



本期內容

# 食物安全通訊

第 91 期  
2022 年 12 月 號  
食物安全中心出版  
為香港食物安全把關

專題特寫

## 食物安全與水浸



專題特寫  
食物安全與水浸

食安仔教室  
正確貯存—減低煮熟蔬菜中亞硝酸鹽含量增幅的要訣

出街食飯  
出外用膳時小心選擇食物—食物中的李斯特菌

營養大對決 + 今日食營啲  
• 外賣及外送餐飲的食物安全建議  
• 冬日滋補靚湯—松茸螺頭燉花膠湯

中心動向  
1. 地區康健中心衛生講座  
2. 公眾食物安全講座  
3. 為學士課程學生舉辦的簡介會

問問食安小隊  
食安關謠一為「凍燒」的肉平反

食安小測試

食安仔忙甚麼？  
做個食物界的「時間管理大師」

### 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)

在夏季及風季期間，香港不時會出現持續暴雨，一些地點更可能會發生水浸。洪水可污染食物，而惡劣天氣或會導致局部或廣泛地區停電，使容易腐壞的食物因冷藏中斷而變壞。為了未雨綢繆，現在正是適當時機審視應急準備和善後工作，以確保食物安全。

### 洪水對食物安全的危害



洪水會構成潛在的食物安全問題。食物可能會被受污染的洪水淹浸，而受污染的洪水可能含有大腸桿菌、沙門氏菌、甲型肝炎病毒和諾如病毒等致病微生物，以及其他污染物。再者，食物受潮後也容易滋生霉菌。因此，為了確保食物安全，在水浸前後採取適當的防範措施是很重要的。



如果預料會發生水浸，應盡可能把食物貯存區及雪櫃置於遠離洪水的地方。在水浸之後，應確保所有受影響的工作面、用具及廚房設備都已清潔和消毒，才處理食物。如木砧板及木製用具被洪水淹浸過，應予以棄掉。





## 水浸後保留食物

水浸過後如打算保留食物，最重要的是切勿食用任何曾被洪水淹浸但並非以防水容器盛載的食物。只有商業生產的雙縫蓋金屬罐及殺菌軟袋(即用以包裝耐於保存的食物的軟箔袋，見下圖)，才屬防水的食物包裝。如包裝有膨脹、滲漏、生鏽或凹陷等跡象，便應把食品棄掉。至於其餘包裝完好的食品，只要小心處理，仍可食用。首先，清除包裝上的標籤，抹去或刷掉附着的污垢或淤泥，再用水及肥皂徹底清洗，然後把食品浸入清潔的沸水中2分鐘進行消毒。食品消毒後應風乾最少1小時才貯存，並重新標示產品資料，例如產品的名稱及食用期限。這些食品亦應標明「先用」，並盡快食用。

所有非預先包裝的食物，以及不屬防水包裝(例如以螺旋蓋、卡扣蓋、易拉蓋或捲邊蓋容器)的食物，如果曾被洪水淹浸，都應棄掉。以紙盒、塑膠或布料包裝的食物，以及自製的瓶裝食物，如曾被洪水淹浸，亦應丟棄，因為沒有切實可行的修復或處理方法，使這些食物得以保存。

### 哪種被水淹過的食物「有得留低」？

**雙縫蓋金屬罐** (Safe)

**殺菌軟袋** (Safe)

**非預先包裝的食物** (Unsafe)

**易拉蓋** (Unsafe)

**卡扣蓋** (Unsafe)

**自製瓶裝食品** (Unsafe)

**螺旋蓋、軟木塞和捲邊蓋的容器** (Unsafe)

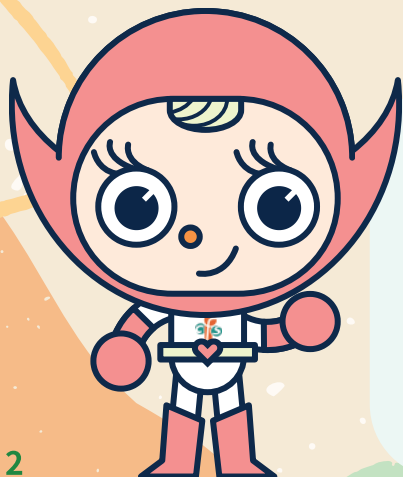
**紙盒、塑膠或布包裝的食品** (Unsafe)

