

# 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。

繼去年9月發表有關醬油、雞粉、雞汁、魚粉及魚露的鈉、糖含量的研究報告後，我們今期再接再厲，研究蠔油、番茄醬、XO醬、辣椒醬及辣椒汁的鈉、糖含量。檢視65款調味料的營養標籤後，發現整體來說蠔油的鈉及糖含量都高，但以個別樣本計，最高鈉與最高糖的調味料則分別是1款辣椒汁和1款辣椒醬！

要過一個健康的農曆新年，先來看看這些調味料的鈉、糖含量孰高孰低，吃糕點愛蘸醬的消費者尤其要懂得選擇！



## 新年食得健康 高鈉高糖蠔油少用為妙

是次研究檢視了65款附有營養標籤的調味料，包括：15款蠔油、15款番茄醬、13款XO醬、22款辣椒醬及辣椒汁。

### 檢視營養含量的結果

表一及表二列出的營養成分以每100毫升或克樣本計。根據樣本的營養標籤上所列的資料，4類調味料樣本中，鈉含量平均值最高的類別為蠔油，最低為番茄醬。

### 蠔油的鈉含量最高

鈉含量平均值最高的類別是蠔油，每

100克樣本含3,658毫克鈉，以1平茶匙蠔油（約6克）含219毫克鈉計，食用大約3平茶匙蠔油已接近每餐的建議鈉攝取限量。這組別中鈉含量最高的樣本是「富士」蠔味醬（#A15），每100克樣本含5,100毫克鈉，其次是「金御膳」特級蠔油（#A14），每100克樣本含5,002毫克鈉。

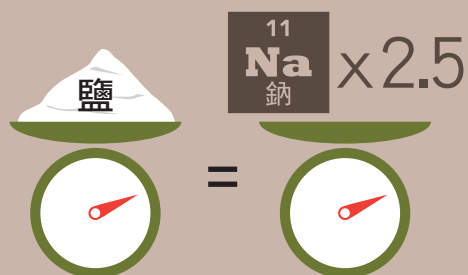
### 番茄醬鈉含量最低

鈉含量平均值最低的類別是番茄醬，當中最底的樣本是「Delverde」Tomato Sauce（#B1），每100克含98毫克鈉，亦

為是次調查的眾多調味料中最低的。最高的是「Lawry's」塔斯卡尼風味曬乾蕃茄醬（#B15），每100克含2,300毫克鈉。Tomato sauce和Tomato puree是一般用於製作意粉的醬汁，通常只含番茄及鹽，含較多水分，所以質感較稀，而Ketchup還會再加入大量的糖、其他材料或食物添加劑，多用作薯條、炸魚塊的佐料。從標籤所見，Tomato sauce和Tomato puree樣本的鈉含量比Ketchup樣本低，4款Tomato sauce和Tomato puree平均每100克含718毫克鈉，11款Ketchup則平均每100克含1040毫克鈉，兩者相差322毫克鈉。

## 圖一：鈉的來源和攝取限量

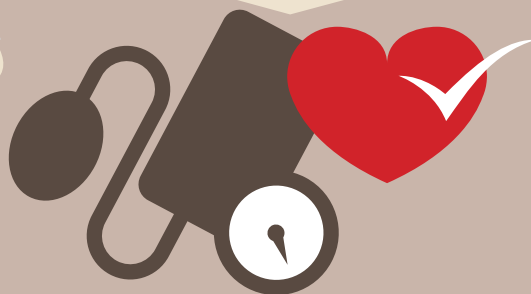
鈉 (sodium, Na) 是天然存在於大部分食物和飲用水中的礦物質，通常以食鹽，即氯化鈉 (sodium chloride, NaCl) 的形態存在於食物中。



