

本期內容

食物安全通訊

第 106 期

2026 年 9 月 號

食物安全中心出版

為香港食物安全把關

專題特寫

帶飯一族： 解讀風險，守護健康



專題特寫

帶飯一族：解讀風險，守護健康

食安仔教室

1. 破解「隔夜菜」迷思
2. 慎防食物中的致敏物

出街食飯

淡水魚菜式必須全熟

營養大對決 + 今日食營啲

- 閱讀食物標籤，減低食物過敏風險
- 八珍紅茄盒

中心動向

1. 第九十三次業界諮詢論壇
2. 食安有獎問答 邊學邊拿禮物
3. 進入食安世界—傳達資源小組展覽廳歡迎你
4. 在海富商場舉行的「食物安全巡迴展覽」

問問食安仔

為安全燒烤做好準備

食安小測試

食安有獎問答

食安仔忙什麼？

狂蜜病中毒

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)

不少人習慣自備午餐盒到工作地點享用，但一些小疏忽可能會帶來食物安全風險。以下三個日常例子說明了常見的錯誤和可從中汲取的教訓。



圖：白切雞飯盒



個案一：嫩滑雞肉，帶來劇烈腹痛



市場推廣主任Phyllis十分喜歡昨夜晚飯白切雞^{註1}的嫩滑滋味。為了能再度品嚐，便把剩菜與白飯裝進飯盒，放入手袋中，經兩小時車程帶回辦公室享用。午餐時，為了保持雞肉鮮嫩多汁，她只把雞飯用微波爐加熱了一分鐘，未有徹底翻熱便食用。翌日早上，她便出現發燒、腹痛和腹瀉的症狀。

隱藏風險：這個案涉及一連串的失誤。首先，雞肉本身可能未完全煮熟，或已滋生各種病原體。這些病原體在晚餐及上班途中長時間處於危險溫度範圍，便會迅速繁殖。再者，微波爐加熱時間太短，食物受熱不均，容易留下「冷點」，無法有效消滅病原體。未煮熟的雞肉常含有沙門氏菌^{註2}，可引致嘔吐、腹瀉、腹痛及發燒，長者和幼童的症狀通常較為嚴重。

提示：雞肉應徹底煮熟至中心溫度達攝氏75度或以上。剩菜應盡快冷藏，運送時使用保溫袋及冰包。翻熱食物時必須徹底，中途攪拌一下，確保食物整體熱透。



個案二：有驚無險的粥品變酸之謎



圖：用真空保溫瓶盛載的粟米粥



圖：火腿三文治

軟件開發員Helen為求在早上節省時間，於是在睡前把米、粟米和沸水倒進真空保溫瓶，以為翌日便可在辦公室享用一頓暖心午餐。午飯時，她滿心期待地打開保溫瓶，豈料卻傳來一股酸味，她只好失望地把粥倒掉。其實，這股酸味可能讓她避過一劫。

隱藏風險：真空保溫瓶並非煮食工具。粥在瓶內放了一夜，溫度已進入攝氏4度至60度的危險溫度範圍。米飯中常見的蠟樣芽孢桿菌孢子，在煮沸過程中仍可能存活，並產生毒素。同時，粟米含天然糖分，為造成食物腐敗的細菌和酵母菌提供了理想的生長環境。幸好，變酸的粟米提醒了Helen不要食用，因為米粥中可能含有的病原體，例如蠟樣芽孢桿菌^{註3}及其毒素，通常難以察覺。

提示：熱食須保持高溫。粥應徹底煮熟至沸騰。保溫瓶在使用前先用沸水預熱，並在注滿後馬上密封，以保持溫度。切勿把食物存放在保溫瓶中過夜。

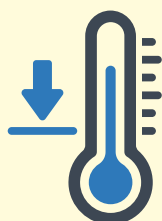
個案三：方便火腿三文治引起突發腸胃不適

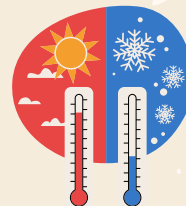


建築地盤主管Simon為了方便，經常吃三文治作午餐。他在工作前一晚準備了火腿三文治，但事前沒有徹底洗手。他把三文治存放在雪櫃，翌日早上取出後便隨手與熱咖啡放進同一個袋中。午飯時，他在地盤匆匆吃完三文治便趕着開工。不久，他突然感到噁心，並多次嘔吐，當天無法繼續工作。

