

專題特寫



“蠔”得起

踏入冬季，正值蠔最肥美的時候，不少嗜蠔人士已摩拳擦掌，要大快朵頤。相信有不少人會在家中一顯廚藝，要煮一頓「蠔」門夜宴。然而，若不小心處理，不只未能盡享美食，還會染上疾病。

蠔，跟其他的貝類海產一樣，生長於海水中，以過濾水中的微生物為食物，所以容易受細菌（如副溶血性弧菌等）或病毒（如甲型肝炎病毒及諾如病毒等）的污染。當進食了受致病源污染而又未經煮熟的蠔，進食者便會受感染而引致身體不適。



蠔易受細菌或病毒等致病源污染，因此須徹底煮熟才進食。

目錄

專題特寫

“蠔”得起

讀者園地

- (I) 塑化劑事故
- (II) 食物安全「誠」諾
2011/12

新饒新知

精心巧製美味的
「桂花拉糕」

食物安全計劃園地

精心巧製美味的
「桂花拉糕」

活動簡介

- (I) 食物衛生講座（公眾篇）
- (II) 食物安全巡迴展覽
- (III) 食物中殘餘除害劑的
修訂規管方案

你問我答

紫心蕃薯會變色？

真相與謬誤

選擇低脂食物較健康？

動腦筋

查詢與訂閱

為保障食物安全，在以蠔入膳（例如：炸蠔、薑葱蠔及蠔火鍋等）的過程中，市民要時刻保持警覺。除了要注意個人、用具及環境的衛生外，亦應緊記以下事項：

1. 選購：

- ◆ 只向可靠的商舖購買。
- ◆ 選購新鮮及沒有發出異味的蠔，對於預先包裝的蠔，應仔細檢查包裝上的食用日期。
- ◆ 留意商舖有否將蠔貯存於適當的溫度，即新鮮蠔須存放於攝氏4度或以下，急凍的蠔須存放於攝氏零下18度或以下。

2. 貯存：

- ◆ 必須在購買兩小時內將蠔存放於適當的溫度。
- ◆ 存放雪櫃時，應以有蓋的容器貯存，並放於熟食或即食食物之下格。要避免與其他熟食或即食食物接觸而引致交叉污染。
- ◆ 在適當的貯存溫度下，新鮮的蠔應在一兩天之內進食；預先包裝蠔應在食用日期前進食，確保蠔的品質及食用安全。

3. 配製：

- ◆ 蠔隻應以流動的清水徹底解凍。
- ◆ 處理蠔隻前後，市民須以洗手液徹底清潔雙手20秒，避免交叉污染其他熟食或即食食物。
- ◆ 使用不同的工具分開處理生蠔及其他熟食或即食食物，避免交叉污染。
- ◆ 在烹煮前，必須徹底清洗蠔及其外殼；
- ◆ 徹底去除蠔的內臟才烹煮。

4. 烹煮：

- ◆ 烹煮前先把蠔放於沸水中焯最少三分鐘，進一步消滅蠔內的細菌及病毒。
- ◆ 徹底煮熟蠔隻，確保中心溫度達到攝氏90度，並維持90秒。
- ◆ 不要一次過烹煮大量的蠔，避免因加熱不平均而令部份蠔隻的中心溫度不足。

5. 食用：

- ◆ 吃火鍋時，使用不同的筷子和用具處理生以及經烹煮的食物，以避免引致交叉污染。
- ◆ 為確保食物徹底煮熟，應待火鍋湯底沸騰，才放入食物配料烹煮。



食物安全中心提供不同相關的單張/
指引供公眾及業界索閱。



塑化劑事故

二零一一年五月，台灣的食品藥物管理局公布十六款飲品被驗出含有塑化劑鄰苯二甲酸二（2-乙基己酯）（DEHP）。其後，更多的食物陸續被驗出含有DEHP，以及其他塑化劑（鄰苯二甲酸二異壬酯（DINP）和鄰苯二甲酸二正丁酯（DBP））。據台灣當局的調查顯示，有關產品添加了含塑化劑的起雲劑（即乳化劑），而有關的起雲劑由兩間生產商非法使用塑化劑配製而成，以圖降低生產成本及提高產品的穩定性。

