

# 食肆「重口味」 高鹽又高脂

## 鹹蛋蒸肉餅鹽超標 咕嚕肉高糖 一餐已近每日建議上限



消委會發現，鹹蛋蒸肉餅的鈉含量和總脂肪含量均屬最高。香港文匯報記者莫雪芝攝



10款測試小菜。香港文匯報記者莫雪芝攝

### 10款港式小菜平均營養含量

小菜款式	糖份	總脂肪	飽和脂肪	反式脂肪	能量(千卡)	鈉(毫克)
鹹蛋蒸肉餅	1.5克	20克	6.5克	0.089克	250	530
粟米魚塊	0.97克	10克	1.3克	0.084克	170	450
欖菜肉鬆四季豆	3.3克	9.7克	1.7克	0.067克	130	450
蝦仁炒蛋	0.27克	18克	3.1克	0.12克	230	440
魚香茄子煲	2.7克	13克	1.8克	0.10克	140	370
西芹炒雞柳	1.2克	5.8克	0.84克	0.038克	92	370
中式牛柳	6.9克	10克	2克	0.23克	170	340
西蘭花炒魚塊	0.97克	6.6克	0.92克	0.042克	110	310
北菇西蘭花	1.5克	2.2克	0.25克	0.016克	48	290
菠蘿咕嚕肉	10克	15克	2.8克	0.094克	240	240

資料來源：消委會 整理：香港文匯報記者 文森

香港文匯報訊（記者 文森）港人工作繁忙，不少打工仔一日三餐都要外出用膳，殊不知食肆供應的港式小菜隨時是「三高」陷阱，長期進食會對健康構成影響。消委會與食安中心合作測試市面10款小菜，發現鹹蛋蒸肉餅的鈉含量和總脂肪含量均屬最高，粟米魚塊及欖菜肉鬆四季豆等多款港人常食小菜，亦都屬高鹽或高脂的行列，而同一款小菜的最高及最低鈉含量更可相差約兩倍。



北角「鳳城酒家」的鹹蛋蒸肉餅被指鈉含量超標。香港文匯報記者莫雪芝攝

是次測試涵蓋的10款共100個小菜樣本，分別來自中式酒樓、茶餐廳及快餐店。結果顯示，10款小菜當中，鹹蛋蒸肉餅的平均鈉含量最高，平均每100克含530毫克。而100個樣本中鈉含量最高的首3位均是鹹蛋蒸肉餅，最高樣本來自灣仔「富臨酒家」，每100克含730毫克鈉，第二位及第三位同樣含650毫克鈉，分別來自北角「鳳城酒家」和旺角「珠江酒家」，3個樣本均超出食安中心指引，即每100克含超過600毫克鈉，可被界定為「高鈉」食物。

### 粟米魚塊四季豆同高脂

鈉含量僅次於鹹蛋蒸肉餅的菜式，分別是粟米魚塊和欖菜肉鬆四季豆，平均每100克含450毫克，蝦仁炒蛋緊隨其後，平均每100克含440毫克鈉。菠蘿咕嚕肉在10款小菜當中鈉含量最低，平均每100克含240毫

克鈉，但糖含量則相對較高，平均每100克含10克糖，以最高糖含量樣本計算，吃1人份已接近每天最高建議攝入量。不過，消委會指出，測試發現同一款小菜10個樣本的含鈉量差距很大，含鈉量最低的每100克只有240毫克鈉，與含量最高的樣本相差兩倍，顯示烹調得宜可有效控制小菜的鈉含量。消委會又指，部分鹹蛋蒸肉餅在上菜時會再加上豉油，建議食肆可將豉油另上，讓消費者自行決定添加分量。若計算脂肪含量，首3位是鹹蛋蒸肉餅，蝦仁炒蛋及菠蘿咕嚕肉，每100克的總脂肪含量分別為20克、18克及15克。根據食安中心指引，每100克的總脂肪含量高於20克可界定為「高脂肪」食物，今次測試總共有7個樣本超過水平。「名苑」、「三洋餐廳」、「廣東燒味餐

廳」及「珠江酒家」的鹹蛋蒸肉餅達到高脂肪水平，每100克含介乎22克至30克脂肪，即約4至6茶匙油。

### 消委：晚餐超全日攝入上限

消委會根據測試結果模擬兩人共享兩組小菜配搭，以粟米魚塊、蝦仁炒蛋配以走鹽油白灼菜心、中式湯及白飯為例，每人鈉攝入量逾2,700毫克，超出世衛建議每日攝入量37%，至於更清淡的西芹炒雞柳、北菇西蘭花配中式湯及白飯，每人鈉攝入量亦接近全日2,000毫克的攝入上限，如果一日三餐都在茶餐廳用膳，幾乎全部營養素攝入量都會超出世衛建議。

