



## 本期內容

## 專題特寫

蔬菜清洗機和農產品清潔劑—維持食物安全的較佳選擇？

## 食安仔教室

- 增加進食蔬菜的益處並同時減低風險
- 認識因食物而引起的哽喉風險—給家長和照顧者的建議

## 出街食飯

精明選擇燕麥類食物，盡得營養的益處

## 營養大對決 + 今日食營喲

- 對鈉，又有份執著
- 涼瓜肉鬆煎蛋角

## 中心動向

- 追蹤食物安全中心官方WhatsApp頻道，收看最新資訊！
- 食安中心舉辦2025/2026年度“校園食物安全”及“學生午膳飯盒的食物安全”網上講座
- 食安中心為全運會指定餐飲服務單位舉辦食物安全講座
- 食安中心舉辦有關製造冰凍甜點的食物安全建議的專題講座
- 食安中心就《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》有關蒟蒻果凍的規管舉辦業界技術會議
- 第九十次業界諮詢論壇

## 問食安仔

殃及“遲”魚

## 食安小測試

## 食安仔忙甚麼？

花生發咗霉 呃放入肚裏去

## 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

蔬菜清洗機和農產品清潔劑—  
維持食物安全的較佳選擇？

新鮮蔬果提供多種維持健康所需的維他命和礦物質，是均衡飲食的重要部分。農產品不論是用作配製菜餚或直接食用，都須徹底清洗。本文將簡述清洗農產品的需要、討論一些蔬菜清洗機的原則和限制，並探討使用農產品清潔劑清洗是否較可取。



## 為何農產品在進食前要清洗？

大部分蔬果均在農地種植，農產品有可能在種植期受環境中的O157:H7型大腸桿菌等細菌污染，或受到蚜蟲等昆蟲侵擾。此外，農夫為確保收成和質量，或會使用包括除害劑在內的化學品，因而或有除害劑殘餘在農產品內。土壤粒子、動物排泄物及雜草等異物也可能在收割時攬雜在農產品中。

清洗蔬果有助去除未溶解的物質及水溶性化學品。在去皮前沖洗也可以減少污垢及細菌從刀子轉移到未清洗的水果或蔬菜。雖然清洗無法完全消滅農產品上的微生物，但徹底沖洗新鮮農產品能有效減少農產品表面上的微生物。



圖1：以流動清水清洗新鮮蔬果時要注意的事項

## 利用機器清洗農產品—採用的技術

為減少人手工作及加快清潔的程序，現今已開發出採用不同技術的蔬菜清洗機。當中，利用水流進行清洗是常見的方法之一。相關的機器一般以滾動裝置產生的水波沖擦蔬果的表面，帶走未溶解的異物及水溶性的複合物。

另一種蔬菜清洗機使用的技術是超聲波。透過將頻率高於人耳接收範圍的超聲波傳送到水等液體媒介，便會產生能清潔食物表面的微氣泡。氣泡最終會破裂並產生衝擊力，碰撞農產品表面的異物。

有些蔬菜清洗機採用水淨化技術（例如羥基自由基等）來清潔農產品。由於羥基自由基具有很強的氧化能力，可以透過氧化還原和自由基鏈式反應分解有機污染物，使消毒變得更容易。



圖2：部分蔬菜清洗機

## 使用蔬菜清洗機背後的局限性

雖然不同的農產品清洗機配備專門的潔淨機制，但它們可能有各自的局限性。使用機動蔬菜清洗機清洗農產品與人手清洗相似。然而，某些型號將農產品貯存在封閉環境中，與使用流動清水的人手清洗情況下相比，這些蔬菜清洗機可能缺乏足夠的流動清水供應來將不需要的物質從容器中清除出來。研究結果顯示，要顯著減少需氧菌總數和腸桿菌科細菌的數量，需要持續20秒的高流水量（8公升／分鐘）；而殘留在水中的化學物質和微生物亦可能會在清洗後再重新污染農產品。

至於採用超聲波技術的機器，使用不當的頻率可能會損壞組織並縮短農產品的保質期。不穩定氣泡破裂可能會對農產品產生破壞力，從而導致植物細胞受損和使細胞內物質流出。這些損害可能導致農產品組織軟化和營養流失。

用於淨化農產品清洗水的淨水器可能會有淨化容量不足的問題。這是因為可以進入機器加以處理的水量有限。對於處理水量較大的容器，可能需要較長的時間才能完成清洗。此外，這些裝置亦未必有效去除黏附在農產品表面的黏性物質。



