



公眾篇

二零一六年季刊 第二期 食物安全中心出版

食物安全通訊

目錄

專題特寫

外遊時不可不知的食物安全貼士

讀者園地

抗生素與食物安全
食物中的致癌物質

新饒新知

「漁舟渡銀河」

食物安全計劃園地

「漁舟渡銀河」

活動簡介

傳達資源小組

活動預告

「健康煮意從小起」
食物衛生講座（公眾篇）

你問我答

網上購買食物要注意什麼？

真相與謬誤

色彩繽紛的食物對健康有害無益？

動腦筋

棋盤遊戲

專題特寫



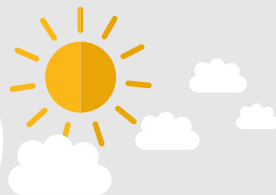
外遊時不可不知的食物安全貼士

香港人熱愛到外地旅遊。我們可以藉外遊這個機會紓解壓力及放鬆心情，同時可見識各地的風光和文化，也是非常難得的經歷。然而港人對美食的熱衷，即使身在外地旅遊仍然不忘搜羅美味的地道美食。大家在吃喝之餘，千萬要記得保持警覺，別因為滿足一時的口腹之慾而感染經食物或食水傳播的疾病。

如何選擇安全的食物和飲品？

在選擇食物時：

- 光顧衛生可靠的店舖，切勿向環境衛生欠佳或未有妥善處理食物的街邊檔購買食物。
- 確定食物已經徹底煮熟，食用時仍然熱燙。
- 避免食用生或未經驗徹底煮熟的食物，特別是肉類、家禽、海鮮及蛋。





在選擇食物時：

- 避免食用生或未經巴士德消毒的奶和奶類製品（例如芝士）。
- 避免食用已擺放於室溫數小時的熟食或即食食物。
- 避免食用並非熱存於攝氏 60 度以上或冷藏於攝氏 4 度或以下的食物。
- 留意食物標籤上的食用限期，切勿進食過期的食物。
- 留意並遵從食物標籤上的貯存指示。如果購買了容易腐壞的食物而非即時進食，應存放在攝氏 4 度或以下。

在選擇飲品時：

- 食水必須煮沸才可飲用，而沖調飲品用的水亦應先經煮沸。
- 如無法煮沸食水，可考慮使用其他淨化食水的方法，例如化學劑或濾水器。
- 冰塊易受污染，應避免在飲品中加入冰塊。

- 直接飲用罐裝或樽裝飲品時，應在開封前把包裝抹淨，細心留意直接接觸的罐口或樽口。

由於存在於環境中的致病微生物，可透過沾污了的雙手傳到食物上。
我們身在外地，在處理和進食食物前都要先徹底洗淨雙手。



開關一：
開關二：
開關三：
開關四：攝氏 4 度或以下

孝景



抗生素與食物安全

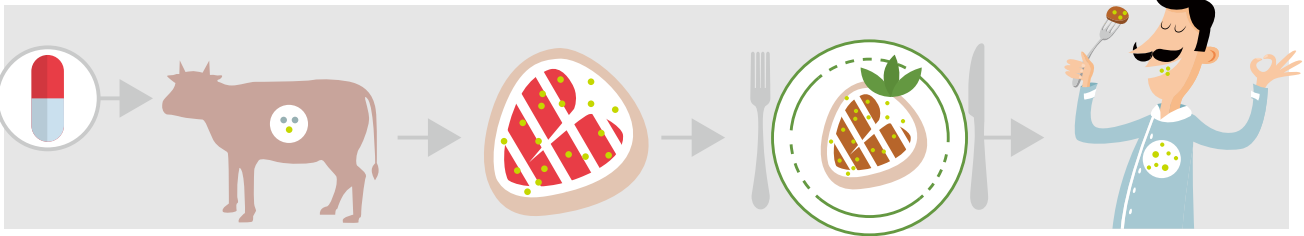


提起「抗生素」，大家通常會聯想到用作治療疾病的藥物，但你可有想過抗生素亦與我們日常的食物有關聯？

為什麼食物中會出現抗生素殘餘？

抗生素是一種能夠殺滅細菌或抑制細菌生長的藥物，不但廣泛用於人類醫學，亦同樣用於治療動物。世界衛生組織指出，目前生產的抗生素約有半數用於農業，包括養殖食用動物。抗生素可以用於治療患傳染病的食用動物、預防疾病或阻止疾病在動物間傳播。不過，與其他獸藥一樣，抗生素有可能會殘留在動物產品（例如肉、奶等）中。儘管未必所有抗生素殘餘都會對人類構成安全問題，但不容忽視的是，某些抗生素（例如氯霉素）的殘餘的確會給公眾健康帶來風險。

