



食物業

安全廣播站

第 84 期

2021 年 3 月號
食物安全中心出版
與食物業界一同進步

本期內容

專題特寫

烹製蛋及蛋製品 ——
安全第一

食安仔教室

氣炸的缺點真比油炸的少嗎？

食肆現場

如何避免食物交叉污染？

安樂查飯 / 業界講座 / 食安指引

計劃介紹

「安樂查飯」業界講座

食安指引

1. 製作燒味的食物安全措施
2. 使用煎炸油業界指引

中心動向

1. 「食物安全」流動應用程式將於 2021 年 3 月 31 日中午起停止服務
2. 全新食安節目「食安電影頻道」
3. 《食物內有害物質規例》(第 132AF 章) 修例建議的公眾諮詢已結束

問問食安小隊

以貌取蛋

增值小測試

食安仔忙甚麼？

餐桌搜查線——各類牛肝菌都可安全食用嗎？

編輯委員會

高級醫生 (風險傳達)

3 名科學主任

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)

5 名衛生督察 (食物安全推廣)



專題特寫

烹製蛋及蛋製品 —— 安全第一

食物業講求食物安全，大家應知道進食生蛋或未經煮熟的蛋，有可能導致沙門氏菌感染，可構成嚴重的健康風險，甚至危及生命，高危人士尤其易受影響。在 2017 年 8 月至 2020 年 8 月期間，衛生防護中心轉介了 328 宗與食肆有關的沙門氏菌食物中毒個案，涉及 995 名患者。

為了協助食物業預防蛋及蛋製品中的沙門氏菌引致食物中毒，食物安全中心 (食安中心) 已發布指引，就烹製蛋類食品提供實用的食物安全建議。本文會簡介指引的內容。



圖 1：食物業處所烹製蛋類菜式時常見的高風險做法

蛋的選擇

要確保食物安全，首先要選擇安全的原材料。食物業應向可靠的供應商採購清潔、沒有裂紋或蛋液漏出的蛋。如製作以略煮或未經烹煮的蛋為用料的菜式，例如炒滑蛋或意大利芝士蛋糕，應選用經巴士德消毒的蛋、蛋製品或蛋粉。巴士德消毒法是透過低熱殺死病原體，使引致食物腐壞的酶失去活性的消毒方法。

在一些國家，當地農場採取減低沙門氏菌污染風險的措施，生產獲認證的有殼蛋。這些蛋雖然聲稱可供生吃，但據報曾驗出含有沙門氏菌，在海外偶爾引發食源性疾病事故。因此，如使用未經煮熟的蛋製作菜式，經巴士德消毒的蛋或蛋製品仍然是較安全的選擇。



貯存和處理生蛋

帶殼的蛋應貯存在陰涼乾爽的地方，最好存放在雪櫃內，並應按照先入先出的原則使用。生蛋若處理不當，可造成交叉污染，引致食物中毒。在處理蛋類前後，應徹底洗淨雙手。每次處理蛋及蛋製品前，亦須清潔和消毒所有用具及其他食物接觸面，例如打蛋器、碗及工作枱。

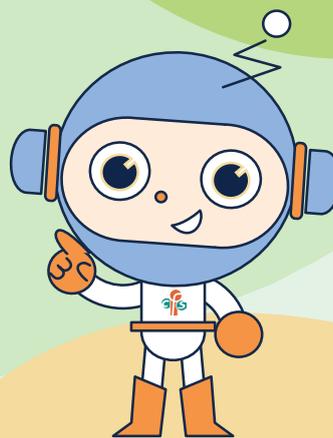
有殼蛋不用清洗，因為清洗後，細菌容易透過蛋殼上的小孔進入蛋內。把蛋黃與蛋白分開時，最好使用清潔的分蛋器，不應使用蛋殼，因為蛋殼表面可能沾有沙門氏菌。



