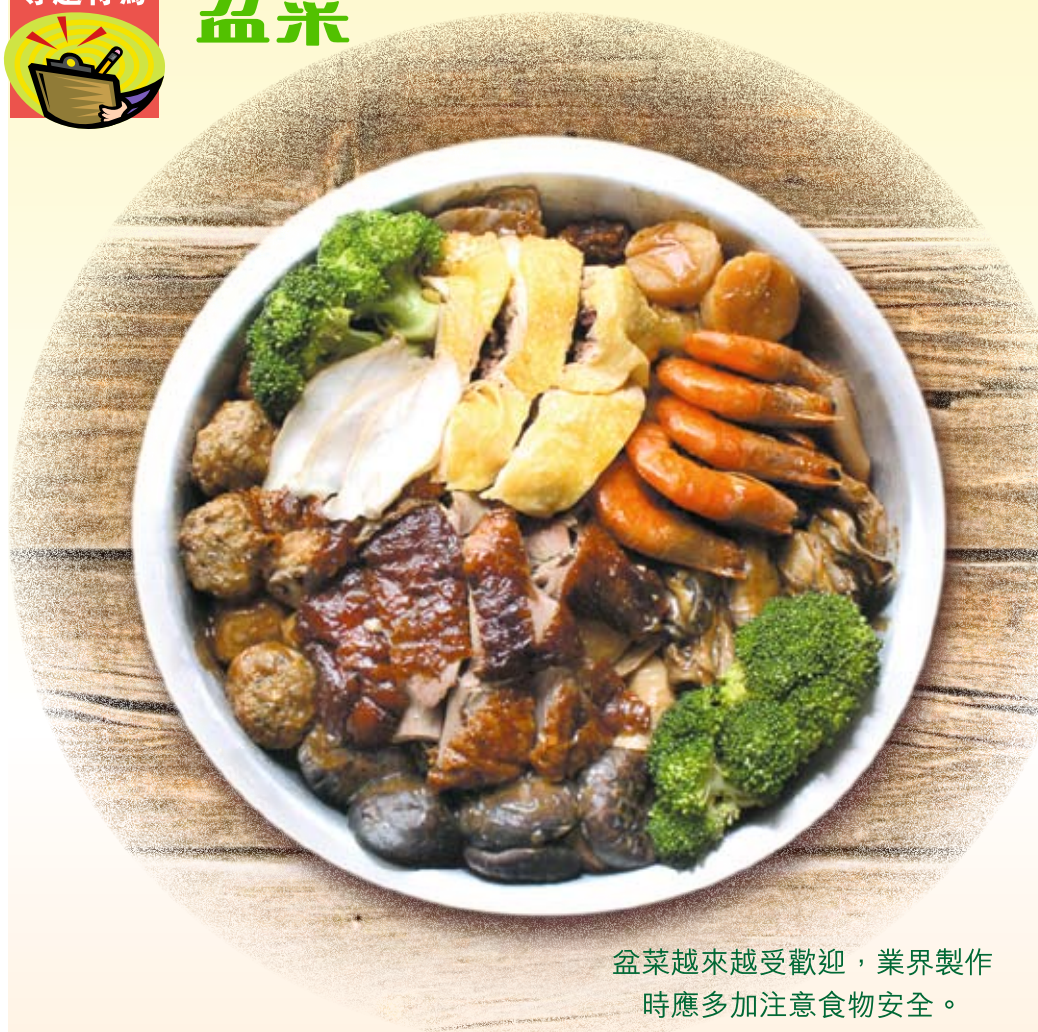


專題特寫



盆菜



盆菜越來越受歡迎，業界製作時應多加注意食物安全。

盆菜是新界圍村原居民的傳統食物，已有數百年歷史。時至今日，不少圍村在喜慶節日仍會舉行盆菜宴，亦有不少食肆推出盆菜作招徠，方便顧客購買盆菜回家享用。

盆菜是一種雜燴菜式，食材豐富，製作過程繁複，而且通常在烹調後會擺放一段時間才進食，因此食物從業員在製作及運送盆菜時應多加留意，以免食物受到污染。

目錄

專題特寫

盆菜

讀者園地

低鈉飲食有助預防中風

新饌新知

新派粵菜－艷影紗窗

食物安全計劃園地

艷影紗窗

你問我答

是不是所有預先包裝食物都會附有營養標籤？

活動簡介

- (I) 食物安全條例巡迴展覽
- (II) 業界諮詢論壇

真相與謬誤

預先包裝食物的保質期越長，即代表所添加的防腐劑越多？

動腦筋

查詢與訂閱

一、妥善計劃製作程序：

- 妥善安排所需人手、空間、用具和材料，特別是要有足夠的爐具、冷凍櫃和加熱用具等；
- 接受訂單時，應量力而為；及
- 仔細預算製作時間，避免過早烹煮食物，尤其是一些易變壞或易受污染的食物。



業界應向信譽良好的
供應商選購食材。

二、採購原料及收貨：

- 向信譽良好的供應商店採購材料；及
- 收貨時要檢查來貨的品質、包裝是否完整和溫度是否合適等。

三、貯存設施及溫度控制：

- 應採用“先入先出”的方法提取食物；
