

專題特寫



綠肌病

綠肌病(又稱俄勒岡病)是名為胸深肌病的退化性肌肉疾病的俗稱。這種胸深肌病的徵狀，可見於專門用作生產禽肉的家禽的胸小肌壞死。



Revue Méd. Vét., 2011, 162, 6, 279-283

綠肌病：受影響肌肉呈現不常見的綠色

胸深肌病在飼養作商業用途的肉雞中較為普遍，因為這些雞隻的飼養環境較為舒適，生長過程中的活動相當有限。雞隻的胸肌因而未能充分運動以促進肌肉的血液循環和擴展四周的纖維鞘。因此，當雞隻在短時間內突然和過度振動翅膀時，便會引致急速缺氧、肌肉纖維缺氧(缺血性壞死)和肌肉酸鹼值下跌。受影響的通常只有胸部中央部分的肌肉，造成逐漸變成綠色的損傷(如圖所示)，同時出現細胞結構耗損，以及血紅蛋白和肌紅蛋白分解為膽鹽的情況。

胸部的柳肉和嫩肉是家禽身上最具經濟效益的肌肉。家禽加工廠進行去骨程序時一旦發現肉雞的胸肉呈現深紅色、紫色和綠色的變色現象，經常要切去或廢掉雞肉。因此，這種胸深肌病令家禽業的經濟生計蒙受重大損失。

要減少胸深肌病的發生，關鍵在於妥善管理肉雞群和盡量減少拍翼的情況，例如應避免令雞隻緊張或受驚，捕捉雞隻時不要抓住其翅膀，以及避免雞場內有過量的光線和人類活動。

目錄

專題特寫

綠肌病

讀者園地

降低食物出品中鈉(俗稱鹽)、糖和脂肪含量的業界指引

溫馨提示 — 食物安全條例
適溫適食小貼士

新饌新知

美味健康 —
「海皇千葉豆腐」

食物安全計劃園地

「海皇千葉豆腐」

你問我答

食用已受重金屬污染的介貝類海產會否對進食者的健康構成影響？

真相與謬誤

人造牛油含反式脂肪，會令血液中“壞”膽固醇增加，所以只應食用普通牛油？

資訊天地

食油中的苯並[a]芘與地溝油

活動簡介

第四屆「消費者聯繫小組」
證書頒發典禮

活動預告

食物安全2013巡迴展覽

動腦筋

配對題

查詢與訂閱



降低食物出品中鈉 (俗稱鹽)、糖和脂肪含量的業界指引

鈉 / 鹽方面：

- (i) 使用含鹽的調味料時，應遵從優良製造規範，例如烹調食物只添加所需的標準分量，另外，經常利用便攜式鹽度計，量度非預先包裝的調味製品，如湯和醬汁的鹽含量，務求保持食物出品的適當含鹽量。



世衛建議成年人每日應攝入少於2000毫克鈉（約相等於5克或一平茶匙食鹽）



除了鹽及調味料外，鈉亦天然存在於食物如牛奶及加工食品的食物添加劑中

- (ii) 為廚師、主廚及食品研發人提供培訓或再培訓，讓他們明白及接受健康飲食之道，以及如何選擇較健康的產品。
- (iii) 按個別食物的特性，採用一些已被証實及在其他國家使用的策略和代替品，以減少出品的鹽含量。例如要延長肉製品的保質期，可以下調貯存溫度，來減少、甚至取代防腐劑。

- (iv) 提供無鹽或低鹽含量的出品供顧客選擇（如情況許可，提供碘鹽），或只在顧客要求時才添加鹽和其他調味料。
- (v) 減少使用鹽和高鹽分的作料。例如以新鮮、冷藏或較低鹽含量的罐裝蔬菜代替醃菜，以新鮮肉代替醃製肉，亦可以天然的配料代替高鹽分的調味料或醬料。
- (vi) 使用天然的配料（例如檸檬、番茄）、香草和香料（例如蒜頭、辣椒、八角、香茅、羅勒等）去調味和醃製食物。





(vii) 以獨立包裝提供調味料，及以獨立容器盛載肉汁，讓顧客按其口味自行添加。

(viii) 提供各種份量或份量較小的出品供顧客選擇。如無法提供份量較小的出品，可考慮改良貯存方法或包裝（例如使用密實袋和可重複密封的盛器）。便利消費者將剩餘的食品保存得更好，以便日後食用。

(ix) 應盡量減少使用增味劑/ 鹽代替品。

糖和脂肪方面：

(i) 使用糖和脂肪時，應遵從優良製造規範，務求達致減糖和減脂肪目標。

(ii) 為廚師、主廚及食品研發人提供培訓或再培訓，讓他們明白及接受健康飲食之道，以及如何選擇較健康的產品。

(iii) 研製低糖和低脂出品。並減少使用添加劑。就以製作肉餡餅為例，可選用較瘦的肉，和調整餡餅皮的脂肪與麵粉比例等，去減少糖和脂肪含量。

(iv) 必須要注意的是，當設計低糖、低脂食譜時，除了要考慮出品的觀感和質感，亦要顧及其微生物安全程度及穩定性。若要降低食品因少用糖和脂肪而引致的微生物風險，可選擇降低酸鹼度、調低貯存溫度、增加加熱過程，以及善用包裝技術（例如真空包裝、充氮包裝）等方法，而非只一味加添防腐劑。



(v) 提供低糖和低脂出品供顧客選擇。

(vi) 把糖、糖漿及塗醬、沙律醬與食品分開放置，讓顧客按其口味添加。

(vii) 提供各種份量或份量較小的出品供顧客選擇。如無法提供份量較小的出品，可考慮改良貯存方法或包裝（例如使用密實袋和可重複密封的盛器）。便利消費者將剩餘的食品保存得更好，以便日後食用。



(viii) 推出低脂肪、低飽和脂肪及低反式脂肪的出品，以及一些非油炸和低脂烹（例如清蒸和烤焗）的菜式。

(ix) 在需要時才使用糖和脂肪的替代品。

(x) 當製作糖尿病患者的食品時要依從最新的科學共識，其成分應配合患者的低糖、低脂和膳食管理的要求。





溫馨提示 — 食物安全條例

《食物安全條例》（第612章）已於二零一二年二月一日全面生效，任何從事食物業人士（包括農民、漁民、售賣食物的小販及街市檔主）必須留意有關措施。此措施主要是引入食物追蹤機制，確保政府在處理食物事故時，可以更有效追蹤食物來源，並迅速採取行動。這個機制包括食物進口商和食物分銷商登記制度及備存食物進出記錄兩個部分。詳情可瀏覽食物安全中心網頁 www.cfs.gov.hk



適溫適食小貼士： 如何徹底煮熟食物

必須將食物加熱至中心溫度達攝氏75度或以上，並維持至少30秒。肉類和家禽的肉汁不應呈紅色及切開時不應見血，蛋類的蛋黃亦應已經凝固，而在烹煮或翻熱湯羹及炆炖類食物時，應煮沸並維持至少1分鐘。





美味健康 — 「海皇千葉豆腐」

新鮮健康的食材加上師傅巧斧神工的刀法，一道色香美味的「海皇千葉豆腐」就呈現眼前！今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「新星海鮮酒家」廚部主管馮健偉師傅親身示範這道菜色的做法。



製作步驟

小心得，大智慧



收

首先向認可及可靠的來源購買豆腐、蝦、急凍帶子及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。未用前，豆腐及蝦等食材存放於攝氏4度或以下的雪櫃；而急凍帶子則存放於攝氏零下18度或以下的雪櫃。



洗

蔬菜（包括鮮冬菇）須浸泡及沖洗乾淨。

浸泡使冬菇變得柔軟，除了易於處理，更有效地清除夾於其中的沙泥雜質。



解凍

將急凍帶子放於攝氏4度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃進行解凍，不單安全，還可保存帶子的鮮味。



