

2022年版
「家家食安心」計劃指定讀本

食安這一家

給居家食物處理者及照顧者的
食物安全百科

令你一家人
食安心的小字典！

豐富內容包括

- ✓ 食源性疾病與高風險食物
- ✓ 食物安全五要點
- ✓ 如何查閱營養標籤
- ✓ 食物過敏

引言	3
第1章：食源性疾病與高風險食物	5
• 什麼是食源性疾病？	7
• 食源性疾病的成因	8
• 危險溫度範圍	10
• 哪些是高風險食物？	11
• 哪些人屬於較易受高風險食物影響的高危人士？	13
第2章：食物安全五要點	15
• 「食物安全五要點」的運用	17
• 購買	19
▶ 「此日期或之前食用」及「此日期前最佳」日期	22
▶ 網購食品	23
• 貯存	25
• 配製	27
▶ 正確處理蔬果	31
▶ 正確處理介貝類及雙貝類	32
▶ 正確解凍冷藏食品	33
• 烹煮	35
▶ 何時更換煎炸油？	37
• 處理剩餘及外賣食物	39
第3章：如何查閱營養標籤	41
• 食物標籤	43
• 營養標籤上的「1+7」是什麼？	43
• 善用營養標籤減低非傳染病的風險	45
第4章：食物過敏	47
• 食物過敏是什麼？	49
• 如何避免含有致敏物的食物？	50
• 其他需要特別注意的食物	50
附錄	53
1 常見的食源性病原體	53
2 「食物安全五要點」備忘錄	59
3 手部衛生	60
4 安全進食含天然毒素的食用植物	62
5 各種家居烹煮方法比較	64
6 烹調動詞及各種食物切法生字表	67

版權聲明

©2022食物安全中心版權所有。如欲以任何方法複製、分發或以其他方式使用本百科內任何內容作任何用途，須事先得到食物環境衛生署的書面同意。如有查詢，請電郵至 enquiries@fehd.gov.hk。



引言

餐餐安心有賴你！

預防食源性疾病有賴食物供應體系內所有成員的通力合作。大多數食源性疾病個案都是零星發生的，而且往往是由可以避免的行為所導致，例如食用生或未煮熟的食物，以及烹製食物時採用不安全的做法。

在減低食源性疾病風險和預防感染「超級細菌」方面，居家食物處理者及照顧者擔當重要的角色。

本百科旨在：

- 為需居家處理食物的人（例如家務主理人、家務助理）及照顧者（例如長者及兒童看護、教師）提供實用建議，透過識別高風險食物來確保居家食物安全；以及
- 說明如何運用「食物安全五要點」來保障食物安全。

現在，我們來向食安妹妹學習一下在家安全處理食物之道吧！



人物介紹

食安仔和食安妹妹



食物安全大使，為大眾提供食物安全建議，讓大眾可以隨時享用安全健康的食物。今次他們的任務是提醒吉士及他的家人，並改變他們的生活習慣。

湯叔



吉士父親，六十多歲的退休廚房工，過着退休生活，對家頭細務愛理不理。

湯嬸



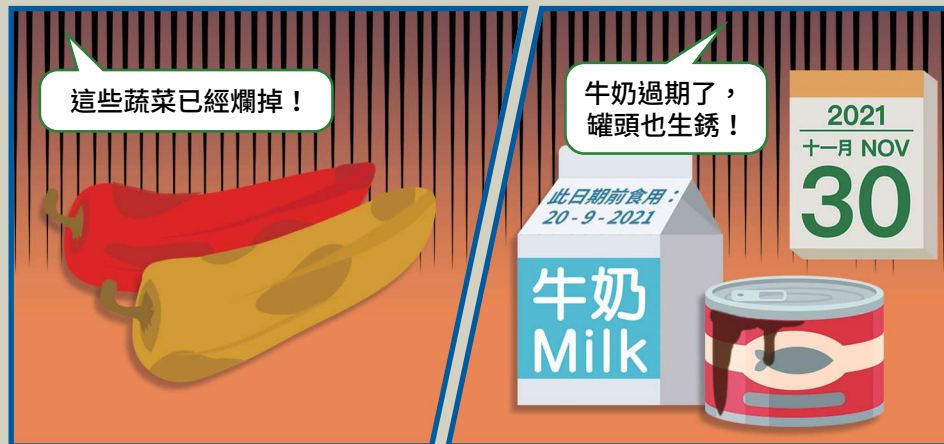
吉士母親，家政很厲害的主婦，嗜好是追星，一追星便會心花怒放。

吉士



慫直高中青年，電玩高手，其食物安全的認知卻與打機能力成反比，經常引發食安危機。

第1章：食源性疾病與高風險食物

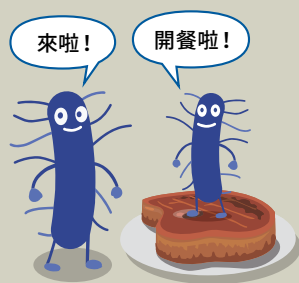


讓我告訴你更多關於食源性疾病與高風險食物的知識吧。



什麼是食源性疾病？

食源性疾病（食物中毒）是進食了受致病微生物污染的食物所引致的疾病。一旦吃了受污染的食物，可能會致病，出現急性病徵。



病徵



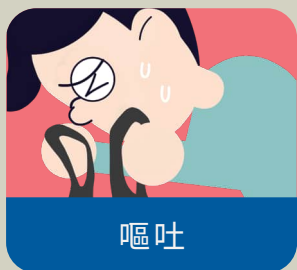
腹痛



腹瀉



噁心



嘔吐



發燒

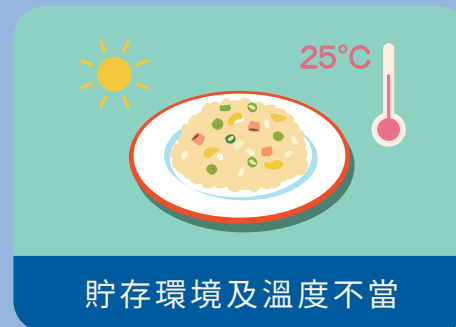
有時，患者可能會從受污染的食物感染有抗藥性的「**超級細菌**」，卻沒有出現任何病徵。然而，這些「超級細菌」會令標準治療失效，導致感染更難以治療。



有關常見食源性病原體的詳細資料，請參閱附錄1

食源性疾病的成因

食源性疾病分為感染性及中毒性。在病原體中，細菌是食源性疾病的最常見病因。如果食物處理不當，又未經徹底煮熟，或食物處理者沒有保持良好的個人及環境衛生，病原體便可造成食物污染。



