

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。

飯後吃碗糖水，彷彿可為一頓飯劃上完美句號，身心得到滿足。

顧名思義，糖水普遍添加了糖。進食過多糖會令人攝入過多能量，增加超重和患上肥胖症的風險，也增加蛀牙的機會。肥胖症又會增加患上慢性疾病例如高血壓、心臟病和糖尿病的風險。本會與食物安全中心合作，測試部分食肆中較常見的糖水的糖含量，並檢視多個預先包裝糖水樣本的營養標籤資料。

結果發現，在10種較常見的非預先包裝糖水樣本中，平均糖含量最高的依次為楊枝甘露、番薯糖水及綠豆沙。單看每碗糖水，則以1個楊枝甘露樣本的糖含量最高，吃一碗已攝入66克糖，超出每日限量32%！進食其中1款綠豆沙或1款椰汁西米露的樣本，糖攝入量亦已達到每日限量的96%！

測試100

楊枝甘露

★
歐鎧淳

我鍾意食中式甜品，因為中式甜品款式比較多，特別鍾意食桑寄生蓮子蛋茶，還喜歡食腐竹雞蛋糖水、椰汁西米露、豆腐花。通常食完晚飯才食糖水，已經食飽了，未必想再食太甜的食物，所以會揀比較清淡的糖水，不會選太「滯」的糖水譬如合桃露、紫米露，好似食多碗飯。



款糖水

番薯糖水、綠豆沙 糖含量高踞三甲

糖和能量

糖是碳水化合物的一種，可天然存在或添加於食物和飲品中。在預先包裝食物的配料表，糖可以以不同的名稱出現，例如紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖漿、麥芽糖和糖蜜等。在糖水中添加糖是為了增加甜味，添加的糖屬於游離糖。而根據世界衛生組織（世衛）的資料，游離糖指所有由製造商、廚師和消費者在食物添加的單糖和雙糖，以及蜜糖、糖漿、果汁及濃縮果汁中天然含有的糖。雖然糖可為身體提供能量（1克糖提供4千卡能量），但進食過多糖可能令攝入的能量過剩，增加患上某些病症的風險，也增加蛀牙的機會。

2015年3月，世衛就成人及兒童的糖攝入量發出指引，強烈建議終身減少游離糖攝入量，以及將成人和兒童的游離糖攝入量降至每日能量總攝入量的10%以下。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，認為可更有效減少蛀牙。

能量是日常活動必需的，每人的能量需要量視乎年齡、性別、體重及活動量而有所不同。一般而言，男性的能量需要量比同齡的女性為高，而高活動量人士的能量需要量比低活動量人士為高，例如，大部分時間坐着工作的辦公室人員，女性每日一般需要少於2,000千卡能量，而男性每日一般需要超過2,000千卡能量。

參考中國營養學會出版的《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版），可以估計不同人士的能量需要量：

表一：不同年齡及活動量人士的每日能量需要量

年齡	每日平均能量需要量 (千卡)					
	低活動量		中活動量		高活動量	
	男	女	男	女	男	女
18-49	2250	1800	2600	2100	3000	2400
50-64	2100	1750	2450	2050	2800	2350

註 男性參考體重：18-49歲（66公斤）；50-64歲（65公斤）
女性參考體重：18-49歲（56公斤）；50-64歲（58公斤）

測試樣本

是次研究測試了10種較常見的糖水，分別是紅豆沙、綠豆沙、番薯糖水、豆腐花、楊枝甘露、芝麻糊、椰汁西米露、腐竹雞蛋糖水、啫咋及合桃露。食物安全中心（食安中心）在今年4月至5月從糖水店、甜品店、酒樓、豆製品店、麵店等食肆搜集了100個（每種糖水10個）非預先包裝糖水樣本進行化驗。除了楊枝甘露通常以凍食形式出售，因而抽取凍的樣本外，其餘糖水都是抽取熱食樣本，而在抽取豆腐花樣本時如店員問及是否需要額外加入其他配料（如糖漿、黃糖），則一概表示不需要。此外，食安中心亦在超市及零售店搜集了11個（共5種）較常見的預先包裝糖水樣本，分別是紅豆沙、綠豆沙、芝麻糊、啫咋及豆腐花。

化驗所及測試項目

100個非預先包裝糖水樣本由食安中心的食物研究化驗所進行糖含量測試，另將同種類糖水的所有樣本混合得出一個混合樣本，額外作該種類樣本的能量值測試。

由於食肆一般以人手煮糖水，同一產品可能因原材料、配方、製作過程、分量等因素有別，使每批次或個別產品的糖含量及能量值出現差異，因此測試結果只反映所抽取的樣本檢出的糖含量或能量值。