切

將一磚豆腐切成骨牌狀。配料：新鮮蝦(50克)、急凍帶子(50克)、鮮冬菇(2隻)、新鮮粟米及菜心(1條)切成粒狀。

豆腐切成骨牌狀的薄片及其他食材切成粒狀，可以減少烹煮的時間，使豆腐及其他食材容易徹底煮熟。



焯

將蝦粒、帶子粒、冬菇粒、粟米粒及菜心粒放入沸水焯熟後瀝乾備用。

用焯的煮食方法可容易確保食材徹底煮熟，另外亦較生炒方法節省時間。



蒸

將骨牌型的豆腐以圍圈方式放在碟子，灑上鹽後蒸2分鐘。

預設好蒸的時間和溫度，確保時間和溫度準確。



炒

以生油起鑊把食材炒香，然後放在圍圈豆腐的中間。

用鑊快炒可使食材更可口及確保食材徹底煮熟。



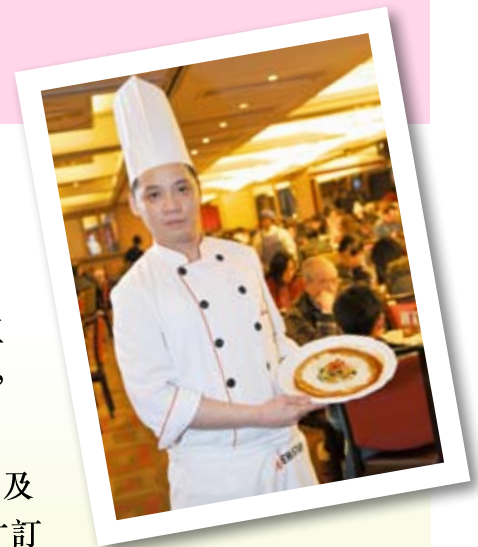
澆

鑊中注入少量清水，煮沸後加入蠔油、鹽、糖、生抽、老抽及生粉埋芡，再經煮沸後淋澆在備用的豆腐上，即可食用。

調味汁要煮沸才淋澆在豆腐上，並應即時食用。

馮師傅分享：

1. 製作豆腐時一定要儘快處理。不然，豆腐會變得乾身及無水份，那麼到時候會較難排至骨牌形。另外，在蒸豆腐時，如有淡黃色的豆腐水滲出，就可以拿出來備用，當表面有洞時，就已經過熟了！
2. 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。
3. 來貨時及烹煮前會徹底檢查食材有沒有不妥當的地方，如外表有破損或發出異味等，便會即時棄掉及通知供應商有關情況。
4. 酒家訂立監督系統，以確保食物及環境清潔，並訂立各項衛生守則、工作指引以及在職訓練給予員工，以確保員工理解及遵行。
5. 員工會每日檢查雪櫃及記錄雪櫃溫度，另雪櫃亦會定期維修保養，以確保運作正常。





「海皇千葉豆腐」

食材：

鮮蝦、急凍帶子、鮮冬菇、新鮮粟米、菜心

調味料：

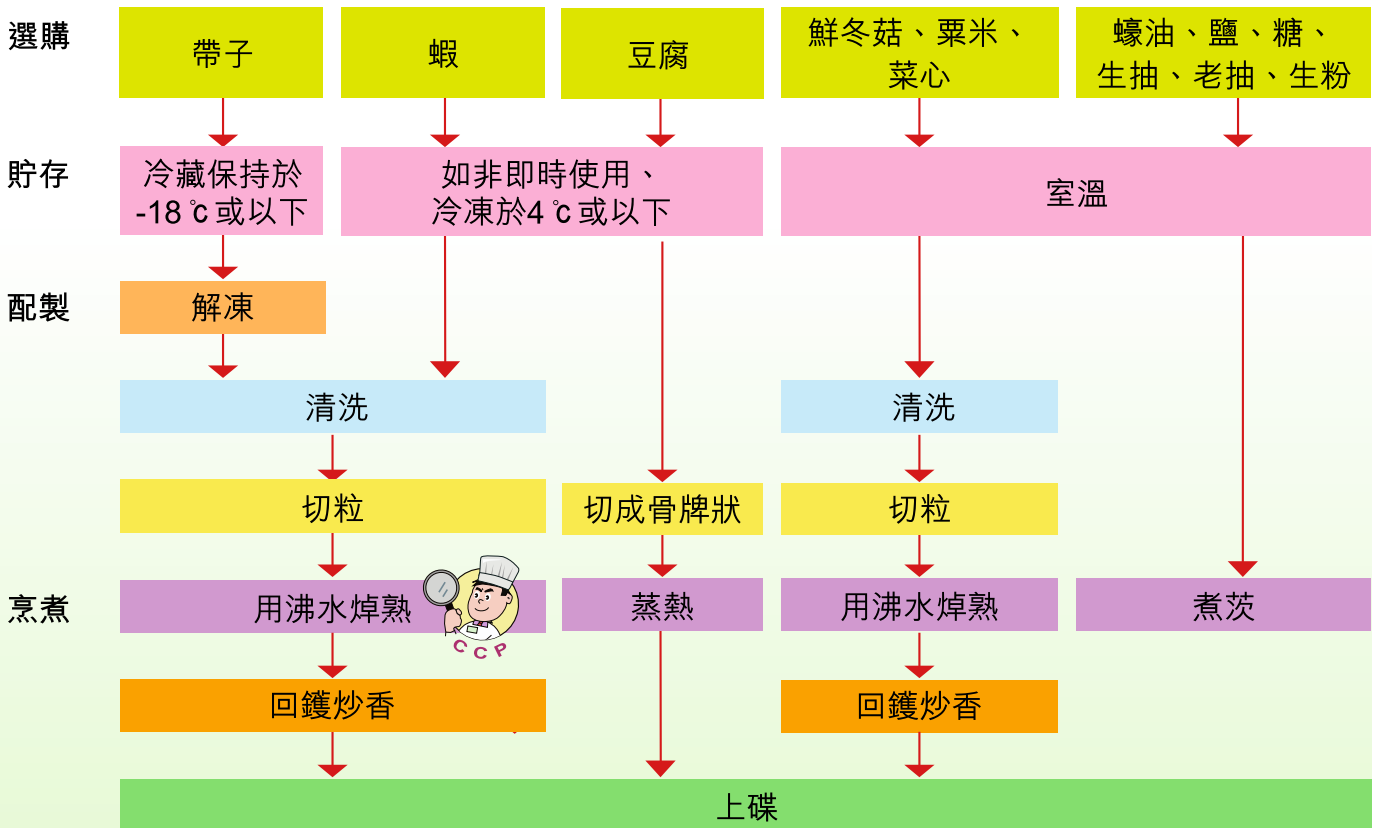
蠔油、鹽、糖、生抽、老抽、生粉

做法：

1. 急凍帶子放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。食材用清水清洗（蔬菜需先浸泡）。
2. 將蝦、帶子、冬菇、粟米及菜心切粒後放入沸水焯熟備用。
3. 將豆腐切成骨牌狀，然後蒸2分鐘。
4. 將已焯熟的食材回鑊炒香上碟。
5. 用調味料煮茨，然後淋澆在豆腐上即成。



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「海皇千葉豆腐」有一個控制重點：

★食材要徹底煮熟才可進食。



你問我答

問與答

問：食用已受重金屬污染的介貝類海產會否對進食者的健康構成影響？

答：攝入大量汞（水銀），尤其是有機汞，會對神經系統造成損害；慢性砷（無機砷毒性較強）中毒會引致神經受損及血管病變；而慢性鎘中毒會影響腎臟。

一般來說，介貝類海產是人體攝入鎘及無機砷的主要來源之一。成人攝取小量的重金屬通常不會對健康構成重大影響。故此，成人在正常飲食出現急性重金屬中毒的機會不大。當然，若長期食用含過量重金屬的介貝類海產，可能影響身體健康。為免攝取過量的污染物，維持均衡飲食至為重要，不要肆意進食介貝類海產。

給業界的建議

- ★ 遵行優良農業規範和製造規範，盡量減少食品的金屬污染物。
- ★ 只向可靠的供應商採購食物。
- ★ 妥善保存來貨記錄，以便有需要時可追查來源。





問：人造牛油含反式脂肪，會令血液中“壞”膽固醇增加，所以只應食用普通牛油？

答：食品中反式脂肪的主要源頭，是製作食物時以氫化植物油為材料，或用之以煎炸和烘培食物。但不可不知的是，動物（牛和羊）奶和脂肪，以及其製品（包括全脂牛奶及牛油等），其實亦含有小量的天然反式脂肪。

由於進食含反式脂肪的食品，會增加人體內的“壞”膽固醇（即低密度脂蛋白膽固醇）和減低“好”膽固醇（即高密度脂蛋白膽固醇），因而提高患心臟病的風險，所以很多人認為為了健康著想，只選用普通牛油，棄用人造牛油。但事實又是否如此呢？

要知道牛油本身其實含高飽和脂肪及膽固醇，兩者均不利心臟健康。反之，人造牛油大部分由植物油製成，通常不含膽固醇及較少飽和脂肪。

在選購牛油作為食材料時，可留意近年市場已推出的新配方人造牛油，當中只含少量反式脂肪，而軟身的會較硬身的含較少反式脂肪。

無論如何，均衡飲食是保持健康的大原則。我們應培養少進食高油份食物，和動物性脂肪/油的良好習慣，並用最少的脂肪/油來烹調食物，提供更多低油產品供顧客選擇。





食油中的苯並[a]芘與地溝油

苯並[a]芘(B[a]P)是一種多環芳香族碳氫化合物(PAHs)。PAHs在環境中無處不在，包括空氣、土壤、水、沉積物和食物。食物中的苯並[a]芘來源包括受污染的空氣、水、土壤和沉積物，以及食物在高溫加熱過程（例如烘焗、煙熏和燒烤等）中所產生和積聚的化合物。

現時不容易單從化驗去確定食油是否地溝油，或是否混合劣質食油。但化驗結果可分辨食油所含的有害物質是否超標。食品法典委員會並未就食物中的苯並[a]芘訂下標準。食用植物油中的苯並[a]芘在歐盟及內地的標準分別為每公斤2微克及10微克。中心最近為食油中的苯並[a]芘含量制定了每公斤10微克的暫定行動水平。



第四屆『消費者聯繫小組』 證書頒發典禮



消費者聯繫小組成立的目的，是提供一個平台讓中心就各項食物安全事宜與市民加強溝通，從而收集他們的建議和意見，了解市民對食物安全的知識、觀念和風險認知，藉以制訂適當的風險傳達信息，並回應市民的要求。

第四屆『消費者聯繫小組』證書頒發典禮，已於二零一二年十二月八日下午，假荔枝角政府合署順利舉行。

當日首先由食物安全中心(中心)顧問醫生(社會醫學)(風險評估及傳達)何玉賢醫生致辭並感謝各成員的積極參與。隨後，中心科學主任廖珮珊女仕簡介香港嬰幼兒配方奶產品和有關食品的立法建議，成員亦就此議題發出提問及表達意見。最後，由食物安全專家委員會主席馬正勇教授主持證書頒發儀式，並與成員拍照留念。

活動預告



食物安全中心每年都為業界人士，舉辦食物安全重點控制及業界講座。目的是提高業界對食物安全的知識，以及提供一個政府與業界溝通的平台。今年的講座已安排在三月至十二月期間，於港、九、新界各區大會堂及文娛中心舉行。內容包括食物安全五要點、食物安全重點控制，及食物相關法例等。部份講座更會專門針對高危食品(例如壽司和刺身)作深入的講解。有關詳情，歡迎瀏覽本中心網頁(www.cfs.gov.hk)或致電 2381 6096 查詢。



動腦筋



配對題

- 1) 苯並 [a] 芘
 - 2) 黃曲霉毒素
 - 3) 諾如病毒
 - 4) 反式脂肪
 - 5) 河豚毒素
- a) 在熱帶濕度和溫度偏高的環境，花生、玉米、穀物、棉籽、木本堅果、部分香料等，因沒有適當的處理和貯存而發霉所產生的代謝物。
 - b) 來源是農作物從污染空氣中吸收或食物在烘焗、煙熏和燒烤等高溫加熱過程中所產生的化合物。
 - c) 主要由進食河豚所引致。中毒症狀包括面部及手腳麻痺，隨後四肢逐漸癱瘓及呼吸困難。攝入高劑量可導致死亡。
 - d) 主要源頭是製作食物時以氫化植物油為素材，或用之以煎炸和烘培食物。
 - e) 常見於介貝類海產，特別是生蠔、未經烹煮的蔬菜、沙律和冰塊等，人類進食後會導致非細菌性腸胃炎。

(答案在第5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 (<http://www.cfs.gov.hk>) 瀏覽網上版本。