

食物安全通訊

公眾篇

二零零九年 第四期

食物安全中心出版



目錄

專題特寫

- (I) 食物安全研討會暨「食物安全『誠』諾2009」證書頒贈儀式
- (II) 解構賀年食品 — 食得放心，過年開心
- (III) 發酵食物含氨基甲酸乙酯

讀者園地

- (I) 用完即棄塑膠容器與食物安全
- (II) 安全食用自助餐
- (III) 有關即棄餐盤墊紙的食物安全事宜

食物安全計劃園地

製作沙嗲牛肉粉絲煲的重點控制

食物新知

轉轉 看看 食得更健康
營養標籤系列 —
營養素參考值

活動介紹

食物安全中心在東亞運動會的工作

法例淺釋

- (I) 食物內防腐劑規例
- (II) 食物內有害物質規例

專題特寫 (I)

I. 食物安全研討會暨 「食物安全『誠』諾2009」 證書頒贈儀式



小記雖為饞嘴一族，但本着「民以食為天、食以安為先」的精神，挑選食物時會非常小心，並經常瀏覽食物安全中心網頁，務求掌握最新的食物安全資訊。前陣子，我得知中心於九月舉行每兩年一度的食物安全研討會，讓業界人士及政府就本港重要食物安全議題溝通和交換意見，所以我自告奮勇要求總編派我去採訪。

研討會於九月十七日在香港中央圖書館演講廳舉行，由主禮嘉賓食物安全專員陳漢儀醫生致開幕辭，並由多位政府人員向業界講解最新的有關食物安全的法例、指引及其他相關議題。

今年，中心在研討會加入特別環節，向業界介紹「食物安全五要點」的調查結果及「食物安全『誠』諾2009」詳情，並同時舉行「食物安全『誠』諾2009」證書頒贈儀式。出席儀式的主禮嘉賓包括食物環境衛生署署長卓永興先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會副主席黃容根議員、委員張宇人議員及食物安全專員陳漢儀醫生。卓署長於致辭時讚揚食物業界積極響應推廣「食物安全五要點」。他說簽署的承諾人不但承諾向員工推廣「食物安全五要點」，並在處所實踐這些優良的食物安全措施。



中心希望透過食物業界簽署「食物安全『誠』諾」凝聚社會力量，推廣「食物安全五要點」，藉以提升食物安全的水平。今年的「食物安全『誠』諾」更推出表彰計劃，嘉許連續三年簽署「誠」諾的食物業協會及持牌食物業處所。市民可透過承諾人在處所展示的「食物安全『誠』諾」證書和標貼，以及員工佩帶的「食物安全『誠』諾」襟章，得知其承諾人的身份。

在儀式中，各食物業協會代表在主禮嘉賓見證下簽署成為承諾人。他們從嘉賓手上接過「食物安全『誠』諾」證書後，立刻向在座會員及與會者展示證書，以表達他們對推廣及實踐「食物安全五要點」的決心。

今年共有21個食物業協會及超過1,700間持牌食肆/食物店鋪/超級市場/便利店簽署「食物安全『誠』諾」。我們更可從中心網頁(www.cfs.gov.hk)及各區的巡迴展覽中查到承諾人的資料，這實在是我們饞嘴一族的大喜訊。



II. 解構賀年食品 - 食得放心，過年開心

專題特寫 (II)

農曆年將至，市民都愛選購各種寓意吉祥的賀年食品，如年糕、油角、湯圓、鮑魚和臘味等款客及自用。新春食品外表精緻、味道可口，確能為新一年增添佳節氣氛。然而，賀年食品若在處理、貯存或食用時方法不當，則存在引致疾病的風險。市民於選購及準備應節食品時緊記下列醒目貼士，便可食得放心，過年開心。

1. 選購要小心

- 向可靠及衛生的店鋪購買賀年食品；
- 購買色澤自然及與原本顏色接近的傳統小食如糖蓮子和糖冬瓜；不要選擇一些色澤特別白皙的，因為它們可能經過漂白加工；
- 不應購買外殼表面有不尋常光澤的瓜子，因為這些瓜子可能在生產過程中加添了礦物油，可引致腸胃不適；
- 選購預先包裝的糕點、煎堆和糖果時，應留意食用期限及包裝是否完好；
- 選購散裝賀年食品如油角、煎堆、糖果及瓜子時，要特別注意店鋪和食物容器是否清潔，以及店鋪員工的個人衛生情況。

2. 存放要留神

- 購買糕類等預先煮熟的食品後，應盡快回家把食物放入雪櫃貯存，並在包裝標示的保質期前食用；
- 油器類賀年食品（如煎堆、油角等）應存放於密封容器內，並把容器存放於陰涼的地方，以免食物變質。

3. 飲食要衛生

- 進食瓜子時可使用剝瓜子器，以減少口部與瓜子外殼接觸；
- 海味及南貨如蝦米等應先徹底洗浸乾淨才煮食，浸過的水亦應棄掉；
- 貯存於雪櫃的糕點在進食前應徹底翻熱；
- 若進食糕點時發現有異味或發霉，表示糕點可能因存放過久或貯存不當而變壞，應停止進食並棄掉。



III. 發酵食物含氨基甲酸乙酯

專題特寫 (III)

氨基甲酸乙酯（又名尿烷）是發酵食物和酒精飲品在發酵或貯存過程中天然產生的物質。多種由發酵食物和飲品衍生的物質，包括尿素、氰化氫、瓜氨酸和其他N-氨基甲酰化合物，是產生氨基甲酸乙酯的前體。食物中的氨基甲酸乙酯含量視乎氨基甲酸乙酯前體的分量，並會因高溫、有光環境和貯存時間而增加。不同的發酵食物（例如麵包、豉油及乳酪）和酒精飲品（例如烈酒、葡萄酒及啤酒）的氨基甲酸乙酯含量不一。而國際癌症研究機構把氨基甲酸乙酯進行評估，並將其分類為“可能令人類患癌的物质”。因此中心進行了一項研究，分析了本地276個食物和飲品樣本（包括70個酒精飲品）的氨基甲酸乙酯含量。

經分析的276個樣本中，有202個樣本檢出氨基甲酸乙酯。發酵大豆食品（南乳、腐乳）及酒精飲品（黃酒、日本清酒和梅酒）的氨基甲酸乙酯含量相對較高，而其他發酵食物，例如發酵穀物類食品、醃製蔬菜、發酵乳類製品、發酵魚類製品（鹹魚）及發酵的茶（中國茶）等則只含低量或檢測不到氨基甲酸乙酯。

根據食物安全中心針對本地發酵食物和飲品的氨基甲酸乙酯檢測含量之研究結果，在研究涵蓋的各種類別中，酒精飲品是市民從膳食攝入氨基甲酸乙酯的主要來源，其次是發酵穀物類食品及豆類食品。一般市民從本地發酵食物和飲品攝入氨基甲酸乙酯的分量對健康構成的風險不大。不過，對於長期飲用大量酒精飲品的消費者，則不能排除因攝入較高量氨基甲酸乙酯而可能對健康構成風險。

給消費者的建議

- 保持均衡飲食，切勿偏食，避免吃喝過量發酵食物和飲品，特別是酒精飲品。
- 把發酵食物和飲品貯存在陰涼及較暗的地方。
- 避免積存過多發酵食物和飲品，盡量縮短貯存時間。

有關本地發酵食物的氨基甲酸乙酯含量的研究報告，請瀏覽網址：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/files/RA39_EC_in_food_c.pdf



1. 用完即棄塑膠容器 與食物安全



常見問題Q & A：

1. 香港食物業界所使用的用完即棄塑膠容器其實是甚麼物料？

現時食物業界所使用的用完即棄容器的物料大致可分為四類：聚丙烯（Polypropylene（PP），俗稱百折膠）、發泡聚苯乙烯（Expanded polystyrene（EPS），俗稱發泡膠）、聚苯乙烯（Polystyrene（PS），俗稱硬膠）、及聚對苯二甲酸乙二醇酯（Polyethylene terephthalate（PET））。

2. 我們應選擇那種用完即棄塑膠容器來盛載食物？

在選擇用完即棄塑膠容器時，應考慮所盛載食物的特性，例如食物的酸性、油性和溫度及食物接觸容器的時間。在上述四類的物料中，以百折膠（PP）的耐熱能力較佳，可盛載攝氏100至120度的食物。其他三類耐熱能力較差的容器不適宜盛載攝氏100度以上的食物，如要使用，應待食物冷卻後才放入容器內。

3. 選購外賣飯盒時，有甚麼需要留意？

選購外賣飯盒時，應留意盛載食物的容器有否變形。若有懷疑，應棄掉容器內的食物，並向有關供應商或食肆瞭解情況。

4. 外賣食物可否連同即棄式容器放進微波爐內翻熱？

如使用微波爐翻熱外賣食物，應留意食物容器是否適用於微波爐，例如發泡膠（EPS）容器便不適用於微波爐。若有懷疑，應轉用其他微波爐適用的器皿翻熱食物。

5. 外賣用的即棄式容器可否作多次翻熱用途呢？

微波爐適用的用完即棄塑膠容器一般是設計作一次性使用，切勿重覆使用或於微波爐翻熱多過一次。



II. 安全食用自助餐



阿安 與 阿全

阿安：星期五、六、日168元，六人同行一位免費，即是168乘5除6，每人……

阿全：阿安，你幹嗎將手上的飲食雜誌翻來翻去？

阿安：女兒星期五生日，我們一家人準備食自助餐慶祝。我太太說一定要找一些符合食物安全、有特色兼食物種類多的餐廳，有沒有介紹啊？

阿全：哈，你找對人了，我剛巧瀏覽了食物安全中心網頁。待我贈你幾句吧！作為精明的消費者，我們應選擇可靠及環境衛生良好的食肆，並留意食肆員工的個人衛生及處理食物的衛生情況。餐廳供應自助餐時，應分開貯存及展示生和熟的食物，並提供專用的食具供食客拿取生和熟的食物，避免交叉污染。

阿安：唉，還好說呢，我兒子上次食自助餐時，用手去拿生蠔，還給侍應罵了一頓，真掉臉！

阿全：其實我們作為顧客，個人的衛生同樣重要，在進食前或如廁後要用梘液及清水徹底洗淨雙手。每次拿取食物時要用清潔的碟，不要重複使用同一隻碟揀選食物。應使用食肆提供的食物夾和碟，分開拿取生和熟的食物，避免交叉污染。如懷疑食物未熟透，應要求食肆人員把食物徹底煮熟。最緊要每次不應拿取過多食物，拿取後應盡快享用，以免食物放於室溫下過久。

阿安：我女兒最喜歡吃刺身，上次拿了一大碟，吃到一家人撐着肚。

阿全：其實任何時間都應要注意均衡飲食及切勿過量進食，尤其是孕婦、小孩、長者和免疫力較弱的人應盡量避免進食高風險的生吃或冷凍食物。

阿安：嘩！原來吃自助餐有那麼多學問。但說了那麼久，你究竟有沒有介紹啊？

阿全：唔……其實有特色的餐廳有很多。不如你到食物安全中心網頁查看一下已簽署食物安全「誠」諾的食肆名單(網址: http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter_Signatory_List.html)，揀選合適的餐廳。



III. 有關即棄餐盤墊紙的食物安全事宜

自助式的快餐店多採用餐盤盛載食物，不少顧客在快餐店進食時為方便享用，往往把食物(例如薯條)或醬汁(例如茄汁)直接倒在餐盤墊紙上。然而，餐盤上印刷精美的墊紙，或會污染食物甚至對消費者的健康造成不良的影響。

餐盤墊紙的一些成分（例如印刷墨水所含的添加劑）在接觸到食物時或會轉移到食物上。這些化學物會否影響健康，視乎化學物的性質、轉移到食物的分量以及個人的攝入量。不過，餐盤墊紙的主要用途是保持餐盤清潔，其原材料和製造準則可能與食物包裝物料或容器的準則有所不同。因此，食物不應直接放在餐盤墊紙上。

香港目前雖無特定法例規管食物接觸材料或餐盤墊紙的使用情況，但《公眾衛生及市政條例》(第132章)訂明，所有在香港出售的食物必須適宜供人食用。如果食物因受食物接觸材料，包括紙張、容器、餐具、用具或包裝物料等污染而不宜供人食用，出售有關食物亦屬違法。

給消費者的建議：

- 不應把食物直接放在餐盤墊紙上。
- 留意餐盤墊紙的警告字句或食物業處所內展示的警告告示，例如：請勿將食物直接置於餐盤墊紙上。
- 用食肆提供蘸醬汁用的容器（如有）。

製作沙嗲牛肉粉絲煲 的重點控制



隨著天氣轉涼，很多人喜歡品嚐煲仔菜。這次我們提供沙嗲牛肉粉絲煲的安全貼士。為家人準備這款熱騰騰的菜式時，應確保食物安全，讓家人食得開心又放心。

材料

新鮮牛肉 150克 (約4兩) · 粉絲 50克 (約1兩) · 洋蔥 半個

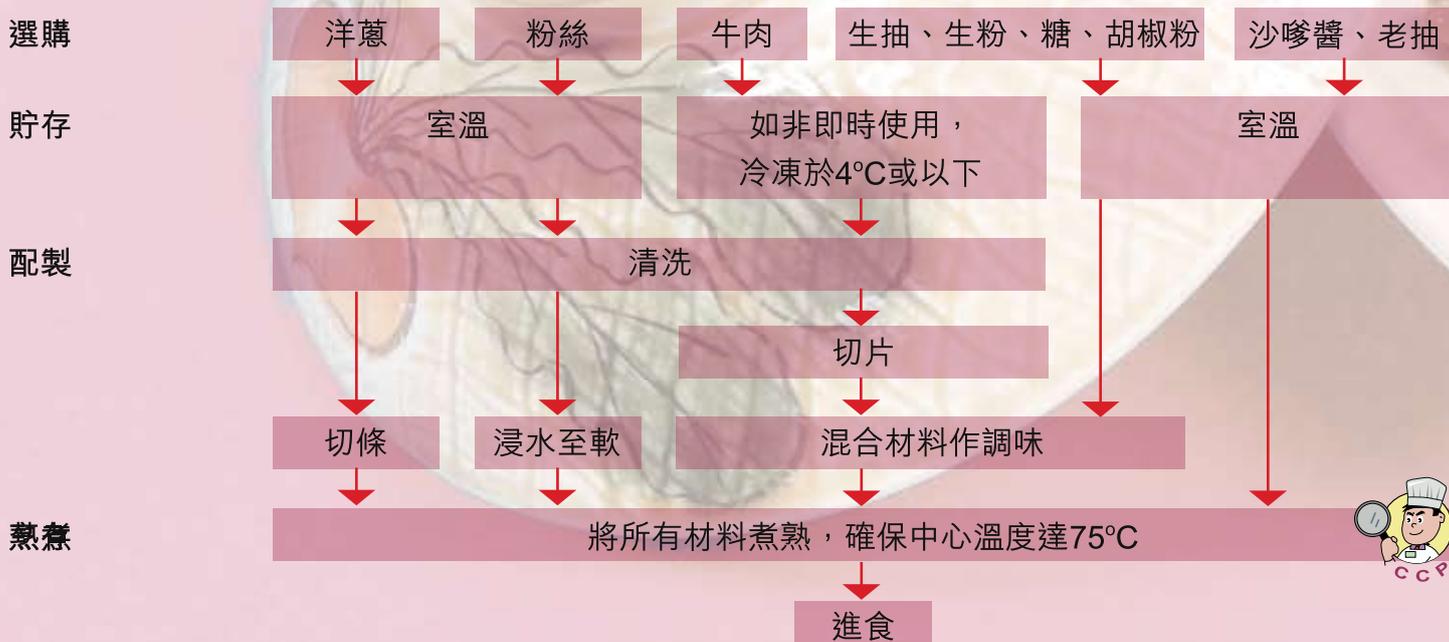
調味料

生抽 1 茶匙 · 生粉 1茶匙 · 糖 1茶匙 · 胡椒粉 少許 · 沙嗲醬 2湯匙 · 老抽 1 湯匙

做法

1. 牛肉切片，加入生抽、生粉、糖及胡椒粉醃15分鐘。
2. 粉絲浸開水至軟。
3. 洋蔥洗淨後切條。
4. 將牛肉放入已下油的鑊略炒備用。
5. 瓦煲燒紅後加入1湯匙油，加入洋蔥爆香，再放入沙嗲醬、老抽及一碗清水。水滾後放入粉絲及牛肉，煮至汁變稠及材料全熟。

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。



製作沙嗲牛肉粉絲煲的安全貼士

(一) 選購

→向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料。

→購買材料時要確保

- ★食物新鮮及衛生。
- ★向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪選購新鮮牛肉。
- ★洋蔥無破損或表面瘀傷。
- ★所有預先包裝食物(如粉絲、沙嗲醬)均在食用限期之內。

(二) 貯存

→盡快將材料存放於安全溫度下

- ★非即時使用的牛肉應貯存於雪櫃內，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。

★生的牛肉應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉染污。

→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，用流動的自來水及梘液徹底清潔雙手。

→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，清洗牛肉、粉絲及洋蔥。

→經醃製而非即時烹煮的牛肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(四) 烹煮

→食物要徹底煮熟才可食用，牛肉的肉汁要清澈，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，確保達至最少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。

轉轉 看看 食得更健康



營養標籤系列 — 營養素參考值

二零一零年七月一日起，營養標籤必須提供能量及七種指定標示的營養素（即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）的實際數值。此外，食物製造商亦可自願以相對的方法表達能量和營養素含量。今期將重點為大家解答一些跟「營養素參考值」相關的問題。

問題一：「營養素參考值」是如何製定？

「營養素參考值」是為製備營養標籤而制定出來的。食物安全中心建議使用的參考值稱為「中國營養素參考值」。這套參考值是根據2000千卡的膳食和健康飲食原則而提出的各種營養素的建議攝取量制定出來。

問題二：為何「營養素參考值」有不同國家之分別？

由於本地部分的預先包裝食物來自其他海外國家，因而採用不同的「營養素參考值」，例如美國使用%Daily Value (%DV)、澳洲使用%Daily Intake (%DI)。

問題三：不同國家的「營養素參考值」有沒有分別？

因應各個國家的公共衛生情況及製定「營養素參考值」的準則，個別國家的「營養素參考值」可能略有不同，例如：

	碳水化合物（克）	總脂肪（克）	鈉（毫克）
中國營養素參考值	300	60	2000
美國Daily Value	300	65	2400
澳洲Daily Intake	310	70	2300

問題四：「營養素參考值百分比」跟「營養素參考值」有何分別？

「營養素參考值百分比」是指定分量的食品中提供某種營養素含量所佔「營養素參考值」的百分比；百分比一般由0%至100%不等。例如每包裝奶類飲品含130毫克鈉，即相等於7%鈉的「中國營養素參考值」。

問題五：如何使用「營養素參考值百分比」？

營養素參考值百分比偏高，代表該營養素在有關食物的含量很高，而百分比偏低則表示該營養素在有關食物的含量很低。選擇食物時，不妨參考這簡單的規則：對於需要限制攝取的營養素（例如總脂肪、飽和脂肪、鈉和糖），我們應選擇營養素參考值百分比偏低的產品；對於健康有益的營養素（例如膳食纖維），則應選擇營養素參考值百分比偏高的食品。

問題六：由於食物製造商可採用不同國家的「營養素參考值」，因此同一營養素或會有不同的「營養素參考值百分比」。在這情況下，應如何使用不同的「營養素參考值百分比」？

雖然不同國家的「營養素參考值」或有不同，但仍然可以使用答案五的簡單規則。使用營養標籤上的資料時，除參考有關的百分比外，最佳的做法仍是查看實際的營養素成分，以了解產品的整體營養價值，從而作出較健康的選擇。

食物安全中心在 東亞運動會的工作

活動介紹

為期九天的第五屆東亞運動會已於十二月五日至十三日舉行。二十二項比賽分別在香港十一個地區的二十二個比賽場地舉行。為配合運動會之進行及保障比賽期間的食物安全，中心於八月成立一支由專業人士組成的「食物安全諮詢小組」，向有關的食物業界，包括酒店、食肆、餐飲供應商等提供建議，協助其依循「食物安全重點控制系統」的原則實行食物安全計劃。中心更特別安排一系列措施，包括對有關食物供應商進行監控及檢查、對其員工提供食物安全培訓及抽取食物樣本進行微生物及化學測試，藉以提升食物安全。

I. 食物內防腐劑規例

為了配合食物科學和技術的最新發展，以及與國際標準看齊，政府已於二零零八年四月將《2008年食物內防腐劑(修訂)規例》提交立法會，並獲立法會通過。新的修訂規例將於二零一零年七月一日起正式生效。而於新修訂規例通過至正式生效期間，業界依循原有實施規例或新修訂規例均為合法。有關新修訂規例包括：修訂抗氧化劑的定義及採用食物分類系統的原則規管食物內的防腐劑。新的修訂規例可讓業界有更清晰的資料選擇使用防腐劑和抗氧化劑，亦可讓政府根據國際認可的食物風險評估和管理準則，繼續保障公眾健康及提高消費者對食物安全的信心。

雖然在符合准許含量和根據一般進食量的情況下，含有防腐劑或抗氧化劑的食物不會引起健康問題。不過，敏感人士(例如哮喘病人)可能會對食物中的某些防腐劑(例如二氧化硫)出現過敏反應。消費者選購食物時應閱讀配料表，看看食物是否含有令他們出現過敏反應的防腐劑或抗氧化劑。

有關條例之詳細內容，請瀏覽網址：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_pf.html#pf_section3



II. 食物內有害物質規例

公眾衛生及市政條例（香港法例第132章）附屬法例《食物內有害物質規例》規管食物含有的有害物質。規例訂明各有害物質在食物內的最高濃度標準及不准在食物使用的違禁物質，違例者最高可被罰款五萬元及監禁六個月。

鑑於去年發生的三聚氰胺事件，政府立法修訂《2008年食物內有害物質規例》，在二零零八年九月二十三日刊於憲報，管制在食物中使用三聚氰胺。

有關條例之詳細內容，請瀏覽網址：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_hs.html#hs_reg3