

警告：切勿侵犯版權

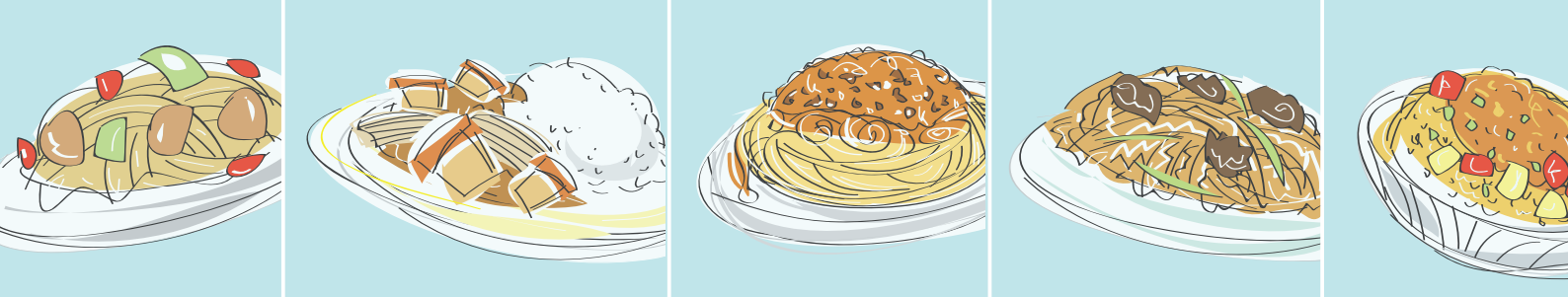
閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。



100款碟頭飯鈉含量 超出世衛建議每餐上限

香港人工作繁忙，吃飯既講求快捷，也着重經濟實惠，外出用膳一星期可能最少有一頓是進食碟頭粉麵飯。本會與食物安全中心合作，測試來自數十間食肆的10種常見及受歡迎的碟頭粉麵飯的鈉含量，包括叉燒飯、乾炒牛肉河粉、咖喱牛腩飯、焗豬扒飯、肉醬意粉等。

結果發現，味菜排骨炒麵的平均鈉含量最高，其次是干燒伊麵，而平均鈉含量最低的是枝竹火腩飯。令人吃驚的是多達45款樣本的鈉含量超出世界衛生組織建議每日2,000毫克鈉的攝取限量，而且全部100款樣本的鈉含量都超逾建議的每日鈉攝取限量三分之一。

研究亦檢視了8款預先包裝碟頭粉麵飯樣本營養標籤所標示的鈉含量，發現預先包裝肉醬意粉樣本每100克的平均鈉含量比同類非預先包裝樣本的還要高。

測試樣本

食安中心在2016年7至9月從中式食肆、西式食肆、亞洲食肆、港式茶餐廳及快餐店搜集了10種共100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本進行化驗，種類包括咖喱牛腩飯、焗豬扒飯、枝竹火腩飯、叉燒飯、福建炒飯、日式滑蛋雞飯（親子丼）、肉醬意粉、乾炒牛肉河粉、干燒伊麵和味菜排骨炒麵。此外，亦在超市及便利店搜集了8款預先包裝碟頭粉麵飯樣本，檢視其營養標籤上的鈉含量，由於市面上的相關產品不多，因此是次研究只涵蓋3種預先包裝的碟頭粉麵飯。

由於某些碟頭粉麵飯（如叉燒飯）會在進食前添加醬汁，為瞭解添加醬汁對這些碟頭粉麵飯的鈉含量的影響，採樣時另搜集了3個沒有醬汁的叉燒飯樣本進行測試以作比較。

測試方法

食安中心的食物研究化驗所負責所

有非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的檢測。測試時先把樣本中所有可食用的部分混合，然後測試其鈉含量。由於食肆一般以人手操作方式來烹調食物，同一種食物可能因原材料、配方、製作過程、分量等因素有別，使每批次或個別成品的鈉含量出現差異，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的鈉含量。

預先包裝碟頭粉麵飯樣本未有進行測試，其鈉含量是以包裝上的營養標籤所示資料為依據。

分析結果所參考的鈉含量水平

本研究透過分析碟頭粉麵飯樣本的鈉含量數據，評估消費者食用這些粉麵飯攝入的鈉分量，與世衛的建議每日攝取限量作比較，並且以每日三餐計，把每碟樣本的鈉含量與每日攝取限量的三分之一作比較。世衛建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克。

現時本港並沒有針對碟頭粉麵飯鈉含量水平高低的準則，不過在《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》下，每100克固體食物若含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉

（或低鹽）」。本研究亦參考了英國衛生部及英國食物標準局的《Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets, 2016》分析碟頭粉麵飯樣本的鈉含量水平，該指引下每100克含超過1.5克鹽（600毫克鈉）的食物視為「高鹽（或高鈉）」。

非預先包裝樣本測試結果 味菜排骨炒麵平均鈉含量最高

100款樣本每100克可食用部分的平均鈉含量為320毫克。10種碟頭粉麵飯中，以味菜排骨炒麵的平均鈉含量最高，平均每100克含470毫克鈉。鈉含量最高的味菜排骨炒麵樣本來自「金城餐廳」（#10），檢出每100克含600毫克鈉（見表一），接近英國指引下「高鈉」食物的水平〔每100克食物含超過1.5克鹽（600毫克鈉）〕。味菜是醃製食物，含有高鹽分，再加上在烹調時添加鹽和含鹽/鈉的調味料，可預期食物的鈉含量普遍較高。但10款同種類樣本中鈉含量最少的樣本（#1）每100克只有350毫克鈉，最高和最低相差250毫克鈉。



