

# 食物安全通訊

## 目錄

### 專題特寫

有關嬰兒配方產品的營養成分組合及營養標籤規定，於二零一五年十二月十三日起實施

### 讀者園地

市面上的家禽有激素？  
甲型肝炎與食物

### 新饒新知

「淡咖喱牛蒡意粉」

### 食物安全計劃園地

「淡咖喱牛蒡意粉」

### 活動簡介

第 27 屆香港貿發局美食博覽 — 「全城減鹽減糖」食物衛生講座

### 活動預告

傳達資源小組的主題展覽及食物衛生 / 食物安全講座

### 你問我答

進食介貝類海產時應該留意什麼？

### 真相與謬誤

煙三文魚已經煮熟嗎？

### 動腦筋

專題特寫

## 有關嬰兒配方產品的 營養成分組合及營養標籤規定

於二零一五年十二月十三日起實施

市面上出售的嬰兒配方產品多不勝數，消費者在選購時常會感到花多眼亂，難以作出決定。作為家長，最關心的莫過於寶寶的健康。食物的營養價值，自然成為選購嬰兒食物時最重要的考慮因素。當然，母乳是哺育下一代的最佳天然食糧，在餵哺母乳並不可行的情況下，嬰兒配方產品便是嬰兒在出生後首數月，直至開始餵養合適的補充食品之前，唯一賴以全面滿足營養需求的加工食品。因此，嬰兒配方產品必須既安全又能提供充足的營養，以維持嬰兒健康及助長正常發育。

為保障嬰幼兒的健康，立法會已於 2014 年 10 月完成《2014 年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）（第 2 號）規例》的審議程序。有關《修訂規例》規管嬰兒配方產品的營養成分組合、以及嬰兒配方產品、較大嬰兒及幼兒配方產品及預先包裝嬰幼兒食物的營養標籤。嬰兒配方產品的營養成分組合及營養標籤的規定於 2015 年 12 月 13 日起實施；而較大嬰兒及幼兒配方產品及預先包裝嬰幼兒食物的營養標籤規定則會在 2016 年 6 月 13 日起實施。

今期內容先簡介較早實施的有關嬰兒配方產品的規定。



## 營養成分組合：1+33

在營養成分組合方面，嬰兒配方產品必須含有能量及 33 種營養素（「1+33」），而其能量值及各種營養素的含量必須符合《修訂規例》指定的水平範圍。

如嬰兒配方產品有加入牛磺酸，其含量亦須符合最高含量的規定。此外，《修訂規例》亦對產品中某些營養素的比例有所規定。例如：鈣與磷的比例，最少須為 1:1，但不得多於 2:1；若產品有加入二十二碳六烯酸 (DHA)，其花生四烯酸 (AA) 及二十碳五烯酸 (EPA) 與 DHA 的比例亦有所規定。



## 營養標籤：1+29



至於在營養標籤方面，《修訂規例》要求嬰兒配方產品的營養標籤上必須載有能量及 29 種營養素（「1+29」）的含量。

營養標籤亦可列出其他營養素資料，但該資料不得在任何方面，就有關產品的營養價值或膳食價值，含有虛假、誤導或欺騙成分。

此外，鑑於過量攝取氟化物可增加氟斑牙的風險，任何嬰兒配方產品的氟化物含量（以按照所提供的任何使用指示調製後或供食用的形式），每 100 千卡超過 100 微克或每 100 千焦超過 24 微克，該產品須標示有關氟斑牙的陳述。

格式方面，則與現行營養標籤的要求相同。營養資料必須在包裝的顯眼處以列表格式展出，並配以適當的標題。而語文可以使用中文（繁體或簡體）、英文或中英文兼用。不過如果有關產品的標籤已經中英文並用，營養資料便須以中文及英文列出。

經過今期的介紹，希望大家對《修訂規例》中對於嬰兒配方產品的規管，能夠有進一步的認識。通過《修訂規例》的實施，家長可以根據嬰兒配方產品的營養標籤，得到有關產品的營養資料，為寶寶作出有依據的選擇。而食物製造商 / 進口商亦須謹記遵從新的規定，確保所售賣的產品符合營養準則，並提供準確的營養資訊。



## 市面上的家禽有激素？

坊間流傳不少有關飲食與疾病的傳聞，例如「食打針雞會致癌」。傳聞指，不良雞農會為雞隻注射激素，使牠們快速生長，從而獲得更豐厚的利潤。而人類在進食這些雞隻後，體內雌激素便會增加，引致乳癌。究竟這傳聞是真是假？

原來在二十世紀五十年代，家禽業的確曾經使用人造雌激素，當中包括二苯乙烯類激素（例如己烯雌酚、己烷雌酚）。不過，己烯雌酚在 1987 年經國際癌症研究機構評估後，被列為令人類患癌的物質。因此，現時香港、內地、澳洲、歐盟和美國等地均已禁止對家禽使用己烯雌酚等二苯乙烯類激素。

政府有關部門一直在本地家禽養殖場，以及進口、批發及零售層面抽取不同的樣本，對上述二苯乙烯類激素進行測試，以確保家禽及家禽產品可供安全食用。



### 給消費者的建議

- 購買家禽及家禽產品時應光顧可靠的供應商。
- 政府有關部門的監察結果令人滿意，加上現代化的飼養規範，市民無須過分憂慮家禽和家禽產品含二苯乙烯類激素。



# 甲型肝炎與食物

香港今年的甲型肝炎個案有所增加，單是首三個月的呈報個案數字已接近之前的全年總和。甲型肝炎由甲型肝炎病毒引致，會造成肝臟細胞發炎，症狀為食慾不振、疲倦、噁心、嘔吐、腹瀉、發燒、上腹不適、黃疸（皮膚及眼白變黃），以及小便呈茶色，但患者亦可能全無症狀。

甲型肝炎的爆發可能與進食生或未經徹底煮熟的受污染貝類水產（例如蠔）或新鮮蔬果（例如漿果）有關。由於甲型肝炎病毒可經患者的糞便排出體外，因此有機會污染食水和食物。貝類水產生長於水中，過濾水中微生物作為食物，容易受到病毒污染。漿果一般為生吃，如曾以受污染的水灌溉，便會帶有甲型肝炎病毒。人類若果進食這些未經徹底煮熟的受污染食物，便有機會感染甲型肝炎。此外，處理食物者如把沾有甲型肝炎病毒的食物污染其他食物，或其本身是甲型肝炎帶菌者而又沒有保持良好的個人衛生習慣，亦會把病毒傳播。



遵行「食物安全五要點」可有效預防經食物傳播甲型肝炎。為減低感染的風險，市民應在個人衛生和食物配製方面奉行良好衛生守則，從而預防交叉污染。

## 給市民的建議

### ● 選購：

- ✓ 從認可和可靠的店鋪購買食物。
- ✓ 選購新鮮及衛生的食物。貝類海產必須外殼完整和沒有異味；而且在觸摸時外殼會立即緊閉。

### ● 貯存：

- ✓ 購物時，生的食物應與其他食物分開擺放在購物手推車和購物袋內。
- ✓ 以有蓋的容器貯存食物。生的食物放在下格，已經煮熟或即食的食物應放在雪櫃上格。

### ● 配製：

- ✓ 使用不同的用具以分開處理生的食物以及經烹煮或即食的食物，用具每次用完都要用熱水和清潔劑清洗。
- ✓ 用清水將貝類海產的外殼洗擦乾淨，並摘除內臟。棄掉外殼破損的介貝。
- ✓ 把生的肉類和內臟切成薄片，以便於徹底煮熟。
- ✓ 製作含有新鮮水果的沙律時，要用飲用水將配料徹底洗淨。不過，值得注意的是，清潔水果並不能完全消除食物中的甲型肝炎病毒，控制新鮮農產品的甲型肝炎病毒風險的關鍵仍在於預防污染。

### ● 烹煮：

- ✓ 徹底煮熟食物。肉類和內臟的肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開經烹煮的肉類和內臟時不應見血。
- ✓ 處理貝類海產時，須加熱至內部溫度達攝氏 90 度，並維持 90 秒。烹煮前最好去除外殼，否則應在攝氏 100 度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮 3 至 5 分鐘。烹煮後外殼仍未打開的介貝應該棄掉。

### ● 個人衛生：

- ✓ 處理食物前、處理生的肉類或家禽後和進食前都要以流動清水和肥皂洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手，謹記搓手的時間最少要 20 秒。

將「食物安全五要點」應用於購買、貯存、配製、烹煮食物上，能夠預防大部分經由食物傳播的疾病，包括甲型肝炎。



# 「淡咖喱牛腩意粉」

要談香港飲食文化特色，不得不提中西合璧的茶餐廳。香港人出名緊貼潮流，不知道最能代表香港的茶餐廳又是否能夠發揮這種精神，迎合近年「少鹽少糖」的健康飲食趨勢呢？今期我們非常榮幸訪問了位於離島區的「食物安全『誠』諾」計劃伙伴「世窗茶餐廳」，並邀請入廚有二十多年經驗的張樹芬師傅親身示範「淡咖喱牛腩意粉」的做法。



## 如何配製

## 小心得大智慧

**收**

向認可及可靠的供應商購買急凍牛腩、蔬菜及其他配料。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，蔬菜放入攝氏4度的雪櫃，而牛腩則放在攝氏零下18度的冷藏格內待用。

**洗**

急凍牛腩放在流動的清水下解凍；其他蔬菜配料須浸泡及沖洗乾淨。

將急凍食物放在流動的清水下可在短時間內完成解凍，避免食物長時間貯放在室溫或危險溫度滋生細菌。以流動的水清洗或浸泡蔬菜可有效地減低攝入除害劑的風險。

## 如何配製

## 小心得大智慧



煮

將牛腩放入沸水中焗約 1.5 小時至軟身後，剝去外衣並切片。意大利粉、三色椒、洋蔥等配料亦分別焯熟後瀝乾備用。

用焯的煮食方式可容易將食材煮熟，亦節省最後回鑊炒的時間。



炒

先將椰汁、雞湯、少量鹽及咖喱汁料放入鑊中煮沸，最後加入已煮熟的牛腩、意大利粉、三色椒、洋蔥等配料回鑊炒勻，即可上碟。

用鑊快炒可確保食材徹底熟透，亦令食材更香口。

## 張師傅的話：

1. 為確保訂購的食材衛生及安全，「世窗茶餐廳」會從信譽良好及領有牌照的食物供應商選購食材，並因應每日使用量才訂購，以確保食材的新鮮。
2. 收貨時會立即檢查食材是否妥當，如發現質素未如理想，會向供應商反映，並要求作出跟進。
3. 驗收食材後會立即存放於合適的環境中，例如把急凍牛腩貯存於攝氏零下 18 度或以下的冷藏櫃，而乾貨如意大利粉則會存放在衛生及乾爽的倉庫中。
4. 急凍牛腩放在流動的清水下解凍，可在短時間內完成解凍，既確保食物安全，又可保持牛腩的鮮味。解凍後先用沸水焗至軟身，可縮短最後回鑊用油高溫炒熟的時間，菜式自然安全、健康又美味。



# 「淡咖喱牛腩意粉」



## 材料：

牛腩、意大利粉、三色椒、洋葱

## 芡汁：

椰汁、咖喱料、雞湯

## 做法：

1. 急凍牛腩放在流動的清水下解凍。
2. 浸泡三色椒及洋葱，清洗乾淨後切絲備用。
3. 將牛腩放入沸水中焗約 1.5 小時至軟身後，剝去外衣並切片。
4. 意大利粉、三色椒、洋葱分別焯熟後瀝乾備用。
5. 將椰汁、咖喱料、加入雞湯放入鑊中煮沸。
6. 加入已煮熟的牛腩、意大利粉、三色椒、洋葱等配料回鑊炒勻，即可上碟。

## 製作流程

### 選購

牛腩

三色椒

洋葱

椰汁

咖喱料

意大利粉 (乾製)

### 貯存

冷藏保持於  
-18°C 或以下

冷凍保持於 4°C 或以下

存放於陰涼處 (室溫)

解凍

浸泡、清洗  
及去皮 (如適用)

切絲

### 烹煮

焗熟

焯熟

加入雞湯放入  
鑊中煮沸

放入沸水中煮熟

於鑊中炒勻後上碟

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「淡咖喱牛腩意粉」有一個控制重點：

★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。



的建議  
每日攝取量



HKDC  
Food Expo  
美食博覽  
13-17/8/2015

www.hktdc.com

HKTD  
香港貿易發展局

食物安全暨全城減鹽減糖  
Food Safety cum Hong Kong's Action  
on Salt & Sugar Reduction

13/8/2015



## 第 27 屆香港貿發局美食博覽 — 「全城減鹽減糖」食物衛生講座

由香港貿易發展局舉辦的美食博覽，是香港每年最受歡迎的大型活動之一。第 27 屆美食博覽已於 2015 年 8 月 13 至 17 日完滿結束。與往年一樣，食物安全中心十分榮幸能夠參與其中。為配合本年度「全城減鹽減糖」的主題，中心舉辦了一場以此為推廣重點的講座，詳盡講解怎樣閱讀營養標籤，並選擇鹽／糖含量較低的食物。同時亦鼓勵市民從飲食習慣著手，減少在食物添加過量的調味料，以降低從膳食中攝入過量的鹽／糖。此外，中心亦藉此機會宣傳「食品安全五要點」，介紹了不少日常小貼士，與市民分享如何妥善處理食物，以預防由食物傳播的疾病。

中心在此衷心感謝所有參加者的熱烈支持。





# 傳達資源小組的主題展覽及 食物衛生 / 食物安全講座

傳達資源小組屬於食物安全中心的風險傳達組，庫存大量有關食物安全的資源材料，無論為市民選擇健康的食物，或是業界供應安全的食品，都提供了不少資訊及建議。小組位於市中心，設施包括展覽廳及公眾／業界資料廊，並配有視聽設備，供消費者更直接了解香港的食品安全資訊。展覽廳的主題包羅萬有，包括營養標籤、反式脂肪、有機食物、基因改造食物、食物中的天然毒素等，並會定期更新。有關最近的展覽內容，請留意中心網頁 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk) 的介紹。



如果你想加深對食物安全的認識，歡迎在星期一至五上午 8 時 45 分至下午 1 時及下午 2 時至下午 5 時 30 分親臨位於旺角花園街 123 號 A 花園街市政大廈 8 樓的傳達資源小組參觀。而有興趣參觀或參加有關食物衛生或食物安全講座的團體，亦可先於本中心網頁下載報名表格預約，以便作出安排。



## 進食介貝類海產時應該留意什麼？

介貝類海產(如蠔、蜆和扇貝)屬濾食性動物，以過濾方式攝食海水中浮游生物和吸收其養分，因此在受污染的水中，體內有機會積聚了水中的致病菌、病毒、藻類毒素、金屬污染物等。若不小心進食到受污染的海產，可能會導致食物中毒，部分嚴重者更可以導致死亡。

### 進食貝類食物時，應留意以下要點以減低進食貝類海產導致食物中毒的風險：

- 應向信譽良好及持牌的商鋪購買貝類海產。
- 未經烹煮的貝類海產，應妥善包好並冷藏於攝氏四度或以下的雪櫃下格，而熟食及即食的食物應放在上格，以免貝類海產的汁液沾污其他食物。
- 有毒貝類海產在外貌、氣味及味道上與沒有受污染貝類海產並無分別。貝類毒素非常耐熱，不能透過烹煮消滅。貝類毒素一般集中在貝類內臟，在可行的情況下，市民應在烹煮前先除去貝類海產的內臟及生殖腺。進食前，應棄掉烹煮後的汁液。
- 貝類海產應在沸水中烹煮至外殼全開，再烹煮三至五分鐘，以減低因微生物污染所造成的風險。
- 一般而言，從食物中攝取小量的重金屬通常不會對健康構成影響。但若長期食用含過量重金屬的食物，可能影響身體健康。為免攝取過量的污染物，市民應保持均衡和多元化飲食。
- 建議幼兒、老年人、孕婦和其他免疫力較弱的人加倍小心。



# 煙三文魚已經煮熟嗎？

網上一直有很多關於煙三文魚是否已經煮熟或屬於「生吃」食品的討論，要解答這問題，我們就先了解其製作過程。

煙三文魚，是一種經鹽漬後再通過熱熏或冷熏加工製作的產品，再經切片的程序，然後置入真空包裝袋內密封保存。熱熏是把三文魚在大約攝氏 70 至 80 度下熏熟。冷熏是在不高於攝氏 33 度的溫度熏製，使三文魚不被熏熟或令蛋白凝固。和熱熏不同，冷熏只能減少致病細菌的數目，但一般不足以把細菌完全殺滅。

我們通常在超級市場的冷凍櫃或自助餐的冷盤找到的煙三文魚大部份屬於冷熏三文魚，由於冷熏所用的溫度，未能把三文魚徹底煮熟，冷熏三文魚可歸類為「生吃」食品。亦因此，食物中的致病細菌或寄生蟲不足以被消滅，加上在真空缺氧和冷藏的環境有利於兼性厭氧菌（例如李斯特菌）和厭氧菌（例如肉毒桿菌）的繁殖，所以冷熏三文魚比熱熏三文魚在食物安全上的風險也較高。故食物安全中心建議高風險人士包括長者、幼童、孕婦和免疫力較弱的人，應避免進食冷熏三文魚。





問題：以下那些預先包裝食物可豁免營養標籤？

圖片 1：礦泉水



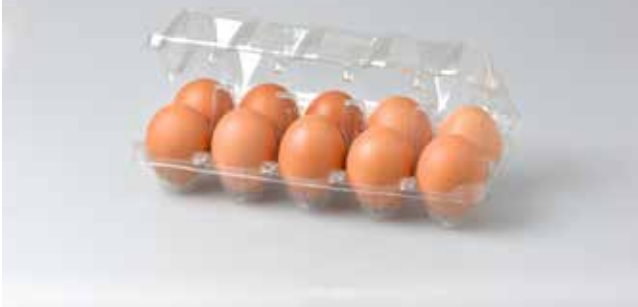
圖片 2：  
用鐵絲圍好的袋裝方包



圖片 3：  
酒精濃度 0.6% 的罐裝飲品



圖片 4：一盒雞蛋



圖片 5：如圖示的預先包裝食物



查 詢 與 訂 閱

如欲索取 < 食物安全通訊公眾篇 > 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 ( [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk) ) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 [enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

中心網址 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)

政府物流服務署印