貯存環境及溫度不當



個人衛生欠佳



生熟食物交叉污染



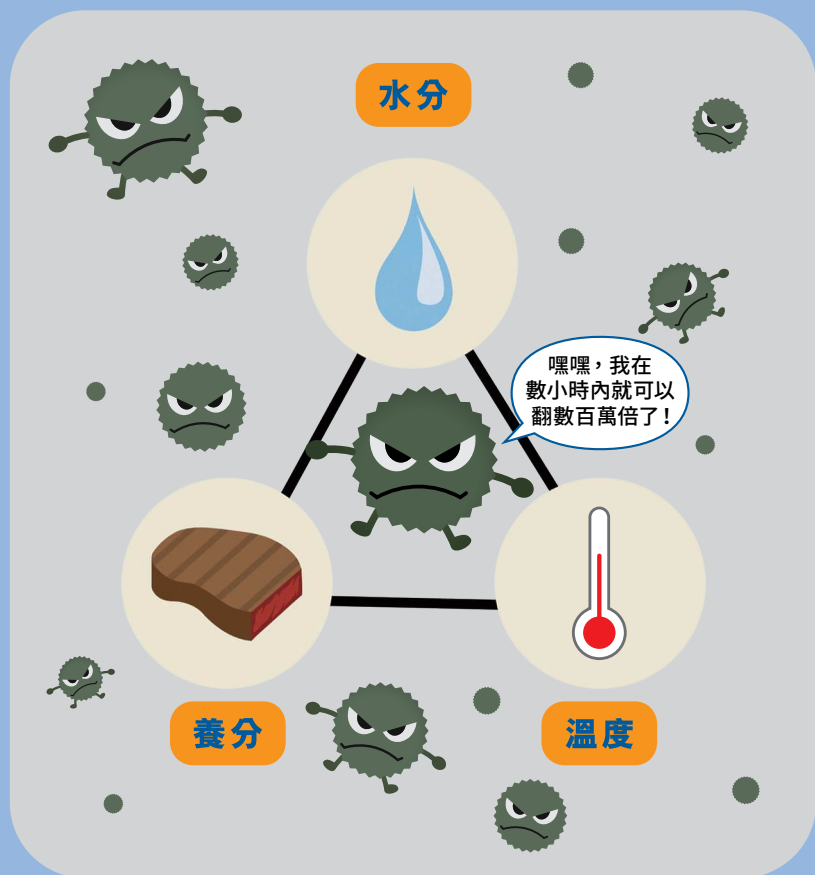
用具及環境不衛生



食物未經徹底煮熟

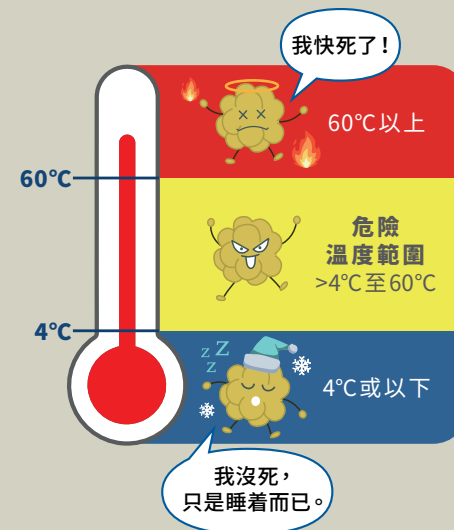
有利細菌生長的因素

只要有**水分**及**養分**，加上有利的**溫度**，細菌便可生存和滋長。本港食源性疾病個案最常見的三大成因分別是食物未經徹底煮熟、被生的食物污染，以及貯存溫度不當。



危險溫度範圍

食物存放在攝氏4度至60度的「**危險溫度範圍**」內，容易滋生細菌。在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的有效方法。低溫貯存可抑制細菌生長但不能殺菌，而高溫處理則可有效消滅細菌。



有害生物

蟲鼠等有害生物可把病菌傳播至食物。處理食物的環境應杜絕有害生物，也應禁止貓狗等寵物進入。



蒼蠅



蟑螂



老鼠



貓



狗

哪些是高風險食物？

生或未煮熟的食物，或較常聽到的「生冷」食物，由於沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可危害人體健康的微生物，故屬**高風險食物**，高危人士要特別留意。

避免進食的食物

更安全的選擇

海鮮



供生吃或未煮熟的魚類

例如壽司、刺身、煙三文魚



徹底煮熟的魚類、徹底翻熱的煙熏魚類和預先煮熟魚類、罐頭魚類



所有其他供生吃或未煮熟的海產

例如蠔、帶子、蝦、墨魚



徹底煮熟的海產、徹底翻熱的煙熏海產和預先煮熟海產、罐頭海產

蛋類



供生吃或仍未煮熟的蛋

蛋白和蛋黃仍未凝固，例如太陽蛋、炒滑蛋



徹底煮熟的蛋類



以生蛋製成的沙律醬、三文治醬或甜點

例如凱撒沙律醬、蛋黃醬、布甸



不含生蛋或以經巴士德消毒的蛋類製作的沙律醬、三文治醬或甜點

避免進食的食物

更安全的選擇

肉類



生或未煮熟的肉類和內臟

例如粥內生或未煮熟的碎牛肉 / 豬肝、半生熟牛扒



徹底煮熟的肉類和內臟



凍食肉類和肉類產品

例如火腿、香腸、肉 / 肝醬



徹底翻熱的凍食肉類和肉類產品

乳製品



以生乳製成的軟芝士

例如菲達、布里、卡門貝爾

和藍紋芝士

例如丹麥藍芝士、古岡左拉、羅克福



硬芝士

例如車打

和以經巴士德消毒的奶類製成的芝士

例如片裝芝士、芝士醬

蔬菜



供生吃的即食蔬菜

例如預先包裝的沙律菜、芽菜、三文治內生的蔬菜



徹底清洗及煮熟的新鮮蔬菜

哪些人屬於較易受高風險食物影響的高危人士？

每個人都有可能因吃了處理不當的食物而生病。然而，**高危人士**在吃了生或未煮熟的食物後，患上食源性疾病的風險較高，一旦受到感染，出現併發症的機會也較大：

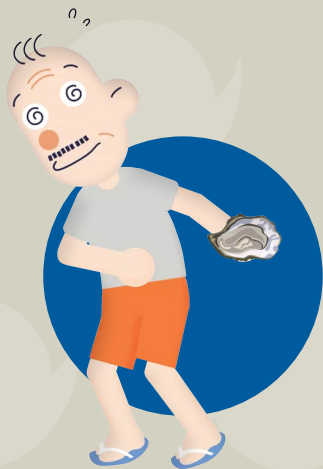
嬰幼兒

- 嬰幼兒對食源性病原體的自身防禦功能較弱。
- 按體重比例計算，嬰幼兒較成年人進食更多食物，因此，如果食物含有毒素或污染物，他們的相對攝入量也會較高。



長者

- 人體抵抗感染及自身防禦的功能會隨年齡增長而逐漸下降。
- 部分長者如患有糖尿病等慢性疾病，其免疫系統可能會因這些疾病或接受治療而進一步削弱。



免疫力弱人士

免疫力弱人士包括：

- 患有**免疫系統疾病**（例如愛滋病）及一些**慢性疾病**（例如癌症）的人士；或
- 接受了減低身體免疫反應的**抑制免疫治療**（例如服用預防移植手術後出現排斥的藥物）的人士；或
- 正在服用**某些藥物**（例如抗胃酸藥及抗生素）的病人。



孕婦

- 懷孕期內的生理變化會削弱孕婦的免疫系統。
- 發育中的胎兒易受一些未必會令孕婦出現病徵的食源性病原體影響。
- **李斯特菌**正是食源性病原體的常見例子，可嚴重影響胎兒的發育，甚至導致死亡。

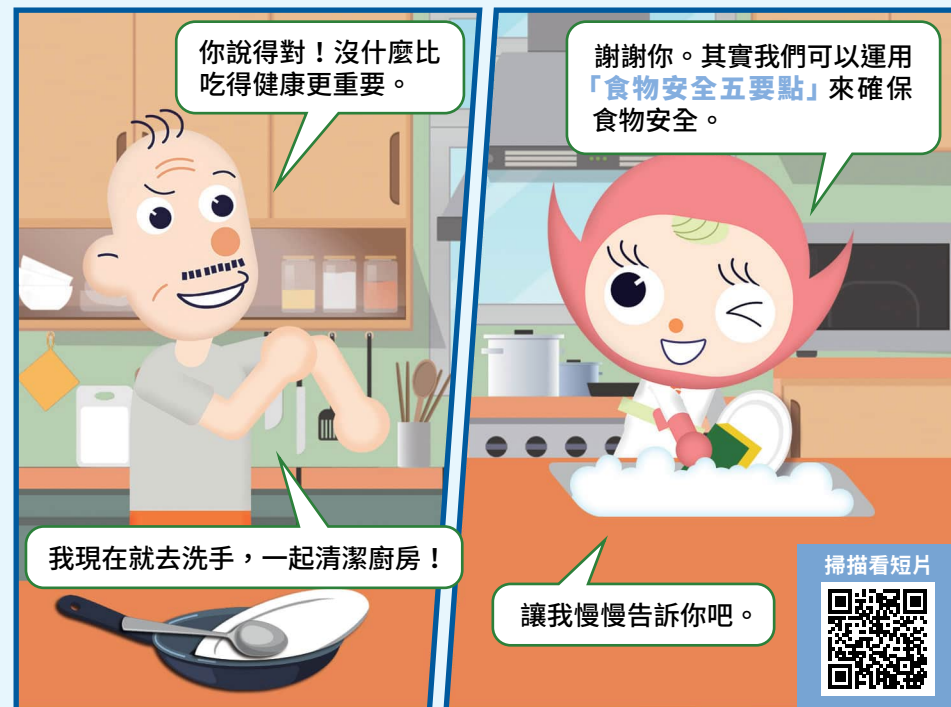


預防患上李斯特菌病

- 孕婦應避免進食高風險食物，尤其是保質期較長的、須冷藏的即食食物，例如**煙三文魚、煙火腿、沙律、生乳芝士、軟雪糕**等。
- 孕婦應盡量只吃經**徹底烹煮或翻熱**的食物；即食食物則應盡快食用（另見第53頁）。