- 雪櫃要有足夠空間分開貯存生和熟的材料。生、熟食應蓋好並分開存放在不同的層格。熟的食物放在上層，生的食物放在下層，避免交叉污染；及
- 冷凍櫃要保持在攝氏4度或以下；冷藏櫃（冰格）要保持在攝氏-18度或以下。



雪櫃內，熟的食物應放在上層，
生的食物放在下層。

四、處理食物：

- 徹底清潔和消毒所有用具；
- 解凍冷藏食物可以選擇將食物放在攝氏4度或以下的冷凍櫃內，或放於清涼及流動的自來水中；
- 所有食物，特別是高風險的海產和白切雞等，必須徹底煮熟，直至中心溫度達75度或以上至少30秒；
- 已煮熟的材料須熱存在攝氏60度以上；

- 蓋好食物，避免交叉污染；及
- 避免過早烹煮食物。

五、衛生習慣：

- 員工應定期接受衛生訓練並保持良好的個人衛生習慣；
- 在處理食物前、如廁或觸摸不潔物品後（如清理垃圾），用梘液洗手最少20秒；及
- 患有腸胃炎或感冒等傳染病的員工不可處理食物。



製作好的盤菜，應盡快分份，
避免食物受到污染。

六、運送盆菜：

- 熱的盆菜應保持在攝氏60度以上；冷凍的則應保持在攝氏4度或以下；
- 盡快將盆菜送到目的地，避免把食物放置在室溫過久；



運送食物的車輛必須保持清潔。

- 運送食物的容器（如保溫箱等）必須保持清潔及蓋好；
- 車輛必須保持清潔；及
- 盆菜送抵時，應提醒顧客在食用前徹底加熱，使其溫度在攝氏75度以上、使用公筷及公匙，以及應一次過享用完，不可保留剩菜。