(42%)，反映食肆烹調鈉含量較低的味菜排骨炒麵是可行的。

干燒伊麵鈉含量第二高

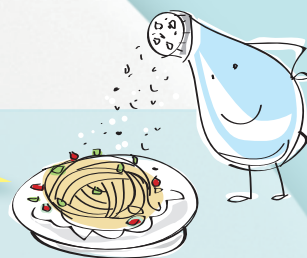
10款干燒伊麵樣本平均每100克含410毫克鈉，為是次研究中平均鈉含量第二高的種類。含量最高的樣本來自「永樂園餐廳」(#19)及「御苑」(#20)，同樣檢出每100克含500毫克鈉。這類樣本中鈉含量最高和最低(#11，每100克含250毫克鈉)的樣本差距更大，達50%。

肉醬意粉、乾炒牛肉河粉、焗豬扒飯、福建炒飯鈉含量相對高

這四種碟頭麵粉類飯樣本的平均鈉含量亦相對高。10款肉醬意粉樣本平均每100克含350毫克鈉，含量最高的樣本來自「必勝客」(#30)，每100克檢出430毫克鈉，反觀鈉含量最低的樣本(#21)每100克只含210毫克鈉。10款乾炒牛肉河粉及10款焗豬扒飯樣本平均每100克都檢出340毫克鈉；含量最高的乾炒牛肉河粉樣本來自「何洪記」(#40)，每100克含440毫克鈉，而最高鈉的焗豬扒飯樣本則來自「澳門茶餐廳」(#50)，每100克含460毫克鈉。至於10款福建炒飯樣本平均每100克含310毫克鈉，含量最高的樣本來自「太興」(#60)，每100克含420毫克鈉，鈉含量最低的樣本(#51)每100克含180毫克鈉，比樣本#60的鈉含量低接近60%。

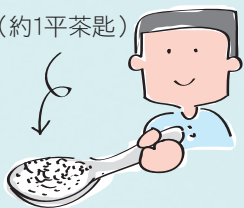
圖一：鈉的攝取限量

鈉(Sodium)可天然存在或透過食鹽及含鹽/鈉的調味料添加於食物中。
適量的鈉是維持人體機能正常運作的必需元素。

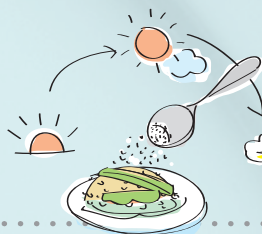


世界衛生組織建議健康的成年人(16歲或以上)

每日應攝取少於2,000毫克鈉 = 約5克鹽(約1平茶匙)



以每日三餐計算：平均每餐不應攝取多於667毫克鈉(約1/3平茶匙鹽)

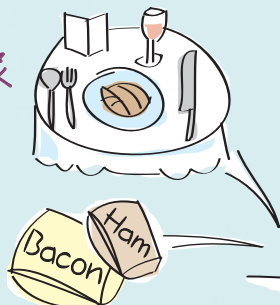


有助防止高血壓，並降低患上心臟病、中風和腎衰竭的風險

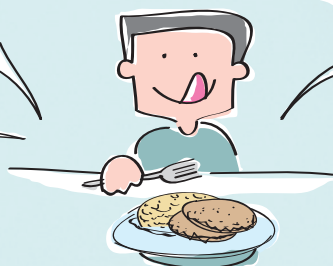


西方國家

約75%的鈉攝取量來自加工或餐廳食品



香港介乎兩者之間



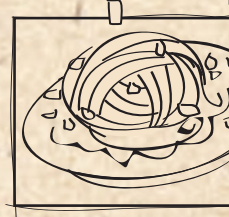
亞洲國家

大多來自烹調時加入的鹽及醬料

本港成年人每日鈉攝取量可能高達4,000毫克=約10克(2平茶匙)鹽



10種受歡迎 碟頭粉麵飯的鈉含量



10款同種類樣本
平均每100克
最高鈉含量
平均鈉含量
最低鈉含量

平均每碟佔世衛建議

每餐攝取：每日攝取限量
667毫克鈉：2,000毫克鈉
的比率：的比率



味菜排骨炒麵

#10 金城餐廳

600 毫克

平均470毫克

#1 富都茶餐廳

350 毫克

450% : 150%

1-10



乾炒牛肉河粉

#40 何洪記

440 毫克

平均340毫克

#31 百份百餐廳

230 毫克

310% : 100%

31-40



干燒伊麵

#19 永樂園餐廳

#20 御苑

500 毫克

平均410毫克

#11 正斗粥麵專家

250 毫克

370% : 120%

11-20



焗豬扒飯

#50 澳門茶餐廳

460 毫克

平均340毫克

#41 皇后飯店

240 毫克

320% : 110%

41-50



肉醬意粉

#30 必勝客

430 毫克

平均350毫克

#21 大快活

210 毫克

270% : 91%

21-30



福建炒飯

#60 太興

420 毫克

平均310毫克

#51 明星海鮮燒鵝專門店

180 毫克

380% : 130%

51-60



#61-70

咖喱牛腩飯

#70 椰林閣餐廳

390毫克

平均270毫克

#61 味皇餐廳小廚

190毫克

320% : 110%



#71-80

叉燒飯

#79 美心MX

#80 太興

320毫克

平均260毫克

#71 斗記燒味之家

170毫克

190% : 63%



#81-90

日式滑蛋雞飯/ 親子丼

#90 橫網日本麵店

320毫克

平均240毫克

#81 夢見屋

150毫克

190% : 63%



#91-100

枝竹火腩飯

#100 榮昌茶座

310毫克

平均230毫克

#91 青葉海鮮酒家

110毫克

220% : 73%

咖喱牛腩飯、叉燒飯、日式滑蛋雞飯、枝竹火腩飯 鈉含量略低

雖然這四種碟頭飯樣本平均每100克的鈉含量都低於300毫克，但當中有些樣本的鈉含量亦不容忽視。鈉含量最高的咖喱牛腩飯樣本來自「椰林閣餐廳」(#70)，每100克含390毫克鈉。鈉含量最高的叉燒飯樣本來自「美心MX」(#79)及「太興」(#80)，同樣檢出每100克含320毫克鈉。鈉含量最高的日式滑蛋雞飯樣本來自「橫網日本麵店」(#90)，檢出每100克含320毫克鈉，這4款樣本每100克的鈉含量較其所屬種類樣本的平均每100克鈉含量高出23%至44%不等。

