



食物業 安全廣播站

第 91 期

2022 年 12 月 號

食物安全中心出版
與食物業界一同進步

本期內容

專題特寫

對未煮熟的肉過敏？了解食物過敏、食物不耐受與食物中毒


食安仔教室

巴士德消毒與食物安全

食肆現場

蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌產生的耐熱毒素：食物烹煮後不應在室溫下放置過久的原因

安樂查飯+業界講座+食安指引

-  「安樂查飯」計劃介紹
- 1. 《2021年食物內有害物質(修訂)規例》：「部分氫化油」的規管
- 2. 三文治安全指引

中心動向

1. 點心鈉含量工作坊
2. 業界諮詢論壇
3. 《餐飲外賣及配送服務實務指南》網絡研討會
4. 食物業界以WhatsApp接收食物安全信息

問問食安小隊

食安闢謠一為「凍燒」的肉平反

增值小測試

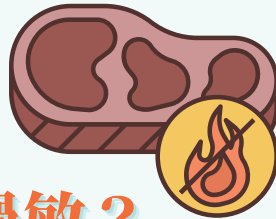
食安仔忙甚麼？

做個食物界的「時間管理大師」

編輯委員會

- 主管 (風險傳達)
- 3 名科學主任
- 總監 (風險傳達)
- 衛生總督察 (食物安全推廣)
- 高級衛生督察 (食物安全推廣)
- 5 名衛生督察 (食物安全推廣)

專題特寫



對未煮熟的肉過敏？

了解食物過敏、食物不耐受與食物中毒

食物安全中心(食安中心)進行了一項研究，評估食物處理人員對烹製漢堡牛肉的知識、態度及做法，並編製了《安全烹製牛肉漢堡業界指引》。一些受訪的食物處理人員認為，顧客在吃了他們所烹製的未煮熟漢堡肉餅後感到不適，可能是「過敏反應」而非食源性疾病(即食物中毒)所致。有些處理人員則認為，以昂貴的牛肉(例如和牛)製成的漢堡肉餅可以生吃，或只需略為烹煮。本文會破解這些迷思，並說明為何肉類(尤其是碎肉)必須徹底煮熟，才可殺死或會導致食物中毒的微生物。

食物過敏與食物不耐受



食物過敏是一種異常的免疫系統反應，在進食某些食物後迅速發生。免疫系統能保護人體免受病原體侵害，但在食物過敏的情況下，免疫系統會把某種食物誤以為是危險的。即使攝入的致敏物分量很少，也可能會在進食後數分鐘至1小時內出現不適的症狀，例如嘔吐、胃部不適、蕁麻疹或呼吸道腫脹。過敏性休克是一種嚴重的免疫反應，會使人陷入休克狀態。常見的食物致敏物包括奶類、蛋類、花生、木本堅果、大豆、小麥、海產及介貝類海產。雖然不進食致敏物是避免過敏反應的主要方法，但掌握正確的資訊，例如參閱致敏物標籤，有助選擇安全的食物。

食物不耐受是一種不太嚴重的病症，出現問題的通常僅限於消化系統而非免疫系統。舉例來說，乳糖不耐症是因缺乏分解乳糖所需的乳糖酶而造成的消化不良，患者無法消化乳糖，腸道中的細菌會把乳糖分解，導致腹脹、胃部不適及腹瀉。食物不耐受患者食用小量致敏食物或不會出現問題。他們只要注意飲食，便可避免不適的反應，例如乳糖不耐症患者可飲用無乳糖的奶類或植物製牛奶替代品。

食物中毒



雖然並非所有人都有食物過敏或不耐受，但如果進食了受細菌、病毒、寄生蟲或化學品污染的食物，每個人都有食物中毒的風險(見圖1)。在生產食物的任何階段，有害細菌或其毒素都可以污染食物，特別是如果食物處理或烹煮不當的話。食物中毒的常見症狀包括腹痛、腹瀉、噁心及嘔吐，症狀可持續數小時至數天，視乎病原體而定。長者、嬰幼兒、孕婦及免疫力弱者等高危人士，可能會出現嚴重的後遺症，甚至危及生命。細菌是本港食物中毒個案的最常見成因。2021年，本地食肆食物中毒個案最常見的三大成因分別是熟食被生的食物污染，以及食用生的或未經徹底煮熟的食物。為了有效減低微生物的威脅，肉類、家禽、魚類及蛋類要煮至內部溫度至少達攝氏75度才可食用。




