

《香港聖誕食物調查報告》

綠田園基金

2005 年 11 月 26 日



綠田園基金
PRODUCE GREEN FOUNDATION

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>

註冊非牟利慈善團體

《香港聖誕食物調查報告》

1. 撮要

在香港，吃聖誕大餐，舉行聖誕派對已成為個人以至團體在聖誕期間的慣常行爲。期間，香港人消耗大量肉食及糕餅，同時亦倒掉大量剩餘食物，這種消費行爲不單影響環境，亦對消費者身心無益。故此，綠田園基金邀請註冊營養師黃志榮先生，解構市面上供應的聖誕食物問題：

市面上供應的聖誕食物問題

- (1) 平均肉食過多——比正常攝取量多得多
- (2) 蔬菜選擇少——部份食肆提供的套餐中甚至全無蔬菜
- (3) 缺乏全穀物選擇——最好能有一半是全穀物食品，但目前供並無此種選擇
- (4) 沒有較健康的沙律醬選擇——大多數供應的沙律，都採用熱量較高的沙律醬
- (5) 烤焙食物較多——會產生可能提高癌變機會的物質
- (6) 提供資料不足，難以作較準確的消耗量估算——容易造成浪費

10 大綠色聖誕飲食策略

市民可根據本會提供的「10 大綠色聖誕飲食策略」建議，於訂購或點選聖誕食物時作參考，希望大家可以過一個令自己及地球都更健康的綠色美食聖誕！

- (1) 訂購或預備聖誕派對食物前，最好小心計算參加人數及其食量，避免過量。
 - 每人每日的肉食量大約是 1-2 隻手掌大小；
 - 每人每日最少 2 份水果、3 份蔬菜。
- (2) 選擇肉類時，最好選白肉，因白肉較紅肉所含的脂肪量較低。
- (3) 盡量減少選擇煎炸、烤焙、烤焗或燒烤的食物。
- (4) 可以選擇用生果沙律來代替甜品。並盡量減少糖份的攝取量，例如減少甜品的份量，或選擇味道較低甜的種類。
- (5) 在向供應商選購食物之餘，更自行購買有機蔬菜，以較健康的沙律醬汁製作沙律菜，以增加蔬菜的攝取量。
- (6) 選擇食物時，盡量選用本地生產的有機食物。

- (7) 吃本地的有機蔬菜，可以讓大家重拾吃時令食物的生活智慧。
- (8) 到「農墟」或通過一些團體舉辦的有機蔬菜直銷計劃、共同購買活動等去購買有機聖誕食材，與家人友好一起烹調聖誕餐。
- (9) 鼓勵大家盡量把吃剩的帶回家，以免浪費。
- (10) 參觀有機農場，多認識有機耕種，或者到有機社區園圃或農場租一塊小園地，讓自己自今個聖誕開始，學習並實踐有機耕種。

2. 簡介

在香港，吃聖誕大餐，舉行聖誕派對已成為個人以至團體在聖誕期間的慣常行爲。期間，香港人消耗大量肉食及糕餅，同時亦倒掉大量剩餘食物，這種消費行爲不單影響環境，亦對消費者身心無益。故此，綠田園基金邀請註冊營養師黃志榮先生，解構市面上供應的聖誕食物問題，同時亦給香港市民提供「10大綠色聖誕飲食策略」建議，供市民訂購或點選聖誕食物時參考，希望大家過一個令自己及地球都更健康的綠色美食聖誕！

綠田園基金：

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，是本港第一個有機教育農場，一直致力推廣有機耕種及綠色生活，讓大家的食物和環境更安全健康，並透過接觸泥土，讓參加者領略與大自然的和諧共存，繼而珍惜並善用地球資源，減少對地球的破壞。現在香港有數個商營機構的名稱與本會雷同，如公眾對本會工作有疑問，歡迎與我們聯絡。

