

食物安全通訊

二零零四年 第四期

食物環境衛生署 食物及公共衛生部編製

目錄

專題特寫

- (I) 火鍋—食得健康又安心
- (II) 臘味知多少？

食物安全小錦囊

盆菜與你

食物新知

食物中的甜味劑

食物安全計劃園地

「重組牛肉」面面觀

活動介紹

安全食用菇類講座

考一考你



在香港這美食天堂，雖然全年都可以吃到火鍋，但每當天氣轉冷時，與家人或三五知己聚首一堂，圍着火鍋進食熱氣騰騰的美食，驅走寒氣，實是別有一番風味。

用作火鍋的材料很多，但總離不開肉類、海鮮和蔬菜等食物。如果食物衛生處理不好，便很容易沾上多種腸道傳染微生物，包括大腸桿菌、霍亂弧菌、甲型肝炎病毒、寄生蟲幼蟲等致病原。所以市民不應抱着「大菌食細菌」的心態，不理會火鍋的食物是否已徹底熟透便吃進肚裏。為了減低食物中毒或患上其他腸道傳染病的風險，無論是自己動手做火鍋或是光顧食肆，都應注意食物衛生。

若在家中自己動手做火鍋，在選購及處理材料時要留意以下事項：

選購配料要小心

1. 從信譽良好的持牌商販選購配料，切勿光顧無牌小販；
2. 看清楚包裝食品的標籤資料，不要購買過期的食物；及
3. 留意飼養海產的容器和養水是否清潔衛生，不要購買發出異味或外殼不完整的貝類海產。





處理材料要認真

1. 注意個人衛生：處理食物前必須徹底洗淨雙手，特別是在如廁或處理垃圾後。此外，倘若身體不適，應避免處理食物；
2. 不要在室溫下解凍食物：為免細菌繁殖，冷藏肉類應預先放在攝氏0度至4度的雪櫃內，或在進食前使用微波爐進行解凍；
3. 徹底清洗蔬菜：應先將蔬菜的外葉摘掉，浸於清水中約一小時，並在清水下重複沖洗，才可煮食；
4. 魚、肉等食物應切成薄片；牛丸、肉丸等則可剪開至中心部位，以加快受熱的速度；
5. 小心處理貝殼類海產：貝類的外殼須洗擦乾淨，然後浸養在清水中半天或以上，讓牠們自行清除體內的污物。此外，貝類海產的內臟亦要摘除。烹煮前先去除外殼，可使貝肉更易熟透；及
6. 妥善貯存所有材料：新鮮或經解凍的魚、肉和其他容易腐壞的食物，均應冷藏於攝氏0度至4度的雪櫃內，並要盡快煮食，以減低受污染的機會。菜類及其他食物亦須蓋好，確保食物衛生。



火鍋飲食要衛生

無論在食肆或家裏進食火鍋，均要注意用具和食物衛生：

1. 要使用兩套(最好是不同款式的)筷子和器具來處理生和熟的食物，避免交叉污染；
2. 待水滾後才放食物入鍋內烹煮。每次加添食水後，都應待水再煮沸後才繼續煮食；
3. 所有食物，尤其是海鮮，均要徹底熟透才可進食。至於泥鰍則應在沸水中烹煮最少五分鐘才進食；
4. 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混合醬料蘸熟食，以防感染沙門氏菌，老人和小孩更應加倍小心；及
5. 進食要適量，尤其是深海珊瑚魚及貝類海產，每次只宜吃少量，以減低感染雪卡毒素和麻痺性貝類毒素的機會。



臘味

知多少？



北風呼呼，又是吃臘味的季節。食肆已推出各式各樣的臘味菜式，臘味的獨特香味彌漫於空氣中，往往令人垂涎欲滴。但大家對臘味的認識又有多深呢？

自古以來，人類已懂得採用醃漬方法來保存肉類。中國傳統亦有用鹽和硝酸鹽來醃製肉類。「臘」是指祭祀儀式，祭祀後的剩餘肉類會被醃製貯存，以備食物短缺時食用。按中國傳統，人們通常會在農曆十二月(「臘月」)醃製肉類，作為慶祝春節的一種食品，所以這些醃製肉類亦被稱為「臘味」。時至今日，由於冷凍設備的發明，令以醃漬方法來保存肉食的重要性大為降低了。不過，傳統臘味的獨特質感和風味，確實為現代人提供了新鮮肉食以外的另類選擇。

臘味的製作過程

首先將原材料，如豬肉、鴨或鴨肝洗淨及切好，再加入適當的醃料：鹽、糖、酒及硝酸鹽或亞硝酸鹽。將肉和醃料混和後放入冷藏庫內醃漬，讓醃料能均勻地滲透於肉食內。醃漬後的肉類必須弄乾，以往多採用風乾方法，但由於這個方法需要足夠地方掛放醃漬肉，氣候又往往難以預測，過程亦相當費時，所以現時業界大多採用熱空氣風乾法，把醃漬後的肉類放於攝氏35至40度的乾燥空調室內，讓水分更有效地揮發。以臘腸為例，通常三、四天便可以完成風乾程序。

為何要加入硝酸鹽或亞硝酸鹽？

硝酸鹽或亞硝酸鹽在醃製肉類的過程中是必不可少的。它們可防止細菌(尤其是肉毒桿菌)滋生，以及抑制毒素產生，對食物安全十分重要。

肉毒桿菌能產生孢子，是一種屬於「格蘭氏陽性缺氧桿菌」的致命細菌。由於肉毒桿菌可在沒有氧氣的環境下生存，因此，肉毒桿菌能在真空包裝的食品，例如煙肉及罐頭肉類內生長和產生毒素，而且不會發出明顯的特殊臭味。如溫度控制不當，桿菌孢子可以在醃製肉類(尤其是肉腸)內發芽、生長和產生毒素。肉毒桿菌亦可在水分高的食物中生長。

此外，在醃製過程中加入硝酸鹽或亞硝酸鹽還有其他重要作用。首先，硝酸鹽和亞硝酸鹽會與肌血紅素內的血紅素產生化學作用，形成「亞硝基肌血球素」，使醃製肉類有紅潤的色澤。此外，肉類經過長期貯存後，氧化作用會令肉味出現酸敗情況(即油噎味)，而硝酸鹽及亞硝酸鹽則可減慢酸敗的過程，使臘味得以保存原有之肉味。

硝酸鹽本身的毒性較輕，而亞硝酸鹽對人體的影響則較大。食物中硝酸鹽的含量一般很少，不會令人中毒，但人體腸道的細菌可把硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。

意外攝取大量亞硝酸鹽可引致「正鐵血紅蛋白血症」。病徵包括頭痛、虛弱、呼吸困難，皮膚和黏膜會變成紫藍色，醫學上稱為「發紺」。吃下受亞硝酸鹽污染的食物而患上「正鐵血紅蛋白血症」的病例十分罕見。一個人會否患上「正鐵血紅蛋白血症」，要視乎所攝取的亞硝酸鹽的分量和個人的體質而定。患上輕微「正鐵血紅蛋白血症」的人，通常無需特別治療便會痊癒。

目前並無證據顯示攝取硝酸鹽及亞硝酸鹽與人類患上癌症有關。不過，硝酸鹽及亞硝酸鹽可以與食物中所含的胺或胺化物化合，形成硝基化合物——硝胺。在動物身上進行的實驗結果顯示，部分硝胺是會致癌的，而流行病學的研究結果亦顯示有些硝胺與癌症有關。

給消費者的建議

消費者於選購、食用、烹調及貯存臘味時可採納以下建議：

1. 選購

選購臘味時要留意其表面是否結實和乾爽，色澤是否自然均勻，至於切面則要堅實和帶有光澤，肥肉表面應呈乳白色；選購時亦應留意臘味是否有油噎味。

2. 貯存

臘味應貯存在雪櫃內。此外，亦不應貯存過久，以免酸敗，產生油噎味。

3. 烹調

烹調之前要將接着顏色繩部分的臘味切去，並確保臘味徹底煮熟方可食用。

4. 食用

由於臘味的脂肪含量很高，所以不應過量進食。患有糖尿病、心臟病或高膽固醇的人士，應選擇脂肪含量較低的臘腸，保持飲食均衡。由於嬰兒和小孩較易受亞硝酸鹽的影響而引致「正鐵血紅蛋白血症」，所以不宜多吃。食用時如發現油噎味，表示臘味貯存過久或不宜進食。

我們亦應注意均衡飲食，不宜過量進食單一種食物。




現行規管

《公眾衛生及市政條例》(第132章)第55條《食物內防腐劑規例》附表1訂明可含防腐劑的食品及每種食品可含防腐劑的性質及分量。就臘肉及臘腸而言，准許使用的防腐劑包括硝酸鹽和亞硝酸鹽，准許含量分別為百萬分之500及200。違反此條例者，最高可被罰款5萬元及監禁6個月。

盆

菜

與
你



近年，市民都喜歡在傳統的節日裏，與家人或三五知己一起吃熱騰騰的盆菜。盆菜內有多種不同的食物滿足不同人的口味。佳節當前，很多食肆均推出不同口味的盆菜，市民只需向食肆訂購，便可大快朵頤，與親朋戚友共享美食。

食物安全 小錦囊

從食物衛生角度來看，盆菜內有大量不同種類食物，所需的準備和烹調程序往往比烹調單一食物繁複。市民在購買或自製盆菜時應留意以下要點：

SSS

購買盆菜：

1. 向信譽良好的持牌供應商訂購。
2. 向供應商查詢：
 - (a) 如何保持盆菜的溫度：如果是熱存，溫度必須是攝氏60度以上；如果是冷存，溫度必須是攝氏4度以下；
 - (b) 盆菜食用前是否須翻熱、如何翻熱、翻熱的時間以及可否用盛載盆菜的容器直接翻熱等問題。
3. 向供應商說明提取時間。盆菜在食用前半小時至一小時提取最為適合。
4. 提取盆菜後應立即返家，避免把盆菜存放於室溫下過久。



SSS

自己動手做盆菜

1. 向信譽良好的持牌零售商選購材料。
2. 要預先計劃好做盆菜的時間、食物及工作程序：
 - 避免過早烹煮；
 - 冷藏食物應放於冷凍櫃中或清涼及流動的自來水中解凍；
 - 容易受污染的高風險食物如海鮮或白切雞等，必須徹底煮熟，並分開存放，防止交叉污染；
 - 各種食物原料在煮熟後應冷存於攝氏4度以下或熱存於攝氏60度以上；
 - 蓋好食物以防止交叉污染；
 - 因製作盆菜使用的食物及烹煮的用具繁多，有條理的工作程序，有助防止交叉污染。
3. 所有與食物接觸的表面，例如砧板、刀、盛載器皿及煮食用具等，在製造盆菜前都應徹底洗淨及消毒。
4. 注意個人衛生：處理食物前或如廁後，必須用皂液洗手。



SSS

進食盆菜

1. 盆菜於提取或烹煮後應盡快進食，不可存放於室溫下超過2小時。
2. 盆菜體積較大，需要較長的時間翻熱，直至熟透。
3. 在食肆進食盆菜，應注意食物溫度；如有懷疑，便應停止進食及知會食肆負責人。
4. 進食時應使用公筷。





食物中的甜味劑

在假日裏一邊享受燦爛的陽光，一邊品嚐甜美的食品，實是賞心樂事。但時下很多都市人都說要瘦身keep fit，為了迎合這些消費者的需要，現時市面上有許多食品，包括汽水、糖果、香口膠、甜品等，都避免使用糖分，而採用了甜味劑。甜味劑可能會成為餐桌上的新寵兒，與蔗糖平分春色，讓大家在調味時多一個選擇。

【什麼是甜味劑？】

甜味劑可分為天然提煉及人工合成兩類。天然提煉的甜味劑主要從植物中提取，而用化學方法製成的則稱為人工合成的甜味劑。有些甜味劑甜度較蔗糖的甜度高幾十倍以上，只需把少量的甜味劑加入食物中便可產生甜味，但它所提供的卡路里則低於蔗糖。由於甜味劑的熱量較低和不會影響人體內的胰島素或葡萄糖水平，因此對於糖尿病患者或想減肥的人士來說，甜味劑確是理想的選擇。





【甜味劑是否安全？】

甜味劑與其他食物添加劑一樣，必須經過嚴格的安全評估，才能獲准在食物中使用。聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織的食物添加劑專家委員會根據從動物及人類研究所得的毒性資料，評估甜味劑的安全性，並列出一些可供食用的甜味劑。在一般情況下使用這些甜味劑不會對人體有害，也不會導致畸胎或致癌。

【香港有甚麼法例監管甜味劑？】

根據《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《食物內甜味劑規例》，有八種甜味劑准許在本港使用。若使用非准許的甜味劑於食物內，則屬違法，最高可被判罰款5萬元及監禁6個月。

八種准許使用的甜味劑包括：

- ① 醋磺內酯鉀(Acesulfame potassium)
- ② 縮二氨酸基酰胺(Alitame)
- ③ 天冬酰胺(Aspartame)
- ④ 天冬酰胺—醋磺內酯鹽(Aspartame-acesulfame salt)
- ⑤ 環己基氨基磺酸(和鈉、鉀、鈣鹽) (Cyclamic acid (and sodium, potassium, calcium salts))
- ⑥ 糖精(和鈉、鉀、鈣鹽) (Saccharin (and sodium, potassium, calcium salts))
- ⑦ 三氯半乳蔗糖(Sucralose)
- ⑧ 索馬甜(Thaumatococcus)



【給消費者的建議】

- 應保持均衡飲食，避免從少數種類食品中攝取過量的甜味劑。
- 如有個別的健康問題，例如苯丙酮尿症(Phenylketonuria)病人便要注意，由於他們不能有效將天冬酰胺(Aspartame)分解，使用後可引致頭痛及頭暈，嚴重者更可能導致腦部損壞。因此這些人士在使用甜味劑前應先徵詢醫護人員的意見。



「重組牛肉」面面觀



台灣傳媒早前報道當地多間連鎖牛扒餐廳的平價牛扒，原料是一些「重組牛肉」。經廣泛報道後，有一些店鋪停售該類牛肉產品。停售的原因純屬商業決定，並不涉及食物安全問題。其實用「重組牛肉」製成的牛扒並不是新產品，在外國已很普遍，因外型像一般牛扒，價格又比真牛扒為低，所以很受顧客歡迎。

「重組牛肉」是什麼？

「重組牛肉」是一些經過切碎/絞碎、組合/黏接及調味等加工過程的牛肉產品。可分為restructured beef及reconstituted beef，兩類產品都譯作「重組牛肉」。Restructured beef是指將肉中的筋抽掉，再重新黏合及定型；reconstituted beef則是指把牛各部位的碎肉混合及壓製定型。用「重組牛肉」作為原材料的牛肉制品有香腸及漢堡扒等。



怎樣分辨用「重組牛肉」製成的牛扒及真牛扒？



用「重組牛肉」製成的牛扒特徵：

- 形狀、大小極相似，因加工時牛肉會被壓製定型
- 切開時，肉肌的紋路雜亂
- 保水性較差，比真牛扒肉汁較少
- 味道可能較好，因在加工時有機會加入添加物(如調味料)
- 口感較差，因牛肉的筋部在製作時已受破壞，失去彈性

