

收禮多吃不完 棄月餅恐惡化

環團籲回收送基層 倡推少糖低脂新款

每逢中秋買月餅，是很多家庭的「指定動作」，「買而不食」更是很多人的坏习惯。不同的環保團體推算，香港人去年食剩逾288萬個月餅，當中163萬個遭丟棄。近年市面出現各種不同口味的新式月餅，比傳統月餅更受歡迎。「綠色力量」總監鄭陸奇21日接受香港文匯報訪問時估計，今年中秋節過後遭棄置的月餅可能會更多，他指香港多個組織會回收月餅轉贈基層家庭，呼吁市民點算家中的月餅數量，若過多便及早捐贈他人。環保人士認為最好仍是從源頭做起，鼓勵生產商研發少糖低脂的新式月餅，既健康又減少浪費。

●香港文匯報記者 文森

食物回收組織「食德好」早前公布的調查發現，受訪家庭去年平均約食剩1.07個月餅，推算全港去年食剩逾288萬個月餅，當中163萬個更遭直接棄置。調查並顯示，購買月餅作送禮用途的人數按年有所增加，但多達60%受訪者在送禮前不會詢問親友意願和口味，更有25%受訪者直言因收到不合口味的月餅而導致食剩。

諷刺的是，高糖、高脂的傳統月餅最不受歡迎，卻是最多人買來送禮。

環團「綠色力量」總監鄭陸奇亦估計，今年浪費棄掉的

月餅會較去年增多。他解釋：「市民留港消費，目前疫情穩定令消費意慾增加，加上去年中秋疫情較嚴重，較少聚會，今年好轉時自然多人聚會過節，購買的月餅亦會更多，相信浪費掉的月餅同樣會增加。」

「食德好」也表示，市民送禮前應了解對方的口味偏好，避免贈送不合口味的月餅。另外，環保人士認為，減廢應從源頭做起，建議生產商研發少糖低脂的新式月餅，既健康又能減少浪費，也讓月餅與時並進。

團體紛設收集點蒐月餅轉贈

若真的食剩，鄭陸奇表示現時有不少組織及機構也推出月餅回收轉贈計劃，呼籲市民點算家中有多盒月餅食剩，若預計吃不完，便應及早捐贈，以免浪費。「月餅價格貴，是奢侈品，吃不完應轉送給基層家庭，只是一些家庭月餅太多，

囤積到最後才捐出，到時食用期已過，也是浪費，不如早些捐出去。」

今年有多個組織舉辦月餅回收轉贈計劃，「惜食堂」於港九新界設立十多個收集點，即日起至本月29日接收市民捐贈月餅，另於港島及新界放置逾20個收集箱，所收集的月餅及月餅券會轉送給有需要人士；「食德好」亦與各大商場及酒店合作，本月1日至20日期間於各商場設64個回收點收集月餅，以轉贈基層人士。

環保組織「長春社」今年亦繼續推出月餅回收計劃，於其設於荃灣梨木樹邨的「糧善關愛坊」回收月餅，市民本月1日至24日可到場捐贈，除月餅外，亦接受未過期的月餅換領券、節日水果或禮盒。房協亦有「中秋月餅禮品轉贈計劃」，本月14日至29日在轄下屋邨、屋苑管理處及會所回收月餅及餅食等禮品，透過社區機構轉贈長者及有需要家庭。



●環團推算港人去年或食剩逾288萬個月餅。圖為回收的月餅。



過去幾年全港月餅棄置量

年份	棄置量
2020年	163萬個
2019年	163萬個
2018年	193萬個
2017年	97萬個
2016年	160萬個
2015年	104萬個
2014年	185萬個

註：上述數字均是根據問卷調查推算所得
資料來源：綠色力量、食德好
整理：香港文匯報記者 文森

高糖高脂高熱量 一餅如食4碗飯

香港文匯報訊 (記者 文森) 月餅是中秋節市民必吃的應節食品，但有資深註冊營養師及家庭醫生均指出，傳統月餅高糖、高脂兼熱量高，過量進食除會致肥胖外，亦影響血糖和血壓，一個雙黃蓮蓉月餅的熱量，相等於4碗白飯，故建議「小食多滋味」，最多食用八分之一個傳統月餅應節便要停口，且可減少進食米飯等其他食物，以免吸收過多熱量。

資深註冊營養師葉俊言21日對香港文匯報表示，一個傳統的雙黃蓮蓉月餅，含有約800千卡的熱量，相等於4碗白飯，不但容易致肥，而成人每日需攝取的热量約為2,000千卡，即一個雙黃蓮蓉月餅已佔成人每日所需約一半熱量，過量進食容易致肥。

