食品含耐抗生素的基因，食用後可能增加病菌的抗藥性，導致罹病後無藥可醫。香港政府尚未有具體行動，立法規定基因改造食物必須標籤，讓消費者知所選擇，可以主動避免進食。

至今爲止，該三家快餐店仍未承諾不再使用基因改造的成分。究竟其他的快餐店及麵包生產商有沒有使用基因改造成份的材料，實在難以估計。

6. 結論及建議

今日香港生產麵包時所用的油類有不少問題：包括多使用動物油脂（豬油及牛油），含高飽和脂肪及膽固醇；氫化過的人造牛油會有逆態脂肪酸；部分植物油（如椰子油及棕櫚油）雖然沒有膽固醇但卻富含飽和脂肪，它們都可以令血液中的膽固醇含量增加。另外麵包亦有不少化學添加劑，部分生產商會將一般麵包加色當麥包出售。還有，麵包中塗料餡料對健康也有影響；麵包的成分中，有些可能有經基因改造等。

6.1 選擇有益的麵包

爲了爭取健康，保證飲食安全，市民宜盡量改善口味及購買麵包的習慣，選吃：

- 不用動物油、椰子油及棕櫚油製造的，
- 少糖少油，多纖維多營養的（例如麥包），
- 新鮮的（預先包裝的往往特別多化學添加劑），
- 由有聲譽及品質保證的商號生產的，
- 最好是用有機油類、有機全麥麵粉及其他有機原料製造的。

6.2 消費力影響生產

其實，生產商生產的產品，主要取決於市場的需求。消費者的喜好，自會推動生產商的改變。下次購買麵包時，不妨多留意其成分，你可能會因此而改變選擇。我們大家的選擇，將會締造出一股新的市場潮流，令麵包生產商改變生產方程式，提供更多的健康選擇給我們。

6.3 爭取知情權

食物標籤的內容及執行，應該更加嚴格。除了預先包裝的食物外，不加包裝的亦需要加以說明，清楚顯示產品的成分。除了配料表之外，營養成分亦應附加在標籤上，特別是逆態脂肪酸、飽和脂肪酸及膽固醇的含量，好讓市民作出選擇。當然，這個食品標籤的規定，亦需要執法部門能夠切實執行，才能爲消費者提供足夠的保障。

6.4 素食者知所避忌

市面上發售的麵包，大多數含有動物脂肪，素食者最好了解哪些商號哪些產品含豬油及人造牛油（可能含動物成分），完全素食者更要弄清楚哪些含牛油及雞蛋。大家盡量了解哪些商號的產品保證不含上述成分。

6.5 多多自製健康麵包

最健康又安全的麵包，往往是自己買健康的原料親自動手做的那些，可以保證盡量減少對健康不利的成分。油、鹽、糖的分量也可由自己控制。一般來說，低脂肪的食物，都有較低的膽固醇及較高的膳食纖維，對人體較有益。而且，對一般都市人來說，我們的食物中都已含有不少脂肪及膽固醇，不虞有缺，故此能減少的地方應盡量減少。

6.6 均衡飲食

其實大部分精製麵包只含少量纖維，故此我們除了可考慮自製健康全麥麵包外，也可自製其他食物代替麵包。全麥饅頭（蒸熟的）健康又安全，因為無需經高溫烘焙，所含油、鹽、糖更少。此外，焗薯仔、糙米壽司和蔬菜三文治都是營養豐富和方便攜帶的食物。大家也可考慮增加麥片、水果、乾豆等富含水溶性纖維的食物的進食量，以協助降低血液中的膽固醇含量。

6.7 保持身心健康

最後，小組亦建議香港人對自己整體的飲食健康更多加關注，多運動，避免吸煙酗酒，減輕精神壓力，保持身心健康，人體的免疫能力自然增強，患病的機會大減。

7. 參考資料

- (1) 元氣生活館網頁：www.healthhouse.com.tw/info/info/htm
- (2) 江崎修編著，《麵包製作技術圖解》，萬里機構，飲食天地出版社出版，1998年。
- (3) 黎愛基著，《麵包製作大全》，萬里機構，飲食天地出版社出版，1996年。
- (4) 醫院管理局營養資訊中心網頁：www.ha.org.hk/dic/
- (5) Art Ulene and Val Ulene, *Count Out Cholesterol*, Ulysses Press, 1994.
- (6) John S. Yudkin and Sara Stanner, *Eating For a Healthy Heart*, Keats Publishing Inc., 1996.
- (7) Michele Anna Jordan, *Oil & Vinegar*, Addison-Wesley Publishing Co., 1992.
- (8) Peter Cox and Peggy Brusseau, *Complete Cholesterol Counter*, Bloomsbury, 1999.
- (9) Richard M. Fleming, *How to Bypass Your Bypass: What Your Doctor Doesn't Tell You About Cholesterol and Your Diet*, Rutledge Books, Inc., 1997.
- (10) USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14.
(www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR14/sr14.html)
- (11) Website of the American Heart Association: www.americanheart.org/cholesterol/

