

食物安全通訊

公眾篇

二零一三年季刊 第二期
食物安全中心出版

專題特寫



香港擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的立法建議

為保障嬰幼兒健康，當局參考食品法典委員會的標準，並考慮國際間的做法，為擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品制訂立法建議，規管範圍包括嬰兒配方奶的營養成分組合，以及嬰兒配方奶、較大嬰兒配方奶及其他嬰幼兒食品的營養標籤。立法建議的重點如下：



目錄

專題特寫

香港擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的立法建議

讀者園地

夏季時注意雪卡毒魚類中毒
精明選擇食物
適溫適食小貼士

活動簡介

食物衛生講座 (公眾篇)

資訊天地

香港繼續禁止進口野味
果子狸

新饒新知

「龍皇白玉環」

食物安全計劃園地

「龍皇白玉環」

真相與謬誤

能量飲品 ≠ 運動飲品

你問我答

橄欖油有很多不同種類，應該如何標示？怎樣以橄欖油烹調較健康的菜餚？

活動預告

「識揀識食」講座系列

動腦筋

問題

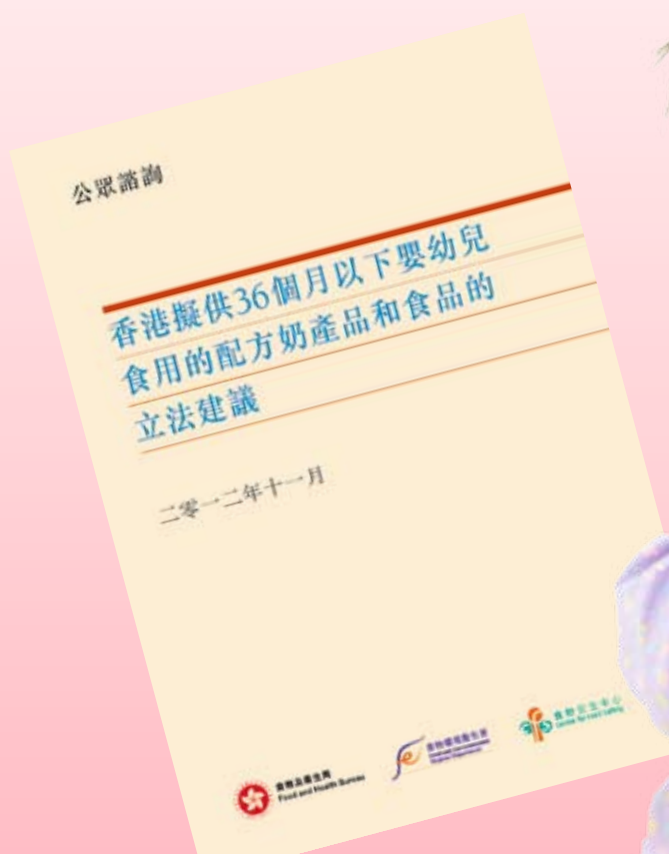
查詢與訂閱

立法重點內容：

1. 為供嬰兒開始餵養補充食品前食用的嬰兒配方奶，引入食品法典委員會訂明的營養成分組合(即食品法典委員會指定的能量和33種營養素)規定；
2. 為供嬰兒開始餵養補充食品前食用的嬰兒配方奶，引入營養標籤規定，要求這些產品列出食品法典委員會訂明這類產品須包含的能量值和33種營養素的含量；
3. 為擬供36個月以下嬰幼兒食用的較大嬰兒配方奶，引入營養標籤規定，要求這些產品列出食品法典委員會指定的能量值和25種營養素的含量；
4. 為擬供36個月以下嬰幼兒食用的食品，引入營養標籤規定，要求這些產品列出食品法典委員會指定的能量值和營養素的含量，並要求標示產品的鈉含量；
5. 給予業界適度的寬限期。當局會顧及業界和化驗所是否為擬議的改變作好準備，以及公眾的期望等，才決定寬限期的長短。

有關營養聲稱方面，規管營養聲稱的事宜複雜並具爭議性，而國際間也尚未就聲稱的規管達成共識。為免耽誤規管嬰兒配方奶的營養成分組合和擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的營養標籤工作，當局建議於稍後時間才處理規管聲稱的事宜。

當局於二零一二年十一月二十日至二零一三年一月二十一日期間，進行為期兩個月的公眾諮詢，收集公眾及持分者的意見。回應者對立法建議大表支持。部分回應者促請當局盡快把建議通過成為法例，保障嬰幼兒的健康。因此，我們正着手草擬法例，以提交立法會審議。





夏季時注意雪卡毒魚類中毒

雪卡毒魚類中毒是由進食含雪卡毒素的珊瑚魚所致。居於珊瑚礁的食草魚類首先吃下有毒的海洋浮游生物，然後體型較大的食肉魚類吃下這些含有毒素的魚類，毒素於是在食物鏈中不斷累積。

雪卡毒素是一組耐熱的脂溶性化合物，由干比亞藻這種海洋浮游生物產生。干比亞藻生活在北緯32度至南緯32度之間的水域，而含雪卡毒素的魚類只會在這一帶內的水域內出沒。受影響魚類的內臟、肝臟及生殖器的毒素含量較其他部位高50至100倍，但有關魚類仍然毫無徵狀。由於雪卡毒素非常耐熱，不能透過烹煮及加工過程消除，故可影響進食含雪卡毒素魚類的人的神經和肌肉功能。由於國際海產貿易不斷增加，雪卡毒魚類中毒現時是全球常見的一種海產中毒。

雪卡毒魚類中毒初期徵狀可在進食後30分鐘出現。患者最初會出現腸胃或神經系統不適。嘔吐、腹瀉、噁心及腹痛等腸胃不適，一般只會持續數天，而口部及四肢刺痛、皮膚發癢、溫度認知有變、疲倦、肌肉及關節疼痛等神經系統不適會隨後出現，並持續較長時間。情況嚴重者可能出現低血壓、心搏過緩、呼吸困難及停頓，但死亡個案則少見。有些因素會加深中毒徵狀，例如以往曾中過雪卡毒、或在進食珊瑚魚時喝酒和食用花生或豆類食物等。

給消費者的建議

- 減少進食珊瑚魚，避免進食珊瑚魚的卵、肝、腸、頭和皮。
- 進食珊瑚魚時，應避免吃花生或豆類食物和喝酒。
- 向信譽良好的零售商購買珊瑚魚。
- 如出現雪卡毒魚類中毒病徵，應立即求醫。



精明選擇食物

在選擇食物材料時，應光顧領有食物業牌照及衛生可靠的供應商。切勿選購一些可疑或來歷不明的食物，例如大量出售而價錢比正常低很多的產品。

在選擇食物時，應揀選新鮮的食物，不應購買色澤或氣味有異，或破損的食物。如食

物的包裝有破損，破裂，凹凸或生鏽，食物可能已經變壞或受污染，因此不要購買。

亦要留意預先包裝食物的食用日期，尤其是“此日期或之前食用”，如果容易變壞的食物的食用限期將至，便盡量不要購買。使用時要檢查食用日期，按先入先出原則貯存食物。

如購買需要熱存的食物，留意運送時是否存放於攝氏60度或以上，否則不要收貨。如購買需冷凍或冷藏的食物，便要留意冷凍食物運送時是否存放於攝氏4度或以下，而冷藏食物則是否存放於攝氏-18度或以下。



適溫適食小貼士 烹煮介貝類食物時

- 應加熱至內部溫度達攝氏90度並維持90秒
- 烹煮前去除外殼，因外殼阻礙熱力滲透，否則，在沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘





食物衛生講座 (公眾篇)

透過政府、業界及公眾三方面的通力合作和積極參與，可提升本港的食物安全水平。為提高市民的食物安全知識，食物安全中心於七月至九月期間舉辦四場以「食物安全五要點」及「識揀識食」為主題的二零一三年度食物衛生講座(公眾篇)，以深入淺出的形式講解「食物安全重點控制」及正確處理食物的方法。講座免費入場，供公眾人士及食物從業員參加。講座會以粵語進行。所有參加者將獲頒出席證明書及獲贈精美紀念品。有關詳情請瀏覽食物安全中心網頁 (www.cfs.gov.hk)。



參加者全神貫注地聆聽講者的資訊



香港繼續禁止進口野味果子狸

自二零零三年嚴重急性呼吸系統綜合症(沙士)爆發後，本港禁止進口野味果子狸(別名白鼻心)。禁止果子狸進口本港，目的是減低人畜共患病的風險。鑑於新型冠狀病毒對公眾健康帶來的威脅，該禁令亦涵蓋蝙蝠。