隱藏風險：金黃葡萄球菌常見於人體皮膚、鼻腔和雙手。Simon沒有洗手便製作三文治，細菌便會轉移到火腿上。當三文治的溫度在袋中回升，細菌便會大量繁殖並產生耐熱的毒素。這些毒素無法經翻熱消滅，並通常在進食受污染食物後數小時內迅速引致噁心、嘔吐、胃痛甚至腹瀉等症狀。

提示：處理食物前必須徹底洗手。冷食須保持低溫，三文治應存放在雪櫃直至食用，並以保溫袋和冰包運送，切勿與熱食一同存放。放置在室溫下超過四小時的三文治不應食用。緊記金黃葡萄球菌產生的毒素一旦形成，即使翻熱食物也無法消滅。





如何烹製和處理白切雞，歡迎掃描^{註1}的二維碼參考「給消費者的指引－烹製和處理水煮雞的安全指引」。

保障食物安全



自備餐盒時，應遵從「食物安全五要點」^{註4}：精明選擇安全原材料；保持雙手、用具和食物接觸面清潔；生熟食物要分開；徹底煮熟和翻熱食物；以及把食物存放於安全溫度（熱食保持於攝氏60度以上，冷食保持於攝氏4度或以下）。如需長時間運送，務必使用冰包、保溫袋或預熱的保溫瓶，讓食物保持在安全溫度範圍內。這樣，自備的午餐才能為你提供能量，讓你充滿活力地完成一天的工作。



想知道有關「自備餐盒的食物安全建議」的資訊，歡迎瀏覽網頁或掃描二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Packing%20Meal_c.pdf



註1:《給消費者的指引－烹製和處理水煮雞的安全指引》：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/Guidelines_Poached_Chicken_Consumer_c.pdf



註3: 想知道更多有關蠟樣芽孢桿菌的資訊，歡迎瀏覽「食物安全焦點（二零二一年一月第一百七十四期）-焦點個案」：豆漿中的蠟樣芽孢桿菌。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_sf_174_01.html



註2: 歡迎瀏覽食物安全中心的「生物危害－沙門氏菌類」專題網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_bh_Salmonella.html



註4: 想了解更多「食物安全五要點」，歡迎下載《認識食物安全五要點－居家食物安全建議》小冊子。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/5_keys_brochure_c.pdf



1. 破解「隔夜菜」迷思



傳聞話返工返學，千祈唔好帶煮熟咗嘅隔夜蔬菜，如果唔係就會攝入大量亞硝酸鹽，危害健康，到底係咪真有其事？今日就等食安偵探同大家揭曉啦！

食物安全中心(食安中心)嘅研究發現，熟菜放喺攝氏0至4度嘅雪櫃貯存24小時，亞硝酸鹽含量並無增加，因為低溫環境可以減慢天然存在喺蔬菜中嘅硝酸鹽轉化成亞硝酸鹽嘅速度。

值得注意嘅係，熟菜有機會被空氣中同食具上嘅細菌污染，呢啲細菌可以將熟菜入面嘅硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。所以話，正確處理同貯存熟菜先至係關鍵。

睇吓食安妹妹有咩貼士分享畀咁多位帶飯嘅朋友仔先：

- 要帶嘅熟菜可以喺食之前預先夾起，放入清潔嘅密封器皿入面，喺煮好後兩小時內放入攝氏0至4度嘅雪櫃；
- 熟菜放喺雪櫃上層，其他生肉放喺下層；
- 雪櫃入面嘅熟菜應該盡快食用，唔好留多過3日；
- 帶飯嘅餐盒喺運送期間，要放入有冷源嘅保冷袋入面；
- 進食前，一定要將食物徹底翻熱至中心溫度達到攝氏75度或以上；
- 食物只可翻熱一次，而且要盡快食囉。



