

專題特寫

處理食材重安全 享用火鍋更安心

聖誕新年將至，火鍋是聚餐的熱門選擇。但大家大快朵頤的同時，亦應注意食物安全，以免病從口入。

火鍋的特色

進食火鍋時，多會共用鍋子，很多時鍋裏的湯還未沸騰，大家便會放入不同的食物，不過煮熟食物所需的時間不一，大家多只靠經驗去判斷食物是否已徹底煮熟。其實，要確保食物已煮熟，最穩妥的做法是待湯



吃火鍋時要徹底焯熟食物才進食，亦不應一次過放置大量食物於火鍋內

目錄

專題特寫

處理食材重安全
享用火鍋更安心

新饌新知

製作「軟殼蟹香芒米紙卷」
安全要訣

食物新知

(I) 轉轉 看看 食得更健康
營養標籤系列一
營養素含量聲稱

(II) 食物安全條例草案

活動簡介

(I) 消費者聯繫小組

(II) 食物安全巡迴展覽

(III) 第45屆工展會

食物安全計劃園地

製作醉雞的重點控制

你問我答

甜菊醇糖苷是否本港准許使用的甜味劑？

真相與謬誤

動腦筋

查詢與訂閱

煮沸後才放入食物，並依食物種類分開煮至徹底熟透（尤其是豬腩）才進食。另外，大家要避免將生雞蛋混合醬料蘸熟食，以防沙門氏菌性食物中毒。

大家亦須小心處理食材，確保食物既安全又衛生。一般火鍋食材包括：

貝殼類海產如生蠔、帶子 — 應洗刷外殼，再浸於清水中半天或以上，待其自行吐出沙粒，並除去其內臟，再用保鮮紙包好放入攝氏0-4度的雪櫃內。

魚類、肉類及丸類 — 先清洗，然後將魚類及肉類等切成薄片，丸類剪至中心部分，以加快受熱速度；冷藏食物則應放在攝氏0-4度的雪櫃內或使用微波爐解凍。

蔬菜 — 用自來水清洗數次，然後浸在清水中約1小時，再經沖洗才存放入攝氏0-4度的雪櫃內。

此外，下列各點亦應注意：

- 1) 避免購買或選用已受污染的食材。
- 2) 確保貯存食物的雪櫃運作正常，並且把生的食物放於下層，熟的食物放於上層。
- 3) 為避免交叉污染，用具應時常保持清潔。如盛載過生食物的碗碟，要徹底洗淨和消毒才可再使用；使用兩套不同用具或餐具來處理生熟食物；生、熟食物應分開擺放，避免交叉污染。
- 4) 烹煮食物時，應確保食物已煮熟，一般肉類的中心溫度應為攝氏75度或以上。
- 5) 注意個人衛生：處理食物前後、進食前和如廁後，必須以清水和梘液徹底清潔雙手。



貝殼類海產應徹底洗刷外殼及浸洗

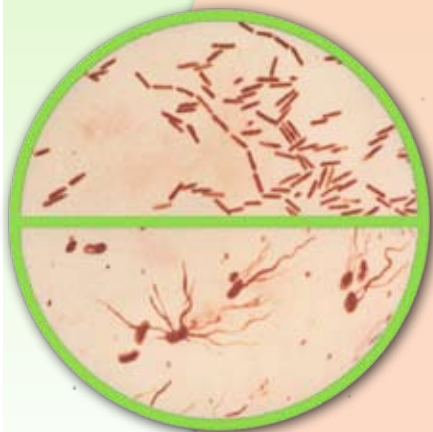


肉類要切成薄片，以增加受熱速度

知多D

副溶血性弧菌 (*Vibrio parahaemolyticus*)

副溶血性弧菌是一種嗜鹽弧菌，多存在於海洋環境及海產食物內，具有極高的繁殖能力。進食未經徹底煮熟的海產 (尤其是貝殼類海產)，即有機會感染。患者通常會於感染後1 - 2日內出現腹瀉、嘔吐、輕微發燒及腹痛等病徵，只要補充水分和電解質及有充足休息便可康復。但兒童、長者或胃病患者等高危人士於感染後，容易出現脫水，可能需使用抗生素進行治療。



沙門氏菌 (*Salmonella*)

沙門氏菌是一種可在人類和野生及飼養動物 (包括家禽、豬和寵物 (如狗、貓和爬蟲類動物)) 腸道中存在的細菌。多種沙門氏菌可引起人類食物中毒，症狀包括噁心、發燒、腹痛和肚瀉，有時更會出現嘔吐。這些症狀在嬰兒和長者身上會更為嚴重。潛伏期約6 - 72小時，通常為12 - 36小時。食物可被動物糞便中的沙門氏菌污染，而沙門氏菌可以在自然環境和食物加工廠內的設備中生存，故食物在加工或配製過程中可能受到交叉污染。進食生雞蛋及未經徹底煮熟的食物，很容易染上沙門氏菌。

諾如病毒 (*Noro Virus*)

諾如病毒引致的腸道疾病較輕微及短暫，一般病徵包括噁心、嘔吐、肚瀉及腹部痙攣。根據文獻，在病毒引致的腸道傳染病中，諾如病毒屬於常見的致病原，其引致的腸道傳染病於冬季較常見。人類是唯一已知的宿主，受糞便污染的食物及水是主要的傳播媒介。其他的傳播途徑包括：與受感染的病人有親密接觸、直接接觸受污染的物件，以及經由氣霧或噴沫傳播。諾如病毒可存在於污水內，貝類海產若生長於污水區或其附近水域，或蔬菜經污水灌溉，它們受污染的機會就會大大提高。冰塊、沙律、生的蔬菜和貝殼海產均是引致諾如病毒食物中毒的主要媒介，進食這些受污染的食物會較易受到感染。因此，嚴格遵守食物、個人及環境衛生守則對預防諾如病毒非常重要。

中華肝吸蟲 (*Clonorchis*)

中華肝吸蟲是居於宿主身上或體內以求本身得益或損害宿主利益的生物的寄生蟲，盛行於內地、台灣、韓國及東南亞國家和地區。進食含有囊狀幼蟲的生或未經徹底煮熟的淡水魚後，即有機會受感染。因此，在進食前必須將淡水魚徹底煮熟。

感染小量中華肝吸蟲的患者可能全無症狀或只出現輕微症狀；感染大量中華肝吸蟲的患者，會受到長期和嚴重的感染，以致食慾不振、腹瀉、發燒、膽管梗阻和肝硬化，嚴重者則可能出現慢性黃疸，繼而較容易患上膽管癌 (由膽管細胞引致的癌症)。

如欲查詢更多資料，可瀏覽以下網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_52_01.html



製作「軟殼蟹香芒米紙卷」安全要訣



色香味全的軟殼蟹香芒米紙卷

今期我們訪問「食物安全『誠』諾」的承諾人「心·泰」。「心·泰」是一間廣受歡迎的泰式餐廳，提供一個舒適及清潔的環境，讓顧客細意品嚐他們精心炮製的美味新派泰菜。「心·泰」其中一道深受食客推崇的菜式是「軟殼蟹香芒米紙卷」，這道獲得不少好評的菜式，到底有什麼製作秘訣呢？

「心·泰」助理總廚師孫定國師傅表示，軟殼蟹香芒米紙卷是即叫即製的，而製作秘訣包括：

如何配製

秘訣



收

首先，要購買品質良好的軟殼蟹，然後把軟殼蟹洗淨

檢收步驟十分重要，收貨時需要檢查收取之貨品，並以先入先用的方法貯存，以確保食物之品質



炸

吸乾水分，蘸勻脆漿，放入沸油內炸至金黃色，盛起，隔油備用

軟殼蟹放入沸油內炸時，師傅可憑蟹顏色、炸煮時間以作評估食物熟透程度，確保食物已徹底煮熟



浸

越式米紙用水浸軟，抹乾水

米紙只需浸數秒鐘，不能浸太久

如何配製

秘訣



捲

將米紙鋪平，將嫩菠菜葉、子薑和芒果片放於中央，米紙另一邊排上炸好之軟殼蟹，捲起

捲時，速度要快及小心，別弄穿米紙



切

用刀切成兩件，置於碟上，蘸醬汁即可品嚐

生和熟的食物要用不同的器具處理，防止交叉污染



廚房的工作枱及器具要保持清潔



冷凍的食物要放在4°C或以下的安全溫度



選購品質良好的食材

孫師傅秘訣：

1. 相信大家都認同炸物要炸得夠香夠脆十分考功夫，孫師傅教大家一個秘訣，就是在炸漿裡加入適量啤酒，令軟殼蟹既脆又可保持耐久一些；
2. 優質食材極其重要，孫師傅表示他們採用集團中央採購，從可靠、有信譽的供應商搜羅世界各地食材，除可追溯貨源產地及定期派員作巡查，亦可要求供應商提供衛生驗證，以確保食物符合衛生標準；
3. 要求廚房同事工作時，須有良好的衛生習慣。集團內聯網及分店設有「衛生寶盒」載有相關資訊及最新衛生常識，方便員工溫故知新。所有新入職員工須接受公司舉辦的衛生培訓課程；
4. 分店經理會提供足夠清潔用品（消毒梘液、紙巾等）供員工使用，廚房員工每晚均會徹底清潔及清除垃圾，更會安排清潔公司進行每月徹底消毒及清洗，以保持衛生；
5. 把芒果及蔬菜放在4°C 的冷凍櫃，而軟殼蟹則存放在-18°C 的冷藏櫃。廚師會每日測試冷凍櫃及冷藏櫃之溫度，以確保運作正常。

最後，孫師傅表示作為香港飲食界一分子，「心·泰」一向注重食物品質及分店的衛生情況，期望顧客食得安心。自二零零八年起，「心·泰」已參與食物安全中心舉辦的「食物安全『誠』諾」計劃，與政府攜手推動食物安全。

甚麼是「食物安全『誠』諾」？



「食物安全『誠』諾」由食物安全中心與食物業共同創建。成立以來，「食物安全『誠』諾」為業界提供日常運作中合適的措施，以食物安全為核心，向香港市民及各地遊客提供具創意及顧客至上的優質服務。藉著參與「食物安全『誠』諾」，業界食肆身體力行推動安全飲食，締造良好口碑及健康形象，對促進香港飲食業可謂意義重大。如欲查詢關於「食物安全『誠』諾」的活動資料，請瀏覽本中心網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter.html

食物新知



(1) 轉轉 看看 食得更健康

營養標籤系列 — 營養素含量聲稱



現時預先包裝食物中最常見的營養聲稱可算是「營養素含量聲稱」，例如「低脂」、「高纖」等。這些聲稱須符合法例訂明的含量要求，這些要求多以每100克食物作基準，而「低」及「高」聲稱則不可多於或少於某一預設的含量，例如聲稱「低脂」，每100克固體食物應含不超過3克總脂肪；而聲稱「高纖」則每100克固體食物應含不少於6克膳食纖維。



「不含」或「無」聲稱，例如「無糖」、「不含鈉」（即「不含鹽」），亦屬於「營養素含量聲稱」。這類聲稱不表示該預先包裝食物完全不含有關的營養素，只是該營養素含量水平很低，低至差不多每

100克食物中接近0克。例如「無糖」的要求是每100克食物應含不超過0.5克糖。

值得注意的是，不同的預先包裝食物，即使附有相同的「營養素含量聲稱」，它們涉及聲稱的營養素含量可能並不一樣。例如兩款同樣聲稱「低脂」的預先包裝食物，其總脂肪含量可能並不相同，因為法例要求每100克固體食物含不超過3克總脂肪便可。另外，一些符合「低脂」要求的預先包裝食物又未必載有「低脂」聲稱。因此，營養聲稱只應作快速參考之用，選擇較健康的食物時，大家必需閱讀營養標籤上的資料。



如欲更了解營養聲稱，可瀏覽 www.nutritionlabel.gov.hk 或參閱有關營養聲稱的單張 (http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/UNDERSTAND_C.pdf)。

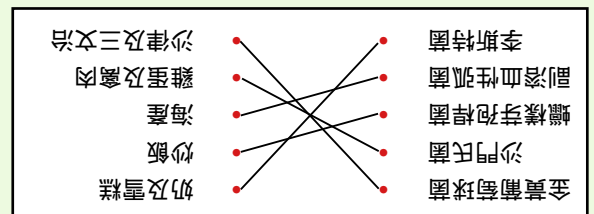
(II) 食物安全條例草案

政府已於二零一零年六月二日將《食物安全條例草案》提交立法會審議，以加強食物安全規管，保障市民健康。《條例草案》實施的食物安全規管措施，包括引入食物追蹤機制，以確保在遇上食物事故時，政府可更有效地追蹤食物來源，迅速地作出反應。食物追蹤機制由以下兩部分組成：

- (1) 設立食物進口商和分銷商登記制度；以及
- (2) 規定食物商須妥為備存交易紀錄，藉以提高食物溯源能力。

有關《食物安全條例草案》的詳情，請瀏覽食物安全中心的網站：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg.html





(I) 消費者聯繫小組

食物安全中心（中心）深信要確保本港出售的食物衛生及可以安全食用，實有賴政府、業界以及消費者三方面的互相合作。為增加與消費者溝通的機會，中心於二零零六年八月成立了消費者聯繫小組，廣邀市民成為小組成員，就不同的食物安全事宜向政府提出寶貴的意見。



中心於二零零九年舉辦了不同的活動供小組成員參加，其中包括四次專題討論會議，議題包括「營養標籤的宣傳與教育」、「食物安全通訊在發放食物安全訊息的成效」及「發放食物檢測結果」等。小組成員亦會收到由中心發出的食物安全資訊及警報，從而進一步了解食物安全有關的事宜及中心的工作。中心會向完成兩年任期的小組成員頒發證書，以感謝他們在食物安全方面的貢獻。

踏入二零一一年，中心希望繼續與消費者聯繫小組緊密合作，促進食物安全訊息及意見的交流，從而了解市民對食物安全的認知及訴求，在草擬法例、制定政策及宣傳上做到更貼近市民所需。

歡迎瀏覽以下網址，加深了解消費者聯繫小組：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg.html

(II) 食物安全巡迴展覽

食物安全中心每年都在各區的公共屋邨和私人屋苑的大型商場舉辦主題展覽，展示以食物安全或營養等為題的展板和播放教育短片，藉此提高市民選擇安全及適合個人需要的食物的知識。展覽更設有小遊戲，參加者可獲贈精美紀念品乙份。中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎瀏覽以下網址：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_oving_Exhibition_2010.html



(III) 第45屆工展會

食物安全中心（中心）於二零一零年十二月二十三日及二十四日在香港銅鑼灣維多利亞公園舉行的第四十五屆工展會內設立攤位，介紹營養標籤及如何利用營養標籤選擇「三低」健康食品，不少前往工展會的市民均順道參觀中心的攤位。

製作醉雞的重點控制

每逢喜慶節日，親友會聚首一堂，共享美食。而雞是其中一項不可或缺的食物，醉雞更是頗受歡迎的中式冷盤。鮮嫩的雞肉，帶有少許的酒味，令人垂涎欲滴。不過，由於醉雞是冷盤食物，若雞隻未經徹底煮熟，或在烹煮後貯存不當，便會受到細菌 (如沙門氏菌、金黃葡萄球菌等) 污染。因此，在製作醉雞時，不妨參考我們提供的製作指引，以確保食物安全。

烹調用酒冷知識

米酒、紹興酒及玫瑰露酒經常會用作烹調中式菜餚。米酒是以稻米為主要原料的白酒，能去除食物的腥味，常用於烹煮海鮮；紹興酒是以糯米為主要原料的黃酒，常用於烹調醉雞。古時，人們以酒壇貯盛紹興酒，作為送給人家初生子女的禮物，因酒壇上一般刻有彩繪圖案作為裝飾，故又稱為花雕酒；玫瑰露酒則為高粱酒的一種，以高粱及玫瑰花為原料，適宜用於醃製各種肉類。

材料

- 冰鮮雞1隻

調味料

- 薑3片 • 蔥2條 (切段) • 鹽1茶匙 • 紹興酒250毫升

做法:

1. 將雞隻洗淨。
2. 將薑、蔥、鹽及雞隻放入沸水中，水滾後轉用慢火，浸煮約20分鐘。
3. 將煮熟的雞隻冷卻，切件，加入紹興酒，蓋好放入雪櫃冷凍格4小時。



製作流程

選購

冰鮮雞

薑、蔥、鹽

紹興酒

- 向可靠及衛生良好的店鋪購買食材。
- 購買時要確保雞隻新鮮及衛生。
- 所有預先包裝食物（如紹興酒）均在食用限期之內。

貯存

如非即時使用，冷凍於4°C或以下

室溫

- 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時烹煮的雞隻應放入有蓋的容器，貯存於雪櫃的冷凍格內，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉污染。

配製

清洗

- 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），並徹底清潔雙手。
- 用兩套不同的工具（包括刀、砧板及碗筷）分開處理生熟食食物。
- 煮食前，清洗雞隻。

烹煮

於沸水浸煮20分鐘，
確保雞隻中心溫度達75°C



- 食物要徹底煮熟才可食用，雞隻的肉汁必須清澈及不呈現紅色，並確保中心溫度達至最少75°C。



冷卻

由60°C冷卻至20°C



- 在兩小時內把雞隻的溫度由60°C冷卻至20°C。
- 以冷的開水來冷卻雞隻。

冷存

貯存於雪櫃冷凍格4小時

- 把已冷卻的雞隻放入有蓋的容器，貯存於雪櫃的冷凍格內，並放於生的食物之上，以免交叉污染。

進食

- 應盡快食用放於室溫的醉雞。



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。





甜菊醇糖苷是否本港准許使用的甜味劑？

答：《修訂規例》於第132U章（食物內甜味劑規例）的附表中加入兩種甜味劑，當中包括甜菊醇糖苷，並已於二零一零年八月一日正式生效。有關《修訂規例》生效之後，甜菊醇糖苷可於食物中用作甜味劑並按照優良製造規範使用，即添加在食物中的分量，以發揮該甜味劑的預期作用所需要的最低分量為限。甜菊醇糖苷得聯合國專家委員會評估及確定為安全，現已獲准在內地、日本、韓國、澳洲、新西蘭和美國使用。食品法典委員會轄下的食品添加劑委員會正採取步驟，把使用甜菊醇糖苷列入《食品添加劑通用標準》。

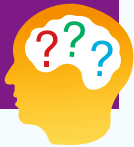
真相與謬誤



誤解 把食物貯存於雪櫃中便可將食物中的細菌凍死。

真相 冷藏只是一種使用低溫來減慢細菌滋生以達致延長食物保質期的方法。在低溫環境下，有部分細菌會被消滅，但有一部分仍會殘存於冷藏食物；不過，絕大部分細菌都不能在這低溫下生長。很多冷藏食物都須經過解凍令肉質回復原有彈性後，才可烹煮或進食。大家必須妥善解凍冷藏食物，否則食物內的細菌便會迅速滋生。三種建議的解凍方法包括：(i)放於雪櫃下格解凍；(ii)用流動的自來水解凍；以及(iii)使用微波爐解凍。

動腦筋



請把下列常見引致食物中毒的細菌名稱與最有關連的食物傳播媒介連接起來。

- | | | | |
|--------|---|---|--------|
| 金黃葡萄球菌 | • | • | 奶及雪糕 |
| 沙門氏菌 | • | • | 炒飯 |
| 蠟樣芽孢桿菌 | • | • | 海產 |
| 副溶血性弧菌 | • | • | 雞蛋及禽肉 |
| 李斯特菌 | • | • | 沙律及三文治 |

答案見第7頁

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。