

# 食物安全通訊

公眾篇

專題特寫

1

## 進食韓式燒烤 有學問

**美：**瘋狂購物後，又累又肚餓，還是快點吃飯吧！

**安：**想吃甚麼呢？

**心：**甚麼都好，我快餓扁了。亞美，你決定吧！

**安：**不用問了，她是韓流大使，全身都是韓國貨，她一定推介韓式燒烤。

**心：**又未必，不過你這個提議都不錯。

甫在餐廳坐下，美已急不及待跑去拿食物……

**安：**侍應，麻煩多給每人一雙筷子。

**心：**為何要那麼多雙筷子呀？

**安：**我們應使用不同的筷子來夾生和熟的食物，避免交叉污染。

**心：**對！……亞美，看來你真的很餓，整隻碟都鋪滿食物。不過，根據我屈指一算，你今天必定會肚痛。

**美：**你又不是鐵板神算，又怎知我一定會肚痛。

**安：**你把生和熟的食物放在同一隻碟上，你的鹵水雞翼已經被生牛肉污染，吃了必定會肚痛。你還是乖乖坐好，等我去拿食物吧！

不消兩分鐘，安用兩隻碟分別盛載了生肉和熟食放在桌子上。



### 目錄

#### 專題特寫

- (I) 進食韓式燒烤有學問
- (II) 安全食用醃製蔬菜

#### 讀者園地

肉類中的二氧化硫

#### 食物新知

轉轉 看看  
食得更健康  
營養標籤系列 — 食物包裝上塗黑字句知多點

#### 活動簡介

「食物安全『誠』諾」  
巡迴展覽

#### 你問我答

食物添加劑

#### 食物安全計劃園地

製作麻婆豆腐的重點  
控制

#### 真相與謬誤

安全溫度

#### 動腦筋

#### 查詢與訂閱

- 心：** 你先吃熟食吧！我剛看過，存放熟食的儲存櫃的溫度計顯示在六十度以上，而生肉儲存櫃的溫度都在攝氏四度以下，所有食物都存放在安全溫度。
- 美：** 謝謝！
- 安：** 這餐廳所提供的肉片切得還算薄，比較易熟。如肉是比較厚的話，燒烤時就算表面已經燒焦，內裏可能還未熟透。我們要徹底煮熟食物，消滅所有細菌，還有……
- 美：** 我知，我們進食時亦要小心，應使用兩套不同的餐具分開處理生和熟的食物，以免交叉污染。燒好的食物要盡快進食。
- 安：** 果然是知錯能改。獎你一件愛心烤牛肉！
- 美：** 聽說吃烤肉會致癌，是真的嗎？
- 心：** 我都有留意有關資料指在燒烤肉類時，可能會產生可致癌的物質多環芳香族碳氫化合物(polycyclic aromatic hydrocarbons)，簡稱PAHs。由於PAHs在環境中無處不在，因此幾乎所有食物都含有PAHs。不過，未經處理的食物含大量PAHs的情況並不常見。使用烘焗和燒烤等烹煮食物的方法會產生PAHs及增加食物中的PAHs含量，而燒焦的食物都含有PAHs。因此愛吃燒烤肉類的人可能會攝入較多的PAHs。但只要不過量進食燒烤肉類及避免進食燒焦食物就可以啦！
- 安：** 那PAHs是否致癌呢？
- 心：** 根據國際癌症研究機構的資料顯示，某些PAHs化學物質可能令人類患癌。
- 安：** 美，你幹嗎心不在焉？
- 美：** 對面街那間服裝店大減價，擠滿了人。我很想過去看看，你們吃快些吧！



# 安全食用醃製蔬菜

**啟明：** 老闆，麻煩你給我這個可以嗎？今晚媽媽會弄梅菜豬肉給我吃。

**老闆：** 小朋友，這不是梅菜，那種才是。你要多少呢？

**啟明：** 媽媽，這些不是梅菜嗎？

**黃太：** 這些是醃菜，醃菜有很多種類，梅菜只是其中一種。

**啟明：** 原來如此！讓我嚐嚐它的味道如何。



**黃太：** 不可以！這些醃菜是未經烹煮的蔬菜，可能還有細菌及寄生蟲。

**啟明：** 嘩！那麼恐怖，我們還是不吃為妙。

**黃太：** 你又不必太緊張。醃製蔬菜，如配製恰當，醃製時所用的醋、糖和鹽，一般都可以確保食物的細菌性安全。但單靠醃製未必能殺死醃菜中的寄生蟲。另外，如果食物製造廠的工人在處理醃菜時不注意衛生，也會令醃菜受細菌污染。所以在煮食時，媽媽會先清洗醃菜，並將其徹底煮熟。

