

目錄

專題特寫

- ★ 非洲豬瘟防疫措施的
最新進展

讀者園地

- ★ 認識工業生產的反式
脂肪

新饒新知

- ★ 蒜米通菜炒牛肉

食物安全計劃園地

- ★ 蒜米通菜炒牛肉

活動簡介

- ★ 食物安全日 2019

活動預告

- ★ 工展會 2019

你問我答

- ★ 魚有重金屬，都係唔好
食喇！

真相與謬誤

- ★ 過期食物不能吃？

動腦筋

- ★ 配對題

專題特寫



非洲豬瘟防疫措施的 最新進展

本年 5 月，上水屠房發現兩宗進口豬隻感染非洲豬瘟的個案。該屠房其後再於 9 月 3 日從三頭死豬樣本中驗出非洲豬瘟病毒。鑑於香港的獨特情況，並汲取了首兩宗個案的經驗，食物安全中心（食安中心）採取了下列新的管制措施，以應對非洲豬瘟。



圖：所有本地和進口的活豬必須在屠房通過嚴格的宰前及宰後檢驗，確保適宜供人食用，方可供應市場。

本港豬肉供應

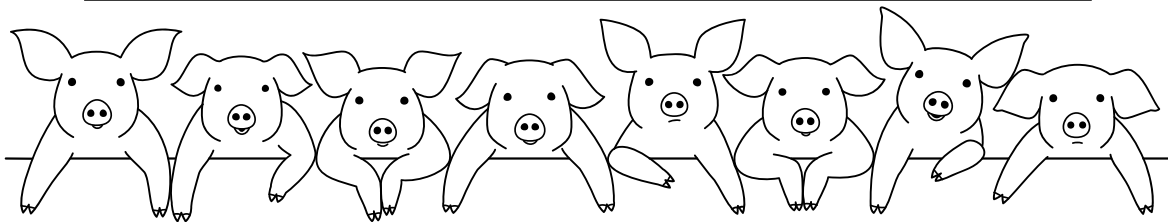
本港豬肉市場的情況與一些海外國家不同，本地市場不僅有冷藏和冰鮮豬肉供應，還提供鮮宰活豬的溫體肉。一向以來，本港的溫體肉市場都非常依賴進口。

香港面對的非洲豬瘟防疫挑戰

在世界動物衛生組織第 87 屆大會上，該組織副總幹事馬修斯通博士 (Dr Matthew Stones) 表示：「中國在今後多年都要應對非洲豬瘟。」鑑於香港十分依賴進口活豬及豬肉產品，即使本港已採取一系列措施防範來自源頭及供應鏈的非洲豬瘟病毒，非洲豬瘟再次出現的風險仍然存在。

針對非洲豬瘟個案採取的措施

非洲豬瘟雖然不會感染人類或構成食物安全風險，但如傳入本港，可嚴重打擊本地養豬業。在 5 月發生首兩宗非洲豬瘟個案後，政府考慮了本地及海外專家的意見，在活豬業界支持下，實施了俗稱「日日清」的安排，即所有運到屠房的活豬會在 24 小時內屠宰。屠房內不同位置的豬欄每日均會清空，以進行徹底清潔消毒。由於豬隻在屠房的逗留時間短，加上運豬車的清潔消毒有所加強，新安排可大大減低非洲豬瘟在本港傳播的風險。此外，漁農自然護理署實行了多項針對非洲豬瘟的防疫措施，包括要求豬農採取妥善的生物安全措施、嚴格控制車輛及人員進出豬場、加固豬場圍欄以防野豬闖入、建議豬農禁止員工攜帶豬肉及豬肉產品進入豬場、加強對進出豬場的車輛及人員進行清潔消毒，以及小心處理豬隻的排泄物。



世界動物衛生組織與聯合國糧食及農業組織非洲豬瘟常設專家小組在本年 7 月舉行了第二次會議，會上專家對非洲豬瘟的防控措施作出深入討論。他們認為每個地區應考慮本身的情況，例如飼養密度、活豬供求等因素，制訂有效可行的本地管制措施。鑑於上水屠房及荃灣屠房作出了「日日清」安排，專家（包括政府較早前諮詢的其他專家）認為非洲豬瘟病毒在本港傳播和感染其他豬隻的可能性已大大降低。因此，如在本地屠房發現豬隻感染非洲豬瘟病毒，未必需要關閉屠房和銷毀所有豬隻，因為豬隻必須通過屠房嚴格的宰前及宰後檢驗，確保適宜供人食用，才可在市面出售。為保障食物安全，豬肉須徹底煮熟，方才食用。

