

目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日
食物溫度控制知多啲
暨食物安全約章簽署
- (II) 食物安全研討會
- (III) 食物消費量調查
- (IV) 微波煮食與食物安全

食物安全小錦囊

- (I) 供應可安全食用的大闸蟹
- (II) 諾沃克類病毒知多少？

食物安全計劃園地

製作盆菜工序多
食物安全要辦妥

活動介紹

盤菜食物安全講座

法例淺釋

如何監管不宜食用的食物？

考一考你

食物安全日 食物溫度控制知多啲 暨食物安全約章簽署

專題特寫 (1)



衛生福利及食物局局長周一嶽醫生（前排中）、署理食物環境衛生署署長麥倩屏醫生（前排右）及香港電台第五台節目總監伍家廉先生主持“食物安全日”開幕儀式。

大家好！我記者妹一向喜歡嘗試各種美食，並十分重視食物安全。食物環境衛生署（食環署）和香港電台於本年七月二十四日，在鑽石山荷里活廣場合辦了一個名為“食物安全日”－“食物溫度控制知多啲”暨“食物安全約章簽署”的活動，藉此推廣政府、市民和業界三方合作，提高食物安全水平。現在讓我為大家報道是次推廣活動的詳情。

“食物安全日”是政府向業界和市民推廣食物安全的其中一項宣傳活動，當中包括歌星表演、有獎攤位遊戲、衛生教育短片播放及資訊展覽等。活動目的在於：

- 提高公眾和業界對食物安全的意識，以加強他們對由食物引起的疾病的預防知識；
- 加強公眾及業界對食物溫度控制的認識以預防食物引致的疾病；
- 推廣政府、市民和業界三方合作，以提高食物安全水平；以及
- 團結各有關機構，攜手合力以確保食物安全。





小朋友在“食物安全日”活動上參與攤位遊戲。

活動上，主禮嘉賓衛生福利及食物局局長周一嶽醫生、署理食物環境衛生署署長麥倩屏醫生、香港電台第五台節目總監伍家廉先生、聯同立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席李華明議員和副主席黃容根議員、消費者委員會總幹事陳黃穗太平紳士和多個食物業團體的主席和代表，包括香港餐務管理協會有限公司主席楊位醒先生、現代管理(飲食)專業協會有限公司主席鍾偉平先生、香港飲食業聯合總會主席張宇人議員、香港飲食管理有限公司主席陳偉彰先生、香港餐飲聯業協會主席黃家和先生、香港食品委員會副會長劉耀輝先生、香港食品科技協會副主席梁嘉恩先生和香港酒店業協會執行總幹事呂尚懷先生，攜手主持簡單而隆重的開幕儀式，象徵政府、食物業界及市民三方面同心協力，維護食物安全。

藉著簽署《食物安全約章》，各有關機構向公眾承諾，在處理食物時會嚴格遵守約章內所訂下的原則和責任。

今年的匯演，大會喜得國際名廚甄文達先生鼎力支持，擔任“食物安全大使”，主演教育短片“美味食物Wonderful”及“美味食物You Can Cook”。憑他在國際上的知名度，食物安全的信息定可更深入民心。

在節目表演環節中，眾歌星均施展渾身解數，奉上連串勁歌，並和現場觀眾一齊參與搶答遊戲。觀眾除可欣賞醉人歌曲、近距離接觸偶像外，還可對食物溫度控制和“危險溫度範圍”有進一步的認識。今年大會更為“食物安全日”精心製作了一首主題歌曲：“食物安全要注意”，眾歌星傾力演出，透過動人旋律，讓食物安全信息傳達至廣場每一個角落。

在場地的另一角，市民除可細閱展板上的食物安全貼士外，亦可選取設計精美、內容豐富的食物安全資訊單張。

今年“食物安全日”的有獎攤位遊戲除了有“雪櫃遊戲-波波池”及“打倒食物中毒細菌”的“擲牙”遊戲外，還有食環署精心製作的嶄新電腦遊戲



在“食物安全日”活動上，參加者獲贈的精美紀念品。

“冰封戰士”及“高溫小廚神”。參加者可與家人合作，從中獲取更多有關食物溫度控制的知識，確是寓“遊戲中學習、學習中遊戲”。這四個遊戲趣味性高又富教育意義，而每位參加者都可獲贈精美紀念品(包括印有“食物溫度控制好 4至60風險高”的磁石貼、小手帕、原子筆、螢光筆、記事簿及多種顏色的環保購物袋)。攤位遊戲由早上十時正開始至下午五時半結束，期間市民絡繹不絕，樂而忘返。據大會估計，當日進場人數高達二萬四千二百人。



