

食物安全通訊

公眾篇

二零一三年季刊 第三期
食物安全中心出版

專題特寫



飲用瓶裝水的衛生常識

瓶裝水是大眾市民經常飲用的飲品。然而，市面上林林總總的瓶裝水有來自不同產地及本地製造的瓶裝水，包括天然礦泉水、蒸餾水、人工製礦物質水等。

消費者應該注意選擇適合自己的瓶裝水例如：



💧 身體免疫力較低的人士避免選擇一些未經蒸餾、逆滲透等方法處理過的瓶裝水。若飲用飲水機的桶裝水，應先將水煮沸。如有需要，應尋求醫護人員的專業意見。

💧 照顧嬰兒的人士必須留意飲水機的水也須煮沸才可用以沖調嬰兒配方奶粉，沖調的水溫應不低於攝氏70度。沖調好的奶須先冷卻至適宜餵哺的溫度，然後盡快飲用。此外礦物質水亦不宜用來沖調嬰兒配方奶粉。

給消費者的建議

1. 向可靠的製造商或店鋪購買瓶裝水。
2. 留意飲用的有效日期及包裝情況，不要購買及飲用已過期的瓶裝水；或瓶身破損或樽蓋沒有密封的瓶裝水。
3. 應盡快飲用已開蓋的瓶裝水。



目錄

專題特寫

飲用瓶裝水的衛生常識

讀者園地

水果和水果產品的食物安全貼士

食物中的順丁烯二酸

適溫適食小貼士

新饒新知

「巴東牛肉」

食物安全計劃園地

「巴東牛肉」

活動簡介

食物安全研討會

業界諮詢論壇

你問我答

香港有沒有規管食物接觸材料的使用？

真相與謬誤

果汁飲品比汽水更健康

活動預告

食物安全巡迴展覽

動腦筋

問題

查詢與訂閱



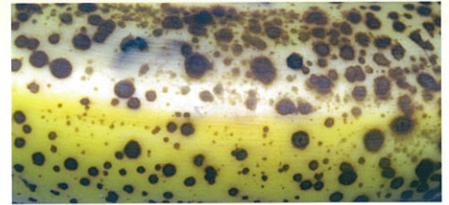
水果和水果產品的食物安全貼士

水果既有營養亦是健康飲食的重要組成部分。但是，當新鮮水果接觸到存在於泥土、水或動物糞便中的有害微生物（如細菌和病毒），可能會受到污染。水果和水果產品亦有可能在配製或貯存過程中受到污染。進食了受污染的水果和水果產品，可導致疾病。為了確保食物安全，在任何時候，包括身處外地時，遵從以下食物安全貼士至為重要：

新鮮水果（包括預先切開的水果） -

購買

- 選購無破損和表面無瘀傷的新鮮水果。
- 光顧衛生和可靠的店鋪，並只應購買妥為冷藏的預先切開的即食水果。



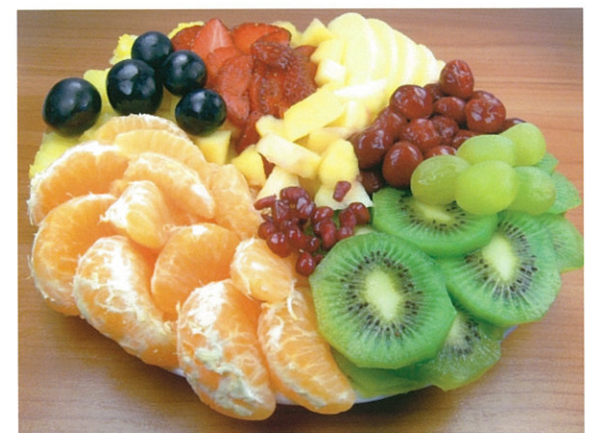
貯存

- 如非即時食用，應貯存易腐壞的新鮮水果（如士多啤梨）和切開或已去皮的新鮮水果在攝氏 4 度或以下。如攜帶切開或已去皮的新鮮水果到戶外野餐或聚會時，應使用旅行冰箱 / 冰袋存放水果。如在室溫存放（包括配製、貯存及運送的時間）超過 4 小時，則應該棄掉。



