

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。

外出飲湯隨時

香港人普遍愛飲湯，懂得因應季節，揀選合時湯水，滋潤身體。常見的中式湯水例如青紅蘿蔔豬肉湯固然受歡迎，西式及亞洲湯水例如羅宋湯、麵豉湯等，也大有捧場客。不說不知，原來湯水是本地成年人從食物攝取鈉的第二大來源，僅次於醬料及調味品。每天過量攝取鈉，會增加患高血壓的風險，繼而可引致心臟病和中風等慢性疾病。

本會和食物安全中心合作，測試 13 種本港食肆常見的湯水的鈉含量，涵蓋 125 款樣本，並檢視了 5 款預先包裝湯水樣本的營養標籤資料。結果發現，粉葛湯及人參雞湯的平均鈉含量最低；鈉含量最高的是冬蔭功湯，其餘依次為羅宋湯、酸辣湯及麵豉湯，鈉含量最高的 1 款冬蔭功湯，飲一碗已超標！

我從小到大都愛飲湯，特別鍾情中湯，媽媽固然會指導工人姐姐煲美味的湯，每星期去探婆婆，婆婆都會準備好一大煲滋潤湯水。

長大後，每當爹哋、媽咪去旅行，特別想飲湯，雖然我鍾意下廚，但一來未必有時間煲湯，二來分量難掌握，為免浪費，會光顧賣湯的專門店買一人分量的湯包，挑選時也會留意營養標籤。

飲多碗湯？



較高飲用量
平均每日飲2.5碗
(600克)



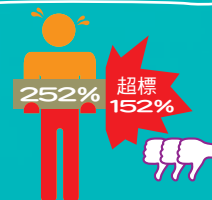
4.5克鹽
(1800毫克鈉)

4大湯水類別最高鈉的樣本：

冬蔭功湯 「曼谷泰菜」(#130)



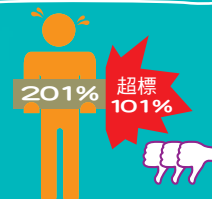
每2.5碗湯平均
12.6克鹽
(5039毫克鈉)



酸辣湯 「上海小南國」(#60)



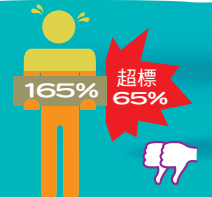
每2.5碗湯平均
10.1克鹽
(4020毫克鈉)



羅宋湯 「銀龍粉麵茶餐廳」(#90)



每2.5碗湯平均
8.3克鹽
(3300毫克鈉)



青紅蘿蔔豬肉湯 「趣苑茶餐廳」(#30)



每2.5碗湯平均
5克鹽
(1980毫克鈉)



世界衛生組織建議健康的成人
(16歲或以上) 每日攝入少於
2000毫克鈉=約5克鹽 (1平茶匙)



平均每日飲1碗 (240克)



1.8克鹽
(720毫克鈉)

冬蔭功湯

平均鈉含量佔每日建議
攝取限量之百分比



每1碗湯平均
3.2克鹽



最高鈉的湯種

VS

粉葛湯

平均鈉含量佔每日建議
攝取限量之百分比



每1碗湯平均
0.84克鹽



最低鈉的湯種

鈉超標？ 130款中西湯水鈉含量全紀錄



蔡穎恩

測試 125 款湯

食安中心在2015年8月至11月從中式食肆、西式食肆、亞洲風味食肆、港式茶餐廳、快餐店、湯品零售店及超市搜集了130款較常見的湯水的樣本，當中125款為非預先包裝食品，餘下5款為預先包裝食品。樣本有4大類別：中式清湯、中式湯羹、西式及亞洲湯水，合共13種湯水，每種各取10款樣本。

測試方法

食安中心的食物研究化驗所負責檢測全部125款非預先包裝湯水樣本的鈉含量，過程中會因應個別樣本的分量較少，而增加取樣數目。中式清湯會檢測液體部分的鈉含量，餘下的湯水類別則會把所有可食用的部分混合後才測試其鈉含量。

食肆一般以人手烹調湯水，同一款產品可能因食材、配料、配方、製作過程、分量等有差別，而令每個批次或個別食品的鈉含量不同，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的鈉含量。

未有測試5個預先包裝的湯水樣本，其鈉含量以包裝上的營養標籤所標示的資料為依據。

鈉含量的參考水平

本研究根據湯水樣本的鈉含量數據，評估公眾飲用這些湯水攝入的鈉分量，與世界衛生組織（世衛）的建議攝取量作比較。世衛建議一般成年人每日的鈉攝取量應少於2,000毫克（約5克鹽，相當於約1平茶匙）。

現時本港沒有為湯水的鈉含量訂立準則，不過在現行的《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（或鹽）」；若含不超過40毫克鈉可稱為「很低鈉（或鹽）」；若含不超過5毫克鈉可稱為「不含鈉（或鹽）」。

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

13種受歡迎湯水的鹽含量

湯款

鹽含量最高的樣本

鹽含量最低的樣本

平均鈉含量佔每日建議攝取限量之百分比

1碗 | 2.5碗

超過每餐建議攝取量 (667毫克鈉)

中式清湯

粉葛湯

華記食店 (#10)

1.3克鹽
(528毫克鈉)

籠太子點心
專門店 (#1)

0.2克鹽
(65毫克鈉)

17% | 42%

中式湯羹

海鮮羹

北斗翁頂尊
火鍋料理 (#40)

2.8克鹽
(1104毫克鈉)

王家沙 (#31)

1.3克鹽
(528毫克鈉)

35% | 87%

西式湯水

洋蔥湯

Jimmy's Kitchen (#70)

2.7克鹽
(1080毫克鈉)

Balencia
Cafe (#61)

0.7克鹽
(264毫克鈉)

33% | 82%

響螺煲雞湯

聯邦金閣 (#20)

1.8克鹽
(720毫克鈉)

彩雲軒 (#11)

0.7克鹽
(288毫克鈉)

26% | 65%

西湖牛肉羹

清真牛肉館 (#50)

2.9克鹽
(1152毫克鈉)

新旺記 (#41)

0.8克鹽
(336毫克鈉)

37% | 93%

忌廉蘑菇湯

蘭香閣餐廳 (#80)

2.9克鹽
(1152毫克鈉)

Cedele (#71)

1.0克鹽
(384毫克鈉)

39% | 98%

青紅蘿蔔豬肉湯

趣苑茶餐廳 (#30)

2.0克鹽
(792毫克鈉)

球哥燉湯 (#21)

0.5克鹽
(214毫克鈉)

26% | 66%

酸辣湯

上海小南國 (#60)

4.0克鹽
(1608毫克鈉)

鼎泰豐 (#51)

1.8克鹽
(696毫克鈉)

46% | 114%

羅宋湯

銀龍粉麵茶餐廳 (#90)

3.3克鹽
(1320毫克鈉)

意樂 (#81)

1.0克鹽
(384毫克鈉)

48% | 119%

整體

23% | 57%

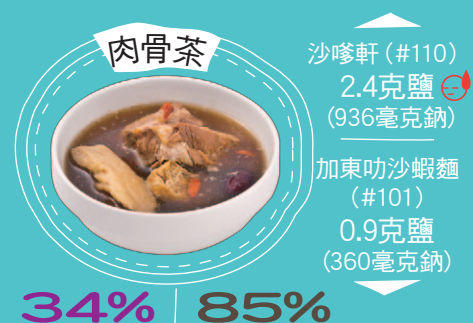
整體

39% | 98%

整體

40% | 100%

亞洲湯水



整體

40% | 101%

products sold through retail outlets, 2013》，分析湯水樣本的鈉含量水平，該指引將每100克含超過1.5克鹽(600毫克鈉)的食物歸類為「高鈉(鹽)」。

