

專題特寫



《食物內除害劑殘餘規例》 (《規例》)(第132章)

在農務中使用除害劑(俗稱農藥)為常見的做法,正確使用可提高和穩定農產量,以及使食物外觀更吸引和受歡迎;但使用不當,在食物內的除害劑殘餘,也可能對市民健康帶來威脅。有見及此,為加強保障公眾健康及提高規管工作的成效,當局根據《公眾衛生及市政條例》(第132章)第55(1)條所賦予的權力,訂立了《規例》,規管食物中的除害劑殘餘。立法會已於2012年6月完成審議《規例》,有關《規例》於今年8月1日生效。

本專題就剛實施的《規例》的內容作簡述,提出重點讓市民及業界對《規例》加深了解。

《規例》的規定

在《規例》下,所有符合《公眾衛生及市政條例》中「食物」定義的物質均會受到規管。

目錄

專題特寫

《食物內除害劑殘餘規例》
(《規例》)(第132章)

讀者園地

烹製家禽及禽蛋時須留意的
食物安全要點

確保食油安全

食物安全小貼士

新饌新知

「韓式香辣牛肉炒年糕」

食物安全計劃園地

「韓式香辣牛肉炒年糕」

活動簡介

食物衛生講座(公眾篇)

活動預告

食物安全日2014

你問我答

營養標籤上可以“每100克/
毫升”、“每食用分量”和
“每包裝”標示營養資料,
三者有何分別?

真相與謬誤

嬰兒配方奶含反式脂肪不宜
飲用?

動腦筋

如何有效減少攝取以下物質
的風險?

查詢與訂閱

《規例》的附表1列明某些「除害劑－食物」組合的最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量 (即指明食品中允許的指明除害劑殘餘的最高濃度)。如食物內含有任何超出最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量的除害劑殘餘，即屬違法。在制定《規例》的附表1時，當局主要採納由食品法典委員會釐定的可用標準，並以內地和向香港出口食物的主要國家 (包括美國和泰國) 的相關標準作補足，同時考慮了公眾諮詢期間收集到的意見。我們再而進行風險評估，進一步審視這些標準，確保這些標準足以保障香港市民的健康。

《規例》的附表2列明獲豁免在食物內制定最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量的獲豁免除害劑。

就附表1沒有指明最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量的「除害劑－食物」組合，《規例》規定，除獲豁免除害劑外，只有在食用有關食物不會危害或損害健康的情況下，才可進口或售賣有關食物。食物安全中心會進行風險評估，以確定食用有關食物會否危害或損害健康。

為《規例》實施作準備

在寬限期期間，食物安全中心為不同界別的人士舉行了多場的簡介會及技術會議，並已擬備指引，以協助業界遵守《規例》的規定，有關指引內容涵蓋《規例》中最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量的釋義，以及使用食品法典委員會的食物分類方法，以協助業界識別有關食品適用的除害劑殘餘限量。食物安全中心亦已在其網頁上載了一些與《規例》相關的常見問題和答案，供業界參考。

如何執行法例？

食物安全中心 (中心) 透過恆常食物監察計劃，在進口、批發和零售層面抽取食物樣本作分析，包括《規例》所涵蓋的範圍，以確保在市面出售的食品適宜供人食用。任何人出售食物含有超出《規例》中訂明最高殘餘限量 / 再殘餘限量的除害劑殘餘，即屬違法。對於《規例》中附表1所載名單中沒有訂明最高殘餘限量 / 最高再殘餘限量的「除害劑－食物」組合，中心採取以下基本原則：除獲豁免除害劑外，只有在食用有關食物不會危害或損害健康的情況下，才可進口和售賣有關食物。中心會進行風險評估，以確定食用有關食物會否危害或損害健康。故進口商、批發商和零售商 (包括菜販及食肆) 應向供應商了解及確保出售供人食用的食物符合本港法例的規定，並保留有關的交易單據以作紀錄，如在出售的食物被檢出除害劑殘餘有違規的情況，中心在具備足夠證據下，會向相關人士提出檢控。

除了透過立法監管，業界應注意以下事項，以保障消費者健康：

- 🔍 農友應遵從優良務農規範，包括使用當局准許的農藥、按照標籤指示、及遵守安全收割日期等；
- 🔍 進口商、批發商和零售商應向供應商了解及確保出售供人食用的食物符合本港法例。