以混合蛋漿烹製蛋類菜式存有高風險

混合蛋漿是把多隻蛋打開，置於容器中混合而成的蛋漿，用於製作多份蛋類菜式或作為多種食物的材料。製作混合蛋漿是一些食肆常見的做法，目的是節省時間和易於控制分量。然而，若有一隻或更多的蛋受細菌感染，把蛋混合後，蛋漿會全部受污染。以這些混合蛋漿烹製的蛋類菜式，如未徹底煮熟，食用後可能會導致食物中毒。受污染的混合蛋漿也會成為食肆中沙門氏菌的來源，可污染用具或其他食物。

食肆應待消費者點菜後，才把適用數量的蛋打開，以即點即製方式烹製蛋類菜式。備用的混合蛋漿應以有蓋容器貯存在雪櫃內，只取出所需分量使用。混合蛋漿應即日用完，不要添加新蛋入內。混合蛋漿含有細菌的機會較大，因此應徹底煮熟，不應用於製作供生吃或只略為烹煮的菜式。



蛋要徹底煮熟並於安全溫度下存放

要消滅有害細菌，最佳方法是把蛋徹底煮熟至中心溫度達攝氏 75 度，或直至蛋黃凝固。此外，蛋類菜式貯存溫度不當，是本地食物中毒個案的常見成因。如蛋類食物在烹製後並非即時食用，應把炒滑蛋等熱食的食用或貯存溫度經常保持在攝氏 60 度以上，而三文治及甜品等冷食則應在攝氏 4 度或以下的溫度存放。





食安仔教室

氣炸的缺點真比油炸的少嗎？

空氣炸鍋在十多年前面世，近年已成為本港越來越受歡迎的廚房電器。空氣炸鍋體積小巧，用途廣泛，可烹製多種菜式，因此吸引許多本地家庭使用。空氣炸鍋也標榜用油量少於油炸，烹煮速度較對流式焗爐為快，非常適合小家庭的生活方式及環境。

我們會在下文介紹氣炸的原理，並探討這種烹煮方式在食物安全方面的優點與缺點，以及使用空氣炸鍋烹製食物時應注意的事項。



圖 1：空氣炸鍋的基本原理 — 發熱元件旁設有風扇，帶動熱空氣迅速循環。食物接近熱源，滴下的油會收集在網籃下方。



空氣炸鍋如何運作？

空氣炸鍋雖名為炸鍋，實非如此，而是一個小型的枱面對流式焗爐。空氣炸鍋與對流式焗爐一樣，都是以發熱元件把食物加熱，並且內置風扇，帶動空氣循環。在空氣炸鍋中，食物接近熱源，被溫度高達攝氏 200 度左右的熱風急速吹着。食物置於網籃內烹煮，以便熱空氣圍繞食物循環流動。循環的氣流可把食物表面烘得香脆，但中心不會變乾。這烹煮過程只需少量的油，甚至不需要油，便可模擬油炸的效果。由於是以流動空氣在細小的密閉空間內把食物煮熟，因此把食物切成小塊，不要重疊，空氣炸鍋便能發揮最佳作用。

氣炸是更健康的烹煮方式嗎？

要回答這問題，我們需就食物安全及營養的不同範疇整體作考慮。



脂肪量減少

由於傳熱媒介是空氣而非油，氣炸食物時，通常只需加入少量油，便可使炸好的食物口感更佳。至於從肉中流出含有脂肪的肉汁，則會分開收集在網籃之下。

氣炸烹煮雖可大幅減少食物的總脂肪含量，但屬高溫乾熱烹煮方式，與烘焙一樣，容易在高溫烹煮過程中產生化學污染物，例如丙烯酰胺及多環芳香族碳氫化合物。市民應小心選擇食物，保持均衡飲食，多吃蔬果，以控制膳食中脂肪及鹽的總量。

在烹煮過程中產生丙烯酰胺

在高溫烹煮過程中產生的其中一種污染物丙烯酰胺，可能會令人患癌。當含豐富碳水化合物的食物在空氣炸鍋中以攝氏 120 度或以上烹煮時，食物本身的游離氨基酸天門冬酰胺會與還原糖（例如葡萄糖及果糖）發生反應，可形成丙烯酰胺。丙烯酰胺可能令人致癌，並且具有基因毒性，因此沒有安全食用量，我們應在合理的情況下，把其食用量減至最低。

氣炸產生的丙烯酰胺是否較油炸為少，暫時未有定論。雖然多項研究發現，氣炸馬鈴薯的丙烯酰胺含量較近似的油炸馬鈴薯為低，但也有少數研究指出，兩種烹煮方法所產生的丙烯酰胺，在分量上並無顯著差異。其他因素，包括所使用的馬鈴薯或澱粉的成分、食物的表面面積，以及烹煮的時間和溫度，也會使丙烯酰胺形成過程增加複雜性。一般而言，氣炸時較安全的準則是「甘飴金黃色」，也就是說，在烹製馬鈴薯、芋頭及麵包等澱粉類食物時，把食物煮至呈金黃色或淺黃色即可，切勿烹煮過度。

徹底煮熟食物，切勿把過多食物放進空氣炸鍋內

我們應確保食物（尤其是較大件的食物）徹底煮熟，並應分批烹煮，切勿把過多食物放進空氣炸鍋內。注意食物有哪些部分較易烤焦，以防有害化學污染物形成。偶爾翻動一下食物，使受熱均勻，可防止把食物弄焦。總而言之，食物應煮至全熟，但不可燒焦。



食肆現場

如何避免食物交叉污染？

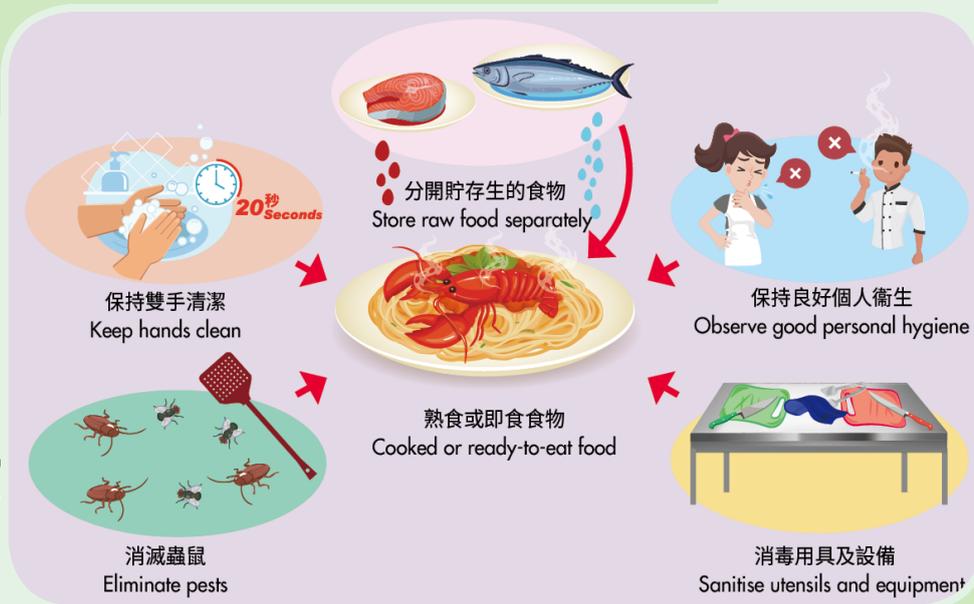


圖 1：避免交叉污染

在 2020 年 9 月，有 7 個羣組共 19 人在屯門進食購自一家食肆的龍蝦伊麵後出現腸胃炎症狀，這些食物中毒個案的病原體是天然存在於海水中的副溶血性弧菌。調查發現，該食肆的員工佩戴同一雙手套處理生海鮮和煮熟的配料，又使用清潔工作枱的毛巾來抹手，而工作枱則同時用於處理生海鮮及熟食。因此，交叉污染很可能是以上食物中毒個案的成因。事實上，交叉污染是經常為人忽略，而又可以預防的食物中毒原因之一。

