



第二次全港家居廚餘現況大型調查報告暨建議書

贊助：



主辦：



協辦：



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



COLLEGE OF 國際學院
INTERNATIONAL EDUCATION



目錄

一、	問卷調查的目的及執行方法	P.3
二、	問卷調查分析結果	
甲	家庭煮食習慣	P.4 – P.6
乙	廚餘意識	P.6 – P.10
丙	煲湯的情況	P.11 – P.12
丁	菜式的情況	P.12 – P.15
三、	調查總結及建議	P.16 – P.19
四、	結語	P.19

一、 目的

根據環境局的數據，全港廚餘數量在 2016 年約為 3,600 公噸，而家居廚餘則佔總量 65%（當中的 98% 會被運到堆填區處理）。比起上年我們公佈第一份建議書時，現廚餘棄置量有所回升(2015 年為 3,382 公噸)。雖然當中家居廚餘量輕微下跌，但仍是都市固體廢物中的最大部份(22%)。再加上，丟掉食物，不但浪費了地球資源，亦造成堆填區爆滿問題，且由於廚餘容易腐壞，有機物會自然分解並釋放溫室氣體如甲烷，加速氣候變化。因此，以堆填方式處理廚餘並非最有效率，亦不符合可持續發展模式。

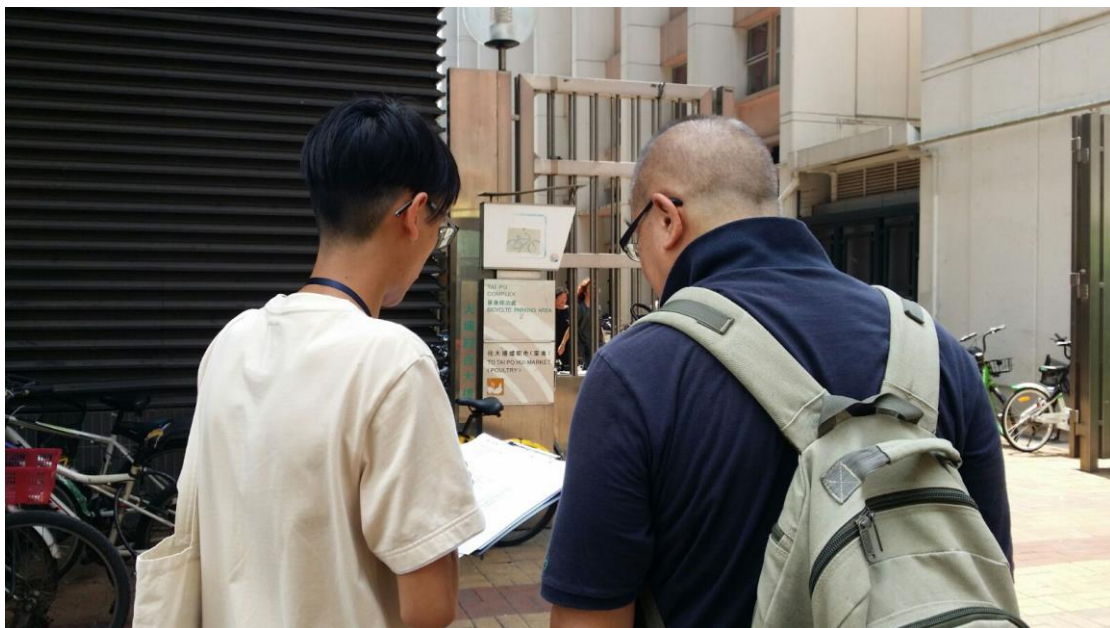
廚餘問題是當今社會的主要問題之一，政府政策亦表明會先分期建立基建處理工商廚餘，但家居廚餘需待 2025 年第三期廚餘廠落成後才有討論空間。故此，食德好與香港浸會大學國際學院合作進行第二次全港性家居廚餘調查，務求收集市民意見並向各界推動加快家居廚餘處理的日程。是次調查圍繞市民對家居廚餘，尤以煮食湯渣和棄用食材的習慣作研究，並根據調查結果提出建議，及作出參考報告推動各界通力協作。

執行

主辦：食德好

協辦：香港浸會大學國際學院

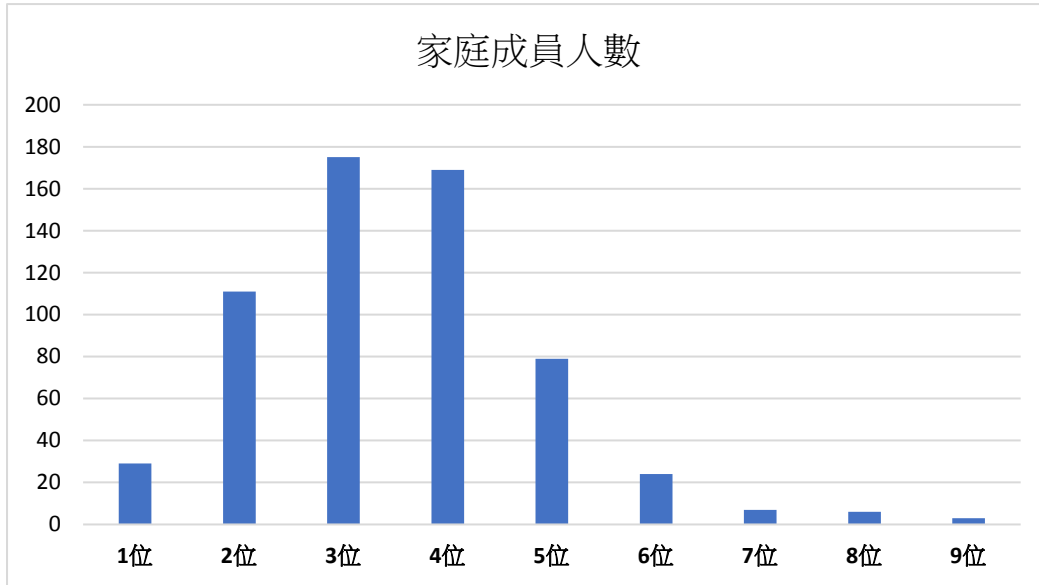
調查方式：香港浸會大學國際學院「地理及資源管理」專修學生在 2018 年 3 月至 4 月於全港 18 區社區，以隨機抽樣形式調查，每位市民填寫 1 份，有效問卷數目為 603 份。