適量進食唔同種類嘅蔬菜係均衡飲食嘅重要一環，想了解多啲蔬菜天然嘅硝酸鹽含量，可以睇呢度：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fc_01_23_Nitrate_Nitrite_Vegetables.html





2. 慎防食物中的致敏物

外出用餐雖然愉快，但有食物過敏嘅人一定要保持警惕，格外留意致敏物。好多菜式可能含有隱藏成分，例如麵包入面嘅麩質、醬料中嘅甲殼類和魚類等，可隨時引發過敏反應。另外，如果食物處理人員無徹底清潔用具或者雙手，亦有機會因為之前曾經處理其他食物而導致致敏物交叉污染。點餐之前，應該主動向侍應表明過敏情況，等佢哋向廚房人員了解清楚。

買預先包裝食品時，應該仔細閱讀配料表，揀無致敏物嘅替代品。除雞蛋、奶類、大豆、堅果、亞硫酸鹽、魚類、甲殼類同麩質等常見嘅致敏物外，仲要留意產品標籤上的「可能含有」警告字句，提醒消費者該產品有機會受之前嘅生產工序影響而帶有微量嘅致敏物。

如果進食後出現舌頭、面部或者嘴唇腫脹、呼吸困難、身體不適而且全身出疹等症狀，應該立即求醫。只要提高警覺，就可以安全享用美食。想了解更多嘅致敏物資訊，可瀏覽食安中心有關食物過敏嘅專題網頁：

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



註1:想知道有關「解讀食物標籤-食物致敏物」的資訊，歡迎瀏覽這個網頁：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_123_02.html





淡水魚菜式必須全熟



呢排有啲涼意，有無掛住啲生滾鯪魚片粥、酸菜魚鍋同爽滑涼拌魚皮先？雖然聽到都流口水，但要緊記淡水魚菜式必須徹底煮熟先至好食。

淡水魚，好似鯪魚、大頭魚、山斑魚等等，可能帶有中華肝吸蟲^{註1}，可以引致膽管阻塞同肝臟發炎。佢哋仲有機會帶有乙型鏈球菌^{註2}，如果生食或者煮唔熟就食，就可能會受感染。隻菌可以入侵人嘅血、關節同心臟等等，引致敗血症、腦膜炎同埋感染性心內膜炎。高危人士（例如長者、嬰幼兒、孕婦或免疫力弱嘅人）可能有較高感染風險，實在不容忽視。香港已經一早禁售淡水魚魚生喇。

大家如果要處理或者進食淡水魚菜式，請留意食安仔嘅提示：

- 唔好食生嘅或者未徹底煮熟嘅淡水魚。
- 處理生嘅淡水魚或其他海產前，要先清潔雙手，最好戴埋手套；如果手上有傷口，就要先包紮好。
- 生熟食物要分開擺放，用唔同嘅刀具同砧板處理，避免交叉污染。

註1：更多有關中華肝吸蟲嘅資訊在此：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_52_01.html



註2：更多有關乙型鏈球菌嘅資訊在此：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_184_03.html





閱讀食物標籤，減低食物過敏風險

食物過敏是指人體免疫力系統對食物中某些物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少，也能引起過敏反應。一般來說，免疫系統能保護人體免受病原體侵害，但在食物過敏的情況下，免疫系統卻錯誤地將某些食物成分識別為威脅。常見已知的食物致敏物包括麩質、甲殼類動物、蛋類、魚類、花生、大豆、奶類、木本堅果及亞硫酸鹽。