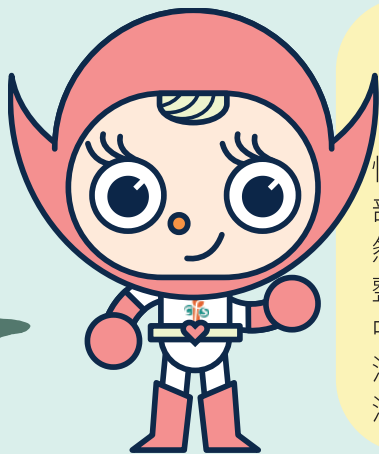
病症 Condition	出現症狀的時間 Onset of symptoms	原因 Cause(s)
 食物過敏 Food allergy	快：分量很少已可引致過敏 Fast; trace amounts cannot be tolerated	人體免疫系統把特定食物（致敏物）誤以為危險而引發免疫反應 Immune response triggered by body's immune system mistakenly identifying specific food (allergen) as a danger
 食物不耐受 Food intolerance	慢：可延至進食數小時後 Slow; can be delayed by hours after ingestion	通常是某些營養素的消化問題，例如乳糖不耐症患者無法消化奶類中的乳糖 Usually a digestive problem with certain nutrients, e.g. people with lactose intolerance cannot digest lactose in milk
 食物中毒 Food poisoning	由數分鐘至數天不等，視乎病原體而定 Varies, depending on the causative agents, from minutes to days	<ul style="list-style-type: none"> 生物媒介：細菌(例如沙門氏菌、致病性大腸桿菌)、病毒(例如諾如病毒)、寄生蟲(例如隱孢子蟲)、細菌產生的毒素 Biological agents: bacteria (e.g. <i>Salmonella</i>, pathogenic <i>E. coli</i>), viruses (e.g. norovirus), parasites (e.g. <i>cryptosporidium</i>), toxins produced by bacteria 化學媒介：例如野生菇類及河豚中的天然毒素 Chemical agents: e.g. natural toxins in wild mushrooms and puffer fish

圖1：食物過敏、食物不耐受與食物中毒的分別

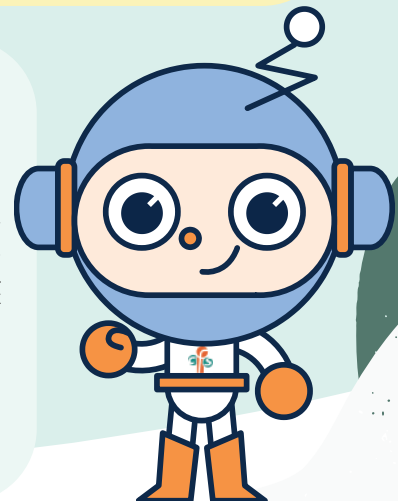


為何漢堡肉餅不應生吃或只是略為烹煮？

在屠宰和處理的過程中，肉的表面可能會被沙門氏菌及致病性大腸桿菌等有害細菌污染。如果牛扒是原塊切成的牛肉，其內部通常不含細菌，只要略煎牛扒表面，便可以殺死表面的細菌。然而，把肉絞碎製成漢堡肉餅時，生肉表面的有害細菌會散布至整塊肉餅。除非把漢堡肉餅徹底煮熟，否則這些細菌仍可在肉餅中存活。由於引致食物中毒的微生物普遍存在於食物鏈中，所有漢堡肉餅都可能含有這些微生物，包括以優質或昂貴的肉製成的漢堡肉餅。

食物安全至上

食物處理人員如把食物中毒誤以為是食物過敏，便有可能忽略食物安全措施，因為他們未有意識到顧客在吃了未煮熟的漢堡肉後出現不適是細菌污染所致。食物處理人員必須了解食物中毒的原因，並採取食物安全措施預防食物中毒。要預防食源性疾，在處理食物時應遵循簡單而有效的「食物安全五要點」，即精明選擇(選擇安全的原材料)；保持清潔(保持雙手及用具清潔)；生熟分開(分開生熟食物)；煮熟食物(徹底煮熟食物)；以及安全溫度(把食物存放於安全的溫度)。



巴士德消毒與食物安全



何謂巴士德消毒？

巴士德消毒是把食物製成罐頭或冷藏以外的一種常見的食物防腐技術，用以保存奶類、蛋類及果汁等容易腐壞的食物。巴士德消毒以熱處理方法把致病微生物的數量減少至不會嚴重危害健康的水平，有助保持意大利芝士蛋糕、炒滑蛋等食品的最佳質感。

科學家路易·巴士德在1860年代證實，葡萄酒及啤酒經加熱幾分鐘後可防止變壞。巴士德消毒是把食物加熱至特定溫度並保持一段時間，透過殺滅不能產生孢子的致病細菌及令食物腐壞的微生物繁殖細胞，以及抑制酶的活性，延長食物的保質期。