**無防水包裝而被洪水浸過嘅食物唔適宜食用！**

被洪水淹浸後可以及不可以保留的食物包裝種類

### 停電時該怎麼辦？

暴雨和水浸有時會令電力供應中斷，導致雪櫃及冰格無法以適當的溫度貯存食物。一旦停電，應記下肇事時間。保持雪櫃及冰格的門關閉，有助維持適當的貯存溫度。電力供應恢復後，應按照「2小時／4小時原則」來處理肉類、海產、蛋類、乳製品及熟食等容易腐壞的食物。如停電超過4小時，切勿以試吃的方式判斷食物是否安全。如有懷疑，應把食物丟掉。



### 食物業的責任

食物業有責任確保食物安全，不應提供因水浸或停電而須棄置、變壞或腐爛的食物給人食用。有問題的食品應分開擺放，用垃圾袋裝好，並標明不宜供人食用。食物業必須安全地處置廢棄食品，確保不會被人食用。發生緊急事故後，處所應暫停營業，直至徹底清理和消毒，以防因食物污染或環境不衛生而引致食源性疾病。

### 處理被洪水淹浸而有防水包裝的食物

- 1 檢查包裝，確保沒有膨脹、滲漏、生鏽或凹陷跡象
- 2 清除所有標籤並刷掉附著的任何污垢或淤泥，用水和肥皂清洗外層
- 3 將物品浸入乾淨的沸水兩分鐘進行消毒
- 4 風乾至少一小時
- 5 重新標明產品資料，標明「先用」並盡快食用





## 正確貯存—減低煮熟蔬菜中亞硝酸鹽含量增幅的要訣

### 食安關鍵

食安中心研究顯示  
煮熟嘅蔬菜放係雪櫃  
(攝氏0至4度)一晚，  
亞硝酸鹽含量唔會增加！



有人話隔夜蔬菜會產生大量亞硝酸鹽，對身體有害啫……



內文附有正確貯存熟菜貼士

蔬菜是健康飲食的重要一環，但有人擔心熟菜存放一夜後，可能會含有大量亞硝酸鹽而危害健康，因此不會把隔夜熟菜帶回工作間作午餐。為此，食物安全中心(食安中心)就熟菜中的亞硝酸鹽含量進行了風險評估研究。

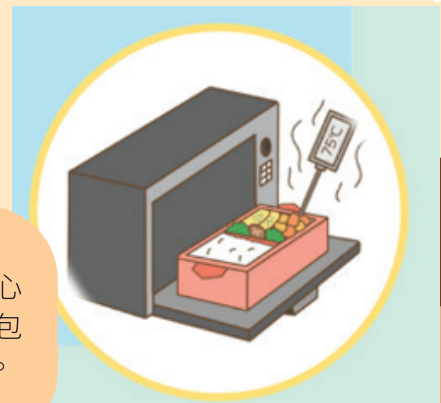
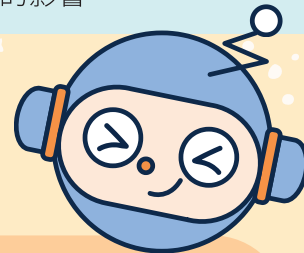
在烹煮前和剛煮熟後，所有蔬菜樣本都沒有檢測到亞硝酸鹽。熟菜樣本在冷藏溫度(攝氏0度至4度)下存放一夜後，也沒有檢測到亞硝酸鹽。然而，在室溫下存放12小時後，有些樣本的亞硝酸鹽含量開始上升。根據研究結果，存放溫度對熟菜中的亞硝酸鹽含量有重大的影響。

