

專題特寫

1

校園環保午膳

為進一步減少食物浪費、推廣健康生活及培養學生愛護環境的價值觀，政府邀請全港學校簽署環保午膳約章。簽署約章的學校承諾為學生提供午膳時，會致力使用可重用餐具及器皿，以及在現場派發飯菜。



目前，大部分學校的午膳均由供應商提供。所以，家長及學校須確定供應商已採取以下的措施，以確保食物安全及衛生，減少食物中毒的風險。



1. 設備

- ★ 安排足夠的設備，尤其是爐具、雪櫃和保溫用具。

2. 採購材料及收貨

- ★ 向可靠的供應商採購食材。
- ★ 收貨時要檢查來貨的品質。

目錄

專題特寫

- (I) 校園環保午膳
- (II) 減低食物中丙烯酰胺含量的方法

讀者園地

- (I) 追蹤供應來源 保障食物安全
- (II) 選擇「有機」食物 有學問
- (III) 草酸食物中毒
- (IV) 安全使用仿瓷餐具

新饌新知

製作「芝焗一口貝」的安全要訣

活動簡介

- (I) 活學活用營養標籤 獎勵計劃
- (II) 營養資料標籤制度 議座及展覽

你問我答

所有預先包裝食物都需要添加防腐劑？

真相與謬誤

豆漿、黃豆類食品營養豐富，人人皆宜？

動腦筋

查詢與訂閱

3. 貯存設施及溫度控制

- ★ 嚴守「先入先出」的原則取用食物。
- ★ 定時檢查及記錄雪櫃內的溫度（冷凍櫃要保持在攝氏4度或以下，而冷藏櫃則在攝氏-18度或以下）。
- ★ 存放食物於不透水的容器內，並用保鮮紙或蓋蓋好。
- ★ 把生和熟的食物分開存放在不同的雪櫃內。如須存放於同一個雪櫃裏，熟的食物應存放在上層，生的食物放在下層，以防止交叉污染。



4. 食物處理及烹調

- ★ 烹煮冷藏食物前，把它們放入雪櫃內或放於自來水下徹底解凍。
- ★ 徹底煮熟食物。利用溫度計檢查食物中心溫度是否已達到攝氏75度或以上。
- ★ 烹煮和加熱食物的廚房、食物貯物室及鄰近的廁所，須保持清潔及防止蟲鼠滋生。
- ★ 所有接觸食物的用具，包括可重覆使用的餐盒和餐具，必須徹底洗淨及消毒，並妥善存放。
- ★ 確保運送食物的車輛清潔和衛生。



5. 保持良好的個人衛生習慣

- ★ 員工處理食物前或如廁後，應用梘液揉擦雙手最少20秒，並用清水徹底沖洗，緊記抹乾或吹乾雙手。
- ★ 有腹瀉或嘔吐病徵的員工不可處理食物。

6. 處理受污染食物

- ★ 預先制定有關食物中毒的緊急應變措施。
- ★ 如發現問題，應盡快通知其他學校停止進食有關食物，防止食物事故蔓延。

- ★ 常備下列記錄以便跟進食物中毒事件或其他食物事故：
 - 每日膳食供應名單（包括學校名稱及所提供的食物種類等資料）；
 - 食物原材料供應商名單；
 - 每日採購清單。
- ★ 如發現食物不妥，應立即停止分發，並作出跟進及糾正不妥的地方。

若在學校現場分派膳食，校方應確保供應商採取以下措施：

- ★ 利用保溫設備將已煮熟的食物保持在攝氏60度或以上。
- ★ 翻熱冷凍餸菜時，食物中心溫度須達到攝氏75度或以上至少30秒。
- ★ 冷盤要保持在攝氏4度或以下。
- ★ 確保有足夠的地方、設備（例如熱櫃）和人手，保持清潔及有效率地分發膳食。
- ★ 分發膳食前，應抽樣量度食物的溫度，確保熱食保持在攝氏60度以上，冷盤保持在攝氏4度或以下。
- ★ 妥善處理廢物，以免蟲鼠滋生。



專題特寫

2

減低食物中丙烯酰胺含量的方法

丙烯酰胺是一種有毒及致癌的化學物，很多食物均含丙烯酰胺。研究結果顯示，未經烹煮和用沸水烹煮的食物，丙烯酰胺的含量不高。但當烹煮溫度超過攝氏120度，便會產生丙烯酰胺，特別是一些含豐富碳水化合物化合物的食物，例如薯條、薯片、穀類早餐食品及曲奇等。