研究結果

各表所示的鈉含量以每100克樣本計算。為了方便分析及讓消費者比較，5款預先包裝湯水樣本分別列於所屬湯款下，若樣本的營養標籤是以毫升標示，鈉含量會以1毫升樣本等於1克的比例列出。

表一所見，全部湯水樣本每100克的平均鈉含量為299毫克(即0.75克鹽)。中式清湯類別的平均鈉含量最低，其餘3類的平均鈉含量分別不大。

表二為13種湯水樣本每100克的鈉含量的平均值、最低值、最高值，和相對應的鹽含量。

5種湯水的平均鈉含量較低，最低的是粉葛湯，其餘依次為人參雞湯、響螺煲雞湯、青紅蘿蔔豬肉湯和洋葱湯，當中

個別樣本屬「低鈉」或「很低鈉」的湯水。冬蔭功湯的平均鈉含量最高，個別樣本達「高鈉」水平。當中亦發現每款湯水中鈉含量最高與最低的樣本有很大差距(約1倍至7倍不等)，其中以粉葛湯的差距最大。這表示業界在烹調這些湯水時有很大空間去調低用鹽的分量。

中式清湯平均鈉含量最低

平均鈉含量最低的中式清湯類別中(見表二)，粉葛湯的平均鈉含量為每100克含139毫克鈉(0.35克鹽)，是13種湯水中最低。10款粉葛湯樣本中(見表三)，鈉含量最低的來自「籠太子點心專門店」(#1)，每100克只含27毫克鈉(0.07克鹽)，屬「很低鈉」食物(含不超過40毫克鈉)。「一點心」(#2)和「餃掂手工餃子雲吞專門店」(#3)的樣本每100克的鈉含量分別為44毫克和60毫克，屬「低鈉」食物(含不超過120毫克鈉)。

此外，1款響螺煲雞湯樣本〔「彩

表一：中西及亞洲湯水每100克的鈉含量平均值、最低值和最高值

湯水類別	樣本數目	每100克鈉含量(毫克)[鹽含量(克)]		
		平均	最低	最高
中式清湯	30	191 [0.48]	27 [0.07]	330 [0.83]
中式湯羹	30	327 [0.82]	140 [0.35]	670 [1.68]
西式湯水	30	333 [0.83]	110 [0.28]	550 [1.38]
亞洲湯水	40	335 [0.84]	57 [0.14]	840 [2.10]
整體	130	299 [0.75]	27 [0.07]	840 [2.10]

表二：13種湯水每100克的鈉含量平均值、最低值及最高值(按平均鈉含量由低至高排列)

湯水種類	樣本數目		每100克鈉含量(毫克)[鹽含量(克)]		
	非預先包裝產品	預先包裝產品	平均	最低	最高
粉葛湯	9	1	139 [0.35]	27 [0.07]	220 [0.55]
響螺煲雞湯	7	3	217 [0.54]	120 [0.30]	300 [0.75]
青紅蘿蔔豬肉湯	9	1	218 [0.55]	89 [0.22]	330 [0.83]
海鮮羹	10	—	291 [0.73]	220 [0.55]	460 [1.15]
西湖牛肉羹	10	—	309 [0.77]	140 [0.35]	480 [1.20]
酸辣湯	10	—	380 [0.95]	290 [0.73]	670 [1.68]
洋葱湯	10	—	273 [0.68]	110 [0.28]	450 [1.13]
忌廉蘑菇湯	10	—	327 [0.82]	160 [0.40]	480 [1.20]
羅宋湯	10	—	398 [1.00]	160 [0.40]	550 [1.38]
人參雞湯	10	—	169 [0.42]	57 [0.14]	270 [0.68]
肉骨茶	10	—	282 [0.71]	150 [0.38]	390 [0.98]
麵豉湯	10	—	361 [0.90]	230 [0.58]	480 [1.20]
冬蔭功湯	10	—	529 [1.32]	370 [0.93]	840 [2.10]

