

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

各式小菜

檢測 100 個港式小菜

你常吃的小菜是否高鈉高脂肪呢？

美味可口

出外用膳，小菜加白飯是不少人的心水選擇，蝦仁炒蛋、魚香茄子煲、菠蘿咕嚕肉等受歡迎小菜是否健康？本會聯同食物安全中心測試10款共100個本地食肆供應的港式小菜樣本的鈉、糖、能量等營養素，發現3個樣本達「高鈉」水平，7個樣本達「高脂肪」水平！



測試樣本

食安中心在今年3月至4月從中式酒樓食肆、茶餐廳及快餐店搜集了10款常見港式小菜（共100個非預先包裝樣本）進行化驗，款式包括鹹蛋蒸肉餅、中式牛柳、菠蘿咕嚕肉、粟米魚塊、蝦仁炒蛋、西蘭花炒魚塊、欖菜肉鬆四季豆、魚香茄子煲、西芹炒雞柳和北菇西蘭花。

測試方法

食安中心的食物研究化驗所負責所有港式小菜樣本的檢測。測試時先把樣本中所有可食用的部分混合，然後測試其鈉、糖、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及能量的含量。是次採集樣本盡量選取食材配料近似的小菜樣本作比較，由於食肆一般以人手烹調食物，同一味小菜可能因原

材料、配方、製作過程、分量等因素有別，使每批次或個別成品的營養含量出現差異，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的營養含量。

分析結果所參考的營養含量水平

本研究透過分析港式小菜樣本的鈉和其他營養素含量數據，評估消費者食用這些小菜攝入的鈉和其他營養素的分量，並與世衛建議的每日攝取限量（見表一）比較。

現時本港並沒有針對港式小菜營養含量水平高低的準則，本研究參考香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》及根據食安中心為幫助消費者閱讀食物的營養標籤時分辨較健康的選擇而印製的「購物指南卡」，作為準則去分析港式小菜樣本內鈉、糖和總脂肪含量的水平（表二）。

測試結果

有關鈉的測試結果

全部100個樣本的每100克可食用部分的平均鈉含量為380毫克（見圖一）。

鹹蛋蒸肉餅平均鈉含量最高 3 個樣本達「高鈉」食物的水平

10款港式小菜中，以鹹蛋蒸肉餅的平均鈉含量最高，平均每100克含530毫克鈉。其中3個樣本更達到食安中心印製的「購物指南卡」所列明的「高鈉」食物水平，即每100克食物含超過600毫克鈉：「富臨酒家」（#10）的樣本是本研究中鈉含量最高的，每100克含730毫克鈉，另外2個樣本來自「珠江酒家」（#8）及「鳳城酒家」（#9），每100克均含650毫克鈉（見表四）。其餘9款小菜沒有樣本達到「高鈉」食物的水平。

表一：世衛建議每日攝取限量

營養素	世衛建議每日攝取限量 (以每日攝取2,000千卡能量計)
鈉	< 2,000毫克
糖*	< 總能量的10% (< 50克)
總脂肪	< 總能量的30% (< 66克)
飽和脂肪	< 總能量的10% (< 22克)
反式脂肪	< 總能量的1% (< 2.2克)

註 * 世衛又建議將游離糖攝入量進一步減至每日能量總攝入量的5%以內，認為可有效減少蛀牙。

鹹蛋是醃製食物，含有高鹽分，加上在配製菜式時可能再添加鹽和含鹽/鈉的調味料（如豉油），可預期鹹蛋蒸肉餅的鈉含量普遍較高。但測試結果顯示10個鹹蛋蒸肉餅樣本中鈉含量相差很大，鈉含量最低的樣本「名苑」（#1）每100克只有240毫克鈉，與最高的相差490毫克鈉，約2倍的差別，反映食肆烹調鈉含量較低的鹹蛋蒸肉餅是可行的。

本研究又發現，部分採樣的食肆在供餐時會自動在肉餅上添加豉油汁，以致顧客沒有機會按自己需要選擇是否添加豉油汁，又或者添加的分量。

粟米魚塊、欖菜肉鬆四季豆、蝦仁炒蛋鈉含量高於整體平均

10個粟米魚塊樣本和10個欖菜肉鬆四季豆樣本平均每100克含450毫克鈉；10個蝦仁炒蛋樣本平均每100克含440毫克鈉。這3款小菜樣本的平均鈉含量均超過整體樣本的平均水平（380毫克）。

粟米魚塊鈉含量最高的樣本來自「美心MX」（#19）及「新釗記」（#20），同樣檢出每100克含570毫克鈉；而鈉含量最低的樣本來自「富臨皇宮」（#11）及「聯邦皇宮」（#12），每100克含300毫克鈉；鈉含量最高的樣本是最低的1.9倍。

欖菜肉鬆四季豆鈉含量最高的樣本來自

「東城酒家」（#30），檢出每100克含560毫克鈉；而鈉含量最低的樣本來自「蘿臨門酒家」（#21），每100克290毫克鈉；鈉含量最高的樣本亦是最低的1.9倍。

蝦仁炒蛋樣本中鈉含量最高是「彩晶軒」（#40），每100克560毫克鈉；而鈉含量最低是「百份百餐廳」（#31），每100克190毫克鈉。鈉含量高低差距達370毫克鈉；最高的樣本是最低的2.9倍。

菠蘿咕嚕肉、北菇西蘭花、西蘭花炒魚塊鈉含量相對較低

這3款港式小菜樣本平均每100克的鈉含量為10款小菜樣本中較低的，分別為菠蘿咕嚕肉含240毫克鈉、北菇西蘭花含290毫克鈉及西蘭花炒魚塊含310毫克鈉。

10款小菜樣本中以菠蘿咕嚕肉的平均鈉含量最低。鈉含量最低的樣本來自「新光酒樓」（#91），每100克含140毫克鈉；而鈉含量最高的樣本來自「大家樂」（#100），檢出每100克含360毫克鈉；鈉含量最高的樣本是最低的2.6倍。

有關糖的測試結果

絕大部分港式小菜樣本的糖含量較低

測試反映，絕大部分港式小菜樣本的糖含量較低。100個樣本每100克可食用部分的平均糖含量為2.9克（見表三）。由於港式小菜一般以鹹味為主，甜味次要，因此這方面的測試結果符合預期。

菠蘿咕嚕肉平均糖含量最高 次為中式牛柳

10款港式小菜中，以菠蘿咕嚕肉的平均糖含量最高，平均每100克含10克糖。糖含量最高的菠蘿咕嚕肉樣本來自「大快活」

（#94），檢出每100克含13克糖；糖含量最低的樣本來自「名苑」（#95），每100克含6.8克糖；糖含量最高的樣本是最低的1.9倍。

中式牛柳樣本平均每100克含6.9克糖，為是次研究中平均糖含量第二高的小菜。當中每100克糖含量最高的樣本為「銀龍茶餐廳」（#61），每100克含11克糖；而最低的樣本為「龍皇酒家」（#62），每100克含2.3克糖；高低差距達8.7克糖，糖含量最高的樣本是最低的4.8倍。

測試反映，菠蘿咕嚕肉和中式牛柳的平均糖含量較高，主要是由於配製酸甜汁時廚師加入較大量糖分，其次是因為菜式中加入糖分較多的菠蘿所致。

有關脂肪和能量的測試結果

鹹蛋蒸肉餅、蝦仁炒蛋、菠蘿咕嚕肉脂肪含量及能量較高

從膳食中攝取的能量主要來自碳水化合物、蛋白質和脂肪。每克碳水化合物或蛋白質可釋放4千卡能量，每克脂肪則可釋放9千卡能量。因此，港式小菜樣本中的脂肪含量越高，其能量亦會越高。

10款港式小菜中，總脂肪含量較高的是鹹蛋蒸肉餅、蝦仁炒蛋、菠蘿咕嚕肉樣本，每100克平均總脂肪含量分別為20克、18克及15克。同樣地，這3款小菜樣本的能量亦較高，每100克平均能量分別為250千卡、230千卡及240千卡（見表三）。

