



本期內容

食物安全通訊

第 104 期

2026 年 3 月 號

食物安全中心出版

為香港食物安全把關

專題特寫

預製菜—我們應注意什麼?

專題特寫

預製菜—我們應注意什麼?

食安仔教室

1. 從均衡飲食攝取足夠碘的簡單飲食習慣

出街食飯

向河豚毒素說不!

營養大對決 + 今日食營啲

- 食物標籤解碼
- 粟米南瓜雞球飯

中心動向

1. 為中文大學學士課程學生舉辦簡介會
2. 食環署食安中心舉辦大亞灣應變計劃講座
3. 食安中心舉辦“食物安全研討會2025”
4. 第九十一次業界諮詢論壇
5. 食安中心參與第59屆工展會

問問食安仔

跨境網購食物前認清風險

食安小測試

食安仔忙甚麼?

嗌外賣並唔係咁簡單

編輯委員會

- 主管 (風險傳達)
 科學主任
 總監 (風險傳達)
 衛生總督察 (食物安全推廣)
 高級衛生督察 (食物安全推廣)
 衛生督察 (食物安全推廣)

近年，預製菜因方便快捷而越來越受歡迎。然而，大家亦開始關注預製菜相關的潛在食物安全風險。那麼，關於這類食物，我們應注意什麼？



預製菜是什麼?

預製菜泛指用一種或多種食物配料製作，經加工（如分切、混合、醃泡、搓揉、調味等）及／或配製（如煎炸、燒烤、水煮、蒸煮等）後，製成的成品或半成品菜餚。

雖然“預製菜”一詞相對較新，但其概念則不然。由溏心蛋到辣味小龍蝦等多種可歸類為預製菜的常見食物，均早已在市場上銷售。

影響預製菜食物安全風險的主要因素

原材料和製作過程

為確保預製菜的品質和安全，應使用符合本地食物安全標準的原材料。食物業界應為備存食物交易紀錄，以便更容易追溯源頭。

預製菜生產過程中最令人關注的是微生物污染。因此，必須確保預製菜經過適當加工處理（例如充分加熱），以有效控制成品受微生物污染的風險。

貯存和運送

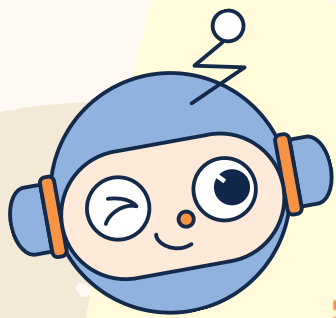
由於頗多預製菜以冷凍或冷藏方式貯存，確保冷鏈在整個貯存和運送過程中維持不間斷至關重要。冷鏈管理的目標是防止預製菜處於攝氏4至60度之間的“危險溫度範圍”內而令細菌迅速生長。此外，預製菜的包裝應包含貯存環境和烹煮的時間、溫度及方法等資料，方便消費者參考。

預製菜的安全管理

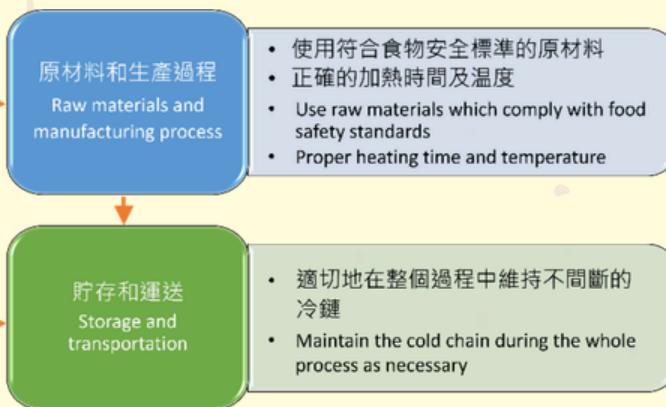


預製菜生產商應考慮推行食物安全管理系統，例如食物安全重點控制系統，以便在生產過程的每個環節中，識別及控制食物安全問題。食物安全重點控制系統着重積極預防，事前分析各種可能產生的問題，涵蓋從生產、加工到配送及進食的所有環節。在本港，預製菜須符合載於《公眾衛生及市政條例》（第132章）的食物安全要求。此外，根據第132章第54條的規定，所有在香港出售的食物（包括預製菜），必須適宜供人食用。

