

2022年版  
「家家食安心」计划指定读本

# 食安这一家

给居家食物处理者及照顾者的  
食物安全百科

令你一家人  
食安心的小字典!

## 丰富内容包括

- ✓ 食源性疾病与高风险食物
- ✓ 食物安全五要点
- ✓ 如何查阅营养标签
- ✓ 食物过敏

引言	3
第1章：食源性疾病与高风险食物	5
• 什么是食源性疾病？	7
• 食源性疾病的成因	8
• 危险温度范围	10
• 哪些是高风险食物？	11
• 哪些人属于较易受高风险食物影响的高危人士？	13
第2章：食物安全五要点	15
• 「食物安全五要点」的运用	17
• 购买	19
▶ 「此日期或之前食用」及「此日期前最佳」日期	22
▶ 网购食品	23
• 贮存	25
• 配制	27
▶ 正确处理蔬果	31
▶ 正确处理介贝类及双贝类	32
▶ 正确解冻冷藏食品	33
• 烹煮	35
▶ 何时更换煎炸油？	37
• 处理剩余及外卖食物	39
第3章：如何查阅营养标签	41
• 食物标签	43
• 营养标签上的「1+7」是什么？	43
• 善用营养标签减低非传染病的风险	45
第4章：食物过敏	47
• 食物过敏是什么？	49
• 如何避免含有致敏物的食物？	50
• 其他需要特别注意的食物	50
附录	53
1 常见的食源性病原体	53
2 「食物安全五要点」备忘录	59
3 手部卫生	60
4 安全进食含天然毒素的食用植物	62
5 各种家居烹煮方法比较	64
6 烹调动词及各种食物切法生字表	67

#### 版权声明

©2022食物安全中心版权所有。如欲以任何方法复制、分发或以其他方式使用本百科内任何内容作任何用途，须事先得到食物环境卫生署的书面同意。如有查询，请电邮至enquiries@fehd.gov.hk。



## 引言

### 餐餐安心有赖你！

预防食源性疾病有赖食物供应体系内所有成员的通力合作。大多数食源性疾病个案都是零星发生的，而且往往是由可以避免的行为所导致，例如食用生或未煮熟的食物，以及烹制食物时采用不安全的做法。

在减低食源性疾病风险和预防感染「超级细菌」方面，居家食物处理者及照顾者担当重要的角色。

#### 本百科旨在：

为需居家处理食物的人（例如家务主理人、家务助理）及照顾者（例如长者及儿童看护、教师）提供实用建议，透过识别高风险食物来确保居家食物安全；以及

- 说明如何运用「食物安全五要点」来保障食物安全。

现在，我们来向食安妹妹学习一下在家安全处理食物之道吧！



## 人物介绍

### 食安仔和食安妹妹



食物安全大使，为大众提供食物安全建议，让大众可以随时享用安全健康的食物。今次他们的任务是提醒吉士及他的家人，并改变他们的生活习惯。

#### 汤叔



吉士父亲，六十多岁的退休厨房工，过着退休生活，对家头细务爱理不理。

#### 汤婶



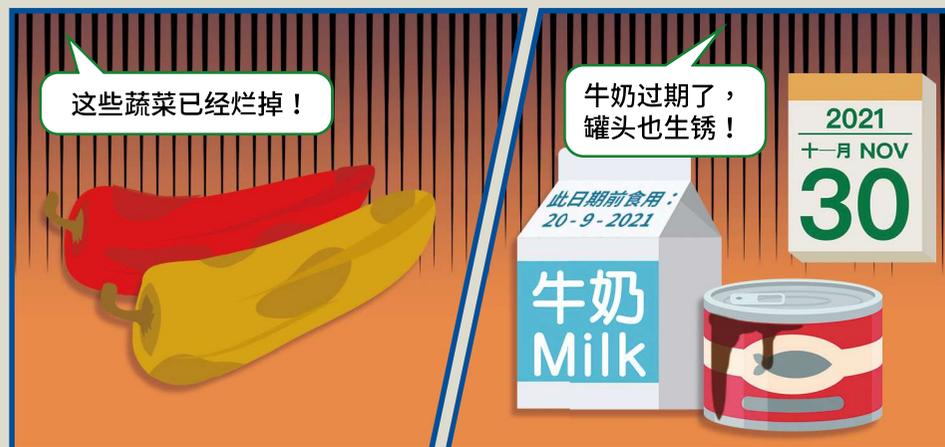
吉士母亲，家政很厉害的主妇，嗜好是追星，一追星便会心花怒放。

#### 吉士



憨直高中青年，电玩高手，其食物安全的认知却与打机能力成反比，经常引发食安危机。

# 第1章：食源性疾病与高风险食物

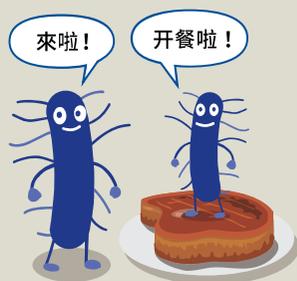


让我告诉你更多关于食源性疾病与高风险食物的知识吧。



## 什么是食源性疾病？

食源性疾病（食物中毒）是进食了受致病微生物污染的食物所引致的疾病。一旦吃了受污染的食物，可能会致病，出现急性病征。



## 病徵



腹痛



腹泻



恶心



呕吐



发烧

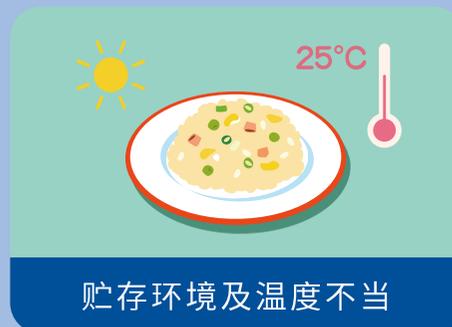
有时，患者可能会从受污染的食物感染有抗药性的「超级细菌」，却没有出现任何病征。然而，这些「超级细菌」会令标准治疗失效，导致感染更难以治疗。



有关常见食源性病原体的详细资料，请参阅附录1

## 食源性疾病的成因

食源性疾病分为感染性及中毒性。在病原体中，细菌是食源性疾病的最常见病因。如果食物处理不当，又未经彻底煮熟，或食物处理者没有保持良好的个人及环境卫生，病原体便可造成食物污染。



贮存环境及温度不当



个人卫生欠佳



生熟食交叉污染



用具及环境不卫生



食物未经彻底煮熟

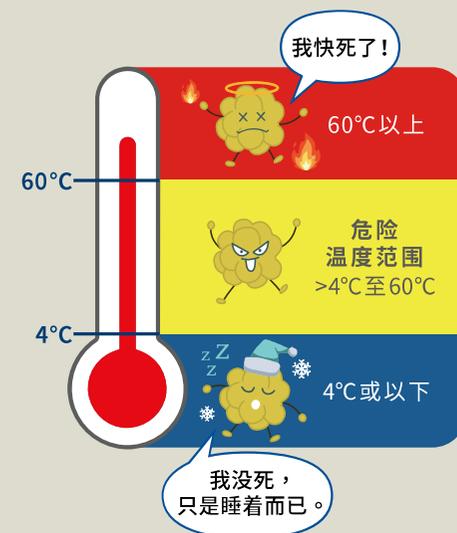
## 有利细菌生长的因素

只要有**水分**及**养分**，加上有利的**温度**，细菌便可生存和滋长。本港食源性疾病个案最常见的三大成因分别是食物未经彻底煮熟、被生的食物污染，以及贮存温度不当。