至於11個預先包裝糖水樣本，本研究只檢視樣本的營養標籤上列載的糖含量及能量值資料，未有進行測試。

糖含量參考水平

現時本港法例並無規定糖水的糖含量水平。參考營養標籤規例，每100克食物若含不超過5克糖可稱為「低糖」，不超



「佳記甜品」(#47)
楊枝甘露 (600克)
糖攝入量：
超出每日限量32%



「玉葉甜品」(#20)
綠豆沙 (370克)
「泛后甜品」(#70)
椰汁西米露 (440克)
糖攝入量：
達到每日限量的96%

表二：非預先包裝糖水樣本糖含量及能量值測試結果

樣本編號 [1]	店舖資料 [2]		糖水描述	大約零售價 (港元)	測試結果									
	名稱	地址			每份糖水重量 (克)	每100克糖含量(克) [3]	每份糖水糖含量(克) [3] [4]	每100克平均糖含量(克) [5]	每100克混合糖水樣本能量值 (千卡)[6]	每份糖水能量值(千卡) [7]	糖分提供的能量所佔百分比 [8]			
紅豆沙 (熱)														
1	甜入心	深水埗福榮街57號文昌閣地下B	蓮子陳皮紅豆沙	\$18	290	5.7	17	7.9	66	220	48%			
2	發記甜品	銅鑼灣謝斐道482號地下7-9號舖	紅豆沙	\$24	280	6.2	17							
3	甜品森林	深水埗美孚新村第6期恆柏街2-8號地下N29C1號舖	陳皮紅豆沙	\$20	330	6.5	21							
4	明星海鮮酒家	大圍大圍道1-35號金山樓1樓	蓮子紅豆沙	\$15	300	7.0	21							
5	稻香超級漁港	屯門屯隆街2號屯門時代廣場南翼2樓9號舖	蓮子紅豆沙	\$6.8	330	8.2	27							
6	永華麵家	灣仔軒尼詩道89號地下	紅豆沙	\$32	290	8.5	25							
7	綠林甜品	深水埗元州街77-79號地下	蓮子陳皮紅豆沙	\$17	350	8.5	30							
8	沛公甜品	尖沙咀寶勒巷1號玫瑰大廈地下E舖	蓮子百合紅豆沙	\$28	400	8.6	34							
9	源記甜品專家	西環正街32號地下	紅豆沙	\$24	310	9.8	30							
10	潮州合成甜品	九龍城龍崗道9號地下	紅豆沙	\$28	400	10	40							
綠豆沙 (熱)														
11	浩記甜品館	旺角花園街119號地下及閣樓	海帶綠豆沙	\$23	330	5.9	19	9.5	71	260	54%			
12	芝麻綠豆甜品屋	紅磡民泰街16號永華樓地下	綠豆沙	\$18	380	7.2	27							
13	佳佳甜品	佐敦寧波街29號地舖	百合綠豆沙	\$19	350	7.4	26							
14	佳記甜品	元朗又新街置富中心7號舖	綠豆沙	\$18	470	9.2	43							
15	森泰遠	大埔廣福道126號6號舖	綠豆沙	\$21	280	9.5	27							
16	大飯糖甜品小食屋	元朗洪水橋大街德祥樓25-26號地舖	綠豆沙	\$20	390	9.6	37							
17	百樂門宴會廳	尖沙咀麼地道75號南洋中心LG	清香綠豆沙	\$15	410	10	41							
18	泛后甜品	元朗又新街59號	綠豆沙	\$20	430	11	47							
19	美心皇宮	上環干諾道中168-200號信德中心地庫B13-B18號舖	綠豆沙	\$21	270	12	32							
20	玉菓甜品	中環蘇豪伊利近街2號	海帶綠豆沙	\$14	370	13	48							
番薯糖水 (熱)														
21	小方糖甜品	九龍城龍崗道23號地下	番薯糖水	\$20	270	8.8	24	10	66	200	61%			
22	彩虹甜品屋	上水馬會道154號地下	番薯糖水	\$19	270	8.8	24							
23	糖藕豆	大埔運頭街75號地下	番薯糖水	\$19	300	9.3	28							
24	明記咖啡糖水小食	西灣河西灣河街114號	番薯糖水	\$15	390	10	39							
25	發記甜品	銅鑼灣謝斐道482號地下7-9號舖	番薯糖水	\$24	270	11	30							
26	糖宮甜品專門店	大圍積信街61號地舖	老薑番薯糖水	\$22	300	11	33							
27	地茂館甜品	九龍城福佬村道47號地舖	番薯糖水	\$18	310	11	34							
28	甜品森林	深水埗美孚新村第6期恆柏街2-8號地下N29C1號舖	番薯糖水	\$20	330	11	36							
29	聰嫂私房甜品	將軍澳運亨路1號新都城第一期地下G28舖	黃金番薯糖水	\$17	300	12	36							
30	芝麻綠豆甜品屋	紅磡民泰街16號永華樓地下	濃薑金黃番薯糖水	\$18	330	12	40							
豆腐花 (熱) [9]														
31	發記甜品	銅鑼灣謝斐道482號地下7-9號舖	豆腐花	\$24	290	0.17	0.49	0.40	59	190	— [9]			
32	明記咖啡糖水小食	西灣河西灣河街114號	豆腐花	\$15	410	0.38	1.6							
33	潤一潤甜品屋	紅磡湖光街1-7號聯盛大廈10F地舖	石磨豆腐花	\$15	280	0.53	1.5							
34	亞玉豆腐花	荃灣荃興徑6號昌泰大廈地下5B舖	豆腐花	\$6	320	0.53	1.7							
35	港記糖水	觀塘康寧道46號地下	豆腐花	\$15	360	2.5	9.0	5.4						
36	公和荳品廠	深水埗北河街118號地下	豆腐花	\$10	470	2.5	12							
37	義香荳腐食品	九龍城衙前壆道74號地下	豆腐花	\$10	430	5.9	25							
38	滿記甜品	沙田新城市廣場一期704A舖	豆腐花 (附加產品)	\$6	65	6.2	4.0							
39	亞婆豆腐花	大埔大光里2A地舖	豆腐花	\$9	330	7.5	25							
40	人和荳品廠	灣仔堅拿道西15號	豆腐花	\$12	300	7.6	23							
楊枝甘露 (凍)														
41	滿記甜品	沙田新城市廣場一期704A舖	楊枝甘露	\$35	310	8.9	28	11	66	230	67%			
42	芝麻綠豆甜品屋	紅磡民泰街16號永華樓地下	楊枝甘露	\$26	290	9.4	27							
43	彩虹甜品屋	上水馬會道154號地下	楊枝甘露	\$32	350	9.8	34							
44	浩記甜品館	旺角花園街119號地下及閣樓	楊枝甘露	\$29	350	9.9	35							
45	甜姨姨私房甜品	天后清風街13號地下	楊枝甘露	\$34	320	10	32							
46	松記糖水	長沙灣元州街162-188號天悅廣場CB3號舖	楊枝甘露	\$26	390	10	39							
47	佳記甜品	元朗又新街置富中心7號舖	楊枝甘露	\$32	600	11	66							
48	小肥羊	旺角亞皆老街16・16A及16B旺角商業中心地下E舖・1樓至4樓全層	楊枝甘露	\$17	240	12	29							
49	小方糖甜品	九龍城龍崗道23號地下	楊枝甘露	\$28	290	12	35							
50	大良鴻輝記	荃灣川龍街8號	楊枝甘露	\$23	330	12	40							
芝麻糊 (熱)														
51	糖藕豆	大埔運頭街75號地下	芝麻糊	\$22	310	7.1	22	8.8	98	280	36%			
52	甜入心	深水埗福榮街57號文昌閣地下B	足料芝麻糊	\$18	300	7.6	23							
53	小方糖甜品	九龍城龍崗道23號地下	芝麻糊	\$20	310	7.9	24							
54	港記糖水	觀塘康寧道46號地下	芝麻糊	\$19	340	7.9	27							
55	稻香超級漁港	屯門屯隆街2號屯門時代廣場南翼2樓9號舖	養顏芝麻糊	\$6.8	240	8.4	20							
56	甜姨姨私房甜品	天后清風街13號地下	芝麻糊	\$24	290	8.5	25							
57	小肥羊	旺角亞皆老街16・16A及16B旺角商業中心地下E舖・1樓至4樓全層	芝麻糊	\$14	200	9.3	19							
58	沛公甜品	尖沙咀寶勒巷1號玫瑰大廈地下E舖	芝麻糊	\$28	280	10	28							
59	甜品森林	深水埗美孚新村第6期恆柏街2-8號地下N29C1號舖	芝麻糊	\$25	330	10	33							
60	源記甜品專家	西環正街32號地下	芝麻糊	\$24	290	11	32							

