

〔餐桌鹽/烹調用鹽〕  
(Cooking salt)



〔海鹽〕



〔湖鹽〕



表三：部分預先包裝食鹽樣本的測試結果

樣本編號 [1]	品牌 [2]	產品名稱 [2]	重量 (克) [2] [3]	聲稱來源地 [2]	大約售價 [2] [4]	配料表 [2]	相關標示 [2]	金屬污染物 (毫克/公斤)		微塑膠 (微克/公斤)		塑化劑 (毫克/公斤)		多環芳香煙 (PAH) (微克/公斤)		亞鐵氧化鉀 (毫克/公斤)		安全整體 [10]	純度及雜質 (克/100克)				碘質			礦物質 (毫克/公斤) [16]			品質整體 [17]	總評 [18]
								評分 [5]	評分 [6]	評分 [7]	評分 [8]	評分 [9]	氯化鈉含量 [11]	水不溶物 [12]	硫酸鹽 [13]	評分 [14]	包裝上相關標籤(微克/100克) [2]		測試結果 (毫克/公斤)	評分 [15]	鈣	鎂	鉀							
餐桌鹽 / 烹調用鹽 (Cooking salt)																														
1	Tesco	餐桌鹽 British Table Salt	750	英國	\$10.9	salt, anticaking agents (sodium ferrocyanide)	-	ND	ND	ND	ND	3.7	●●●●●	99.5	ND	0.33	●●●●●	-	ND	●●●●●	14	ND	43	●●●●●	★★★★★					
2	Simply M&S	餐桌鹽 Table Salt	400	英國包裝	\$15.0	salt, anti-caking agent (E535)	-	ND	ND	ND	ND	4.8	●●●●●	99.8	ND	0.12	●●●●●	-	ND	●●●●●	5	ND	11	●●●●●	★★★★★					
3	首選牌 First Choice	粗鹽 Coarse Salt	454	中國	\$2.9	鹽	-	ND	ND	ND	ND	2.9	●●●●●	99.6	ND	0.26	●●●●●	-	ND	●●●●●	585	350	118	●●●●●	★★★★★					
4	佳之選 Select	粗鹽 Cooking Salt	454	中國生產, 香港包裝	\$2.9	海鹽	無添加劑	ND	ND	ND	ND	3.4	●●●●●	99.5	ND	0.36	●●●●●	-	0.3	●●●●●	746	404	171	●●●●●	★★★					
海鹽																														
5	The Spice Hunter	Brazilian Sea Salt Grinder	133	美國	\$56.5	-	-	ND	ND	ND	ND	3.2	●●●●●	99.8	ND	0.12	●●●●●	-	ND	●●●●●	363	51	125	●●●●●	★★★★★					
6	Topvalu	瀨戶內海鹽 Setouchi Sea Salt	1000	日本	\$17.9	sea salt, crude magnesium chloride	-	0.20 銅	ND	ND	ND	2.2	●●●●●	98.4	ND	0.23	●●●●●	-	ND	●●●●●	529	2702	1304	●●●●●	★★★★★					
7	Aolumi	沖繩の塩 Okinawa Salt Shima Mars	1000	日本	\$31.9	natural sun dried salt, sea water	-	0.40 銅	ND	ND	ND	2.6	●●●●●	99.0	ND	0.36	●●●●●	-	ND	●●●●●	1556	894	422	●●●●●	★★★★★					
8	City'Super	幼海鹽 Fine Sea Salt	500	以色列	\$19.0	fine sea salt	-	0.25 銅	167 PMMA 167 總和	ND	ND	ND	●●●●●	99.1	ND	0.62	●●●●●	-	ND	●●●●●	534	247	228	●●●●●	★★★★★					
9	第一牌 1st Brand	天然粗海鹽 Natural Sea Salt	454	香港包裝	\$2.6	鹽	-	ND	ND	ND	ND	1.4	●●●●●	98.8	ND	0.82	●●●●●	-	ND	●●●●●	392	268	197	●●●●●	★★★★★					
10	Golden Shore	粗海鹽 100% Natural Evaporated Sea Salt	1000	澳洲	\$12.0	澳洲海鹽	-	ND	ND	ND	ND	3.2	●●●●●	98.7	ND	0.85	●●●●●	-	ND	●●●●●	314	63	165	●●●●●	★★★★★					
11	膳府 Sempio	幼海鹽 Fine Sea Salt	500	韓國	\$10.9	精製鹽、天然海鹽	-	0.45 銅	ND	ND	ND	4.4	●●●●●	98.9	ND	0.68	●●●●●	-	ND	●●●●●	41	229	80	●●●●●	★★★★★					
12	塩樂	瀨戶内の塩	1000	日本	\$20.5	海水(瀨戶內海)	-	0.65 銅	ND	ND	ND	2.4	●●●●●	99.1	ND	0.55	●●●●●	-	ND	●●●●●	334	517	481	●●●●●	★★★★★					