巴士德消毒可以採用不同的時間與溫度組合來進行。舉例來說，進行巴士德消毒的生乳可以攝氏63度加熱30分鐘，或以更高的溫度(攝氏72度)加熱15秒，然後立即冷卻至低於攝氏10度。巴士德消毒系統的研發以最耐熱的病原體伯納特立克次體為指標，以減少99.999%的微生物數量。採用的溫度越高，所需的熱處理時間便越短。巴士德消毒所用的時間與溫度組合，是為了殺死有害細菌，例如李斯特菌、沙門氏菌、彎曲菌，以及牛型分枝桿菌(在奶類商品生產過程廣泛採用巴士德消毒前經常導致人們感染結核病的病菌)。然而，巴士德消毒也有所局限。一些產生孢子的細菌(例如芽孢桿菌)在進行巴士德消毒後可能仍保持活性，如果在不適當的環境下貯存經巴士德消毒的食物，有可能使食物變壞，甚至導致食物中毒事故。

圖2：市面上常見經巴士德消毒的食品

由於巴士德消毒涉及熱處理，有人或會擔心加熱過程會導致營養素流失。巴士德消毒對各種營養素的影響各異。以奶類為例，進行巴士德消毒對礦物質、脂肪成分及蛋白質的影響輕微，也不會影響維他命B1及B6等，但會減少維他命C等不耐熱維他命的含量。

使用經巴士德消毒的配料製作無需徹底煮熟的菜式較為安全

雖然要消滅食源性病原體必須把食物徹底煮熟，但某些菜式的配料需要以較低的溫度加熱。與生的及未經處理的同類食物相比，經巴士德消毒的食物是較安全的選擇，因為巴士德消毒可以減少食物中的微生物數量，同時又可保持食物的質感。

經巴士德消毒的有殼蛋、蛋白粉及蛋漿等蛋製品，都適合用來烹製需要以非全熟的蛋製作的菜式。

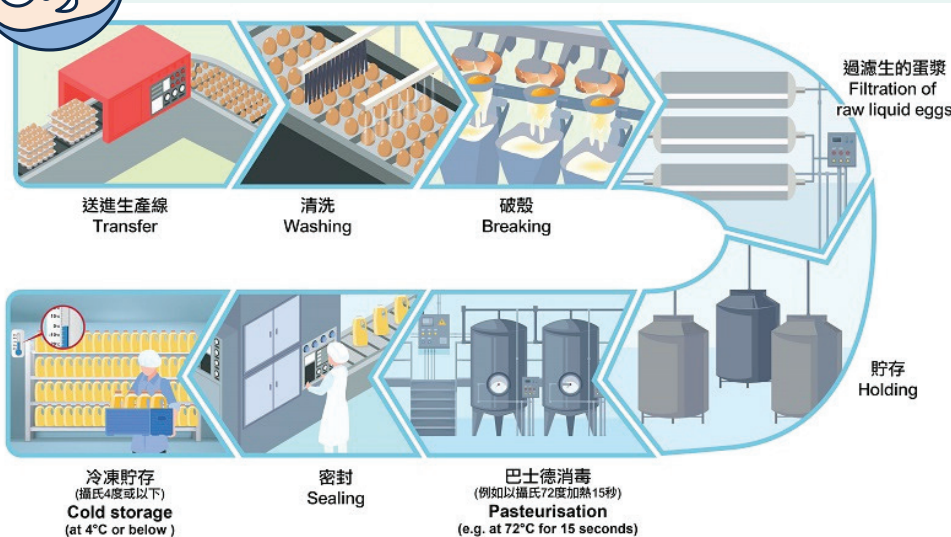


圖3：經巴士德消毒的蛋漿的生產流程

正確處理經巴士德消毒的食物以確保食物安全

由於巴士德消毒不會殺死所有細菌，也不能消滅可發芽並導致食物變壞或食物中毒的孢子，正確貯存經巴士德消毒的食物非常重要。正因如此，食品雜貨店通常把經巴士德消毒的食物存放在雪櫃中。為了防止細菌生長，應按照製造商的指示貯存經巴士德消毒的食物，例如經巴士德消毒的奶類、豆漿、果汁及蛋製品要冷存於攝氏4度或以下。使用經巴士德消毒的產品前應先查看食用期限，開封後要盡快食用。

蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌產生的耐熱毒素：食物烹煮後不應在室溫下放置過久的原因

最近，本地一家食肆的炒飯樣本驗出過量蠟樣芽孢桿菌。在一般情況下，烹煮和翻熱可確保食物安全，但烹煮後若處理不當，蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌等細菌便會有機可乘，產生耐熱的毒素，導致食物中毒。現在我們來看看細菌如何在已烹煮的食物中繁殖，以及如何可以避免這種情況發生。

食物烹煮後處理不當構成風險



蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌廣泛存在於環境中，在食物中的含量通常很低，一般不會引致食物中毒。這些細菌必須大量繁殖，才能產生足以致病的毒素。食物烹煮後處理不當，例如長時間貯存在室溫下，細菌便有機會滋生。

雖然烹煮可以有效殺死金黃葡萄球菌及蠟樣芽孢桿菌的繁殖細胞，但蠟樣芽孢桿菌能以孢子形式存在，這些孢子可抵受正常的烹煮溫度，必須經過高溫處理(例如以攝氏121度加熱3分鐘)才能消滅。然而，烹煮的熱力不僅促使孢子生長成為繁殖細胞，還會殺滅其他競爭的微生物，為繁殖細胞提供有利的生長環境。同樣地，如果食物烹煮後受金黃葡萄球菌污染，由於其他微生物已被殺滅，金黃葡萄球菌便可以在食物中大量繁殖。這些細菌在繁殖過程中會產生毒素，即使翻熱也不能將之消除。因此，食物烹煮後應正確予以處理，以減低這些細菌產生毒素的風險。



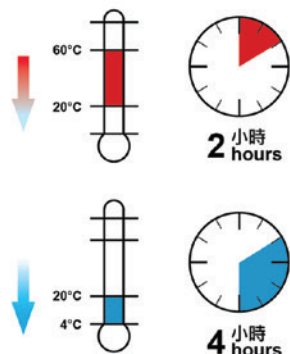
避免交叉污染及危險溫度

首先，盡可能減少這些細菌所造成的污染是十分重要的。保持食物配製區清潔，可防止來自環境的污染，包括蠟樣芽孢桿菌的孢子。在配製食物時，食物處理人員應遵守良好的衛生規範，例如經常洗手和清潔食物接觸面。金黃葡萄球菌通常存在於人類的鼻腔、咽喉、頭髮及皮膚。在處理配製好的食物時使用口罩及髮網，可防止來自身體其他部位的金黃葡萄球菌造成污染，如果手部有傷口，應以防水膠布覆蓋。

為了避免出現產生毒素的微生物，尤其是食物中難以有效消滅的蠟樣芽孢桿菌孢子，在烹煮後抑制細菌生長也是非常重要的。新鮮烹製的食物(例如預先烹製待午膳時間才出售的炒飯)應盡快食用，否則應熱存於攝氏60度以上的溫度。新鮮製作的食物亦可加以冷卻，以供冷食(例如豆漿)或進一步加工(例如降低蒸飯的濕度以製作炒飯)。要冷卻食物，應在2小時或更短時間內把食物的溫度由攝氏60度降至攝氏20度，然後在4小時或更短時間內在雪櫃中由攝氏20度降至攝氏4度(見圖)。這些時限有助防止食物長時間放置在環境溫度下，以免危險細菌滋生。

正確冷卻熱食的時限

Time Limits for Proper Cooling of Hot Food



加快冷卻食物的方法
(可選用其中一項或以上)
Options for speeding up
cooling of food (can use
one or more of these)

在冷卻過程中監察時間與溫度
Monitoring time and temperature during cooling



- ★ 把食物分成較小份，
放在淺容器內
Divide the food into
smaller portions in
shallow containers



- ★ 把整碗食物放在冰水中
加以攪拌
Place a bowl of food in an
ice-water bath and stir the
food



- ★ 把食物攤開在盤中，
例如飯
Spread food out in a tray,
e.g. rice



- ★ 如需大規模冷卻，
可採用急速冷卻法
(如有設備)
For large-scale cooling,
blast chilling may be
used if available