龍皇白玉環

夏天又到了，今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「御名軒」天后分店的大廚陳家駒師傅親身示範一道以時令節瓜為主的夏日菜式「龍皇白玉環」。



製作步驟

小心得，大智慧



收

首先向認可及可靠的來源購買急凍蝦仁、急凍帶子、急凍珊瑚蚌、新鮮龍蝦及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。急凍海鮮須存放於攝氏零下18度或以下的雪櫃。



洗

節瓜須沖洗乾淨及去皮。

清除表面沙泥雜質及去皮備用。



解凍

將急凍蝦仁、急凍帶子、急凍珊瑚蚌放於攝氏4度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存海鮮的鮮味。



切

將兩個節瓜切成數段並挖空成環狀。

配料：急凍蝦仁(3隻)、急凍帶子(2隻)、急凍珊瑚蚌(2隻)切成粒狀。

環狀節瓜及切粒的配料較易徹底煮熟。



焯

將蝦粒、帶子粒、珊瑚蚌粒放入沸水焯熟後瀝乾備用。

用焯的煮食方法較易確保食材徹底煮熟，另外亦較生炒的方法節省時間。



煮

用雞湯以慢火將節瓜環煮熟備用。

烹煮節瓜時要有耐心，用慢火煮至6-7成熟後熄火並蓋上煲蓋，利用熱湯慢慢浸熟節瓜，以確保節瓜環入味及保持堅挺。



炒

- 新鮮龍蝦拆肉後的蝦殼爆香後加入純牛奶、熱水，用鹽、糖、雞粉調味煮成湯備用。
- 以生油起鑊把食材炒香後釀入節瓜環內。

- 每日新鮮熬製確保色香味俱全。
- 用鑊快炒可使食材更可口及確保食材徹底煮熟。



澆

煮熟龍蝦湯並勾芡，將龍蝦湯上碟，澆上鮮忌廉，在湯面放上節瓜環即可食用。

鮮忌廉要注意食用日期及貯存溫度。

陳師傅分享：

1. 選用的食材一定要新鮮，急凍海鮮材料要放於4℃或以下的雪櫃內解凍，才可保持最佳的狀態。
2. 龍蝦湯要每日新鮮配製並且盡快使用才可保證其鮮味及色澤明亮。除了使用適量的糖、雞粉、鹽作調味以外，可放一點芝麻及芫茜以去除龍蝦的腥味。
3. 鮮忌廉要貯存於4℃或以下的雪櫃內，必須留意食用日期，開蓋後要盡快使用完畢。