## 危险温度范围

食物存放在摄氏4度至60度的「**危险温度范围**」内，容易滋生细菌。在烹制食物的各阶段中妥善控制温度，是预防细菌性食物中毒的有效方法。低温贮存可抑制细菌生长但不能杀菌，而高温处理则可有效消灭细菌。



## 有害生物

虫鼠等有害生物可把病菌传播至食物。处理食物的环境应杜绝有害生物，也应禁止猫狗等宠物进入。



## 哪些是高风险食物？

生或未煮熟的食物，或较常听到的「生冷」食物，由于没有经过热处理或热处理不足，未能消灭当中可危害人体健康的微生物，故属高风险食物，高危人士要特别留意。

### 避免进食的食物

#### 海鲜



#### 供生吃或未煮熟鱼类

例如寿司、刺身、烟三文鱼



#### 所有其他供生吃或未煮熟的海产

例如蚝、带子、虾、墨鱼

#### 蛋類



#### 供生吃或仍未未煮熟的蛋

蛋白和蛋黄仍未凝固，例如太阳蛋、炒滑蛋



#### 以生蛋制成的沙律酱、三文治酱或甜点

例如凯撒沙律酱、蛋黄酱、布甸



#### 彻底煮熟的鱼类、彻底翻热的烟熏鱼类和预先煮熟鱼类、罐头鱼类



#### 彻底煮熟的海产、彻底翻热的烟熏海产和预先煮熟海产、罐头海产



#### 彻底煮熟的蛋类



#### 不含生蛋或以经巴士德消毒的蛋类制作的沙律酱、三文治酱或甜点

### 更安全的选择

### 避免进食的食物

#### 肉类



#### 生或未煮熟的肉类和内脏

例如粥内生或未煮熟的碎牛肉/猪肝、半生熟牛扒



#### 冻食肉类和肉类产品

例如火腿、香肠、肉/肝酱

#### 乳制品



#### 以生乳制成的软芝士

例如菲达、布里、卡门贝尔

#### 和蓝纹芝士

例如丹麦蓝芝士、古冈左拉、罗克福

#### 蔬菜



#### 供生吃的即食蔬菜

例如预先包装的沙律菜、芽菜、三文治内生的蔬菜

### 更安全的选择



#### 彻底煮熟的肉类和内脏



#### 彻底翻热的冻食肉类和肉类产品



#### 硬芝士

例如车打

#### 和以经巴士德消毒的奶类制成的芝士

例如片装芝士、芝士酱



#### 彻底清洗及煮熟的新鲜蔬菜

## 哪些人属于较易受高风险食物影响的高危人士？

每个人都有可能因吃了处理不当的食物而生病。然而，**高危人士**在吃了生或未煮熟的食物后，患上食源性疾病的风险较高，一旦受到感染，出现并发症的机会也较大：

### 婴幼儿

- 婴幼儿对食源性病原体的自身防御功能较弱。
- 按体重比例计算，婴幼儿较成年人进食更多食物，因此，如果食物含有毒素或污染物，他们的相对摄入量也会较高。



### 长者

- 人体抵抗感染及自身防御的功能会随年龄增长而逐渐下降。
- 部分长者如患有糖尿病等慢性疾病，其免疫系统可能会因这些疾病或接受治疗而进一步削弱。



### 免疫力弱人士

免疫力弱人士包括：

- 患有**免疫系统疾病**（例如爱滋病）及一些**慢性疾病**（例如癌症）的人士；或
- 接受了减低身体免疫反应的**抑制免疫治疗**（例如服用预防移植手术后出现排斥的药物）的人士；或
- 正在服用**某些药物**（例如抗胃酸药及抗生素）的病人。



### 孕妇

- 怀孕期内的生理变化会削弱孕妇的免疫系统。
- 发育中的胎儿易受一些未必会令孕妇出现病征的食源性病原体影响。
- **李斯特菌**正是食源性病原体的常见例子，可严重影响胎儿的发育，甚至导致死亡。

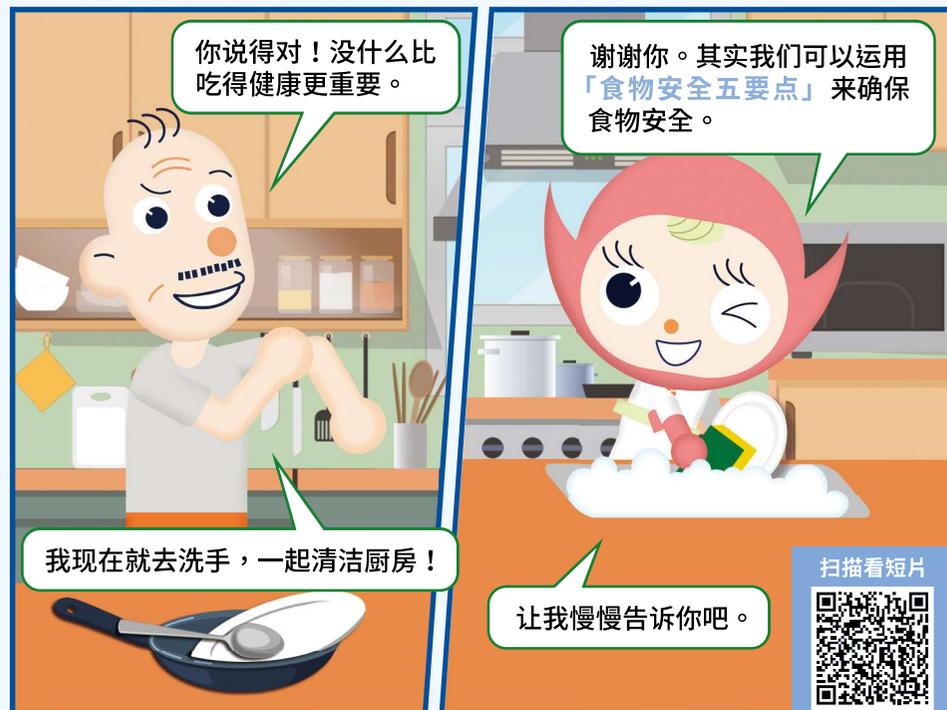


### 预防患上李斯特菌病

- 孕妇应避免进食高风险食物，尤其是保质期较长的、须冷藏的即食食物，例如**烟三文鱼、烟火腿、沙律、生乳芝士、软雪糕**等。
- 孕妇应尽量只吃经**彻底烹煮或翻热**的食物；即食食物则应尽快食用（另见第53页）。