現時，食物安全中心（食安中心）對在本港出售的食物（包括預製菜）實施以風險為本的監測方案。2023至2024年間有超過1 000個可歸類為預製菜的食物樣本接受檢測，當中只有一個可能受李斯特菌污染的預先包裝冷凍小龍蝦樣本不合格，其餘樣本測試結果均為滿意。食安中心已就不合格的樣本採取適當的跟進行動。



- 微生物危害
- 化學物危害
- Microbiological hazards
- Chemical hazards



在每個製作階段
推行食物安全管理系統
以管控食物安全問題
Adopt Food Safety Management System to control food safety problems at every production stage

圖1: 影響預製菜食物安全的主要因素



注意事項

- “預製菜”一詞相對較新，但其概念則不然。
- 預製菜須符合載於《公眾衛生及市政條例》（第132章）的食物安全要求。
- 原材料品質、生產過程及貯存和運送狀況是保持預製菜安全的主要因素。



給消費者的建議

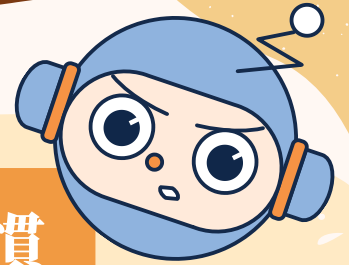
- 購買前，檢查預製菜的保質期及其是否合乎衛生。
- 購買後，按照包裝上的指示貯存預製菜。
- 進食前，按照包裝上包括烹煮時間、溫度及方法等指示處理預製菜。
- 閱讀營養標籤，以選擇較健康的食物。



另外，食安中心出版的《預製菜—給食物業和消費者的食物安全建議》小冊子提供有關預製菜的實用資訊。

小冊子提醒大家，預製菜由選購、貯存、解凍到翻熱，每個步驟都要留神，例如必須徹底翻熱至中心溫度達75°C，並避免在室溫下解凍。如欲了解小冊子的內容，更安心和精明地享用預製菜，可掃描相關的二維碼，在網上閱覽或下載小冊子。





從均衡飲食攝取足夠碘的簡單飲食習慣

碘缺乏是全球最普遍的微量營養素缺乏問題之一。這種必需微量營養素一定要從飲食，不論是天然還是強化食物中攝取。碘攝取量不足會影響甲狀腺激素的製造，對健康造成多種不良影響，統稱為“碘缺乏症”。值得注意的是，衛生署近年進行的全港調查顯示，本港35歲或以上人士屬於碘攝取量不足和出現輕度缺碘。

本文將提供實用方法，讓讀者配合衛生署的“健康飲食金字塔”，在日常飲食中加入多種碘質豐富的食物（見圖2）。在飲食中採納這些簡便而有效的做法，能大幅改變碘攝取量，從而減低碘缺乏症的風險，促進一生的健康。

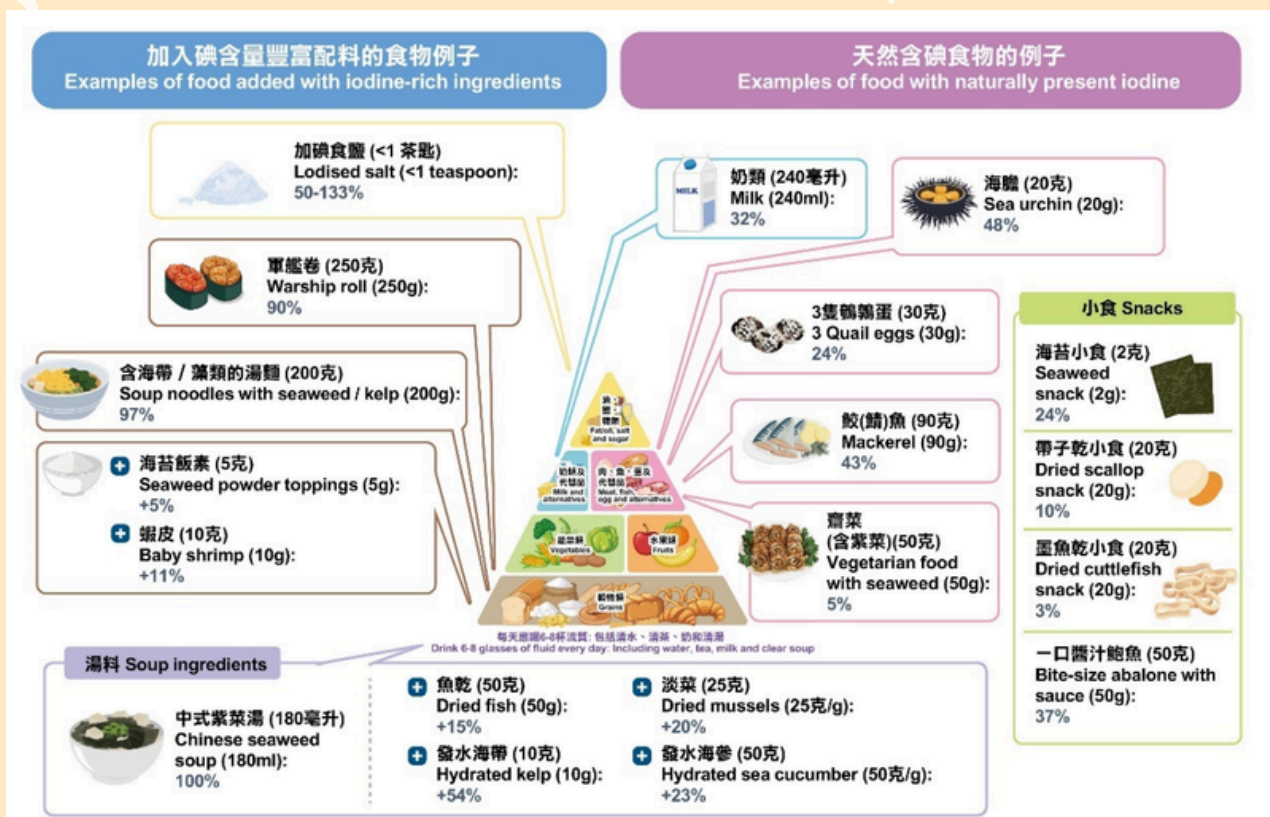


圖2：依循“健康飲食金字塔”的均衡飲食，在膳食中加入圖中這些碘質豐富的食物便可達到建議每日碘攝入量150微克

每日攝取足夠碘為何重要？

碘缺乏症可始於出生前，對兒童的存活和智力健康構成重大風險。在懷孕期間嚴重缺碘甚至可導致胎兒夭折及先天異常。即使是輕度至中度缺碘，也有可能悄無聲息地導致神經認知功能受損，使人終身智商偏低。此外，碘缺乏是引致甲狀腺疾病，確切來說即甲狀腺功能減退的主要可預防成因。甲狀腺功能減退的症狀包括異常疲倦、感覺寒冷、反應緩慢、不孕、體重增加、大頸泡（甲狀腺腫）、流產及月經紊亂。

要避免碘缺乏，世界衛生組織（世衛）建議，6至12歲兒童的每日碘攝取量應為120微克，青少年及成年人應為150微克，孕婦或授乳婦女則應為250微克。



對市民攝取碘有何建議？

為審視本地及海外情況和有關預防碘缺乏病的科學證據，以及為本地預防碘缺乏病工作提出建議，衛生署與食物環境衛生署（食環署）食物安全中心（食安中心）聯合成立了一個預防碘缺乏病工作小組，由來自醫管局、香港社會醫學學院、香港家庭醫學學院、香港婦產科學院、香港兒科醫學院，以及香港內科醫學院的代表共同參加。

預防碘缺乏病工作小組在聯合建議中重點提出兩項建議：(i)選吃碘含量豐富的食物作為健康均衡飲食的一部分；(ii)使用加碘食鹽，同時確保符合世衛的建議，每天食鹽的總攝入量少於5克。

立即行動，在均衡飲食中增加碘攝入量！



食安中心去年報告了約300種購自本港店鋪食物的碘含量。圖2顯示，在飲食金字塔的不同類別食物中加入選定食物，可大大有助於達到150微克的每日碘需要量。

加入碘含量豐富配料的食物類別能奠定良好基礎

“奶類及代替品”和“肉、魚、蛋及代替品”天然含有碘，而“穀物類”則可作為碘含量高食物的有效載體。限制進食前兩類食物的人士可選擇加入含藻類的素食來增加碘攝取量，例如：

- 200克紫菜／海帶湯麵可提供每日碘需要量的97%。
- 50克“素鴨”可提供每日碘需要量的15%。
- 5克海苔飯素及10克蝦皮可分別提供每日碘需要量的5%和11%。

