

專題特寫

1

營養資料標籤好處多

《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》（下稱“《修訂規例》”）的制定，標誌著本港的食物標籤制度邁進新紀元。《修訂規例》於二零一零年七月一日生效後，大部分在香港出售的預先包裝食物將會附有營養標籤。

引進營養資料標籤制度的目的是幫助消費者作出有依據的食物選擇；鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。營養標籤上的資料有很多用處，消費者可以比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物。消費者亦可了解食物的營養成分和估計能量和營養素於整體膳食所佔的比例，以配合個人的膳食需要。如欲進一步了解營養資料標籤制度，可瀏覽網頁：

www.nutritionlabel.gov.hk



目錄

專題特寫

- (I) 營養資料標籤好處多
- (II) 中式冷盤的微生物危害

讀者園地

油炸烤焗小食的致癌物——
丙烯酰胺

食物新知

轉轉看看 食得更健康
營養標籤系列 — 營養標籤
小法寶

活動簡介

食物安全日2010

你問我答

如何處理乾燥劑

食物安全計劃園地

製作涼瓜炒牛肉的重點控制

真相與謬誤

清洗蔬菜

動腦筋

查詢與訂閱

中式冷盤的微生物危害



還有兩星期便是學校畢業聯歡會，同學們正商討準備聯歡會的食物，……

安仔：天氣那麼熱，最好吃冷盤，真好味！不如訂購一些燻蹄、五香牛肉、海蜇、鹵水豆腐和皮蛋豆腐作為聯歡會食物，好嗎？

心女：安仔，雖然是好味，但如果製作及貯存冷盤食物的方法不當，就有機會引致食物中毒！

安仔：為甚麼？



心女：因為一些中式冷盤食物，例如鹵製食品、海蜇和皮蛋豆腐等，其特性及製作過程可能令它們有潛在的微生物危害。其中大腸桿菌、沙門氏菌、金黃葡萄球菌及蠟樣芽胞桿菌便是常見引起食物中毒的微生物。

安仔：這些微生物如何污染食物？

心女：中式冷盤食物通常會預先配製及煮熟，並在上桌前存放在室溫一段時間，而進食前一般不會翻熱。如食物未經徹底煮熟、在煮熟後受到污染和長時間貯存於室溫，都有機會令微生物污染食物！

安仔：原來如此。



心女：因此，若食物處理人員在製作時忽略個人及食物衛生，未有徹底清潔雙手及沒有把食物妥為貯存，那麼

食物便會直接或間接受到微生物污染。如使用受污染的水來沖洗及浸泡海蜇，或未有將已烹煮的海蜇妥善貯存，便會有機會令微生物大量繁殖，因而



影響製品的微生物質素。又例如製作皮蛋豆腐的過程中，一般涉及人手處理，如處理不當，用了切生配料的刀來切皮蛋，食物便有機會受到微生物污染。

安仔：啊！原來中式冷盤食物有以上的潛在微生物危害。那我們還是詢問老師的意見，才決定選擇那種食物。

給消費者的建議

- ◆ 光顧衛生和可靠的持牌食肆。
- ◆ 盡快食用已購買的冷盤。
- ◆ 如非即時食用，應將冷盤保持在4℃或以下（例如存放於雪櫃內）。
- ◆ 長者、小童、孕婦及免疫力較低等高危人士，應小心選擇食物，尤其是高風險的食物，包括中式冷盤。





油炸烤焗小食的致癌物—— 丙烯酰胺



丙烯酰胺（acrylamide）是一種有毒及可能令人類患癌的化學物。丙烯酰胺主要是在高溫烹調含豐富碳水化合物的食物時產生，所以馬鈴薯製品(薯片、薯條)、脆片、餅乾和芋頭製品一般含較高的丙烯酰胺。中式烹調方面，由於甚少烤焗製品，所以丙烯酰胺主要在油炸食物時產生，而油炸根莖類食物(如馬鈴薯及芋頭)會比麵或米等食物產生較多丙烯酰胺。另外，油炸時間與丙烯酰胺的產生有直接關係，時間越長，產生的丙烯酰胺越多。