表三：3種中式清湯樣本的鈉含量

樣本編號	店舖名稱及地址 [1]	湯水名稱 [2] [3]	售價 (每碗/鍋)	平均重量 (x樣本數量) [4][5]	可食用部分的 平均重量 (佔重量百分比)	每100克	每碗 (240克)	每2.5碗 (600克)
						鈉 (毫克) [6]	鈉 鹽 (毫克) = (平茶匙) [7]	鈉 鹽 (毫克) = (平茶匙) [6] [7]
粉葛湯								
1	籠太子點心專門店 太子柏樹街9號	粉葛鯪魚湯🐟	\$15	164克 (x4)	164克 (100%)	27	65	162
2	一點心 旺角運動場道15號 京華大廈1-2號舖	時令老火湯🔥	\$22	138克 (x3)	138克 (100%)	44	106	264
3	餃掂手工餃子雲吞專門店 太子界限街30號地下	粉葛鯪魚湯🐟	\$19	380克 (x2)	380克 (100%)	60	144	360
4	靚湯王 上環永樂街87號泰達大廈2號舖	粉葛鯪魚豬肉湯	\$28	228克 (x2)	228克 (100%)	160	384	960🍲
5	千鍋居 佐敦佐敦道26號E廟街 寶輝閣1樓及2樓	招牌粉葛鯪魚 豬肉湯 (半)	\$108	1520克 (x1)	825克 (54%)	160	384	960🍲
6	原味家作 港鐵香港站 HOK 42號店	粉葛鯪魚瘦肉 豬骨湯*	\$68	550克 (x2)	550克 (100%)	170	408	1020🍲
7	阿媽靚湯 太子太子道西100號地下B舖	粉葛鯪魚豬骨湯	\$15	326克 (x2)	326克 (100%)	170	408	1020🍲
8	原味煮意 上環禧利街14號地下	粉葛扁豆豬肉湯	\$21	331克 (x2)	276克 (83%)	170	408	1020🍲
9	廣東茶居 尖沙咀廣東道17號海港城 港威商場3樓3303號舖	粉葛鯪魚湯	\$52	496克 (x1)	450克 (91%)	210	504🍲	1260🍲
10	華記食店 中環士他花利街10號地下	—	\$16	593克 (x1)	448克 (76%)	220	528🍲	1320🍲
響螺煲雞湯								
11	彩雲軒 將軍澳唐德街3號香港九龍 東智選假日酒店6樓全層	貓爪草螺頭燉 竹絲雞🐟	\$188	2131克 (x1)	1297克 (61%)	120	288	720🍲
12	鳳鳴齋宴 觀塘觀塘道414號One Pacific Centre 6樓全層	螺頭燉雞湯	\$200	1677克 (x1)	953克 (57%)	150	360	900🍲
13	中國湯 香港太古城道18號太古城 中心第二期APITA	原件花膠海螺 烏雞湯*	\$68	350克 (x3)	350克 (100%)	158	379	948🍲
14	原味家作 九龍聯合道198號樂富邨 樂富廣場2-3樓UNY	花膠雙螺煲竹 絲雞湯*	\$82	550克 (x1)	550克 (100%)	200	480	1200🍲
15	樂壽新漁村酒家 佐敦德成街1-5號地下	淮山杞子老雞 燉響螺	\$168	1294克 (x1)	831克 (64%)	210	504🍲	1260🍲
16	鴻福堂 港鐵九龍站71號舖	花膠響螺煲竹 絲雞湯*	\$50	400克 (x1)	400克 (100%)	230	552🍲	1380🍲
17	大榮華酒樓 元朗安寧路2至6號2樓	螺頭燉雞	\$380	3454克 (x1)	2363克 (68%)	250	600🍲	1500🍲🍲
18	彩晶軒 屯門友愛路友愛村H.A.N.D.S S區3樓S-321號舖	響螺煲雞湯	\$128	1563克 (x1)	842克 (54%)	270	648🍲	1620🍲🍲
19	海港酒家 九龍馬頭角新碼頭街38號 翔龍灣廣場1樓122號舖	濃湯花膠螺頭 煲雞	\$148	1170克 (x1)	807克 (69%)	280	672🍲	1680🍲🍲
20	聯邦金閣 九龍彌敦道345號8字樓	黑子蒜燉竹絲 雞湯	\$208	1907克 (x1)	779克 (41%)	300	720🍲	1800🍲🍲
青紅蘿蔔豬肉湯								
21	球哥燉湯 上環蘇杭街88號地下	青紅蘿蔔 豬肉湯🐟	\$42	561克 (x1)	234克 (42%)	89	214	534🍲
22	鴻福堂 荃灣荃新天地地下G42號舖	甘筍粟米青蘿 蔔豬骨湯*	\$42	400克 (x2)	400克 (100%)	165	396	990🍲
23	德興茶餐廳 屯門鄉事會路141-145號 巴黎倫敦紐約戲院購物中心地下	青紅蘿蔔豬肉湯	\$8	246克 (x2)	243克 (99%)	200	480	1200🍲
24	栢檔海南雞 佐敦白加士街85號地下	青紅蘿蔔粟米南 瓜豬骨湯	\$13	322克 (x4)	250克 (78%)	200	480	1200🍲
25	阿媽靚湯 太子太子道西100號地下B舖	青紅蘿蔔螺片 豬骨湯	\$15	368克 (x2)	307克 (84%)	200	480	1200🍲
26	廣東燒味餐廳酒家 旺角砵蘭街129號地下	青紅蘿蔔豬蹄湯	\$10	427克 (x2)	340克 (80%)	220	528🍲	1320🍲
27	德興燒味茶餐廳 香港仔東勝道5號地下	青紅蘿蔔豬骨湯	\$10	545克 (x1)	470克 (86%)	230	552🍲	1380🍲
28	鹿鳴居 大埔榮華商場28號地舖	青紅蘿蔔豬肉湯	\$78	655克 (x1)	573克 (87%)	240	576🍲	1440🍲
29	味軒餐廳 天水圍新北江商場一期一樓 B13C-14號舖	蘿蔔豬肉湯	\$10	495克 (x2)	388克 (78%)	310	744🍲	1860🍲🍲
30	趣苑茶餐廳 荃灣海壩街83號地下	青紅蘿蔔豬肉湯	\$24	1130克 (x1)	768克 (68%)	330	792🍲	1980🍲🍲

註

[1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，發覺「樂壽新漁村酒家」(#15) 所在地已易名為另一間食肆，因此本會無法將測試結果交予該酒家(#15)。

[2] 湯水名稱按照單據所標示，樣本#10的單據沒有標示。各湯水樣本按每100克湯水的鈉含量由低至高排列；如每100克湯水的鈉含量相同，則再按湯水名稱的筆劃數目由低至高排列。

👍「很低鈉」食物

👍「低鈉」食物

[3] * 預先包裝樣本，包括樣本#6、#13、#14、#16及#22；其餘樣本為非預先包裝。

[4] 樣本#16及#22的度量單位為毫升，其餘樣本的度量單位為克。本研究以毫升:克 = 1:1的比值將毫升轉換成克。

[5] 以樣本整碗或整鍋的分量計。由於購買樣本時，各食肆以外賣形式包裝湯水，因此湯水的分量可能與堂食時有少許出入。

[6] 中式湯樣本中的鈉含量來自液體部分，鈉含量的最後結果是根據有效數字及四捨五入湊整處理。

[7] 將每100克樣本、每1碗樣本(240克)及每2.5碗樣本(600克)所含的鈉(毫克)，換算含多少平茶匙的鹽。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)。

雲軒」(#11))及1款青紅蘿蔔豬肉湯樣本〔「球哥燉湯」(#21)〕屬「低鈉」食物，每100克分別含120毫克及89毫克鈉。

中式湯羹以酸辣湯鈉含量較高

中式湯羹中（見表四），酸辣湯的鈉含量普遍較另外兩款高，其中「上海小南國」(#60)的樣本，檢出每100克含670毫克鈉（1.68克鹽），屬「高鈉」食物，亦是同類中最高。

西湯以羅宋湯鈉含量較高

在西式湯水（見表五）中，洋蔥湯的鈉含量普遍較低，最低的樣本來自「Balencia Cafe」(#61)，檢出每100克含110毫克鈉（0.28克鹽），其次是「Bistrot Le Fauchon（老富昌法國餐廳）」(#62)，檢出每100克含120毫克鈉（0.30克鹽），兩個樣本均屬「低鈉」食物。

相比之下，羅宋湯的鈉含量普遍較高，每100克湯水平均含398毫克鈉（1.0克鹽），亦是眾多湯水款式中第二高。其中鈉含量最高的樣本來自「銀龍粉麵茶餐廳」(#90)，檢出每100克含550毫克鈉（1.38克鹽）。

亞洲湯水：冬蔭功湯鈉含量屬樣本中最高

4款不同風味的亞洲湯水（見表六）的平均鈉含量差異頗大。人參雞湯是平均鈉含量第二低的湯水款式，每100克湯水平均含169毫克鈉（0.42克鹽），鈉含量最低的樣本來自「東大門韓國料理」(#91)，檢出每100克含57毫克鈉（0.14克鹽），屬「低鈉」食物。

反觀冬蔭功湯的平均鈉含量是全部13種湯水中最高，每100克湯水平均含529毫克鈉（1.32克鹽），其中鈉含量最高的樣本來自「曼谷泰菜」(#130)，檢出每100克含840毫克鈉（2.1克鹽），屬「高鈉」食物；另1款「高鈉」樣本來自「東大門韓國料理」(#129)，檢出每100克含680毫克



家人煮食時，都是由我落鹽，已經拿捏到適當的分量。我覺得在烹調角度而言，少許鹽屬錦上添花，可以帶出菜餚的味道。近年，爹哋、媽咪年紀開始大，注重健康，飲食習慣傾向越來越淡味，反而我要在自己碗湯落少許鹽。

鈉（1.7克鹽）。雖然冬蔭功湯普遍含高鹽分，但10款冬蔭功湯樣本的鈉含量高低相差470毫克（1.2克鹽），而鈉含量最低的樣本雖也有370毫克（0.93克鹽），但已反映食肆可用鹽分較少的食譜烹調冬蔭功湯，為消費者提供較健康的選擇。

