

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。

測試及研究樣本

是次測試包括10種常見的亞洲風味湯粉麵（下稱「亞洲湯粉麵」），分別是冬蔭功金邊粉、麻辣米線（腩肉和墨魚丸）、叉燒拉麵（豬骨湯底）、雲吞幼麵、擔擔麵、越式生牛肉河、炸排骨湯麵、紅燒牛肉麵、海鮮喇沙和辣海鮮湯麵。食安中心在2017年4月至6月從不同食肆搜集了100款（每種風味10款）非預先包裝亞洲湯粉麵的樣本進行化驗。採樣時先將湯粉麵的食物（即主要餸菜和麵）從湯舀起，然後分別測量食物及湯的鈉含量及能量值。此外，食安中心亦在2017年7月從超市及便利店搜集了10款預先包裝杯麵及碗麵，檢視其營養標籤資料。

化驗所及測試項目

非預先包裝亞洲湯粉麵樣本由食安中心的食物研究化驗所進行測試，測試時先把不可食用的部份（如骨、殼等）去除，再把樣本的食物部分混合，然後分別測試食物及湯底的鈉含量及能量值。

由於食肆一般以人手烹調食物，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及能量值出現差異，因此測試結果只反映所抽取樣本檢出的鈉含量及能量值。

至於預先包裝杯麵及碗麵樣本，則檢視其營養標籤列載的鈉含量及能量值資料，未有進行測試。

鈉含量的參考水平

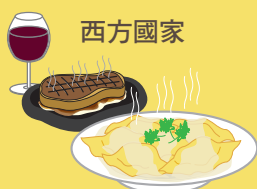
分析數據時，參考香港《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，每100克預先包裝食物（不論固體或液體）若含不超過120毫克鈉可稱為「低鈉（或低鹽）」。同時亦根據食安

76款湯粉麵食 一碗已超每日上限 鈉攝入注意！

香港貴為美食天堂，隨時隨地都品嚐得到中外美食，當中曉有地方風味的湯麵，譬如雲吞麵、擔擔麵、叉燒拉麵、越式生牛肉河、炸排骨湯麵、冬蔭功金邊粉等，各有捧場客，不少人更是衝着美味的湯底而來。

美味背後卻暗藏高鈉危機。本會與食物安全中心合作，測試了本地食肆所售的100款亞洲風味湯粉麵的鈉含量和能量值，發現如果連湯連料吃下整碗湯麵，多達76款湯粉麵的鈉含量超出世界衛生組織建議的每日2,000毫克的攝取限量，當中鈉含量最高的是1款麻辣米線，達到6,000毫克！此外，亦檢視了10款預先包裝杯麵的營養標籤，其中3款的鈉含量由2,244至3,150毫克，同樣超出每日攝取限量！

鈉的攝取



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

大部分飲食中的鈉來自烹調時
所加的鹽及不同的醬料

本港15至84歲人士每日鈉攝取量可能高達**3,520毫克**—約**8.8克鹽**

能量的需要



大部分時間坐着工作的辦公室人員，
女性每日一般需要少於2,000千卡能量，
而男性每日一般需要超過2,000千卡能量。



若日常生活缺乏運動，
將會減低身體能量的支出，
增加超重和患上肥胖症的風險

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(約5克)鹽**



2歲-15歲兒童
應根據其能量需求，
將建議的成人最高鈉
攝入量相應下調

減少鈉的攝取量：



有助防止高血壓，
並降低心血管疾病、
中風和冠心病的風險

中心為幫助消費者閱讀食物的營養標籤時分辨較健康的選擇而印製的「購物指南卡」作為準則，分析亞洲湯粉麵樣本的鈉含量水平，即每100克含超過600毫克鈉的食物視為「高鈉(或高鹽)」。

透過分析樣本的鈉含量數據，評估消費者食用這些湯粉麵所攝入的鈉，與世衛建議每日攝取限量(少於2,000毫克鈉)作比較。再以每日三餐計算，把每碗樣本的鈉含量與世衛建議每日攝取限量的三分之一作比較。

鈉含量測試結果

冬蔭功金邊粉平均鈉含量最高

全部100款非預先包裝亞洲湯粉麵樣本整碗湯麵(即食物部分加湯底)每100克的平均鈉含量為350毫克。10種亞洲湯粉麵當中，以冬蔭功金邊粉的平均鈉含量最高，平均每100克含440毫克鈉。鈉含量最高的冬蔭功金邊粉樣本來自「晴苑泰國菜」(#10)，

檢出每100克含610毫克鈉，超過「高鈉」食物的水平(每100克食物含超過600毫克鈉)，而以整碗分量計，共含有5,400毫克鈉，食用1碗已超出每日鈉攝取限量1.7倍。鈉含量最少的冬蔭功金邊粉樣本是「Greyhound」的泰式河蝦冬蔭功湯河粉(轉金邊粉)(#1)，每100克只有260毫克鈉，最高和最低的樣本相差350毫克鈉，鈉含量最高的樣本是最低樣本的2倍以上。

若從湯粉麵的湯底的鈉含量來看，冬蔭功金邊粉湯底的平均鈉含量亦是10種亞洲湯粉麵中最高，平均每100克含540毫克鈉。其中來自「小曼谷泰國美食」(#9)及「晴苑泰國菜」(#10)的樣本，其湯底均檢出每100克含710毫克鈉，而來自「昌發泰國粉麵屋」(#8)的樣本的湯底則檢出每100克含650毫克鈉，全部皆屬「高鈉」。湯底鈉含量最少的樣本(#1)每100克只有260毫克鈉，鈉含量最高的樣本是最低樣本的2.7

倍，相差450毫克。以上結果均反映食肆烹調鈉含量較低的冬蔭功金邊粉是可行的。

在2016年6月本會出版有關湯水的鈉含量的報告中，早已發現冬蔭功湯的鈉含量是當時所搜集的13種湯水樣本之中最高。是次研究結果再一次反映冬蔭功湯的高鈉狀況會令外出用膳的市民攝入過多的鈉，因此業界有責任積極採取行動調低冬蔭功湯的鈉含量。

麻辣米線、叉燒拉麵、雲吞幼麵鈉含量高於整體樣本的平均水平

10款麻辣米線(腩肉和墨魚丸)樣本平均每100克含420毫克鈉；而10款叉燒拉麵(豬骨湯底)樣本和10款雲吞幼麵樣本平均每100克含380毫克鈉。這三種亞洲湯粉麵樣本的平均鈉含量均高於整體樣本的平均水平(每100克含350毫克鈉)。