**啟明：** 我們還應該到可靠的店鋪購買食物，對嗎？

**黃太：** 真聰明！另外，醃菜亦可能含有防腐劑如山梨酸。因此，我們要保持均衡飲食，以免因偏吃醃菜而攝入過量防腐劑。

**啟明：** 老闆，你剛才去洗手間後，有沒有清洗雙手才為我挑選梅菜呢？

**老闆：** 當然有啦！





# 肉類中的二氧化硫

**黃太：**啓明，梅菜豬肉的梅菜已買了，我們去買豬肉吧！

**啓明：**好呀！不如這次由我負責買，好嗎？就這間吧！那些豬肉都是鮮紅色的，好像很新鮮。

**啓明：**咦！為何叔叔將手上一樽像調味料的東西灑在豬肉上呢？

**黃太：**是嗎？那我們不要買他的豬肉了。他很有可能將二氧化硫加到豬肉上，令豬肉看起來比較新鮮。

**啓明：**比較新鮮？這不是更好嗎！

**黃太：**傻孩子，那只是看起來比較新鮮。之前我從食物安全中心網頁的資料得知，剛切開的肉類原有顏色是紫紅色。如果肉類暴露在空氣20至30分鐘，便會呈現鮮紅色，即是我們常在豬肉店看見豬肉的顏色。當擺放時間愈久，肉類經氧化，呈現褐色的部份便會增加。故此，一些不法商人為了讓肉類展示的顏色更誘人，便非法添加二氧化硫，以抑制氧化過程，令肉類即使長時間暴露於空氣中，也可以保持新鮮的顏色。