13	嚐滿 Taste n Joy	紐西蘭日曬天然海鹽 New Zealand Natural Salt - Solar Harvested Organic Sea Salt	300	紐西蘭 生產, 台灣包裝	\$39.9	海鹽	紐西蘭BIO-GRO認證	0.45 銅	ND	ND	ND	4.4	●●●●●	98.9	ND	0.73	●●●●●	-	ND	●●●●●	178	116	152	●●●●●	★★★★★					
14	Fuji Salt K.K. フジノルト株式会社	日本海の塩(粗塩) Jap. Sea Salt	600	日本	\$18.5	sea salt, sea water (magnesium chloride)	-	0.50 銅	ND	ND	ND	1.3	●●●●●	98.3	ND	0.86	●●●●●	-	ND	●●●●●	718	2384	1470	●●●●●	★★★★★					
15	鮮味坊 Seasoning Gallery	純天然粗粒海鹽 Natural Sea Salt Coarse	400	香港包裝	\$6.9	食鹽	-	0.46 銅	ND	ND	ND	4.8	●●●●●	98.7	ND	0.90	●●●●●	-	ND	●●●●●	936	360	103	●●●●●	★★★★★					
16	裕華國貨 Yue Hwa	天然海鹽 Natural Sea Salt	500	澳洲製造, 台灣包裝	\$35.0	天然日曬海鹽	-	ND	114 PE 114 總和	ND	ND	4.2	●●●●●	98.7	ND	0.86	●●●●●	-	ND	●●●●●	271	38	98	●●●●●	★★★★★					
17	759 阿信屋 759 Store	即磨海鹽粒 Sea Salt Grinder	90	越南	\$17.0	海鹽	-	0.01 鎊	ND	ND	ND	4.5	●●●●●	99.4	ND	0.43	●●●●●	-	23	●●●●●	1079	256	42	●●●●●	★★★★★					
18	御萬家 Yu Wan Jia	粗鹽 Sea Salt	454	中國製造, 香港包裝	\$4.9	sea salt	-	ND	ND	ND	ND	1.7	●●●●●	99.4	0.26	0.36	●●●●●	-	0.5	●●●●●	701	607	285	●●●●●	★★★★★					
19	Maldon	有機海鹽 Sea Salt Flakes	250	英國	\$63.5	sea salt flakes	Organic Food Federation	0.02 鎊 1.81 銅	ND	0.11 DEHP	ND	4.1	●●●●●	99.1	ND	0.65	●●●●●	-	ND	●●●●●	1770	513	170	●●●●●	★★★★★					
20	食益寶 Cerebos	有機天然海粗鹽 Marlborough Natural Sea Salt Coarse	300	紐西蘭	\$53.9	海粗鹽	Certified Organic, BIO-GRO New Zealand	0.47 銅	1280 PMMA 104 PP 1380 總和	ND	ND	◇	●●●●●	97.7	ND	0.94	●●●●●	-	◆	◆	1575	3170	1042	●●●●●	★★★★★					
21	點點線 Green dot dot	幼海鹽 Fine Sea Salt	500	中國	\$14.9	純海鹽	-	0.40 銅	ND	ND	ND	5.0	●●●●●	98.6	ND	0.91	●●●●●	-	22	●●●●●	ND	ND	539	●●●●●	★★★★★					
22	Le Paludier de Guérande	Sel de Guérande Ground Sea Salt	500	法國	\$31.9	sea salt	-	0.11 總砷	ND	0.12 ATBC	ND	1.4	●●●●●	97.0	0.48	1.08	●●●●●	-	2.1	●●●●●	1447	4486	1109	●●●●●	★★★★★					
23	Cape Herb & Spice	南非海鹽 Atlantic Sea Salt (Grinder)	360	南非	\$48.0	sea salt (100%)	-	0.42 銅	104 PET 16000 PMMA 1050 PP 17200 總和	ND	ND	5.8	●●●●●	98.9	ND	0.72	●●●●●	-	28	●●●●●	1465	1077	386	●●●●●	★★★★★					
湖鹽																														
24	Lake Crystal	天然有機湖鹽粗鹽 Australian Lake Salt Pure & Natural Mild & Gentle Flavour - Coarse	250	澳洲	\$33.5	pure natural lake salt crystals	No additives	ND	ND	ND	ND	1.4	●●●●●	99.4	ND	0.39	●●●●●	-	ND	●●●●●	831	161	25	●●●●●	★★★★★					



表三：部分預先包裝食鹽樣本的測試結果（續）

樣本編號 [1]	品牌 [2]	產品名稱 [2]	重量 (克) [2] [3]	聲稱來源地 [2]	大約售價 [2] [4]	配料表 [2]	相關標示 [2]	金屬污染物 (毫克/公斤)		微塑膠 (微克/公斤)		塑化劑 (毫克/公斤)		多環芳烴 (PAH) (微克/公斤)		亞鐵氰化鉀 (毫克/公斤)		安全整體 [10]	純度及雜質 (克 / 100克)				碘質			礦物質 (毫克 / 公斤) [16]			品質整體 [17]	總評 [18]
								評分 [5]	評分 [6]	評分 [7]	評分 [8]	評分 [9]	氯化鈉含量 [11]	水不溶物 [12]	硫酸鹽 [13]	評分 [14]	包裝上相關標籤(微克/100克) [2]		測試結果 (毫克/公斤)	評分 [15]	鈣	鎂	鉀							
岩鹽 / 玫瑰鹽																														
25	Anthela	喜馬拉雅山粉紅鹽—幼粒 Himalayan Natural Salt - Fine Grain	300	巴基斯坦	\$48.0	100% Himalayan rock salt	100% natural rich in minerals	0.45 銅	ND	ND	ND	1.4	●●●●●	99.1	ND	0.31	●●●●●	—	◆	◆	972	821	1286	●●●●●	★★★★★					
26	意國調味大師 Drogheria Alimentari	喜馬拉雅粉紅岩鹽 All Natural Pink Himalayan Rock Salt Mill	90	來自巴基斯坦, 義大利包裝	\$35.7	pink rock salt	—	0.3 銅	ND	ND	ND	1.2	●●●●●	98.4	0.1	0.95	●●●	—	ND	●●●●●	1552	950	1773	●●●●●	★★★★★					
27	Montosco	喜馬拉雅山幼鹽 Himalaya Pink Salt	500	巴基斯坦	\$51.7	rock salt	—	0.54 銅	ND	ND	ND	◇	●●●●●	98.8	0.1	0.72	●●●	—	◆	◆	1292	936	1214	●●●	★★★★★					
28	Super Food Lab	喜馬拉雅山粉紅海鹽 Pink Himalayan Sea Salt (Fine Granulated)	350	巴基斯坦	\$69.9	pink Himalayan sea salt (fine granulated)	Non GMO, Vegan	0.048 總砷	ND	ND	ND	2.9	●●●●●	98.1	0.3	1.20	●	—	ND	●●●●●	1663	872	1374	●●●●●	★★★★★					
29	添安 Teamon	喜馬拉雅山岩鹽 (細粒) Himalayan Salt	400	巴基斯坦	\$39.9	天然岩鹽	未加碘	0.48 銅	ND	ND	ND	◇	●●●●●	97.7	0.35	0.96	●●	—	◆	◆	2484	1869	2534	●●	★★★★★					
30	Nature Quest	喜馬拉雅山岩鹽—幼鹽 Himalayan Rock Salt - Fine	500	巴基斯坦	\$35.0	喜馬拉雅山天然岩鹽	不漂白, 不含抗結劑	ND	ND	ND	ND	2.3	●●●	98.3	0.10	1.05	●●●	—	ND	●●●●●	1476	990	1282	●●●●●	★★★★					
31	The Original Himalayan Crystal Salt	喜馬拉雅山水晶幼鹽 Fine Granulated Culinary Salt	1000	巴基斯坦	\$440.0	original Himalayan crystal salt	—	3 鉛	ND	0.16 DEHP	ND	1.7	●●	98.5	0.03	0.90	●●●●●	—	ND	●●●●●	1205	1194	1708	●●●●●	★★★					
32	Pro Fusion	喜馬拉雅山玫瑰礦物鹽 - 粗鹽 Himalayan Rose Pink Crystal Salt Coarse	500	英國	\$66.0	Himalayan rose pink crystal salt	no additives - unrefined	0.60 銅	ND	ND	ND	4.0	●●●	98.2	0.57	1.05	●●	—	◆	◆	2163	1218	1942	●●	★★					
33	加康栢 CanBest	秘魯天然淺粉紅岩鹽 粗粒及人手採集 Peruvian Light Pink Salt from Maras Coarse & Hand Harvest	250	秘魯	\$19.8	天然粉紅岩鹽	—	0.55 總砷 0.02 鎘	ND	ND	ND	1.4	●●	98.5	0.31	0.98	●●	—	7.2	●●●●●	4287	60	26	●●●	★★					
加碘鹽																														
34	食益寶 Cerebos	加碘鹽 Iodised Table Salt	700	紐西蘭	\$27.5	salt, anticaking agent (551), potassium iodate	—	ND	ND	ND	ND	4.9	●●●●●	99.1	ND	0.59	●●●●●	—	26	●●●●●	ND	ND	44	●●●●●	★★★★★					
35	La Baleine	Grands Espaces Coarse Sea Salt Iodized	500	法國	\$20.5	sea salt, sodium iodide (3.5mg/100g)	—	ND	ND	ND	ND	2.4	●●●●●	99.0	ND	0.66	●●●●●	3500	ND	●	413	47	91	●●	★★★★★					
36	Cape Foods	即磨喜馬拉雅粉紅岩鹽 Himalayan iodated pink salt	100	巴基斯坦生產, 南非包裝	\$26.0	pink coarse Himalayan salt, potassium iodate	no msg, preservatives or colourants	0.045 總砷 0.20 銅	ND	ND	ND	◇	●●●●●	97.4	0.65	1.78	●	—	◆	◆	3066	2593	1417	●	★★★★★					
37	茶卡 Caka	雪晶大青鹽 Snow Crystal Halite	320	中國	\$10.0	原生鹽、碘化鉀	無抗結劑 鹽質量等級: 粉洗鹽來自高山鹽湖	0.52 銅	ND	0.10 DEHP	ND	1.2	●●●	99.6	ND	0.26	●●●●●	1800	◆	◆	880	135	36	●●●●●	★★★★★					
燒鹽																														
38	伯方之塩 Hakata Noshio	燒塩 (粗塩) Roasted Sea Salt	250	日本	\$23.0	natural salt, seawater	—	ND	ND	ND	ND	1.4	●●●●●	98.8	0.02	0.86	●●●●●	—	ND	●●●●●	999	1207	453	●●●●●	★★★★★					
煙燻鹽																														
39	Viking Salt	煙燻鹽 Smoked Kalahari Salt	130	來自南非, 德國精煉	\$88.0	Kalahari salt, smoke	—	0.30 銅	*	ND	8.5 苯並[a]蒽 9.9 蒽 3.3 苯並[b]蒽 4.8 苯並[a]芘 26.5 總和	◇	●●	97.0	0.27	1.99	●	—	◆	◆	5	ND	17	●	★					

ND: 沒有檢出。

[1] 樣本按總評分由高至低分列出, 愈多★代表表現愈好, 相同評分的樣本會按牌子的英文字母由A至Z順序排列, 如樣本同時有中英文名稱, 會按牌子的中文筆劃由少至多順序排列。

[2] 資料從檢視樣本的包裝或由店舖店員提供所得。

[3] 重量以克為單位, 有特別說明的除外。

[4] 樣本的零售價為約數, 是本會於2019年5月至8月購買樣本時所得的售價, 僅供參考, 實際售價會因零售店及地區而有差異。

[5] (a) 根據聯合國食品法典委員會的《Stan 150-1985 Edible Salts食用鹽法典標準》規定食用鹽的金屬污染物上限:  
總砷 (Arsenic): ≤0.5毫克/公斤 鉛 (Lead): ≤1毫克/公斤  
鎘 (Cadmium): ≤0.5毫克/公斤 總汞 (Mercury): ≤0.1毫克/公斤  
銅 (Copper): ≤2毫克/公斤  
(b) 金屬污染物的評分按以下比重作評分。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。  
總砷 (Arsenic) 30% 鎘 (Cadmium) 30%  
鉛 (Lead) 20% 銅 (Copper) 20%  
如果樣本的金屬污染物含量超過上述食品法典委員會的上限, 評分會受到局限。全部樣本均沒有檢出, 該項目不佔評分比重。

[6] (a) 現時國際間沒有一個公認的微塑膠定義, 根據歐洲食品安全局2016年的文獻, 微塑膠為不同形狀材料的混合物, 這些形狀包括: 碎片、纖維、球體、顆粒、小球、薄片或小球, 尺寸範圍為0.1至5,000微米。  
(b) 樣本檢出的微塑膠總含量越少, 分數越高。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。全部樣本均沒有檢出聚醯胺 (Polyamide 6, PA6)、聚碳酸酯 (Polycarbonate, PC)、聚苯乙烯 (Polystyrene, PS) 及聚氯乙烯 (Polyvinyl chloride, PVC), 因此這些項目不包括在評分之內。  
\*: 樣本#39因樣本帶有顏色或含沉澱物而干擾結果的數量, 實驗無法正常完成, 因此無法評分。

[7] (a) 食安中心訂定的行動水平為每公斤食物1.5毫克鄰苯二甲酸二(2-乙基己酯) (DEHP)。  
(b) 歐洲食品安全局訂定的每日可容忍攝入量 (tolerable daily intake, TDI): 鄰苯二甲酸二(2-乙基己酯) (DEHP): 每公斤體重50微克 (表示為DEHP等量) 檸檬酸乙酯基三丁酯 (ATBC): 每公斤體重1.0毫克  
(c) 塑化劑的評分按以下比重作評分。樣本檢出的塑化劑含量越少, 分數越高。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。全部樣本均沒有檢出鄰苯二甲酸丁基苯基酯 (BBP)、二乙基己酯 (DEHA)、鄰苯二甲酸二異癸酯 (DIDP)、鄰苯二甲酸二異壬酯 (DINP) 及鄰苯二甲酸二正丁酯 (DBP), 因此這些項目不包括在評分之內。  
鄰苯二甲酸二(2-乙基己酯) (DEHP) 60% 檸檬酸乙酯基三丁酯 (ATBC) 40%

[8] (a) 歐洲食品安全局及聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會 (The Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) 指苯並[a]蒽 (Benzo[a]anthracene)、蒽 (Chrysene)、苯並[b]蒽 (Benzo[b]fluoranthene) 及苯並[a]芘 (Benzo[a]pyrene) 具致癌性及基因毒性。  
(b) 樣本檢出的PAH總含量越少, 分數越高。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。

[9] (a) 測試方法無法分辨亞鐵氰化鉀、亞鐵氰化鈉或亞鐵氰化鈣, 而是測試樣本中的亞鐵氰根離子 (以[Fe(CN)<sub>6</sub>]<sup>4-</sup>計) 的含量, 再換算成亞鐵氰化鉀的含量。  
(b) 根據內地的《GB 2760-2014 食品添加劑使用標準》規定食用鹽的亞鐵氰化鉀/亞鐵氰化鈉含量上限為≤10毫克/公斤。

(c) 愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。如果樣本檢出相關添加劑但沒有在包裝上標示, 部分評分會被扣減。如果樣本檢出相關添加劑, 但產品包裝聲稱不添加, 評分會受到局限。  
◇: 5款 (#20、#27、#29、#36及#39) 因樣本帶有顏色或含沉澱物而干擾結果的數量, 實驗無法正常完成, 因此無法評分。

[10] 安全評分比重如下。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。  
金屬污染物 40% 多環芳烴(PAH) 30%  
微塑膠 10% 亞鐵氰化鉀 10%  
塑化劑 10%

全部樣本檢出的PCB 28、PCB 52、PCB 101、PCB 138、PCB 153、PCB 180、PCB 77、PCB 81、PCB 105、PCB 114、PCB 118、PCB 123、PCB 126、PCB 156、PCB 157、PCB 167、PCB 169及PCB 189均低過檢測限, 因此這些項目不包括在評分之內。  
如果樣本的金屬污染物含量超過上述食品法典委員會的上限, 或樣本檢出致癌PAH, 或樣本檢出相關添加劑但產品包裝聲稱不添加, 評分會受到局限。

[11] 根據聯合國食品法典委員會的《Stan 150-1985 Edible Salts食用鹽法典標準》規定食用鹽中氯化鈉的最低含量應不低於97% (按乾物質計, 不包含添加劑)。

[12] 根據內地的《GB/T 5461-2016 食用鹽》和《NY/T 1040-2012 綠色食品食用鹽》標準, 含量的最低要求為100克食鹽≤0.2克水不溶物。

[13] 根據內地的《GB/T 5461-2016 食用鹽》標準, 含量的最低要求為100克食鹽≤1.10克硫酸鹽。

[14] 純度及雜質的評分比重如下。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。  
水不溶物 50% 硫酸鹽 50%  
如果樣本的含量不符合上述硫酸鹽及水不溶物的指標, 部分評分會被扣減。所有樣本的氯化鈉含量均符合聯合國食品法典委員會的《Stan 150-1985 Edible Salts食用鹽法典標準》的指標, 因此這項目不包括在評分之內。

[15] (a) 根據內地的《GB 26878-2011食用鹽碘含量》標準, 建議每公斤加碘鹽添加20至30毫克碘質的參考數值, 而《GB/T 5461-2016 食用鹽》標準則列明未加碘食用鹽的碘含量應少於5毫克/公斤。  
(b) 愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。如果樣本檢出的碘質含量在上述建議的添加範圍內, 但產品包裝沒有標示為加碘鹽或配料表沒有相關標示, 部分評分會受到局限。  
◆: 8款 (#20、#25、#27、#29、#32、#36、#37及#39) 因樣本帶有顏色或含沉澱物而干擾結果的數量, 實驗無法正常完成, 因此無法評分。

[16] 鈣 (Calcium)、鎂 (Magnesium) 及鉀 (Potassium) 三種礦物質含量測試結果只供消費者作參考, 不佔評分比重。

[17] 品質評分比重如下。愈多●表示表現愈佳, 最多5粒。  
純度及雜質 50% 碘質 50%  
如果樣本檢出的碘質含量與產品包裝聲稱不符, 評分會受到局限。

[18] 總評比重如下。愈多★表示表現愈佳, 最多5粒。  
安全 70% 品質 30%  
如果樣本的金屬污染物含量超過上述食品法典委員會的上限, 或樣本檢出致癌PAH, 或樣本檢出相關添加劑但產品包裝聲稱不添加, 或樣本檢出的碘質含量與產品包裝聲稱不符, 評分會受到局限。