

# 食物安全通訊

公眾篇

二零零四年 第二期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部編製

## 目錄

### 專題特寫

- (I) 在香港銷售的內地食品安全嗎？
- (II) 吃得健康 - 慎防腸道傳染病
- (III) 預先包裝食物上的營養資料：事實與真相

### 食物安全小錦囊

吃牛肉安全嗎？

### 食物新知

認識食品內的保鮮劑

### 食物安全計劃園地

食物安全七件事之  
「分開用具做食物 減少交叉污染物」

### 活動介紹

- 傳達資源中心搬遷辦公室
- 食物安全日

### 法例淺釋

了解食物標籤法例，做個精明消費者

### 考一考你

## 專題特寫 (I)

# 在香港銷售的內地食品安全嗎？

中國大陸經濟發展迅速，人民生活日漸富裕，溫飽問題大有改善，大家對食物安全和質量等問題更加關注。近幾個月來，內地發生多宗食物安全事故，包括劣質奶粉、問題粉絲及用工業鹽腌製泡菜等被廣泛報導後，有些人認為內地的食物安全水平，有「每況愈下」之勢，有些香港市民更是聞「內地食物」色變，究竟香港出售的國產食物安全嗎？



## 食物安全水平每況愈下？

改革開放以來，內地的食品業蓬勃發展，而政府及人民對食物品質的要求亦越來越嚴格。近年，內地衛生當局希望能進一步提高食物安全水平，除了加強檢測食品外，還嚴加打假。此外，為了提高國內食物安全的透明度，當局還定期公布食物的監測結果，中央電視台更以偵探式的手法，報導內地個別的食物安全問題。經過本港媒體的廣泛轉載，在一些人的心目中，內地的食物安全水平，似乎給人「每況愈下」的感覺。



## 本港的食物安全嗎？

要瞭解這個問題，首先要瞭解本港的食物安全制度。本港生產的食物不多，食物供應主要倚靠進口，其中新鮮糧食和副食品主要由內地供應。本港的法例規定，屬於高風險的食物如肉類、奶類等，輸港前均需通過食物環境衛生署的審批制度。在本港出售的食物，均須符合本港法例的安全要求。食物環境衛生署設有恆常的食物監察抽查系統，在入口和零售等層面檢測食物，以確保食物安全衛生。如發現食物有問題，便會馬上作出跟進，嚴重的更會作出檢控，違者最高可被監禁六個月及罰款五萬元。

內地衛生當局一向有嚴格監測輸港的食物。國家質量監督檢驗檢疫總局與食物環境衛生署設有通報機制，一旦發現有問題的食物流入本港，會主動通知本港，以便採取跟進行動。過往三年的數字顯示，每年在本港檢驗的五萬多個食物樣本中，不合格比率為千分之三至五，反映本港的食物安全處於高水平。