注意事項



- 非洲豬瘟不會感染人類，也不構成食物安全問題。
- 當局加強了非洲豬瘟防疫措施，非洲豬瘟病毒在本港傳播和感染其他豬隻的可能性已大大降低。
- 如在本地屠房發現非洲豬瘟個案，未必需要關閉屠房和銷毀所有豬隻，因為只有適宜供人食用的豬肉，才會運往市場發售。

認識工業生產的反式脂肪

一提起「反式脂肪」，你會想起什麼？美味的酥皮忌廉湯？鬆脆的牛肉芝士批？還是可引致動脈堵塞的脂肪？

何謂反式脂肪？

反式脂肪是一種不飽和脂肪酸。反芻動物的肉和乳製品或含有少量反式脂肪（最高可佔產品總脂肪含量6%），這種反式脂肪在反芻動物的腸道內形成，但大部分反式脂肪（最高可佔產品總脂肪含量60%）是人工製成，用以製造食品，屬工業生產的反式脂肪。圖中的酥皮忌廉湯及牛肉芝士批，便可能同時含有這兩類反式脂肪。



加工食品可能隱含反式脂肪，包括來自反芻動物的反式脂肪（通常小量），以及工業生產的反式脂肪（如食品的材料含部分氫化油，則屬大量）。

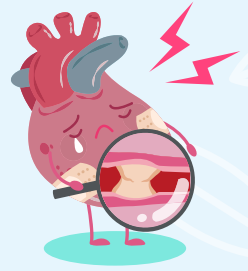
何謂工業生產的反式脂肪？

大部分植物油在室溫下呈液體狀態，加入氫氣進行氫化後，植物油的硬度會增加，可供塗抹。人造牛油或植物起酥油便可能含有部分氫化油。

部分氫化油有其商業及食品科技用途，可讓食品提升色香味與口感，延長保質期，並且更為耐受反覆加熱，使食品變得更加吸引。部分氫化油可反覆加熱而不易分解，因此非常適合用於油炸快餐食品、烘焙食品及加工零食。

哪些食物含有工業生產的反式脂肪？

許多食品都含有工業生產的反式脂肪及部分氫化油，檢測出含反式脂肪的食品有烘焙食品（如麵包、蛋糕、曲奇餅）、油炸食品（如薯條、炸雞、油條），以及人造牛油類產品。



反式脂肪如何對心臟健康造成雙重禍害？

反式脂肪影響血液膽固醇水平，對心臟和血管而言，是最壞的一種脂肪，既增加「壞」膽固醇，又使「好」膽固醇減少。

人體內過多的「壞」膽固醇會在血管內壁積聚成斑塊，久而久之，血管會收窄，阻礙血液流入和流出心臟與其他器官。如出現動脈栓塞，罹患心臟病、中風甚至死亡的機會便會大增。此外，反式脂肪可引發炎症，令血管內膜無法正常運作。上述問題都有損心臟健康，而「好」膽固醇則相反，能幫助收集和運送血液內的膽固醇回到肝臟，以排出體外。

總括而言，工業生產的反式脂肪是食品及油脂中的人造有害化合物。反式脂肪可引致動脈栓塞，增加患上冠心病的風險。

反式脂肪的攝取量應低至什麼水平？

世衛認為工業生產的反式脂肪並非健康飲食的一部分，應避免攝入。世衛建議成年人每日的反式脂肪攝取量，應少於人體所需能量的 1%，即在 2 000 千卡的膳食中，每天應攝取不多於 2.2 克反式脂肪。

業界如何減少食品中的工業生產的反式脂肪？

要減少食品中工業生產的反式脂肪，關鍵在於首先了解這些脂肪在食品中的作用和來源，然後以較健康的材料取而代。為此，我們要列出用於生產食品的所有材料，並找出哪些材料含有工業生產的反式脂肪。這類脂肪通常見於含部分氫化油的產品，例如人造牛油或植物起酥油。在酥皮忌廉湯的例子中，便有可能在麵團中使用了含部分氫化油的植物起酥油，使之質感酥脆。

為了取代含工業生產反式脂肪的材料，世衛在其名為「替代」（REPLACE）的行動方案中建議，應使用含豐富多元不飽和脂肪或單元不飽和脂肪的油脂。

食安中心發出的《減少食物中反式脂肪業界指引》臚列一些油脂產品的脂肪酸分布情況（例如芥花籽油含豐富單元不飽和脂肪），並列出可如何應用反式脂肪含量較低的油脂產品（例如使用以芥花籽油及紅花油混合製成的非氫化起酥油烘焙餡餅皮）。業界宜考慮採用這些產品來改良食品配方。此外，業界應採購不含工業生產反式脂肪的材料。現時市面上已有這些材料供應，以迎合不斷增長的需求和照顧消費者的利益。



含部分氫化油的食用油脂
Edible fats and oils containing
Partially Hydrogenated Oils

❌

富含單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪的油脂產品
Fat / Oil products high in monounsaturated and polyunsaturated fats

✅

酥皮忌廉
Full Cream Pastry Cream

酥皮忌廉湯
Cream Soup with Full Cream

營養資料 Nutrition Information

每100g/每 100g

總能量	1000 kcal
總脂肪	100g
飽和脂肪	100g
反式脂肪/ 反式脂肪	0g/0g
膽固醇	100mg
鈉	100mg

成分：
“氫化”、“部分氫化”、“起酥油”、“人造牛油”
Ingredients: “partially hydrogenated”
“hydrogenated”

⚠️

業界（透過改換食品成分）及消費者（參閱食物標籤）要合力把關，防止工業生產的反式脂肪危害人體，以保護心臟健康。

共同努力才能保護心臟健康，免受工業生產的反式脂肪危害



食物業可改變食品製造方式，使食物不含工業生產的反式脂肪。食安中心一直多管齊下，務求市民減少從食物中攝取工業生產的反式脂肪。藉着推廣以較健康的油脂取代工業生產的反式脂肪，同時讓各持份者加深認識反式脂肪對健康造成的壞影響，我們可望從食品供應鏈中消除工業生產的反式脂肪，以助公眾保護心臟健康。



蒜米通菜炒牛肉



家常小菜通常都是一些容易烹製而又健康美味的菜式，做法看似簡單，但要色香味全，卻頗考功夫。今期我們邀得「食物安全『誠』諾」計劃伙伴「漁樂」的主廚鄭師傅下廚，親自示範一道惹味可口的家常菜—蒜米通菜炒牛肉。這款小菜易學易做，大家不妨動手一試！

如何配製

小心得大智慧



收

向認可和可靠的供應商購買通菜、牛肉片、蒜米及豆醬等食材。

根據存貨記錄決定進貨量，仔細驗收食材，確保材料新鮮。

牛肉片應貯存於攝氏零下 18 度或以下的冷藏櫃。

通菜、蒜米及豆醬應整齊放在貨架上，並按「先入先出」原則，先使用最早購買和保質期最短的材料，確保食材不會過期。



解凍

把醃好的牛肉片放入攝氏 4 度或以下的冷凍櫃解凍。牛肉片解凍後，加入少量食油攪拌，以免黏連，再用保鮮紙包好，放回冷凍櫃備用。

冷藏肉類在解凍後應盡快處理和烹煮，避免細菌滋生。



洗、切

把通菜和蒜米浸洗 3 至 4 次。通菜切段，蒜米拍扁，以保鮮紙包好，貯存於冷凍櫃備用。

以流動的清水徹底清洗蔬菜，能有效去除雜質和減低攝入除害劑的風險。

戴上即棄手套處理食材，既衛生又方便。



如何配製

小心得大智慧



焯

通菜放進沸水，焯約30秒後，盛起瀝乾。

通菜隔乾水分，可避免快炒時濺起油花，醬汁也可保持濃稠。



煎

把鑊燒熱，加入牛肉片，煎至全熟備用。

使用容量較小的油勺，可免煮食時加入過多食油。



蒜米爆香，放入通菜，以豆醬和鹽糖配製的醬汁拌炒，再加入牛肉片，快炒約30秒即成。

善用天然食材（如蒜米），可減少使用人工調味料。

菜式完成後，應盡快進食。擺放於室溫超過4小時的食物容易滋生細菌，不宜食用。



炒



鄭師傅有20多年入廚經驗，擅長泰國菜。對於蒜米通菜炒牛肉這款家常小菜，他有以下烹調心得：

1. 人工調味料鈉含量較高，應減少使用。可善用天然食材（如蒜米）提鮮，既健康又美味。
2. 可選用脂肪較少的牛肉部位（如牛霖肉），不失肉味而又健康。
3. 應以「多菜少肉」為原則來製作這款「有營」又「高纖」的家常菜。