給消費者的建議

- 適當控制烹煮時間及溫度，不應過度烹煮食物。
- 油炸芋頭或馬鈴薯前可先沾上薄粉漿（如粟米粉），以減低食物表面的褐化反應（即變成棕色），從而減低丙烯酰胺的產生。
- 不要過量進食煎炸食物，避免進食燒焦的食物。





轉轉 看看 食得更健康

營養標籤系列 — 營養標籤小法寶

營養資料標籤制度於二零一零年七月一日生效。為使大眾認識營養標籤及營養聲稱，食物安全中心特設營養標籤專題網頁 www.nutritionlabel.gov.hk。此網頁除了介紹營養標籤及營養聲稱外，還設有一個名為「營養標籤小法寶」的工具帮助大家比較不同預先包裝食物的能量及營養素含量，另外「營養標籤小法寶」亦可帮助大家計算從預先包裝食物中的能量及營養素攝取量。今期將為大家介紹如何使用「營養標籤小法寶」。

預備式

(1) 開啓「營養標籤小法寶」



- 從 www.nutritionlabel.gov.hk 選擇「給消費者的資料」的連結，並按

(2) 輸入營養標籤資料

- 閱讀使用說明後，便可進入「營養標籤小法寶」輸入食物名稱及營養標籤資料
- 完成後，按

計算能量及營養素攝取量

進入計算模式，

或按 比較能量及營養素含量

進入比較模式

輸入食物營養標籤資料:

1 食物名稱

營養標籤資料

食物參考量

能量

蛋白質 克/g

總脂肪 克/g

Copyright © 2010 Food and Environmental Hygiene Department. All rights reserved.

計算模式

(3) 計算從預先包裝食物中的能量及營養素的攝取量

- 輸入食物進食量，然後按

計算能量及營養素攝取量

輸入食物進食量

食物名稱	Biscuit A	Biscuit B
進食量	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	克/毫升	克/毫升
食物參考量	每100克/毫升	每100克/毫升
能量 (千卡/kcal)	500	442
(千焦/kJ)	2100	1856.4
蛋白質 (克/g)	7.8	9.1
總脂肪 (克/g)	28	13.7

- 「營養標籤小法寶」會計算從該食物中所攝取的能量及營養素

使用說明

營養標籤小法寶

攝取量顯示

食物名稱	Biscuit A	Biscuit B
進食量 (克/毫升)	50	50
能量 (千卡/kcal)	250	221
(千焦/kJ)	1050	928.2
蛋白質 (克/g)	3.9	4.6
總脂肪 (克/g)	14	6.9
飽和脂肪 (克/g)	8.5	3.7
反式脂肪 (克/g)	0	0

Copyright © 2010 Food and Environmental Hygiene Department. All rights reserved.

及總攝取量

使用說明

營養標籤小法寶

能量/營養素總攝取量

能量 (千卡/kcal)	471
(千焦/kJ)	1978.2
蛋白質 (克/g)	8.5
總脂肪 (克/g)	20.9
飽和脂肪 (克/g)	12.2
反式脂肪 (克/g)	0
膽固醇 (毫克/mg)	0
碳水化合物 (克/g)	57.3
膳食纖維 (克/g)	7.4
糖 (克/g)	20.1
鈉 (毫克/mg)	164

Copyright © 2010 Food and Environmental Hygiene Department. All rights reserved.

