

# 食物安全通訊

二零一一年季刊 第三期  
食物安全中心出版

## 目錄

### 專題特寫

食物安全日二零一一暨「活學活用營養標籤獎勵計劃」頒獎典禮

### 讀者園地

- (I) 網上新猷
- (II) 植物激素
- (III) 第三十四屆食品法典委員會大會簡報

### 新饒新知

製作清新美味的菜式「禪關萬象」安全要訣

### 食物安全計劃園地

禪關萬象

### 活動簡介

- (I) 食物安全中心公眾講座
- (II) 活學活用營養標籤獎勵計劃2011/12

### 你問我答

什麼是除害劑？為何要用除害劑？進食了噴灑過除害劑的食物會否有問題？除害劑和一般污染物有何分別？在香港有否監察食物污染物？

### 真相與謬誤

“天然”食物添加劑較人造食物添加劑安全？

### 動腦筋

### 查詢與訂閱

### 專題特寫



## 食物安全日二零一一暨「活學活用營養標籤獎勵計劃」頒獎典禮

營養資料標籤制度除了幫助市民在選擇食物時有所依據外，也鼓勵食物業界提供符合營養準則的食品。制度自去年七月一日生效以來，運作暢順。由於改變行為以及建立習慣需要長時間努力，所以食物環境衛生署食物安全中心(中心)現正推行一項為期兩年的營養標籤深化教育及宣傳運動。



主禮嘉賓於七月八日在香港大學黃麗松講堂主持海報巡迴展覽揭幕儀式(上圖)及為食物安全日2011揭幕(下圖)

食物安全日  
Food Safety Day  
2011



食物安全日 Food Safety Day 2011

Live it,  
Use it  
活用營養標籤

參賽隊伍向各主禮嘉賓介紹他們所舉辦的營養標籤推廣活動



營養標籤的宣傳策略一向着重年青人的參與。透過營養標籤教育工作小組的協調，教育局課程發展處的積極配合，營養標籤及相關的課題已被納入學校各級課程之內。對上一個學年，中心更聯同教育局首次推行「活學活用營養標籤獎勵計劃」。一共有三十五隊來自二十一間中學的同學參與，他們於校園內籌辦了各項創意十足的活動，推廣營養標籤。

為了表揚所有參與的同學的無比創意和努力，中心於七月八日聯同教育局合辦了食物安全日二零一一年暨「活學活用營養標籤獎勵計劃」頒獎典禮。



主禮嘉賓與部份參賽隊伍於會場內留影

典禮於香港大學黃麗松講堂舉行，場內展出各參賽隊伍製作的海報，部分參賽隊伍更在早上舉行的分享環節內介紹他們推行的推廣營養標籤的活動，並分享心得。

下午的頒獎典禮由食物及衛生局局長周一嶽醫生致開幕辭，並主持開幕儀式。其他開幕儀式的嘉賓包括食物環境衛生署署長梁卓文太平紳士、食物安全專員陳漢儀醫生、教育局首席助理秘書長（課程發展）張國華博士、食物安全專家委員會主席關海山教授、藝人楊崢小姐，以及多個支持營養標籤教育工作的機構代表。

「活學活用營養標籤獎勵計劃」初級組設金、銀、銅三個獎項，分別由德望學校、元朗公立中學及香港培道中學的有營至型隊奪得。高級組的金、銀、銅三個獎項分別由東華三院馮黃鳳亭中學、風采中學（教育評議會主辦）的風采隊及何東中學的營型一族隊奪得。高級組另設三名優異獎，由嘉諾撒聖心書院的心繫廚房隊、九龍工業學校以及博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學的營養戰士隊奪得。而初級組的最佳海報設計獎由德望學校奪得，高級組的得獎隊伍為何東中學的營型一族隊。最積極參與學校獎的得主是裘錦秋中學（葵涌）。

