

# 食物安全通訊

二零零九年 第二期

食物安全中心出版



## 目錄

### 專題特寫

- (I) 夏日炎炎，小心處理冰凍甜點，慎防食物中毒
- (II) 《即食食品微生物含量指引補充資料》
- (III) 人類豬型流感與食物安全

### 讀者園地

- (I) 燒味及滷味的微生物風險
- (II) 麵包糕點中常見的病菌

### 食物安全計劃園地

製作馬蹄蒸肉餅的重點控制

### 食物新知

轉轉看看 食得更健康  
營養標籤系列—營養素含量單位

### 活動介紹

- (I) 「營養標籤」的宣傳及公眾教育運動
- (II) 食物安全日2009

### 法例淺釋

修訂預先包裝食物標籤「此日期前食用」的中文字句

## 專題特寫 (I)

# 夏日炎炎，小心處理冰凍甜點，慎防食物中毒

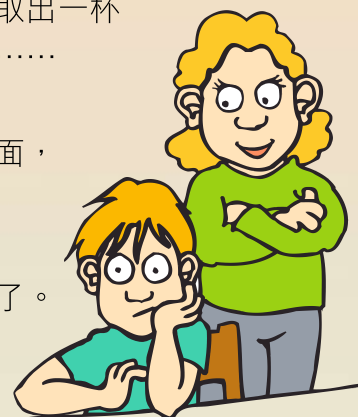
夏日炎炎。聰仔踢足球後回家，隨手從雪櫃裏取出一杯雪糕放在枱面，便衝入浴室洗澡。三十分鐘後……

**聰仔**：至叻媽，我洗澡前放了一杯雪糕在枱面，為何現在不見了？

**至叻媽**：聰仔，我已經將那杯雪糕掉進垃圾桶了。

**聰仔**：為甚麼？雪糕還沒有變壞呢！

**至叻媽**：聰仔，讓我告訴你製造雪糕的流程。一般冰凍甜點，例如盒裝雪糕、軟雪糕、冰凍乳酪和新地等等，在生產時會進行加熱處理消除微生物危害，但不會影響食物的質量，如味道、質感及外觀等。在加熱處理後，產品會被妥善貯存在低溫下，防止細菌繁殖。



**聰仔**：那表示我的雪糕是安全的喇!

**至叻媽**：雖然經過加熱處理，但冰凍甜點仍可在製作、包裝、貯存、運輸及售賣的過程中被環境或其他食物中的致病菌污染，所以我們應該採取有效的方法來確保食物安全。例如，食用前把雪糕存放在 $-18^{\circ}\text{C}$ 或以下的雪櫃冷藏格內，否則雪糕內的細菌在室溫下會迅速繁殖，進食後可能會引致食物中毒。

**聰仔**：啊！原來不小心貯存冰凍甜點會有機會引致食物中毒的，我以後會將買回來的雪糕立刻放入雪櫃冷藏格，待進食時才拿出來！



## 給公眾的建議

- 向信譽良好的店舖購買冰凍甜點。
- 不應購買及進食任何已過期或有異樣的冰凍甜點。
- 應盡快將所購買的冰凍甜點貯存在雪櫃適當的位置(冷凍食物，如布甸： $4^{\circ}\text{C}$ 或以下的冷凍格；冷藏食物，如雪糕： $-18^{\circ}\text{C}$ 或以下的冷藏格)。
- 觀察冰凍甜點零售店舖的衛生狀況(包括店舖的公用地方、設備、用具及處理食物的方法是否衛生)及貯存冰凍甜點的設備的溫度是否適當。
- 如購買軟雪糕，應盡快進食。
- 不應進食太多冰凍甜點，應注意均衡飲食。





# 《即食食品微生物含量指引補充資料》

(下稱《補充資料》)

專題特寫 (II)