**啓明：**那二氧化硫是不是防腐劑？

**黃太：**聰明，它是防腐劑。通常會用於乾果、醃菜和香腸等食物，可以抗菌和減慢食物因氧化而變色。但根據法例，新鮮肉類是不准許添加二氧化硫的。





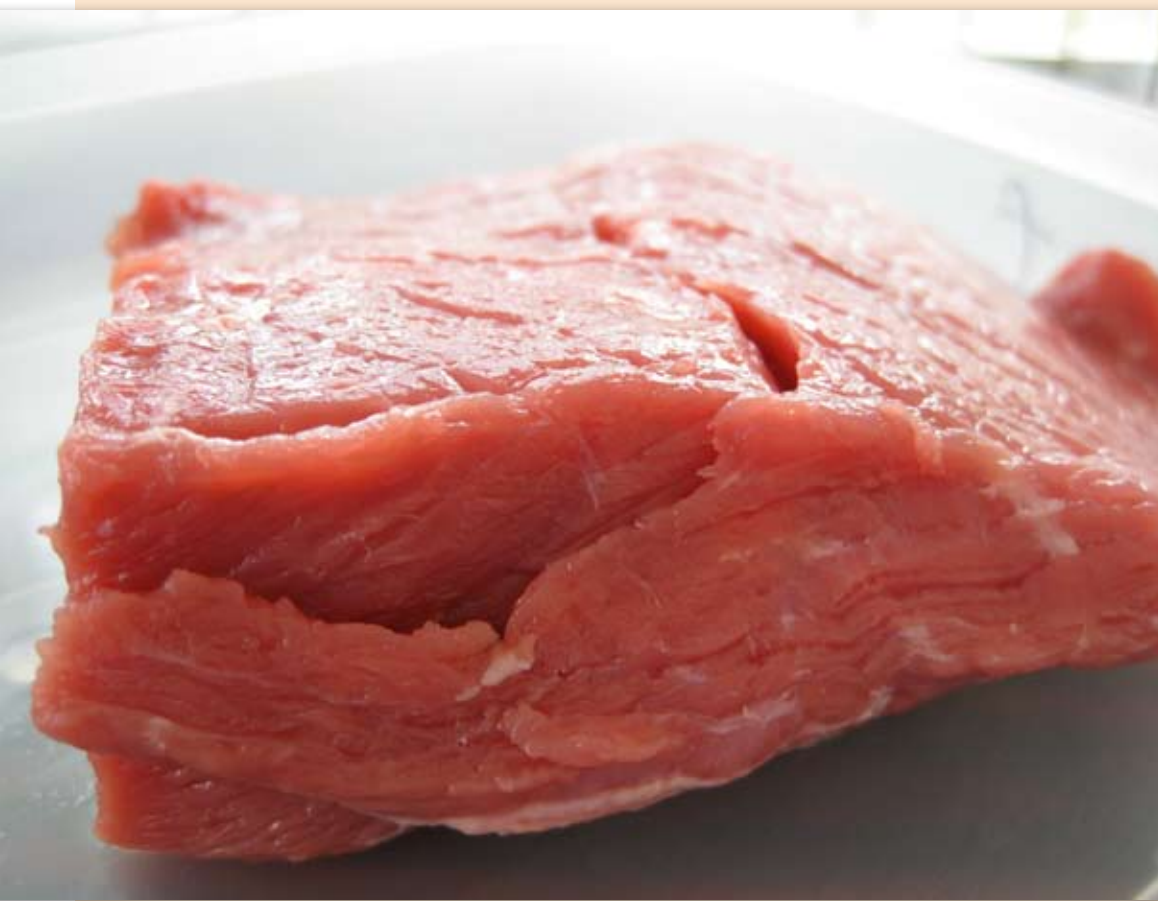
**啟明：**進食含有二氧化硫的肉類會影響我們的健康嗎？

**黃太：**在一般食用情況下，二氧化硫不會對人體健康造成不良影響。因為二氧化硫屬一種可溶於水的低毒性食物添加劑。清洗和烹煮可除去食物中大部分的二氧化硫。不過，對二氧化硫過敏的人，則可能出現氣喘，頭痛或噁心等過敏反應。

**啟明：**其實有沒有其他方法可以保持新鮮肉類的顏色呢？

**黃太：**適當的包裝，例如真空包裝、妥善貯存和處理肉類，如把肉類貯存和展示在冷凍環境中，也能保持鮮肉的顏色。

**啟明：**媽媽，那麼今晚我們還吃梅菜豬肉嗎？



**黃太：**當然吃啦！不過，我們要向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪購買肉類，如肉類的顏色異常鮮紅就不要買和進食。在買肉之前，我想先打個電話。

**啟明：**致電食環署舉報？

**黃太：**對，這才算良好市民！



# 轉轉 看看 食得更健康

## 營養標籤系列 - 食物包裝上塗黑字句知多點

為什麼有些食物包裝上的字句被塗黑或遮蓋？

新營養標籤規例將於二零一零年七月一日正式生效，食物業界已積極地採取相應措施以符合新規例的要求。市場上已越來越多預先包裝食物載有標示「1+7」的營養標籤。此外，大家亦可能開始留意到有些食物包裝上的某些字句被塗黑或遮蓋，主要原因如下：

### 原因一

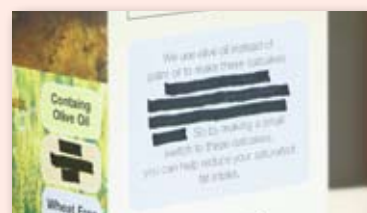
根據新規例，銷量小的預先包裝食物可申請豁免標示營養成分，但不能載有營養聲稱。因此，有些業界可能會把這類食物包裝上的營養聲稱字句塗黑或遮蓋，以便令這類食物得到豁免。獲此豁免的產品需附有特定標貼以示其豁免資格，而有關的豁免編號會顯示在該標貼上或在出售有關食物附近的地方（例如貨架）。



