

專題特寫



## 盆菜



盆菜越來越受歡迎，市民在選購或自行製作時應多加注意食物安全。

盆菜是新界圍村原居民的傳統食物，已有數百年歷史。時至今日，不少圍村在喜慶節日仍會舉行盆菜宴，亦有不少食肆推出盆菜作招徠，方便顧客購買盆菜回家享用。

盆菜是一種雜燴菜式，食材豐富，製作過程繁複，而且通常在烹調後會擺放一段時間才進食，因此市民選購或自行製作時，要多加注意食物安全。

## 目錄

### 專題特寫

盆菜

### 讀者園地

低鈉飲食有助預防中風

### 新饒新知

新派粵菜－艷影紗窗

### 食物安全計劃園地

艷影紗窗

### 你問我答

是不是所有預先包裝食物都會附有營養標籤？

### 活動簡介

第四十六屆工展會

### 活動預告

「消費者聯繫小組」歡迎你！

### 真相與謬誤

預先包裝食物的保質期越長，即代表所添加的防腐劑越多？

### 動腦筋

### 查詢與訂閱

## 選購盆菜需知：

### 一、購買時：

- 向信譽良好的持牌供應商訂購；
- 向供應商了解翻熱程序；
- 說明送 / 取貨時間；及
- 準時提取盆菜。避免盆菜在攝氏4至60度的危險溫度範圍內貯存過久，會有細菌滋生。

### 二、運送或收取盆菜時：

- 盆菜必須蓋好；
- 運送期間應有適當保溫；
- 運抵後，如即時進食，應立即加熱。如非即時進食，應盡快將盆菜冷卻並蓋好，在兩個小時內放入攝氏4度或以下的雪櫃，並與生肉分開擺放，避免交叉污染；或保持其溫度在攝氏60度或以上直至進食。



運送盤菜時，必須保持食物於攝氏60度或以上。

## 在家中自行製作：

### 一、妥善計劃製作程序：

- 妥善安排所需用具，特別是要有足夠的爐具和冷凍設備。仔細預算需要的食物數量，材料應向信譽良好的商店選購；
- 估計製作所需的時間，避免過早烹煮食物，尤其是一些易變壞或易受污染的食物；
- 雪櫃要有足夠空間分開貯存生和熟的材料。生、熟食物應蓋好並分開放在不同的層格。熟的食物放在上層，生的食物放在下層，避免交叉污染；
- 冷凍櫃要保持在攝氏4度或以下；冷藏櫃（冰格）要保持在攝氏-18度或以下；

- 用不同的工具，分開處理生、熟或即食食物；
- 必須徹底清潔所有用具；
- 解凍冷藏食物時，應把食物放在攝氏4度或以下的冷凍櫃內，或放於清涼及流動的自來水中；及
- 所有食物，尤其是高風險的海產和白切雞等，必須徹底煮熟。



製作好的盤菜，應盡快分份，避免食物受到污染。

## 二、保持良好的個人衛生習慣：

- 處理食物前或如廁後，用梘液洗手最少20秒；及
- 患有腸胃炎或感冒等傳染病，不應處理食物。

## 進食盆菜：

- 收取盆菜後應盡快加熱及享用；
- 若不是即時進食，應把盆菜貯存在攝氏60度以上或4度或以下；
- 避免把盆菜放置在室溫中多於四小時；
- 若盆菜已在室溫中放置超過四小時，便不應食用；
- 食用前應把盆菜徹底翻熱至滾燙；
- 應一次過吃完，不應保留剩菜；
- 使用公筷和公匙；和
- 如懷疑盆菜有異，應立即停止進食，並聯絡供應商或食物環境衛生署（食環署）跟進。