交叉污染是引致食物中毒的微生物傳播途徑

交叉污染指微生物從一種媒介，例如食物（尤其是生的）、用具及處理食物人員的手，傳播至另一種食物。交叉污染可能會在兩種情況下出現：其一是食物互有接觸，或有食物的汁液滴到另一食物之上，直接傳播細菌；另一種情況是經由受污染的手、蟲鼠糞便、食物配製設備及用具、工作枱面，甚或水花，間接把細菌傳播至食物。



加劇問題的因素

本港很多食肆只設有小型廚房，食物配製區空間狹窄，卻又提供多款菜式，在繁忙時段，供應量更大，以致配製食物時，或有可能未做好食物安全措施，增加即食食物受交叉污染的風險。儘管有種種限制，食肆經營者仍可採取一些基本而有效的步驟，避免交叉污染。另一方面，家居環境也有交叉污染的風險，我們應採取相同的基本步驟，以防食物受到交叉污染。



避免交叉污染的基本步驟



我們在配製食物時，應該經常徹底洗手，尤其是在接觸生的食物或食物包裝後，以及在處理熟食／即食食物前。洗手時應使用梘液及清水，搓手最少 20 秒，然後沖洗乾淨，以即棄紙巾抹乾雙手。處理即食食物時，可戴上即棄手套。手套如有損壞或弄污（例如接觸生的食物後），便應更換。我們應謹記，佩戴即棄手套不能代替正確潔手。

把食物配製設備及廚具清潔乾淨和有效消毒，同樣重要。在處理熟食／即食食物前，必須徹底把工作枱面清潔和消毒。我們應以熱水及清潔劑清洗用具及工作枱面，在配製生的食物後，更應這樣做。

此外，雪櫃內生的食物及熟食／即食食物，應貯存於有蓋容器內，以免生的食物與熟食／即食食物互相接觸。生的食物應置於熟食／即食食物下方，以防汁液滴下，導致交叉污染。我們應把熟食／即食食物妥為放置，以防止食物遭蟲鼠污染。

注意事項



1. 交叉污染是食物中毒的常見主要成因。
2. 生的食物接觸到熟食／即食食物，或有汁液滴至熟食／即食食物上，可直接造成交叉污染。此外，受污染的手、蟲鼠、工作枱面、食物配製設備及用具，可間接引致交叉污染。
3. 不論是食肆或家居，只要採取一些基本的衛生措施，便可預防交叉污染。



給業界的建議



- 管理層應向食物處理人員提供培訓，使他們充分了解處理生的食物所涉及的交叉污染風險，並能保持良好個人衛生，以防止交叉污染。
- 審視食物配製工作流程中是否存有交叉污染風險，並制訂食物安全計劃以消除風險。
- 任何時候都遵循「食物安全五要點」，尤其是「保持清潔」及「生熟分開」這兩項要點，以防止配製食物時出現交叉污染。



自我增值 食客開心 老細放心

食安中心與業界一同進步



計劃介紹

為促進業界遵守「食物安全五要點」及良好衛生規範，在日常營運中把食物安全工作做好，食安中心整合了現有的風險傳達渠道，推出全新的「安樂查飯」食物業界溝通平台，以提供更實用的食安資訊，配合食肆營運上的需求。

「安樂查飯」平台透過 WhatsApp、電子郵件及專題網頁等形式，向業界傳達最新的食安訊息（包括食安指引及法例修訂內容），並會因應食肆發生的食物中毒事故發出警報，提醒業界須注意的事項，以免重蹈覆轍，從而減低食物中毒的風險。

在「安樂查飯」計劃下，食安中心將陸續推出新的專題網頁和風險資訊交流平台，另外會為業界編訂適切的教材，並為廚房職工提供不同的工作坊，以提高從業員的食安和衛生意識。

歡迎業界人士掃描下列二維碼，下載「安樂查飯」計劃登記表格，適時接收最新的食安資訊。



「安樂查飯」業界講座

食安中心將於 4 月至 11 月期間舉辦一系列講座，其中有以「生冷食物」為題的講座，旨在提醒市民（特別是高危人士）注意進食「生冷食物」時可能面對的風險，並向業界介紹可採取哪些措施，讓消費者在點選「生冷食物」時可作出知情的選擇。此外，還有關於「食物安全重點控制」系統，以及抗菌素耐藥性問題、「食物安全五要點」及營養標籤等內容的講座，讓市民加深對食物安全及健康飲食的認識，可以吃得更健康，並且安心進食。