8. 附錄

8.1 香港人吃麵包的習慣問卷（消費者問卷調查）

1. 你最常吃以下哪種麵包（可選擇多於一項）：

- 菠蘿包 雞尾包 餐包 牛角包 白方包
 麥方包 麥包 提子甜麥包 腸仔包
 其他：_____

2. 最常吃的原因（可選擇多於一項）：

- 味道 外觀 習慣 價格 潮流
 健康 方便 其他：_____

3. 你每星期食用多少麵包（以售賣單位計，或以片計）：

- 1-4 個 5-10 個 11 個或以上 間中/很少/不定

4. 你主要在哪裡購買麵包或買哪個牌子的麵包（可選擇多於一項）：

- 嘉頓 美心 聖安娜 榮華 奇華
 東海堂 百佳 金龍船 日新 丹尼
 A1 山崎 DéliFrance 7-11 Circle K
 大班 麵包廊 酒店 茶餐廳 街坊麵包舖
 其他：_____

5. 購買的地區：_____

6. 就你所知，麵包製造時所用的是哪種油？（可選擇多於一項）

- 不知道 無所謂 植物油 豬油 牛油
 其他：_____

7. 你是否接受麵包採用動物油 / 豬油 作原料？

- 可以接受 不可以接受 無所謂

8.2 香港麵包動物油成份調查 Animal Fat in Bread Survey (生產商及供應商問卷調查)

1. 貴商號所生產/售賣的麵包，在製作過程中有沒有使用動物油？

Is there any animal fat used in the production of bread served or produced by your company?

沒有 No (問卷完成 End of the Questionnaire)

有 Yes (請轉下題 Please go to next question)

2. 所使用的動物油，包括那些油類 (可選多於一項)？

What kind of animal fat is used (may choose more than one)?

豬油 Lard 牛油 Butter 其他 Others : _____

3. 含動物油成份的產品包括那些麵包 Which kind of bread contains animal fat:

含豬油的產品 Those with lard :

菠蘿包 Pineapple Bun 雞尾包 Cocktail Bread 餐包 White Bread 牛角包 Croissant

白方包 White Sandwich Bread 麥方包 Brown Sandwich Bread 麥包 Brown Bread

提子甜麥包 Raisin Bun 腸仔包 (麵包部分) Sausage Bun (Bread only)

其他 Others : _____

含牛油及其他動物油的產品 Those with butter and other animal fat :

菠蘿包 Pineapple Bun 雞尾包 Cocktail Bread 餐包 White Bread 牛角包 Croissant

白方包 White Sandwich Bread 麥方包 Brown Sandwich Bread 麥包 Brown Bread

提子甜麥包 Raisin Bun 腸仔包 (麵包部分) Sausage Bun (Bread only)

其他 Others : _____

4. 如有採用豬油，為什麼？If lard is used, why?

傳統方法 Tradition 外觀 Appearance 市場口味 Customers' preference

成本 Cost 其他 Others : _____

5. 如有採用牛油及其他動物油，為什麼？If butter or other animal fat is used, why?

傳統方法 Tradition 外觀 Appearance 市場口味 Customers' preference

成本 Cost 其他 Others : _____

6. 是否願意安排 貴機構的麵包師傅接受我們的簡短訪問？

Is it convenient to arrange your baker for a brief interview?

否 No 是 Yes (我們會盡快與你聯絡 We will contact you as soon as possible)

簽名 Signature : _____ 日期 Date : _____

負責人姓名 Name: _____ 職位 Position : _____

機構名稱 Name of Company : _____

本期顧問：

中醫師李南、中醫師葉榮坤、自然療法醫生袁大明、註冊營養師許綺賢及醫生陳以誠。

健康飲食小組主席：

周兆祥博士

歡迎大家對我們的報告回應

電郵：info@producegreen.org.hk 或

vegsochk@hotmail.com 或

傳真：2674 8077 或

2142 1422

綠田園基金簡介

綠田園基金是一個註冊非牟利慈善團體，於 1988 年由一群關心現代農業、關心人類環境的人士所組成。我們一直致力推廣有機耕種及綠色生活訊息，並發展適合本地情況的環境教育活動。在粉嶺的鶴藪，建有全港第一個有機農場。自農場開放以來，舉辦不同活動，讓參加者在大自然之中共享田園之樂。本會亦出版了多種介紹有機耕種及綠色生活的書籍。現在香港有數個商營機構的名稱與我們雷同，如公眾對本會工作有疑問，歡迎與我們聯絡。

綠田園基金 香港新界粉嶺鶴藪村 18 號 電話：2674 1190 傳真：2674 8077 電郵：
info@producegreen.org.hk 網頁：<http://www.producegreen.org.hk>

香港素食學會簡介

一個充滿溫情、愛心、希望、感恩之情的組織、大家庭，宗旨是：

- 分享符合自然之道的飲食心得；
- 研討學習做美味素菜的竅門；
- 互相支持協助克服過渡到素食生活期間的困難；
- 推廣仁慈又環保的飲食習慣；
- 共同追尋簡樸自在的生活方式。

如果你也嚮往更健康更快樂的人生，歡迎加入這個大圈子，一起提升生命力。

香港素食學會 香港尖沙咀郵箱 91001 號 電話：8106 3322 傳真：2142 1422 電郵：
vegsochk@hotmail.com