另一方面，有些養殖者為了加快動物生長，會在飼料及／或水中加入低劑量的抗生素，以增加食用動物的體重及／或提高飼料利用率。



對食用動物不當施用抗生素會有什麼後果？

抗生素雖然有助治療動物的疾病，但假如不當使用或濫用，有可能會造成嚴重的後果。當抗生素施用到動物時，能殺死或阻止易感細菌生長，但具耐藥性的細菌則會大量繁殖，繼而形成對抗生素有耐藥性的菌群。長期使用低劑量的抗生素，有利於耐藥細菌的生存和生長。而人類在處理或進食被污染的食物製品，或直接與帶菌動物接觸時，都有可能接觸到這些耐藥細菌並受到感染。

抗生素：施用或停用？

抗生素除了能夠有效控制和預防動物的疾病，保障動物的健康和福利，還能夠為滿足全球對安全的動物源性食物需求作出貢獻。不過，不當使用或濫用抗生素會對動物和人類的健康構成傷害，大眾應該如何取捨？世界動物衛生組織、世界衛生組織和聯合國糧農組織一致建議，必須慎重和負責任地使用抗生素等抗微生物藥物。一般而言，抗生素只應在有真正需要時才使用，而對食用動物施用時應遵從獸醫的監督。在未經適當的風險分析的情況下，抗生素不應用作促進動物生長。

香港的法例如何監管食物中的抗生素？

根據《公眾衛生及市政條例》（第 132 章），所有出售的食物必須適宜供人食用。此外，《食物內有害物質規例》（第 132AF 章）就輸入和出售含有有害物質的食物也作出規管，法例不但訂明了多種抗生素和獸藥在不同食物類別中所容許的最高濃度，還列明有 7 種獸藥不得存在魚、肉類和奶類中，當中兩種是抗生素。



給市民的建議

- 應從可靠的店鋪購買動物源性食物。
- 在處理食物（尤其是生肉等動物源性食物）時應注意衛生，包括接觸生肉後用肥皂洗手。
- 把食物徹底煮熟方可進食。

食物中的致癌物質



世界衛生組織屬下的國際癌症研究機構 (IARC) 於去年就食用加工肉類和紅肉的致癌性發表了最新評估報告。IARC 根據證據的力度 (並非風險水平), 把加工肉類歸類為「令人類致癌」(第 1 組); 紅肉則屬「可能令人類致癌」(第 2A 組)。這個消息再度提醒了大眾飲食習慣與健康的密切關係。

第 1 組致癌物對人類的致癌性證據充分, 情況最值得關注, 其中例子包括黃曲霉毒素、飲用酒精飲品、苯並 [a] 芘、二噁英、中式鹹魚等。我們日常飲食都有機會含有這些致癌物質, 雖然要將它們從飲食中完全剔除並不容易, 但大家仍可以通過改變生活習慣, 避免吃下部分含致癌物的食物。讓我們先認識幾種在本港食物中較常見的致癌物, 再進一步找出避免攝取的方法。

黃曲霉毒素 (Aflatoxins)



黃曲霉毒素是一組由某些霉菌產生的天然有毒污染物, 是自然界毒性最烈的致癌物之一。這種毒素可導致肝癌, 對乙型肝炎帶菌者尤其危險。人類攝入黃曲霉毒素的途徑主要是食用花生和玉米, 但該毒素也存在於乾果、堅果、香料、植物毛油和大米等。

食物中的黃曲霉毒素雖然無法清除, 但食物製造商仍可採用優良務農規範, 將毒素含量減到最低, 同時亦可避免農產品被拒收。而市民為減少攝入黃曲霉毒素, 應光顧可靠的食物零售商; 把穀物製品存放在陰涼乾燥的地方; 留意食物的食用期限; 以及丟棄發霉或損壞的食物。

苯並 [a] 芘 (Benzo[a]pyrene)