食安指引介紹

1. 製作燒味的食物安全措施

燒味是香港的地道美食，但燒味在包裝和運送過程中如處理不當，便有可能出現交叉污染。食安中心出版了「製作燒味的食物安全措施」小冊子，講述燒味在製作和運送過程中的潛在危害和風險，並提出相應的控制措施。業界人士可登入下列網頁，參閱該小冊子：

https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_haccp/files/Food_Safety_Advice_for_Producing_Siu-mei.pdf



2. 使用煎炸油業界指引

油炸是其中一種常用的烹調方法，但變質的煎炸油可引致健康風險。食安中心出版了「使用煎炸油業界指引」，內容包括煎炸油品質指標簡介及使用煎炸油的建議。該小冊子載於下列網頁，以供業界參考：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/guidelines_use_of_deep_frying_oil_c.pdf





「食物安全」流動應用程式將於 2021 年 3 月 31 日中午起停止服務

1

為了更有效分配用於風險傳達工作的資源，食安中心的「食物安全」流動應用程式將於 2021 年 3 月 31 日中午起停止服務。倘有不便之處，敬請見諒。

食安中心會繼續透過不同渠道，以互動和多元化的模式，適時和有效地向市民及業界發放食安訊息。歡迎登入食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 或追蹤中心的 Facebook (www.facebook.com/cfs.hk) 及 Instagram (www.instagram.com/cfs.hk/) 專頁，以了解和分享最新的食安資訊。



全新食安節目「食安電影頻道」

2



食安中心最近展開了名為「食安電影頻道」的全新網上短片宣傳活動，請來了中心吉祥物「食安仔」和「食安妹妹」，以風趣貼地的港產片式幽默手法，與大眾探討一些食安議題。我們希望藉着廣為人知的電影片段，讓市民從娛樂中獲得實用的食安資訊，使日常飲食變得更安全、更健康。

「食安電影頻道」已於 2021 年 1 月 7 日在食安中心 YouTube 頻道首播，並在中心的 Facebook 和 Instagram 同步上映。請各位多多支持，並歡迎介紹親友欣賞本系列短片。



食安中心 YouTube 頻道



食安中心 Facebook 專頁



食安中心 Instagram 專頁



《食物內有害物質規例》 (第 132AF 章) 修例 建議的公眾諮詢已結束

為更適切地保障公眾健康，政府就加強和更新《食物內有害物質規例》(第 132AF 章) 展開了為期三個月的公眾諮詢，諮詢期已於 2021 年 3 月 15 日完結。

政府在諮詢期內舉行了一連串諮詢會，邀請市民、業界及其他持份者出席，讓公眾就修例事宜提供意見。修訂建議主要包括加強規管食物中的霉菌毒素、訂定五類其他有害物質(苯並[a]芘、縮水甘油脂肪酸酯、三聚氰胺、氯丙二醇、芥酸)在食用油脂、調味品或擬供嬰兒食用的配方產品中的含量標準，以及把「部分氫化油」(即工業生產的反式脂肪酸的主要來源)列為食物中的違禁物質。



修訂建議還包括訂立 18 個月的寬限期(自修訂規例刊憲起計)，讓業界有足夠時間為更新的食物安全標準作好準備。如欲了解詳情，可參閱以下網頁：www.cfs.gov.hk/harmfulsubstance。





問問食安小隊

以貌取蛋



小 敏：食安仔，雞蛋係唔係越深色就越有營養㗎？

食安仔：好多人買雞蛋嘅時候都會精挑細選，除咗留意蛋殼有冇破裂同污跡之外，仲會「以貌取蛋」，用蛋殼顏色嚟衡量雞蛋嘅營養價值。呢個方法係咪精確呢？等我同大家分析吓啦！