## 第2章：食品安全五要点



扫描看短片



只要做好「食物安全五要点」，大多数食源性疾病是可以预防的。



「食物安全五要点」包括：



1

### 精明选择

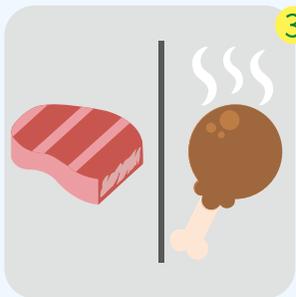
选择安全的原材料



2

### 保持清洁

保持双手及用具清洁



3

### 生熟分开

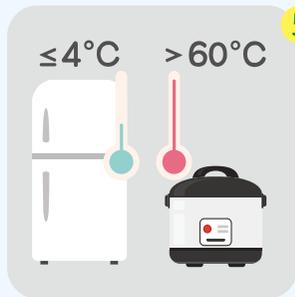
分开生熟食物



4

### 煮熟食物

彻底煮熟食物



5

### 安全温度

把食物存放于安全温度

现在，我们来看看食安妹妹如何在日常处理食物的五个程序中运用「食物安全五要点」。



购买



贮存



配制



烹煮



处理剩余食物



看我的看家本领啦！！

有关详细的「食物安全五要点」备忘录，请参阅附录2



蔬果很新鲜，  
干货没发霉呢。

- ① 向卫生可靠的持牌店铺购买食物
- ② 检查预先包装食品的保质期及营养标签
- ③ 避免购买罐身凹陷、膨胀、破损或生锈的罐头食品
- ④ 选购没有裂纹的蛋；如烹制并非全熟的蛋类菜式，可选择经巴士德消毒的蛋
- ⑤ 容易腐坏的食物以冰袋保冷



## 精明选择

### 在街市及超级市场：

- 向卫生可靠的持牌店铺购买食物。
  - ▶ 不要向无牌商户购买食物，亦不要购买来源不明的食物。
- 选购新鲜卫生的食物。
  - ▶ 蔬果无破损或瘀伤。
  - ▶ 干货没有发霉。
  - ▶ 罐头食品的罐身并无凹陷、膨胀、破损或生锈，瓶装食品的瓶身并无裂缝及瓶盖没有松动。
  - ▶ 蛋类没有裂纹或蛋液漏出。如需烹调并非全熟的蛋类菜式，可选用经巴士德消毒的蛋。
- 选购以正确方式贮存的即食、已熟或易坏食物，例如寿司应存放在摄氏4度或以下，冷藏（急冻）鸡肉应存放在摄氏零下18度或以下。
- 不要选购已过保质期的食物。
- 购买食物时，应先拿取干货（包括食品及非食品），结账前才拿取冷藏及冰鲜食品，以缩短食物停留于危险温度范围内（摄氏4度至60度）的时间，从而减少可能的危害。
- 阅读营养标签有助选择较健康的食物（见第41页）。

## 生熟分开

- 先选购预先包装及罐头食品，最后才选购生的肉类、家禽及海产。
- 在购物手推车及购物袋内，生的肉类、家禽及海产应与其他食品分开摆放，以免其汁液污染其他食品。
- 食物与化学物品须以不同的袋装好，以防止食物受到污染。



≤4°C >60°C



## 安全温度

- 如果预计交通时间较长，容易腐坏的食物应以冰袋保冷。
- 冷藏及冰鲜食品应尽快放进雪柜贮存，以缩短食物停留于环境温度的时间，从而保持食物的品质。

## 「此日期或之前食用」及「此日期前最佳」日期

标示保质期可使人清楚知道食品可以保存多久，才开始变质或不能再供安全食用。

### 「此日期或之前食用」 (Use by) 日期

食品上的「此日期或之前食用」日期关乎**食物安全**。食品在到期日当天仍可供食用，但过期后便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常见于很快变坏的食品，例如肉类制品或即食沙律。



### 「此日期前最佳」 (Best before) 日期

「此日期前最佳」日期关乎**食品品质而非安全**。食品在过期后仍可供安全食用，但品质可能并非最佳，味道及质感也可能不如前。「此日期前最佳」日期广泛用于各种食品，包括冷藏、干制及罐头食品。不过，消费者应避免进食已变坏的食物。



当食物开封后，所述的建议食用日期便**不能作准**。应遵循生产商有关食品开封后贮存时间及方式的指示，例如「开封后须冷藏于摄氏4度或以下，并在七日内吃完」。

## 网购食品

网上购买食品渐趋普遍，但容易腐坏的即食食品存有很大的食物安全隐忧。网购食品时，应采取下列预防措施：

- 购买食物时，特别是生蚝、寿司及刺身等高风险食物，应光顾可靠及领有牌照/受限制食物售卖许可证的食物业处所。详情可浏览 [cfs.gov.hk/onlinefood](http://cfs.gov.hk/onlinefood)。
- 考虑网上购买的高风险食物在运送途中及送抵家里贮存之前能否一直保持于安全温度。
- 注意在香港以外进行的食物交易或会带有风险。
- 高危人士应避免网购及进食高风险食物。



## 贮存



- ① 雪柜内不应放置过多食品
- ② 即食食物或熟食存放在上层，生的肉类、家禽及海产则放在下层
- ③ 熟食及容易腐坏的食物须在2小时内放进雪柜
- ④ 以密封或有盖的容器妥为贮存食物
- ⑤ 确保保鲜格维持在摄氏4度或以下，冰格则维持在摄氏零下18度或以下
- ⑥ 不须冷藏的食物可存放在阴凉干爽位置

一回家就立即放好食物！



≤4°C >60°C



## 安全温度

- 熟食及容易腐坏的食物须在购买后**2小时内**放进雪柜。
- 使用温度计以确保雪柜的保鲜格维持在**摄氏4度或以下**，冰格则维持在**摄氏零下18度或以下**。
- 雪柜内不应放置过多食品。
- 容易腐坏的食物，例如瓶装牛奶及芝士，应妥为冷藏。
- 可放于常温的食物，例如罐头食品、谷物及马铃薯，应存放在**阴凉干爽位置**。



## 生熟分开

### 在雪柜内

- 以有盖或密封的容器（例如使用保鲜纸）贮存食物，以免生的食物与即食食物或熟食互相接触。
- 即食食物或熟食存放在上层，生的肉类、家禽及海产则放在下层，以防其汁液滴在其他食物上。
- 避免贮存过多食物，以确保雪柜内的冷空气流通。

### 在厨房内

- 食物不应与清洁剂等化学品一起存放。



## 保持清洁

- 定期清洁和清理雪柜与食物柜。过期与变坏的食物要丢弃，不要进食。





- ① 确保所有用具及设备清洁
- ② 处理食物前，以清水及视液彻底清洗双手20秒
- ③ 在雪柜保鲜格内安全解冻食物
- ④ 以流动清水冲洗新鲜蔬菜及食物
- ⑤ 砧板使用前应以热水清洗和消毒
- ⑥ 使用不同的用具分开处理生熟食食物