鹽的重量 = 鈉的重量 × 2.5

世界衛生組織建議健康的成年人 (16歲或以上) 每日攝入少於 **2,000毫克鈉=1平茶匙鹽**

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，並降低心血管疾病、中風和冠心病的風險

**5 克鹽** 大約含 **2 克鈉**  
(相當於約 1 平茶匙) (即 2,000 毫克鈉)

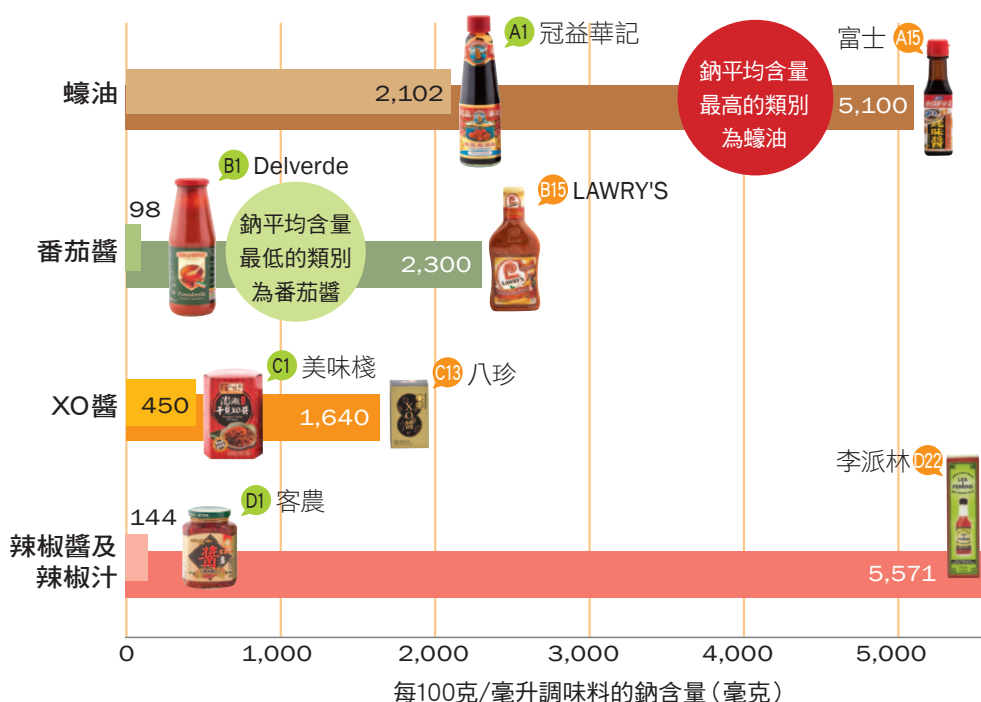
## 圖二：鈉含量最低、最高的樣本

## XO 醬

XO醬樣本平均每100克含1,124毫克鈉，此類別中鈉含量最高的樣本是「八珍」XO醬 (#C13)，每100克含1,640毫克鈉。

### 1 款辣椒汁鈉含量高 一餐食 2.5 平茶匙已超標

辣椒醬及辣椒汁樣本平均每100克含2,008毫克鈉，當中最高的是「李派林」辣椒汁 (#D22)，每100克含5,571毫克鈉，是調查的調味料中最高的，以1平茶匙 (約5克)「李派林」辣椒汁 (#D22) 約含279毫克鈉計，食用2.5平茶匙就超過每餐的建議鈉攝取限量。







### 圖三：每人每餐的調味料建議攝入限量

根據是次調查每種調味料的鈉平均值，將健康成人的每餐建議攝入量，大約作以下換算供參考：

每餐不多於

$\frac{1}{3}$

平茶匙鹽  
(667毫克鈉)



以上換算得出的茶匙數目（以1平茶匙約為5克或毫升計）愈少，表示該種調味料的平均鈉含量愈高。大部分的食材例如蛋、奶、肉、魚和海鮮本身已天然含有鈉質，這些鈉質亦應計算在每餐的攝取量之內，即是實際的調味料用量應比以上建議的更少。

以上換算為約數  
\* 1平茶匙蠔油約為6克

### 鈉的例子——蠔油炆冬菇鵝掌生菜

食用人數：4人

材料：	冬菇	4 隻	糖	0.5 茶匙
	鵝掌	4 隻	鹽	0.5 茶匙
	唐生菜	2棵	水	1.5 升
	蠔油	3 湯匙		

以每100克蠔油平均含3,658毫克鈉計算，1湯匙18克蠔油含約658毫克鈉，3湯匙蠔油便含約1,975毫克鈉，再加上0.5茶匙鹽（1,000毫克鈉），總共2,975毫克鈉。假設將所有食材都食用，調味料的食用量除以4人計，即平均每人攝入約744毫克鈉（未計算食材內天然存在的鈉質）。