高鈉湯水飲1碗已超出每日建議攝取限量

本研究模擬市民的飲食習慣，評估市民飲用這些湯水所攝入的鈉分量。根據食安中心於2005年至2007年進行的食物消費量調查，並設定第95個百分數為市民飲用湯水較高的分量，得出市民平均每日飲用約240克湯水（即1碗），而每日較高飲用量為600克湯水（即2.5碗）。圖二估算市民每天飲1碗或2.5碗湯水樣本的鈉含量，佔每日建議攝取限量2,000毫克（5克鹽）的比重。

整體來說，平均飲用1碗湯水（即240

克）已攝取約720毫克鈉（1.8克鹽），佔每日建議鈉攝取限量的36%；即使中式清湯平均鈉含量較低，但飲用1碗平均攝取的鈉亦接近每日建議限量的四分之一。而多飲湯的市民，平均飲用2.5碗（即600克）已攝取約1,800毫克鈉（4.5克鹽），達每日建議攝取限量的9成。

飲用任何一款中式清湯或人參雞湯，1碗的分量平均佔每日建議鈉攝取限量約15%至25%。而飲用1碗最低鈉含量的粉葛湯樣本(#1)，約佔每日建議量的3.25%。其餘大部分湯水款式，1碗的平均鈉攝取量已佔每日建議限量約35%至50%。

至於冬蔭功湯，1碗的平均鈉攝取量大概為1,270毫克鈉（約3.2克鹽），已達每日建議限量的63%。鈉含量最高的冬蔭功湯樣本(#130)，1碗約含2,016毫克鈉（5克鹽），已超過每日建議攝取限量（101%）。其餘尚有多達27款樣本飲用1碗攝取的鈉由1,008毫克至1,632毫克，佔每日建議限量

約5成至8成，包括1款海鮮羹（#40）、2款西湖牛肉羹（#49及#50）、2款酸辣湯（#59及#60）、2款洋蔥湯（#69及#70）、2款忌廉蘑菇湯（#79及#80）、5款羅宋湯（#86至#90）、5款麵豉湯（#116至#120）及8款冬蔭功湯（#122至#129）；市民飲用這些湯水，加上從其他膳食攝入的鈉，輕易便會超出每日攝取限量。

總結

本研究發現不同食肆所售賣的同一款湯水樣本的鈉含量存在頗大差異，顯示業界確實可以降低這些湯水的鈉含量。

綜合本研究的各湯水樣本的平均鈉含量，飲用1碗約佔每日建議攝取限量（2,000毫克鈉）的36%。在13種湯水樣本中，冬蔭功湯含較高的鈉，而粉葛湯含較低的鈉。飲用中式清湯可比其他類別的湯水攝入較低的鈉。由於湯水只佔每日飲食的一小部分，其他日常食物亦含有不同程度的鈉，市民應注意均衡飲食，減低鈉的攝入量。

給業界的建議

- 改良食譜，例如轉變配料或調節食用分量，以減少消費者飲用湯水所攝入的鈉含量。
- 參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》，減低湯水的鈉含量。商戶也可在改良湯水配方時，記錄用鹽分量、湯水味道和顧客意見等，有助監察減鹽成效。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上為所售賣的湯水提供營養成分資料及建議食用分量，讓消費者作出知情的選擇。
- 鼓勵消費者避免在湯水中添加鹽，例如不要在食肆餐桌上放置鹽瓶，或讓客人在落單時可要求彈性調製減鹽食譜。

給消費者的建議

- 市面上供應的湯水的鈉含量有很大差異，外出飲用湯水時，應反映想盡量少鹽。
- 留意湯水分量，如分量過大，可考慮分數次享用或與他人分享。
- 在家自製湯水時，應適量添加食鹽及其他調味料，甚至不加鹽。
- 保持均衡和多元化的飲食，限制進食高鹽分的食品，例如加工食品。

食肆及廠商的意見 已明確計劃減鈉的商戶

「阿媽靚湯」表示會檢討該粉葛鯪魚豬骨湯（#7）及青紅蘿蔔螺片豬骨湯（#25）使用調味料的分量，盡量減少用鹽，另會選擇一些天然的食材代替調味料。

「原味家作」表示，該粉葛鯪魚瘦肉豬骨湯（#6）及花膠雙螺煲竹絲雞湯（#14）均採用天然原料，產品鈉含量較高有機會是受到食材影響，該公司有計劃在未來研究調節鹹度範圍，盡量控制調低15%-30%。

經營「鴻星海鮮酒家」及「Kimchee（金緒韓國料理）」的公司表示會考慮減低該金粟蟹肉羹（#36）及人參竹絲雞（#92）的鈉含量20%，亦考慮將鹽另上，若顧客覺得有需要才自行調味。

「不倒翁中日火鍋料理」表示該西湖牛肉羹（#43）是即時製作，只靠師傅的經驗調味，所以很難有一套標準，不過亦希望將該湯品的鈉含量減少3%-5%。

「翡翠拉麵小籠包」表示該四川酸辣湯（#58）只用少量食鹽作調味，未來會要求廚部正視問題，正考慮不加鹽，但仍在試驗階段。

「必勝客」表示該忌廉雞湯（#76）已於2015年更改配方，而鈉含量亦已比之



表四：3種中式湯羹樣本的鈉含量

樣本編號	店舖名稱及地址 [1]	湯水名稱 [2] [3]	售價 (每碗/鍋)	平均重量 (x樣本數量) [4]	可食用部分的 平均重量 (佔重量百分比)	每100克	每碗 (240克)	每2.5碗 (600克)
						鈉 (毫克) [5]	鈉 (毫克)= (平茶匙) [6]	鈉 (毫克)= (平茶匙) [6]
海鮮羹								
31	王家沙 九龍觀塘道418號 apm 第4層L4-19號舖	翡翠魚米羹	\$42	331克 (x2)	331克 (100%)	220	528	1320
32	醉瓊樓酒家 灣仔軒尼詩道289號地下B舖	海鮮豆腐羹	\$85	960克 (x1)	861克 (90%)	230	552	1380
33	季季紅風味酒家 屯門藍地大街1號	粟米魚肚羹	\$78	856克 (x1)	856克 (100%)	250	600	1500
34	上海小南國 沙田新城市廣場一期7樓710舖	上海鮮魚羹	\$32	212克 (x4)	212克 (100%)	250	600	1500
35	陶源酒家 旺角鼓油街118號仕德福酒店B1及B2	海鮮羹	\$168	1012克 (x1)	1012克 (100%)	270	648	1620
36	鴻星海鮮酒家 將軍澳中心1樓123號舖	金粟蟹肉羹	\$45	320克 (x1)	320克 (100%)	300	720	1800
37	聯邦皇宮 天水圍天耀商場111號舖	海皇豆腐羹	\$80	676克 (x1)	676克 (100%)	310	743	1858
38	富臨皇宮 士瓜灣馬頭角道33號欣榮花園1字樓	海鮮羹	\$128	1273克 (x1)	1273克 (100%)	310	744	1860
39	上海婆婆 葵涌興芳路223號新都會商場第一層186-188號舖	雪菜桂魚羹	\$85	1273克 (x1)	1273克 (100%)	310	744	1860
40	北斗翁頂尊火鍋料理 九龍彌敦道789號健峰保險大廈地下及1樓	海皇豆腐羹	\$236	2186克 (x1)	2186克 (100%)	460	1104	2760
西湖牛肉羹								
41	新旺記 沙田沙田圍路9-11號田園閣C舖	西湖牛肉羹	\$57	1405克 (x1)	1405克 (100%)	140	336	840
42	豪宴海鮮酒家 馬鞍山西沙路608號馬鞍山廣場3字樓333號舖	西湖牛肉羹	\$98	441克 (x1)	441克 (100%)	240	576	1440
43	不倒翁中日火鍋料理 佐敦道23-29號新寶廣場2樓	西湖牛肉羹	\$128	1054克 (x1)	1054克 (100%)	240	576	1440
44	陶源酒家 尖沙咀加連威老道98號東海商業中心地庫一樓	西湖牛肉羹	\$88	375克 (x1)	375克 (100%)	260	624	1560
45	明星海鮮酒家 大埔汀角路29-35號榮華花園商場地下至1樓	西湖牛肉羹	\$98	680克 (x1)	680克 (100%)	270	648	1621
46	俊達軒茶餐廳小廚 葵涌光輝園33-39號葵景大廈地下2-3號舖	西湖牛肉羹	\$60	1176克 (x1)	1176克 (100%)	280	672	1680
47	富臨漁港 尖沙咀麼地道65號安達中心2樓	香茜牛肉羹	\$70	1165克 (x1)	1165克 (100%)	320	768	1920
48	美心皇宮 鯉魚涌太古城道18號太古城中心二期2樓255舖	西湖牛肉羹	\$90	877克 (x1)	877克 (100%)	410	984	2460
49	翡翠小廚 香港康山道1號康怡廣場3樓T4號舖	西湖牛肉羹	\$42	359克 (x1)	359克 (100%)	450	1080	2700
50	清真牛肉館 九龍城打鼓嶺道33-35號地下	香茜牛肉羹(大)	\$69	1182克 (x1)	1182克 (100%)	480	1152	2880
酸辣湯								
51	鼎泰豐 尖沙咀廣東道30號新港中心3樓130號	台式酸辣湯	\$50	432克 (x1)	432克 (100%)	290	696	1740
52	老上海飯店 灣仔謝斐道238號香港諾富特世紀酒店地庫1層	酸辣湯	\$94	941克 (x1)	941克 (100%)	290	696	1740
53	王家沙 紅磡黃埔新天地聚寶坊(第11期)G1及G3號舖	正宗酸辣湯	\$42	313克 (x1)	313克 (100%)	320	768	1920
54	上海婆婆336 荃灣楊屋道1號荃新天地地下G30、G32 & G36號舖	上海酸辣湯	\$35	190克 (x2)	190克 (100%)	330	792	1980
55	湘川滬大飯店 葵芳興寧路12號葵青劇院地下1號舖	酸辣湯	\$25	370克 (x2)	370克 (100%)	330	792	1980
56	翔龍拉麵小籠包 荃灣青山道398號 愉景新城3樓3003號舖	淮揚酸辣湯	\$68	518克 (x1)	518克 (100%)	360	864	2160
57	霞飛點心拉麵 尖沙咀河內道18號K11購物藝術館B226-227舖	酸辣湯	\$38	391克 (x1)	391克 (100%)	370	887	2218
58	翡翠拉麵小籠包 銅鑼灣勿地臣街1號時代廣場B2 B221A號舖	四川酸辣湯	\$52	419克 (x1)	419克 (100%)	380	912	2280
59	樂天皇朝 香港銅鑼灣波斯富街99號利舞台6樓	四川酸辣湯	\$46	209克 (x2)	209克 (100%)	460	1104	2760
60	上海小南國 沙田新城市廣場第一期7樓710號	酸辣湯	\$32	264克 (x2)	264克 (100%)	670	1608	4020

註

- [1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，發覺「新旺記」(#41)所在地址已易名為另一間食肆，而「霞飛點心拉麵」(#57)在裝修中，因此本會無法將測試結果交予商戶#41及#57。
- [2] 湯水名稱是依照單據的標示。各湯水款式的樣本按每100克湯水的鈉含量由低至高排列；如每100克湯水的鈉含量相同，則再按湯水名稱的筆劃數目由低至高排列。
(大) 該店有多於一個容量的該款湯水售賣，是次購買為大容量的樣本。
- 「高鈉」食物
- [3] 全部樣本為非預先包裝。
- [4] 以樣本整碗或整鍋的分量計。由於購買樣本時，各食肆以外賣形式包裝湯水，因此湯水的分量可能與堂食時有少許出入。
- [5] 鈉含量來自中式湯羹樣本中可食用部分的鈉含量，鈉含量的最後結果是根據有效數字及四捨五入湊整處理。
- [6] 將每100克樣本、每1碗樣本(240克)及每2.5碗樣本(600克)所含的鈉(毫克)，換算含多少平茶匙的鹽。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)。