## 食物安全，人人有責

要維持高水平的食物安全，有賴政府、業界及消費者三方面的配合。

政府的責任主要是根據本港法例監控香港的食物供應，確保所有在港銷售的食物均可供人安全食用；此外，政府亦教育市民如何精明地選擇及處理食物，減低食物危害的風險。

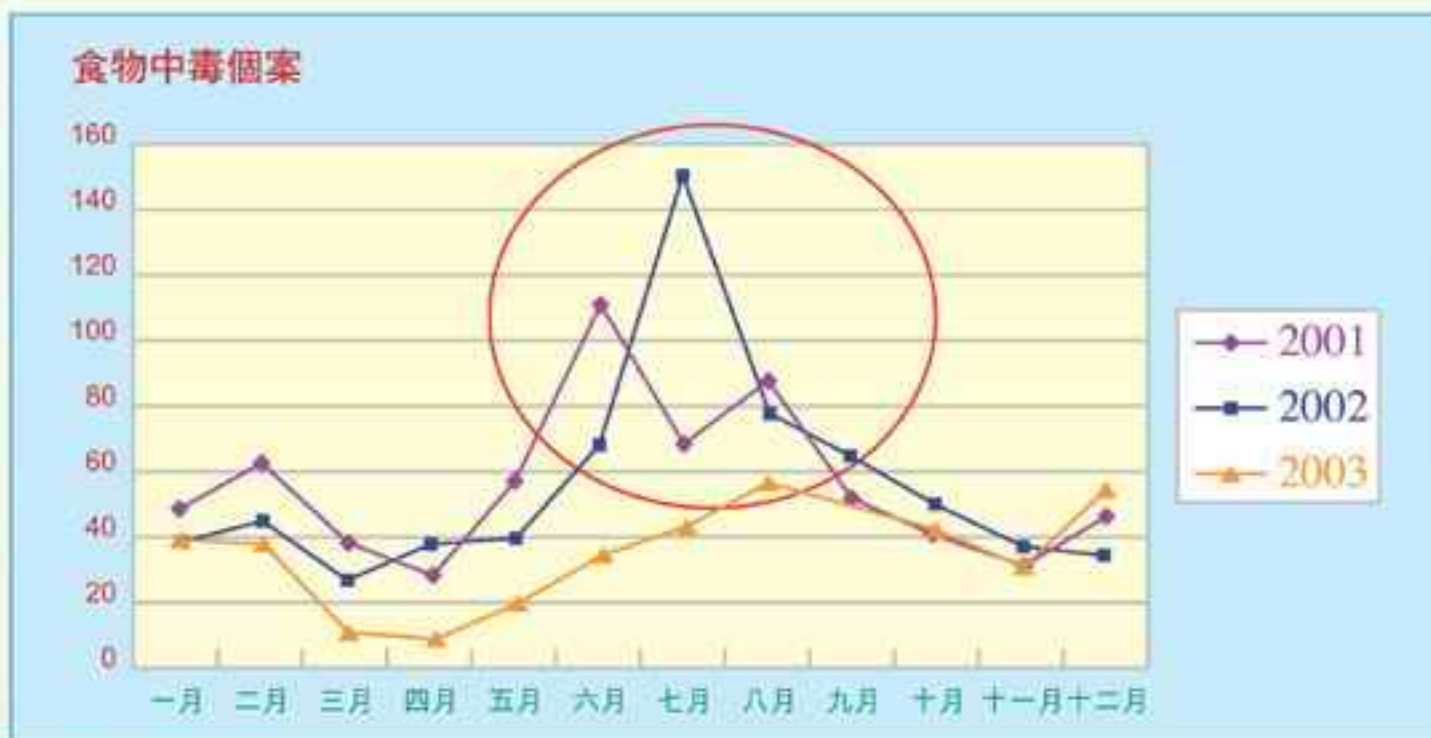
業界的責任是遵從本港的食物安全法例，提供安全優質的食品。入口商必須充分瞭解本港的法例要求，不可售賣不符合要求的食物。

作為精明的消費者，市民亦應作出相應的配合，向信譽良好的店鋪購買食物。若對食物的安全有任何懷疑，便不應購買，並向食物環境衛生署舉報。

大家對本港的食物監控有進一步瞭解後，下一次看見內地報導食物安全問題時，便不用過份擔憂。我們深信只要政府、業界及消費者三方面通力合作，大家便可以享有高安全水平的食物。

# 吃得健康-慎防腸道傳染病

大家知不知道夏季是食物中毒的高峰期？根據衛生署的資料顯示，每年六月至九月份的食物中毒個案均會較其他月份為高。



資料來源：衛生署

夏日天氣炎熱，加上空氣潮濕，細菌便有機可乘，迅速地繁殖。在夏日較常見的細菌包括霍亂弧菌、沙門氏菌和金黃葡萄球菌等。

## 病菌小檔案

### 霍亂弧菌

- 是引致霍亂的病菌，海產食物較容易受到污染；如進食了受霍亂弧菌污染的食物，可引致腹瀉、嘔吐、嚴重脫水，甚至死亡。



### 沙門氏菌

- 可存在於人類和動物的腸臟中，較容易受沙門氏菌污染的食物包括：肉類、家禽肉、奶類、雞蛋及上述食物之產品；如進食了受沙門氏菌污染的食物，可引致噁心、發燒、肚痛、腹瀉及嘔吐。



### 金黃葡萄球菌

- 常存在於人類的鼻孔、咽喉、頭髮、皮膚及傷口，可能受金黃葡萄球菌污染的食物包括：沙律、奶類及其製成品、三文治、肉類及其產品、家禽和蛋類產品；如進食了受金黃葡萄球菌污染的食物，可引致嘔吐、腹瀉、肚痛等徵狀。



所以大家在夏天更要注意食物、環境及個人衛生，以免感染腸道傳染病。大家要食得安全又健康，可從以下要點做起！

### (一) 徹底煮熟食物

- 徹底煮熟食物是消滅細菌的最有效方法，例如肉類要烹煮至中心溫度達75°C(不再呈粉紅色)，泥鰍則應烹至攝氏100度，並持續最少五分鐘。
- 冷藏食物在烹煮前應徹底解凍，以免不能徹底煮熟整份食物。



100°C

## (二) 適當貯存食物

- 生的肉食、海產和其他容易變壞的食物，應放進雪櫃內貯存；雪櫃的溫度應經常保持在攝氏0至4度，冰櫃則在攝氏零下18度或以下。
- 已烹煮的食物如不是即時食用，應貯存在攝氏4度以下或攝氏60度以上，不要貯存食物在危險溫度範圍(攝氏4至60度)內，因細菌可在該溫度範圍內迅速繁殖和產生毒素。
- 已解凍的食物不可放回冰格，應包好及貯存在雪櫃內，並應在一至兩天內烹煮及進食。
- 生和熟的食物應分開存放，熟的食物應放在雪櫃上格，以防止生的食物滴下的汁液污染煮熟了的食物。
- 雪櫃/冰櫃不應存放太多食物，要保持雪櫃內空氣流通。



## (三) 分開處理生熟食物



- 處理生和熟的食物須使用兩套不同的用具。
- 如只有一套用具(如砧板及刀)，應先處理熟的食物，然後才處理生的食物；處理完生的食物，更要將用具徹底清洗消毒。

## (四) 用具及處理食物的地方要清潔

- 用具在使用後，要用清水和清潔劑洗擦乾淨。
- 不潔的地方會招惹蟲鼠，令食物受到污染，所以應保持廚房清潔。
- 垃圾及食物渣滓應放進垃圾桶，並將桶蓋好，每天至少清倒一次。



## (五) 注意個人衛生



- 保持雙手清潔。在處理食物前、處理生的食物後及如廁後，都應用梘液及清水洗淨雙手。
- 傷口應用防水敷料敷裹，以免傷口的細菌傳到食物上。
- 如有喉痛或腸胃不適，應暫停處理食物。

## (六) 審慎選擇

- 切勿光顧無牌食肆及非法的街頭熟食小販。
- 留意食物的狀態，色澤暗啞、帶有異味或沒有遮蓋的食物，都不應購買。
- 購買預先包裝的食物時，應留意食物有沒有超逾標示上之食用日期及包裝是否完整。
- 買了須冷藏/冷凍食物後，應盡快拿回家及貯存在冰櫃/雪櫃內。
- 長者、小孩及免疫力低人士，應盡量避免進食風險較高的生吃或冷凍食物，例如生蠔、刺身、凍肉、沙律等。



# 預先包裝食物上的營養資料：

## 事實與真相



均衡的飲食配合適量的運動可幫助我們保持身體健康。要達致均衡飲食，我們必須了解食物中的營養素含量及如何選擇食物配搭。大家可以瀏覽食物環境衛生署網頁上的「營養資料查詢系統」(<http://www.fehd.gov.hk/niis>)或參閱其他食物成分表，從而知道一般蔬果、肉食、海鮮等食物的營養成分。至於加工食品，由於食品製作涉及多種配料及製作方法，常用的食物成分表絕不能提供所有加工食品的營養資料，我們需參考食品製造商在食物包裝上所提供的營養資料。

