

新聞稿
即時發佈

healthyD 公佈「至愛港式飲品小食調查」結果
近 9 成人隔日去茶餐廳 最愛奶茶西多士
西多量消耗驚人 年食 3.2 億份 相等於環繞地球一圈
港人懶理卡路里爆登 8 成人不能缺少茶餐廳

【香港 — 2019 年 7 月 16 日】 港式茶餐廳絕對是香港人最愛光顧的餐廳之一，茶餐廳不僅是香港美食的標誌，也是香港人的地道飲食文化，其方便、快捷的特點，已令港式茶餐廳成為港人日常飲食的必然習慣。有見及此，生活易旗下的健康生活資訊網站「**healthyD**」（www.healthyd.com）於 2019 年 4 月至 7 月進行「至愛港式飲品小食調查」，通過網上問卷成功訪問 1,233 人，旨在了解港人對光顧茶餐廳的意見及習慣、最喜愛的茶餐廳飲品及小食、以及整體的飲食健康意識。

港人每 2 日去一次茶餐廳 年紀越大去得越密 50 歲或以上年食超過 200 次

調查結果顯示，有 88% 受訪者表示有光顧港式茶餐廳或冰室的習慣，每星期平均去 3.6 次，相等於約隔天便光顧一次。調查更反映年紀越大，光顧茶餐廳或冰室的次數亦相對越多，50 歲或以上人士更每星期平均去 4.1 次，一年以來便光顧茶餐廳超過 200 次，次數相當驚人。至於去茶餐廳屬最少次數的 30 歲以下受訪者其實也不遑多讓，平均每星期光顧茶餐廳 3.2 次，每年到訪茶餐廳亦達 166 次。（見表一）受訪者表示光顧茶餐廳的主要原因為「方便」（68%）、「食物種類選擇多」（41%）、「便宜」（40%）、「上菜快」（36%）及「美味」（36%），亦有因為「想食指定食物及飲指定飲品」（32%）而特別前往茶餐廳。

一日四餐均有茶記常客 後生仔鍾意嘆下午茶

至於問及通常會光顧茶餐廳或冰室的時段，香港人基本上一日幾餐都會考慮去茶餐廳，「早餐」成為最多人光顧茶餐廳的時段，佔近 6 成(57%)，其次為「午餐」及「下午茶」，分別為 56% 及 47%。如以不同年齡層人士來看，30 歲以下受訪者主要於下午茶時段光顧茶餐廳(56%)，顯示年輕人比較常有食下午茶的習慣；30-39 歲受訪者主要於午餐時段光顧茶餐廳(60%)，視茶餐廳為平日上班外出吃午飯的選擇；40-49 歲及 50 歲或以上受訪者主要於早餐時段光顧茶餐廳，分別為 61% 及 64%，可見一日三餐及下午茶均有茶記常客光顧。（見表二）

港人年吞 3.2 億份西多士 足以環繞地球一圈

頭三位最常叫的茶餐廳小食基本上全是邪惡之選，分別為西多士(57%)、炸薯條(30%)及炸雞髀(28%)。(見表三) 如歸納以上三款小食為炸物，就以西多士為例，受訪者平均一星期食 1.1 次，而 20 歲或以上的香港成年人約有 629 萬人¹，如以此推算，每年便吃了超過 3.2 億份西多士²，數量多至足以環繞地球一圈³。尚營坊高級營養師黃凱詩表示調查中最受歡迎的西多士是很多人下午茶的首選，如點一份西多士(420 卡)加一杯紅豆冰(260 卡)，一餐下午茶已攝取達 680 卡路里，如以一位約 55 公斤女士以時速 7 公里速度跑步而言，需要跑約 1 小時 46 分鐘才可消耗。她建議下午茶可選擇較健康的食物，例如可點一份果占多士(184 卡)及一杯凍檸茶自行加一湯匙糖水(20 卡)來代替高油、高糖的西多士及紅豆冰。

港人最愛港式奶茶 唔飲唔安樂 每星期飲超過 2 杯

於茶餐廳最常喝的港式飲品非奶茶莫屬，超過 55% 受訪者表示最經常點的飲品是最具香港特色的奶茶，平均每星期飲 2.1 杯；其次為檸茶(46%)，平均每星期飲 1.5 杯；檸水(30%)平均每星期飲 1 杯，及咖啡(29%)平均每星期飲 1.7 杯。(見表四) 調查亦發現男女選擇飲品也有不同偏好，除了大家都鍾情奶茶及檸茶外，女士的確比男士更會選擇檸水，有 36% 受訪女士表示最常叫檸水，佔第三位，相反只有 12% 男士會選檸水，可見女士始終比男士更傾向選擇較健康的飲品。(見表五) 雖然調查有顯示有一半人點飲品時會叫少甜(50%)，但黃凱詩指出，如以一杯熱奶茶熱量為 140 卡路里為例，很多人會以健康為由選擇不加糖，但其實只是少了 32 卡。如每日飲用一杯正常熱奶茶，一星期可增近 2 磅，所以她建議如每天一定要飲奶茶，於茶餐廳點奶茶時，除了走糖外，要求少奶也是較佳選擇。或者亦可考慮在家自行沖調，以低脂或脫脂鮮奶代替淡奶，可減低攝取的脂肪和熱量。