家庭醫生關嘉美亦對香港文匯報表示，月餅只宜淺嚐，尤其長者、患高血壓和糖尿病人士，因為月餅高糖高脂會影響血糖指數及導致高血壓，亦令膽固醇增加。她亦表示要應節食傳統月餅，只宜食八分之一個，即攝取100千卡熱量已足夠，若長期病患者病情受控，也可進食四分之一個月餅，但同時要減少白飯的分量以平衡飲食，「如果要食月餅，則可以只食半碗飯。」

另外，她表示市民節日飲食沒有節制，過去一兩天因腸胃問題求診的人數已增加一至兩成，「除了月餅吃得太多，過去周六及周日已有不少人做節，結果因為食滯、肚瀉等問題求醫的人數有所增加，估計中秋節後腸胃不適要看醫生的人數會再增加。」

食肆旺場 營業額料達3.6億元

香港文匯報訊 (記者 恩熾) 21日中秋佳節，不少人與親友外出共歡美食。香港餐務管理協會主席梁振華表示，香港疫情漸趨穩定，已經長時間清零，加上早前政府推出電子消費券，利好市道，預料飲食業今年中秋的生意按年增五成以上。香港餐飲聯業協會會長黃家和亦表示，逾七成食肆從業員已接種新冠疫苗，最多每枱坐6人的C類食肆已增至逾3,000間，連同每枱最多坐12人的D類食肆，已佔總體食肆兩成左右，經營限制大減，故生意已回復至疫情前九成的水平，全港食肆中秋節營業額達3.6億元 (港元，下同)。

梁振華21日在電台節目上表示，隨着市民的疫苗接種率提升，不少大型中式食肆已轉為C或D類餐飲處所，每枱分別最多坐6人或12人，運作上與疫情前相若，「大部分食客都能理解D類餐飲處所的限制，好少發生爭拗，職員亦很容易透過安心出行應用程式，檢查食客的疫苗接種記錄。」他透露，許多食肆21日晚訂枱爆滿，一些有地理優勢的酒樓，更可以做兩輪生意。

黃家和亦表示，75%的食肆從業員已接種新冠疫苗，令更多餐廳轉為C類食肆，對今年中秋節的生意額亦有幫助，預料11月中相關食肆生意額會進一步增加至35%。「今晚 (21日晚) 有提供預訂服務的食肆基本上爆滿，整體生意較去年同期增長25%，已回復至疫情前九成水平，相當於3.6億元的生意額，情況理想。」

對於月餅銷情，梁振華稱，相比去年高企的失業率，今年就業率改善，中式酒樓今年月餅銷量理想，較去年增長約三成。他亦強調，月餅的銷售額佔整體比例不多，對飲食界來說，只是「叫熟客應酬一下」，賣月餅非主要收入來源。

至於中秋水果的整體銷情，九龍果菜同業商會理事長張志祥表示，今年銷情與去年同期相若，較正常水平仍減少三成生意，市民購買水果籃的預算也減少，以1,000元至1,200元的果籃較受歡迎。

觀塘海濱



玩水嬉戲



欣賞巨月

香港文匯報記者 攝

五輪明月賀中秋 大燈飾齊打卡

香港文匯報訊 21日是中秋節，香港天上人間一同呈現五輪明月，除了天上的皎皎明月，觀塘、九龍灣、大埔和荔枝角分別出現4個大月亮裝置，其中觀塘海濱對開海上的大月亮，直徑達15米，成為打卡熱點。

觀塘海濱的「燈」月活動將月球帶落海面，市民可以到海濱長廊，與15米高的超巨型發光月亮打卡，觀塘天橋底亦有星夜投影及可愛發光玉兔群，最適合一家大細拍照留念。

九龍灣的零碳天地舉辦「中秋·樂在零碳」，在逾3,000平方米的大草地放有4米高巨型月亮燈，四周伴着玉兔、波波燈及燈籠，並設有許願池，讓大家打卡拍照，場內更有猜燈謎及燈籠陣。

大埔Lake House舉辦「中秋許願花燈節」，在白鷺湖旁的草地放有3米高巨型月亮，以及過百隻兔仔、蘑菇燈等發光燈，氣氛浪漫。

荔枝角D2 Place舉行「秋日文化祭」，麥田捕手與本地YouTuber FHProduction合作，設有2.5米高的巨型「熊仔頭」月亮打卡位，以及逾90個本土文創品牌參與的市集，供市民閒逛。

在港島維多利亞公園，各式各樣的燈飾絢麗多彩，市民21日晚紛紛在燈飾前「打卡」合照留影，非常開心。多個商場亦設中秋打卡位，黃金海岸商場設有多個燈籠打卡位，包括長達6.5米、以逾百個傳統燈籠及玉兔霓虹燈組成的燈籠隧道，以及16米長的大紅燈籠長巷，即使不打卡，在燈籠下漫步，亦別具中秋氣氛。

皓月當空

維園燈飾



夢幻木馬



流連花燈



喜氣洋洋

香港文匯報記者 攝