由於現行法例沒有規範預先包裝食物上營養標籤的表達方式，因此市面上產品的營養標籤內容和標示方法往往有所不同，使我們難以比較不同產品的營養成分。

例子：以下兩種餅乾的營養標籤，你會如何比較及選擇呢？

由於標示方法不同，消費者必須經過運算，才可作出比較。若想選擇含有較高膳食纖維的餅乾，那就更加困難，因為其中一種產品根本沒有標示膳食纖維的含量，以致無從比較。



|           |        |
|-----------|--------|
| 熱 量       | 520 千卡 |
| 蛋 白 質     | 7 克    |
| 脂 肪       | 27 克   |
| 碳 水 化 合 物 | 60 克   |
| 鈉         | 600 毫克 |
| 鈣 質       | 183 毫克 |

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 脂肪總量  | 7 克   | 11.0% |
| 飽和脂肪  | 5 克   | 25.0% |
| 膽固醇   | 5毫克   | 2.0%  |
| 鈉     | 54毫克  | 2.0%  |
| 碳水化合物 | 18 克  | 6.0%  |
| 膳食纖維  | 0.3 克 | 1.0%  |
| 糖     | 1 克   |       |
| 蛋白質   | 3 克   |       |

至於與營養素相關的聲稱，由於法例沒有制定營養素含量聲稱的標準，對不同的聲稱，市民可能會感到混淆，有些聲稱更可能是名不符實。



例子：

聲稱 - **低脂植物牛油**

真相 - 食品法典委員會規定聲稱「低脂」的固體食物每一百克不得含超過三克脂肪。根據這產品營養標籤上的資料，這產品在每一百克內含有三十克脂肪，因此這產品的脂肪含量是食品法典委員會的「低脂」聲稱規限的十倍！

| 營養價值          |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| 每包分量：約25分     |              |              |
| 分量單位：一餐匙(10克) |              |              |
|               | 每分           | 每100克        |
| 能量            | 30.4千卡 126千焦 | 304千卡 1260千焦 |
| 蛋白質           | 0.05 克       | 0.5 克        |
| 總脂肪           | 3 克          | 30 克         |
| 飽和脂肪          | 1.35 克       | 13.5 克       |
| 膽固醇           | 2.5 毫克       | 25 毫克        |
| 碳水化合物         | 0.8 克        | 8 克          |

為幫助消費者選購預先包裝食物及監管有問題或有誤導性的營養標籤及營養聲稱，政府建議建立一套營養資料標籤制度，規範預先包裝食物的營養標籤，以達致促進公眾健康的目的。

# 吃牛肉安全嗎？



牛肉是一種營養豐富的食物，在肉食店、街市或超級市場內也很容易購買到。但大家心裏可能有些疑問：吃牛肉會否感染到瘋牛症或大腸桿菌O157：H7呢？

非典型克雅二氏症(人類感染的瘋牛症)與進食患有瘋牛症的牛隻的確有密切關係。全球多個國家包括英國、美國、加拿大及日本等地也曾發現牛隻感染瘋牛症，為了確保進口本港的牛肉可以安全食用，食物環境衛生署已制定多項措施，以保障市民健康：

- 1/ 進口牛肉受《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《進口野味、肉類及家禽規例》規管。每批進口牛肉均須附有官方衛生證明書，證明該等肉類適宜供人食用，並要作出針對瘋牛症的安全保證證明。
- 2/ 入口商如欲從任何錄得有瘋牛症疫情的國家輸入牛類食品，必須先獲得本署的書面批准。除了列報出口國的瘋牛症疫情外，入口商亦須提交認可衛生當局的衛生證明書，清楚註明該出口國沒有用肉骨飼料餵飼牛隻，且所有牛隻均經由認可專業人士核實宰前檢驗檢疫合格，以及高危的食用部分如牛腦及牛脊髓等，均無包括在出口的有關牛類食品內。當本署審核及批准申請後，有關貨品方可輸入本港。現時本港仍然禁止從日本、加拿大及美國等地輸入牛肉。

至於大腸桿菌O157：H7則可存在於人類及其他哺乳類動物的腸道中。市民可以透過進食受污染的水和食物，例如碎牛肉、未煮熟的漢堡扒而受到感染。要放心食用牛肉，大家要緊記以下的小貼士：