表一：市面部分蠔油及番茄醬的營養標籤檢視結果[1][2]



編號	牌子及產品名稱	標示淨 容量 / 淨重量	標示 原產地	食物營養標籤標示的含量及換算 (以每100克/毫升計算) [3]					
				鈉 (毫克) [4]	換算 =	鹽 (平茶匙) [5]	碳水 化合物 (克) [6]	糖 (克) [7]	換算 =
蠔油									
A1	冠益華記 Koon Yick Wah Kee	超級蠔油王 Extra Oyster Sauce	312克	香港	2102		24.0	18.0	
A2	品珍 Pun Chun	鮮味蠔油 Fresh Taste Oyster Sauce	756克	香港	2558		17.0	12.0	
A3	美味棧 Yummy House	金牌蠔油 Deluxe Oyster Sauce	380克	中國	2600		16.0	8.0	
A4	裕興 Yu Hing	蠔油王(金蓋) Deluxe Oyster Sauce	500克	香港	2630		6.2	0.0	
A5	珠江橋牌 Pearl River Bridge	香茹素蠔油 (減鹽) Vegetarian Mushroom Oyster Flavoured Sauce (Reduced Salt)	480克	中國	2700		23.0	18.0	
A6	Tesco	泰國蠔油 Oyster Sauce	750克	泰國	3010		16.4	10.6	
A7	左顯記 Tso Hin Kee	特級蠔油 Supreme Oyster Sauce	312克	香港	3657		21.7	17.9	
A8	同珍 Tung Chun	特級蠔油 Premium Oyster Flavoured Sauce	600克	香港	3713		26.3	22.9	
A9	清淨園 Chung Jung One	蠔油(原味海鮮) Seafood & Oyster Sauce (Original Seafood Flavour)	250克	韓國	4139		20.8	16.1	
A10	御品皇 Yu Pin King	極品蠔油 Premium Oyster Sauce	510克	中國	4300		25.7	25.4	
A11	淘大 Amoy	極醇蠔油 Genuine Oyster Sauce	555克	香港	4390		36.9	26.2	
A12	冠珍醬園 Koon Chun Sauce Factory	益食家蠔油 Oyster Flavored Sauce Food for Connoisseur	425克	香港	4450		8.8	2.5	
A13	李錦記 Lee Kum Kee	舊庄特級蠔油 Premium Oyster Sauce	510克	香港	4520		29.0	23.0	
A14	金御膳 Imperial Banquet	特級蠔油 Premium Oyster Sauce	510克	中國	5002		26.5	17.8	
A15	富士 Fuji	蠔味醬 Oyster Sauce	120克	日本	5100		22.7	13.3	
番茄醬									
B1	Delverde	Tomato Sauce	700克	意大利	98		4.0	3.0	
B2	Granoro	BiO Organic Tomato Sauce	700克	意大利	160		3.6	3.6	
B3	Della Nonna	蕃茄醬 Lampomodoro Tomato Puree	700克	意大利	312		6.8	5.0	
B4	首選牌 First Choice	蕃茄汁 Tomato Ketchup	325克	中國	498		24.0	21.6	
B5	Biona	有機蕃茄汁 Organic Tomato Ketchup	340克	在英國包裝	544		17.1	14.5	
B6	Felix	茄汁 Tomato Ketchup Original	500克	瑞典	858		18.0	17.0	
B7	地們 Del Monte	蕃茄醬 (膠樽裝) Tomato Ketchup	680克	美國	941		23.5	17.6	
B8	亨氏 Heinz	倒立唧唧裝茄汁 Tomato Ketchup	567克	美國	941		29.4	23.5	
B9	Ottogi	Tomato Ketchup	300克	韓國	1050		28.0	23.0	
B10	佳之選 Select	蕃茄醬 Ketchup	325克	中國	1100		23.6	21.3	
B11	Tesco	番茄醬 Tomato Ketchup	650克	泰國	1238		25.3	18.8	
B12	Muir Glen	有機茄汁 Premium Organic Tomato Ketchup	680克	美國	1353		22.1	17.6	
B13	李錦記 Lee Kum Kee	番茄醬 Tomato Ketchup	340克	中國	1380		26.0	25.0	
B14	Spiral Foods	有機茄汁 Organic Tomato Ketchup	350毫升	澳洲	1540		31.8	26.4	
B15	Lawry's	塔斯卡尼風味曬乾蕃茄醬 Tuscan Sun-dried Tomato	354毫升	美國	2300		12.0	6.0	

