

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。



近年越來越多人對地中海式飲食萌生興趣，原因可能是有研究顯示這種飲食對預防某些疾病，尤其是冠狀動脈心臟病，發揮着正面作用。橄欖油是地中海飲食的主要元素，市面上也越來越多這類產品，名稱五花八門，有「特級初榨」、「初榨」、「清淡」、「Pomace Olive Oil」等，但本會發現，有屬「橄欖果渣油」的產品標示為「橄欖油」！

中英文標示混淆 橄欖果渣油變橄欖油

橄欖油的提取

橄欖油是從橄欖樹（內地稱為油橄欖樹）果實提取的油品，主要生產國集中在地中海地區，以西班牙產量最多，約佔全球生產量的四成。

從新鮮橄欖果實中初次提取（或稱「第一度提取」），過程中不經加熱、化學處理和精煉加工的油品屬於「初榨橄欖油」。換言之，橄欖果實採摘後，只經過壓榨、揉和及分離，便提取出初榨橄欖油，品質視乎以下因素：採摘季節、果實的成熟度、採摘方法、果實的儲存環境、樹葉的摘除、壓榨、揉和及分離的方法。根據初榨橄

欖油的品質，可細分為特級初榨橄欖油、初榨橄欖油和普通初榨橄欖油，詳見表一。

提取時的溫度十分重要，會影響油內的揮發性物質的產生。一般而言，在低溫（例如25℃至30℃）進行的揉和程序，可生產感官品質較佳的橄欖油。歐盟的法例對附有「第一度冷壓（first cold pressing）」和「冷榨（cold extraction）」標示的產品有特定要求。歐盟規定，「第一度冷壓」的標示只可用於以機械壓榨方法，於溫度27℃以下並以傳統液壓榨油機提取的「初榨」或「特級初榨」橄欖油，而「冷榨」的標示只可用於以滲漏或離心方法，於溫度27℃以

下提取的「初榨」或「特級初榨」橄欖油。

經過第一度提取後剩下的是橄欖果渣，所含油量多寡視乎分離方法，一般不多於10%。利用溶劑（通常是己烷，hexane）可把這些剩餘的油分從果渣中提取出來；提取後的油品呈深綠色、帶高酸性及令人不悅的味道，所以必須再進行精煉加工，例如中和、脫色及脫臭，才可食用。加工後的油品比初榨橄欖油含更多微量成分，例如一些酯類和醇類，故此以特定的名稱「橄欖果渣油」把它與其他的橄欖油區分出來。

表一：橄欖油產品的分類

類別	生產方法	游離脂肪酸含量
橄欖油 Olive oil	初榨橄欖油 Virgin olive oil	特級初榨橄欖油： ≤0.8% 初榨橄欖油：≤2% 普通初榨橄欖油： ≤3.3%
	精煉橄欖油 Refined olive oil	≤0.3%
	橄欖油 Olive oil	≤1%
橄欖果渣油 Olive-pomace oil	精煉橄欖果渣油 Refined olive-pomace oil	≤0.3%
	橄欖果渣油 Olive-pomace oil	≤1%

註

表列資料參考自國際橄欖理事會的業界標準（Trade Standard Applying to Olive Oils and Olive-Pomace Oils）的英文版本及食品法典委員會的Codex Standard for Olive Oils and Olive Pomace Oils。表列中文名稱乃本會根據有關的英文名稱的意釋。另外，內地的國家

標準《橄欖油、油橄欖果渣油》（Olive oil and olive-pomace oil）把olive-pomace oil稱為油橄欖果渣油，refined olive-pomace oil稱為精煉油橄欖果渣油，而以精煉油橄欖果渣油與初榨橄欖油混合而成的油品稱為混合油橄欖果渣油，英文是blended olive-pomace oil。

表二：英文為「Pomace Olive Oil/Olive Pomace Oil」而同時有中文名稱標示的樣本

樣本編號	樣本名稱	標示成分
1	Bontaste Pomace Olive Oil 保得橄欖油	Refined Pomace Olive Oil 80%, Extra Virgin Olive Oil 20% 精煉橄欖油80%，特級初榨橄欖油20%
2	First Choice Pomace Olive Oil 橄欖油	Refined pomace olive oil and extra virgin olive oil 精煉橄欖油及初榨橄欖油
3	Gondola Olive Pomace Oil (意大利純橄欖油)	100% PURE ITALIAN OLIVE POMACE OIL CONTAINS 10% EXTRA VIRGIN OLIVE OIL (100% olive oil) (橄欖油)
4	Ottavia Pomace Olive Oil 歐莉精煉橄欖油	Pomace Olive Oil 橄欖原油
5	Vecorn Pomace Olive Oil 維康精純橄欖油	Pomace Olive Oil, Extra Virgin Olive Oil 精純橄欖油，初榨橄欖油

註 表列樣本為產品包裝上有同時標示中文名稱的5款樣本。樣本名稱和成分均為包裝上標示的資料，樣本按牌子的英文字母排序。
() 附加在原包裝上的貼紙所列的資料。

橄欖油的分類

國際橄欖理事會 (International Olive Council) 是聯合國支持下成立的跨政府國際組織，旨在確保橄欖種植及相關產品的好發展。該會製訂了一套適用於橄欖油和橄欖果渣油的業界標準 (Trade Standard Applying to Olive Oils and Olive-Pomace Oils)。食品法典委員會、歐盟及內地亦製訂了相關標準，內容與該會的標準相近。

國際橄欖理事會主要根據生產方法、游離脂肪酸 (以油酸計, oleic acid) 含量、香味、味道、色澤等，把橄欖的油產品分類，主要的兩大類別為：橄欖油 (Olive oil) 和橄欖果渣油 (Olive-pomace oil)，詳細分類見表一。

簡單來說，該標準列明「橄欖油」是

純粹從橄欖樹 (*Olea europaea* L.) 的果實提取的油脂，不包括採用溶劑提取的油脂；「橄欖果渣油」則是採用溶劑或其他物理方法從橄欖果渣中提取的油脂，在任何情況下，「橄欖果渣油」都不能稱作「橄欖油」。而食品法典委員會有關橄欖油和橄欖果渣油的標準 (Codex Standard for Olive Oils and Olive Pomace Oils) 亦在標籤的規定上，列明「橄欖油」這名稱決不可用來指「橄欖果渣油」。

「橄欖果渣油」標示為「橄欖油」？

「Pomace Olive Oil」產品沒列明是「橄欖果渣油」

本會從市面搜集在包裝上英文標示

為「Olive Pomace Oil」或「Pomace Olive Oil」（意思即「橄欖果渣油」）的產品，共11款，但發現當中5款同時用了中文標示為「橄欖油」、「純橄欖油」、「精純橄欖油」或「精煉橄欖油」，全部都並非標示為「橄欖果渣油」，詳細資料見表二。而按這些產品的英文成分標籤，它們都符合國際橄欖理事會的業界標準及食品法典委員會的相關標準內有關「Olive-pomace oil」（意思即「橄欖果渣油」）的條件，而不符合「Olive oil」（意思即「橄欖油」）的條件。本會已將有關資料交予食物安全中心及海關跟進。

其餘6款的包裝上沒有標示中文名稱，詳細資料見表三。

根據本會調查所得的資料，上述包裝上附英文標示為「Olive Pomace Oil」或「Pomace Olive Oil」的產品，每100毫升的平均售價約為\$5，反觀其他包裝上附英文標示為「Olive Oil」，而其英文標示的成分也符合國際橄欖理事會的業界標準內有關「Olive oil」的條件的產品，平均售價則約為\$11，相差超過一倍，詳見表四。

貨架上無標示為「橄欖果渣油」

本會到零售點觀察，發現上述6款包裝上沒有標示中文名稱的產品，於零售點擺賣時，貨架上所列的中文名稱分別有「橄欖油」、「醇香煮食橄欖油」、「精煉橄欖油」、「精製橄欖油」和「純橄欖油」，亦完全沒有列明是「橄欖果渣油」。