為減少食物內的丙烯酰胺，市民不應以過高的溫度烹煮食物過久，並應保持飲食均衡、多吃蔬果及少食煎炸和肥膩的食物。但是，所有食物（特別是肉類和肉類製品）仍要徹底煮熟，以消滅食物中的病原體。如欲查詢更多資料，可瀏覽以下的網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/acrylamide_food_rac_full.pdf

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fc_01_29_Acrylamide_in_Some_Popular_Foods.html





(一) 追蹤供應來源 保障食物安全

食物安全條例（條例）

《食物安全條例》已於三月三十日獲立法會通過，將於八月一日起生效。《食物安全條例》的措施包括引入食物追蹤機制，確保政府在處理食物事故時，可更有效地追蹤食物來源及迅速採取行動。這個機制包括兩部分：

- (1) 設立食物進口商及分銷商登記制度；及
- (2) 規定食物商（包括食物進口商、分銷商及零售商）須妥為備存食物進出紀錄。

兩項規定均設有六個月的寬限期，至二零一二年一月三十一日。市民如欲查詢有關的資料，請登入條例網頁(www.foodsafetyord.gov.hk)。

食物進口商及分銷商登記制度

在這個登記制度下，除已根據其他條例登記或取得牌照的食物進口商及分銷商（詳列於《食物安全條例》附表1）外，所有食物進口商及分銷商都必須向食物環境衛生署（食環署）署長登記。有關的登記費用為195元，有效期為三年；續期費用則為180元，有效期同為三年。市民可於條例網頁瀏覽《食物進口商和食物分銷商登記制度指引》，以了解更多相關的資料。

食物進口商及分銷商可以書面或電子方式遞交申請。申請表格可於條例網頁下載或到以下的辦事處索取：

食物環境衛生署
食物安全中心
食物進 / 出口組
食物進口商 / 分銷商登記及進口簽證辦事處
地址：香港灣仔皇后大道東258號1樓119室
辦公時間熱線：2156 3017、2156 3034
電郵地址：fso_enquiry@fehd.gov.hk



備存食物進出紀錄的規定

根據這個規定，食物商須按其業務運作備存合適的食物進出紀錄。例如，食物進口商須保存進口紀錄及分銷紀錄；食物分銷商須備存來貨紀錄及分銷紀錄；食物零售商（如食肆、食物店、食品雜貨店、街市攤檔、超級市場及小販等）須保存來貨紀錄，但無須備存出售有關食物予最終消費者的資料；捕撈本地水產的漁民則須保存捕撈紀錄。

紀錄並無訂明的格式，但須包括交易日期、食物的描述與總數量、買賣雙方的名稱與聯絡詳情及食物進口地（適用於進口紀錄）。漁民的水產捕撈紀錄必須包括捕撈的日期 / 時期、捕撈水產的常用名稱與總數量，以及捕撈的地區。食物商可

自行選擇合適的方式以遵從有關法例的規定，例如：

- 保留有規定資料的收據 / 發票；
- 自行編製交易紀錄（手寫或電子紀錄均可）；及
- 使用由食環署提供的紀錄範本。

市民可於條例網頁瀏覽《**備存食物紀錄的實務守則**》，以了解更多相關的資料，以及下載有關的紀錄範本。

(二) 選擇「有機」食物有學問

超級市場貨架上的貨物林林總總，有新鮮蔬果、肉食和各式各樣的預先包裝食物。咦？菜心姐姐與茄子弟弟正喁喁細語……

茄子：菜心姐姐，你看我們對面貨架上的白菜和唐萵多慘呀。

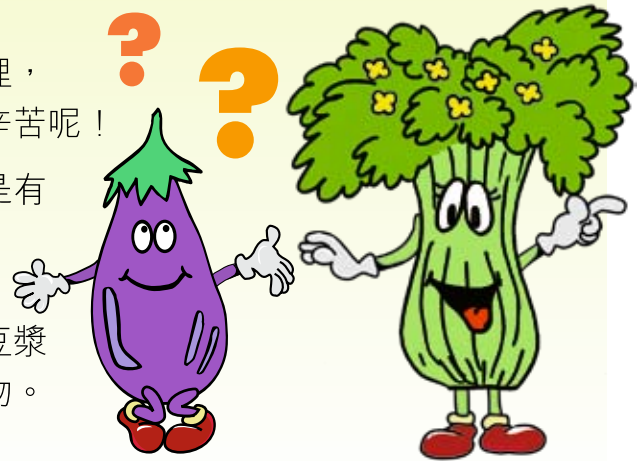
菜心：是嗎？她們發生了甚麼事呀？

茄子：你看……她們被包裹在透明的膠袋裡，上面還貼著一個像封印的東西，多辛苦呢！

菜心：呵呵呵……傻小子，這是因為她們是有機蔬菜，需要跟一般的蔬菜分開，才用膠袋包起來。除了白菜和唐萵外，我們斜對面的預先包裝乾果、豆漿及雪櫃裡的雞蛋和凍肉都是有機食物。