### 原因二

有些預先包裝食物可能附有於外地使用但香港新規例不容許的營養聲稱。因此，業界可能會把食物包裝上的有關字句塗黑或遮蓋，以符合香港新規例的要求。

業界可能會用不同的方法把食物包裝上的字句塗黑或遮蓋，例如用黑色粗線條的筆刪除或用標貼遮蓋這些字句等。希望大家明白這些資料被塗黑或遮蓋的原因，消除不必要的疑慮。





# 「食物安全『誠』諾」巡迴展覽



食物安全中心自去年開始推出一項新的活動—「食物安全『誠』諾」，邀請食物業界簽署並一起推廣「食物安全五要點」。今年共有21個食物業協會及超過1700間持牌食肆/食物店鋪/超級市場/便利店參加。

為了讓市民加強認識「食物安全五要點」及「食物安全『誠』諾」，中心於全港19區作巡迴展覽，市民可從展板的承諾人名單或使用中心提供的電腦尋找該區簽署「食物安全『誠』諾」的店鋪。

### 動腦筋答案

危	年	交	叉	污	染
食	十	五	度	件	物
備	物	大	使	食	安
生	心	安	門	兩	小
熟	叉	抗	全	分	中
分	交	氧	四	五	心
開	八	化	小	交	要
防	腐	劑	時	替	完





# 食物添加劑

**問：**本人在農曆年期間進食了不少賀年食品，請問政府有否對這些時令食品中含有的防腐劑作出監管？

**答：**新修訂的《2008年食物內防腐劑(修訂)規例》已詳列出不同食物類別中准許使用的食物防腐劑和抗氧化劑及其最高准許含量。由於不同的製造程序及配料會影響該食物被納入的類別，故食物製造商應因應其食物配料成分及製作過程，按照法例所列明准許使用的防腐劑和抗氧化劑，考慮添加的種類及分量。如欲查詢有關修訂法例的詳情，請瀏覽網址：

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_leg/food\\_leg\\_pf.html#pf\\_sch1](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_pf.html#pf_sch1)

**問：**現時市面上部分蔬果汁會被添加木糖醇或其他甜味劑，政府對這有何監管？

**答：**根據《食物內甜味劑規例》(第132U章)的釋義，“甜味劑”是指任何帶甜味的化合物，但不包括糖或其他碳水化合物或多羥醇。規例內已詳列准許使用於食物的甜味劑。由於木糖醇屬於多羥醇，故政府不反對在食物中使用木糖醇，但業界應確保其食物適宜供人食用，並符合香港法例第132章《公眾衛生及市政條例》及其附屬法例，詳情請瀏覽網址[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_leg/food\\_leg.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg.html)。



# 製作麻婆豆腐的重點控制

麻婆豆腐這道菜式，又辣又香，確實令人胃口大開。在烹調這款菜式時，需要留意一些安全重點。我們為大家提供烹調的實用安全貼士，讓大家在準備美食時，能確保食物安全。

## 材料

豆腐兩磚 · 新鮮免治豬肉 200克 (約6兩)