[1] 表中資料根據本會在2015年11月至12月在市面抽取的樣本所得或由生產商/代理商提供，資料只宜作參考，消費者購買前應細看產品營養標籤及資料，或向代理商或生產商查詢。

[2] 相同類別的樣本以每100克/毫升調味料內鈉含量的多寡排序，含量越低排序越高(含量相同的樣本，則按樣本中文名稱的筆劃順序排列)。



[3] 表列營養素含量為樣本包裝上的資料或根據包裝上的資料換算得出的數據。如樣本沒有標示每100克或毫升的營養素含量，表列數據乃根據樣本包裝上食用量的資料，以下列算式計算出來：每100克或毫升的營養素含量 = 每份食用量的營養素含量 × 100 ÷ 每份食用量的淨重量或淨容量。假設每份食用量的淨容量是15毫升，每份食用量的鈉含量是800毫克，即每100毫升的鈉含量 = 800毫克 × 100 ÷ 15毫升 = 5,333毫克。

[4] 世衛建議每個健康的成年人(16歲或以上) 每日鈉的攝入量應少於2,000毫克。

[5] 將每100克或毫升樣本所含的鈉(毫克)換算成每100克或毫升樣本含多少平茶匙的鹽。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)。

[6] 有關含量為可獲得的碳水化合物(available carbohydrate)含量。可獲得的碳水化合物含量 = 總碳水化合物(total carbohydrate)含量 - 膳食纖維(dietary fibre)含量。

[7] 每人每日游離糖的攝入量應少於總能量攝入量的10%，以一個每日攝入2,000千卡(kilocalorie, kcal) 總能量的健康成年人計算，每人每日游離糖的攝入量應少於50克。

[8] 將每100克或毫升樣本所含的糖(克)換算成每100克或毫升樣本含多少平茶匙的糖。5克糖相當於1平茶匙糖。表示1平茶匙糖；表示0.5平茶匙糖(≥ 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)。



## 蠔油及番茄醬的糖含量較高

想食得健康，除了鈉之外，還留意產品的糖含量。

蠔油含鈉較高，番茄醬酸味重，部分產品加入大量的糖，便可讓甜味平衡部分鹹味和酸味。是此調查中，有10款番茄醬（全為Ketchup）、8款蠔油及1款辣椒醬的糖含量較高，每100克/毫升含17.0克至26.4克的糖，而樣本中的碳水化合物更是大部分來自糖。

在眾多辣椒醬及辣椒汁的樣本中，「辣鴛鴦」辣椒醬（#D13）的糖含量特高，每100克樣本含高達50克糖，相信是使用大量糖製造甜辣的味道。

## 糖的例子——香煎蘿蔔糕



食用人數：4人

材料：蘿蔔糕 8件  
甜辣醬 4湯匙  
油 2湯匙

以每100克甜辣醬含50克糖計算，1湯匙18克甜辣醬約含9克糖，如果將所有食材及4湯匙甜辣醬的佐料都食用，以4人分量平均計，單是佐料每人便攝入約9克糖。

## 圖四：糖攝入限量



世衛建議成年人每日游離糖攝入量應少於總能量攝入量的10%  
假設成年人每日攝入總能量2,000千卡（kilocalorie, kcal），  
每日應攝入少於50克游離糖