運送盤菜時，必須保持食物
於攝氏60度或以上。

答案：1 - F. 信譽良好
2 - E. 攝氏60度以上
3 - I. 攝氏4度或以下
4 - H. 《食物內防腐劑規例》
5 - C. 攝氏75度



低鈉飲食有助預防中風



劉醫生一家三口到超級市場買食物。途中遇見鄰居李伯。

劉太：老公，不見李伯一段時間，為何他變了這麼多？說話口齒不清，還要用拐杖行路。

劉醫生：李伯早前中風，幸好被家人及時發現，立即送他入醫院。他得到及時診斷和合適的治療。不過未來他需要有效地控制病情，包括改變生活方式，才可降低再度中風的風險。

劉太：小升，你知道甚麼是中風嗎？

小升：早前生物科老師教過，中風是中文俗稱，英文是stroke。李伯早前還是四肢健全、說話表達自如。但是，中風就令他的身體喪失了某些機能。

劉醫生：中風在醫學上正式的說法是腦血管疾病，英文是cerebrovascular diseases。簡單而言是腦的一些血管「閉塞」或「爆裂」，輸往大腦的血流突然受阻，腦細胞因得不到營養及氧氣死去，影響腦部機能。中風所造成的影響，主要視乎腦部受損或腦細胞死亡的位置及範圍而定。中風的人可能永久喪失活動能力，例如癱瘓，甚至死亡。

小升：甚麼是腦部血管「閉塞」或「爆裂」？

劉醫生：血管「閉塞」就是血管阻塞，即缺血性腦中風。動脈「爆裂」就是血管破掉，即出血性腦中風。常見的腦出血其中一個原因是血壓太高，導致末梢血管破裂。

小升：血壓太高是否高血壓？老師說，均衡飲食加上恆常運動和維持理想的體重，便能有效地減低患上與飲食有關的疾病的機會，如高血壓。老師還說鹽在「健康飲食金字塔」頂端，屬「吃最少」的類別，只宜吃少量。多吃鹽為什麼會使血壓升高呢？

劉太：食鹽的主要成分是氯化鈉，它在人體內主要以鈉離子和氯離子的形式存在。食鹽中約40%是鈉，即1克食鹽含有約400毫克鈉。鈉是礦物質的一種。它具有調節人體內水分和酸鹼平衡的作用。因此攝入適量的食鹽是維持生命活動所必須。攝取太少鈉或缺乏鈉時，會覺得疲勞、虛弱。

劉醫生：正常情況下，人體每日只需約200至1000毫克鈉，多餘的鈉會隨尿液排出體外。天然食物（例如牛奶、魚、肉、蔬果）本身含有鈉，不再額外添加鹽或含有鈉的調味品，已能滿足日常的生理需要。相反，如長期攝入過量的鈉，身體調節血容量會失去平衡、血管彈性亦會降低，結果使血壓升高。

小升：那麼，不吃鹽就不會中風了？

劉太：鈉並非只存在於食鹽內，它亦可以從天然食物、加工食品或調味品中獲得。常見中式調味料，包括豉油、蠔油、雞粉、南乳等，西餐佐膳的醬汁，如黑椒汁、芥辣醬、芝士粉等，均屬高鈉來源。另外，加工食物如火腿、午餐肉、煙肉、腸仔、臘腸等鈉含量均偏高。

劉醫生：根據世界衛生組織建議，健康成年人每日的鈉攝取量應不多於2000毫克，即約1平茶匙的鹽。而兒童的鹽攝取量應少於成人，年紀愈小，所需的鈉也愈少。

劉太：甚麼人較易患上高血壓及中風呢？

劉醫生：高血壓及中風的成因有很多，隨著年齡增長，高血壓及中風機會亦增加。尤其是少運動、過重或飲食習慣不良的人士。

劉太：小升，你知道為甚麼媽媽常常告訴你不要經常進食高鈉零食，如撈麵、薯片、魚蛋、燒賣等嗎？

小升：知道！媽媽，你說因為孩童時期的飲食習慣多數會一直維持至成年時期。例如自小習慣吃濃味菜式，成長後亦多數偏好濃味食物。

劉太：對了！高鹽飲食會令味覺敏感度變差，令人越吃越鹹及嗜濃味。如果從小就培養低鹽/鈉及清淡的飲食習慣，可減少長大後患中風的機會。

小升：爸爸，奶奶常說她「食鹽多過你食米」。她的味蕾一定很鈍！

劉醫生：哈哈！從前沒有雪櫃，購買食物也不是很方便，大批購入的魚及菜等，未經醃製便容易變壞。因此鹹魚、梅菜、罐頭等高鈉食品是奶奶必備的食物，奶奶亦因此習慣了吃濃味食物。但是現代食物製造商很聰明，發明很多不用加鹽或鈉的方法保存食物，如急凍食物，或用一些合法及對身體無害的鈉代替品等。

劉太：其實我們味覺的適應力很強，過一段時間，便能習慣無加鹽分的食物的天然味道。在爸爸和媽媽的耳濡目染下，現在奶奶亦只喜歡吃新鮮原味及淡口的食物，只是偶爾吃醃製食物，而分量亦不多。

小 升：有甚麼零食是高鈉的，甚麼是低鈉的？

劉 太：高鈉小食包括餅乾、脆片、鹽焗果仁 / 花生、肉乾及魚乾、涼果 / 話梅、零食紫菜。而無鹽或低鹽餅乾、堅果、新鮮水果、蔬菜（汁）及奶類製品就是健康的低鈉小食。

小 升：我知道，包裝上的營養標籤都有鈉的資料。除了吃零食要節制外，還有甚麼方法可以減少攝入鈉呢？

劉醫生：方法有很多。

家中進食時：

- ✓ 盡量選擇新鮮（急凍亦可）和天然的食物。
- ✓ 以天然食物（例如薑、蔥、蒜、胡椒）調味，以取代食鹽及醬油。
- ✓ 盡量少吃包裝醬汁或湯底。進食「低鈉」食物亦應適可而止。
- ✓ 避免以醃製的蔬菜或罐頭菜作為食材；如選用，應先以沸水沖去鹽份。
- ✓ 盡量少吃加工及罐頭類食物（例如火腿、煙肉、香腸、芝士、肉鬆、豆豉、罐頭湯、即食麵等）。
- ✓ 避免使用高鈉的調味料（例如豉油、蒜鹽、味精、茄汁、辣椒醬、海鮮醬、燒烤醬、蠔油、蘇打粉等）。
- ✓ 盡量少吃醃製過的食物（例如臘味、鹹魚 / 鹹蛋、滷味 / 燒味、豉油雞 / 鹽焗雞、皮蛋、梅菜 / 榨菜 / 冬菜等）。

劉 太：出外用膳時：

- ✓ 盡量選擇用天然調味品及用較少醬料的菜式，並要求侍應將醬汁分開送上。
- ✓ 先試味，只在味道太淡的情況下才加點鹽或調味醬汁。
- ✓ 購買預先包裝食物時，看營養標籤，留意鈉含量，選擇鈉較低的同類食物。

小 升：我的同學除了喜歡吃鹹味小食，部分更喜歡用醬汁撈飯。我也要告訴他們，從飲食當中攝取過量的鈉質，長遠會增加患高血壓及中風的機會。

劉 太：乖孩子！找到了，今晚用這瓶低鈉黑醬油及花椒八角煮你們最喜歡吃的「低鈉滷水鷄脾」。

劉醫生和小升異口同聲說：老婆 / 媽媽萬歲！



新派粵菜 — 艷影紗窗

常言道「食在廣東」，粵菜烹調講究五滋六味，「五滋」即香、鬆、軟、肥而不膩及濃而不俗；「六味」則為酸、甜、苦、辣、鹹及鮮。作為新派原味粵菜食府的八月軒，除了保存粵菜的五滋六味，更注入健康以及食物安全元素，以迎合現代的飲食潮流。今期新饅新知請來了八月軒的高維遠師傅親自示範一道滿有「詩情」「畫意」的「艷影紗窗」。