表五：3種西式湯水樣本的鈉含量


樣本編號	店舖名稱 [1]	湯水名稱 [2] [3]	售價 (每碗/鍋)	平均重量 (×樣本數量) [4]	可食用部分的 平均重量 (佔重量百分比)	每100克	每碗 (240克)		每2.5碗(600克)	
						鈉 (毫克) [5]	鈉 (毫克) [5]	鹽 = (平茶匙) [6]	鈉 (毫克) [5]	鹽 = (平茶匙) [6]
洋蔥湯										
61	Balencia Cafe 上水龍琛路39號上水廣場3樓356舖	洋蔥湯👉	\$62	505克 (x1)	505克 (100%)	110	264		660	👉
62	Bistrot Le Fauchon(老富昌法國餐廳) 尖沙咀廣東道30號新港中心2樓211號舖	Onion Soup👉	\$85	292克 (x1)	284克 (97%)	120	288		720	👉
63	Greyhound 尖沙咀海港城海運大廈地下G01號舖	Onion soup	\$68	418克 (x1)	418克 (100%)	230	552	👉	1380	👉
64	小洋葱 東涌健康路1號映灣薈1樓29-30號舖	法式洋蔥湯	\$28	302克 (x4)	302克 (100%)	230	552	👉	1380	👉
65	Schwaz Cake & Cookies Homestyle café 旺角通菜街1A-1J威達商業大廈 Deli 2 地下M舖	Onion soup	\$90	624克 (x1)	624克 (100%)	280	672	👉	1680	👉
66	Onion oriental cuisine 銅鑼灣耀華街3號百樂中心19樓	Onion soup	\$58	231克 (x2)	231克 (100%)	280	672	👉	1680	👉
67	Bistro Du Vin 堅尼地城爹核士街1D號地下	Onion Soup	\$90	186克 (x3)	186克 (100%)	290	696	👉	1740	👉
68	Savoury café 元朗達輝徑3號華健大廈地下3-4號店舖	French onion soup	\$68	438克 (x2)	438克 (100%)	300	720	👉	1800	👉
69	vision 8 荃灣兆和街34號榮安樓地舖	法式芝士焗 洋蔥湯	\$58	180克 (x2)	180克 (100%)	440	1056	👉	2640	👉👉
70	Jimmy's Kitchen 尖沙咀亞士厘道29號	Onion soup	\$84	222克 (x3)	222克 (100%)	450	1080	👉	2700	👉👉
忌廉蘑菇湯										
71	Cedele 銅鑼灣百德新街Fashion Walk地下C舖	Mushroom soup	\$30	193克 (x2)	193克 (100%)	160	384		960	👉
72	California Pizza Kitchen 新蒲崗太子道東638號見聞商場G12號舖	Wild mushroom (Bowl)	\$54	367克 (x2)	356克 (97%)	170	408		1020	👉
73	Oliver's Super Sandwiches 旺角太子道西193號新世紀廣場4樓 436-439號舖	Cream mushroom soup	\$16	214克 (x3)	214克 (100%)	290	696	👉	1740	👉
74	The Spaghetti House 將軍澳東港城1樓160號舖	Cream mushroom soup 蘑菇忌廉湯	\$44	250克 (x4)	250克 (100%)	330	792	👉	1980	👉
75	紅番茄餐廳 深水埗元州街13號地下	鮮什菌忌廉湯	\$28	340克 (x1)	340克 (100%)	330	792	👉	1980	👉
76	必勝客 沙田新城市廣場第3期地下A138號舖	忌廉雞湯	\$26	237克 (x2)	237克 (100%)	350	840	👉	2100	👉
77	百佳咖啡 紅磡德安街30號黃埔AEON超級市場 第五期地庫1樓	—	\$75	395克 (x1)	395克 (100%)	350	840	👉	2100	👉
78	2018煮場餐廳 荃灣眾安街114號地下	忌廉蘑菇湯	\$25	603克 (x1)	603克 (100%)	390	936	👉	2340	👉
79	金雀餐廳 銅鑼灣蘭芳道13-15號地下	忌廉蘑菇湯	\$38	245克 (x2)	245克 (100%)	420	1008	👉	2520	👉👉
80	蘭香閣餐廳 沙田瀝源村商場附翼二座1樓4號舖	白菌忌廉湯	\$20	415克 (x2)	415克 (100%)	480	1152	👉	2880	👉👉
羅宋湯										
81	意樂 青衣長發商場3樓321C舖	紅湯	\$12	318克 (x2)	318克 (100%)	160	384		960	👉
82	太興 筲箕灣道57-87號太安樓地下G26-31號舖	羅宋湯	\$18	295克 (x2)	295克 (100%)	270	648	👉	1620	👉
83	意蠔屋 西灣河筲箕灣道72號千禧閣地下A號	羅宋湯	\$19	233克 (x2)	233克 (100%)	330	792	👉	1980	👉
84	Queen's Café 九龍塘達之路 80 號又一城 L1-18號舖	羅宋湯	\$52	376克 (x2)	376克 (100%)	330	792	👉	1980	👉
85	紅蜻蜓餐廳 樂富聯合道198號樂富廣場3樓3110-11號舖	羅宋湯	\$21	677克 (x2)	677克 (100%)	410	984	👉	2460	👉👉
86	翠苑餐廳 荃灣眾安街7-9號地下	羅宋湯	\$28	290克 (x2)	290克 (100%)	420	1008	👉	2520	👉👉
87	椰林閣餐廳 屯門屯李街1號華都花園商場2樓	羅宋湯	\$22	164克 (x2)	164克 (100%)	470	1128	👉	2820	👉👉
88	嫩奶佬 馬鞍山西沙路632號頌安商場1樓113號舖	羅宋湯	\$18	363克 (x1)	363克 (100%)	520	1248	👉	3120	👉👉
89	蘭香閣餐廳 沙田瀝源村商場附翼2座1樓4號舖	羅宋湯	\$20	441克 (x2)	441克 (100%)	520	1248	👉	3120	👉👉
90	銀龍粉麵茶餐廳 油塘鯉魚門廣場2樓202號舖	羅宋湯	\$23	512克 (x2)	512克 (100%)	550	1320	👉	3300	👉👉

註

[1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，發覺「金雀餐廳」(#79)在裝修中，因此本會無法將測試結果交予商戶#79。

[2] 湯水名稱按照單據所標示，樣本#77的單據沒有標示。各湯水款式的樣本按每100克湯水的鈉含量由低至高排列；如每100克湯水的鈉含量相同，則再按湯水名稱的筆劃數目由低至高排列。

(Bowl) 該店有多於一個容量的該款湯水售賣，是次購買的樣本為一碗分量。


「低鈉」食物


[3] 全部樣本為非預先包裝。

[4] 以樣本整碗或整鍋的分量計。由於購買樣本時，各食肆以外賣形式包裝湯水，因此湯水的分量可能與堂食時有少許出入。

[5] 鈉含量來自西式湯水樣本中可食用部分的鈉含量，鈉含量的最後結果是根據有效數字及四捨五入湊整處理。

[6] 將每100克樣本、每1碗樣本(240克)及每2.5碗樣本(600克)所含的鈉(毫克)，換算含多少平茶匙的鹽。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)。

前減少。該公司現正研究其他產品的減鈉可行性，希望將鈉含量控制為世衛每日建議攝取量的三分之一。

「燉奶佬」表示會因應顧客的口味，減少加入該羅宋湯（#88）的鹽分，以降低該湯品的鈉含量，盡量配合世衛每日建議攝取量。

「梨花園韓國料理」表示會考慮減少該人蔘雞湯半隻（中）（#99）的用鹽75%。

「秋田日本料理」表示已通知食材供應商，要求引進較低鈉的食材，希望能減少該麵豉湯（#120）的鈉含量。

「金不換泰國餐廳」表示有打算減低該湯品Tom Yum Kung (small)（#124）的鈉含量。

「小曼谷泰國美食」表示希望盡量減低該冬蔭功湯（細）（#128）的鈉含量，達到世衛每日建議攝取量。

視乎情況減鈉的商戶

「原味煮意」表示根據是次研究結果，該粉葛扁豆豬肉湯（#8）的鈉含量比香港法例的低鈉食物標準稍高，但遠低於英國的高鈉食物標準。公司希望能稍為調校鈉含量，但需考慮到大眾食客的口味，取得平衡。

「中國湯」表示該原件花膠海螺烏雞湯（#13）中，某些食材如海味含鈉較高，若能找到較低鈉的食材代替，而又不曾改變味道的話，會調校鈉含量。

「海港酒家」表示該濃湯花膠螺頭煲雞（#19）所採用的材料如火腿並無明確標示其鈉含量，故較難準確估計湯品的鈉含量，公司會考慮顧客對湯品的口味而調節其鹹度，如顧客偏好較鹹，該湯品將維持現時的鈉含量。

「醉瓊樓酒家」表示會依據顧客的要求及報告的建議，盡量減低該海鮮豆腐羹（#32）的鈉含量。

「美心皇宮」表示香港現時沒有劃一

的高鈉食物定義。中式菜餚一般會多人分享食用，因此該西湖牛肉羹（#48）的鈉含量視乎同時有多少人享用，現時亦有因應顧客落單時的要求，彈性調製減鹽食譜。

「The Spaghetti House」表示會參考該蘑菇忌廉湯（#74）的測試報告作出跟進。

「椰林閣餐廳」表示根據食材供應商所提供的資料，以及利用食安中心的營養資料查詢系統進行初步分析，發現該羅宋湯（#87）的鈉除了來自鹽，亦有部分來自調味料如茄汁和豉油等，惟現時在確保原料供應穩定，以及維持原有品質的情況下，仍未能找到合適的低鈉食材代替。該公司計劃着手研究更改配方，尋找合適而供應穩定的低鈉食材，以及研發新款的低鈉食品，從而減少湯品或其他食品的鈉含量。

「馬來一菜館」表示現正改良菜式及收集顧客意見，希望減低該湯品Klang Bakut Teh（#103）的鈉含量之餘，亦不損菜式風味。

「駿日本料理」表示可能該麵豉湯（#112）使用的麵豉含鈉量較高，如有其他食材供應商提供，會考慮減鈉。

經營「元氣壽司」及「井井屋食堂（Dondonya Shokudo）」的公司表示已着手檢討及研製產品以求減鈉。香港現時沒

外出食飯，會飲例湯，例如羅宋湯。其實羅宋湯的食材全屬蔬菜，自己煲的話，絕對是一款健康湯水。在食店飲到的羅宋湯若然帶辣或者很鹹，通常都加了不少調味料。

我鍾意飲青紅蘿蔔豬肉湯，味道清甜，湯渣譬如豬肉，好味亦飽肚。這湯易煲，是媽咪經常煲的湯。另一愛飲的湯是滋潤的響螺煲雞湯，周末去婆婆家中才可品嚐到，或許是烹調有難度，不易掌握。

有劃一的高鈉食物定義。根據2012年食安中心的《本港食物鈉含量的研究》，非預先包裝的湯及濃縮湯平均含343毫克鈉，相比之下，其中麵豉湯（#114）的鈉含量較上述研究的湯水平平均鈉含量低。

「吉野家」表示暫未有計劃減鈉，不過將會參考顧客對該面豉湯（#118）的意見，以及檢討配料成分，再考慮會否調整配方。

為湯水訂立減鈉目標

根據「降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會」的建議，改良食品配方是最有效減低鈉含量的措施。為湯水訂立減鈉目標有3個可行的方案，例如：

- 1) 以湯水中鈉含量的分布範圍第50個和第75個百分位數之間的數值作為鈉含量上限；
- 2) 設定湯水的平均鈉含量作減鈉指標；
- 3) 設定某減鈉百分率。

以上方案分別獲澳洲、加拿大、英國和美國採納。本研究的結果可作為制訂湯水減鈉目標水平的參考數據。改良食品配方是一個循序漸進的過程，必須逐步減少食物中的鈉含量，讓消費者的味覺慢慢適應較淡的味道，以制訂切實可行的減鈉目標和時間表。



表六：4種亞洲風味湯水樣本的鈉含量

樣本編號	店鋪名稱及地址 [1]	湯水名稱 [2] [3]	售價 (每碗/鍋) [4]	平均重量 (×樣本數量) [4]	可食用部分的 平均重量 (佔重量百分比)	每100克 鈉 (毫克) [5]	每碗 (240克) 鈉 (毫克)=(平茶匙) [5] [6]	每2.5碗 (600克) 鈉 (毫克)=(平茶匙) [5] [6]
人參雞湯								
91	東大門韓國料理 旺角西洋菜南街51號友誠商業中心5樓	人參雞湯	\$64	775克 (x1)	719克 (93%)	57	137	342
92	Kimchee (金繕韓國料理) 九龍尖沙咀北京道1號8樓801號舖	人參竹絲雞	\$118	844克 (x1)	705克 (84%)	130	312	780
93	韓食家 九龍灣宏照道38號MegaBox6樓3號舖	人蔘雞全隻	\$130	1263克 (x1)	1176克 (93%)	130	312	780
94	阿里朗韓國餐廳 尖沙咀亞士厘道33號九龍中心1樓A號舖	Large ginseng chicken soup	\$120	855克 (x1)	754克 (88%)	140	336	840
95	名家韓國餐廳 香港太古城道20號元宮閣402-403地下G舖	Ginseng chicken soup	\$105	702克 (x1)	675克 (96%)	150	360	900
96	Kim's Spoon 荃灣青山公路(荃灣段)264-298號南豐中心 新之城2樓32舖	人蔘雞全隻	\$108	1278克 (x1)	1212克 (95%)	150	360	900
97	老廣靚湯 元朗西菁街10號好順泰大廈A座地下 57及58號舖	人參烏雞	\$52	543克 (x2)	484克 (89%)	190	456	1140
98	水刺韓膳 尖沙咀山林道17-19號山林中心2樓	Samgyetang	\$198	1008克 (x1)	888克 (88%)	230	552	1380
99	梨花園韓國料理 尖沙咀加拿芬道25號 國際商業信貸銀行大廈8樓	人蔘雞湯半隻 (中)	\$70	750克 (x2)	696克 (93%)	240	576	1440
100	明洞EXPRESS 尖沙咀金巴利道64-66A號地下	Ginseng chicken soup	\$78	789克 (x2)	726克 (92%)	270	648	1620
肉骨茶								
101	加東叻沙蝦麵 灣仔謝斐道155號地下D1舖	骨茶	\$70	291克 (x2)	286克 (99%)	150	360	900
102	海南少爺 九龍廣東道17號海港城地下G16號舖	馬來西亞肉骨茶配白飯 (餐)	\$68	293克 (x2)	289克 (99%)	200	480	1200
103	馬來一菜館 西環皇后大道西508號香港今旅2樓	Klang Bakut Teh	\$98	261克 (x2)	255克 (98%)	230	552	1380
104	冬蔭公公 將軍澳坑口東港城2樓238號	肉骨茶湯飯	\$55	581克 (x2)	532克 (92%)	230	552	1380
105	新泰東南亞美食 灣仔軒尼詩道318號W SQUARE 2樓	馬拉肉骨茶 (大)	\$138	797克 (x1)	774克 (97%)	290	696	1740
106	肉骨皇 大坑浣紗街45號浣紗花園地下1號舖	肉骨茶 (細)	\$82	634克 (x2)	546克 (86%)	310	744	1860
107	好時沙爹 尖沙咀麼地道63號好時中心144-148號舖	骨肉酸湯	\$57	603克 (x2)	589克 (98%)	320	768	1920
108	莎巴馬來西亞餐廳 灣仔謝斐道98-102號仁文大廈地下4及5號舖	肉骨茶 (細) Pork ribs soup with herbs (R)	\$108	315克 (x2)	280克 (89%)	320	768	1920
109	亞來街 將軍澳唐賢街9號PopCorn商場1樓F54號舖	肉骨茶伴白飯	\$62	451克 (x2)	435克 (96%)	380	912	2280
110	沙爹軒 屯門青山公路1號香港黃金海岸酒店大堂 沙爹軒	Bak Kut Teh	\$88	357克 (x3)	346克 (97%)	390	936	2340
麵豉湯								
111	Pret A Manger 香港皇后大道東222號地下1號舖	Miso soup	\$18	574克 (x1)	574克 (100%)	230	552	1380
112	駿日本料理 石硤尾巴域街53-55號地下	麵豉湯	\$15	183克 (x3)	183克 (100%)	240	576	1440
113	板長壽司 土瓜灣農圃道18號LG/F10B舖	麵豉湯	\$16	283克 (x2)	283克 (100%)	280	672	1680
114	元氣壽司 鯉魚涌康山道 1 號康怡廣場地下G4舖	麵豉湯	\$12	224克 (x3)	224克 (100%)	320	768	1920
115	甘味譚岐手打烏冬 屯門屯隆街3號屯門市廣場一期3樓3205號舖	麵豉湯	\$12	192克 (x2)	192克 (100%)	330	792	1980
116	井井屋食堂 (Dondonya Shokudo) 大埔新達廣場1樓52B舖	麵豉湯	\$15	232克 (x3)	232克 (100%)	420	1008	2520
117	和民居食屋 將軍澳唐德街九號將軍澳中心商場 地下G28舖	麵豉湯	\$9	228克 (x2)	228克 (100%)	430	1032	2580
118	吉野家 深水埗欽州街37K西九龍中心2樓212A及 212B室	面豉湯	\$9	157克 (x8)	157克 (100%)	440	1056	2640
119	雪國拉麵 Yukiguni Ramen 葵涌興芳路223號新都會廣場1樓 133-138號舖	面豉湯	\$15	177克 (x3)	177克 (100%)	440	1056	2640
120	秋田日本料理 屯門屯利街1號華都花園地下6號舖	麵豉湯	\$10	175克 (x2)	175克 (100%)	480	1152	2880

表六：4種亞洲風味湯水樣本的鈉含量(續)

樣本編號	店舖名稱及地址 [1]	湯水名稱 [2] [3]	售價 (每碗/ 鍋)	平均重量 (×樣本數量) [4]	可食用部分的 平均重量 (佔重量 百分比)	每100克	每碗 (240克)		每2.5碗 (600克)	
						鈉 (毫克) [5]	鈉 (毫克) = (平茶匙) [6]	鈉 (毫克) [5]	鈉 (毫克) = (平茶匙) [6]	
冬蔭功湯										
121	泰國人海南雞 旺角弼街64-66號地下	冬蔭功湯 (大)	\$78	711克 (x2)	680克 (96%)	370	888		2220	
122	Mango tree 尖沙咀柯士甸道西1號圓方2樓 2032-2033號舖	Tom Yum Goong	\$178	695克 (x1)	564克 (81%)	420	1008		2520	
123	御泰坊 觀塘觀塘道418號創紀之城五期(apm) 4樓L4 - 1及2號舖	冬蔭公	\$72	515克 (x2)	450克 (87%)	430	1032		2580	
124	金不換泰國餐廳 荃灣廣場地庫B111-113號舖	Tom Yum Kung (small)	\$115	652克 (x1)	612克 (94%)	470	1128		2820	
125	黃珍珍泰國菜館 九龍城打鼓嶺道23號百營中心地庫、 地下及一樓	冬蔭功湯 (中)	\$198	1080克 (x1)	852克 (79%)	480	1152		2880	
126	泰妃雞 旺角豉油街74號地下	冬蔭功湯	\$60	714克 (x2)	714克 (100%)	500	1200		3000	
127	So Thai So Good 尖沙咀彌敦道132號美麗華商場1005號舖	冬蔭公	\$55	369克 (x1)	315克 (85%)	540	1296		3240	
128	小曼谷泰國美食 九龍城南角道8-10號地下	冬蔭功湯 (細)	\$88	604克 (x1)	521克 (86%)	560	1344		3360	
129	東大門韓國料理 旺角西洋菜南街51號友誠商業中心5樓	冬蔭功	\$90	811克 (x1)	720克 (89%)	680	1632		4080	
130	曼谷泰菜 沙田新城市廣場1期7樓709號舖	冬蔭功湯 (中) 	\$172	690克 (x2)	591克 (86%)	840	2016		5039	
<div><div><div><div> [1] 本會將測試結果寄給相關商戶時，發覺「老廣靚湯」(#97)未有營業，「雪國拉麵 Yukiguni Ramen」(#119)所在地址已易名為另一間食肆，因此本會無法將測試結果交予商戶#97及#119。另「甘味讀岐手打烏冬」(#115)的負責人表示該店已於2015年10月初結業。「好時沙嗲」(#107)已於2016年4月結業。</div><div>[2] 湯水名稱是依照單據的標示。各湯水款式的樣本按每100克湯水的鈉含量由低至高排列；如每100克湯水的鈉含量相同，則再按湯水名稱的筆劃數目由低至高排列。 (細) (R) (small) 該店有多於一個容量的該款湯水</div></div><div><div>售賣，是次購買的樣本為較細的容量。 (中) 該店有多於一個容量的該款湯水售賣，是次購買的樣本為中容量。 (大) 該店有多於一個容量的該款湯水售賣，是次購買的樣本為較大的容量。 (餐) 該店有多於一個容量的該款湯水售賣，是次購買的樣本為跟餐的分量。  「低鈉」食物  「高鈉」食物</div><div>[3] 全部樣本為非預先包裝。 [4] 以樣本整碗或整鍋的分量計。由於購買樣本時，各食肆以外賣形式包裝湯水，因此湯水的分量可</div></div><div>能與堂食時有少許出入。 [5] 鈉含量來自亞洲湯水樣本中可食用部分的鈉含量，鈉含量的最後結果是根據有效數字及四捨五入湊整處理。 [6] 將每100克樣本、每1碗樣本 (240克) 及每2.5碗樣本 (600克) 所含的鈉 (毫克)，換算含多少平茶匙的鹽。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)。</div></div></div>										

「黃珍珍泰國菜館」表示明白該冬蔭功湯 (中) (#125) 的鈉含量頗高，並有打算減少用鹽及調味料，但要平衡健康需要、菜式風味和顧客口味等，現階段未能確定該湯品可減鈉多少百分比。另外該公司表示除了傳統菜式，亦有較健康的菜式以供選擇。

「東大門韓國料理」表示會對該冬蔭功湯 (#129) 的鈉含量報告作出跟進，在顧客口味、食物品質及健康需求上找出最恰當的平衡。

未打算減鈉或未有意見的商戶

「鴻福堂」表示現時未有計劃減低該花膠響螺煲竹絲雞湯 (#16) 及甘筍粟米青蘿蔔豬骨湯 (#22) 的鈉含量，未來會根據市場需求定期檢討湯品的配方。

「大榮華酒樓」表示因該店的顧客喜歡較濃的螺頭燉雞 (#17)，若太淡味，顧客會要求另取豉油或鹽，加重員工壓力及工作量，亦會影響生意。

經營「上海婆婆336」及「上海婆婆」的公司表示該上海酸辣湯 (#54) 為傳統上海菜，古法口味偏重。該公司已因應顧客口味及改良，減少用鹽及糖，但可能其他調味料如豆瓣醬的鹽分偏高，令該湯品的鈉含量偏高。另外，該雪菜桂魚羹 (#39) 在烹調時已少下鹽，可能當中的配料雪菜是用鹽醃製，所以鈉含量偏高。該公司望能減少湯品的鈉含量，但因顧客的口味及傳統上海菜的味道較重，如減鈉的話，可能會流失顧客。除非訂立法例要求減鈉，就有理由減淡口味。

「vision 8」表示將於短時間內更換餐單，對減低該法式芝士焗洋葱湯 (#69) 的鈉含量暫未有意見。

「銀龍粉麵茶餐廳」表示攝取量視乎飲用分量而有所影響，顧客可自行決定，該公司暫未有計劃更改該羅宋湯 (#90) 的製作配方。

已減鈉或其樣本已達該款湯水之平均值的商戶

「湘川滬大飯店」表示該酸辣湯 (#55) 的鈉含量接近同一種湯品的平均值，暫未有計劃減鈉。該湯品的分量較大，但如減小分量，對顧客不公平。

「Balencia Cafe」表示早於2015年8月已參加由食安中心所舉辦的「全城減鹽減糖講座」。根據香港法例，該洋葱湯 (#61) 為低鈉食物，烹煮的過程中並沒有額外加入任何食鹽，當中的鈉皆來自食材本身，因此該湯品的鈉含量相對較低，暫未有計劃進一步減鈉。

「名家韓國餐廳」表示因根據是次研究結果，該湯品Gingseng chicken soup (#95) 的鈉含量已比同一種湯品的平均值低，故暫時未有計劃減低該湯品的鈉含量。