活動最後的環節是全場人士一同配合中心宣傳營養標籤的主題「營養知多少，揀啱我需要」耍詠春，喻意學懂看營養標籤，就如練習詠春，對個人的健康有莫大裨益。



梁署長及眾嘉賓帶領全場人士一同耍詠春



# 網上新猷

## 食物安全中心手機網站 (<http://m.cfs.gov.hk>)

為配合智能手機日益普及，更多市民使用手機瀏覽網頁，食物安全中心推出適合智能手機螢幕大小的食物安全中心手機網站，方便市民使用手機瀏覽本中心的網頁。手機網站包含以下內容：

1. 食物警報的最新消息
2. 食物安全中心的最新活動
3. 食物安全中心的最新資訊



## 食物安全焦點 - “分享” 按鈕

《食物安全焦點》是中心的電子月刊，除報道本港和外地的食物安全事宜，以及中心採取的相應行動外，還會以深入淺出的方法闡釋各種食物危害及對市民構成的健康風險，是中心與市民之間的溝通渠道之一。中心在《食物安全焦點》新增了臉書“分享” 按鈕，好讓市民能將有關資訊分享至臉書，再與朋友分享。

## 食物安全電子信息服務 - “讚好” 按鈕

中心亦於食物安全電子信息服務增設“讚好” 按鈕，市民可以將有關資訊分享至臉書，再與朋友分享。



## 營計寶

營計寶是中心推出的應用程式，讓你隨時隨地透過使用營養標籤，揀選合適的食物。主要功能包括：

1. 建立個人食物資料庫
2. 計算出所攝取的營養素
3. 跟據每日攝取上限，評估適合個人的營養素攝取量

# 植物激素

問：

從早前有關「爆炸西瓜」的報導中得知現時種植水果會使用一些植物激素，這些激素會損害人體健康嗎？

答：

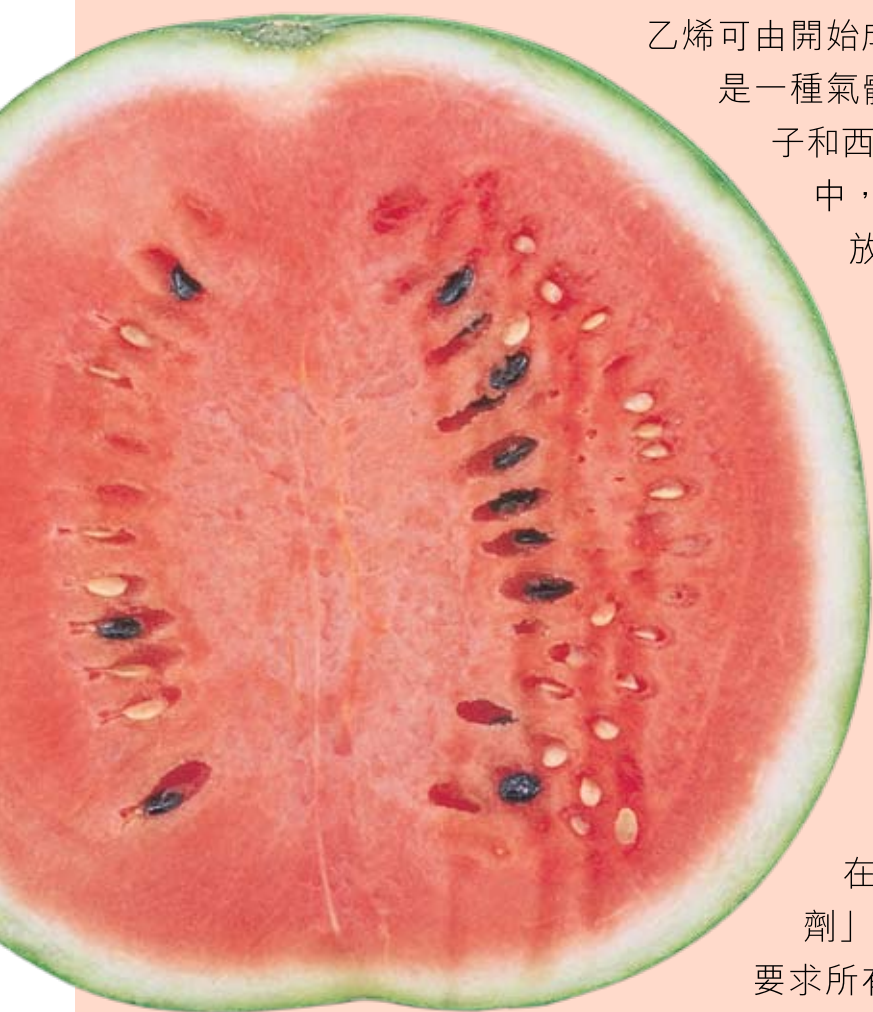
所有植物都會自行產生一些統稱為植物激素的物質，這些植物激素對調節植物的生長至為重要。在現代農業中，人們把一些天然或合成的植物激素應用於其他植物身上，以調節其生長，這些物質可稱為植物生長調節劑。農業應用植物生長調節劑的做法始於三十年代的美國。