表二：非預先包裝糖水樣本糖含量及能量值測試結果（續）

樣本編號 [1]	店鋪資料 [2]		糖水描述	大約零售價 (港元)	測試結果						
	名稱	地址			每份糖水重量 (克)	每100克糖含量 (克) [3]	每份糖水糖含量 (克) [3] [4]	每100克平均糖含量 (克) [5]	每100克混合糖水樣本能量值 (千卡)[6]	每份糖水能量值 (千卡) [7]	糖分提供的能量所佔百分比 [8]
椰汁西米露 (熱)											
61	紅丸甜品	鯽魚涌英皇道901號英麗閣D座地下B1號舖	椰汁西米露	\$22	260	4.3	11	7.3	86	290	34%
62	明師傅甜品	荃灣海壩街87號荃好景大廈地下	椰汁西米露	\$22	420	4.7	20				
63	明朝人氣甜品店	深水埗桂林街46號恆安樓地下C號舖	椰汁西米露	\$23	380	5.3	20				
64	聰嫂私房甜品	將軍澳運亨路1號新都城第一期地下G28舖	鮮奶椰汁西米露	\$19	270	6.8	18				
65	松記糖水	長沙灣元州街162-188號天悅廣場CB3號舖	椰汁西米露	\$16	340	6.9	23				
66	森泰遠	大埔廣福道126號6號舖	椰汁西米露	\$21	290	7.1	21				
67	口甜舌滑	九龍城衙前圍道7號A地下	椰汁西米露	\$26	440	8.8	39				
68	甜姨姨私房甜品	天后清風街13號地下	椰汁西米露	\$25	230	8.9	20				
69	沛公甜品	尖沙咀寶勒巷1號玫瑰大廈地下E舖	椰汁西米露	\$24	330	9.5	31				
70	泛后甜品	元朗又新街59號	椰汁西米露	\$20	440	11	48				
腐竹雞蛋糖水 (熱)											
71	福元湯圓	北角炮台山福元街7號利都樓地下I-1舖	腐竹雞蛋糖水	\$21	290	4.3	12	6.0	83	270	29%
72	潤一潤甜品屋	紅磡湖光街1-7號聯盛大廈10F地舖	腐竹雞蛋糖水	\$17	330	4.6	15				
73	松記糖水	長沙灣元州街162-188號天悅廣場CB3號舖	腐竹雞蛋糖水	\$16	330	5.0	17				
74	森泰遠	大埔廣福道126號6號舖	腐竹雞蛋糖水	\$27	300	5.4	16				
75	明記咖啡糖水小食	西灣河西灣河街114號	腐竹雞蛋糖水	\$20	430	5.4	23				
76	地茂館甜品	九龍城福佬村道47號地舖	腐竹雞蛋糖水	\$21	280	5.7	16				
77	源記嘢咋	油麻地廟街56號地下(部分)及58號地下(前部分)	腐竹雞蛋糖水	\$28	340	5.9	20				
78	潮州合成甜品	九龍城龍崗道9號地下	腐竹雞蛋糖水	\$30	360	6.7	24				
79	翠苑甜品專家	北角北角道13號地下	腐竹雞蛋糖水	\$18	310	6.9	21				
80	綠林甜品	深水埗元州街77-79號地下	腐竹雞蛋糖水	\$18	360	10	36				
嘢咋 (熱)											
81	糖水佬甜品	深水埗桂林街143號地下G號舖	嘢咋	\$18	390	6.5	25	8.4	82	300	41%
82	翠苑甜品專家	北角北角道13號地下	嘢咋	\$18	320	7.0	22				
83	潤一潤甜品屋	紅磡湖光街1-7號聯盛大廈10F地舖	嘢咋	\$18	300	7.2	22				
84	彩虹甜品屋	上水馬會道154號地下	嘢咋	\$19	230	7.5	17				
85	泛后甜品	元朗又新街59號	嘢咋	\$21	460	7.6	35				
86	佳記甜品	元朗又新街置富中心7號舖	嘢咋	\$18	480	8.9	43				
87	糖藕豆	大埔運頭街75號地下	嘢咋	\$19	300	9.3	28				
88	源記嘢咋	油麻地廟街56號地下(部分)及58號地下(前部分)	嘢咋	\$29	390	9.4	37				
89	綠林甜品	深水埗元州街77-79號地下	嘢咋	\$17	370	10	37				
90	大良鴻輝記	荃灣川龍街8號	嘢咋	\$23	330	11	36				
合桃露 (熱)											
91	聰嫂私房甜品	將軍澳運亨路1號新都城第一期地下G28舖	生磨合桃露	\$19	250	6.4	16	8.1	130	400	25%
92	港記糖水	觀塘康寧道46號地下	合桃露	\$24	330	7.0	23				
93	源記甜品專家	西環正街32號地下	合桃露	\$34	270	7.1	19				
94	源記嘢咋	油麻地廟街56號地下(部分)及58號地下(前部分)	合桃糊	\$29	340	7.4	25				
95	大良鴻輝記	荃灣川龍街8號	合桃露	\$21	250	8.4	21				
96	糖水佬甜品	深水埗桂林街143號地下G號舖	生磨合桃露	\$22	330	8.4	28				
97	佳佳甜品	佐敦寧波街29號地舖	合桃露	\$21	320	8.7	28				
98	福元湯圓	北角炮台山福元街7號利都樓地下I-1舖	合桃露	\$24	310	8.9	28				
99	大飯糖甜品小食屋	元朗洪水橋大街德祥樓25-26號地舖	合桃露	\$24	380	9.1	35				
100	浩記甜品館	旺角花園街119號地下及閣樓	合桃糊	\$27	310	9.2	29				