「龍皇白玉環」

食材：

節瓜、蝦仁、帶子、珊瑚蚌、龍蝦殼、
純牛奶、鮮忌廉

調味料：

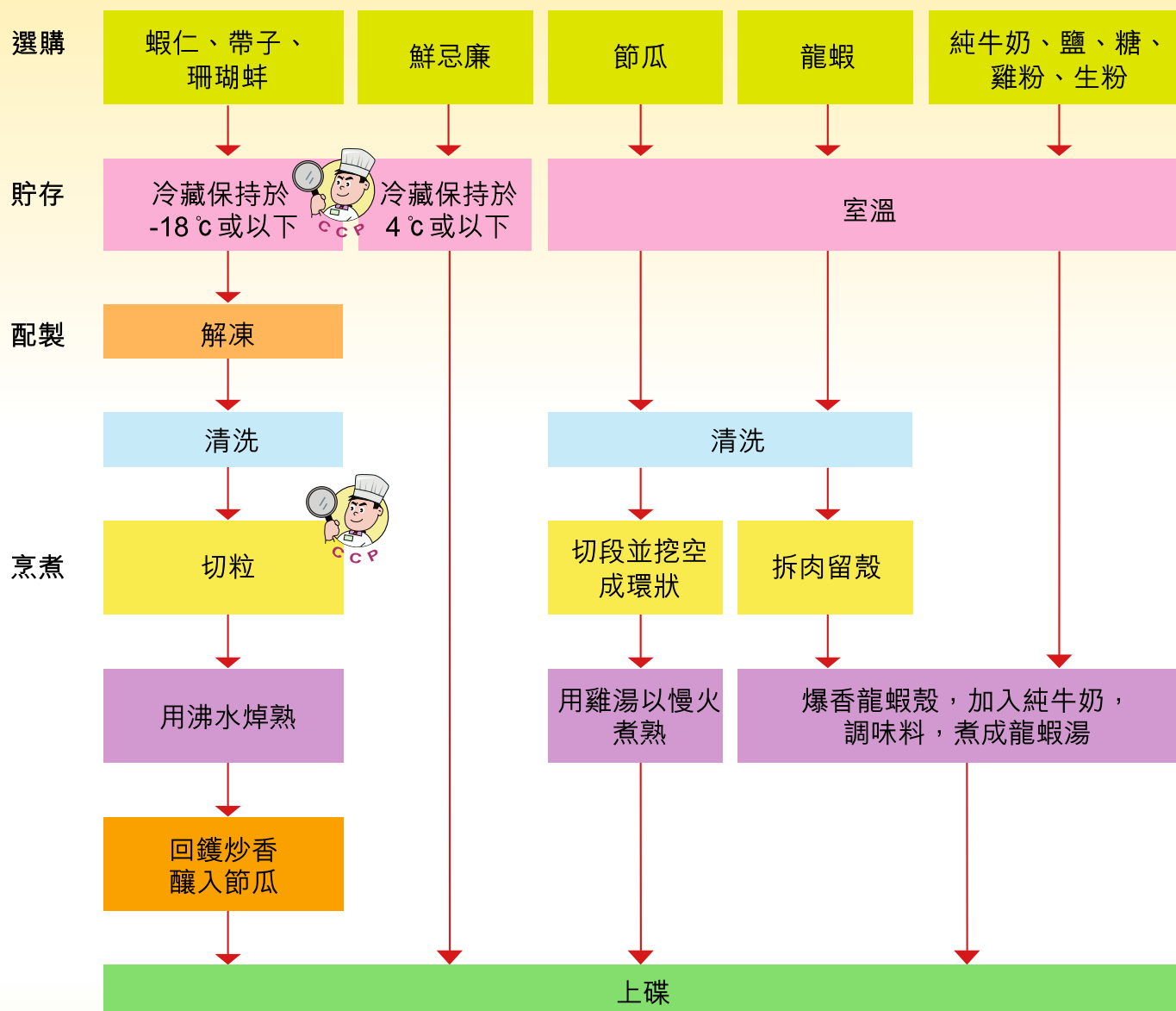
鹽、糖、雞粉、生粉

做法：

1. 龍蝦拆肉後，將龍蝦殼放入油鍋爆香，然後灑熱水，加入純牛奶，用鹽、糖、雞粉調味後備用。
2. 急凍蝦仁、帶子、珊瑚蚌放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。
3. 食材用清水清洗。
4. 將節瓜切段並挖空成環狀，用雞湯以慢火煮熟備用。
5. 將蝦仁、帶子、珊瑚蚌切粒後放入沸水焯熟。
6. 將已焯熟的蝦、帶子、珊瑚蚌粒回鑊炒香並釀入節瓜。
7. 最後煮熟龍蝦湯並用生粉勾芡，將龍蝦湯上碟，澆上鮮忌廉作裝飾，在湯面放上節瓜環即可食用。



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「龍皇白玉環」有兩個控制重點：

- ★ 鮮忌廉須從可靠供應商取貨，並貯存於保持於4℃ 或以下的雪櫃內。
- ★ 其他食材要徹底煮熟才可進食。

3. 經糞便污染的食物及水是主要的傳播媒介。其他的傳播途徑包括：與受感染的病人有親密接觸、直接接觸受污染的物件，以及經由氣霧或噴沫傳播。
4. 必須將雞肉加熱至中心溫度達攝氏75度或以上並持續烹煮至少30秒。如雞肉在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或切開時見血，便應再行烹煮，直至熟透。

2. 是
1. 是
答案



能量飲品 ≠ 運動飲品

一罐能量飲品的咖啡因含量與一杯咖啡相若。能量飲品內的其他成分，如牛磺酸和葡萄糖醛酸內酯，亦存在於天然食物，或在我們體內製造。除咖啡因可能導致兒童或對咖啡因敏感的人緊張或焦慮等不良影響外，沒有證據顯示能量飲品所含的其他物質會對健康造成嚴重的影響。

然而，歐洲聯盟食物科學委員會認為，能量飲品對健康造成的不良影響，可能與能量飲品的成分、酒精和運動的相互作用有關。能量飲品的成分、酒精和運動三者互相影響，可減低消費者的酒精中毒意識、引致短期內加速體內的水分和鈉流失和改變心率和血壓。這些影響可對消費者的健康構成風險。

