



本期內容

食物安全通訊

第 89 期

2022 年 6 月 號
食物安全中心出版
為香港食物安全把關

專題特寫

有機食物與食物安全



專題特寫

有機食物與食物安全

食安仔教室

1. 網購高風險(限制出售)食物
2. 確保家裏的有殼蛋安全
3. 穀類及穀物中的昆蟲及昆蟲碎片

出街食飯

雪卡毒素及珊瑚魚

營養大對決 + 今日食營啲

- 減少廚餘 同時確保食物安全
- 貯存食物要有計劃
- 一人前純素料理—黑松露野菌意大利粉

中心動向

1. 開闢海路進口新鮮食品的應變措施
2. 食物安全日2022
3. 「食電視」短片頻道啓播
4. 送贈吉祥物公仔

問問食安小隊

營養標籤—照顧一家大細需要

食安小測試

食安仔忙甚麼？

食安達人挑戰

編輯委員會

主管 (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)

隨着有機食物愈來愈受歡迎，本地許多零售店都有售賣各式各樣的有機食物，包括新鮮蔬菜、米、穀類、肉類及加工食品等。消費者的個人價值觀影響他們對有機食物的看法，從而影響他們的選擇，例如有些人選購有機食物是出於對環境及動物福利的關注，而另一些人則認為食用有機食物可減少攝入除害劑殘餘及添加劑等合成化學物。



在香港可以買到各式各樣的有機食物。

聯合國糧食及農業組織(糧農組織)與世界衛生組織把有機農業定義為一套整全的生產管理系統，可促進和加強農業生態系統的健康，包括生物多樣性、生物循環及土壤生物活動。有機農業強調採取管理措施，而非倚賴農場以外的資源投入，並會考慮到當地情況。有機農業盡可能應用農藝(例如農作物輪作)、生物(例如堆肥及生物害蟲防治)及機械(例如犁田)方法，而非使用合成物質，以達致系統內的任何特定功能。

為了確保生產管理系統的要求得到嚴格遵守，認證機構會委派檢查員到農場及生產場所進行檢查和審核。因此，在出售時標榜為「有機」的食物通常會在包裝上加上認證機構的有機標籤，讓消費者易於識別。無論是本地還是進口的產品，檢查包裝上的有機標籤，有助確保所購買的是有機食物。

有機食物是 否更安全？

糧農組織亦指出，雖然有機耕作可能對環境、動物福利、消費者選擇以及小農戶的收入與糧食保障都有好處，但不能保證食物安全。有機耕作是指在整個生產過程中遵循某些生產管理標準，但有機耕作並非食物安全系統，不能排除化學及微生物污染，因為從植物提取的除害劑可用於有機食物，可能導致有機食物受到來自環境及人類等的微生物污染。有機食物與傳統食物的主要分別在於生產、加工及處理的方式。有機食物所須符合的食物安全標準，與任何其他以傳統方式生產的食物相同。一般來說，只要採用適當的務農方法，有機耕作與傳統耕作都可以生產安全的食物。



網購高風險(限制出售)食物



持牌認證先幫襯 查埋資料最穩陣



網購高風險食物要留神

Patron shops with a licence or permit when buying high-risk foods online



牌照?
A licence?



許可證?
A permit?



近年網購食物愈趨普遍，透過網站或流動應用程式訂購食品或外送餐點確實方便。不過，消費者在網上購買食物，尤其是高風險(限制出售)食物，要格外留神，最好先核實商戶的牌照／許可證資料才下單，食物安全才更有保障。



光顧持牌／持證商戶

消費者在網上購買高風險的限制出售食物，例如不經烹煮而食用的生蠔、壽司及刺身等，應光顧可靠和領有牌照／受限制食物售賣許可證的食物業處所或網上商店。持牌條件要求這類處所或網店須在其網站、網上平台帳戶及宣傳印刷品上提供以下資料，供消費者參考，並可於食物環境衛生署(食環署)網頁核實：

- 牌照／許可證類別及號碼；
- 獲批准售賣的受限制食物類別；以及
- 營業地址。

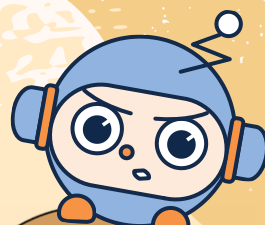
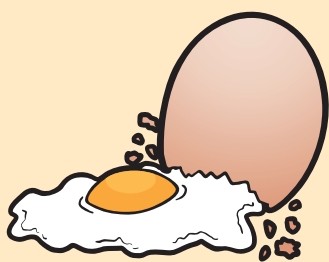