二、問卷調查分析結果

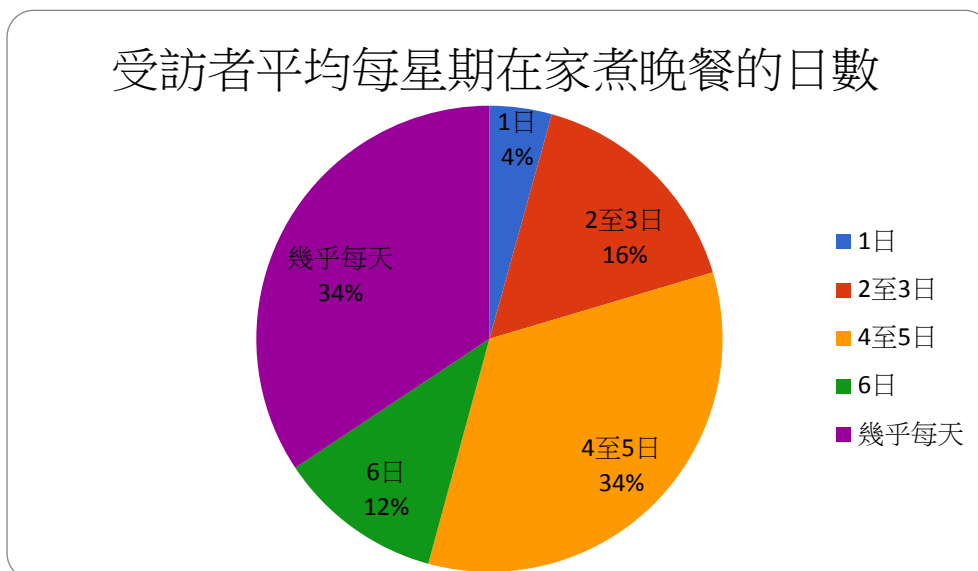
甲． 家庭煮食習慣

圖 1. 同住的家庭成員人數？



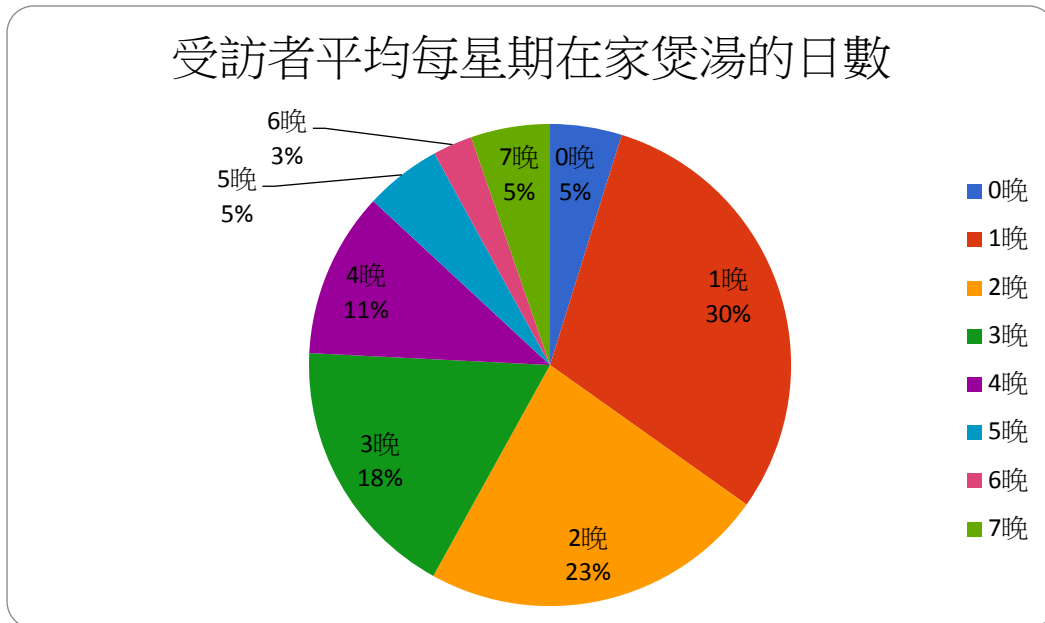
- 是次統計代表了 603 個家庭，共 2,113 人的家庭飲食習慣。

圖 2. 你家中一星期平均多少餐晚餐是在家中煮食？



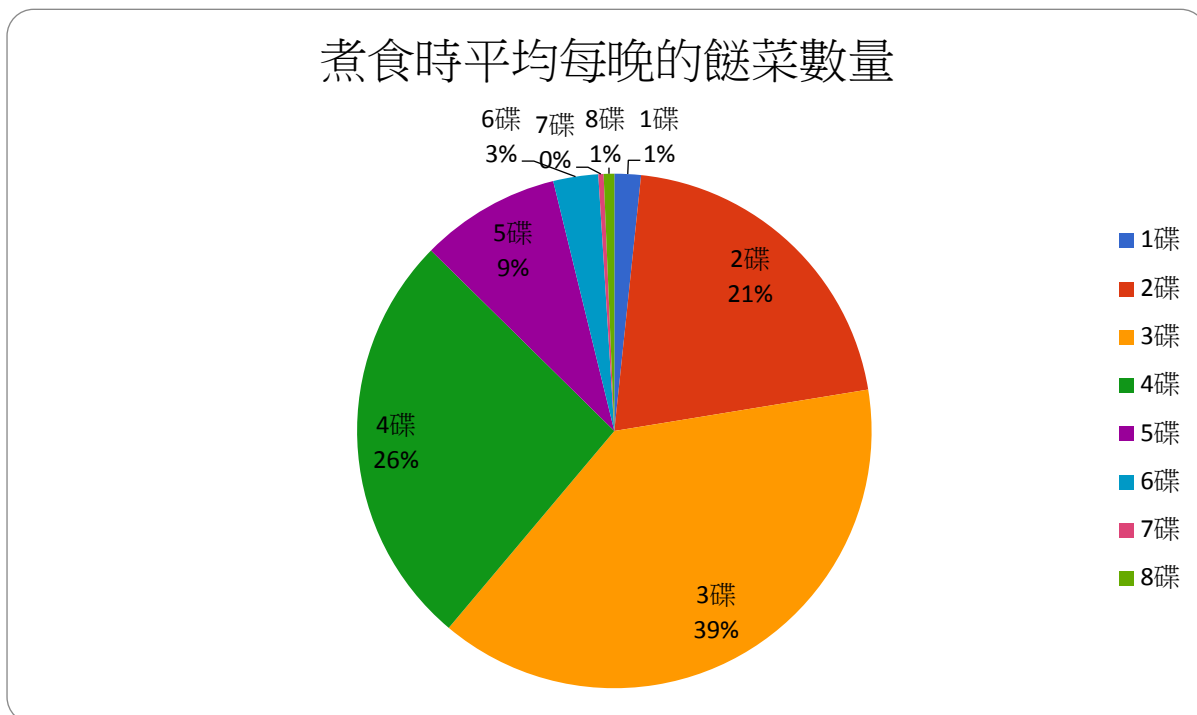
- 主流意見較常於家中煮食晚餐，當中近三成人幾乎每天在家煮晚飯。

圖 3. 你家中一星期平均多少晚會煲湯？



- 95%以上受訪者平均每星期均會煲湯，當中有 41%表示會每週兩或三晚會煲湯，只有不足 5%受訪者家中沒有煲湯習慣。

圖 4. 煮食時,平均每晚有多少碟餸菜？



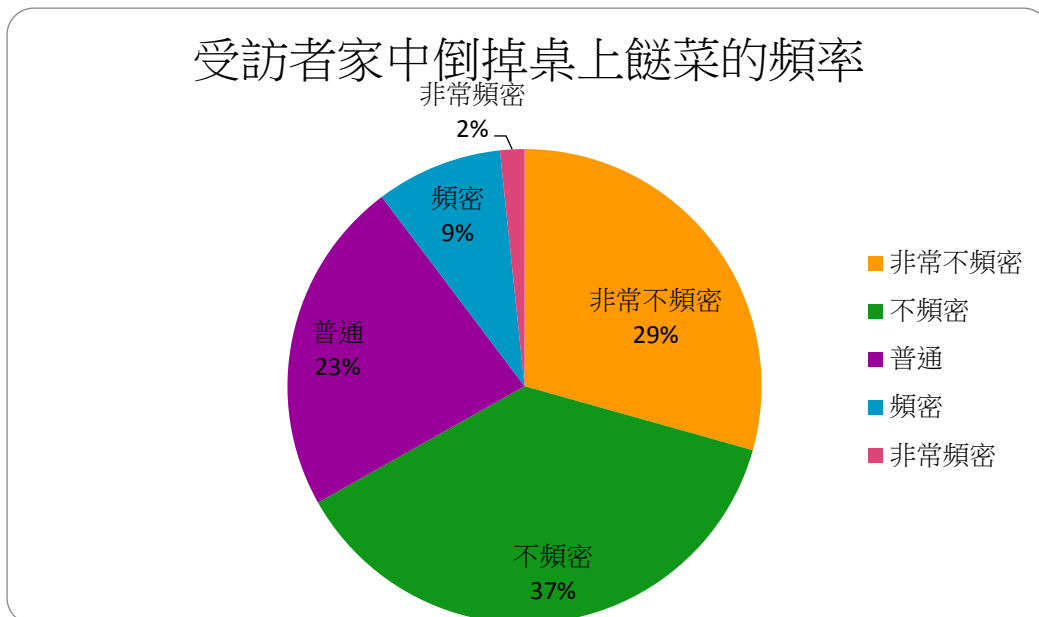
- 回覆合計約 1,900 至 2,000 碟餸菜，當中有 65% 表示每晚有三或四碟餸菜，平均每人每晚約進食一碟餸菜。