## 農產品清潔劑－有利於提升清洗效能嗎？

除了用流動清水清洗新鮮水果和蔬菜之外，有些人可能還會選擇使用農產品清潔劑等產品，從而希望能改善清潔效能。然而，農產品表面通常有不少孔洞，可以吸收這些農產品清潔劑中的化學物質，這些化學物質可能難以完全從農產品中去除，並在清洗過程後殘留在水果和蔬菜中。

市民在清洗新鮮水果和蔬菜時，建議在家中使用流動清水徹底洗淨，並避免使用肥皂、特殊清潔劑或農產品清潔劑。





## 1. 增加進食蔬菜的益處並同時減低風險

均衡飲食應包含蔬菜，因為蔬菜是纖維和重要營養素（包括維他命和礦物質）的重要來源。人們多吃水果和蔬菜，能有助降低死亡率和預防心臟病、中風、結腸直腸癌、二型糖尿病及肥胖症等非傳染性疾病。世界衛生組織（世衛）建議成年人每日進食最少400克蔬果。在本港，衛生署也作出類似的建議。要盡量增加進食蔬菜對健康的益處，我們敦促市民遵循以下的健康提示。我們也會藉此機會消除一些關於配製和貯存蔬菜的謬誤。



圖3：沙律和炒菜

### 沙律適合所有人進食嗎？

蔬菜沙律容易配製而且可以冷凍食用，備受注重健康的人士歡迎。然而，由於沙律包含多種未經烹煮的生配料且是即食食品，因此是高危食物。儘管生的蔬菜中部分營養素（例如維他命C等水溶性營養素）未經烹煮會保存得較好，但這也意味着存在的致病菌仍會存活。此外，預先包裝沙律長時間冷凍貯存，若受到污染，尤其會增加李斯特菌繁殖的風險。因此，高危人士如孕婦、長者及免疫系統較弱人士應避免進食沙律及未經烹煮的蔬菜。市民可參閱食物安全中心（食安中心）有關沙律的指引<sup>註1</sup>，以安全地配製沙律。

### 蔬菜：烹煮有哪些影響？有哪些較佳的烹煮方法？



雖然眾所周知，焯菜會令不少水溶性營養素（例如維他命C和葉酸）流失，但仍有一些方法可以減少其流失。事實上，蔬菜的營養素含量<sup>註2</sup>受多種因素影響，包括蔬菜的種類、當中的營養素及處理和烹煮方法。研究顯示，烹煮的時間越短、烹煮所用的液體越少，保存在蔬菜中的水溶性營養素就會越多。例如，相較其他烹煮方法，蔬菜在焯或蒸煮後才炒，可令水溶性營養素保存得較佳，同時也能產生較少加工過程污染物丙烯酰胺。另一方面，部分研究指出，與未經烹煮的蔬菜相比，經烹煮蔬菜的脂溶性營養素（例如β-胡蘿蔔素和維他命K）可能會有少量流失或甚至有所增加，因為烹煮有可能令某些難以被身體吸收及運用的脂溶性營養素變成可以被吸收及運用。

此外，烹煮能去除存在於某些蔬菜中的一些天然毒素<sup>註3</sup>。例如，水煮可以去除竹筍內含氯化物的化合物，浸泡過夜後以水烹煮也可以將腰豆中的植物血球凝集素<sup>註4</sup>（一種凝集素）含量降低至安全水平。通過去除植物血球凝集素，還可以減低對吸收鈣、鐵、磷和鋅等礦物質的干擾。最後，烹煮可以有效消滅來自自然環境或交叉污染的致病菌（例如沙門氏菌、大腸桿菌）。

# 把煮熟蔬菜用作翌日的午餐安全嗎？



現時，部分人會把吃剩的蔬菜棄掉，因為擔心吃剩的蔬菜在隔夜貯存後，酶或細菌的活性會導致亞硝酸鹽含量增加。然而，食安中心早前進行的一項研究<sup>註5</sup>結果顯示，熟菜在雪櫃隔夜（即24小時）貯存，亞硝酸鹽含量不會增加，因為在攝氏0至4度的溫度下，硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽的速度很低。要減低蔬菜中的亞硝酸鹽含量，應正確處理蔬菜<sup>註6</sup>（例如在雪櫃內貯存蔬菜<sup>註7</sup>、在烹煮前清洗<sup>註8</sup>或去皮，以及在切碎或磨碎後盡快烹煮）。事實上，歐洲食物安全局已指出，進食蔬果的益處大於從這些食物攝入硝酸鹽對人體健康可能產生的風險。為防止細菌污染，如打算隔夜貯存熟食（例如作為午餐飯盒），應在烹煮後立即把所需分量存起。在進食前，應把食物徹底翻熱。