10種樣本中以枝竹火腩飯的平均鈉含量最低，平均每100克含230毫克鈉。鈉含量最低的樣本來自「青葉海鮮酒家」(#91)，每100克只含110毫克鈉，屬營養標籤規例下的「低鈉」水平；而鈉含量最高的樣本來自「榮昌茶座」(#100)，檢出每100克含310毫克鈉；這兩款樣本的鈉含量相差接近兩倍，可見改良食譜及烹調方法能減少樣本的鈉含量。

45 款樣本進食一碟 鈉含量已超出世衛的一日攝取限量

測試反映，即使每100克平均鈉含量相對較低的叉燒飯、日式滑蛋雞飯和枝竹火腩飯，平均進食一碟亦已達每日鈉攝取限量約三分之二。而其餘種類的碟頭粉麵飯樣本，平均一碟的鈉攝取量已接近甚至超過每日攝取限量。








































個別樣本而言，100款樣本中，有45款樣本只要進食一碟的鈉含量已超出每日攝取限量。全部100款樣本每碟的鈉含量皆超出每餐限量(667毫克)。



















































每碟碟頭粉麵飯的鈉含量除視乎食品的鈉含量水平外，亦受每碟的食用分量所影響。多種非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的食用分量差異很大，以干燒伊麵為例，一碟的分量由438至893克不等，大小相差超過一倍。是次研究中，每碟鈉含量最高的樣本是來自「鳳城酒家」(#9)的味菜排骨炒麵，其食用分量是876克，而每100克含560毫克鈉，以致一碟的鈉含量高達4,900毫克，達到每日鈉攝取限量的250%。同樣地，來自「青葉海鮮酒家」(#91)的枝竹火腩飯樣本每100克含110毫克鈉，雖屬「低鈉」水平，但由於其食用分量是625克，一碟的鈉含量為690毫克，超出每餐限量。

3 種預先包裝 vs 非預先包裝樣本的鈉含量

8款預先包裝碟頭粉麵飯樣本(見表二)，每100克的平均鈉含量為333毫克。依種類看每100克的平均鈉含量，肉醬意粉樣本為443毫克，焗豬扒飯樣本為343毫克，而咖喱牛腩飯為153毫克。預先包裝肉醬意粉樣本的平均鈉含量高於非預先包裝樣本(350毫克)，預先包裝焗豬扒飯樣本與非預先包裝樣本

表一：100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果

樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量(克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	鹽 (平茶匙) [6]
味菜排骨炒麵 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：632克)								
1	富都茶餐廳	荃灣兆和街16號地下4號舖	豉椒排骨炒麵(轉味菜)	\$50	753	350	2,600	
2	聯邦皇宮	油麻地彌敦道363-373號	味菜排骨炒麵	\$75	778	400	3,100	
3	恆園餐廳	沙田瀝源邨華豐樓 1樓 7號舖	味菜骨炒麵	\$44	481	430	2,100	
4	玉玲瓏	荃灣地鐵站綠楊坊P9舖	味菜排骨炒麵	\$68	705	430	3,000	
5	明苑麵茶餐廳	長沙灣元州街162-188號天悅廣場A1-A2舖	味菜骨炒麵	\$42	478	450	2,200	
6	三洋餐廳	沙田大圍村南道51號地下	味菜牛柳絲炒麵改骨△	\$50	571	470	2,700	
7	永樂園餐廳	中環昭隆街19 號地下	味菜排骨炒麵	\$43	545	480	2,600	
8	華輝餐廳	大埔鄉事會街13號地下	味菜排骨炒麵	\$51	497	550	2,700	
9	鳳城酒家	旺角彌敦道749-749B號 1樓及 2樓	味菜排骨炒麵	\$98	876	560	4,900	
10	金城餐廳	筲箕灣筲箕灣東大街123號地舖	味菜骨炒麵◆	\$52	635	600	3,800	
干燒伊麵 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：607克)								
11	正斗粥麵專家	九龍柯士甸道西一號圓方1樓1080-82號舖	干燒伊麵	\$103	519	250	1,300	
12	富都茶餐廳	荃灣兆和街16號地下4號舖	乾燒伊麵	\$58	492	290	1,400	
13	鴻星海鮮酒家(石頭魚專門店)	灣仔港灣道8號瑞安中心1樓	干燒伊麵	\$128	768	330	2,500	
14	幸運來餐廳	元朗安寧路150號地舖	干燒伊麵	\$41	560	380	2,100	
15	富臨漁港	旺角彌敦道794-802號協成行1-3樓	干燒伊麵	\$68	605	430	2,600	
16	東海薈	尖沙咀北京道1號11樓	干燒伊麵	\$98	632	430	2,700	
17	聯邦皇宮	油麻地彌敦道363-373號	金菇干燒伊麵	\$75	893	480	4,300	
18	南龍冰室	銅鑼灣敬誠街 3號地下	干燒伊麵	\$49	515	490	2,500	
19	永樂園餐廳	中環昭隆街19 號地下	干燒伊麵	\$50	438	500	2,200	
20	御苑	葵芳新都會廣場6樓601-610號	甫魚乾燒伊麵	\$72	648	500	3,200	
肉醬意粉 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：519克)								
21	大快活	青衣長亨邨長亨商場地下一層 118號	阿活肉醬意粉	\$37	588	210	1,200	
22	意粉屋	屯門屯盛街1號屯門市廣場一期二樓 2151至2153及2155至2161號舖	早午意式肉醬意粉	\$55	318	220	700	
23	喜喜冰室	銅鑼灣新會道2號地下	焗肉醬意粉	\$58	491	300	1,500	
24	百瀨意粉薄餅餐廳	樂富中心第二層2101號舖UN2-07	肉醬意粉	\$88	607	350	2,100	
25	椰林閣餐廳	將軍澳將軍澳中心一樓	焗經典芝士肉醬意粉	\$60	493	370	1,800	
26	太平館餐廳	油麻地茂林街19至21號	焗芝士肉醬意粉	\$103	512	370	1,900	
27	康年茶餐廳	旺角通菜街 143-145 號	焗肉醬意粉	\$55	603	400	2,400	
28	金記冰室	西營盤德輔道西213號地下	鮮茄焗肉醬意粉	\$46	547	410	2,200	
29	銀龍粉麵茶餐廳	葵芳葵芳村葵芳商場1樓112B-C舖	芝士焗肉醬意粉	\$60	656	410	2,700	
30	必勝客	天水圍天恩路 12-18 號嘉湖銀座1期1樓163-176號舖	焗肉醬意粉 (My Box 自選組合)	\$55	375	430	1,600	
乾炒牛肉河粉 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：609克)								
31	百份百餐廳	屯門卓爾廣場地下 9-12號舖	街邊乾炒牛河	\$48	541	230	1,200	
32	長發大酒樓	青衣長發邨長發廣場5樓501號舖	干炒牛河	\$72	675	240	1,600	
33	嫩奶佬	馬鞍山西沙路 632 號頌安商場一樓 113號舖	乾炒牛河	\$48	577	270	1,600	
34	翠華餐廳	大埔安泰路1號大埔廣場地下6號舖	秘制乾炒牛肉河	\$65	545	290	1,600	
35	稻香超級漁港	屯門時代廣場南翼第一層23號舖及第2層9號舖	干炒牛河	\$68	636	340	2,200	
36	新景園咖喱小廚	灣仔春園街20號	干炒牛河	\$72	551	380	2,100	
37	太平館餐廳	油麻地茂林街19至21號	太平館干炒牛河	\$120	642	380	2,400	
38	新斗記	屯門市廣場一期2樓2190A號舖	干炒牛河	\$98	769	380	2,900	
39	羅麥記	香港仔中心商場4期1樓14號舖	乾炒牛河	\$60	532	430	2,300	
40	何洪記	銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場12樓1204-1205號舖	干炒牛河	\$105	624	440	2,700	
焗豬扒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：643克)								
41	皇后飯店	九龍塘達之路80號又一城 L1層18號舖	鮮茄焗黑毛豬扒飯	\$180	674	240	1,600	
42	喜喜冰室	銅鑼灣新會道2號地下	焗豬扒飯	\$65	651	250	1,600	
43	新廣南餐室	九龍上海街631-633號	焗豬扒飯	\$47	622	310	1,900	

樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量 (克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	鹽 = (平茶匙) [6]
焗豬扒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：643克)								
44	金城餐廳	筲箕灣筲箕灣東大街123號地舖	金城芝士焗豬扒飯	\$55	615	310	1,900	
45	大家樂	將軍澳東港城一樓163號商舖	厚切一哥焗豬扒飯	\$39	646	310	2,000	
46	聯華茶餐廳	西營盤正街28號地下	焗豬扒飯	\$54	689	330	2,300	
47	大快活	青衣長亨邨長亨商場地下一層 118號	阿活焗豬扒飯	\$40	591	360	2,100	
48	美心MX	沙田沙田中心3樓49, 58至60號舖	MX焗豬扒飯	\$38	743	390	2,900	 
49	金記冰室	西營盤德輔道西213號地下	地道鮮茄焗沙丹豬扒飯	\$47	565	400	2,300	
50	澳門茶餐廳	尖沙咀樂道25-27號	澳門焗豬扒飯	\$70	629	460	2,900	 
福建炒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：824克)								
51	明星海鮮燒鵝專門店	油麻地彌敦道387號平安大樓二樓	福建炒飯	\$88	988	180	1,800	
52	鑪記酒家	中環威靈頓街32-40號	福建炒飯	\$190	681	270	1,800	
53	鴻星海鮮酒家(石頭魚專門店)	灣仔港灣道 8號瑞安中心1樓	福建炒飯	\$148	982	290	2,800	 
54	叉燒大王	沙田河畔花園39號地下	福建海鮮炒飯	\$88	878	310	2,700	 
55	陶源酒家(鮑魚專門店)	九龍灣常悅道9號企業廣場一期G1地舖	鮑汁福建炒飯	\$128	885	310	2,700	 
56	何洪記	銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場12樓1204-1205號舖	福州炒飯	\$135	863	330	2,800	 
57	左麟右李粥麵小菜專門店	紅磡黃埔新天地黃埔美食坊(第8期) 1樓110-111號舖	福州炒飯	\$98	868	330	2,900	 
58	金裝嫩奶佬	沙田第一城第一城中心地下G88-G89號舖	瑤柱福建炒飯	\$59	568	340	1,900	
59	金華冰廳	旺角弼街45 號地下	福建炒飯	\$50	832	350	2,900	 
60	太興	樂富商場UG2字樓 L228-L230號舖	福建炒飯	\$64	694	420	2,900	 
咖喱牛腩飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：774克)								
61	味皇餐廳小廚	屯門青山坊2號華樂大廈地下	馬來咖喱牛腩飯	\$48	617	190	1,200	
62	大家樂	將軍澳東港城一樓163號舖	香濃咖喱牛腩飯	\$45	616	200	1,200	
63	新景園咖喱小廚	灣仔春園街20號	咖喱牛腩飯	\$76	857	210	1,800	
64	百份百餐廳	屯門卓爾廣場地下 9-12 號舖	咖喱牛坑腩飯	\$49	704	220	1,500	
65	新廣南餐室	九龍上海街631-633號	咖喱牛腩飯	\$51	694	250	1,700	
66	金華冰廳	旺角弼街45號地下	咖喱牛腩飯	\$45	713	250	1,800	
67	翠華餐廳	大埔安泰路1號大埔廣場地下6號舖	皇牌馬來咖喱牛腩飯	\$65	753	300	2,300	 
68	澳門茶餐廳	尖沙咀樂道25-27號地下	招牌咖喱牛腩飯	\$78	1124	300	3,400	  
69	正斗粥麵專家	九龍柯士甸道西一號圓方1樓1080-82號舖	咖喱牛腩飯	\$105	868	350	3,000	  
70	椰林閣餐廳	慈雲山毓華街23號慈雲山中心5樓524-527號舖	招牌咖喱牛腩飯	\$54	797	390	3,100	  
叉燒飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：481克)								
71	斗記燒味之家	中環昭隆街15-25號地下	叉燒飯	\$36	437	170	740	
72	富記粥品	旺角花園街104-106號	蜜汁叉燒飯	\$43	539	230	1,200	
73	再興燒臘飯店	灣仔軒尼詩道265-267號C座地下	叉燒飯	\$28	436	240	1,000	
74	叉燒大王	沙田河畔花園39號地下	叉燒飯	\$32	432	240	1,000	
75	深井陳記燒鵝	旺角新填地街427-427A號	叉燒飯	\$46	561	250	1,400	
76	鑪記酒家	中環威靈頓街32-40號	炭燒蜜汁叉燒飯	\$55	415	260	1,100	
77	左麟右李粥麵小菜專門店	旺角西洋菜南街190-194A號西洋大廈地舖	叉燒飯	\$42	497	280	1,400	
78	御苑	葵芳新都會廣場6樓601-610號	叉燒飯	\$48	607	300	1,800	
79	美心MX	沙田沙田中心3樓49, 58至60號舖	叉燒飯	\$36	433	320	1,400	
80	太興	樂富商場UG2字樓 L228-L230號舖	叉燒飯	\$48	457	320	1,500	
日式滑蛋雞飯 / 親子丼 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：539克)								
81	夢見屋	荃灣青山公路 398 號愉景新城商場1樓1028號舖	滑蛋雞肉丼	\$72	585	150	880	
82	笑笑居樂屋	旺角彌敦道26號環華中心11樓	滑蛋雞肉飯	\$56	594	160	950	
83	井井屋食堂	大埔南運路 9 號新達廣場1樓52B號舖	滑蛋雞肉丼	\$58	570	190	1,100	
84	目利之銀次	尖沙咀彌敦道100號The ONE UG2層221號舖	雞肉滑蛋飯定食	\$48	497	200	990	
85	井井亭	紅磡黃埔花園第3期地下32-33號舖	滑蛋雞柳丼	\$50	438	240	1,100	
86	居食屋和民	屯門鄉事會路83號地鐵樓層M-38號	極上滑蛋雞肉盒子飯御膳	\$88	558	250	1,400	

表一：100款非預先包裝碟頭粉麵飯樣本的鈉含量測試結果（續）

樣本編號	店鋪名稱 [1]	店鋪地址	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每碟可 食用部分的 總重量 (克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克) [5]	每碟的鈉含量及其鹽分之換算	
							鈉 (毫克) [5]	鹽 (平茶匙) [6]
日式滑蛋雞飯 / 親子丼 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：539克)								
87	大戶屋	荃灣楊屋道1號荃新天地一期1樓118號舖	親子丼	\$70	585	260	1,500	
88	西佑定食屋	將軍澳新都城中心二期1樓1072-1074號舖	滑蛋雞肉飯	\$49	453	300	1,400	
89	吉豚屋吉列豬扒專門店	旺角通菜街142-146號地下	滑蛋雞扒飯便當	\$39	553	300	1,700	
90	橫網日本麵店	油麻地彌敦道466-472號恩佳大廈地下	滑蛋燒雞飯	\$72	552	320	1,800	
枝竹火腩飯 (10款樣本的平均每碟食用分量的重量：638克)								
91	青葉海鮮酒家	荃灣路德圍昌泰街1號	枝竹火腩飯 *	\$72	625	110	690	
92	明苑粉麵茶餐廳	長沙灣元州街162-188號天悅廣場A1-A2舖	枝竹火腩飯	\$39	642	190	1,200	
93	華輝餐廳	大埔鄉事會街13號地下	枝竹火腩飯	\$49	562	200	1,100	
94	大發餐廳	元朗洪水橋翠珊園地下5號舖	茄子火腩飯 (改支竹)	\$55	751	200	1,500	
95	王萍記茶餐廳	旺角黑布街94號地下	枝竹火腩飯	\$45	547	210	1,100	
96	聯華茶餐廳	西營盤正街28號地下	枝竹火腩飯	\$43	704	240	1,700	
97	銀龍粉麵茶餐廳	葵芳葵芳村葵芳商場1樓112B-C舖	枝竹火腩炒麵 (轉飯)	\$48	676	250	1,700	
98	南龍冰室	銅鑼灣敬誠街1-3號地舖及1樓	支竹火腩飯	\$45	664	280	1,900	
99	三洋餐廳	沙田大圍村南道51號地下	枝竹火腩飯	\$48	648	300	1,900	
100	榮昌茶座	上水粉錦公路蓮塘尾村1號	枝竹火腩飯	\$44	559	310	1,700	
註	[1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，快遞發現「笑笑居樂屋」(#82)已結業，因此無法將測試結果交到#82。 另「西佑定食屋」(#88)的負責人表示該店已於2016年8月21日結業。							
	[2] 非預先包裝樣本的名稱是單據/餐牌的標示或實際點餐時所用的名稱；預先包裝樣本的名稱是單據或包裝所標示的名稱。 售價為採集樣本時單據的標示。							
	[3] 樣本按每100克的鈉含量由低至高排列；如每100克的鈉含量相同，則再按每食用分量的鈉含量由低至高排列。 ◆ 按英國指引接近「高鈉」水平 △ 單據上的名稱是「味才牛柳C炒麵改骨」							
	* 按香港營養標籤規例要求屬「低鈉」食物							
	[4] 預先包裝樣本的每份是指整個包裝的分量。 由於採集樣本時以外賣形式包裝帶走，因此樣本的分量可能與堂食時有少許出入。							
	[5] 表列的非預先包裝樣本的鈉含量根據2位有效數字及經四捨五入湊整處理，預先包裝樣本的平均鈉含量經四捨五入湊整處理。							
	[6] 將每食用分量所含的鈉 (毫克) 換算成每食用分量含多少平茶匙的鹽。1克鹽含393.4毫克鈉，而5克鹽相當於1平茶匙鹽。  表示1平茶匙鹽；  表示0.5平茶匙鹽 (≥0.25平茶匙進位為0.5平茶匙計算，≥0.75平茶匙進位為1平茶匙計算)。							

的平均鈉含量(340毫克)十分接近，至於咖喱牛腩飯，則以預先包裝樣本的平均鈉含量較非預先包裝樣本的(270毫克)為低。

總結

- 平均鈉含量最高的非預先包裝樣本是味菜排骨炒麵，顯示使用鹽和含鹽/鈉的調味料及採用含高鹽分的醃製食品來烹調的碟頭粉麵飯，鈉含量普遍較高，而平均鈉含量最低的則是枝竹火腩飯。
- 同種類碟頭粉麵飯樣本的鈉含量差異最高可達近兩倍，顯示業界確實可降低這些碟頭粉麵飯的鈉含量。由於連鎖食肆數目多而顧客數量多，若能帶頭改良食譜或改變烹調方法，有助逐步減少消費者外出用膳的鈉攝取量。
- 7種碟頭粉麵飯樣本(枝竹火腩飯、日式滑蛋雞飯及叉燒飯除外)的平均每碟鈉含量接近甚至超過世衛建議的每日攝取限量(2,000毫克鈉)。若以每日三餐計算，全

部樣本(包括屬低鈉的枝竹火腩飯樣本)的每碟鈉含量皆超出限量的三分之一。

- 預先包裝碟頭粉麵飯樣本的平均鈉含量較同種類非預先包裝樣本的有高低，可見非預先包裝及預先包裝產品均有空間改變配方。
- 減少進食碟頭粉麵飯的醬汁、豉油和餸汁有效降低鈉的攝取量。

給業界的建議

- 減少使用一些含有高鹽分的食品(例如醃菜、鹹魚、臘腸)或減少其使用分量，盡量以新鮮配料或香草和香料代替。如要使用，可用水沖洗或浸泡醃菜，並調整使用鹽和其他含鹽/鈉的調味料的分量。
- 參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》，改良食譜和減少使用鹽和調味料。
- 以獨立容器盛載醬汁、豉油及餸菜，讓消費者按其口味添加調味料和餸汁。若

醬汁、豉油必須加到粉麵飯上，利用標準量匙添加所需要的標準分量或只在消費者要求時才添加。

- 除提供標準分量的碟頭粉麵飯外，可提供較少分量如輕量版的碟頭粉麵飯，讓消費者按所需的分量來選擇。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上展示所供應的碟頭粉麵飯的營養成分資料(尤其是鈉/鹽)，讓消費者作出知情的選擇。

給消費者的建議

- 應減少進食鈉含量高及含有高鹽分配料(例如醃菜、鹹魚、臘腸)的碟頭粉麵飯。
- 要求食肆不要或減少在碟頭粉麵飯上加醬汁、豉油。
- 點餐時，要求食肆把餸菜與粉麵飯分開送上，並在試味後才添加適量的餸汁。
- 留意碟頭粉麵飯的分量，如分量超過個人食用分量，可考慮與他人分享。

減少攝取鈉的可行方案

• 減少添加醬汁

為瞭解進食前添加的醬汁對碟頭粉麵飯的鈉含量的影響，特別在3個叉燒飯採樣點各多取1個沒有醬汁的樣本作比較，比較有醬汁與沒有醬汁的叉燒飯的鈉含量。結果顯示，若購買叉燒飯時要求食肆走醬汁，每碟叉燒飯所減少的鈉含量可佔每日鈉攝取限量近三成，可見減少進食醬汁能有效降低鈉的攝取量。

有醬汁叉燒飯 vs 沒有醬汁叉燒飯各 3 個樣本的每碟鈉含量比較



有汁叉燒飯樣本：
1000 - 1500毫克鈉

走汁叉燒飯樣本：
460 - 1100毫克鈉

比有汁叉燒飯樣本
減少鈉26% - 56%

所減少的鈉含量
佔每日攝取限量19% - 29%



• 減少進食餸汁

為了讓消費者意識到減少進食餸汁可降低鈉的攝取量，是次研究亦以咖喱牛腩飯作例子，做法是用匙羹從樣本中舀起主要餸菜（即牛腩、紅蘿蔔／薯仔／洋蔥等，也包括當中附帶的餸汁），然後量度食物（即主要餸菜加飯）及餸汁的分量，再分別測試每碟食物及餸汁的鈉含量。根據以下例子，可見消費者宜根據自己的口味來減少進食餸汁的分量，即使減少一半餸汁亦能有效降低鈉的攝取量。

10 款咖喱牛腩飯樣本每碟食物及餸汁的平均鈉含量

咖喱牛腩飯（食物加餸汁）：
2100毫克鈉

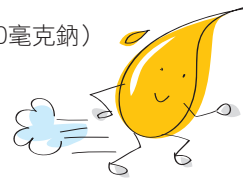


餸汁（平均每份有100克）：
560毫克鈉※



走汁咖喱牛腩飯（只吃主要餸菜，不吃餸汁）：
1500毫克鈉

所減少的鈉含量（平均560毫克鈉）
佔每日攝取限量28%



咖喱牛腩飯（減食一半餸汁）：
1800毫克鈉

所減少的鈉含量（平均280毫克鈉）
佔每日攝取限量14%



所有數據在計算過程中以實際數字計算，但鈉含量以兩位有效數字顯示。

※ 此乃平均數字，10款咖喱牛腩飯樣本每份剩餘餸汁的鈉含量範圍是250-1,200毫克。

表二：8款預先包裝碟頭粉麵飯樣本營養標籤所標示的鈉含量

樣本編號	品牌名稱	樣本名稱 [2] [3]	售價 (港元) [2]	每份可 食用部分的 總重量(克) [4]	每100克可 食用部分的 鈉含量 (毫克)	每份的鈉含量及其鹽分之換算 鈉 (毫克) = (平茶匙) [6]
咖喱牛腩飯 (2款樣本的平均每100克食用部分的鈉含量：153毫克) [5]						
101	波仔 Eat East	咖喱牛腩飯	\$24.0	370	119	440 0.22匙
102	美心快餐 Maxim's Fast Food	咖喱牛腩肉飯	\$27.9	500	187	935
焗豬扒飯 (3款樣本的平均每100克食用部分的鈉含量：343毫克) [5]						
103	佳之選 Select	蕃茄豬扒飯	\$15.9	300	257	771
104	波仔 Eat East	焗豬扒飯	\$27.0	500	382	1910
105	美心快餐 Maxim's Fast Food	焗豬扒飯	\$27.9	550	390	2145
肉醬意粉 (3款樣本的平均每100克食用部分的鈉含量：443毫克) [5]						
106	7-Signature	肉醬意粉	\$13.0	250	335	838
107	一叮系列 Ding-a-meal	芝士肉醬意粉	\$25.9	520	440	2288
108	好e食 Ho e Sik	蕃茄肉醬意粉	\$15.5	285	555	1582

註 請參閱表一的註解。

咖喱牛腩飯



肉醬意粉



焗豬扒飯



● 留意營養資料選擇合適的碟頭粉麵飯，例如參考營養標籤、本研究結果或食安中心的營養資料查詢系統，以配合個人需要。要選擇較健康的碟頭粉麵飯，除留意鈉含量外，亦應留意其他營養資料例如脂肪含量。

食肆及廠商的意見 已明確計劃減鈉的商戶

「恆園餐廳」表示該餐廳以傳統廣東菜為根本，無奈傳統菜式會較鹹，以後會減少其味菜骨炒麵 (#3) 所用調味料的分量，並對食客宣傳，希望食客能接受。

「玉玲瓏」表示其味菜排骨炒麵 (#4) 的味菜本身已有一定的鹹味，加上烹調時再加入鹽調味，故可能增加了其鈉含量，又稱該餐廳會留意有關情況並已跟主廚作溝通，減少調味用鹽，以及使用味菜前先用清水浸長一點時間以去除多點鹽分。

「鴻星海鮮酒家(石頭魚專門店)」表示會考慮將其干燒伊麵 (#13) 和福建炒飯 (#53) 的鈉含量減低40%至50%，亦會於餐牌註明上述菜式的建議可供食用人數及將調味料另上，讓食客有需要時自行調味。

「大快活」表示現正積極研究減低阿活肉醬意粉 (#21) 和阿活焗豬扒飯 (#47) 的鈉含量。

「必勝客」表示有計劃減低焗肉醬意粉 (My Box 自選組盒) (#30) 的鈉含量，會不時檢討及改良餐單，又稱現正研究其減鈉的可行性，希望將鈉含量控制於更低的水平，盡力達致世衛建議的每日攝取限量的三分之一。

「翠華餐廳」表示有計劃減低其秘制乾炒牛肉河 (#34) 和皇牌馬來咖喱牛腩飯 (#67) 的鈉含量，將積極研究低鈉烹調法如逐步引進醬料，期望在不影響食物質素及味道的情況下，提供更符合健康標準的食

物，不過大眾對乾炒牛河此等傳統菜式味道有特定要求，故需循序漸進調節。

「居食屋和民」表示計劃將極上滑蛋雞肉盒子飯御膳 (#86) 的鈉含量減低10%。

「大戶屋」表示會嘗試透過改良食譜將其親子丼 (#87) 的鈉含量減低至每100克含200毫克鈉。

「榮昌茶座」表示有計劃減低其枝竹火腩飯 (#100) 的鈉含量，希望該餐廳能成為有「營」食肆。

視乎客人情況減鈉的商戶

經營「何洪記」及「正斗粥麵專家」的公司表示會正視其干燒伊麵 (#11)、干炒牛河 (#40)、福州炒飯 (#56) 和咖喱牛腩飯 (#69) 的鈉含量數據，會嘗試調節調味料的分量，因應客人口味減少鹽的分量。