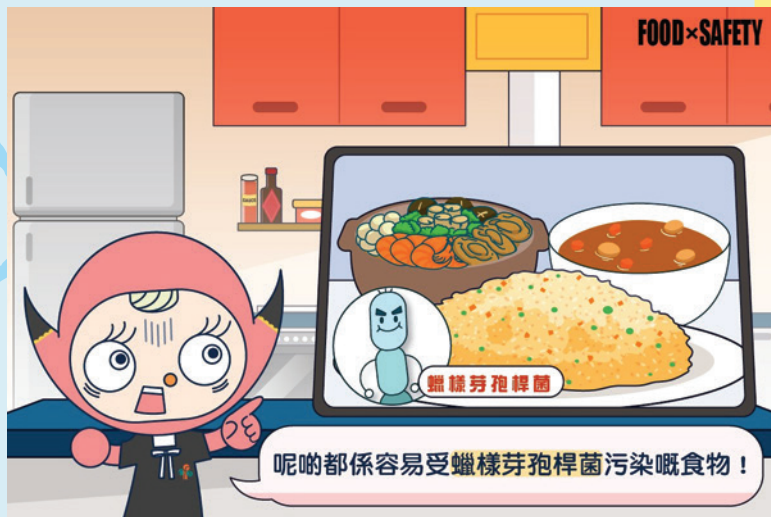
圖4：在烹煮後安全冷卻新鮮製作的食物

注意事項

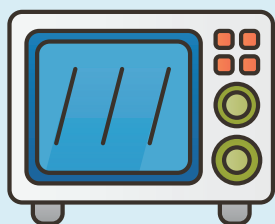
1. 烹煮和翻熱能殺死細菌，在一般情況下可確保食物安全，但其後食物若處理和貯存不當，蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌便會有機可乘，產生耐熱的毒素。
2. 烹煮的熱力能誘發蠟樣芽孢桿菌的孢子發芽，成為繁殖細胞，還會消滅其他微生物，為繁殖細胞和造成污染的金黃葡萄球菌提供有利的生長環境。
3. 食物烹煮後如非立即食用，應置於攝氏60度以上的溫度或迅速加以冷卻，以防造成污染的細菌滋生。

給業界的建議

- 仔細預計食物的份量，避免因過量生產以致沒有空間妥為熱存、冷卻和冷存食物。
- 預計生產時間，避免過早烹製食物。



如果食物經冷凍後再翻熱以供食用，應徹底翻熱至中心溫度最少達攝氏75度，但不應翻熱超過一次，以免食物重複置於危險溫度範圍。





安樂查飯+業界講座
+食安指引



安樂查飯
SAFE KITCHEN



「安樂查飯」計劃介紹

為了促使業界遵守「食物安全五要點」及良好的衛生規範，以及在日常營運中做好食物安全工作，食安中心整合了現有的風險傳達渠道，推出全新的「安樂查飯」食物業界溝通平台，以提供更實用和配合食肆營運需要的食安資訊。

「安樂查飯」平台以WhatsApp、電子郵件及專題網頁等形式，向業界傳達最新的食安信息(包括食安指引及法例的修訂內容)，並會因應食肆發生的食物中毒事故發出警報，提醒業界須注意的事項，以免重蹈覆轍，從而減低食物中毒的風險。

在「安樂查飯」計劃下，食安中心將陸續推出新的專題網頁和風險資訊交流平台，並會為業界編訂適切的教材，以及為廚房職工舉辦工作坊，以提高他們的食安和衛生意識。歡迎業界人士掃描左邊的二維碼，下載「安樂查飯」計劃登記表格，以適時接收最新的食安資訊。



從今天起 成為專業的食物處理人員吧！

食肆衛生欠佳，不僅有損口碑聲譽，還可能成為食物中毒的溫床，危害消費者之餘，也帶來訴訟問題。食物處理人員遵從「**食物安全五要點**」及「**良好衛生規範**」(GHP)，有助預防食物中毒，確保食物最終可供消費者安全食用。持續培訓是GHP的重要一環。無論是全職、兼職或臨時員工，食物處理人員應按其從事的工作接受相應程度的食物衛生培訓，加強對食物安全的意識。

為此，食物環境衛生署食物安全中心啟用全新的「安樂查飯」專題網頁，鼓勵食物業處所善用本網站的資源，為食物處理人員提供定期培訓，溫故知新，從而保障食物安全。

由食安五要點到GHP無難度！

網頁內容主題包括：(1) 食物危害與食源性疾病、(2) 個人衛生、(3) 安全處理食物，及(4) 食物業處所的衛生，包含圖解並輔以漫畫與短片解說「食物安全五要點」和GHP，並特別標示常犯錯誤，講解深入淺出。



瀏覽
「安樂查飯」
專題網站



下載
《食安Guide》



觀賞
「安樂查飯」
教學短片

食物危害與食源性疾病

食物安全五要點



精明選擇



保持清潔



煮熟分開



煮熟食物



安全溫度

GHP



個人衛生



食物衛生



環境衛生



持續培訓

www.cfs.gov.hk/safekitchen











食安 指引

1. 《2021年食物內有害物質(修訂)規例》： 「部分氫化油」的規管

「部分氫化油」是工業生產的反式脂肪的主要來源，世界衛生組織期望在全球食品供應鏈中停用工業生產的反式脂肪。

「部分氫化油」在二十世紀初首次引入食品供應中，以取代成本較高的油脂，包括飽和脂肪酸含量高的動物油脂(例如牛油、豬油、牛脂)及植物脂肪(例如可可脂)。油脂經過「氫化」的工業過程，變為種類繁多的「部分氫化油」產品，以切合食品生產所需的用途。透過控制氫化過程中的各項元素(例如油的種類、氫氣壓力、溫度、催化劑等)，液體狀的油會轉化為在室溫下呈半固體或固體狀的脂肪。