甲部小結：

- 受訪家庭的成員人數普遍為 2 至 4 位，約佔受訪人數八成；約八成受訪者一星期有四天以上在家中煮；近九成受訪者每星期平均最少有一晚會在家中煲湯，其中有百分之五的受訪者更每天煲湯，可見市民在家中煮食和煲湯的情況十分普遍，甚至已形成習慣。另外，八成六受訪者煮食時平均每晚有 2 至 4 碟餸菜，平均每人會吃大約一碟餸菜。

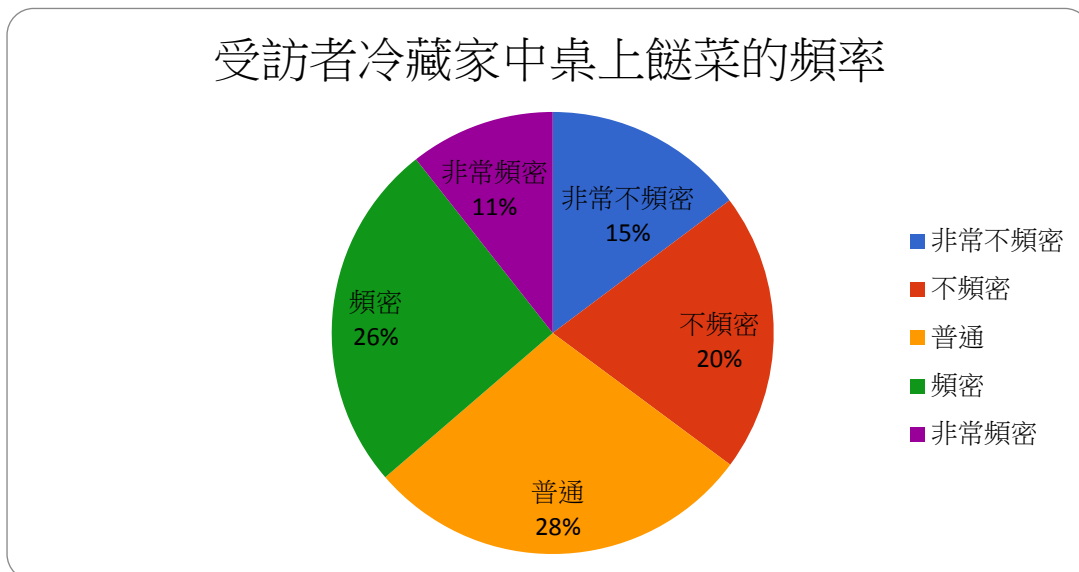
乙． 廚餘意識

圖 5. 你家中倒掉桌上菜餸頻密嗎？



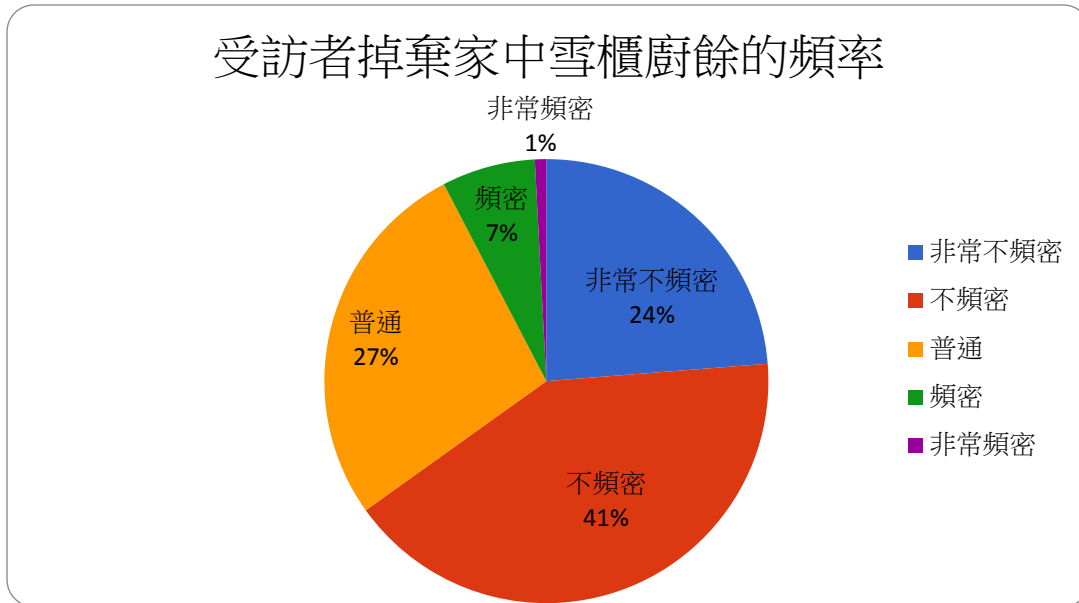
- 不頻密倒掉桌上菜餸佔大多數，約 66% 對比 32%。

圖 6. 你家中冷藏桌上菜餸頻密嗎？



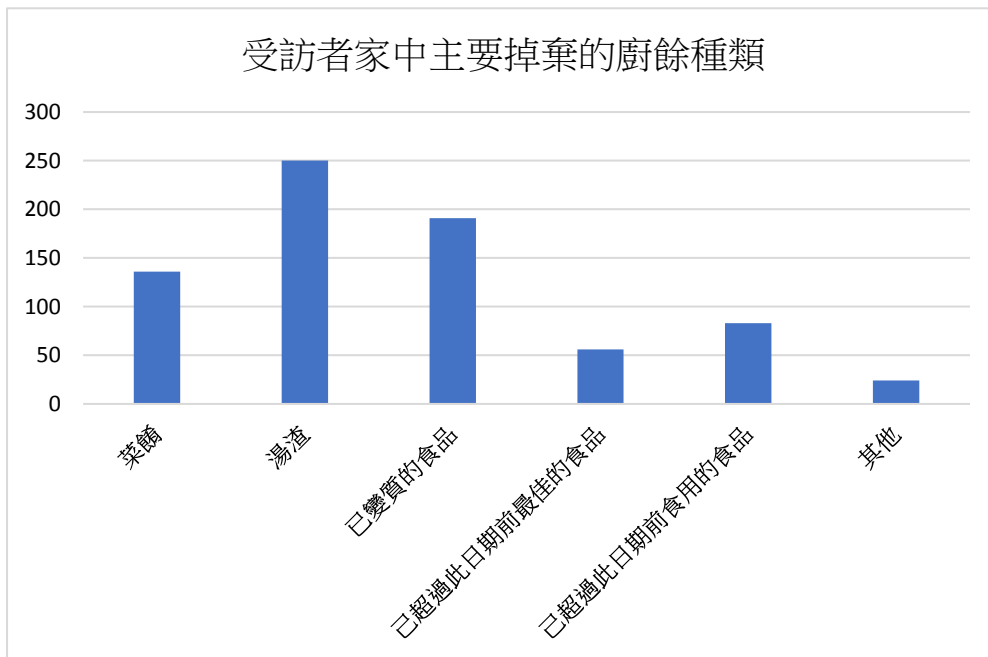
- 非常頻密及頻密對比非常不頻密及不頻密冷藏桌上菜餸相約，各佔 35-36%。

圖 7. 你家中掉棄雪櫃廚餘頻密嗎？



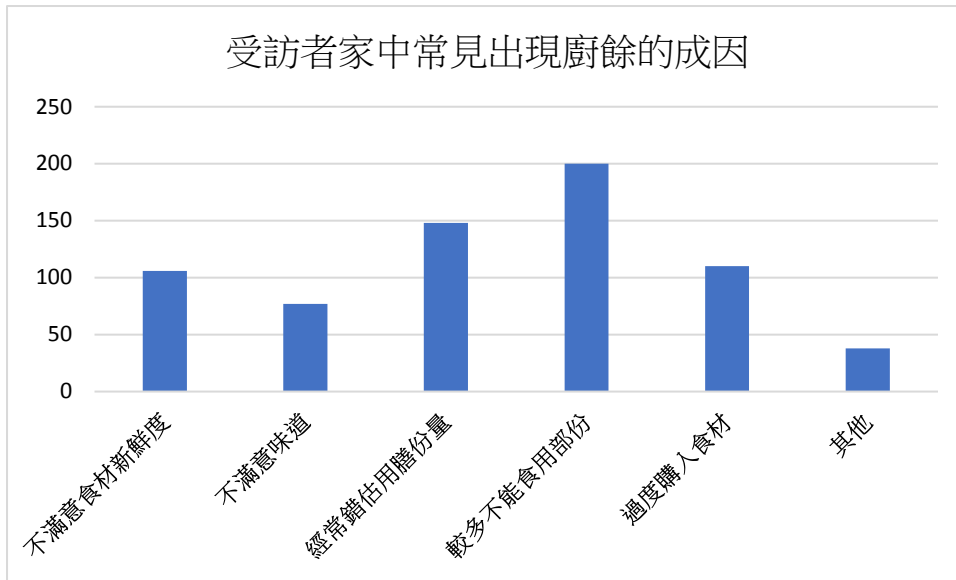
- 非常不頻密及不頻密掉棄雪櫃廚餘佔大多數，約 65%，遠高於回答非常頻密及頻密的 8%。

圖 8. 你家中掉棄廚餘中，較多為下列哪一項？



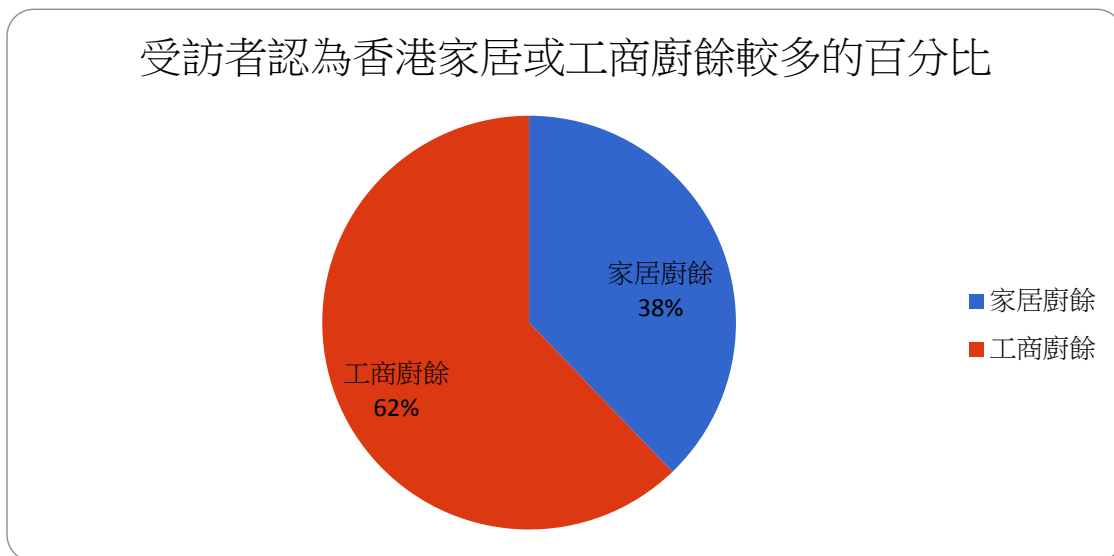
- 高達 41%受訪者家中最多的廚餘為湯渣，亦是是次調查的重點調查方向。

圖 9. 你家中常見出現廚餘的成因？



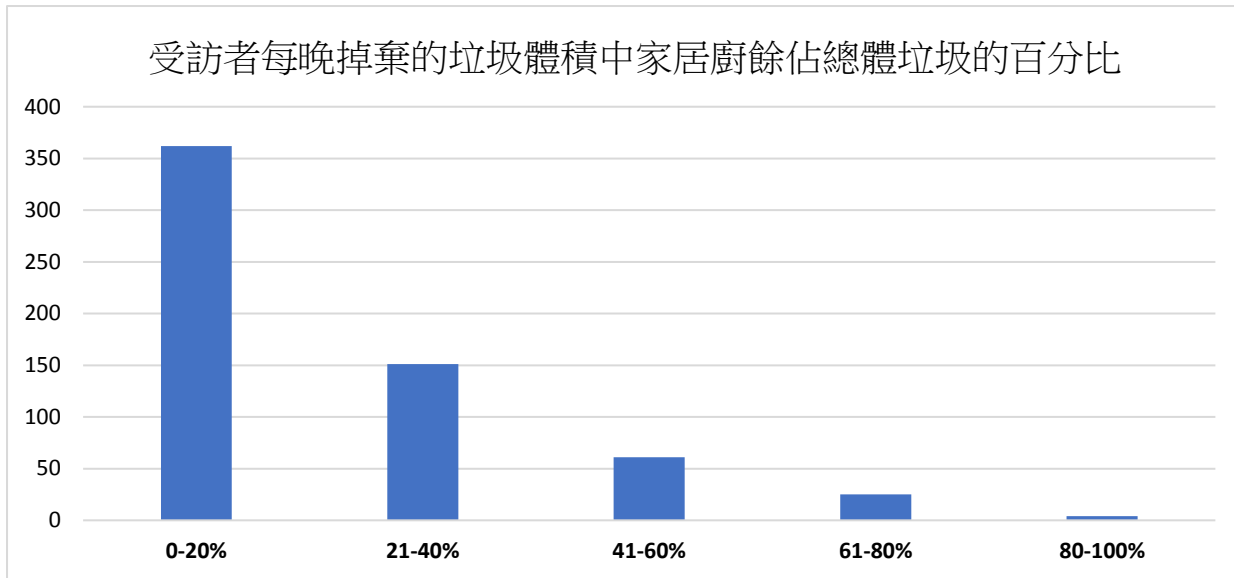
- 最常見的廚餘亦是最不可避免的一不能食用部份(33%)，其次是經常估錯用膳分量(25%)。

圖 10. 你認為香港，家居或工商廚餘較多？



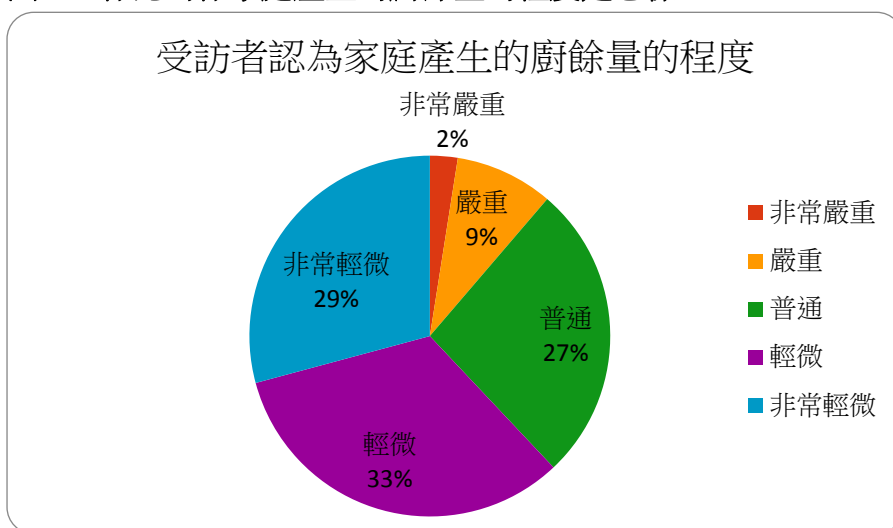
- 超過六成受訪者以為工商廚餘較家居廚餘多，但實際上家居廚餘佔總廚餘 65%，可見市民對家居廚餘的認知不足，低估家居廚餘佔總廚餘量的嚴重性。

圖 11. 你家庭平均每晩掉棄的垃圾體積中，家居廚餘佔總體垃圾大概多少？



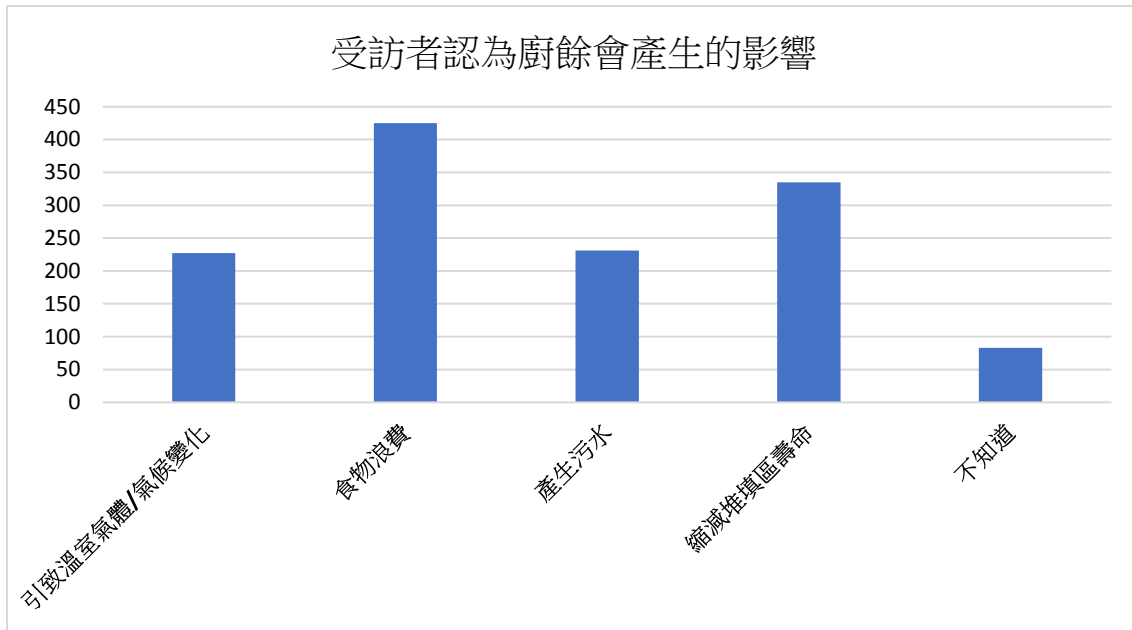
- 多數人(83%)家中廚餘佔垃圾體積不足 40%，理論上家居廚餘只佔都市廢物的少數，不過數據告訴我們家居廚餘是最大都市固體廢物。

圖 12. 你認為你家庭產生的廚餘量的程度是怎樣？



- 只有 11%受訪意見認為家庭產生廚餘量嚴重或非常嚴重。

圖 13. 你認為廚餘會產生下列哪些影響？



- 有 68%受訪者能基本答出廚餘會造成食物浪費，其次有 57%受訪者認為過多廚餘會縮減堆填區壽命，仍然有 13%受訪者未能答出廚餘對環境有負影響。

乙部小結：

- ✧ 近七成受訪者**倒掉桌上餸菜**的頻率是非常不頻密和不頻密；三成六受訪者冷藏桌上餸菜的頻率是非常頻密和頻密；六成五受訪者**掉棄雪櫃廚餘**的頻率是非常不頻密和不頻密，可見大多數市民都會選擇冷藏吃剩的餸菜，而不是直接倒掉，證明市民是有基本避免浪費食物的意識。
- ✧ 受訪者掉棄的廚餘主要為湯渣(42%)、已變質的食品(31.5%)、菜餚(23%)。常見家中廚餘的成因是「較多不能食用部份」(33%)、「不滿意食材新鮮度」和「經常錯估用膳份量」(各 20%)。
- ✧ 市民掉棄的廚餘大部分為不能的食用部份和錯估用膳份量，我們鼓勵市民較少煲一些需要使用大量材料熬成的湯種和購買適量份量的餸菜材料，以減少製造廚餘。
- ✧ 六成受訪家庭平均每晚掉棄的垃圾體積中家居廚餘佔總體垃圾 0-20%，有兩成五佔 21-40%。
- ✧ 六成受訪者認為家庭產生的廚餘量的程度是非常輕微和輕微，可見市民即使製做了一定的廚餘，仍覺得自身所產生的廚餘量只是非常輕微和輕微的程度。
- ✧ 換言之，市民認為家中的廚餘量佔垃圾不算多，亦認為自己所掉棄的量不嚴重。然而，政府統計告訴我們相反的事實。家居廚餘日以繼夜地累積，亦不是一家半家的事，而是家家戶戶的合計，當中還未計算在預備煮食過程中所產生的非食用的廚餘，故此大眾低估家居廚餘的影響。
- ✧ 政府應加強宣傳，增加大眾對廚餘的認識，讓市民了解家居廚餘為環境帶來的嚴重影響。

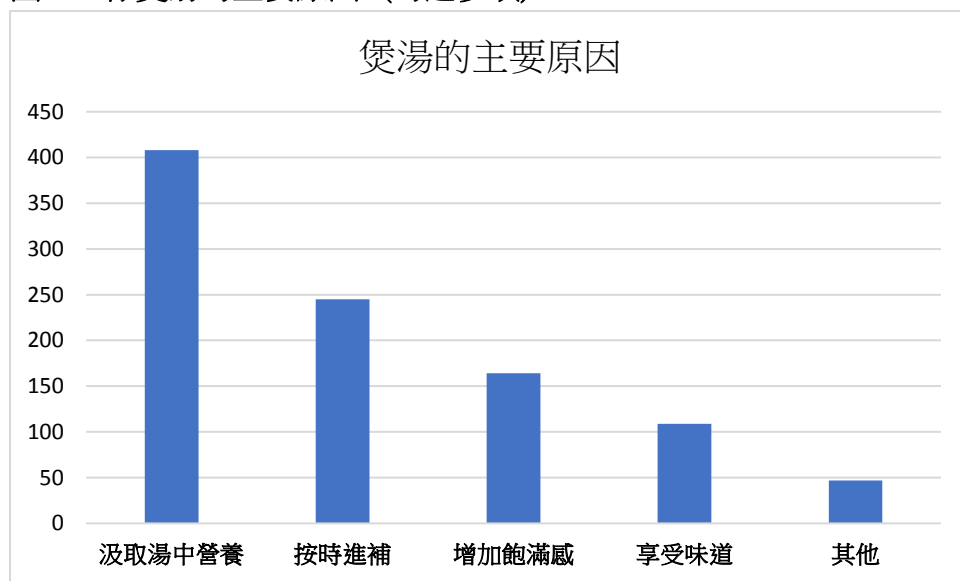
丙・ 煲湯的情況

八類最受歡迎的湯種

	代表湯式	選取人數	累積廚餘數目	主要廚餘類別
藥材湯	清補涼和淮山杞子湯	167	260	淮山，杞子，南北杏，粉葛，紅棗，薏米
瓜湯	冬瓜和節瓜瘦肉湯	163	150	節瓜，冬瓜，鹹蛋，肉片
菜湯	西洋菜豬脊湯	148	148	菜乾，西洋菜，豬脊
蕃茄湯	蕃茄薯仔湯	136	122	蕃茄，薯仔，排骨，蛋
粟米湯	粟米(蘿蔔、豬骨、忌廉)湯	123	113	粟米，忌廉，肉碎，豆腐，蕃茄
蘿蔔湯	青紅蘿蔔湯	111	144	蘿蔔，排骨，粟米
魚湯	魚頭豆腐湯	91	120	紅衫魚，鯽魚，瘦肉，豆腐
豬骨湯	排骨海帶湯	81	124	排骨，海帶，豬骨