註

- [1] 各分類的樣本首先按每100克糖水的糖含量由低至高排列；如每100克糖水的糖含量相同，則再以每份糖水的糖含量由低至高排列。
- [2] 本會在9月發送測試結果予各間店舖時，發現「紅丸甜品」(#61)及「發記甜品」(#2、#25及#31)已經結業，因此表內有關該兩店的資料並未能由有關公司核實。而「小肥羊」(#48及#57)位於旺角亞皆老街的分店已結業，測試結果交予其另一分店。
- [3] 指檢出的果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。
- [4] 每份糖水是整碗樣本的分量。數據於運算步驟根據有效數字和四捨五入規則整理，有部分樣本以每份計的糖含量相對於以其每100克糖含量乘以其糖水重量得出的糖含量可能有少許出入。
- [5] 指各分類糖水樣本的平均糖含量。
- [6] 指將同分類內的糖水樣本混合後所檢出的總脂肪、蛋白質及可獲得的碳水化合物含量，乘以其相關的換算系數(即脂肪每克9千卡；蛋白質每克4千卡；可獲得的碳水化合物每克4千卡)得出總和。
- [7] 每份糖水是指各分類內的糖水樣本每份重量的平均值。
- [8] 糖分提供的能量所佔百分比 (%) = $\frac{\text{樣本每100克平均糖含量} \times 4}{\text{混合樣本每100克能量值}} \times 100\%$
- ：見註 [9]。
- [9] 參考本會2015年中式飲品糖含量的研究，每100克「無添加糖」豆漿的糖含量不超過1.0克。是次4個樣本(#31至#34)每100克糖含量不超過1.0克，可歸類為「無添加糖」樣本。由於本研究並沒有分別檢測「無添加糖」樣本和其他樣本的能量值，因此未能計算有關糖分提供的能量所佔百分比。

過0.5克糖可稱為「無糖」。本研究除涵蓋糖含量外，還透過各種糖水的個別樣本或混合樣本的能量值，計算當中糖分提供的能量水平。

是次研究亦分析消費者食用這些糖水所攝入的糖及能量。樣本內含有的所有糖均假設為游離糖，然後將之與世衛的建議游離糖攝入量比較。世衛建議成人和兒童的游離糖攝入量應降至每日能量總攝入量的10%以下，下述分析均以每日從膳食攝入2,000千卡能量計算，游離糖的每日攝入量應少於50克。



測試結果

表二及表三所列的研究結果以每100克樣本計算。非預先包裝糖水樣本檢測得出的糖含量為所有存在於有關樣本中的單糖和雙糖的總含量，包括游離糖和其他天然存在於有關糖水的糖。

非預先包裝樣本

根據測試結果，各種非預先包裝糖水樣本所檢出的每100克糖水平均糖含量（由低至高排序）及每100克混合糖水能量值見表四，全部100個糖水樣本的每100克平均糖含量為8.0克，個別含量則見表二。