Degree of Hydrogenation 氫化程度	Non-hydrogenated oil 非氫化油	Partially hydrogenated oil (PHO) 部分氫化油	Fully hydrogenated oil (FHO) 完全氫化油
TFA Level 反式脂肪酸含量	About 2% 約 2%	About 25%-45% 約 25%-45%	Below 2% 低於 2%
Degree of Hardness 硬度	 Liquid 液體	   Semi-liquid 半液體 Semi-solid 半固體 Solid 固體	 Solid 固體
Usage 用途			

液體狀的油經過不同程度的氫化(由部分至完全)變為不同硬度(由液體至固體)的脂肪，可作各種用途。在氫化過程中，工業生產的反式脂肪可能會在「部分氫化油」中大量形成，含量通常介乎25%至45%之間。

在氫化過程中，順式不飽和脂肪酸的雙鍵有部分會轉化為飽和脂肪酸，部分則轉化為反式不飽和脂肪酸(即反式脂肪酸)。不完全氫化(即若干不飽和脂肪酸存留在油中)會產生液體、半固體或固體狀的「部分氫化油」，而完全氫化(即所有脂肪酸都已飽和)則會產生在室溫下呈蠟質脂肪狀的完全氫化油。在氫化過程中形成的反式脂肪酸可提高氫化油的熔點、延長保質期和使味道更穩定。

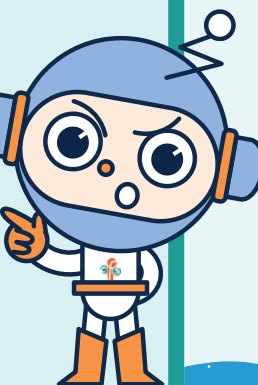
很多食品都採用了各式各樣呈半固體至固體狀的「部分氫化油」來生產，包括不同軟硬度的人造牛油、質感結實或鬆軟的餅乾及蛋糕等烘焙食品。「部分氫化油」還有助於做出層次豐富的酥皮及批皮，令曲奇餅及薯片口感鬆脆。固體狀的「部分氫化油」可為油炸冬甩添上光澤，並防止液體狀的油轉移至糖衣及／或包裝。

《2021年食物內有害物質(修訂)規例》(《修訂規例》)明文禁止輸入含有「部分氫化油」的任何食用油脂，以及售賣含有「部分氫化油」的任何食物(包括食用油脂)。在《2021年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》下，《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)亦作出相應修訂，以訂明含有氫化油的預先包裝食物的標籤規定。

《修訂規例》中有關「部分氫化油」的條文及《2021年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》將於2023年12月1日生效。《修訂規例》的其他條文則由2023年6月1日開始實施。

《2021年食物內有害物質(修訂)規例》指引已上載至食安中心網站，該指引旨在協助業界進一步了解和遵守《修訂規例》及《2021年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》的相關規定，並解答常見的問題。

《2021年食物內有害物質(修訂)規例》指引：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/files/Combined_Guideline.pdf



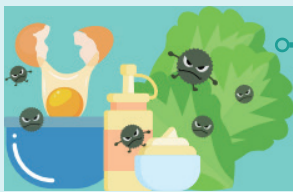
2. 三文治安全指引



三文治屬高風險食物，原因是沙門氏菌及李斯特菌等致病菌可能存在於蛋、沙律醬／塗抹醬、凍食肉片及新鮮即食蔬菜等配料中，假如處理和貯存不當，會令這些細菌滋生。此外，配製三文治時通常會以人手處理即食配料，人體皮膚上的致病菌(例如金黃葡萄球菌)及其他抗菌素耐藥性微生物(「超級細菌」)有可能污染三文治。