茄子：有機食物？甚麼是有機食物呀？

菜心：要稱得上「有機」先要符合兩大條件：第一，食物由生產、處理、加工到銷售過程，須按照有機標準進行；第二，有關食物必須經來源地的認證機構或管理當局認證為有機。



茄子：「有機標準」？「認證」？我真不太明白！

菜心：三言兩語很難解得明白。我嘗試解釋一下喇！

茄子：好！

菜心：有機生產的理念是要確保食物生產過程合乎「天然」的原則。例如，在種植方面，避免使用化學肥料及除害劑，改為採用輪作、堆肥、人工除草和生物防治蟲害方法；在飼養動物方面，避免使用抗生素、生長激素和其他飼料添加劑。另外，整個食物生產過程不會使用基因改造和電離輻射技術。還有，為確保有機食物的生產、處理、加工和銷售過程遵從有機生產的標準，獨立的認證機構會定期派員檢查，並進行認證。經認證的食物才可標示為「有機」出售。



茄子：嘩……有機生產原來這麼複雜，難怪對面的有機蔬菜價錢比我們高喇。話說回來，有機食物普遍比一般食物賣得貴，為甚麼有些人仍願意買呢？



菜心：他們選購有機食物的原因各有不同，例如有些人可能認為有機生產對自然環境和動物較好，又或者食用有機食物可以避免吃下殘餘除害劑和含添加劑的食物。

茄子：但是有機食物跟一般食物表面上看來差別不大，人們怎樣知道哪些是有機食物呢？是否較貴的就一定是有機呢？

菜心：呵呵呵……當然不是啦！還記得剛才你提到對面的白菜和唐萵有個像封印的東西嗎？

茄子：記得！

菜心：那個並不是甚麼封印，而是有機標籤。經認證的有機食物一般會有認證機構或有關管理當局允許使用的有機標籤或標示，例如：「certified by xxx」（由xxx認證，xxx為認證機構名稱）。另外，有些加工食品可能只有部分成分是用有機原料，這些食品可能會標示為「Made with Organic xxx」（以有機xxx製造，xxx為成分名稱）。人們在購買有機食物之前可以看看包裝上有沒有這些標籤才決定購買。

茄子：依你所說，「天然」、「堆肥」、「綠色」、「無公害」等字眼所標示的並不等於「有機」喇！

菜心：當然喇！

(三) 草酸食物中毒



早前，有市民進食蔬菜後食物中毒。經過調查後，懷疑蔬菜中混有含草酸鹽的植物引致食物中毒。

其實，草酸和草酸鹽（例如草酸鈉、草酸鉀、草酸銨、草酸鈣、草酸鐵和草酸鎂等）是天然存在於某些植物及蔬菜中，但一般含量不高，很少會引起食物中毒。其中，草酸、草酸鈉、草酸鉀、草酸銨能溶於水；而草酸鈣、草酸鐵、草酸鎂則不溶於水。不少研究認為，植物中的草酸鹽會否引致食物中毒，重點在於不溶於水的針狀草酸鈣水平。

進食含有高水平不溶於水的針狀草酸鈣的植物（例如野苧），會造成咀唇及口腔黏膜腫脹、口腔及喉嚨麻痺等食物中毒徵狀。

為減少因蔬菜混雜其他植物而引起草酸食物中毒，市民應向信譽良好的店鋪購買蔬菜，烹煮蔬菜前要將蔬菜徹底清洗，並丟棄混雜當中的其他植物。

(四) 安全使用仿瓷餐具

以三聚氰胺—甲醛樹脂製成的餐具，一般被稱為仿瓷餐具（又叫美耐皿、密胺或科學瓷餐具）。這些餐具耐用、化學穩定性和耐熱性俱佳，而且價格便宜，所以在香港及世界各地被廣泛使用。不過，不當地使用或使用質量欠佳的仿瓷餐具，可能會導致釋出過量甲醛或三聚氰胺殘餘物並遷移到食物上，引發食物安全問題。為此，食物安全中心進行了一項研究，檢測本地食肆使用的仿瓷餐具內甲醛和三聚氰胺的遷移量，以評估這些餐具是否安全。是次研究測試的仿瓷餐具樣本的檢測結果全部合格，顯示這些仿瓷餐具是安全的。研究的報告全文可瀏覽以下網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/RA_Study_on_Melamine-ware_Final_Report_Nov2010_c.pdf

為確保食物安全，使用仿瓷餐具時，應注意以下各點：

1. 按照產品說明和指示使用仿瓷餐具。
2. 切勿使用破裂或表面破損的仿瓷餐具。
3. 切勿使用仿瓷餐具加熱或烹煮食物。
4. 切勿把仿瓷餐具放進微波爐或傳統焗爐內使用。
5. 切勿以仿瓷餐具盛載熱油或帶強酸的食物。
6. 如要用仿瓷餐具盛載高溫的油炸食物，應待食物稍為冷卻後才把食物放進餐具內。
7. 清潔仿瓷餐具時，切勿使用含砂質的清潔劑、容易刮花餐具的清潔用具或強力的化學物，以免損壞餐具表面。



要比較兩款餅乾的鹽份含量，應比較兩者的鈉含量。只要先將餅乾B的鈉含量轉化為以每100克計算，便能方便比較。餅乾B每100克的鈉含量=餅乾B每食用分量的鈉含量/餅乾B每食用分量的重量 × 100 = $120/30 \times 100 = 400$ 毫克（即每100克餅乾B含400毫克鈉）。每100克餅乾A含365毫克鈉，比餅乾B每100克含400毫克鈉少。所以，小明應選擇餅乾A。

答案：小明應選擇餅乾A



製作「芝焗一口貝」的安全要訣

承接上期「新饅新知」，我們今期訪問另一間「食物安全『誠』諾」的承諾人「沙嗲王」。「沙嗲王」其中一味招牌菜是「芝焗一口貝」。究竟這道菜式有甚麼製作秘訣呢？「沙嗲王」廚務部經理張春榕小姐表示，「芝焗一口貝」是即叫即製的，而製作過程和秘訣包括：

製作過程

秘訣



收

首先，購買品質良好的扇貝，然後妥善貯存。製作時，徹底清洗扇貝

要向持牌或認可的供應商採購扇貝。仔細驗收扇貝，並以「先入先出」的方法取用，以確保扇貝的品質



焯

清洗後，將扇貝放在沸水內焯熟

焯的時間要遵照製作指引的規定，確保扇貝已徹底煮熟



擺

把忌廉薯蓉放在碟上，然後鋪上煮熟的扇貝，再加上芝士及煙肉碎

為做到色香味俱全，選用優質的芝士和煙肉



焗

把鋪好的扇貝放入焗爐內焗至金黃色後，置於碟上，並立刻送給顧客享用

預設好焗的時間和溫度，確保時間和溫度準確

沙嗲王的「誠」諾：

1. 優質食材極其重要。選擇持牌或認可的供應商，並檢視食物的衛生證明書。驗收食物後，以「先入先出」的方法取用，並確保食物的品質和衛生標準；
2. 訂立各項衛生守則及工作程序讓員工遵從，並對每位員工進行培訓，確保他們明白各項衛生守則及工作程序；
3. 設立嚴謹的監察系統，確保食物衛生及環境清潔；
4. 貯存或配製食物時，必須遵守生熟分開的原則（例如使用有標示的用具分開處理生和熟的食物，避免交叉污染）；
5. 所有菜式均有相關的製作指引控制烹調時間和溫度，以確保食物已徹底煮熟；
6. 店內設有大型雪房貯存食物，廚師會每日檢查及記錄雪房溫度，以確保雪房運作正常。





(一) 活學活用營養標籤獎勵計劃

營養資料標籤（營養標籤）制度已實施接近一年，成為我們選購食物的參考。為了推廣這個制度，食物安全中心（中心）於二零一零至二零一一學年推出「活學活用營養標籤獎勵計劃」。這個計劃由中心與教育局聯辦，家庭與學校合作事宜委員會協辦。計劃的目的是鼓勵學生積極地於校園內推廣營養標籤。藉着這個計劃，同學們可以一起活學活用營養標籤及分享在日常生活中使用營養標籤的好處，達到推廣營養標籤的目的。

(二) 營養資料標籤制度講座及展覽

中心於去年十一至十二月期間，以營養標籤及食物安全五要點為主題，舉行一系列的講座。講座分別邀請了黃惠康醫生及陳以誠醫生為講者，向公眾人士講解正確使用營養標籤的方法。除此之外，中心亦於十二月二十三及二十四日兩天，於第四十五屆工展會設立遊戲攤位及展覽推廣營養標籤。中心藉此感謝廣大市民當日熱烈參與和支持。為加強推廣營養標籤，中心會繼續於港、九、新界多個地點，舉辦巡迴展覽。巡迴展覽的活動包括展板、遊戲、影片播放及派發紀念品。有關巡迴展覽的詳情，請瀏覽中心網頁。



