



高鈉腩肉墨丸米線一覽

第一位 雲貴川風味(旺角西洋菜南街)
小小辣
整碗湯麵含量6000毫克的鈉
超標2倍* 3茶匙鹽#

第一位 景村雲南米線(美孚新邨)
小小辣
整碗湯麵含量5800毫克的鈉
超標1.9倍* 2.9茶匙鹽#

第三位 一品雲南小鍋米線(新蒲崗錦榮街)
小辣
整碗湯麵含量4600毫克的鈉
超標1.3倍* 2.3茶匙鹽#

第四位 順記酸辣粉(屯門井財街)
整碗湯麵含量4300毫克的鈉
超標1.15倍* 2.15茶匙鹽#

第五位 麻辣川米線(葵芳信方街)
最小辣
整碗湯麵含量4100毫克的鈉
超標1.05倍* 2.05茶匙鹽#



第六位 譚仔三哥米線(深水埗元州街)
10小辣
整碗湯麵含量3900毫克的鈉
超標0.95倍* 1.95茶匙鹽#

第七位 景霖正宗四川麻辣米線(佐敦白加士街)
小小小辣
整碗湯麵含量3700毫克的鈉
超標0.85倍* 1.85茶匙鹽#

第八位 川之味麻辣米線(太子通菜街)
小辣一級
整碗湯麵含量3500毫克的鈉
超標0.75倍* 1.75茶匙鹽#

第九位 譚子雲南米線(將軍澳尚德商場)
10小辣
整碗湯麵含量2800毫克的鈉
超標0.4倍* 1.4茶匙鹽#

第十位 重慶川味(美孚新邨)
BB辣
整碗湯麵含量2500毫克的鈉
超標0.25倍* 1.25茶匙鹽#

◀▲不少港人都喜歡吃麻辣米線，稱不會為減鈉而減辣

註：*世衛建議成年人每日攝取鈉含量少於2000毫克 #2000毫克鈉相等於約一平茶匙(5克)鹽 資料來源：消費者委員會

湯粉麵 腩肉墨丸麻辣米線勁鹹

食客：要健康就返屋企煮 隔離個間仲鹹

米線、喇沙等湯粉麵，是不少港人日常食品，但原來大部分的鈉含量偏高，人長期攝取可致高血壓，引發心臟病、腎衰竭等問題。消費者委員會與食物安全中心測試10種共100款亞洲風味湯粉麵，發現76款的鈉含量超出世界衛生組織建議人每日攝入上限，「雲貴川風味」旺角店的麻辣米線更是上限的三倍，食一碗，鈉攝入量已等於三日上限總和。《大公報》記者昨日往實地採訪，有首次光顧的食客稱：「想吃得健康就返屋企煮啦！」有熟客更表示：「隔離個間仲鹹！」消委會促商戶為市民健康降低鈉含量，有喇沙麵店、四川麵店稱現有味道是堅持「正宗」，若減鈉便會改變風味。

消委會報告

大公報記者 朱樂怡、賴振雄(文) 何嘉駿(圖)

76款鈉含量超標

消委會測試的10款湯粉中，冬蔭功金邊粉的平均鈉含量最高，每100克的鈉含量高達610毫克，根據食安中心標準可視為「高鈉」；麻辣米線排第二位，鈉含量420毫克；叉燒拉麵是380毫克、雲吞幼麵是380毫克(詳見表)。

100款樣本中，有76款鈉含量超標。「雲貴川風味」的腩肉墨丸麻辣米線，鈉含量高達6000毫克，以世衛建議成人每日攝取量不多於2000毫克計，食一碗已攝取了三日上限總和；「譚仔三哥」深水埗店的同款米線，一碗鈉含量達3900毫克，食一碗已接近兩日攝入量上限。

湯底是高鈉「元兇」

測試發現，高鈉「元兇」是湯底，若只吃麵和餸而不喝湯，鈉攝取量即減18%至68%，但平均仍超出世衛建議的三分之一。食安中心首席醫生吳志翔稱，湯底調味太多鹽，麵吸收湯汁，加上墨丸、腩肉等餸菜經醃製調味，令麵條和食材鈉含量偏高。

海鮮喇沙中，「加東叻沙·蝦麵」上環店的鈉含量最高，一碗已較超標900毫克。「南北樓」銅鑼灣店的擔擔麵，每100克鈉含量最高。「加東叻沙·蝦麵」稱，新加坡飲食以辛辣、濃味見稱，若要迎合健康飲食要求，硬生更改味道，恐會違反「正宗喇沙」作招徠的聲稱，但稱考慮增加大碗、細碗的

選擇。「南北樓」亦稱，四川菜是大鹹大辣和重口味，店方曾降低鈉含量，但被客人投訴不合口味。

美食家建議用新鮮食材

名廚周中接受《大公報》記者訪問時稱，東南亞小食較濃味，刺激味覺，若沒鹹味，未能提升辣味和鮮味，他建議食客不要日日食。美食家紀曉華也向《大公報》記者稱，減鹽影響風味，但指出部分店家以濃味掩蓋雪藏食材的「雪味」，建議可轉用新鮮食材烹調。

消委會促請商戶降低食物鈉含量，同類湯粉麵的測試結果，每100克鈉含量的最高和最低樣本，相差約兩倍，反映業界有條件降低產品的鈉含量，選用天然食材，製作鈉含量較低的食物。有回覆消委會的28間店家中，兩間稱無意減低鈉含量，17間稱有計劃減鈉，三間稱會研究或考慮減鈉，四間稱顧客可選調味料分量。



▲「雲貴川風味」旺角店的腩肉墨丸麻辣米線，鈉含量高達6000毫克



五款亞洲風味湯粉麵大比拼*

種類	最高樣本 (每碗鈉含量)	最低樣本 (每碗鈉含量)
冬蔭功金邊粉	晴苑泰國菜 (5400毫克)	Greyhound (1600毫克)
腩肉墨丸麻辣米線	雲貴川風味 (6000毫克)	重慶川味 (2500毫克)
豬骨湯底叉燒拉麵	無敵家 (3900毫克)	拉麵達人 (2000毫克)
雲吞幼麵	深仔記 (2700毫克)	黃枝記 (1200毫克)
擔擔麵	王家沙 (2700毫克)	翔龍拉麵小籠包 (1500毫克)

*按平均鈉含量由高至低排列 資料來源：消費者委員會

減鈉小貼士

- 減少點選鈉含量較高的湯粉麵，如冬蔭功金邊粉、腩肉墨丸麻辣米線
 - 點餐時，要求食肆減低食物鹹度，或減少添加醬汁
 - 盡量不喝湯
 - 湯麵分量多，可與他人分享
 - 減少添加或調味後才添加放在枱面上的醬汁和佐料
 - 杯麵和碗麵，應細閱包裝上的營養標籤，選擇鈉含量較低的產品
 - 進食時減少添加調味粉和醬汁的分量
- 資料來源：消費者委員會

抽濕機唔抽得 呢秤35%

簡訊

又到回南天！天文台預測，明日連續幾日天氣潮濕，相對濕度介乎75%至100%，抽濕機又要出動。

消費者委員會昨日公布，測試市面14款抽濕機，發現三款在特定測試環境下，抽濕量較聲稱低逾10%，當中一款差異高達35%。消委會已將測試結果轉交海關跟進。

該14款抽濕機包括13部壓縮式、一部熱石式，售價1799至5990元不等。消委會發現，在廠商慣用的測試環境，即30℃、相對濕度80%的環境下，德國寶(型號DHM-620)、德爾(型號DD2161)、De'Longhi(型號DEX116F)的抽濕量，均較聲稱的低逾10%，超出強制性能能源效益標籤下可接受範圍。

「不會為減鈉而減辣」

「雲貴川風味」旺角店的腩肉墨丸麻辣米線，在消費者委員會的檢測中，鈉含量冠絕全部100碗麵，《大公報》記者昨午二時許到達該店，適逢歲末年廿九，店家準備「收爐」，已「截單」不接客。

昨日首次往光顧、正品嘗腩肉墨丸麻辣米線的周小姐向記者說，不會為減鈉而「減辣」，否則麵就會「無味」，但湯汁太濃，不會喝。對消委會指該店的腩肉墨丸麻辣米線鈉含量偏高，她說：「出街食一定偏鹹，想吃得健康就返屋企煮啦！」

最近兩周已六次光顧該店的葉小姐說，該店食物「唔會好鹹」，並指「隔離個間仲鹹，食完會好口渴，呢間反而無。」

她說為了健康，以後「食少啲」。剛食完麻辣米線(小辣)的陳先生認為，該店的米線「唔太鹹」，他不喝湯底，相信湯底煮淡些，也不會令米線失風味。

雲貴川：增豬骨替味精

「雲貴川風味」回覆消委會稱，會減用味精，改為增加豬骨分量與煲湯時間，目標將鈉含量減低三分之一，並有意提供大碗及細碗分量供食客選擇。

「譚仔三哥」深水埗店的腩肉墨丸麻辣米線，鈉含量超標0.95倍。店方回應消委會稱，會參考世衛建議，研究減鈉的可行性，而現有素湯、番茄湯、清湯等多款湯底供選擇，顧客也可減少米線分量。

杯碗麵「爆鹹」減鹽好難

消費者委員會檢視10款預先包裝杯麵和碗麵的營養標籤，發現三款碗麵的鈉含量超出世衛建議每日攝取上限，食一碗已「爆表」。有杯麵生產商稱，減鹽是困難的課題。

三款超標的碗麵，分別是「滿漢大餐」紅燒牛肉麵、「味味一品」原汁珍味牛肉麵、「公仔」碗麵日式豬骨濃湯味，鈉



▲「滿漢大餐」紅燒牛肉麵、「味味一品」原汁珍味牛肉麵及「公仔」碗麵日式豬骨濃湯味，鈉含量超標

含量分別達2244毫克、2577毫克及3150毫克，超出世衛建議每日2000毫克的攝取上限。「出前一丁」麻油味即食麵(杯麵)、「不倒翁」辛辣杯麵等平均每碗的鈉含量達1900毫克，食一碗已接近上限。

消委會總幹事黃鳳嫻稱，港人習慣「杯麵生活」，更有人「連水(湯)都飲埋」，她呼籲消費者留意產品上的營養標籤，業界應減低產品鈉含量。食物安全中心首席醫生吳志翔稱，杯麵鈉含量高，營養成分低，建議大家食杯麵時，減用調味粉，以防攝取過多鈉。

「滿漢大餐」紅燒牛肉麵的生產商回覆消委會稱，產品原始風味起始於台灣牛肉麵，無計劃減鈉。「出前一丁」麻油味即食麵、「合味道」咖喱海鮮味杯麵、「公仔」碗麵日式豬骨濃湯味的生產商稱，減鹽是困難的課題，現仍在研究不影響味道的減鹽方法，並計劃逐步擴至集團其他產品。「味味一品」原汁珍味牛肉麵的供應商稱，會調整製程及配方，預估減鈉10%以上。

九成手杖傘「無承擔」唔安全

不少長者將手杖傘當作輔助步行工具，消委會測試10款手杖傘，高達九成樣本不合格，呼籲市民不要用作輔助步行。

今次抽檢手杖傘，價錢由30元至260元。消委會同時測試了30款手杖，包括摺合式及非摺合式各15款，售價由80元至1080元。安全測試參考台灣標準CNS 15192及國際標準ISO 24415-1進行，項目包括結構、負重、接合處強度、膠墊防滑效能及標示說明等。

手杖承重能力至為重要，但在靜態負重測試中，九款手杖及八款手杖傘承重後，杖身變形幅度超出台灣標準CNS 15192的上限，其中四款手杖傘更是永久變形，嚴重影響杖身支撐體重的能力，有機會令使用者跌倒而受傷。

綜合而言，接受抽查的30款手杖及10款手杖傘，五成半手杖未能通過負重、結構、防滑等安全測試，手杖傘的問題更嚴重，高達九成樣本不合格。



▲消委會測試10款手杖傘，當中高達九成樣本不合格，不宜用作輔助步行

消委會已將測試結果轉交海關，海關隨即展開跟進，勒令六間零售店將六款合共三十六件懷疑不安全產品暫時儲存於指定的地方，稍後展開安全測試。

海外置業投訴增逾倍

海外置業猶如「隔山買牛」，有問題隨時追討無望！消費者委員會去年接獲35宗涉及海外置業的投訴，較前年大增逾一倍，涉款高達400萬港元，英國物業投訴最多。有投訴人斥資74萬港元購買英國樓花，已支付一半首期，最終成爛尾樓，中介拒絕介入調停。消委會稱密切留意投訴趨勢，檢討需否要求政府立法規管中介問題。

74萬買英國樓花爛尾

消委會去年接獲的投訴，約四成關於銷售手法，包括銷售中介涉誤導或隱瞞樓盤資料、不合理收費。繼英國後，涉投訴較多的有澳洲、美國、泰國的物業。

陳女士打算讓兒子到英國升學，2015年在港斥資6.7萬英鎊(現折合約74

萬港元)，在英國購買住宅連全屋傢俬，並向發展商支付樓價一半連雜費，原預計去年第三季落成，但去年七月從照片所見現場仍是地盤，物業最終變成爛尾樓。她經消委會多次催促中介，中介稱不清楚物業情況，消委會建議她諮詢法律意見。

消委會提醒買家，勿輕信代理或賣方的資料，買樓前應向可靠的專業人士或當地親友查詢有關物業、發展商、建築商和代理公司的背景資料，以及當地樓市和買賣手續等具體細節。

消委會又建議買家落實購買時要仔細閱讀「留位費」條款，留意合約有否訂明未能如期交樓的責任和安排。買樓後須定期視察物業興建進度和周邊配套狀況，與物業代理和發展商保持緊密溝通。