## 攝入過多糖



增加蛀牙風險

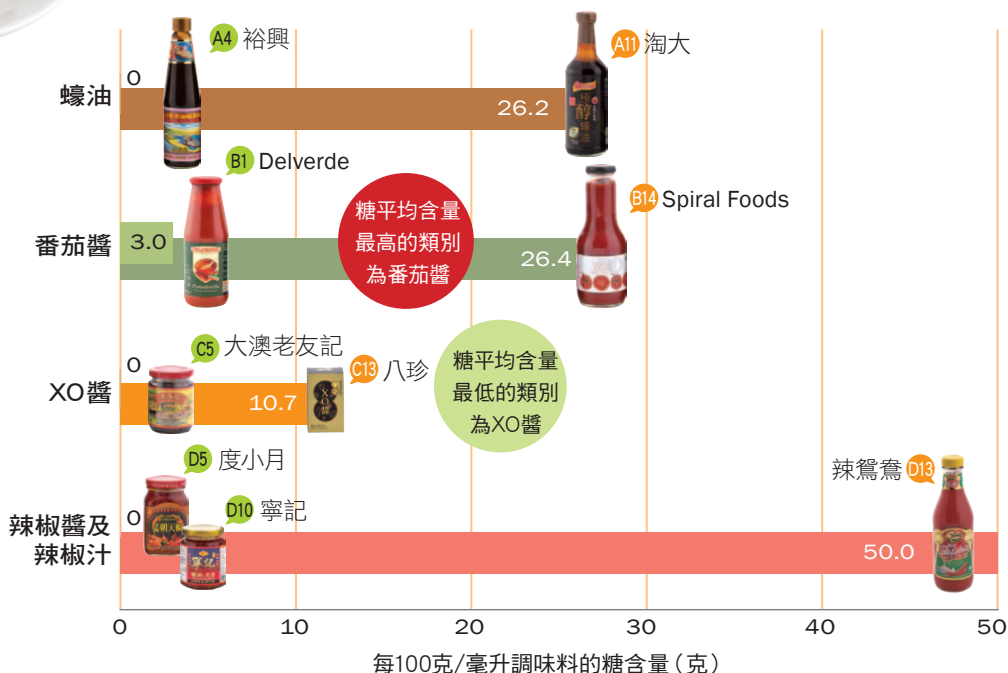


增加超重和肥胖的風險



糖尿病人宜避免進食糖含量高的調味料

## 圖五：糖含量最低、最高的樣本





表二：市面部分XO醬、辣椒醬及辣椒汁的營養標籤檢視結果<sup>[1][2]</sup>

編號	牌子及產品名稱	標示淨 容量 / 淨重量	標示 原產地	食物營養標籤標示的含量及換算 (以每100克/毫升計算) [3]						
				鈉 (毫克) [4]	換算 =	鹽 (平茶匙) [5]	碳水 化合物 (克) [6]	糖 (克) [7]	換算 =	糖 (平茶匙) [8]
XO醬										
C1	美味棧 Yummy House	澎湖干貝XO醬 (少辣) Premium Scallop XO Sauce	385克	台灣	450			15.0	10.0	
C2	鮮大王 Delicious Master	XO醬 XO Sauce	280克	台灣	660			23.0	3.0	
C3	星饌 Shinzan	XO干貝醬 Scallop XO Sauce	266克	台灣	774			14.0	7.8	
C4	淘大 Amoy	鮑魚XO醬 Abalone XO Sauce	80克	香港	980			16.0	3.0	
C5	大澳老友記 Tai O Lo Yau Kee	銀蝦XO醬 (原味) Dried Shrimp XO Sauce (Original)	210克	香港	990			1.4	0.0	
C6	御本膳 Meal of Emperor	鮑魚XO醬(加辣) Abalone XO Sauce (Spicy)	80克	香港	1130			10.2	3.8	
C7	御品皇 Yu Pin King	鮑魚XO醬 Abalone XO Sauce	80克	香港	1130			10.2	3.8	
C8	壽桃牌 Sau Tao	橄欖油XO醬 Olive Oil XO Sauce	80克	中國	1140			8.0	5.0	
C9	蘇太名醬 Mrs. So's	標準裝XO醬 (原味) XO Sauce (Original)	190克	香港	1169			4.0	3.1	
C10	大師姐 Dashijie	鹹魚特級XO醬 Salted Fish XO Sauce	168克	香港	1456			4.5	1.4	
C11	李錦記 Lee Kum Kee	極品鮑魚XO醬 Premium XO Sauce with Abalone	80克	中國	1490			6.0	3.0	
C12	香港南丫島富榮食品 Hong Kong Lamma Island Fu Wing Food	瑤柱XO醬 Conpoy XO Sauce	220克	香港	1601			10.2	5.0	
C13	八珍 Pat Chun	XO醬 XO Sauce	130克	香港	1640			20.7	10.7	
辣椒醬及辣椒汁										
D1	客農 Keh Nong	朝天椒王醬 Cone Pepper King	342克	台灣	144			5.6	1.2	
D2	美味棧 Yummy House	辣椒大王 Fresh Red Hot Chili	220克	台灣	386			31.8	4.5	
D3	好味 Homei	蝦米辣椒醬 Crispy Prawn Chilli Sauce	190克	馬來西亞	450			9.1	3.3	