眾多的植物生長調節劑中，最廣為人知的一種要算是乙烯。

乙烯可由開始成熟的水果天然產生或由人工製造。它是一種氣體植物激素，可以加快香蕉、蘋果、梨子和西瓜類等多種水果的成熟過程。傳統智慧中，把青（未熟的）香蕉和開始成熟的蘋果放在一起，青香蕉便會快點成熟。其實，這就是人們利用開始成熟的蘋果產生的天然乙烯，加快香蕉的成熟過程。

據稱引致「爆炸西瓜」事件的原因，可能是在種植過程中過量使用一種名「氯吡脛」的植物生長調節劑。「氯吡脛」可促進細胞分裂和分化，會令葡萄、奇異果及西瓜等水果的果實增大和提高產量；如正確施用，食用安全風險不高。

在規管方面，植物生長調節劑屬於「除害劑」類別。國際上公認的除害劑規管原則，要求所有除害劑（包括植物生長調節劑）須向有關主管當局註冊，才可用於農務中。在註冊過程中，除害劑的安全性和成效將會經過全面的評估。農民只須奉行優良務農規範，正確施用植物生長調節劑，例如只用於准許的食品類別、遵從建議施用次數、頻率和分量，以及農作物在最後一次施用除害劑後須經過多久才可收割等各項規定，可把食物中的植物生長調節劑殘留量減至最低。



# 第三十四屆食品法典委員會大會簡報

第三十四屆食品法典委員會大會會議於二零一一年七月四至九日，在瑞士日內瓦召開。來自一百四十五個成員國（包括中國代表團的二十二名內地及兩名香港代表）、一個成員組織、三十四個國際政府（包括聯合國機構）和非政府組織的六百二十五位代表參加該會議。食品法典委員會是一個聯合國糧食及農業組織及世界衛生組織共同成立的跨政府組織，負責統籌及制定國際食物安全標準，其制定的食物安全標準

經過嚴謹的科學研究，並大致代表國際間有關食物安全標準的共識。因此，採納食品法典委員會的標準既可保障公眾健康，亦能促進食物貿易。

本屆大會通過了數十項新的或修訂的法典標準或相關文本，以及批准了一系列有關食品安全和標準的工作建議。當中包括通過和撤銷十多種食物添加劑在多種食物中的最大使用量、數十種除害劑的約四百項最高殘餘限量、兩種獸藥的十二項

最高殘餘限量等。而在食品安全指引及操作規範方面，大會通過了防止和減少核果類水果餡分中氨基甲酸乙酯污染操作規範、控制雞肉中彎曲菌類和沙門氏菌類指引，以及修訂天然礦泉水採集、加工和銷售推薦國際衛生操作規範。

是屆會議的報告全文，已載於食品法典委員會的網站：

[ftp://ftp.fao.org/codex/Reports\\_2011/REP11\\_CACe.pdf](ftp://ftp.fao.org/codex/Reports_2011/REP11_CACe.pdf)





# 製作清新美味的菜式「禪關萬象」 安全要訣 -

外出用膳多是多肉少菜和比較油膩，不過現代人講究健康，越來越多人追求低油、低鹽、低糖和少肉多菜的飲食習慣。今期我們非常榮幸邀請到龍皇酒家總廚彬哥即席示範一味既健康又美味的菜式--「禪關萬象」。這個菜式的材料主要為番茄、莧菜及菇類，再灌以濃雞湯，實為一味清新怡人的健康之選。