答案：1-F. 信譽良好  
2-E. 攝氏60度以上  
3-I. 攝氏4度或以下  
4-H. 《食物內防腐劑規例》  
5-C. 攝氏75度





# 低鈉飲食有助預防中風



劉醫生一家三口到超級市場買食物。途中遇見鄰居李伯。

**劉 太：**老公，不見李伯一段時間，為何他變了這麼多？說話口齒不清，還要用拐杖行路。

**劉醫生：**李伯早前中風，幸好被家人及時發現，立即送他入醫院。他得到及時診斷和合適的治療。不過未來他需要有效地控制病情，包括改變生活方式，才可降低再度中風的風險。

**劉 太：**小升，你知道甚麼是中風嗎？

**小 升：**早前生物科老師教過，中風是中文俗稱，英文是stroke。李伯早前還是四肢健全、說話表達自如。但是，中風就令他的身體喪失了某些機能。

**劉醫生：**中風在醫學上正式的說法是腦血管疾病，英文是cerebrovascular diseases。簡單而言是腦的一些血管「閉塞」或「爆裂」，輸往大腦的血流突然受阻，腦細胞因得不到營養及氧氣死去，影響腦部機能。中風所造成的影響，主要視乎腦部受損或腦細胞死亡的位置及範圍而定。中風的人可能永久喪失活動能力，例如癱瘓，甚至死亡。

**小 升：**甚麼是腦部血管「閉塞」或「爆裂」？

**劉醫生：**血管「閉塞」就是血管阻塞，即缺血性腦中風。動脈「爆裂」就是血管破掉，即出血性腦中風。常見的腦出血其中一個原因是血壓太高，導致末梢血管破裂。

**小 升：**血壓太高是否高血壓？老師說，均衡飲食加上恆常運動和維持理想的體重，便能有效地減低患上與飲食有關的疾病的機會，如高血壓。老師還說鹽在「健康飲食金字塔」頂端，屬「吃最少」的類別，只宜吃少量。多吃鹽為什麼會使血壓升高呢？

**劉太：**食鹽的主要成分是氯化鈉，它在人體內主要以鈉離子和氯離子的形式存在。食鹽中約40%是鈉，即1克食鹽含有約400毫克鈉。鈉是礦物質的一種。它具有調節人體內水分和酸鹼平衡的作用。因此攝入適量的食鹽是維持生命活動所必須。攝取太少鈉或缺乏鈉時，會覺得疲勞、虛弱。

**劉醫生：**正常情況下，人體每日只需約200至1000毫克鈉，多餘的鈉會隨尿液排出體外。天然食物（例如牛奶、魚、肉、蔬果）本身含有鈉，不再額外添加鹽或含有鈉的調味品，已能滿足日常的生理需要。相反，如長期攝入過量的鈉，身體調節血容量會失去平衡、血管彈性亦會降低，結果使血壓升高。

**小升：**那麼，不吃鹽就不會中風了？

**劉太：**鈉並非只存在於食鹽內，它亦可以從天然食物、加工食品或調味品中獲得。常見中式調味料，包括豉油、蠔油、雞粉、南乳等，西餐佐膳的醬汁，如黑椒汁、芥辣醬、芝士粉等，均屬高鈉來源。另外，加工食物如火腿、午餐肉、煙肉、腸仔、臘腸等鈉含量均偏高。

**劉醫生：**根據世界衛生組織建議，健康成年人每日的鈉攝取量應不多於2000毫克，即約1平茶匙的鹽。而兒童的鹽攝取量應少於成人，年紀愈小，所需的鈉也愈少。

**劉太：**甚麼人較易患上高血壓及中風呢？

**劉醫生：**高血壓及中風的成因有很多，隨著年齡增長，高血壓及中風機會亦增加。尤其是少運動、過重或飲食習慣不良的人士。

**劉太：**小升，你知道為甚麼媽媽常常告訴你不要經常進食高鈉零食，如撈麵、薯片、魚蛋、燒賣等嗎？

**小升：**知道！媽媽，你說因為孩童時期的飲食習慣多數會一直維持至成年時期。例如自小習慣吃濃味菜式，成長後亦多數偏好濃味食物。

**劉太：**對了！高鹽飲食會令味覺敏感度變差，令人越吃越鹹及嗜濃味。如果從小就培養低鹽/鈉及清淡的飲食習慣，可減少長大後患中風的機會。

**小升：**爸爸，奶奶常說她「食鹽多過你食米」。她的味蕾一定很鈍！

**劉醫生：**哈哈！從前沒有雪櫃，購買食物也不是很方便，大批購入的魚及菜等，未經醃製便容易變壞。因此鹹魚、梅菜、罐頭等高鈉食品是奶奶必備的食物，奶奶亦因此習慣了吃濃味食物。但是現代食物製造商很聰明，發明很多不用加鹽或鈉的方法保存食物，如急凍食物，或用一些合法及對身體無害的鈉代替品等。