苯並 [a] 芘是一種毒理性質相近的多環芳香族碳氫化合物 (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, 簡稱 PAHs)。由於有機物質的不充分燃燒及熱解時都會產生 PAHs, 因此 PAHs 在環境中無處不在。周圍環境和食物 (包括食油) 都含有 PAHs, 但含量差距很大。而減少 PAHs 的整體攝入量意味着苯並 [a] 芘的攝入量亦得以減少, 反之亦然。有研究報告指出, 人類從膳食中攝入的苯並 [a] 芘主要來自穀類食品和食油。

食物安全中心在 2004 年進行的研究中也發現, 烹製燒烤肉類或燒烤時的烹煮溫度越高, 或食物距離熱源越近, 其 PAHs 含量便越高。而炭燒食物的 PAHs 含量, 亦高於以氣體爐或電爐燒烤的食物。

市民應盡可能減低攝入 PAHs 的分量, 不宜過量進食燒烤肉類, 尤其是用炭爐烤製的燒味, 以及燒味的皮和脂肪部分。在進食燒烤肉類時, 應把燒焦的部分切去。在配製燒烤肉類時須採取措施, 避免肉類直接接觸火焰或油脂滴在熱源上, 亦可用較低溫度來燒烤肉類, 避免過度烤烘。

加工肉類 (Processed meat)

加工肉類是指經過鹽漬、發酵或以其他增加口味或改善保存的方法處理過的肉類或內臟, 例如香腸、鹹牛肉和肉乾等。加工肉類在醃製和煙熏等製作過程中可能會產生致癌物質。醃製肉類時所使用的硝酸鹽和亞硝酸鹽在人類的消化腸道內可被細菌轉化為可能令人類致癌的 N-亞硝基化合物。

市民應該避免進食過量的加工肉類, 並保持均衡及多元化飲食。健康的生活模式, 包括多做運動, 亦是預防癌症的不二法門。至於業界對於食物添加劑 (如硝酸鹽) 的運用, 必須按其達到所需效果的最低分量來制定使用上限。





「漁舟渡銀河」

海鮮是香港人最喜愛的食物之一。今期我們十分榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「六國酒店」中菜行政總廚，擁有超過四十年入廚經驗的馬榮德師傅親身示範一道名為「漁舟渡銀河」的菜式。這道菜式的靈魂在於用作調味的無花果汁，味道清新，為整道菜添上畫龍點睛之效。



如何配製

小心得大智慧

收



向認可及可靠的供應商購買新鮮星斑魚、蔬菜及其他配料。

收貨時要仔細檢驗，確保食物新鮮及質素良好。

收貨後蔬菜放入攝氏 4 度的雪櫃，星斑魚則放入有適當過濾及消毒設備的魚缸內飼養。

洗



星斑魚剖好，用清水沖洗，其他蔬菜配料須浸泡及沖洗乾淨。

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



切

星斑肉切成4份，加入幼鹽、生粉和菜籽油調味。

冬瓜去皮並切成圓柱形，中間挖空。白蘿蔔及甘筍切成長幼絲，萵筍切成長薄片。

將材料切成所需形狀，也可以減少烹煮的時間。



蒸

將清水煮滾，加入幼鹽。白蘿蔔分作4份，用娃娃菜捲實，連同冬瓜件放進鹽水調味，蒸5分鐘。

星斑肉以萵筍片包捲後，用甘筍條紮實，蒸3分鐘。

預先設定好精準的蒸煮時間和溫度，既可確保將魚肉煮熟，又能保持肉質鮮嫩。

採用較健康的蒸煮方法，不但可以減少用油，亦避免了用煎炸時產生有害物質的風險。



上碟

蒸好的蘿蔔絲卷放於冬瓜件上，再放上星斑卷。西蘭花球焯熟伴邊。

用滾水焯熟西蘭花，可保持顏色翠綠，賣相更佳。



澆

無花果先以清水燉4小時，拌入幼鹽和生粉煮成芡汁，最後淋在星斑卷上即可食用。

確保芡汁煮沸才淋澆在星斑卷上，並應即時食用。

馬師傅的話：

1. 馬師傅非常重視原材料的品質，建議選用即割的鮮魚，並盡量避免加入太多調味料或味精烹煮，破壞魚類獨有的鮮味。
2. 星斑肉可用其他較厚身的魚肉取代，最好使用魚背的位置。
3. 魚肉洗淨瀝乾後，灑上少許鹽，令魚類的鮮味更為突出。
4. 要測試冬瓜件是否熟透，在蒸好後稍待一下，讓熱力滲透整個瓜件，才插入竹籤測試。