本會就此向有關的供應商及零售

英文為「Pomace Olive Oil/Olive Pomace Oil」而同時有中文名稱標示的樣本



商查詢。有供應商表示產品屬「橄欖果渣油」，而零售商在貨架上使用的產品名稱乃由他們提供，在收到本會查詢後已建議或會建議零售商把貨架上的中文名稱改為「橄欖果渣油」或「混合油橄欖果渣油」。

零售商牛奶有限公司（惠康）就其中一個產品表示，貨架上的中文名稱是由供應商提供，他們已與供應商聯絡，後者已決定把有關產品在貨架上的中文名稱改為「混合油橄欖果渣油」。

屈臣氏集團（百佳、Great、International）表示願意把有關產品在貨架上的名稱改為「橄欖果渣油」，各分店不久後會進行修改。

何謂「清淡」橄欖油？

國際橄欖理事會對「Light」的定義

國際橄欖理事會的業界標準下，橄欖油的分類並沒有一項叫「清淡」或「Extra Light」。然而，該理事會另外製備了一份有關感官分析（Sensory Analysis of Olive Oil）的文件，訂立評估感官特性（例如香味和味道）的程序和分類方法。這些評估只適用於「初榨橄欖油」，並根據產品中存在的負面 and 正面特質及其強烈程度評分。簡單來說，負面特質指一些感官上的缺點，例如含有霉臭、金屬味、油溢味（油耗味）、油泥質沉積物等。正面特質指一些優點，例如果香、苦味和辛辣，濃度如何及是否和諧等。

該文件亦列出一些選擇性標籤的條件，例如初榨橄欖油可按照正面特質的強烈程度，使用以下的形容詞作選擇性標籤：Intense（本會譯：濃烈）、Medium（中等）、Light（淺淡），當中「Light」表示產品含有的正面特質最少及濃度最低，但「Extra Light」並非該文件所列的形容詞。

市面上「Extra Light」橄欖油產品

本會發現市面有些標示為「清淡橄欖油」、「Extra Light Olive Oil」或「Extra Light Tasting Olive Oil」的產品。這些產品使用的

「Light」的意思，或者與上述國際橄欖理事會的感官分析文件內「Light」的定義有所不同。

本會搜集了5款相關產品，根據成分標籤，它們是「精煉橄欖油」和「初榨橄欖油」的混合，或「精煉橄欖油」和「特級初榨橄欖油」的混合。

本會向有關供應商查詢上述產品的成分、用法及與普通「橄欖油」的分別。綜合各供應商的回覆，這些產品的成分，與普通「橄欖油」比較，含較小比例的特級初榨橄欖油，有供應商甚至表示產品是由99%精煉橄欖油和1%特級初榨橄欖油混合而成，故產品的味道較普通「橄欖油」淡，亦有供應商表示產品的顏色/香味及味道都較淡。因此，有供應商表示產品適合用於沙律，製作滷汁或醬汁。另外，由於產品的發煙點較特級初榨橄欖油高，故較適合煮

食，例如煎、炒、炸、烤焗。

「Extra Light Olive Oil」≠「低脂」

要注意的是，上述產品的「Light」的意思不是「低熱量」或「低脂」，即「Extra Light Olive Oil」或「清淡橄欖油」的熱量或脂肪含量並不比其他橄欖油低，因為所有油品都是由脂肪組成，熱量基本相等。

食物安全中心意見

本港現有食物規例未有為橄欖油設定定義，亦未有訂立其成分標準。由於是次研究涵蓋的橄欖油屬於預先包裝食品，因此有關產品須符合《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）附表3第1（2）條的要求，即食物名稱或稱號不得在任何方面就食物的性質有虛假、誤導或詐騙

表三：英文為「Pomace Olive Oil/Olive Pomace Oil」而沒有中文名稱標示的樣本

樣本編號	樣本名稱	標示成分
6	Butcher Choice Pomace Olive Oil	Refined Pomace Olive Oil 80%, Extra Virgin Olive Oil 20%
7	Camel Brand Pomace Olive Oil	Pomace Olive Oil, Extra Virgin Olive Oil
8	Coppini Olio Di Sansa Di Oliva (Coppini Pomace Oil)	Oil comprising exclusively oils obtained by treating the product obtained after the extraction of olive oil and oils obtained directly from olives. (Olives)
9	LugliO Olio di Sansa di Oliva Olive Pomace Oil	Refined Pomace Olive Oil 80%, Extra Virgin Olive Oil 20%
10	Olivera Olive Pomace Oil	Refined Olive Pomace Oil and Extra Virgin Olive Oil
11	Pietro Coricelli Olive Pomace Oil	Oil comprising exclusively oils obtained by treating the product obtained after extraction of olive oil and oils obtained directly from olives.

註：表列樣本為產品包裝上只標示英文名稱的6款樣本。樣本名稱和成分均為包裝上標示的資料，樣本按牌子的英文字母排序。本會發現樣本於擺貨貨架列出的貨品中文名稱分別有「橄欖油」、「醇香煮食橄欖油」、「精煉橄欖油」、「精製橄欖油」和「純橄欖油」，但沒有列明是「橄欖果渣油」。（）附加在原包裝上的貼紙所列的資料。

英文為「Pomace Olive Oil/Olive Pomace Oil」而沒有中文名稱標示的樣本



橄欖油的成分



初榨橄欖油含抗氧化多酚類

初榨橄欖油 (virgin olive oil) 與其他植物油不同之處，在於其含有多酚類化合物 (polyphenol)，當中主要有酚酸類 (phenolic acid) [例如羥基酪醇 (hydroxytyrosol) 及酪醇 (tyrosol)]、裂環烯醚萜 (secoiridoids) 和木酚素 (lignans)。多酚類是抗氧化劑，有研究指橄欖油對健康有益，原因之一是其含有多酚類。多酚類是初榨橄欖油中的重要成分，與產品的味道和保質能力有關。

歐盟於2012年批准了一項有關橄欖油多酚類的健康聲稱。如每20克橄欖油含不少於5毫克羥基酪醇及其衍生物 (如酪醇)，可作出以下聲稱：橄欖油多酚類有助保護血脂免受氧化壓力 (Olive oil polyphenols contribute to the protection of blood



lipids from oxidative stress)。而有關產品必須向消費者提供訊息，指出有關益處建基於每日攝取20克該產品 (即約1 $\frac{1}{3}$ 湯匙)。

多酚類會隨精煉加工而流失，故此普通橄欖油、精煉橄欖油和橄欖果渣油的多酚類含量相對較低。

消費者要注意，不宜盲目進食大量初榨橄欖油。世衛建議每人每日的總脂肪攝入量應為每天能量攝入量的15-30% (以每日攝入2,000千卡能量計，不應高於60克)。進食過多油脂容易引致超重和肥胖症。

橄欖油較其他植物油健康？

所有食油都是由飽和脂肪 (saturated fat) 及不飽和脂肪 (unsaturated fat) [包括單元不飽和脂肪 (monounsaturated fat) 和多元不飽和脂肪 (polyunsaturated fat)] 組成。橄欖油中大部分是不飽和脂肪，當中主要是單元不飽和脂肪，約佔不飽和脂肪總量的九成。

坊間有說法指橄欖油的單元不飽和脂肪比例高於其他植物油，例如芥花籽油、粟米油，而多元不飽和脂肪的比例則較低，所以認為是較健康。這說法是基於一些舊有研究指單元不飽和脂肪不像多元不飽和脂肪，後者會導致壞膽固醇氧化，以致更容易令動脈阻塞，影響心血管健康。