- 藥材類的主要湯品為清補涼和淮山杞子湯，當中的廚餘包含一些藥材，例如芡實、淮山、蓮子
- 瓜類的主要湯品為節瓜瘦肉湯和冬瓜鹹蛋瘦肉湯，當中的廚餘包含一些不能或較少食用的部份，例如蛋殼、節瓜皮、冬瓜皮
- 菜類的主要湯品為西洋菜豬脊湯和菜乾湯，當中的廚餘包含一些藥材和吃不完的部份，例如菜乾、南北杏
- 蕃茄類的主要湯品為蕃茄薯仔湯和蕃茄雞蛋湯，當中的廚餘包含一些不能或較少食用的部份，例如蛋殼、蕃茄皮、薯仔皮
- 粟米類的主要湯品為粟米紅蘿蔔湯和粟米忌廉湯，當中的廚餘包含一些不能或較少食用的部份，例如粟米鬚、粟米芯、紅蘿蔔皮
- 蘿蔔類的主要湯品為青紅蘿蔔湯和紅蘿蔔豬展湯，當中的廚餘包含一些較少食用的部份，例如青紅蘿蔔皮
- 魚類的主要湯品為魚頭豆腐湯和紅衫魚湯，當中的廚餘包含一些骨類，例如魚骨
- 豬骨類的主要湯品為豬骨蘿蔔湯和排骨海帶湯，當中的廚餘包含一些骨類和不能食用的部份，例如豬骨、排骨、蘿蔔皮
- 藥材湯為最受歡迎的湯種，製造的廚餘亦最多，其次則為瓜湯。而其中最常見的廚餘為藥材、骨類、吃不完的部份或一些較少人食用的皮類

圖 18. 你煲湯的主要原因? (可選多項)



- 有 67%受訪者煲湯的主要原因是為了汲取湯中營養，其次有 41%受訪者則是為了按時進補
- 大部份受訪者煲湯的主要原因是為了汲取湯中營養和按時進補，但實際上一些食材的營養未必能完全溶於湯水之中，市民應先了解湯水的營養價值，同時考慮減少煲含大量湯渣的湯種。

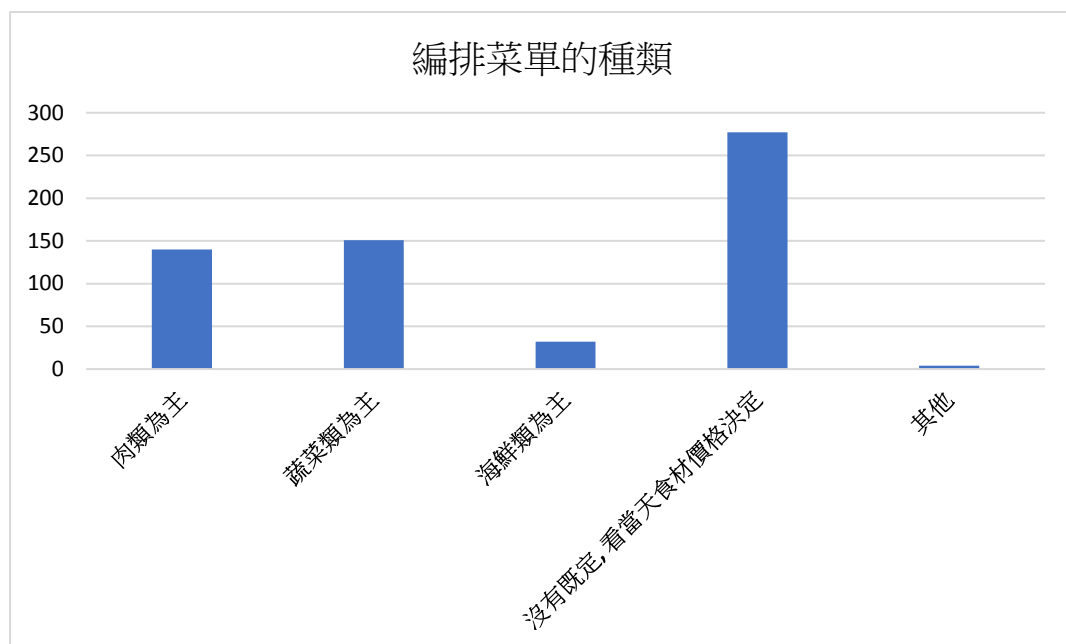
丁． 菜式的情況

五類最受歡迎的食材種類

		選取人數	累積廚餘數目	主要廚餘類別
菜類	蒜蓉炒菜芯	398	268	菜，蒜蓉，菇
豬類	蒸排骨	382	259	豬肉，梅菜，蝦醬，蝦乾，馬蹄
魚類	蒸魚	322	147	粟米，酸菜，豆豉，魚
蛋類	蕃茄炒蛋	199	135	蛋，蕃茄，蝦仁
雞類	煎雞翼	147	85	雞翼，薯仔，栗子，咖哩

- 菜類的主要菜式為蒜蓉炒菜芯，當中的廚餘包含一些佐料，例如蒜蓉或薑
- 豬類的主要菜式為蒸排骨和蒸肉餅，當中的廚餘包含骨類和一些肉餅的餡料，例如鹹蛋、梅菜、馬蹄
- 魚類的主要菜式為蒸魚和煎魚，當中的廚餘包含魚骨和一些佐料，例如豆豉、薑蔥、梅菜、酸菜
- 蛋類的主要菜式為蒸水蛋和蕃茄炒蛋，當中的廚餘包含蛋殼、蕃茄皮、菜脯
- 雞類的主要菜式為煎雞翼和薯仔燜雞，當中的廚餘包含雞骨、雞皮、薯仔皮
- 最受大眾歡迎的菜式種類為菜類，其次則為豬類。而其中最常見的廚餘為菜頭菜尾、骨類、佐料或一些較少人食用的皮類。

圖 22. 編排菜單的決定



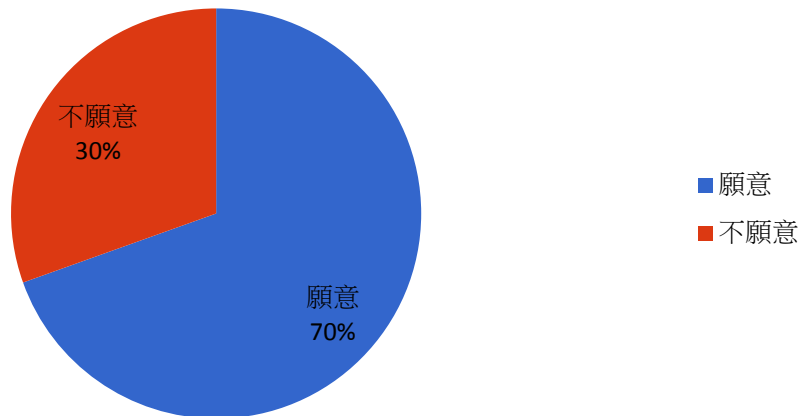
- 有 45.9%受訪者編排菜單都沒有既定，只看當天食材價格決定

丁部小結(1)：

- 最有效的減少食物浪費方法，就是煮得好吃。香港依賴進口，若食材長途跋涉從陸路、海路、空路運來香港後仍然存放許久才經煮食，再優質的食材也會淪為劣質。若只以價錢作為「買餸」的標準，令煮食出現過量、不新鮮、甚至不相配合的食材，實屬不幸。
- 廚餘若為骨類，唯一避免方法是減少進食。但若食材本身能完整食用，建議市民不要浪費。
- 若然到購物一刻才知道何款食材有特價，便難以把營養、廚餘作為購物考慮。