第2章：食物安全五要點



掃描看短片



只要做好「食物安全五要點」，
大多數食源性疾病是可以預防的。



「食物安全五要點」包括：



1



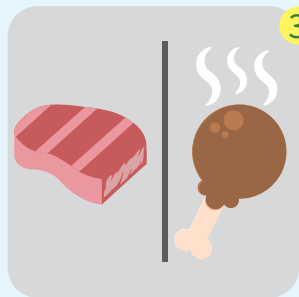
2

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



3



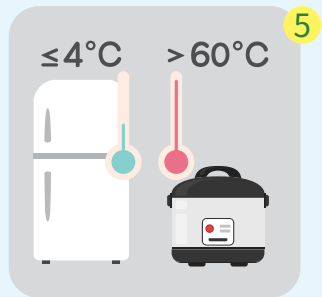
4

生熟分開

分開生熟食物

煮熟食物

徹底煮熟食物



5

安全溫度

把食物存放於安全溫度

現在，我們來看看食安妹妹如何在日常處理食物的五個程序中運用「食物安全五要點」。



購買



貯存



配製



烹煮



處理剩餘食物



看我的看家本領啦!!

有關詳細的「食物安全五要點」備忘錄，請參閱附錄2



- ① 向衛生可靠的持牌店鋪購買食物
- ② 檢查預先包裝食品的保質期及營養標籤
- ③ 避免購買罐身凹陷、膨脹、破損或生鏽的罐頭食品
- ④ 選購沒有裂紋的蛋；如烹製並非全熟的蛋類菜式，可選擇經巴士德消毒的蛋
- ⑤ 容易腐壞的食物以冰袋保冷



精明選擇

在街市及超級市場：

- 向衛生可靠的持牌店鋪購買食物。
 - ▶ 不要向無牌商戶購買食物，亦不要購買來源不明的食物。
- 選購新鮮衛生的食物。
 - ▶ 蔬果無破損或瘀傷。
 - ▶ 乾貨沒有發霉。
 - ▶ 罐頭食品的罐身並無凹陷、膨脹、破損或生鏽，瓶裝食品的瓶身並無裂縫及瓶蓋沒有鬆動。
 - ▶ 蛋類沒有裂紋或蛋液漏出。如需烹調並非全熟的蛋類菜式，可選用經巴士德消毒的蛋。
- 選購以正確方式貯存的即食、已熟或易壞食物，例如壽司應存放在攝氏4度或以下，冷藏（急凍）雞肉應存放在攝氏零下18度或以下。
- 不要選購已過保質期的食物。
- 購買食物時，應先拿取乾貨（包括食品及非食品），結帳前才拿取冷藏及冰鮮食品，以縮短食物停留於危險溫度範圍內（攝氏4度至60度）的時間，從而減少可能的危害。
- 閱讀營養標籤有助選擇較健康的食物（見第41頁）。

生熟分開

- 先選購預先包裝及罐頭食品，最後才選購生的肉類、家禽及海產。
- 在購物手推車及購物袋內，生的肉類、家禽及海產應與其他食品分開擺放，以免其汁液污染其他食品。
- 食物與化學物品須以不同的袋裝好，以防止食物受到污染。



安全溫度

- 如果預計交通時間較長，容易腐壞的食物應以冰袋保冷。
- 冷藏及冰鮮食品應盡快放進雪櫃貯存，以縮短食物停留於環境溫度的時間，從而保持食物的品質。

「此日期或之前食用」及「此日期前最佳」日期

標示保質期可使人清楚知道食品可以保存多久，才開始變質或不能再供安全食用。

「此日期或之前食用」(Use by)日期

食品上的「此日期或之前食用」日期關乎**食物安全**。食品在到期日當天仍可供食用，但過期後便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常見於很快變壞的食品，例如肉類製品或即食沙律。



「此日期前最佳」(Best before)日期

「此日期前最佳」日期關乎**食物品質而非安全**。食品在過期後仍可供安全食用，但品質可能並非最佳，味道及質感也可能不如前。「此日期前最佳」日期廣泛用於各種食品，包括冷藏、乾製及罐頭食品。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。



當食物開封後，所述的建議食用日期便**不能作準**。應遵循生產商有關食品開封後貯存時間及方式的指示，例如「開封後須冷藏於攝氏4度或以下，並在七日內吃完」。

網購食品

網上購買食品漸趨普遍，但容易腐壞的即食食品存有很大的食物安全隱憂。網購食品時，應採取下列預防措施：

- 購買食物時，特別是生蠔、壽司及刺身等高風險食物，應光顧可靠及領有牌照/受限制食物售賣許可證的食物業處所。詳情可瀏覽 cfs.gov.hk/onlinefood。
- 考慮網上購買的高風險食物在運送途中及送抵家裡貯存之前能否一直保持於安全溫度。
- 注意在香港以外進行的食品交易或會帶有風險。
- 高危人士應避免網購及進食高風險食物。

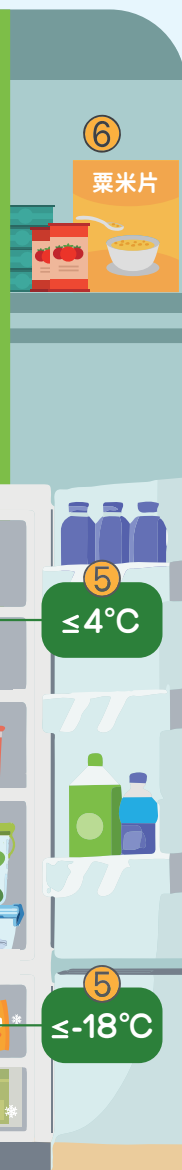


貯存



- 1 雪櫃內不應放置過多食品
- 2 即食食物或熟食存放在上層，生的肉類、家禽及海產則放在下層
- 3 熟食及容易腐壞的食物須在2小時內放進雪櫃
- 4 以密封或有蓋的容器妥為貯存食物
- 5 確保保鮮格維持在攝氏4度或以下，冰格則維持在攝氏零下18度或以下
- 6 不須冷藏的食物可存放在陰涼乾爽位置

一回家就立即放好食物！

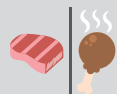


≤4°C >60°C



安全溫度

- 熟食及容易腐壞的食物須在購買後**2小時內**放進雪櫃。
- 使用溫度計以確保雪櫃的保鮮格維持在**攝氏4度或以下**，冰格則維持在**攝氏零下18度或以下**。
- 雪櫃內不應放置過多食品。
- 容易腐壞的食物，例如瓶裝牛奶及芝士，應妥為冷藏。
- 可放於常溫的食物，例如罐頭食品、穀物及馬鈴薯，應存放在**陰涼乾爽位置**。



生熟分開

在雪櫃內

- 以有蓋或密封的容器（例如使用保鮮紙）貯存食物，以免生的食物與即食食物或熟食互相接觸。
- 即食食物或熟食存放在上層，生的肉類、家禽及海產則放在下層，以防其汁液滴在其他食物上。
- 避免貯存過多食物，以確保雪櫃內的冷空氣流通。