D4	辣椒仔 Tabasco	原味辣汁 Pepper Sauce	60毫升	美國	662			1.2	1.1	
D5	度小月 Doshee	金鉤朝天椒 Cone Pepper with Dried Shrimp	300克	台灣	846			15.0	0.0	
D6	Tesco	是拉差辣醬 Everyday Value Sriracha Chilli Sauce	750克	泰國	1240			13.2	7.1	
D7	美極 Maggi	香蒜辣椒醬 Chilli Garlic Sauce	305克	馬來西亞	1000			21.3	15.5	
D8	亨氏 Heinz	墨西哥辣椒汁 Hot Sauce~Green Tangy Jalapeno	150毫升	英國	1014			9.2	8.4	
D9	老騾子 Old Donkey	豆瓣朝天辣椒 (激辛) Cone Pepper (Super Hot)	240克	台灣	1771			13.7	13.7	
D10	寧記 Ning Chi	辣椒大王 Premium Fresh Chili	280克	台灣	1850			1.3	0.0	
D11	Encona	辣椒汁 Hot Pepper Sauce	145克	英國	2122			10.5	1.2	
D12	冠珍醬園 Koon Chun Sauce Factory	辣椒醬 Chilli Sauce	227克	香港	2120			2.0	0.7	
D13	辣鴛鴦 Dua Belibis	辣椒醬 Chilli Sauce	340毫升	印尼	2200			60.0	50.0	
D14	左顯記 Tso Hin Kee	上等辣椒醬 Chilli Sauce	227克	香港	2250			16.1	13.2	
D15	同珍 Tung Chun	辣椒醬 Chilli Sauce	330克	香港	2569			5.2	2.6	
D16	淘大 Amoy	辣椒醬 Chilli Sauce	160克	香港	2600			12.7	8.7	
D17	冠益華記 Koon Yick Wah Kee	辣椒醬 Chilli Sauce	114克	香港	2768			14.0	7.0	
D18	潤志 Un Chi	極品香辣醬 Supreme Spicy Paste	180克	中國	2860			10.0	3.0	
D19	金御膳 Imperial Banquet	辣椒醬 Chilli Sauce	510克	中國	2900			9.3	8.2	
D20	李錦記 Lee Kum Kee	辣椒醬 Fine Chilli Sauce	226克	中國	3380			6.0	6.0	
D21	首選牌 First Choice	原味辣椒汁 Original Pepper Sauce	60毫升	中國	3480			1.2	1.2	
D22	李派林 Lea & Perrins	辣椒汁 Hot Pepper Sauce	150毫升	南非	5571			24.4	23.6	
註	[1] - [8] 參閱表一。									

註 [1] - [8] 參閱表一。



## 廠商意見

「富士」蠔味醬 (#A15) 的代理商表示，其原來標示的成分及營養標籤的數值有更改，已立即更正市面上所有正售賣的產品的標籤。

「Delverde」Tomato Sauce (#B1)、  
「Biona」有機蕃茄汁 (#B5)、「Tabasco」原味辣汁 (#D4) 和「Tesco」是拉差辣醬 (#D6) 的代理商回覆指其原來標示的營養標籤的數值不正確，會盡快更正。