然而，上述說法是錯誤的。較新的研究發現，多元不飽和脂肪能更有效降低壞膽固醇。研究資料顯示，任何含大量不飽和脂肪的食油，不論當中是多元不飽和脂肪抑或單元不飽和脂肪，都有助降低心血管疾病的風險。

橄欖油的食用貼士

橄欖油不適宜煎炸？

用油煮食時，溫度要低於油的發煙點 (smoke point)。一般油炸的溫度由175°C至190°C。

特級初榨橄欖油清香味道濃郁，高溫烹調會導致油內的芳香成分揮發，令其獨特的清香味道流失，故特級初榨橄欖油適宜在室溫享用，一般只用作配搭沙律或淋在已煮熟的菜餚上，不會用來煮食。而一些特級初榨橄欖油的發煙點可低至約150°C，在約60°C時會流失香味，故不宜用作油炸。

不過，普通橄欖油和橄欖果渣油則可用於煎、炒、炸等高溫烹調。橄欖油的發煙點一般可由208°C至242°C。而且，相對初榨橄欖油，普通橄欖油的味道較淡，可讓其他食物的味道發揮出來。另外，相比其他植物油 (如粟米油、大豆油)，橄欖油含天然抗氧化劑及高油酸，能在高溫下保持穩定，不易氧化及產生聚合作用而變質。



如何妥善儲存？

● 光線、熱力和空氣都會令橄欖油氧化變質，應把橄欖油存放在陰涼地方，避免陽光照射及長時間暴露於空氣中。

● 如一次購入較大瓶的橄欖油，可先把小量注入小瓶方便日常使用。可利用不透光的玻璃、陶瓷或不銹鋼瓶子盛載並用蓋密封。

● 香港的室溫較高，可考慮把橄欖油儲存於雪櫃，但瓶子必須密封，否則瓶內會因冷空氣凝結而產生水氣，令橄欖油失去原味。橄欖油在低溫下會變得混濁，這是油分子在低溫下出現結晶的自然現象。變混濁的橄欖油可直接使用，亦可待其回復室溫時使用。當溫度回升，橄欖油便能還原，不會影響其味道。

● 若儲存適當，橄欖油可保存一年，其味道在頭兩個月最佳，12個月後味道便開始消失。





市面部分「清淡橄欖油」/「Extra Light/Extra Light Tasting Olive Oil」產品

表四：市面各類橄欖油產品的售價^[1]

橄欖油產品類別 [2]	大約零售價 (以每100毫升計)		
	最低	最高	平均
Extra Virgin Olive Oil (特級初榨橄欖油)	\$6	\$76	\$20
Virgin Olive Oil (初榨橄欖油)			
Olive Oil (橄欖油)	\$5	\$30	\$11
Extra Light Olive Oil (清淡橄欖油)	\$5	\$12	\$8
Olive Pomace Oil (橄欖果渣油)	\$3	\$9	\$5

註

[1] 本會職員於本年6月至9月在市面搜集的資料。

[2] 並非所有產品的包裝上有標示中文名稱。表列分類是按產品包裝上標示的英文名稱計，括號（）內的中文名稱乃本會根據有關的英文名稱的意譯。

成分。此外，根據《公眾衛生及市政條例》（第132章第61條）的規定，任何人在出售或為出售而展出的食物上所附加的標籤或宣傳品，如對食物作出虛假說明，或預計會在食物的性質、物質或品質方面誤導他人，即屬犯罪。食物安全中心正跟進涉及懷疑違規的個案，並會採取適當的跟進行動。

海關意見

海關表示已根據《商品說明條例》跟進是次附有懷疑與實際成分不符的商品名稱的食油產品，如有足夠證據顯示有觸犯相關條例，海關會採取適當執法行動。

食品科學專家意見

香港理工大學應用生物及化學科技學系客座副教授梁嘉聲博士表示，橄欖油和橄欖果渣油這兩大類別的油品，都可以作為食油，兩者在化學成分（包括脂肪酸成分）方面分別不大。橄欖油和橄欖果渣油的主要分別在於提取方法，而後者的提取方法對油品的飽和脂肪和不飽和脂肪的成分影響不大，故兩者的飽和脂肪和不飽和脂肪的比例大致相同。不過，仔細分類下，市面上的橄欖油可分為（1）「初榨橄欖油」、（2）「精煉橄欖油」和（3）「橄欖油」（由精煉橄欖油和初榨橄欖油混合而成），而橄欖果渣油可分為（4）「精煉橄欖果渣油」和（5）「橄欖果渣油」（由精煉橄欖果渣油和初榨橄欖油混合而成），（3）和（5）分別含有精煉橄欖油和精煉橄欖果渣油，精煉過程會流失清香味

道和多酚類化合物，故（3）「橄欖油」和（5）「橄欖果渣油」的清香味道不及（1）「初榨橄欖油」濃郁，而多酚類含量非常低。另外，「初榨橄欖油」的煙點較「橄欖油」和「橄欖果渣油」低，故前者一般用於沙律；而後兩者可用於煮食、煎炸。因此，最重要是產品應有正確及合適的標籤，讓消費者可憑標籤因應用途選擇合適的油品。

廠商意見

樣本#1的經銷商表示產品屬「Pomace Olive Oil」，已通知生產商把產品的中文名稱改為「橄欖果渣油」，但仍需檢查現存包裝物料數量，會盡快修改。另外，該公司指貨品上架時均有建議產品名稱，但最終決定權在於零售商，該公司已建議零售商把貨架上的中文名稱改為橄欖果渣油。

樣本#2的進口商強調產品的標籤符合本港相關規定。該公司確認產品的類別是「pomace olive oil」，但指現時本地市場對「pomace olive oil」沒有一致的中文翻譯。該公司表示其致力為消費者提供全面的產品資料，以確保消費者在購物時知所選擇。為免混淆，該公司將檢討「pomace olive oil」的命名及考慮是否需採取進一步行動。

樣本#4的進口商表示產品性質屬「橄欖果渣油」，會考慮把產品包裝上的中文名稱修改；貨架上的中文名稱由該公司提供，會建議零售商把貨架上的名稱改為橄欖果渣油。

樣本#5的經銷商表示產品屬「olive

pomace oil」。該公司暫不會考慮把產品包裝上的中文名稱改為「橄欖果渣油」，原因如下：1）產品現有中文名稱「精純橄欖油」已經清楚表示「olive pomace oil」的特性，「精純」二字包含橄欖油經過加工提煉過程的意思。2）大部分食用油籽或果實是經壓榨取油，而油餅內還剩很多餘油，業界會用溶劑把油餅內的餘油徹底抽取，然後混在一起再加溫將溶劑蒸發，溶劑的沸點在40℃，精煉過程會經高溫把油的雜質如游離脂肪酸、過氧化物、殘餘農藥及天然毒素徹底清除。大豆、葵花籽、棕櫚油等都必須經這過程。橄欖經壓榨後，餘下的果肉餅也會經溶劑抽取，如要將這叫橄欖果渣油，其他如大豆也要叫大豆渣油。世衛建議每人每日熱量約30%從油吸取，如渣油的名字令人害怕食油，就會引起一些不必要的恐慌。3）是次研究把「olive pomace oil」釋作「橄欖果渣油」，是參考內地相關指引的名稱，本港相關部門暫時未有相關指引可以參考。因中港兩地文化差異，「果渣」的字眼會令本港消費者聯想起「豬油渣」等劣質食物。但事實上，「olive pomace oil」的營養成分與一般橄欖油「olive oil」是相若的，只是橄欖果味不夠濃郁。由於製作過程不同，「olive pomace oil」的價格比一般橄欖油「olive oil」低，因此給一些關注心臟健康的消費者多一點選擇。另外，貨架上的產品名稱是該公司提供給零售商，個別零售商會以自己的方式命名。基於上述原因，該公司不會建議零售商把貨架上的名稱改為「橄欖果渣油」。