(4) 計算進食食物後的個人目標攝取量百分比

- 按 **選擇個人目標攝取量及計算百分比**
- 參考頁面右方的性別、年齡及體力活動資料並選擇能量的「個人目標攝取量」

使用說明

營養標籤小法寶

選擇個人目標攝取量

個人目標攝取量

請選擇

能量 (千卡/kcal)	請選擇
(千焦/kJ)	1500千卡
蛋白質 (克/g)	1800千卡
總脂肪 (克/g)	2000千卡
飽和脂肪 (克/g)	2200千卡
反式脂肪 (克/g)	
膽固醇 (毫克/mg)	
碳水化合物	
膳食纖維 (克/g)	
糖 (克/g)	

能量需要因人而異，受多項因素影響，包括年齡、性別、體重及體力活動量。不同年齡、性別及體力活動的人士的平均每日能量需要量載於下表：

每日平均能量需要量(千卡)		
體力活動量*	男性	女性
9歲-	低	1806
	中	2039
	高	2272
11歲-	低	2148
	中	1869

Copyright © 2010 Food and Environmental Hygiene Department. All rights reserved.

計算個人目標攝取量百分比

- 並按
- 小法寶會計算適當的營養分配
- 小法寶會同時顯示個人目標攝取量百分比

能量/營養素總攝取量*	個人目標攝取量	個人目標攝取量百分比*	
能量 (千卡/kcal) (千焦/kJ)	471 1978.2	1500 6300	31.4 % 31.4 %
蛋白質 (克/g)	8.5	45	18.9 %
總脂肪 (克/g)	20.9	45	46.4 %
飽和脂肪 (克/g)	12.2	15	81.3 %
反式脂肪 (克/g)	0	1.7	0 %
膽固醇 (毫克/mg)	0	300	0 %
碳水化合物 (克/g)	57.3	225	25.5 %
膳食纖維 (克/g)	7.4	25	29.6 %
糖 (克/g)	20.1	37.5	53.6 %
鈉 (毫克/mg)	164	2000	8.2 %

* 從輸入的預先包裝食物的營養資料及進食量計算，並不包括非預先包裝食物。

比較模式

(5) 比較預先包裝食物中的能量及營養素含量

比較能量及營養素含量

- 按
- 如先前只輸入了一個食物的資料，請輸入其他食物營養標籤的資料，然後再作比較
- 「營養標籤小法寶」將以每100克/毫升食物作比較
- 如有一個食物的總脂肪、糖及鈉的含量均較其他產品低，「營養標籤小法寶」將作出提示，例如：

膽固醇 (毫克/mg)	0	0	
碳水化合物 (克/g)	45.3	69.1	
膳食纖維 (克/g)	6.7	8	
糖 (克/g)	26	14.2	較低
鈉 (毫克/mg)	178	150	較低

「三低」，即低脂、低鈉（或鹽）和低糖，是健康飲食之道的一部份。在選購預先包裝食物及用膳時，應選擇較低脂、低鈉（或鹽）及低糖的食物。

從輸入的預先包裝食物中較低脂、低鈉（或鹽）及低糖的選擇：
Biscuit B

[請注意：這選擇並不代表此食物附含有關香港法例內營養標籤“低”或“較低”的定義。例如：低脂、低鈉和低糖的發售條件分別為每100克食物含不超過3克總脂肪、120毫克鈉和5克糖。]

如此簡單的使用方法，你也不妨上網試一試，利用「營養標籤小法寶」比較不同食物的能量及營養素含量或計算能量及營養素的攝取量。

為消費者而設的營養標籤專頁
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_public.html





食物安全日2010

「食物安全日」是食物安全中心一年一度的重點活動。而今年的「食物安全日」正值香港營養標籤制度於二零一零年七月一日生效之前。中心與香港電台、教育局及家庭與學校合作事宜委員會合辦今年的「食物安全日2010」，為營養資料標籤宣傳及公眾教育運動第三階段揭開序幕。今年活動的主題是「健康有計 營養標籤 1+7」，目的是透過不同的活動（如互動遊戲、創意活動），加強學生對營養標籤制度的認知，並鼓勵他們善用營養標籤以實踐健康飲食。活動已於二零一零年六月二十八日於香港灣仔莊士敦道修頓室內場館舉行。



我經常在包裝食物內找到防潮珠或乾燥包，請問應如何處理這些乾燥劑？

答：

乾燥劑常用於包裝食物中，目的是保持包裝內的環境乾燥，從而抑制霉菌生長和延長食物保質期。防潮珠及乾燥包是常用的兩種食物乾燥劑，通常放置在小包裝袋內。呈小圓珠狀的矽膠，具有化學及生物惰性，不容易與其他物質產生化學反應，故即使人們誤食少量矽膠，亦不會對人體有害。至於呈白色粉末狀的通常為生石灰，其與水分接觸後會具有腐蝕性，人們如誤食，可能會出現灼熱感覺，胃痙攣及腹瀉。

乾燥劑並非食物，因此食物開封後，消費者應立即棄掉包裝內的乾燥劑，以免他人（尤其是兒童和長者）誤食；如發現乾燥包有破損，切勿進食有關食物。另外，食物製造商宜在乾燥包上加上禁止食用的中英文警告字句，例如“Do Not Eat 請勿食用”。

- 動腦筋答案**
- 使用不同的設備和用具，分開處理生熟食物
 - 保持清潔
 - 生熟分開
 - 煮熟食物
 - 安全溫度
 - 向可靠及衛生的店鋪購買食物材料
 - 熟食前後，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)
 - 將冷凍的食物保持在4°C或以下
 - 食物要徹底煮熟，並確保中心溫度達到75°C

製作涼瓜炒牛肉的重點控制

俗語有云：「吃得苦中苦，方為人上人。」不知道是否這個原因，不少人愛吃以涼瓜(俗稱苦瓜)配製的菜式。不過，卻有人抵受不了涼瓜的苦味而不去品嚐。如果想減低涼瓜的苦味，大家不妨試試在烹煮前先用鹽醃製涼瓜，或會有意想不到的效果。