製作完成的「禪關萬象」

## 如何配製

## 美味及安全秘訣



### 洗

蔬菜及菇類經沖洗後，放入攝氏四度的雪櫃內妥善貯存。

莧菜在使用前要檢查及浸一個小時，以去除腐壞的部份及有可能殘留的除害劑。



### 焯

將番茄放入熱水中稍焯，再去掉外皮。

焯後的番茄易於去皮。除去番茄皮後會更美味可口。



### 蒸

挖去番茄籽，並灌入濃湯，放在蒸爐中蒸4分鐘。蒸好後取出待用。

放入蒸爐前先調校好時間及溫度。



## 炒

將已切粒的菇類(靈芝菇、黃耳、榆耳等)先氽水；隔水後再放入鑊中炒約3分鐘，加入適量鹽、雞粉及蠔油。

菇類先氽水除了更美味外，亦可使其軟身，加快炒的工序，並確保徹底煮熟。



## 澆

先將已焯熟的莧菜平鋪在碟上，再放上已蒸好的番茄，並將已炒好的菇類填入番茄中。最後將濃雞湯煮成的獻汁澆淋在番茄上。

濃雞湯要在鍋中煮沸並滾至少一分鐘才澆淋在番茄上。

## 總廚心得：

1. 新鮮材料是烹調美食的基本要求，由於蔬菜較易腐爛，酒家會預計當日食材的使用量，才向供應商訂購。蔬菜及菇類都是在烹煮前一、兩天才運送到酒家，確保用料新鮮。來貨時會徹底檢查蔬菜無破損和瘀傷，而菇類則要乾身、無色斑、無發出異味或釋出黏液等。
2. 蔬菜在檢查過後會先沖水去除表面砂石，再放入攝氏四度的雪櫃內，並以先入先出的原則貯存，確保蔬菜新鮮。煮食前會再次清洗蔬菜。
3. 酒家訂立監督系統，確保食物及環境清潔，並為員工提供在職衛生訓練、各項衛生守則，以及工作指引，以確保員工理解和遵行。
4. 遵行生熟分開原則，避免交差污染。由貯存(生、熟食物貯存於獨立雪櫃)至處理(使用不同的生、熟標示的砧板、刀及其他用具)，都嚴格執行此原則。
5. 為確保食物徹底煮熟，所有菜式均有製作指引，控制烹調時間和溫度。
6. 員工會每日定時檢查並記錄雪櫃溫度，雪櫃亦會作定期保養，以確保運作正常。





# 禪關萬象

## 材料

番茄、莧菜、雜菌、靈芝菇、黃耳、榆耳

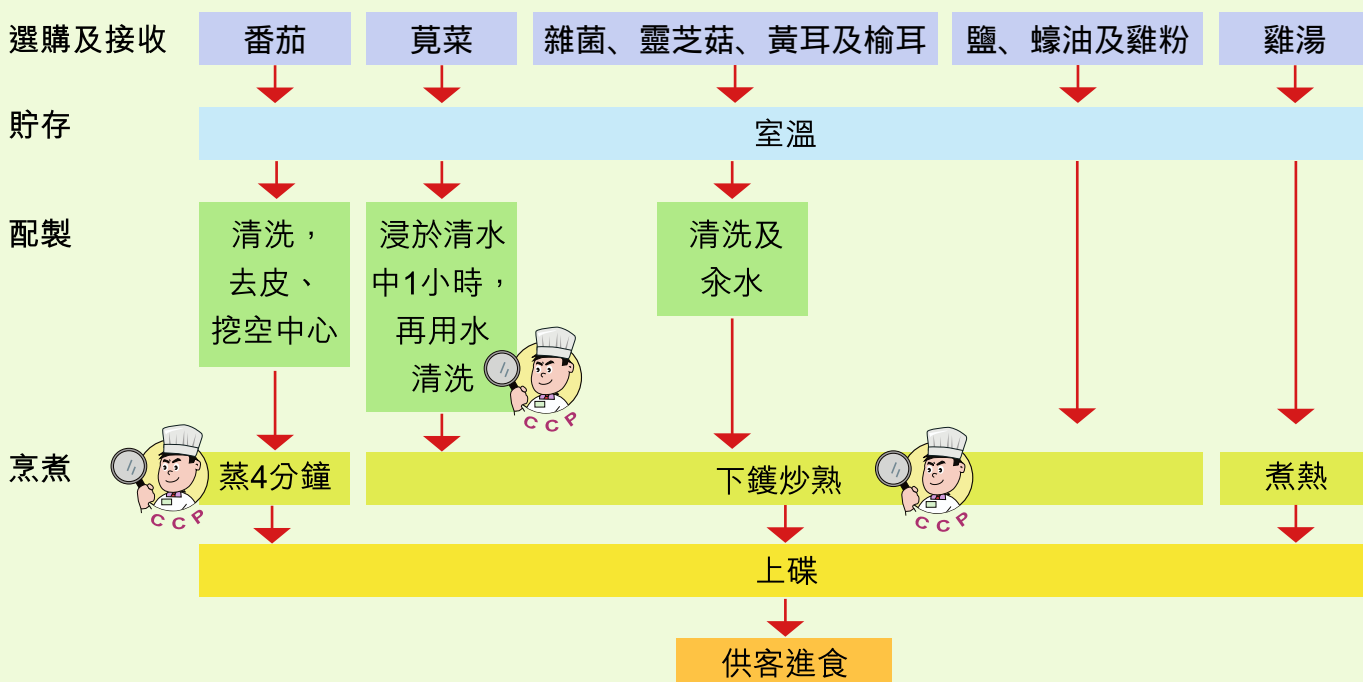
## 調味料

鹽、蠔油、雞粉、雞湯

## 做法

1. 將番茄洗淨，去皮，挖空中心，加雞湯，蒸4分鐘。
2. 將莧菜洗淨，焯熟，上碟。
3. 將雜菌、靈芝菇、黃耳及榆耳氽水後下鑊，加入鹽、蠔油及雞粉，炒熟。
4. 將番茄放於莧菜上，將雜菌、靈芝菇、黃耳及榆耳放入番茄內，再淋上煮熱的雞湯。

## 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。

### 製作禪關萬象有兩個控制重點：

- ▶ 莧菜應浸泡在清水中1小時，或用沸水焯1分鐘，以減少殘餘農藥。
- ▶ 食物要徹底煮熟才可食用。





# (一) 食物安全中心公眾講座

自2010年7月1日起，營養資料標籤制度正式生效，所有適用的預先包裝食物都附有營養標籤「1+7」，而營養聲稱亦須符合特定的條件。為加深消費者對營養標籤的認識和鼓勵他們運用營養標籤選擇合適的食物，中心於六月二十五日與明愛社會工作服務部合辦公眾講座，並在八月十二日在香港會議展覽中心舉行的「美食博覽」設置攤位介紹「營養標籤多面睇」。

如想進一步了解營養標籤，市民可瀏覽中心網頁：[www.nutritionlabel.gov.hk](http://www.nutritionlabel.gov.hk)



# (二) 活學活用營養標籤獎勵計劃 2011/12

由食物安全中心聯同教育局合辦及家庭與學校合作事宜委員會協辦的「活學活用營養標籤獎勵計劃2011/12」已開始接受報名。「獎勵計劃」的目標是鼓勵學生積極參與營養標籤相關的推廣活動，以養成及加強運用營養資料，實踐健康飲食的習慣。「獎勵計劃」適合作為落實《健康校園政策》關注項目的措施、相關聯課活動、作為全方位學習或「其他學習經歷」的學習元素。參加學生可以充分發揮他們在籌劃和執行推廣活動的能力。



參加者須由老師指導，並以隊伍名義經學校報名。每校參加隊數不限，每隊核心人數不得超過十人。參加組別分初級組（中一至中三）及高級組（中四或以上）。

報名表可從食物安全中心網頁下載，填妥後交回中心風險傳達組。參加隊伍將獲分發活動資料套，以及由中心及/或專業伙伴提供專業協助。如需要更多資料，歡迎瀏覽以下網址：[www.nutritionlabel.gov.hk](http://www.nutritionlabel.gov.hk)