烹製家禽及禽蛋時須留意的食物安全要點

市民關注可能會因處理和進食家禽或禽蛋時感染禽流感。根據目前的科學證據，仍未有流行病學方面的資料，來證明禽流感可透過已徹底煮熟的食物傳播(即使這些食物在烹煮前已受病毒污染)。徹底煮熟家禽及禽蛋能減低因進食有關食物而受禽流感病毒及沙門氏菌等微生物感染的風險。以下是一些處理及配製家禽及禽蛋時須留意的小貼士：

選購：

- ★ 選購活雞時，避免接觸雞隻或雞糞。

貯存：

- ★ 未經烹煮的禽肉須首先放於有蓋的容器內，然後連同容器放在攝氏4度或以下的雪櫃貯存格貯存；
- ★ 把有殼的禽蛋貯存在雪櫃內；
- ★ 在一般情況下，禽蛋是不用清洗的。但禽蛋若被禽鳥糞便污染，可用水清洗。清洗後，應立刻把禽蛋烹煮；
- ★ 避免進食有裂痕的禽蛋，因它們較易受污染。

處理：

- ★ 處理活禽鳥、禽類製品或禽蛋後，要用肥皂或清潔液徹底洗淨雙手；
- ★ 徹底清洗所有曾經用作處理禽類製品或蛋的工作枱面、器皿及設備；
- ★ 用不同的刀和砧板，分開處理生的食物和即食的食物。

烹煮：

- ★ 避免進食生蛋，或把熟食蘸上以生蛋混合的醬料。禽蛋要徹底煮熟，直至蛋黃及蛋白完全凝固；
- ★ 禽鳥必須徹底煮熟才可食用，禽肉中心溫度須達至攝氏75度，然後持續烹煮最少30秒；
- ★ 如禽鳥在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或骨的中心部分呈紅色，應再烹煮直至熟透。



確保食油安全

市民對煮食用油愈來愈講究，而市面亦因應需求推出林林總總的食油以供選擇，如橄欖油、葵花籽油、芥花籽油、棕櫚油、稻米油等。注重食油健康的同時，亦不能忽略在使用食油時的安全。食油被加熱至高溫後會產生各種變化（例如化學反應、凝結度上升、顏色變深，甚至有油噎味），並可能產生影響人體健康的物質，例如多環芳香族碳氫化合物（PAHs），當中包括致癌物苯並[a]芘。一般來說，這些物質的含量會隨着加熱的時間和溫度而增加。故市民在煮食時，應留意以下要點：

- ◆ 切勿翻用食油；
- ◆ 盡可能以較低溫度煮食；
- ◆ 選擇高質素和品質穩定的食油；
- ◆ 在食油的可使用期限內適當地使用食油；以及
- ◆ 食油應貯存於陰涼及乾爽的地方，並栓緊蓋子，以免變質。



資訊天地



食物安全小貼士

軟雪糕是夏季受歡迎的消暑食品。但在購買及進食軟雪糕時，必須注意以下要點，以確保食用安全：

- ☀ 購買時，應觀察店舖內、機器、用具及處理雪糕的衛生情況；
- ☀ 應盡快進食軟雪糕；
- ☀ 不應購買及進食任何已過期或有異樣的雪糕；
- ☀ 保持均衡飲食，避免進食太多雪糕，因為雪糕一般含較高熱量。



韓式香辣牛肉炒年糕



近年韓風
在本港吹得
熱烘烘的，而這
股韓風最近亦吹至
本中心！今期我們非常榮幸
邀請到「食物安全『誠』諾」計劃
的伙伴「韓食家」大廚黃紫師傅及區域經理
廖家龍先生親身示範「韓式香辣牛肉炒年糕」的做法。

如何配製

小心得，大智慧



收

向認可及可靠的來源購買新鮮牛肉、年糕、辣椒醬及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，牛肉及年糕等食材須貯存在攝氏4度或以下的雪櫃。



洗

蔬菜（包括秀珍菇）須浸泡及沖洗乾淨。

浸泡使秀珍菇變得柔軟，除了易於處理，更有效地清除夾於其中的沙泥雜質。



焯

將牛肉、年糕、秀珍菇、椰菜、翠玉瓜及紅蘿蔔條放入上湯焯熟後瀝乾。

用焯的煮食方法可確保食材徹底煮熟，另外亦較生炒的方法節省時間。



炒

待以上食材焯熟及瀝乾後，加入辣椒醬及韮菜並以大火起鑊把食材炒香。

用鑊快炒可使食材更可口及確保食材徹底煮熟。

黃師傅分享：

1. 「韓食家」採用的是較幼身的韓式年糕，如選用的年糕是較為粗身或厚身一點的話，建議先把年糕煮熟（因其熟透的時間較久），然後才把其他食材放在一起，以確保所有食材徹底煮熟。
2. 師傅也建議在焯年糕前，可先將年糕浸水使其芯變軟，此步驟可有利焯年糕時使其更快熟透。另外，他建議在焯的時候用蓋子焗一焗食材，這可使食材加快熟透及確保食材徹底煮熟。
3. 在完成菜式後，可加上麻油和芝麻，使味道更可口！
4. 優質食材是所有美味菜式的基石，他們會向信譽良好及領有牌照的供應商採購食材，並會預計當日的使用量才訂購，以確保每天使用新鮮的食材。
5. 來貨時及烹煮前會徹底檢查食材有沒有不妥當的地方，如外表有否破損或發出異味等，稍有發現不妥當之處，便會即時棄掉及通知供應商有關情況。
6. 「韓食家」訂立監督系統，以確保食物及環境清潔，並為員工訂立各項衛生守則、工作指引以及提供在職衛生訓練，以確保員工理解及遵守有關規則。



「韓式香辣牛肉炒年糕」

材料：

新鮮牛肉、秀珍菇、翠玉瓜、紅蘿蔔、椰菜、茼蒿菜、年糕、上湯

調味料：

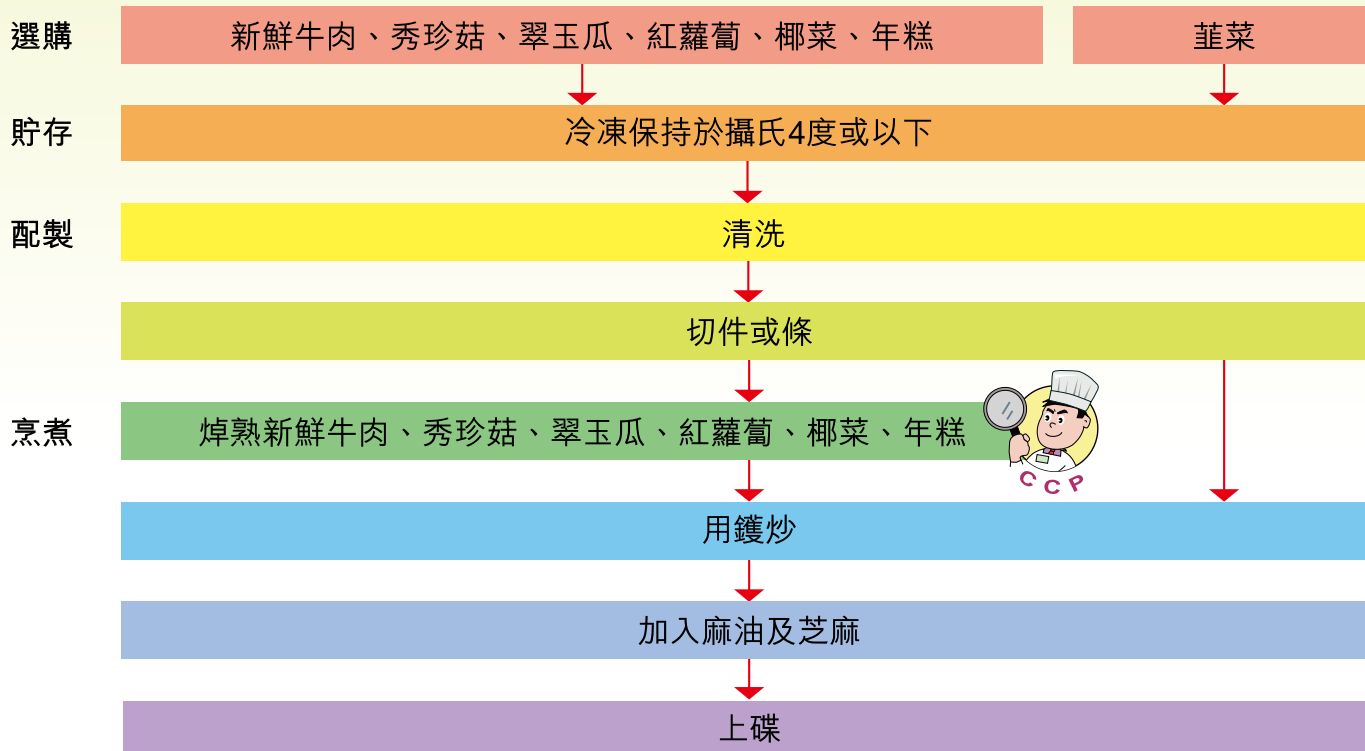
辣椒醬、麻油

做法：

1. 清洗新鮮牛肉、秀珍菇、翠玉瓜、紅蘿蔔、椰菜、茼蒿菜，然後切成件或條。
2. 把材料（除茼蒿菜外）放入上湯中焯熟，然後瀝乾。
3. 把辣椒醬加入茼蒿菜炒熟，然後加入已瀝乾的材料炒香。
4. 加入麻油及芝麻即可上碟。



製作流程



控制重點

(Critical Control Point 簡稱CCP)

是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。



製作「韓式香辣牛肉炒年糕」有一個控制重點：

★焯熟食材，確保所有食材(包括年糕)已徹底煮熟才可進食。



食物衛生講座（公眾篇）

食物安全中心於本年七月至十二月期間舉辦四場以食物安全五要點為主題的食物衛生講座（公眾篇）。這講座的目的是向公眾人士闡釋家居經常面對的食物安全問題，介紹處理食物的安全貼士，如何作出精明選擇，向衛生和可靠的店舖選購食物或原材料。透過講座，可提升市民大眾對食物安全及健康飲食的認識。講座免費入場，供公眾人士及食物從業員參加。講座會以粵語進行。所有參加者將獲頒出席證明書及獲贈精美紀念品。有關詳情請瀏覽食物安全中心網頁。（www.cfs.gov.hk）。





食物安全日2014



Safe and Smart Ways
to Cook

食物安全日是食物安全中心一年一度的重點活動，目的是要匯聚政府、業界及市民三方的努力，推廣食物安全。食物安全日2014與中學校際食物安全及營養標籤常識問答比賽決賽於7月4日假香港理工大學蔣震劇院舉行。今年的「食物安全日」以「安心好“煮”意」為主題，旨在推廣健康烹調方法，確保食物安全。活動包括一連串的公眾及業界講座，有關講座詳情已上載於本中心的網頁，敬請留意，歡迎參加，有關講座詳情如下：

講座日期及時間	地點	對象
7.7.2014 (星期一) 下午3時至5時	荃灣大河道72號 荃灣大會堂文娛廳	市民
24.7.2014 (星期四) 下午3時至5時	銅鑼灣高士威道66號 香港中央圖書館演講廳	業界
28.7.2014 (星期一) 下午3時至5時	大埔安邦路12號 大埔文娛中心2號活動室	業界
1.8.2014 (星期五) 下午3時至5時	銅鑼灣高士威道66號 香港中央圖書館演講廳	市民
2.9.2014 (星期二) 下午3時至5時	銅鑼灣高士威道66號 香港中央圖書館演講廳	業界
15.9.2014 (星期一) 下午3時至5時	葵涌興寧路12號 葵青劇院黑盒劇場	業界
9.10.2014 (星期四) 下午3時至5時	銅鑼灣高士威道66號 香港中央圖書館演講廳	市民
22.10.2014 (星期三) 下午3時至5時	上水龍運街二號 北區大會堂演奏廳	業界
5.11.2014 (星期三) 下午3時至5時	屯門屯喜路3號 屯門大會堂1號演講室	業界
15.12.2014 (星期一) 下午3時至5時	尖沙咀梳士巴利道10號行政大樓 香港文化中心2號會議室	市民

查詢電話：2381 6096

問：營養標籤上可以“每100克/毫升”、“每食用分量”和“每包裝”標示營養資料，三者有何分別？

答：現時市面上的營養標籤共有三種標示能量和營養素含量的方法，即每100克/毫升、每食用分量或每包裝。

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
能量/Energy	614千卡/kcal
蛋白質/Protein	20.5克/g
總脂肪/Total fat	56.0克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	4.2克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0.0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	6.9克/g
- 糖/Sugars	4.4克/g
鈉/Sodium	304毫克/mg

每食用分量是指人們每次進食有關食物時通常會進食的分量，根據進食的食用分量的數目及每食用分量的食物提供的能量及營養素含量，你可計算出你所攝取到的能量及營養素的分量。

如某食品通常會作一次過食用（例如一小杯乳酪或一罐汽水），其能量及營養素含量可以每包裝標示。換言之，如進食整個包裝的食物/飲品，你會攝取到營養標籤列出的能量和營養素分量。

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100 g	
能量/Energy	567千卡/kcal
蛋白質/Protein	21.2克/g
總脂肪/Total fat	49.4克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	3.7克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0.0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	9.5克/g
- 糖/Sugars	3.9克/g
鈉/Sodium	1毫克/mg

如營養標籤以相同的食物參考量（即每100克/毫升）來標示，你可輕易比較不同產品的能量和營養素含量。

營養資料 Nutrition Information	
每100毫升/Per 100 mL	
能量/Energy	18千卡/kcal
蛋白質/Protein	0克/g
總脂肪/Total fat	0克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	4.5克/g
- 糖/Sugars	4.5克/g
鈉/Sodium	16毫克/mg



嬰兒配方奶含反式脂肪不宜飲用？

反式脂肪屬於不飽和脂肪，在結構上含有至少一個反式雙鍵。反式脂肪會天然產生，也會在食品加工的過程中產生。

奶類和奶製品（如芝士和牛油）、反芻動物（如牛、羊和山羊）的肉和人乳均含有少量天然反式脂肪。反芻動物胃內的微生物把不飽和脂肪轉化為飽和脂肪時可能會產生少量反式脂肪。視乎品種、飼料和季節，奶製品和牛的脂肪通常含有約3-6%反式脂肪（%以總脂肪計算）。

嬰兒配方奶中檢出的反式脂肪很可能來自奶脂肪和植物油。由於反式脂肪是奶脂肪的內源性成分，食品法典委員會容許在嬰兒配方奶中使用奶脂肪，但反式脂肪含量不應超過總脂肪酸的3%。不過，食品法典委員會規定，嬰兒配方奶不可使用商業用氫化油脂。

攝取過量反式脂肪會提高血液中低密度脂蛋白膽固醇（即壞膽固醇）的濃度，並使高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）的濃度下降，從而增加罹患冠心病的風險。聯合國糧食及農業組織建議，2至18歲的兒童及成人從飲食攝取的反式脂肪（包括由反芻動物及工業產生）應低於每天攝入能量的1%，因為有令人信服的證據顯示，商業用的部分氫化植物油所含的反式脂肪可增加罹患冠心病的風險。然而，目前還沒有證據表明，反式脂肪的攝入會對一般0至24個月大的嬰幼兒構成安全問題。人體不能自行合成反式脂肪，亦毋須從膳食中攝取反式脂肪。雖然膳食中難免會有天然反式脂肪的存在，但全球大部分人口所攝取的天然反式脂肪分量很低，而且沒有確實的證據顯示平常的攝入量與冠心病的風險有關聯。相反，食品加工過程中產生的反式脂肪對健康有百害而無一利。

給消費者的建議

母乳是嬰兒健康成長發育的理想食品。如須選購嬰兒配方奶，應光顧可靠的店鋪。





食物安全中心現已推出全新的「食物安全」流動應用程式 (Food Safety App)。這個新的資訊平台可讓市民透過他們的流動裝置，接收食物安全中心發出的食物警報及最新消息、搜尋各種食物安全資訊和建議、下載食物安全刊物、自設資料庫，以及閱讀各項食物安全專題文章。

裝置下載

用戶只須到香港App Store (iPhone 手機) 或 Google Play Store (Android 手機) 網站搜尋「食物安全」、「食物安全中心」、「food safety」、「cfs」或「Centre for Food Safety」，便可下載該應用程式。

於 Google Play 網站下載

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fehd>)

於 iTunes 網站下載 (<https://itunes.apple.com/hk/app/shi-wu-an-quan-food-safety/id809676158?ls=1&mt=8>)

此外，亦可使用右圖的快速回應碼 (QR Code) 下載。

如對新推出的「食物安全App」有任何疑問，請致電2868 0000與我們聯絡。



如何有效減少攝取以下物質的風險？



- | | |
|------------|--------------------------|
| 1. 雪卡毒素 ● | ● a. 避免烹煮食物時間太長或溫度太高。 |
| 2. 二噁英 ● | ● b. 減少進食珊瑚魚，尤其超過三斤的大海魚。 |
| 3. 丙烯酰胺 ● | ● c. 保持均衡飲食，並減少攝入脂肪。 |
| 4. 黃曲霉毒素 ● | ● d. 避免食用發霉或受損的食物。 |

(答案在第6頁)

查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@feh.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk