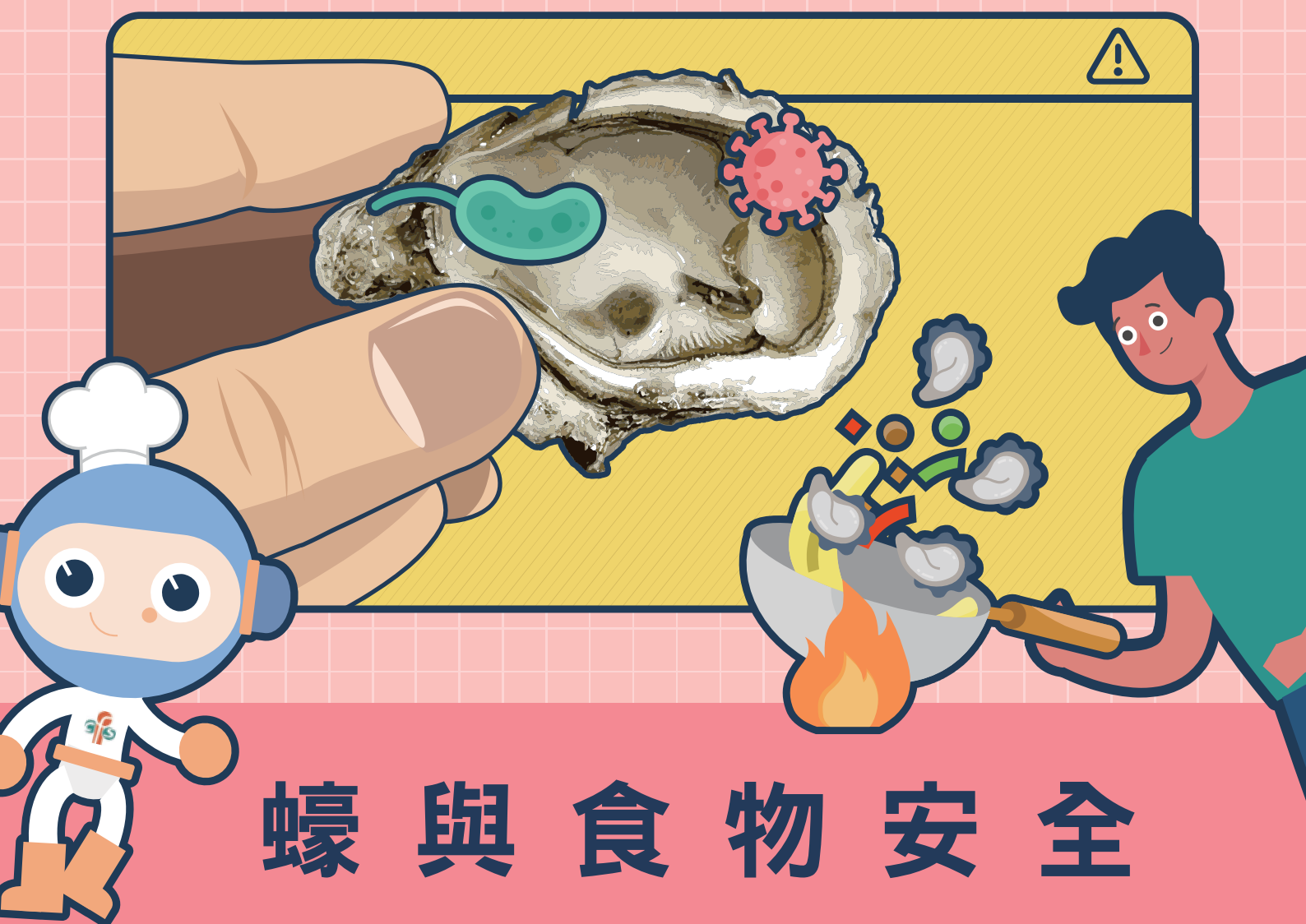


蠔不在乎？



蠔與食物安全

蠔美味又營養豐富，因而深受歡迎。然而，未經煮熟的蠔是高風險食物，本港不時發生與進食生蠔有關的食物中毒事故。

食物安全中心(食安中心)旨在透過本小冊子，向市民講解蠔(尤其是生蠔)的食物安全風險，並呼籲市民在食用時採取必要的預防措施避免食物中毒，以及在選擇生吃蠔隻時作出知情選擇，從而減低食物安全風險。