在食環署網頁查核資料

消費者可以登入以下網頁，查閱持有食物業牌照或許可證的食物業處所，以及領有網上受限制食物售賣許可證的非實體店名單。
https://www.fehd.gov.hk/tc_chi/licensing/list_licensed_premises.html

網購食物的食物安全

消費者收到網購食物後，應盡快食用。在網上訂購外送餐點時，應避免選擇高風險食物(例如生的或未煮熟的食物)，尤以高危人士為然，因為食物在沒有適當冷藏下運送會增加風險。詳情可瀏覽[cfs.gov.hk/onlinefood](https://www.cfs.gov.hk/onlinefood)。



確保家裏的有殼蛋安全

蛋是廣受歡迎的食材。在買蛋時，應光顧可靠的零售商。如有包裝，檢查包裝上的「此日期前最佳」日期，並查看蛋隻有沒有裂紋或蛋液滲漏。回家後，應把經冷存的蛋放在雪櫃中。至於未經冷存的蛋，則可存放在陰涼乾爽的地方，但最好還是放進雪櫃貯存，因為冷存可以減少細菌繁殖的機會。此外，與存放在室溫下相比，冷存還可以使蛋隻長時間保持新鮮。

為了延長保質期，盒裝蛋應存放在原本的包裝中。此外，把蛋隻放置於雪櫃的冷凍格中層，比放在雪櫃門的蛋架上更好。因為這樣做可減少蛋隻受到溫度變化的影響，避免每次打開雪櫃都造成溫度波動，有利細菌生長。放進雪櫃後的蛋在使用前都應保持冷存，以減少冷凝的機會，避免助長蛋殼表面的細菌增生和滲進蛋內。蛋隻一般不用清洗，但如果明顯污垢，也可加以清洗。清洗過的蛋應即時使用。任何有裂紋的蛋應予棄掉。

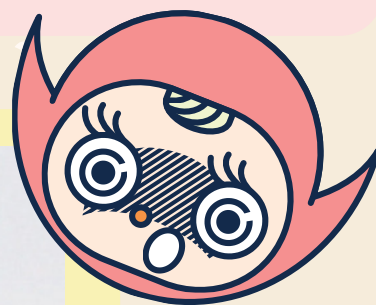


穀類及穀物中的昆蟲及昆蟲碎片

穀類及穀物是容易受到米象(俗稱穀牛)等昆蟲侵擾的農產品，因此，在各種穀物(包括米、粟米、小麥、燕麥及大麥)及穀類製品(例如粉麩)中都有可能發現昆蟲等異物。蟲害可在收成前或貯存期間發生，也可能在生產線出現。在食品加工過程中，有些昆蟲可能會被磨成肉眼看不見的微細碎片。

米象等昆蟲對人畜、家具及衣服無害，不會叮咬和螫傷人，只會令所蛀食的穀物受到破壞。

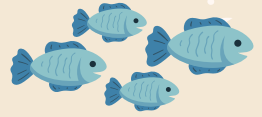
一般而言，昆蟲不能在水分含量低的穀物中生存。若穀物受到蟲害，可採用溫度控制處理。舉例來說，只要把受蟲害的穀物以攝氏60度加熱一小時，或以攝氏0度冷藏一星期，便可殺滅米象。雖然如此，生產商應遵循優良製造規範，例如縮短穀類製品由貯存至加工的時間，以減少發生蟲害的機會。消費者應避免購買包裝不完整及有蟲害迹象的穀類製品，購買穀類製品後應存放在密封和堅固的容器，並置於陰涼乾爽的地方。若穀物嚴重受損便不宜食用，應該棄掉。



米象(俗稱穀牛)(照片由食環署防治蟲鼠事務諮詢組提供)



雪卡毒素及珊瑚魚



雪卡毒魚類中毒是全球最常見的其中一種海產食源性中毒，糧農組織估計，全球每年有10 000至50 000人受影響。珊瑚魚直接或間接進食會產生雪卡毒素的有毒微藻(干比亞藻)，因而帶有毒性，人類進食這些珊瑚魚會引致雪卡毒魚類中毒。這些微藻主要在熱帶或亞熱帶的特定水域生長。

