



食物業 安全廣播站

第 105 期

2026 年 6 月 號
食物安全中心出版
與食物業界一同進步

本期內容

專題特寫

即食食物中的諾如病毒

食安仔教室

確保非預先包裝冰凍甜點安全

食肆現場

預先包裝凍食肉類需要加熱進食嗎？

安樂查飯+業界講座+食安指引

- 食安中心「安樂查飯」計劃介紹
- 2026年度時令食品食物安全講座
- 在零售點配製即時食用的冰凍甜點—給食物業的食物安全指引
- 批發層面製造的冰凍甜點—給食物業的食物安全指引

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

問問食安小隊

豆類不宜低溫慢煮

增值小測試

食安仔忙什麼？

空陸鮮活產品專屬快線全面開通

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)

專題特寫

即食食物中的諾如病毒

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，便能把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。

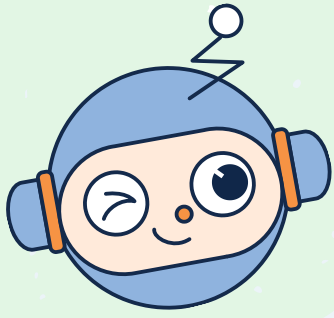


常見受諾如病毒污染的即食食物

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。





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）、沙拉和三文治

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。



確保非預先包裝冰凍甜點安全

冰凍甜點是指任何通常以冰凍或冷藏狀態出售供人食用的甜點，如軟雪糕和冰凍乳酪。儘管部分人或會以為冰凍甜點因為貯存溫度低而必定安全，但這些食物在進食前並沒有進行熱處理以消滅致病菌，因此屬高風險食物。本文將重點講述冰凍甜點可能含有的食源性致病菌、討論零售點的食物安全挑戰、列舉減低食物安全風險的控制措施，並提供安全食用的提示。



冷藏無法消除微生物危害： 病原體仍能存活



李斯特菌在環境中無處不在，也有可能存在於冰凍甜點中。從反芻動物養殖場的牛隻收集、用於產生冰凍甜點味道的奶類曾檢出李斯特菌。李斯特菌能在低溫下生存，甚至可在冷凍的食物內生長。進食受這種細菌污染的食物可引致李斯特菌病，患者會出現腸胃道病徵，甚至敗血症等嚴重併發症。李斯特菌感染對孕婦的風險尤其高，有可能引致流產、死胎、早產及初生嬰兒敗血症或腦膜炎。

製造冰凍甜點時，蛋類是另一種能提供理想質感的配料。受感染雞隻生產的受污染蛋類可能含有沙門氏菌。使用未經巴士德消毒的蛋類配製食物可進一步增加微生物風險。受沙門氏菌感染的患者或會患上沙門氏菌病，症狀包括水狀腹瀉、胃痙攣和嘔吐等。

慎防清潔及消毒措施不足

拖地或沖洗等清潔程序的目的是在於從表面去除細菌、污垢及異物，而消毒則能通過使用消毒劑殺死殘餘的微生物。一般來說，消毒前應先進行清潔。配製食物時，清潔及消毒沒有完成或處理不當是引致冰凍甜點受污染的因素，會增加食物安全風險。

配製非預先包裝冰凍甜點時會使用多種設備及用具，包括軟雪糕和冰凍乳酪調配分售機及舀雪糕的勺子。由於部分部件（如噴嘴）在設備運作時無可避免會在室溫下處於非無菌的環境中，這些部件有可能受環境污染，或會加速分售機內殘留的微量冰凍甜點中的細菌生長。用勺舀食物時，可能涉及重複的人手操作工序，以及勺子與各種容器多次接觸，因而增加不同表面之間的交叉污染風險。設備及用具的清潔及消毒措施沒有完成或處理不當，或會導致致病菌繁殖。

正確的衛生習慣對保障食物安全必不可少



《冰凍甜點規例》（第132AC章）規定，銷售冰凍甜點的食物業處所必須持有相關食物業牌照。任何供出售的冰凍甜點，每克不可含有多於50 000個細菌或多於100個大腸菌群。此外，每一組用以貯存冰凍甜點的冷凍裝置均應保持清潔和保養狀況良好。盛放或處理冰凍甜點的用具必須保持清潔，免受污染風險。處理冰凍甜點的人員應保持良好個人衛生。