## 結語



要盡量增加進食蔬菜對健康的益處，了解如何配製和處理蔬菜至關重要。高危人士應避免進食高危食物（例如生吃的蔬菜），一般人則應在進食前正確配製和貯存蔬菜。若能掌握正確的知識，消費者便既可得到進食蔬菜的益處，又可減低對健康的風險。

註1：掃描二維碼瀏覽《沙律一給食物業的食物安全指引》：

註2：以下網頁載有更多有關“水果和蔬菜的營養素含量”的資訊：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_n\\_01\\_04\\_01\\_fruit\\_veg\\_report.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_04_01_fruit_veg_report.html)

註3：以下網頁載有更多有關“食用植物中的天然毒素”的資訊：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_13\\_02.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_13_02.html)

註4：以下網頁載有更多有關“植物血球凝集素中毒”的資訊：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_208\\_01.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_208_01.html)

註5：想了解更多有關“隔夜熟菜的硝酸鹽和亞硝酸鹽風險評估”的資訊，請瀏覽：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_fc\\_02\\_22.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fc_02_22.html)

註6：掃描二維碼瀏覽《正確處理蔬果一給市民與業界的建議》：

註7：《正確貯存—減少煮熟蔬菜中亞硝酸鹽含量增加的要訣》在此：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_192\\_04.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_192_04.html)

註8：有關“蔬菜清洗機和農產品清潔劑—維持食物安全的較佳選擇？”的資訊，請瀏覽：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsf\\_222\\_02.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_222_02.html)

註1:



註2:



註3:



註4:



註5:



註6:



註7:



註8:



## 2. 認識因食物而引起的哽喉風險 —給家長和照顧者的建議



食安中心出版的《認識因食物而引起的哽喉風險—給家長和照顧者的建議》小冊子，旨在提醒家長及照顧者關注嬰幼兒進食時可能造成的哽喉風險。該小冊子指出，細小、圓形或堅硬的食物（例如葡萄、果仁、硬糖果等）較易卡在咽喉，並提供實用建議，例如將食物切細、保持正確進食姿勢及全程監督。該小冊子亦強調教導兒童細嚼慢嚥的重要性，並列出緊急情況的處理方法，包括參考基層醫療健康辦事處的指引。歡迎點擊以下連結或掃描有關的二維碼，在網上瀏覽或下載上述小冊子作為參考。

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/Choking\\_CHI\\_v04.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Choking_CHI_v04.pdf)





# 精明選擇燕麥類食物，盡得營養的益處

由於燕麥對健康具有多種益處，深受注重健康，特別是奉行高纖低糖飲食人士的歡迎。然而，最近有些經過加工的燕麥類食品和飲品因糖分含量高而受到關注，令人對其潛在健康益處產生疑慮。本文會探討如何明智地選擇燕麥類食品，增加營養方面的益處。

## 燕麥的營養價值及對健康的益處

燕麥是來自燕麥植物的完整種子，含豐富複合碳水化合物，還含有大量膳食纖維，特別是水溶性纖維β-聚葡萄糖。多項研究指出，定期進食燕麥食品，與降低膽固醇的吸收有關，也能減低患上心血管疾病、癌症、糖尿病及胃腸病的風險。燕麥為健康帶來種種好處，主要是由於燕麥本身糖分含量低，纖維含量高，有助減少膽固醇的吸收並減慢葡萄糖進入血液的速度。此外，纖維含量高的食物會增加飽腹感，有助減少過度進食的可能性，從而減低患上肥胖症和各種慢性疾病的風險。

## 選擇燕麥類食品，增加對健康的益處

儘管燕麥營養豐富，但燕麥類食品為健康帶來的好處會視乎處理程序和添加的配料等因素而大有不同。例如，與肝醬等高脂肪配料一起烹煮的燕麥類食品便可能因為高熱量和高脂肪而對心血管系統造成不良影響。因此，消費者應注意燕麥類食品中使用的配料。