3. 調查方法

我們收集了一些香港主要連鎖食肆的聖誕外賣目錄，根據其中所提供的資料，嘗試

- (1) 從營養的角度檢視，評論是否一些均衡的飲食；
- (2) 會從生態環境的角度檢視，評論影響環境的程度。

所收集的目錄包括來自：

美心快餐、大家樂、意粉屋、Delifrance、哈迪斯、元祿壽司、吉之島、Mix

由於各食肆提供的菜單未列出佐料細節，故難以作準確的計量分析。

4. 結果

每人每日所需的食物比例及數量，其實視乎年齡、性別、活動量等而定。若以一位 14-50 歲，中等活動量的女士來說，她每天需要約 2,000 卡路里的熱量（請參考附錄 6.2），而根據美國農業部在 2005 年初重新修訂的食物金字塔的資料，她每天應食用：

- 6 安士的穀物
- 2 1/2 杯的蔬菜
- 2 杯的生果
- 3 杯奶類或高鈣食物
- 5 1/2 安士的肉食及豆

根據這個標準去看香港市面提供的聖誕食物，可以見出：

4.1 平均肉食過多

這是根據目錄中提供的套餐式選擇，按平均每人分配到的食物去計算，單是火雞就由 4 安士到 10 安士都有，單是這一項，就已提供接近全日攝取量或超過全日攝取量的肉食。而且通常一個套餐內，還包括其他多種肉類或包含肉類的食物，故整體肉類的成份應會更高。

4.2 蔬菜選擇少

縱觀不同機構提供的菜譜，新鮮蔬菜的數量與可選擇種類都很有限，有些提供的套餐中甚至全無蔬菜。不同研究顯示，在均衡飲食中進食足夠的蔬果，能有助預防多種主要疾病及健康問題，包括一些癌症（如腸胃道的癌症）、心臟病、中風、高血壓、糖尿病及肥胖。

4.3 缺乏全穀物選擇

根據美國農業部的新食物金字塔的建議，穀物中，最好能有一半是全穀物食品，例如糙米、全麥麵包等。但在香港目前供應的聖誕食物內，並無此種選擇。

4.4 沒有較健康的沙律醬選擇

根據目錄中的圖片估計，大多數供應的沙律，都是採用熱量較高的沙律醬，若能提供以油醋混合而成的沙律汁或以酸乳酪代替沙律醬，都是較健康的選擇。

4.5 烤焙食物較多

大多數的套餐含有一款甚至多款的煎炸、烤焙、烤焗或燒烤的食物。但已有不少研究顯示，以高溫烹調某些肉類，會產生可能提高癌變機會的物質，如雜環胺（HCA）。雜環胺已證實會使動物致癌，並可能提高人類罹患胃癌、結腸癌、胰臟

癌和乳癌的機會。另外，以高溫烹煮碳水化合物含量高的食物，烹調時間越長，含有可令動物致癌的丙烯 胺便越多。因此烤烘食物少吃為宜。

4.6 提供資料不足，難以作較準確的消耗量估算

有部分食肆所提供的資料，包括了不同食物的總重量，但不少只提及件數、串數等，令消費者難以較準確地計算所需的食物量，容易造成浪費。

5. 10 大綠色聖誕飲食策略

- 5.1 訂購或預備聖誕派對食物前，最好小心計算參加人數及其食量，以參與者平日的食量作準則，避免過量，以免因多吃而在大節過後要去看醫生，或事後丟棄浪費資源製造垃圾。
 - 每人每日的肉食量大約是 1-2 隻手掌大小；
 - 每人每日最少 2 份水果、3 份蔬菜。
- 5.2 選擇肉類時，最好選白肉，因白肉較紅肉所含的脂肪量較低。
- 5.3 盡量減少選擇煎炸、烤焙、烤焗或燒烤的食物。
- 5.4 可以選擇用生果沙律來代替甜品。亦應盡量減少糖份的攝取量，例如減少甜品的份量，或選擇味道較低甜的種類。
- 5.5 在向供應商選購食物之餘，更自行購買有機蔬菜，以較健康的沙律醬汁製作沙律菜，以增加蔬菜的攝取量。
- 5.6 選擇食物時，盡量選用本地生產的有機食物，由於「食物里程」（由農地送到我們的餐桌的距離）較短，所以特別新鮮，耗用在運輸上的能源較少，產生的溫室氣體亦得以大減。
- 5.7 吃本地的有機蔬菜，可以讓大家重拾吃時令食物的生活智慧，享受更佳味道。
- 5.8 到「農墟」或通過一些團體舉辦的有機蔬菜直銷計劃、共同購買活動等去購買有機聖誕食材，與家人友好一起烹調聖誕餐。有關本地農墟及有機蔬菜宅配服務，可參考附錄 6.3。
- 5.9 鼓勵大家盡量把吃剩的帶回家，以免浪費。
- 5.10 在聖誕假期中找一天與家人友好到一個開放給公眾的有機農場參觀，多認識有機耕種，買點即採新鮮作物回家共享，同時亦可到郊外舒展筋骨、呼吸新鮮空氣。或者到有機社區園圃或農場租一塊小園地，讓自己自今個聖誕開始，學習並實踐有機耕種。

6. 附件

6.1 香港市面供應的聖誕食物分析

美心 18-20 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	烤原隻美國火雞	13	磅	10.40	安士
2	夏威夷果仁雞肉沙律	4	磅	3.20	安士
3	芒果鮮蝦沙律	4	磅	3.20	安士
4	原隻蜜糖燒雞翼（大）	20	串	1.00	串
5	四式三文治（大）	32	件	1.60	件
6	香燒羊架伴薯菜	4	磅	3.20	安士
7	白汁芝士焗椰菜花	4	磅	3.20	安士
8	瑤柱蛋白鮮蝦炒飯	4	磅	3.20	安士
9	龍蝦汁海鮮附白飯/意粉	4	磅	3.20	安士
10	聖誕朱古力合桃蛋糕	4	磅	3.20	安士

美心 28-30 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	烤原隻美國火雞	13	磅	6.93	安士
2	夏威夷果仁雞肉沙律	4	磅	2.13	安士
3	芒果鮮蝦沙律	4	磅	2.13	安士
4	挪威煙三文魚	2	磅	1.07	安士
5	原隻蜜糖燒雞翼（大）	20	串	0.67	串
6	惹味沙嗲汁雞串（大）	36	串	1.20	串
7	咖哩角（大）	40	件	1.33	件
8	四式三文治（大）	32	件	1.07	件
9	香燒羊架伴薯菜	4	磅	2.13	安士
10	白汁芝士焗椰菜花	4	磅	2.13	安士
11	中華燒味拼盆（大）	3.5	磅	1.87	安士
12	瑤柱蛋白鮮蝦炒飯	4	磅	2.13	安士
13	龍蝦汁海鮮附白飯/意粉	4	磅	2.13	安士
14	咖哩雞附白飯/意粉	4	磅	2.13	安士
15	肉醬意粉	4	磅	2.13	安士
16	聖誕朱古力合桃蛋糕	4	磅	2.13	安士
17	楊枝甘露布甸	4	磅	2.13	安士

大家樂 10-12 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	原隻大蝦鮮果沙律	3.5	磅	4.67	安士
2	日式炭燒雞肉串（配青瓜、番茄、菠蘿）	36	串	3.00	串
3	日式章魚小丸子、海老油揚（蝦棗）	45	件	3.75	件
4	鴛鴦雞中翼（椒鹽及鹵水）	30	件	2.50	件
5	芝士焗肉醬意粉（細）	4.5	磅	6.00	安士
6	香滑芒果布甸或鮮果椰子奶凍	4.5	磅	6.00	安士

大家樂 20-24 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	原隻燒釀火雞	9	磅	6.00	安士
2	原隻大蝦鮮果沙律	5	磅	3.33	安士
3	海螺片、鮮蝦、煙三文魚凍肉拼盤	---	---	---	---
4	泰越式小食拼盤	40	件	1.67	件
5	泰式香葉小雞腿、鮮蝦石榴球	42	件	1.75	件
6	日式章魚小丸子、海老油揚（蝦棗）	45	件	1.88	件
7	鴛鴦雞中翼（椒鹽及鹵水）	30	隻	1.25	隻
8	焗龍蝦汁海鮮飯（細）	4.5	磅	3.00	安士
9	芝士焗肉醬意粉（細）	4.5	磅	3.00	安士
10	香滑芒果布甸或鮮果椰子奶凍	4.5	磅	3.00	安士