清潔程序可去除令微生物滋生的污垢和食物殘渣，因此對減低非預先包裝冰凍甜點的食物安全風險非常重要。軟雪糕和冰凍乳酪的調配分售機應按照製造商的指示進行清潔，並應使用經批准的殺菌劑^{註1}及食品級消毒劑清洗和浸泡部件。營業時間結束後應排出和丟棄未使用的食物配料。所有可拆除的部件應先拆開，以消毒劑清洗，並以飲用水沖洗。

對於用勺舀取的冰凍甜點，包括勺子在內的所有用具在使用前後及操作時，應定時清潔和消毒。冰凍甜點容器的蓋子應在清洗、消毒並擦乾後才放回容器上。洗手和配製食物應分別使用不同的清洗設施，以減低交叉污染的風險。此外，食物業處所在製備食物時，應遵循良好衛生規範^{註2}。下圖說明了一些可採取的主要衛生措施，以減低非預先包裝冰凍甜點的風險。



圖2：減低非預先包裝冰凍甜點風險的衛生措施包括(i)拆開部件(左)、(ii)沖洗和消毒勺子(中)，以及(iii)徹底清洗雙手(右)

註1：如欲查閱經批准的殺菌劑名單，請瀏覽食物環境衛生署網頁或掃描有關的二維碼：

https://www.fehd.gov.hk/tc_chi/howtoseries/approved_agents_machines/bactericidal_agents.html

註2：更多食物業處所的良好衛生規範的相關資訊在此：

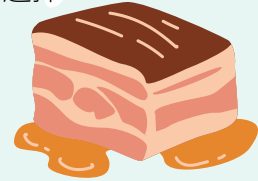
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_176_02.html



預先包裝凍食肉類需要加熱進食嗎？

預先包裝凍食肉類因受細菌污染而回收，是全球都曾出現且備受關注的食品安全问题。去年七月，食物安全中心（食安中心）曾指示回收一款受沙門氏菌污染的進口莎樂美腸及一款受李斯特菌污染的進口火雞煙肉。凍食肉類可於雪櫃保存一段時間，部分屬即食食品，而部分則需經烹調方可食用。究竟凍食肉類可保存多久？是否必須加熱烹煮？本文將探討這些問題，並分享如何利用食物標籤作出明智選擇。

什麼是凍食肉類？



凍食肉類（又稱切片凍肉、冷吃肉類等）一般是預先烹煮及／或經醃製處理後冷吃的肉類，亦包括部分需再加熱烹調的醃肉製品。醃製是指將適量鹽分和硝酸鹽／亞硝酸鹽等物質添加至生或熟肉中，以達到防腐、增色和提味的效果。凍食肉類最初為應對食物短缺而生，後來演變為貴族專享的高級美食，最終普及至大眾享用。雖然醃製食物有助延長凍食肉類的保質期，但這類食品仍屬必須冷藏的易壞食物，而即食的凍食肉類（即食用前毋須再次烹調）更屬高風險食物。若業界和消費者處理或貯存不當，食物從生產設施送至消費者家中期間，均有可能受到污染。

凍食肉類的保質期受多重「抑制因素」控制



將生肉製成凍食肉類時，除了加熱外，還會配合其他方法（如煙燻、乾製、醃製、真空包裝和發酵）延長產品保質期。這些方法創造了抑制因素，形成不利於微生物生長的環境。表1列舉部分可納入凍食肉類製造流程食物安全重點控制（HACCP）計劃的抑制因素。

抑制因素

例子

- | 抑制因素 | 例子 |
|------|--|
| 物理 | <ul style="list-style-type: none"> ● 低溫（如冷藏） ● 低水活性（如添加鹽以減低水活性） ● 低含氧量（如真空包裝以減低含氧量） ● 低酸鹼值（即增加食物的酸性） |
| 化學 | <ul style="list-style-type: none"> ● 防腐劑（如添加山梨酸、硝酸鹽或亞硝酸鹽） |

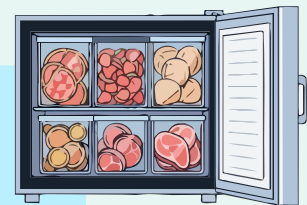
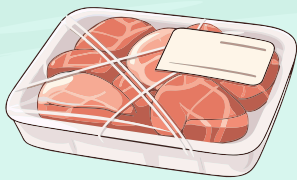


表1：減慢凍食肉類中微生物生長的抑制因素例子

細菌（包括致病細菌）在凍食肉類上的生長受多種物理因素影響，例如溫度、鹽分、水活性（即可供微生物生長的水分）和酸鹼度等。不同細菌有最適合其生長的溫度、鹽分、水活性和酸鹼值範圍，例如李斯特菌可於酸鹼值4.4至9.4間的環境生長，但當環境接近酸鹼值範圍的兩端時，其生長速度會減慢。每項因素不在最佳值時，都可成為抑制微生物生長的因素，而多重因素的結合可有效抑制微生物生長。以醃製肉類為例，加入鹽分可將肉類中的水分活性降至0.98至0.96左右，有助減慢細菌生長，而加入防腐劑（如亞硝酸鹽）可抑制微生物生長，亦會令醃製肉類呈粉紅色。



根據食物標籤指示貯存和處理凍食肉類

凍食肉類雖具備抑制細菌生長的多重因素，但仍有明確的保質期限。此外，消費者如處理不當（如開封後存放過久）亦會增加微生物風險。因此，生產商應透過食物標籤（圖3）向消費者傳達重要食物安全資訊，包括：

- 是否需要進一步加熱處理；以及
- 未曾開封產品的「此日期或之前食用」日期及貯存標示（如溫度、期限），以及開封後的食用時限等。

除遵從標籤指示外，消費者切勿食用任何有變壞跡象（如發霉、表面黏滑、有異味等）的食品。此外，高危人士應避免食用凍食肉類，或應於食用前徹底加熱。

重點提示

1. 預先包裝凍食肉類一般由經烹煮和醃製的生肉製成，屬高風險食物，部分產品或須加熱處理。
2. 凍食肉類屬易壞食物，須妥善冷藏，以防細菌滋生。
3. 依照食物標籤上的指示處理凍食肉類。



給業界的建議

- 從可靠的供應商採購凍食肉類。
- 全程冷藏貯存凍食肉類，並監察貯存、運輸和展示時的溫度。
- 在預先包裝凍食肉類上明確標示貯存條件和食用指引，讓消費者可安全處理產品。

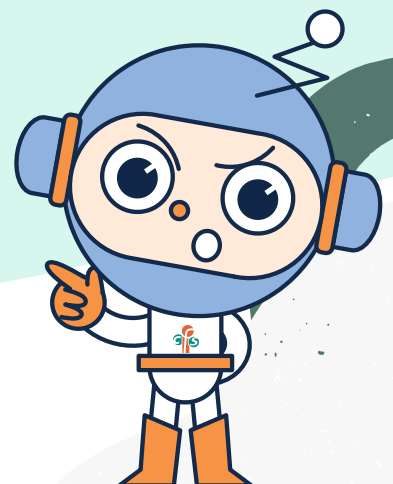


給消費者的建議

- 細閱食物標籤上的貯存和處理指示。
- 盡早食用預先包裝凍食肉類，冷藏未食用部分，並於建議時限前食用完畢。
- 高危人士應避免食用凍食肉類。如要食用，必須徹底加熱。



圖3：高危人士應避免進食生或未煮熟的食物，或經長時間冷凍的食物





安樂查飯+業界講座
+食安指引



「安樂查飯」計劃介紹

為促使業界遵守「食物安全五要點」及良好衛生規範，以及在日常營運中做好食物安全工作，食安中心整合了現有的風險傳達渠道，推出全新的「安樂查飯」食物業界溝通平台，以提供更實用和配合食肆營運需要的食安資訊。

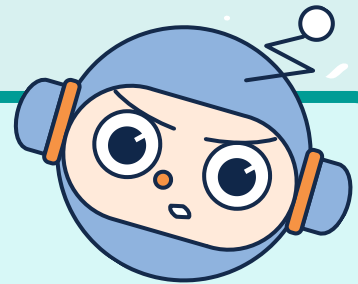
「安樂查飯」平台透過WhatsApp、電子郵件及專題網頁等渠道，向業界傳達最新的食安信息（包括食安指引及法例修訂內容）。

在「安樂查飯」計劃下，食安中心將為業界編訂適切的教材，並為廚房職工舉辦工作坊，以提高他們的食安和衛生意識。歡迎業界人士掃描有關的二維碼，下載「安樂查飯」計劃登記表格，適時接收最新的食安資訊。



業界
講座

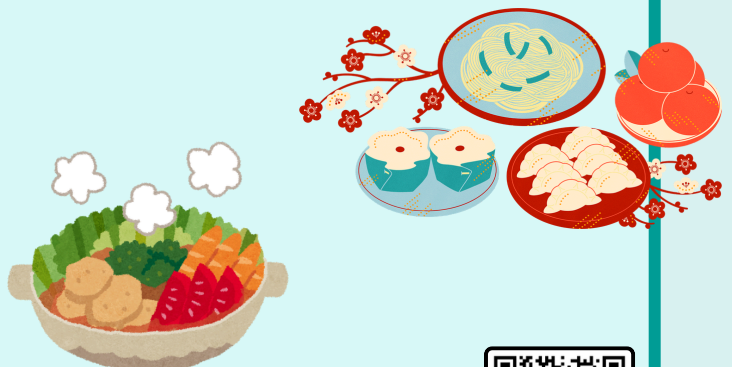
2026年度時令食品 食物安全講座



食安中心於2026年5月至12月期間舉辦「時令食品食物安全講座」。這項活動旨在加深食物業界對相關資訊的了解，並講解如何採取有效的安全控制措施確保食品安全。歡迎食物業界人士參加。講座將以粵語進行，費用全免。另外，每位參加者均會獲發出席證書（將於講座後寄出）。

講座題目：

- 「粽子的進口、製造與銷售須知」
- 「食物安全—有關製造冰凍甜點」
- 「中秋月餅的進口、製造與銷售須知」
- 「盆菜製造與銷售須知」
- 「供應安全的自助餐」
- 「賀年食品的食物安全」



詳情可瀏覽食安中心網頁或掃描有關的二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/seasonal_food_safety_seminar_2026.html



1. 在零售點配製即時食用的冰凍甜點— 給食物業的食物安全指引

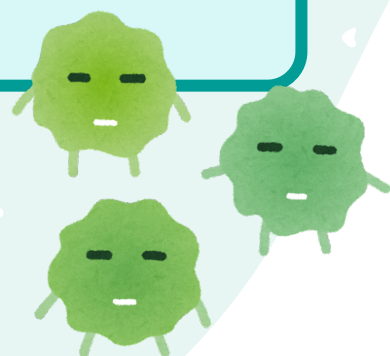
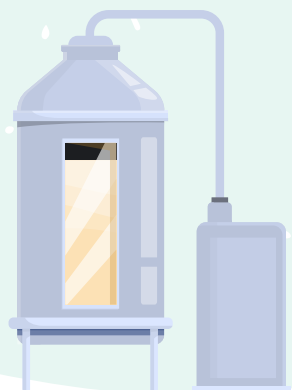
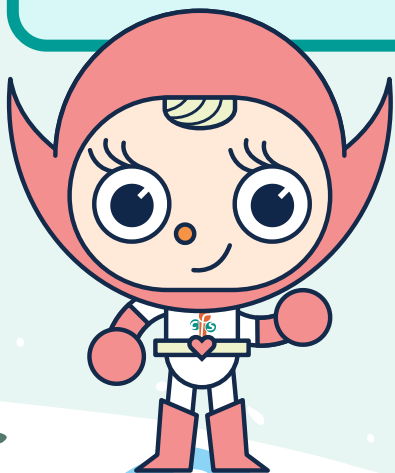
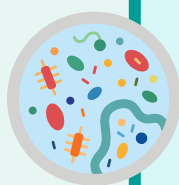


食安中心出版的《在零售點配製即時食用的冰凍甜點—給食物業的食物安全指引》，旨在協助食物業界確保冰凍甜點的食用安全。冰凍甜點屬高風險食物，製作過程易受污染，且食用前不會經加熱處理。這份指引涵蓋採購、貯存、配製及清潔消毒等環節，強調須選用經熱處理的預製混合物、嚴格控制貯存溫度、保持用具及環境衛生，以及遵從《冰凍甜點規例》的熱處理要求。業界應加強員工培訓，落實良好衛生規範，以預防食物安全事故，保障消費者健康。歡迎掃描有關的二維碼下載這份指引參考。



2. 批發層面製造的冰凍甜點— 給食物業的食物安全指引

此外，食安中心亦出版了專為冰凍甜點製造廠而設的《批發層面製造的冰凍甜點—給食物業的食物安全指引》，當中強調在批量生產過程中，須嚴格控制巴士德消毒的溫度和時間，並確保製成品貯存於攝氏零下18度或以下，以抑制微生物滋生。此外，這份指引提醒業界，如在熱處理後添加配料（例如果汁、堅果），須選用經巴士德消毒的配料或進行額外熱處理，避免交叉污染。這份指引亦建議業界落實「食物安全重點控制」系統，加強原材料管理、生產監控及員工培訓，以符合法例要求，保障食品安全。歡迎掃描有關的二維碼下載這份指引參考。





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。

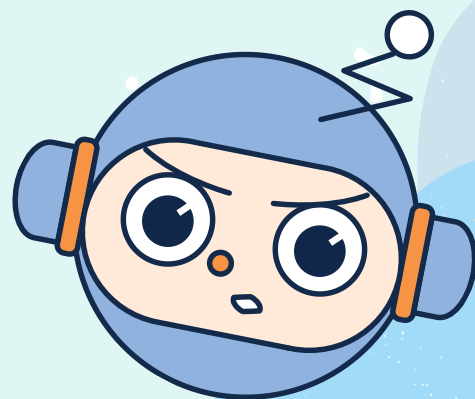
進食未經烹煮嘅豆類更可以引致植物血球凝集素中毒，症狀包括腸胃不適、嘔吐、腹瀉等。



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：



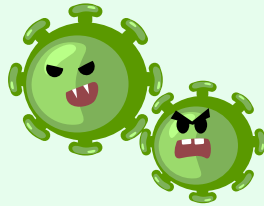
增值小測試



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

下列哪一項能有效減低非預先包裝冰凍甜點的交叉污染風險？

- a) 營業結束後把未使用的配料保留至翌日
- b) 使用同一洗手盆清洗雙手和配製食物
- c) 舀勺及用具在使用前後定時清潔和消毒
- d) 僅在設備噴嘴部位塗抹殺菌劑



答案：
1. b
2. c
3. c

食安仔忙什麼？



空陸鮮活產品專屬快線 全面開通



空陸鮮活產品專屬快線 正式開通



為進一步推動粵港澳大灣區經濟發展，一項名為「空陸鮮活產品專屬快線」嘅新貿易便利措施畀 2025年9月26日正式實施，為大灣區與海外市場鮮活食品打造一條「綠色通道」。

香港海關、香港機場管理局聯同中國內地海關及珠海市政府，利用香港國際機場同埋港珠澳大橋嘅優勢，透過創新模式及科技應用，打造「空陸鮮活產品專屬快線」，加快清關流程，協助內地優質食品輸出海外市場，同時將外地嘅鮮活食品引進內地。

為配合措施嘅推行，食安中心一直與香港海關及中國內地海關緊密合作，簡化相關鮮活食品嘅通關程序。「空陸鮮活產品專屬快線」已順利試運，實現水果、冰鮮及活海鮮嘅快速轉運，業界對此表示歡迎。



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