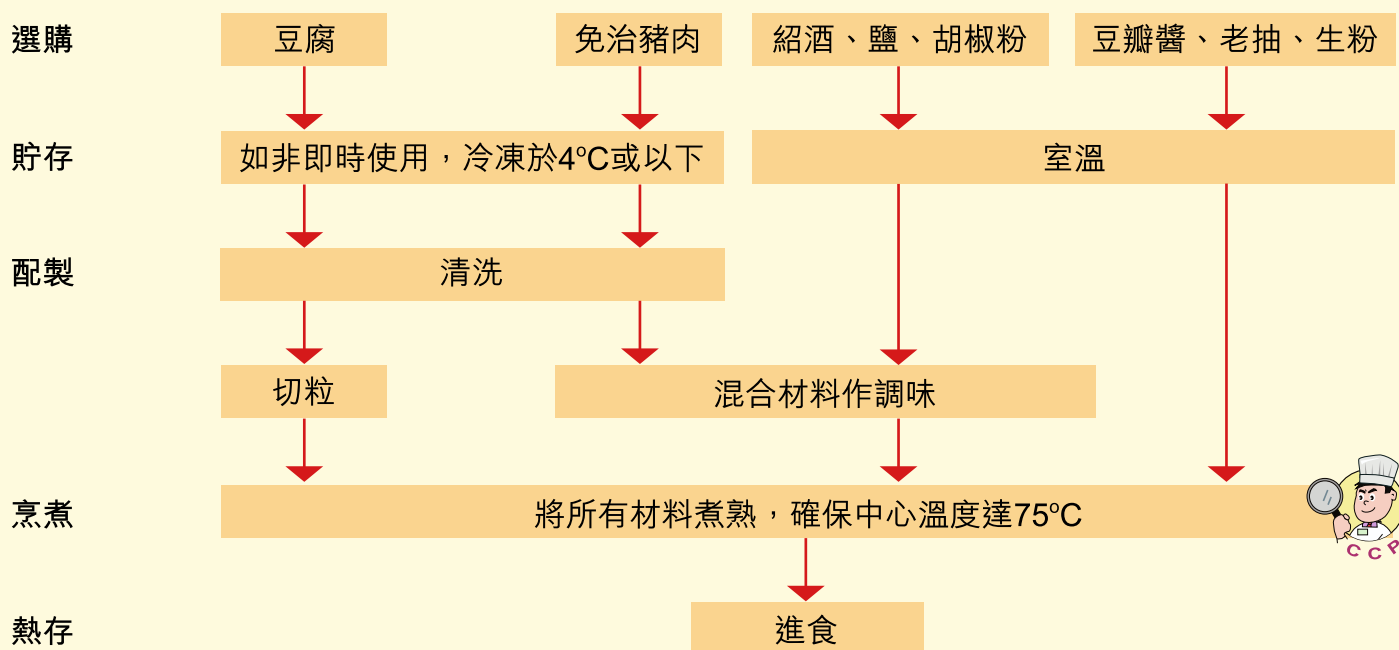
## 調味料

豆瓣醬 1 茶匙 · 老抽 1茶匙 · 紹酒 2茶匙 · 鹽 1茶匙 · 生粉 1茶匙 · 胡椒粉 少許

## 做法

1. 洗淨免治豬肉，加入紹酒、鹽及胡椒粉醃10分鐘。
2. 將豆腐洗淨，切粒。
3. 鑊燒紅後加入1湯匙油，放下免治豬肉略煮，再加入豆腐，豆瓣醬、老抽及一碗清水，加蓋煮10分鐘。再加生粉水，煮兩至三分鐘上碟。

## 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。



# 製作麻婆豆腐的安全貼士

## (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免治豬肉。
  - 所有預先包裝食物(如豆瓣醬、老抽)均在食用限期之內。

## (二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
  - 非即時使用的新鮮免治豬肉應貯存於雪櫃內。定期用溫度計量度雪櫃內的溫度，確保冷凍格保持在4°C或以下。
  - 生的免治豬肉和豆腐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，清洗豆腐及免治豬肉。
- 經醃製而非即時烹煮的免治豬肉應存放於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。





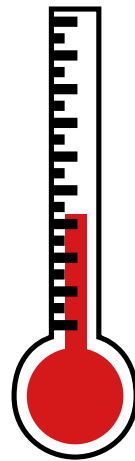
# 安全溫度

## 誤解

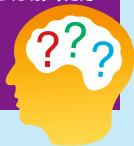
冬天因為天氣寒冷，剩餘的熟食無需放進冰箱貯存。

## 真相

錯。剩餘的熟食應盡快冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。即使只是一個細菌，在適當的條件下，如於危險溫度範圍(攝氏四度至六十度)內，可在四小時後繁殖至四千個，七小時後繁殖至二百萬個。



## 動腦筋



危	期	年	交	叉	污	染
食	十	五	度	件	物	細
衛	物	大	使	食	安	菌
生	心	安	門	兩	小	時
熟	又	抗	全	分	中	冷
分	交	氧	四	五	心	凍
開	八	化	小	交	要	污
防	腐	劑	時	替	完	點

試從上圖圈出下面各題目的正確答案。(答案見第八頁)

1. 要用不同的設備和用具處理生熟食物，避免\_\_\_\_\_。
2. 食物安全中心推出「食物安全『誠』諾」，與食物業界一起推廣\_\_\_\_\_。
3. 應盡快食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過\_\_\_\_\_。
4. 新修訂的《2008年食物內防腐劑(修訂)規例》詳列出不同食物類別中准許使用的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_及其最高准許含量。

## 查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街 123 號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)瀏覽網上版本。