政府一直致力加強食物安全，以保障市民健康和消費者權益。因此，當局定期檢討食物的微生物含量標準和指引，參考國際標準和考慮本地情況，於有需要時作出修訂。為方便執行瓶裝水、食用冰及非瓶裝飲料的微生物質量規管和監控工作，在二零零八年，食物安全專家委員會(下稱「專家委員會」)轄下成立了食品微生物安全專責工作小組，負責制定瓶裝水及食用冰的微生物含量準則，以及檢討非瓶裝飲料的微生物含量準則。這份《補充資料》闡述了專家委員會所採納的準則。為了令業界更加明白《補充資料》的內容，中心已在四月二十四日於尖沙咀科學館演講廳舉行了業界研討會，並印製了《補充資料》派發予業界。如市民或食物業人士希望進一步了解這份《補充資料》，可瀏覽網址：[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_leg/files/sup\\_inf-microbio\\_r-t-e\\_guidelines\\_c\\_final\\_V1a.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/sup_inf-microbio_r-t-e_guidelines_c_final_V1a.pdf)而網址[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/faq/faq\\_11.html#sup\\_infoe](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_11.html#sup_infoe)則提供有關《即食食品微生物含量指引》和《補充資料》的常見問題和答案。



專題特寫 (III)

## 人類豬型流感與食物安全

一天小肥放學回家……

**小肥：**媽媽，我下星期不回校上課，麻煩你代我向老師請假。

**媽媽：**你下星期不是有考試嗎？為什麼不回校上課？

**小肥：**你不知道嗎？香港已經有人確診感染人類豬型流感，我很害怕，我還是留在家中和不吃豬肉，免受感染。

**媽媽：**其實你知不知道甚麼是人類豬型流感？

**小肥：**(露出很疑惑的表情)

**媽媽：**人類豬型流感是由甲型流感H1N1病毒引起。它與季節性流感相同，主要通過咳嗽或打噴嚏傳播。如果我們接觸帶有這種流感病毒的物件後再觸摸口鼻，便會受感染。

**小肥：**那麼吃豬肉會受感染嗎？

**媽媽：**不會，人類豬型流感並非由食物傳播。進食經正確處理及煮熟的豬肉及豬肉食品是安全的。在一般情況下，豬肉必須徹底煮熟才可食用，中心溫度至少達到攝氏75度。

**小肥：**但我擔心你處理生豬肉時會受感染啊！

**媽媽：**小肥真是個乖小孩！媽媽在處理生豬肉時會避免豬肉接觸到自己的面部及身體其他部分。之後，我會立即用溫水及梘液徹底洗淨雙手，並用熱水及清潔液清洗乾淨曾與生豬肉接觸過的工作面、器皿及設備，這便萬無一失了。



小肥：我們進食前後還會用溫水及梘液徹底洗淨雙手呢。

媽媽：好了，我已解除你的疑慮，快點回房溫習吧！

小肥：(口中唸唸有詞)這回慘了，我的書本一頁也沒看過，今次考試……

## 給市民的建議

為確保食物安全，市民應採納以下「食物安全五要點」的建議：

### 購買及處理豬肉時：

#### 精明選擇

- 向持牌的新鮮糧食店購買豬肉。
- 不要購買來源可疑的豬肉。

#### 保持清潔

- 在市場選購豬肉時應避免直接接觸生的豬肉。
- 在處理生的豬肉時，要保持衛生。接觸生的豬肉後避免接觸自己面部及身體其他部分，立即用溫水及梘液徹底洗淨雙手，並用熱水和清潔劑清洗乾淨曾與生的豬肉接觸過的工作面、器皿及設備。

#### 生熟分開

- 非即時烹煮的生的豬肉應貯存於雪櫃內。生的食物包括生的豬肉應放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下。

#### 煮熟食物

- 豬肉必須徹底煮熟才可食用，中心溫度至少達到攝氏75度。

#### 安全溫度

- 用溫度計檢查雪櫃溫度，確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，冷藏格的溫度在攝氏零下18度或以下。

### 外出進食時：

#### 精明選擇

- 光顧可靠及衛生的店舖。

#### 保持清潔

- 進食前及如廁後應用溫水及梘液徹底洗淨雙手。
- 保持雙手清潔。如雙手沒有明顯污垢，可用酒精搓手液消毒。
- 避免觸摸口鼻或眼睛。
- 打噴嚏或咳嗽時，應遮掩口鼻。不要隨地吐痰。

#### 生熟分開

- 光顧供應自助餐的店舖時，觀察生的食物，包括生的豬肉是否和熟食及即食食物分開存放。

#### 煮熟食物

- 如懷疑豬肉沒有徹底煮熟，應要求店舖的員工把食物煮熟。

#### 安全溫度

- 如發現熱盤，包括豬肉的溫度不足，應要求店舖的員工翻熱食物。



# (1) 燒味及滷味的微生物風險



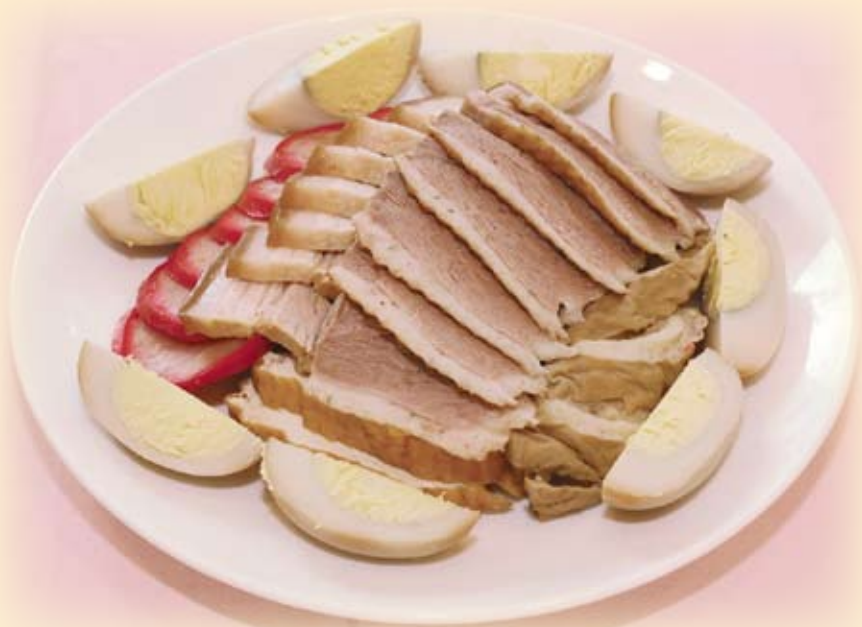
**爸爸**：阿仔，前面有小販賣叉燒和滷味，不如我們買些叉燒回家給媽媽吃！

**肥仔**：爸爸，我們不知道前面的小販有沒有牌照，也不知道他賣的叉燒是否衛生？

從微生物風險的角度，中國人常吃的燒味及滷味屬高風險食品，究竟要怎樣處理才可食得安心呢？

## 甚麼是燒味和滷味？

燒味是指以200°C或以上高溫燒烤而成的一組肉類食品。製作燒味的材料通常為豬和家禽肉。食品包括燒鴨、燒鵝、燒肉、燒豬、燒排骨和叉燒；滷味是指以大量調味醬料腌漬後再烹煮的食品。有些滷味在烹煮後及/或在上桌前還須再浸腌，常用作製作滷味的食物包括家禽肉(貴妃雞、豉油雞、滷水鵝、滷水雞肫及雞翼)、紅肉類(滷水牛肉)，及內臟(滷水雞腸、鵝腸及生腸)。



## 製作燒味和滷味

燒烤是烹煮燒味的關鍵步驟。

200°C或以上的高溫幾乎可消滅所有的微生物危害。製成品接着經過冷卻，便可運送及陳列出售。至於滷味，主要步驟為使用汁料令肉類和內臟加添一種特別的味道和質感。肉類和內臟首先以調味醬料或水烹煮，然後在醬汁中焗一段時間，增強食物的味道，製成品可熱食或凍食。

