



食物業 安全廣播站

第 95 期

2023 年 12 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
貝類中毒

食安仔教室

1. 對放射性污染的食品安全關注
2. 食物業內的機械人 – 確保衛生和食物安全
3. 安全配製燒味和滷味

食肆現場

廚房內的穀氨酸

安樂查飯+食安指引

- 食安查飯「安樂查飯」計劃介紹
- 自備餐盒的食物安全建議
- 需烹煮後處理的肉菜餚(水煮雞和手撕雞)適用

中心動向

1. 食安中心新展板
2. 《食物內防腐劑規例》(第132BD章)的建議修訂第一次會議業界技術會議
3. 第八十二次業界諮詢論壇
4. 非熱食雞肉食品的微生物質素 風險評估研究報告簡介會

問問食安小隊

食「碘鹽」唔可以抗輻射!!!

增值小測試

食安仔忙甚麼?

食安停電教學

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)

專題特寫

貝類中毒



食物安全中心(食安中心)在二零二三年四月接獲衛生防護中心轉介一宗懷疑下痢性貝類中毒個案，患者在一家餐廳進食花蛤後一小時內出現腹瀉、噁心、嘔吐和腹痛。本文將對貝類中毒作一簡介。

貝類中毒是什麼？

貝類中毒由貝類毒素引致，這組毒素由藻類產生。貝類吃下產生毒素的藻類後，毒素可積聚在其組織內。人類在進食含貝類毒素的貝類海產後，可患上多種腸胃及神經系統疾病，稱為貝類中毒。部分曾涉及貝類中毒的貝類包括青口、蜆、蠔、扇貝和象拔蚌等。

世界各地已發現多種不同的貝類毒素，可引致不同類別的貝類中毒。以下將討論貝類中毒的五大類別：

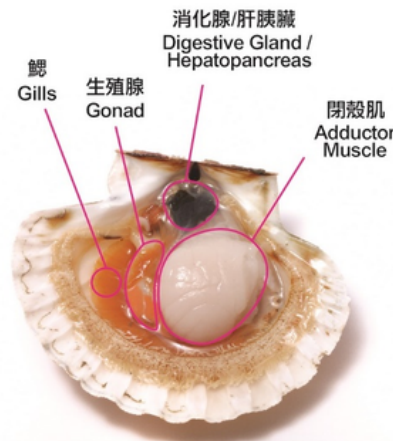
- (i) 麻痺性貝類中毒 -- 由麻痺性貝類毒素引致。麻痺性貝類毒素是一組包括石房蛤毒素在內的水溶性生物鹼神經毒素。
- (ii) 下痢性貝類中毒 -- 由下痢性貝類毒素引致。下痢性貝類毒素是一組包括岡田酸在內的脂溶性聚醚毒素。
- (iii) 神經性貝類中毒 -- 由神經性貝類毒素引致。神經性貝類毒素是一組包括短裸甲藻毒素在內的脂溶性聚醚毒素。
- (iv) 失憶性貝類中毒 -- 由包括水溶性胺基酸軟骨藻酸在內的失憶性貝類毒素引致。
- (v) 原多甲藻酸貝類中毒 -- 由包括脂溶性毒素原多甲藻酸在內的原多甲藻酸貝類毒素引致。