部分能量飲品由於添加了咖啡因、多種維他命B等提升體力的成分，以及牛磺酸(一種氨基酸)、葡萄糖醛酸內酯(碳水化合物)等其他物質，可透過刺激神經系統而起提神作用。部分能量飲品可能含有能量的來源(如碳水化合物)。能量飲品不應與運動飲品混淆，後者可補充人體水分，並提供糖分和礦物質、如鈉和鉀。

食品法典委員會目前並未就能量飲品訂定有關標準，香港亦沒有訂立規管能量飲品標準的具體法例，但澳洲規定經配方的含咖啡因飲品(能量飲品)的咖啡因含量不得少於每公升145毫克，也不得多於每公升320毫克。

給市民的建議

- ★ 能量飲品不適宜兒童、孕婦及對咖啡因敏感的人飲用。
- ★ 飲用能量飲品時，不應同時服用可影響中樞神經系統的物質(例如含酒精飲料或中樞神經系統藥物)。
- ★ 不可過量飲用能量飲品，例如應按照標籤上列載由製造商建議的攝入量(如有)。能量飲品不宜用於止渴或在運動時補充身體水分。從事劇烈體能活動或做劇烈運動期間，應飲用足夠的清水補充身體水分。



問：橄欖油有很多不同種類，應該如何標示？怎樣以橄欖油烹調較健康的菜餚？

答：本港現有食物規例未有為橄欖油設下定義，亦未有定立其成分標準。通常，以橄欖果實或果渣為原料的油產品主要可分為初榨橄欖油 (Virgin olive oil)、橄欖油 (Olive oil) 和橄欖果渣油 (Olive-pomace oil) 三大類：



- ◆ **初榨橄欖油 (Virgin olive oil)**：用機械或其他物理方式直接從橄欖樹果實中獲取的初榨油，榨油過程中，外界條件特別是溫度不會導致油中成分改變。
- ◆ **橄欖油 (Olive oil)**：以橄欖樹的果實為原料，不包括用溶劑浸提或重酯化過程獲得的油，並且不摻雜其他油類。
- ◆ **橄欖果渣油 (Olive pomace oil)**：以橄欖果渣為原料，用溶劑浸提或其他物理方式，不包括用重酯化過程獲得或摻雜其他油類的油，但可與初榨橄欖油混合。

根據食物法典委員會定義，只有初榨橄欖油和橄欖油才可稱作橄欖油。以上三類油如符合相關標準皆可食用，其脂肪酸比例差不多，均含豐富的不飽和脂肪酸。但初榨橄欖油的油酸 (Oleic acid) 含量或游離脂肪酸 (酸價) 普遍較橄欖油和橄欖果渣油高。

一般而言，精煉橄欖油比壓榨橄欖油有較高的烹調溫度 (煙點)，更適合烹飪或油炸。初榨橄欖油的酸價較高，煙點較低，通常用作配搭沙律。

市民可細閱食品標籤，留意橄欖油成分及建議烹調方法，因應自己的需要而作出選擇。

橄欖油在能量供應上和其他油類沒有差別 (即1克提供9千卡路里)。根據中國適宜攝入量，脂肪應佔20%至30%的能量攝入量，即2000千卡的膳食應從各類食物中共攝取約44至67克脂肪。以健康飲食金字塔來說，我們應該“吃最少”脂肪及油 (1茶匙油約重5克)。



「識揀識食」講座系列

食物安全中心將聯同食物業協會在七月至九月期間舉辦食物安全講座，鼓勵市民和業界在購買食物時，作出精明的選擇，向衛生和可靠的店舖選購食物或原材料，消費者亦要因應個人不同的健康狀況選擇合適的食物。另外，亦藉此機會宣傳「降低食物中的鈉含量」。從而提高大家對食物安全及健康飲食的認識，務求食得開心、健康又安心。歡迎各界

人士踴躍參與，舉行地點及有關詳情，請留意中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>)。



動腦筋



問題

(答案在第9頁)

1. 普遍水果和蔬菜是否都含有豐富的膳食纖維和維他命 C?
2. 是否所有水果和蔬菜都不含膽固醇，鈉含量亦低?
3. 諾如病毒是怎樣傳播的?
4. 雞肉怎樣才算徹底煮熟?



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。