在廚房內

- 食物不應與清潔劑等化學品一起存放。



保持清潔

- 定期清潔和清理雪櫃與食物櫃。過期與變壞的食物要丟棄，不要進食。





- ① 確保所有用具及設備清潔
- ② 處理食物前，以清水及梘液徹底清洗雙手20秒
- ③ 在雪櫃保鮮格內安全解凍食物
- ④ 以流動清水沖洗新鮮蔬菜及食物
- ⑤ 砧板使用前應以熱水清洗和消毒
- ⑥ 使用不同的用具分開處理生熟食



保持清潔

- 洗淨雙手：
 - ▶ 處理食物前及進食前都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。接觸生的肉類或家禽後及接觸即食食品前，應再用流動清水沖洗雙手。
 - ▶ 洗手時，用梘液搓手最少20秒，再用流動清水沖洗。
 - ▶ 沖洗後用清潔的抹手紙抹乾雙手。



- ▶ 梘液及清水比消毒潔手液更能有效去除手上的污垢、油脂和某些引起食物中毒的微生物（例如諾如病毒，另見第55頁）。
- ▶ 如處於無法洗手的情況（例如野餐），雙手又沒有明顯污垢，可在處理食物之前使用消毒潔手液或消毒濕紙巾潔手。



有關手部衛生的詳細資料，請參閱附錄3

- 用具（例如碗碟、餐具、廚具、砧板）、水槽（鋅盆）及工作枱面在每次使用後，都要清洗。

- ▶ 食物殘渣要棄置於垃圾桶內。
- ▶ 使用清潔的抹布、刷子或海綿以暖水及清潔劑清洗，以清除食物殘渣及油脂。
- ▶ 用溫水與清潔劑所產生的泡沫加上洗刷，能去除表面的微生物。
- ▶ 洗刷完後再以清潔的熱水沖洗消毒。
- ▶ 風乾或以清潔的乾布抹乾用具。
- ▶ 定期清洗或更換抹布、刷子、海綿和隔熱手套。



- 保持廚房清潔，杜絕蟲鼠及其他動物（例如寵物）。

- ▶ 把食物蓋好或放在密封容器內。
- ▶ 蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。
- ▶ 保持廚房狀況良好，例如修補牆壁裂縫或缺口。
- ▶ 使用毒餌或殺蟲劑消滅蟲鼠時，要慎防污染食物。



生熟分開

- 使用不同的用具（例如砧板、刀具）分開處理生的食物與熟食或即食食物。
- 使用不同的用具試味和攪拌或混合食物，試味後不要重用用具。
- 沖洗生的肉類及家禽時，飛濺的水花可帶有細菌，污染附近的表面、器具或食物。如果需要沖洗，沖洗後必須徹底清洗水槽（鋅盆）及四周的範圍，以防交叉污染。



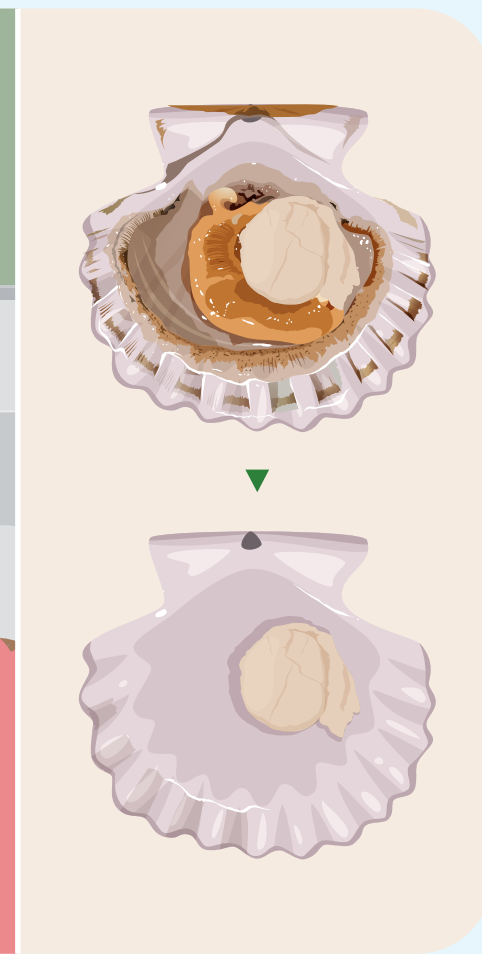
🔍 正確處理蔬果

- 以流動清水徹底沖洗蔬菜。
- 如適合擦洗，以清潔的刷子擦洗外皮堅硬的農產品，以去除表面及縫隙中的污垢及其他物質。
- 不建議使用肥皂、配方洗滌劑或農產品清潔劑等清洗蔬果。
- 以流動清水沖洗水果，並擦淨外皮。



🔍 正確處理介貝類及雙貝類

- 以刷子及清水擦洗，以去除外殼上的污垢。
- 以清水浸泡半天，讓貝類吐出沙粒及微生物，以減少其含量。
- 去除貝類的腸臟以減低微生物、重金屬及貝類毒素等危害。



🔍 正確解凍冷藏食品

解凍冷藏食品有多種方法。然而，食物絕不應置於室溫下或熱水中解凍，這會有利細菌生長。



從冰格放到保鮮格解凍



以流動的自來水解凍



使用微波爐解凍



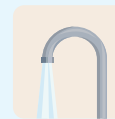
在室溫下解凍

❶ 從冰格放到保鮮格解凍



- 由於解凍需時（通常需早一晚），應預早計劃翌日所烹煮的食物。
- 食物應放入密封容器，以防受到污染。
- 即食食物應放在雪櫃上層，非即食食物則放在下層。
- 已解凍的食物應一直放在雪櫃內，使用或食用時才取出。

❷ 以流動的自來水解凍

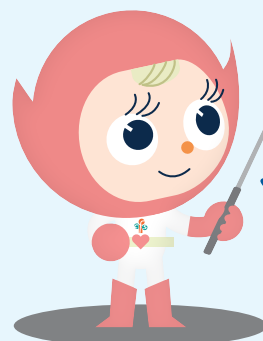


- 食物應先放入密封容器，才以自來水解凍。
- 即食食物應避免用自來水解凍，防止交叉污染。
- 解凍前後須徹底清潔廚房水槽（鋅盆），以免污染其他食物。
- 自來水應保持流動，以縮短解凍所需時間。

❸ 使用微波爐解凍



- 食物應放進容器，才放入微波爐解凍，比較快捷方便。
- 食物應取出加以攪拌或翻動，以便解凍效果更全面平均。



- 除非放進雪櫃解凍，否則冷藏食品解凍後**應立即烹煮或食用**，因為食物有可能處於攝氏4度以上的危險溫度，有利細菌滋長。
- 烹煮前要**確保食物完全解凍**，否則食物可能會出現外熟內生的情況。
- 體積較小的食物或快熟食品可不經解凍而直接烹煮。請按照包裝指示。

再次冷藏

除非食物是以正確方式在雪櫃中解凍，已解凍的食物**不宜再次冷藏**。再次冷藏以正確方式解凍的食物可能會降低食物的品質，但食物在徹底煮熟後仍可供安全食用。



- ① 烹煮前洗淨雙手
- ② 食物徹底煮熟至中心溫度達**攝氏75度**
- ③ 分量較大的菜式需要較長時間才可徹底煮熟
- ④ 湯羹及炆燉類食物要煮沸，並維持最少1分鐘
- ⑤ 蛋黃要煮至凝固；使用經巴士德消毒的蛋烹製並非全熟的菜式
- ⑥ 蠔及介貝類在攝氏100度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘
- ⑦ 魚肉變不透明，容易去肉去骨
- ⑧ 肉類及家禽煮熟後肉汁要清澈，不應呈紅色，切開時不應見血
- ⑨ 使用微波爐烹煮時應蓋好食物，並在期間取出食物加以攪拌和轉動



煮熟食物

- 最好使用食物溫度計檢查食物中心溫度是否最少達到**攝氏75度**。
在使用食物溫度計時，應確保：
 - ▶ 把食物溫度計插進肉的最厚部分的中央。
 - ▶ 食物溫度計沒有接觸到骨頭或容器的四周。
 - ▶ 每次用完後都要清潔食物溫度計。
- 如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，並檢查以下事項：
 - ▶ 肉類及家禽煮熟後的肉汁要清澈，不應呈紅色，切開時**不應見血**。
 - ▶ 煮蛋時，蛋黃要**煮至凝固**。烹製非全熟的菜式，要使用經巴士德消毒的蛋。
 - ▶ 湯羹及炆燉類食物要**煮沸**，並維持**最少1分鐘**。
 - ▶ 蠔及介貝類應加熱至內部溫度達**攝氏90度並維持90秒**，或在**攝氏100度**的沸水中烹煮至**外殼打開**，然後再煮**3至5分鐘**。
 - ▶ 魚類應煮至魚肉變為**不透明**，容易去肉和去骨。
- 使用微波爐烹煮時應蓋好食物，並在期間取出食物加以攪拌和轉動，以確保徹底加熱。
- 一些分量較大的菜式，例如盆菜，**需要較長時間**才可徹底煮熟。

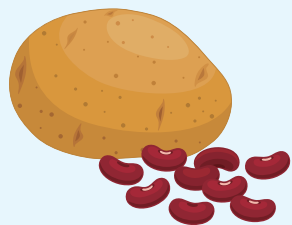
≤4°C >60°C



安全溫度

- 食物煮熟後應盡快食用。
- 食物煮熟後如非立即食用，應存放在適當的溫度：冷食存放在**攝氏4度或以下**；熱食則存放在**攝氏60度以上**。

應採取適當措施減低因進食**含天然毒素的食用植物**所帶來的風險。此外，**各種烹煮方法**的溫度範圍各有不同，而食物的切法不同也會影響烹煮的效率。一些烹煮方法亦可能會有食物污染物的問題。



 有關的詳細資料，請參閱附錄4及5

何時更換煎炸油？

煎炸油如有異常顏色或氣味（例如油膩味）、開始冒煙或出現泡沫，便應及時更換。



不要在用過的油中添加新鮮油以作稀釋！食物炸至**金黃色即可**，減少致癌污染物的產生（另見第64至66頁）。



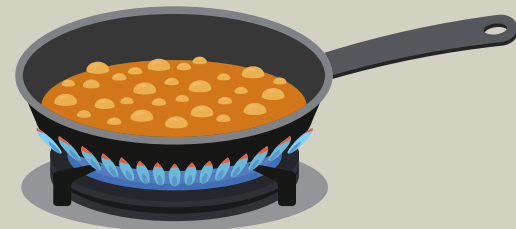
異常顏色
或
氣味
(例如油膩味)



冒煙



出現
不易消散的
奶白色泡沫



處理剩餘食物



- ① 處理剩餘食物前洗淨雙手
- ② 確保用具及設備清潔
- ③ 剩餘食物應在2小時內放進雪櫃
- ④ 經冷藏的剩餘食物應徹底翻熱方可進食，不應翻熱超過一次
- ⑤ 棄掉保存超過3天的剩餘食物

翻熱 > 1 次



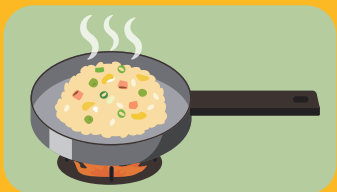
③



④



翻熱 > 1 次



⑤



≤4°C >60°C



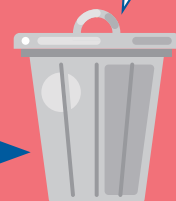
安全溫度



- 盡快冷卻剩餘食物，並在**2小時內**放進雪櫃。
- 下列方法可迅速冷卻剩餘食物：
 - ▶ 把大份的分成小份。
 - ▶ 把食物放到淺盤內。
 - ▶ 不時把食物攪拌。
- 食物如置於：

置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用
<2 小時	✓	✓
2-4 小時	✗	✓
>4 小時	✗	✗

要棄掉!



- 食用經冷藏的剩餘食物前，應徹底翻熱至滾燙，**不應翻熱超過一次**。
- 保存在雪櫃內超過3天的剩餘食物要棄掉。

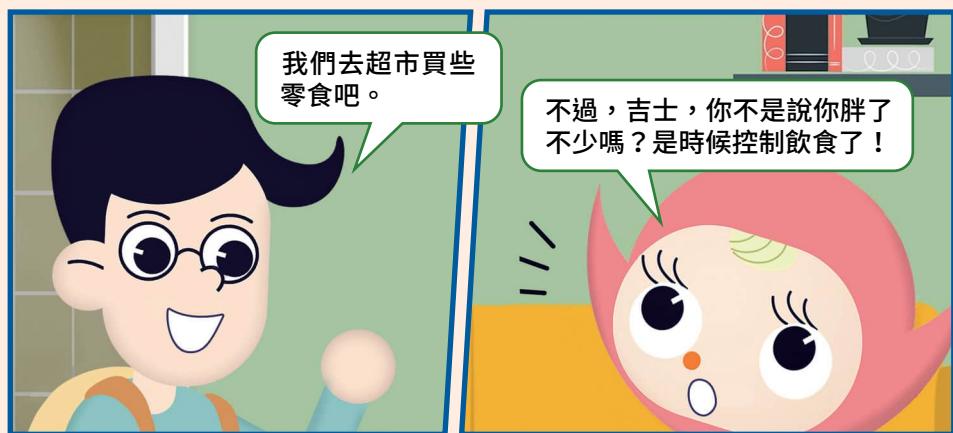
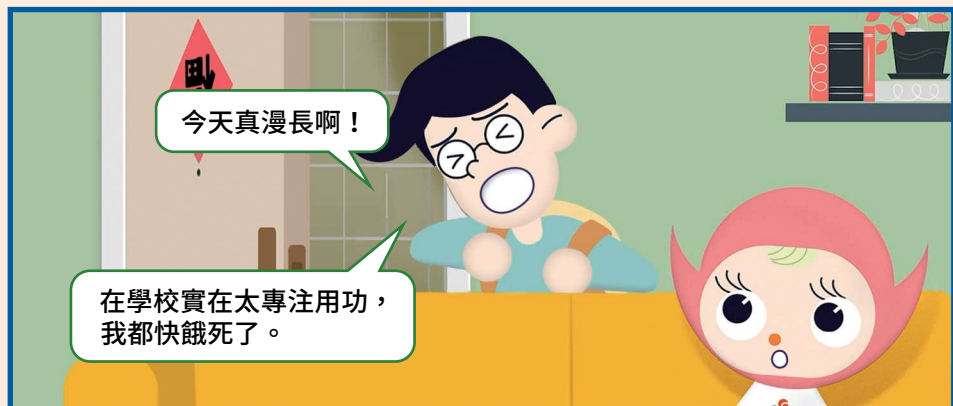
處理外賣食物

- 當到取外賣食物後，應盡快運送及食用。
- 外賣食物的包裝如不完整或嚴重變形，應把食物退回。
- 如發現食物不潔或不宜食用，可致電24小時熱線2868 0000向食環署作出投訴。
- 如需要翻熱外賣食物，可先把食物倒在耐熱的器皿內才進行加熱。

要盡快吃了。



第3章：如何查閱營養標籤



其實吃零食也可以吃得健康。我們可以看看預先包裝食品的營養標籤才購買。

餅乾A的營養資料		餅乾B的營養資料	
每100克		每100克	
能量	XX千卡	能量	XX千卡
蛋白質	XX克	蛋白質	XX克
總脂肪	XX克	總脂肪	XX克
飽和脂肪	2.0克	飽和脂肪	1.6克
反式脂肪	0.5克	反式脂肪	0.4克
碳水化合物	XX克	碳水化合物	XX克
糖	XX克	糖	XX克
鈉	700毫克	鈉	110毫克



嘩！你很博學呢。

查閱營養標籤可以快捷方便地找到配合我們營養需要的食物。

掃描看短片

食物標籤

善用食物標籤可確保食物安全、減少浪費食物和了解食物的配料及致敏物，從而作出知情選擇。

食物名稱
須加上可閱標記，不得就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。

製造商或包裝商的名稱及地址

保質期
「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」

數量、重量或體積

配料表
配料須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。
如含有法例中列明的食物致敏物，必須標示。
如使用添加劑，須標示其作用類別和其本身所用名稱或國際識別編號（不論是否以「E」或「e」為詞頭）。

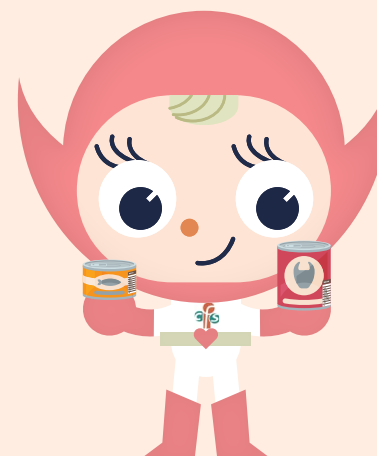
特別貯存方式或使用指示的陳述

營養標籤上的「1+7」是什麼？

營養標籤上的「1+7」是指能量值及七種指定營養素的含量，即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉（或鹽）及糖。當中要特別留意：

- **脂肪**可大致分為飽和脂肪及不飽和脂肪兩類。在不飽和脂肪的類別中，反式脂肪對健康影響尤甚。
- **糖**亦是碳水化合物項下的細類，可為肌肉及腦部即時提供能量。過量攝入糖可引致肥胖症和蛀牙。
- **鈉**是人體必需的礦物質，是神經傳送及肌肉收縮的必需元素。過量攝入鈉可導致高血壓和心血管疾病。

<p>能量</p> <ul style="list-style-type: none"> • 支持人體的活動。 • 若攝入的能量多於所消耗的能量，體重增加。 • 能量需要量因人而異。 	<p>營養資料</p> <p>每100克</p> <p>能量 59千卡 (250千焦)</p> <p>蛋白質 1.5克</p> <p>總脂肪 0.8克</p> <p>- 飽和脂肪 0.2克</p> <p>- 反式脂肪 0克</p> <p>膽固醇 0毫克</p> <p>碳水化合物 11.3克</p> <p>- 糖 4.7克</p> <p>鈉 150毫克</p>	<p>總脂肪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 儲備能量和維持正常身體功能。 • 攝入過量：超重/肥胖症的風險增加。 • 每天攝入上限：60克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>
<p>蛋白質</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長與修補是必需的。 • 每天目標攝入量：60克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>	<p>碳水化合物</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能量的主要來源。 • 每天目標攝入量：300克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>	<p>飽和脂肪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 會提升血液中的「壞」膽固醇，增加患心臟病風險。 • 每天攝入上限：20克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>
<p>糖</p> <ul style="list-style-type: none"> • 為腦部和肌肉即時提供能量。 • 攝入過量：超重/肥胖症及蛀牙的風險增加。 • 每天攝入上限：50克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>	<p>鈉 (或鹽)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 維持正常神經傳送及肌肉收縮 • 攝入過量：高血壓和胃癌的風險增加。 • 每天攝入上限：2000毫克 <p>與能量無關</p>	<p>反式脂肪</p> <ul style="list-style-type: none"> • 會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，增加患心臟病風險。 • 每天攝入上限：2.2克 <p>按2000千卡的膳食計算</p>



營養標籤

粟米粒 Whole Kernel Corn

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

能量 / Energy	59千卡/kcal (250千焦/KJ)
蛋白質 / Protein	1.5克/g
總脂肪 / Total Fat	0.8克/g
- 飽和脂肪 / Saturated Fat	0.2克/g
- 反式脂肪 / Trans Fat	0克/g
膽固醇 / Cholesterol	0毫克/mg
碳水化合物 / Carbohydrates	11.3克/g
- 糖 / Sugars	4.7克/g
鈉 / Sodium	150毫克/mg

不含膽固醇 No Cholesterol

善用營養標籤減低非傳染病的風險

讓我們以兩款餅乾（假設的營養成分）練習一下如何利用下列三個貼士選擇鈉、飽和脂肪及反式脂肪含量低或較低的食物。



2 餅乾A的營養資料

每100克	
能量	XX千卡
蛋白質	XX克
總脂肪	XX克
飽和脂肪	2.0克
反式脂肪	0.5克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
鈉	700毫克

餅乾B的營養資料

每100克	
能量	XX千卡
蛋白質	XX克
總脂肪	XX克
飽和脂肪	1.6克
反式脂肪	0.4克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
鈉	110毫克

3 如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的「三低」食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20克	3克	1.5克	
糖	15克	7.5克	5克	
鈉	600毫克	300毫克	120毫克	

食物環境衛生署 Food and Environmental Hygiene Department | 食物安全中心 Centre for Food Safety

營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60克*	超重和肥胖症
糖	50克*	
飽和脂肪	20克*	心臟病
反式脂肪	2.2克*	
膽固醇	300毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000毫克	

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

1 有沒有任何營養素含量聲稱？

為方便市民選擇少鹽或少糖的食品，一些食品可根據預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃展示有關標籤。在本例中，餅乾B列出「低鹽」聲稱，是較餅乾A更佳的选择。



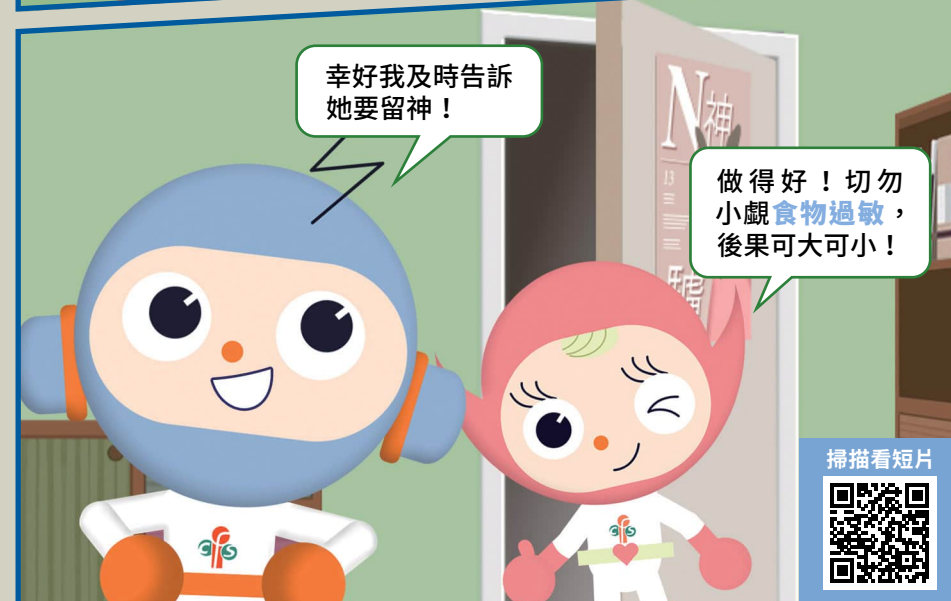
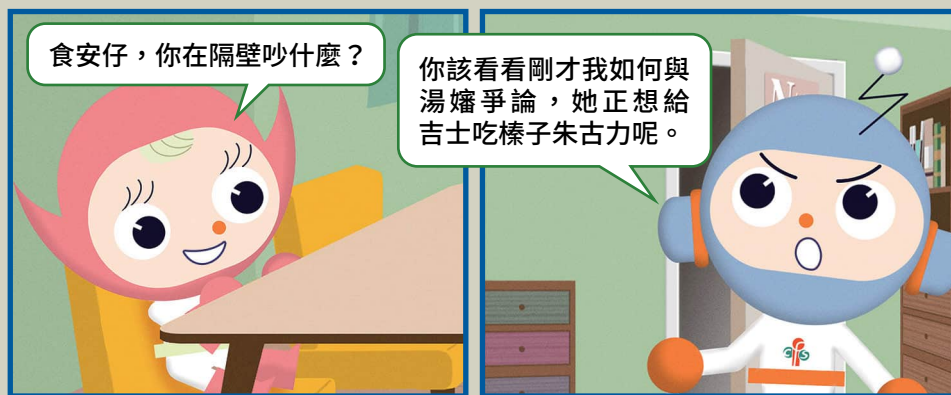
2 比較營養標籤

作出比較時，要採用相同的參考量（例如每100克的鈉含量）。在本例中，餅乾B是較餅乾A為佳的選擇，因為鈉、飽和脂肪及反式脂肪含量較低。

3 比較營養素的攝取量與每日攝取上限

食物安全中心的購物卡列出世界衛生組織所建議的每日攝取上限。在本例中，100克餅乾B所提供的鈉、飽和脂肪及反式脂肪分量，分別佔每日攝取上限的5.5%（即110毫克/2000毫克）、8%（即1.6克/20克）及18%（即0.4克/2.2克）。

第4章：食物過敏



食物過敏是什麼？

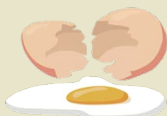
食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質產生反應。如身體對某種物質過敏，即使分量很少也能引起過敏反應。本港一項調查發現，大約每20名兒童便有一名報稱對食物過敏。常見的致敏物有：



有麩質的穀類



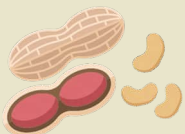
甲殼類動物



蛋類



魚類



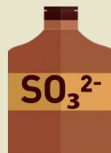
花生、大豆



奶類



木本堅果



亞硫酸鹽

食物過敏的症狀包括臉部、舌頭或嘴唇腫脹、氣喘及皮膚痕癢等，情況嚴重者可引致過敏性休克，這是一種急性且可能致命的過敏反應。餐後如出現以下這些症狀，應立即求醫：



臉部腫脹



唇舌腫脹



氣喘



皮膚痕癢



過敏性休克

如何避免含有致敏物的食物？

- 查閱食物標籤上的致敏物資料，了解食物是否含有任何會令自己過敏的成分。
- 避免食用會令自己過敏的食物或食物配料。



其他需要特別注意的食物

蜜糖

- 蜜糖可能含有可在嬰兒腸道中產生毒素的肉毒桿菌，導致嬰兒肉毒中毒，造成呼吸困難、肌肉麻痺，甚至死亡。蜜糖也可能引致蛀牙。
- 不宜給一歲以下嬰兒餵食蜜糖。

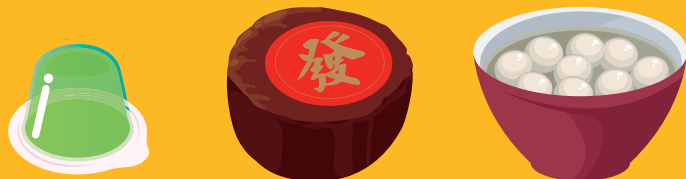


其他需要特別注意的食物

容易引致窒息的食物

部分食物容易令**幼兒與長者等咀嚼或吞嚥能力較弱的人士**哽喉，引致窒息風險：

- 細小而難以溶化的食物（例如小杯裝的蒟蒻果凍）
- 細小的堅硬食物（例如果仁、生紅蘿蔔及葵花種籽）
- 細小的圓形／橢圓形食物（例如葡萄、豆）
- 有外皮／葉的食物（例如肉腸、生菜、桃駁梨）
- 可壓縮食物（例如熱狗、棉花糖、香口膠）
- 厚稠糊狀的醬（例如朱古力醬、花生醬）
- 高纖維食物（例如西芹、新鮮菠蘿）



為減低被食物哽喉的風險，照顧者為幼兒與長者備餐時，可以：

- 將食物切碎、搗碎、烹煮、削掉外皮或除去纖維含量高的部分，改變食物質地。
- 以蒟蒻果凍為例，照顧者不應讓幼兒吸啜進食，而應將蒟蒻果凍切成小塊後才進食。
- 避免讓幼兒與長者等進食難以改變質地的食物，例如細小的堅硬食物。



有吞嚥困難的人士

有些人士可能由於中風等病症而導致吞嚥困難，這些人士應安排特殊的飲食以減少窒息的風險。請徵詢言語治療師或其他同類專家的醫學意見。

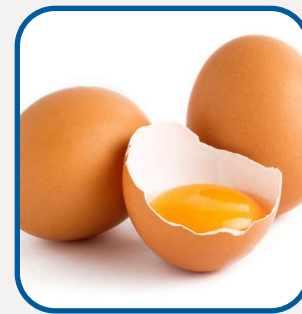


① 常見的食源性病原體

病原體	種類	通常發現之處
沙門氏菌 	細菌	廣泛存在於家養及野生動物中，例如家禽、豬及牛，亦常見於寵物，包括貓、狗、鳥類及龜等爬蟲類
金黃葡萄球菌 	細菌	喉嚨、鼻腔、皮膚、割傷及創傷的傷口
李斯特菌 	細菌	普遍存在於環境中，特別是泥土、植物、動物飼料和人類及動物糞便

引致食物中毒的普遍來源

未經徹底煮熟的肉類、肉類製品、家禽、未經加工處理奶類、生的蛋類及蛋製品（例如布甸）。

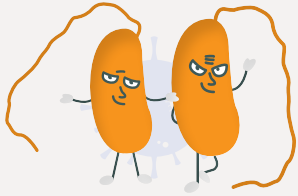




配製食物的設備及工作枱面，或由皮膚受感染或鼻腔帶菌的食物處理者處理過而受污染的食物，特別是涉及人手處理但其後沒有翻熱的食物（例如三文治、蛋糕及酥餅）。



李斯特菌的特別之處，是能夠在貯存於雪櫃內的受污染食物中繁殖，常見於預先製成的沙律、未經巴士德消毒的奶類及奶類製品、軟芝士、煙熏或生的海產、凍食肉類和肉／肝醬等食物。



病原體	種類	通常發現之處
副溶血性弧菌 	細菌	海產
產氣莢膜梭狀芽胞桿菌 	細菌	泥土、污水、塵埃、動物及人類糞便，以及動物製飼料
諾如病毒 	病毒	貝殼類海產

引致食物中毒的普遍來源

未經徹底煮熟的海產、已煮熟但受生海產交叉污染的食物。



受交叉污染、未經徹底煮熟或置於不當溫度下過久的肉類及肉類製品（例如炆燉菜式及滷水食物）。



貝殼類海產（特別是生蠔）、未經烹煮的蔬菜、沙律和冰塊。



病原體	種類	通常發現之處
雪卡毒魚類中毒 	生物毒素	珊瑚魚
河豚毒素中毒 	生物毒素	河豚及刺規
野生菇類中毒 	毒傘肽、 毒蕈鹼及 腸胃毒素	有毒野生菇類

引致食物中毒的普遍來源

珊瑚魚因直接或簡接進食有毒微藻（干比亞藻）而變得具有毒性，有關的微藻會產生毒素，稱為雪卡毒素。受影響魚類的頭、內臟、肝臟及生殖器的雪卡毒素含量較其他部位高。雪卡毒素耐熱，魚類在烹煮後仍含毒素。



河豚毒素可影響人的中樞神經系統，情況嚴重者可致命。這種毒素不能經烹煮消滅，亦無解毒劑。市民不應捕捉或進食河豚。



切勿採食野生的菇類及植物。如誤食懷疑有毒的菇類，立即求醫。如有吃剩的部分，應一併帶往就診。



在購買食物時：

- 選擇衛生可靠的店舖。
- 檢查食物是否貯存於適當的溫度和環境下。
- 檢查預先包裝食物的食用限期。
- 分開擺放於購物袋和購物手推車內的生熟食物。

在購買食物後：

- 在兩小時內把熟食及易腐壞的食物存放在雪櫃內。

使用雪櫃時：

- 不要把雪櫃裝得太滿。
- 檢查雪櫃內的溫度並確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下；
冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。
- 貯存食物於有蓋的容器內。
- 經煮熟的食物或即食食物放在上格，生的食物放在下格。

配製食物前：

- 用清水及梘液清洗雙手20秒。

配製食物期間：

- 用不同的刀和砧板，分開處理生熟食物。
- 處理生熟食物前後洗淨雙手。
- 把冷藏食物放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動清水下解凍。
- 徹底煮熟食物，並用食物溫度計檢查食物中心溫度是否至少達到攝氏75度。
- 把湯羹及焗類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 確保家禽和肉類的肉汁清澈，不應呈紅色。
- 確保蛋黃凝固。
- 攪動和翻動正在微波爐裏烹煮的食物。
- 用不同的碗碟分開盛載生熟食物。
- 經煮熟的食物熱存於攝氏60度以上。

配製食物後：

- 用熱水及清潔劑清洗用具及工作枱。

剩餘的食物：

- 在兩小時內放進雪櫃。
- 食用前徹底翻熱，剩餘的食物只能翻熱一次。

為了確保食物安全又健康，
每個步驟都同樣重要！



什麼時候要洗手？

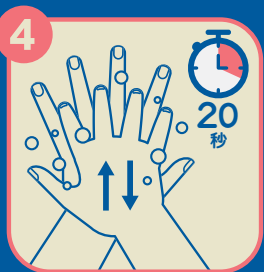
下列情況之前



下列情況之後



如何洗手



- ① 把衣袖拉到手肘
- ② 以流動清水弄濕雙手
- ③ 塗上梘液
- ④ 徹底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下
- ⑤ 徹底沖洗
- ⑥ 以抹手紙抹乾雙手
- ⑦ 使用抹手紙關上水龍頭



附錄

4 安全進食含天然毒素的食用植物

天然毒素存在於植物內，當中有些是常吃的食物。吃下這些有毒物質可能會損害健康。市民應採取措施減低風險，並且切勿採食野生植物。

食物

減低風險措施

四季豆、扁豆、刀豆、紅腰豆、白腰豆、黃豆



把豆浸透，然後以沸水徹底煮熟。罐裝豆經高溫處理，毒素已被破壞。

竹筍、木薯



去皮浸泡，切成小塊，然後以沸水徹底煮熟。

北杏、亞麻籽

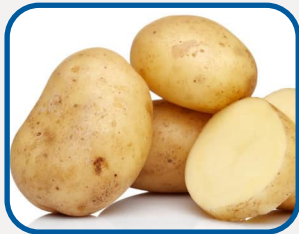


以沸水徹底煮熟；如果用其他方法烹煮，則只可少量進食。

食物

減低風險措施

馬鈴薯



存放在陰涼的地方（不需放進雪櫃）；切勿進食已發芽、發綠或已壞的馬鈴薯。

白果



切忌生吃；只可少量進食，每天最多只可吃數顆，特別是兒童。

鮮金針 (鮮黃花菜)



徹底煮熟；曬乾後的金針可供安全食用。

黑木耳



乾木耳本身並無毒素，但如需長時間泡發，應放入雪櫃內，防止受細菌污染。

附錄

5 各種家居烹煮方法比較

方法	溫度*	令人關注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性維他命
炒 	~ 160-240°C	蔬菜中的丙烯酰胺	✓
焗 	~ 150-230°C	高脂肉類中的多環芳香族碳氫化合物 (PAHs) 及膽固醇氧化物 (COPs)	✗
炸 	~ 160-200°C	蔬菜中的丙烯酰胺，尤其是馬鈴薯製品、翻用食油中的PAHs、肉類及動物脂肪中的COPs	✗

方法	溫度*	令人關注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性維他命
	~150-200°C	肉類中的雜環胺 (HCAs)	
	~100°C	焯煮及烩煮不大可能產生污染物；含動物脂肪的火鍋湯底經重覆翻滾可能會產生COPs	
	~100°C	不大可能產生污染物	



*指一般家居烹煮溫度。煎炸及烘焗的最高烹煮溫度受多項因素影響，例如食油種類及煮食爐 / 焗爐火力等。

方法	溫度*	令人關注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性維他命
	~80-100°C	高脂肉類經長時間重覆加熱可能會產生COPs	
	~60-100°C	產生的COPs分量微不足道，原因是隔水燉的食材多為瘦肉、水果及中草藥	

以下小秘訣可減少烹調過程中形成的污染物，自然吃得更健康：

縮短煎炸時間

- 炒菜前先焯菜一分鐘
- 煎炸肉類和馬鈴薯前先用沸水或蒸至半熟
- 馬鈴薯等澱粉類食物煎炸至淺金黃色即可

調低溫度

- 避免全程用猛火煎炸或烘焗食物
- 避免把食油加熱至冒煙

其他方法

- 烹調前把肉類和家禽的肥膏切去
- 把馬鈴薯切得厚一些才烹調
- 馬鈴薯存放於室溫而不要放入雪櫃
- 炸馬鈴薯前先沾粉漿 (例如粟米粉或麵粉)

實用烹調動詞



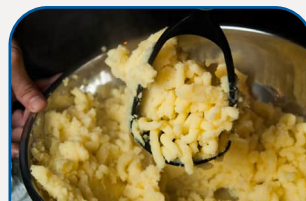
焯



燉



水煮



搗碎



混合



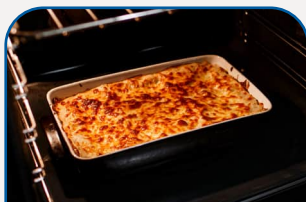
攪拌



蒸



烤



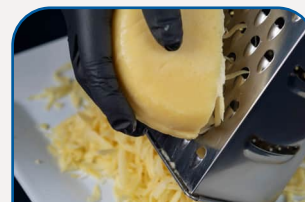
焗



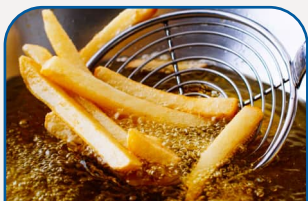
塗



去皮



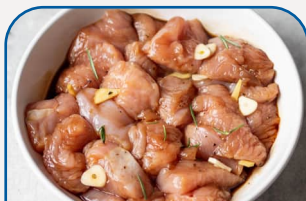
磨碎



炸



炒



醃



切件



灑



瀝出 / 瀝乾

各種食物切法



切片



切絲



切細粒



切粒



剝碎



切碎



切丁



本百科另有以下語文版本提供

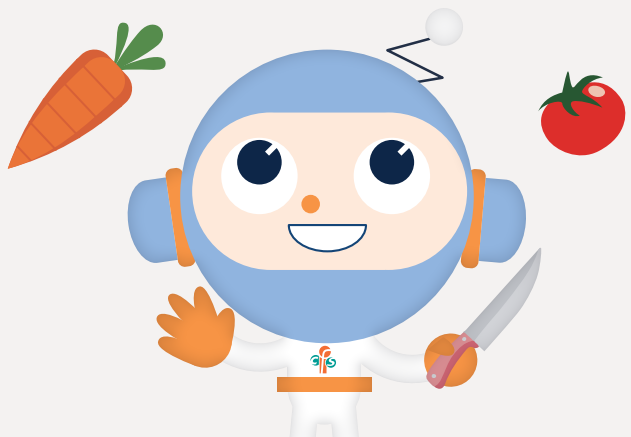
請掃描相關二維碼選擇所需版本



英文版
English



简体中文版
Simplified Chinese



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

分開生熟食物



做好食物安全

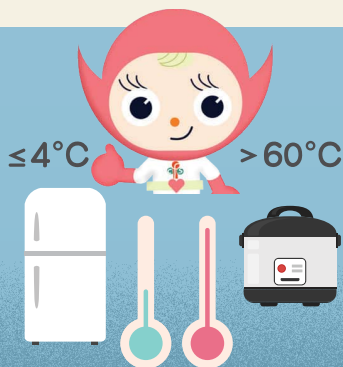
五要點

餐餐美味無危險



煮熟食物

徹底煮熟食物



安全溫度

把食物存放於安全溫度