「艷影紗窗」

製作步驟

知多一點點



浸

竹筍及髮菜分別以清水浸泡兩至三小時

浸泡使竹筍及髮菜變得柔軟，除了易於處理，更有效清除夾於其中的沙泥雜質



焯

將竹筍、已切絲的餡料（豆腐乾、紅蘿蔔、瑜耳、齋雞）及伴碟（杞子、毛豆）分別放入熱水中稍焯後瀝乾

材料微焯後會更易入味，並可去除有機會殘留的除害劑



炒

餡料回鑊快炒，加入雞湯調味，再以生粉水勾芡

快炒的方法令食物的營養素得以保存，徹底煮熟食物之餘又不失其色、香、味



蒸

待餡料稍涼後，以唧袋釀入竹筊內，放入蒸櫃內蒸五分鐘

餡料可即時釀入竹筊，或存放於攝氏4度或以下放涼備用，但不應在室溫存放超過四小時，以確保食物安全



澆

以雞湯、鹽、糖、胡椒粉及生粉水勾芡，澆於竹筊上，伴以杞子及毛豆即成

確保雞湯煮沸達一分鐘或以上，才澆於已蒸熟的竹筊上

高見：

八月軒高師傅提供如何保障食物安全的措施

1. 向信譽良好的供應商訂購食材，確保選購的食物有品質及衛生保障。
2. 收取食材後，品質控制部的同事會詳細檢查，確保達致水平。食材送到分店後，廚房部的同事會再次檢查其品質，若發現未如理想，會即時向品質控制部反映。有關同事會密切監察供應商的表現，以保障食物安全及維持商譽。
3. 八月軒相當重視廚房的環境衛生。無論煮食用具、工作枱面以至地面牆壁均要求清潔衛生。
4. 員工會戴上清潔的手套才接觸熟的食材。高師傅示範時身體力行，戴上即棄手套才將餡料釀入竹筊內，避免人手直接接觸食物。
5. 高師傅更會到不同分店視察，確保各店的品質統一及員工素質達到要求，務求製作出高水平及安全的佳餚。



高師傅親自示範「艷影紗窗」

八月軒自2009起連續三年簽署「食物安全『誠』諾」，肩負起承諾人的使命，與政府攜手合作，向社會各界推廣食物安全。

艷影紗窗

控制重點－徹底煮熟

材料：

竹筴、豆腐乾、紅蘿蔔、髮菜、
瑜耳、齋雞、杞子、毛豆

調味料：

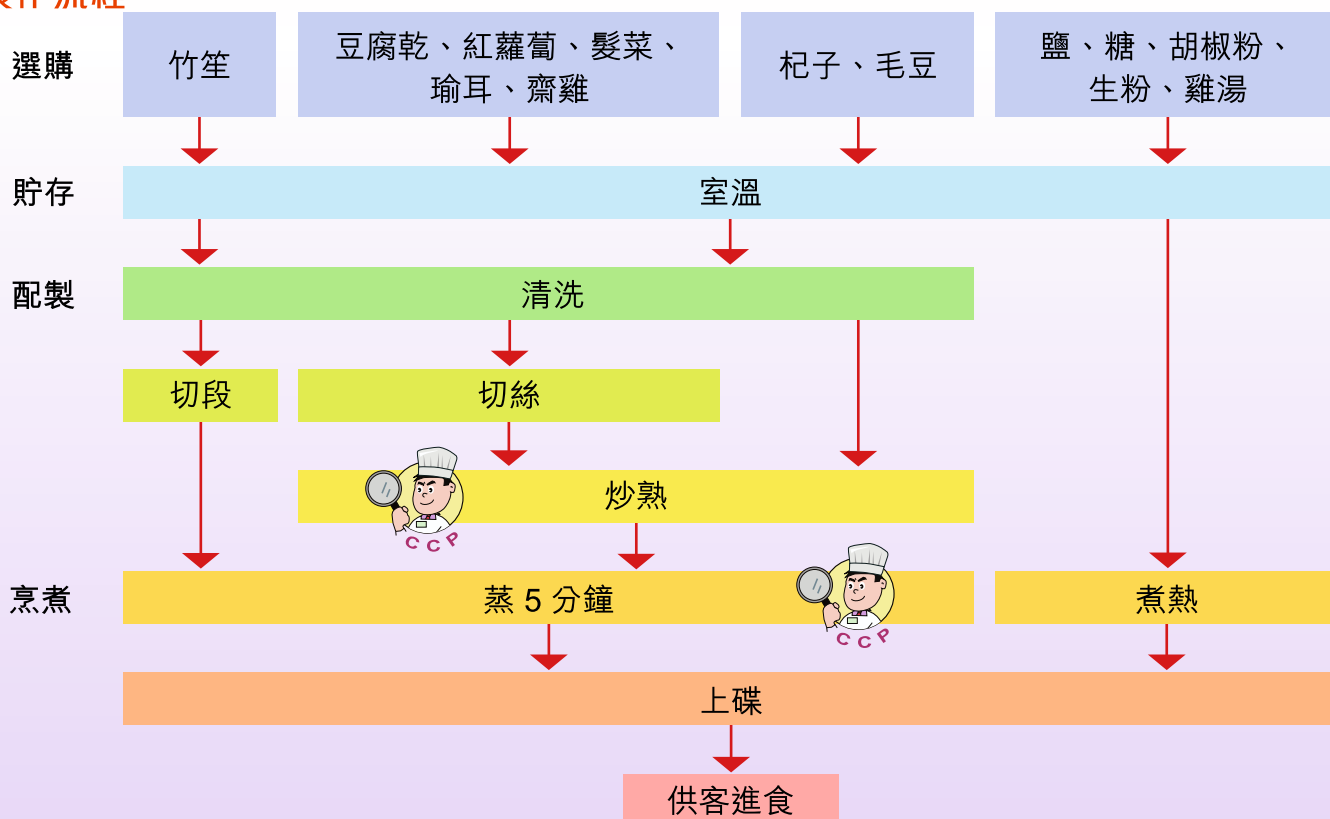
鹽、糖、胡椒粉、生粉、雞湯

做法：

1. 將竹筴切段，浸水後汆水，加入雞湯調味。
2. 將豆腐乾、紅蘿蔔、髮菜、瑜耳及齋雞洗淨，切絲，汆水，加入雞湯、生粉及油調味，炒熟後放涼。
3. 將豆腐乾絲、紅蘿蔔絲、髮菜絲、瑜耳絲及齋雞絲釀入竹筴內，蒸5分鐘後上碟，再淋上以雞湯、鹽、糖、胡椒粉和生粉調配的茨汁。
4. 將杞子及毛豆洗淨，汆水，加入雞湯調味，放於竹筴旁作伴碟。



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。



製作艷影紗窗有一個控制重點：食物要徹底煮熟才可進食。

問：是不是所有預先包裝食物都會附有營養標籤？

答：不是，根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》所列，小部分食物不需要提供營養標籤，包括：

- 包裝在總表面面積小於100平方厘米的容器內的預先包裝食物
- 無添加其他配料的新鮮、冷凍、冷藏或乾的水果和蔬菜
- 能量及指定標示營養素含量極低（接近零）的食物（如泉水）
- 因銷量小而獲豁免的食物（此類食物會在包裝上附有圓形、正方形或長方形的標貼以表明其豁免資格）



《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章）附表6第2部規定，凡食物環境衛生署署長信納與任何預先包裝食物屬相同版本的食物在香港的每年銷售量不會超過30 000件；則可就該預先包裝食物授予豁免，使其毋須符合附表5第1部的營養標籤規定。這一制度名為“小量豁免制度”。業界人士需就小量豁免向食物安全中心（中心）申請事先批准。有關資料可參閱小量豁免申請指引。



現時法例未有強制規定供不足36個月大的嬰幼兒進食的配方奶粉和食品，以及其他特殊膳食用食品，必須附上營養標籤。然而，中心鼓勵業界人士在這些食物的標籤上提供詳細營養資料，以供消費者參考。