麻辣米線鈉含量最高的樣本來自「雲貴川風味」(#20)，檢出每100克含630毫克鈉，

表一：10種非預先包裝亞洲風味湯粉麵平均每100克鈉含量及能量值

湯粉麵種類	樣本數目	整份湯麵		食物部分*		湯底	
		鈉(毫克)	能量(千卡)	鈉(毫克)	能量(千卡)	鈉(毫克)	能量(千卡)
		平均值(範圍)	平均值(範圍)	平均值(範圍)	平均值(範圍)	平均值(範圍)	平均值(範圍)
冬蔭功金邊粉	10	440 (260-610)	81 (55-100)	370 (200-520)	98 (78-120)	540 (260-710)	55 (18-97)
麻辣米線(腩肉、墨魚丸)	10	420 (260-630)	87 (71-110)	380 (240-580)	120 (93-160)	490 (310-710)	19 (8.0-29)
叉燒拉麵(豬骨湯底)	10	380 (270-480)	110 (76-160)	340 (260-460)	140 (110-180)	440 (240-520)	57 (12-130)
雲吞幼麵	10	380 (260-510)	69 (60-82)	400 (260-510)	110 (93-130)	360 (260-500)	7.5 (4.8-13)
擔擔麵	10	350 (230-490)	160 (100-200)	310 (200-470)	160 (110-200)	410 (280-570)	150 (80-230)
越式生牛肉河	10	340 (260-480)	64 (50-79)	280 (160-460)	99 (82-120)	440 (340-590)	14 (7.8-21)
炸排骨湯麵	10	340 (210-450)	98 (86-110)	320 (210-380)	150 (130-180)	370 (210-510)	8.2 (2.1-23)
紅燒牛肉麵	10	310 (250-400)	93 (80-110)	260 (200-330)	130 (100-160)	410 (310-510)	22 (12-40)
海鮮喇沙	10	290 (220-370)	100 (78-130)	250 (180-340)	120 (100-140)	370 (280-460)	84 (38-110)
辣海鮮湯麵	10	290 (210-380)	71 (58-81)	250 (180-340)	92 (81-110)	360 (260-530)	36 (21-57)
整體	100	350 (210-630)	93 (50-200)	320 (160-580)	120 (78-200)	420 (210-710)	45 (2.1-230)



按整份湯粉麵的鈉含量平均值由高至低排列。結果在計算過程中以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。

*食物部分是指湯粉麵的餸菜和麵在浸過湯後拿起的部分。

10種非預先包裝亞洲風味湯粉麵

每碗鈉含量及
每100克鈉含量

湯粉麵款式

每碗
鈉含量

最高的樣本
最低的樣本

每100克
鈉含量

最高的樣本
最低的樣本

蔘功金邊粉



晴苑泰國菜 (#10)
5,400毫克
Greyhound (#1)
1,600毫克

晴苑泰國菜 (#10)
610毫克
Greyhound (#1)
260毫克

雲吞幼麵



深仔記 (#40)
2,700毫克
黃枝記 (#31)
1,200毫克

深仔記 (#40)
510毫克
黃枝記 (#31)
260毫克

炸排骨湯麵



金祥排骨麵 (#70)
3,900毫克
上海三六九飯店 (#61)
1,600毫克

金祥排骨麵 (#70)
450毫克
上海三六九飯店 (#61)
210毫克

辣海鮮湯麵



梨泰園 (#100)
3,800毫克
名家韓國餐廳 (#91)
1,700毫克

梨泰園 (#100) /
Han Spoon (#99)
380毫克
名家韓國餐廳 (#91)
210毫克

豬骨湯底叉燒拉麵



無敵家 (#29)
3,900毫克
拉麵達人 (#22)
2,000毫克

豚王 (#30)
480毫克
野川拉麵 (#21)
270毫克

越式生牛肉河



大叻越南牛肉粉餐廳 (#59)
5,200毫克
芽莊越式料理 (#52)
2,000毫克

安南 (#60)
480毫克
大頭蝦餐廳 (#51)
260毫克

海鮮喇沙



加東叻沙·蝦麵 (#88)
2,900毫克
班蘭小館 (#82) /
土司工坊 (#86)
1,700毫克

馬來一菜館 (#90)
370毫克
喇沙王 (#81)
220毫克

腩肉墨魚丸麻辣米綳



雲貴川風味 (#20)
6,000毫克
重慶川味 (#11)
2,500毫克

雲貴川風味 (#20)
630毫克
重慶川味 (#11)
260毫克

擔擔麵



王家沙 (#47)
2,700毫克
翔龍拉麵小籠包 (#41)
1,500毫克

南北樓 (#50)
490毫克
翔龍拉麵小籠包 (#41)
230毫克

紅燒牛肉麵



茶木台式休閒餐廳 (#80)
3,200毫克
1963木十豆寸 (#74)
1,800毫克

茶木台式休閒餐廳 (#80)
400毫克
士林台灣麵 (#71)
250毫克

表二: 非預先包裝亞洲風味湯粉麵樣本鈉含量及能量值測試結果

樣本編號 [1]	店舖名稱	店舖地址	食品名稱 [2]	售價 (每碗) [3]	整碗湯粉麵的總重量 (克) [5]	測試結果 [4]			
						每100克鈉含量 (毫克)		每100克能量 (千卡)	
						食物部分 [6]	湯底	整碗食物部分 [6]	湯底
冬蔭功金邊粉									
1	Greyhound	中環國際金融中心1樓1082舖	泰式河蝦冬蔭功湯河粉(轉金邊粉)	\$108	610	260	260	100	18
2	龍金利泰式串燒店	荃灣西樓角道202-216號荃昌中心昌寧商場地下20號舖	海鮮冬陰公湯金邊粉	\$52	920	200	470	91	59
3	新泰東南亞美食	灣仔軒尼詩道318號 W Square 2樓	冬蔭功海鮮金邊粉	\$75	880	290	450	86	46
4	金滿象正宗泰國菜	旺角廣華街翠園2期地下6號舖	泰式海鮮金邊粉(冬蔭公湯底)	\$40	600	300	520	120	54
5	泰仔美食	九龍城南角道30-32號地下	冬陰功湯粉	\$47	860	370	510	100	97
6	金坊泰國美食	荃灣荃興徑13號地下	冬陰公金邊粉	\$68	1200	390	530	78	40
7	泰特色泰國餐廳	荃灣海壩街91-93號荃好景大廈F舖地下及一樓全層	泰式冬蔭功蝦湯河粉(轉金邊粉)	\$50*	780	440	590	110	68
8	昌發泰國粉麵屋	九龍城城南道25-27號地下	冬蔭功濃湯河(轉金邊粉)	\$79	870	480	650	96	64
9	小曼谷泰國美食	九龍城南角道8-10號地下	冬蔭功海鮮湯粉(金邊粉)	\$71	880	470	710	110	52
10	晴苑泰國菜	大角咀埃華街91-93號地下	冬蔭功湯河(轉金邊粉)	\$39*	890	520	710	91	55
麻辣米線(腩肉、墨魚丸)									
11	重慶川味	美孚美孚新邨第5期蘭秀道1-24號地舖	麻辣湯底米線(BB辣)	\$35	980	240	310	120	23
12	譚仔雲南米線	將軍澳尚德邨尚德商場2樓240號舖	麻辣湯底米線(10小辣)	\$39	910	300	330	120	12
13	川之味麻辣米線	太子通菜街212號地舖	麻辣米線(小辣1級)	\$37	960	340	400	110	8.0
14	譚仔三哥米線	深水埗元州街32-34號地下	麻辣湯底米線(10小辣)	\$33	980	360	480	120	16
15	景霖正宗四川麻辣米線	佐敦白加士街17號地下	麻辣湯底米線(小小小辣)	\$35	930	350	500	140	14
16	順記酸辣粉	屯門井財街6號富的大廈地下 B	麻辣湯米線	\$43	1000	380	470	160	19
17	一品滇雲南小鍋米線	新蒲崗錦榮街12號舖	麻辣米線(小辣)	\$41	1100	390	500	93	29
18	麻辣川米線	葵芳信芳街36號豪勝閣地下E號舖	麻辣米線(最小辣)	\$41	940	380	520	130	18
19	景村雲南米線	美孚美孚新邨蘭秀道2號N16A地舖	麻辣米線(小小辣)	\$42	1100	450	680	110	25
20	雲貴川風味	旺角太子西洋菜南街109號地舖	麻辣米線(小小辣)	\$38	950	580	710	120	26
叉燒拉麵(豬骨湯底)									
21	野川拉麵	元朗裕榮徑4號地舖	自家製叉燒拉麵	\$48*	830	290	240	130	12
22	拉麵達人	佐敦吳松街108號顯發大廈地下	達人拉麵(濃厚豚骨湯)	\$85	710	260	360	160	130
23	味千拉麵	大埔安泰路1號大埔廣場地下61&62號舖	味千拉麵	\$48	630	280	420	130	19
24	五十嵐日本料理	葵涌上角街葵涌商場108號舖	日式叉燒拉麵	\$38*	790	310	490	110	17
25	一風堂	金鐘金鐘道93號金鐘廊1樓F04-F06舖	白丸元味	\$68	570	330	450	150	34
26	豚骨一休(Ramen Champion)	佐敦恒豐中心B3地庫4-12及26-31號舖	一休叉燒拉麵	\$88	620	340	490	150	80
27	一蘭	銅鑼灣謝斐道440號及駱克道441號駱克大廈A座地下H及舖	天然豚骨拉麵	\$89	560	350	460	170	67
28	Domon 札幌拉麵	大角咀奧海城二期地下G75號舖	叉燒拉麵	\$82	660	390	520	120	35
29	無敵家	上環孖沙街9號地下	叉燒豚骨湯拉麵	\$78	870	420	480	130	44
30	豚王	沙田新城市中心一期1樓167舖	豚王	\$88	590	460	510	180	130
雲吞幼麵									
31	黃枝記	中環士丹利街10-12號萬利豐中心地庫	雲吞麵	\$38	450	260	260	130	6.8
32	麥明記	西環皇后大道西309號地下	嫡傳雲吞麵(大)	\$45	450	320	280	100	4.9
33	一粥麵	青衣擔杆山道6號長發商場三樓319號舖	鮮蝦雲吞麵	\$29	520	340	320	110	5.7
34	忠記(麥奕記) 麵家	中環永吉街37號地下	正斗雲吞麵(大)	\$55	560	390	340	93	6.2
35	池記	中環干諾道中21-22號地下	雲吞麵	\$42	390	390	370	110	7.9
36	正斗粥麵專家	沙田新城市廣場地下119號舖	正斗鮮蝦雲吞麵(大)	\$52	460	490	270	120	4.8
37	何洪記	銅鑼灣軒尼詩道500號希慎廣場12樓1204-1205號舖	正斗鮮蝦雲吞麵(大)	\$58	430	440	350	110	7.2
38	聯發麵家	旺角登打士街35號	雲吞麵	\$24	540	400	430	100	8.4
39	永華麵家	灣仔軒尼詩道89號地下	鮮蝦雲吞麵	\$44	420	410	480	130	13
40	深仔記	油麻地砵蘭街65號地下	鮮蝦雲吞麵	\$28	540	510	500	110	10
擔擔麵									
41	翔龍拉麵小籠包	觀塘觀塘道414號1亞太中心3樓	翔龍擔擔麵	\$50	660	200	280	160	180
42	巧興麵食店	土瓜灣安徽街7號嘉信大廈地下	担担麵	\$30	660	250	380	110	83
43	老掌櫃東北菜館	大角咀大角咀道55-65號牡丹大廈北座地下9-12號舖	四川擔擔麵	\$36*	730	250	360	170	180
44	金滿庭	九龍灣德福廣場二期603號舖	招牌擔擔麵	\$44	520	290	360	180	180
45	詠藜園	黃大仙鳳德道15-17號地下	改良擔擔麵	\$39	640	280	430	180	230
46	上海佬燒	樂富樂富廣場1樓1117-1118號舖	四川擔擔麵	\$46	690	330	350	200	120
47	王家沙	旺角太子道西193號新世紀廣場2樓205舖	王家沙擔擔麵(辣)	\$48	780	310	410	130	80
48	北京水餃店	尖沙咀柯士甸路15號B,A2舖	四川擔擔麵	\$44	640	360	480	170	220
49	美中鴨子	尖沙咀海港城港威商場3樓3319號舖	四川担担麵	\$30	520	330	570	170	89
50	南北樓	銅鑼灣蘭芳道7號	擔擔麵	\$60	330	470	520	170	120

計算結果 [4]				
鈉含量 (毫克)			能量 (千卡)	
每100克 湯粉麵	整碗 湯粉麵	整碗 食物 部分 [6]	每100克 湯粉麵	整碗 湯粉麵
260	1600	720	55	340
330	3000	970	76	690
350	3100	1600	71	630
360	2200	1300	100	610
410	3500	2200	99	850
460	5300	2300	60	690
480	3800	2400	98	760
530	4600	2900	86	750
560	5000	2600	88	780
610	5400	2400	73	650
260	2500	1700	92	900
310	2800	2000	90	810
360	3500	2000	72	690
400	3900	2300	85	830
400	3700	2100	96	880
410	4300	2500	110	1100
430	4600	2700	71	750
440	4100	2100	84	780
520	5800	3600	85	960
630	6000	3500	85	810
270	2200	1300	76	630
290	2000	1300	150	1100
330	2100	1100	87	550
380	3000	1600	76	600
380	2200	1000	98	560
400	2500	1300	120	770
410	2300	860	110	630
440	2900	1700	90	590
450	3900	2000	92	800
480	2900	1500	160	940
260	1200	620	71	320
300	1400	880	64	280
330	1700	1100	73	380
370	2100	1400	60	340
380	1500	980	73	290
400	1800	1300	71	330
410	1700	1200	72	310
410	2200	1300	63	340
440	1900	1000	82	350
510	2700	1500	66	350
230	1500	870	170	1100
290	1900	1200	100	670
290	2100	1200	170	1300
310	1600	1100	180	940
340	2200	1100	200	1300
340	2300	1400	170	1200
350	2700	1500	110	860
410	2600	1400	190	1200
420	2200	1100	140	720
490	1600	920	150	490

超過「高鈉」的水平，而以整碗分量計，共含有6,000毫克鈉，超出每日鈉攝取限量2倍，也是100款樣本中鈉含量最高的。同一種樣本中鈉含量最高的樣本是最低（#11，每100克含260毫克鈉）樣本的2.4倍。

叉燒拉麵鈉含量最高的樣本來自「豚王」（#30），檢出每100克含480毫克鈉。同一種樣本中鈉含量最高的樣本是最低（#21，每100克含270毫克鈉）的1.8倍。

雲吞幼麵鈉含量最高的樣本來自「深仔記」（#40），檢出每100克含510毫克鈉。同一種樣本中鈉含量最高的樣本是最低（#31，每100克含260毫克鈉）的2倍。

麻辣米線和叉燒拉麵的湯底的平均鈉含量分別是10種亞洲湯粉麵中第二及第三高，平均每100克分別含490及440毫克鈉。其中來自「雲貴川風味」（#20）及「景村雲南米線」（#19）的麻辣米線樣本，其湯底分別檢出每100克含710及680毫克鈉，皆屬「高鈉」。連同冬蔭功金邊粉湯底的鈉含量一併檢視，可顯示出湯底的鈉含量對整碗湯粉麵的鈉含量有着重要的影響。

若從湯粉麵的食物部分（指湯粉麵的餸菜和浸過湯的麵，下同）的鈉含量來看，雲吞幼麵和麻辣米線的食物部分的平均鈉含量分別是10種亞洲湯粉麵中最高及第二高，平均每100克分別含400及380毫克鈉。相信除了因為麵條吸入較高鈉的湯而影響其鈉含量外，餸菜本身（麻辣米線的墨魚丸）或醃味時加入調味料後（雲吞和腩肉）的鈉含量，都增加了食物部分的鈉含量。



辣海鮮湯麵、海鮮喇沙、紅燒牛肉麵鈉含量相對較低

辣海鮮湯麵、海鮮喇沙和紅燒牛肉麵樣本平均每100克的鈉含量分別為290毫克、290毫克及310毫克，是10種亞洲湯粉麵樣本中較低的種類。

10種亞洲湯粉麵中，以辣海鮮湯麵樣本的平均鈉含量最低。鈉含量最低的樣本來自「名家韓國餐廳」（#91），每100克含210毫克鈉；而鈉含量最高的樣本來自「Han Spoon」（#99）及「梨泰園」（#100），檢出每100克含380毫克鈉；最高的樣本是最低的1.8倍。

能量測試結果 亞洲湯粉麵能量值比較

以整碗亞洲湯粉麵來看，全部100款樣本每100克的平均能量值為93千卡，每碗平均能量值則為700千卡，即佔每日能量需要量的35%（以每日攝入2,000千卡能量計）。而擔擔麵和叉燒拉麵每100克的平均能量值在是次測試的10種湯粉麵樣本中分別屬最高和第二高，分別為160千卡及110千卡。以能量值最高的擔擔麵樣本為例，進食一碗會攝入1,300千卡，佔每日能量需要量的65%。因此，進食湯粉麵時，除了注意鈉含量外，還應注意其能量值與個人每日能量需要量的比重。

總括來說，不同種類的亞洲湯粉麵的能量值也有不少差異。由平均能量值最低的越式生牛肉河（每100克64千卡）到最高的擔擔麵（每100克160千卡），最高的種類的平均值是最低的2.5倍。此外，同一種類的亞洲湯粉麵的能量值亦有不少差異，以擔擔麵樣本為例，能量值最高（#45）的樣本和最低的樣本（#42）分別為每100克200千卡和100千卡），最高的樣本是最低的2倍。

亞洲湯粉麵能量值可受以下因素影響：（1）所使用肉類的部位——如使用較高脂肪部位（如腩肉）所製成的叉燒和牛腩；（2）烹調食物的方法——如炸排骨時的油炸步驟；及（3）製作湯底所使用的材料——如擔擔麵使用花生醬或喇沙所加的食油及椰奶，均會增加湯粉麵的能量值。如果食肆考慮降低其亞洲湯粉麵的能量值，可從這幾方面入手。

表二: 非預先包裝亞洲風味湯粉麵樣本鈉含量及能量值測試結果 (續)

樣本編號 [1]	店舖名稱	店舖地址	食品名稱 [2]	售價 (每碗) [3]	測試結果 [4]				
					整碗湯粉麵的總重量 (克) [5]	每100克鈉含量 (毫克)		每100克能量 (千卡)	
						食物部分 [6]	湯底	食物部分 [6]	湯底
越式生牛肉河									
51	大頭蝦餐廳	西環皇后大道西238號地下	精選生牛肉湯粉	\$43 *	960	160	420	120	11
52	芽莊越式料理	太古城太裕路3號順安閣地下G512-513號舖	河內生牛肉粉	\$68	720	240	340	110	15
53	越南牛肉粉專門店	上環文咸東街49號地下	生牛肉河	\$42	700	240	380	100	16
54	越色牛肉粉餐廳	尖沙咀亞士厘道23-25號亞士厘中心2樓	生牛肉河粉	\$48 *	970	230	420	110	18
55	越一越南牛肉粉專門店	黃大仙鳳凰新村環鳳街12號地下	生牛肉湯河粉	\$42	950	230	420	90	7.8
56	金寶越南餐廳	九龍城衙前壟道27號地下	生牛肉河	\$46	750	250	420	82	13
57	越棧	大埔新達廣場9A號舖	生牛肉湯河	\$54 *	1100	260	390	93	11
58	越北牛肉粉專門店	元朗鳳翔路33-43號鳳翔大廈地下1號舖	越北生牛肉湯河	\$46 *	1200	280	470	83	12
59	大叻越南牛肉粉餐廳	旺角通菜街2E號地下	生牛肉河粉	\$44 *	1100	400	590	91	20
60	安南	九龍塘達之路80號又一城L1層20號舖	牛肉湯河	\$88	730	460	500	110	21
炸排骨湯麵									
61	上海三六九飯店	灣仔柯布連道30號地下	排骨麵	\$39	740	210	210	130	5.6
62	上海真美豆漿大王	將軍澳貿業路8號新都城中心三期地下G22號舖	上海排骨麵	\$32	680	320	260	170	8.5
63	上海英姐排骨麵	馬鞍山富安花園商場地下2號舖	上海排骨麵	\$38	800	260	400	160	2.1
64	上海婆婆336	牛頭角道77號淘大商場第一期地下143-162號舖	排骨拉麵	\$55	670	350	300	140	11
65	滄浪亭	紅磡蕪湖街111號地下C1號舖	大排麵	\$45	970	300	410	130	9.0
66	上海珍珠排骨麵	屯門華都花園5號地舖	上海排骨湯麵	\$41	770	310	370	180	5.0
67	好德來小籠包店	佐敦德興街18號地下	排骨湯麵	\$58	710	350	400	160	4.4
68	京滬村	元朗鳳收南街9號好順利大廈1座1樓2號舖	排骨湯拉麵	\$52	740	360	390	160	23
69	鼎泰豐	沙田正街18號新城市廣場1期1樓166號舖	油炸排骨湯麵(胡椒粉)	\$65	640	350	430	140	9.0
70	金祥排骨麵	西環西營盤德輔道西316號地下C舖	馳名排骨麵	\$35	870	380	510	170	4.7
紅燒牛肉麵									
71	士林台灣麵	元朗西菁街9號富盛大廈地下105號	紅燒牛肉麵	\$53	730	210	350	130	23
72	易牙妙手	銅鑼灣記利佐治街1號金百利廣場5樓R1號舖	紅燒牛肉麵	\$54 *	910	250	360	100	40
73	老街麵店	旺角豉油街65號地舖	紅燒牛肉麵	\$52 *	680	270	310	120	12
74	1963 木十豆寸	灣仔灣仔道110號中匯大樓2樓	紅燒牛肉麵	\$68	620	250	380	150	22
75	程班長台灣美食	荔枝角長沙灣道883號億利大樓1樓102室	紅燒牛肉麵	\$50	740	200	480	160	17
76	101台灣品味館	旺角西洋菜南街208號地舖	招牌紅燒牛肉麵	\$50	800	250	460	110	24
77	鐵牛台灣牛肉麵	尖沙咀加連威老道96號希爾頓大廈地下28號舖	招牌紅燒牛肉麵	\$58	740	270	430	130	18
78	一葉台灣料理	鯉魚涌芬尼街13號得發大廈地下B舖	紅燒牛肉麵	\$60	770	280	450	140	24
79	風尚台灣小吃	天后電氣道39號地下	紅燒牛肉麵	\$52 *	660	320	390	130	19
80	茶木台式休閒餐廳	大埔安邦路3號大埔超級城C區第二層556-557號舖	Teawood® 紅燒牛肉麵	\$75 *	800	330	510	120	18
海鮮喇沙									
81	喇沙王	中環機利文新街20號地下	招牌海鮮喇沙	\$60 *	840	180	290	100	38
82	班蘭小館	西灣河筲箕灣道49號麗灣大廈地下H舖	新加坡喇沙	\$60 *	720	190	350	100	78
83	Old Town	中環威靈頓街33號The Loop 11樓	新加坡喇沙	\$88 *	800	200	300	130	57
84	紅椒力量	屯門屯門鄉事會路83號V City商場1樓3號舖	海鮮喇沙	\$58 *	800	230	280	100	89
85	吉利尼	沙田廣源邨商場2座1樓14-15號舖	吉利尼叻沙	\$60 *	680	230	430	130	110
86	土司工坊	觀塘觀塘道418號APM創紀之城五期4樓18號舖	星洲叻沙	\$50	560	290	320	110	97
87	隨心	鯉魚涌海光街12號	海鮮喇沙	\$80	850	270	460	110	110
88	加東叻沙•蝦麵	上環孖沙街8號地下	正宗叻沙	\$76	900	270	420	110	74
89	亞坤	尖沙咀漆咸道南45-51號其士大廈地下C & D 舖	叻沙	\$42	540	340	380	140	100
90	馬來一菜館	西環皇后大道西508號香港今旅酒店2樓	新加坡叻沙	\$98	720	310	460	120	84
辣海鮮湯麵									
91	名家韓國餐廳	太古太古城道20號元宮閣G402-403舖	辣海鮮湯麵	\$98	830	180	260	94	25
92	梨花園	上環文咸東街22-26號柏庭坊2樓	辣海鮮湯麵(中)	\$130	1400	220	290	90	57
93	梨滿園韓國料理	旺角通菜街威達商業大廈1樓	辣海鮮湯麵	\$45 *	880	220	280	97	30
94	CaféSister	沙田新翠邨新翠商場地下12,18 &18A號舖	鮮白蜆蠔仔辣湯手切麵	\$68	860	210	290	110	51
95	明洞EXPRESS	尖沙咀金巴利道64-66A號地下	特辣什菜海鮮湯麵	\$68	1100	230	370	91	30
96	韓國宮	尖沙咀漆咸道漆咸圍5-7號	辣海鮮湯麵	\$70 *	830	260	360	92	21
97	阿利水韓國餐廳	鯉魚涌濱海街56號地下	韓式海鮮手打麵 - 辣	\$70	1100	260	360	81	30
98	漢城美食	尖沙咀金巴利道74-76號	辣海鮮湯麵	\$79	880	270	400	84	32
99	Han Spoon	尖沙咀金巴利街3A-3B號地下	蒜辣海鮮湯麵	\$98	780	290	530	94	49
100	梨泰國	尖沙咀柯士甸路14-18號C僑豐大廈地下8號舖	海鮮湯麵	\$128	980	340	440	91	37

註

[1]

各分類的樣本首先按整碗湯粉麵每100克的鈉含量結果由低至高排列，如每100克的鈉含量相同，則按每100克的能量值結果由低至高排列。本會在1月發送測試結果予各間店舖時，發現「一品滇雲南小鍋米線」(#17)及「豚骨一休」(#26)已經結業，因此表內有關該兩店的資料並未能由有關公司核實。而「野川拉麵」(#21)位於裕榮徑4號地舖的分店已經結業，測試結果已知會其另一分店。

[2]

食品名稱為餐牌或收據上顯示的名稱。有部分樣本是可以選擇粉麵的種類，故顯示有「轉」字。

[3]

樣本的售價為約數，是食安中心於2017年4月至6月購買樣本時的零售價，僅供參考，實際售價會因餐廳及地區而有差異。
* 售價是午市套餐或優惠價錢。

[4]

結果在計算過程中以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。

[5]

由於每個樣本的食物分量大小有異，於採集樣本時可能會採集多過一份，表列數字是平均整碗湯粉麵(即麵菜、粉麵和湯)的總重量。

計算結果 [4]				
鈉含量 (毫克)			能量 (千卡)	
每100克 湯粉麵	整碗 湯粉麵	整碗食 物部分 [6]	每100克 湯粉麵	整碗 湯粉麵
260	2500	960	79	760
280	2000	1000	70	500
300	2100	970	64	450
300	2900	1400	75	730
310	2900	1300	55	530
320	2400	1100	54	400
330	3400	1300	50	530
350	4200	2100	56	680
460	5200	3000	68	760
480	3500	1800	68	490
210	1600	1000	89	660
300	2000	1400	110	760
320	2500	1200	94	750
330	2200	1400	87	580
330	3200	2100	96	930
340	2600	1300	100	800
370	2600	1600	110	750
370	2700	1800	110	850
380	2500	1300	86	550
450	3900	1600	87	760
250	1900	1100	96	700
270	2500	1900	89	810
280	1900	1200	81	550
290	1800	1100	110	690
320	2300	870	100	750
320	2500	1400	83	670
320	2400	1400	94	690
340	2600	1400	99	760
340	2200	1500	98	640
400	3200	1600	80	640
220	1800	960	78	650
230	1700	1000	94	680
240	1900	960	100	800
250	2000	1100	95	760
290	2000	1100	120	840
300	1700	1400	110	610
330	2800	1600	110	930
330	2900	1500	97	870
350	1900	1200	130	680
370	2600	1400	110	760
210	1700	990	71	590
240	3200	2200	81	1100
240	2100	1200	72	630
250	2200	870	80	680
270	2900	1700	73	780
300	2500	1300	64	530
300	3300	1600	58	630
320	2800	1500	65	570
380	2900	1500	78	600
380	3800	1900	67	660

[6] 食物部分是指湯粉麵的餸菜和麵在浸過湯後拿起的部分，而不可食用的部分（例如骨、殼等）不包括在內。

預先包裝杯麵碗麵的鈉含量及能量值

10款預先包裝杯麵及碗麵樣本，以產品包裝上的營養標籤所列載的鈉含量及能量值資料為準。表三列載10款樣本所標示或所對應每食用分量（即一杯／碗）及每100克的鈉含量及能量值。10款樣本每食用分量的平均鈉含量為1,900毫克，幾乎達到世衛建議每日鈉攝取限量2,000毫克；而每食用分量的平均能量值則為380千卡。

以整碗計，鈉含量最高的3款依次是「公仔」碗麵日式豬骨濃湯（#110，含3,150毫克鈉）、「味味一品」原汁珍味牛肉麵（#109，含2,577毫克鈉）和「滿漢大餐」紅燒牛肉麵（#108，含2,244毫克鈉），食1碗已超出每日攝取限量。

76款亞洲風味湯粉麵連湯進食鈉含量超出每日攝取限量

整體來說，進食一碗亞洲湯粉麵平均攝取約2,700毫克鈉，已超出世衛建議每日鈉攝取限量2,000毫克。從個別亞洲湯粉麵種類來看，由於每碗麻辣米線的平均食用分量相對較大，因此平均每碗鈉含量所佔的每日攝取限量比重是10個種類之中最大，達210%；相反，由於每碗雲吞幼麵的平均食用分量較少，因此平均每碗鈉含量所佔的每日攝取限量比重是10個種類之中最小，約為91%。

以個別樣本來說，若進食整碗亞洲湯粉麵，多達76款樣本的每碗鈉含量皆超過每日攝取限量。若再以每日進食三餐平均計算，全部樣本的每碗鈉含量皆超出每日攝取限量的三分之一。

若進食亞洲湯粉麵時不是喝掉整碗湯，而只喝下5至6湯匙（約90克），整體結果顯示進食一碗湯粉麵平均攝取的鈉亦達到每日攝取限量94%，但已比進食整碗湯粉麵

部分預先包裝杯麵及碗麵的調味粉於包裝時已和麵放在一起，消費者無法選擇添加多少調味粉。

的鈉攝取量降低接近三分之一。若進食湯粉麵的食物部分加喝下90克湯，接近三成樣本的每碗鈉含量皆超過每日攝取限量。

若消費者選擇只進食食物部分而不喝湯，鈉攝取量比進食整碗亞洲湯粉麵降低接近一半，但進食一碗食物部分的湯粉麵平均亦已攝取75%的每日攝取限量。若只進食食物部分，亦有接近兩成樣本的每碗鈉含量超過每日攝取限量。若以每日進食三餐平均計算，是次測試只有「黃枝記」雲吞麵（#31）的每碗鈉含量未有超出每日攝取限量的三分之一。

由此可見，就算消費者外出用膳時，只進食湯粉麵的食物部分而不喝湯，能夠選擇到平均每餐符合世衛建議鈉攝取限量的亞洲湯粉麵的機會亦很低。進食預先包裝杯麵及碗麵亦存在同樣問題。因此業界有責任透過改良食譜去幫助消費者逐步減少外出用膳或進食預先包裝湯粉麵的鈉攝取量。而消費者在進食亞洲湯粉麵時，亦應盡量避免喝下湯底，以避免攝取過多鈉。在家烹調湯粉麵時，可用自家烹調的低鹽或無鹽湯底；或在進食預先包裝杯麵及碗麵時，減少添加隨食物附上的調味粉分量。

總結

- 平均鈉含量最高是冬蔭功金邊粉，其中1個整碗樣本和3個湯底樣本更達到「高鈉」食物的水平。顯示使用大量鹽和含鹽／鈉的調味料來烹調湯底的湯粉麵，鈉含量普遍較高。而平均鈉含量最低則是辣海鮮湯麵。
- 大部分同類樣本中，鈉含量最高的樣本約是最低樣本的2倍，顯示業界有條件降低亞洲湯粉麵的鈉含量。
- 若消費者進食亞洲湯粉麵時不是喝掉整碗湯，而是只喝5至6湯匙，鈉攝取量會比進食整碗湯粉麵降低接近三分之一；若消費者



表三：10款預先包裝杯麵及碗麵樣本鈉含量及能量值比較表

樣本編號 [1]	牌子型號	淨重量 (克)	聲稱來源地	售價	標籤資料 [2] [3]			
					每食用分量的鈉含量(毫克)	每100克的鈉含量(毫克)	每食用分量的能量值(千卡) [4]	每100克的能量值(千卡) [4]
101	不倒翁辛辣杯麵 Ottogi Hot Cup Ramen	62	韓國	\$12.0	1200	1935	255	411
102	出前一丁麻油味即食麵 (杯麵) Demae Iccho Sesame Oil Flavour Instant Noodle (Cup Type)	72	香港	\$6.5	1361	1890	318	442
103	農心辛辣麵 (特辣香菇味) Nongshim Shin Ramyun / Noodle (Spicy Mushroom Flavor)	65	中國	\$7.5	1402	2157	306	470
104	合味道咖哩海鮮味杯麵 Cup Noodles Seafood Curry Flavour	75	香港	\$8.9	1620	2160	329	439
105	養膳牌冬蔞功麵 (酸辣蝦味湯麵) Yum Yum Authentic Thai Style Instant Noodles Tom Yum Shrimp Flavour	70	泰國	\$5.5	1800	2516	325	464
106	壽桃生麵皇鮮蝦雲吞味 (非油炸) Sautao Instant Noodle King Wonton Soup Flavour (Non-Fried)	75	中國	\$5.9	1921	2561	270	360
107	可口快熟麵星洲叻沙味 Koka Signature Instant Noodles Laksa Singapura Flavor	90	新加坡	\$7.9	1940	2156	410	456
108	滿漢大餐紅燒牛肉麵 Imperial Big Meal Beef Flavor	187	台灣	\$19.9	2244	1200	550	294
109	味味一品原汁珍珠牛肉麵 Weiwei Premium Beef Instant Noodle	185	台灣	\$15.9	2577	1393	497	269
110	公仔碗麵日式豬骨濃湯味 Doll Bowl Noodle Tonkotsu Flavour	122	香港	\$8.0	3150	2582	539	442
整體					1900	2100	380	400
註 [1] 樣本按每食用分量的鈉含量由低至高排列。					量計，為方便作產品比較，經運算後同樣以每100克的營養資料表示。			
[2] 樣本#108包裝上的營養標籤列載產品的營養資料只以每100克計，為方便作產品比較，經運算後同樣以每食用分量的營養資料表示；另外，樣本#101、#102、#104、#106、#107和#110包裝上的營養標籤列載產品的營養資料只以每食用分					[3] 有需要運算之數據於運算步驟根據有效數字和四捨五入規則整理。			
					[4] 樣本#105和#109包裝上的營養標籤列載產品的能量值資料以千焦作為單位，為方便作產品比較，經運算後以千卡作為單位表示 (1千卡 = 4.2千焦)。			

不喝湯，攝取的鈉比進食整碗湯粉麵更降低接近一半。

- 平均來說，無論進食整碗亞洲湯粉麵，或只吃食物部分而不喝湯，消費者的鈉攝取量均超過世衛建議每日攝取限量的三分之一，可見業界有責任去降低亞洲湯粉麵的鈉含量。
- 是次搜集的預先包裝杯麵及碗麵樣本中，每食用分量的鈉含量皆超過世衛建議每日攝取限量的三分之一。
- 不同種類的亞洲湯粉麵的能量值有不少差異，而平均能量值最高的是擔擔麵。選用的食材部位、烹調方法和製作湯底所用的材料對其能量值有直接影響。消費者外出用膳時，可多留意不同亞洲湯粉麵使用的材料及其營養成分，選擇多樣化的湯粉麵來配合個人的膳食需要。

給消費者的建議

- 消費者可參考本研究結果，留意鈉含量或能量值較高的亞洲湯粉麵，點選湯粉麵時可減少選擇鈉含量較高的湯粉麵。
- 點餐時，要求食肆減低食物的鹹度或減少添加醬汁。
- 進食亞洲湯粉麵時盡量不喝湯。
- 留意亞洲湯粉麵的分量，如分量較大可考慮與他人分享。
- 不少食肆會將醬汁和佐料放在枱面上供食客自由添加，這些醬汁和佐料也是攝入鈉的來源，減少添加或在試味後才添加適量的醬汁和佐料。
- 進食預先包裝杯麵及碗麵時，減少添加調味粉和醬汁的分量。

- 除留意鈉含量外，亦應留意其他營養成分例如能量（又稱卡路里）。

給飲食業界的建議

- 參考食安中心的《降低食物中鈉含量的業界指引》，改良食譜以製作較低鈉／鹽含量的食物，例如在醃肉和烹調湯底時減少使用鹽和其他含鹽／鈉的調味料（例如魚露、豉油、雞粉），選用天然、新鮮的食材（例如檸檬、辣椒或香料）以提升味道。
- 應減低湯底的鈉含量，同時讓消費者選擇自由添加醬汁的分量，讓消費者按其口味選擇湯粉麵的味道及鈉含量。
- 部分亞洲湯粉麵的食用分量較大，業界除提供標準分量的湯粉麵外，也可提供較少



表四：10種亞洲風味湯粉麵平均一碗的鈉含量佔世衛建議每日攝取限量的分析

湯粉麵種類	整碗湯粉麵平均食用分量(克)	整碗的鈉含量佔每日攝取限量的比重平均值(範圍)		
		整碗湯粉麵	食物部分加90克湯*	食物部分*
麻辣米線 (腩肉、墨魚丸)	990	210% (130-300%)	140% (98-210%)	120% (84-180%)
冬蔭功金邊粉	840	190% (79-270%)	120% (47-170%)	97% (36-140%)
越式生牛肉河	910	160% (100-260%)	94% (65-180%)	74% (48-150%)
辣海鮮湯麵	950	140% (85-190%)	89% (57-120%)	73% (44-110%)
叉燒拉麵 (豬骨湯底)	680	130% (100-190%)	88% (64-120%)	68% (43-100%)
炸排骨湯麵	760	130% (78-190%)	91% (61-120%)	74% (52-110%)
紅燒牛肉麵	750	120% (90-160%)	85% (65-110%)	66% (43-94%)
海鮮喇沙	740	110% (83-150%)	78% (61-100%)	61% (48-81%)
擔擔麵	620	100% (75-140%)	77% (56-92%)	59% (43-74%)
雲吞幼麵	480	91% (59-140%)	73% (43-99%)	56% (31-77%)
整體	770	140% (59-300%)	94% (43-210%)	75% (31-180%)

註 結果在計算過程中以實際數字計算，但表內數值以兩位有效數字顯示。
*食物部分是指湯粉麵的餸菜和麵在浸過湯後拿起的部分，而不可食用的部分(例如骨、殼等)不包括在內。

分量的版本，讓消費者按需要選擇。

- 部分預先包裝杯麵及碗麵的調味粉於包裝時已和麵放在一起，消費者無法選擇添加多少調味粉。建議業界把杯麵及碗麵的調味粉獨立包裝，讓消費者因應個人口味而添加調味粉的分量。
- 在菜單、價目表及其他印刷品上展示所供應的亞洲湯粉麵的營養成分資料(尤其是能量/卡路里、鈉/鹽)，讓消費者作出知情的選擇。

食肆及廠商意見 未有計劃減低鈉含量

「芽莊越式料理」(#52)表示無意減少其生牛肉粉的鈉含量或提供不同食用分量。

「紅椒力量」(#84)表示未有計劃減低鈉含量或提供不同分量大小的湯粉麵。

有計劃減低鈉含量

「泰特色泰國餐廳」(#7)表示有計劃減少其冬蔭公金邊粉的鈉含量，將會調節配方中的水、魚露、青檸汁、椰汁、淡奶、砂糖、雞粉和辣椒膏的分量。

「麻辣川米線」(#18)表示，計劃將其麻辣米線湯底的鈉含量減至每100克含300毫克鈉。此外，該店亦有意提供大碗及細碗分量供消費者選擇。

「景村雲南米線」(#19)認為，其麻辣米線鈉含量較高的原因是由於麻辣湯底會加入經烹調的肉碎及湯本身有加入鹽去調味，因此該公司會減少肉碎和湯的鹽分比例，從而減低鈉含量，新配方在減鹽後的鈉含量目標為2,000毫克。此外，不辣的米線由於沒有加入

肉碎，所以鈉含量應該會更低。該公司又表示一直有給顧客選擇細碗分量的米線，顧客還可選擇少湯。

「雲貴川風味」(#20)表示會減少在其麻辣米線加入味精，並改為增加豬骨分量及煲湯時間，目標是將鈉含量減低三分之一。此外，該店亦有意提供大碗及細碗分量供消費者選擇。

「忠記(麥天記)麵家」(#34)表示有意將其正斗雲吞麵的鈉含量減少20%，現在測試中的新配方已減少10%鈉。該公司又指有大碗及細碗分量給消費者選擇，而大部分消費者多會選擇細碗的雲吞麵，惟是次測試的樣本屬於大碗，因此鈉含量的總量也相對較高。該公司認為，如果各樣本的測試分量不一致，便不能公平地對比。

經營「正斗粥麵專家」(#36)及「何洪記」(#37)的公司表示，會嘗試調節調味料的分量及減低鹽的使用量。此外，該公司又指現時其雲吞麵已經有大碗及細碗分量供顧客選擇。

「詠藜園」(#45)表示，該店正計劃將添加生抽的分量由原本的1湯匙改為3/4湯匙，以降低湯麵的鈉含量。該店又指是次測試的「改良擔擔麵」屬大碗的選擇，其「招牌擔擔麵」則是細碗的選擇。

「金寶越南餐廳」(#56)表示希望能盡量降低至每餐建議攝取量(600至700毫克鈉)，並且改良配方後不失其風味。

「安南」(#60)表示會改良配方，減少魚露至適當水平以減低其牛肉湯河的鹹度。此外，其下午茶套餐裏有提供細碗湯

河供顧客選擇。

「上海婆婆336」(#64)表示已安排廚師重新調校調味配方，希望能將鹽和味精分量減15%，湯的分量減10%。此外，人手現場拉麵時的麵糰分量會加大一點。

「金祥排骨麵」(#70)表示已減鹽來減低鈉含量，目標是每碗的鈉含量低於2,000毫克。

「一葉台灣料理」(#78)表示會將其紅燒牛肉麵的鈉含量減少400毫克至2,200毫克以下。而該食品在正餐和下午茶餐的分量有不同，下午茶餐的屬於細碗分量。

「土司工坊」(#86)表示會與其供應商探討減低食品中鈉含量的方法，希望可減少20%至30%鈉。此外，亦會收集顧客意見，研究有否提供較細碗分量的需求。

「加東叻沙·蝦麵」(#88)表示，該店是以正宗新加坡美食為主，認為當地飲食是以辛辣、濃味見稱，若要迎合健康飲食要求，硬生生改變原本地道味道，恐怕會違反以「正宗叻沙」作招徠的聲稱。該店又表示在不曾太影響湯麵味道和質素的情況下，會逐步減少湯麵的鈉含量，以免顧客難於適應湯麵鹹度的轉變，也會參考顧客評價和意見。現階段未有減鈉目標，但會保持叻沙正宗口味。若不會影響做餐送餐的服務質素，會考慮增設大碗、細碗的分量選擇。該店又表示不贊成在是次測試報告中公開食肆名稱，一來會影響被點名的食肆生意，因為沒違法，二來又會放大了一些外國食品的缺點。

「馬來一菜館」(#90)表示，一直持續向湯底加熱會令水分蒸發，從而變得更濃，該店已經採取新措施監察加熱的情況。此外，該店有意減低其新加坡叻沙的鈉含量25%，並會提供不同的分量供消費者選擇，例如半份和1.5份。

「明洞EXPRESS」(#95)表示，該公司計劃將其特辣什菜海鮮湯麵的鈉含量減至每100克低於平均水平，並計劃提供不同的食用分量供消費者選擇。

「阿利水韓國餐廳」(#97)表示會控制鈉分量，目標是降至2,000毫克以下。

會研究或考慮減鈉

「譚仔三哥米線」(#14)表示會參考世衛的建議鈉攝取限量，並研究其食品減鈉的

為亞洲風味湯粉麵訂立減鈉目標水平

根據降低食物中鹽和糖國際諮詢委員會的建議，分析是次測試的100款亞洲湯粉麵樣本的鈉含量數據，食肆可考慮為亞洲湯粉麵來訂立減鈉目標水平，方法包括：

- 訂立「鈉含量上限」：可定於亞洲湯粉麵樣本中鈉含量的分布範圍第50個和第75個百分位數之間，即每100克含340至400毫克鈉。
- 訂立「鈉含量平均限值」：根據亞洲湯粉麵樣本中的平均鈉含量（即每100克含350毫克鈉），設定某平均鈉含量水平作為減鈉指標。
- 訂立「減鈉百分率」：設定某減鈉百分率，以推動食物業界改良其配方，達致減鈉指標。

無論選擇哪一方式訂立減鈉目標水平，改良食品配方必須循序漸進地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，而非一刀切的大幅削減。

可行性。此外，該公司稱有提供多款湯底選擇，例如素湯、番茄湯及清湯等，顧客也可要求減少米線分量。

「五十嵐日本料理」（#24）表示會積極考慮改善食品配方，迎合顧客所需。如果現時食品配方中的鈉含量未為最理想，公司會指示製作部參考具認可性的標準，改善食品的營養價值。此外，會因應客人要求，調整食品的分量，例如少麵、少湯等要求。

「亞坤」（#89）表示會在短期內檢視其配方以讓客人獲得更健康的飲食。該店又指其叻沙沒有添加人造色素、人造香料、防腐劑或味精，而是採用東南亞香草、香料和椰奶等。

顧客可選擇調味料分量

「順記酸辣粉」（#16）表示，如果客人要求「較淡」的味道，該公司會用沒有調味的湯和主湯混合，得出味道較淡的湯。該公司認為，每人對濃淡的要求不一，會盡量提供合適的味道給客人。

「豚王」（#30）向本會提交其點菜紙，表示客人可以自由選擇秘製醬油的濃度，例如「少」或「普通」等，該店又指會提醒客人，如喜歡較淡口味的可選「少」醬油。該店又指「豚王」拉麵的售價現時為\$89（本會按：表

中列出的售價為2017年4月至6月購買樣本時的價格）。此外，該公司稱在非公眾假期的星期一至五下午茶時段設有輕量拉麵供客人選擇，分量為正常的一半。

「老掌櫃東北菜館」（#43）認為，由於其四川擔擔麵的材料比較豐富，包括老火湯底、花生醬、花生油、麻油、醋、生抽、老抽、辣椒油、花椒油、花生碎、肉碎、乾細蝦皮、四川雜菜、蔥花等等，而且分量亦大，因此鈉含量及卡路里相對會比其他麵種高。此外，該店又表示一直有提供如「少鹽」、「少油」、「細碗」等供客人選擇。

「上海姥姥」（#46）表示，其研發團隊會積極跟進現時產品的鈉含量，審視所選用食材的鈉含量及製方內醬油的比重，務求為顧客提供美味而健康的四川擔擔麵。此外，現時客人可按個人喜好於落單時提出「減辣」、「減醬」或「扣底」等要求。

其他意見

「一粥麵」（#33）認為其鮮蝦雲吞麵在是次鈉含量測試得到的數據顯示含量符合營養標準規定之正常水平範圍及世衛每日不多於2,000毫克鈉的標準。該公司又表示已供應兩個不同分量（520克及350克）的鮮蝦雲吞麵供顧客選擇。

「南北樓」（#50）表示曾經將其擔擔麵的鈉含量降低，但客人表示不合口味而經常投訴。該店認為四川菜是大鹹大辣和重口味。

預先包裝杯麵 / 碗麵廠商意見

「不倒翁」辛辣杯麵（#101）的生產商表示，一直在逐漸降低其產品的鈉含量，並會致力維持其特色和風味。此外，還會為消費者提供不同分量大小的選擇。

「出前一丁」麻油味即食麵（杯麵）（#102）、「合味道」咖喱海鮮味杯麵（#104）及「公仔」碗麵日式豬骨濃湯味（#110）的生產商認為，減鹽是困難的課題，現仍在研究探討不影響味道的減鹽方

法，並有逐步擴展至集團其他產品的計劃。

「養養牌」冬蔭功麵（#105）的代理商表示，其生產商正在考慮味道、品質、消費者滿意度和法例要求等方面，研究如何可減低該產品的鈉含量。

「壽桃」生麵皇鮮蝦雲吞味非油炸（#106）的生產商建議消費者煮食時先落一半味粉試味，如想要更濃味的湯，才再逐步添加味粉。該公司相信高鈉的原因在於湯料和味粉，麵當中的鈉含量不高。相信加入水分後，已吸入湯的麵條內的鈉含量一定沒有那麼高。湯料只作伴麵食用，不建議直接飲用湯料。該公司計劃將該產品的鈉含量調整到每100克含1,800毫克鈉。

「可口」星洲叻沙味快熟麵（#107）的代理商表示無意減少該產品的鈉含量。

「滿漢大餐」紅燒牛肉麵（#108）的生產商表示該產品的原始風味起始於台灣牛肉麵，沒有計劃減少其鈉含量。該公司稱台灣衛生福利部建議每人每日鈉攝取量在2,400毫克以下，於3年前，該公司廠方考量味道與鹹度後，已將每碗的鈉含量下調至2,400毫克以下。此外，調味包有建議食用者依個人口味酌量添加以減少鈉攝取量。

「味味一品」原汁珍味牛肉麵（#109）的供應商表示會調整製程及配方，預估降低鈉含量10%以上。

