



食物安全通訊

第 102 期

2025 年 9 月 號
食物安全中心出版
為香港食物安全把關

本期內容

專題特寫

蒟蒻果凍的哽噎風險你要知

食安仔教室

1. 學校膳食與食物安全
2. 沙門氏菌與意大利芝士蛋糕

出街食飯

盆菜：重量級料理大戰

營養大對決 + 今日食營

- 白朱古力嘅真面目
- 「巧手節瓜盅」食譜

中心動向

1. 第八十九次業界諮詢論壇
2. 食物安全日2025
3. 食安中心舉辦「街頭小食的食物安全」網上講座
4. 規管蒟蒻果凍的傳媒簡報會

問問食安仔

1. 進食已過食用期限的食物—安全嗎？
2. 提防狂蜜病中毒

食安小測試

食安仔忙甚麼？

容易哽喉嘅小食要留神

編輯委員會

主管 (風險傳達)
3 名科學主任
總監 (風險傳達)
衛生總督察 (食物安全推廣)
高級衛生督察 (食物安全推廣)
5 名衛生督察 (食物安全推廣)

專題特寫

蒟蒻果凍的哽噎風險你要知

任何食物均有可能引致哽噎，但一些堅硬、細小且不易溶化的食物，如小杯裝蒟蒻果凍，若食用方法不當，便可能會增加哽噎風險，尤其是對幼兒和長者而言。本文旨在概述減低與蒟蒻果凍相關的哽噎風險的措施。



小杯裝蒟蒻果凍的哽噎風險

蒟蒻又稱為魔芋、葡甘露聚糖或以其國際編碼系統編碼¹ 425 (E425)^{註1}表示，是果凍產品的常見配料。食品法典委員會認為蒟蒻是一種安全的食物添加劑，准許在多種食物中用作增稠劑、乳化劑、穩定劑等。然而，與明膠製成的果凍不同，蒟蒻果凍質地較為結實，且不易在口中溶化。

部分蒟蒻果凍裝在中等硬度的半球形小杯，讓消費者可一口將果凍吸出或擠壓小杯將果凍擠入口中，方便進食。高度或寬度為45毫米或以下的小杯讓蒟蒻果凍可整顆食用或從容器中吸食。蒟蒻果凍的表面光滑，當被吸入口中食用時，可滑向口腔後部，或會像一個塞般卡在咽喉，阻塞呼吸道，增加哽噎的風險。



圖：蒟蒻果凍有各種大小和形狀

¹食品法典委員會為食物添加劑編制了一套國際編碼系統，供國際間採用，以識別各種食物添加劑。

註1: 想了解更多有關「食物添加劑國際編碼系統」的資訊。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_13_ins.html



減低蒟蒻果凍的哽噎風險



蒟蒻果凍的規管建議

為此，食物安全中心（食安中心）建議通過立法規管含有蒟蒻成分果凍產品的銷售。根據修訂建議，若小杯裝果凍產品的高度或寬度為45毫米或以下，不得含有蒟蒻成分。另外，所有預先包裝並含蒟蒻成分的果凍產品的外包裝須以中英文標示預防哽噎風險的警告字句：

注意：勿一口吞食，長者及兒童需在監護下食用。

Caution: Do not swallow whole. Elderly and children must consume under supervision.

相關規管建議已載於食安中心的專題網頁^{註2}，歡迎市民和業界於二零二五年六月八日或之前提出意見。

健康教育

食安中心一直透過網站、講座、社交媒體及海報推廣預防食物哽噎的健康教育訊息。此外，食安中心已聯同教育局向學校發信，建議學校的小賣部和食堂等地方停止提供或出售小杯裝蒟蒻果凍，以在建議規管措施實施前，避免可能出現的哽噎風險。

此外，食安中心已製作教育短片及短片廣告，重點提示常見哽噎風險及宣傳安全飲食習慣。食安中心會繼續舉辦學校講座，並在網上發布資訊，提升公眾對預防哽噎的關注，並對少數族裔加強教育。

