



留言信箱

# 食鹼水麵

## 引致嘔吐？

《選擇》編輯部：

本人希望 貴會能研究一下市面用鹼水加工的食品是否有害。由幼年開始，本人每次吃「鹼水麵」或「鹼水糰」後都頭暈和嘔吐。以前曾參觀過製麵工場，看到工人用墨綠色的鹼水來製麵，懷疑當時出售的麵使用化學成分太高的鹼水，吃了令人頭暈和嘔吐。最近本人看到某麵店聲稱使用最好的鹼

水製麵，嘗試後果然沒有嘔吐。



莫妮嘉上

莫小姐：

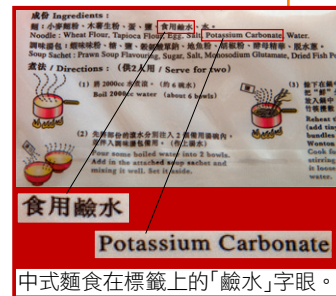
謝謝 閣下的來信。

本會就 閣下的疑問諮詢食物環境衛生署。該署表示，部分中式麵食在製作過程中，會加入鹼水改善麵質和色澤。鹼水通常以食用級(Food Grade)碳酸鉀(Potassium Carbonate)、碳酸鈉(Sodium Carbonate)或碳酸氫鈉(Sodium Bicarbonate)製成。由於聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織食品添加劑專家委員會(JECFA)認為這類食品添加劑的毒性很低，因此食環署亦認為，正常地使用這些食用級鹼水製造出來的麵食，應不會影響健康。

若想減低鹼水的味道，可嘗試以下方法：

- 煮沸一鍋清水；
- 加入麵餅煮數分鐘，使它逐漸鬆開，並讓附在麵身的鹼性物質溶出；
- 把麵撈起，用清水沖洗；
- 倒掉鍋內的熱水，換入清水重新把麵煮熟。

進食時可加點醋，醋中的乙酸(Ethanoic Acid)可中和麵身殘留的鹼性物質，調整麵的酸鹼度，減少鹼水的苦澀味道。



編輯部謹覆