這次，我們提供烹調涼瓜炒牛肉的安全貼士，讓大家在品嚐涼瓜獨特的苦澀味時，仍能確保食物安全，食得放心。

材料

新鮮牛肉 200克 (約5兩) · 涼瓜 兩個

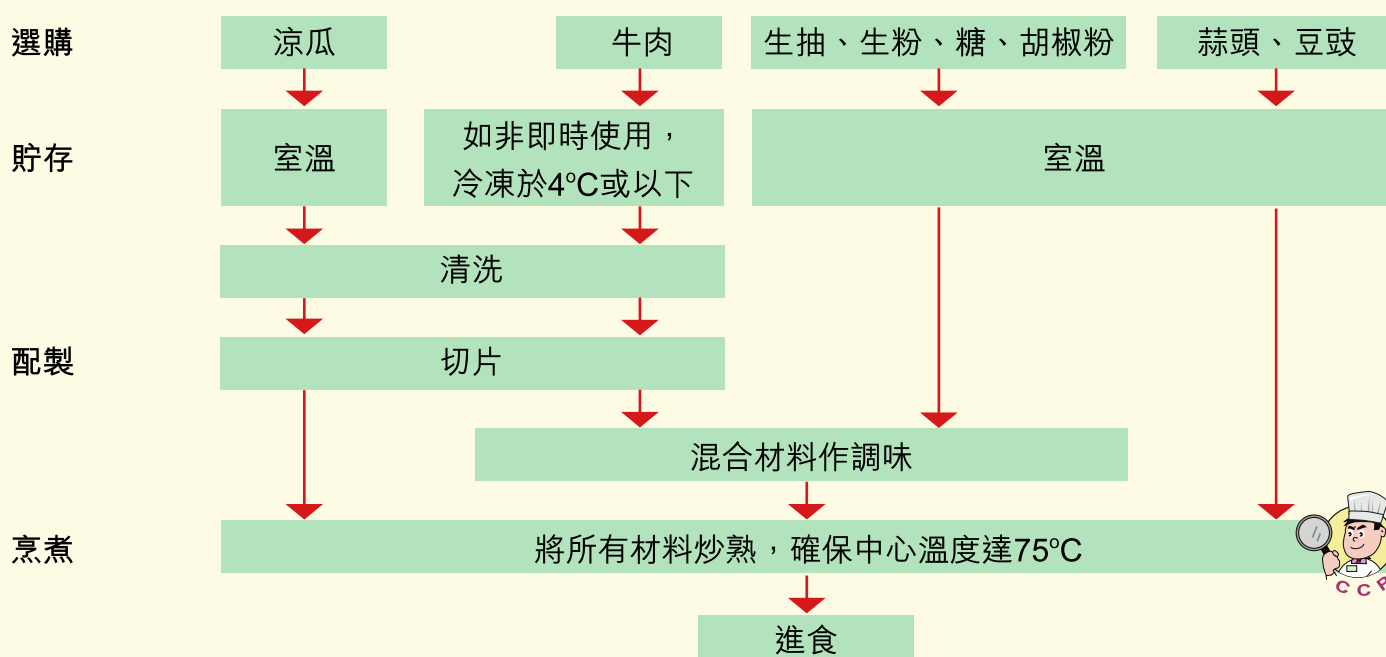
調味料

生抽 1 茶匙 · 生粉 1茶匙 · 糖 1茶匙 · 胡椒粉 少許 · 蒜頭 5克 · 豆豉 5克

做法：

1. 涼瓜洗淨後切片。
2. 牛肉切片，加入生抽、生粉、糖及胡椒粉醃15分鐘。
3. 將牛肉放入已下油的鑊略炒備用。
4. 鑊燒紅後加入半湯匙油，加入蒜頭及豆豉爆香，放入涼瓜並炒至軟身。最後放入牛肉，炒勻上碟。

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。



製作涼瓜炒牛肉的安全貼士

(一) 選購

- 向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料。
- 購買材料時要確保
 - 食物新鮮及衛生。
 - 向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪選購新鮮牛肉。
 - 涼瓜無破損或表面瘀傷。
 - 所有預先包裝食物(如胡椒粉、生抽)均在食用限期之內。



(二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時使用的牛肉應貯存於雪櫃內，雪櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查，確保冷凍格保持在4°C或以下。
 - 生的牛肉應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉染污。
- 按照先入先出的原則使用食物材料。

(三) 配製

- 準備煮食前，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)。
- 準備煮食前及處理食物過程中，用流動的清水和梘液徹底清潔雙手。
- 用兩套不同工具(包括刀、砧板及碗筷)分開處理生熟食物。
- 煮食前，清洗涼瓜及牛肉。
- 經醃製而非即時烹煮的牛肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(四) 烹煮

- 食物要徹底煮熟才可食用，牛肉的肉汁要清澈，不可呈現紅色。
- 使用清潔的食物溫度計量度食物的中心溫度，確保達至最少75°C。



(五) 進食

- 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。



清洗蔬菜

誤解

現時在市面上出售的蔬菜都非常乾淨，只需略為清洗便可進食。

真相

除了表面污垢外，在市場上出售的蔬菜可能含有

污染物如重金屬和殘餘除害劑。

為減低因進食受污染的蔬菜而攝入污染物的分量，市民可先用流動的清水沖洗蔬菜數次，然後放在清水中浸泡一小時或放進沸水中焯一分鐘，然後把水棄掉。



動腦筋



請把下列與「食物安全五要點」相關的語句連接起來。

- 精明選擇 •
- 保持清潔 •
- 生熟分開 •
- 煮熟食物 •
- 安全溫度 •
- 使用不同的設備和用具，分開處理生熟食物
- 向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料
- 煮食前後，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)
- 將冷凍的食物保持在4°C 或以下
- 食物要徹底煮熟，並確保中心溫度達到75°C

(答案見第9頁)

查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》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(<http://www.cfs.gov.hk>)瀏覽網上版本。