自台灣當局作出以上的公布後，食物安全中心（中心）一直與台灣當局保持聯繫，並抽取有機會受塑化劑污染的食品樣本進行化驗。直至二零一一年九月三十日，中心一共抽檢了超過一千零二十個食物樣本，其中的四十九個樣本不合格，證明受塑化劑污染，中心已立即通知業界，並作出公布，建議市民停止食用有問題之產品。

自二零一一年八月二十四日發現最後一個不合格的樣本後，累計至九月底所抽取的一百二十三個食物樣本的檢測結果均屬滿意。有見及此，中心決定由十月三日

開始，將原本針對式進行的塑化劑檢測，納入恆常的食物監測計劃，而有關的檢測結果會於每月的食物安全報告中公布，網址如下：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/foodsafety_surveillance.html



多款果汁飲品被台灣當局發現含有塑化劑。

察	監	物	食	常	恆
點	全	諾	五	劑	毒
炎	安	反	式	脂	肪
肝	物	全	病	臟	心
型	食	誠	素	諾	中
甲	要	青	如	物	安
花	諾	克	塑	化	劑

：發

食物安全「誠」諾2011/12

食物安全「誠」諾由食物安全中心與食物業界共同創建。自二零零八年成立以來，簽署的承諾人以食物安全為核心，為顧客提供優質的服務。今年共有二十一個食物業協會及超過二千二百間食物店舖、零售商及其他食物業界簽署「誠」諾，當中超過一千三百個承諾人是自二零零九年起連續三年簽署，他們將獲發加添星獎/獎章證書，讓市民明白其確保食物安全的決心。周年聚會，為承諾人提供擴闊網絡及交流的機會。



承諾人於店舖展示的食物安全「誠」諾證書及標貼。



今年，中心為食物安全「誠」諾製作了全新的展板，並於各區巡迴展覽中展出。展板除介紹食物安全「誠」諾外，更講解食物安全重點控制系統，及承諾人於日常運作中實行的風險管理措施，讓市民進一步了解承諾人在確保食物安全所付出的努力。另外，各區承諾人的資訊亦會透過顯示屏播放，供市民查閱。



承諾人的資訊會透過顯示屏於巡迴展覽中播放

全新的食物安全「誠」諾展板，介紹承諾人實行的食物安全措施。



承諾人名單已上載於中心網頁(www.cfs.gov.hk)讓公眾查閱。市民更可透過智能手機，下載食物安全「誠」諾應用程式，隨時隨地獲得承諾人的資料及簡介，並可致電預訂服務，大大拉近了市民與承諾人之距離。

市民可透過食物安全「誠」諾手機應用程式，查閱承諾人的資訊。



精心巧製美味的「桂花拉糕」

今期我們訪問「食物安全『誠』諾」的承諾人「小南國」。「小南國」是滬菜專家。來自上海的老廚每天精心巧製美味而有特色的滬菜，深受食客歡迎。「小南國」其中一道名點是「桂花拉糕」。我們就看看「小南國」總廚董文康師傅介紹如何製作這道甜品。



製作完成的「桂花拉糕」

配料：

拉糕配料	秘訣
糯米粉	先用篩子篩去異物或粗粒，令粉質更幼滑
白砂糖	不用已受潮或有雜質的砂糖
白開水	只用過濾的清水或白開水
花生油	可用橄欖油取代
酒	用香味較特別的五粮液



桂花糖配料	秘訣
乾桂花	選購質素好的桂花，不混雜質或枯瓣，沒有昆蟲屍體
糖漿	

製作步驟：

桂花糖製作	秘訣
將桂花清洗，吸乾水份備用	要用清潔的吸水紙徹底抹乾，否則桂花會粘成一團
慢火將糖漿煮至微熱加入桂花攪拌，略煮至有桂花香味即成	不能心急，用慢火烹調，否則糖漿會燒焦



拉糕製作	秘訣
將糯米粉和白砂糖先放入碗中混和。將花生油和酒加進混合粉中，用手攪拌混合粉至完全濕潤	攪拌期間要留意是否有昆蟲屍體等異物在混合粉內
加進少量白開水（約2 — 3湯匙），並繼續攪拌，當完全混和後，再重復以上動作，直至攪成漿糊狀	檢查白開水沒有污染物後，不要一次過加進大量的水，要慢慢邊加邊不停攪拌，徹底混和，並確保漿糊沒有粉團以免影響口感
將粉漿倒進蒸模，並蓋上微波爐保鮮紙	粉漿倒進蒸模時不要太滿，蓋上微波爐保鮮紙以防蒸氣凝固成水滴進粉漿
放入大沸水的蒸爐或鑊中，加蓋蒸二十分鐘	要水滾才放進
將蒸熟的拉糕脫模，放在碟上，並淋上已準備好的桂花糖，即可享用。	拉糕熱食時口感最佳。



董師傅分享：

集團從有信譽和持牌的食物供應商選購食材，減低食物出問題的風險。萬一出現問題也可追溯貨源。有需要時，他們會要求供應商提供食材的衛生證明。而收貨也會小心查證食物本身以及包裝等。如有問題便會立刻要求退貨。質素較佳的食材能保證食品既出色又安全。

董師傅特別提到集團所有頭盤、甜點或主菜都是即叫即製的。除了確保食物的美味外，也能防止熟食在存放期間受交叉感染。

集團亦相當重視員工的衛生培訓，強調良好的個人衛生習慣。例如要求員工除掉飾物，才可處理食物，一方面防止飾物掉進食物中，另一方面亦防止容易藏污物的飾物，有機會把細菌帶進食物中。廚房員工在製作食物時必須戴上已噴上食用消毒水清潔的手套。此外工作前後要清洗枱面，亦會噴上食用消毒水清潔才處理食物。為了鼓勵員工切實執行衛生要求，集團旗下的廚房會配置足夠的設施和用品，如消毒液、膠手套等。

「小南國」集團是「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴，致力提供高質素的食物，以及和政府攜手合作，向社會大眾推動食物安全。

精心巧製美味的「桂花拉糕」

材料：

糯米粉、白砂糖、花生油、五粮液、乾桂花、糖漿

做法：

1. 將糯米粉和白砂糖放於碗中混和，然後加入花生油及五粮液，攪拌至完全濕潤。
2. 加入2 - 3湯匙的水，繼續攪拌至水完全混和並形成漿糊狀的粉漿。
3. 將粉漿倒進蒸模，蓋上微波爐保鮮紙，放入已預熱的蒸爐蒸20分鐘，將蒸熟的拉糕脫模。
4. 將乾桂花洗淨，吸乾水份。慢火將糖漿煮至微熱，加入桂花略煮，淋於拉糕上。

製作流程

選購

糯米粉、白砂糖、花生油、五粮液

乾桂花

糖漿

★ 向可靠及衛生良好的供應商購買食物材料。

★ 所有預先包裝食物（如糯米粉、白砂糖）均在食用限期之內。

貯存

室溫

★ 按照先入先出的原則使用食物材料，檢查及記錄食物貯存的日期。

配製

攪拌混和

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）分開處理生熟食物。

★ 煮食前，清洗乾桂花。

烹煮

蒸20分鐘

煮熟

★ 食物要徹底煮熟才可食用。(CCP)

★ 應盡快供客食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。

上碟

供客進食

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。



★ 推行一個具有預防性的食物安全管理系統（例如：食物安全重點控制系統 HACCP），協助辨別及控制在製造過程中出現的食物安全問題。



(一) 食物衛生講座 (公眾篇)

中心於二零一一年十月至十一月期間舉辦了三場食物衛生講座（公眾篇）。講座對象是公眾人士及食物業從業員，主題是宣傳正確處理食物的方法。講者深入淺出地向與會人士講解何為「食物安全重點控制」系統。中心期望透過政府、業界及消費者三方面的通力合作，積極向業界推廣採用「食物安全重點控制」及實施「食物安全計劃」，全面提升香港的食物安全水平。



(二) 食物安全巡迴展覽

中心每年都會在各區的公共屋邨和私人屋苑的商場舉辦主題展覽，展示以食物安全或營養等為題的展板和播放教育短片，藉此教育市民選擇安全及適合個人需要的食物的知識。展覽更會設有小遊戲，參加者皆可獲贈精美紀念品。欲知展覽的最新安排，歡迎瀏覽以下網址：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_Roving_Exhibition_2011.html



(三) 食物中殘餘除害劑的修訂規管方案

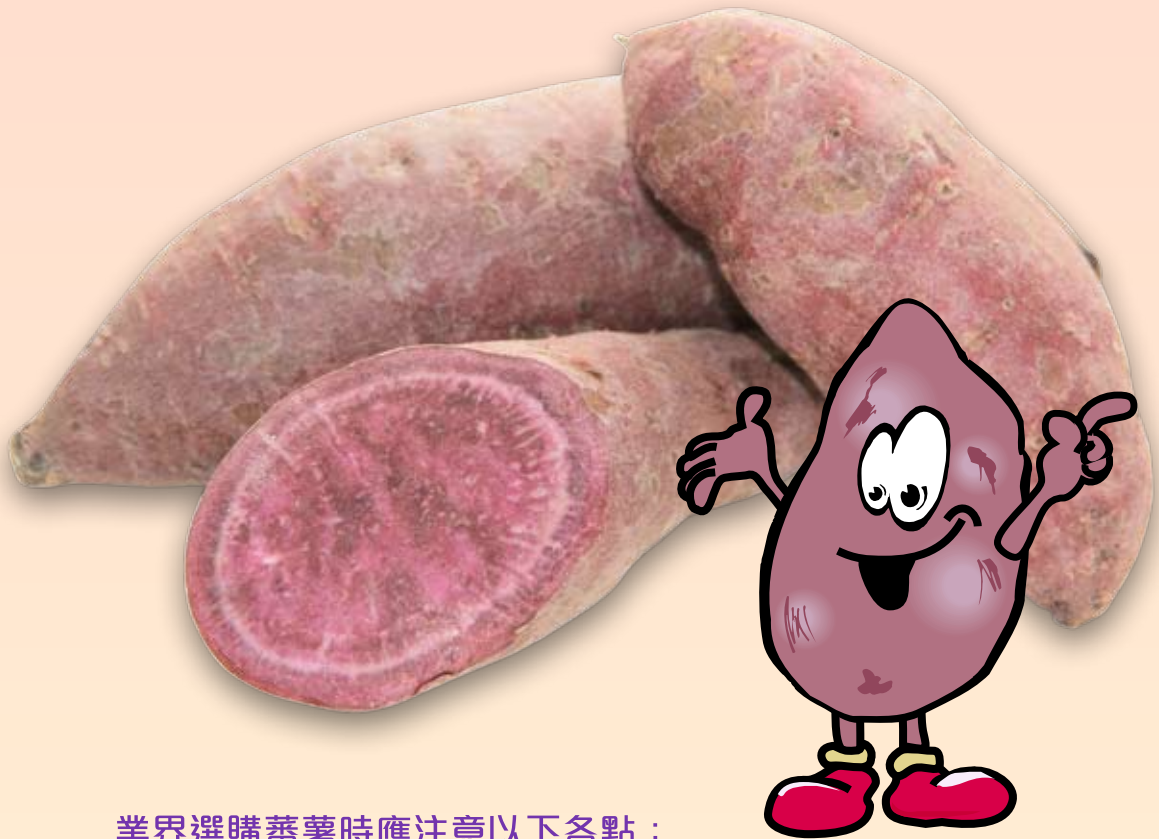
為了有效監管食物中的殘餘除害劑，中心舉辦了多場公眾諮詢會探討「食物中殘餘除害劑的建議規管方案」。會議上，參與的公眾除了討論有關議題外，亦向中心提出很多寶貴意見，中心特別在此感謝與會者踴躍參與。