1. 向信譽良好的商鋪購買牛肉。
2. 牛肉在購買後應盡快放入雪櫃或冰格內。
3. 預先包裝好的牛肉，應根據標籤上列明的食用日期前食用。
4. 未經包裝的牛肉，應在購買後1至2天內煮食。
5. 處理完生牛肉後，應用梘液和清水徹底洗淨雙手，然後才處理其他食物。
6. 要徹底煮熟牛肉，若烹煮後仍有粉紅色肉汁流出，便應再烹煮，直至牛肉熟透。



## 認識食品內的保鮮劑

你有沒有留意到市面上有很多預先包裝的食品，例如：紫菜、餅乾、花生、肉乾、蛋糕等，都附有一小包東西在包裝袋內，上面寫着「不可食用」的字樣？這包東西可能是乾燥劑或是脫氧劑，均屬於食品保鮮劑。



### 食品乾燥劑有甚麼用途？

細菌及黴菌在室溫和潮濕的環境下會迅速繁殖，令食物變壞。在食品包裝內放入乾燥劑，能使袋內的濕度降低，以抑制包裝內細菌和黴菌的生長。此外，保持包裝內乾燥對於一些乾食品如紫菜或餅乾的口感非常重要，可防止食品發生變化而變得難吃。



### 食品脫氧劑有甚麼用途？

食品脫氧劑可將袋內的氧氣降低，達致以下目的：

1. 抑制黴菌的生長，延長食品的保質期；
2. 可緩和新鮮食品的呼吸作用及乙烯氣體(加速腐壞的催化劑)的生成，因而產生保鮮效果；
3. 防止含油脂量較多的食品氧化而變味，如薯片、花生等。



### 哪些東西可以做食品乾燥劑？

食品中常用的乾燥劑有氧化鈣和矽膠。氧化鈣又稱生石灰，是白色的塊狀物，吸收水份後會變成粉末狀的氫氧化鈣，又稱熟石灰。一旦氧化鈣變成了粉末，乾燥劑的作用便會消失了。矽膠是另一種常用的乾燥劑，是半透明顆粒狀。為了知道矽膠的吸水狀況，製造商會在矽膠中加入氯化亞鈷。氯化亞鈷在無水的時候是藍色，吸水之後會變成粉紅色。所以當矽膠變成粉紅色時，便代表矽膠已吸滿水份了。

### 哪些東西可以做食品脫氧劑？

食品脫氧劑的主要成分是鐵粉，它是利用鐵粉氧化時(俗稱鐵生鏽)，結合大量氧氣的原理來吸收袋內的氧氣。當脫氧劑的鐵粉完全氧化後，吸氧功效亦會消失。

### 進食包裝食物小貼士

保鮮劑一般都是獨立包裝，不會接觸包裝內的食物。為了防止兒童誤吃保鮮劑，家長應教導小孩清楚認識食品包裝內的保鮮劑，讓他們明白這是不能食用的。若孩子年紀太輕，家長便應將食品包裝拆開及將保鮮劑丟掉才把食品交給他們。如發現包裝內的保鮮劑接觸到食物，應立即停止進食及棄掉食物。如誤吃了保鮮劑而感到不適，便應盡快延醫診治。





## 「分開用具做食物 減少交叉污染！」



在配製及進食食物時，我們會使用不同的廚房用具及餐具。預備及烹調食物時，會使用砧板、刀具、鍋子等；進食時則會使用筷子、湯匙、叉子、碗碟等。有沒有想過用具的衛生對食物安全有多大影響呢？試想想下列情況有何不對。

### 事例一：

**有何不對**

用同一套用具處理即食和非即食食物。



#### 危害分析：

生的食物表面往往有細菌滋生。假如在處理生的食物後沒有把用具徹底清潔，使用來處理即食食物，細菌便會污染即食食物，最終可能引致食物中毒。



#### 控制方法：

使用兩套不同的用具來處理即食和非即食食物，可避免交叉污染。為方便識別，最好選用不同質料、款式或顏色的用具。若只有一套用具，便應先處理即食食物，然後清洗用具後，才處理非即食食物。



