

專題特寫



家居烹調方法與食物安全

烹調是將不同食材混合、配搭並加熱而成菜餚的製造過程。烹調除了有助消滅病原體，減少生物性危害外，還可增加食物的色香味，改變食物的質感，使食物更容易消化。不過，食物在烹調過程中也有可能形成對我們健康有害的物質。

煎炸和烘焗食物時的高溫會令食物起化學變化，從而在過程中產生丙烯酰胺、某些多環芳香族碳氫化合物 (PAHs) 及雜環胺 (HCAs) 等會令或可能令人類患癌的污染物。此外，高溫會促進食物中油脂的氧化過程，釋放不利於健康的物質，例如對心臟和血管的傷害較膽固醇有過之而無不及的膽固醇氧化物 (COPs)。至於水煮和蒸煮這些烹調方法，溫度一般不超過攝氏100度，很少形成丙烯酰胺、PAHs和HCAs。但肉類始終不宜長時間（三小時以上）反覆烹煮，因為這樣也有可能釋放COPs。由此可見，控制煮食溫度和時間是十分重要的。

目錄

專題特寫

家居烹調方法與食物安全

讀者園地

植物不能隨便吃

芝士(乳酪)製品中的
李斯特菌

活動預告

食物安全巡迴展覽

新饌新知

「牛肉多穀麥漢堡」

食物安全計劃園地

「牛肉多穀麥漢堡」

活動簡介

食物安全日2014暨中學校際
食物安全及營養標籤常識問
答比賽

你問我答

巴士德消毒和消毒有何
分別？

真相與謬誤

菠蘿包一定含有菠蘿成分？

動腦筋

填字遊戲

查詢與訂閱

減低風險的家居烹調貼士

只要調整烹調時間、溫度及/或其他處理食物的方式，便可減少烹調過程中形成的污染物，吃得更健康。

縮短煎炸時間

- ★ 炒菜前先把蔬菜在沸水裡焯一分鐘；肉類和馬鈴薯在煎炸前先以水煮或蒸至半熟。
- ★ 馬鈴薯和其他澱粉類食物煎炸至淺金黃色即可，不應炸至深褐色。
- ★ 用食物溫度計檢查肉類溫度，一煮熟便立即盛起。

調低溫度

- ★ 切勿全程用猛火煎炸或烘焗食物。
- ★ 避免把食油加熱至冒煙。

其他處理方式

- ★ 烹調前把肉類和家禽的肥膏切去，有助減少PAHs和COPs的產生。
- ★ 把馬鈴薯切得厚一些，因為厚切馬鈴薯表面面積對體積的比例較薄切馬鈴薯低，有助減少丙烯酰胺的形成。
- ★ 薯片在油炸前先沾上粉漿（如粟米粉漿或麵粉漿），可以減低丙烯酰胺的產生。
- ★ 避免重複使用已用過的油脂來煎炸食物。





植物不能隨便吃

早前，本港出現兩宗因進食光果龍葵和水仙而中毒的個案。食物安全中心呼籲市民切勿進食非供食用的植物。

光果龍葵和水仙均含有生物鹼。生物鹼是一類天然存在於細菌、真菌和動植物等生物體中的化學物。很多生物鹼對於生物體都有毒性，是植物用以抵禦捕食者的防衛化合物。

中國約有1300種有毒植物，分布於140科，其中以杜鵑花科(如紅杜鵑)、大戟科(如一品紅和石粟)、茄科(如光果龍葵)和百合科(如蜘蛛蘭、水仙和風信子)的有毒種類較多。市民應避免採食野生植物；購買食物時要光顧可靠的供應商；以及只選吃素知安全的植物，如有懷疑，便不要進食。



食物安全巡迴展覽

食物安全中心每年都會在各區的公共屋邨和私人屋苑的商場舉辦多場主題展覽，內容包括展示以食物安全及營養等為主題的展板和播放教育短片，藉此提高市民對選擇安全及適合的食物的知識。本中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎各位瀏覽中心網頁 (www.cfs.gov.hk)。

答案：

本	增	味	劑
甲	體	腐	
酸	味	劑	防
是	糖		
不	飽	和	脂
		肪	酸
	鈉		
劑			鹼
味			物
甜	菊	醇	糖
		甘	

芝士(乳酪)製品中的李斯特菌

芝士一般是把酪蛋白凝固後再去除部分乳清而成。當今世界各地已有超過500種芝士，按照不同的製造過程，例如奶的種類、凝固方法、發酵劑、添加鹽分和成熟期等差異，便可做出不同品種。

由芝士，特別是軟芝士而引致的李斯特菌病案例在世界各地均有發生。食源性李斯特菌病由李斯特菌引致，是一種較罕見但嚴重的疾病。雖然正常的煮食溫度可消滅李斯特菌，但這種細菌在低至零度的冷藏溫度下仍可緩慢地生長。大部分健康的成年人感染李斯特菌後可能不會出現任何病徵，但李斯特菌對孕婦、長者和免疫系統受損(例如愛滋病患者和糖尿病患者)等高危人士則可構成嚴重的健康風險。

芝士中的李斯特菌可能來自原材料，尤其是生乳；亦可能來自加工環境，又或是製成品和原材料間的交叉污染。

巴士德消毒把生乳加熱至某個溫度並保持一段時間，可有效消滅李斯特菌，因此用經巴士德消毒的奶類製成的芝士除非在後期加工時受到污染，否則一般風險較低。

至於用未經巴士德消毒奶類製成的芝士，其安全程度取決於影響李斯特菌等致病微生物的存在、繁殖、存活及失去活性的各種因素。

一般而言，用未經巴士德消毒的奶類製成的軟芝士含有李斯特菌的風險較用未經巴士德消毒的奶類製成的硬/特硬芝士為高，原因是前者酸度較弱、水分較多，有利於李斯特菌生長。澳洲新西蘭食品標準管理局在最近一份風險評估報告中亦指出，估計一般人因進食某些用生乳製成的軟芝士(菲達和卡門貝爾)而感染李斯特菌的風險屬低，但高危人士的風險卻屬高。不過，一般人及高危人士因進食用生乳製成的切達芝士(一種硬芝士)和特硬芝士而感染李斯特菌的風險分別是微乎其微及低/極低。

注意要點：

- ◆ 由芝士，特別是軟芝士而引致的李斯特菌病個案在世界各地均有發生。
- ◆ 用經巴士德消毒的奶類製成的芝士一般風險較低。
- ◆ 用未經巴士德消毒的奶類製成的軟芝士風險最高。

給高危人士的建議

1. 食用芝士前細閱食物標籤，小心選擇。
2. 硬芝士和特硬芝士一般是安全的。
3. 避免吃軟芝士(例如菲達、布里、卡門貝爾)和藍紋芝士(例如丹麥藍芝士、古岡左拉(Gorgonzola)和羅克福)。
至於其他種類的芝士，只選吃那些經巴士德消毒奶類製成的。如不能確定，切勿食用。
4. 嚴格遵從標籤上的指示存放芝士製品。





「牛肉多穀麥漢堡」

近期自家製麵包漸成潮流，但大家有沒有想過在家自製漢堡包呢？今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴，同時亦是東華三院屬下專門訓練及聘用殘疾人士之社會企業「iBakery Express愛烘焙輕食站」大廚邵裕浩師傅親身示範「牛肉多穀麥漢堡」的做法。



如何配製

小心得，大智慧



收

向認可及可靠的來源購買急凍牛臀肉及其他配料如生菜、青瓜及番茄。多穀麥包則由旗下之持牌食物製造廠送往店舖。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，牛臀肉及多穀麥包會貯存於攝氏零下18度或以下的雪櫃。



解凍

將急凍牛臀肉及多穀麥包各放於攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存牛肉的鮮味。



洗

配料包括生菜、青瓜、番茄須浸泡及沖洗乾淨。

以流動的水清洗蔬菜或把蔬菜浸泡在水中一小時可有效地減低攝入除害劑的風險。



混和

將已解凍的牛臀肉，加入鹽、糖及牛肉粉，製成漢堡。

預先計劃製作時間，避免過早配製餡料，以防止致病微生物的生長。



煎

將漢堡煎至全熟。

徹底煮熟免治牛臀肉，其中心溫度須達攝氏75度或以上，並維持至少30秒。煎至淺金黃色即可，不應煎至深褐色，以縮短高溫烹煮時間，避免產生有害物質。



醬汁

混合沙律醬及調味料備用。

貯存醬汁在攝氏4度或以下的雪櫃。審慎估計需求量，以免製作過量。



配製

將煎熟的漢堡放在已烘焗的多穀麥包內，再加入生菜、青瓜片、番茄片及其他材料，最後加入醬汁。

避免長時間在室溫下貯存漢堡包，製成後應儘快進食。如貯存在室溫超過4小時，便應立即棄掉。

邵師傅分享：

1. 多穀麥包會於製作前放在調至上火攝氏150度及下火攝氏100度的焗爐內烘焙，以達致外脆內軟的效果。
2. 已混和的牛肉餡料放在攝氏4度或以下的雪櫃備用，待客人點餐後才製作，以保持食材新鮮及食用安全。

3. 「iBakery Express愛烘焙輕食站」

採用食物安全管理，食品製作的流程有嚴格的監控。生產過程的每個步驟，包括原材料採購、來貨存倉、製作、製成品儲存及運送，都有明確標準及監控，並會進行記錄、監控及檢測，確保出品既衛生又安全。



「牛肉多穀麥漢堡」

材料：

急凍牛臀肉、生菜、青瓜、番茄、多穀麥包

調味料：

鹽、糖、牛肉粉

醬汁：

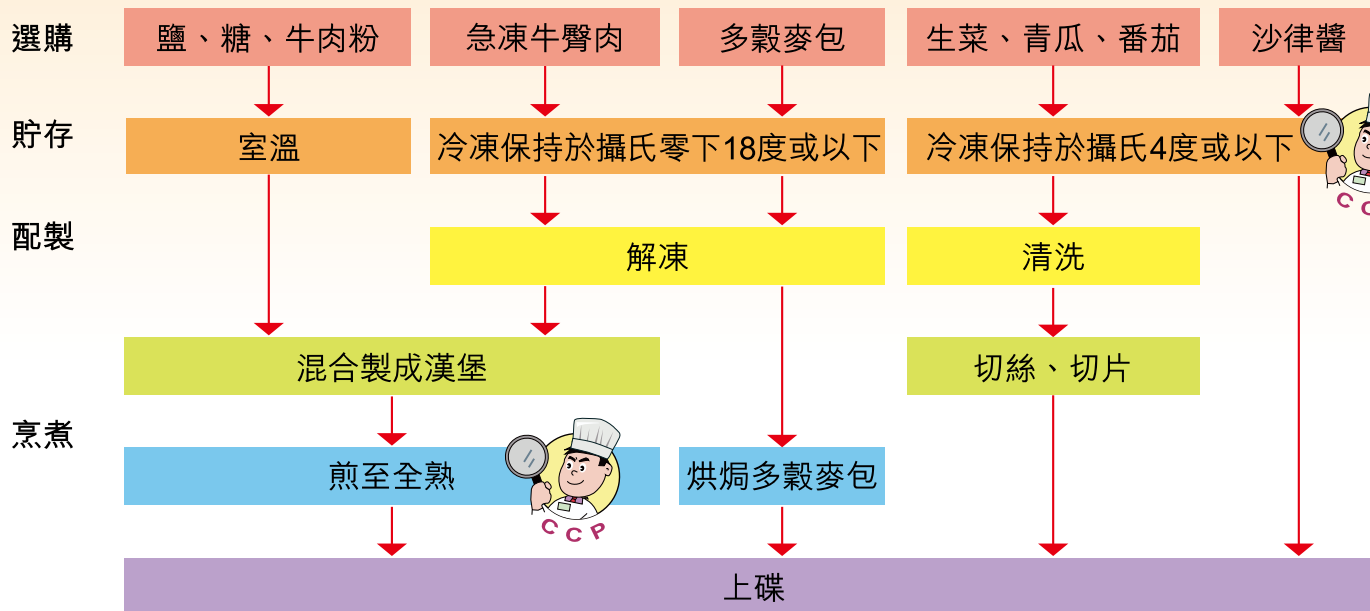
沙律醬、調味料

做法：

1. 急凍牛臀肉放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。
2. 取出存放於攝氏4度或以下的生菜、青瓜及番茄，用清水洗淨後切片。
3. 將已解凍的牛臀肉，加入鹽、糖、牛肉粉製成漢堡。
4. 將漢堡煎至全熟。
5. 將煎熟的漢堡放在已烘焗的多穀麥包內，再加入生菜、青瓜及番茄，最後加入醬汁。



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「牛肉多穀麥漢堡」有兩個控制重點：

- ★ 徹底煮熟免治牛肉才可進食。
- ★ 貯存備用的醬汁、沙律醬、生菜、青瓜及番茄於攝氏4度或以下的雪櫃內。



食物安全日2014暨中學校際食物安全及營養標籤常識問答比賽

食物安全日是食物環境衛生署食物安全中心一年一度的重點活動，目的是加強政府、食物業界和市民三方的合作。

今年的食物安全日以「安心好『煮』意」為口號，向公眾推廣良好的煮食習慣，以減少烹煮過程所產生的有害物質，從而確保食物安全。我們邀請了「食物安全『誠』諾」的承諾人出席當天的活動，以表揚他們一直以來對食物安全的支持。多位食物業界協會代表一同參與「安心好『煮』意」簽署儀式，承諾為香港市民及遊客提供以食物安全為本的優質服務。



食物安全日2014已於七月四日（星期五）假香港理工大學蔣震劇院舉行，為年內一連串活動打響頭炮，並帶出關於烹調食物方法的食物安全訊息。此外，食物安全中心與教育局合辦，並獲家庭與學校合作事宜委員會協辦的中學校際食物安全及營養標籤常識問答比賽決賽及頒獎典禮亦於當日下午舉行。得獎學校如下：

- 冠軍：聖言中學
- 亞軍：聖嘉勒女書院
- 季軍：佛教葉紀南紀念中學
- 「最佳打氣團隊」獎：聖嘉勒女書院

在此，再次恭喜以上得獎隊伍及多謝各嘉賓撥冗出席。



問：巴士德消毒和消毒有何分別？

今天明仔與媽媽到超級市場購物。

媽媽：明仔，你去幫媽媽揀選一盒牛奶。

明仔：好的，現在立刻去。咦？媽媽，為何有些牛奶存放於雪櫃內冷藏，另一些牛奶擺放在貨架上於室溫下貯存？

媽媽：媽媽最近曾瀏覽食物安全中心網頁，知道需冷藏的牛奶是經巴士德消毒，而可在室溫下貯存的牛奶是經消毒處理。

明仔：甚麼是巴士德消毒？和消毒又有何分別？

媽媽：巴士德消毒是一種較溫和的熱處理方法，通常在攝氏100度以下進行，目的是減少食物中的有害微生物，例如牛型枝桿菌、沙門氏菌及O157型大腸桿菌。由於巴士德消毒不會殺死所有微生物，因此應按食物標籤上的貯存指示，如冷藏經巴士德消毒的奶類和蔬果汁等食物於攝氏4度或以下，以免變質。而消毒是一種較劇烈的熱處理方法，以高溫殺死食物中所有能在一般貯存條件下繁殖的微生物。與巴士德消毒不同的是，經消毒的產品可在室溫下貯存。

明仔：這兩種熱處理方法對食物的營養價值和味道有沒有影響？

媽媽：巴士德消毒對食物的營養價值和味道沒有顯著的影響。另一方面，由於消毒的處理條件較巴士德消毒的劇烈，因此，食物的營養和味道可能會受到影響。

明仔：除了奶類，有沒有其他食物可用巴士德消毒處理？

媽媽：蛋類、蔬果汁和蜜糖等食物都可用巴士德消毒處理。

明仔：是不是所有奶類都必須經巴士德消毒或消毒處理？

媽媽：根據法例，在香港售賣供人飲用的奶類必須經巴士德消毒或消毒的熱處理。飲用經巴士德消毒或消毒的奶類，既可得到喝奶的好處，又免除了因飲用生乳而染病的風險。

明仔：我明白啦！





菠蘿包一定含有菠蘿成分？

明仔和媽媽雙手拿著購物袋，滿足地離開超級市場。

媽媽：明仔，最近我們家附近開了一間麵包店，我們去試一下吧。

明仔：好呀。媽媽，我要吃「腸仔包」。我喜歡吃香腸啊。

媽媽：媽媽想試剛出爐的「菠蘿包」，熱烘烘的，應該挺好吃呀。

明仔：我又要吃「菠蘿包」，菠蘿是我最喜愛的水果呀。我要吃，我要吃。

媽媽：哈…哈…哈…明仔，「菠蘿包」是沒有菠蘿成分的啊。

明仔：怎會呀？明明就是叫「菠蘿包」。「腸仔包」有香腸；「紅豆包」裡有紅豆，「菠蘿包」怎會沒有菠蘿呀？



明仔和媽媽到了新開的那間麵包店。

老闆：新鮮出爐「菠蘿包」，要試一個嗎？

明仔：（一臉苦惱）叔叔，「菠蘿包」是用菠蘿做的嗎？媽媽說「菠蘿包」是沒有菠蘿成分的啊！

老闆：小朋友，你媽媽說得對呀！「菠蘿包」真的沒有菠蘿成分的。之所以名為「菠蘿包」，是因為包面金黃色、凹凸的脆皮狀似菠蘿而得名。

媽媽：就好像「熱狗」也只因形狀酷似臘腸犬而得名。

明仔：那麼消費者會容易被誤導呀？

老闆：早前我參加了食物安全中心定期舉辦的業界諮詢論壇，當中提到食物虛假說明。

媽媽：食物虛假說明？

老闆：食物安全中心會按照《公眾衛生及市政條例》（第132章）及其附屬法例中有關食物安全、食物標準及標籤要求的條文進行規管及執法工作。而如果在履行工作時，遇到一些涉及虛假商品說明的個案，食安中心會將個案轉介香港海關，海關會根據《商品說明條例》（第362章）進行執法工作，禁止在營商過程中，對提供的貨品作出虛假或誤導性的商品說明，以保障消費者。

媽媽：即食物安全中心和海關兩個部門的工作範疇，包括保障消費者避免買到名不符實的食物？

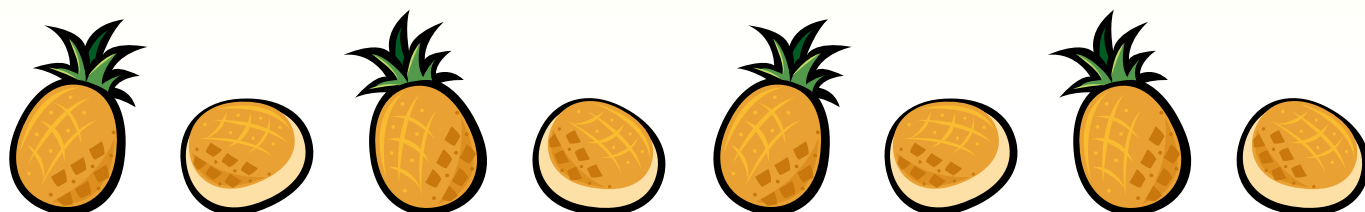
老闆：對呀。如果是預先包裝食物，例如罐頭，食安中心就會根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）執法，如食物名稱或稱號就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分，即屬違法。但於規例生效日期前已在香港用作某一食物的習慣名稱或傳統名稱，可繼續用作該食物的名稱，就好像「菠蘿包」、「雞尾包」等，直至主管當局藉憲報公告禁止使用該名稱為止。

明仔：那我們怎樣可以避免買到名不符實的食物？

老闆：小朋友，其實香港還有很多傳統食物的名稱，都不含半點該配料，還有些食物是以其典故命名的。消費者購買預先包裝食物時，可參閱包裝上的配料表，而光顧食肆時，亦可向店鋪職員查詢食物的成分。這樣就可以避免誤會產生。

明仔：我明白啦。叔叔，可以給我一個沒有菠蘿的「菠蘿包」嗎？

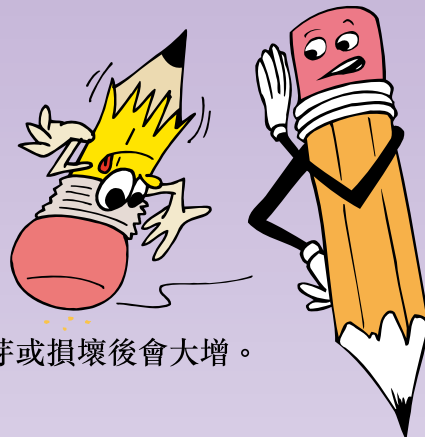
媽媽及老闆：哈哈…





填字遊戲

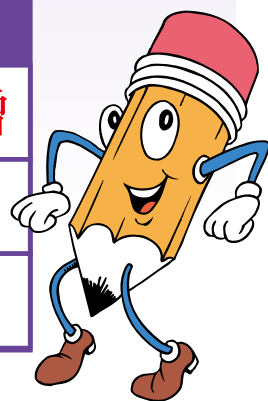
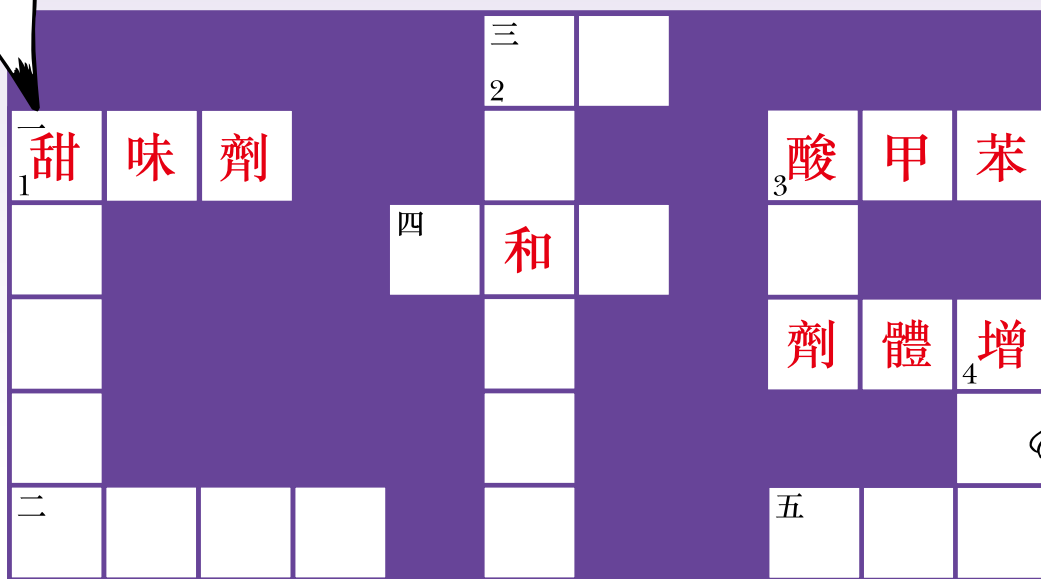
根據直的、橫的提示說明或問題，將答案填入空格處。



- 橫行**
- 一) 食物添加劑的一種，能使食物帶有甜味。
 - 二) 馬鈴薯含有的天然毒素，在馬鈴薯發綠、發芽或損壞後會大增。
 - 三) “不含味精”是不是營養素含量聲稱？
 - 四) 根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)，除蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪酸和反式脂肪酸外，營養標籤須載有的兩種營養素。
 - 五) 食物添加劑的用途類別，能抑制、減慢或遏止食物的發酵、發酸或其他變壞過程。

- 直列**
- 1) 根據《食物內甜味劑規例》(第132U章)，獲准許用於食物內作為甜味劑的一種化合物名稱。
 - 2) 反式脂肪酸是指所有含最少一個非共軛反式雙鍵的甚麼脂肪酸的總和？
 - 3) 食物添加劑的用途類別，能增加食物的酸味。
 - 4) 食物添加劑“乙基麥芽酚”屬那一種用途類別？

(答案在第3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 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。