打破謠傳

隔夜菜



市民宜正確地貯存熟菜，以延遲亞硝酸鹽形成的過程。剩菜應在烹煮後2小時內放進雪櫃貯存，並盡快食用。在到達工作間後，應立即把在家自備的餐點或午餐飯盒存放在雪櫃中。



在食用前，應把食物徹底翻熱至中心溫度達攝氏75度。保持多元化的飲食，包括進食各種蔬菜，對促進健康至為重要。





出街食飯



## 出外用膳時小心選擇食物—食物中的李斯特菌

李斯特菌是一種致病細菌，普遍存在於環境中，特別是泥土、植物、動物飼料，以及人類和動物的糞便。這種細菌能在低至攝氏0度的環境下生存和繁殖，然而，正常的烹煮溫度已可輕易把這種細菌殺死。進食受李斯特菌污染的食物，可令人患上李斯特菌病。

李斯特菌病是由李斯特菌引致的食源性疾病，雖然在本港較少見，但過去數年外國卻出現多宗病例。身體健康的人在進食含這種病菌的食物後鮮會發病，但對高危人士(例如孕婦、初生嬰兒、長者和免疫能力較低的人)卻會造成嚴重的影響。病情嚴重的患者可出現敗血病、腦膜炎、腦炎，或可引致孕婦流產、胎死腹中或早產。



孕婦



長者



免疫力較弱人士



嬰幼兒



高危人士



進食受污染食物是感染李斯特菌的主要途徑，但李斯特菌病也可透過接觸受感染的動物或人類感染，以及經由母親傳給胎兒或初生嬰兒。

即食食品在加工過程中可能受污染，細菌亦可在分銷和貯存期間繁殖，而蔬菜可能會透過泥土或糞肥受到污染。高風險食物包括凍食肉類和即食產品(例如已煮熟、醃製及／或發酵的肉類和香腸)、軟芝士，以及冷食煙熏魚類產品。





## 安全或容易受李斯特菌污染的食物指引

食物種類	安全或避免進食	注意事項
<b>芝士</b>		
軟芝士	避免 ⚠️	
加工芝士 (如片裝芝士和芝士醬)	安全	確保包裝完整及儲存於雪櫃內
硬芝士	安全	儲存於雪櫃內
<b>凍食肉類</b>		
即食(來自超級市場、沙律吧等)	避免 ⚠️	
自製	安全	立刻食用或存於雪櫃在 12 小時內食用
<b>雞</b>		
自製	安全	立刻食用或存於雪櫃在 12 小時內食用
熱外賣熟雞	安全	確保購買時仍然滾熱及即時食用
冷凍即食熟雞 (全隻或切片)	避免 ⚠️	
<b>肉醬</b>		
即食(散裝或有包裝)	避免 ⚠️	
<b>沙律</b>		
即食(沙律吧或有包裝)	避免 ⚠️	
家居製成	安全	須徹底洗淨所有材料，並存於雪櫃在 12 小時內食用
<b>海產</b>		
生吃類(如生蠔、壽司、魚生)	避免 ⚠️	
煙燻類(冷藏或微凍)	避免 ⚠️	



高危人士應避免進食預先製作的沙律、未經巴士德消毒法處理的奶類及奶製品、軟芝士、煙熏或生的海產、冷食肉類和肝醬等食物，因為李斯特菌較常在這些食物中發現。李斯特菌的特別之處，是能夠在雪櫃內的受污染食物中繁殖。為盡量減低受感染的機會，我們應奉行正確的處理食物方法和養成良好的個人衛生習慣。

## 李斯特菌病與孕婦



由於孕婦的免疫系統在懷孕期間會變弱，因此較易染上李斯特菌病。孕婦染病後或只有輕微類似流感的病徵，有時甚至毫無徵狀，但李斯特菌可通過胎盤傳給胎兒。孕婦在妊娠第一期患上此病可引致流產；如在妊娠第三期才患病，可引致早產、嬰兒出生時體重過輕甚至死亡。在受李斯特菌感染的足月或臨近足月胎兒中，約有半數可能夭折。

較後期感染李斯特菌病的胎兒在出生後亦可能會出現智力障礙、癱瘓、失明，以及大腦、心臟和腎臟受損等多種健康問題。

## 給市民的建議

1. 保持食物及個人衛生。
2. 在購買即食食品(尤其是保質期較長的冷藏即食食品)時，查看包裝是否完好無缺，並檢查是否已過食物標籤上的食用日期。
3. 盡快進食容易變壞的預先煮熟即食食品。
4. 進食吃剩的食物前要徹底翻熱。

## 給高危人士的建議

1. 應避免進食保質期較長的冷凍即食食品(例如三文魚等冷熏海產、軟芝士和切片凍肉等)，除非這些食物已經徹底煮熟。
2. 只進食奉客時仍然熱騰而不是微暖的食物。
3. 盡量避免進食自助餐式食物，如不能避免，應選吃熱食，不要吃預先製備的自助沙律。



# 營養大對決

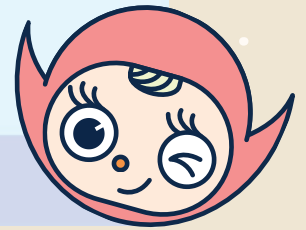
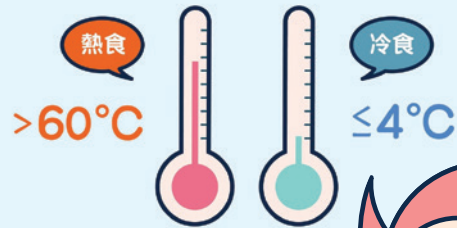


## 外賣及外送餐飲的食物安全建議

在2019冠狀病毒病疫情持續下，食肆的外送食物服務越來越受歡迎。隨着手機應用程式及技術日趨進步，只要動一動指尖，便可輕鬆訂餐。然而，食物從廚房送到顧客的餐桌涉及許多處理程序，不禁令人關注外送食物服務的食物安全風險，包括在送遞過程中缺乏適當的溫度控制，以及交叉污染的風險。要確保外送食物可供安全食用，有賴食物業經營者、送遞服務員與顧客攜手合作。

食物業經營者應避免過早配製食材，而送遞商應盡量縮短送餐時間。運送食物期間，應遵行溫度控制要求，熱食保持於攝氏60度以上，冷食於攝氏4度或以下。如果食物未能保持在上述溫度範圍內，則須遵從「2小時／4小時原則」，即烹製好的食物如置於室溫不超過2小時，可放入雪櫃待用或在總時限4小時內食用；如置於室溫超過4小時，便須棄掉。食物業經營者亦應積極採取措施，防止食物在運送期間受到干擾，以保障食物衛生。

### 存放食物於安全溫度



## 市民在訂購和享用外賣及外送食物時應留意下列建議：



- 在網上購買食物和訂購外送食物時，應光顧可靠的網上商店及食物業處所；
- 市民(尤其是長者、幼童、免疫力較弱的人和孕婦等高危人士)應避免食用高風險外送食物，例如壽司等生的或未煮熟的食物；
- 應避免訂購須長途送遞的餐點，因為在沒有嚴格控制送餐時間及溫度的情況下，食物容易變壞和受到污染；
- 一些外賣容器不能承受高溫，如需翻熱食物，應使用可承受高溫的容器；以及
- 收到食物時，應小心檢查食物狀況，並盡快食用。



冬日滋補靚湯  
松茸螺頭燉花膠湯



材料

乾松茸



20克

螺肉



50克

瘦肉



50克

去皮雞肉



50克

花膠



50克

清水

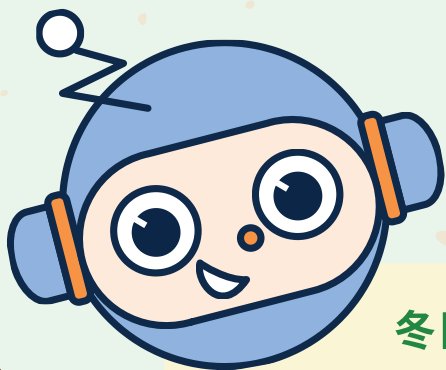


250毫升

鹽



$\frac{1}{4}$ 茶匙



# 今日食營啲

## 冬日滋補靚湯—松茸螺頭燉花膠湯

天氣寒冷時，飲一碗熱烘烘的靚湯滋潤一下就最好不過！不過，外賣湯品可能加入味精，想健康一點，不如試試這款花膠湯。材料如選用瘦肉和去皮雞肉，有助減低脂肪含量；而花膠和螺肉不但含豐富蛋白質，而且膽固醇含量低。這些食材令湯水味道濃郁，不用添加太多鹽，絕對是冬日湯水的健康之選！

有興趣的讀者可瀏覽衛生署「星級有營食肆」網站 ([https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content\\_id=1028](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1028))看看如何製作這款燉湯，為冬日增添暖意。



# 1



## 地區康健中心衛生講座

為響應今年的「世界食品安全日」，食安中心把手部衛生定為「2022食物安全日」的主題，並與地區康健中心合辦活動，以期讓公眾進一步認識手部衛生對保障食物安全的重要。我們在8月和9月先後於九龍城地區康健站、觀塘地區康健站、油尖旺地區康健站和中西區地區康健站舉辦以手部衛生為題的講座，務求加深市民對手部衛生及食物安全的了解。

此外，食安中心已把有關食物安全的單張和小冊子分發到全港各地區康健中心，向公眾灌輸保持食物安全衛生的意識及概念。



# 2

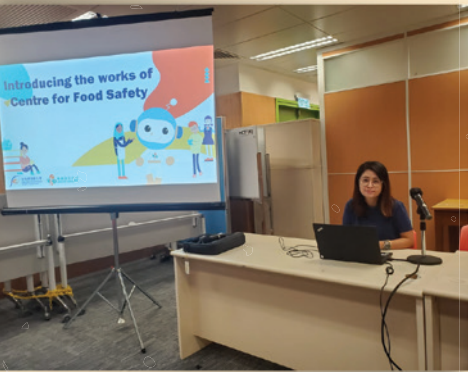
## 公眾食物安全講座

食安中心本年度最後一場公眾食物安全講座於9月15日假座沙田大會堂舉行，內容包括如何和何時清潔雙手，以及處理食物的正確方法，目的是要加深公眾對食物安全及健康飲食的認識。

如欲參加食安中心來年舉辦的食物安全講座，請留意食安中心網頁所載的詳情。







為中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程學生舉辦的簡介會



# 3

## 為學士課程學生舉辦的簡介會

食安中心於10月10日和11日分別為香港中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程和香港大學化學理學士課程的學生舉辦簡介會，介紹食物環境衛生署在香港食物安全監察及管制方面的工作，讓同學對食安中心的工作有初步的了解，協助他們謀劃職業方向，尋求專業發展。



為香港大學化學理學士課程學生舉辦的簡介會

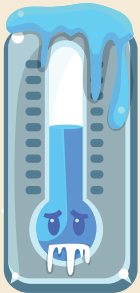




# 食安闢謠一 為「凍燒」的肉平反

湯嬭：咦……點解塊雪藏肉一撻撻深色咗，仲結晒冰嘅？之前啲街坊話係變壞咗，唔食得，要成塊掉咗佢，係真唔係呀？

食安仔：咁又唔使！你手上塊雪藏肉應該係出現「凍燒」嘅跡象。貯存嘅冰格嘅雪藏食物如果包裝得唔好，有啲位可能會變得乾韌、變色或者結滿冰晶，但一般只會影響食物嘅品質，唔會危害食物安全。不過，如果有需要嘅話，消費者可以係煮之前或之後去除「凍燒」嘅部分。