一般而言，未精製的原片燕麥食品較高度加工的燕麥食品健康。全穀食物如燕麥米、鋼切燕麥及燕麥片經過最低程度的加工，因此保留了大部分纖維和營養價值。消費者應選擇精製程度較低的食品，並配以糖分低和脂肪含量低的食材，製作健康均衡的膳食。另一方面，高度加工的燕麥食品（如預先包裝的穀類和燕麥綜合食品、穀麥、格蘭諾拉燕麥卷、燕麥條及燕麥飲品）往往含有添加糖、糖漿、蜜糖和朱古力，令其糖分和脂肪含量增加。即使部分燕麥奶類飲品標榜“不加甜味”或“不含添加糖”，也可能因為複合碳水化合物在生產過程中分解而含有一些糖分。因此，細閱配料表和營養標籤以衡量營養素的確實含量並比較不同食品是必不可少的。選擇高纖、低脂和低糖的燕麥食品是增加其健康益處的關鍵。

## 精明選擇燕麥類食品以減少攝入糖分

燕麥可以作為符合低糖攝取量建議的健康飲食組成部分。為減低患上肥胖症、糖尿病及其他與過量進食游離糖和熱量過高相關的非傳染病的風險，世衛建議，游離糖的攝取量應少於每日所需能量的百分之十。以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例，每日游離糖的攝取量應少於50克(約10粒方糖)。以下是一些在低糖的均衡飲食中加入燕麥類食品和飲品的方法：



圖4：參閱包裝上的配料表及營養標籤以選擇低糖食品

1. 選擇原味、未經加工的燕麥：選擇經過最低限度加工的燕麥如燕麥米、鋼切燕麥及燕麥片。添加新鮮水果或堅果而不要添加糖來增添味道。在家中配製燕麥和燕麥類食品可控制糖的用量。
2. 細閱營養標籤：選擇預先包裝的燕麥類食品和飲品時，應對比不同食品並選擇低糖的食品。注意食品的分量大小。每100克固體食物或每100毫升液體食物含不超過5克糖，便屬於低糖<sup>註1</sup>食物。
3. 參閱配料表：避免或減少選擇添加了高果糖的粟米糖漿、蔗糖、果糖、麥芽糖、蜜糖、糖蜜或其他類別的糖等游離糖的食品。
4. 適量進食燕麥：加入燕麥作為均衡飲食的一部分。其他健康的穀類食物選擇包括大麥、藜麥、紅米、糙米和全麥麵包。

註1：想知道更多有關“低糖”的資訊，請瀏覽：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rds/programme\\_Salt\\_Sugar\\_Label\\_Scheme.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rds/programme_Salt_Sugar_Label_Scheme.html)





# 營養大對決



對鈉，又有份執著



身為名廚兼食家，我“安成鹽”對點心嘅要求唔係得“好味”咁簡單，“鈉含量”都好關鍵㗎……

一位合格嘅廚師，就算唔靠高鈉嘅材料，都可以煮出“完成度高”嘅菜式！食物安全中心 Centre for Food Safety 都有研究話，某啲點心即使鈉含量少一兩成，味道上都唔會察覺到有咩分別，所以減鈉點心絕對係百利而無一害！再貼心啲，可以醬汁另上，等食客自行決定點唔點汁。

我嗌嘢食時，都會主動要求醬汁另上，保持均衡同少鹽少糖嘅飲食，咁我嘅食家之路先可以行得長遠㗎嘛。



# 今日食營啲

## 涼瓜肉鬆煎蛋角



講到夏天有咩好嘢食，涼瓜（苦瓜）梗係榜上有名啦！今次介紹呢個“涼瓜肉鬆煎蛋角”係“三少”之選，做法簡單到震，淨係用三種材料就搞掂！有蛋白質，又有膳食纖維，絕對係健康又好味嘅家常菜。

喺平時食開嘅蛋角加入涼瓜，即刻變得有特色，顏色又靚，睇見都開胃！最重要係，呢個食譜仲要少鹽、少糖、少油，既健康又唔怕肥，真係好啱香港人嘅口味！

四人分量嘅材料好簡單：涼瓜（切絲）80克、瘦肉（切碎）40克（即係一両）、雞蛋4隻、生粉少少、大豆油3茶匙，調味料：鹽 $\frac{1}{3}$ 茶匙。  
做法仲簡單：