製作三文治常見的食物安全問題



配料因未經徹底清洗或烹煮而受污染

- 未經巴士德消毒的生蛋沒有煮至攝氏 75 度以殺死致病菌，或未經充分熱處理而用於製作塗抹醬
- 生的即食蔬菜在使用前沒有徹底清洗



食物在配製或包裝過程中受到交叉污染

- 食物處理人員在接觸生的配料後未有洗手或更換手套便處理熟食或即食食物
- 使用相同的器具(例如刀和砧板)處理生的食物和即食配料／熟食



貯存溫度不當導致細菌滋生

- 沒有冷存易壞的即食配料，例如含蛋的沙律醬／塗抹醬、已開封的罐頭吞拿魚
- 在沒有冷凍下展示預先包裝的三文治



要配製可安全食用的三文治，食物處理人員在日常運作中必須遵從「食物安全五要點」，在採購和收貨、配製、運送、分發和展示，以及個人衛生各方面確保食物安全。

製作



食物處理人員應勤洗手，時刻保持雙手清潔

生的食物與熟食或即食食物分開貯存及處理

貯存及展示



醬汁、餡料等容易變壞的食材在不使用時應存放於雪櫃內

包裝好的三文治應盡快奉客，否則應存放4°C或以下的展示櫃中

給消費者的資訊

法律規定預先包裝食物上須提供有關食物所含致敏物的準確資訊

致敏物
致敏物標示：本產品含有麩質(源自麵粉)及魚類製品

三文治中常見的食物致敏物：
含麩質的穀類(例如：小麥、大麥及燕麥製品)、蛋類、魚類、花生、大豆、奶類、木本堅果

食用忠告
注意：食用生或未煮熟的食物，可增加患上食源性疾病的風險。尤其對孕婦、嬰幼兒、長者和免疫力弱人士。

長者、幼兒、孕婦、免疫力弱人士



《三文治 - 給食物業的食物安全指引》已上載至食安中心網站，詳情可瀏覽以下網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/sandwiches.pdf

中心動向

降低食物中鈉含量的業界指引

Trade Guidelines for Reducing Sodium in Foods



1 點心鈉含量工作坊

為協助業界減少點心的鈉含量，食安中心於2022年8月5日舉辦了工作坊，向業界講解本地非預先包裝點心鈉(鹽)含量風險評估研究的結果，同時介紹食安中心出版的《降低食物中鈉含量的業界指引》，並建議業界改良食品配方和分開送上醬料，以便進一步降低點心的鈉含量。

詳情請瀏覽以下網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_193_03.html



2 業界諮詢論壇

第七十七次業界諮詢論壇於2022年6月30日舉行，議題包括經港澳大橋進口冷藏／冰鮮家禽的新安排、食品商的登記、安全烹製牛肉漢堡包的業界指引，以及在餐牌上就高風險食物向消費者作出食用忠告的業界指引。

第七十八次業界諮詢論壇於2022年9月16日舉行，議題包括食物中的氯丙二醇酯和縮水甘油酯、《2021年食物內有害物質(修訂)規例》：「部分氫化油」的規管、點心的鈉含量、可閱的食物標籤，以及更新給食物業的三文治食物安全指引。

詳情請瀏覽業界諮詢論壇的專題網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_tcf.html



3 《餐飲外賣及配送服務實務指南》網絡研討會

近年，供訂購外送餐飲的應用程式漸趨普及，外送餐飲無論是食肆員工抑或第三方餐飲送遞商配送，在運送到戶期間都必須妥善處理，才能確保食物安全。有見及此，食安中心制訂了《給食物業及消費者有關外賣及餐飲配送的食物安全建議》，旨在為從事有關外賣及餐飲配送的食物業從業員介紹食物安全培訓重點。此外，食安中心於2022年11月14日聯同食物環境衛生署牌照組為業界舉辦了《餐飲外賣及配送服務實務指南》網絡研討會，由統籌主管(牌照檢討)張國良先生、總監(牌照)黃偉能先生、主管(風險傳達)孟震宇醫生和研究主任(風險傳達)鄭基慧女士講解有關實務指南及食物安全建議。有關食物安全建議的詳情，請瀏覽以下網址。

《外賣及餐飲配送 - 給食物業及消費者的食物安全建議》



中文版：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/5-takeaways.pdf



英文版：
https://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/files/5-takeaways.pdf

4 食物業界以WhatsApp接收食物安全信息

為了讓食物業界能更快捷方便地接收食物安全資訊，食安中心推出以WhatsApp廣播功能向食物業界發放食物安全信息，歡迎食物業從業員登記使用。

登記表格可於下列網頁下載：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Receiving_Food_Safety_Messages_through_WhatsApp_Broadcast.pdf

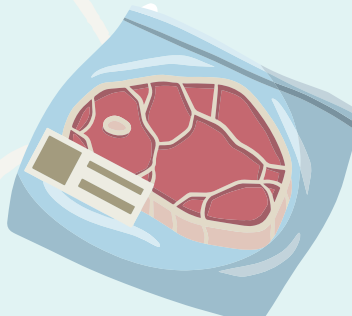




食安關謠一 為「凍燒」的肉平反

湯嬭：咦……點解塊雪藏肉一撻撻深色咗，仲結晒冰嘅？之前啲街坊話係變壞咗，唔食得，要成塊掉咗佢，係真唔係呀？

食安仔：咁又唔使！你手上塊雪藏肉應該係出現「凍燒」嘅跡象。貯存嘅冰格嘅雪藏食物如果包裝得唔好，有啲位可能會變得乾韌、變色或者結滿冰晶，但一般只會影響食物嘅品質，唔會危害食物安全。不過，如果有需要嘅話，消費者可以係煮之前或之後去除「凍燒」嘅部分。