兩個趣味與教育並重的電腦遊戲“冰封戰士”及“高溫小廚神”均受一家大細歡迎。

食物安全研討會



二零零五年食物安全研討會。

為了加強業界在食物安全方面作持續改善，食環署在本年六月十四日在香港中央圖書館演講廳為業界舉行了第二屆的食物安全研討會，並邀得立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席李華明議員親臨主持研討會的開幕禮。

研討會的目標包括：

- 向業界講解香港食物法例的最新情況
- 介紹食環署最新的食物安全措施及推廣活動
- 推廣“食物安全重點控制”系統及以此為本的食物安全計劃

研討會的講題詳列如下：

- 推行營養資料標籤制度以促進公眾健康
- 減少食物的丙烯酰胺
- 如何預防食物業處所發生食物中毒事件
- “食物安全重點控制”系統在香港食物業界的發展
- 香港食物安全法例的最新發展
- 香港的食物監察與管制
- 預先包裝食物的標籤要求
- 國內供港活禽畜情況及動物製食品的監管工作
- 食肆及其他食物業處所的發牌程序
- “以風險評估為本”的食物業處所巡查制度



在研討會的答問時間，業界就個別的議題和署方積極交換意見，充分表現雙向交流的重要性。

食物消費量調查

食環署現正進行全港最大規模和最全面的食物消費量調查，以掌握市民的食物消費模式資料，進行有關食物風險的評估。本港過往只曾進行較小規模的研究來收集食物消費量的資料，並沒有進行過全港性評估食物安全風險的食物消費量調查。因此，是次食物消費量調查，對建立完整資料庫以評估食物安全的風險，至為重要；這調查亦可提高食環署評估風險的能力。此外，有關資料對政府制訂提高香港食物安全水平的公共政策和教育策略，亦很有幫助。

食物消費量調查收集本港人口食物消費量的資料，包括：(1)進食食物的種類；(2)進食食物的分量；以及(3)飲食習慣。食環署已委託香港中文大學進行調查。負責調查的成員包括營養學、公眾衛生及統計學方面的專家，以及訓練有素的訪問員。

由二零零五年三月起至二零零六年三月期間，食環署會向獲抽選住戶發出邀請信，闡釋訪問的安排。住戶在接獲邀請信後，請致電中大調查小組，以便我們從每家獲邀的住戶中再選出一名受訪者。如需更多資料，請致電食環署熱線2868 0000或於辦公時間撥電2609 6876向中大調查小組查詢；或以電郵方式與中大調查小組聯絡(電郵地址：hkfcs@cuhk.edu.hk)。

謹請獲邀的住戶鼎力支持和合作，接受訪問員的拜訪，提供準確的資料。



微波煮食與食物安全



微波煮食的原理

微波是一種電磁能，用途非常廣泛，可用於偵測超速車輛，以及無線電和電視通訊等。不過，最為消費者常用的，是用於微波爐煮食方面。微波爐產生的微波會令食物中的水和脂肪分子等旋轉和互相碰撞，因而產生煮食的熱能。一般來說，微波爐中的微波不會被玻璃、塑膠和陶瓷吸收，遇金屬則會被反射。



與微波煮食有關的事項

社會上有關注指微波煮食可能與一些食物安全問題有關，以下將討論一些相關重點：

化學物質

- 高溫會令食物產生潛在的致癌物質，包括雜環胺和多環芳香族碳氫化合物。有些食物經醃製後，亦會產生可能令人患癌的硝胺。不過，科學研究結果並未能證明微波煮食較傳統煮食產生更多這類物質；相反，研究結果顯示微波煮食所產生的雜環胺、多環芳香族碳氫化合物和硝胺的分量，較煎炸、烘焗和燒烤所產生的分量為少，原因大概是微波煮食的烹煮溫度較低和時間較短。

微生物

- 多項研究結果指出，只要達到所需的溫度和時間，微波煮食的殺菌效能與傳統烹煮方法相若。這兩種烹煮方法同樣需要溫度與時間配合，即一般建議未煮熟的肉類最少須加熱至中心溫度達攝氏75度並維持15秒以上，才能殺死食物內可能含有的病原體。

營養價值

- 現有的科學證據顯示，經微波處理的食物的營養素(包括蛋白質、脂肪、礦物質、維他命等)含量，並不少於採用傳統方法烹煮的食物。

與食物接觸的物料

- 塑膠、玻璃及陶瓷是製造微波烹煮容器的常用物料。用微波爐煮食時，由於食物溫度可高達攝氏100度以上，因此，微波爐適用的塑膠容器應以聚丙烯之類等熔點較高的物料製造。
- 金屬容器不適宜用於微波煮食，因為金屬容器會反射微波，所盛載的食物便難以被均勻地烹煮。在微波爐煮食中使用鑲有金屬裝飾的容器，可能會產生火花，損壞爐內的微波產生器。
- 研究亦顯示，用蠟紙或蠟紙袋包裹的食物經微波烹煮後會被蠟煙污染。因此，並非所有的紙製品都適宜用於微波煮食。
- 至於微波煮食時用作包裹或覆蓋食物的保鮮紙，雖然有證據顯示製造保鮮紙的化學物有部分會釋出並進入食物內，但釋出的化學物分量通常很少，不會影響健康。不過，用微波烹煮食物(尤其是高脂或高糖食物)的時間如果較長，最好不要用保鮮紙。

其他



- 把一杯清水放進微波爐過度加熱，即使水溫已超過沸點，表面看來卻可能仍未煮沸；當攪動過熱的水時，沸水可從杯中噴出，令人受傷。
- 把連殼的蛋放進微波爐加熱，蒸汽會積聚在蛋殼內引致雞蛋爆開。
- 市面上微波爐的設計是爐門打開時便會切斷電源。除非爐門損壞，否則微波爐在操作時不會洩漏輻射或微波。



給微波爐使用者的建議

要安全和正確地使用微波爐烹煮食物，應留意下列操作技巧和烹煮方法：

一般守則

- 購買由信譽良好的製造商生產的微波爐，詳細閱讀和依照製造商建議的指引操作。
- 使用微波爐前先把爐門關好。
- 微波爐必須保持清潔和保養得宜，以確保運作正常。
- 使用微波爐煮食時，須注重食物衛生和個人衛生習慣，處理食物前後都要洗手。

烹煮器皿及保鮮紙

- 使用微波爐適用的器皿及保鮮紙。
- 使用微波爐烹煮時，不可使用有金屬裝飾的容器、塑膠貯物袋／購物袋、發泡膠托盤或金屬鋁箔(錫紙)。
- 不要再次使用盛載快餐的容器，因為這些容器通常只可使用一次。



烹煮

- 食物應以微波爐適用的蓋或保鮮紙覆蓋好，並留點空隙，讓烹煮時產生的蒸汽排出；微波烹煮時保鮮紙應避免接觸食物。
- 較大塊的肉應用中度火力烹煮一段較長時間，讓熱力直透肉的中心而不會把肉的外層煮得過熟。
- 為免烹煮效果不均勻，較大塊的肉應先去骨，並切成小塊，平均分布在碟上，而較大塊或較厚的食物則要放近碟邊；烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，並在食物烹煮後再等候兩分鐘才食用，讓熱力在食物內均勻分布。
- 食物要徹底煮熟，特別是家禽和肉類，須烹煮直至流出的汁液是清澈並沒有血水為止。
- 水或液體不要過度加熱，以免過熱產生潛在危險，因為在某些情況下，水和液體即使已經過熱，但表面看來卻仍未煮沸。
- 切勿用微波爐烹煮連殼的蛋，以免蒸汽積聚在蛋殼內引致雞蛋爆開。如要用微波爐翻熱蛋，必須先把蛋殼剝掉或敲裂，並刺戳蛋黃和蛋白數次。
- 冷藏食物要先徹底解凍，才可放進微波爐烹煮。

解凍

- 除去食物包裝，把食物放在微波爐適用的器皿內解凍。
- 冷藏食物在微波爐解凍後應盡快烹煮。

翻熱

- 翻熱食物時，應以微波爐適用的蓋或保鮮紙覆蓋食物，以達致均勻加熱的效果。
- 如以保鮮紙覆蓋食物，應在碟的一角留點空間讓蒸汽排出，因為有些保鮮紙受熱後會繃緊和裂開。
- 如以保鮮紙覆蓋食物，尤其是高脂或高糖食物，宜在保鮮紙與食物之間留點空隙，因為食物一經受熱，可能會令保鮮紙熔化。
- 必須把食物徹底翻熱。



如欲了解更多有關“微波煮食與食物安全”的資料，可參閱本署網頁內的風險評估研究報告及風險簡訊 (http://www.fehd.gov.hk/safefood/report/microwave/microwave_ribc.html)。

供應可安全食用的 大閘蟹



金風送爽，一葉知秋。秋天是不少人嚮往的季節，除可享受郊遊的樂趣外，亦可品嚐大閘蟹等一些美味的節令食品，確是一大享受。很多市民都會到食肆品嚐大閘蟹，或到零售店選購回家自行烹煮。

為確保市民健康，業界可參考以下建議，供應可供安全食用的大閘蟹給顧客享用。

售 賣

- 零售店應從可靠的供應商購入大閘蟹，並向有關出口當局索取衛生證明。
- 待售的大閘蟹宜存放於雪櫃內，並保持雪櫃內的濕度，以保新鮮。
- 不要售賣已死的大閘蟹。



處 理

- 烹煮大閘蟹前，先用刷及清水把蟹身、爪和鉗清洗乾淨。
- 徹底清除蟹的內臟。
- 大閘蟹可能含有寄生蟲，要徹底煮熟後才可供顧客進食。不要售賣生的或未熟透的大閘蟹菜式。

貯 存

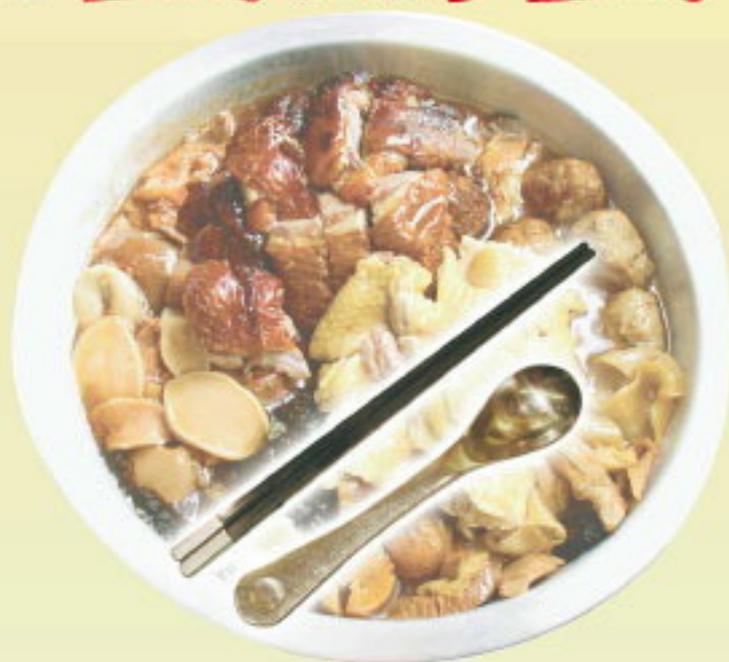
- 為避免交叉污染，大閘蟹放進雪櫃時要與其他食物分開存放。
- 存放大閘蟹後，必須把雪櫃徹底清洗。



製作盆菜工序多

食物安全要辦妥

踏入十月份，秋高氣爽，又是市民品嚐盆菜的季節，不少食肆都會以售賣盆菜來吸引顧客。盆菜的材料種類很多，製作工序繁複，製作時間也較長，所以亦較易衍生食物安全問題。因此各食物從業員在製作盆菜時，應留意各種危險因素，加以預防，使盆菜的安全更有保證，市民的健康亦更有保障。



製作盆菜常見的食物安全問題

1. 短時間內準備太多食物，設備及人手不足。
2. 未有徹底煮熟食物，特別是海產和家禽，以致病菌未完全消滅，引致食物中毒。
3. 過早烹煮食物，增加熟食受交叉污染的機會。
4. 煮熟了的食物在室溫下存放過久，令細菌容易滋生。
5. 一些熟食材料（如白切雞）在烹煮後仍需經人手和器具多番接觸，容易受到污染。
6. 保溫設施不足，未能保持已熟材料或盆菜的溫度在攝氏60度或以上。
7. 進食盆菜前的翻熱溫度不夠。

製作盆菜應留意的重點

各食肆製作盆菜時應留意以下重點，以減少發生食物中毒的機會。

1. 小心計劃製作盆菜的程序
 - 在計劃製作盆菜時，應小心安排所需的用具和材料數量，而且必須要有足夠的爐具、冷凍櫃、保溫箱和分開處理生、熟食物的刀具和砧板。
 - 仔細預算製造盆菜所需的時間，避免過早烹煮食物，特別是一些易變壞或易受污染的食物。
2. 採購材料及收貨
 - 向可靠及信譽良好的供應商採購食物材料。
 - 收貨時，要檢查來貨的質量，例如包裝是否完整和溫度是否合適等。
3. 貯存設施及溫度控制
 - 採用“先入先出”的方法存取食物。
 - 食物要蓋好，存放食物的地方要保持清潔。
 - 要有足夠的雪櫃貯存生和熟的材料。冷凍櫃要保持在攝氏4度或以下；冷藏櫃(硬櫃)要保持在攝氏-18度或以下。
 - 生和熟的食物應存放在不同的雪櫃內；如存放在同一雪櫃內，熟的食物應存放在生的食物格層上，避免交叉污染。