蠔的食物安全風險

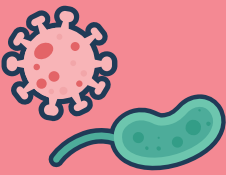

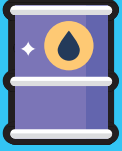

蠔是濾食性動物，由於經常過濾海水，體內累積水中的物質，包括弧菌、諾如病毒及甲型肝炎病毒等致病微生物，以及化學污染物和天然毒素。

由於沒有經過任何熱處理殺死食物中的食源性病原體，生吃蠔隻存有食物安全風險。與生蠔有關的食物中毒個案在本港時有發生。雖然患者病情多屬輕微，只出現腹瀉、腹痛及嘔吐等症狀，並會自行痊癒，但生蠔也可能嚴重影響健康，特別是對高危人士而言。

此外，人們較容易通過進食生或未煮熟的蠔而感染具有抗菌素耐藥性的微生物(「超級細菌」)。無論「超級細菌」有否引起疾病，都可能將抗菌素耐藥基因轉移到人體內其他細菌上，因而影響日後需要使用的抗生素藥效。



相關風險及預防措施綜述如下：

風險	類別	常見症狀	預防措施
病原體 	<ul style="list-style-type: none"> • 副溶血性弧菌、霍亂弧菌 (O1和O139型)、創傷弧菌 	腸胃炎，病徵包括腹瀉、嘔吐等。患有肝病、糖尿病或免疫系統受抑制人士較易出現如敗血症等嚴重併發症。	「食物安全五要點」，當中包括徹底煮熟蠔隻
	<ul style="list-style-type: none"> • 諾如病毒 	腸胃炎，病徵包括腹瀉、嘔吐、噁心和腹部痙攣等。患者也可能會頭痛和發低燒。	
	<ul style="list-style-type: none"> • 甲型及戊型肝炎病毒 	突發性發燒、不適、食慾不振、噁心、腹痛、小便呈茶色和黃疸，高危人士情況會更為嚴重。	
天然毒素 	<ul style="list-style-type: none"> • 海洋生物毒素 	中毒，包括下痢性、麻痺性和神經性貝類中毒，導致出現腸胃及／或神經系統不適，如腹痛、腹瀉、刺痛和麻痺等。	避免過量進食蠔隻，並保持飲食均衡
化學污染物 	<ul style="list-style-type: none"> • 持久性有機污染物 	持久性有機污染物對健康造成的影響取決於個別持久性有機污染物的性質、攝入分量和攝入時間，有可能損害免疫及生育系統，甚至造成智力下降。	避免過量進食蠔隻，並保持飲食均衡
	<ul style="list-style-type: none"> • 重金屬，例如鎘 	從食物攝入鎘而引致急性中毒的情況不大可能發生，但長期攝入鎘或會影響腎臟功能。	
物理危害 	<ul style="list-style-type: none"> • 鋒利的蠔殼及開蠔時蠔殼崩裂所產生的缺口 	受傷；有可能透過傷口感染蠔隻中的創傷弧菌（俗稱「食肉菌」）。	處理蠔隻前先妥為包紮傷口及使用手套

有殼的蠔與已去殼的蠔

市面上出售的蠔隻分為有殼和已去殼兩種，以冰鮮（冷凍）或急凍（冷藏）的方式保存。



急凍蠔



預先去殼的冰鮮蠔



有殼活蠔

根據其生長地點和處理方式，不同類型的蠔有著不同的潛在食物安全風險。儘管如此，部分人仍可能選擇生吃蠔隻。因此，食安中心採取風險為本的原則，針對特定類型的蠔隻作出以下建議：

蠔的種類	煮熟後進食	生吃	備註
供生吃的有殼活蠔	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> 徹底煮熟最能有效減低食源性疾病的風險。 如欲生吃，請遵照第7頁的說明。
食用前須煮熟的冰鮮蠔	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 生蠔捕獲或養殖的水域可能受到致病微生物污染。
在原產地預先去殼的冰鮮蠔 	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 生蠔去殼即死，若長途運輸期間沒有嚴格的溫度控制，會特別容易變壞。 去殼過程中可能受物理和微生物污染。

圖解：✓可以 ✗不可以

蠔的種類	熟食	生吃	備註
在原產地急凍，並供生吃的蠔	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> 徹底煮熟最能有效減低食源性疾病的風險。 如欲生吃，請遵照第7頁中的說明。
食用前須煮熟的急凍蠔	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 生蠔可能受到微生物污染。 蠔隻可以在攝氏0至4度的雪櫃中安全解凍，也可以在流動的冷水中或微波爐中解凍。 不要在室溫下解凍。
本地出產的生蠔	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 由於香港水質受污染，本地養殖的生蠔容易積聚細菌和病毒。 額外的淨化也不能有效去除包括諾如病毒在內的病原體。

圖解：✓可以 ✗不可以

安全吃蠔有辦法

無論購買哪一種蠔，消費者在選購、貯存、處理、烹煮和食用時只要遵從以下步驟，便可確保食物安全。

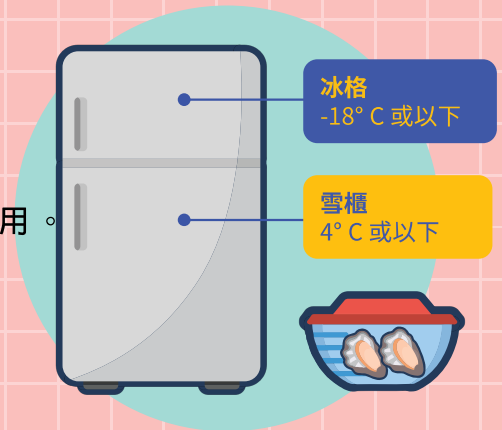
選購

- 光顧可靠的店鋪及挑選新鮮、外殼完整和沒有異味的蠔隻。
- 鮮活的蠔被輕敲時，外殼應緊閉。
- 保留收據是最佳做法，收據上應包括所購買蠔隻的原產地和品種資料。
- 如購買預先包裝的去殼蠔，應檢查其食用期限，並確保：
 - 冰鮮蠔貯存在攝氏4度或以下；
 - 急凍蠔貯存在攝氏零下18度或以下。



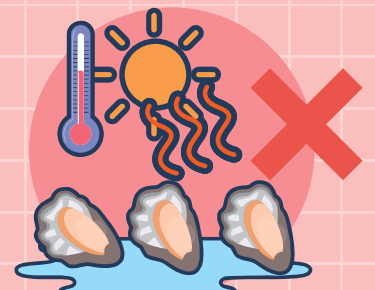
貯存

- 選購後盡快回家，以減少把蠔隻置於室溫下的時間。
- 回家後盡快烹煮蠔隻。如非立刻食用，應把冰鮮蠔和急凍蠔分別貯存在攝氏4度及攝氏零下18度或以下。
- 冰鮮蠔宜於一兩天內食用。經冷藏的蠔必須煮熟才可食用。
- 有殼的蠔須用有蓋的器皿盛載，以避免在雪櫃內造成交叉污染。



處理

- 為防止生蠔與熟食／即食食品交叉污染，處理生蠔前後要用梘液及流動自來水徹底洗手20秒。
- 如發現皮膚有傷口，應先包紮好。
- 觸碰蠔殼時使用手套，以減少受傷及感染的機會。
- 使用不同的砧板和器具分開處理生蠔和熟食／即食食品，以防止交叉污染。
- 將急凍蠔放在雪櫃內解凍。
- 微波爐和流動自來水一般可以安全解凍需要進一步烹調的蠔，但這兩種方法可能令生蠔暴露在危險溫度下一段時間或造成有利細菌生長的「熱點」，因此不建議使用這兩種方法來解凍供生吃的蠔。
- 烹煮前把已去殼的蠔徹底洗乾淨。
- 有殼的蠔隻則用清水把外殼洗刷乾淨。



用正確方法解凍生蠔

不要在室溫解凍

烹煮

- 蠔隻最好徹底煮熟，以減少食源性疾病的風險。
- 烹煮前先小心去除蠔的外殼（最好用刀刃短而堅固的特製開蠔刀），好讓熱力較易滲透。
- 為免受熱不均，宜用小鍋每次只烹煮少量蠔隻。
- 烹煮蠔等軟體介貝類水產時，要加熱至中心溫度達攝氏90度並維持90秒，才能減低細菌和病毒感染的風險。

以下是一些烹煮蠔隻所需時間的貼士：

煮	炸	蒸	焗
攝氏100度 3至5分鐘	攝氏190度 最少3分鐘	攝氏100度 4至9分鐘	攝氏230度 最少10分鐘



- 蠔也是大眾喜愛的火鍋配料之一。吃火鍋時，使用兩套不同的筷子和食具來分開處理生熟食物。不同類別的食物所需的烹煮溫度及時間也不同，因此，最好每次只放同一類的食物下鍋。每次加水後，應待湯底再次煮沸才繼續放入食物。

食用

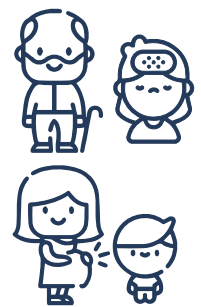
- 進食生蠔時蘸辣醬、檸檬汁、醋，或配以酒精，都不能殺死蠔隻中的病原體，只有徹底煮熟才可以。
- 避免過量進食蠔隻，並保持飲食均衡，以減少因偏食某幾類食物而過量攝入當中的化學污染物或天然毒素。



⚠️ 高危人士應避免進食生蠔!

請緊記：由於生蠔沒有經過任何熱處理殺死食物中的致病細菌，**進食生蠔存有潛在的食物安全風險**。如選擇進食生蠔：

- 切勿生吃只供熟食的蠔隻。
- 不建議生吃在原產地預先去殼的生蠔。
- 確保所購買的生蠔沒有被重新浸入水中存養。
- **孕婦、幼童、長者及免疫力弱人士***等高危人士應避免進食生蠔或半生熟的蠔。



高危人士

*免疫力弱人士包括但不限於糖尿病、肝病或腎病等慢性病患者、愛滋病病毒感染者、接受器官移植的病人、接受化療或放射治療的病人，或正服用如抗生素、抗胃酸藥等藥物的病人。



高危人士應避免生吃蠔隻！

在食肆進食生蠔

- 不經烹煮而食用的生蠔是高風險、受限制出售的食物，並非所有持牌食肆或處所皆可出售擬供生食的蠔。
- 消費者如欲外出進食生蠔，應到持有食物環境衛生署（食環署）牌照／受限制食物售賣許可證的食物業處所。



自購生蠔

市民應到持有食環署所發牌照／受限制食物售賣許可證的店鋪購買擬供生吃的蠔，並特別留意以下各項：

- 只選購鮮活完整、擬供生吃的蠔，或擬供生吃的急凍蠔。
- 購買後可放入具備冷源（例如冰墊）的保冷箱或隔熱袋內，並盡快回家。
- 回家後盡快進食蠔隻。如非立刻進食，應把冰鮮蠔和急凍蠔分別貯存在攝氏4度及攝氏零下18度或以下。
- 生蠔未開殼前應妥為冷存；一旦開殼，應盡快進食。
- 擬供生吃的急凍蠔應放在雪櫃保鮮格內解凍，以免暴露於危險溫度中。



訂購外送生蠔

此外，不少食物業處所也通過實體或網上商店提供上門外送生蠔的服務。訂購生蠔時應特別留意以下各項措施：

- 光顧可靠及持有牌照／受限制食物售賣許可證的食物業處所或網上商店。牌照條款要求此類處所或網上商店在其處所／網站、網上平台帳戶及宣傳印刷品上提供相關資料。
- 生蠔送抵時，檢查其整體狀況，例如溫度、食物容器是否完好及衛生情況。在訂購前，消費者也可事先向供應商了解貯存和運送食物的安排是否妥善。
- 收到外送生蠔後應盡快食用。