表三：預先包裝糖水樣本糖含量及能量值比較表

樣本編號 [1]	牌子型號/產品描述	聲稱 來源地	大約 零售價 (港元)	標籤資料[2]						
				每包裝 糖水重量 (克)	食用 分量 (克)	每100克 糖含量 (克) [3]	每份糖水 糖含量 (克) [3] [4]	每100克 能量值 (千卡)	每份糖水 能量值(千卡) [4]	糖分提供 的能量所佔 百分比 [5]
紅豆沙										
101	波仔紅豆沙 Eat East Red Bean Soup	中國	\$9	280毫升	—	4.8	13.4	65	182	30%
102	健康工房陳年陳皮紅豆沙 Healthworks Old Dried Citrus Peel & Red Bean Dessert	香港	\$32	約340 (12安士)	—	7.5	25.5	70	238	43%
103	日清美味寶蓮子百合紅豆沙糖水 Nissin Retort Pouch Red Beans with Lotus Seeds Dessert	中國	\$16	440	220	8.8	19.3	81	178	43%
綠豆沙										
104	鴻福堂海帶綠豆沙 Hung Fook Tong Dessert with Mung Bean and Kelp	香港	\$18	400	—	7.8	31.2	65	260	48%
105	日清美味寶海帶綠豆沙糖水 Nissin Retort Pouch Green Beans with Kelp Dessert	中國	\$14.5	440	220	8.1	17.9	70	153	47%
豆腐花										
106	壹品豆腐花 Fresh Beancurd Dessert	香港	\$5.5	400	400	8.9	35.6	72	289	49%
107	維他奶山水有機黃豆豆腐花 Dessert Tofu	香港	\$9.8	350	—	10.8	37.8	66	231	65%
芝麻糊										
108	波仔芝麻糊 Eat East Black Sesame Sweet Soup	中國	\$9	280毫升	—	8.6	24.1	87	244	40%
109	健康工房杜仲首烏芝麻糊 Healthworks Eucommia Bark, Polygonum Root & Sesame Dessert	香港	\$30	約340 (12安士)	—	8.8	29.9	79	269	45%
啫咋										
110	日清美味寶啫咋糖水 Nissin Retort Pouch Cha Cha Dessert	中國	\$14.5	440	220	8.9	19.6	87	191	41%
111	波仔啫咋 Eat East Cha Cha	中國	\$9	280毫升	—	9.0	25.2	82	230	44%

註 — 沒標示該項資料

[1] 各分類的樣本按每100克糖水的糖含量由低至高排列。

[2] 樣本#103、#105和#110包裝上的營養標籤列載產品的營養資料只以每食用分量計；為方便作產品比較，本研究經運算後以每100克的營養資料表示。另樣本#101、#108和#111包裝上淨重量只以毫升表示；為方便作產品比較，本研究假設這些預先包裝樣本每毫升的重量為1克。

[3] 指果糖、葡萄糖、半乳糖、蔗糖、麥芽糖和乳糖的總和。

[4] 如樣本有標明食用分量，每份糖水是指每食用分量，否則是指整盒或整包樣本的分量。數據於運算步驟根據有效數字和四捨五入規則整理，有部分樣本以每份計的糖含量/能量值相比於以其每100克糖含量乘以其糖水重量得出的糖含量/能量值可能有少許出入。

[5] 糖分提供的能量所佔百分比(%) = $\frac{\text{樣本每100克糖含量} \times 4}{\text{樣本每100克能量值}} \times 100\%$

樣本#103、#105和#110包裝上的營養資料只以每食用分量計，因此有關的百分比以樣本每食用分量的糖含量及能量值計算。

楊枝甘露和番薯糖水的糖含量分別為最高及第二高

10個楊枝甘露樣本平均每100克含11克糖，為是次研究的非預先包裝糖水平均糖含量最高的種類。糖含量最高的楊枝甘露樣本來自「大良鴻輝記」(#50)、「小方糖甜品」(#49)及「小肥羊」(#48)，每100克含12克糖，當中，食用整份330克的#50樣本會攝入40克糖，相當於世衛建議的每日游離糖攝入限量的80%。

值得注意的是非預先包裝楊枝甘露樣本的分量差異較大，每份由240至600克不等，大小相差一倍有多。來自「佳記甜品」的楊枝甘露樣本(#47)每100克含11克糖，糖含量雖非最高，但每份樣本為600克，食用整份樣本會攝入66克糖，比世衛建議的游離糖攝入限量超出32%。

10個番薯糖水樣本平均每100克含10克糖，為本研究中平均糖含量第二高的非預先包裝糖水種類。糖含量最高的樣本來自「芝麻綠豆甜品屋」(#30)及「聰嫂私房甜品」(#29)，每100克含12克糖，按食用整份(#30為330克，而#29為300克)樣本計，分別攝入40克及36克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的80%及72%。

含豆類糖水的平均糖含量亦相當高

10個綠豆沙樣本平均每100克含9.5克糖，糖含量最高的樣本來自「玉葉甜品」(#20)，每100克含13克糖，是本研究檢測的所有非預先包裝糖水樣本中最高的。糖含量最低的是「浩記甜品館」的綠豆沙樣本(#11，每100克含5.9克糖)，#20樣本的糖含量比其高逾一倍。食用整份370克的#20樣本，會攝入48克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的96%。

