

# 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			註	
						每碗 (240克)	每2.5碗 (600克)	每100克		
						鈉 (毫克) [6]	鈉 (毫克) = (平茶匙) [7]	鈉 (毫克) = (平茶匙) [7]		
<b>粉葛湯</b>										
1	籠太子點心專門店 太子柏樹街9號	粉葛鮫魚湯	\$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	粉葛鮫魚湯	\$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	粉葛鮫魚豬肉湯	\$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	招牌粉葛鮫魚 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	粉葛鮫魚瘦肉 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	粉葛鮫魚豬骨湯	\$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	粉葛鮫魚湯	\$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		
<b>響螺煲雞湯</b>										
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 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		
<b>青紅蘿蔔豬肉湯</b>										
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 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	栢樞海南雞 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 大埔樂暉商場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		

- [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) 所在地址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)。