增加碘攝取量的其他策略

有數個實用方法，可進一步增加碘攝入量。首先，流質食物方面，一碗中式紫菜湯（180毫升）可提供碘需要量的100%。配製使用海鮮和藻類作為配料的湯，可大大增加碘含量，例如25克淡菜可提供碘需要量的20%。第二，食用含有海苔和海鮮的小食也可輕易補充碘，因為2克海苔小食和20克帶子乾小食可分別滿足碘需要量的24%和10%。最後，在金字塔的頂部，1茶匙（5克）加碘食鹽可提供碘需要量的50%至133%。若持之以恆，這些飲食上的改變可有效應對碘缺乏，同時維持營養均衡。讀者可瀏覽食安中心網頁^{註1}，以參閱碘含量的全面數據。

給消費者的建議

- 選吃碘含量豐富的食物作為健康均衡飲食的一部分，並使用加碘食鹽。
- 在飲食中加入碘含量豐富的配料。
- 以實用方法進一步增加碘攝取量。如患病或有甲狀腺問題，應就碘的攝入量諮詢醫護人員。

註1：掃描二維碼瀏覽“食物中的碘”網頁：





向河豚毒素說不！

面對致命誘惑，你會點揀？可能好多人都知河豚(又稱雞泡魚)含有毒素，但係有幾毒就唔係太清楚，今次就等食安妹妹話你知啦！

一般嚟講，河豚毒素較多集中喺河豚嘅生殖器官(主要係卵巢)、肝臟、腸臟同埋魚皮。不過，某啲河豚品種嘅魚肉都含有河豚毒素。仲有，喺割洗同配製過程中，河豚內臟同魚皮嘅毒素亦可能污染魚肉。

河豚毒素嘅毒性係氰化物(俗稱山埃)嘅1 000倍以上！
中毒嘅徵狀包括：

- 嘴唇麻痺
- 四肢刺痛
- 說話含糊
- 肌肉癱瘓
- 情況嚴重更可導致呼吸或心臟衰竭而死亡

河豚毒素除咗耐熱，唔怕高溫加熱之外，將河豚冷藏或者整成乾狀，都無辦法清除呢種毒素！最危險嘅係一旦中毒，現時並無解毒劑。避免河豚毒素中毒嘅唯一方法，就係唔食河豚。

更多有關河豚毒素嘅迷思在此：





食物標籤解碼

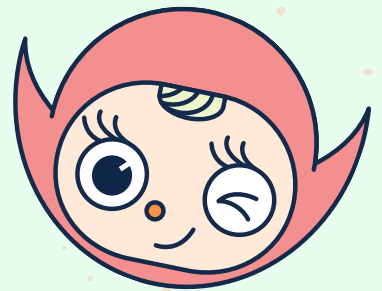
食物標籤解碼這串字以無聲仿有聲，領略時仍需解碼。大家睇見預先包裝食物上嘅食物標籤，有無諗過有咩信息埋藏喺入面？

食物標籤就好似係食品嘅“身份證”咁，包含以下資訊：

- 食物名稱；
- 配料表；
- 保質期說明；
- 特別貯存方式或使用指示；
- 數量、重量或體積；
- 製造商或包裝商的姓名或名稱及地址；以及
- 營養標籤。



有關食物標籤嘅詳細圖解，可以掃描有關嘅二維碼，睇吓《食物安全焦點》第一百八十三期“食物標籤為消費者提供知情選擇”：



當中嘅配料表仲有更多資料畀大家解碼。

各種配料按用嘅食物包裝時所佔嘅重量或者體積，由大至小依次序排列。例如圖中嘅檸檬茶，配料中佔最多嘅係水，其次係糖，最少係維他命C。

若果有用食物添加劑，須要標示所屬作用類別同埋本身嘅名稱或者國際識別編號。例如圖中配料表嘅“酸度調節劑”就係食物添加劑嘅一種，“酸度調節劑”係佢嘅作用類別，“330”係國際識別編號，代表檸檬酸。想自己解碼，可以查吓食品法典委員會網頁嘅《食品添加劑通用法典標準》：



