



本期內容

食物安全通訊

第 105 期

2026 年 6 月 號

食物安全中心出版

為香港食物安全把關

專題特寫

即食食物中的諾如病毒



專題特寫

即食食物中的諾如病毒

食安仔教室

確保夏季食物安全—有何挑戰與最佳做法

出街食飯

更安全的街頭小食：調查發現和實用建議

營養大對決 + 今日食營啲

- 買小食睇標籤嘅責任
- 香茅蒜片焗雞「烤」出健康好滋味

中心動向

1. 第九十二次業界諮詢論壇
2. 食安中心與衛生署向市民推廣吃足夠水果的習慣
3. 食安中心新展板
4. 食安中心舉辦「有關預先包裝蒟蒻果凍產品的新規管」網上講座

問問食安仔

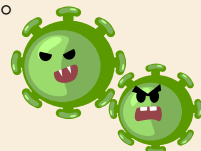
豆類不宜低溫慢煮

食安小測試

食安仔忙什麼？

珊瑚魚與雪卡毒素

諾如病毒是具有高度傳染性的病原體，僅需10至100個諾如病毒粒子即可致病，亦是全球急性腸胃炎的首要病因。在2022年，它導致了歐盟最多的人類疫情爆發，並在美國佔所有由食物傳播的疾病個案一半左右。諾如病毒不易消除，而且可由冰點至攝氏60度的廣闊溫度範圍內存活，並能在含氯達百萬分之十的水中存活，故而惡名昭彰。感染個案較常見於比較寒冷的月份，症狀包括肚痛、噁心、嘔吐和腹瀉。大部分患者會在一兩天內痊癒，但較容易受影響的人士（如長者、幼兒及免疫力較弱的人）情況或會較為嚴重，有時甚至會導致死亡。



諾如病毒是如何傳播的？

諾如病毒的唯一已知宿主是人類，主要經糞口途徑傳播，也可以通過嘔吐物飛沫在人與人之間傳播。正如一些國家所報告，近年這種傳播方式比食源性感染影響了更多的人。主要傳播方法為：

1. 受污染的食物：進食在源頭已受污染的食物是一個重大風險。蠔隻等貝類及其他雙貝類能積聚受污染的水中的諾如病毒。此外，尤其在食物處理人員出現病徵時，若在處理生食、手機、金錢、垃圾或如廁後沒有洗手，便可能令即食食物被交叉污染。
2. 環境污染：諾如病毒可以在不銹鋼、陶瓷、工作枱面等各種表面存活一天或以上，因此可通過接觸受污染的器具或表面傳播。
3. 不潔的手：受感染者的糞便和嘔吐物中可能帶有諾如病毒，因而污染雙手。若他們在如廁後沒有正確洗手，便能將諾如病毒傳播至食物及各種接觸面。值得注意的是，酒精搓手液未能有效殺死諾如病毒，不能代替以梘液和清水洗手。



常見受諾如病毒污染的即食食物

多種即食食物均曾涉及在多國爆發的諾如病毒個案，包括：

- 三文治：三文治往往需要多重人手處理，加上進食時不再加熱，因此增加了污染的風險。
- 貝類：蠔隻及其他雙貝類會積聚受污染水中的諾如病毒，尤其是在生吃或未有徹底煮熟時。
- 沙律：新鮮農產品（特別是葉菜）可能會因灌溉用的水骯髒而被污染，或在配製過程中受污染。
- 水果：鮮果或會沿食物鏈受不潔的水或手污染。過去的爆發事故涉及最多的是冷藏的漿果類如紅桑子（覆盆子），因為冷藏無法殺死諾如病毒。



編輯委員會

主管（風險傳達）
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）
衛生督察（食物安全推廣）



維持良好環境衛生的重要性

良好衛生規範至關重要。除洗手外，食物預備區內的各個表面必須定時清潔和消毒。嘔吐時，諾如病毒可經空氣傳播，因此必須要清理。清理嘔吐物或糞便時，以1比49稀釋的家用漂白劑進行消毒：



圖1: 可能受諾如病毒污染的食物包括貝類、水果（特別是漿果類）、沙律和三文治

1. 穿着保護衣物，包括即棄手套和口罩。使用即棄紙巾進行清理，避免使用拖把。
2. 以1比49稀釋的漂白劑消毒受污染的地方，再待15-30分鐘，以有效消滅病毒。
3. 用水清洗並抹乾。
4. 脫下即棄手套，然後徹底洗手。

預防策略



要預防諾如病毒感染，從農場及個人層面控制諾如病毒非常重要：

1. 徹底煮熟食物：確保貝類加熱至較高的中心溫度（即攝氏90度），並維持90秒，或在攝氏100度的沸水烹煮至外殼打開後再煮3至5分鐘。
2. 保持良好手部衛生：用梘液及清水徹底洗手最少20秒，並確保有梘液及紙巾供員工使用。
3. 避免交叉污染：使用獨立的器具和砧板處理生食及即食食物，並定時清潔和消毒食物預備區。
4. 教育並監管食物處理人員：定期為員工提供有關良好衛生規範和諾如病毒相關風險的培訓。員工應認識奉行良好個人衛生習慣和妥善處理食物的重要性。出現感染症狀的食物處理人員須於症狀消失最少48小時後才處理食物。

總括而言，諾如病毒因容易傳播而構成重大風險。預防諾如病毒從農場到餐桌或經人傳人途徑傳播，可以確保大眾的食物安全。



確保夏季食物安全— 有何挑戰與最佳做法



夏日時光充滿歡樂，無論在室內場所（如學校和派對房間）或室外場地（如海灘和遊艇），都能愉快地與親友共享美味佳餚。然而，過去在夏季活動中發生的食物中毒事故卻確切地提醒我們，配製食物的分量增加、聚會人數眾多及用餐時間長等都會增加食物中毒事故發生的風險。交叉污染和貯存溫度不當等常見的挑戰，能輕易把歡慶場合變成對健康的危害。一般來說，夏季有利於食源性致病菌生長，而每當溫度上升攝氏十度，微生物細胞的生長速度便會增加一倍，直至達到最佳生長溫度。其中，副溶血性弧菌和金黃葡萄球菌的最佳生長溫度均為攝氏37度。本文將探討夏季多人聚餐時的重大食物安全挑戰，並分享實用技巧，讓大家吃得安全又盡興。



面對挑戰—交叉污染和貯存溫度不當



食物預備區和廚房經常處理多種食物，包括生食、即食食物及熟食。若這些食物用相同的工具處理、放在同一貯存格或在同一空間加工時距離非常近，就可能發生交叉污染。某些高危配料（例如受沙門氏菌污染的蛋類或帶有諾如病毒的蠔隻）若是處理或加工不當，便會對食物安全構成嚴重威脅。食物處理人員若在配製食物期間沒有正確清洗雙手，同樣可造成污染。進食受污染的食物能引致食源性疾病。

另一關鍵風險是溫度控制不當，使食物長時間置於攝氏4度至60度的危險溫度範圍內，有利引致食物中毒的細菌加速繁殖。提前大量配製食物、不正確的解凍步驟以及人手不足，都容易導致食物配料長時間存放於不安全的溫度，尤其在炎熱的夏日。此外，對於部分送遞食物的方法如派對到會服務，若處理不當，或會使食物在沒有妥善溫度控制的情況下展示。若貯存溫度不當，部分食物如冰凍甜點或會溶掉，而某些食物即使出現致病菌滋生的情況也可能沒有明顯變壞迹象。

熱處理不足或不均勻同樣會導致微生物於烹煮後的食物中存活並繁殖。大量配製的菜式，例如厚切的燒烤或煙燻肉類，在食物表層下可能有未煮熟部分。同樣地，煎炸及微波爐加熱或無法讓足夠的熱力穿透食物，使食物某些部分處於不安全的溫度，讓病原體得以存活和繁殖。





精明選擇
選擇安全的原材料



保持清潔
保持雙手及用具清潔



生熟分開
分開生熱食物



徹底煮熟
徹底煮熟食物



安全溫度
把食物存放於安全溫度



圖2：食物安全五要點

減低風險的最佳做法－食物安全五要點

要有效減低食物安全風險，實行「食物安全五要點」^{註1}尤為重要：（一）分開生熱食物一分開貯存生的食物、即食食物和熟食（最好使用不同雪櫃），若需共用一部雪櫃，應把生的食物放進有蓋容器並置於即食食物和熟食下面；（二）防止交叉污染－在不同且清晰劃分的食物預備區使用獨立和專用的器具分開處理生的食物、即食食物和熟食，並確保所有器具和設備均在使用前妥為消毒；及（三）洗手－用水和梘液徹底搓手20秒，以保持良好手部衛生。