配製

- 在處理新鮮水果前後，徹底洗淨雙手。
- 在配製及 / 或進食新鮮水果前，切去水果瘀傷的部分。如水果已腐爛，則應將整個水果棄掉。
- 在去皮、切開及食用前，以流動的自來水徹底清洗新鮮的水果（包括不吃的外皮）以消除污垢。這可減少可能存在的微生物。
 - 用自來水擦洗水果的硬皮，或以清潔的水果專用刷刷洗有硬皮的水果（如蜜瓜）。
 - 不應使用肥皂或清潔劑清洗水果。
 - 以乾淨的毛巾或紙巾抹乾水果能進一步減少可能存在的微生物。
- 用不同的砧板和刀，處理新鮮的即食水果和未經烹煮的食物（如未經烹煮的肉類）。
- 由於水果皮是有益的膳食纖維來源，一般在可能的情況下可進食經徹底洗淨的水果皮。不過，如果希望減低患上疾病的風險，尤其是身處外地時，進食水果前應去掉外皮。
 - 新鮮椰棗應去皮後再食用。
- 切開或已去皮的新鮮水果應立即食用。在一般情況下，切開或已去皮的新鮮水果：
 - 如放在室溫少於 2 小時，可放入雪櫃待用或在總時限 4 小時內食用。切開或已去皮的冷藏新鮮水果應在 1 至 2 天內食用。
 - 如放在室溫超過 2 小時但少於 4 小時，應在總時限 4 小時內食用，不應再放入雪櫃。
 - 如放在室溫超過 4 小時，應立即棄掉。



水果產品（包括水果乾和果汁） -

購買

- 向衛生和可靠的店鋪購買水果產品。

貯存

- 細閱並遵從水果產品的貯存指示，如經巴士德消毒的果汁須保持在攝氏4度或以下。

食用

- 不要食用已超逾『此日期前最佳』或『此日期或之前食用』的水果產品。
- 不要食用產品包裝有破損，或有變壞跡象（如表面發霉）的水果產品。
- 新鮮果汁可能受存在於新鮮水果內外的微生物污染，除非果汁經處理後去除有害的微生物。
- 孕婦、嬰兒、幼兒、老人和免疫系統較弱等易受感染的群組，應避免進食高危食物，包括未經處理的果汁及新鮮水果沙律。
- 新鮮收集的椰棗汁應煮沸才可飲用。



食物中的順丁烯二酸

順丁烯二酸及與其相近的化學物—順丁烯二酸酐 (Maleic anhydride)，皆為用途廣泛的化學中間體，有多種工業用途，亦可用於製造食物接觸物料。此外，順丁烯二酸亦可作為製造食物添加劑的前體物質。順丁烯二酸酐遇水則轉變為順丁烯二酸，在檢測食物中的含量時一般以順丁烯二酸計。由於順丁烯二酸可用於製造食物接觸物料，當與食物接觸時，可能會有順丁烯二酸自食物接觸物料遷移至食物中。此外，生產食品時加入的食物添加劑亦可能含有順丁烯二酸這種雜質。因此，市民有可能從飲食中攝入少量順丁烯二酸。據台灣當局的調查顯示，這次食物事故是由於有人濫用順丁烯二酸酐製造食用改性澱粉，澱粉其後被用作製造食品所致。



動物研究顯示，順丁烯二酸不具有基因、生殖及發育等毒性，經口服的急性毒性亦相對較低，但有實驗動物被餵食高劑量順丁烯二酸酐後腎臟受損。市民倘若長期大量進食含順丁烯二酸的食品，不能完全排除健康會受影響，例如引致腎臟受損。食物安全中心(中心)按台灣當局檢出的順丁烯二酸含量進行風險評估，結論是一般市民若偶爾進食有關產品，應不會對健康造成不良影響。