1. 涼瓜同瘦肉先飛水備用。
2. 雞蛋加鹽同生粉撈勻，再落埋涼瓜同瘦肉撈勻佢。
3. 燒熱個鑊，落油，將蛋漿倒落去煎成蛋角就食得喇！

想睇埋個“有營食譜”？即刻撇呢度啦：  
[https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content\\_id=627](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=627)



中心動向



## 1 追蹤食物安全中心 官方WhatsApp頻道，收看最新資訊！

食安中心新推出的官方WhatsApp頻道已加上“藍剔”的認證徽章，表示該WhatsApp帳號已驗證為食安中心的真實帳號頻道。透過訂閱食安中心的頻道，就能適時接收與本港食物安全事宜有關的最新消息及各類食物安全資訊，包括教育短片、食物警報及與食物安全相關的各種活動的連結。有關頻道的帖文均配以插圖及清晰的說明，幫助市民清楚掌握食物安全信息的重點。

要訂閱我們的官方WhatsApp頻道，可掃描圖中的QR Code，並按“追蹤”和開啟“鈴噏”。此外，食安中心會定期在各大社交媒体平台（如Facebook和Instagram）發布帖文，並在YouTube上載不同的影片，從而加強與市民的溝通和互動。

## 2 食安中心舉辦2025/2026年度 “校園食物安全”及 “學生午膳飯盒的食物安全”網上講座



食安中心致力保障學校食物安全，每年巡查全港多間為學校供應午膳飯盒的持牌食物製造廠，並舉行業界講座，提醒飯盒供應商在配製食物時須保持良好的衛生習慣。新學年臨近，中心特意在6月26日及8月19日為學生午膳飯盒供應商，以及在7月11日為教職員分別舉辦2025/2026年度“學生午膳飯盒的食物安全”及“校園食物安全”網上講座，討論午膳飯盒的安全問題，講解高風險食物、窒息風險和食物過敏等事宜，以及提醒供應商應遵守食物衛生／安全方面的基本原則和確保員工保持良好的個人和環境衛生。

## 3 食安中心為全運會指定餐飲服務單位 舉辦食物安全講座

為配合2025年第十五屆全國運動會（全運會）的籌備工作，並確保賽事期間運動員及來賓的食物安全與衛生達到最高標準，食安中心於2025年8月7日、8月26日、9月30日、10月21日及11月5日為第十五屆全運會指定接待酒店的管理人員及餐飲服務人員舉辦專項食物安全培訓講座。



# 4 食安中心舉辦有關製造冰凍甜點的食物安全建議的專題講座

香港夏季氣候潮濕炎熱，食物安全風險上升，處理冰凍甜點等高風險食品的業界尤需警惕。為提升業界對這方面的認識，食安中心於2025年8月27日及9月11日舉辦專題講座提供製造冰凍甜點的食物安全建議，並講解製造和售賣冰凍甜點時的食物安全控制要點，以預防食物中毒事故。



# 5 食安中心就《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》有關蒟蒻果凍的規管舉辦業界技術會議

《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》（《修訂規例》）已於2025年8月20日獲立法會通過，並定於2026年4月1日實施，以加強預先包裝蒟蒻果凍的規管。《修訂規例》規定，高度或闊度不超過45毫米的迷你杯裝蒟蒻果凍將禁止出售，其他含蒟蒻的果凍須於包裝上標明防哽噎警告字句，提醒消費者小心進食，特別是兒童及長者。鑑於迷你杯裝蒟蒻果凍的產品設計及質地可能增加哽噎風險，政府亦透過多個渠道推廣相關健康教育，加深公眾對安全食用蒟蒻果凍的認識。為協助業界了解和遵守新規定，食安中心已制訂業界指引，並於2025年8月28日與業界舉行技術會議。



# 6 第九十次業界諮詢論壇



食安中心在2025年9月19日舉辦了第九十次業界諮詢論壇，就“給街頭小食店的食物安全指引”、“預製菜的食物安全建議”、“《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）條例》有關蒟蒻果凍的規管”（將於2026年4月1日生效），以及“香港預先包裝食物的食物標籤”等議題，與業界交流意見。活動詳情，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/Notes\\_and\\_Presentation\\_Materials\\_TC90\\_20250919.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TC90_20250919.html)





