

中式飲品糖含量

食物安全中心與消費者委員會合作，於2015年中在超市及零售店搜集了7種常見的預先包裝中式飲品* (其中豆漿及菊花飲品包括「低糖」、「無糖」或「無添加糖」)，檢視營養標籤所示的糖含量，結果列於附表中，供大家參考。

進食過多糖會增加超重和患上肥胖症的風險，也會增加蛀牙的機會。本地成年人口的糖攝入量主要來自不同飲品。

參考衛生署的指引，每100毫升飲品的糖含量若超過7.5克，會被視為含高糖分飲品。根據世界衛生組織建議，以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例，每日游離糖的攝取量應少於50克(約10粒方糖)。

飲品種類	預先包裝樣本數目	每100毫升糖含量 平均值[範圍](克)
無糖豆漿	1	0.5
無添加糖豆漿	2	0.75 [0.5-1.0]
低糖豆漿	7	4.6 [3.8-5.0]
普通配方豆漿	6	5.8 [4.65-6.8]
低糖菊花飲品	3	4.5 [3.8-5.0]
普通配方菊花飲品	3	7.9 [7.0-8.7]
竹蔗飲品	4	7.2 [6.0-8.0]
薏米飲品	3	7.3 [5.0-8.5]
雪梨飲品	5	8.2 [4.1-9.7]
柑桔/柚子蜜	3	8.4 [6.1-10.7]
酸梅湯	3	12.2 [10.4-13.5]
整體	40	6.5 [0.5-13.5]

選擇飲品小貼士

- 留意預先包裝飲品的糖含量，選擇合適的飲品以配合個人需要。
- 點餐時，可要求食肆提供「少糖」或「無添加糖」的飲品，或把糖或糖水分開送上。
- 留意飲品的分量。如分量超過個人一般飲用的分量(如大瓶裝)，可考慮分數次飲用或與他人分享。
- 保持均衡和多元化的飲食，限制食用添加大量糖分的飲品。
- 飲用清水或清茶來代替汽水、加糖果汁及其他含糖飲品。

* 在是次研究中，包括非預先包裝飲品，詳情載於食物安全中心網頁。

節錄自食物安全中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)及全城減鹽減糖 Facebook(<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>)

番茄洋蔥燴比目魚

材料：

番茄(切角)	2 個
洋蔥(切角)	半個
紅蘿蔔(切角)	4 兩
青豆	2 兩
比目魚	1 件
薑(切片)	1 塊
蒜頭(切碎)	2 粒

調味料：

鹽	少許
胡椒粉	少許
糖	1 茶匙
清水	6 兩

芡汁：

生粉	1 茶匙
清水	2 茶匙

伴碟：

番茜	適量
蘭花	1 朵

做法：

1. 比目魚下少許鹽、生粉，醃約 5 分鐘。
2. 燒滾水，加入青豆、紅蘿蔔略煮，瀝乾備用。
3. 下油爆香薑、蒜，慢火將比目魚煎至 7 成熟，加入其他材料、調味料煮至全熟。
4. 下生粉水埋芡，最後以番茜、蘭花伴碟即可。

小貼士：

比目魚含豐富 DHA，而新鮮番茄亦是營養豐富的天然配料。

雞肉露筍卷

材料：

雞腿肉(切薄片)	6 兩
露筍(切段)	3 條
乾迷迭香	少許
黑胡椒碎	少許

調味料：

鹽	1/4 茶匙
清水	2 茶匙
生粉	2 茶匙

粉漿：

麵粉	2 茶匙
清水	2 茶匙

伴碟：

小棠菜(去葉)	1 棵
番茜	適量

做法：

1. 雞腿肉加入調味料拌勻。
2. 露筍焯至軟身，瀝乾備用。
3. 雞腿肉上放上露筍後捲起，用粉漿封口。
4. 熱鑊下油，放入雞腿肉露筍卷，灑上乾迷迭香、黑胡椒碎，慢火煎至金黃色。
5. 小棠菜切花洗淨，放碟中間，加入番茜伴碟即可。

小貼士：

露筍含豐富葉酸。乾迷迭香及黑胡椒碎的天然食材，能帶出食物味道。

規管進口蛋類條例已經生效

為進一步保障香港免受禽流感的威脅，政府已修訂《進口野味、肉類及家禽規例》(第 132AK 章)(《規例》) 以規管進口蛋類，經修訂的《規例》已於 2015 年 12 月 5 日生效。

在新的規管安排下，任何人把蛋類¹輸入香港，必須—

- 出示獲食物環境衛生署(食環署)署長認可的來源地發證單位所發出的衛生證明書，證明有關蛋類適宜供人食用；及
- 已向食環署提供相關的蛋類入口資料²，以取得衛生主任的書面准許³。

¹完全煮熟或構成合成食物的其中一種配料的蛋類則不包括在規管範圍內。

²以便食物安全中心能夠追蹤蛋類的實際進口情況及進行抽查，保障食物安全及公共健康。

³ 申請詳情可瀏覽食物安全中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)。

違例者最高可被罰款港幣 50,000 元及監禁 6 個月。

節錄自食物安全中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)及食物安全中心 Facebook(<https://www.facebook.com/CentreForFoodSafety>)

2016年1月至3月份街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
葵青、荃灣、元朗及屯門區	新界葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂	上午10時	1月20日、2月18日、3月18日
沙田、西貢、大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心		1月21日、2月19日
		新界大埔太和邨太和鄰里社區中心	3月21日
港島及離島區	香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓大堂	下午2時 30分	1月22日、2月22日、3月22日
九龍區	九龍旺角洗衣街148號4字樓408室		1月25日、2月23日、3月23日

請留意：公眾街市攤檔如持續空置6個月和8個月或以上，會分別以市值租金的八折和六折作競投底價。

備註：

1. 上述資料可因應運作需要而改動，不作另行通知。
2. 競投詳情留意本署網頁(www.fehd.gov.hk)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。

2016 財神美食喜迎春

2016 年 1 月 21 日至 2 月 4 日農曆新年前，部分公眾街市進行節慶活動，懸掛賀年裝飾，增添節日氣氛，活動詳情載於本署網頁。

財神派發利是封和揮春

烹飪示範：

導師示範烹飪賀年菜式和糕點，參與答問者可獲紀念品

派發賀年食譜

備註：

1. 利是封、揮春、紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。
2. 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，並會於街市告示板及本署網頁公布。

網頁：www.fehd.gov.hk

查詢：2868 0000

「減鹽減糖 健康之道」展覽及工作坊

上述展覽及工作坊繼續於 2016 年 1 月至 3 月上旬，在各區公眾街市進行，活動詳情載於本署網頁。

展覽：

介紹高鹽高糖對健康的影響、營養資料、健康飲食貼士及食譜

講座及烹飪示範：

- 註冊營養師講解高鹽高糖的風險及健康飲食的習慣
 - 烹飪導師示範有關健康菜式
 - 派發健康食譜，並設有答問時段，參加者可獲紀念品
-

已於 2015 年 10 月至 12 月舉行的「減鹽減糖 健康之道」展覽及工作坊的活動花絮如下：

- 參加者聆聽營養師講解健康資訊
- 眾多市民圍觀烹飪示範
- 答問時段參加者反應踴躍
- 市民參閱展板資訊及健康食譜