4. 處理食物

- 所有接觸食物的用具，在處理食物前都應徹底清潔和消毒。
- 解凍冷藏食物時，應把食物放在攝氏4度或以下的冷凍櫃中，或置於清涼及流動的自來水中。
- 已熟的材料必須熱存於攝氏60度或以上。
- 高風險的食物，如海產和白切雞等，必須徹底煮熟，並分開存放。
- 蓋好食物，防止食物受到交叉污染。

5. 保持良好的個人衛生

- 在處理食物前和如廁後，要用梘液搓擦雙手最少20秒，然後用清水沖洗雙手，再用抹手紙抹乾雙手。
- 有腸胃炎或感冒等傳染病的員工不可處理食物。

6. 運送

- 盡快將盆菜送到目的地，避免食物停留在室溫下過久。
- 運送食物的容器（如保溫箱等）必須保持清潔，並要蓋好。
- 運送時應避免盆菜處於攝氏4至60度的“危險溫度範圍”內。熱的盆菜應保持在攝氏60度或以上。
- 運送的車輛須保持清潔。

7. 進食

- 盆菜運抵目的地後，須提醒客人把盆菜溫度保持在攝氏60度或以上，並在享用前把盆菜徹底加熱。
- 提醒客人要盡快進食盆菜，並使用公筷和公羹，把盆菜一次過吃完。

活動介紹

盆菜食物 安全講座



近年流行的盆菜，材料種類及製作工序較多，製作時間也較長，所以較易衍生食物安全問題。有見及此，食環署的食物安全重點控制小組將於二零零五年十一月至二零零六年二月期間舉辦一連串的盆菜食物安全講座。

每次講座的時間約半天，希望可以為盆菜供應商提供更多食物安全知識，令盆菜的品質安全更有保證，顧客的健康亦更有保障。

有關講座的詳情，請留意食環署發出的邀請信，或瀏覽食環署網頁<http://www.fehd.gov.hk>。

如何監管不宜食用的食物?

為了確保食物安全，香港有一套完善的食物法例，以監管食物安全。香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》第V部第54條規定本港出售的食物必須適宜供人食用。



此外，上述條例第59條授權食環署人員檢取及銷毀不宜食用的食物，以保障市民健康。食環署衛生督察定期在入口、批發和零售層面及食肆檢驗供人食用的食物；如衛生督察懷疑食物不適宜食用，可將有關食物檢取和移走，或加上標記或印記，甚至銷毀。

任何人如果出售不適宜供人食用的食物或上述已加上標記或印記的食物，均屬違法，最高刑罰為罰款\$50,000及監禁六個月。

1. 為預防市民因進食而感染諾沃克類病毒，

員工要注意以下事項：

- (a) 不應在有嘔吐或肚瀉等症狀時處理食物
- (b) 應徹底煮熟食物，特別是貝類海產；用作配製沙律的蔬菜必須要清洗乾淨、包好及存放於攝氏4度或以下的雪櫃內
- (c) 在如廁後、處理食物及進食前，要用梘液及熱水徹底洗淨雙手
- (d) 以上全部

2. 已烹煮的盆菜應蓋好並熱存於哪個溫度？

- (a) 室溫
- (b) 攝氏60度或以上
- (c) 攝氏45度或以上
- (d) 攝氏75度或以上

3. 要確保食物安全，除有賴政府和食物業界的合作，也需要以下哪一方的參與？

- (a) 金融界
- (b) 市民
- (c) 工商界
- (d) 製造業

考一考你



4. 要安全和正確地使用微波爐烹煮食物，應留意下列哪項守則？

- (a) 購買由信譽良好的製造商生產的微波爐，詳細閱讀和依照製造商建議的指引操作
- (b) 使用微波爐前先把爐門關好；微波爐必須保持清潔和保養得宜，以確保運作正常
- (c) 使用微波爐煮食時，注重食物和個人衛生，在處理食物前後都要洗手
- (d) 以上全部

(答案見第五頁)



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department