大家樂 30-35 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	原隻燒釀火雞	9	磅	4.11	安士
2	原隻大蝦鮮果沙律	5	磅	2.29	安士
3	海螺片、鮮蝦、煙三文魚凍肉拼盤	---	---	---	---
4	泰越式小食拼盤	40	件	1.14	件
5	鮮露荀百花球、蜜糖排骨小食拼盤	44	件	1.26	件
6	原隻大蝦香芒船	14	件	0.40	件
7	三色香蛋紫菜卷	20	件	0.57	件
8	泰式香葉小雞腿、鮮蝦石榴球	42	件	1.20	件
9	日式炭燒雞肉串	36	串	1.03	件
10	日式章魚小丸子、海老油揚（蝦棗）	45	件	1.29	件
11	芝士焗鵝肝醬栗子鮮菌	5	磅	2.29	安士
12	日式燒汁蝦球炒烏冬	5	磅	2.29	安士
13	焗龍蝦汁海鮮飯（大）	7	磅	3.20	安士
14	香滑芒果布甸	4.5	磅	2.06	安士
15	鮮果椰子奶凍	4.5	磅	2.06	安士

Delifrance 12-14 人套餐 (Set A)		總量	單位	每人平均	單位
1	法式肉腸薯仔沙律	2	公斤	5.04	安士
2	華都夫蝦沙律	2	公斤	5.04	安士
3	秘製香檸雞翼	30	件	2.14	件
4	白汁雞肉野菌焗意粉	2	公斤	5.04	安士
5	迷你三文治拼盤	24	件	1.71	件
6	芝士蒜蓉包	12	件	0.86	件
7	意大利芝士餅	2	磅	2.29	安士

Delifrance 20-22 人套餐 (Set B)		總量	單位	每人平均	單位
1	法式肉腸薯仔沙律	2	公斤	3.21	安士
2	特色火雞凱撒沙律	1.5	公斤	2.40	安士
3	三色螺旋粉沙律	2	公斤	3.21	安士
4	法式煙肉蘑菇芝士焗薯批	2	公斤	3.21	安士
5	蜜汁烤燒豬仔骨	32	件	1.45	件
6	秘製香檸雞翼	30	件	1.36	件
7	白汁雞肉野菌焗意粉	2	公斤	3.21	安士
8	肉醬焗千層闊麵	2	公斤	3.21	安士
9	迷你三文治拼盤	24	件	1.09	件
10	迷你雜錦撻	30	件	1.36	件
11	芝士蒜蓉包	32	件	1.45	件
12	意大利芝士餅	2	磅	1.45	安士
13	迷你鮮果撻	30	件	1.36	件

Delifrance 20-22 人套餐 (Set C)		總量	單位	每人平均	單位
1	法式煙肉蘑菇芝士焗薯批	2	公斤	3.21	安士
2	華都夫蝦沙律	2	公斤	3.21	安士
3	煙三文魚沙律	2	公斤	3.21	安士
4	蜜汁烤燒豬肉骨	32	件	1.45	件
5	秘製香檸雞翼	30	件	1.36	件
6	辣肉腸茄汁長通粉	2	公斤	3.21	安士
7	肉醬焗千層闊麵	2	公斤	3.21	安士
8	迷你牛油酥拼盤	15	件	0.68	件
9	迷你雜錦酥餅	20	件	0.91	件
10	意大利芝士餅	2	磅	1.45	安士
11	蘋果批	1	個	0.05	個

12	原隻烤焗火雞（免費，送完即止）	4	公斤	6.41	安士
----	-----------------	---	----	------	----

The Spaghetti House 意式聖誕套餐 10-12 人用		總量	單位	每人平均	單位
1	士多啤梨蝦	16	杯	1.33	杯
2	煙鴨胸鮮果沙律	5	磅	6.67	安士
3	醬燒豬仔骨	3	磅	4.00	安士
4	珍寶什錦薄餅（大型批）	---	---	---	---
5	焗意大利雲吞伴薯蓉	5	磅	6.67	安士
6	帶子煙三文魚炒飯	5	磅	6.67	安士
7	焦糖焗紅豆西米布甸	2.5	磅	3.33	安士

The Spaghetti House 星級滋味套餐 10-12 人用		總量	單位	每人平均	單位
1	龍蝦撻	15	件	1.25	件
2	意式特色烤腸	24	件	2.00	件
3	蝦、煙三文魚鮮果沙律	5	磅	6.67	安士
4	燒紐西蘭西冷牛肉	3	磅	4.00	安士
5	醬燒豬仔骨	3	磅	4.00	安士
6	香蒜帶子野菌炒天使麵	5	磅	6.67	安士
7	菠蘿雞柳煙肉炒飯	5	磅	6.67	安士
8	提拉米素	15	杯	1.25	杯

Jusco 20-25 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	聖誕全火雞	8.5	磅	5.44	安士
2	聖誕皇牌壽司拼盤（C）	49	件	1.96	件
3	聖誕雜錦壽司拼盤（F）	---	---	---	---
4	風味雜錦凍肉	800	克	1.13	安士
5	雜果俄羅斯沙律	5	磅	3.20	安士
6	海鮮炸物拼盤	39 +	件	1.56 +	件
7	日式雜錦串燒拼盤	40	串	1.60	串
8	焗龍蝦伊麵	5	磅	3.20	安士
9	芝士焗西蘭花及葡汁焗菜蔬	5	磅	3.20	安士
10	繽紛者哩糖	5	磅	3.20	安士

Jusco 10-12 人套餐		總量	單位	每人平均	單位
1	聖誕皇牌壽司拼盤 (E)	33	件	2.75	件
2	泰日式鳳凰拼盤	36	串	3.00	串
3	錦繡炸物拼盤	29 +	件	2.42 +	件
4	雞柳及海鮮焗意粉	5	磅	6.67	安士
5	楊枝甘露布甸 (大)	2.4	公斤	7.05	安士

Jusco 聖誕餐 4 位用		總量	單位	每人平均	單位
1	聖誕日式燒春雞	---	---	---	---
2	瑞士雞中翼	8	隻	2.00	隻
3	蜜糖茄汁腸仔	8	條	2.00	條
4	金菇牛肉卷	4	件	1.00	件
5	燒雞串	8	串	2.00	串
6	香草汁龍蝦仔意粉	2	磅	8.00	安士

6.2 Estimated Calorie Requirements (in Kilocalories) for Each Gender and Age Group at Three Levels of Physical Activity^a

Estimated amount of calories needed to maintain energy balance for various gender and age groups at different levels of physical activity. The estimates are rounded to the nearest 200 calories and were determined using the institute of Medicine equation. Information Source: Dietary Guidelines for Americans 2005. USDA. www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

Gender	Age (years)	Activity Level ^{b, c, d}		
		Sedentary ^b	Moderately Active ^c	Active ^d
Child	2-3	1,000	1,000-1,400 ^e	1,000-1,400 ^e
Female	4-8	1,200	1,400-1,600	1,800-2,200
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Male	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

a These levels are based on Estimated Energy Requirements (EER) from the Institute of Medicine Dietary Reference Intakes macronutrients report, 2002, calculated by gender, age, and activity level for reference sized individuals. "Reference size", as determined by IOM, is based on median height and weight for ages up to age 18 years of age and median height and weight for that height to give a BMI of 21.5 for adult females and 22.5 for adult males.

b Sedentary means a lifestyle that includes only the light physical activity associated with typical day-to-day life.

c Moderately active means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the light physical activity associated with typical day-to-day life.

d Active means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the light physical activity associated with typical day-to-day life.

e The calorie ranges shown are to accommodate needs of different ages within the group. For children and adolescents, more calories are needed at older ages. For adults, fewer calories are needed at older ages.

6.3 本地農墟 / 宅配*

1. 大埔假日農墟（逢星期日，每月第一個星期日除外）
電話：2471 1169
區域：大埔蔬菜合作社（大埔太和路消防局側，近太和火車站）

2. 嘉道理農場有機農墟（每個月的第一個星期日）
電話：2488 1317
網頁：www.kfbg.org
區域：大埔林錦公路嘉道理農場暨植物園

3. 本地開心有機蔬菜速遞
電話：2488 0602 / 9803 7727
網頁：www.hofa.org.hk
主辦機構：香港有機農業協會

* 本地不少有機農場都提供宅配服務