食物過敏的症狀包括臉部、舌頭或嘴唇腫脹，情況嚴重者可在攝入致敏物後出現過敏性休克（一種急性且可能致命的過敏反應）。為避免食物引起的過敏反應，市民應細閱食物標籤上的致敏物和配料資料，了解食物有否會令自己過敏的成分。業界必須遵從《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）的規定，在預先包裝食物加上可閱的標記或標籤，用以表列食物的配料。如食物由致敏物組成或含有致敏物，該致敏物的名稱須在配料表中列明。

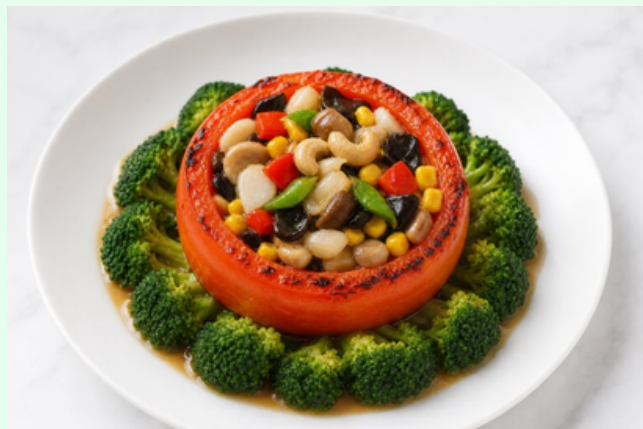
更多食物過敏的資訊載於相關的專題網頁：



今日食營嘞

八珍紅茄盒

八珍紅茄盒以鮮紅番茄當主角，配搭木耳、雜菌、粟米粒、百合、菜粒和腰果等多種食材，色彩繽紛，賣相吸引。先挖空番茄，略煎至微焦；再把氽水後的蔬菜炒香，勾芡後釀入番茄內，伴以西蘭花圍邊，既有層次又十分開胃。這款菜式只以少量鹽和糖調味，並以菜籽油烹調，每份只有一百二十多千卡熱量，糖和鈉含量亦相對較低，是一道「少鹽少糖」的健康菜式。



（4人分量）

● 材料：

番茄 1個
木耳 1兩
雜菌 1兩
粟米粒 1兩
百合 1兩
菜粒 1兩
腰果 1兩
西蘭花 4棵

● 調味料：

鹽½茶匙、糖½茶匙、生粉水4茶匙、
菜籽油2茶匙、清水8兩

● 做法：

1. 把番茄芯挖出，再切碎成茸。已挖空的番茄則放入平底鑊，煎至微焦，備用。
2. 木耳、雜菌、粟米粒、百合和菜粒氽水，備用。
3. 腰果白鑊炒香，備用。
4. 於鑊內下油加熱，炒香番茄茸。先加水、鹽、糖，再加入3茶匙生粉水，煮成濃稠的醬汁，然後轉至碟上。
5. 西蘭花氽水後取出，置於碟邊。挖空的番茄則置於碟中。
6. 在鑊中燒熱油，把步驟2的食材炒至熟透。加入1茶匙生粉水，煮成濃稠的醬汁。把食材舀進番茄內，灑上腰果即成。



大家不妨在家中一試，與家人共享清新又豐富的「蔬食新煮意」。

詳情可瀏覽：





1 第九十三次業界諮詢論壇



食安中心在2026年6月25日舉辦了第九十三次業界諮詢論壇，與業界交流意見，議題包括「在零售點配製即時食用的冰凍甜點的食物安全指引」、「營養資料標籤制度」、「香港對木本堅果類椰子的致敏物標籤要求」和「食物安全日2026」。

有關活動的詳情，請瀏覽以下網頁或掃描有關的二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF93_20260625.html



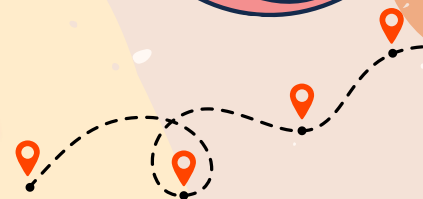
2 食安有獎問答 邊學邊拿禮物



想看看自己有多了解食物安全？由2026年9月起，食安中心會在《食物安全通訊》及《食物業安全廣播站》推出「食安有獎問答」，誠邀大家參加。

參加辦法很簡單：大家只要細閱本期有關食物安全文章，然後回答三條簡單問題。有意參加者可掃描「食安有獎問答」專頁上的二維碼，進入指定網上表格，輸入答案及個人資料並提交。如全部答對，便可親臨食安中心展覽室領取精美紀念品一份，數量有限，送完即止。

如有查詢，歡迎致電2381 6096與食安中心傳達資源小組聯絡。



3 進入食安世界— 傳達資源小組展覽廳歡迎你

想更輕鬆地了解食物安全資訊？位於九龍欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓401室的食物安全中心傳達資源小組展覽廳，是不容錯過的好去處。展覽廳鄰近港鐵南昌站C出口，交通便利，方便市民順道參觀。

展覽廳設有多組主題展板，介紹本地及海外的食物安全個案、食安中心的風險評估研究結果，以及日常飲食的注意事項等，配合視聽設備，讓市民及業界以互動方式掌握最新的食安訊息。場內的公眾及業界資料廊備有多款單張、小冊子、海報及教材套，歡迎市民、學校及公眾團體免費索取或安排外借作教學和推廣之用。

展覽廳的開放時間為星期一至五上午8時45分至下午1時和下午2時至5時30分。如欲查詢或預約團體參觀，歡迎致電熱線 2381 6096。

此外，傳達資源小組亦編製《食物安全通訊》及《食物業安全廣播站》，並不時舉辦消費者聯繫小組聚會及焦點小組討論，收集市民對食物安全方面的意見，從而提供更切合市民需要的風險傳達訊息。

4



在海富商場舉行的 「食物安全巡迴展覽」



食安中心於2026年6月13日在海富商場舉辦「食物安全巡迴展覽」，旨在提升市民對食物安全的認識及關注。這次活動以「營養標籤」、「反式脂肪」及「食物交叉污染」為主題，透過展板介紹、現場講解及互動環節，讓市民深入了解如何正確閱讀營養標籤、減少攝取反式脂肪，以及在日常生活中預防食物交叉污染。

活動當日吸引不少市民參與，現場氣氛熱烈。參加者除可獲得實用的食物安全資訊外，亦可透過即場追蹤食安中心的社交媒體平台參與抽獎，贏取精美禮品。

食安中心將持續舉辦不同形式的宣傳及教育活動，鼓勵市民建立良好的飲食習慣，共同維護食物安全。



為安全燒烤做好準備



圖：燒烤時，食物需徹底煮熟以消滅病原體，並避免燒焦

解凍

準備食材時，必須徹底解凍^{註1}冷藏食品。燒烤部分結冰的肉類，容易導致食物未完全煮熟。解凍應在攝氏0度至4度的冷凍格內進行。視乎肉塊大小，解凍或需時一晚甚至更長時間。切勿將食物置於室溫下解凍，以免助長有害細菌滋生。

醃製及處理

醃製燒烤食物能增添風味，但必須安全地進行。已醃製的食物應存放於雪櫃冷凍。為保持衛生和避免交叉污染，處理生的食物時應使用獨立器具（如夾子、叉、即棄手套和碟）。預備沙律或配菜時，須用流動清水徹底洗淨新鮮蔬果，並與生的食物分開包裝。

包裝和運送

包裝時應使用防漏的獨立容器存放生肉或醃製食物，避免交叉污染。如需將食物帶往別處，應使用保溫箱保持食物冷凍。確保食物包裝穩妥以防溢出，並用獨立的保溫箱存放生食和即食食品。運送途中，保溫箱應避免陽光直射，並確保易壞食物保持在攝氏4度或以下和限制食物擺放在室溫下的時間。處理熟食和即食食品時應遵從「二小時／四小時原則」^{註2}，即食物置於室溫超過四小時便應棄掉。