10個啫咋樣本平均每100克含8.4克糖，糖含量最高的樣本來自「大良鴻輝記」(#90)，每100克含11克糖。10個紅豆沙樣本平均每100克含7.9克糖，糖含量最高的樣本來自「潮州合成品」(#10)，每100克含10克糖。

本研究非預先包裝啫咋樣本的分量亦有較大差異，每份由230至480克不等。分量最大的啫咋樣本「佳記甜品」(#86)，每100克含8.9克糖，食用整份480克的樣本，會攝入43克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的86%。因此，即使糖含量不是最高的樣本，若食用分量較大，所攝入的糖分亦不容忽視。

芝麻糊及合桃露樣本，食用整份(#60為290克，#100為310克)樣本，會分別攝入32克及29克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的64%及58%。

此外，合桃露和芝麻糊各自的混合樣本(即將種類內的各樣本混合起來)的能量值在是次研究的糖水種類中分別屬最高和第二高，每100克分別為130千卡及98千卡。以能量值最高的合桃露樣本為例，進食一份(重量以該種糖水樣本的平均每份重量計算)，會攝入400千卡能量，佔每日能量需要量的20%(以每日攝入2,000千卡能量計)。因此，進食糖水時，除了注意糖含量外，還應注意其能量值。

合桃露、芝麻糊的能量值分別為最高及第二高

這兩種糊狀糖水的平均糖含量亦不容忽視。10個芝麻糊樣本平均每100克含8.8克糖，糖含量最高的樣本來自「源記甜品專家」(#60)，每100克含11克糖。10個合桃露樣本平均每100克含8.1克糖，糖含量最高的樣本來自「浩記甜品館」(#100)，每100克含9.2克糖。上述兩個糖含量最高的



我食糖水會有節制，不會每晚食。作為運動員，晚餐不能吃太多，食甜品是三餐以外的第四餐，會加重身體消耗卡路里的負擔，因此，一星期最多食兩三次。對我來說，吃是很大的享受，糖水更是一種奢侈品，食糖水的感覺，應該是與一班朋友晚飯之後的延伸。

椰汁西米露、腐竹雞蛋糖水的糖含量較低

10個椰汁西米露樣本及10個腐竹雞蛋糖水樣本，平均每100克分別含7.3克及6.0克糖。兩種糖水中，有個別樣本（#61、#62、#71、#72及#73）檢出每100克糖含量不超過5克，可視為「低糖」。

此外，糖含量最高的椰汁西米露樣本及腐竹雞蛋糖水樣本，相對同種類中糖含量最低的樣本，糖含量高過超過一倍。當中，來自「泛后甜品」（#70）的椰汁西米露樣本，每100克含11克糖，食用整份440克的樣本會攝入48克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的96%。



豆腐花的平均糖含量最低

4個豆腐花樣本（#31至#34）每100克糖含量不超過1.0克，可歸類為「無添加糖」樣本（參考本會2015年中式飲品糖含量的研究，每100克「無添加糖」豆漿的糖含量不超過1.0克）。無添加糖豆腐花樣本每100克平均含0.40克糖。

其餘6個豆腐花樣本（#35至#40），每100克平均含5.4克糖。當中，有2個樣本（#35及#36）檢出每100克含2.5克糖，因糖含量每100克不超過5克，可視為「低糖」，其餘4個樣本每100克糖含量為5.9克至7.6克。

本研究發現個別豆腐花樣本售賣時會連同黃糖包一併奉上。一湯匙的糖約重



表四：10種非預先包裝糖水平均糖含量及能量值

糖水種類	樣本數目	每100克糖含量平均值[範圍](克)	每100克混合糖水▲能量值[範圍](千卡)
豆腐花	4 (無添加糖)*	0.40 [0.17-0.53]	59
	6	5.4 [2.5-7.6]	
腐竹雞蛋糖水	10	6.0 [4.3-10]	83
椰汁西米露	10	7.3 [4.3-11]	86
紅豆沙	10	7.9 [5.7-10]	66
合桃露	10	8.1 [6.4-9.2]	130
喳咋	10	8.4 [6.5-11]	82
芝麻糊	10	8.8 [7.1-11]	98
綠豆沙	10	9.5 [5.9-13]	71
番薯糖水	10	10 [8.8-12]	66
楊枝甘露	10	11 [8.9-12]	66
整體	100	8.0 [0.17-13]	81 [59-130]

註 * 參考本會2015年中式飲品糖含量的研究，每100克「無添加糖」豆漿的糖含量不超過1.0克。
▲ 將同種類的糖水中的所有樣本混合，得出一個混合樣本，然後進行該種類樣本的能量值測試。

表五：5種預先包裝糖水平均糖含量及能量值

糖水種類	樣本數目	每100克糖含量平均值[範圍](克)	每100克能量值平均值[範圍](千卡)
紅豆沙	3	7.0 [4.8-8.8]	72 [65-81]
綠豆沙	2	8.0 [7.8-8.1]	68 [65-70]
芝麻糊	2	8.7 [8.6-8.8]	83 [79-87]
喳咋	2	9.0 [8.9-9.0]	85 [82-87]
豆腐花	2	9.9 [8.9-10.8]	69 [66-72]
整體	11	8.4 [4.8-10.8]	75 [65-87]

15克，而每克糖可提供4千卡能量，因此想減少攝入糖和能量的人士食用豆腐花時，可考慮減少甚至完全不加糖。

預先包裝樣本

全部11個預先包裝糖水樣本的研究，以其包裝上的營養標籤所列載的產品糖含量及能量值資料為準。由於市面上的預先包裝糖水種類並不齊全，因此本研究只涵蓋了10種糖水其中的5種預先包裝糖水作比對，有關資料見表三。