蒜米通菜炒牛肉



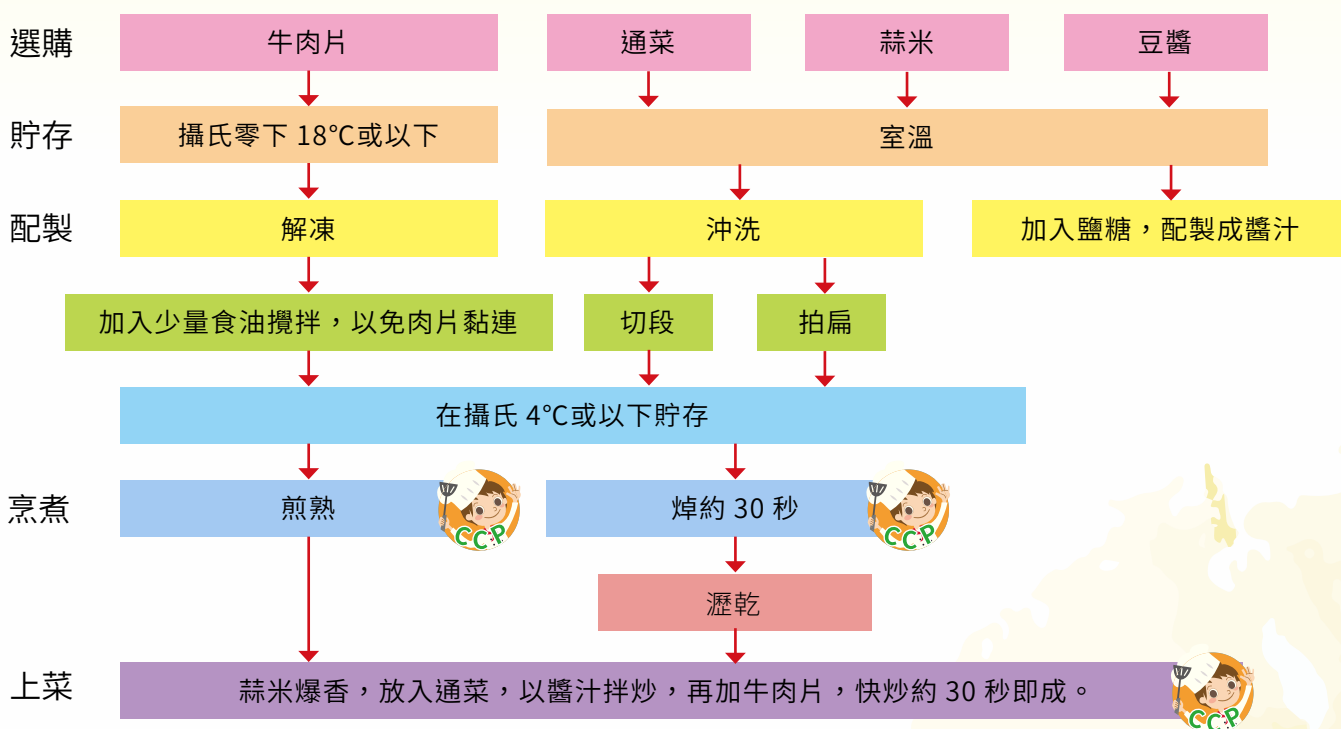
材料

通菜、牛肉片、蒜米、豆醬

做法

1. 從乾貨貯物架取出豆醬，加入鹽糖，配成醬汁。
2. 從乾貨貯物架取出通菜和蒜米，以流動的清水沖洗乾淨。通菜切段，蒜米拍扁，貯存於冷凍櫃備用。
3. 從攝氏零下 18 度或以下的冷藏櫃取出醃好的牛肉片，解凍後，加入少量食油攪拌，以免肉片黏連，之後用保鮮紙包好，放回冷凍櫃備用。
4. 通菜放進沸水焯約 30 秒，盛起瀝乾。
5. 把鑊燒熱，加入牛肉片，煎至全熟備用。
6. 蒜米爆香，放入通菜，以醬汁拌炒，再加牛肉片，快炒約 30 秒即成。

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，透過監控，可防止或消除對食物安全的危害。



製作「蒜米通菜炒牛肉」的控制重點：

- ★ 徹底煮熟所有食材，才可進食。

活動簡介

食物安全日 2019



食安中心每年都會舉辦「食物安全日」，促進政府、食物業和公眾三方合作。今年的活動以「安全食物齊選擇 保障健康人人讚」為主題，目的是讓市民認識保障食物安全是政府、業界和消費者的共同責任。

這次活動的啟動儀式「食物安全日 2019」已於6月2日（星期日）舉行。當天食安中心安排了連串豐富節目，包括資訊展覽、嘉賓分享和攤位遊戲，以鼓勵公眾多參與食物安全事宜。食安中心顧問醫生楊子橋在啟動禮上致辭時，也呼籲公眾多留意食物安全資訊，作出精明選擇。



楊子橋醫生在啟動儀式上致辭



食安中心將於 2019 年 7 月至 12 月舉辦一系列講座，分別向公眾／業界介紹一些高危食物（例如生吃食物、野生植物／菌類）可能帶來的健康風險，並講解如何參閱營養標籤和選擇食物安全資訊，以提高大家對食物安全的認識。

此外，講座也包括食物安全重點控制系统簡介、抗菌素耐藥性問題、食物安全五要點及營養標籤等內容，旨在提倡健康飲食，讓大家食得健康又安心。



活動預告



工展會 2019

工展會是一年一度的城中盛事。第 54 屆工展會訂於本年 12 月 14 日至明年 1 月 6 日在維多利亞公園舉行。食安中心將一如以往，繼續參與這項由香港中華廠商聯合會主辦的大型活動，向市民傳遞食物安全的訊息。

在工展會期間，食安中心的職員會在現場設立攤位，並派發宣傳單張、小冊子和紀念品，向公眾推廣食物安全資訊。食安中心人員也會透過台上的互動有獎遊戲，以生動有趣的方式，與在場人士一起探討食物安全課題。

歡迎大家參與新一屆的工展會，齊來認識食物安全。





過期食物不能吃？



大家有否試過把一件剛過了食用日期的食物拿起嗅一嗅，心裏疑惑着這件食物是否仍可食用？其實，我們只需查看食物上的「此日期前最佳」或「此日期或之前食用」標籤，便可知端倪。



此日期前最佳

或

此日期或之前食用



有何不同？

根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第 132W 章），預先包裝食物必須以「此日期前最佳」或「此日期或之前食用」字眼標示食用日期。

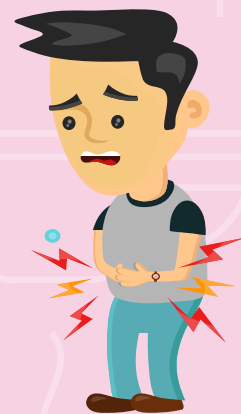
「此日期前最佳」屬食物質素（例如味道、質感、香味和外觀）的標記。該日期表示食物若加以適當貯存，可合理地預期在該日及該日之前能保存其特質。一般而言，該日期適用於一些不含及／或不利於引致食物中毒的細菌滋生的食物（例如罐頭食物和冷藏食物），以及須在食用前烹煮或處理，以減少或消滅引致食物中毒的細菌的食物（例如新鮮肉類）。此外，「此日期前最佳」日期亦適用於一些在尚未構成食物安全威脅前已會出現明顯變壞迹象（如發霉、發臭或變質）的食物（如方包）。因此，過了「此日期前最佳」日期的食物，如按照生產商的指示貯存，在過期後雖然不在最佳狀態，但可能仍屬安全。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。

反之，「此日期或之前食用」屬食物安全標記，適用於從微生物學觀點看屬極容易腐壞，有可能在一段短時間後對人類健康構成即時危險的食物。舉例來說，一些在出現變壞迹象前可能含有引致食物中毒的細菌並有利於該等細菌生長至危險水平的冷藏即食食物，必須標示「此日期或之前食用」日期。過了「此日期或之前食用」日期的食物，便不能食用。

請注意，食物開封後，上述的建議及食用日期便不能作準。我們應遵循生產商有關食品開封後貯存時間和貯存方式的指示，例如食物在開封後須放入攝氏 4 度或以下的雪櫃冷藏，並於 7 天內吃完。

給業界的建議

- ★ 切勿出售已過「此日期或之前食用」日期的食物。
- ★ 如出售已過「此日期前最佳」日期的食物，應確保有關食物仍然適宜供人食用。
- ★ 在決定標示「此日期前最佳」還是「此日期或之前食用」日期時，應先諮詢專業人員的意見。



引起食物中毒的細菌及病毒，大家知道多少？

1.

這種細菌常見於人類的頭髮、皮膚、鼻腔和咽喉，並大量存在於傷口和受感染的部位。

3.

這種細菌天然存在於海水中，並常見於海產。

2.

這是一種寄居於人和動物（特別是禽畜）腸道的細菌。

4.

這是一種病毒，人類是唯一已知的宿主。這病毒雖在人體外不能繁殖，卻能存活。

a. 沙門氏菌

b. 金黃葡萄球菌

c. 諾如病毒

d. 副溶血性弧菌

1. b 2. a 3. d 4. c

查詢與訂閱



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，請前往食安中心設於九龍欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，或來電 2381 6096 查詢。