徹底和安全地煮熟食物

徹底烹煮食物能有效消滅可致病的有害細菌。一般而言，食物中心溫度須達到攝氏75度並維持至少30秒。要確保食物徹底煮熟，可使用探針式食物溫度計^{註3}檢查。如有懷疑，寧可把肉類煮久一點，亦不應冒未熟透的風險。燒烤時用錫紙包裹食物，有助鎖住熱力，並可阻隔熱源釋出的煙霧。此外，如食物在燒烤過程中直接接觸火焰，或熔化的油脂滴在熱源（如燒熱的炭）上，有機會形成可能有害的多環芳烴族碳氫化合物^{註4}（PAHs）。為減少攝入燒烤食物中的PAHs，建議在燒烤前切去肉類可見的脂肪、預先將肉類煮至半熟（如水煮）、避免讓油脂滴在炭上、用錫紙包裹肉類燒烤以防煙火污染、將肉類遠離熱源以防燒焦，並切掉食物燒焦的部分。無論採用何種方法，肉類仍需徹底煮熟以消滅病原體。

安心享用

食物經煮熟後便可享受，但仍需緊記以下數點。食物煮熟後應盡快食用，並使用清潔的碟子和餐具，避免交叉污染。燒烤固然是賞心樂事，但亦應注意均衡飲食，多吃蔬果。燒烤食物多以肉類為主，應避免過量進食。

在天氣涼爽的日子，燒烤是深受歡迎的戶外活動。與親友共享美食之餘，亦須注意食物安全，以免引致食源性疾病。本文將從選購食材、烹煮到食用等環節，概述安全燒烤的要點。

選購食材

在超級市場或店鋪選購食材時，建議留待最後才選購冷凍和冷藏食品（如肉類和海產），以縮短食物置於室溫的時間，減低細菌滋生的風險。此外，生肉和海產在購物車內應與其他食物分開擺放，並檢查包裝上的有效日期。



注意事項：

- 冷藏食品應放在冷凍格內一晚或更久以徹底解凍；
- 在包裝、存放及處理食物時應避免交叉污染；
- 食物必須徹底煮熟；以及
- 切去燒焦部分、避免食物直接接觸火焰和防止油脂滴在熱源上，以盡量減少攝入燒烤食物中的PAHs。

只要遵從這些指引，並保持良好手部衛生，便能為安全又愉快的燒烤做足準備。從選購、解凍、烹煮到食用，確保食物安全是無憂地享受戶外盛宴的關鍵。在享受燒烤樂趣的同時，也應兼顧健康和食物安全。

註1：掃描二維碼了解更多有關正確解凍食物的資訊：



註3：掃描二維碼瀏覽「食物溫度計」專題網頁：



註2：掃描二維碼了解有關危險溫度範圍與「二小時／四小時原則」的資訊：



註4：掃描二維碼瀏覽「燒烤肉類內PAHs的風險」專題網頁：





食安有獎問答



想輕鬆測試自己對食物安全知識的掌握程度？

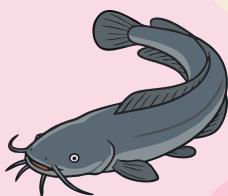
今期《食物安全通訊》特設「食安有獎問答」，歡迎大家踴躍參加。參加方法十分簡單，只需進入下列網頁，填妥指定網上表格，輸入答案及所需資料。凡於活動期內答對全部問題的參加者，即可親臨本中心展覽室領取精美紀念品一份，數量有限，先到先得，送完即止。

問答遊戲網頁及二維碼：

<https://c.fehd.gov.hk/index.php/apps/forms/s/NzQR4TZCTEeLYcXLjddpg48>



1



以下哪種關於淡水魚的說法是正確的？

- a) 所有魚類都可以生吃
- b) 淡水魚可能帶有中華肝吸蟲和乙型鏈球菌
- c) 生吃淡水魚對健康無害
- d) 只有海魚需要徹底煮熟才可食用

2



關於燒烤食材的解冻方法，下列哪項正確？

- a) 為節省時間，可把冷藏食品置於室溫下快速解冻
- b) 解冻應在攝氏0度至4度的冷凍格內進行；視乎肉塊大小，解冻或需時一晚
- c) 部分結冰的肉類可直接燒烤，以保留更多肉汁
- d) 解冻時間不宜過長，最多不超過兩小時