對健康的影響

糧農組織表示，當魚類的雪卡毒素含量約為每公斤含0.1微克或以上時，便會令人類中毒。雪卡毒魚類中毒的病徵包括腸胃、神經及心血管系統失調，患者通常在進食有毒魚類後30分鐘至24小時內出現中毒徵狀。所有人都有可能中雪卡毒，如果以往曾中過雪卡毒、飲用了含酒精飲料或食用了果仁及種子製品，會更易出現雪卡毒魚類中毒的徵狀。

規管情況

香港法例並無特別規管魚類的雪卡毒素含量。儘管如此，本港出售的所有食物必須適合供人食用。

有關預防雪卡毒魚類中毒的建議，請參閱以下網頁：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_130_01.html



注意事項

- 含雪卡毒素的魚類不能從外觀、氣味或味道分辨。
- 涉及雪卡毒魚類中毒的珊瑚魚重量通常超過兩公斤(三斤)。
- 珊瑚魚的頭部、肝臟、魚皮及魚卵的毒素含量較高。

給市民的建議

- 減少進食珊瑚魚，不要進食珊瑚魚的頭部、肝臟、魚皮及魚卵。
- 進食珊瑚魚時，避免飲用含酒精飲料和食用花生、果仁或豆類食物。
- 如出現雪卡毒魚類中毒病徵，應立即求醫。

營養大對決

減少廚餘 同時確保食物安全

棄置於堆填區的廚餘不但佔用了我們寶貴的土地資源，而且還會在分解過程中向大氣釋出稱為甲烷的強力溫室氣體，導致全球暖化和氣候變化。近年國際間一致認為，要實現減少碳排放等氣候目標，促進邁向碳中和，可持續的糧食系統是不可或缺的。

減少廚餘與食物安全並非背道而馳。事實上，正確處理食物可以延長食物的保質期，避免食物變壞。因此，我們在減少廚餘和實現碳中和的同時，也可以確保食物安全。



為了避免食物變壞，減少廚餘，在購買食物前應檢視家中的存貨，擬備購物清單。採用「先入先出」的原則，先食用較早到期的食物。過了「最佳食用日期」的食物儘管品質並非最佳，但若按照生產商的指示保存，仍可安全食用。檢查雪櫃的溫度，確保在適當的溫度下貯存冷凍及冷藏食物。剩餘的食物應存放於清潔的密封容器，並在烹製後兩小時內放進雪櫃。



食物安全中心(食安中心)製作了單張，為公眾提供一些減少廚餘並確保食物安全的實用貼士：
https://www.cfs.gov.hk/sc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Cut_Down_Food_Waste.pdf

貯存食物要有計劃

在2019冠狀病毒病大流行下，有人或會選擇購買和貯存多於日常所需的食物。若存放不當，食物可能會變壞。為免造成浪費，明智地購買食物並常備一份菜式及食材清單，才是可取的做法。消費者也要以「先入先出」的原則，並按指示貯存所購買食物。

要減少食物變壞，必須有適當的貯存條件。罐頭食品、穀類及馬鈴薯等在室溫下保存的食品，應存放於陰涼乾爽的地方。容易腐壞的食物，則應貯存在雪櫃的冷凍保鮮格(攝氏4度或以下)或冷藏冰格(攝氏零下18度或以下)。為保持雪櫃運作良好，雪櫃內應留有一些空間，讓冷空氣暢順流通。雪櫃過滿會降低製冷效能，可能導致食物變壞，帶來食物安全隱患。熟食／即食食物應與生的食物分開貯存，例如雪櫃上方的貯存格只用作存放熟食／即食食物，以防止交叉污染。



穀類及馬鈴薯



今日食營啲



一人前純素料理—黑松露野菌意大利粉

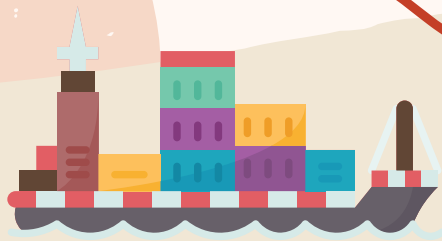
近年，愈來愈多人品嚐過素食，而一些肉食愛好者也開始每星期茹素一、兩日。

大家向來認為素食比較清淡。不過，這次介紹的黑松露野菌意大利粉就適合喜歡香濃惹味菜式的朋友。菇類的膳食纖維含量比一般蔬菜高，可以增加飽足感，而且菇類有獨特鮮味，以菇類入饌，可以減少使用調味料，實踐少鹽飲食！

