



# 齋鹵味<sup>含</sup> 人造色素及防腐劑

齋鹵味雖是傳統素食，捧場客倒不限於茹素者，吃膩了肉食，轉轉口味跑去食齋的人多的是。

消費者對健康課題日益敏感，看着紅紅黃黃、色彩鮮艷的素叉燒、甜酸齋、咖喱齋，腦海不期然閃出問題：有否經過染色料加工？本會於不同地區的素食店搜集齋鹵味，進行染色料及防腐劑測試。

## 測試樣本

我們測試了23個齋鹵味樣本，購自不同地區的素食店，包括甜酸齋、咖喱齋、素叉燒及齋鴨腎。

## 測試項目

### 染色料測試

齋鹵味的原料為麵筋或大豆蛋白，本身是淡黃色，在製作過程中除了加入醬料或醃料調味，更可能添加少量染色料，令色澤更均勻及鮮艷。測試集中在兩種過往曾發現於食物的禁用染色料：

## 齋鹵味測試結果比較

| 樣本編號 | 素食店名稱   | 地點  | 售價   | 淨重(克) | 每100克售價[1] | 檢出染色料[2]            | 檢出防腐劑<br>(每千克含量) [3] [4] |         |
|------|---|-----|------|-------|------------|---------------------|--------------------------|---------|
|      |   |     |      |       |            |                     | 苯甲酸(毫克)                  | 山梨酸(毫克) |
| 甜酸齋  |   |     |      |       |            |                     |                          |         |
| 1    | 金剛般若素食  | 筲箕灣 | \$20 | 543   | \$3.7      | 日落黃FCF              | —                        | —       |
| 2    | 普門素食  | 大埔  | \$17 | 311   | \$5.5      | 日落黃FCF              | —                        | —       |
| 3    | 寶蓮素食  | 荃灣  | \$15 | 548   | \$2.7      | 日落黃FCF              | —                        | —       |
| 4    | 佛友源   | 深水埗 | \$15 | 382   | \$3.9      | 酒石黃<br>日落黃FCF       | 5.70                     | —       |
| 5    | 蓬萊素食館   | 北角  | \$30 | 712   | \$4.2      | 日落黃FCF              | 7.89                     | —       |
| 6    | 六榕仙館  | 佐敦  | \$15 | 559   | \$2.7      | 日落黃FCF              | 8.27                     | —       |
| 咖喱齋  |   |     |      |       |            |                     |                          |         |
| 7    | 甘香齋   | 北角  | \$10 | 320   | \$3.1      | 姜黃素                 | —                        | —       |
| 8    | 三德素食  | 北角  | \$20 | 598   | \$3.3      | 姜黃素                 | 10.06                    | —       |
| 9    | 根源素食  | 西灣河 | \$15 | 440   | \$3.4      | 姜黃素                 | 10.42                    | —       |
| 10   | 天天素食  | 荃灣  | \$15 | 338   | \$4.4      | 日落黃FCF              | 39.00                    | —       |
| 素叉燒  |   |     |      |       |            |                     |                          |         |
| 11   | 寶光齋素食館  | 觀塘  | \$20 | 374   | \$5.3      | 日落黃FCF              | —                        | —       |
| 12   | 百寶齋廚  | 太子  | \$20 | 483   | \$4.1      | 日落黃FCF              | —                        | —       |
| 13   | 菜香齋素食館  | 旺角  | \$20 | 470   | \$4.3      | 日落黃FCF<br>淡紅        | 6.34                     | —       |
| 14   | 德寶齋廚  | 尖沙咀 | \$15 | 377   | \$4.0      | 日落黃FCF              | 10.14                    | —       |
| 15   | 悅滿齋廚  | 灣仔  | \$15 | 318   | \$4.7      | 日落黃FCF              | 10.62                    | —       |
| 16   | 三寶齋素食中心   | 沙田  | \$14 | 328   | \$4.3      | 日落黃FCF              | 10.95                    | —       |
| 齋鴨腎  |   |     |      |       |            |                     |                          |         |
| 17   | 菜香齋素食館  | 旺角  | \$20 | 352   | \$5.7      | 日落黃FCF<br>淡紅        | 9.75                     | —       |
| 18   | 根源素食  | 西灣河 | \$15 | 495   | \$3.0      | 日落黃FCF<br>紅2G       | 9.75                     | 13.00   |
| 19   | 寶蓮素食  | 荃灣  | \$20 | 660   | \$3.0      | 日落黃FCF              | 10.30                    | —       |
| 20   | 六榕仙館  | 佐敦  | \$20 | 598   | \$3.3      | 日落黃FCF              | 10.51                    | 8.58    |
| 21   | 德寶齋廚  | 尖沙咀 | \$20 | 509   | \$3.9      | 日落黃FCF<br>紅2G<br>淡紅 | 11.71                    | 5.00    |
| 22   | 天天素食  | 荃灣  | \$15 | 315   | \$4.8      | 日落黃FCF<br>紅2G<br>淡紅 | 23.09                    | —       |
| 23   | 悅滿齋廚  | 灣仔  | \$15 | 331   | \$4.5      | 日落黃FCF              | 35.05                    | —       |
| 注    | [1] 以本會購入時每盒的售價及淨重計。每盒淨重可因個別侍應的手勢有所偏差，此資料只作參考。  |     |      |       |            |                     |                          |         |
|      | [2] 測試檢驗了7種染色料，包括5種容許的食物染色料(酒石黃、日落黃FCF、紅2G、淡紅及姜黃素)，及2種禁用染色料(橙黃II及若丹明B)。全部樣本不含上述2種禁用染色料。樣本只檢出本港容許的食物染色料。 |     |      |       |            |                     |                          |         |
|      | [3] —：檢不出   |     |      |       |            |                     |                          |         |
|      | [4] 素食品可能用調味料、醬油、豉油、調味汁、咖喱醬等來醃製，防腐劑可能來自這些成分，法例容許咖喱醬及調味料含苯甲酸，醬油或豉油、調味汁含苯甲酸和山梨酸。                          |     |      |       |            |                     |                          |         |