7 個樣本達「高脂肪」食物的水平

本研究100個樣本中，共有7個樣本達到「高脂肪」食物的水平（每100克食物含超過20克總脂肪）。當中包括4個鹹蛋蒸肉餅樣本，分別是「名苑」（#1）、「三洋餐廳」（#5）、「廣東燒味餐廳」（#6）及「珠江酒家」（#8）；2個蝦仁炒蛋樣本〔「龍皇酒家」（#32）及「金滿庭」（#33）〕及1個中式牛柳樣本〔「利苑酒家」（#69）〕。當中以來自「珠江酒家」的鹹蛋蒸肉餅樣本（#8）及「龍皇酒家」的蝦仁炒蛋樣本（#32）含最高總脂肪，每100克均含30克總脂肪。

表二：分析港式小菜樣本內三種營養素含量的水平的參考準則

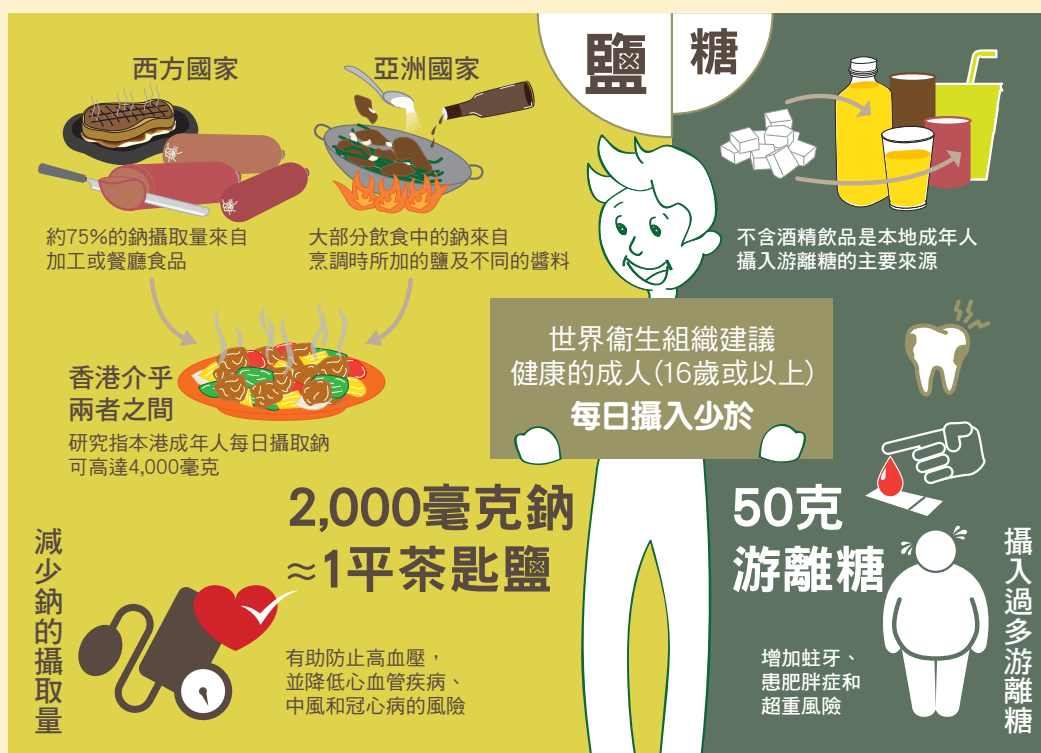
	低水平	高水平
以每100克固體食物計	根據香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》	根據食安中心編印的「購物指南卡」
鈉含量	含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉（或鹽）」	含超過600毫克鈉可稱為「高鈉」
糖含量	含不超過5克糖可稱為「低糖」	含超過15克總糖量可稱為「高糖」
總脂肪含量	含不超過3克總脂肪可稱為「低脂肪」	含超過20克總脂肪可稱為「高脂肪」

北菇西蘭花、西芹炒雞柳、西蘭花炒魚塊脂肪含量及能量較低

10款港式小菜中，總脂肪含量較低的是北菇西蘭花、西芹炒雞柳及西蘭花炒魚塊樣本，每100克平均總脂肪含量分別為2.2克、5.8克及6.6克；能量亦較低，每100克平均能量分別為48千卡、92千卡及110千卡。

9 個樣本達「低脂肪」食物的水平

本研究100個樣本中，共有9個樣本達到《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》下「低脂肪」食物的水平（每100克食物含不超過3克總脂肪）。當中包括來自「大中華飯店」（#81）、「好彩海鮮酒家」（#82）、「譽宴」（#83）、「翠華餐廳」（#84）、「鴻星海鮮酒家」（#86）、「金御海鮮酒家」（#88）、「味皇餐廳小廚」（#89）及「海港酒家」（#90）的8個北菇西蘭花樣本，及來自「銀龍茶餐廳」（#61）的中式牛柳樣本。當中以來自「翠華餐廳」的北菇西蘭花樣本（#84）含最低總脂肪，每100克含0.59克總脂肪。



港式小菜總脂肪含量差異大

總括來說，不同款式的港式小菜樣本的總脂肪含量有很大差異。由平均含量最低的北菇西蘭花（每100克2.2克總脂肪）到最高的鹹蛋蒸肉餅（每100克20克總脂肪），差距達每100克17.8克總脂肪，平均值最高的是最低的9.1倍。

此外，同一款港式小菜樣本的總脂肪含量亦發現很大差異，尤其在中式牛柳樣本中，含量最低的樣本（#61），每100克含2.5克總脂肪，到最高的樣本（#69），每100

克含22克總脂肪，差距達每100克19.5克總脂肪，最高的樣本是最低的8.8倍。

分析其原因可綜合為兩大方面：

1. 所使用肉類部位的肥瘦成分和比例

使用較重肥肉比例所製成的蒸肉餅，及使用較高脂肪的肉類部位例如梅頭所製成的咕嚕肉，都會增加成品的總脂肪及飽和脂肪含量。

2. 烹調食物時使用的食油分量

泡油、油炸步驟（尤其是沾上粉漿後油炸）及炒鑊時使用較大量食油，都會增加成品的總脂肪含量。

表三：10款港式小菜每100克可食用部分的平均、最低及最高營養含量（鈉除外）

小菜款式	樣本數目	每份可食用部分的總重量(克)	糖(克)	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)	反式脂肪(克)	能量(千卡)
平均值(最低值-最高值)							
鹹蛋蒸肉餅	10	320 (230-460)	1.5 (0.69-2.9)	20 (13-30)	6.5 (4.2-11)	0.089 (0.054-0.17)	250 (190-330)
粟米魚塊	10	450 (320-650)	0.97 (0.55-1.6)	10 (6.5-13)	1.3 (0.71-2.5)	0.084 (0.037-0.15)	170 (120-200)
欖菜肉鬆四季豆	10	300 (240-480)	3.3 (2.3-4.4)	9.7 (7.0-13)	1.7 (0.91-2.3)	0.067 (0.025-0.10)	130 (110-160)
蝦仁炒蛋	10	440 (340-530)	0.27 (0.18-0.42)	18 (13-30)	3.1 (2.1-4.8)	0.12 (0.068-0.18)	230 (180-330)
魚香茄子煲	10	510 (300-780)	2.7 (2.1-3.3)	13 (8.3-18)	1.8 (0.77-3.3)	0.10 (0.04-0.22)	140 (110-190)
西芹炒雞柳	10	320 (240-430)	1.2 (0.63-1.6)	5.8 (4.5-7.5)	0.84 (0.62-1.4)	0.038 (0.025-0.057)	92 (74-110)
中式牛柳	10	360 (270-500)	6.9 (2.3-11)	10 (2.5-22)	2.0 (0.24-4.9)	0.23 (0.045-0.56)	170 (110-280)
西蘭花炒魚塊	10	470 (360-810)	0.97 (0.45-1.3)	6.6 (4.7-11)	0.92 (0.43-1.9)	0.042 (0.022-0.073)	110 (84-150)
北菇西蘭花	10	600 (490-750)	1.5 (1.1-2.1)	2.2 (0.59-5.0)	0.25 (0.099-0.45)	0.016 (0-0.043)	48 (29-75)
菠蘿咕嚕肉	10	410 (320-500)	10 (6.8-13)	15 (11-18)	2.8 (1.6-4.0)	0.094 (0.054-0.13)	240 (190-280)
整體	100	420 (230-810)	2.9 (0.18-13)	11 (0.59-30)	2.1 (0.099-11)	0.088 (0-0.56)	160 (29-330)