真牛扒特徵：

- 形狀及大小不同
- 肉肌紋路分明
- 保水性較好，肉汁較多
- 肉質柔軟，富嚼勁

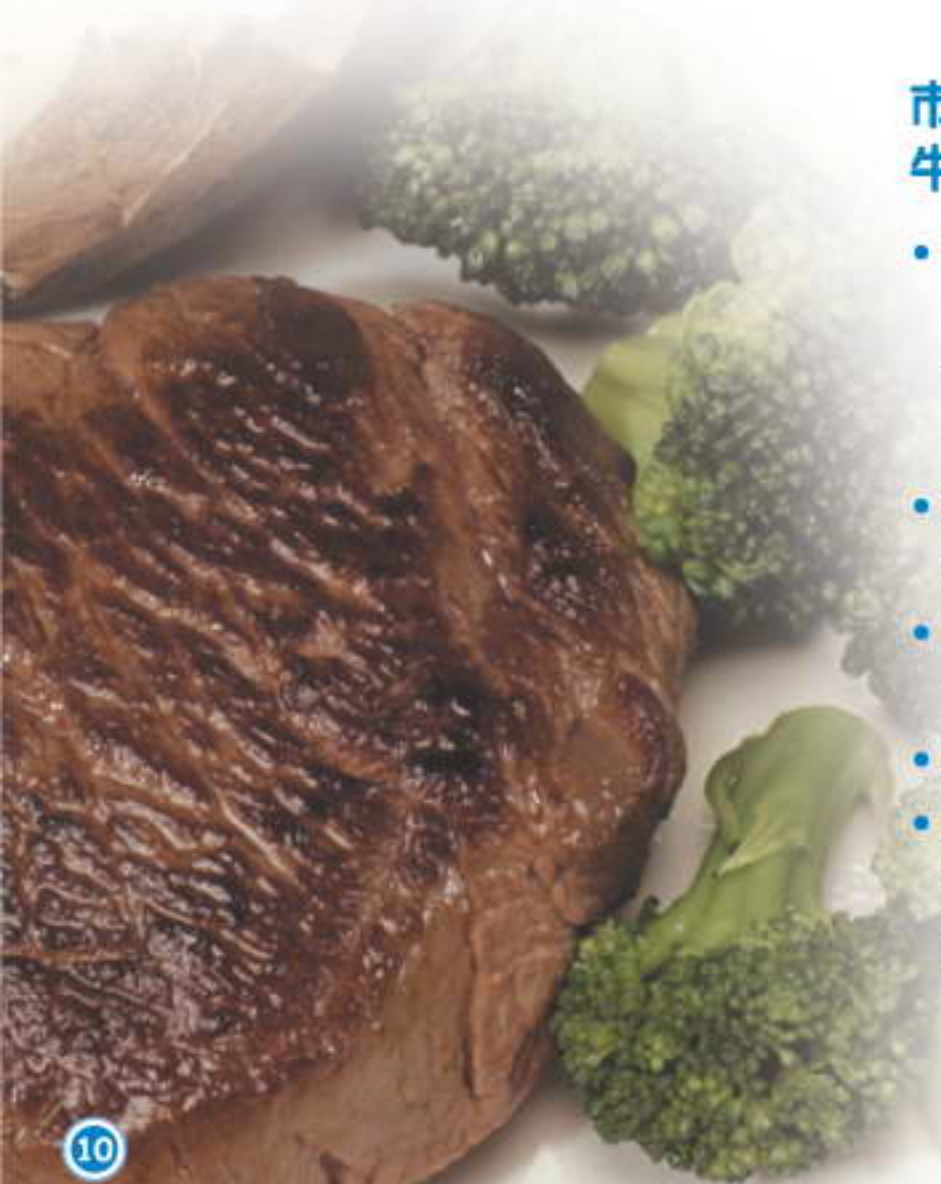
用「重組牛肉」製成的牛扒有什麼風險？

在屠宰時，牛肉的表面有機會受到細菌(如大腸桿菌O157:H7)污染。用「重組牛肉」製作牛扒時要將牛肉切碎/絞碎再組合，因此便有機會將附在牛肉表面上的細菌混於牛扒內；加工程序越多，牛扒受到污染的機會越大。再加上市民一般喜歡進食未完全煮熟的牛扒，附在肉中心的細菌便不能完全被消滅。進食了受污染的牛扒，便有機會導致食物中毒，所以用「重組牛肉」製成的牛扒必須煮至熟透才進食。



市民在購買、處理及進食用「重組牛肉」製成的牛扒時要注意什麼？

- 在購買用「重組牛肉」製成的牛扒時，應注意牛扒的貯存溫度及狀態；用「重組牛肉」製成的牛扒一般是冷藏食品，店鋪應將牛扒貯存在攝氏零下18度以下的冷藏櫃內。
- 購買用「重組牛肉」製成的牛扒回家後，應立即貯存在攝氏零下18度以下的冷藏櫃內。
- 解凍時應在攝氏0至4度的凍櫃內，並與其他食物分開存放，避免交叉污染。
- 要徹底煮熟用「重組牛肉」製成的牛扒，才可進食。
- 到食肆進食牛扒時，要詢問職員牛扒是否用「重組牛肉」製成的。如果是用「重組牛肉」製成的牛扒，應要求徹底煮熟，才可進食。



活動介紹



安全食用菇類講座

為提高市民對食用菇類的認識，從而減低進食菇類引致食物中毒的機會，本署傳達資源小組將於二零零五年一月二十五日在九龍荔枝角荔灣道19號荔枝角政府合署2樓禮堂舉行「安全食用菇類講座」。講座由香港中文大學生物系趙紹惠教授以粵語進行，於下午三時正至四時三十分舉行。歡迎市民參加。查詢或報名可致電2381 6096與本署傳達資源小組聯絡。**費用全免，名額有限，先到先得。**

考一考你



1. 製作「臘味」時為何要加入硝酸鹽或亞硝酸鹽？
 - a. 防止細菌生長及孢子形成，抑制肉毒桿菌，以及抑制毒素產生。
 - b. 產生紅黃色澤。
 - c. 保持品質。
 - d. 以上各項。
2. 烹煮好的筍菜應保持於哪個溫度？
 - a. 熱存：攝氏60度以上；冷存：攝氏4度以下。
 - b. 熱存：攝氏80度以上；冷存：攝氏10度以下。
 - c. 熱存：攝氏50度以上；冷存：攝氏4度以下。
 - d. 室溫。
3. 根據《公眾衛生及市政條例》(香港法例第132章)所制訂的《食物內甜味劑規例》，本港現時有多少種甜味劑准許用於食物內？
 - a. 6種。
 - b. 7種。
 - c. 8種。
 - d. 9種。
4. 吃火鍋時，將灼熱的食物蘸上生雞蛋液，後果會：
 - a. 防止「熱氣」。
 - b. 因生雞蛋可能含有沙門氏菌而引致食物中毒。
 - c. 可將燒熱的食物冷卻，防止灼傷咽喉。
 - d. 令食物變得可口。

第 5 頁 共 2 頁



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department