蛋殼顏色主要受到雞隻嘅品種影響。除咗遺傳因素，母雞嘅年齡都會影響蛋殼嘅顏色，好似生啡蛋嘅母雞，佢哋隨住年齡增長，生嘅蛋會大啲，蛋殼都會淺色啲。有人或者會以為啡蛋天然過白蛋，營養更加豐富，但事實係蛋殼係啡色定白色都好，啲蛋嘅營養價值都好接近。相比起蛋殼嘅顏色，母雞嘅飲食同居住環境對雞蛋營養影響更大。

小 敏：咁點解蛋黃顏色有深有淺嘅？

食安仔：蛋黃顏色會受多種因素影響，好似飼料嘅色素成分咁。如果啲雞食嘅係粟米或者紅蘿蔔呢啲類胡蘿蔔素含量較高嘅飼料，咁呢種天然存在喺植物嘅色素就會令到啲蛋嘅蛋黃深色啲。

小 敏：原來係咁，我又學到嘢喇，多謝你呀，食安仔！



增值小測試



1. 下列哪項有關反式脂肪的描述並不正確？

- a. 氫化植物油是從食物攝取反式脂肪的主要來源。
- b. 反式脂肪是營養標籤必須標示的其中一種營養素。
- c. 反式脂肪是一種飽和脂肪。
- d. 有證據顯示，攝取反式脂肪，血液內低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）的含量會上升，同時血液內高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇）的含量會下降，罹患冠心病等血管系統疾病的風險因此增加。

2. 預先包裝食物標示為「低鈉」，即每 100 克食物的鈉含量不高於多少毫克？

- a. 120 毫克
- b. 140 毫克
- c. 200 毫克



3. 以下哪項不是正確使用即棄手套的方法？

- a. 配戴前、脫去後和更換時，應徹底清潔雙手。
- b. 接觸生的食物後，無需更換手套，可直接處理熟的食物。
- c. 手套沾污後，應即更換。



答案：
1. c
2. a
3. b



食安仔忙甚麼？

餐桌搜查線—— 各類牛肝菌都可安全食用嗎？



近日有市民懷疑食咗牛肝菌之後食物中毒，我食安仔為咗要知道出事嘅原因，就跟住食安中心人員去涉事嘅店鋪調查同抽樣做化驗。真菌專家評估過我哋擺番嚟嘅樣本之後，話今次係因為牛肝菌混入咗一啲唔可以食用或者有嘍嘍菇類，先至引起食物中毒。

大家要知道，牛肝菌有好多品種，唔係種種都食得嘍，有啲仲有毒嘍。有人會採摘野生牛肝菌嚟食，可能會採摘埋啲有毒嘍菇都唔知，啲嘍菇混咗喺可以食用嘍牛肝菌入面，食咗就會中毒嘍喇，而且一般會係急性，食咗冇幾耐，就會出現噁心、嘔吐同肚痛呢類腸道病病徵。患者食咗唔同種類嘍嘍菇，仲可能會有其他徵狀，好似極度口渴、大量流汗、昏迷、產生幻覺、異常興奮、肝臟受損咁。

業界如果要售賣可食用牛肝菌，應該由受過訓練或者經驗豐富嘍人員進行採摘，或者向有信譽嘍供應商採購，仲要確保供應商已經採取措施，防止產品混雜咗有毒嘍菇類喺入面。

消費者如果想買到可以安全食用嘍菇類產品，就應該幫襯信得過嘍店鋪，千祈唔好自己摘菇呀！如果懷疑菇類產品混入咗其他性質不明嘍菇，或者啲菇睇落去唔多乾淨，例如有栽培物料喺上面，又或者有變壞嘍迹象，好似起斑點、發出異味或者帶有黏液，同埋包裝入面有好多粉末或者碎塊，咁就千祈唔好買喇！

訂閱此刊物

本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物業安全廣播站》的印刷本，請前往食安中心設於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，或來電 2381 6096 查詢。

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，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。

(因應新型冠狀病毒疫情緣故，中心或因應社交距離措施而不對外開放，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四樓 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 時至下午 5 時 30 分

星期六、日及公眾假期休息