所有預先包裝食物都需要添加防腐劑？

答：食物添加防腐劑的目的在於延長食物本身的保質期，令食物能存放更久而不會變壞。防腐劑能防止或減慢霉菌、酵母菌和細菌於食物內生長。除此之外，防腐劑更減低食物受致病性微生物的影響，從而保障食物安全。

市面上的預先包裝食物，一般會比同類型的新鮮食物有較長的保質期。這是因為食品在加工過程中添加了防腐劑，藉以抑制腐壞性及致病性微生物的生長。另外，有些食物的加工步驟或包裝的方式亦有延長食物保質期的效果。

但是，保存食物不一定要用到防腐劑。例如，天然含菌量高而容易變壞的新鮮牛奶可用巴士德消毒法減低含菌量。巴士德消毒法的消毒過程無須添加任何防腐劑。經處理的牛奶在包裝後只要配合適當的貯存溫度，便可以較長的保質期；有些食物以高溫處理減低其含菌量後，即以罐頭的方式包裝，同樣無須添加任何防腐劑。這些食物的包裝如能保持完整無缺，即使置於常溫下，仍可有較長的保質期。



豆漿、黃豆類食品營養豐富，人人皆宜？

誤解 近年，都市人追求健康飲食。黃豆類食品因為營養豐富及有助預防心血管病，所以被認為是有益的食物。研究結果顯示，豆漿有效降低血脂，避免動脈硬化，並降低患上與腦血管、心血管有關的慢性疾病的機會，而黃豆內的異黃酮素則有助預防骨質疏鬆及癌症。

真相 但是，黃豆內其實含有多種有害物質。它的植酸(Phytic acid)含量比所有種子類、果仁及莢類高出幾倍。植酸會和腸道食物中的必需礦物質如鈣、鎂、鐵、銅及鋅結合，形成不溶於水及身體無法吸收的植物鹽，阻礙腸道吸收必需礦物質；黃豆還含有阻礙蛋白質消化和吸收的胰蛋白酶抑制劑(Trypsin inhibitor)，導致氣脹及消化不良。

市民只須在食用黃豆前將黃豆浸透及以沸水徹底煮熟，就能減低上述有害物質的影響。

其實，每樣食物都有它的益處和害處，只要不過量食用和保持均衡飲食，便無須擔心。





小明去超級市場買餅乾給爺爺吃。但爺爺有高血壓，不能吃鹽份高的食物。

小明看到以下兩款餅乾，但它們營養標籤的標示方式有點不同。他不知道怎樣比較兩款餅乾。你認為他應為爺爺選擇哪款餅乾呢？

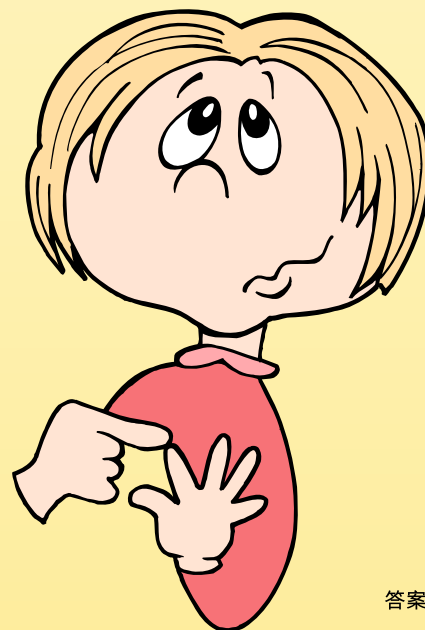
餅乾A

營養資料	
每100克	
Energy/能量	218kcal/千卡
Protein/蛋白質	5.5g/克
Total fat/總脂肪	8g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	3.5g/克
-Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	32g/克
-Sugars/糖	1g/克
Sodium/鈉	365mg/毫克



餅乾B

營養資料	
Servings Per Package/每包裝含食用分量數目: 8	
Serving Size/食用分量: 3pieces(30g)/ 3塊(30克)	
每食用分量	
Energy/能量	180kcal/千卡
Protein/蛋白質	4g/克
Total fat/總脂肪	6g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	3g/克
-Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	25g/克
-Sugars/糖	1g/克
Sodium/鈉	120mg/毫克



答案見第7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。