食安關謠



塊雪藏肉嘅顏色一撻深一撻淺，咁唔平均，啲街坊話變壞咗唔食得嗰，係咪真㗎？

包裝得唔好嘅雪藏食物容易出現「凍燒」(Freezer burn)。食物嘅品質雖然可能有改變，但一般**唔會影響食物安全**。大家將需冷藏嘅食物包妥或放入盒，先至擺入冰格，可減少「凍燒」嘅情況。



內文附有預防「凍燒」技巧

食安妹妹：要預防食物出現「凍燒」嘅情況，大家可以參考以下貼士：

- 確保食物係冷藏前妥善包好，放入密實袋或者密實盒
- 如果選用密實袋，應先將多餘嘅空氣排走然後封口
- 冷藏食物前，係包裝上標記食物名稱同食用限期
- 係製造商建議嘅貯存時間內食用冷藏食品



至於熟食，記住要冷卻咗先好冷藏呀。想知多啲點樣正確處理冷藏食物？即刻去以下網頁瀏覽啦！



1

以下哪項行為不能夠避免蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌等細菌產生耐熱毒素？

- A. 用防水膠布覆蓋手部傷口
- B. 經常保持食物配製區清潔
- C. 把烹煮後但非立即食用的食物置於室溫下冷卻



2

《2021年食物內有害物質(修訂)規例》及《2021年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》將由哪天起實施？

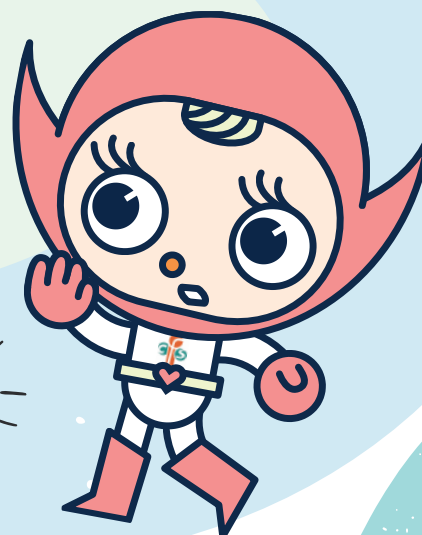
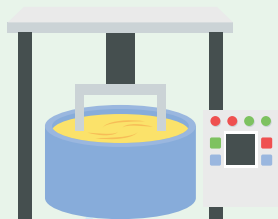
- A. 2022年12月11日
- B. 2023年2月1日
- C. 2023年12月1日



3

下列哪一項適用於經巴士德消毒的食物？

- A. 應冷存於攝氏4度或以下
- B. 開封後應盡快食用
- C. 食用前應先查看食用期限
- D. 以上皆是



食安仔忙甚麼？

做個食物界的「時間管理大師」



#食安仔：曾經有份即製三文治睇我面前，我有去珍惜，到佢放喺張枱上布滿細菌時，我先至後悔莫及。如果個天可以畀個機會我返轉頭嘅話，我會睇份三文治整好之後即刻食晒佢。如果係都要為呢份放喺室溫嘅三文治加上一個食用期限，我知道係4個鐘。

#食安妹妹：我咁辛苦整份三文治畀你食，你就掛住打機冇食到。呢排天口殼，就咁將易腐壞嘅食物攤喺室溫，好容易滋生細菌㗎！

食物即製即食當然最安全，如果唔係就要遵守「2小時／4小時」嘅原則。

按照「2小時／4小時」原則，配製好嘅食物如果：

- 放喺室溫唔超過2小時，要即時食晒佢或者放入雪櫃貯存
- 放喺室溫2至4小時，可以食咗佢，但唔可以放番入雪櫃
- 放喺室溫超過4小時，就唔可以食或者使用啦

坐低飲啖茶，食個包先！



2小時4小時原則

易壞食物
放置室溫的時間

放入雪櫃備用

即時食用



2小時



2-4小時



多於4小時



吃要及時，食物準備好應快啲食晒佢，避免攤喺室溫！



不應進食或使用放於室溫超過4小時的食物！

訂閱此刊物

本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物業安全廣播站》的印刷本，請前往食安中心的傳達資源小組，或來電2381 6096 查詢。

參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，供市民和業界直接了解香港的食物安全資訊，免費入場，歡迎參觀。

(展覽室或會因應2019冠狀病毒病的社交距離措施而暫停對外開放，有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk。)

地址：九龍欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓 401 室

查詢電話：2381 6096

電郵地址：rc@fehd.gov.hk

開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；
下午 2 時至 5 時 30 分

星期六、日及公眾假期休息

南昌站
C出口

食物環境衛生署南昌辦事處暨車房