「漁舟渡銀河」



材料：

星斑魚、蔬菜、冬瓜、白蘿蔔、甘筍、萵筍、娃娃菜、西蘭花、無花果

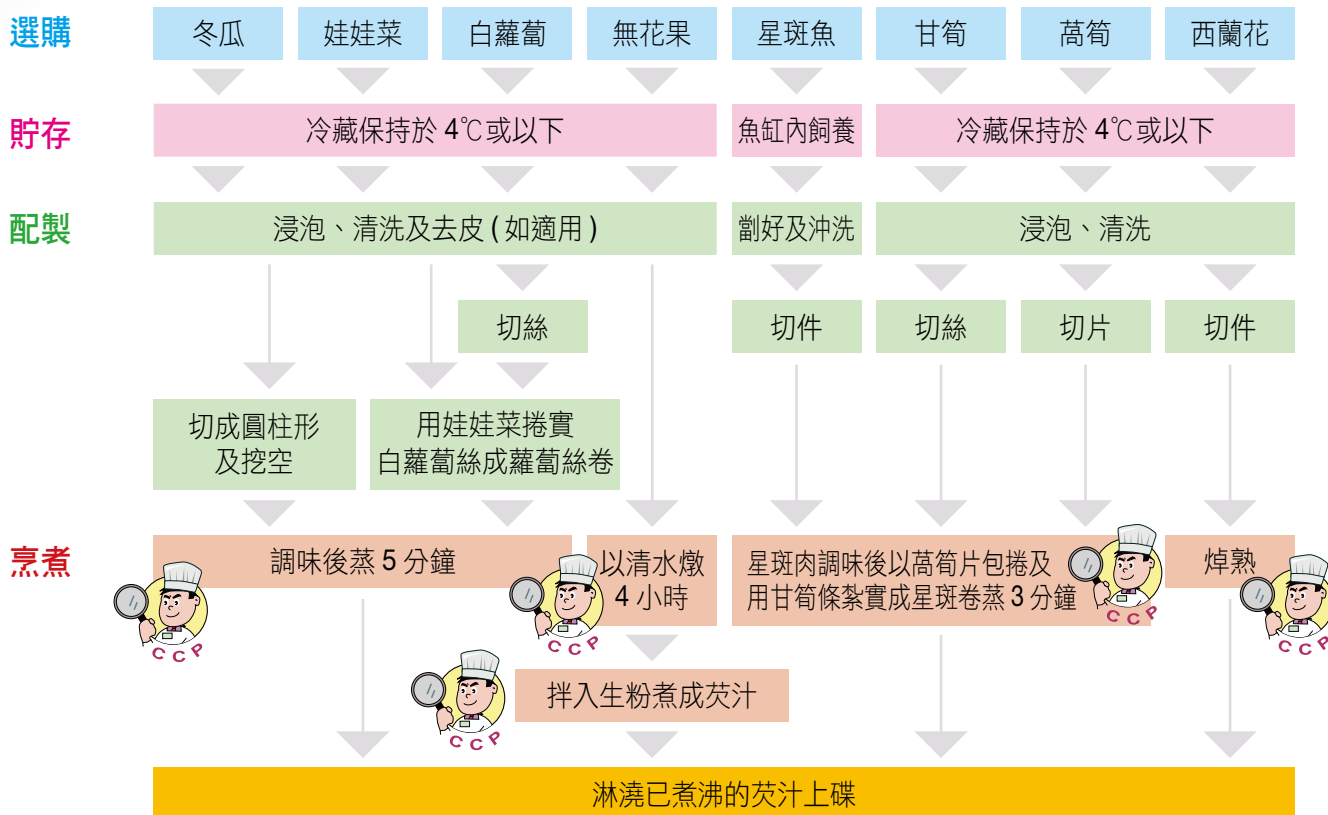
芡汁：

幼鹽、生粉、菜籽油

做法：

1. 用清水沖洗劃好的星斑魚。
2. 取出存放於攝氏 4 度或以下的各種蔬菜在水中浸泡 1 小時，並以流動水清洗乾淨。
3. 冬瓜去皮並切成圓柱形，中間挖空。白蘿蔔及甘筍切成長幼絲，萵筍切成長薄片。
4. 將清水煮滾，加入幼鹽。白蘿蔔分作 4 份，用娃娃菜捲實，連同冬瓜件放進鹽水調味，蒸 5 分鐘。
5. 星斑肉切成 4 份，加入幼鹽、生粉和菜籽油調味。
6. 星斑肉以萵筍片包捲後，用甘筍條紮實，蒸 3 分鐘。
7. 蒸好的蘿蔔絲卷放於冬瓜件上，再放上星斑卷。西蘭花球焯熟伴邊。
8. 無花果先以清水燉 4 小時，拌入幼鹽和生粉煮成芡汁，最後淋在星斑卷上即可食用。

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「漁舟渡銀河」的控制重點：
★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。



傳達資源小組

旺角是廣受香港人歡迎的吃喝玩樂好去處。不知道大家在飲食購物之餘，又有沒有到訪過食物安全中心位於花園街市政大廈的傳達資源小組？

食物安全中心風險傳達組轄下的傳達資源小組，備存了各種有關食物安全和健康飲食的宣傳單張及海報，以供有興趣的市民取閱。此外，小組內的展覽廳，除了設有不同主題的展板外，還不時舉行各種宣傳及教育活動，歡迎市民及業界參與。在剛剛過去的五月及六月，中心於展覽廳舉行了兩場「業界講座及食物安全重點控制工作坊」，向食物業從業員宣傳正確處理食物的方法，推廣實施食物安全重點控制系統及食物安全計劃，藉以提升食物安全水平。

傳達資源小組期待你在開放時間內蒞臨參觀。
如果你想得到更詳細的資料，亦可以隨時瀏覽
食物安全中心網頁 www.cfs.gov.hk。

傳達資源小組地址

九龍旺角花園街 123 號 A 花園街市政大廈 8 樓