遵從以下的良好進食習慣，可減少哽噎風險：

- 避免在說話、大笑或跑動時進食。
- 不要直接從包裝吸食小杯裝蒟蒻果凍。
- 應把蒟蒻果凍切成小塊，並用匙羹進食。
- 小口進食，充分咀嚼，並在吃下一口前先吞嚥。



注意事項

- 蒟蒻果凍本身可以安全食用；但是，進食小杯裝蒟蒻果凍時若不小心，或會造成哽噎風險。
- 政府正進行擬議的立法修訂，禁止銷售高度或寬度為45毫米或以下、含蒟蒻成分的小杯裝果凍產品。
- 遵從良好進食習慣^{註3}，可減少哽噎風險。

給市民的建議

1. 不要讓幼兒或長者進食小杯裝蒟蒻果凍。
2. 監督幼兒及長者進食非小杯裝蒟蒻果凍，確保食用安全。
3. 遵循蒟蒻果凍包裝上的食用建議。

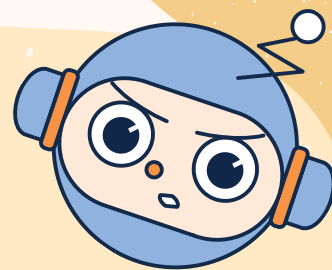
註2: 歡迎瀏覽食安中心有關「蒟蒻果凍規管建議的公眾諮詢」的專題網頁。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_regulation_of_kojac-containing_jelly_confectionery.html

註3: 良好的進食習慣要從小培養可以參考。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/school/EatSafeAtSchool_poster_choking_hazard_c.pdf





1. 學校膳食與食物安全



日前發生了一宗與進食學校食堂提供的牛肉千層麵有關的懷疑食物中毒事故。有關學校食堂的廚房需要暫停運作，以進行徹底清潔和消毒。經調查後，長時間存放大量備餐，以及衛生情況欠佳引發食物安全疑慮。

大量配製食物時，由於難以監察和確保食物的各部分均已徹底煮熟^{註1}並冷卻^{註2}至正確貯存溫度，因此應格外謹慎。煮熟的食物若貯存溫度不正確，能導致產氣莢膜梭狀芽孢桿菌和蠟樣芽孢桿菌等能產生孢子的細菌萌發孢子。食物貯存不當，也可能引致細菌繁殖。



要減低食物中毒的風險，學校食堂和業界應確保有充足設施（包括煮食電器和雪櫃）以供食物配製、貯存、冷卻及分發之用。食物處理人員應保持良好個人衛生，並制定有效的廚房清潔程序。市民應在餐點送達後盡快進食。

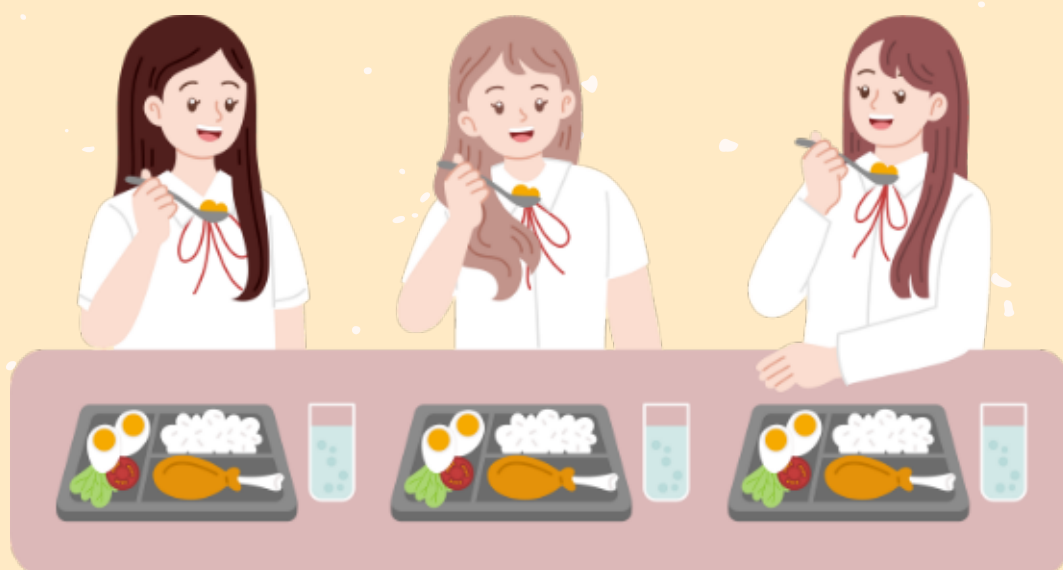
註1:更多有關「烹煮及翻熱」食物的資訊在此。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/Cooking_and_reheating.html