就有關事件，中心已向業界發出警報，並把事故刊登於食物事故報表，通知業界和市民。

順丁烯二酸及順丁烯二酸酐不應用作食物添加劑，市民購買食物時應光顧可靠的店鋪。

適溫適食

或以下 4°C 或以下
at or below 4°C
冷存 Cold holding
Hot holding 60°C 以上
above 60°C

Get the Temperature Right

食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety



適溫適食小貼士

冷藏食物烹煮前先用以下正確的方法解凍：

- ★ 微波爐；
- ★ 雪櫃冷凍格；或
- ★ 流動的水喉水。



巴東牛肉

食物安全計劃除了可應用於中西菜式外，其他東南亞美食亦一樣合用。今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃屯門區的伙伴「娘惹廚房 Nyonya Indocook House」的雷泰達師傅及夏婷嬌師傅親身示範一道非常受歡迎的印尼菜式「巴東牛肉」。



製作步驟

小心得，大智慧

收



首先向認可及可靠的來源購買急凍牛肉及其他配料如香料及椰汁。

仔細驗收貨物以確保新鮮。急凍牛肉須貯存於攝氏零下18度或以下的雪櫃，而香料及椰汁亦需妥善貯存。

醬汁



用多款新鮮香料及調味料磨製備用。

每次新鮮磨製，確保色香味俱全。

解凍



將急凍牛肉置於攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。

在攝氏4度或以下的雪櫃內進行解凍，不單安全，還可保存牛肉的鮮味。

洗



用清水將牛肉沖洗乾淨及去除多餘的脂肪。

清除表面雜質及去除多餘的脂肪，以提升口感。



切飛水

將牛肉切件，然後放入沸水焯一至二分鐘後瀝乾備用。飛水後，再將牛肉件切粒。

飛水可去除雪味及血腥味。另外，飛水可幫助固定牛肉的形狀，方便切粒，亦有更佳的賣相。



炒

以牛脂起鑊把已飛水的牛肉粒加入醬汁炒香。

用鑊快炒可使食材更香口。



炆焗

加入椰汁用慢火炆二十至二十五分鐘，蓋上煲蓋後熄火焗靚，期間溫度應保持在攝氏60度以上。

只需炆二十至二十五分鐘，然後利用餘溫慢慢焗靚，可令牛肉更入味。



雷師傅分享：

1. 巴東牛肉為印尼菜中使用較多香料的菜式，選用的香料及食材一定要新鮮，香料收貨後，亦要妥善貯存以免散失香味。
2. 牛肉粒不可切得太細，以免烹煮後散開，切牛肉時要切斷肉紋，令烹煮後較滑。
3. 用牛脂起鑊時，需加少量水及鹽才較易釋出油份。
4. 香港人工作繁忙，如果想節省時間，可以一次烹煮多次的份量，並待溫度下降後，將牛肉放入雪櫃貯存備用。需要時取出適當份量的牛肉，翻炆十至十五分鐘即可食用。



