



專題特寫

慢煮與食物安全

在香港近年開始興起的慢煮，其實在歐美流行已久。最常見的慢煮方法為真空低溫烹調法，通常會將食物放入膠袋，將空氣抽走並密封，再以精確的溫度（通常為攝氏47度至88度之間）長時間烹煮，將食物慢慢煮熟。

真空低溫烹調法

真空低溫烹調法可以保持食物的原汁原味，例如能夠抑制在食物氧化過程中產生的異味，以及減少在烹煮時水分和味道的蒸發和流失。此外，烹調中精確的溫度控制可以更易掌握食物的生熟程度，而且能令肉質較韌的部位變得柔嫩。另外，把食物真空密封後烹煮，可令熱力快速傳送至食物，並減少食物在貯存期間受到交叉污染的機會，從而延長食物的保質期。



目錄

專題特寫

慢煮與食物安全

讀者園地

孕婦和幼童應避免進食捕獵性魚類

網上售賣食物

適溫適食小貼士

新饌新知

製作「石鍋黃金海鮮豆腐」安全要訣

食物安全計劃園地

「石鍋黃金海鮮豆腐」

活動簡介

第49屆工展會

活動預告

「食物安全—高風險食物」講座

你問我答

如何減低感染李斯特菌病的風險？

真相與謬誤

雞蛋需要先清洗乾淨才貯存？

動腦筋

配對題

查詢與訂閱

真空低溫烹調法有什麼風險？

可是，真空低溫烹調法也有食物安全上的風險。首先，食物存放在攝氏4度至60度的危險溫度範圍過久，容易滋生致病細菌。尤其是「產氣莢膜梭狀芽孢桿菌」的孢子耐熱，能夠抵受烹煮過程中的熱力，如果溫度控制不當，便可讓繁殖細胞在真空包裝的食物中大量生長。其次，真空低溫烹煮的食物長時間存放在雪櫃中，缺氧和冷藏的環境有利於兼性厭氧菌（例如李斯特菌）和厭氧菌（例如肉毒桿菌）的繁殖。最後，真空低溫烹調法所用的溫度，未必能把食物特別是魚類徹底煮熟，因此不足以消滅食物中的致病細菌或寄生蟲。

給業界的建議：

- ✎ 烹煮時，食物中心溫度應達至少攝氏75度30秒，或相當的溫度/時間組合，例如攝氏65度10分鐘；攝氏70度2分鐘，但食物的中心溫度不應少於攝氏60度45分鐘。
- ✎ 選用新鮮的優質食材，例如從可靠的供應商購買刺身級的魚類，以改善有關食品的安全。
- ✎ 只應選用製造商認證可用於煮食的食品級塑膠袋作真空低溫烹調之用。



適溫適食

或以下 4°C 冷存 Cold holding 熱存 Hot holding 60°C 以上 above

Get the Temperature Right



如何處理剩餘食物？

- 應該盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。
- 翻熱時必須將食物徹底加熱，直至中心溫度達攝氏75度或以上，並維持至少30秒，才可以食用。
- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，而且不應翻熱超過一次。





孕婦和幼童應避免進食捕獵性魚類

魚類味道鮮甜，是不少市民每餐必備的食物。事實上魚類含有人體成長和發育所需的多種營養素，例如奧米加-3脂肪酸和優質蛋白質，能提供孕婦、胎兒和嬰兒的所需。不過，孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童應該特別留神，避免進食體型較大或捕獵性魚類，例如吞拿魚（特別是大眼吞拿魚和藍鱗吞拿魚）、金目鯛、鯊魚、劍魚、旗魚、橘棘鯛和大王馬鮫魚等，因為這些魚類的重金屬甲基汞含量可能較其他魚類為高。

人類的活動，例如採礦、工業排放等，都可以釋出汞（即水銀），經水中的細菌轉化成較易被生物吸收和毒性較強的甲基汞後，再污染魚類。甲基汞會在魚的體內積聚，並通過食物鏈不斷累積，因此壽命愈長的魚類及捕獵性魚類，體內積聚的甲基汞就愈多。女性在懷孕前和懷孕期間如經進食捕獵性魚類等食物攝入大量甲基汞，所攝入的甲基汞有機會經由胎盤傳送給胎兒，損害胎兒發育中的神經系統。而幼童的腦部尚在發育階段，亦可能較成年人容易受到甲基汞的不良影響，令智商降低。

市民應保持均衡及多元化的飲食，進食多種魚類，為健康飲食的一部分。而孕婦及幼童尤其應選擇體型較小的魚類，以減少因攝入過量金屬污染物，以減損害胎兒和嬰幼兒健康的風險。一般而言，體型較小（1斤以下）的魚類、養殖魚和淡水魚的甲基汞含量較低，可以放心食用。

下圖：鯛魚





網上售賣食物

隨着網上購物日漸普遍，愈來愈多網店在互聯網上出現，出售各式各樣的貨品。商戶如果有意在網上售賣食物，須留意網上的銷售活動與傳統的銷售業務模式一樣受到香港法例監管，包括與進口、宣傳及銷售食品相關的食物安全規例。

若商戶計劃從外地進口冷藏/冰鮮肉類或冷藏/冰鮮禽肉等的高危食品，便須向食物安全中心申請進口許可證。而且有關的肉類、家禽或野味，只能從已獲批准的來源地入口，並附有認可主管當局所簽發的官方證明書。另外，商戶若從外地進口奶類、奶類飲品或冰凍甜點，亦須向食物安全中心申請，才可輸入已獲批准的來源地的產品。

除此之外，如果在網店出售的是預先包裝食物的話，商戶便應確保在銷售、宣傳或展示該食品時，必須符合在《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)中，有關食品標籤的規定。一般而言，預先包裝食物的標籤須列出食物的真確資料，包括名稱、配料表、保質期的說明(即「此日期或之前食用(Use By)」或「此日期前最佳(Best Before)」)、特別貯存方式或使用指示的陳述、製造商或包裝商的名稱和地址、數量、重量或體積，以及營養標籤。

除了上述規定外，任何從事食物業的人士，不論是進口商或分銷商，都必須根據《食品安全條例》(第612章)的規定，登記成為食物進口商或分銷商，並備存食物進出紀錄。業界亦須遵守《公眾衛生及市政條例》(第132章)第V部的基本食物法例及其附屬法例。

此外，市民在網上選購食物時，應留意在香港以外所進行的交易或會帶有風險，例如海外給予消費者的保障範圍可能跟香港的有所不同。尤其在購買上述的高危食品時，市民更應加倍小心。



製作「石鍋黃金海鮮豆腐」安全要訣

豆腐外表雖然平凡，卻是最好做、最好搭配的料理食物，在中國傳統的名菜中，佔有重要角色。今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「名門饌客」的行政總廚陳健輝先生親身示範一道以豆腐為主，備受歡迎的「石鍋黃金海鮮豆腐」。



如何配製

小心得，大智慧



收

首先向認可及可靠的來源購買豆腐、蝦、帶子、洋蔥、鹹蛋及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，豆腐須存放於攝氏4度或以下的雪櫃；急凍海鮮則存放於攝氏零下18度或以下的雪櫃。



解凍

將急凍帶子及急凍蝦放於攝氏4度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存海鮮的鮮味。



洗

所有配料須清洗乾淨。

清除表面沙泥雜質。



切

將豆腐、蝦、帶子、洋葱及已煮熟的鹹蛋黃切粒備用。

切粒的配料可以減少烹煮的時間，使食材容易徹底煮熟。



焯

將帶子粒及蝦粒放入沸水焯數秒後瀝乾備用；將豆腐粒放入上湯煮數秒，盛起備用。

用焯的煮食方法可去除雪味外，亦可縮短後期烹調時間，並確保徹底煮熟。



炒

以生油起鑊，加入牛油把鹹蛋黃粒及洋葱粒炒香；再加入蝦粒、帶子粒、生粉水及適量調味料，最後加入豆腐粒及上湯一起炒熟，即可食用。

用鑊快炒可使食材更可口及確保食材徹底煮熟。

陳師傅分享：

製

1. 選用新鮮材料是烹調出美食的基本要求。「名門饈客」會向信譽良好的供應商採購食材，並會預計當日的使用量才訂購，以確保每天使用新鮮的食材。
2. 豆腐本身味淡，很容易吸收其他食物和香料的風味，因此利用上湯加配料來提味。
3. 處理豆腐的力度及火候要小心掌握，以免令豆腐碎掉。
4. 盒裝豆腐的好處是質地細膩，口質軟嫩，適用於煮湯或羹等。豆腐由於容易腐壞，因此在烹調前才從雪櫃取出製作，以確保新鮮。
5. 石鍋有非常好的保溫功能。用加熱的石鍋上菜可保持食物的熱度，即使細嚼慢嚥，食物都不會因而變涼。



「石鍋黃金海鮮豆腐」



材料：

豆腐、蝦、帶子、洋葱、鹹蛋

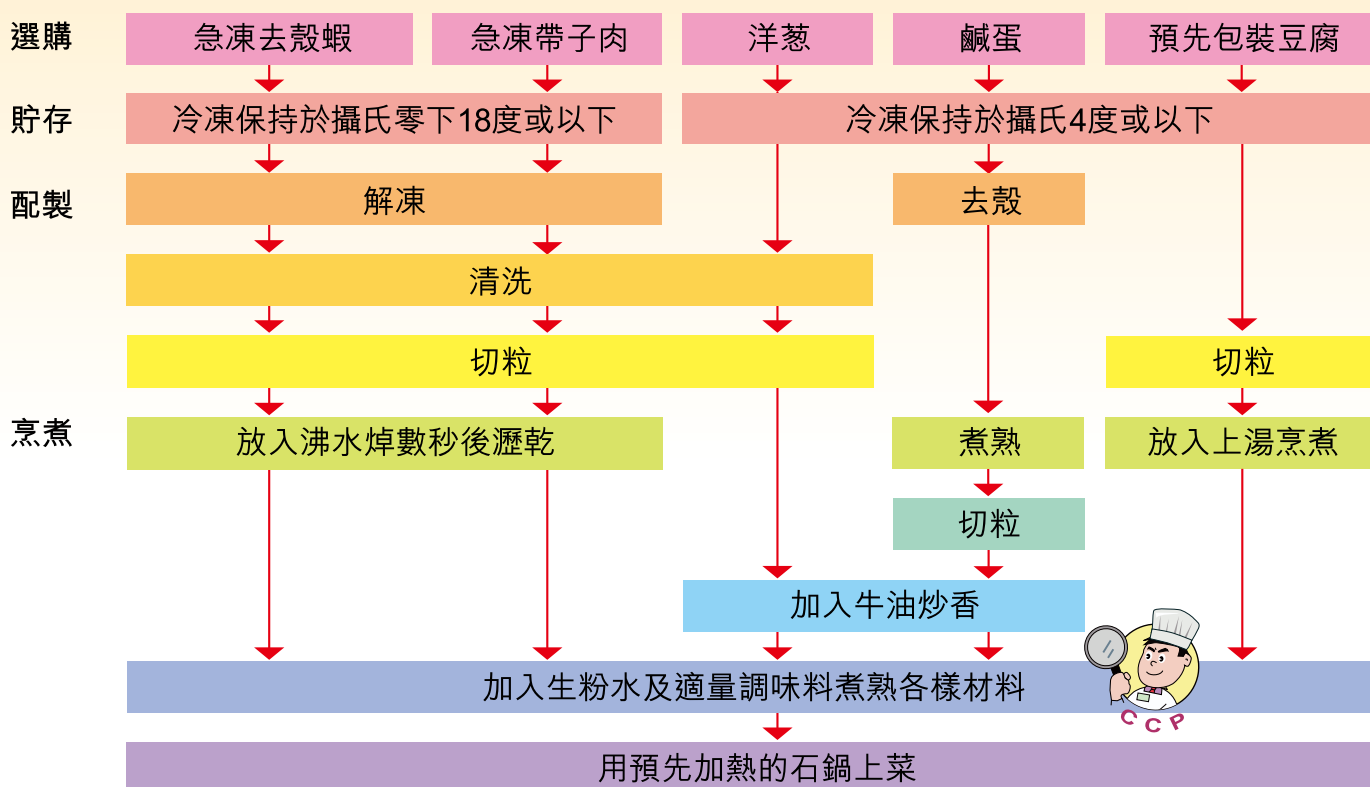
調味料：

上湯、生粉

做法：

1. 急凍去殼蝦及急凍帶子肉放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。
2. 將各樣材料清洗乾淨
3. 將豆腐、蝦、帶子及洋葱切粒備用；將鹹蛋煮熟後再取出蛋黃切粒備用。
4. 將帶子粒及蝦粒放入沸水焯數秒後瀝乾備用；將豆腐粒放入上湯煮數秒，盛起備用。
5. 以生油起鑊，加入牛油把鹹蛋黃粒及洋葱粒炒香；再加入蝦粒、帶子粒、生粉水及適量調味料，最後加入豆腐粒及上湯一起煮熟，用預先加熱的石鍋盛起上菜。

製作流程



控制重點

(Critical Control Point 簡稱CCP)

是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。



製作「石鍋黃金海鮮豆腐」有一個控制重點：

★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。

第49屆工展會



由香港中華廠商會主辦的第四十九屆工展會在二零一四年十二月十三日至二零一五年一月五日期間於香港維多利亞公園舉行。今屆食物安全中心亦有參與其中，藉此向市民推廣食物安全的訊息。

為配合宣傳「安心好『煮』意」的主題，攤位特別設有互動遊戲讓市民參與，加上有關營養標籤及三低飲食習慣的小遊戲，讓參加者獲得有關食物安全及健康飲食的資料。

攤位另設有介紹有關食物安全和營養標籤的資訊，與及給孕婦及外遊人士的食物安全小貼士。中心人員並向到場人士介紹展板及派發單張。





「食物安全 — 高風險食物」講座

為響應世界衛生組織所訂立的西太平洋區域食品安全戰略(2011)，加強處理高危食物(如壽司、刺身、生蠔及生吃肉類等)從業員的食物安全意識，中心將以「高風險食物」為主題，於全港各區舉辦講座。講座會以粵語進行，費用全免。

各食肆將會收到邀請信及報名表格，詳列為該區舉行的講座日期、時間及地點。食物業從業員如有興趣亦可於星期一至五上午九時至十二時及下午二時至五時(公眾假期除外)，致電2867 5147向中心查詢。



問：如何減低感染李斯特菌病的風險？

答：

李斯特菌是一種存在於環境中（例如泥土、水）的細菌，可引致食源性疾病。透過烹煮過程可輕易殺死李斯特菌，但與其他引致食物中毒的細菌不同的是，李斯特菌在低至零度的溫度下仍可緩慢地生長。因此，保質期較長（超過五天）的冷藏即食食物是感染李斯特菌病的高風險食物。食物長期存放在雪櫃，有機會令李斯特菌有充裕的時間慢慢繁殖。進食這些受污染但未有進一步烹煮的食物可能會受感染。

雖然李斯特菌病對健康良好的人只會產生少許甚至沒有任何的病徵，但對初生嬰兒、孕婦、長者及免疫能力較低的人卻會造成嚴重影響。患者通常會在進食受污染食物後三至七十天（潛伏期中位數為三星期）內出現病徵，包括類似感冒症狀、噁心、嘔吐、腹部痙攣、腹瀉、頭痛、便秘及持續發燒，嚴重感染個案更會出現敗血病和腦膜炎，甚至死亡。

孕婦更須特別留意避免受李斯特菌感染，孕婦即使本身的症狀輕微，但細菌或會透過胎盤感染胎兒，導致流產、胎兒夭折、早產或新生嬰兒病重。

要減低患上李斯特菌病的風險，業界應採取以下的預防措施：

1. **保持食物及個人衛生**－在食物生產廠房、食物業處所和零售店舖奉行良好的衛生習慣和處理食物方法，尤其是在處理高風險食物（例如軟芝士、熟食肉類、塗醬、冷熏魚類/海鮮、軟雪糕等）時，更須加倍小心。
2. **小心處理即食食物**－避免即食食物在烹煮後受污染。



答案：1b, 2d, 3a, 4c



雞蛋需要先清洗乾淨才貯存？

雞蛋的污染

母雞並不是在無菌的環境中生蛋。雞蛋可能在蛋殼形成之前在母雞體內受生殖組織的細菌（例如沙門氏菌）感染；或是在生產過程中受糞便污染而帶有細菌。此外，雞蛋亦可能受環境媒介（如雞農、寵物或齧齒目動物）污染，細菌可能會透過蛋殼上的小孔或裂紋進入蛋內。雖然蛋殼上有許多小孔（介乎6000至10000個），但亦有一層稱為「表層膜」的保護外膜，可阻止蛋殼上的細菌滲進蛋內。由於蛋殼上的裂紋可讓細菌進入雞蛋內部，故市民不應購買有裂紋的雞蛋。此外，細菌亦可能在我們打開雞蛋的一刻污染蛋液。

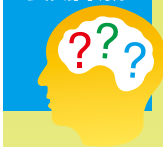
我們應否清洗雞蛋？

既然雞蛋表面可能存在細菌，我們應否清洗雞蛋？在一般情況下是不需要的。弄濕蛋殼可能會有利微生物進入蛋內，因微生物或會跟水透過毛細作用從小孔滲入蛋內，殘留在蛋殼表面上的水或有助蛋殼上的細菌繼續生存。此外，不當清洗亦可能破壞表層膜。但雞蛋若遭禽鳥糞便污染，便應該用水清洗，隨後立刻把雞蛋烹煮。

許多市面上出售的雞蛋在商業加工處理過程中已經過清洗的步驟。為盡量減低微生物進入蛋內的機會，清洗工作需以指定的方式進行。當母雞下蛋後，工人會盡快清洗雞蛋，棄掉有裂紋的雞蛋，並以不會破壞表層膜的特別清潔劑為雞蛋表面進行消毒。清洗雞蛋的水溫應高於雞蛋的溫度，但又不能太熱，以免破壞表層膜，而較冷的水會增加細菌進入蛋內的機會。雞蛋在清洗後會立即弄乾，有時還可能會噴上一層礦物油，以替代在清洗期間可能會洗去的原有表層膜。

給業界的建議

1. 把有殼雞蛋存放在雪櫃內。
2. 避免生蛋與其他食物交叉污染。徹底清潔與生蛋接觸的表面和用來處理生蛋的用具。
3. 選用經巴士德消毒的蛋類製品或已乾製的雞蛋粉製作不需要熱處理的食物，尤其是即食甜品。
4. 避免使用及出售有裂紋的雞蛋，因為它們較容易受污染，故對健康造成較大的風險。



- | | |
|----------------------|--|
| 1. 多環芳香族碳氫化合物 (PAHs) | a. 存在於杜鵑花科植物的天然毒素，進食受此毒素污染的蜂蜜後有可能引致「狂蜜病中毒」 |
| 2. 膽固醇氧化物 (COPs) | b. 食物加熱過程中產生並可能引致癌症的化學物 |
| 3. 檜木毒素 | c. 存在於鮮金針中的天然毒素，鮮金針須要適當處理和烹調後方可安全食用 |
| 4. 秋水仙鹼 | d. 損害心血管的化學物 |

查詢與訂閱

如欲索取《食物業安全廣播站》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。