如果配料含有法例中列明嘅食物致敏物，亦必須標示出嚟。

點樣標示？睇吓《食物安全焦點》第一百二十三期“解讀食物標籤—食物致敏物”：



食物標籤可以畀大家清楚知道自己食咗啲咩落肚，幫我哋揀適合自己嘅食物，仲可以令消費者知道點樣正確貯存同食用所購買嘅食物。買嘢同食嘢之前記得睇真啲喇！





今日食營啲

粟米南瓜雞球飯



想食得健康又滿足？今次推介嘅“粟米南瓜雞球飯”，最大亮點係自製南瓜醬，零添加、低脂低鈉，仲有豐富胡蘿蔔素同維他命A，護眼又養顏，超適合注重健康嘅你！

(1人分量)

● 材料：
南瓜 100克
洋蔥 1隻
雞球 142克
粟米粒 20克
青椒（切絲） 20克
白飯 285克

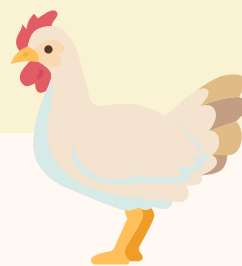
● 調味料：
鹽½茶匙、糖½茶匙、生粉1茶匙

● 做法：

1. 南瓜去皮切塊，連洋蔥加50毫升水煮15分鐘，撈40毫升煮過嘅水，連材料一齊打成幼滑嘅南瓜醬。
2. 雞球去皮洗淨，用¼茶匙鹽、糖、生粉加10毫升水醃15分鐘。
3. 煲滾水，將雞球焯至剛熟，粟米粒同青椒絲汆水瀝乾。
4. 將南瓜醬煮熱，加入粟米、青椒、雞球同餘下¼茶匙鹽，煮滾即成，伴白飯開飯！

簡單四步，半小時搞掂！呢個“三少”健康碟頭飯，少油少鹽少糖，色彩繽紛又開胃，快啲試煮啦！

詳情可瀏覽“有營食譜”：





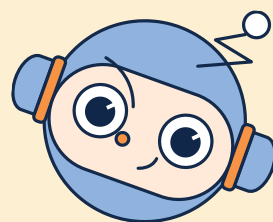
中心動向

1 為中文大學學士課程學生 舉辦簡介會

一如既往，食安中心於2025年11月3日為香港中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程的學生舉辦了一個簡介會，介紹食環署在香港食物安全監察及管制方面的工作，讓同學對食安中心的工作有初步了解，以便他們規劃職業方向，尋求專業發展。



2 食環署食安中心舉辦 大亞灣應變計劃講座



食安中心在2025年11月25日聯同各相關政府部門(包括衛生署和機電工程署)舉辦一年一度的大亞灣應變計劃講座，當日，各部門代表逐一講解其部門的相關工作範圍，包括核電生產、輻射監察、攝取輻射途徑、食物進口監測、污染物及廢物管理、輻射器材及防護裝備監測等，讓同事獲得應變計劃的最新資訊。

3 食安中心舉辦 “食物安全研討會2025”

食安中心在2025年12月4日舉辦了“食物安全研討會2025”，旨在讓政府與食物業界人士有機會就本港當前的食物安全議題交換資訊和意見，並鼓勵業界精益求精，攜手保障本港的食物安全。

這次研討會在香港中央圖書館舉行，共有四節，即專家分享、製作安全的食物、食物規例及指引，以及食物貿易便利措施。研討會分上午及下午兩部分，其間設有答問時段讓業界代表提問。

有關活動的詳情，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/Food_Safety_Seminar_for_Trade_2025.html





4 第九十一次 業界諮詢論壇

食安中心在2025年12月12日舉辦了第九十一次業界諮詢論壇，就“應對食物中的抗菌素耐藥性問題－業界篇”、“食物貿易商入門網站使用推廣”和“香港製輸中國內地肉製品及乳品推薦食品生產商註冊”等主題，與業界交流意見。

有關活動的詳情，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF91_20251212.html



5 食安中心參與第59屆工展會



工展會是本港一年一度的大型戶外展銷嘉年華，第59屆工展會於2025年12月下旬在維多利亞公園舉行。一如以往，食安中心亦有參與今屆工展會，藉此向公眾宣揚食物安全信息。食安中心於2025年12月29日及30日一連兩日在工展會設置攤位，派發食物安全宣傳單張、小冊子和紀念品，以推廣食物安全。攤位吸引了大批市民參觀，十分熱鬧。





跨境網購食物前 認清風險



網購食物時，價錢固然係考慮因素之一，但係食物安全更加重要。消費者要精明選擇，先可以既買到心頭好又食得安心。除咗光顧可靠嘅商戶，大家亦要認清食物嘅性質同潛在食安風險。