註2: 想進一步了解「冷卻」食物的資訊，請瀏覽以下網頁或掃描旁邊的二維碼。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/cooling.html



2. 沙門氏菌與意大利芝士蛋糕

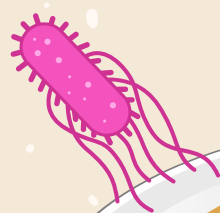
早前發生了兩宗與進食意大利芝士蛋糕有關的懷疑食物中毒個案，病原體懷疑是沙門氏菌。食物安全中心已指示有關處所暫停出售相關食品，並進行消毒。

調查結果發現，事故成因很可能是食物沒有徹底煮熟和貯存溫度不當。意大利芝士蛋糕一般在製作過程中不會徹底加熱，未能消滅病原體。事故中的蛋糕製作時雖然使用了經巴士德消毒的蛋黃液，但卻混合了未經巴士德消毒的生蛋白，或因此造成污染。細菌繁殖可能由意大利芝士蛋糕貯存不當所引致。

徹底煮熟食物，可消滅沙門氏菌及其他病原體。要減低食物安全風險，用經巴士德消毒的蛋製品取代生蛋製作非全熟菜式是不錯的選擇。為防止交叉污染，經巴士德消毒^{註1}的蛋類不應與生蛋混合用於製作非全熟菜式，並應妥善存放在攝氏4度或以下的雪櫃內。

註1:想進一步了解「巴士德消毒」的資訊，歡迎瀏覽以下網頁或掃描旁邊的二維碼。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_174_02.html





盆菜：重量級料理大戰



坊間有咁多盆菜嘅選擇，到底點樣先稱得上一個合格嘅盆菜？



憑我食安仔多年嚟品嚐無數美食嘅經驗，食物嘅溫度，絕對係我評分嘅關鍵之一。盆菜呢類預先製作嘅食物，食之前就一定要徹底翻熱，確保中心溫度達到攝氏75度或以上！

仲有，分量愈大嘅盆菜，烹煮或者翻熱所需嘅時間就愈長！翻熱呢個動作亦只可以做一次！
食安評判話你知：

購買盆菜時，應該向信譽良好嘅持牌食物供應商訂購。

如果要自製盆菜，需注意個人同埋食物衛生，防止交叉污染。

仲想知道更多秋冬美食嘅食安貼士，留意呢度。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_198_02.html





白朱古力嘅真面目

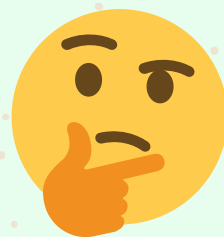


白朱古力唔等於好多奶嘅朱古力



營養資料	
每100克	
能量	530千卡
蛋白質	6克
總脂肪	30克
飽和脂肪	18克
反式脂肪	0.2克
碳水化合物	59克
糖	58克
鈉	250毫克

朱古力的知識增加了!!!



