

蠔與食物安全



蠔與食物安全

本港的養蠔業主要使用海底養殖法，方法是在泥灘上放置石塊、瓦片或柱杆作為附着物，用以收集蠔苗。此外，亦有人使用浮排養殖法，方法是把中形蠔隻放在懸掛於浮排的籃子內養肥。由於蠔以過濾大量海水的方式進食，如果養蠔或採蠔的水域水質帶有病原體、化學污染物或天然毒素，這些物質便會在蠔的體內積聚。若消費者進食受污染的蠔，很容易病從口入。

風險	類別	常見癥狀
病原體	副溶血性弧菌、霍亂弧菌(O1和O139型)、創傷弧菌	腸胃炎癥狀如腹瀉、嘔吐等。患肝病、糖尿病或免疫系統受抑制人士較易出現如敗血症等嚴重併發症。
	諾如病毒	腸胃炎癥狀如腹瀉、嘔吐、噁心和肚痛等。患者亦可能會頭痛和發低燒。
	甲型及戊型肝炎病毒	突發性發燒、不適、食慾不振、噁心、腹痛、小便呈茶色和黃疸，對容易受感染的群組而言是嚴重疾病。
天然毒素	海洋生物毒素	中毒包括下痢性、麻痺性和神經性貝類中毒，出現腸胃及/或神經系統不適，如腹痛、腹瀉、刺痛和麻痺等。

化學污染物	持久性有機 污染物	持久性有機污染物對健康造成的影響取決於個別持久性有機污染物的性質、攝取分量和時間長短。攝入這些物質可能會損害免疫及生育系統，甚至造成智力降低。
	重金屬，例如鎘	從食物攝取鎘而引致急性中毒的情況不大可能發生，但長期攝入鎘或會影響腎臟功能。
外傷	開蠔時蠔殼崩裂	受傷

有殼的蠔和已去殼的蠔

市面上出售的生蠔分有殼和已去殼兩種。



無論買哪一種蠔，消費者在選購、貯存、處理、烹煮和享用時均須遵從以下步驟，以確保食物安全。

安全吃蠔的步驟

選購

光顧可靠的商鋪及挑選新鮮、外殼完整和沒有異味的蠔隻。新鮮蠔被觸摸時，外殼會立刻緊閉。如果買預先包裝的去殼蠔，則應檢查其食用期限，並確保冰鮮蠔的貯存溫度在攝氏4度或以下；冷藏蠔貯存在攝氏零下18度或以下。

貯存

選購後立刻回家，以避免蠔隻在室溫下滋生病原體。到家後盡快烹煮蠔隻，或把冰鮮蠔和冷藏蠔分別貯存在攝氏4度及攝氏零下18度或以下。冰鮮蠔宜於一兩天內食用。有殼的蠔須用有蓋的器皿盛載，以避免交叉感染雪櫃內的其他食物。

處理

為免生蠔與熟食/即食食品交叉污染，處理生蠔前後用肥皂在流動的自來水下徹底洗手20秒。

此外，使用不同的砧板和器具分開處理生蠔和熟食/即食食品。解凍冷藏蠔應用正確的方法，例如用流動的自來水、放進雪櫃或使用微波爐來解凍。

烹煮前把已去殼的蠔徹底洗乾淨。至於是有殼的蠔隻，則用清水把外殼洗擦乾淨。



烹煮

最好徹底煮熟蠔隻，以減少感染由食物傳播的疾病。烹煮前先小心去除蠔的外殼(最好用刀刃短而堅固的特製開蠔刀)，好讓熱力較易滲透。為免受熱不均，宜用小鍋分幾次烹煮。烹煮包括蠔在內的軟體介貝類

水產需加熱到中心溫度達攝氏90度並維持90秒，才能減低受病菌和病毒感染機會。以下是一些烹煮蠔隻所需時間的提示：

- 煮：3至5分鐘
- 炒：至少3分鐘
- 蒸：4至9分鐘
- 焗：以攝氏230度焗至少10分鐘

蠔也是大眾喜愛的火鍋配料之一。吃火鍋時，使用兩套不同的筷子和食具來分開處理生熟食。不同類別的食物所需的烹煮溫度及時間也不同，因此，最好每次只放同一類的食物下鍋。每次加水後，應待湯底再次煮沸才繼續煮食。

食用

切勿生吃只供熟食(即須烹煮)的蠔隻。適量進食及保持飲食均衡，才可減少因偏食某幾類食物而過量攝入該食物的化學污染物或天然毒素。

進食生蠔

進食生蠔時蘸辣醬、檸檬汁、醋，或配以酒精，都不能殺死蠔裡的病原體。只有把蠔徹底煮熟才能消滅病原體。如選擇進食生蠔，請保持良好的個人衛生，並依循上述步驟選購、貯存和處理蠔隻，然後盡快食用，分量亦應適可而止。



注意重點

進食生蠔比熟蠔更容易發生食物中毒。孕婦、幼童、長者、免疫力弱人士及肝病患者等容易受感染的群組，應避免進食生蠔或半生熟蠔。