

healthyD 公佈「港人團年飯消費及飲食習慣調查」結果

經濟前景雖未明朗 九成多港人團年飯消費有增無減

傳統團年飯菜式卡路里高 一餐超過成人一天攝取量

【香港 — 2017 年 1 月 18 日】新春將至，中國人重視及定必於過年前和親朋好友按傳統吃團年飯。因此，無論經濟環境如何，市民仍願意花費在團年飯上，大部份人的預算更是有增無減，菜式亦愈趨豐富。但其實大部份看似健康的團年菜式從食材、調味以至烹調方法都暗藏健康危機。生活易旗下的健康生活網站「healthyD」(www.healthyd.com) 最近進行了一項《港人團年飯消費及飲食習慣調查》，於 2016 年 12 月 28 日至 2017 年 1 月 5 日期間以網上問卷形式訪問了 1,039 名受訪者，了解香港人吃團年飯的消費模式、飲食習慣，以及健康意識。

不受經濟環境影響 團年飯消費預算有增無減

中國人非常重視農曆新年的團年飯，儘管經濟前景不明朗，亦無阻他們對團年飯的消費預算。根據是次調查結果，超過 9 成港人預算今年團年飯消費有增無減，當中近 7 成人(69%)在預算上與去年一樣維持不變，而約有 24%受訪者更表示預算會較去年多。(詳見附表 1) 而每人平均開支為每餐港幣 366 元，由此推算，以中式酒樓一圍 12 人酒席計算，平均每圍花費港幣\$4,392。

團年飯幾時食？ 港人至少吃兩餐

吃團年飯是農曆新年前的指定動作，調查結果顯示近 8 成(79%)受訪者預計今年會吃 2 餐或以上團年飯，當中 48%和 24%受訪者表示分別會吃 2 餐及 3 餐。同時，亦發現普遍港人對選擇團年飯的菜式仍然較為傳統，不論在家吃抑或外出用膳，超過 9 成受訪者會選擇中菜，其次是盆菜或火鍋。

此外，雖然大部份港人重視團年飯，但其實過半數(62%)受訪者均認為團年飯沒有必要正日當天吃，普遍原因認為外出吃飯時人太多(43%)、比平日食飯較貴(42%)和比平日較難訂位(31%)等。(詳見附表 2) 調查反映在不少港人心目中，團年飯意義在於農曆新年前與家人共聚的珍貴時刻，是否依照傳統正日吃飯反屬其次。

過節堅持大魚大肉 脆皮燒雞成港人最愛菜式之冠

在團年飯飲食習慣方面，貫徹中國人過節時「有魚有肉」的習俗，菜式材料總離不開肉類，燒味，臘味，雞鴨，豬手和鮑魚等，超過 8 成人(82%)認為團年飯必定有雞，7 成稱有魚(76%)，其次則是蔬菜(65%)、冬菇(60%)、蝦(56%)和燒肉(40%)等。(詳見附表 3) 調查亦在眾多中式菜饌中選出最受歡迎的十大菜式，結果發

現有 46.3%受訪者表示最喜歡吃脆皮燒雞，成為港人最愛團年飯菜式之冠。其餘按次序分別為乳豬全體(46.1%)、清蒸龍躉斑(45%)、西蘭花螺片炒蝦仁(38%)、燉湯(36%)和髮菜蠔豉(33%)。(詳見附表 4)

1 餐團年飯卡路里 = 10 碗白飯

傳統中國人認為豐盛的團年飯象徵來年豐衣足食，所以菜式一般都較為豐富，因此很容易攝取過量脂肪及鹽份等。黃榮俊營養師 (John Wong) 參考一般酒樓菜單粗略計算，成人每餐團年飯攝取約 2,268 卡路里 (詳見附表 5)，相等於 10 碗白飯，以一個 70 公斤體重的成年人士計算，需要跑大概 3 小時才能完全消耗。其卡路里攝取量亦分別遠高於建議成年男性和女性正常每餐攝取量的接近 3 倍及 4 倍。若以每人平均吃 2 餐團年飯計，新年期間隨時可增 2 磅以上。

然而，營養師稱團年飯仍可食得健康，並建議市民該從食材、烹調方法等方面入手，多吃高纖維的蔬菜及低脂的肉食亦是健康團年飯的一大原則。以港人最愛的炸子雞為例，雞肉經油炸後卡路里急升，每碟超過 1,680 卡路里，外皮油份更高，肥胖人士應節制。市民在家吃的話，可考慮以白切雞代替，以減少油份吸收。

另外，一般酒樓菜單必有的臘味糯米飯亦是高危菜式之一，每碟超過 3,360 卡路里，臘味含極多肥肉、鹽份及高飽和脂肪，而進食太多防腐劑硝酸鹽亦可能致癌；一碗淨糯米飯的熱量相等於白飯的兩倍，健康人士可間中食用，但份量亦應控制在半碗以內，肥胖人士和慢性疾病人士則應少吃為妙。

難敵美食誘惑懶理健康 新年過後體重急增

年三十吃完團年飯後，加上連續 4 天假期，市民在過節期間預期食量會比平日為多。調查結果顯示，雖然有超過 5 成人(54%)即使知道團年飯的菜式並不健康，但當中有近 5 成人(46%)吃團年飯後的一星期也不會減少食量。而更甚的是，當中再有超過 8 成(84%)受訪者表示預料自己新年期間會因為進食過量而增加體重。面對美食誘惑，營養師提醒市民應儘量堅持多菜少肉的原則，同時應先吃蔬菜後吃肉，營造飽肚感之餘，避免攝取過量肉類油份。另外，也可以先在選料和烹煮方面入手，如控制食肉份量、盡量加入蔬菜、多吃菇菌類、多清蒸或炆煮、茨汁宜清淡、湯料要低脂及改以水果為甜品等。(詳見附表 6) **healthyD 健康生活** 網站內容策劃總監 **Joyce Wong** 亦表示新年大魚大肉是難免的，建議大家要保持適當運動，或考慮服用膳食補充品攝取更多纖維幫助消化。

附表

表 1: 今年團年飯預算較去年多或少?

預算	百份比
較去年多	24%
較去年少	7%
維持不變	69%

表 2: 港人認為沒有必要正日吃團年飯的原因

原因	百份比
外出吃飯時人太多	43%
比平時食飯較貴	42%
比平日較難訂位	31%
菜單選擇比平日少	18%
外出吃飯時食品及服務質素欠佳	18%

表 3: 十大港人吃團年飯時必定包括的食品

排名	食品	百份比
1	雞	82%
2	魚	76%
3	蔬菜	65%
4	冬菇	60%
5	蝦	56%
6	燒肉	40%
7	髮菜蠔豉	37%
8	花膠	34%
9	乳豬	32%
10	鮑魚	31%

表 4A: 十大港人團年飯最愛菜式

排名	菜式	百份比
1	脆皮燒雞	46.3%
2	乳豬全體	46.1%
3	清蒸龍躉斑	45%
4	西蘭花螺片炒蝦仁	38%
5	燉湯	36%
6	發財好市 (髮菜蠔豉)	33%
7	沙律炸蟹拑	32%
8	鮑汁花菇海螺片	29%
9	金銀扒翠蔬	25%
10	紅燒花膠雞絲翅	23%

表 4B: 十大港人團年飯最愛菜式 (按卡路里排列)

排名	菜式	卡路里 (以每碟計算)
1	乳豬全體	3200
2	清蒸龍躉斑	2800
3	發財好市 (髮菜蠔豉)	2470
4	紅燒花膠雞絲翅	2400
5	沙律炸蟹拑	2160
6	燉湯	1800
7	脆皮燒雞	1680
8	金銀扒翠蔬	1620
9	西蘭花螺片炒蝦仁	1600
10	鮑汁花菇海螺片	1368

表 5: 成人每餐團年飯卡路里攝取量

(以 10 大最愛菜式及 2 款最常點的飯麵、糖水計)	
菜式	卡路里 (以每碟計算)
脆皮燒雞	1,680
乳豬全體	3,200
清蒸龍躉斑	2,800
西蘭花螺片炒蝦仁	1,600
燉湯	1,800
發財好市 (髮菜蠔豉)	2,470
沙律炸蟹拑	2,160
鮑汁花菇海螺片	1,368
金銀扒翠蔬	1,620
紅燒花膠雞絲翅	2,400
臘味糯米飯	3,360
紅豆沙湯丸	2,760
共	27,218 卡路里(12 位計)

表 6: 專家教路 團年飯烹調 7 件事

1. 控制食肉份量

預備餸菜時，要堅持多菜少肉的原則，亦注意材料份量，特別是肉類，每人每餐大約是 2-3 兩，即使過節也要 5 兩為限，肥胖人士就更要節制。

2. 盡量加入蔬菜

蔬菜能增加纖維的攝取量，最理想是在一餐中吃到 1 碗菜。因為蔬菜含的水溶性纖維有助降低體內的壞膽固醇，而非水溶性纖維則有助促進腸部蠕動，既幫助消化又能通便。建議煮「發財好市」時，可增加冬菇和生菜的份量而減少蠔豉；又或改以蔬菜或豆類墊底，都能增加吃菜的機會。

3. 多吃菇菌類

嘗試在餸菜中加入其他高纖的材料，例如菇菌類、竹筍、雲耳、雪耳等，既爽口有益，又能為“食送”菜帶來變化。

4. 多清蒸或炆煮

為免增加油分攝取，最好避免採用煎炸方式，而多用白灼、放湯、清蒸和炆煮等方法，例如以白切雞代

替炸子雞，以炒蝦球代替煎蝦碌等。至於魚類，可改以清蒸大海斑代替炸釀鯪魚，低脂又鮮味。

5. 芡汁宜清淡

芡汁會令食物加添鹽分和油分，故在烹煮餸菜時最好少用濃味芡汁，而且要盡量清稀。可以的話，應減少使用醬油、蠔油、雞精等調味料，而多用天然材料例如薑、蒜、蔥、辣椒待，一樣能令“食送”菜美味可口。

6. 湯料要低脂

最好在湯水中加多點瓜菜，同時盡量避免採用高脂的豬骨同煮，改以去皮雞肉、西施骨、豬展和瘦肉，都是較佳的選擇，喝前撇油更佳。

7. 生果作甜品

湯圓的熱量很高，一粒芝麻湯圓已高達 100 卡路里，脂肪量更等同飲 1 茶匙油。所以最好選擇無餡湯圓，或改以生果、少甜的八寶粥或紅豆沙作甜品就更佳。

圖片說明：



圖一：生活易市場調查經理繆志華先生公佈「港人團年飯消費及飲食習慣調查」結果，超過 9 成港人預算今年團年飯消費有增無減，當中近 7 成人(69%)在預算上與去年一樣維持不變，而約有 24%受訪者更表示預算會較去年多，而每人平均開支為每餐港幣 366 元。



圖二：黃榮俊營養師表示成人每餐團年飯攝取約 2,268 卡路里，相等於 10 碗白飯，以一個 70 公斤體重的成年人士計算，需要跑大概 3 小時才能完全消耗。



圖三：生活易旗下的健康生活網站 healthyD 公佈「港人團年飯消費及飲食習慣調查」結果，脆皮燒雞成港人最愛菜式之冠。



圖四：三大最高卡路里的團年飯菜式 - 乳豬全體、清蒸龍躉斑及發財好市（髮菜蠔豉）

- 完 -

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

生活易由和記黃埔及惠普香港合資成立，於 2001 年至 2008 年期間，成立全球首個融合公共及商業服務並深獲國際級高度評價的 ESDlife 生活易網站 (www.esdlife.com)，為香港特區政府的「政府電子服務」計劃提供唯一的網上服務平台，打破一貫網站的運作模式，成功提高廣大市民應用互聯網處理日常事務的習慣，奠定生活易成為香港最受歡迎的網站之一的基礎。

生活易現除了為市民提供一站式的生活資訊之外，其龐大的數碼資訊基建設施及技術上的領先地位，亦為工商界及大小企業提供全面性的網絡解決方案，輕輕鬆鬆地開拓電子商貿領域的業務。

傳媒查詢，請聯絡：

生活易 ESDlife

郭嘉琪小姐 (Cathy Kwok)

電話：2128-9870 / 6901-8176

電郵：cathykwok@esdlife.com

何思穎小姐(Queenie Ho)

電話：2128-9891 / 9251-6577

電郵：queenieho@esdlife.com