**食安闢謠**

包裝得唔好嘅雪藏食物容易出現「凍燒」(Freezer burn)。食物嘅品質雖然可能有改變，但一般**唔會影響食物安全**。大家將需冷藏嘅食物包妥或放入盒，先至擺入冰格，可減少「凍燒」嘅情況。

塊雪藏肉嘅顏色一撻深一撻淺，咁唔平均，啲街坊話變壞咗唔食得嗰，係咪真嘍？

內文附有預防「凍燒」技巧



食安妹妹：要預防食物出現「凍燒」嘅情況，大家可以參考以下貼士：

- 確保食物係冷藏前妥善包好，放入密實袋或者密實盒
- 如果選用密實袋，應先將多餘嘅空氣排走然後封口
- 冷藏食物前，係包裝上標記食物名稱同食用限期
- 係製造商建議嘅貯存時間內食用冷藏食品



至於熟食，記住要冷卻咗先好冷藏呀。想知多啲點樣正確處理冷藏食物？即刻去以下網頁瀏覽啦！





# 1

以下哪項行為不能夠避免蠟樣芽孢桿菌及金黃葡萄球菌等細菌產生耐熱毒素？

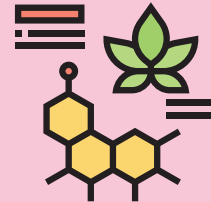
- A. 用防水膠布覆蓋手部傷口
- B. 經常保持食物配製區清潔
- C. 把烹煮後但非立即食用的食物置於室溫下冷卻



# 2

《2021年食物內有害物質(修訂)規例》及《2021年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》將由哪天起實施？

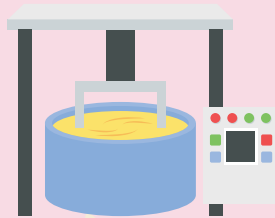
- A. 2022年12月11日
- B. 2023年2月1日
- C. 2023年12月1日



# 3

下列哪一項適用於經巴士德消毒的食物？

- A. 應冷存於攝氏4度或以下
- B. 開封後應盡快食用
- C. 食用前應先查看食用期限
- D. 以上皆是



食安仔忙甚麼？

# 做個食物界的「時間管理大師」

## 食物界的「時間管理大師」



曾經有份即製三文治係我面前，我有去珍惜，到佢放喺張枱上布滿細菌時，我先至後悔莫及。  
如果個天可以畀個機會我返轉頭嘅話，我會係份三文治整好之後即刻食晒佢。  
如果係都要為呢份放喺室溫嘅三文治加上一個期限，我知道係四個鐘。

#食安仔：曾經有份即製三文治係我面前，我有去珍惜，到佢放喺張枱上布滿細菌時，我先至後悔莫及。如果個天可以畀個機會我返轉頭嘅話，我會係份三文治整好之後即刻食晒佢。如果係都要為呢份放喺室溫嘅三文治加上一個食用期限，我知道係4個鐘。

#食安妹妹：我咁辛苦整份三文治畀你食，你就掛住打機冇食到。呢排天口燜，就咁將易腐壞嘅食物攤喺室溫，好容易滋生細菌㗎！



食物即製即食當然最安全，如果唔係就要遵守「2小時／4小時」嘅原則。

按照「2小時／4小時」原則，配製好嘅食物如果：

- 放喺室溫唔超過2小時，要即時食晒佢或者放入雪櫃貯存
- 放喺室溫2至4小時，可以食咗佢，但唔可以放番入雪櫃
- 放喺室溫超過4小時，就唔可以食或者使用啦

坐低飲啖茶，食個包先！



## 2小時4小時原則

易壞食物  
放置室溫的時間

放入雪櫃備用

即時食用



2小時



2-4小時



多於4小時



吃要及時，食物準備好應快啲食晒佢，避免攤喺室溫！



不應進食或使用放於室溫超過4小時的食物！

## 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](http://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品安全資訊，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](http://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

南昌站  
C出口

食物環境衛生署南昌辦事處暨車房