

普及食品專題調查之 火鍋湯底

食物環境衛生署
食物安全中心

2011年3月

背景

- 每當天氣轉涼，又是吃熱騰騰火鍋的最佳時候。形形色式的火鍋，材料、湯底種類五花八門，我們可隨個人喜好選擇合適的食物。



- 但在開懷大嚼之際，我們必須多加注意一些食物安全措施，才可保障健康。
- 最近，食物安全中心(中心)進行了一項以火鍋湯底為主題的調查，評估有關的安全情況。

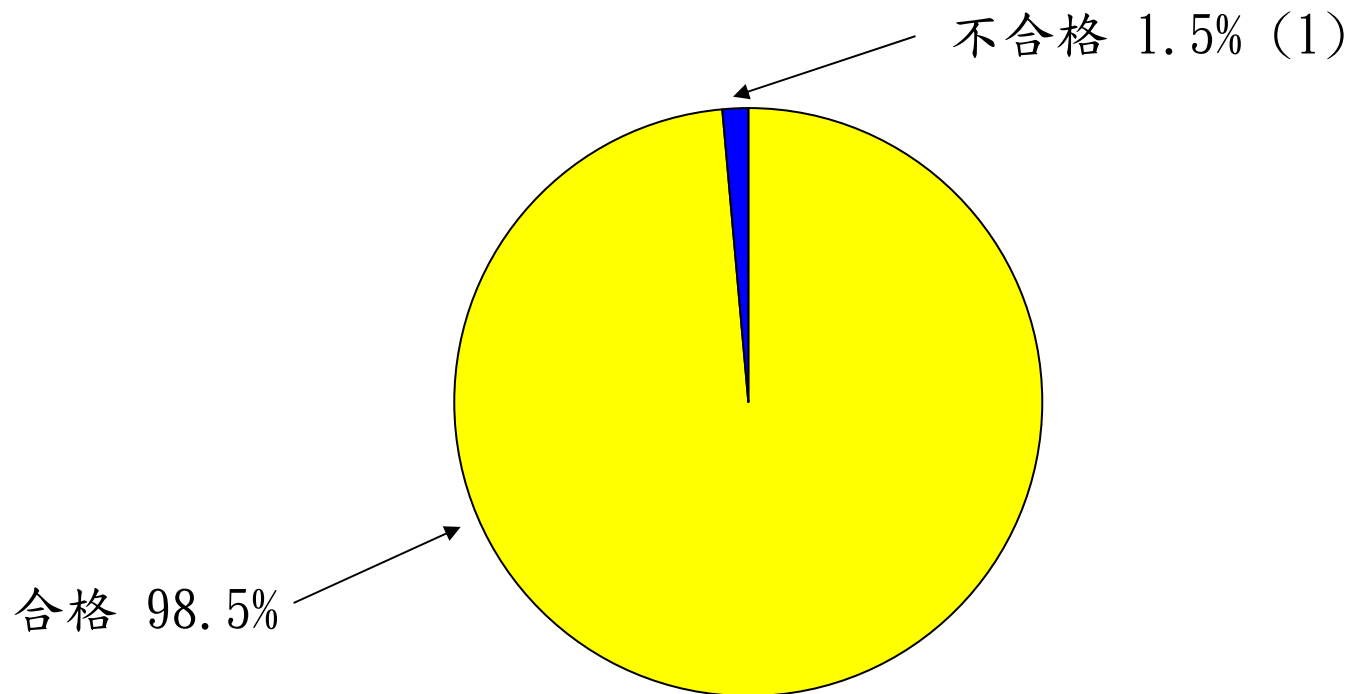
樣本及測試項目

- 中心從超過20個不同的食肆抽取共67個不同種類的火鍋湯底樣本作測試，當中包括預先包裝湯底。
- 測試項目包括金屬雜質、染色料、防腐劑及抗氧化劑及礦物油測試。



整體結果

- 1個樣本不合格，整體合格率为98.5%。



不合格樣本

■ 1個不合格樣本為：

樣本	不合格測試項目	化驗結果
麻辣湯底	橙黃II(染色料)	被檢出 (一)

