

目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日2007
- (II) 食物安全，政府業界市民，攜手攞滿分
- (III) 有營食肆 商機處處

讀者園地

- (I) 食物內的防腐劑
- (II) 規管紅2G
- (III) 食物內殘餘除害劑

食物新知

膽固醇知多少

食物安全計劃園地

食物安全重點控制 — 烤雞

活動介紹

- (I) 食物業界食物安全研討會2007
- (II) 有關識別及標籤油魚／鱈魚的指示之業界簡報會
- (III) 食物衛生講座

考一考你

專題特寫 (I)

食物安全日 2007

食物安全大使孫耀威表示，每次到不同的餐廳用膳時，都會不自覺地留意餐廳的衛生情況，他認為香港食肆的環境衛生真的不錯。



而另一位食物安全大使盧

巧音喜歡吃魚生、壽司等食物，但因為這一類食物較容易引起食物中毒，所以她特別注意飲食安全。



今年暑假，食物安全中心(中心)與香港電台第一台攜手合辦了「食物安全日2007」，

邀請了不少知名人士及歌手，分享食物安全的心得。

藝人盧巧音及孫耀威更擔任是項活動的食物安全大使。

「食物安全日2007」在今年八月十八日假黃大仙龍翔中心舉行，由港台DJ邵國華、蔡浩樑、張婉君擔任司儀，主題為「食物安全，政府業界市民，攜手攞滿分！」。



當日嘉賓眾多，包括食物及衛生局局長周一嶽醫生、食物環境衛生署署長陳育德太平紳士、署理食物安全專員陳漢儀醫生、署理助理廣播處長(電台)周偉材先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會副主席李華明議員，以及食物業界和市民代表。今年已是中心第二次舉辦「食物安全日」，周局長在開幕致辭時表示，中心自二零零六年成立以來，致力與食物業界及市民溝通，聽取他們的意見。他呼籲食物業界應遵守法例和規定，採購安全的食品，而市民亦要注意食物衛生，並向可靠的店鋪購買食物。



其後一眾嘉賓進行了揭幕儀式，「食物安全日2007」活動亦正式展開。食物安全大使孫耀威先生及盧巧音小姐，聯同多位歌手及樂隊與現場觀眾透過遊戲『食物安全責任知多D』、『控制重點CCP』、『最緊要睇標籤』等，帶出食物安全的訊息。現場市民亦踴躍參與攤位遊戲及瀏覽展覽內容，深入了解政府、業界和市民在推廣食物安全方面的角色。

食物安全， 政府業界市民， 攜手攞滿分

專題特寫 (II)



食物安全，「你」好重要。要食物安全一百分，政府、業界和市民要積極合作。你的角色非常重要。

業界的角色

1. 由源頭及生產開始

- 向可靠的供應商採購食物及配料
- 遵守優良製造規範
- 注重員工個人及環境衛生

2. 留意由政府發出的食物信息，與及食物法例的最新發展

- 確保供應的食物符合法例要求
- 確保售賣的食物安全及衛生

政府會做好監管食物安全的角色，制訂和推行有效的食物安全措施，與世界各地食品監管機構緊密聯繫及溝通，致力提升食物安全水平。市民亦要注意良好的個人及食物衛生，並向可靠的店鋪購買食物。





有「營」食肆 商機處處



「瘦腩米，加碟油菜走油，蠔油另上，凍奶茶少甜，唔該！」

要吃得健康一點真的要這麼麻煩嗎？

如果有一些食肆能自動自覺煮出有「營」菜式，你說多方便！

中心不時與其他機構推動飲食衛生的活動。衛生署在去年八月以300多間食肆為試點，成功展開了有「營」食肆運動先導計劃，於短短一月間推出了500多款清新有益的有「營」菜式。無論市民或食肆老闆都十分歡迎此項健康飲食推廣活動，中心當然支持這項有利大眾健康的活動，亦希望能推廣至全港食肆。



營養準則

食肆要烹調符合有「營」要求的餸菜也不是想像中困難，只要參考衛生署編製的〈經理及廚師實用手冊〉，稍花心思，多選用天然新鮮的材料便可泡製出美味的食物。

參與計劃的食肆須參考衛生署的指引，提供兩類較健康的菜式—



蔬果之選

代表菜式的材料全屬蔬果類或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上



3少之選

代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分及糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求

參加辦法

凡領有食物環境衛生署食肆或食堂牌照的商戶，可提名2-4位職員參加由衛生署舉辦的食肆訓練班。食肆只要確保每天為市民提供最少5款的有「營」菜式(包括蔬果及3少之選)，並為這些菜式標上指定標籤，便可成為有「營」食肆，藉衛生署在香港各區進行的宣傳活動，免費獲得市場推廣的機會，樹立以顧客為本，關心顧客健康的形象。首期訓練班於本年12月至明年1月舉行。為推動飲食衛生，

中心呼籲食肆參加，詳情請瀏覽專題網站www.eatsmart.gov.hk 或致電25271476 向衛生署中央健康教育組查詢。

食物內的防腐劑

讀者園地



食物如沒有妥善保存，便容易變壞。食物變壞不但破壞很多它的良好特質(例如：味道、色澤及營養等)，還會讓微生物滋生，可能會產生有毒物質，影響食用者健康。

人類自遠古以來就懂得使用防腐技術延長食物保持可食用狀態的期限，多種防腐方法應運而生，這些方法包括風乾、煙薰、醃製和採用防腐劑等。但不正當使用防腐劑，會導致食物不適宜人類食用。

中心的恆常食物監察計劃，已包括防腐劑的使用情況。中心近日就醃製水果和蔬菜中的防腐劑(包括二氧化硫、苯甲酸及山梨酸)使用情況，進行專項食品調查，有關結果已於九月二十七日公布。在測試的460多個樣本中，有40個(即佔樣本總數

9%)不合格，其中絕大多數涉及防腐劑(包括二氧化硫、苯甲酸及山梨酸)有超標情況，極少數則因有關食品使用了非准許的防腐劑。二氧化硫、苯甲酸及山梨酸屬於常用及毒性低的防腐劑，在正常食用情況下，不會對市民健康構成影響。

中心已作出跟進行動，包括追查有關食物來源、要求有關店鋪停售及銷毀有問題食物，再抽取樣本化驗，及向有關販商發出警告信，如有足夠證據，便會提出檢控。中心並呼籲業界在使用防腐劑時要遵從相關的法例規定。



給業界的建議

- ★ 在使用防腐劑時，遵從法例規定和根據食物類別選用適合的防腐劑。
- ★ 《食物內防腐劑規例》（香港法例第132BD章）正進行檢討，以配合食物科學和技術的最新發展。請留意有關法例修訂的進展，詳情可瀏覽中心網頁<http://www.cfs.gov.hk>。
- ★ 奉行《優良製造規範》，只在食物中添加能發揮預期效用所需的最低分量防腐劑。
- ★ 向可靠的供應商採購食物和配料。



規管紅2G



紅2G (又稱為CI食品紅10，國際編碼系統編號128)是一種耐光、耐熱、耐酸及耐二氧化硫的合成色素。根據現時《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)附屬法例H《食物內染色料規例》，**紅2G**是一種准許使用的染色料，可以添加在食物內。

歐洲食物安全局最近再就紅2G的安全性作出評估，認為**紅2G**會影響食物安全。有見及此，歐洲委員會於二零零七年七月二十六日立法停止在食物內使用**紅2G**。

根據最新的科學研究結果以及食物安全專家委員會的建議，食物安全中心正草擬修訂《食物內染色料規例》，採取預防措施，在准許染色料的名單中剔除**紅2G**。

食物內殘餘除害劑

讀者園地



什麼是除害劑 (俗稱農藥)？

除害劑是用來殺死或控制有害昆蟲、植物、真菌、老鼠或其他害蟲的物質。常用的除害劑包括除蟲劑、除草劑、殺鼠劑和除真菌劑。

為何要使用除害劑？

除害劑殺死或控制害蟲，減少了因害蟲入侵而導致的食物損失，相對地增加了食物的供應和減低了製造食物的成本。與其他控制害蟲的方法比較，除害劑能於合理的成本下，更快地控制害蟲。

為何除害劑會出現於食物內？

食物內含有殘餘除害劑，可能是因為以下的原因：

- 在農作物上使用除害劑；
- 動物曾被餵食含有除害劑的飼料；或
- 來自環境的污染。

為什麼我們需要規管食物中殘餘除害劑？

過度攝入某些除害劑，可能有損市民健康。香港在規管因施用除害劑以致食物含有殘餘除害劑方面，《公眾衛生及市政條例》(第132章)訂明，所有售賣的食物都必須合乎衛生、無雜質和適合人類食用。不過，香港現時並無特定附屬法例規管食物中的殘餘除害劑。

建議的規管方案

為加強保障公眾健康，提高規管工作的成效，以及促使本地與國際規管標準一致，政府建議制訂新的附屬法例，規管食物中的殘餘除害劑。

建議的規管方案主要包括確定規管「除害劑」的範圍，清楚列明食物中准許除害劑殘餘量的標準，以國際食品機構《食品法典委員會》所制定的標準作為香港標準的骨幹，釐定違法的準則等。

徵詢意見

政府已於十一月十三日正式開始諮詢，市民可於食物安全中心網頁（<http://www.cfs.gov.hk>）下載，或於下列地點索取諮詢文件：

- 九龍旺角花園街123號A
花園街市政大廈8樓
食物安全中心傳達資源小組
- 分區環境衛生辦事處
- 民政事務總署轄下各民政事務處



市民和業界對建議的規管方案的意見是非常重要的。請你們於二零零八年一月三十一日前，以郵寄、傳真或電郵方式，把意見送交食物安全中心：

香港金鐘道66號
金鐘道政府合署43樓
食物環境衛生署
食物安全中心
風險評估組
傳真號碼：(852) 2893 3547
電郵地址：pesticide_consultation@fehd.gov.hk
查詢電話：(852) 2867 5699



提交意見人士請注意，除非事先要求把所提交意見的任何部分或其身分保密，否則政府或會以其認為適當的方式，公布所接獲的全部或部分意見，並可披露提交意見人士的身分。



膽固醇知多少

不少人當聽到「膽固醇」三個字便會聯想起一些不利健康的東西。其實膽固醇的主要功用是建造細胞膜、製造膽汁和某些荷爾蒙，我們每個人都需要適量的膽固醇以維持身體健康。不過，血液裏有太多膽固醇則可能積聚於血管內壁，增加患上心臟病和中風的風險。以下的問答題希望可幫助你對膽固醇有更深入的了解。

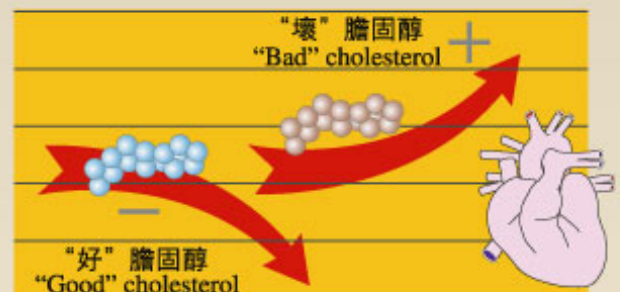


問題一：我們血液裏的膽固醇都是從膳食而來的嗎？

答案一：錯。我們血液裏的膽固醇其實只有小部分是直接源自食物，大部分都是由我們的身體（主要是肝臟）製造出來的。高膽固醇的食物包括蛋黃、動物內臟、魷魚、墨魚、豬油和動物脂肪等，如果我們日常食用含有大量高脂肪（尤其是飽和脂肪及反式脂肪）和高膽固醇的食物，都會增高血液裏的總膽固醇水平。

問題二：膽固醇有「好」、「壞」之分嗎？

答案二：對。人體內的低密度脂蛋白膽固醇屬於「壞」膽固醇，它在血液裏的濃度愈高，患上心臟病和中風的機會就愈大。相反，高密度脂蛋白膽固醇則屬於「好」膽固醇，它有助預防心臟病。膳食裏的飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇，都會增高血液裏的「壞」膽固醇水平。另一方面，多吃高纖維（尤其是水溶性纖維）食物可有助減少血液裏的「壞」膽固醇，而定期做運動則可有助增加血液裏的「好」膽固醇。



問題三：是否肥胖人士才會有膽固醇過高的問題？

答案三：錯。膽固醇過高並不局限於過重或肥胖的人。膽固醇過高可能是與家族遺傳或其他因素有關。我們每個人都應保持均衡飲食和良好生活習慣及多做運動，以保持身心健康。



製造烤雞的重點控制



聖誕節快到了！很多學校及機構團體都會舉行大型的聖誕聯歡會，歡渡佳節。在設計聖誕大餐的食譜時，聖誕烤雞可謂是其中一項最受歡迎的美食。

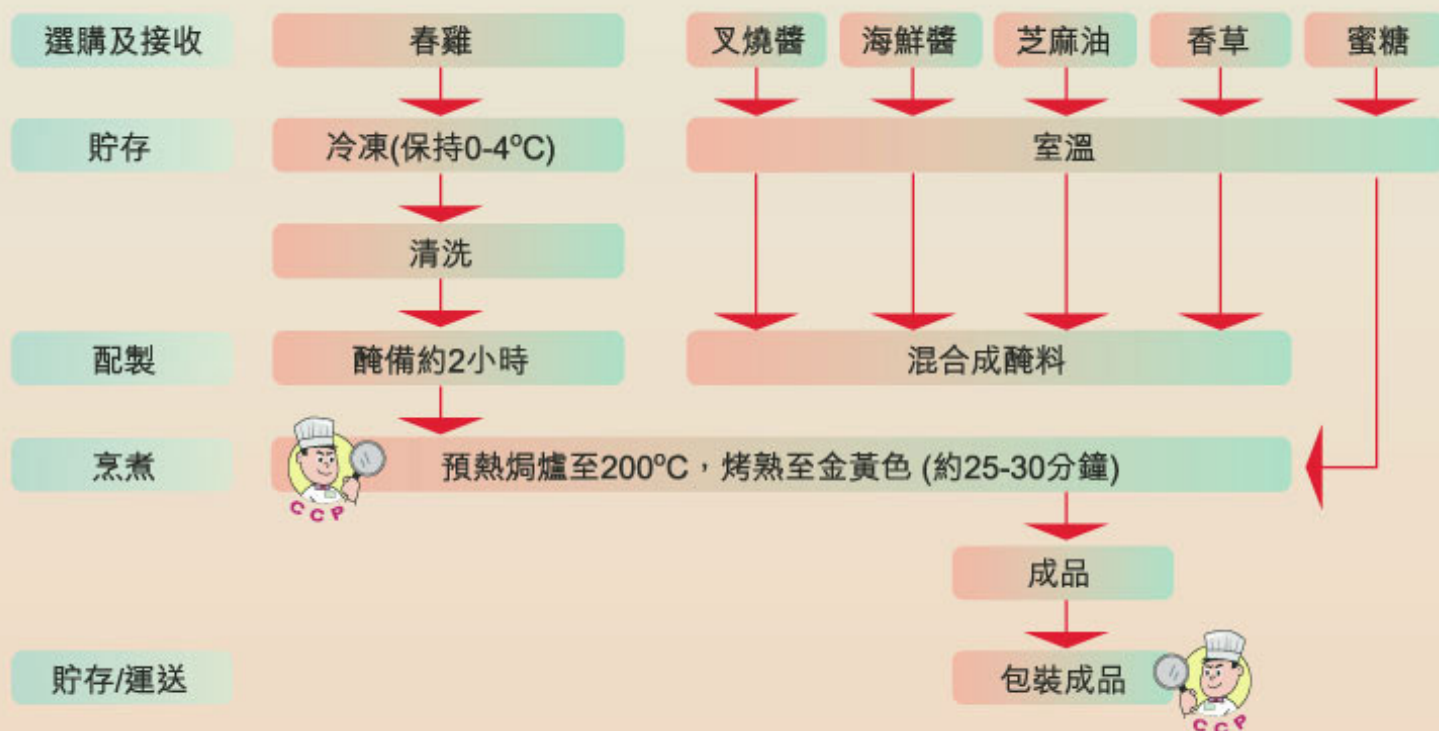
一般而言，烤雞的製作過程並不太複雜。但由於烤烘時是把整隻雞放入焗爐，要確保禽肉每一部份都是熟透便是安全製作烤雞的關鍵控制點。現以“蜜糖烤春雞”為例加以說明：

蜜糖烤春雞

- 材料 春雞 …… 2隻 [約 675 克/1.5 磅]
叉燒醬 …… 3 湯匙
海鮮醬 …… 2 湯匙
芝麻油 …… 1 湯匙
香草 …… 1 茶匙
蜜糖 …… 2 湯匙



製作流程



控制重點 (Critical Control Point簡稱CCP)

是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。

烤雞的製造指引

(一) 選購及接收

- 向持牌及衛生良好的供應商購買食物材料。
- 選購及接收時要檢查材料的質量。例如檢查食物有沒有受污染或損壞，及有否過了食用日期。

(二) 貯存

- 盡快將材料存放於適當的溫度下。
- 未經烹煮的禽肉須存放於有蓋容器內，才放在雪櫃下格貯存。即食食物及熟食則應放在雪櫃上格，以免交叉污染。
- 按照「先入先出」的原則使用食物材料。

(三) 配製 / 烹煮

- 徹底清洗所有曾經用作處理禽肉的工作枱面、器皿及設備。
- 由於禽肉醃製的時間較長(約2小時)，因此應在冷凍櫃內醃製。
- 將食物放入焗爐烹煮前，應預留時間把焗爐加熱至適當溫度。
- 禽肉必須徹底煮熟才可食用。禽肉中心溫度須達至70°C，然後持續烹煮最少兩分鐘。
- 如禽肉在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出或骨的中心部份呈紅色，應再烹煮直至熟透。