註 以樣本款式計算，按其每100克平均鈉含量由高至低排列。
數字 代表超過全部100個樣本的平均值。

由圖一及圖二可見，不論是快餐店和茶餐廳的一人分量小菜或中式酒樓食肆的多人分量小菜，現時市場供應的港式小菜的鈉含量都不理想，即使消費者願意選擇少肉菜式，其攝入的鈉仍超過世衛建議每日攝取限量的三分之一（以每日三餐計），由此可見，業界確實有責任去降低港式小菜的鈉含量。透過改良食譜或改變烹調方法，業界可幫助消費者逐步減少外出用膳的鈉攝取量。

與此同時，消費者外出用膳時，可多留意不同港式小菜的選材、烹調過程及其營養成分，以選擇合適的港式小菜來配合個人的膳食需要，例如揀選鈉含量較低的港式小菜以降低鈉攝取量。但消費者需留意，若選擇外出用膳，便應盡量減少當日從另外兩餐的鈉攝取量，以免超過世衛建議每日攝取限量。

業界除了積極採取行動減少小菜內的鈉、糖和脂肪以保障消費者的健康外，本會認為消費者的知情權亦非常重要，特別是對於長者、肥胖和患病人士例如高血壓、糖尿病、腎病和心臟病患者，知道所食用的小菜的營養成分更是必要。在20家公立醫院的職員餐廳試行「卡路里」標示先導計劃可以作為借鏡，本會期望食物業界能在餐牌上標示菜式的營養資訊例如鈉、糖和脂肪等，從而提高資訊透明度，使市民知道自己進食的小菜的鈉、糖和脂肪含量，讓消費者可選擇更健康的食物。

總結

平均鈉含量最高的港式小菜是鹹蛋蒸肉餅，其中有3個樣本更達到「高鈉」食物的水平，顯示使用鹽和含鹽/鈉的調味料及採用含高鹽分的醃製食品來烹調的港式小菜，鈉含量普遍較高。大部分同款的港式小菜的鈉含量，最高樣本是最低樣本的2至3倍，顯示業界確實可降低港式小菜的鈉含量。

根據本研究模擬兩人在食肆共享三餸或兩餸一湯的情景，消費者的鈉攝取量均遠超於世衛建議每日攝取限量的

三分之一，可見業界有責任降低港式小菜的鈉含量。

此外，7個港式小菜樣本達到「高脂肪」食物的水平。同一款小菜的總脂肪含量最高的樣本是最低的8.8倍。選用的食材和烹調步驟對港式小菜的總脂肪含量及能量有直接影響。消費者外出用膳時，可多留意不同港式小菜的特性及其營養成分，以選擇合適的港式小菜來配合個人的膳食需要。

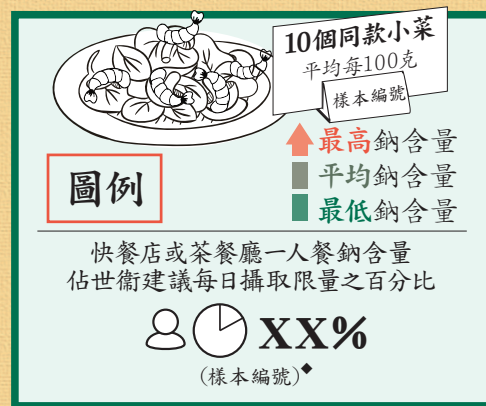
給消費者的建議

- 本研究測試結果顯示部分以蔬菜為主要食材的港式小菜的鈉含量相對較低。消費者點餐時可考慮多選這些小菜，以貫徹多菜少肉的均衡飲食原則，同時亦有助減少外出用膳時的鈉攝取量。
- 點餐時，要求食肆配製食物時「少鹽」。
- 要求豉油、醬汁另上，並在試味後按口味適量添加。
- 留意港式小菜的份量，如份量較大可考慮減少點菜數量。
- 參考本研究結果，留意營養資料選擇合適的港式小菜，以配合個人膳食需要。
- 要選擇較健康的港式小菜，除留意鈉/鹽含量外，亦應留意其他營養成分例如糖、脂肪含量、能量/卡路里。

給業界的建議

- 本研究測試結果顯示大部分同款港式小菜的鈉含量，最高樣本是最低樣本的2-3倍，顯示業界確實可降低港式小菜的鈉含量。業界應在醃肉、烹調等步驟減少使用鹽和其他含鹽/鈉的調味料（例如蠔油、豉油、雞粉、茄汁、喼汁）的份量，或選用天然/新鮮的食材（例如薑、蔥、蒜）。
- 如有需要使用含有高鹽分的食材（例如鹹蛋、醃菜），應相應減少使用鹽和其他含鹽/鈉的調味料的份量。可以的話，亦應盡量減少使用這些含有高鹽分的食材的份量。

圖一：港式小菜樣本的鈉含量



快餐店或茶餐廳一人分量小菜的鈉含量比較

快餐店和茶餐廳提供的港式小菜多以一人分量为主，分量通常較中式酒樓食肆少，圖一的百分比是模擬一個人在快餐店或茶餐廳用膳平均所攝入的鈉與世衛建議的每日攝取限量作比較。

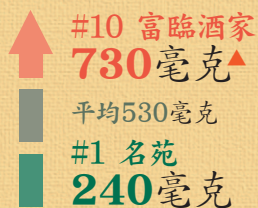
假設一個人進食所有可食用部分，當中以進食蝦仁炒蛋攝入的鈉最高，其次是魚香茄子煲，平均的鈉攝入量分別是世衛建議每日鈉攝取限量的90%及87%，第三位是粟米魚塊，是世衛建議每日鈉攝取限量的81%。進食以上3款小菜的其中一種已超過世衛建議全日攝取限量的八成。

10款小菜中，以進食菠蘿咕嚕肉所攝入的鈉為最低（42%），但平均的鈉攝入量仍超過世衛建議每日攝取限量的三分之一（以每日三餐計）。不過，菠蘿咕嚕肉的糖含量亦不容忽視，若進食整個一人分量便會攝入35克糖（世衛建議每日糖攝取限量的70%）。



鹹蛋蒸肉餅

#1-#10



(#2、#4至#6)



粟米魚塊

#11-#20



(#14、#15、#17、#19及#20)



欖菜肉鬆四季豆

#21-#30



(#26至#29)



魚香茄子煲

#41-#50



(#41、#43至#46、#48及#49)



西芹炒雞柳

#51-#60



(#53)



中式牛柳

#61-#70



(#61、#63、#64及#68)



西蘭花炒魚塊

#71-#80



(#77及#79)



北菇西蘭花

#81-#90



(#84及#89)



菠蘿咕嚕肉

#91-#100















































(#94、#97及#100)

