

食物安全通訊

二零零五年 第三期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部出版

目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日
食物溫度控制知多啲
暨食物安全約章簽署
- (II) 食物消費量調查
- (III) 微波煮食與食物安全

食物安全小錦囊

- (I) 進食大閘蟹安全秘訣
- (II) 諾沃克類病毒知多少？

食物安全計劃園地

天氣轉涼進食盆菜
必須注意安全守則

法例淺釋

如何監管不宜食用的食物？

考一考你

食物安全日 食物溫度控制知多啲 暨食物安全約章簽署

專題特寫 (I)



衛生福利及食物局局長周一嶽醫生（前排中）、署理食物環境衛生署署長麥倩屏醫生（前排右）及香港電台第五台節目總監伍家廉先生主持“食物安全日”開幕儀式。

大家好!我記者妹一向喜歡嘗試各種美食，並十分重視食物安全。食物環境衛生署(食環署)和香港電台於本年七月二十四日，在鑽石山荷里活廣場合辦了一個名為“食物安全日”－“食物溫度控制知多啲”暨“食物安全約章簽署”的活動，藉此推廣政府、市民和業界三方合作，提高食物安全水平。現在讓我為大家報道是次推廣活動的詳情。



“食物安全日”是政府向業界和市民推廣食物安全的其中一項宣傳活動，當中包括歌星表演、有獎攤位遊戲、衛生教育短片播放及資訊展覽等。活動目的在於：

- 提高公眾和業界對食物安全的意識，以加強他們對由食物引起的疾病的預防知識；
- 加強公眾及業界對食物溫度控制的認識以預防食物引致的疾病；
- 推廣政府、市民和業界三方合作，以提高食物安全水平；以及
- 團結各有關機構，攜手合力以確保食物安全。



兩個趣味與教育並重的電腦遊戲“冰封戰士”及“高溫小廚神”均受一家大細歡迎。

主禮嘉賓衛生福利及食物局局長周一嶽醫生、署理食物環境衛生署署長麥倩屏醫生、香港電台第五台節目總監伍家廉先生、聯同立法會議員、消費者委員會和業界代表，攜手主持簡單而隆重的開幕儀式，象徵政府、食物業界及市民三方面同心協力，維護食物安全。

藉著簽署《食物安全約章》，各有關機構向公眾承諾，在處理食物時會嚴格遵守約章內所訂下的原則和責任。

今年的匯演，大會喜得國際名廚甄文達先生鼎力支持，擔任“食物安全大使”，主演教育短片“美味食物Wonderful”及“美味食物You Can Cook”。憑他在國際上的知名度，食物安全的信息定可更深入民心。



在節目表演環節中，眾歌星均施展渾身解數，奉上連串勁歌，並和現場觀眾一齊參與搶答遊戲。觀眾除可欣賞醉人歌曲、近距離接觸偶像外，還可對食物溫度控制和“危險溫度範圍”有進一步的認識。今年大會更為“食物安全日”精心製作了一首主題歌曲：“食物安全要注意”，眾歌星傾力演出，透過動人旋律，讓食物安全信息傳達至廣場每一個角落。

在場地的另一角，市民除可細閱展板上的食物安全貼士外，亦可選取設計精美、內容豐富的食物安全資訊單張。

今年“食物安全日”的有獎攤位遊戲除了有“雪櫃遊戲-波波池”及“打倒食物中毒細菌”的“擲牙”遊戲外，還有食環署精心製作的嶄新電腦遊戲“冰封戰士”及“高溫小廚神”。參加者可與家人合作，從中獲取更多有關食物溫度控制的知識，確是寓“遊戲中學習、學習中遊戲”。這四個遊戲趣味性高又富教育意義，而每位參加者都可獲贈精美紀念品(包括印有“食物溫度控制好 4至60風險高”的磁石貼、小手帕、原子筆、螢光筆、記事簿及多種顏色的環保購物袋)。攤位遊戲由早上十時正開始至下午五時半結束，期間市民絡繹不絕，樂而忘返。據大會估計，當日進場人數高達二萬四千二百人。



小朋友在“食物安全日”活動上參與攤位遊戲。



在“食物安全日”活動上，參加者獲贈的精美紀念品。



食物消費量調查

食環署現正進行全港最大規模和最全面的食物消費量調查，以掌握市民的食物消費模式資料，進行有關食物風險的評估。本港過往只曾進行較小規模的研究來收集食物消費量的資料，並沒有進行過全港性評估食物安全風險的食物消費量調查。因此，是次食物消費量調查，對建立完整資料庫以評估食物安全的風險，至為重要；這調查亦可提高食環署評估風險的能力。此外，有關資料對政府制訂提高香港食物安全水平的公共政策和教育策略，亦很有幫助。

食物消費量調查收集本港人口食物消費量的資料，包括：(1)進食食物的種類；(2)進食食物的分量；以及(3)飲食習慣。食環署已委託香港中文大學進行調查。負責調查的成員包括營養學、公眾衛生及統計學方面的專家，以及訓練有素的訪問員。

由二零零五年三月起至二零零六年三月期間，食環署會向獲抽選住戶發出邀請信，闡釋訪問的安排。住戶在接獲邀請信後，請致電中大調查小組，以便我們從每家獲邀的住戶中再選出一名受訪者。如需更多資料，請致電食環署熱線2868 0000或於辦公時間撥電2609 6876向中大調查小組查詢；或以電郵方式與中大調查小組聯絡(電郵地址：hkfcs@cuhk.edu.hk)。

謹請獲邀的住戶鼎力支持和合作，接受訪問員的拜訪，提供準確的資料。



微波煮食與食物安全



微波煮食的原理

微波是一種電磁能，用途非常廣泛，可用於偵測超速車輛，以及無線電和電視通訊等。不過，最為消費者常用的，是用於微波爐煮食方面。微波爐產生的微波會令食物中的水和脂肪分子等旋轉和互相碰撞，因而產生煮食的熱能。一般來說，微波爐中的微波不會被玻璃、塑膠和陶瓷吸收，遇金屬則會被反射。



與微波煮食有關的事項

社會上有關注指微波煮食可能與一些食物安全問題有關，以下將討論一些相關重點：

化學物質

- 高溫會令食物產生潛在的致癌物質，包括雜環胺和多環芳香族碳氫化合物。有些食物經醃製後，亦會產生可能令人患癌的硝胺。不過，科學研究結果並未能證明微波煮食較傳統煮食產生更多這類物質；相反，研究結果顯示微波煮食所產生的雜環胺、多環芳香族碳氫化合物和硝胺的分量，較煎炸、烘焗和燒烤所產生的分量為少，原因大概是微波煮食的烹煮溫度較低和時間較短。

微生物

- 多項研究結果指出，只要達到所需的溫度和時間，微波煮食的殺菌效能與傳統烹煮方法相若。這兩種烹煮方法同樣需要溫度與時間配合，即一般建議未煮熟的肉類最少須加熱至中心溫度達攝氏75度並維持15秒以上，才能殺死食物內可能含有的病原體。

營養價值

- 現有的科學證據顯示，經微波處理的食物的營養素(包括蛋白質、脂肪、礦物質、維他命等)含量，並不少於採用傳統方法烹煮的食物。

與食物接觸的物料

- 塑膠、玻璃及陶瓷是製造微波烹煮容器的常用物料。用微波爐煮食時，由於食物溫度可高達攝氏100度以上，因此，微波爐適用的塑膠容器應以聚丙烯之類等熔點較高的物料製造。
- 金屬容器不適宜用於微波煮食，因為金屬容器會反射微波，所盛載的食物便難以被均勻地烹煮。在微波爐煮食中使用鑲有金屬裝飾的容器，可能會產生火花，損壞爐內的微波產生器。
- 研究亦顯示，用蠟紙或蠟紙袋包裹的食物經微波烹煮後會被蠟煙污染。因此，並非所有的紙製品都適宜用於微波煮食。
- 至於微波煮食時用作包裹或覆蓋食物的保鮮紙，雖然有證據顯示製造保鮮紙的化學物有部分會釋出並進入食物內，但釋出的化學物分量通常很少，不會影響健康。不過，用微波烹煮食物(尤其是高脂或高糖食物)的時間如果較長，最好不要用保鮮紙。

其他



- 把一杯清水放進微波爐過度加熱，即使水溫已超過沸點，表面看來卻可能仍未煮沸；當攪動過熱的水時，沸水可從杯中噴出，令人受傷。
- 把連殼的蛋放進微波爐加熱，蒸汽會積聚在蛋殼內引致雞蛋爆開。
- 市面上微波爐的設計是爐門打開時便會切斷電源。除非爐門損壞，否則微波爐在操作時不會洩漏輻射或微波。



給微波爐使用者的建議

要安全和正確地使用微波爐烹煮食物，應留意下列操作技巧和烹煮方法：

一般守則

- 購買由信譽良好的製造商生產的微波爐，詳細閱讀和依照製造商建議的指引操作。
- 使用微波爐前先把爐門關好。
- 微波爐必須保持清潔和保養得宜，以確保運作正常。
- 使用微波爐煮食時，須注重食物衛生和個人衛生習慣，處理食物前後都要洗手。

烹煮器皿及保鮮紙

- 使用微波爐適用的器皿及保鮮紙。
- 使用微波爐烹煮時，不可使用有金屬裝飾的容器、塑膠貯物袋／購物袋、發泡膠托盤或金屬鋁箔(錫紙)。
- 不要再次使用盛載快餐的容器，因為這些容器通常只可使用一次。



烹煮

- 食物應以微波爐適用的蓋或保鮮紙覆蓋好，並留點空隙，讓烹煮時產生的蒸汽排出；微波烹煮時保鮮紙應避免接觸食物。
- 較大塊的肉應用中度火力烹煮一段較長時間，讓熱力直透肉的中心而不會把肉的外層煮得過熟。
- 為免烹煮效果不均勻，較大塊的肉應先去骨，並切成小塊，平均分布在碟上，而較大塊或較厚的食物則要放近碟邊；烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，並在食物烹煮後再等候兩分鐘才食用，讓熱力在食物內均勻分布。
- 食物要徹底煮熟，特別是家禽和肉類，須烹煮直至流出的汁液是清澈並沒有血水為止。
- 水或液體不要過度加熱，以免過熱產生潛在危險，因為在某些情況下，水和液體即使已經過熱，但表面看來卻仍未煮沸。
- 切勿用微波爐烹煮連殼的蛋，以免蒸汽積聚在蛋殼內引致雞蛋爆開。如要用微波爐翻熱蛋，必須先把蛋殼剝掉或敲裂，並刺戳蛋黃和蛋白數次。
- 冷藏食物要先徹底解凍，才可放進微波爐烹煮。

解凍

- 除去食物包裝，把食物放在微波爐適用的器皿內解凍。
- 冷藏食物在微波爐解凍後應盡快烹煮。

翻熱

- 翻熱食物時，應以微波爐適用的蓋或保鮮紙覆蓋食物，以達致均勻加熱的效果。
- 如以保鮮紙覆蓋食物，應在碟的一角留點空間讓蒸汽排出，因為有些保鮮紙受熱後會繃緊和裂開。
- 如以保鮮紙覆蓋食物，尤其是高脂或高糖食物，宜在保鮮紙與食物之間留點空隙，因為食物一經受熱，可能會令保鮮紙熔化。
- 必須把食物徹底翻熱。



如欲了解更多有關“微波煮食與食物安全”的資料，可參閱本署網頁內的風險評估研究報告及風險簡訊 (http://www.fehd.gov.hk/safefood/report/microwave/microwave_ribc.html)。

進食大閘蟹 安全秘訣



金風送爽，一葉知秋。秋天是不少人嚮往的季節，除可享受郊遊的樂趣外，亦可品嚐大閘蟹等一些美味的節令食品，確是一大享受。市民在進食大閘蟹時要注意食物安全和均衡飲食，避免進食過量大閘蟹，尤其是含高膽固醇的蟹黃或蟹膏。此外，長期病患者更須節制進食大閘蟹的數量。

市民在享用大閘蟹時，應留意下列食用安全貼士：



選購

- 到信譽良好的店鋪和食肆選購大閘蟹。
- 待售的大閘蟹須存放於雪櫃內。
- 購買生猛、外殼完整、有光澤和沒有異味的大閘蟹。

處理

- 購買大閘蟹後應盡快處理及進食。已死的大閘蟹極容易變壞，不宜進食。
- 為避免交叉污染，應先包裹好大閘蟹，然後才放進雪櫃，並與其它食物分開存放。

- 曾經存放大閘蟹的雪櫃，必須徹底清洗。
- 烹煮大閘蟹前，先用刷及清水把蟹身、爪和鉗清洗乾淨。
- 大閘蟹可能含有寄生蟲，故此要徹底煮熟後才可進食。

進食

- 進食大閘蟹前，要用肥皂和清水洗手。
- 進食前先清除大閘蟹的內臟。
- 大閘蟹不宜生吃。千萬不要誤信鹽、醋、酒和日本芥辣等調味料具殺菌功能而去進食生蟹。
- 注意均衡飲食，避免進食過量大閘蟹，尤其是含高膽固醇的蟹黃或蟹膏。
- 小童、孕婦及長期病患者只宜進食適量的大閘蟹。



諾沃克類病毒

知多少？

諾沃克類病毒已成為很多國家非細菌性腸胃炎的主要致病原之一。此病毒可引致食物中毒，但只需簡單的方法便可避免。讓我們先認識諾沃克類病毒吧。

問：什麼是諾沃克類病毒？

答：諾沃克類病毒又稱為小圓結構病毒。諾沃克類病毒引致的腸道疾病是較輕微及短暫的，一般病徵包括噁心、嘔吐、肚瀉及腹部痙攣。根據文獻，在病毒引致的腸道傳染病中，諾沃克類病毒屬較常見的致病原。由於該病於冬季較常見，所以又稱為“冬季嘔吐症”。

問：諾沃克類病毒是怎樣傳播的？

答：人類是唯一已知宿主。被糞便污染的食物及水是主要的傳播媒介。其他的傳播途徑包括：與受感染的病人有親密接觸、直接接觸受污染的物件及經由氣霧或噴沫傳播。

問：什麼食物較常受此病毒污染？

答：由於諾沃克類病毒可存在於污水內，介貝類海產若生長於污水區或其附近水域，或蔬菜經污水灌溉，它們受此病毒污染的機會就會大大提高。進食一些生的或未經煮熟的食物（包括貝類海產、沙律及蔬菜）會較容易受諾沃克類病毒感染。在本港，進食生蠔是感染諾沃克類病毒的主要途徑。



問：怎樣預防諾沃克類病毒感染？

答：要預防諾沃克類病毒感染，必須注意食物、個人及環境衛生。



給市民的建議

- 應光顧持牌及信譽良好的食肆，尤其選擇進食高風險的食物（如生蠔）。
- 所有食物（特別是高風險食物，如生蠔或其他貝類海產）均要徹底清洗及煮熟才可進食。
- 蔬菜如要生吃或作沙律配料時，必須將蔬菜徹底洗淨、包好及貯存於溫度攝氏四度或以下的雪櫃內。
- 如廁後、處理食物及進食前，應用視液及清水徹底洗淨雙手。
- 市民外遊時，如懷疑水源已受污染，應飲用經消毒的奶或無加冰的樽裝飲料，並宜趁熱進食徹底煮熟的食物。

天氣轉涼進食盆菜

必須注意安全守則

天氣漸轉清涼，又是市民品嚐盆菜的季節，不少食肆都會以售賣盆菜來吸引顧客。由於盆菜材料種類較多、製作時間亦較長，所以市民在選購或自行製作盆菜時，應留意以下要點，確保食物安全。



選購盆菜要留意的事項：

問：購買盆菜應注意什麼？

答：市民應向信譽良好的持牌供應商訂購盆菜。訂購時，應了解進食盆菜前是否須翻熱、如何翻熱、翻熱所需的時間，以及是否可用盛載盆菜的容器直接翻熱，並向供應商說明取貨時間；應在進食前一小時內提取盆菜，並在提取後立即回家享用，以免盆菜在攝氏4至60度的“危險溫度範圍”內存放過久，以致細菌滋生。

問：收取及搬運盆菜時要留意什麼？

答：收取以至搬運盆菜時，要把盆菜蓋好。在運送期間，應使用保溫設備，把盆菜的溫度保持在攝氏60度或以上，並在運抵後立即加熱和享用。若是冷存的盆菜，溫度應保持在攝氏4度或以下，直至享用前才把盆菜徹底翻熱，務求盡量避免盆菜停留在攝氏4至60度的“危險溫度範圍”內。

問：進食盆菜時應注意什麼？

答：進食盆菜時，應把盆菜徹底翻熱，並且盡快食用。進食時應使用公筷和公羹，並盡量把盆菜一次過吃完，確保食物安全和衛生。

自製盆菜要留意的事項:

1. 小心計劃製造盆菜的程序

- 計劃製作盆菜時，應小心安排所需的用具，特別是要有足夠的爐具和冷凍設備，購買材料亦不可過多。
- 仔細預算製作盆菜所需的時間，避免過早烹煮食物，特別是一些易變壞或易受污染的食物。
- 雪櫃要有足夠的空間貯存生和熟的材料。冷凍櫃(雪櫃)要保持在攝氏4度或以下；冷藏櫃(冰格)要保持在攝氏-18度或以下。
- 生和熟的食物應蓋好，並存放在雪櫃內不同的格層。熟的食物應存放在生的食物格層上，避免交叉污染。
- 所有接觸食物的用具，在處理食物前都應徹底清潔。
- 解凍冷藏食物時，應把食物放在攝氏4度或以下的冷凍櫃中，或置於清涼及流動的自來水中。
- 高風險的食物，如海產和白切雞等，必須徹底煮熟。
- 蓋好食物，防止食物受到交叉污染。



2. 保持良好的個人衛生習慣

- 在處理食物前和如廁後，要用梘液搓擦雙手最少20秒，然後用清水沖洗雙手，再用抹手紙抹乾雙手。
- 如有腸胃炎或感冒等傳染病，便不應處理食物。



3. 進食

- 盆菜應避免停留在室溫下過久。盆菜在製作完成以至進食期間，不可在室溫存放超過四小時。
- 若未能即時進食盆菜，應把盆菜溫度保持在攝氏60度或以上。
- 進食前必須把盆菜徹底加熱。
- 盡快進食盆菜，並使用公筷和公羹。
- 盡量把盆菜一次過吃完，確保食物安全和衛生。

如何監管不宜食用的食物？

為了確保食物安全，香港有一套完善的食物法例，以監管食物安全。香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》第V部第54條規定本港出售的食物必須適宜供人食用。



此外，上述條例第59條授權食環署人員檢取及銷毀不宜食用的食物，以保障市民健康。食環署衛生督察定期在入口、批發和零售層面及食肆檢驗供人食用的食物；如衛生督察懷疑食物不適宜食用，可將有關食物檢取和移走，或加上標記或印記，甚至銷毀。

任何人如果出售不適宜供人食用的食物或上述已加上標記或印記的食物，均屬違法，最高刑罰為罰款\$50,000及監禁六個月。

1. 為預防因進食而感染諾沃克類病毒，
我們要注意以下事項：

- (a) 不應進食生或未經煮熟的食物(如貝類海產)
- (b) 應徹底煮熟食物，特別是貝類海產；用作配製沙律的蔬菜必須要清洗乾淨、包好及存放於攝氏4度或以下的雪櫃內
- (c) 在如廁後、處理食物及進食前，要用梘液及熱水徹底洗淨雙手
- (d) 以上全部

2. 已烹煮的盆菜應蓋好並熱存於哪個溫度？

- (a) 室溫
- (b) 攝氏60度或以上
- (c) 攝氏45度或以上
- (d) 攝氏75度或以上

3. 要確保食物安全，除有賴政府和食物業界的合作，
也需要以下哪一方的參與？

- (a) 金融界
- (b) 市民
- (c) 工商界
- (d) 製造業

考一考你



4. 要安全和正確地使用微波爐烹煮食物，應留意下列哪項守則？

- (a) 購買由信譽良好的製造商生產的微波爐，詳細閱讀和依照製造商建議的指引操作
- (b) 使用微波爐前先把爐門關好；微波爐必須保持清潔和保養得宜，以確保運作正常
- (c) 使用微波爐煮食時，注重食物和個人衛生，在處理食物前後都要洗手
- (d) 以上全部

(答案見第五頁)



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department