食安仔以前誤信人哋講白朱古力係將超多牛奶加入朱古力，令原本朱古力嘅顏色變淡咗。吓？乜原來唔係咁㗎，被人整蠱咗咁耐都唔知添！

事關朱古力係由可可脂、可可粉同埋可可膏組成，但白朱古力嘅主要成分係可可脂，而佢嘅奶白色亦主要源自呢種天然食用油脂，而非牛奶。

無論係白朱古力定朱古力，佢哋好多時脂肪同糖分含量都唔少，食得太多容易致肥之餘，仲會增加蛀牙嘅風險！

想再精明啲？買包裝食物之前，睇清楚包裝上嘅營養標籤，比較唔同產品嘅熱量、脂肪同糖分，揀含量低啲嘅。當然，進食嘅分量亦要適可而止啊！

營養標籤教學在此：

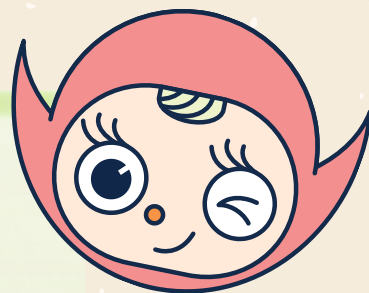
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/food_nutrition_labelling.html





今日食營啲

「巧手節瓜盅」食譜



節瓜低脂低熱量，膳食纖維含量較高，有助增加飽腹感及控制體重。每半碗煮熟節瓜等於一份蔬菜，符合每日三份蔬菜的健康目標。以下介紹「巧手節瓜盅」，簡單步驟即可製作營養豐富的菜式。

Ø 材料 (4人份)：

- 節瓜 2 個
- 蝦仁 75克 (約2兩)
- 本菇 (切碎) 37.5克 (約1兩)
- 青豆 19克 (約0.5兩)
- 紅蘿蔔 (切粒) 19克 (約0.5兩)

Ø 蝦醃料：

鹽 1/4 茶匙、生粉 1/4 茶匙、胡椒粉 少許

做法：

1. 節瓜去皮，橫切兩半，挖去瓜心，沿邊雕花紋成盅狀，備用。
2. 蝦仁洗淨切粒，加入醃料醃15分鐘，備用。
3. 本菇、青豆、紅蘿蔔粒汆水後過冷水，瀝乾備用。
4. 節瓜置深碟內蒸10分鐘，加入蝦仁、本菇、青豆、紅蘿蔔粒及少許水，繼續蒸至熟透，上碟即成。

想了解更多，請掃描旁邊的二維碼。





1 第八十九次業界諮詢論壇



食安中心在2025年6月12日舉辦了第八十九次業界諮詢論壇，議題包括給食物業的食物安全指引- 預先切開水果和新鮮蔬果汁、安全製備粉、麵、飯以預防食物中毒(包括米酵菌酸)、蒟蒻果凍的規管建議(最新情況)、預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃、食物中的T2-毒素、HT-2毒素和4,15-二乙酰蔗草鐮刀烯醇風險評估研究報告及香港製輸內地肉製品及乳品准入程序的安排等，與業界交流意見。有關活動的詳情，請瀏覽網址或掃描旁邊的二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF89_20250612.html



食物安全日2025

2 防止食物交叉污染 生熟食物一律建議分開!



為響應六月七日聯合國世界食品安全日，食安中心藉此機會向食物業界及市民推廣食物安全的重要性，以提高對「五要點」作為預防食源性疾病最佳措施的認識。本年度的活動以「生熟分開」為重點，強調在準備食物的各個階段防止交叉污染對保障食物安全的重要性。透過採取良好衛生規範及遵循正確的食物處理方法，例如確保生熟食物分開存放和處理，使用專用器具和貯存容器，並保持良好個人及環境衛生，食物處理人員可以顯著降低食源性疾病的風險。

有關活動的詳情，請瀏覽網址或掃描旁邊的二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/Food_Safety_Day_2025.html