維持安全的食物溫度對於防止食物變壞和細菌滋生至關重要。非立即食用的即食食物和熟食應存放在攝氏4度或以下（冷食）或攝氏60度以上（熟食）。冷藏食物僅可採用以下方式解凍：把食物從雪櫃的冰格轉移至保鮮格、放在流動的冷自來水下或使用微波爐。食物絕不應置於室溫下解凍。對於危險溫度範圍（攝氏4度至60度）內的食物，須遵從「2小時／4小時原則」。

為確保食物已徹底煮熟，應將食物溫度計放進食物最厚部分的中心（避開骨頭或容器內壁），以確認中心溫度達至攝氏75度或以上，並維持至少15秒。蠔隻及貝類須加熱至攝氏90度並維持90秒，或在攝氏100度的沸水中烹煮至打開，然後再煮三至五分鐘。溫度計不應接觸到骨頭或容器的四周。如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物，例如煮沸湯羹及炆燉類食物，並維持至少一分鐘，並在煮蛋時烹煮至蛋黃凝固。使用微波爐烹煮時，應在每個加熱時段之間攪拌和翻動食物，以去除冷點並確保熱力平均分布。

註1：更多有關「食物安全五要點」的資訊在此：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html





更安全的街頭小食： 調查發現和實用建議

街頭小食深受本地市民和遊客喜愛。琳琅滿目的小食店提供各式美食，涵蓋燒賣、咖喱魚蛋、鹵水串等鹹點，雞蛋仔等甜點和清新的水果茶等。然而，街頭小食日益盛行，令食物安全和衛生問題這些不容忽視的議題備受關注。

過去20年，街頭小食並非食物中毒的主要來源。食肆內未經煮熟或未完全煮熟的菜式，如生蠔和蛋製品，才是導致食物中毒的主要原因。不過，近年亦曾出現零星個案，例如冷食鹵水豬生腸串和美食節的鹹水雞受沙門氏菌污染，顯示街頭小食的安全仍值得關注。沙門氏菌可引致嚴重食物中毒，症狀包括嘔心、嘔吐、腹痛和發燒，對幼童和長者尤為危險。

街頭小食店常於人流密集的地方營業，每日接待大量顧客，或容易忽略安全措施。為識別知識上的不足之處及可改善的範疇，食物安全中心（食安中心）於2024年透過問卷、實地考察和面對面訪談，進行了一項有關街頭食物從業員的知識、態度及行為的調查。結果顯示，相關從業員大多具備基本衛生知識，尤其是明白必須徹底煮熟食物。他們普遍亦對食物安全持正面態度和遵守基本衛生原則，例如採用「先入先出」原則處理材料和食物，以及每日進行深層清潔。然而，研究亦發現個別從業員的衛生習慣未如理想，例如在轉換工序時未有更換手套、同時處理金錢和食物、在室溫下解凍冷凍肉類、未有將凍食保持在攝氏4度以下，以及未有把熟食蓋好便存放於雪櫃中。這些不良習慣會危害食物安全。固定舖位的食物處理人員（通常是全職人員）較臨時攤檔或兼職員工更注重食物安全。值得注意的是，曾受過相關培訓或持有食物衛生督導員證書的食物處理人員，在知識和態度方面明顯表現更佳。食安中心於同期亦透過消費者聯繫小組^{註1}收集來自消費者方面的意見。有成員表示，若他們發現攤檔在配製食物時使用不潔用具，或攤檔出現蒼蠅和蟑螂，會令他們不想光顧。選擇街頭小食時，他們會同時留意員工和攤檔的衛生狀況。

根據上述調查結果，食安中心就街頭小食店發出業界指引^{註2}，內容涵蓋個人衛生、環境衛生和食物處理，並重點討論值得關注的範疇。指引亦包括一份為臨時食物攤檔主辦單位和經營者而設的須知，並提供了食物環境衛生署（食環署）墟市申請指南和衛生督導員訓練課程的連結。食環署強烈鼓勵所有食物處理人員定期參加由食安中心免費提供的食物安全講座，並鼓勵街頭小食店經營者考取衛生督導員證書。部分消費者因對街頭小食攤檔衛生有疑慮而卻步，反映食物安全與生意好壞息息相關。在競爭激烈的市場中，忽視衛生風險會損害顧客健康和自身聲譽。

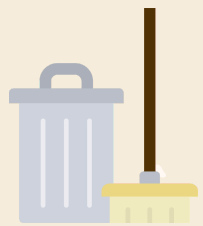
消費者光顧街頭小食店時，應挑選衛生情況良好、正確處理食物的攤檔，並選擇即場烹煮、熱騰騰奉上的食物，避免食用放置過久的食物。食用前應徹底清潔或消毒雙手。高危人士如長者、幼童、孕婦和免疫力較弱的人士，應避免進食高風險的街頭食物，包括冷盤和凍飲，如預製冷麵、鹵水串、沙律、冰凍甜品和飲品等。這些食物容易滋生細菌。他們亦應避免進食任何生或未徹底煮熟的食物。

總括而言，街頭小食店是都市飲食文化的重要一環，但經營者必須在維持攤檔吸引力和保持對食物安全的警覺之間取得平衡。透過採納食安中心的指引、積極參與培訓和把衛生放在首位等做法，經營者可在保障公眾健康的同時，確保業務蓬勃發展。

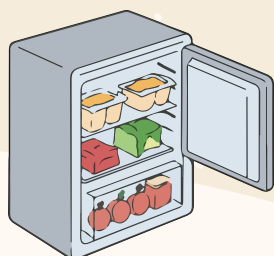


圖3：消費者在選擇街頭小食店時可留意的事項

1. 攤檔乾淨，以及配有洗手設施和有蓋垃圾桶。
2. 食物處理人員穿着乾淨的衣服、紮起或覆蓋頭髮、戴上口罩，並不徒手提供食物。
3. 食物有屏障保護、流動快、非長時間在室溫存放。
4. 熱食即場烹調或重新加熱。
5. 凍食在凍櫃中展示。
6. 雪櫃內的食物蓋好並整齊存放。



註1：歡迎加入“消費者聯繫小組”，詳情請瀏覽：



註2：歡迎下載《街頭小食店—給食物業的食物安全指引》：





買小食睇標籤嘅責任



「鈴……」小息鐘聲一響，同學腦海裏面第一樣諗到嘅就係衝落小食部買嘢食。雖然眼前嘅薯片、辣條、蝦片、汽水……樣樣都好食，但係呢啲食物背後隱藏住乜嘢「秘密」？買之前要留意啲咩？關鍵就係識得睇食物標籤！

預先包裝食物上面嘅食物標籤，就好似食物嘅「身份證」咁，包含好多重要資料：

營養標籤

比較唔同食物／飲品嘅營養標籤，揀選鈉、糖、脂肪含量較低嘅產品。

參考食安中心嘅營養標籤資源材料：



成分表

成分表上嘅配料，係按用嘅食物包裝時所佔嘅重量或者體積，由大至小依次序排列。有食物過敏嘅同學仔，仲要睇清楚配料有無致敏原。

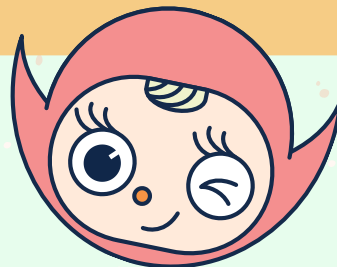
食安中心網頁所載有關食物致敏物、食物添加劑同日期格式嘅標籤指引：



保質期

「此日期前最佳」(best before) 日期關乎食物品質，表示食物如果適當貯存，可以合理預期食物嘅呢個日期同之前能夠保存品質；「此日期或之前食用」(use by) 日期則關乎食物安全，適用於嘅微生物學角度嚟講，極易腐壞，嘅短時間後可能對人類健康構成即時危險嘅食物。過咗「此日期或之前食用」嘅食物，就千祈咪食！

一齊學識睇食物標籤，係享用小食嘅同時，為自己嘅健康把關！食嘢嗰陣，仲要注意儀態，「坐定定，細細啖，慢慢食」，提防容易哽喉嘅食物，最好睇埋相關嘅專題網頁：





今日食營啲



香茅蒜片焗雞「烤」出健康好滋味

想食得健康又唔想犧牲美味？不妨試試「香茅蒜片焗雞」。這道菜選用含不飽和脂肪酸的植物油（如芥花籽油），以「烤」代「煎」，大幅減少用油量。雞上腿去除油脂後，用香茅、蒜片等醃製再烤至金黃，搭配香脆蒜片，香氣四溢之餘，更符合「少油、少鹽、少糖」嘅原則。做法簡單，啱晒忙碌嘅香港人，快啲跟住食譜一齊整啦！



- 材料 (4人分量)：
雞上腿 2 隻 (約320克)
蒜頭 5 瓣
粟米油 1/4 茶匙

- 醃料：
香茅 1 棵 (切碎)
鹽 1/2 茶匙
糖 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
紹酒 2 茶匙

- 做法
1. 雞腿洗淨，去除油脂，加入醃料拌勻，醃約30分鐘。
2. 預設烤爐至攝氏200度。
3. 蒜頭洗淨後切片，鋪於烤盤上。
4. 雞腿掃上粟米油，然後放於鋪滿蒜片的烤盤上，烤約30分鐘。
5. 把烤盤取出，將雞腿反轉，然後再將雞腿烤至熟透。
6. 把烤盤取出，隔去油分，用蒜片鋪碟，並將雞去皮、去骨和斬件，放於蒜片上即成。

有興趣知多啲，可以睇下「有營食譜」：





1 第九十二次業界諮詢論壇

食安中心在2026年3月26日舉辦了第九十二次業界諮詢論壇，就壽司、刺身和生吃肉類 — 給食物業的食物安全指引、規管蒟蒻果凍的業界指引、即食醬料及類似產品的微生物質量、香港預先包裝食物的食物標籤、供應生蠔的食物安全指引、「香港製造食品進入內地市場的便利通關安排」的最新情況和粵港澳大灣區食品標準等主題，與業界交流意見。



有關活動的詳情，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_TCF92_20260326.html



2 食安中心與衛生署向市民推廣吃足夠水果的習慣



食安中心素來響應由衛生署發起的「開心『果』月」。該活動旨在推廣每天吃足夠水果的習慣，多年來廣受學校和社會各界的支持。

今年4月，食安中心更在食環署轄下的公眾街市張貼以「開心『果』月」為題的社區海報，繼續營造歡樂氛圍和向市民宣揚健康信息。



3

食安中心新展板



近日，食安中心的傳達資源小組展覽室展出三套新展板，分別以「認識嬰幼兒因食物而引起的哽喉風險」、「『生冷』食物要留神」和「食物安全中心簡介」為主題，內容包括嬰幼兒因食物而引起的哽喉風險、「生冷」食物的風險和食安中心的工作等。

關注食物安全的人士如有疑問並想了解更多，歡迎親臨參觀。現場亦有相關的資料單張供免費索取。傳達資源小組展覽室的地址和開放時間如下：

地址：九龍深水埗欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓401室
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、星期日及公眾假期：休息



認識嬰幼兒因食物而引起的哽喉風險
歡迎掃描二維碼瀏覽詳情：



「生冷」食物要留神
歡迎掃描二維碼瀏覽詳情：



食物安全中心簡介
歡迎掃描二維碼瀏覽詳情：



4

食安中心舉辦「有關預先包裝蒟蒻果凍產品的新規管」網上講座



《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》於2026年4月1日生效，就預先包裝蒟蒻果凍產品訂立新規管要求。為協助業界及學校人員了解有關規定，食安中心於2026年3月舉辦多場網上講座。