各種貝類毒素的特質

不同的貝類毒素擁有不同的化學結構類別，大致可分為氨基酸(軟骨藻酸)、生物鹼(石房蛤毒素)和聚酮(岡田酸、短裸甲藻毒素及原多甲藻酸)。

藻類產生貝類毒素的原因不明。這些毒素是二次代謝物，在藻類中沒有明顯作用。貝類毒素或許被藻類用來爭奪生長的空間、抵禦捕食者或防止其他生物大量繁殖。

一般來說，貝類毒素耐熱、無臭無味，烹煮、冷藏或其他配製食物的程序均不能破壞這些毒素，肉眼也不能區分有毒和無毒的貝類。



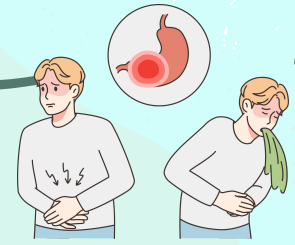
貝類毒素在雙殼貝類軟體動物內積聚

產生貝類毒素的海藻，是雙殼貝類軟體動物的天然食物。貝類進食有毒海藻後會把貝類毒素集中積聚在其內臟，如雙貝類的肝胰臟。(圖1)一般來說，閉殼肌只含少量貝類毒素。

圖1：扇貝的內臟

貝類中毒的病徵

貝類毒素可引起多種不同的病徵，視乎毒素的類別和分量而定。不同類別的貝類中毒症狀綜述如下：



貝類中毒	病發期	症狀	死亡風險
麻痹性貝類中毒	一般在30分鐘內	主要為神經系統症狀如嘴唇、口腔和舌頭刺痛；四肢麻痺及呼吸癱瘓	可致命
下痢性貝類中毒	由30分鐘至3小時	輕微腸胃不適如腹瀉、嘔吐和腹痛	一般不會致命
神經性貝類中毒	由數分鐘至數小時	腸胃不適症狀如腹瀉和嘔吐；神經系統不適症狀如嘴唇、口腔和舌頭刺痛	一般不會致命
失憶性貝類中毒	腸胃不適症狀在24小時內；神經系統不適症狀在48小時內	腸胃不適症狀如腹瀉和嘔吐；神經系統不適症狀如神志不清和短暫喪失記憶力	年老患者曾出現死亡個案
原多甲藻酸貝類中毒	在數小時內	主要為腸胃不適症狀如腹瀉和嘔吐	一般不會致命

不同貝類毒素的安全水平

一個由聯合國糧食及農業組織、世界衛生組織和聯合國教科文組織政府間海洋學委員會共同成立的專家工作組曾在二零零四年就多種貝類毒素的毒性進行評估，並為這些貝類毒素訂定了急性毒性參考劑量，即在24小時內可攝入該等毒素而不致對健康帶來明顯風險的分量。食品法典委員會也訂定了雙殼貝類軟體動物的可食用部分(擬供分開食用的全部或任何部分)中貝類毒素的最大限量。急性毒性參考劑量對評估食物中貝類毒素含量的安全性十分重要，而食品法典委員會訂立的最大限量則是食品法典委員會所建議貝類水產中貝類毒素的允許含量。

貝類毒素	急性毒性參考劑量	食品法典委員會的最大限量(每公斤貝類肉)
生物鹼神經毒素組	每公斤體重0.7微克	≤0.8 毫克生物鹼神經毒素當量
下痢性貝類毒素組	每公斤體重0.33微克	≤0.16 毫克岡田酸當量
軟骨藻酸組	每公斤體重100微克	≤20 毫克軟骨藻酸
短裸甲藻毒素組	訂定急性毒性參考劑量的數據不足	≤200 小鼠單位*或等量
原多甲藻酸組	每公斤體重0.04微克	≤0.16毫克

*利用小鼠進行生物分析所釐定的毒素分量。

注意事項

- 貝類毒素耐熱、無臭無味，烹煮、冷藏或其他配製食物的程序均不能破壞這些毒素。
- 肉眼不能區分有毒和無毒的貝類水產。
- 一般而言，貝類毒素集中積聚在雙貝類的內臟。

給食物業的建議

- 在已建立貝類毒素監察計劃的地區採購貝類。
- 不要接收來歷不明的貝類水產。





對放射性污染的食品安全關注

最近，媒體對福島核電站排放經處理的核污水並可能因此污染海洋環境及海產表示關注。特區政府的首要考慮是確保食物安全。2011年福島核電站事故（福島事故）發生後，當局對日本食品實施了進口管制措施。因應最新情況，當局正檢討對日本進口食品的進口管制措施。

日本的排放計劃

日本政府計劃於2023年夏季將福島核電站用作冷卻核反應堆而產生的核污水經處理後排放出海洋。這些核污水曾直接接觸活躍的核源料，因此含大量高濃度放射性物質。若日本按計劃進行排放，排放行動將持續30年。在這段長時間裏，若淨化系統無法有效運作，便有可能對食物安全和海洋生態構成嚴重風險。有關計劃引起國際社會和公眾關注。

國際原子能機構的審視工作

國際原子能機構成立的技術工作組一直在審視日本的排放計劃。技術工作組多次到訪日本進行考察，並發表報告，就排放計劃的一些技術上和規管上的事宜向日方提出意見。國際原子能機構於2023年7月就排放前的審視發表報告，並表示會於排放期間繼續進行審視。



加強對日本進口水產品的檢測

根據東京電力控股株式會社（東京電力）發出一份報告，一個從福島核電站口岸區採集的魚類樣本的放射性物質銫含量超出食品法典委員會指引限值18倍。銫可通過進食食物或喝水進入人體，進食後會被血液吸收，進入身體各處，主要蓄積在肌肉中。進食有關魚類或會對健康構成風險，增加患癌的可能性。

因應福島採集的魚類樣本銫含量超出食品法典委員會指引限值的報告，食物安全中心（食安中心）調整相應的監測工作，並加強對日本進口水產品的檢測。有關魚類在2023年5月捕獲，化驗報告則於2023年6月5日上載到東京電力的網站。事實上，食安中心已於六月中起全面提升日本進口食品的檢測範圍，檢測所有由日本進口的水產品。

迷思1：進食碘含量豐富的食物如碘鹽作為預防措施

在過去或涉及放射性碘的核事故中，衛生當局會派發碘片，以阻止甲狀腺攝取放射性碘，來作為防護輻射影響的一種保護措施。

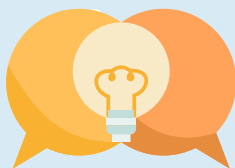
然而，沒有科學證據顯示碘含量豐富的食物和碘鹽跟碘片有著類似的輻射防護效果。此外，碘鹽的碘含量相對低，每日要進食2.5至5公斤碘鹽，才相當於吸收一顆碘片所含的碘。進食過量的食鹽會有損健康，特別是本身患有高血壓、心臟病或腎病的人士。

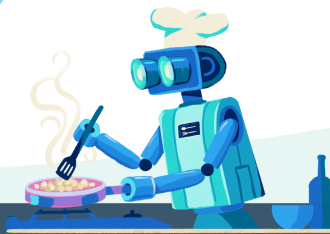
迷思2：使用自購的便攜式輻射檢測儀器測量輻射水平

專業用的離子輻射檢測儀（一般稱為核輻射檢測儀）應具備所須的準確度和靈敏度並需由專業機構作定期校正，而一般自購的便攜式輻射檢測儀器，未必能達至所須的測量要求，亦可能沒有相關的專業認證和校準，並不能取代專業設備和人員所進行的輻射監測和評估。所以，市民若使用自購的核輻射檢測儀器未必可以評估食物的輻射水平。

給食物業的建議

- 食安中心會繼續與本地的日本食品進口業界和餐飲業界等保持聯繫，讓業界更能掌握有關排放計劃的最新情況，以及可能採取的進口管制措施，這樣將有助業界制定相應措施，例如在訂購食材方面，預早作出安排。





食物業內的機械人 – 確保衛生和食物安全

隨著科技進步，食物業界轉向送餐機械人從廚房送遞食物至餐桌的趨勢日漸普及。這些機械人一般有多張餐桌共用，眾多消費者或須從同一個架上拿取食物，此舉可能增加不潔的手交叉污染食物的風險。此外，部分消費者或會把吃過的食物或用過的餐具放回機械人處，也可能引致其他食物受污染。

為保障食物安全，食物業經營者應保持機械人的衛生狀況良好，並採取措施提醒消費者不要把吃過的食物放回送餐機械人處。盛載的食物應蓋好，在送餐的過程中沒有摻進雜質。消費者應按照指示取餐，不要把吃過的食物或用過的餐具放回機械人處。



安全配製燒味和滷味

燒味和滷味是受歡迎的菜色。本來就屬高風險食物，因為一般是預先配製而且烹煮後再經處理，加上煮熟後通常存放在室溫下，沒有再經過熱處理或熱處理不足，未能消滅致病菌。處理食物時若不遵守衛生規範，即食食物可能傳播「超級細菌」—已產生抗菌素耐藥性^{註1}的微生物。

食物處理人員配製燒味和滷味時，應保持良好個人、環境及食物衛生。好好計劃烹製時間表，以免製作過量，以致長時間在室溫下存放。處理食物前要洗手並正確使用手套。展示及處理時應使用掛鉤或鉗，以減少直接以手接觸燒味和滷味。由於斬件後細菌可在保鮮紙內展示的燒味迅速滋長，燒味店應在顧客點選後才把燒味斬件。若在室溫下展示，便應遵從「2小時／4小時原則」^{註2}，或在製作後2小時內放進雪櫃。

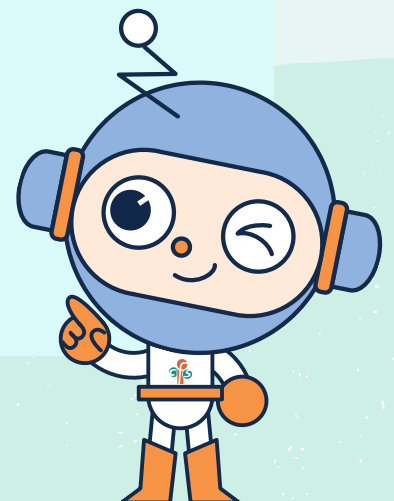
有關安全製作燒味和滷味的詳情，請瀏覽連結或掃描二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp.html



註1:想進一步了解抗菌素耐藥性的微生物，請瀏覽連結或掃描二維碼：
<https://www.cfs.gov.hk/amr/>



註2:想進一步了解「2小時／4小時原則」，請瀏覽連結或掃描二維碼：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/Temperature_Danger_Zone.html



廚房內的穀氨酸

MSG

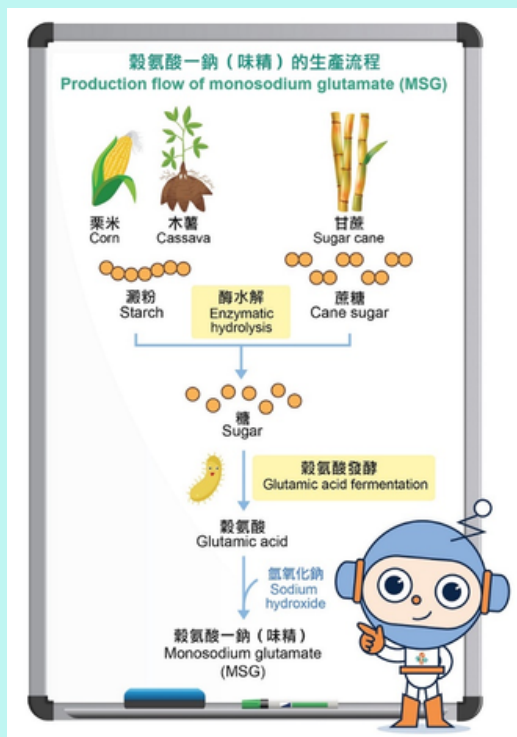
1908年，日本教授池田菊苗從海帶湯分離出穀氨酸，並斷定穀氨酸為湯帶來鮮味。他又注意到那湯的味道與甜味、酸味、苦味和鹹味截然不同，並將該種味道命名為鮮味，即第五種味道。自此，穀氨酸一般以穀氨酸一鈉(俗稱味精)的型態進行商業生產，廚師和在家煮食的人常會用以增加菜式的味道。

味精和穀氨酸是什麼？

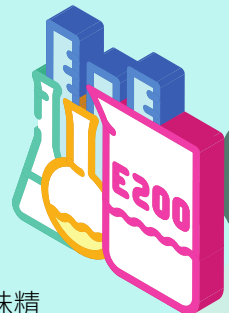
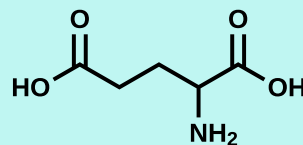
味精是沒有氣味的穀氨酸白色結晶鈉鹽，而穀氨酸是大自然中含量最高的氨基酸之一，各種生物包括人類都會產生穀氨酸。目前，多種穀氨酸鹽(例如鉀、鈣、鎂和鈉，統稱為「穀氨酸」)都用作食物增味劑。多種食物如調味料也可能含有天然或人工穀氨酸。味精的商業生產過程使用發酵技術，把多種來源的糖分轉化為穀氨酸(圖)。

由於穀氨酸在食物中無處不在，成年人從食物攝取大量天然或人工穀氨酸：

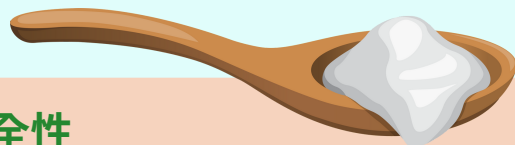
- (1) 天然來源：(i)「結合」穀氨酸結合成蛋白質，幾乎存在於所有食物如奶類、肉類、家禽、魚類、蔬菜和菇類；(ii)「游離」穀氨酸(即不與蛋白質結合)存在於蕃茄、菇類、酵母萃取物、發酵魚露和發酵／水解蛋白質食物(如豉油)，給予這些食物美味；及
- (2) 人工來源：「游離」穀氨酸以穀氨酸鹽的型態(如味精)添加到食物中。游離穀氨酸可依附在舌頭的受體產生鮮味，結合穀氨酸則不可依附在受體產生鮮味。天然穀氨酸與人工生產的穀氨酸並無化學上的區別，這些穀氨酸在我們身體內的代謝過程是一樣的。



美國食品及藥物管理局指出，美國一般成年人平均每天從食物中的蛋白質攝取約13克穀氨酸，而添加味精每天的攝取量估計約為0.55克。其他研究結果顯示，在歐洲人口中，味精的平均攝取量佔穀氨酸總攝取量百分之六至十二之間。總括而言，來自食物添加劑的游離穀氨酸僅佔各種來源穀氨酸總攝取量的一小部分。



圖：從多種來源的糖分發酵生產味精



味精的安全性

聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織食物添加劑聯合專家委員會把穀氨酸及各種穀氨酸鹽的每日可攝取量列為「不詳列」類別，意即使用作食物添加劑不會影響人體健康。美國食品及藥物管理局表示，在食物中添加味精「普遍認為是安全的」。根據食品法典委員會所述，若按照優良製造規範的原則，味精一般可用於食物，即添加於食物內的味精分量，以發揮該添加劑的預期作用所需的最低分量為限。

自1960年代末，有聲稱指味精對進食含味精食物的人士引起多種不良反應。然而，多項國際科學評估的結論是，目前的證據不足以支持食用味精和頭痛、頸後麻木或刺痛和面色潮紅等症狀之間存在任何因果聯繫。

味精跟餐桌鹽同樣含有鈉。儘管鈉是維持血漿量、酸鹼平衡、神經脈衝傳遞和正常細胞功能必不可少的營養素，過量攝取鈉或會引致血壓上升等非傳染病。一般來說，減少使用餐桌鹽和含鈉的食物添加劑有助減少鹽的食用量。

如何得知食物是否含有味精？

根據本港規例，預先包裝食物如添加了味精，便須在標籤的配料表上標示其名稱(即穀氨酸一鈉)或國際編碼(即621)及作用類別(即增味劑)。成分標示的規定對其他添加穀氨酸(即編碼為620－625的添加劑)同樣適用。

給食物業的建議

- 如在食物中使用味精，便應按照優良製造規範，使用達到增味效果所需的最低分量。
- 按照規定在標籤上妥為標示味精等食物添加劑。





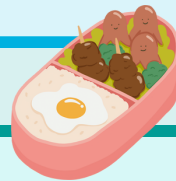
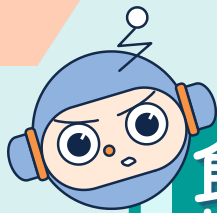
「安樂查飯」計劃介紹

安樂查飯+食安指引

為了促使業界遵守「食物安全五要點」及良好的衛生規範，以及在日常營運中做好食物安全工作，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，以提供更實用和配合食肆營運需要的食安資訊。

「安樂查飯」平台以WhatsApp、電子郵件及專題網頁等形式，向業界傳達最新的食安信息(包括食安指引及法例的修訂內容)，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，並會為業界編訂適切的教材，以及為廚房職工舉辦工作坊，以提高他們的食安和衛生意識。歡迎業界人士掃描二維碼，下載「安樂查飯」計劃登記表格，以適時接收最新的食安資訊。



食安指引

自備餐盒的食物安全建議

為方便享用家常菜，很多上班族或者學生都喜歡自備餐盒。然而，這些餐食在食用前可能會在不安全的溫度下儲存或運送一段時間，因此容易受到污染，令有害細菌滋生。若儲存不當，致病菌可繁殖至危險水平或產生毒素，引致食物中毒。

但是，某些場所如學校或沒有製冷或再加熱的設備。因此，自備餐盒時應根據進餐的環境採取適當的措施，以確保食物安全。如果想進一步了解，請瀏覽連結或掃描二維碼：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Packing%20Meal_c.pdf



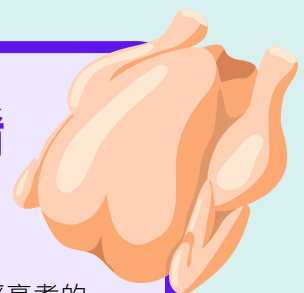
食安指引

需烹煮後處理的肉菜餚 (水煮雞和手撕雞)適用

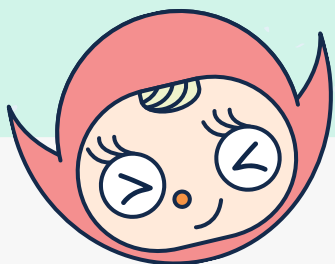
在香港，水煮雞和手撕雞都是受歡迎的菜式。製法是把未經烹煮的雞隻放入熱水中浸熟。已熟的雞可能切開或撕開用作配製各種涉及人手處理的菜式。烹製方法令雞隻容易滋生微生物及在煮熟後易受污染。

為此，食安中心近日製作的「需烹煮後處理的雞肉菜餚」食物安全指引，向業界建議在採購和運送原材料、烹煮雞隻的過程、及存放和展示完成品等三個主要步驟所應採取的食物安全措施。食物業從業員，尤其是需要處理水煮雞和手撕雞等菜餚的，可以透過以下連結或掃描二維碼在網上瀏覽或下載上述指引，以便參考：

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



中心動向



換了新展板後，展覽室感覺煥然一新。

1 食安中心新展板

食安中心的傳達資源小組展覽室近日展出了兩套分別以「認識反式脂肪」及「食物安全五要點：餐餐開心又放心」為主題的新展板，內容包括反式脂肪和飽和脂肪有何分別、為什麼反式脂肪會有損健康、什麼是「食源性疾病」、何謂「食物安全五要點」等等。

• 「認識反式脂肪」



• 「食物安全五要點： 餐餐開心又放心」



關注食物安全嘅你，如果有上述疑問而又想了解更多，歡迎大家親臨參觀。現場亦有相關的資料單張可供免費索取。傳達資源小組展覽室的地址和開放時間如下：

地址：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
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、星期日及公眾假期：休息

2 《食物內防腐劑規例》(第132BD章)的建議修訂第一次會議業界技術會議



《食物內防腐劑規例》(第132BD章)建議修訂的公眾諮詢將於二零二三年八月二十八日結束。為讓業界及公眾人士能更深入地了解《食物內防腐劑規例》(第132BD章)的建議修訂的內容，食安中心在八月二十三日舉辦了第一次業界技術會議。詳情請瀏覽相關專題網頁。

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_Proposed_Amendments_Preservatives_Food_Regulation.html



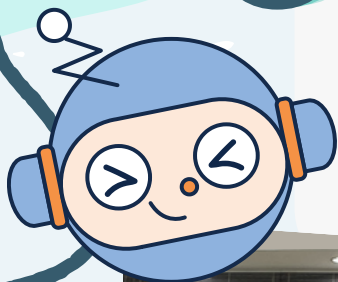
業界技術會議由顧問醫生(社會醫學)(風險評估及傳達)張勇仁醫生(圖左二)主持。



3 第八十二次業界諮詢論壇

食安中心在2023年9月20日舉辦了第八十二次業界諮詢論壇，就議題包括部分氫化油的規管2021年食物內有害物質(修訂)規例、天冬酰胺的安全性、食物內防腐劑規例(第132BD章)的建議修訂、處理蛋及蛋類製品的食物安全建議、非熱食雞肉食品的微生物質素風險評估研究及日本食品進口管制措施與業界交流意見。有關活動的詳情，請瀏覽網址：

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF82_20230920.html



傳媒簡報會由首席醫生（風險評估及傳達）周楚耀醫生（圖左）和科學主任（微生物）莊梓傑博士（圖右）主持。

4 非熱食雞肉食品的微生物質素風險評估研究報告簡介會

食安中心於九月二十日舉行傳媒簡報會，公布非熱食雞肉食品的微生物質素風險評估研究報告。

雞肉是很多本地非熱食即食食品的常見配料，而近年有相當多店鋪售賣外賣手撕雞和切雞。由於配製非熱食雞肉食品的過程有未完全煮熟的風險並涉及人手配製程序，因而或會引致較高的微生物風險。此外，這些菜式在奉客前通常需經冷卻，如貯存期間的溫度控制不當，便可能會令致病菌滋長。有見及此，食安中心從不同的外賣店或攤檔和食肆收集了100個非熱食雞肉食品樣本進行研究，結果顯示全部樣本在致病菌（即沙門氏菌屬、李斯特菌和金黃葡萄球菌）方面，均符合微生物含量的食物安全準則，質素整體令人滿意。全部樣本在致病菌方面，均符合微生物含量的食物安全準則。雖然這次研究沒有發現不滿意的樣本，提醒食物業界，應時刻遵守「良好衛生規範」，以防食物受污染。食物業商戶亦有責任為員工提供持續和足夠的食物安全和衛生培訓。



詳情請瀏覽“非熱食雞肉食品的微生物質素”的專題網頁：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fm_01_30.html

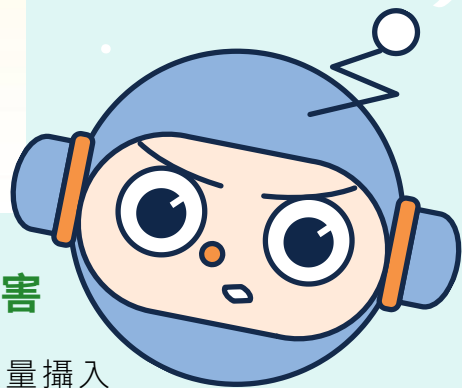


食「碘鹽」唔可以抗輻射!!!



有流言指食「碘鹽」可以抗輻射，搞到市民紛紛瘋搶含碘嘅食鹽。食安小隊要同大家澄清——食「碘鹽」唔可以抗輻射!!!

現時並無科學證據顯示進食鹽，能夠有效預防輻射對身體造成嘅損害。碘鹽嘅碘含量低，每日起碼要食大約2.5至5公斤，先相當於一粒碘片嘅劑量。相反，過量攝入碘及鈉（鹽）會危害身體健康。仲有，碘片唔係輻射「解毒劑」，亦唔能夠阻止身體吸收碘以外嘅放射性物質。



碘片唔可以隨便服用

一旦發生核事故，可能會釋出放射性碘。對於受到放射性碘照射嘅人，例如核電廠嘅工作人員及救援人員，喺暴露於放射性碘前或暴露後嘅好短時間內，服用碘片可以減少甲狀腺吸收放射性嘅碘。不過，碘片必須喺緊急情況及經過公共衛生專家或者醫生嘅指導下先可以服用。

未見其利_先見其害

胡亂服用碘片或者過量攝入碘會危害健康，包括擾亂甲狀腺嘅正常功能，令人出現甲狀腺功能亢進、甲狀腺功能減退等情況。另外，有多個研究亦指出，進食過多鹽會增加患上高血壓及心血管疾病嘅風險添。

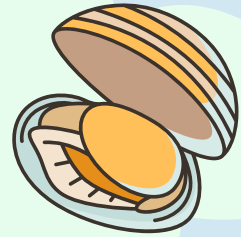
食安仔喺度提醒大家千祈唔好盲搶鹽呀!!! 想知多啲，即去 <https://shorturl.at/CLY09>





1

貝類毒素耐熱、無臭無味，烹煮、冷藏或其他配製食物的程序均不能破壞這些毒素。為減低貝類中毒對健康帶來的風險，我們在進食前應盡量除去並棄置所有_____。



2

屋企突然間停電，在電力恢復後開始計時，雪櫃入面一些有潛在風險嘅食物，如果已經存放嘞4°C至60°C嘅時間超過4個鐘，那些食物應該如何處置？



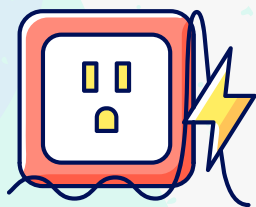
3

如希望避免食用味精，我們可以在煮食時，多用香草和_____及穀氨酸含量豐富的配料(如蕃茄、菇類等)來提升食物的味道，以減少鈉的攝取量。



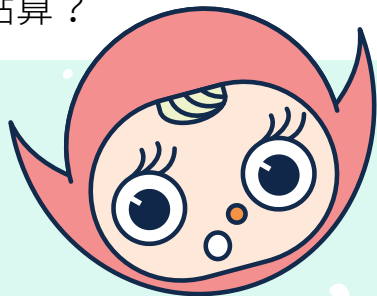
答案：
1. 內臟
2. 應該馬上丟掉
3. 香料

食安仔忙甚麼？



食安停電教學

夏季打風落雨好常見，萬一唔好彩突然間屋企停電，雪櫃入面啲食物點算？



唔好亂咁開雪櫃門

停電期間，記得要保持雪櫃門關閉，咁樣冷凍格裏面嘅食物就可以保存2至4個鐘、全滿冰格內嘅食物就可以保存48個鐘，而半滿嘅冰格就24個鐘。

電力恢復後計時

電力恢復後，任何有潛在風險嘅食物，例如肉類、海產、蛋類、奶類、奶製品、切開嘅水果同埋熟食，如果放咗4°C至60°C嘅時間……

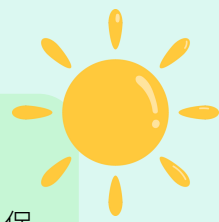
- 少於2個鐘，應該立即冷藏或者食用。
- 超過2個鐘但少於4個鐘，應該立即食用。
- 超過4個鐘，就要馬上扒咗啲食物喇！



停電前做足準備

平時大家應該好好保養雪櫃，確保冷凍格溫度維持喺4°C或以下，冰格則維持喺-18°C或以下，並且放置專用嘅溫度計。冰格內亦可常備冰塊同冰墊，令冰格保持常滿，有助維持溫度之餘，仲可以喺有需要將食物轉移到其他地方嘅時候，保持食物冷凍。

喺食安訓練出嚟嘅你，以後打風停電都唔使驚喇，睇埋呢度更全面
<https://shorturl.at/EHSU0>



有關此刊物

本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁(www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。
如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。

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，以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。(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