## 保持清洁

- 洗净双手：
  - ▶ 处理食物前及进食前都要洗净双手，配制食物期间也要勤洗手。接触生的肉类或家禽后及接触即食食品前，应再用流动清水冲洗双手。
  - ▶ 洗手时，用视液搓手最少20秒，再用流动清水冲洗。
  - ▶ 冲洗后用清洁的抹手纸抹干双手。



- ▶ 视液及清水比消毒洁手液更能有效去除手上的污垢、油脂和某些引起食物中毒的微生物（例如诺如病毒，另见第55页）。
- ▶ 如处于无法洗手的情况（例如野餐），双手又没有明显污垢，可在处理食物之前使用消毒洁手液或消毒湿纸巾洁手。



有关手部卫生的详细资料，请参阅附录3

- 用具（例如碗碟、餐具、厨具、砧板）、水槽（锌盆）及工作枱面在每次使用后，都要清洗。

- ▶ 食物残渣要弃置于垃圾桶内。
- ▶ 使用清洁的抹布、刷子或海绵以暖水及清洁剂清洗，以清除食物残渣及油脂。
- ▶ 用温水与清洁剂所产生的泡沫加上洗刷，能去除表面的微生物。
- ▶ 洗刷完后再以清洁的热水冲洗消毒。
- ▶ 风干或以清洁的干布抹干用具。
- ▶ 定期清洗或更换抹布、刷子、海绵和隔热手套。



- 保持厨房清洁，杜绝虫鼠及其他动物（例如宠物）。

- ▶ 把食物盖好或放在密封容器内。
- ▶ 盖好垃圾桶，并定时清倒垃圾。
- ▶ 保持厨房状况良好，例如修补墙壁裂缝或缺口。
- ▶ 使用毒饵或杀虫剂消灭虫鼠时，要慎防污染食物。



## 生熟分开

- 使用不同的用具（例如砧板、刀具）分开处理生的食物与熟食或即食食物。
- 使用不同的用具试味和搅拌或混合食物，试味后不要重用用具。
- 冲洗生的肉类及家禽时，飞溅的水花可带有细菌，污染附近的表面、器具或食物。如果需要冲洗，冲洗后必须彻底清洗水槽（锌盆）及四周的范围，以防交叉污染。



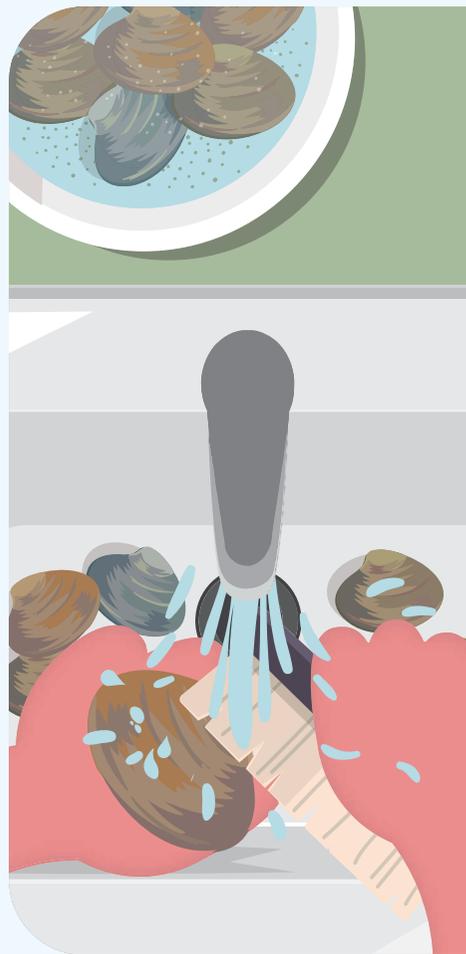
## 正确处理蔬果

- 以流动清水彻底冲洗蔬菜。
- 如适合擦洗，以清洁的刷子擦洗外皮坚硬的农产品，以去除表面及缝隙中的污垢及其他物质。
- 不建议使用肥皂、配方洗涤剂或农产品清洁剂等清洗蔬果。
- 以流动清水冲洗水果，并擦净外皮。



## 正确处理介贝类及双贝类

- 以刷子及清水擦洗，以去除外壳上的污垢。
- 以清水浸泡半天，让贝类吐出沙粒及微生物，以减少其含量。
- 去除贝类的肠脏以减低微生物、重金属及贝类毒素等危害。



## 正确解冻冷藏食品

解冻冷藏食品有多种方法。然而，食物绝不应置于室温下或热水中解冻，这会有利细菌生长。



从冰格放到保鲜格解冻



以流动的自来水解冻



使用微波炉解冻



在室温下解冻

### ① 从冰格放到保鲜格解冻



- 由于解冻需时（通常需早一晚），应预先计划翌日所烹煮的食物。
- 食物应放入密封容器，以防受到污染。
- 即食食物应放在雪柜上层，非即食食物则放在下层。
- 已解冻的食物应一直放在雪柜内，使用或食用时才取出。

### ② 以流动的自来水解冻



- 食物应先放入密封容器，才以自来水解冻。
- 即食食物应避免用自来水解冻，防止交叉污染。
- 解冻前后须彻底清洁厨房水槽（锌盆），以免污染其他食物。
- 自来水应保持流动，以缩短解冻所需时间。

### ③ 使用微波炉解冻



- 食物应放进容器，才放入微波炉解冻，比较快捷方便。
- 食物应取出加以搅拌或翻动，以便解冻效果更全面平均。



- 除非放进雪柜解冻，否则冷藏食品解冻后应立即烹煮或食用，因为食物有可能处于摄氏4度以上的危险温度，有利细菌滋长。
- 烹煮前要确保食物完全解冻，否则食物可能会出现外熟内生的情况。
- 体积较小的食物或快熟食品可不经解冻而直接烹煮。请按照包装指示。

### 再次冷藏

除非食物是以正确方式在雪柜中解冻，已解冻的食物不宜再次冷藏。再次冷藏以正确方式解冻的食物可能会降低食物的品质，但食物在彻底煮熟后仍可供安全食用。



- ① 烹煮前洗净双手
- ② 食物彻底煮熟至中心温度达**摄氏75度**
- ③ 分量较大的菜式需要较长时间才可彻底煮熟
- ④ 汤羹及炖炖类食物要煮沸，并维持最少1分钟
- ⑤ 蛋黄要煮至凝固；使用经巴士德消毒的蛋烹制并非全熟的菜式
- ⑥ 蚝及介贝类在摄氏100度的沸水中烹煮至外壳打开，然后再煮3至5分钟
- ⑦ 鱼肉变不透明，容易去肉去骨
- ⑧ 肉类及家禽煮熟后肉汁要清澈，不应呈红色，切开时不应见血
- ⑨ 使用微波炉烹煮时应盖好食物，并在期间取出食物加以搅拌和转动