食安中心於3月23日為食物業界，以及於3月24日及25日為中小學、幼稚園和幼兒中心的人員舉行專題講座，講解新規定的主要內容、注意事項及執法安排。

食安中心期望透過這些講座，加深業界及教育機構對新規管的認識，共同打造更安全的飲食環境。





豆類不宜低溫慢煮



近年用低溫慢煮嘅食品愈嚟愈多，希望可以藉此保持食物嫩滑，同時減少水分流失。不過，並唔係所有食材都適合用呢種方法烹調，包括含有植物血球凝集素呢種天然毒素嘅豆類。

紅腰豆、大豆、四季豆、豆角等多種豆類本身含有凝集素，而植物血球凝集素可以幫助植物抵禦害蟲同病菌。



不過，呢種凝集素會凝集哺乳類動物嘅紅血球、干擾細胞代謝同妨礙人體吸收礦物質。

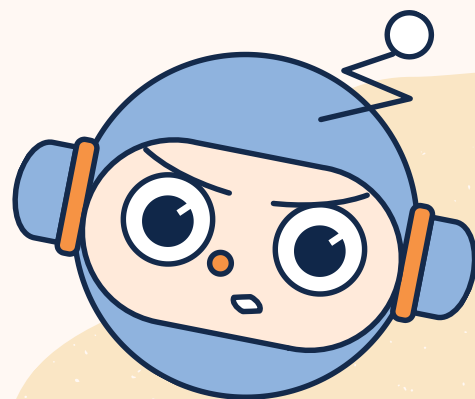
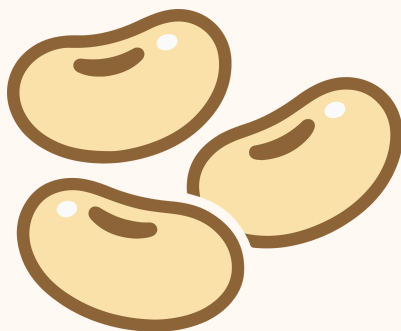
進食未經烹煮嘅豆類更可以引致植物血球凝集素中毒，症狀包括腸胃不適、嘔吐、腹瀉等。



不過，大家又唔需要太擔心，因為只要將豆類用清水浸透再徹底煮熟（例如浸泡最少12小時，然後喺沸水中徹底烹煮最少10分鐘），就能夠去除植物血球凝集素嘅毒素。值得留意嘅係，有研究顯示低溫烹煮（以攝氏85度烹煮豆類1小時）唔能夠除去毒素嘅活性，所以唔好以低溫（用瓦煲或者慢煮鍋等）去烹調豆類喇。



食豆咁食：煮前先浸透，再徹底煮熟！
更多有關植物血球凝集素中毒嘅資料在此：



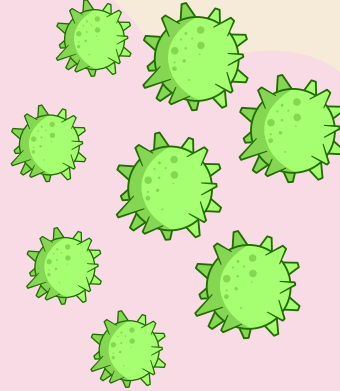


1



下列哪一項是諾如病毒的主要傳播途徑？

- a) 空氣傳播
- b) 糞口途徑
- c) 蚊蟲叮咬
- d) 動物接觸



2

下列哪一種預防措施能有效消滅諾如病毒？

- a) 使用酒精搓手液清潔雙手
- b) 以攝氏60度加熱食物
- c) 用1比49稀釋的漂白劑消毒受污染的地方
- d) 把食物冷藏於攝氏0度以下



3

根據食安中心的調查，街頭小食從業員的哪些衛生習慣未如理想，可能危害食物安全？

- a) 徹底煮熟食物和採用「先入先出」原則
- b) 每日進行深層清潔和把凍食保持在攝氏4度以下
- c) 在轉換工序時更換手套和把熟食蓋好存放
- d) 同時處理金錢和食物，以及在室溫下解凍冷凍肉類。



食安仔忙什麼？

珊瑚魚與雪卡毒素



每逢過時過節，唔少人都會諗，做節又點少得條見得人嘅深海魚呢？金錢龍躉、蘇眉、東星斑、老虎斑……嘩！諗起都流口水！但係有啲體型大嘅深海珊瑚魚有機會暗藏無味、無臭兼耐熱嘅雪卡毒素。

雪卡毒素中毒可以引起腸胃、神經同心血管系統嘅病徵，包括嘔吐、腹瀉、暈眩、口腔刺痛麻痺等，而「冷熱顛倒」（即摸凍嘢會有灼熱感）就係中毒嘅典型病徵。

想安心食靚魚，可以參考以下要點：

- 雪卡毒素較常出現喺大條嘅珊瑚魚，特別係重量達三斤或以上嘅。相反，進食養殖魚類而引致雪卡毒素中毒嘅風險就非常低。
- 珊瑚魚嘅頭、皮、內臟（例如肝、腸）同卵較容易積聚雪卡毒素。進食時，應避開呢啲部位。
- 進食珊瑚魚期間，應避免飲酒、食花生、果仁同豆類，以免加劇病情。
- 一旦懷疑中毒，立即求醫。

想認下邊啲係珊瑚魚，可以掃描有關的二維碼瀏覽雪卡毒素專題網頁。



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