明知唔健康 仍有近 8 成人不能缺少茶餐廳 營養師喻靠多運動消耗

調查反映 83% 人認為茶餐廳的飲品和食品「非常不健康」或「不太健康」，但超過 6 成人(61%) 表示不會因為茶餐廳食品不健康而停止光顧 (見表六)；更有近 8 成人(79%)表示不能缺少茶餐廳，稱如被要求以後不再光顧茶餐廳，他們「應該不可以」(60%)或「絕對不可以」(19%) 做得到。(見表七) 茶餐廳的食物大部份都屬於高脂、高卡、高鹽類別，若想食得健康，營養師黃凱詩建議可以選吃較低卡路里的茶餐廳食物，如早餐可選鮮番茄牛肉通粉、雪菜肉絲米；午餐可選湯飯及瘦叉燒飯等；下午茶可吃果占多；晚餐點粟米肉粒或番茄牛肉飯也是較佳的選擇。另外，每天應進行 30 分鐘中等劇烈程度的帶氧運動，以增強心肺功能及消耗熱量，幫助維持健康體重。

¹ 政府統計處人口統計組公佈的 2018 年年中「按年齡組別及性別劃分的人口」數字

² 以每名受訪者平均 1 年吃 57.2 份西多士計算，乘以 629 萬人，再乘以 88% 港人有光顧港式茶餐廳或冰室習慣

³ 以一份西多士為 12 厘米長或闊，以及地球之圓周計算

附表

表一：每星期去茶餐廳次數

年齡	每星期去茶餐廳次數 (平均數)
30 歲以下	3.2 次
30-39 歲	3.5 次
40-49 歲	3.7 次
50 歲或以上	4.1 次

表二：不同年齡人士通常光顧茶餐廳或冰室時段

通常光顧茶餐廳 或冰室時段	年齡			
	30 歲以下	30-39 歲	40-49 歲	50 歲或以上
早餐	46%	54%	61%	64%
午餐	54%	60%	54%	50%
下午茶	56%	42%	47%	54%
晚餐	29%	31%	32%	28%

表三：十大最常叫的港式小食

排名	港式小食	百分比	熱量 (卡路里)
1	西多士	57%	420
2	炸薯條	30%	539
3	炸雞腩	28%	431
4	奶醬多	23%	405
5	酥皮蛋撻	20%	230
6	菠蘿油	17%	421
7	豬扒包	17%	1,117
8	公司治	17%	590
9	炸雞翼	17%	201
10	奶油多	15%	417

表四：十大最常叫的港式飲品

排名	港式飲品	百分比	熱量 (卡路里)
1	奶茶	55%	140
2	檸茶	46%	36
3	檸水	30%	36
4	咖啡	29%	135
5	阿華田	18%	139
6	茶走	17%	106
7	紅豆冰	16%	260
8	好立克	13%	153
9	鴛鴦	13%	145
10	檸蜜	12%	96

*除紅豆冰外，以上所有飲品均以熱飲之份量計算熱量。

表五：男女分別最常叫的港式飲品排名及比較

排名	男 (百分比)	女 (百分比)
1	奶茶 (54%)	奶茶 (56%)
2	檸茶 (40%)	檸茶 (48%)
3	咖啡 (37%)	檸水 (36%)
4	鴛鴦 (19%)	咖啡 (26%)
5	茶走、阿華田 (14%)	阿華田 (20%)
6	檸水、紅豆冰 (12%)	茶走 (17%)

表六：會否因茶餐廳不健康而停止進食

	百分比
不會理會	61%
會逐漸減少	38%
不再進食	1%

表七：可否以後不再光顧茶餐廳

	百分比
絕對不可以	19%
應該不可以	60%
應該可以	19%
絕對可以	2%

圖片說明：



- 1) 生活易旗下的健康生活網站 healthyD 公佈「至愛港式飲品小食調查」結果，生活易市場調查經理溫淑芳小姐(圖右)及尚營坊高級營養師黃凱詩小姐(圖左)出席發佈會。



- 2) 煤氣烹飪中心導師趙德師傅即場示範製作奶茶，並建議以脫脂奶沖泡奶茶，減少熱量攝取。



- 3) 三大港人最常叫的茶餐廳小食為西多士、炸薯條及炸雞腩；而三大港人最常叫的港式飲品為奶茶、檸茶及檸水。



4) 港人五大最常叫的港式飲品及小食



5) 港人年食超過 3.2 億份西多士，足以圍繞地球一圈。

有關 healthyD

healthyD (www.healthyD.com) 是生活易 ESDlife 旗下一員，衍生自健康生活易，現為全港最具規模的網上健康生活互動平台，提供大量健康資訊，包括營養餐單、瘦身攻略、都市病百科、運動健身、情緒管理及綠色生活等等，讓網友一齊健康 D，開心 D。

有關生活易 (ESDlife)

生活易是長江和記實業與惠普電腦的合資公司，其享譽國際的網站 ESDlife 生活易(www.esdlife.com) 是香港最受歡迎及穩健可靠的電子生活資訊媒體之一。生活易透過網上平台提供廣泛的生活資訊，旗下的新婚生活易更是香港 No. 1 的結婚資訊媒體，其他內容包括家庭、健康及驗身專門店等不同範疇。為了提供更全面的網上服務，我們為顧客提供安全可靠的網上付款系統及多元化的身體檢查 服務，此外，我們更為企業客戶提供綜合性的市場推廣和資訊科技解決方案。

傳媒查詢，請與下列人士聯絡：

生活易 ESDlife

何思穎小姐 (Queenie Ho)

電話：2128-9891 / 9251-6577

電郵：queenieho@esdlife.com

張翠宜小姐 (Colette Cheung)

電話：2128-9866 / 9580-6010

電郵：colettecheung@esdlife.com