橙黃II (Orange II) 及若丹明B (Rhodamine B)，及本地常用於食物的5種准許染色料：酒石黃 (Tartrazine)、日落黃FCF (Sunset Yellow FCF)、紅2G (Red 2G)、淡紅 (Carmoisine) 及姜黃素 (Curcumin)。

若丹明B 可把食物染成鮮紅色，它會刺激眼睛、鼻、咽喉、肺及腸臟。橙黃II 是一種工業用染料，可把食物染成金黃色，以往曾在燒味、鹵味及素食中發現，本港法例禁用上述兩種染色料於食物中。

酒石黃呈檸檬黃色，日落黃FCF 是一種橙黃色的染料，紅2G和淡紅均是紅色染料，它們都屬於煤焦油色素 (Coal Tar Colour)。煤焦油色素是製自煤焦油碳氫物或其衍生物如苯、甲苯、萘、蒽、苯胺等的人工合成色素。而姜黃素是一種天然色素，在姜黃的根莖提取，可用於調配咖喱粉。它們的毒性很低，一般從食物中所攝取的分量不會影響健康。不過，酒石黃可引致部分人士產生過敏反應，包括支氣管哮喘和蕁麻疹。

### 防腐劑測試

測試在食品中常見的防腐劑：苯甲酸 (Benzoic Acid) 及山梨酸 (Sorbic Acid)。根據本港的《食物內防腐劑規例》，這兩種防腐劑都可用於指明食物中。

進食過量的苯甲酸可引致腸胃失調，如出現噁心、食慾不振和胃部不適等



徵狀。一部分患有哮喘、鼻炎和蕁麻疹的人士亦可能因攝入苯甲酸而引致病情發作。山梨酸的毒性很低，一般從食物中所攝入的分量不會影響健康。

### 測試結果

#### 沒檢出禁用染色料

全部樣本均沒有檢出禁用染色料橙黃II或若丹明B；然而，所有樣本都含1至3種准許使用的食物染色料，以日落黃FCF最普遍，除3款咖喱齋樣本外，其餘所有樣本都檢出日落黃FCF。1個樣本檢出酒石黃，可能引致部分人士產生過敏反應。

#### 17個樣本檢出微量防腐劑

17個樣本檢出苯甲酸，含量由每千克5.7毫克至39毫克，當中3個樣本同時檢出苯甲酸及山梨酸，山梨酸含量由每千克5毫克至13毫克。

《食物內防腐劑規例》有列出「指明食物」，規定某些食物可含某種防腐劑及其限量，但齋鹵味不包括在該食物名單內。

根據食環署意見，齋鹵味屬合成食物，由多種成分製成，故需要參考其成分組合，再以個別成分根據「指明食物」的可含防腐劑限量，才可決定食物的防腐劑含量是否符合規例。而齋鹵味可能用調味料、醬油、豉油、調味汁、咖喱醬等來醃製，法例容許咖喱醬及調味料含苯甲酸，醬油或豉油、調味汁含苯甲酸和山梨酸，是次從樣本檢出的防腐劑含量不算高，所以防腐劑可能來自這些成分，本會已將測試資料知會食環署。

參考聯合國糧食及農業組織 / 世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會所訂的每日安全攝入量 (Acceptable Daily Intake)，一個體重60千克的人，每日不宜食用超過300毫克苯甲酸或1,500毫克山梨酸。以是次苯甲酸含量最高的樣本 (39毫克/千克食物) 來計，一個體重60千克的人，長期每日進食7.7千克該樣本才超出每日安全攝入量，所以相信一般情況下應可放心食用。



麵粉或大豆加工後製成麵筋或大豆蛋白，是齋鹵味的主要原料

### 總結

測試結果發現全部樣本所含的都是准許使用的食物染色料，部分樣本含少量防腐劑，一般可安全食用，但對食物染色料酒石黃有過敏反應的人士，宜小心進食。

# 3款優惠睇網上《選擇》月刊

<http://choice.yp.com.hk>

#### 訂閱1年共12期

1年內無限次閱覽訂閱期內的網上《選擇》

- 推廣價: HK\$99送  
任選10篇收費報告

1

#### 訂閱1期

30日內任何時間閱覽

- 推廣價: HK\$10

2

#### 訂閱1篇

72小時內任何時間閱覽

- 1篇: 每篇 HK\$5
- 2篇: 每篇 HK\$4
- 3篇或以上: 每篇 HK\$3

3



選擇