3

食安中心舉辦

「街頭小食的食物安全」網上講座

街頭小食深受市民及遊客歡迎，其食物安全及衛生水平備受社會關注。為協助業界落實食物安全措施，確保食物製作及供應符合衛生標準，本中心已編製《街頭小食店食物安全指引》。該指引適用於有固定鋪位的小食店以及在美食博覽會、節慶、夜市和其他公眾活動期間經營的臨時食物攤檔，旨在協助經營者及員工在營運時採取食物安全措施，以製作和供應安全和合乎衛生的食物。另外，為加強街頭小食店營運者對食物安全的認識，食安中心特意於6月18日舉辦「街頭小食的食物安全」網上講座，向業界講解製作街頭小食的基本食物安全原則及實務指引，協助他們於日常營運中有效執行食物安全措施，促進為消費者提供安全衛生的食物。



街頭小食店 - 給食物業的食物安全指引:



規管蒟蒻果凍的傳媒簡報會

《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》（《修訂規例》）於2025年7月18日刊憲，以加強規管預先包裝的蒟蒻果凍。

根據新規定，高度或闊度不超過45毫米的迷你杯裝蒟蒻果凍禁止繼續在市場上出售，其他蒟蒻果凍產品則須在包裝上標示預防哽噎的警告字句，提醒市民小心進食。《修訂規例》於2025年7月23日提交立法會進行先訂立後審議程序；對預先包裝蒟蒻果凍的新規定則於2026年4月1日（即《修訂規例》完成先訂立後審議程序約六個月後）實施。

食安中心會繼續加強有關預防哽噎的健康教育，包括向學校發信、舉辦講座，以及在社交媒體上發布資訊。食安中心也會安排與業界進行技術會議，以及發出使用指引，方便業界理解和遵守新的要求。

如欲了解有關議題的詳細資訊，請瀏覽食安中心的專題網頁或掃描有關的二維碼。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_regulation_of_konjac-containing_jelly_confectionery.html



4



進食已過食用期限的食物 — 安全嗎？

不少人對各種預先包裝食物上的“此日期或之前食用”和“此日期前最佳”日期存有誤解。

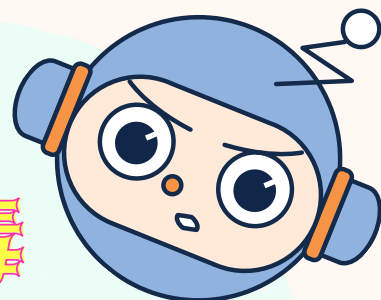


食物標籤上所註明的食用期限分為兩種：“此日期或之前食用”和“此日期前最佳”。“此日期或之前食用”日期關乎食物安全。極容易腐壞的食物如乳製品及沙律等，不應在“此日期或之前食用”日期過後食用，因為食物可能已變壞，或會對健康構成風險。另一方面，“此日期前最佳”日期關乎食物品質而非安全。一般而言，食物在此日期過後仍可供安全食用，但味道及質感可能不如之前。但儘管如此，消費者不應進食已變壞的食物。

消費者在購買食物時，應查看食用期限，並要清楚兩者的分別。按照建議的方式貯存食物；包裝有損的食物即使未過標籤上的食用日期，也切勿購買或進食。食用期限只適用於未開封的食品，因為食物開封後，保質期便可能有改變。



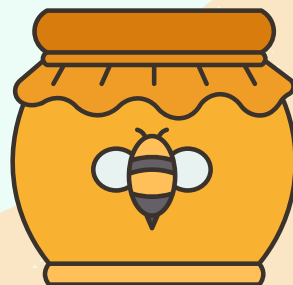
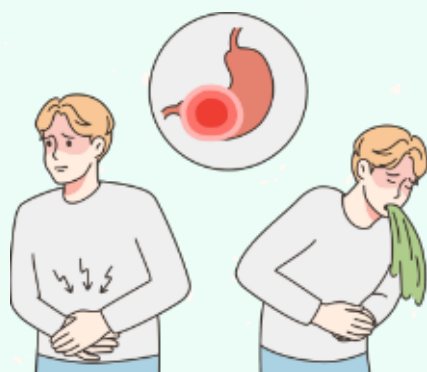
提防狂蜜病中毒



最近，本港接獲數宗狂蜜病中毒個案的通報，涉及進食從外地帶回港的蜂蜜，所有患者均須在醫院接受治療。經化驗後，部分剩餘的蜂蜜樣本證實含桉木毒素。

狂蜜病中毒由吃進含桉木毒素的蜂蜜引起。桉木毒素是由杜鵑花及其他杜鵑花科植物產生的神經毒素，可影響神經和肌肉。狂蜜病中毒徵狀包括嘔吐、肚瀉和頭暈。嚴重個案可能會出現低血壓、心律下跌或休克。進食含桉木毒素的蜂蜜或會令喉嚨有燒灼感。

要減低狂蜜病中毒的風險，市民及業界應向可靠的來源或養蜂場購買蜂蜜。從曾經發生蜂蜜引致的桉木毒素中毒個案的地區（包括印度、尼泊爾和土耳其黑海地區）帶回或進口蜂蜜時，應特別注意。棄掉帶有苦味或澀味的蜂蜜。食安中心已通過多種途徑，包括社交媒體及其網站加強有關狂蜜病中毒的公眾教育工作。





1

以下哪一項敘述是不正確，在處理食物時候並沒有幫助減少交叉污染？

- a) 在不同的工作枱面上分開處理生及熟的食物
- b) 擺放食物入雪櫃時，用有蓋的盒或者保鮮紙包好食物
- c) 雪櫃入面，將生食物放在上層，熟食物放在下層
- d) 處理食物前後，或者觸碰不潔淨的物品後，用清水及梘液徹底洗手



2

以下哪一項關於食物標籤日期的描述是正確的？

- a) 「此日期前最佳」 關乎食物安全而非品質
- b) 「此日期或之前食用」 僅影響食物味道，不涉及安全問題
- c) 食用期限只適用於未開封的食品
- d) 極易腐壞的食物可在「此日期或之前食用」日期過後食用



3

以下哪一類食物“不”屬於容易導致小朋友哽喉的高風險食物？

- a) 難於溶化嘅果凍（例如小杯裝蒟蒻啫喱）
- b) 細小嘅堅硬食物（例如果仁、硬糖）
- c) 柔軟易嚼嘅香蕉
- d) 可壓縮食物（例如棉花糖）



食安仔忙甚麼？

容易哽喉嘅小食 要留神



唔少返緊幼稚園同小學嘅小朋友都會喺茶點或者小息時間進食或分享唔同種類嘅小食。小朋友嘅呼吸道同埋食道較幼細，幼兒咬碎或咀嚼食物嘅技巧又未發展成熟。當佢哋食一啲難咬或需要多加咀嚼嘅食物時，如果唔小心或者掛住邊食邊玩，食物就有可能卡住喺咽喉，容易引致窒息。

食安仔：以下係幾類容易哽喉嘅食物，要格外留神啊！

難於溶化嘅果凍（例如小杯裝蒟蒻啫喱）
細小嘅堅硬食物（例如果仁，硬糖）
細小嘅球形食物（例如提子、魚蛋）
難於咀嚼嘅食物（例如麻糬、糯米糍）
可壓縮食物（例如棉花糖）
厚稠糊狀嘅醬（例如花生醬）



各位小朋友，食嘢嗰陣應該坐定定，慢慢咀嚼，千祈唔好一路行，一路食，更加唔好食住嘢喺度奔跑或者追逐。另外，切勿直接吸啖小杯裝蒟蒻啫喱，以防因哽喉而窒息。

有關此刊物

本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁(www.cfs.gov.hk)，歡迎瀏覽網頁或掃描旁邊的二維碼。如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。



參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk)

地址：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
查詢電話：2381 6096
電郵地址：rc@fehd.gov.hk
開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；
下午 2 時至 5 時 30 分
星期六、日及公眾假期休息