表五列載全部11個共5種預先包裝糖水樣本所標示的每100克糖水平均糖含量（由低至高排序）及能量值。11個糖水樣本每100克的平均糖含量為8.4克。

豆腐花糖含量最高

2個預先包裝豆腐花樣本的整體平均糖含量最高，每100克含9.9克糖。當中「維他奶山水有機黃豆豆腐花」（#107）每100克含10.8克糖，是本研究檢視的所有預先包裝樣本中糖含量最高的樣本；而食用一整份樣本（350克）會攝入37.8克糖，相當於世衛建議的游離糖攝入限量的76%。

此外，樣本「壹品豆腐花」（#106）的能量

值為每100克72千卡，雖然能量值不是預先包裝糖水中最高，但進食一整份400克的樣本會攝入289千卡能量，佔每日能量需要量的14%（以每日攝入2,000千卡能量計）。

紅豆沙糖含量最低

3個預先包裝紅豆沙樣本的整體平均糖含量最低，每100克含7.0克糖。當中「波仔紅豆沙」（#101）每100克含4.8克糖，可視為「低糖」，亦是本研究檢視的所有預先包裝樣本中糖含量最低的。

喳咋、芝麻糊的能量值屬最高和第二高

2個預先包裝喳咋樣本及2個預先包裝芝麻糊樣本的整體平均糖含量雖非最高，但整體平均能量值卻分別是預先包裝樣本中最高和第二高，每100克分別為85千卡及83千卡。當中，進食一整包約340克的「健康工房杜仲首烏芝麻糊」樣本（#109），會攝入269千卡能量，佔每日能量需要量的13%（以每日攝入2,000千卡能量計）。

比較非預先包裝樣本與預先包裝樣本的糖含量

比較5種糖水的非預先包裝和預先包裝樣本的糖含量，以每100克計，紅豆沙及綠豆沙的非預先包裝樣本的平均糖含量高於預先包裝樣本。豆腐花及啫咋的非預先包裝樣本的平均糖含量則較預先包裝樣本低。而芝麻糊的非預先包裝與預先包裝樣本的平均糖含量相若。結果反映非預先包裝及預先包裝產品均有空間去改變配方，以降低產品的糖含量。

總結

本研究的10種非預先包裝糖水樣本中，糖含量最高的糖水種類為楊枝甘露（平均每100克含11克糖），最低的是豆腐花（平均每100克含3.4克糖）；而合桃露和芝麻糊的能量值則較其他糖水為高。

選擇糖水時，除了注意糖含量外，還應注意其能量值。

本研究亦發現個別種類的糖水例如椰汁西米露、腐竹雞蛋糖水及綠豆沙，樣本間的糖含量差異可達一倍有多；而部分種類（椰汁西米露、腐竹雞蛋糖水、豆腐花及紅豆沙）中個別樣本的糖含量符合「低糖」的標準（每100克糖含量不超過5克），顯示業界降低這些糖水的糖含量是切實可行的。

業界在供應非預先包裝豆腐花時，如不額外添加黃糖或糖漿，可降低其糖含量，有助顧客控制糖的攝入量。

給消費者的建議

- 保持均衡和多元化的飲食，限制進食添加大量糖分及能量值高的食物（包括糖水）。
- 留意糖水的糖含量及能量值。可參考本研究結果及食安中心的營養資料查詢系統，選擇合適的糖水以配合個人需要。
- 點糖水時，可要求食肆把糖水與其他配料例如黃糖和糖漿等分開送上，並在試味後，有需要才為糖水（例如豆腐花）添加適量的糖。



游水消耗很多能量，我吃甚麼，基本上都會消耗掉。但我們的飲食習慣還是要比較健康，所以挑選糖水時，會留意碳水化合物和糖的攝入量。

- 留意糖水的分量。如分量超過個人一般食用分量，可考慮與他人分享。
- 購買預先包裝糖水時，應參閱營養標籤，查看糖含量、能量值及食用分量。
- 在家自製糖水時，應限制添加糖。可考慮製作不同種類的糖水。

給飲食業界的建議

- 所供應糖水的糖含量及能量值會對公眾健康構成影響。應參考食安中心的《降低食物中糖和脂肪含量的業界指引》，改良製作過程、轉變配料或食用分量，以減少糖水的糖含量。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上為所供應的非預先包裝糖水提供營養成分資料，讓顧客作出知情的選擇。
- 在可行的情況下，例如供應豆腐花前，不再額外為糖水添加糖，並把糖水與其他配料例如黃糖和糖漿等分開送上，讓顧客按其口味添加於糖水中。

食肆及廠商意見

「甜入心」（#1及#52）表示，該店正計劃改用「稀少糖」，認為會比現有的糖更健康，熱量低不致肥，更可阻截葡萄糖

吸收，抑制血糖。該店又指會在產品分別使用「無糖」、「冰糖」和「稀少糖」讓消費者選擇。

「綠林甜品」（#7、#80及#89）表示已在9月下旬調低產品的糖含量，又稱會進行市場調查，如結果顯示其客人的需求和喜好是較現時的糖分低，該公司會研製糖分較低的糖水配方。