(四) 貯存/運送

- 應盡快存放在60°C或以上，避免在室溫下存放超過兩小時。(CCP 重點控制)

(五) 管理系統

- 推行一個具有預防性的食物安全管理系統 (例如:食物安全重點控制系統 HACCP)，協助辨別及控制在製造過程中出現的食物安全問題。



(I) 食物業界食物安全研討會2007



食物業界食物安全研討會已於二零零七年九月十二日在香港中央圖書館演講廳順利進行，出席活動人數高達220人。活動當天由食物環境衛生署署長陳育德太平紳士蒞臨致辭，其後由中心的醫生及科學主任講解近日受關注的重要議題，包括建立營養標籤制度的最新發展、基因改造食物自願標籤制度、食物中致敏物及添加劑的新標籤規定、規管食物內殘餘除害劑的草擬方案、即食食品微生物含量指引、食物進口商和分銷商立法前自願備案計劃及食物業處所的發牌程序等。活動提供一個平台，讓政府與業界加強溝通及交換意見。

中心希望透過此研討會，協助業界人士在生產食物時掌握主要的食物安全原則，通過政府、食物業界和消費者三方面合作，確保在香港出售的食物安全和適宜食用。



(II) 有關識別及標籤油魚/鱈魚的指示之業界簡報會



由於較早前有市民投訴進食相信被標籤為「鱈魚」的「油魚」後出現排油腹瀉，中心於是成立工作小組，就識別及標籤油魚/鱈魚制定指引。工作小組成員來自食物安全中心、業界、大學、消費者委員會及漁農自然護理署等。

中心於二零零七年八月十六日發出有關識別及標籤油魚/鱈魚指引，並由署理食物安全專員陳漢儀醫生闡釋有關指引詳情，說明每種魚類只有一個獲確認的

學名，而每個學名均是獨一無二及國際通行，因此在漁商之間進行魚類買賣時應採用該魚類的學名，避免混淆。

有關指引是參考一些國家對進食後可能引起排油腹瀉的魚類定名、標籤及處理方法而制定的。以油魚來說，最常涉及排油腹瀉的兩種魚類學名分別為棘鱗蛇鯖和異鱗蛇鯖。為方便消費者，工作小組建議業界應標籤該兩種魚類的中、英文俗名為「蠟油魚 (oilfish)」，而不可使用任何其他名稱，包括「鱈魚」作為其俗名。政府將繼續監察情況，有需要時會徵詢業界和其他有關人士意見，就指引作出檢討。

給業界的建議

◆從事魚類買賣的進口商、批發商、零售商及餐飲業人士應採用有關指引，以避免混淆，並加強消費者信心

◆業界須遵守法例，正確標籤出售的食品



(III) 食物衛生講座

為配合食物衛生運動，中心於二零零七年六月至九月期間舉辦了展開一連二十二場以「食物安全好重要、業界市民齊參與」為主題的食物衛生講座。目的是向食物業從業員，老人/幼兒院舍職員，老師及市民大眾宣傳正確處理食物的方法，並推廣採用「食物安全重點控制」系統及在食物製造過程中實施「食物安全計劃」，從而提高食物安全水平。講座亦強調政府、業界及市民三方面通力合作和積極參與的重要。



考一考你



(1) 「食物安全日2007」於二零零七年八月十八日在什麼地方舉行？

- (a) 沙田新城市廣場
- (b) 屯門市廣場
- (c) 黃大仙龍翔中心
- (d) 太古城中心

(2) 「食物安全日2007」的主題是什麼？

- (a) 食物安全，政府業界市民，攜手攞滿分！
- (b) 交叉污染你要知，生熟分開最明智
- (c) 食物衛生，人人有責
- (d) 確保食物安全，慎防食物中毒

(3) 下列哪項關於膽固醇是正確的？

- (a) 只有肥胖人士才会有膽固醇過高的問題
- (b) 膽固醇分為「好」膽固醇和「壞」膽固醇
- (c) 人體內的低密度脂蛋白膽固醇屬於「好」膽固醇
- (d) 血液裏的膽固醇大部分是直接源自食物

(4) 下列哪項是在食物內使用防腐劑的主要用途？

- (a) 增加食物鮮味
- (b) 提供營養素
- (c) 令食物變得柔軟
- (d) 防止或減慢霉菌、酵母菌和細菌生長

(答案見第五頁)

本中心恭祝各位讀者新年進步，身體健康。