**劉太：**其實我們味覺的適應力很強，過一段時間，便能習慣無加鹽分的食物的天然味道。在爸爸和媽媽的耳濡目染下，現在奶奶亦只喜歡吃新鮮原味及淡口的食物，只是偶爾吃醃製食物，而分量亦不多。

小 升：有甚麼零食是高鈉的，甚麼是低鈉的？

劉 太：高鈉小食包括餅乾、脆片、鹽焗果仁 / 花生、肉乾及魚乾、涼果 / 話梅、零食紫菜。而無鹽或低鹽餅乾、堅果、新鮮水果、蔬菜（汁）及奶類製品就是健康的低鈉小食。

小 升：我知道，包裝上的營養標籤都有鈉的資料。除了吃零食要節制外，還有甚麼方法可以減少攝入鈉呢？

劉醫生：方法有很多。

家中進食時：

- ✓ 盡量選擇新鮮（急凍亦可）和天然的食物。
- ✓ 以天然食物（例如薑、蔥、蒜、胡椒）調味，以取代食鹽及醬油。
- ✓ 盡量少吃包裝醬汁或湯底。進食「低鈉」食物亦應適可而止。
- ✓ 避免以醃製的蔬菜或罐頭菜作為食材；如選用，應先以沸水沖去鹽份。
- ✓ 盡量少吃加工及罐頭類食物（例如火腿、煙肉、香腸、芝士、肉鬆、豆豉、罐頭湯、即食麵等）。
- ✓ 避免使用高鈉的調味料（例如豉油、蒜鹽、味精、茄汁、辣椒醬、海鮮醬、燒烤醬、蠔油、蘇打粉等）。
- ✓ 盡量少吃醃製過的食物（例如臘味、鹹魚 / 鹹蛋、滷味 / 燒味、豉油雞 / 鹽焗雞、皮蛋、梅菜 / 榨菜 / 冬菜等）。

劉 太：出外用膳時：

- ✓ 盡量選擇用天然調味品及用較少醬料的菜式，並要求侍應將醬汁分開送上。
- ✓ 先試味，只在味道太淡的情況下才加點鹽或調味醬汁。
- ✓ 購買預先包裝食物時，看營養標籤，留意鈉含量，選擇鈉較低的同類食物。

小 升：我的同學除了喜歡吃鹹味小食，部分更喜歡用醬汁撈飯。我也要告訴他們，從飲食當中攝取過量的鈉質，長遠會增加患高血壓及中風的機會。

劉 太：乖孩子！找到了，今晚用這瓶低鈉黑醬油及花椒八角煮你們最喜歡吃的「低鈉滷水鷄脾」。

劉醫生和小升異口同聲說：老婆 / 媽媽萬歲！





# 新派粵菜 — 艷影紗窗

常言道「食在廣東」，粵菜烹調講究五滋六味，「五滋」即香、鬆、軟、肥而不膩及濃而不俗；「六味」則為酸、甜、苦、辣、鹹及鮮。作為新派原味粵菜食府的八月軒，除了保存粵菜的五滋六味，更注入健康以及食物安全元素，以迎合現代的飲食潮流。今期新饅新知請來了八月軒的高維遠師傅親自示範一道滿有「詩情」「畫意」的「艷影紗窗」。