3

對於減少攝入燒烤食物中可能有害的多環芳香族碳氫化合物（PAHs），下列哪一項建議與文章內容不符？

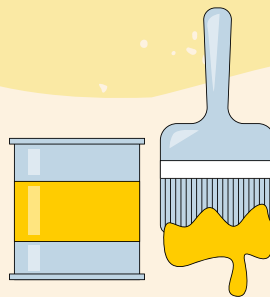
- a) 燒烤前切去肉類可見的脂肪
- b) 把肉類直接置於火焰上快速烤熟
- c) 用錫紙包裹肉類燒烤，以防煙火污染
- d) 避免讓油滴落在炭上，並切掉食物燒焦的部分



條款及細則

1. 參加者須於活動期內透過本中心指定的網上表格提交答案及所需個人資料。網上表格可經刊載於《食物安全通訊》的問答遊戲網址進入。
2. 每位參加者每期刊物只限參加問答遊戲一次，並只可領取獎品一份。
3. 參加者必須答對全部問題，方符合領獎資格。
4. 參加者提交的資料只會用於處理本有獎問答活動、核實參加資格，不會作其他用途，亦不會向第三方披露。
5. 參加者須提供真實和正確的資料。如資料不全、不正確、重複提交或有任何舞弊情況，本中心有權取消其參加或領獎資格。
6. 獎品須由得獎者本人於指定時間內親臨本中心展覽室領取，領獎時須出示可供核實身分的資料（已登記的姓氏及電話號碼最後4位數字）。
7. 獎品數量有限，先到先得，送完即止。參加者前來領獎前，可先致電查詢獎品存量。
8. 展覽室地址為九龍欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓401室。開放時間為星期一至五上午8時45分至下午1時和下午2時至5時30分，星期六、日及公眾假期休息。如有需要，可先致電查詢。
9. 本期有獎問答的正確答案將於下一期同一刊物內刊登，供讀者參考。
10. 本中心保留對本活動及獎品安排的一切最終決定權，包括解釋、修改、暫停或終止活動的權利。

狂蜜病中毒



野生蜂蜜聽落夠嘅pure，而坊間亦有人覺得味道更濃、營養價值更高，去海外或者本地旅遊都會買返幾樽嘅秋冬「看門口」。咁究竟呢啲蜂蜜係大自然嘅恩物，定係甜蜜陷阱？

蜂蜜嘅蜜源繁多，有時甚至包括有毒植物，例如杜鵑花科植物。如果蜜源主要係有毒開花植物，或者昆蟲吸咗有毒植物之後排出嘅蜜露，蜂蜜就可能積聚唔少天然毒素，例如會引起狂蜜病中毒^{註1}嘅桉木毒素^{註2}。狂蜜病患者可能會出現噁心、嘔吐、頭暈、乏力、大量出汗等，嚴重情況可能會出現低血壓、休克，甚至死亡！

為咗稀釋蜂蜜嘅天然毒素，蜂蜜生產商一般會將唔同蜜源嘅蜂蜜混合加工，不過部分規模較細嘅蜂農或者採蜜人生產嘅生蜜或者野生蜂蜜就可能欠缺呢個步驟。

消費者要點做先可以減低風險？

- 向可靠來源購買蜂蜜，千祈唔好買或者食用來源不明嘅產品；
- 掉咗帶有苦味或澀味嘅蜂蜜，因為進食含桉木毒素嘅蜂蜜可能令喉嚨有燒灼嘅感覺。

想了解相關個案，可參閱《食物安全焦點》（第二百二十一期）題為「提防狂蜜病中毒」的文章：

註1: 更多有關狂蜜病中毒個案嘅資訊在此：



註2: 掃描二維碼了解更多有關慎防桉木毒素中毒嘅資訊：



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物安全資訊，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