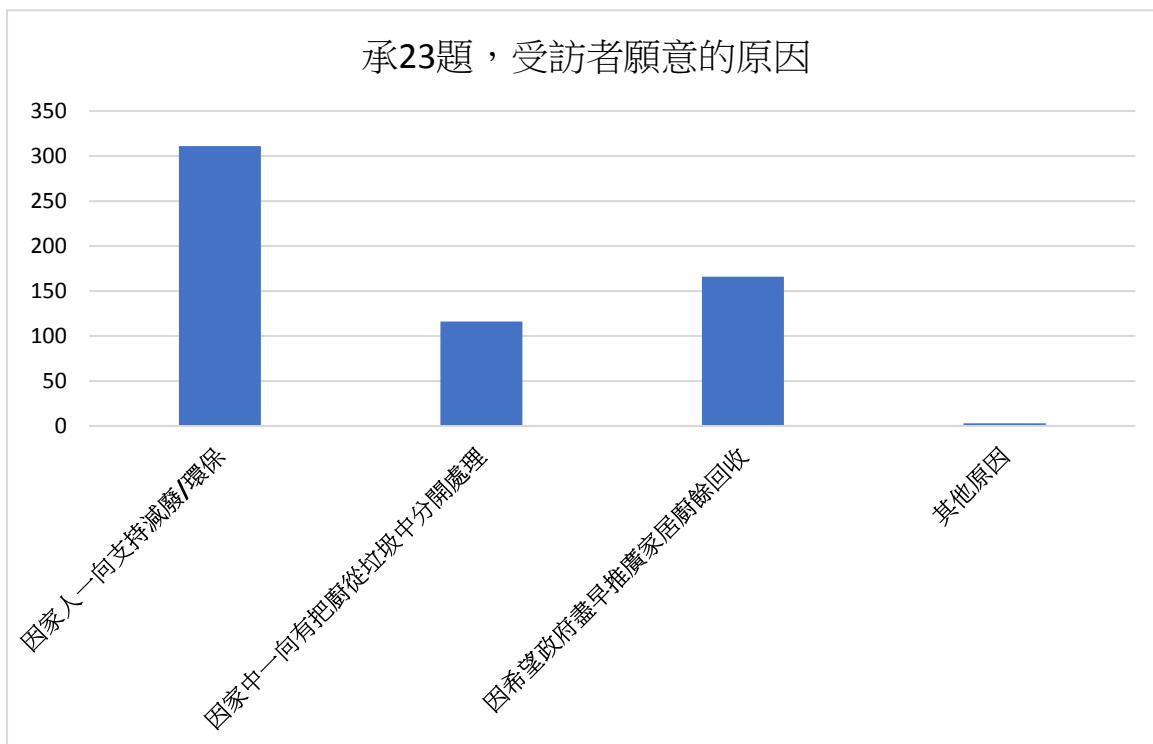
圖 23. 若你的社區推行中央收集廚餘計劃，你願意配合，於家中先進行初步廚餘分類嗎？

若社區推行中央收集廚餘計劃，受訪者願意配合於家中先進行初步廚餘分類的百分比



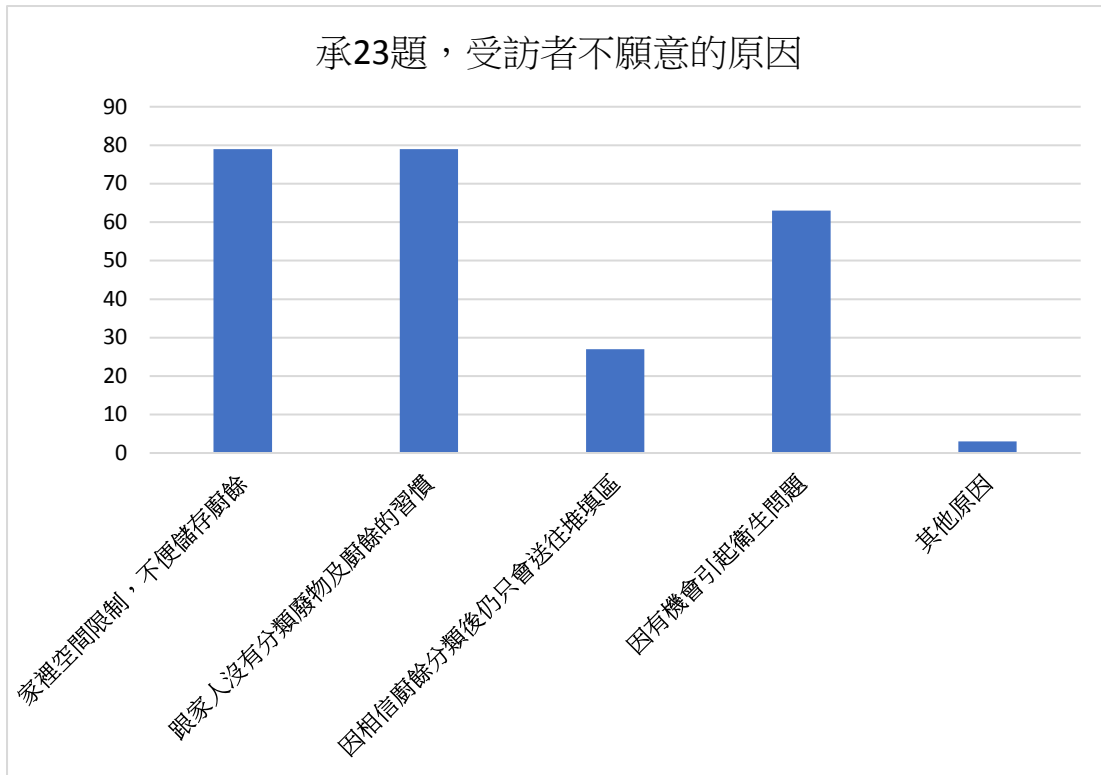
- 約七成受訪者願意配合廚餘收集

圖 24. 承 23 題，願意的原因是：(可選多項)



- 過半數受訪者因家人一向支持減廢，所以願意配合廚餘收集計劃。

圖 25. 承 23 題，不願意的原因是：(可選多項)



丁部小結(2)：

- 若社區推行中央收集廚餘計劃有近七成受訪者願意配合，先於家中進行初步廚餘分類，可見市民只要有足夠的配套措施配合亦願意多做一步，協助改善廚餘問題。
- 市民願意配合廚餘收集計劃的原因是因家人一向支持減廢環保，佔 52.2%，其次為希望政府盡早推廣家居廚餘回收，佔 27.9%
- 有三成市民不願意配合廚餘收集，主要原因是因家裡空間限制，不便儲存廚餘和跟家人沒有分類廢物及廚餘的習慣(各佔總受訪人數 13%)，並擔心有機會引起衛生問題(約 10%)。

食德好建議

總括而言，多數受訪市民低估了家居廚餘狀況，未能從宏觀角度推算，以為個人輕微的廚餘掉棄量無傷大雅，對收集於堆填區後竟為都市最大固體廢物概念很弱。而另一方面，達七成受訪者願意配合廚餘分區收集，我們亦認為廚餘亦應分開處理。故此，我們再三提議政府應把廚餘回收作為家居廚餘的首要解決方案。我們希望能推動各單位：

1 對個人/家庭的建議：湯渣食得唔好嘅

營養學家建議，若市民希望從湯水汲取營養，因為蔬菜的高纖維、碳水化合物及肉類的蛋白質等食材結構較大，難溶於湯水，大部分營養仍鎖在湯渣，所以最理想的食法是湯和料一起吃。

- 用栗子或腰果代替肉類煲老火湯，味道與肉湯同樣香濃，不但同樣含有蛋白質，而且既環保又可大大減少脂肪含量。
- 推介蕃茄薯仔湯和蕃茄雞蛋湯，因為他們營養高、熱量低，而且廚餘（蛋殼、蕃茄皮、薯仔皮）也不算太多。蕃茄中的茄紅素在茄肉細胞壁內，曾經加熱後徹底釋放出來，是十分有益的。
- 一些油溶性的維他命（維他命 A、E、K）、纖維、礦物質及部份抗氧化物則不易被熱力破壞，長時間烹調後仍可保存於湯渣內。如馬鈴薯的澱粉質、木瓜的維他命 A、瘦肉的蛋白質及蔬菜瓜果的纖維等，是建議大家進食的。
- 湯渣廚餘也可以做到很多美味食譜的：
 - 菇菌類 - 切粒切絲，拿調味料醃好，炒飯、炒麵兩相宜，或作餃子、包點的餡料。
 - 粟米粒 - 可以炒飯、炒蛋或作他配菜。
 - 蓮藕 - 刨成薄片，隨喜好灑上香料，放進焗爐焗至金黃香脆。
 - 豆類 - 攪拌成豆蓉，伴以麵包或蔬菜條進食。
- 食物存放太久，營養素一定會流失，冰箱雖能以低溫幫助減緩流失的速度，但只能延長衰退時間，無法讓營養停止流失。所以建議不要一次過購入過多食物，一來能減輕雪櫃的耗電量，二來又能確保食物新鮮。



➤ 湯渣不是垃圾，食盡湯料才是完整飲用一碗湯，人人食得唔好嘅就能大大減少家居廚餘。

2 對社區項目的倡議：爭取分區廚餘收集

以環團營運經驗，由政府批出用地及設備支援，嘗試中央廚餘收集。過程固然有眾多考慮因素，唯我們堅信廚餘收集須先推行、後改善。

- 綠在區區以社區教育及廢物回收作為目標，如把其中幾區作為廚餘收集先導計劃能加速廚餘回收的選址問題。
- ²巴塞隆拿、慕尼黑、和英國布里斯托均設有五色回收筒，包括廚餘回收，確保居民能有效率地把廚餘收集。然而由中央送往製造堆肥或生物氣作廚餘再生。
- 韓國自 2005 年起，已禁止廚餘進入堆填區。截止 2017 年尾，單是首爾區已經有 63 萬個家戶使用共 9,500 個 RFID 廚餘桶。³



➤ 若成功把有機廢物及其他廢物分開，對堆填壓力亦有一定好處。

3 對教育的倡議：食物教育 ⁴⁵

家庭缺乏對食材營養的科學認知，單憑感覺或片面知識安排菜式及湯水，不了解當中可能出現未能有效汲取營養的食材或烹調方法。

- 以日本為例，學校課程包括食物教育，令小朋友知道食物的來源，並讓他們尊重食物。同時，向學生分析部份食物的成份和出處亦有助國民長大後作出健康及可持續的食物決定。

²

<https://www.london.gov.uk/moderngov/documents/s39626/03a%20Minutes%20-%20Appendix%201%20-%20Presentation%20-%20Food%20Waste%20Management%20in%20Europe.pdf>

³ <https://csr.cw.com.tw/article/40098>

⁴ <https://read01.com/zh-hk/aN82Q5.html#.W0hmmdUzZdg>

⁵ https://www.bbc.com/zhongwen/trad/tenglong/2013/05/130531_tenglong_cooking_lesson

- 以英國為例，政府新的教學大綱將烹飪列入了「必修」課程。從 2014 年 9 月起，英國 7-14 歲的孩子，也就是小學到初中，必須學習烹飪。到 14 歲時，學生要能夠做出不同種類的 20 個左右的花樣，當中理解食材和菜式組合除了增加學生對食物的尊重，亦培養出煮和食是一種欣賞和興趣，減少浪費機會。



- 快餐文化盛行，用餐變成商品，很多人不了解食物的本質。從食物學及煮食教育中，改變人對食的態度，能有效改善食物浪費。

4 對商界的倡議：減少單一貨品捆綁銷售

捆綁單一食材難以讓消費者於短時間內消耗，只有部份食材能適時適量讓人享用，徒增家居廚餘。我們希望能推動商戶於速銷時考慮食物組合，不要限於單一貨品，把「買一送一」優惠轉移到其他食物，如「買菜送瓜」等等。於香港，市民除了在街市購置食材，亦常惠顧超市。



- 以英國為例，兩間大型連鎖超級市場 Tesco 及 Sainsbury 先後禁止推行「買一送一」，將優惠轉移至其他貨品，讓消費者不會因特價而購入過量同一款食品，並最後因長期存放而成為浪費。有家庭因長期購入臨近到期食品而一年節省高達約 3 萬港元日常開支，因相關超市 Waitrose 約每晚 7 時開始減價，能夠較穩定預計購入減價貨品而受惠⁶。另外⁷，另一超市 Co-op 亦被允許以優惠價售賣已超過「最佳食用日期」的食品，作為食物教育之餘，消費力相對低的市民亦能購入所需要的食物，同時達致食物減廢。
- 減價目的是為避免有商品賣不出而掉棄，避免商戶損失，若同時能惠及消費者並達成減廢，對商業形象也有改善。

⁶<https://www.telegraph.co.uk/finance/personalfinance/money-saving-tips/11463996/My-late-night-supermarket-shopping-save-s-2800-a-year.html>

⁷ <https://www.telegraph.co.uk/news/2017/12/04/supermarket-chain-sell-food-month-past-best-date-attempt-slash/>

除了以上，我們從宏觀角度亦有以下倡議：

5 對政策的倡議：增加食物捐贈減稅、立法鼓勵食物捐贈⁸

食物捐贈要令捐贈者有更大誘因捐贈即將到期或剩餘食品，避免等待最後一刻才下架，首先減少第一層的食物浪費。

- 至少9個歐盟成員國已將捐贈食物的支出列為可扣稅項目（即捐贈成本可計入營運開支，從而減少應課稅收入）。西班牙則推行一項被視為頗為慷慨的稅務優惠，容許捐贈的食物的35%帳面淨值用作公司稅務補助（即捐贈成本可直接抵銷稅款）。
- 法國於2016年2月制定一項新法例，強制規定超出指定面積的超級市場須與食物銀行訂立捐贈協議。強制具規模的食物零售商及超級市場須與至少一個慈善機構簽訂合作協議，捐贈其過剩食物。若大型食物零售商及超級市場（即樓面面積為400平方米或以上）銷毀及丟棄尚未出售但可食用的食物，即屬違法。此類超級市場在法國為數超過7,000間，違者須繳付罰款3,750歐羅（32,213港元）



➤ 若捐贈食物能扣減公司稅項，相信處理過剩食物不會再被視為處理垃圾

結語

廚餘問題非近年才出現的新議題，我們不厭其煩地就其作倡議，只因環保是一件持之以恆的事。希望各界參考此建議書後有不同方面的反思及對策，在個人方面，大家亦可在家中出一分力減少廚餘，莫要待先行者出現才追隨其步伐。

既然不同持分者有不同角色，那政府的角色就尤其重要，希望政府能夠推動不同持份者在各方面努力減廢，加強宣傳和教育，讓大眾明白廚餘所產生出來的社會、經濟及環保上的後果，並及早推動政策以助社區的廚餘回收。

-全文完-

⁸ <https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/1617in18-food-donation-policies-in-selected-places-20170830-c.pdf>