消委會指，即使選擇較少肉的菜式，儘管總脂肪、飽和脂肪及能量攝入量會降低，但鈉攝入量則仍屬高水平，一頓晚餐每人便會攝入全日鈉攝入量上限。

消委小貼士：「走鹽」豉油另上



消委會提醒消費者，港人常見的高血壓、心血管疾病和冠心病都與日常飲食習慣有密切關係，建議外出用膳應以少鹽糖油為原則，以減低患相關疾病的風險。消委會建議消費者可點選鈉含量相對較低的小菜，並可於點菜時要求「少鹽」或「走鹽」及豉油醬汁另上。

消委會又建議，可以找食肆作試驗，在菜單或價目表等標示菜式的營養成分資料，供消費者參考，逐步推廣，並可參考食安中心的《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》，製作較健康的菜式。

消委會亦建議食肆用較健康的方法烹調，選用天然或新鮮食材如薑蔥及蒜等代替調味料，如需用含高鹽分食材如鹹蛋、醃菜等，可減少或不使用鹽和調味料，減少每碟小菜的醬汁分量，以獨立容器盛載豉油，提供分量較少的「輕量版」小菜，讓消費者按所需分量選擇。



消委會建議消費者可點選鈉含量相對較低的小菜，並可於點菜時要求「少鹽」或「走鹽」及豉油醬汁另上。香港文匯報記者莫雪芝攝

# 洗衣劑價錢差27倍 8款含磷污染海洋

香港文匯報訊（記者 文森）洗衣劑是日常生活必不可少的用品。不過，消費者委員會測試市面34款洗衣劑樣本，發現樣本去污效能表現參差，近八成樣本去污評分僅3分（5分滿分）。同時，每次洗衣費用懸殊，由0.23元至6.6元，價格差距27倍。

消委會測試34款洗衣劑樣本，包括16款洗衣粉、15款洗衣液及3款洗衣膠囊。綜合而言，4款樣本表現最佳取得4分，包括：寶絲洗衣粉、Ariel超濃縮洗衣液、汰漬Tide超濃三效洗衣膠囊（春天草地清香）；以及TESCO Ambience Orange Blossom & Pomegranate。

### 去污效能參差 膠囊表現佳

消委會又指，各樣本的去污效能參差異大。洗衣膠囊針對油性污漬（礦油及牛肉脂肪）表現不俗，當中「汰漬」及「TESCO」均獲5分。去除可氧化污漬（咖啡、茶及豉油）以「寶絲」、「Ariel」及「汰漬」最出色獲4.5分。而在酵素污漬（朱古力、草及血漬），洗衣膠囊佔優，均獲4分至4.5分。

另外，消費者關心性價比，以總評分獲最高的4款樣本計算，以洗衣膠囊樣本的洗衣費用最高（4.21元），與費用最低的洗衣粉（1.02元），相差達3倍。

消委會亦指出，洗衣膠囊形狀酷似糖果，兒童或患有認知障礙症患者，容易誤服，應小心存放。消委會總幹事黃鳳嫻表示，本港至今共錄得10宗誤服個案。她說，若消費者不介意物價較高，又追求較佳的去污效果，可選用洗衣膠囊，惟切記小心存放。

測試亦檢出8款含有對海洋生態環境有害的磷化合物樣本。消委會指，含磷且未經處理的污水排入河流，或令水中生物大量死亡，呼籲消費者避免使用。消委會又建議，洗衣時使用室溫水及選擇晾乾衣物，減少能源消耗又能節省電費開支，以及應避免使用過量的洗衣劑。



消委會測試市面34款洗衣劑樣本，發現樣本去污效能表現參差。香港文匯報記者莫雪芝攝

# 海外租車投訴倍增 自駕遊變無車用

香港文匯報訊（記者 何寶儀）近年愈來愈多港人選擇自駕遊。不過，消費會接獲多宗有關海外自駕租車的投訴。有消費者被租車公司以車輛損壞為由，索取高昂的維修費，亦有駕駛者因預約登記名字與信用卡的不一致而遭拒絕取車。

根據消委會數字，今年首10個月共接獲9宗涉及海外自駕租車的投訴，較2014年上升約一倍。投訴人李先生到意大利自駕旅遊，透過A公司向當地租車公司租用一輛跑車，繳付2,350歐元。李先生還車時向租車公司指出跑車右邊輪圈被輕微弄花，職員當時無提及賠償。事後李先生發現租車公司從其信用卡扣取2,000歐元維修費用。經消委會調停，A公司同意與當地租車公司磋商，最後同意退回部分維修費用（235歐元），達成和解。

另外，投訴人楊小姐與友人到法國自駕遊，出發前經B租車網站預約，並用其朋友信用卡支付712歐元的租車費，駕駛者一欄則輸入楊小姐的個人資料。辦理取車手續時，楊小姐被職員以駕駛者姓名與信用卡的不一致為由，拒絕交車。

租車公司指款項由B網站收取，指示楊小姐與B網站交收，只願退回160歐元稅項。楊小姐認為B網站在完成預訂程序前，有責任核實預訂的付款人與主駕駛者必須為同一人的規定。消委會發現，B公司網頁內容註明主駕駛者必須以其名下的信用卡支付按金。由於B網站由海外公司營運，會方建議投訴人諮詢法律意見。

消委會提醒，出發前須了解租車的資訊及規定，在外地辦理取車還車手續時，應仔細閱讀租車協議內容，包括車輛損壞賠償，及其他附加費等事項。

# 點餐平台賣貴八成半 11蚊雪糕盛惠20.5元

香港文匯報訊（記者 文森）近年有不少綜合點餐平台進駐香港，與餐廳合作提供外賣美食。不過，消委會試用市面9個點餐平台，發現逾六成所售的外賣食物較自取貴，溢價可多達八成半，原價與點餐平台售價可相差多達72元。消委會又發現，這些平台的送餐服務的準時率亦十分參差，準時率可低至兩成，遲到最嚴重達到51分鐘，有三成送達的食物溫度亦不理想，導致薄餅放涼、壽司變暖，更有半成食物出現嚴重「倒汗水」情況。

消委會本年1月至10月共接獲22宗有關網上點餐平台的投訴，較去年同期共8宗增加1.75倍，主要關於食物遲到、無到或

與訂單不符。消委會今年9月於5個綜合點餐平台及4間連鎖食肆自行開發的點餐平台先後點餐91次。

消委會發現，「板長壽司」、「KFC」及「麥麥送」的所有食物售價都高於外賣自取價格，其中「麥麥送」的1款雪糕，外賣自取只售11元，但經點餐平台購買則要20.5元，溢價達86%。

綜合點餐平台之中，「Deliveroo」、「Foodpanda」和「UberEATS」有約半數食物出現溢價，溢價幅度則由3%至56%不等，由於食物種類多，不乏價錢較貴的選擇，因此實際銀碼相差可能更大，以「Deliveroo」的一款壽司為例，外賣自取售128元，經平台卻索價200元，兩者相差

多達72元。

除了價錢之外，消委會亦調查送餐服務的準時率。連鎖食肆點餐平台的準時率普遍較高，但綜合點餐平台的準時率則非常參差，由20%至75%不等，表現最差的是「UberEATS」，只有兩成訂單依時送達。

### 準時率參差 最嚴重遲51分鐘

實際送達時間跟預計時間平均差距則由7.6分鐘至18.3分鐘不等，有5個平台送餐延誤近半小時，其中「honestbee」最嚴重延誤51分鐘，「Foodpanda」最嚴重亦遲到45分鐘，「UberEATS」、「我要外賣」及「Deliveroo」亦遲到25分鐘至37分鐘不等。

### 三成控溫差 要食凍薄餅

食物質素方面，有三成食物溫度不理想，有薄餅變涼，亦有壽司變暖，以及雪糕融化等各類問題。另有三成食物送達時出現傾側、漏出汁液等情況。

送餐費亦各有不同，「我要外賣」的訂單送餐費高達150元，部分分綜合點餐平台則會視乎地區或是否惡劣天氣額外增加收費；連鎖餐廳的送餐平台則通常設有最低消費，由60元至300元不等。調查又發現，點餐平台「我要外賣」不會發出任何單據，食物送達時如沒有單據，一旦發生爭拗，例如送達的食物，收取的價錢是否有出錯等，不能即時核對，亦增加消費者日後追討的難度。消委會建議點餐平台提高服務，例如在顧客點餐時提供外賣人員的電話，方便跟進送達情況。