「沛公甜品」（#8、#58及#69）表示，作為甜品店，甜品的用糖分量會以味覺作首要的衡量標準，即是味道是否夠甜或太甜，而暫時該店沒有出現太甜而被客人投訴的情況，所以未有考慮減糖。至於芝麻糊，愈濃愈會出現苦澀味，所以需要加一定的糖。而在椰汁西米露之中，糖是用來帶出椰汁香味的，減糖恐怕會出現「唔夠味」的情況。就分量大小的問題，該店表示有提供甜品拼盤，是紅豆沙、芝麻糊及栗子西米露三款的迷你版，讓客人一次過品嚐三款糖水但分量不致太多。

「芝麻綠豆甜品屋」（#12、#30及#42）表示，有計劃減少其綠豆沙、番薯糖水及楊枝甘露的糖含量，目標是減至每份糖水23至24克。該店又指烹調番薯糖水時用糖量比其他產品少，不知是否老薑及番薯釋出糖分；而由於其楊枝甘露是以新鮮芒果製造，絕無濃縮

為糖水訂立減糖目標

本研究的糖水樣本中，含豆類糖水樣本（包括非預先包裝及預先包裝的紅豆沙、綠豆沙及啫咋樣本）的總數最多，共有37個樣本，其糖含量的綜合數據如下：

平均值	每100克含8.5克糖
第50個百分位數	每100克含8.5克糖
第75個百分位數	每100克含9.6克糖

政府成立的降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會認為，有需要為改良食品配方訂立建議目標水平。以下嘗試以本研究中含豆類糖水樣本的數據，並參考外地訂立減鹽目標的建議，模擬如何為含豆類糖水訂立減糖目標，供食肆及廠商參考。

1. 訂立「糖含量上限」：可定於含豆類糖水樣本中糖含量的分布範圍第50個和第75個百分位數之間，即每100克含8.5至9.6克糖。
2. 訂立「糖含量平均值」：根據含豆類糖水樣本中的平均糖含量（即每100克含8.5克糖），設定一個較其低的平均糖含量作為含豆類糖水減糖指標。
3. 訂立「減糖百分率」：設定某減糖百分率（例如百分之二十），以推動食物業改良其配方，達致減糖指標。以本研究糖含量最高（#20）的樣本為例，假如減糖百分率設定為百分之二十，其糖含量要從每100克含13克糖減少至每100克含10克糖。

以上分析純屬模擬性質。無論選擇哪一方式訂立減糖目標，改良食品配方必須循序漸進地逐步減少食物中的糖含量，而非一刀切的大幅削減，以便讓消費者的味覺慢慢適應較低的甜度。



我還愛吃木瓜燉雪耳，女孩子都鍾意這種滋潤的糖水。之前在美國生活，因為沒有湯水飲，想滋潤一下，便會自己煲雪梨水。

芒果汁，所以難以標準化。

「森泰遠」（#15、#66及#74）表示其綠豆沙產品採用合格冰糖製造，絕無糖精成分，認為以豆類糖水來說，該店的不屬太甜，亦從未接到太甜的投訴，又指豆類沒有適當甜度會很難食。對於產品的糖含量目標，該店指會以大眾普遍客人作準，如有政策需要，政府應公布甜品糖含量的規定作為製造準則，以免客人投訴，並反問如甜品不甜，為何要吃甜品？

「人和荳品廠」（#40）表示，該店的豆腐花在製作時每碗的糖含量約為16克，加糖水後是20至23克，客人可選擇「走糖水」。

經營「大良鴻輝記」（#50、#90及#95）的公司表示，楊枝甘露的糖含量比較難控制，因為主要用料是芒果，而芒果本身的糖含量每一個也不同，而且芒果不甜的話，客人會投訴，所以該店會待芒果熟透及夠甜才用來製作甜品。該公司又表示可以考慮減少啫咋和合桃露的糖含量，但要視乎客人反應。如客人認為其產品糖分過高，會嘗試減少10%再觀察客人的反應；如客人能接受現時的糖含量，而銷量沒減少，則會維持不變。

「健康工房」（#102及#109）表示，該公司在製作藥膳糖水時以平衡中醫功效及風味來調節配方中的冰糖用量，使顧客能達到滋養及清潤臟腑的效能。該公司又稱其藥膳糖水由甘蔗提煉而成的無硫化冰糖。中醫認為冰糖味甘，性平，無毒，具有潤

肺止咳、清痰去火等功效，亦為燉煮補品及甜品的主要素材。而該公司有定期收集顧客的意見，並會定期檢討及優化各款藥膳糖水的配方。

「日清美味寶」（#103、#105及#110）的生產商表示，為了向消費者提供安全且美味的產品，現時正進行各種研究及檢討，關於減糖現時並沒有具體的計劃，但會考慮與減鹽一起進行研究。

「鴻福堂」（#104）表示一直檢討各種產品包括甜品的糖含量，積極研究減糖的可行性。該公司認為，按食安中心的指引，目前其所有自家甜品都不屬於高糖（即每100克固體食物含糖不高於15克）。就其海帶綠豆沙而言，是在平衡大眾健康及對中式糖水口味的要求後，將糖分及甜度訂於現時水平。該公司又稱未來會繼續聽取消費者意見，在優化配方及原材料採購上着手，研究減糖空間，並以持續提升低糖產品比例為長遠目標。

「維他奶」（#107）表示積極支持世衛的限制游離糖攝取量建議。該公司指自1990年開始便持續供應無糖或低糖產品，並不斷在產品組合中增加新的無糖或低糖飲品，又稱增加低至中糖度的飲品選擇是該公司其中一個關鍵績效指標，目標是把產品組合中低至中糖度飲品的比例從2016年的平均71%逐步於2021年及2026年分別提升至76%和82%。