有關營養標籤制度的定義和涵蓋範圍，包括特殊膳食用食品的定義和例子，業界可參考中心網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_faq.html



食物安全條例 巡迴展覽

《食物安全條例》於二零一二年二月一日生效，為讓公眾加深認識該條例，食物安全中心（中心）已在十八區市政街市舉辦多場巡迴展覽，介紹條例的細節，並派發有關條例的簡介和宣傳單張。各區街市商販和市民反應熱烈。



業界諮詢論壇

二零一一年七月十三日，中心舉行了第三十次業界諮詢論壇，議程包括討論「對第132AF章有關奶粉、煉奶及再造奶的修訂」、「香港成年人從膳食攝入碘的情況的風險評估報告」，以及營養標籤小量豁免申請收費之調整可行性。除此之外，中心邀請業界就收緊執法等檢討提出意見。當日中心亦匯報有關檢測日本進口食物輻射水平的最新情況，並簡介台灣塑化劑污染事件的跟進措施。最後雙方討論食物中殘餘除害劑的建議規管方案和研究相關技術等事宜。

第三十一次論壇在九月九日舉行，中心首先報告小量豁免申請的工作進展、塑化劑污染事件的跟進和食物中殘餘除害劑的建議規管方案的公眾諮詢情況。除此之外，雙方就鮮菇中毒的事件作出討論，提升業界關注，並建議預防和規管措施。其後，中心扼述第三十四屆食品法典委員會大會簡報。最後是簡介「食物安全『誠』諾」，鼓勵與會者積極參與。

十二月九日舉行的第三十二次論壇，中心報告小量豁免申請的工作進展及簡介《食物安全條例》的食物進口商和食物分銷商登記制度。中心及業界亦討論了有關「製備可閱的食物標籤業界指引」的細節，以及在營養資料標籤制度下有關「供特殊膳食之用的食物」的議題，並闡釋某些產品是否屬於特殊膳食食品。除此之外，中心亦介紹各國對「預先包裝食物的聲稱」的不同處理，並解釋在特別情況下，會要求業界提供相關資料以作評估。最後，中心與業界亦討論了「安全製作麵包和三文治的業界指引」擬稿。



預先包裝食物的保質期越長，即代表所添加的防腐劑越多？

預先包裝食物的保質期越長，並不一定表示所添加的防腐劑越多。其實，食物的保質期是受多種因素影響，添加防腐劑只是其中之一。

若食物所含的水分偏低、酸鹼度偏高或是偏低，已能阻止大部分腐壞性微生物滋長，即使不添加任何防腐劑，此類食物的保質期較一般食物長。高溫處理能有效減少腐壞性微生物的數量，真空處理包裝亦能令食物的保質期更長。此外，冷藏或冷凍貯存方法可減慢腐壞性微生物繁殖，從而延長食物的保質期。

總括而言，只要了解食物的特性，運用適當的加工處理和包裝方法，並把食物貯存在合適溫度中，就只需使用適當分量的合適防腐劑，已能延長食物的保質期。添加過量的防腐劑未必能明顯延長保質期，還有可能違反《食物內防腐劑規例》的規定。

動腦筋



- A. 價格便宜
- B. 《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》
- C. 攝氏75度
- D. 《食物安全條例》
- E. 攝氏60度以上
- F. 信譽良好
- G. 室溫中
- H. 《食物內防腐劑規例》
- I. 攝氏4度或以下

1. 選購食材時要光顧 _____ 的店鋪。
2. 熱存食物要達到 _____ 才能確保食物的安全。
3. 將食物放於 _____ 有助延長食物的保質期。
4. 加防腐劑於食物內受到 _____ 的規管。
5. 翻熱食物時要確保其中心溫度至少達到 _____ 方可進食。

(答案在第3頁)



查詢與 訂閱

如欲索取《食物業安全廣播站》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(<http://www.cfs.gov.hk>)瀏覽網上版本。