食安小隊想大家留意，部分高水分同高蛋白嘅食物，例如生蠔、刺身、壽司、雪糕、蛋糕等，本身嘅微生物風險已經比較高，如果要經過長途運輸，甚至要跨境至可以送到嚟香港，而途中又有妥善控制貯存溫度同時間嘅話，就容易成為細菌繁殖場，急速變壞，甚至會引致食物中毒！到時唔單止慳唔到錢，仲分分鐘賠上健康。

仲要提醒大家，根據《進口野味、肉類、家禽及蛋類規例》（第132AK章），任何人進口或攜帶野味、肉類、家禽或蛋類進入香港，必須附有由來源地有關當局發出嘅衛生證明書或食環署發出嘅進口准許。

想知道更多“確保網購食品雜貨的食物安全”的資料，歡迎掃描有關的二維碼：



食安小測試



1



下列哪一項並非影響預製菜食物安全風險的主要因素？

- a) 原材料的品質
- b) 生產過程中的微生物污染控制
- c) 貯存和運送過程中的冷鏈管理
- d) 預製菜的廣告宣傳方式



2

根據世衛的建議，下列哪一類人士的每日碘攝取量應為250微克？

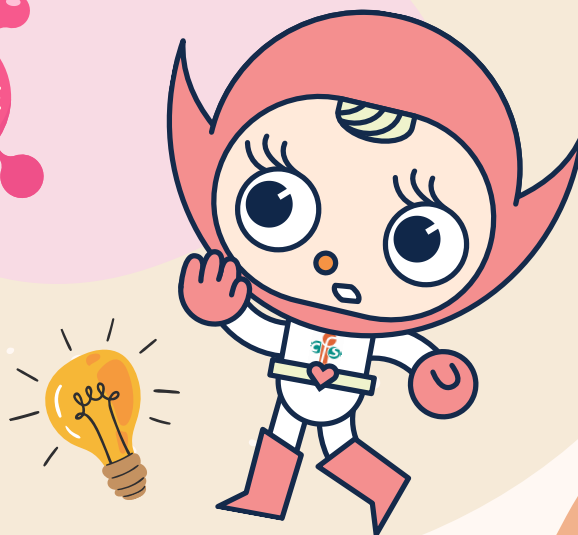
- a) 6至12歲兒童
- b) 青少年及成年人
- c) 孕婦或授乳婦女
- d) 65歲以上的長者



3

以下哪一種食物可以提供每日碘需要量的100%？

- a) 50克“素鴨”
- b) 一碗中式紫菜湯（180毫升）
- c) 5克海苔飯素
- d) 20克帶子乾小食



答案：
1. d
2. c
3. b

食安仔忙甚麼？

嗌外賣並唔係咁簡單



而家啲外賣APP同網購咁方便，全港九新界嘅美食都可以送到你門口。之不過，炎熱潮濕嘅天氣就最啱細菌繁殖，喺呢種天氣下嗌外賣，要特別留意食物喺運送期間嘅時間同溫度控制。

如果送餐嘅路途太遠，甚至要跨境先送到你手上，外賣食物喺大熱天時等候派送期間，容易滋生大量致病菌。食咗唔係醫肚，反而可能要醫肚痛。要知道食物一旦處於“危險溫度範圍”（包括室溫）超過四小時，就唔食得喇！

所以，嗌外賣並唔係咁簡單，除咗要好味同抵食，最緊要注意食物安全！聽下食安仔有咩因素要考慮：

- 食物性質（係冷食定熱食？）同食安風險（係咪生或者未煮熟嘅高風險食物？）
- 運送所需嘅時間（食肆與你所在嘅位置係咪相距太遠以致食物有機會長期處於“危險溫度範圍”內因而導致細菌滋生？）
- 食物喺運送期間嘅貯存溫度（冷食有冇貯存喺攝氏4度或以下；熱食有冇貯存喺攝氏60度以上？）

有關此刊物

本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁(www.cfs.gov.hk)，歡迎瀏覽網頁或掃描旁邊的二維碼。如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。



參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk)

地址：九龍欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓 401 室
查詢電話：2381 6096
電郵地址：rc@fehd.gov.hk
開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；
下午 2 時至 5 時 30 分
星期六、日及公眾假期休息

