

食物安全通訊

二零零四年 第一期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部編製

目錄

專題特寫

- (I) 復活節食物安全話你知
- (II) 預防禽流感
- (III) 營養聲稱、功能多面睇

食物安全小錦囊

盆菜安全在您手，進食原則梗要有

食物新知

即棄容器知多少

食物安全計劃圖地

食物安全七件事之
「烹煮翻熱要徹底 細菌
病毒難發威」

活動介紹

- 傳達資源小組的服務
- 營養資料查詢

法例淺釋

認識香港食物法例
《食物接觸(金屬雜質含量)
規例》

考一考你

專題特寫 (I)

復活節食物安全話你知

賓尼兔、復活蛋、朱古力……一切一切，很容易想起一個闔家歡聚的節日——復活節。

復活節怎樣得來？

復活節是為了紀念耶穌被釘在十字架上，死後第三日復活的節日。據說，復活節(Easter)一詞源於盎格魯撒克遜民族神話中黎明女神的名字(Eostre)。它的原意是指冬日逝去後，春天的太陽從東方升起，把新生命帶回來。這寓意被人們借用過來，表示耶穌再次回到人間。

為何每年復活節的日期都不同？

如果你手上有一本比較舊版的英文字典(例如：由牛津大學出版社於1963年出版的《現代高級英漢雙解辭典》)，你會發現字典中“Easter”的意思是「復活節，在3月21日後的第一個月圓後的第一個星期日。」如果月圓之日正值星期日，則要順延至下一個星期日。所以每年復活節的實際日期最早可在3月22日，最晚可到4月25日。

復活節有什麼好吃？

大約在十二世紀，人們開始把雞蛋塗成紅色作為復活蛋送給朋友的禮物，象徵復活、新生命和春天。在歐洲，復活節的主餐是吃羔羊，羔羊代表耶穌和祂在十字架上流的血，用以洗淨人類的罪。在歐洲許多國家中，復活節通常會另外烤製特別的復活節麵包，麵包上畫有十字架，或羔羊的圖案等，以紀念耶穌基督，還有用麵粉、朱古力或糖造成的兔子，被視為春天生氣勃勃和復活節的標誌。此外，還有其他食物，例如奶油、乳酪和火腿等等。

在香港這個繁忙的都市，不少市民喜歡在復活節好好休息一下；或相約親友享用一頓豐富的復活節大餐，復活節自助餐便是其中一個熱門的選擇。自助餐的食物種類林林總總，當中少不了各款應節食品，大家亦樂意優哉悠哉，談天說地，盡情享受豐富的一頓飯，渡過一個西方情調的節日。





享用復活節自助餐要注意什麼？

很多自助餐都有生吃的食物如生蠔、刺身、壽司和沙律等等，進食時宜多加注意，並請緊記以下的食物安全貼士：

店舖衛生要良好：

1. 應光顧持有食環署發出的食肆牌照和信譽良好的食肆；
2. 光顧前，要注意食肆內的環境衛生、用具衛生及員工的個人衛生；
3. 留意店舖內的生熟食食物有否妥善分開擺放，食物是否已適當地蓋好；
4. 留意店舖內，有沒有專人負責監督食物擺枱，以確保食物不會被污染及保持食物擺枱範圍清潔衛生。



食物安全要做好：

1. 應留意食物的新鮮度，如發現變色或變味，就不應進食；
2. 冷凍的食物要夠凍，食物應保持於攝氏4度或以下；熟食的食物要夠熱，食物應放在加熱器皿上並保持在攝氏60度或以上；
3. 若要自行烹煮食物，必須徹底煮熟才可進食；
4. 食物不應在室溫下存放超過4小時；
5. 老年人、小孩及免疫力弱人士，應盡量避免進食風險較高的生吃或冷凍食物(如生蠔、刺身、壽司及沙律)；
6. 要保持均衡飲食，避免過量進食，影響健康。



個人及環境衛生也要好：

1. 拿取食物和進食前要先洗手；
2. 應使用食肆所提供的不同食具(例如食物長柄夾子和碟子等)來處理生和熟的食物，避免交叉污染；
3. 每次拿取食物均要用清潔的碟子，不要用已經用過的碟子，避免交叉污染。





復活節朱古力蛋自助篇

寶尼兔和復活蛋都是復活節的象徵。在這個快樂的節日裏，有沒有想過親手製造復活蛋，與家人及朋友一同渡過難忘的復活節呢？

復活蛋製作話你知

先把黑朱古力切碎放在容器內，用攝氏45度的溫水隔水加熱，加以攪拌，待朱古力完全溶化。



把朱古力溶液澆入預先準備好的兩個蛋形模具內，把多餘的朱古力倒出，等待風乾。



然後從冰箱內將它們取出，在朱古力蛋邊塗上朱古力溶液，小心地把它們面對面接合。



然後把準備好的朱古力蛋餡子(可用糖漿和蛋黃醬等攪拌製成)放進該兩個蛋形模具內，再把它們放入冰箱內急凍數分鐘。

緊壓着模具，並除去溢出的朱古力溶液，數分鐘後小心地打開模具。如朱古力還粘連着模具的話，可以稍稍轉動模具，以便朱古力蛋能徹底地脫離模具。



最後用印有彩色圖案的錫紙包裹，自製的朱古力蛋便大功告成。

衛生事項你要知

選用安全的原材料：

由於牛奶中可能含有李斯特菌，而生雞蛋內亦可能含有沙門氏菌，如果要加入牛奶或生雞蛋的話，應選用經巴士德消毒法處理過的雞蛋和牛奶作材料。

要低溫保存易變壞的原材料及朱古力：

原材料或朱古力適合細菌生長，容易變壞，所以應貯存在攝氏4度或以下，避免貯存於危險溫度，即攝氏4至60度間。

製作時要注意個人、環境及食物衛生：

金黃葡萄球菌可存在於皮膚、鼻腔和頭髮中；在處理朱古力食品前，要徹底清洗雙手，和保持用具及地方清潔。當製造工序完成後，要立即把朱古力蛋包裝好，避免受空氣中的霉菌或昆蟲污染。

雖然朱古力美味可口，但因為朱古力含較高的糖分及脂肪，市民應適量地進食，注意均衡飲食。

預防禽流感：

禽流感病毒有多種，存在於禽鳥中，包括雞、鴨及其他鳥類。人類感染禽流感非常罕見。但在一些特別情況下，某些禽流感可經由禽鳥傳到人類。人類感染禽流感，徵狀與普通流感差不多，但病徵可較嚴重，如發燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，以至死亡。

為減低香港出現禽流感的風險，食物環境衛生署已加強了多項監控措施。為預防禽流感，市民應注意甚麼呢？

預防禽流感小貼士

跟一般未經烹煮的食物一樣，生雞肉及生雞蛋可能含有細菌或病毒(包括沙門氏菌和禽流感病毒等)，只要徹底烹煮便能殺滅受感染雞肉上的細菌或病毒。根據現有的資料，世界衛生組織並不認為在禽流感爆發地區所出產的家禽產品(包括冷釐或急凍家禽及其製成品)和蛋類產品會危害公眾健康。雖然透過進食雞肉或雞蛋而感染禽流感的機會十分低，但市民亦應緊記以下貼士：



選購家禽後
請在此洗手

Wash hands here
after touching poultry



選購

- 選購活雞時，避免接觸雞隻或牠們的糞便，切勿用口吹雞隻的尾部。

處理

- 處理活雞後要用肥皂或視液洗手。
- 未烹煮的生禽鳥須存放在容器內，蓋好容器後才放入雪櫃下格貯存。即食食物或熟食則應放在雪櫃上格，以免交叉污染。
- 沾有污漬的禽蛋應清洗和抹乾後才放入雪櫃貯存。
- 徹底清洗禽蛋的外殼，才可烹煮。



進食

- 避免食用生雞蛋，或把熟的食物蘸上以生雞蛋混合的醬料。雞蛋要徹底煮熟，直至蛋黃及蛋白都變得堅實。
- 禽鳥必須徹底煮熟才可食用，中心部分須在攝氏70度，並持續烹煮至少2分鐘。
- 如雞隻在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或雞骨中心部分呈紅色，便應再烹煮雞隻，直至熟透。
- 預防禽流感，除了維持良好的個人及環境衛生之外，大家更應注重均衡飲食、有適量運動及充足休息，以增強抵抗力。



過往數期的通訊裡，我們已先後探討過食物中的營養素、營養與健康的關係和預先包裝食物上的營養標籤，今期會為大家介紹食物標籤上與營養素相關的聲稱。市面上，跟營養素相關的聲稱大致可分兩大類：—



營養聲稱

第一類是營養聲稱，這類聲稱主要跟食物中的營養素含量相關，可細分為**營養素含量聲稱**及**營養素含量比較聲稱**兩種。

- (a) **營養素含量聲稱** — 說明食物中所含營養素的含量。
(例如：“高鈣”；“低脂”；“無糖”)
- (b) **營養素含量比較聲稱** — 比較兩種或以上同類食物的營養素含量。
(例如：“低脂 — 脂肪含量較同一牌子的一般產品少25%”)

市面常見的聲稱大都是屬於營養聲稱，由於香港暫時未有特定規例監管與營養聲稱相關的用詞和規定，所以很難得知這些聲稱是否真確及使用是否恰當。消費者委員會曾在二〇〇三年作出調查，發現市面上部分有營養聲稱的產品沒有營養成分表，和個別產品的聲稱未能符合食品法典委員會的規定(例如一個聲稱「脫脂」的即沖麥片樣本的脂肪含量(6.7克)比食品法典委員會低脂肪聲稱的規定高出二倍多)。因此市民不能只看標籤的聲稱，最好還是查看食物包裝上的營養資料。

根據食品法典委員會制定的“營養說明的使用準則”，不同的營養聲稱有不同的規定，例如：

- 低脂肪：每100克固體食物不得含超過3克脂肪
- 無糖：每100克固體食物不得含超過0.5克糖
- 高鈣：每100毫升液體食物不得含少於120毫克鈣質

營養素功能聲稱

第二類是營養素功能聲稱，這類聲稱主要跟營養素的功能相關，說明某種營養素對人體生長、發育和機能的正常運作所產生的生理作用。(例如：鈣有助鞏固骨骼和牙齒生長。產品X含豐富鈣質。)

宣傳與真相

以下例子是一「低脂燕麥早餐」的營養標籤，請看看這食品是不是「低脂」呢？



驟眼看標籤上脂肪總含量(2.7克)，大家可能會以為這食品的脂肪含量屬低。但細心一看，標籤上的食用分量為30克；經計算後，便發覺這食品的脂肪含量為每100克食物約含9克脂肪(2.7克 × 100 ÷ 30)，但根據食品法典委員會對低脂肪食品的規定是每100克固體食物不得含超過3克脂肪，上述燕麥食品的脂肪含量比規定高出3倍，因此並不符合食品法典委員會對低脂肪的規定。由此，我們可以認識到標示單位和劃一標準的重要性。

盆菜安全在您手， 進食原則梗要有

近年消費者越來越喜歡在一些節日購買及進食盆菜，由於盆菜有很多不同的食物材料，烹調所需的時間亦因而較長，故消費者在購買及進食盆菜時，應留意以下各點：

1. 只向有牌及信譽良好的供應商訂購盆菜。
2. 在訂購盆菜前，除了注意盆菜的材料、價錢外，亦應向供應商了解處理盆菜的一些資料，例如：
 - 供應商在盆菜製成後，怎樣保持盆菜的溫度；(請記着：盆菜在製成後，應避免在室溫下存放過久，其溫度應保持在攝氏4度以下或60度以上。)
 - 顧客是否需要將盆菜翻熱及如何翻熱；
 - 盛載盆菜的容器是否適宜翻熱等。
3. 訂購時，清楚訂明提取盆菜的時間，避免供應商過早烹煮盆菜。
4. 不要過早提取盆菜，最好是在進食前約30至60分鐘提取。
5. 提取盆菜後應立即回家，以避免盆菜受污染及在室溫環境下過久。
6. 盡快進食有關盆菜。如需翻熱，應按供應商指示將盆菜徹底翻熱。
7. 在進食時，應使用公筷。
8. 如發現食物的味道有異，應立即停止進食，並聯絡供應商作出處理。若有需要的話，亦可以聯絡食環署以便跟進。

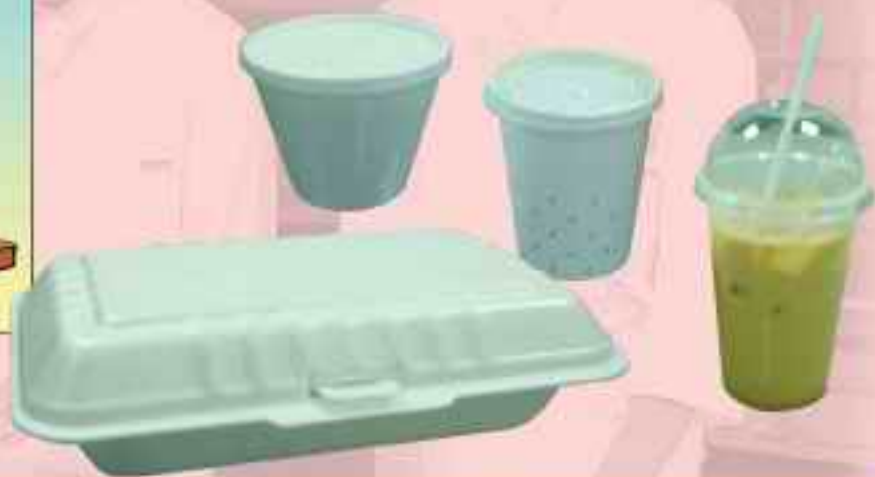
如在家中自製盆菜，要：

1. 計劃製造盆菜的程序，避免過早烹煮盆菜。
2. 處理食物時要先清洗雙手；如廝及處理生的食物原料後，更應洗手至少20秒。
3. 要清楚認識各種食物的風險，高風險的食物如海鮮和白切雞等必須徹底煮熟，並分開存放，防止交叉污染。
4. 所有接觸食物的表面(例如：食具、砧板、煮食用具等)，在製造盆菜前都應經徹底清潔和消毒。
5. 各種食物原料在煮熟後：
 - 都要貯存在攝氏60度或以上；
 - 不可存放在室溫下超過2小時；
 - 都要蓋好，避免交叉污染。
6. 盆菜製成後，其溫度應保持在攝氏60度或以上。

盆菜



即棄容器 知多少



市面上有很多不同類型的容器，用來盛載外賣食物和飲品。常見的有由聚丙烯、泡沫聚苯乙烯(俗稱「發泡膠」)和紙等物質製成的用完即棄食物容器。近年，人們明白發泡膠和塑膠廢物都屬不易分解的物質，對環境保護構成壓力。因此，市場亦相應出現一些可替代發泡膠物質的產品，其中包括由植物纖維、澱粉等製成的食物盒。市民在購買和處理用完即棄食物容器時，應留意以下各點：

- 購買容器時，要留意容器是否適合盛載有關的食物或飲品，例如要用較耐熱的容器，才可盛載熱的食物/飲品。
- 在購買容器後，應小心貯存和處理容器，以避免污染或損壞容器。
- 如不清楚容器的耐熱及抗酸能力，應避免用容器盛載溫度太高或太酸的食物。例如以發泡膠為材料的容器，一般不適合盛載超過攝氏100度的食物(如剛炸好的食物)，因為發泡膠在高溫下會變形。
- 小心檢視容器或其包裝，如沒有標明適用於微波爐烹調，切勿將容器放入微波爐加熱。

食物安全七件事

之

「烹煮翻熱要徹底

細菌病毒難發威」

要消滅食物上的細菌，最有效的方法是徹底烹煮和翻熱食物。以適當的高溫和足夠時間把食物徹底烹煮和翻熱，便可以殺死大部分致病菌和病毒。在烹煮及翻熱時，要注意什麼呢？大家不妨一齊來大搜查……



1. 所有食物必須徹底煮熟，中心部分的溫度須至少達到攝氏75度，並持續15秒(如選用較低溫度，時間則要長些，例如攝氏70度持續2分鐘或攝氏60度則持續10分鐘)。使用食物溫度計來量度食物中心部分的溫度，是判斷食物是否可供安全食用的最準確方法。使用食物溫度計之前或之後，必須把溫度計妥為清潔和消毒。假如未能量度食物中心部分的溫度，亦可以肉眼用以下準則來判斷：
 - **紅肉**：肉的內部不應呈紅色，肉汁須清澈。
 - **家畜**：肉的內部不應呈粉紅色，肉汁須清澈。
 - **海鮮**：魚類須煮至肉色變為不透明，容易去肉和去骨；介貝類水產則須煮至外殼自行張開。
 - **蛋類**：蛋黃和蛋白煮至變成凝固結實；不要將生蛋或半生熟蛋做菜餡或配料，除非那些蛋已經巴士德方法處理消毒。
2. 翻熱吃剩的食物時，食物中心部分的溫度須至少達到攝氏75度。使用食物溫度計來量度食物中心部分的溫度，是判斷食物是否已徹底翻熱的最準確方法。使用食物溫度計之前或之後，都要把溫度計妥為清潔和消毒。假如沒有食物溫度計，把食物翻熱至煮沸，才可食用。
3. 熱存食物方面，應保持食物的溫度在攝氏60度或以上，以防細菌滋長。
4. 有些細菌(如金黃葡萄球菌等)可以在適合溫度下產生能抵受高溫的毒素；所以，在處理食物時，要時刻保持食物在攝氏4度或以下或攝氏60度或以上。若食物含有這些能耐高溫的毒素的話，則徹底翻熱亦不能消除這些毒素。

活動介紹



本署的傳達資源小組，不斷為市民提供有關食物、環境及個人衛生的多元化服務。本組的資源中心設備完善，內設展覽廳，就公眾關注的課題，安排不同主題的展覽供市民參觀；亦備有多款單張、海報、貼紙及小冊子供免費索取，藉以提升食物、環境及個人衛生的意識。中心更備有多款展覽板、影碟、錄影帶及錄音帶，可供市民、團體或各政府部門借作衛生教育用途。題材包括：食物安全計劃、基因改造食物及鴉卡毒等。此外，展覽廳內更設有大型電視機，安排播放極富趣味的衛生教育短片，供市民及業界欣賞。為配合時代步伐，張貼最新資訊，本中心提供兩部全新的電腦，供大家免費上網瀏覽本署網頁(網址：www.fehd.gov.hk)或世界各地的衛生教育資料。

透過本署24小時熱線(2868 0000)播放多個錄音生活劇；並向傳媒發放有關衛生教育特稿。另外，本署利用多部設有電子字幕的廣播車，穿梭港、九和新界各區傳播衛生信息。而本署職員亦不時到各階層推廣衛生教育。

本署將於本年六月至十月期間在全港各區舉辦多個食物衛生講座，以提高食物業從業員對食物安全的知識。部門會發信邀請食物業員工及業內人士參加這些講座，藉此幫助參加者針對本身經營的特性，靈活地推行食物安全計劃，提高食物安全水平。所有參加者除獲贈教育海報外，更獲頒發出席證書。有興趣參加者請填妥回條並交回本署，欲知詳情可於辦公時間內致電2381 6096與本署傳達資源小組聯絡。



營養資料查詢

市民愈來愈重視營養與健康的關係。要達致均衡飲食，了解食物中的營養成分尤為重要。為了建立本地食物的營養成分資料庫，本署已於2002年建立了一個備有搜尋功能的網上「營養資料查詢系統」(網址：<http://feh.gov.hk/nis/indexc.html>)。該系統亦已加入本署轄下的食物研究化驗所對本地早餐食物所做的營養分析的結果。歡迎市民瀏覽「營養資料查詢系統」。



認識香港食物法例

食物攪雜(金屬雜質含量)規例



甚麼是金屬元素

金屬元素是礦物質的一種，它不會提供熱量，也不能在體內合成，只可從各種食物中攝取。有些金屬元素是身體必須的，有助身體健康，但若過多的話，可能會對身體構成不良的影響。

有用的金屬元素

金屬元素的營養功能有多方面，它可是酵素、賀爾蒙或組成維他命的其中一種元素，而且有助細胞內外的調節功能或神經傳導、肌肉收縮以及酸鹼平衡等功能。有用的金屬元素包括：

- 鉀Potassium (K)
- 鈉Sodium (Na)
- 鈣Calcium (Ca)
- 鎂 Magnesium (Mg)
- 鋅 Zinc (Zn)
- 鐵Iron (Fe)
- 銅 Copper (Cu)

雖然上述所說的一些金屬元素對人體有用，但也要注意均衡飲食，避免過量進食或攝取。

有害的金屬元素

有某些金屬元素是對人體有害的。吸收過多，可與生物高分子物質(如：蛋白質)產生作用，並累積在人體的某些器官中，造成慢性累積性中毒，危害人體健康，嚴重的可引致癌症及死亡。有些重金屬對人體的影響，往往需要一、二十年才能顯現出來，以下是一些有害的金屬元素。

- 銻Antimony (Sb)
- 砷 Arsenic (As)
- 鎘 Cadmium (Cd)
- 鉻 Chromium (Cr)
- 鉛 Lead (Pb)
- 汞(水銀) Mercury (Hg)
- 錫 Tin (Sn)

食物攪雜(金屬雜質含量)規例

隨着過去數十年化學食品工業迅速的發展，使我們能夠品嚐到五花八門、新奇味美的食品；但如果無限制和妄顧衛生地使用化學品於食品工業，會使我們的健康受到嚴重的威脅，甚至引致食物中毒。有些食物可能會在生產過程中被機器或盛器所污染；而環境污染也會令一些有害金屬雜質進入食物鏈中，隨着食物被人體所吸收，而影響市民健康。有見及此，政府根據各金屬元素的化學特性，制定出一套監察系統，透過香港現行的《公眾衛生及市政條例》(第132章)食物攪雜(金屬雜質含量)規例來監管本港出售的食物中金屬含量(詳細資料請參考規例)，確保市民買到衛生安全的食物，保障市民健康，亦可給食物業界提供可依從的法規。

透過本署的食物監察系統，衛生督察會在進口、批發與零售各個層面抽取食物樣本作化驗，確定食物中是否含有過量有害金屬。如樣本不合格，本署會作出跟進及檢控。

如任何人違反規例中第3條，即輸入、託付、交付、製造或售賣上述食物以供人食用，一經定罪，最高可被判罰港幣6萬元及監禁6個月。

考一考你



- 以下那一項是在選擇食肆吃復活節自助餐的時候，需要特別留意的要點？
 - 應光顧持有食環署發出的食肆牌照並信譽良好的食肆
 - 食肆內的環境衛生、員工的個人衛生及食物衛生情況
 - 店舖內，是否有專人監察食物擺放範圍，確保食物衛生清潔
 - 以上全部
- 如果加入未經消毒的生雞蛋製造朱古力的話，朱古力可能會被那一種細菌污染？
 - 李斯特菌
 - 沙門氏菌
 - 金黃葡萄球菌
 - 霉菌
- 煎食的食物，應保持於什麼溫度？
 - 攝氏零下18度或以下
 - 攝氏4度至60度
 - 攝氏60度或以上
 - 攝氏100度
- 要預防禽流感，市民應
 - 避免接觸活家禽或牠們的糞便，更不要用口吹家禽的尾部
 - 避免自行屠宰家禽，如曾接觸家禽或牠們的糞便，要用視液洗手，保持個人衛生
 - 要徹底煮熟雞肉及雞蛋
 - 以上全部



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department