## 煮熟食物

- 最好使用食物温度计检查食物中心温度是否最少达到**摄氏75度**。在使用食物温度计时，应确保：
  - ▶ 把食物温度计插进肉的最厚部分的中央。
  - ▶ 食物温度计没有接触到骨头或容器的四周。
  - ▶ 每次用完后都要清洁食物温度计。
- 如没有食物温度计，应彻底煮熟或翻热食物至滚烫，并检查以下事项：
  - ▶ 肉类及家禽煮熟后的肉汁要清澈，不应呈红色，切开时**不应见血**。
  - ▶ 煮蛋时，蛋黄要**煮至凝固**。烹制非全熟的菜式，要使用经巴士德消毒的蛋。
  - ▶ 汤羹及炖炖类食物要**煮沸**，并维持**最少1分钟**。
  - ▶ 蚝及介贝类应加热至内部温度达**摄氏90度并维持90秒**，或在**摄氏100度**的沸水中烹煮至**外壳打开**，然后再煮**3至5分钟**。
  - ▶ 鱼类应煮至鱼肉变为**不透明**，容易**去肉和去骨**。
- 使用微波炉烹煮时应盖好食物，并在期间取出食物加以搅拌和转动，以确保彻底加热。
- 一些分量较大的菜式，例如盆菜，**需要较长时间**才可彻底煮熟。

≤4°C >60°C



## 安全温度

- 食物煮熟后应尽快食用。
- 食物煮熟后如非立即食用，应存放在适当的温度：冷食存放在**摄氏4度或以下**；热食则存放在**摄氏60度以上**。

应采取适当措施减低因进食**含天然毒素的食用植物**所带来的风险。此外，**各种烹煮方法**的温度范围各有不同，而食物的切法不同也会影响烹煮的效率。一些烹煮方法亦可能会有食物污染物的问题。

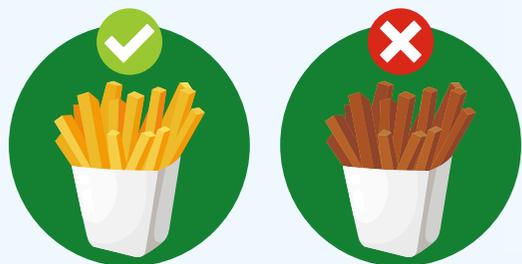


 有关的详细资料，请参阅附录4及5

## 何时更换煎炸油？

煎炸油如有异常颜色或气味（例如油馊味）、开始冒烟或出现泡沫，便应及时更换。

不要在用过的油中添加新鲜油以作稀释！食物炸至金黄色即可，减少致癌污染物的产生（另见第64至66页）。



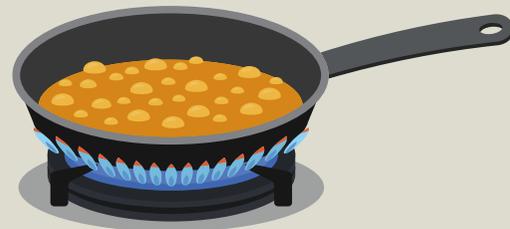
异常颜色  
或  
气味  
(例如油馊味)



冒烟



出现  
不易消散的  
奶白色泡沫



## 处理剩余食物



- ① 处理剩余食物前洗净双手
- ② 确保用具及设备清洁
- ③ 剩余食物应在2小时内放进雪柜
- ④ 经冷藏的剩余食物应彻底翻热方可进食，不应翻热超过一次
- ⑤ 弃掉保存超过3天的剩余食物



③

4°C

④

翻热 > 1次



⑤

≤4°C >60°C



## 安全温度



- 尽快冷却剩余食物，并在**2小时内**放进雪柜。
- 下列方法可迅速冷却剩余食物：
  - ▶ 把大份的分成小份。
  - ▶ 把食物放到浅盘内。
  - ▶ 不时把食物搅拌。
- 食物如置于：

置于4°C至60°C (例如室温)	放入雪柜 备用	即时食用
<2小时	✓	✓
2-4小时	✗	✓
>4小时	✗	✗



- 食用经冷藏的剩余食物前，应彻底翻热至滚烫，**不应翻热超过一次**。
- 保存在雪柜内超过3天的剩余食物要弃掉。

## 处理外卖食物

- 当到取外卖食物后，应尽快运送及食用。
- 外卖食物的包装如不完整或严重变形，应把食物退回。
- 如发现食物不洁或不宜食用，可致电24小时热线2868 0000向食环署作出投诉。
- 如需要翻热外卖食物，可先把食物倒在耐热的器皿内才进行加热。



## 第3章：如何查阅营养标签



其实吃零食也可以吃得健康。我们可以先看看预先包装食品的营养标签才购买。

餅乾A的营养资料	
每100克	
能量	XX千卡
蛋白质	XX克
总脂肪	XX克
饱和脂肪	2.0克
反式脂肪	0.5克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
钠	700毫克

餅乾B的营养资料	
每100克	
能量	XX千卡
蛋白质	XX克
总脂肪	XX克
饱和脂肪	1.6克
反式脂肪	0.4克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
钠	110毫克



# 食物标签

善用食物标签可确保食物安全、减少浪费食物和了解食物的配料及致敏物，从而作出知情选择。

**食物名稱**

須加上可閱標記，不得就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。

**配料表**

配料須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。

如含有法例中列明的食物致敏物，必須標示。

如使用添加劑，須標示其作用類別和其本身所用名稱或國際識別編號（不論是否以「E」或「e」為詞頭）。

**特別貯存方式或使用指示的陳述**

**製造商或包裝商的名稱及地址**

**保質期**

「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」

**數量、重量或體積**

## 营养标签上的「1+7」是什么？

营养标签上的「1+7」是指能量值及七种指定营养素的含量，即蛋白质、碳水化合物、总脂肪、饱和脂肪、反式脂肪、钠（或盐）及糖。当中要特别注意：

- **脂肪**可大致分为饱和脂肪及不饱和脂肪两类。在不饱和脂肪的类别中，反式脂肪对健康影响尤甚。
- **糖**亦是碳水化合物项下的细类，可为肌肉及脑部即时提供能量。过量摄入糖可引致肥胖症和蛀牙。
- **钠**是人体必需的矿物质，是神经传送及肌肉收缩的必需元素。过量摄入钠可导致高血压和心血管疾病。

<b>能量</b>		<b>營養資料</b>	<b>總脂肪</b>																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 支持人體的活動。</li> <li>• 若攝入的能量多於所消耗的能量，體重增加。</li> <li>• 能量需要量因人而異。</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <th colspan="2">每100克</th> </tr> <tr> <td>能量</td> <td>59千卡 (250千焦)</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.5克</td> </tr> <tr> <td>總脂肪</td> <td>0.8克</td> </tr> <tr> <td>- 飽和脂肪</td> <td>0.2克</td> </tr> <tr> <td>- 反式脂肪</td> <td>0克</td> </tr> <tr> <td>膽固醇</td> <td>0毫克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>11.3克</td> </tr> <tr> <td>- 糖</td> <td>4.7克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>150毫克</td> </tr> </table>	每100克		能量	59千卡 (250千焦)	蛋白質	1.5克	總脂肪	0.8克	- 飽和脂肪	0.2克	- 反式脂肪	0克	膽固醇	0毫克	碳水化合物	11.3克	- 糖	4.7克	鈉	150毫克	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 儲備能量和維持正常身體功能。</li> <li>• 攝入過量：超重/肥胖症的風險增加。</li> <li>• 每天攝入上限：60克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>
每100克																							
能量	59千卡 (250千焦)																						
蛋白質	1.5克																						
總脂肪	0.8克																						
- 飽和脂肪	0.2克																						
- 反式脂肪	0克																						
膽固醇	0毫克																						
碳水化合物	11.3克																						
- 糖	4.7克																						
鈉	150毫克																						
<b>蛋白質</b>			<b>飽和脂肪</b>																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 對成長發育及肌肉、骨骼和牙齒的生長與修補是必需的。</li> <li>• 每天目標攝入量：60克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 會提升血液中的「壞」膽固醇，增加患心臟病風險。</li> <li>• 每天攝入上限：20克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>																				
<b>碳水化合物</b>			<b>反式脂肪</b>																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能量的主要來源。</li> <li>• 每天目標攝入量：300克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，增加患心臟病風險。</li> <li>• 每天攝入上限：2.2克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>																				
<b>糖</b>		<b>鈉 (或鹽)</b>																					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 為腦部和肌肉即時提供能量。</li> <li>• 攝入過量：超重/肥胖症及蛀牙的風險增加。</li> <li>• 每天攝入上限：50克</li> </ul> <p>按2000千卡的膳食計算</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 維持正常神經傳送及肌肉收縮</li> <li>• 攝入過量：高血壓和胃癌的風險增加。</li> <li>• 每天攝入上限：2000毫克</li> </ul> <p>與能量無關</p>																					

## 营养标签

粟米粒 Whole Kernel Corn

不含膽固醇 No Cholesterol

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per 100g	
能量 / Energy	59千卡/kcal (250千焦/KJ)
蛋白質 / Protein	1.5克/g
總脂肪 / Total Fat	0.8克/g
- 飽和脂肪 / Saturated Fat	0.2克/g
- 反式脂肪 / Trans Fat	0克/g
膽固醇 / Cholesterol	0毫克/mg
碳水化合物 / Carbohydrates	11.3克/g
- 糖 / Sugars	4.7克/g
鈉 / Sodium	150毫克/mg

## 善用营养标签减低非传染病的风险

让我们以两款饼干（假设的营养素成分）练习一下如何利用下列三个贴士选择钠、饱和脂肪及反式脂肪含量低或较低的食品。



**2 餅乾A的营养资料**

每100克	
能量	XX千卡
蛋白質	XX克
總脂肪	XX克
飽和脂肪	2.0克
反式脂肪	0.5克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
鈉	700毫克

**餅乾B的营养资料**

每100克	
能量	XX千卡
蛋白質	XX克
總脂肪	XX克
飽和脂肪	1.6克
反式脂肪	0.4克
碳水化合物	XX克
糖	XX克
鈉	110毫克

**3 如何選擇較健康的食物**  
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)		什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100毫升計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20克	3克	1.5克	
糖	15克	7.5克	5克	
鈉	600毫克	300毫克	120毫克	

食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department | 食物安全中心 Centre for Food Safety

營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60克*	超重和肥胖症
糖	50克*	
飽和脂肪	20克*	心臟病
反式脂肪	2.2克*	
膽固醇	300毫克	高血壓及胃癌
鈉	2000毫克	

\*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應能量需要量而有所增減。

**1 有没有任何营养素含量声称？**

为方便市民选择少盐或少糖的食品，一些食品可根据预先包装食品「盐/糖」标签计划展示有关标签。在本例中，饼干B列出「低盐」声称，是较饼干A更佳的选择。



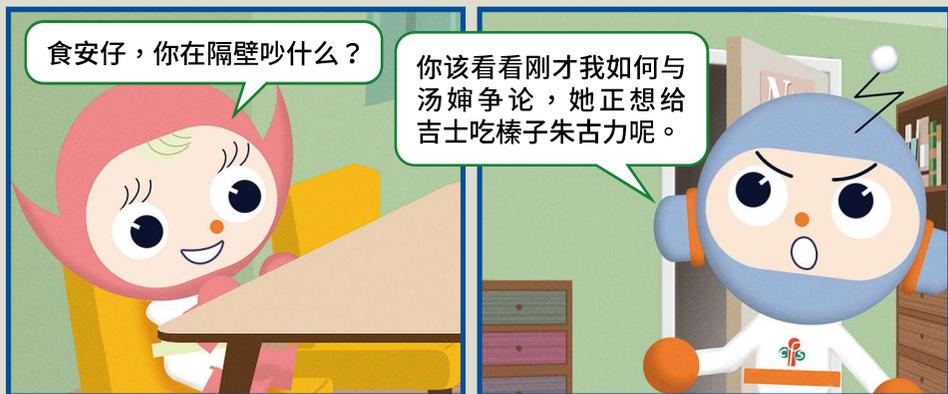
**2 比较营养标签**

作出比较时，要采用相同的参考量（例如每100克的钠含量）。在本例中，饼干B是较饼干A为佳的选择，因为钠、饱和脂肪及反式脂肪含量较低。

**3 比较营养素的摄入量与每日摄取上限**

食物安全中心的购物卡列出世界卫生组织所建议的每日摄取上限。在本例中，100克饼干B所提供的钠、饱和脂肪及反式脂肪分量，分别占每日摄取上限的5.5%（即110毫克/2000毫克）、8%（即1.6克/20克）及18%（即0.4克/2.2克）。

## 第4章：食物过敏



扫描看短片



## 食物过敏是什么？

食物过敏是指人体免疫系统对食物中某些物质产生反应。如身体对某种物质过敏，即使分量很少也能引起过敏反应。本港一项调查发现，大约每20名儿童便有一名报称对食物过敏。常见的致敏物有：



有麸质的谷类



甲壳类动物



蛋类



鱼类



花生大豆



奶类



木本坚果



亚硫酸盐

食物过敏的症状包括脸部、舌头或嘴唇肿胀、气喘及皮肤痕痒等，情况严重者可引致过敏性休克，这是一种急性且可能致命的过敏反应。餐后如出现以下这些症状，应立即求医：



脸部肿胀



唇舌肿胀



气喘



皮肤痕痒



过敏性休克

## 如何避免含有致敏物的食物？

- 查阅食物标签上的致敏物资料，了解食物是否含有任何会令自己过敏的成分。
- 避免食用会令自己过敏的食物或食物配料。



## 其他需要特别注意的食物

### 蜜糖

- 蜜糖可能含有可在婴儿肠道中产生毒素的肉毒杆菌，导致婴儿肉毒中毒，造成呼吸困难、肌肉麻痹，甚至死亡。蜜糖也可能引致蛀牙。
- 不宜给一岁以下婴儿喂食蜜糖。



## 其他需要特别注意的食物

### 容易引致窒息的食物

部分食物容易令**幼儿与长者等咀嚼或吞咽能力较弱的人士**哽喉，引致窒息风险：

- 细小而难以溶化的食物（例如小杯装的蒟蒻果冻）
- 细小的坚硬食物（例如果仁、生红萝卜及葵花种籽）
- 细小的圆形／椭圆形食物（例如葡萄、豆）
- 有外皮／叶的食物（例如肉肠、生菜、桃驳梨）
- 可压缩食物（例如热狗、棉花糖、香口胶）
- 厚稠糊状的酱（例如朱古力酱、花生酱）
- 高纤维食物（例如西芹、新鲜菠萝）



为减低被食物哽喉的风险，照顾者为幼儿与长者备餐时，可以：

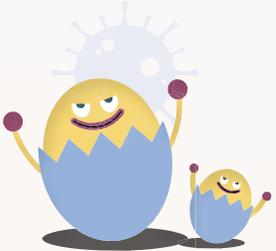
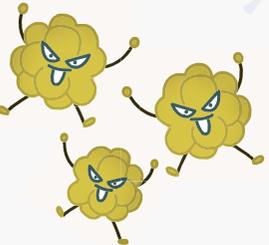
- 将食物切碎、捣碎、烹煮、削掉外皮或除去纤维含量高的部分，改变食物质地。
- 以蒟蒻果冻为例，照顾者不应让幼儿吸啜进食，而应将蒟蒻果冻切成小块后才进食。
- 避免让幼儿与长者等进食难以改变质地的食物，例如细小的坚硬食物。



## 有吞咽困难的人士

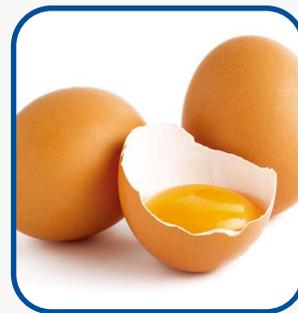
有些人士可能由于中风等病症而导致吞咽困难，这些人士应安排特殊的饮食以减少窒息的风险。请征询言语治疗师或其他同类专家的医学意见。



病原体	种类	通常发现之处
<b>沙门氏菌</b> 	细菌	广泛存在于家养及野生动物中，例如家禽、猪及牛，亦常见于宠物，包括猫、狗、鸟类及龟等爬虫类
<b>金黄葡萄球菌</b> 	细菌	喉咙、鼻腔、皮肤、割伤及创伤的伤口
<b>李斯特菌</b> 	细菌	普遍存在于环境中，特别是泥土、植物、动物饲料和人类及动物粪便

## 引致食物中毒的普遍来源

未经彻底煮熟的肉类、肉类制品、家禽、未经加工处理奶类、生的蛋类及蛋制品（例如布甸）。

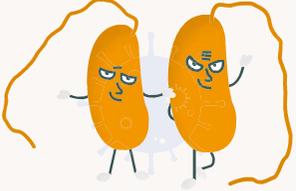


配制食物的设备及工作枱面，或由皮肤受感染或鼻腔带菌的食物处理者处理过而受污染的食物，特别是涉及人手处理但其后没有翻热的食物（例如三文治、蛋糕及酥饼）。



李斯特菌的特别之处，是能够在贮存于雪柜内的受污染食物中繁殖，常见于预先制成的沙律、未经巴士德消毒的奶类及奶类制品、软芝士、烟熏或生的海产、冻食肉类和肉／肝酱等食物。



病原体	种类	通常发现之处
<b>副溶血性弧菌</b> 	细菌	海产
<b>产气荚膜梭状芽胞杆菌</b> 	细菌	泥土、污水、尘埃、动物及人类粪便，以及动物制饲料
<b>诺如病毒</b> 	病毒	贝壳类海产



## 引致食物中毒的普遍来源

未经彻底煮熟的海产、已煮熟但受生海产交叉污染的食物。

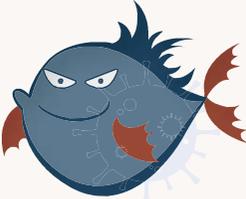
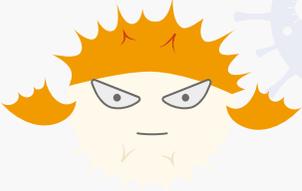


受交叉污染、未经彻底煮熟或置于不当温度下过久的肉类及肉类制品（例如焗炖菜式及卤水食物）。



贝壳类海产（特别是生蚝）、未经烹煮的蔬菜、沙律和冰块。



病原体	种类	通常发现之处
<b>雪卡毒鱼类中毒</b> 	生物毒素	珊瑚鱼
<b>河豚毒素中毒</b> 	生物毒素	河豚及刺规
<b>野生菇类中毒</b> 	毒伞肽、 毒蕈碱及 肠胃毒素	有毒野生菇类

## 引致食物中毒的普遍来源

珊瑚鱼因直接或间接进食有毒微藻（干比亚藻）而变得具有毒性，有关的微藻会产生毒素，称为雪卡毒素。受影响鱼类的头、内脏、肝脏及生殖器的雪卡毒素含量较其他部位高。雪卡毒素耐热，鱼类在烹煮后仍含毒素。



河豚毒素可影响人的中枢神经系统，情况严重者可致命。这种毒素不能经烹煮消灭，亦无解毒剂。市民不应捕捉或进食河豚。



切勿采食野生的菇类及植物。如误食怀疑有毒的菇类，立即求医。如有吃剩的部分，应一并带往就诊。



**在购买食物时：**

- 选择卫生可靠的店铺。
- 检查食物是否贮存于适当的温度和环境下。
- 检查预先包装食物的食用限期。
- 分开摆放于购物袋和购物手推车内的生熟食物。

**在购买食物后：**

- 在两小时内把熟食及易腐坏的食物存放在雪柜内。

**使用雪柜时：**

- 不要把雪柜装得太满。
- 检查雪柜内的温度并确保冷冻格的温度保持在摄氏4度或以下；冷藏格的温度保持在摄氏零下18度或以下。
- 贮存食物于有盖的容器内。
- 经煮熟的食物或即食食物放在上格，生的食物放在下格。

**配制食物前：**

- 用清水及视液清洗双手20秒。

**配制食物期间：**

- 用不同的刀和砧板，分开处理生熟食物。
- 处理生熟食物前后洗净双手。
- 把冷藏食物放进微波炉、雪柜冷冻格或放在流动清水下解冻。
- 彻底煮熟食物，并用食物温度计检查食物中心温度是否至少达到摄氏75度。
- 把汤羹及炆炖类食物煮沸并维持最少一分钟。
- 确保家禽和肉类的肉汁清澈，不应呈红色。
- 确保蛋黄凝固。
- 搅动和翻动正在微波炉里烹煮的食物。
- 用不同的碗碟分开盛载生熟食物。
- 经煮熟的食物热存于摄氏60度以上。

**配制食物后：**

- 用热水及清洁剂清洗用具及工作枱。

**剩余的食物：**

- 在两小时内放进雪柜。
- 食用前彻底翻热，剩余的食物只能翻热一次。

为了确保食物安全又健康，  
每个步骤都同样重要！



## 什么时候要洗手？

## 下列情况之前



进食



处理和烹煮食物

## 下列情况之后



触摸宠物及动物



如厕



处理食物

触摸头发、眼、  
鼻、口等身体部位咳嗽、打喷嚏或  
擤鼻子

天然毒素存在于植物内，当中有些是常吃的食物。吃下这些有毒物质可能会损害健康。市民应采取措施减低风险，并且切勿采食野生植物。

## 食物

## 减低风险措施

四季豆、扁豆、  
刀豆、红腰豆、  
白腰豆、黄豆



把豆浸透，然后以沸水彻底煮熟。罐装豆经高温处理，毒素已被破坏。

竹笋、木薯



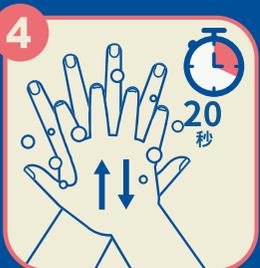
去皮浸泡，切成小块，然后以沸水彻底煮熟。

北杏、亚麻籽



以沸水彻底煮熟；如果用其他方法烹煮，则只可少量进食。

## 如何洗手



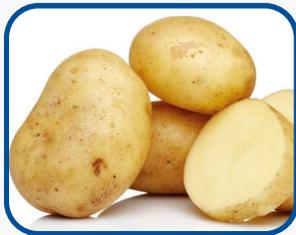
- ① 把衣袖拉到手肘
- ② 以流动清水弄湿双手
- ③ 涂上肥皂
- ④ 彻底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下
- ⑤ 彻底冲洗
- ⑥ 以抹手纸抹干双手
- ⑦ 使用抹手纸关上水龙头



## 食物

## 减低风险措施

### 马铃薯



存放在阴凉的地方（不需放进雪柜）；切勿进食已发芽、发绿或已坏的马铃薯。

### 白果



切忌生吃；只可少量进食，每天最多只可吃数颗，特别是儿童。

### 鲜金针 (鲜黄花菜)



彻底煮熟；晒干后的金针可供安全食用。

### 黑木耳



干木耳本身并无毒素，但如需长时间泡发，应放入雪柜内，防止受细菌污染。

## 附录

### 5 各种家居烹煮方法比较

方法	温度*	令人关注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性维他命
炒	~ 160-240°C	蔬菜中的丙烯酰胺	✓
焗	~ 150-230°C	高脂肉类中的多环芳香族碳氢化合物 (PAHs) 及胆固醇氧化物 (COPs)	✗
炸	~ 160-200°C	蔬菜中的丙烯酰胺，尤其是马铃薯制品、翻用食油中的PAHs、肉类及动物脂肪中的COPs	✗

方法	温度*	令人关注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性维他命
	~ 150-200°C	肉类中的杂环胺 (HCAs)	✗
	~ 100°C	焯煮及烩煮不大可能产生污染物；含动物脂肪的火锅汤底经重复翻滚可能会产生COPs	✗
	~ 100°C	不大可能产生污染物	✓



\*指一般家居烹煮温度。煎炸及焗的最高烹煮温度受多项因素影响，例如食油种类及煮食炉/焗炉火力等。

方法	温度*	令人关注的主要污染物	能否保留食物中的水溶性维他命
	~ 80-100°C	高脂肉类经长时间重复加热可能会产生COPs	✗
	~ 60-100°C	产生的COPs分量微不足道，原因是隔水炖的食材多为瘦肉、水果及中草药	✗

以下小秘诀可减少烹调过程中形成的污染物，自然吃得更健康：

#### 缩短煎炸时间

- 炒菜前先焯菜一分钟
- 煎炸肉类和马铃薯前先以水煮或蒸至半熟
- 马铃薯等淀粉类食物煎炸至浅金黄色即可

#### 调低温度

- 避免全程用猛火煎炸或焗食物
- 避免把食油加热至冒烟

#### 其他方法

- 烹调前把肉类和家禽的肥膏切去
- 把马铃薯切得厚一些才烹调
- 马铃薯存放于室温而不要放入雪柜
- 炸马铃薯前先沾粉浆（例如粟米粉或面粉）

实用烹调动词



焯



炖



水煮



捣碎



混合



搅拌



蒸



烤



焗



涂



去皮



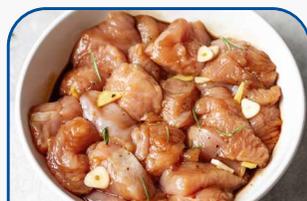
磨碎



炸



炒



腌



切件



洒



沥出 / 沥干

## 各种食物切法



切片



切絲



切細粒



切粒



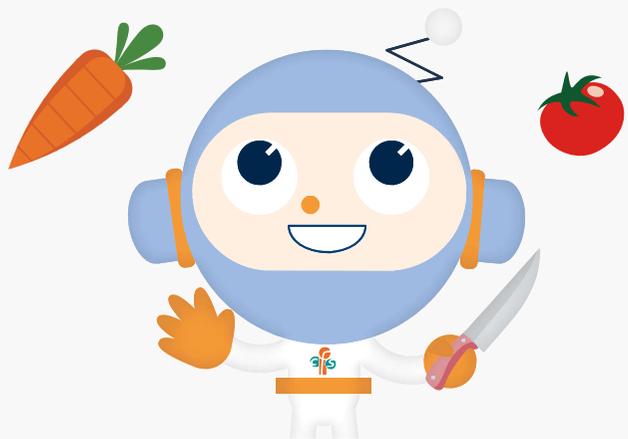
剉碎



切碎



切丁



本百科另有以下语文版本提供

请扫描相关二维码选择所需版本



英文版  
English



简体中文版  
普通话



**精明选择**  
选择安全的原材料



**保持清洁**  
保持双手及用具清洁

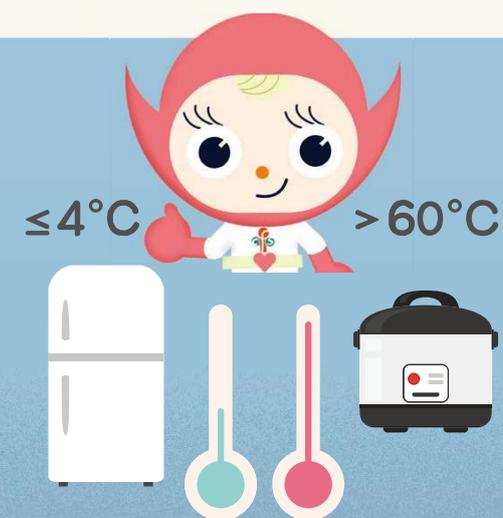


**生熟分开**  
分开生熟食物



做好食物安全  
**五要点**  
餐餐美味无危险

**煮熟食物**  
彻底煮熟食物



**安全温度**  
把食物存放于安全温度