經營「井井亭」、「意粉屋」和「大家

樂」的公司稱已測試其厚切一哥焗豬扒飯（#45）及香濃咖喱牛腩飯（#62），並表示其早午意式肉醬意粉（#22）、滑蛋雞柳井（#85）、厚切一哥焗豬扒飯和咖喱牛腩飯的鈉含量低於世衛的每日建議攝取限量，而按英國之定義不被列入為「高鈉」食品。該公司稱會檢視有關產品之材料及調味，進一步改良配方，迎合低鈉、低糖、少油的健康飲食趨勢。（本會按：本會在截稿前未有收到該公司交來相關的測試報告，而根據本研究的測試數據，樣本#45的鈉含量達世衛建議的每日攝取限量，另以一日三餐計，上述所有樣本均超出每日限量的三分之一。）

經營「燉奶佬」及「金裝燉奶佬」的公司表示會參考其乾炒牛河（#33）和瑤柱福建炒飯（#58）的測試結果以作日後研發食品之用，會根據資料重新調配食品配方，令食品在營養及味道上都能滿足客人，把鈉含量降低至食客可接受的水平。

「稻香超級漁港」表示有計劃減低其干炒牛河（#35）的鈉含量，現時的食物調味會以食客的口味愛好的意見反饋作調整，又稱如日後本會或相關政府部門有鈉含量的相關標準及法例給業界依循，該公司會按照相關指引作調整。

「聯華茶餐廳」表示由於顧客多為勞動工人，該公司希望其焗豬扒飯（#46）及枝竹火腩飯（#96）能盡量做到達標，但需考慮食客的口味作平衡。

「夢見屋」表示會在研發產品的過程中參考其滑蛋雞肉井（#81）的測試結果，研究減鈉的可行性，並於口味與健康之間取得平衡。

「佳之選」蕃茄豬扒飯（#103）的代理商表示配製該碟頭飯時務求將食物味道及營養價值作一個平衡供應給顧客，該公司會定期探討是否有需要重新配製或更改食品成分。

「7-Signature」肉醬意粉（#106）的代理商表示明白近年消費者越來越關注飲食健康，現正與供應商洽談改良產品的配方，

碟頭粉麵飯樣本鈉含量與過往研究數據之比較

食安中心在2006年及2012年進行的風險評估研究亦涵蓋碟頭粉麵飯種類（過往研究沒有涵蓋日式滑蛋雞飯），將本研究的結果與該兩次的數據作比較，味菜排骨炒麵依然是每100克平均鈉含量最高的種類，而是次研究所涵蓋的其他碟頭粉麵飯種類的鈉含量有增亦有減，但增幅或減幅普遍約10%，顯示這些種類的碟頭粉麵飯的平均鈉含量在過去10年並沒有明顯變化。



為碟頭粉麵飯訂立減鈉目標水平

由於鈉的攝取量一直處於高水平，世衛建議各國在2025年或之前把鈉的攝取量相對減少30%。「降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會」認為有需要改良食品配方，訂立建議減鈉目標水平，「降低食物中鹽和糖委員會」亦建議由業界牽頭透過自願參與循序漸進地逐步降低食物中的鹽糖含量，讓消費者逐漸適應較淡的味道，接受一個相對健康的飲食方式，亦讓業界有時間作出相應配合，減低措施對實際運作的影響。

根據世衛下的泛美衛生組織及各國一些非政府組織為訂立減鈉（鹽）目標的建議，以及「降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會」的意見，以本研究的結果作為參考數據，可透過以下兩個方法為碟頭粉麵飯訂立減鈉目標：

1. 以樣本中每100克鈉含量的分布範圍第50個和第75個百分位數之間的數值訂立「鈉含量上限」；及/或
2. 根據樣本的平均鈉含量作為減鈉指標來訂立「鈉含量平均值」。

希望能同時兼顧消費者的口味及健康。

「一叮系列」芝士肉醬意粉（#107）的代理商表示已將相關的測試結果轉交生產商作為參考，該公司重視食物衛生及質素，會維持適當的鹽分比例。

未打算減鈉的商戶

「羅麥記」表示其乾炒牛河（#39）的測試結果不能代表該公司所有的出品，該公司會進行內部調整的測試，故暫時未有計劃減低該碟頭粉麵的鈉含量，要等測試完成後才能定斷。

「吉豚屋吉列豬扒專門店」表示沒有計劃減少其滑蛋雞扒飯便當（#89）的鈉含量，因為該公司的所有出品都按照日本總公司指引配製，其醬汁和調味品是按照指引從日本訂購，力求保持其出品與日本總公司的風格一致，符合日本的食物安全標準。

已減鈉 / 走汁或其樣本已達該類碟頭粉麵飯之平均值的商戶

「太興」表示十分重視食品中的鈉含量，期望是次研究有助引起業界的關注。

對於其福建炒飯（#60）和叉燒飯（#80）的測試結果，該公司表示自去年起已於餐牌中為燒味飯加上「少汁」及「走汁」選項，提示顧客可因應個人喜好，自行選擇燒味飯醬汁分量，減少鈉攝取量。該公司稱設有專責部門測試食品，以符合相關法定條例和要求。又表示將加強員工培訓，確保廚師按既定分量作調味，另其部分分店已參加政府衛生署主辦之有「營」食肆運動。未來將考慮推出更多「蔬菜之選」、「3少之選」等有「營」菜式。

經營「美心MX」、「井井屋食堂」和「美心快餐」的公司稱其滑蛋雞肉井（#83）的每100克鈉含量低於2012年食安中心的《本港食物鈉含量的研究》中非預先包裝的亞洲食品（白飯配餸類）的平均值，另其咖喱牛腩肉飯（#102）的鈉含量貼近該研究中預先包裝的亞洲食品（冷藏即食飯）的最低值。該公司表示有計劃減少以上食品，以及MX焗豬扒飯（#48）、叉燒飯（#79）和焗豬扒飯（#105）的鈉含量，並一直關注食物的鈉含量，已定期檢視及研製減鈉的產品。