## 事例二：



有何不對

用同一套砧板及刀具來處理生牛肉、魚生及用以配製沙律的生菜；用另一套砧板及刀具來處理煮熟了的雞肉和麵包。



### 危害分析：

這樣分類，只把生及熟的食物分開處理，而不是把即食和非即食食物分開處理。有些生的食物，例如魚生及用以配製沙律的生菜，亦屬即食食物，毋須烹煮或翻熱便可即時食用。因此，如用處理過非即食食物的砧板及刀具來處理即食食物，可能會污染食物，引致食物中毒。



### 控制方法：

決定用哪一套砧板及刀具之前，應分辨好哪些是即食食物，哪些是非即食食物。上述食物中，用以配製沙律的生菜、魚生、熟雞肉及麵包都屬於即食食物；生牛肉則是非即食食物。因此，應用不同的砧板及刀具來處理這兩類食物。每處理完一樣食物，亦應徹底清洗砧板及刀具，然後才處理其他食物。



## 事例三：

有何不對

打邊爐時，只用一雙筷子處理生和熟的食物。



### 危害分析：

打邊爐時，檯上會放滿生和熟的食物。假如用筷子拿取生的食物後立刻拿取熟食，附在筷子上的細菌便會污染熟食。進食受污染的食物會有食物中毒的危險。



### 控制方法：

打邊爐時，應準備兩雙不同質料或款式的筷子，以便分開處理生和熟的食物。



正確使用廚房用具及餐具，並妥為清潔消毒，可減低食物受污染的機會。大家要緊記以上要點。

## 活動介紹

### 傳達資源中心搬遷辦事處

傳達資源中心現已遷往九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓。該中心備有大量本地及世界各國有關食物安全及防治蟲鼠的資料，供市民參閱。中心內除設有展覽廳、公眾資料廊、業界資料廊及多用途活動室外，還有以下設備：

- 大型投影電視機，播放食物安全及富教育意義的有趣短片；
- 電腦終端機，免費供市民瀏覽互聯網；
- 不同的資料廊，方便市民查閱衛生推廣資料。中心更備有錄影帶、錄像光碟及展板，可供外借。

### 資源中心開放時間：

星期一至星期五：

上午九時至下午一時及下午二時至五時

星期六：上午九時至中午十二時

### 查詢電話：

2381 6096

## 食物安全日

本署的風險傳達組將於七月至十一月期間，以「食物安全齊關心」為主題，推行食物安全日，透過一連串的宣傳及教育活動，加深食物業界、市民、教師和海外僑工對食物安全的認識，預防食物中毒和其他腸道傳染病的發生。

本署與香港電台將於七月十日(星期六)下午三時三十分至四時三十分在九龍奧海城2期地下主題中庭舉行一個名為《食物安全日》的綜合匯演，作為整個活動的開幕禮，屆時會有各式各樣表演、有獎攤位遊戲及資訊展覽等，向市民推廣食物安全信息，並提醒市民在炎夏期間，須特別注意食物安全。

《食物安全日》並不只是一天的活動，除了開幕禮的綜合表演外，還有於七月十日(星期六)至二十五日期間逢星期六、日晚上七時三十分在無線電視翡翠台播放的食物安全短片「食物安全齊關心」、地鐵車廂食物安全字幕短訊、免費衛生講座、在全港各區舉行巡迴展覽及在九月舉行小學填色比賽和中學海報設計比賽等。