◆ 計算一人餐的平均可食用總重量所引用的數據來自括號內的快餐店或茶餐廳樣本。

▲ 每100克含超過600毫克鈉，屬「高鈉」食物。

表四：10款港式小菜樣本的營養素測試結果

樣本編號 [1]	店舖名稱 [2]	店舖地址	食品名稱 [3]	大約零售價 (港元) [4]	每份的總重量 (克)	每100克的 鈉含量(毫克)	每份的鈉含量 (毫克)			每100克的 糖含量(克)
						鈉 (毫克)	鈉 (毫克)	轉為鹽 (克)[6]	轉為鹽 (茶匙)[6]	糖 (克)
鹹蛋蒸肉餅										
1	名苑	九龍深盛路8號碧海藍天AEON荔枝角店地下L004號舖	家鄉鹹蛋蒸肉餅	\$88	280	240	670	1.7		0.69
2	新釗記粥麵家	北角英皇道185號利都樓地下D號舖	鹹蛋蒸肉餅	\$63	330	370	1200	3.1		0.89
3	龍皇酒家	觀塘開源道64號源成中心2樓全層	鹹蛋蒸肉餅	\$98	250	420	1100	2.7		0.80
4	美心MX	新界西貢將軍澳唐德街9號將軍澳中心地下G19A,G20,G21及G22號舖	鹹蛋蒸肉餅	\$46	290	500	1500	3.7		1.3
5	三洋餐廳	新界沙田大圍村南道51號地下	蒸肉餅鹹蛋	\$68	230	550	1300	3.2		1.6
6	廣東燒味餐廳	新界荃灣大埔坊9-31號泰華大廈地下6-7號舖	鹹蛋蒸肉餅	\$65	240	580	1400	3.5		1.6
7	新光宴會廳	黃大仙龍翔道120號新光中心2樓	鹹蛋蒸肉餅	\$78	360	580	2100	5.3		2.6
8	珠江酒家	九龍旺角荔枝角道138號地下及閣樓	鹹蛋蒸肉餅	\$88	460	650▲	3000	7.6		1.1
9	鳳城酒家	北角渣華道62-68號地下及一樓	鹹蛋黃蒸肉餅	\$88.5	400	650▲	2600	6.6		1.4
10	富臨酒家	香港灣仔駱克道72號熙華大廈地下及二樓	鹹蛋蒸肉餅	\$78	310	730▲	2300	5.8		2.9
粟米魚塊										
11	富臨皇宮	葵芳榮芳路9號恆景商場2樓	粟米魚塊	\$88	650	300	2000	5.0		0.87
12	聯邦皇宮	香港油麻地彌敦道363-373號地下部份及3-5樓	粟米石斑塊	\$88	490	300	1500	3.7		1.1
13	鳳城酒家	香港太子彌敦道749號歐亞銀行大廈1-2樓	粟米石斑塊	\$198	560	340	1900	4.8		1.6
14	一粥麵	屯門屯隆街3號屯門市廣場地下G070-G071	粟米魚塊	\$56	370	440	1600	4.1		0.73
15	香港18餐廳	深水埗欽州街37號西九龍中心6樓602-603號舖	粟米燴魚柳	\$70	320	450	1400	3.7		1.1
16	明星海鮮酒家	新界屯門屯喜路2號屯門柏麗廣場3樓R1及R2舖	金粟石斑塊	\$68	390	500	2000	5.0		0.92
17	大快活快餐	新界屯門時代廣場北翼3樓40號舖	滑蛋粟米魚塊	\$43	390	510	2000	5.1		0.95
18	富臨漁港	香港沙田瀝源街7號沙田娛樂城4樓	粟米魚塊	\$88	640	520	3300	8.5		0.55
19	美心MX	香港柴灣新翠商場1樓111號舖	粟米魚塊	\$50	340	570	1900	4.9		0.74
20	新釗記	筲箕灣金華街12-18號金威樓地下	滑蛋粟米魚塊	\$63	390	570	2200	5.7		1.1
欖菜肉鬆四季豆										
21	龍臨門酒家	荃灣城市中心一期6樓	欖菜肉鬆四季豆	\$78	290	290	840	2.1		2.7
22	名門饕客	元朗鳳琴街19號鴻運中心地下A號舖	欖菜肉崧四季豆	\$75	480	330	1600	4.0		2.3
23	富臨酒家	葵涌和宜合道26-30號地下A舖	欖菜肉鬆四季豆	\$58	270	360	970	2.5		4.4
24	彩晶軒	九龍尖沙咀加連威老道100號港品中心2樓全層	欖菜肉鬆四季豆 (中)	\$87.5	280	440	1200	3.1		3.1
25	譽宴	銅鑼灣利舞臺5樓	干扁欖菜四季豆	\$78	310	440	1400	3.5		4.4
26	三洋餐廳	葵芳葵富路7-11號葵涌廣場地下63A-66A舖	欖菜肉鬆四季豆	\$60	240	500	1200	3.1		2.7
27	太興	九龍旺角彌敦道625號雅蘭中心二期地下A舖	欖菜肉崧乾煸四季豆	\$64	250	500	1300	3.2		3.2
28	百份百餐廳	大埔頌雅路6號富亨商場地下27號舖	干煸欖角肉鬆四季豆	\$59	300	510	1500	3.9		3.4
29	翠河餐廳	九龍深水埗美孚新邨百老匯街69-119號地下101舖	欖菜肉鬆四季豆	\$50	330	530	1700	4.5		3.2
30	東城酒家	香港柴灣連城道4-12號地下	欖菜肉鬆四季豆	\$68	290	560	1600	4.1		3.9
蝦仁炒蛋										
31	百份百餐廳	屯門龍門路55-65號新屯門商場3樓134-135,143號舖	滑蛋炒蝦仁	\$63	410	190	780	2.0		0.19
32	龍皇酒家	銅鑼灣世貿中心12樓全層	滑蛋蝦仁	\$128	480	340	1600	4.2		0.42
33	金滿庭	將軍澳唐德街3號九龍東智選假日酒店7樓702號舖	滑蛋蝦仁	\$98	380	400	1500	3.9		0.18
34	利苑酒家	中環國際金融中心商場3樓3008-3011號舖	蝦仁炒蛋	\$216	340	460	1600	4.0		0.40
35	譽宴	觀塘開源道79號鱷魚恤中心2樓	滑蛋鮮蝦仁	\$85	500	470	2400	6.0		0.21
36	權發海鮮酒家※	青衣牙鷹洲街8號灝景灣商場4樓	滑蛋鮮蝦仁	\$90	450	480	2200	5.5		0.36
37	得龍大飯店	九龍新蒲崗康強街25-29號地下	蝦仁炒蛋	\$138	430	490	2100	5.4		0.22
38	百樂門宴會廳	九龍灣宏照道38號MegaBox14字樓	蝦仁炒蛋	\$88	420	510	2100	5.5		0.21
39	富臨酒家	屯門海榮路22號屯門中央廣場地下及1樓	滑蛋蝦仁	\$88	530	510	2700	6.9		0.26
40	彩晶軒	黃大仙陸鄰街8號現崇山商場2樓8號舖	蝦仁炒蛋	\$108	450	560	2500	6.4		0.24
魚香茄子煲										
41	銀龍	新界荃灣眾安街20-22號地下	魚香茄子	\$60	300	270	810	2.1		2.5
42	彩晶軒	元朗港鐵元朗站26號舖	魚香茄子煲	\$78	780	280	2200	5.6		2.5
43	佳記餐廳	尖沙咀金巴利道27-33號永利大廈地下	魚香茄子煲	\$75	600	300	1800	4.6		2.6
44	百份百餐廳	九龍藍田平田邨平田商場2樓203及205至208號舖	魚香肉鬆茄子煲	\$57	370	330	1200	3.1		2.5
45	太興	佐敦白加士街66號地舖	魚香茄子煲	\$57	420	330	1400	3.5		3.1
46	翠河餐廳	長沙灣青山道305號地下2-5號舖	魚香茄子煲	\$50	500	390	2000	5.0		2.4
47	權發海鮮酒家	柴灣柴灣道333號永利中心地下	魚香茄子煲	\$80	590	390	2300	5.9		3.3
48	新釗記	西環德輔道西346-348號地下	魚香肉鬆茄子煲	\$54	600	400	2400	6.1		2.9
49	廣東燒味餐廳	葵芳盛芳街21號地下	魚香茄子煲	\$68	480	450	2200	5.5		2.9
50	煌府	太子彌敦道750號始創中心6樓	魚香茄子煲	\$78	490	550	2700	6.9		2.1

測試結果 [5]									
每份的糖含量 (克)		總脂肪 含量 (克)		飽和脂肪含量 (克)		反式脂肪含量 (克)		能量 (千卡)	
糖 (克)	轉為方糖 (粒)[7]	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份
1.9		22▲	62	7.2	20	0.17	0.48	260	730
2.9		16	53	5.2	17	0.065	0.21	230	760
2.0		19	48	5.9	15	0.085	0.21	270	680
3.8		14	41	4.2	12	0.075	0.22	190	550
3.7		25▲	58	8.2	19	0.10	0.23	290	670
3.8		23▲	55	7.8	19	0.10	0.24	280	670
9.4		14	50	4.5	16	0.061	0.22	200	720
5.1		30▲	140	11	51	0.11	0.51	330	1500
5.6		13	52	4.4	18	0.054	0.22	200	800
9.0		20	62	6.8	21	0.071	0.22	250	780
5.7		13	85	2.5	16	0.15	0.98	200	1300
5.4		11	54	1.4	6.9	0.055	0.27	180	880
9.0		6.5	36	0.74	4.1	0.037	0.21	140	780
2.7		9.6	36	0.81	3.0	0.056	0.21	150	560
3.5		7.2	23	1.6	5.1	0.12	0.38	120	380
3.6		12	47	1.1	4.3	0.073	0.28	180	700
3.7		9.5	37	1.6	6.2	0.10	0.39	160	620
3.5		9.8	63	0.71	4.5	0.050	0.32	160	1000
2.5		11	37	1.0	3.4	0.078	0.27	180	610
4.3		13	51	1.2	4.7	0.12	0.47	190	740
7.8		9.3	27	1.6	4.6	0.055	0.16	130	380
11		11	53	1.8	8.6	0.074	0.36	130	620
12		11	30	2.3	6.2	0.10	0.27	150	410
8.7		7.9	22	0.94	2.6	0.055	0.15	110	310
14		7.0	22	0.91	2.8	0.025	0.078	110	340
6.5		13	31	2.2	5.3	0.081	0.19	160	380
8.0		9.9	25	1.6	4.0	0.067	0.17	130	330
10		9.8	29	2.1	6.3	0.085	0.26	130	390
11		9.1	30	1.4	4.6	0.077	0.25	130	430
11		8.7	25	2.0	5.8	0.047	0.14	120	350
0.78		17	70	3.8	16	0.16	0.66	210	860
2.0		30▲	140	3.7	18	0.16	0.77	330	1600
0.68		24▲	91	4.8	18	0.11	0.42	270	1000
1.4		19	65	2.6	8.8	0.15	0.51	240	820
1.1		13	65	2.1	11	0.068	0.34	180	900
1.6		18	81	3.0	14	0.10	0.45	230	1000
0.95		15	65	2.8	12	0.086	0.37	190	820
0.88		15	63	2.6	11	0.079	0.33	200	840
1.4		17	90	3.4	18	0.18	0.95	220	1200
1.1		15	68	2.4	11	0.11	0.50	190	860
7.5		14	42	2.2	6.6	0.10	0.30	160	480
20		12	94	1.5	12	0.084	0.66	140	1100
16		12	72	1.5	9.0	0.077	0.46	140	840
9.3		12	44	2.3	8.5	0.22	0.81	130	480
13		9.2	39	0.77	3.2	0.091	0.38	110	460
12		12	60	2.0	10	0.17	0.85	140	700
19		13	77	1.9	11	0.065	0.38	160	940
17		8.3	50	0.77	4.6	0.040	0.24	110	660
14		15	72	1.5	7.2	0.091	0.44	160	770
10		18	88	3.3	16	0.092	0.45	190	930

- 減少每碟小菜的醬汁分量，以及避免自動為港式小菜（例如蒸肉餅）添加額外豉油。如有需要，應以獨立容器盛載豉油或醬汁，讓消費者按口味添加。
- 除提供標準分量的港式小菜外，可提供分量較少例如輕量版的港式小菜，讓消費者按所需的分量來選擇。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上標示所供應的港式小菜的營養成分資料（如能量／卡路里、鈉／鹽等），讓消費者作出知情的選擇。
- 參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》及《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》，製作鈉／鹽、糖和脂肪含量都較低的食物。





食肆意見

「翠園」、「美心皇宮」和「美心MX」（#4、#19、#70、#71、#74及#85）表示雖然香港現時未有劃一的食物營養含量水平定義，但該公司食肆一直關注食品的總脂肪、鈉、糖等含量，並已着手定期檢視及研究如何持續改善，以提供更健康的食品選擇。該公司亦表示中式酒樓食肆小菜一般會多人共享，而該公司的中菜食府亦有為顧客提供減鹽、減糖和減油的健營安排。

「大家樂」和「一粥麵」表示該等小菜（#14、#79及#100）的總脂肪、鈉和糖皆符合營養標準的範圍內，鈉含量不多於世衛建議每日攝取限量的2000毫克，是健康營養的選擇。該公司又表示會檢視產品的材料及調味，保持該等小菜的營養含量，以提供更健康又保持美味的產品。另稱為迎合低鈉、低糖、少油的健康飲食趨勢，將推出更多以健康為題的產品系列，為顧客提供更多元化的選擇。







































































































































「大快活」和「大快活快餐」表示該公司現已實行健康飲食方向之餐單設計，為顧客提供更健康的餐飲選擇。該公司的產品發展部會積極研發及優化該滑蛋粟米魚塊

註 只測試可食用部分的營養素含量。

- [1] 樣本按每100克鈉含量的測試結果由低至高排列，如每100克的鈉含量相同，則按每100克糖含量的測試結果由低至高排列。
- [2] ※ 本會將測試結果寄給相關商戶時，發現「權發海鮮酒家」(#36)已結業，因此無法將測試結果知會#36。
- [3] 食品名稱為餐牌或收據上顯示的名稱。
- [4] 樣本的零售價為約數，乃本會於3至4月購買樣本時的零售價，僅供參考，實際售價會因餐廳及地區而有差異。
- [5] 由於採樣樣本時，以外賣形式包裝帶走，因此樣本的分量可能與堂食時有少許出入。
測試結果在計算過程中以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。
▲ 屬「高鈉」食物
▲ 屬「高脂肪」食物
▼ 屬「低脂肪」食物
- [6] 將每食用分量所含的鈉（毫克）換算成每食用分量含多少平茶匙的鹽。1克鹽含393毫克鈉，而5克鹽相當於約1平茶匙鹽。表示1平茶匙鹽；表示0.5平茶匙鹽（≥0.25平茶匙進位為0.5平茶匙計算，≥0.75平茶匙進位為1平茶匙計算）。
- [7] 將每食用分量所含的糖（克）換算成每食用分量含多少粒的方糖。5克糖相當於1粒方糖。表示1粒方糖；表示0.5粒方糖（≥0.25粒方糖進位為0.5粒方糖計算，≥0.75粒方糖進位為1粒方糖計算）。

表四：10款港式小菜樣本的營養素測試結果（續）

樣本編號 [1]	店鋪名稱 [2]	店鋪地址	食品名稱 [3]	大約零售價 (港元) [4]	每份的總重量 (克)	每100克的 鈉含量(毫克)	每份的鈉含量 (毫克)			每100克的 糖含量(克)
						鈉 (毫克)	鈉 (毫克)	轉為鹽 (克)[6]	轉為鹽 (茶匙)[6]	糖 (克)
西芹炒雞柳										
51	男爵大排檔	九龍佐敦炮台街10-18號	西芹炒雞柳	\$86	300	270	810	2.1		0.94
52	新光宴會廳	香港仔成都道香港仔中心第三座2字三樓	清炒西芹雞柳	\$90	430	290	1200	3.2		0.63
53	銀龍茶餐廳	大埔太和路12號太和邨愛和樓2座地下107-109號舖	西芹炒雞柳	\$48	340	300	1000	2.6		0.96
54	富臨皇宮	柴灣康民街118號康翠台商業中心6樓	西芹炒雞柳	\$88	400	310	1200	3.2		1.1
55	陶源酒家	九龍紅磡船景街10號黃埔花園第6期黃埔號2字樓	西芹炒雞柳	\$98	310	320	990	2.5		1.3
56	鴻星海鮮酒家	新界荃灣大壩街4-30號荃灣廣場第6層621-630號舖	西芹炒雞柳	\$118	240	390	940	2.4		1.2
57	聯邦皇宮	東涌達東路20號東薈城2樓255及301號舖	西芹炒雞柳	\$88	310	410	1300	3.2		1.6
58	百樂門	荃灣眾安街55號大鴻輝 (荃灣)中心2樓	西芹炒雞柳	\$78	270	440	1200	3.0		1.2
59	東城酒家	九龍觀塘順安邨商場地下1號舖	西芹炒雞柳	\$68	320	450	1400	3.7		1.0
60	明星海鮮酒家	北角英皇道294-296號	西芹炒雞柳	\$88	310	470	1500	3.7		1.6
中式牛柳										
61	銀龍茶餐廳	九龍旺角通菜街118-120號地下	中式牛柳	\$68	350	190	670	1.7		11
62	龍皇酒家	灣仔皇后大道東183號合和中心8樓	中式牛柳	\$98	310	210	650	1.7		2.3
63	百份百餐廳	大窩口商場2期地下6號舖	惹味中式牛仔柳	\$62	270	240	650	1.6		10
64	廣東燒味餐廳	九龍旺角砵蘭街127-129登德大廈地下及閣樓D舖	中式牛柳	\$75	300	260	780	2.0		5.9
65	金御海鮮酒家	九龍旺角彌敦道655號胡生行3字樓	中式煎牛柳	\$88	500	360	1800	4.6		5.7
66	權發海鮮酒家	銅鑼灣駱克道414-430號地下,1及2樓	中式煎焗牛柳	\$88	370	400	1500	3.8		6.6
67	鳳城酒家	銅鑼灣禮頓道30號地下	中式牛柳	\$138	360	410	1500	3.8		6.4
68	翠河餐廳	西環山道20-24號地下	中式牛柳	\$58	320	410	1300	3.3		8.5
69	利苑酒家	九龍灣德福廣場F2號舖	中式牛柳	\$178	500	450	2300	5.7		5.7
70	美心皇宮	中區大會堂低座二樓	中式金錢牛柳	\$108	360	460	1700	4.2		6.8
西蘭花炒魚塊										
71	美心皇宮	新界屯門屯喜路3號屯門大會堂	翡翠炒龍躉球	\$198	370	240	890	2.3		0.88
72	彩福皇宴/欣宴	九龍彌敦道348號彌敦坊地下 (部份)及2樓	西蘭花炒帶子轉斑球	\$188	810	250	2000	5.2		1.1
73	金港海鮮酒家	粉嶺一鳴路23號牽晴間購物廣場1樓105號舖	龍躉兩味之翡翠炒球	\$188	490	270	1300	3.4		1.2
74	翠園	銅鑼灣駱克道463-483號銅鑼灣廣場二期3樓全層	翡翠炒斑球	\$268	400	290	1200	3.0		1.1
75	名苑	屯門屯門市廣場一期3樓3230號舖	海星斑兩味之翡翠炒星斑球	\$298	440	290	1300	3.2		1.1
76	好彩海鮮酒家	九龍城賈炳達道九龍城廣場地庫1樓B101,102,122及123號舖	西蘭花炒斑球	\$174.5	440	300	1300	3.4		0.93
77	三洋餐廳	西環西營盤正街18號地下C-D舖	西蘭花海斑片	\$72	410	330	1400	3.4		0.45
78	裕滿人家	火炭駿景路1號駿景商場地下G22-30號舖	龍躉球炒西蘭花	\$218	460	330	1500	3.9		0.85
79	大家樂	九龍西洋菜南街51號友誠商業中心1樓	西蘭花炒魚塊	\$47	360	370	1300	3.4		0.83
80	鴻星海鮮酒家	元朗朗日路8-9號及元龍街9號形點II 3樓A301-A302號舖	翡翠斑球	\$248	500	390	2000	5.0		1.3
北菇西蘭花										
81	大中華飯店	長沙灣福榮街539號地下	西蘭花扒冬菇	\$90	640	200	1300	3.3		1.2
82	好彩海鮮酒家	荃灣享和街59號二樓	北菇扒西蘭花	\$97.5	530	210	1100	2.8		1.1
83	譽宴	銅鑼灣信和廣場1樓103號舖	北菇扒西蘭花	\$88	700	210	1500	3.7		1.5
84	翠華餐廳	九龍油麻地碧街41-49號地下及一樓	鮑味汁花菇炒西蘭花	\$66	550	250	1400	3.5		1.3
85	美心皇宮	新界沙田源禾路1號沙田大會堂平台	北菇扒西蘭花	\$83	500	280	1400	3.6		1.7
86	鴻星海鮮酒家	九龍灣牛頭角道77號淘大花園II期1樓	北菇西蘭花	\$128	700	280	2000	5.0		1.7
87	東城酒家	新界屯門大興街1號大興商場食肆座商業二座地下3號舖及一樓101號舖	北菇西蘭花	\$88	750	300	2300	5.7		1.4
88	金御海鮮酒家	灣仔分域街18號捷利中心2樓全層	北菇西蘭花	\$162	550	310	1700	4.3		1.5
89	味皇餐廳小廚	九龍旺角太子道西164號A地下	蠔皇東菇扒西蘭花	\$65	490	360	1800	4.5		1.8
90	海港酒家	粉嶺聯和墟和滿街8號帝庭軒購物商場1樓34號舖	北菇西蘭花	\$78	600	460	2800	7.0		2.1
菠蘿咕嚕肉										
91	新光酒樓	沙田大涌橋道52號富豪花園商場	鳳梨咕嚕黑豚肉	\$73	410	140	570	1.5		12
92	陶源酒家	荃灣如心廣場3樓312號舖	脆皮咕嚕肉	\$88	390	150	590	1.5		12
93	稻香	九龍油麻地彌敦道378號彌敦酒店地下(部份),1樓及2樓	新鮮菠蘿咕嚕肉	\$88	500	210	1100	2.7		10
94	大快活	香港慈雲山慈民邨慈雲山中心3樓317號舖	菠蘿咕嚕肉	\$40	380	210	800	2.0		13
95	名苑	九龍尖沙咀柯士甸道122號麗斯中心地舖	神灣菠蘿咕嚕肉	\$88	360	220	790	2.0		6.8
96	金御海鮮酒家	天后興發街美城花園大廈1樓	拔絲菠蘿咕嚕肉	\$88	480	230	1100	2.8		7.0
97	太興	西灣河筲箕灣道57-87號太安樓地下G26-31號舖	菠蘿咕嚕肉	\$63	360	270	970	2.5		9.5
98	利苑	旺角洗衣街121號	菠蘿咕嚕肉	\$108	380	270	1000	2.6		9.6
99	好彩海鮮酒家	大埔安邦路9號大埔超級城D區地下674-678號舖	菠蘿咕嚕肉	\$78	500	300	1500	3.8		10
100	大家樂	新界西貢將軍澳新都城中心二期商場高層地下UG033號	菠蘿咕嚕肉	\$47	320	360	1200	2.9		9.7

測試結果 [5]									
每份的糖含量 (克)		總脂肪含量 (克)		飽和脂肪含量 (克)		反式脂肪含量 (克)		能量 (千卡)	
糖 (克)	轉為方糖 (粒)[7]	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份	每100克	每份
2.8		6.4	19	1.4	4.2	0.051	0.15	97	290
2.7		7.5	32	1.2	5.2	0.057	0.25	110	470
3.3		5.2	18	0.82	2.8	0.030	0.10	76	260
4.4		4.5	18	0.76	3.0	0.035	0.14	74	300
4.0		5.0	16	0.62	1.9	0.030	0.093	83	260
2.9		5.3	13	0.76	1.8	0.025	0.060	90	220
5.0		5.9	18	0.69	2.1	0.031	0.096	93	290
3.2		6.3	17	0.70	1.9	0.042	0.11	100	270
3.2		6.0	19	0.73	2.3	0.037	0.12	99	320
5.0		5.9	18	0.75	2.3	0.043	0.13	93	290
39	     	2.5▼	8.8	0.24	0.84	0.045	0.16	110	390
7.1	 	12	37	2.4	7.4	0.39	1.2	170	530
27	    	8.6	23	1.4	3.8	0.050	0.14	180	490
18	  	9.5	29	2.2	6.6	0.24	0.72	160	480
29	    	11	55	3.4	17	0.49	2.5	150	750
24	   	9.3	34	1.3	4.8	0.093	0.34	170	630
23	   	7.4	27	0.87	3.1	0.052	0.19	150	540
27	    	10	32	2.6	8.3	0.24	0.77	190	610
29	    	22▲	110	4.9	25	0.56	2.8	280	1400
24	   	7.3	26	1.0	3.6	0.095	0.34	150	540
3.3		6.9	26	0.72	2.7	0.044	0.16	120	440
8.9	 	4.7	38	0.46	3.7	0.022	0.18	91	740
5.9		6.5	32	1.2	5.9	0.040	0.20	110	540
4.4		5.5	22	1.2	4.8	0.028	0.11	96	380
4.8		5.3	23	0.46	2.0	0.024	0.11	92	400
4.1		6.5	29	1.1	4.8	0.052	0.23	110	480
1.8		6.1	25	0.47	1.9	0.036	0.15	100	410
3.9		7.8	36	1.3	6.0	0.069	0.32	120	550
3.0		5.2	19	0.43	1.5	0.035	0.13	84	300
6.5	 	11	55	1.9	9.5	0.073	0.37	150	750
7.7	 	1.8▼	12	0.20	1.3	0.026	0.17	46	290
5.8		2.3▼	12	0.33	1.7	0.013	0.069	45	240
11	 	1.1▼	7.7	0.16	1.1	0	0	38	270
7.2	 	0.59▼	3.2	0.099	0.54	0	0	29	160
8.5	 	5.0	25	0.45	2.3	0.043	0.22	75	380
12	  	1.8▼	13	0.22	1.5	0.013	0.091	47	330
11	 	3.4	26	0.35	2.6	0.026	0.20	62	470
8.3	 	2.6▼	14	0.28	1.5	0.024	0.13	50	280
8.8	 	1.4▼	6.9	0.23	1.1	0.014	0.069	40	200
13	  	1.6▼	9.6	0.17	1.0	0	0	45	270
49	    	18	74	2.3	9.4	0.054	0.22	280	1100
47	    	17	66	2.7	11	0.086	0.34	270	1100
50	    	17	85	2.6	13	0.13	0.65	260	1300
49	    	12	46	2.1	8.0	0.12	0.46	210	800
24	   	17	61	3.6	13	0.091	0.33	220	790
34	    	13	62	4.0	19	0.087	0.42	190	910
34	    	14	50	3.0	11	0.068	0.24	220	790
36	    	16	61	2.7	10	0.11	0.42	250	950
50	    	18	90	3.1	16	0.12	0.60	260	1300
31	   	11	35	1.6	5.1	0.073	0.23	220	700

(#17)及菠蘿咕嚕肉(#94)的改良配方，持續提升食物的品質。

「譽宴」表示一般情況下，該等小菜(#25、#35及#83)是2至3人的分量，未能確定每位客人食用的分量，所以亦未能知道真實的攝入量。不過，該公司又表示會致力營造健康的生活，將與出品部主管研究新的烹調方法，以減低總脂肪和鈉含量。

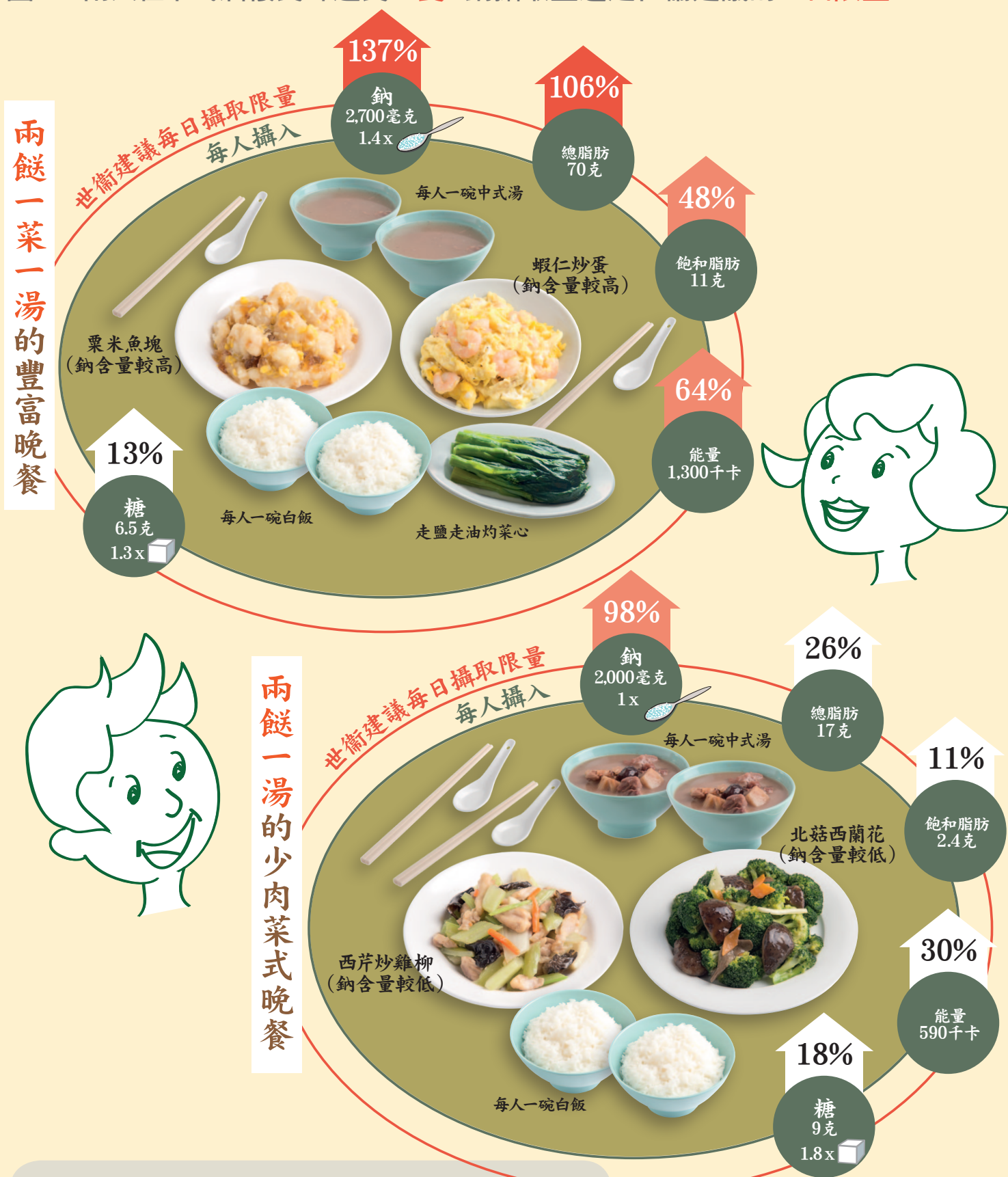
「太興」(#27、#45及#97)對本研究表示歡迎，並十分重視食品中的營養含量，期望是次研究有助推動業界對食品中營養含量的關注，為顧客帶來更多健康有「營」的選擇。該公司表示設有專責部門測試食品，以符合相關法定條例和國際建議。有見近年大眾更注重健康飲食，該公司稱會積極研究於不影響餐廳出品質素及味道之下逐步調整食品調味，並將加強與廚師溝通及培訓，以提高員工對營養含量的意識及關注，並按照既定分量作出調味。該公司另表示推出了不同的有「營」菜式供顧客選擇，部分菜式更提供「少汁」及「走汁」選項，讓顧客自行選擇醬汁分量。該公司亦表示歡迎廣大消費者給予不同的意見，並因應港人口味不斷改良及研發新產品。

「金滿庭」表示該公司注重顧客的健康及食品安全，多年來致力改良傳統菜式，務求味道、風味及營養並重，近年推出多款相對健康的菜式供顧客選擇。該公司希望能減少該蝦仁炒蛋(#33)的總脂肪含量，會從選材入手，另稱該公司各分店有少鹽少油等服務提供。

本地餐廳推行「卡路里」標示先導計劃

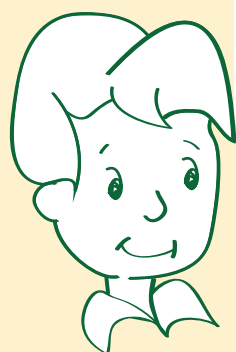
在「降低食物中鹽和糖委員會」建議及醫管局的支持和配合下，目前已有超過八成(20家)公立醫院的職員餐廳推行「卡路里」標示先導計劃，在餐牌上標示全部菜式(飲品、湯類食品及臨時菜式除外)的「卡路里」資訊。不少公立醫院職員餐廳的營辦商其實是市面連鎖食肆的龍頭企業。先在醫管局的職員餐廳推行有關計劃，能對日後鼓勵更多食肆參與起正面作用。這些連鎖食肆在公立醫院的職員餐廳獲得相關經驗後，以「卡路里」標示先導計劃作為基礎，繼而運用在旗下的其他食肆上，同時由業界自願參與亦可讓相關經營者有時間作出相應配合，減低措施對實際運作的影響。

圖二：兩人在中式酒樓食肆進食一餐 鈉攝取量遠超世衛建議的一日限量



- 註 1 粟米魚塊、蝦仁炒蛋、西芹炒雞柳和北菇西蘭花的營養素含量以本研究
中該款港式小菜從酒樓食肆抽取的樣本，每份可食用部分的平均總重量作為一碟的分量計算。
- 2 走鹽走油灼菜心的營養素含量引用食安中心營養資料查詢系統的數據，並假設以本研究 67 個
從酒樓食肆抽取的樣本中，每份可食用部分的平均總重量（即 440 克）作為一碟的分量計算。
- 3 中式湯的營養素含量引用本會及食安中心於 2015 年檢測 3 款中式湯水（包括粉葛湯、響螺煲
雞湯、青紅蘿蔔豬肉湯）的平均含量計算。
- 4 白飯的營養素含量引用食安中心營養資料查詢系統的數據計算。
- 5 數字 代表超過世衛建議每日攝取限量的三分之一。
- 6 數字 代表超過世衛建議每日攝取限量。

香港人工作繁忙，未必有時間下廚，為求方便，有時候早午晚三餐都會光顧快餐店或茶餐廳，營養素的攝入情況會如何？



一日三餐外出用膳

世衛建議每日攝取限量
每人攝入



「得龍大飯店」(#37)表示中式菜系烹調有其特有方式，為求達到成品色聲味香的要求，烹調過程總不免用油量高及味道偏濃，加上每位廚師手勢不同，調味掌握未必能百分百精準，不過該公司表示本研究能為迎合健康潮流給與參考價值。在追求色香味俱存與健康營養價值高之下，該公司表示在菜式設計上會跟廚師們商量用油及鹽的分量，烹調方式和調味上可作一些修改，亦稱烹調手法事實上不是一成不變的。

「百樂門宴會廳」表示本研究結果可給該食肆在日後製作小菜時作營養參考，亦表示將會減低該蝦仁炒蛋(#38)的用鹽分量，希望能烹調少油少鹽又富營養的小菜。

「銀龍」和「銀龍茶餐廳」表示其小菜(#41、#53及#61)的脂肪、鈉及糖含量，雖未達香港營養標籤「低」水平，但亦未超越「高」水平，該食肆表示可以接受，並認為部分菜式因其特色而令其脂肪、鈉及糖含量有所提升，若刻意減少含量可能影響小菜特色。

「煌府」表示明白近年消費者越來越關注飲食健康，該公司已將相關的營養含量報告轉交給總廚作參考，要求廚部正視問題，現正

- 註 1 餐肉蛋即食麵、熱奶茶、凍檸茶及白飯的營養素含量引用食安中心營養資料查詢系統的數據計算。
2 乾炒牛河的營養素含量引用食安中心營養資料查詢系統的營養數據，並引用本會和食安中心於2017年3月的碟頭飯研究報告中從茶餐廳和快餐店食肆抽取的乾炒牛河樣本檢測所得每份可食用部分的平均總重量作為一碟的分量計算。

- 3 西蘭花炒魚塊以本研究中該款港式小菜從茶餐廳和快餐店食肆抽取的樣本，每份可食用部分的平均總重量作為一碟的分量計算。
4 中式湯的營養素含量引用本會和食安中心於2015年檢測3款中式湯水（包括粉葛湯、響螺煲雞湯、青紅蘿蔔豬肉湯）的平均含量計算。
5 數字代表超過世衛建議每日攝取限量。

與各分店廚師洽談改良食品配方，希望以平衡消費者健康需要、菜式風味和顧客口味等為準則，但仍在試驗階段。該公司又表示重視食物衛生及質素，雖然分店廚師一般以傳統方法烹調魚香茄子煲(#50)，不過在烹調過程中亦有很大空間去調低總脂肪、鈉和糖的含量，例如顧客可轉變配料，或要求分店廚師須減低用油和鹽的分量，以配合健康的飲食要求。

「彩福皇宴/欣宴」表示該公司食肆對菜式有一定的斤兩要求。對於原菜式為西蘭花炒帶子，經顧客要求改為炒斑球(#72)，分店按所選取的材料進行味道調配，以顧客的要求為優先考慮因素，營養含量結果亦屬正常水平。

「海港酒家」表示該北菇西蘭花(#90)符合低糖、低脂的要求，惟鈉含量稍偏高，但考慮到小菜的口味，故暫不會減

鈉。不過，如發現其所提供的小菜的鈉、糖及脂肪含量太高，則會考慮調整。

「稻香」表示港式小菜種類繁多，中華廚藝多變，有蒸、炒、煮、炸、燜、燉等，並認為本會只選取一種小菜菠蘿咕嚕肉(#93)及選取主要以炸的方式烹調的菜式作為測試及總結「港式小菜」的營養含量研究，未必能反映港式小菜的真正及全面的營養價值。該食肆又稱其菜式會按照消費者的口味及健康需求而變化及會保留中華廚藝及港式口味的精髓。（本會按：本會在收到該食肆的回應後，已重申是次研究涵蓋了10款常見的港式小菜，當中包括蒸、炒、煮、炸等烹調方法，在該食肆只選取一個小菜樣本是因為其所供應的菜式中只有一款港式小菜符合是次研究範圍，並歡迎該食肆可以再作回應，惟在截稿日前未有再收到該食肆的回應。）