上述菜式的食譜由 Love Café@拉斐特Lafayette Wedding提供，詳情可瀏覽衛生署「星級有營食肆」網站：

https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1041





1

開闢海路進口新鮮食品的應變措施



食安中心人員在其中一個臨時食物檢測點進行食品檢查。

內地是香港新鮮食品的主要來源地。因應2022年2月內地食品經陸路進口受到2019冠狀病毒病疫情影響，食安中心全力支援開闢海路進口新鮮食品的措施，迅速設立了五個臨時食物檢測點，分別位於新油麻地公眾貨物裝卸區、葵涌海關大樓、長沙灣副食品批發市場，以及葵青貨櫃碼頭內的香港國際貨櫃碼頭和現代貨箱碼頭有限公司；又成立了特遣隊，即場檢查進口文件和按風險為本原則抽取樣本進行檢測。

為了維持市場上必要新鮮農產品的每日供應，由2022年2月19日開始，已有蔬菜、水果、蛋類、肉類及家禽經海路從廣州市番禺蓮花山、深圳市鹽田港、深圳市大鵬灣、蛇口集裝箱碼頭、南沙新港及青島市運到香港。

除了發展水路運輸外，食安中心亦積極配合推動鐵路運輸和推行各項措施，以完善陸路運輸安排。

2

食物安全日2022

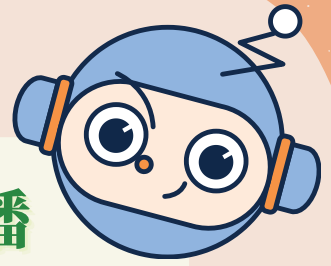
食物安全日2022是食安中心每年一度配合聯合國世界食物安全日舉辦的重點宣傳活動，今年的食物安全日會繼續以線上形式舉行。由於以往本港曾發生懷疑由不當清潔雙手引致的大型食物中毒事件，因此今年的主題定為「廚世界 徹底洗手吧！！」。

食安中心在2022年6月，透過社交和傳統媒體，提醒市民要留意如何和在何時清潔雙手。食物安全日2022的活動內容豐富，大家不容錯過。



3

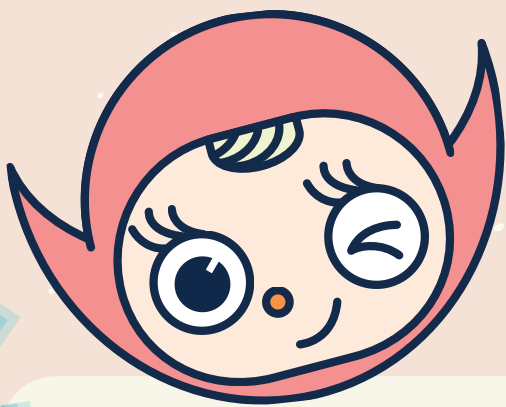
「食電視」短片頻道啓播



為更緊貼香港市民急速的生活節奏，食安中心開展了一項名為「食電視」的全新超短片網上宣傳活動，以風趣貼地的港式電視節目風格，與食安中心的吉祥物食安仔和食安妹妹一同探討值得留意的食安危機。我們希望藉着各個耳熟能詳的電視作品，讓市民能夠從輕鬆的娛樂之中獲得實用的食安資訊，令飲食變得更安全、更健康。

最新的超短片「High Tea 久」已於2022年3月31日在食安中心YouTube頻道、Facebook和Instagram同步上映。

詳情可以瀏覽「食電視」的專題網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/rc/eattv/eattv.html。



4

送贈吉祥物公仔

為答謝市民一直以來的支持，食安中心特別推出吉祥物—食安仔和食安妹妹公仔，送贈給市民。

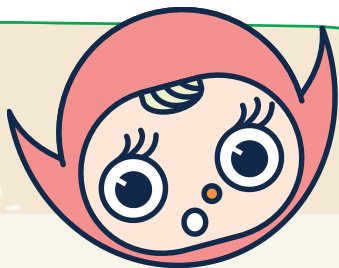
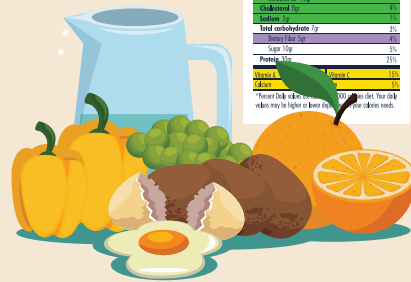
如果你也想獲得食安中心的紀念品，請不要錯過我們的展覽活動，詳情會在社交媒體公布。



營養標籤 — 照顧一家大細需要

食安妹妹：買嘢食除咗要安全同平、靚、正之外，仲要咩？梗係要健康啦！嚟緊我會用我嘅精明眼，教大家用營養標籤揀選健康食物。

NUTRITION FACTS	
Amount per serving	
Calories	
Total Fat	10g
Sodium	5g
Total carbohydrate	15g
Sugar	10g
Protein	5g

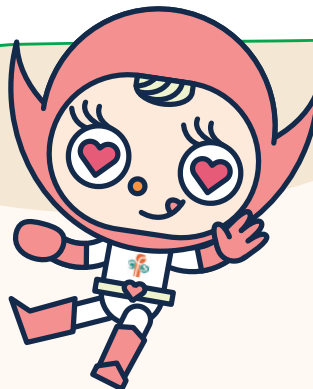


本港嘅營養標籤制度涵蓋營養標籤同營養聲稱。營養標籤為消費者提供包裝食物嘅營養素含量資料，等大家可以：

- ✓ 比較唔同食物嘅營養成分，揀選健康嘅產品（正所謂「冇得揀先至係老闆」）；
- ✓ 按照進食量估計營養素嘅攝入量，同埋估整體膳食嘅比例（清清楚楚，唔駛一味靠估）；
- ✓ 配合個人健康同膳食方面嘅需要，作出選擇同埋調整（方便度身訂製個人餐單）。

營養標籤規管嘅範圍好廣泛，由嬰幼兒至成年人階段嘅食品都涵蓋到。除咗一般常見嘅預先包裝食物（例如飲品、餅乾、果仁），仲包括嬰兒配方產品、較大嬰兒及幼兒配方產品（例如奶粉），同埋預先包裝嬰幼兒食物（例如果蓉、米糊），照顧一家大細嘅營養需要。

食安妹妹：知道營養標籤咁有用，係咪好想知道點用呢？究竟營養聲稱又係啲咩？記得緊貼我哋嚟緊嘅介紹，仲可以揷入下面嘅連結重溫。



營養標籤資源庫
<https://bit.ly/3g5n7rv>



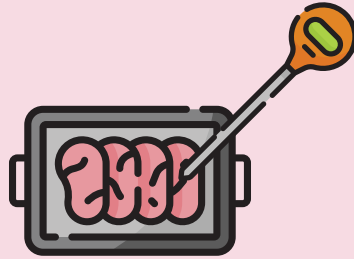
預先包裝嬰幼兒食物嘅營養標籤
<https://bit.ly/3qQBc07>



1

食物中心溫度最少要達到哪一個溫度才是「徹底煮熟」？

- A. 65°C
- B. 75°C
- C. 85°C
- D. 90°C
- E. 100°C



2

以下哪一項不是解凍食物的正確方法？

- A. 用微波爐解凍
- B. 放在流動清水下解凍
- C. 放在鋅盆中解凍
- D. 放在4°C的冷凍格解凍



3

以下哪一種調味料可以消滅未經煮熟食物中的細菌？

- A. 鹽
- B. 醋
- C. 日式芥末
- D. 以上各項都不可以



食安仔忙甚麼？



突擊測驗

想同#食安仔、#食安妹妹一齊成為食安達人？機會嚟喇！飛雲！宜家就考吓你哋平時有無認真記住#食安小隊分享嘅食安知識，同埋對食安小隊嘅了解有幾深啦！如果你咁叻叻，擺到滿分，食安小隊可能會突襲你屋企個廚房，幫你做個食安大搜查，仲可能會幫你洗埋啲碗添 ！

快啲揸入下面嘅連結，試下自己嘅實力啦：
<https://bit.ly/3iDK6dv>

機會難得，快啲開心share埋俾親朋戚友，一齊晉身食安達人行列。



食安達人挑戰



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《食物安全通訊》的印刷本，請前往食安中心的傳達資源小組，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物安全資訊，免費入場，歡迎參觀。

(展覽室或會因應2019冠狀病毒病的社交距離措施而暫停對外開放，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