開放時間

星期一至星期五 (公眾假期除外)
8:45am-1:00pm
2:00pm-5:30pm





「健康煮意從小起」 食物衛生講座（公眾篇）

Less
Salt
&
Sugar

香港人向來注重健康，明白飲食要少鹽少糖。

不過到了實踐這個重要關頭，大家可能會有疑問：應該怎樣減？應該減多少？

政府目標逐步將港人的鹽糖攝取量減至世界衛生組織建議的水平，在 2025 年將人口平均鹽分攝取量由 10 克減至 7 克；糖方面，如每日整體攝入 2 000 卡路里能量，添加糖的分量應少於 50 克（即 10 粒方糖）。

鹽和糖與健康有著密切關係。從食物中吸取過多的鹽會增加患高血壓、中風及冠心病的風險；而從食物中吸取過多糖份會導致肥胖和蛀牙。均衡而多元化的飲食習慣，如果可以從小培養，對健康則更為理想。

本年度食物安全日以「健康煮意從小起」為主題。食物安全中心為推動整個社會的參與，將舉辦一連串相關宣傳活動。除了揭幕活動「小營廚減鹽減糖好煮意比賽」之外，中心將與不同食物業協會在 7 月至 12 月期間舉辦一系列講座，與市民分享如何避免從膳食中攝入過量的鹽和糖，以及如何鼓勵小朋友從小養成健康的飲食習慣。中心希望藉此進一步向大眾推廣少鹽少糖的膳食，將市民的鹽和糖份攝取量降至理想水平。

講座將以廣東話進行，並免費供公眾人士參加。所有參加者將獲頒出席證明書及獲贈精美紀念品，歡迎有興趣的市民踴躍參與。有關講座的日期、地點及其他詳情，請瀏覽中心網頁 www.cfs.gov.hk 的公布。



網上購買食物要注意什麼？

隨著網上購物越來越流行，不少香港人都將「網購」視為日常生活的一部分，衣食住行全都依靠上網辦妥。不過，對於吃進肚子裡的東西，我們若果選擇網購，就必須多加留神。

市民應該只向已領取有關牌照/許可證，以及信譽可靠的網上商店購買食物，並加倍留意食物的性質，因為不少食物中毒事故都是由高風險食物造成的。至於什麼是高風險食物？一般而言，高風險食物都需要保持冷凍（4°C）或冷藏（-18°C）；而且屬於在食用前無須烹煮的即食食物。以下是高風險食物的常見例子：



- 生吃的海產 — 刺身、醃製生蟹或生蝦、生蠔等
- 已煮熟或醃製的肉類、家禽、魚類和海產 — 例如火腿、香腸、煙燻火雞、煙燻三文魚等
- 混合食品 — 例如壽司、三文治等
- 甜品 — 蛋糕、布甸或其他含有奶類、蛋類、忌廉、芝士、慕司等的甜品

高風險食物需要特定的貯存和運輸條件才能有效控制相關的微生物風險，但消費者很難確認網上商店在食物的生產、加工、貯存和運送過程中有否採取妥善的食物安全措施。因此，大家在網上選購高風險食物時須小心挑選可靠的店鋪，並對食物的性質和潛在的風險要了解清楚。長者、幼童、孕婦和免疫力較弱的人更應加倍留神。

為確保食物安全，「食物安全五要點」的原則同樣適用於在網上購買食物。把這五個要點應用於購買、貯存、配製和烹煮食物，以及處理剩餘食物，可以有效預防由食物傳播的疾病。





色彩繽紛的食物對健康有害無益？

阿明與阿白今天又結伴到超級市場購物……



阿明：不知道最近有沒有新產品推出呢？



阿白：有！這款餅乾是最新款的，要試試嗎？



阿明：你看它這樣色彩繽紛，紅橙黃綠青藍紫，什麼顏色都有，我想肯定添加了好多人造色素，還是少食為妙。



阿白：在常見的食用色素中，有些是人工合成，亦有些是天然的。



阿明：原來食用色素也有天然的嗎？我還以為全部色素都是人工化學物。



阿白：當然不是，例如果汁中可能添加了「β-胡蘿蔔素 (β-carotene)」。這種色素，顧名思義，它的其中一個來源就是我們日常食用的紅蘿蔔。另外，取自植物根莖的色素「薑黃 (Turmeric)」也可能會被加入咖哩粉或芥末醬內以增加顏色。



阿明：原來如此！除了色素，我怎樣分辨食物中是否含有添加劑？



阿白：如果你想清楚了解食物的成份，可以在選購時先閱讀包裝上的食物標籤。標籤中的配料表會將各種配料按其用於包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次列出。至於你所關心的食物添加劑，配料表會標示它的作用類別，以及其名稱或在食物添加劑國際編碼系統中的識別編號。

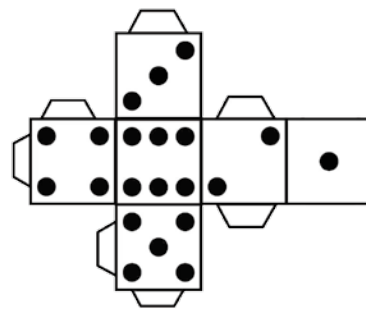


阿明：我明白了。



棋盤遊戲

(答案在第 2 頁)



玩法：參與遊戲者輪流擲骰子，根據所擲到的點數，依照棋盤上的指示移動棋子。先抵達終點者為之勝利，不過若果擲到的點數超過到達終點的步數，則必須往回走，直至點數與到達終點的步數吻合才算完成。

終點 33

問題四 32
答對：直達終點
答錯：降至 3

31

30 食物業牌照持牌人在網上售賣該店舖的食物時提供牌照資料，進至 33。

29

28

21

22

23

24 不慎吃了貯存在室溫下超過 4 小時的熟食，懷疑食物中毒，退回起點。

25

26 **問題三**
答對：進三步
答錯：降至 17

27

20

19 郊遊時胡亂採摘野菇進食，結果需入院接受治療，降至 9。

18

17

16 **問題二**
答對：多擲一次
答錯：降至 2

15

14

7 進食過期食物後肚瀉不適，罰停一次。

8

9

10

11

12

13

6

5

4 **問題一**
答對：升至 18
答錯：退回起點

3

2

1 光顧衛生可靠的店舖，升至 12。

起點

問題一：朋友外遊回港，攜帶沒有衛生證明的蛋卷入境作為手信，是否違法？

問題二：親友回鄉探親，攜帶沒有衛生證明的生豬肉回港用作烹煮晚餐，是否違法？

問題三：領有食物業牌照 / 許可證的實體處所在網上平台銷售食品，是否需要申領網上售賣受限制食物許可證？

問題四：同事買了三文魚壽司回寫字樓作午餐，如非即時進食，應貯存放在什麼溫度？

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) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk

政府物流服務署印