## 問：什麼是除害劑？為何要用除害劑？進食了噴灑過除害劑的食物會否有問題？除害劑和一般污染物有何分別？在香港有否監察食物污染物？

答：除害劑（俗稱農藥）可用來防治、殺滅、驅趕或減少雜草、有害昆蟲、真菌、老鼠或其他有害生物的物質。除害劑的種類繁多，常用的除害劑包括有除蟲劑、除草劑、昆蟲或植物生長調節劑等。

施用除害劑以保護農產品，免受害蟲或雜草侵擾，是農業界公認的做法，藉以增加和穩定農產質量、保存食物營養、使食物容易貯存以供應全年所需。施用除害劑雖有好處，但必需小心監察和規管其使用情況和所產生的殘餘物。即使按照指示適當地施用除害劑，少量殘餘除害劑有可能存留於農作物和動物源性食品。除害劑對市民的潛在威脅，視乎除害劑的性質，以及攝入量和攝入期長短而定。不過，按照指示適當地施用除害劑在食物中所產生的殘餘量一般很低，在正常情況下，食用相關食物不會對健康造成不良影響。



一些已禁用或不再使用的除害劑（例如滴滴涕、林丹），由於它們可長時間存留在環境中而透過不同的生態層次進入食物鏈內，食物可能含有微量這類以環境污染物存在的殘餘除害劑或其代謝物。故此，若果在食物中檢測到微量這類的殘餘除害劑，並不表示有關的除害劑目前仍應用於農業上。

中心一直透過恆常的食物監察計劃，在進口、批發及零售層面，利用科學方法去監察食物中的污染物，包括殘餘除害劑等，以確保在市面出售的食物是安全及適宜供人食用。



# “天然”食物添加劑較人造食物添加劑安全？

錯！人們常誤以為在食物中使用天然的食物添加劑，會比較人造的添加劑健康，但事實是人體根本無法分辨出兩者之間的異同。例如檸檬酸(用作食物的抗氧化劑)不管是從檸檬裏抽取，還是從實驗室裏提煉出來，對身體來說都是一樣的。

其實某些食物天然含有可作為添加劑的物質，例如紅蘿蔔中的胡蘿蔔素亦可作食物色素添加劑。而目前國際食物安全機關為這些食物添加劑在食物中的含量訂定了嚴謹的安全標準，例如胡蘿蔔素作為添加劑的國際認可安全標準可能比一個紅蘿蔔所含的胡蘿蔔素分量還低。

今時今日，我們非常關注食物的安全，消費者、政府相關部門、食物製造商和科學家都會關心市面的食物究竟加進了什麼添加劑、其加添的原因，以及該添加劑是否安全。然而，現時食物包裝上的標籤便已提供了這些問題的答案。在香港，大部分預先包裝的食物都已加上了標籤、表列食物的配料(包括食物添加劑)，並按比例由大至小依次列出來，為消費者提供更多有用的資訊。

## 動腦筋



## 是✓非✗題

答案見第9頁

1. 火腿及其他加工處理的肉類是“有潛在危險”的食物。
2. 火腿三文治在食用前應放在雪櫃內，以免引致食物中毒。
3. 如使用乾的沙樂美腸和意大利辣香腸作三文治的餡料，即使沒有放在雪櫃，仍屬安全。
4. 由於奶品業的發展已十分進步，所以現時飲用未消毒或天然的奶品是屬安全的。
5. 把已煮熟的白切雞放在室溫一整夜也是安全的做法。
6. 烹煮雞隻時，雞大腿內部的溫度應至少達攝氏75度。
7. 吃剩的餸菜應盡快或在兩小時內放進雪櫃。
8. 處理生的肉類或肉製品後必須洗手，以免依附在手上的細菌交叉污染其他食物。
9. 徹底煮熟免治肉或肉製品才進食，因為烹煮可消滅致病的細菌。

## 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。