# 殃及“遲”魚



**殃及遲魚**



食安博士：“魚類買咗返屋企，如果唔係即刻煮或即刻食，記住要快啲放入雪櫃，以免殃及‘遲’魚！”

鯖魚、沙甸魚、吞拿魚、鯷魚同埋佢哋嘅製品更加要小心處理，呢啲魚類本身含有較多組氨酸，捕獲後如果長時間放喺室溫處理同貯存，喺細菌作用下會產生大量組胺，令進食嘅人出現“鯖魚中毒”。

“鯖魚中毒”嘅徵狀包括口部刺痛同灼熱、面部潮紅、出汗、噁心、嘔吐、頭痛、心悸、暈眩、出疹等。

組胺本身非常耐熱，一旦喺食物中形成，即使烹煮、入罐或者冷凍都唔會被破壞。所以，預防“鯖魚中毒”<sup>註1</sup>要從源頭入手：

- 向可靠同合乎衛生嘅來源選購魚類；
- 魚類一旦有任何變壞嘅跡象，例如有異味、組織分解或者魚肉變色，就千祈唔好買或者食；
- 冷凍嘅魚同埋魚製品應該貯存喺攝氏4度或以下，冷藏嘅就放喺攝氏零下18度或以下；
- 烹熟咗嘅魚同埋即食魚製品（例如吞拿魚三文治）可能會再被細菌污染，如果唔係即刻食，亦應該存放喺雪櫃內；
- 千祈唔好將冷藏嘅魚及魚製品放喺室溫解凍，可利用雪櫃保鮮格或微波爐解凍。

註1：想知道更多有關“鯖魚中毒”嘅資訊，請掃描呢個二維碼。



## 食安小測試



# 1

以下哪種是清洗新鮮蔬果的最佳方法？

- a) 使用蔬菜清洗機
- b) 使用農產品清潔劑
- c) 使用流動清水徹底洗淨
- d) 使用超聲波技術清洗



# 2

以下哪項關於蔬菜烹煮和貯存的說法是正確的？

- a) 沙律中生吃的蔬菜完全沒有致病菌風險，適合所有人食用。
- b) 烹煮蔬菜會完全破壞所有水溶性營養素，例如維他命C和葉酸。
- c) 熟菜在雪櫃隔夜（即24小時）貯存（攝氏0至4度）不會令亞硝酸鹽含量顯著增加。
- d) 長時間焯菜是保存水溶性營養素的最佳方法。

# 3

以下哪項建議最能幫助消費者選擇健康的燕麥類食品，以增加營養方面的益處並減少攝入糖分？

- a) 選擇含有高果糖粟米糖漿的預先包裝燕麥食品，因為能夠提升口感。
- b) 選擇經過高度加工的燕麥飲品，因為通常不含添加糖。
- c) 選擇原味、未經加工的燕麥，並搭配新鮮水果或堅果以增添味道。
- d) 經常食用含蜜糖和朱古力的燕麥條，因為纖維含量高。





# 花生發咗霉 咪放入肚裏去



花生香口美味，好容易會食唔停口；但係發咗霉嘅花生就可能含有過量嘅黃曲霉毒素。呢種毒素已經被列為人類致癌物，可能會引致肝癌。嚴重急性中毒仲可能會令肝臟受損，甚至導致死亡。

黃曲霉毒素係由黃曲霉菌產生嘅一組有毒化合物，特別容易喺濕度同溫度高嘅環境下產生。假如農作物喺收成後無適當咁處理同貯存，就有機會受到污染。常見嘅例子包括花生、木本堅果、粟米、無花果乾同穀物等。黃曲霉毒素無色、無味、無臭，能夠抵受高溫，真係好難搞！

霉菌喺大自然無處不在，要完全消除食物中嘅黃曲霉毒素係無乜可能，但消費者可以跟住以下嘅貼士盡量減低風險：

- 嘸可靠嘅商戶選購食物；
- 按照生產商嘅指示妥善貯存食物；
- 一見到食物有發霉或者損壞嘅跡象，就要即刻丟棄，唔好諗住食少少冇事呀！

想知道更多有關“食物中的黃曲霉毒素”的資訊，請瀏覽：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_fc\\_01\\_16\\_report.html#att](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fc_01_16_report.html#att)

## 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](http://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，配備視聽設備，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](http://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](mailto: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



食物環境衛  
生署南昌辦  
事處暨車房