「美味棧」澎湖干貝XO醬 (少辣) (#C1) 的代理商回覆指生產商會更換干貝原料，未知會否影響營養標籤的數值，最新的數值會在2015年底前由生產商提供。該代理商稱如發現有任何差異，會盡快更正，確保營養資料無誤。

## 食物安全中心的意見

《食物及藥物 (成分組合及標籤) 規例》規定，任何在香港出售的預先包裝食物，除非獲得豁免，否則必須加上營養標籤，列出能量及7項營養素的含量，另外在食物標籤上或宣傳品中所作的營養聲稱亦必須符合指定條件。此外，《公眾衛生及市政條例》規定，任何人在出售或為出售而展示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。被納入是項研究的調味料及醬料的營養標籤，如懷疑不符合法例規定，食物安全中心會就相關個案作出跟進。

市民在購買預先包裝食物時，要留意營養標籤，作出明智的選擇，尤其是要細閱營養標籤上所標示的鈉及糖含量，選購鈉及糖含量較低的產品。業界則有責任確保營養標籤真實反映食物的營養成分，並要符合有關法例的規定。

## 給業界的建議

本會去年9月發表的調味料市場調查，已發現有些樣本的食物營養標籤標示了錯誤的資料，而是次調查依然發現不少製造商、分銷商或進口商並不清楚理解食物營養標籤的數據的標示方法和含意，特別是總碳水化合物和碳水化合物的分別，而只是

## 給消費者的建議

- 多用蔥、蒜、薑等天然食材作調味，以減少使用調味製品。
- 細閱調味料營養標籤上所標示的鈉及糖含量，選購鈉及糖含量較低的產品，並選用成分表中蠔汁、番茄、瑤柱、辣椒等成分排在較前位置的產品。
- 應先瞭解自己的調味料用量，隨後逐步減少分量，改善膳食習慣，盡量食用天然食材來替代調味料，從而減低患高血壓和其他心血管系統疾病的風險。
- 盡量避免食用高鈉高糖的調味料及食物，或者與人分甘同味，減少進食的分量。
- 食用盆菜和蘿蔔糕等賀年食品時，先行試味，才決定是否額外加入調味料。
- 適量進食鉀含量豐富的食物，有助身體排走過多的鈉。如有疑問，應先諮詢醫護人員的意見。



Nutrition Information 營養資料	
Serving Size/食用分量: 5 g/克	
Energy/能量	
Protein/蛋白質	
Total fat/總脂肪	
- Saturated fat/飽和脂肪	
- Trans fat/反式脂肪	
Carbohydrates/碳水化合物	0.3 g/克
- Sugars/糖	0.3 g/克
Sodium/鈉	169 mg/毫克

總碳水化合物指可獲得的碳水化合物和膳食纖維的總和。營養標籤規定下，標示碳水化合物含量時可選兩種不同形式去界定及標示：

a) 如界定和標示為「可獲得的碳水化合物」(縮略語：碳水化合物)，建議按以下次序標示：  
碳水化合物 (或可獲得的碳水化合物)  
- 糖

b) 如界定和標示為「總碳水化合物」，建議按以下次序標示：  
總碳水化合物  
- 膳食纖維  
- 糖

Nutrition Information 營養資料	
Serving Size/食用分量: 10 g/克	
Energy/能量	
Protein/蛋白質	
Total fat/總脂肪	
- Saturated fat/飽和脂肪	
- Trans fat/反式脂肪	
Total Carbohydrates/總碳水化合物	
- Dietary Fibre/膳食纖維	
- Sugars/糖	
Sodium/鈉	
總碳水化合物 / Total Carbohydrates	2 克/g
- 膳食纖維 / Dietary Fibre	0.4 克/g
- 糖 / Sugars	1.3 克/g
鈉 / Sodium	225 毫克/mg

單靠化驗所的數據去製作標籤，所以可能導致數據出現混淆的情況。供應商有責任提供正確的食物營養標籤，確保成分及營養資料無誤，讓消費者有所依據，作出正確的選擇。