香港餐飲聯業協會
Hong Kong Federation of Restaurants & Related Trades

香港餐飲業

少鹽　　少糖　　少油

16/09/2013

市場概況

- 中國人食鹽攝入約80%來源於烹飪食品
  (資料來源 :中國新聞網)

- 據中文大學研究發現，港人每日攝取鈉質的分量遠超世衛建議逾一倍，更有港孩因攝量過多鹽分，引致輕微中風病發 (資料來源：星島日報)

- 攝取過多鹽分亦會增患高血壓、腎病和心臟病機會
  (資料來源：星島日報)

- 近年市民少糖意識漸高，但少鹽概念仍然缺乏，需加強推廣少鹽飲食的重要性 (資料來源：星島日報)

消費者概況

- 香港市民注重飲食均衡及健康

- 隨飲食習慣改變，味道漸轉清淡
- 追求健康烹調及食材
- 衛生署推出「有『營』食肆」運動，加強消費者對營養健康飲食的意識

餐飲類別

- 預製包裝食品/中央工場
- 餐飲服務

預製包裝食品/中央工場

賀節食品

低糖月餅 - 低糖欖仁白蓮蓉月餅 及 低糖蛋黃白蓮蓉月餅

高纖糭子 - 冬菇栗子雲耳多穀糭 及紅豆南瓜桂棗甜糭

賀年小食 - 天然無添加糖份的果乾 (西梅、杏脯肉、芒果乾、提子乾、蘋果乾、香蕉乾)

- 不經油炸或鹽焗的果仁(如杏仁、合桃、開心果)

- 葵花籽

- 全麥餅乾

預製包裝食品/中央工場

- 推出減鹽產品配合需求
- 增加少甜飲品產品
- 推出多菜少肉產品系列

餐飲服務

- 參與「有『營』食肆」運動，恆常供應多蔬果及少油、少鹽和少糖的「有『營』菜式」

例如

- 用蔬、果榨汁入饌減少使用色素、調味料
- 果肉打成汁醬醃肉及烹調

(菠菜麵、蕃茄餃子、香茅豬扒、火龍果煎焗魚柳)

餐飲服務

揀選來源有保證的食材，以鮮味取勝

例如:古法清蒸大海斑 (以少許鹽花代替豉油)

教育廚師：著重食物鮮味

餐飲服務

- 提供更多選擇予顧客
- 少糖：豆漿、檸檬茶
  低糖：蛋糕、可樂

餐飲服務

- 少油
  小炒、飲宴

  - 減少採購及營運成本
  - 減輕抽油煙機系統損耗
  - 節省的成本回饋客人

餐飲服務

- 白糖和咖啡糖包的分量由11克減至5克，有關安排是迎合「少糖」趨勢
- 堅持不落味精
- 採用橄欖油烹調

- 有營食肆
- Green Monday
- 創意廚藝比賽
- 食物安全「誠」諾

多 謝!