(一) 不准許使用，但屬低毒性，在正常食用情況下，不會對健康造成不良影響。

跟進工作

- 追查有關食物來源；
- 要求有關商戶停售及銷毀有問題食品；
- 向有關商戶發出警告信；
- 再抽取食物樣本化驗；
- 如有足夠證據，食物安全中心會提出檢控。

給業界及消費者的建議 (1)

- 業界應遵從有關法例規定，並符合優良製造規範，適當地使用法例准許的食物添加劑。
- 注意「食物安全五要點」：

(1) 精明選擇

- 在購買火鍋材料或湯底時，要到衛生及可靠的店舖選購，宜多選新鮮的食物。
- 如購買預先包裝食物或湯底，先要檢查包裝是否完好，亦要留意標籤上的有效食用日期。



給業界及消費者的建議 (2)

(2) 保持清潔

- 配製食物時，要注意食物及個人衛生：
 - 所有食物材料都要徹底清洗乾淨。
 - 清洗蔬菜後把蔬菜浸泡在清水中一小時，這樣有助減少殘餘除害劑的含量。
 - 禽肉、豬肉及牛肉清洗後要切成薄片，這樣會較易煮熟。
 - 貝類海產(如帶子及象拔蚌等)的外殼應洗擦乾淨，並去除內臟。
 - 在進食及處理食物材料前，雙手必須徹底清洗。
 - 如果手上有傷口，應以防水膠布將傷口妥善包紮或戴上手套，才處理食物。

給業界及消費者的建議 (3)

(3) 生熟分開

- 在購買時應先選購預先包裝食物，最後才選購生的肉類、家禽和海產。
- 在購物手推車和購物袋內，生的肉類應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物。
- 在烹煮過程中，我們要小心處理並要徹底分開生和熟的食物：
 - 避免桌上的生熟食物互相接觸而導致交叉污染。
 - 在烹煮時，要使用兩套款式不同的筷子和用具來分開處理生和熟的食物。

給業界及消費者的建議 (4)

(4) 徹底煮熟

- 在整個過程中，當湯汁徹底沸騰時才把鍋內已徹底煮熟的食物取出。每次加添水或湯汁後，更應待水或湯汁沸騰後才再烹煮食物。
- 焯蝦不可剛熟便吃，應待蝦殼變成紅色及肉變白色不透明後才進食。至於除殼的蠔，則應在沸水中最少烹煮三分鐘才進食。
- 用雞蛋作為火鍋材料：
 - 如發現蛋殼有裂痕，就要即時棄掉，因為有裂痕的蛋會較易受到致病的微生物污染。
 - 在進食前要洗淨蛋上的污漬，在處理或接觸過雞蛋後，要徹底洗淨雙手。
 - 由於蛋內可能存有致病的微生物，切忌將熟食蘸上生蛋後進食。

給業界及消費者的建議 (5)

(5) 安全溫度

- 大部分的火鍋材料都應存放在攝氏4度或以下的冷凍格內，冷藏食物則應放在攝氏-18度或以下的冰箱內。
- 不能將冷藏食物放在室溫下解凍，否則細菌便有機會在食物內快速滋生。可把冷藏食物放在雪櫃冷凍格內或使用微波爐解凍。



給業界及消費者的建議 (6)

- 消費者應注意進食分量及營養均衡的原則：
 - 為減低脂肪攝入量，選擇清湯作湯底，因為它較骨湯、沙茶及麻辣鍋底等含較少脂肪。
 - 先菜後肉，可以增加飽肚感，以避免進食過量。
 - 多吃膳食纖維豐富的蔬菜，少食膽固醇含量較高的肥肉、動物內臟及海鮮，並盡量少用醬油及調味料。
 - 如火鍋產品附有營養標籤，應留意有關營養成分的資料，小心地選擇脂肪、鈉(即鹽)和糖較低的食物。