問：紫心蕃薯會變色？

答：

紫心蕃薯是一種老少咸宜的美食，大家可曾試過在烹煮的時候，發現紫心蕃薯變了其他顏色呢？有沒有懷疑紫心蕃薯被人添加了人造色素呢？事實並非如此，紫心蕃薯含有一種名為「花青素」的天然色素，在不同酸鹼值的環境下所呈現的顏色會有所分別。除紫心蕃薯外，花青素還存在於多種供人食用的水果及蔬菜，例如葡萄、漿果和紅椰菜。一般食用花青素對人體無害，故此，處理紫心蕃薯時出現色滲問題，只是自然現象，無須擔心。蕃薯其實有很高的營養價值，它含有豐富的膳食纖維，適量進食可促進腸道蠕動，幫助防止便秘。另外蕃薯還有豐富的鈣、鉀，及維生素A、C、B等。不用加其他調味料烹煮（例如焗、烤、水煮、蒸）的熟蕃薯或蕃薯乾，可作為一種低脂、低鈉、高纖的健康零食。



業界選購蕃薯時應注意以下各點：

- 不要光顧街邊無牌小販，幫襯信譽良好的店鋪；
- 避免選購有黑色斑點、顏色異常鮮艷及價錢過於便宜的蕃薯；
- 如懷疑有問題，便不應購買。

最後藉此提醒大家，所售賣的蕃薯必須蒸熟煮透，否則吃後難以消化，還會出現腹脹等不適感。如果蕃薯連皮一起煮，必須先把外皮洗擦乾淨。



選擇低脂食物較健康？

有些預先包裝食物雖標明為低脂，實情是它的其他成份如糖、鈉等可能會偏高。市民在購買這類食物時，應同時比較其他營養素，包括飽和脂肪酸及反式脂肪酸，選取最適合自己的食物，並食用合適的分量。

脂肪可以為食物加添味道和質感，它對人體有很多功能，當中包括輸送脂溶性維他命（即維他命A、D、E及K）和構成細胞膜。但是，長期攝取過量脂肪，尤其是大量進食含高飽和脂肪酸或反式脂肪酸的食物，會提高患上慢性疾病如心臟病的機會。此外，所有脂肪酸均提供相等的能量，過量仍然會令人肥胖。市民可用較健康的煮食方法(例如採用較少油或無油的烹調方法代替煎、炸)，減少食用高飽和脂肪酸的食物(例如棕櫚油製品，動物皮部及脂肪，加工肉類包括午餐肉、香腸等)，並且避免食用以氫化植物油製造的食物(例如硬人造牛油、起酥油、曲奇餅等)。



動腦筋



試從下圖圈出下面題目的正確答案（答案在第4頁）

花	花	諾	克	塑	食
甲	要	青	如	物	安
型	食	誠	素	諾	中
肝	物	全	病	臟	心
炎	安	反	式	脂	肪
點	全	諾	五	劑	毒
察	監	物	食	常	恆

1. 食物安全中心於今年十月已將塑化劑檢測納入_____計劃。
2. 《_____條例》於二零一一年八月一日起生效。此條例包括引入食物追蹤機制，確保政府在處理食物事故時，可更有效追蹤食物來源，迅速採取行動。
3. 蠔及其他貝類海產由於生長於水中和過濾水中微生物作食物，所以很易受病毒，例如：_____病毒及_____病毒污染。
4. _____在人體內有多種重要的功能，當中包括輸送脂溶性維他命（即維他命A、D、E及K）和構成細胞膜。
5. 紫心蕃薯含有一種名為「_____」的天然色素。

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。