「艷影紗窗」

## 製作步驟

## 知多一點點



### 浸

竹筍及髮菜分別以清水浸泡兩至三小時

浸泡使竹筍及髮菜變得柔軟，除了易於處理，更有效清除夾於其中的沙泥雜質



### 焯

將竹筍、已切絲的餡料（豆腐乾、紅蘿蔔、瑜耳、齋雞）及伴碟（杞子、毛豆）分別放入熱水中稍焯後瀝乾

材料微焯後會更易入味，並可去除有機會殘留的除害劑



### 炒

餡料回鑊快炒，加入雞湯調味，再以生粉水勾芡

快炒的方法令食物的營養素得以保存，徹底煮熟食物之餘又不失其色、香、味



## 蒸

待餡料稍涼後，以唧袋釀入竹筊內，放入蒸櫃內蒸五分鐘

餡料可即時釀入竹筊，或存放於攝氏4度或以下放涼備用，但不應在室溫存放超過四小時，以確保食物安全



## 澆

以雞湯、鹽、糖、胡椒粉及生粉水勾芡，澆於竹筊上，伴以杞子及毛豆即成

確保雞湯煮沸達一分鐘或以上，才澆於已蒸熟的竹筊上

## 高見：

八月軒高師傅提供如何保障食物安全的措施

1. 向信譽良好的供應商訂購食材，確保選購的食物有品質及衛生保障。
2. 收取食材後，品質控制部的同事會詳細檢查，確保達致水平。食材送到分店後，廚房部的同事會再次檢查其品質，若發現未如理想，會即時向品質控制部反映。有關同事會密切監察供應商的表現，以保障食物安全及維持商譽。
3. 八月軒相當重視廚房的環境衛生。無論煮食用具、工作枱面以至地面牆壁均要求清潔衛生。
4. 員工會戴上清潔的手套才接觸熟的食材。高師傅示範時身體力行，戴上即棄手套才將餡料釀入竹筊內，避免人手直接接觸食物。
5. 高師傅更會到不同分店視察，確保各店的品質統一及員工素質達到要求，務求製作出高水平及安全的佳餚。

八月軒自2009起連續三年簽署「食物安全『誠』諾」，肩負起承諾人的使命，與政府攜手合作，向社會各界推廣食物安全。



高師傅親自示範「艷影紗窗」



# 艷影紗窗

## 控制重點－徹底煮熟

### 材料：

竹筴、豆腐乾、紅蘿蔔、髮菜、  
瑤耳、齋雞、杞子、毛豆

### 調味料：

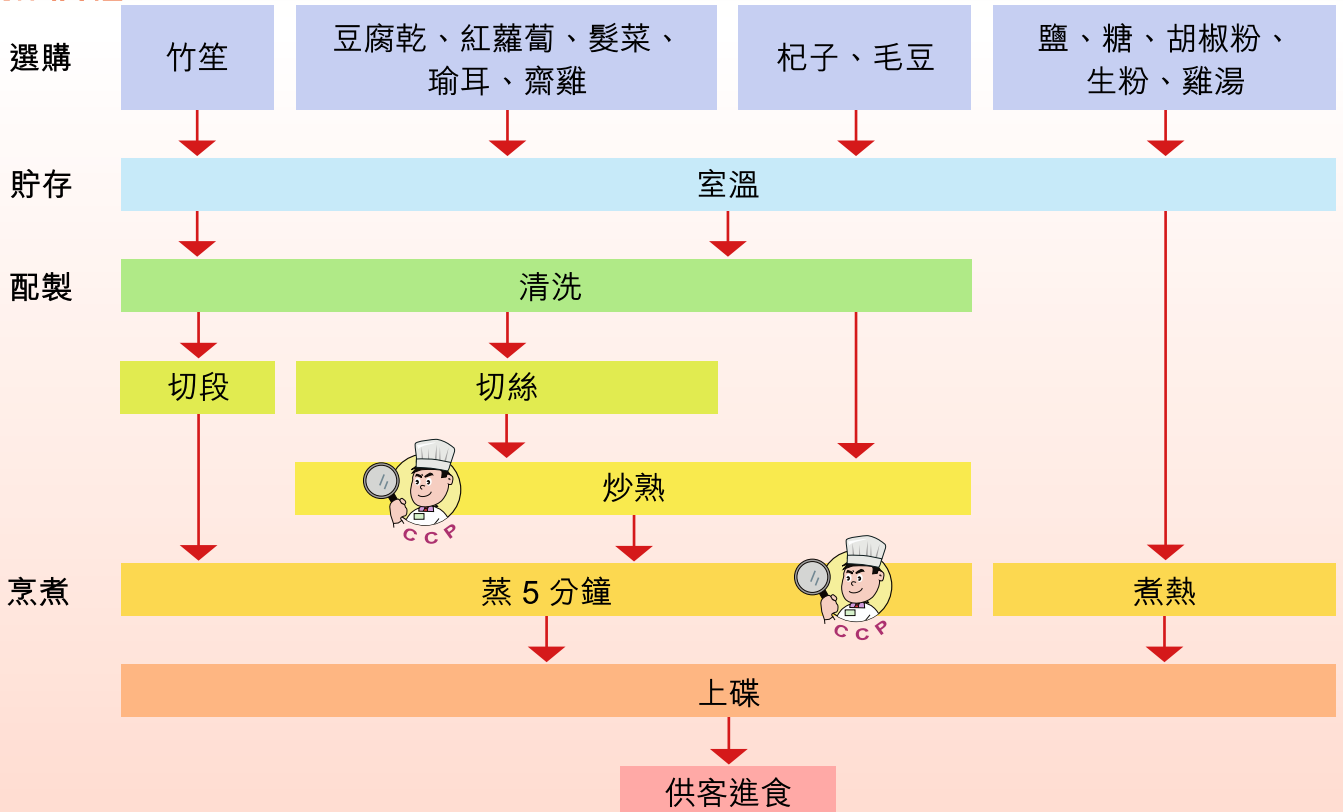
鹽、糖、胡椒粉、生粉、雞湯

### 做法：

1. 將竹筴切段，浸水後汆水，加入雞湯調味。
2. 將豆腐乾、紅蘿蔔、髮菜、瑤耳及齋雞洗淨，切絲，汆水，加入雞湯、生粉及油調味，炒熟後放涼。
3. 將豆腐乾絲、紅蘿蔔絲、髮菜絲、瑤耳絲及齋雞絲釀入竹筴內，蒸5分鐘後上碟，再淋上以雞湯、鹽、糖、胡椒粉和生粉調配的芡汁。
4. 將杞子及毛豆洗淨，汆水，加入雞湯調味，放於竹筴旁作伴碟。



## 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。



製作艷影紗窗有一個控制重點：食物要徹底煮熟才可進食。

## 問：是不是所有預先包裝食物都會附有營養標籤？

答：不是，根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》所列，小部分食物不需要提供營養標籤，包括：

- 包裝在總表面面積小於100平方厘米的容器內的預先包裝食物
- 無添加其他配料的新鮮、冷凍、冷藏或乾的水果和蔬菜
- 能量及指定標示營養素含量極低（接近零）的食物（如泉水）
- 因銷量小而獲豁免的食物（此類食物會在包裝上附有圓形、正方形或長方形的標貼以表明其豁免資格）



現時法例未有強制規定供不足36個月大的嬰幼兒進食的配方奶粉和食品，以及其他特殊膳食用食品\*，必須附上營養標籤。不過，這些產品可自願標示營養資料，中心亦鼓勵有關業界人士在這些食物的標籤上提供詳細營養資料，以供消費者參考。

\*特殊膳食用食品是指特別為滿足因特殊身體或生理狀況及 / 或特殊疾病引致有特殊膳食要求而加工或配製並作此表述的食物，例如孕婦奶粉、專為癌病病人特別配製的食品等。一般人無需食用這些食品。如對這些食品有疑問，消費者應向醫護人員查詢。



## 第四十六屆工展會

由香港中華廠商會主辦的第四十六屆工展會於二零一一年十二月十日至二零一二年一月二日於香港維多利亞公園舉行。一如以往，商會邀請食物安全中心（中心）參與，推廣食物安全資訊。

中心的展覽攤位主要介紹食物安全的知識和措施、有關的推廣工作，以及營養標籤和食物安全條例等。中心人員向參觀人士介紹和派發單張與小冊子。

中心亦設計了一個小遊戲給參觀人士參與，主要目的是推廣「營養標籤計劃」和「三低」（即低鹽、低糖、低脂）的膳食習慣。



# 「消費者聯繫小組」歡迎你！

「消費者聯繫小組」成立的目的，是提供一個平台讓中心與市民溝通，中心透過舉辦活動和專題小組討論會議，了解消費者對食物安全的認識、信念和風險認知，從而制定更適切的風險傳達策略。

「消費者聯繫小組」於去年底及今年初，安排了兩次參觀活動，邀請小組成員參觀食物環境衛生署（食環署）轄下的衛生教育展覽及資料中心和飲品生產商太古可口可樂香港有限公司。出席者均滿意活動的安排，還表示活動有助他們了解食環署的工作及香港食物業界的生產情況。