## 燒味及滷味的微生物風險

一些微生物，例如彎曲菌類、沙門氏菌、肉毒梭菌、產氣莢膜梭狀芽胞桿菌和蠟樣芽胞桿菌，已天然存在於生肉和內臟。另外，一些微生物，如金黃葡萄球菌，亦可能在配製食物時沾染食物。相對濕度和溫度等環境特徵亦會影響微生物在燒味和滷味中的生長。

沙門氏菌和金黃葡萄球菌是在燒味和滷味中發現的主要致病菌。沙門氏菌通常是由於食物及環境衛生差劣而傳播，而金黃葡萄球菌一般存在於雙手及鼻腔裡。所以，個人衛生



欠佳及食物加熱後受到污染是燒味和滷味受到該些細菌污染的主要原因。此外，長時間把燒味及滷味存放在環境溫度下亦有利微生物繁殖。故此，我們建議業界採用以「食物安全重點控制系統」為基礎的安全計劃，以助確保燒味及滷味的食品安全。

### 給消費者建議：

- 向衛生和可靠的店舖購買食物。
- 留意食物從業員有否保持良好的個人衛生；他們在處理食物時不應抽煙、把弄頭髮或露出任何傷口。
- 留意燒味及滷味有否蓋好或是否放在防蟲及隔塵的櫃內陳列。
- 留意陳列燒味及滷味的櫃內有否放置未經烹煮的食物。
- 購買燒味及滷味後應盡快食用。
- 將剩餘的燒味及滷味存放雪櫃內及進食前應徹底翻熱。



# (1) 麵包糕點中常見的病菌

早上，師傅甲在路上遇上沒精打采的師傅乙。

**師傅甲**：為甚麼沒精打采，股票虧損很多嗎？

**師傅乙**：只是少許。金融海嘯後，本想修心養性打理自己的麵包舖，怎料那天衛生督察來巡查，說懷疑有人吃了我們的蛋糕後食物中毒，這次真是禍不單行！

**師傅甲**：既然已發生了，我們還是向前看，想一些補救方法吧！今天我剛好約了行內的老行尊茶敘，讓我們請教他吧。

茶敘間

**老行尊**：其實麵包糕點是很普遍的食物。為迎合消費者不同的喜好，近年很多餅店除了製造傳統麵包糕點外，亦製造很多新式的糕點，如鮮奶油蛋糕、瑞士卷及意大利芝士蛋糕(Tiramisu)等，都是一些甚受歡迎的麵包糕點。此類糕點在製作過程中可能需經人手多重處理，所以屬於較高風險的食物。

**師傅乙**：其實我已非常注重食物安全，為什麼還會有問題出現呢？

**老行尊**：你可知道麵包糕點中常見的致病菌有金黃葡萄球菌、沙門氏菌及蠟樣芽孢桿菌？金黃葡萄球菌一般經由員工或顧客不潔的手、鼻或傷口污染食物。沙門氏菌多源自麵包糕點的材料，如雞蛋和作餡料用的肉類。蠟樣芽孢桿菌則可能存在於麵粉中。如這些細菌未能在製作過程中被殺死，並殘留在製成的麵包糕點中，又或者貯存麵包糕點的環境不潔或溫度不適當，引致細菌交叉污染及大量繁殖，顧客進食後便可能會身體不適，出現食物中毒的情況。

**師傅乙**：老行尊，如果早些認識你，便不會出現現在的問題。這次的教訓真大啊！



## 給消費者的建議

- ☺ 光顧衛生和可靠的店舖。
- ☺ 進食前用清水和視液徹底洗淨雙手。
- ☺ 應貯存麵包糕點於適當溫度，例如：意大利芝士蛋糕及生日蛋糕應貯存於4°C 或以下。





# 製作馬蹄蒸肉餅的重點控制



蒸、炒、煎、炸是最普遍的烹煮方法。蒸有別於其他三種方法，不需要額外加油，屬低脂及較健康的烹調方法。這次，我們挑選了一款以蒸來烹煮的菜式—馬蹄蒸肉餅，提供烹調的安全貼士，大家時刻緊記食物安全，讓家人可放心享用食物。

## 材料

新鮮免治豬肉 300克 (約8兩) · 馬蹄 6粒

## 調味料

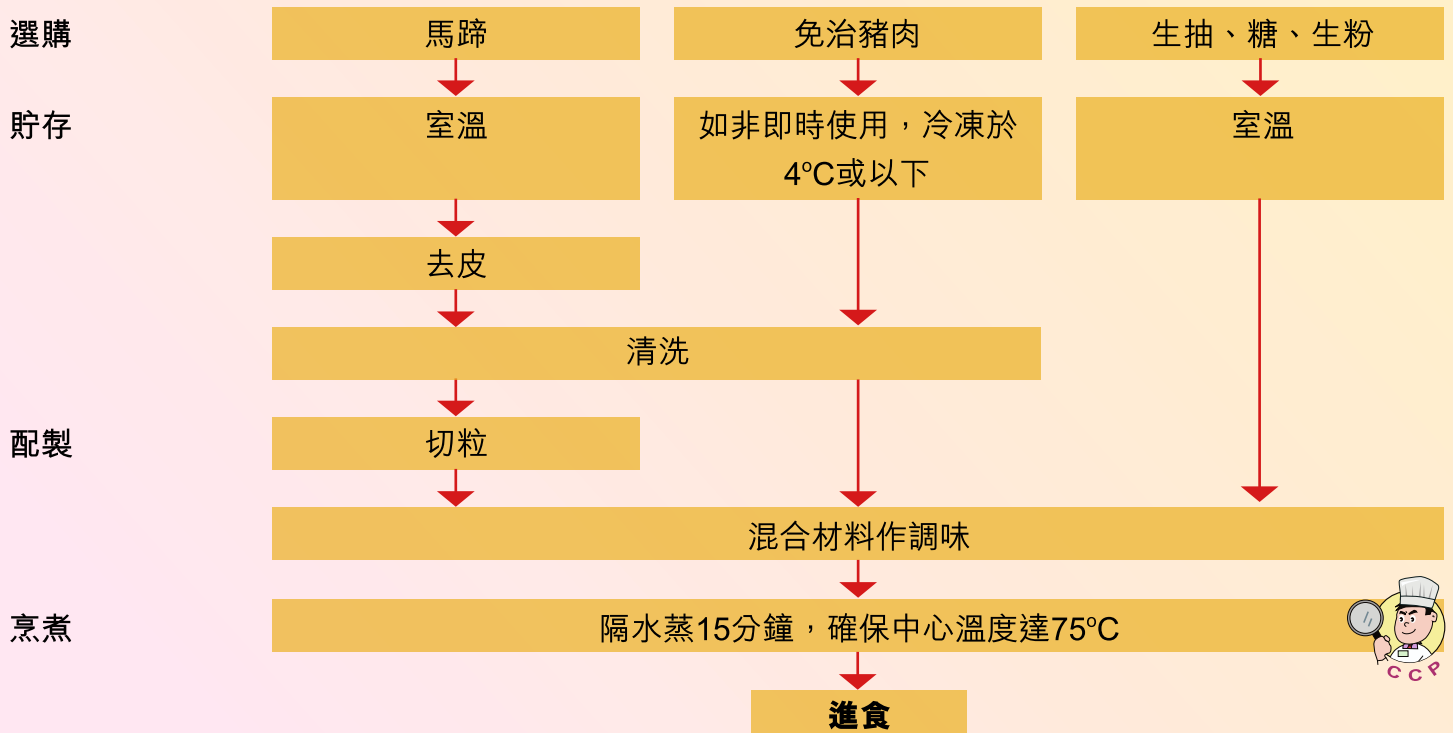
生抽 1茶匙 · 糖 1/2茶匙 · 生粉 1 茶匙

## 做法

1. 馬蹄去皮，洗淨，切粒。
2. 將馬蹄粒及調味料加入免治豬肉攪勻，醃15分鐘。
3. 用大火隔水蒸15分鐘。



## 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。





# 製作馬蹄蒸肉餅的安全貼士

## (一) 選購

- 向可靠及衛生良好的店舖購買食物材料。
- 購買材料時要確保
  - ★ 食物新鮮及衛生。
  - ★ 向持有「新鮮糧食店」牌照的店舖選購新鮮免治豬肉。
  - ★ 馬蹄無破損或表面無瘀傷。
  - ★ 所有預先包裝食物(如糖、生粉)均在食用限期之內。

## (二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
  - ★ 非即時使用的免治豬肉應貯存於雪櫃內，雪櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查，確保冷凍格保持在4°C或以下。
  - ★ 生的免治豬肉應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉污染。
- 按照先入先出的原則使用食物材料。

## (三) 配製

- 準備煮食前，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)。
- 準備煮食前及處理食物過程中，用溫水梘液徹底清潔雙手。
- 用兩套不同工具(包括刀、砧板及碗筷)分開處理生熟食物。
- 煮食前，清洗免治豬肉及馬蹄。
- 經醃製而非即時烹煮的豬肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

## (四) 烹煮

- 食物要徹底煮熟才可食用，豬肉的肉汁要清澈，不可呈現紅色。
- 使用清潔的食物溫度計量度食物的中心溫度，確保不低於75°C。



## (五) 進食

- 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。



## 營養標籤系列 —

# 營養素含量單位

上期介紹了能量及其計算單位，今期則為大家解答一些跟營養素含量單位有關的問題。

### 問題一：營養素含量單位跟重量單位是否一樣？

一般而言，營養素含量單位均是重量單位。國際間慣用公制單位（如克、毫克、微克）計算營養素。因此我們常說60克蛋白質、1000毫克鈣質，而不是2安士蛋白質、0.003安士鈣質。

### 問題二：為何維他命A的計算單位（視黃醇當量微克）有別於其他營養素？

由於多於一種相類似的活性化合物（如 $\beta$ -胡蘿卜素、 $\alpha$ -胡蘿卜素）可在人體內轉化成維他命A（科學名稱為「視黃醇」），而各活性化合物的轉化效率和吸收率有所不同（例如6微克的 $\beta$ -胡蘿卜素才相等於1微克的維他命A），因此不能直接以這些活性化合物的量計算維他命A的總量。

要準確計算維他命A的總量，須先把所有活性化合物轉化作維他命A，即化成「視黃醇當量」，然後再相加得出總和。因此，維他命A的計算單位稱為「視黃醇當量微克」，其意思是指包括所有維他命A及各活性化合物的總量。除維他命A外，相類似的概念亦可用於計算維他命E（單位： $\alpha$ -生育酚當量毫克）及葉酸（單位：膳食葉酸當量微克）。

### 問題三：何解部分營養標籤以「國際單位」標示維他命A？

「國際單位」是過去常用的單位（1視黃醇當量微克相等於3.33國際單位），現時已較少採用。將於二零一零年七月生效的營養標籤規定所有營養素以公制單位（即克、毫克、微克）標示。

視黃醇當量微克 =  $\mu$ g Retinol Equivalents ( $\mu$ gRE)

視黃醇 = Retinol

$\beta$ -胡蘿卜素 =  $\beta$ -carotene


活性化合物 = bioactive compound

$\alpha$ -生育酚當量毫克 =  $\alpha$ -Tocopherol Equivalents  
(mg  $\alpha$ -TE)

葉酸 = Folic acid

膳食葉酸當量微克 =  $\mu$ g Dietary Folate Equivalents  
( $\mu$ g DFE)

國際單位 = International Unit (IU)



| Nutrition Information 營養資料 |                 |
|----------------------------|-----------------|
|                            | Per 100g/ 每100克 |
| Energy/ 能量                 | 198kcal/ 千卡     |
| Protein/ 蛋白質               | 8g/ 克           |
| Total fat/ 總脂肪             | 0.7g/ 克         |
| - Saturated fat/ 飽和脂肪      | 0.1g/ 克         |
| - Trans fat/ 反式脂肪          | 0g/ 克           |
| Carbohydrates/ 碳水化合物       | 86g/ 克          |
| - Sugars/ 糖                | 0.8g/ 克         |
| Sodium/ 鈉                  | 800mg/ 毫克       |



# 「營養標籤」的宣傳活動介紹 (I)

## 及公眾教育運動



《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》《修訂規例》已於2008年5月28日獲立法會通過，並將於2010年7月1日生效。標籤制度實施後，消費者可在大部分於香港出售的預先包裝食物的營養標籤上看到能量及七種指定標示營養素(包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉)，即所謂「1+7」的數值。而食物標籤上或宣傳品中載有的任何營養聲稱亦會被規管，食物必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。例如，市民看到「低糖」聲稱，便知道該食物每100克/毫升應含不多於5克糖。

為協助市民了解新的規例及幫助消費者善用營養標籤上的資料，食物安全中心（下稱「中心」）一直積極推動有關營養標籤的宣傳及公眾教育，以期營養標籤制度於明年順利推行。中心已於今年三月正式展開一個為期三年的營養資料標籤宣傳及公眾教育運動。中心已預備了一系列的宣傳資料及教材，向市民推廣營養

標籤。其中，一套全新製作的「轉轉、看看，食得更健康」宣傳短片和聲帶已於三月開始在電視及電台播放，鼓勵市民在選擇預先包裝食物時要細看包裝上的營養標籤，從而選擇脂肪、糖和鈉含量較低的食物。中心亦製作了介紹營養標籤的影片、海報、小冊子及紀念品，讓市民進一步認識營養標籤。中心已於四、五月期間在屯門、大埔、粉嶺、黃大仙及觀塘等商場舉行巡迴展覽，向市民介紹營養標籤。巡迴展覽將於其他各區商場繼續舉行，希望市民能踴躍參與。

市民可瀏覽中心網頁（[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)），以了解有關營養標籤的資訊。市民亦可到九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓食物安全中心的傳達資源小組索取或外借「營養標籤」的宣傳物品。



# 食物安全日2009 活動介紹(II)

食物安全中心每年夏天都會舉辦食物安全日，向公眾推廣食物安全。推廣營養標籤是今年食物安全日的主題。中心將於今年七月十一日在大埔超級城商場舉辦食物安全日2009。場內活動包括問答遊戲、歌星表演、展板展覽及單張派發等，市民亦可參加攤位遊戲獲取精美紀念品。中心歡迎市民踴躍參與，有關詳情將於食物安全中心網頁 ([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)) 公佈，請各位密切留意。



法例  淺釋

## 修訂預先包裝食物標籤 「此日期前食用」的中文字句

有關修訂預先包裝食物標籤「此日期前食用」字句的建議已於二零零八年四月三十日獲立法會通過，並於二零零八年五月九日刊憲。該項修訂旨在更準確反映立法原意，並與《食物業規例》(第132X章)附表6有關冷凍牛肉、羊肉或豬肉的標籤採用的中文譯本「此日期或之前食用」一致。該項修訂把《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)有關條文中「此日期前食用」一律改為「此日期或之前食用」。修訂的生效日期為二零一零年七月一日，而有關公告已於本年五月在憲報中刊登。業界可於二零一零年六月三十日前的過渡期內更改有關標籤。市民應留意有關的修訂只涉及中文譯本，英文字句則維持不變。此外，有關“best before”(「此日期前最佳」)的字句並沒有作出任何修訂。有關這項修訂的詳情，市民可瀏覽食物安全中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)內的相關資料。