如對上述活動有任何查詢，請於辦公時間內致電2381 6096與傳達資源小組聯絡。



## 法例淺釋

## 了解食物標籤法例，做個精明消費者

食物標籤是食物製造商與消費者溝通的重要途徑，食物製造商透過食物標籤向消費者提供產品的資料，消費者從而可作出適當的選擇。

在本港出售的預先包裝食物，須受《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》所規管。

### 了解食物標籤法例

預先包裝食物的標籤要以中文或英文，或中英文兼用列出以下各項資料：

#### 1/ 食物名稱

對食物性質不得有虛假，誤導或詐騙成分。

#### 2/ 配料表

各項配料需按其包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列明。

#### 3/ 保質期

標籤上要同時以中英「use by 此日期前食用」或「best before 此日期前最佳」字眼標示保質限期。

#### 4/ 特別貯存方式或使用指示的陳述

如預先包裝食物須經特別貯存方式才可保持其特定品質達至所指示的保質日期，或有特別的使用規定，標籤上應清晰說明。

#### 5/ 製造商或包裝商的名稱及地址

標籤上要列明製造商或包裝商的全名及詳細地址、或根據法例的規定作出說明。

#### 6/ 食物的數量、重量或體積

列明依照食物的數量、淨重或淨體積。

「use by 此日期前食用」或「best before 此日期前最佳」有何分別？

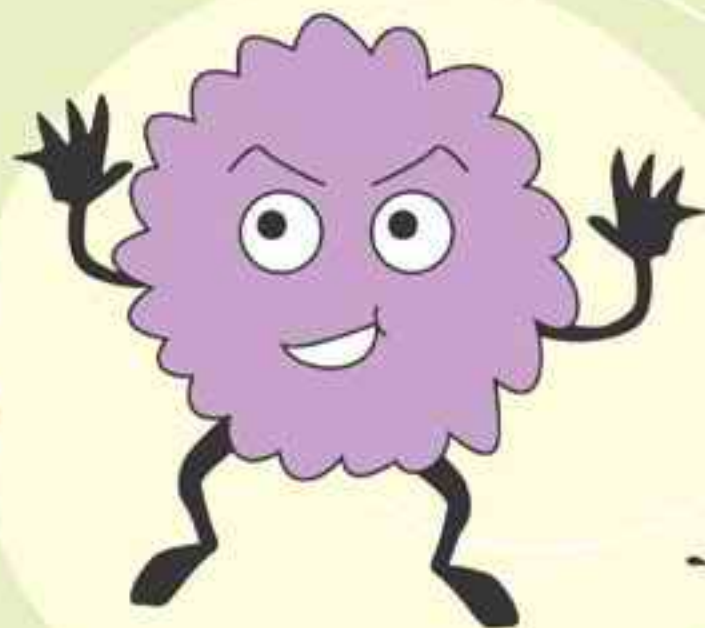
「use by 此日期前食用」一般用於保質期較短的食物，如巴士德消毒鮮奶(pasteurised milk)，這些食品較容易腐壞，如食物已過「此日期前食用」日期，即表示某食物可能已不能安全食用。

「best before 此日期前最佳」一般用於保質期較長的食物(如罐頭食物)，如食物已過「此日期前最佳」日期，並不一定表示某食物不能安全食用，但食物的品質水平卻已下降。

作為一個精明的消費者，大家在購買預先包裝食物時，亦應小心閱讀食物標籤以保障自己的消費權益。如有其他問題或要提出投訴，可致電本署熱線2868 0000。



# 考一考你



1. 以下哪種方法最有效消滅致病菌？

- a.  冷藏食物至-18°C
- b.  把食物清洗乾淨
- c.  煮熟食物至中心溫度達75°C
- d.  加入適量的防腐劑

2. 有利細菌生長和繁殖的溫度稱為危險溫度範圍，即在：

- a.  攝氏10至30度
- b.  攝氏20至40度
- c.  攝氏50至70度
- d.  攝氏4至60度



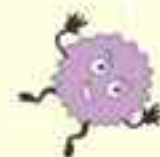
3. 入口商如欲從錄得有瘋牛症疫情的國家輸入牛類食品，必須做到以下哪項？

- a.  獲得食物環境衛生署的書面批准
- b.  提交認可衛生當局的衛生證明書
- c.  a及b
- d.  不需任何證明

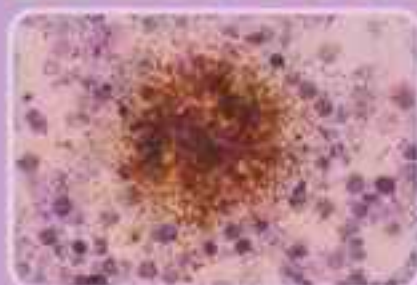


4. 食物的配料須按照以下哪一種方式列明在標籤上？

- a.  由分量的多至少
- b.  由分量的少至多
- c.  沒有規定



答案見第三頁



## 食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department

查詢熱線 2868 0000 • 電子郵箱 enquiries@fehhd.gov.hk • 網頁 www.fehhd.gov.hk