除了參與中心的活動外，小組成員還會被邀請參與中心的專題小組討論會議和問卷調查，就食物安全及風險傳達方式等議題提出意見或建議。

小組討論會議曾探討的專題包括：

小組成員參觀可口可樂博物館。

- 營養標籤的宣傳與教育及應用；
- 中心的宣傳及傳達活動，如食物安全「誠」諾、食物警報、食物安全的視聽資源等；
- 食物與風險，如預先切開水果的微生物質量，魚類的水銀含量，食物中的異物及食物中反式脂肪、丙烯酰胺含量；
- 規管方案，如食物中殘餘除害劑的規管方案；及
- 食物事故、訊息發放方式等。

中心現正招募第四屆「消費者聯繫小組」成員，任期為二零一二年八月一日至二零一五年七月三十一日。歡迎15歲或以上，關心食物安全或中心工作的人士參加。成員將獲發成員證書一張，並會定期接收中心發出的食物安全資訊。參與中心活動及提供意見的成員更會獲得精美紀念品。

有興趣參加的人士請填妥報名回條並於二零一二年七月三十一日或之前，傳真或郵寄至食物安全中心，亦歡迎瀏覽食物安全中心網頁[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/committee\\_clg.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg.html)，下載報名表格。成員名額有限，先到先得。如欲查詢，請致電食物安全中心（2867 5149）。



小組成員參觀衛生教育展覽及資料中心的展覽廳。



小組成員於專題小組討論會議踴躍發表意見。

## 第四屆「消費者聯繫小組」成員報名回條

如有需要請複印

致：香港金鐘道66號金鐘道政府合署43樓食物環境衛生署食物安全中心（消費者聯繫小組）

傳真：2893 3547

姓名：\_\_\_\_\_（中文）\_\_\_\_\_（英文）先生 / 小姐 / 女士\*

電郵：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_

根據《個人資料（私隱）條例》作出的用途聲明：於本表格填報的個人資料屬自願，會供食物安全中心作聯絡、通信、統計及研究用途。查詢（包括要求查閱和修正個人資料）請聯絡消費者聯繫小組（電話2867 5149或傳真2893 3547）。





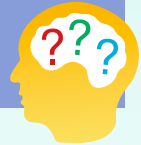
# 預先包裝食物的保質期越長，即代表所添加的防腐劑越多？

預先包裝食物的保質期越長，並不一定表示所添加的防腐劑越多。其實，食物的保質期是受多種因素影響，添加防腐劑只是其中之一。

若食物所含的水分偏低、酸鹼度偏高或是偏低，已能阻止大部分腐壞性微生物滋長，即使不添加任何防腐劑，此類食物的保質期較一般食物長。高溫處理能有效減少腐壞性微生物的數量，真空處理包裝亦能令食物的保質期更長。此外，冷藏或冷凍貯存方法可減慢腐壞性微生物繁殖，從而延長食物的保質期。

總括而言，只要了解食物的特性，運用適當的加工處理和包裝方法，並把食物貯存在合適溫度中，就只需使用適當分量的合適防腐劑，已能延長食物的保質期。添加過量的防腐劑未必能明顯延長保質期，還有可能違反《食物內防腐劑規例》的規定。

## 動腦筋



- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| A. 價格便宜    | B. 《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》 |
| C. 攝氏75度   | D. 《食物安全條例》           |
| E. 攝氏60度以上 | F. 信譽良好               |
| G. 室溫中     | H. 《食物內防腐劑規例》         |
| I. 攝氏4度或以下 |                       |

1. 選購食材時要光顧 \_\_\_\_\_ 的店鋪。
2. 熱存食物要達到 \_\_\_\_\_ 才能確保食物的安全。
3. 將食物放於 \_\_\_\_\_ 有助延長食物的保質期。
4. 加防腐劑於食物內受到 \_\_\_\_\_ 的規管。
5. 翻熱食物時要確保其中心溫度至少達到 \_\_\_\_\_ 方可進食。

(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(<http://www.cfs.gov.hk>)瀏覽網上版本。