「巴東牛肉」

食材：

牛肉（牛腩或牛脰）、椰汁

調味料：

鹽、糖、生抽、老抽、雞粉



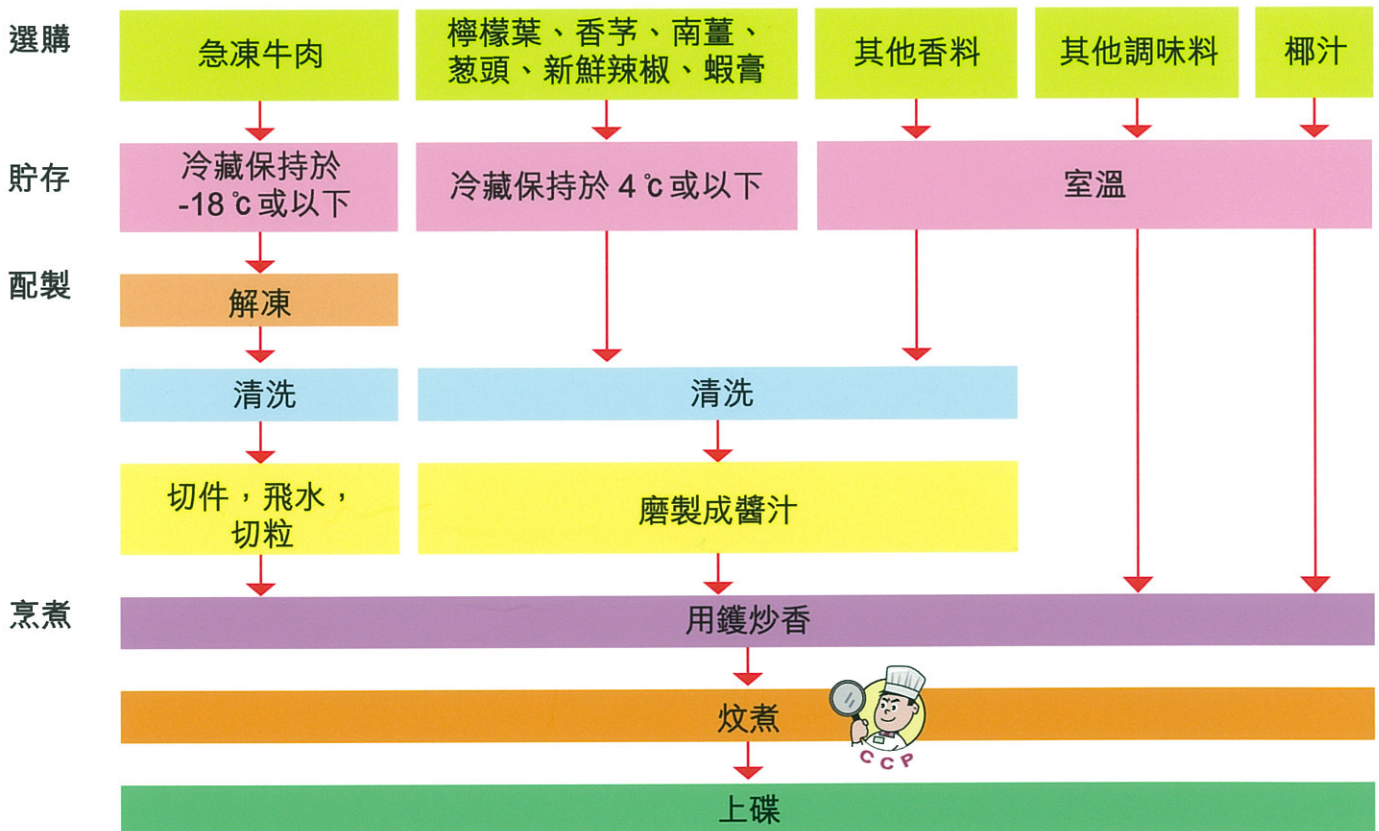
巴東牛肉醬汁材料

芫荽籽、小茴香籽、石粟、羅望子、沙林葉、檸檬葉、香茅、黃薑、南薑、薑、蒜頭、蔥頭、新鮮辣椒、蝦膏、片糖、冰糖

做法：

1. 急凍牛肉放在攝氏4度或以下的雪櫃內解凍。
2. 牛肉解凍後，用清水清洗及切件，待飛水後再切粒。
3. 將香料醬加入牛肉用鑊炒香。
4. 加入椰汁炆煮二十至二十五分鐘，然後熄火蓋上蓋，用餘溫把牛肉焗腩，期間溫度應保持在攝氏60度以上。

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「巴東牛肉」有一個控制重點：
★食材要徹底煮熟才可進食。熄火用餘溫把牛肉焗腩時，必需留意溫度（應保持在60℃以上）。



食物安全研討會

中心已於今年九月十六日舉辦食物安全研討會，目的是提供一個平台給業界人士和政府就本港當前的重要食物安全議題，作出溝通和交換意見。我們希望透過這個研討會，達成以下目標：

- 1) 講解有關香港食物法例及食物安全指引之最新情況；
- 2) 提供最新食物安全倡議和計劃；
- 3) 推廣食物安全守則包括「食物安全五要點」、「減少攝入油、鹽、糖」等；
- 4) 推廣業界、市民及政府三方合作確保食物安全之重要性。

如欲得悉研討會的議題及內容，請瀏覽中心網頁 (<http://www.cfs.gov.hk>)。



業界諮詢論壇

為加強與食物業的合作，提高食物安全水平，食物安全中心定期舉行業界諮詢論壇，藉以提供平台，與業界就各項食物安全事宜交換意見，討論有關食物安全管制措施的課題和業界對各項風險傳達活動的意見。於二零一三年一月十一日舉行的第三十八次會議中，中心向業界簡介了本地食物的反式脂肪研究結果、膳食內的金屬污染物及食油中發現苯並[a]芘的事件。另外，中心亦向與會介紹《食物安全條例》關於登記及備存紀錄的規定及《香港擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的立法建議》。

第三十九次業界諮詢論壇已於今年三月七日舉行，會內中心繼續就《香港擬供36個月以下嬰幼兒食用的配方奶產品和食品的立法建議》與業界進行討論及對新修定的進出口(一般)(修訂)規例 - 配方粉之定義作詮釋。中心亦簡介本港對美國牛肉進口限制的局部放寬措施、基因改造食物自願標籤指引、基因改造食物之安全性及未經加工奶類產品的安全性疑慮。

如欲得悉論壇討論內容，請瀏覽以下網頁：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_tcf.html



問：香港有沒有規管食物接觸材料的使用？

答：在香港一般供應予私人使用或耗用的消費品（包括餐具、廚房用具及食物容器等），其安全性受《消費品安全條例》（第456章）規管。有關的執法工作由香港海關負責。根據《消費品安全條例》，任何人不得進口、製造或供應消費品，除非該等消費品符合一般安全規定，否則即屬違法。香港海關不斷監察在香港市面上供應消費品的安全性，以確保產品能達到合理的安全程度。

本港食物業使用的食物用具的安全性亦受食環署監察。根據《公眾衛生及市政條例》下的《食物業規例》，經營食物業的人必須確保一切設備及用具保持清潔，不受有害物質沾染。

此外，《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污染而不宜供人食用，出售有關食物亦屬違法。

果汁飲品比汽水更健康



炎炎夏日，很多人都喜歡喝冰凍的飲品。在選購的時候，不少人都會選擇果汁飲品，認為果汁飲品較為健康，但可能因此誤墮糖衣陷阱。

有些飲品(例如果汁飲品)雖標榜沒有添加糖，但其本身已含有一定的糖份。所以大家選擇飲品時，應參考包裝上營養標籤顯示的糖含量。通常飲品的營養標籤會以每100毫升或每食用分量作為食物參考量。在看營養標籤上的糖含量前，應先留意食物參考量，並於有需要時作簡單的計算。

舉例:



一瓶250毫升的某牌子瓶裝橙汁飲品，其營養標籤顯示每100毫升的糖含量為10克。飲用整瓶橙汁飲品，便攝取了(10克 x 2.5) = 25克的糖，相等於一般人每天攝取量上限的一半(以每日2000千卡能量的膳食計算，一般人每天應攝取不多於50克糖(約10粒方糖))。

攝取過量的糖分可能會導致超重及肥胖，而超重及肥胖會增加患上心血管疾病、二型糖尿病及某些癌症的風險。

由於糖分攝取量與進食分量有關，所以在飲用果汁飲品時，千萬不要以為較健康而大量飲用！



活動預告



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多場主題展覽，內容包括展示以食物安全及營養等有關的不同主題的展板和播放教育短片，藉此提高市民對選擇安全及適合的食物的知識。本中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎各位瀏覽中心網頁 (www.cfs.gov.hk)。

動腦筋



請在右邊句子的內容找出與左邊相關的規例

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| (a) 食物內防腐劑規例 | (i) 適用於一般預先包裝食物 |
| (b) 食物業規例 | (ii) 包括設立食物進口商和食物分銷商登記制度 |
| (c) 食物及藥物(成分組合及標籤)規例 | (iii) 禁止輸入和出售含有違禁物質的魚、肉類或奶類等 |
| (d) 食物安全條例 | (iv) 列明某些食物可含的食物添加劑及每個情況下食物添加劑的種類及分量 |
| (e) 食物內有害物質規例 | (v) 含有對食物業處所監控的條例 |

(答案在第5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。



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

查詢熱線 28680000

電子郵件 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk