



食物安全通訊

目錄

專題特寫

食得安全：多層海鮮蒸鍋篇

讀者園地

食得健康：營養標籤篇

適溫適食小貼士

新饕新知

「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」

食物安全計劃園地

「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」

活動簡介

「全城減鹽減糖－健康煮意從小起」食物安全講座（公眾篇）

活動預告

食物安全巡迴展覽

你問我答

紅麴米可安全食用嗎？

真相與謬誤

保質期越長，防腐劑越多？

動腦筋

選擇題

專題特寫



食得安全： 多層海鮮蒸鍋篇

「打邊爐」是不少香港人在冬天喜愛的菜式之一。在天寒地凍的日子，大夥兒圍在爐的旁邊，邊涮邊吃著熱騰騰的美食，充滿暖意與溫情。近年除了傳統的火鍋之外，大家還多了另一個選擇——多層海鮮蒸鍋。市面上不少店舖都以此作招徠，亦有不少市民喜歡在家製作自家的蒸鍋。

火鍋和蒸鍋的原理雖然並不一樣，但兩者所提供選擇的食材一樣是種類繁多，而且都是未經烹煮的食物；若食用處理不當或未經徹底煮熟，便有機會因進食受致病微生物污染的食物而生病。為確保食物安全，大家不論在製作或享用火鍋及蒸鍋時，記得遵從以下由世界衛生組織所推廣的「食物安全五要點」。

1. 精明選擇

- ✓ 在購買材料時，要到衛生和可靠的店舖選購，宜多選擇新鮮的食物。
- ✓ 在購買海產時，留意盛載的容器和養水是否清潔衛生。不要購買發出異味和外殼不完整的貝類海產。
- ✓ 如果購買預先包裝食物，要先檢查包裝是否完好，亦要留意標籤上的有效食用日期，不要購入過期的食物。

2. 保持清潔

- ✓ 配製食物時，要注意食物及個人衛生。處理生的食物後，必須徹底洗手，才可處理熟的食物，避免交叉污染。
- ✓ 所有材料都要徹底清洗乾淨。將海鮮清洗後切成薄片，會較易煮熟。而貝類海產的外殼必須洗擦乾淨，並去除內臟。
- ✓ 進食及處理食物前，雙手必須徹底清洗，以流動的自來水和梘液清洗雙手 20 秒，然後抹乾。
- ✓ 手上如果有傷口，應以防水膠布妥善包紮傷口或戴上手套，才處理食物。
- ✓ 在享用食物時，亦應時刻保持雙手及用具清潔。

3. 生熟分開

- ✓ 購買食物時，應先選購預先包裝食物，最後才選購生的材料。
- ✓ 在購買和運送食物途中，生的食物應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物。
- ✓ 在烹煮過程中，小心處理並徹底分開生和熟的食物，使用兩套不同款式的筷子和用具來分開處理生和熟的食物，避免桌上的生熟食物互相接觸而導致交叉污染。

4. 煮熟食物

- ✓ 確保所有食物材料以足夠的溫度及時間加熱，經徹底煮熟才可食用。蒸鍋如附有溫度計及計時器，則更容易監察溫度及時間是否合適。
- ✓ 一般建議保障食物安全的熱處理方法是將食物烹煮至內部溫度達攝氏 75 度並維持 30 秒。處理貝類水產的時間和溫度組合，要求須更為嚴格。
- ✓ 不同類別的食物需要不同的煮食溫度及時間。因此，應把食物依種類放在不同層架分開蒸煮，易熟的食材可放於較上層，而需要較長時間才熟透的材料應放在低層。
- ✓ 蝦不可僅熟便吃，應待蝦殼變成紅色及蝦肉變成白色不透明後才進食，並且宜避免吃蝦頭。
- ✓ 貝類水產應加熱至外殼打開，然後再煮 3 至 5 分鐘。經烹煮後外殼仍未打開的應棄掉。

5. 安全溫度

- ✓ 大部分材料都應存放在攝氏 4 度或以下的冷凍格內，冷藏食物則應放在攝氏 -18 度或以下的冰箱內。
- ✓ 切勿將冷藏食物放在室溫下解凍，否則細菌便有機會在食物內快速滋生。應該把冷藏食物放在雪櫃冷凍格內或使用微波爐進行解凍。
- ✓ 蒸鍋的最底層通常會用作煮粥或煮湯，煮熟後應立即食用，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過 2 小時。如需稍後食用，則須先徹底翻熱至滾燙。

以上的要點不但適用於蒸鍋及火鍋，還可應用於日常煮食中。大家千萬不要因為貪一時方便或一時之快而沒有將食物妥善處理，否則食物當中的致病原便不能被完全消滅，便有機會引致食物中毒、寄生蟲病或其他腸道疾病。

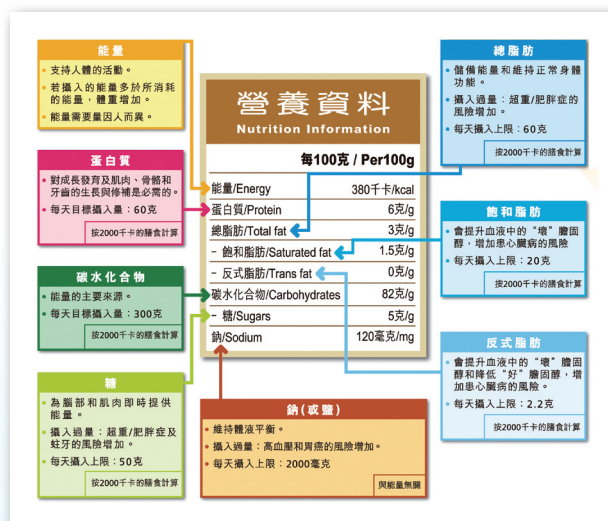




食得健康：營養標籤篇

營養資料標籤制度自 2010 年 7 月起實施，當中涵蓋一般預先包裝食物的營養標籤和營養聲稱，以幫助消費者作出有依據的食物選擇，同時鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品，以及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。

營養標籤為消費者提供有關食物中營養素的資料，消費者可根據有關資料，選擇適合自己的食物。而為營養聲稱訂定特定條件，可統一各聲稱的意義，為消費者提供可靠的指標。



營養標籤

相信大家對「健康有計 營養標籤 1+7」這句口號不會感到陌生。營養標籤的基本資料包括「1+7」，即能量及以下 7 種指定標示營養素——蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉。

營養聲稱


營養聲稱是指述明、指出或暗示某食物含有特定營養特質的陳述，通常分為含量聲稱、比較聲稱及功能聲稱三大類。正確的聲稱可以為消費者就選定的營養資料，提供方便快捷的參考。為防止具誤導性或具欺騙性的聲稱，營養資料標籤制度規定營養聲稱必須符合法例中的特定條件。

閱讀營養標籤 全城減鹽減糖

近來除了「健康有計 營養標籤 1+7」之外，大家聽得最多的相信是「全城減鹽減糖」這句口號。由於從膳食中攝取過多的鹽（鈉）或糖，會增加患上多種疾病，包括高血壓、中風、冠心病、蛀牙、超重或肥胖症的風險；因此為避免攝取過量的鹽／糖而影響健康，市民在購買預先包裝食物時應小心選擇，參考營養標籤及營養聲稱，選擇鹽／糖含量較低的食物。


減鹽減糖小知識

有關鹽／糖的每日攝取量，世界衛生組織有以下建議：



鹽

成人每日的鈉攝取量應少於 2000 毫克 (即略少於一平茶匙鹽)，2 克的鈉等於 5 克的鹽。



糖

成人和兒童的游離糖攝取量應為每日能量總攝取量的百分之 10 以內。以每日攝取 2000 千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於 50 克 (即約 10 粒方糖)。

食物標籤上有關鹽／糖的營養聲稱，須符合以下的特定條件：

鹽	糖
「低鈉」、「少鈉」： 每 100 克固體食物或 100 毫升液體食物含 不超過 120 毫克鈉	「低糖」、「少糖」： 每 100 克固體食物或 100 毫升液體食物含 不超過 5 克糖
「很低鈉」、「極低鈉」、「超低鈉」： 每 100 克固體食物或 100 毫升液體食物含 不超過 40 毫克鈉	「零糖」、「不含糖」、「無糖」： 每 100 克固體食物或 100 毫升液體食物含 不超過 0.5 克糖
「零鈉」、「不含鈉」、「無鈉」： 每 100 克固體食物或 100 毫升液體食物含 不超過 5 毫克鈉	



揀啱寶寶所需要 爸爸媽媽看標籤

為加強保障嬰幼兒的健康，自 2016 年 6 月 13 日起法例更擴大規管範圍至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。

所有嬰兒配方產品必須符合能量和 33 種營養素（「1+33」）的營養成分組合規定，而且必須加上營養標籤，標示其能量值和 29 種營養素（「1+29」）的含量。至於較大嬰兒及幼兒配方產品的營養標籤，須標示能量值和 25 種營養素（「1+25」）的含量，而預先包裝嬰幼兒食物的營養標籤須標示能量值、4 種營養素，以及維他命 A 和 D（如有添加）（「1+4+2」）的含量。家長在選購嬰幼兒配方產品及預先包裝嬰幼兒食物時，應該細閱其營養標籤，作出切合寶寶需要的選擇。食物製造商亦必須供應符合營養成分及附有營養標籤的產品。



給市民的建議

- ✓ 善用營養標籤，選擇飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖含量較低的預先包裝食物。
- ✓ 營養聲稱只可作快速參考之用；如想了解食品的整體營養成分，應查看營養標籤，從而選擇較健康的食物。

適溫適食小貼士

冷藏食物應貯存在攝氏 -18 度或以下的雪櫃內。解凍時不可只置於室溫，正確的解凍方法包括：

- ✓ 放在攝氏 0 至 4 度的雪櫃內解凍
- ✓ 放在流動的冷自來水下解凍
- ✓ 使用微波爐解凍



「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」

每天面對繁重的工作，好不容易才等到假期的來臨。與其懶洋洋賦閒在家，倒不如親自動手做一個簡單的派對小食，為即將來到的節日派對來個熱身。今期我們邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴的「黑麥」創辦人袁慧中小姐親身示範一道既清新又健康的素菜小食「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」。



如何配製

小心得大智慧



收

向認可及可靠的供應商購買食材——麵粉、裸麥、小茴子、咖啡粉、朱古力粉、全麥粉、忌廉芝士、紅西椒（燈籠椒）、蜜糖、酵母，鹽等。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，忌廉芝士及紅西椒放入攝氏4度的雪櫃；其他配料則整齊放在貨架上，並以「先入先出」為原則，先使用最早購買及最短保質期的材料，確保食物不會過期。



洗

紅西椒須先清洗乾淨。

以流動的水清洗蔬菜，可有效減低攝入除害劑風險。

將蔬菜切成條狀會較易均勻徹底煮熟。

如何配製

小心得大智慧



混和

將忌廉芝士及紅西椒以外的配料放入攪拌器攪拌約 20-30 分鐘，直至麵團表面呈現光澤。

預先計劃所有材料的製作時間，避免過早配製，以防止致病微生物生長。



焗

將焗爐預熱至攝氏 180 度，放入麵團焗約 40-50 分鐘；之後再將焗爐溫度調較至攝氏 200 度，放入紅西椒慢焗約 40 分鐘至 1 小時，去皮後切成條狀備用。

預先設定焗爐的時間和溫度，確保時間和溫度的準確。



配製

將焗好的麵包切成片狀，用餅模印出圓形麵包片，並在上面塗上一層忌廉芝士。最後，把焗好的紅西椒放在上面。

要注意忌廉芝士的食用日期及貯存溫度。

避免長時間在室溫下貯存已製成的麵包，製成後應儘快進食。塗上忌廉芝士的製成品不宜放在室溫超過 4 小時，否則應立即棄掉。



袁小姐的話：

1. 忌廉芝士要貯存於攝氏 4 度或以下的雪櫃內，必須留意保存期限，開封後要儘快食用。
2. 在處理生麵團前後應把雙手、工作桌面及其他用具徹底洗淨。

另外，大家緊記自製麵包時切勿舔嘗生麵團或麵粉漿，以防感染到可能存在於未經煮熟的麵粉內的致病微生物（如產志賀毒素大腸桿菌等）。

「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」

製作麵包片材料：

麵粉、裸麥、全麥粉、小茴子、咖啡粉、朱古力粉、蜜糖、酵母、水、鹽

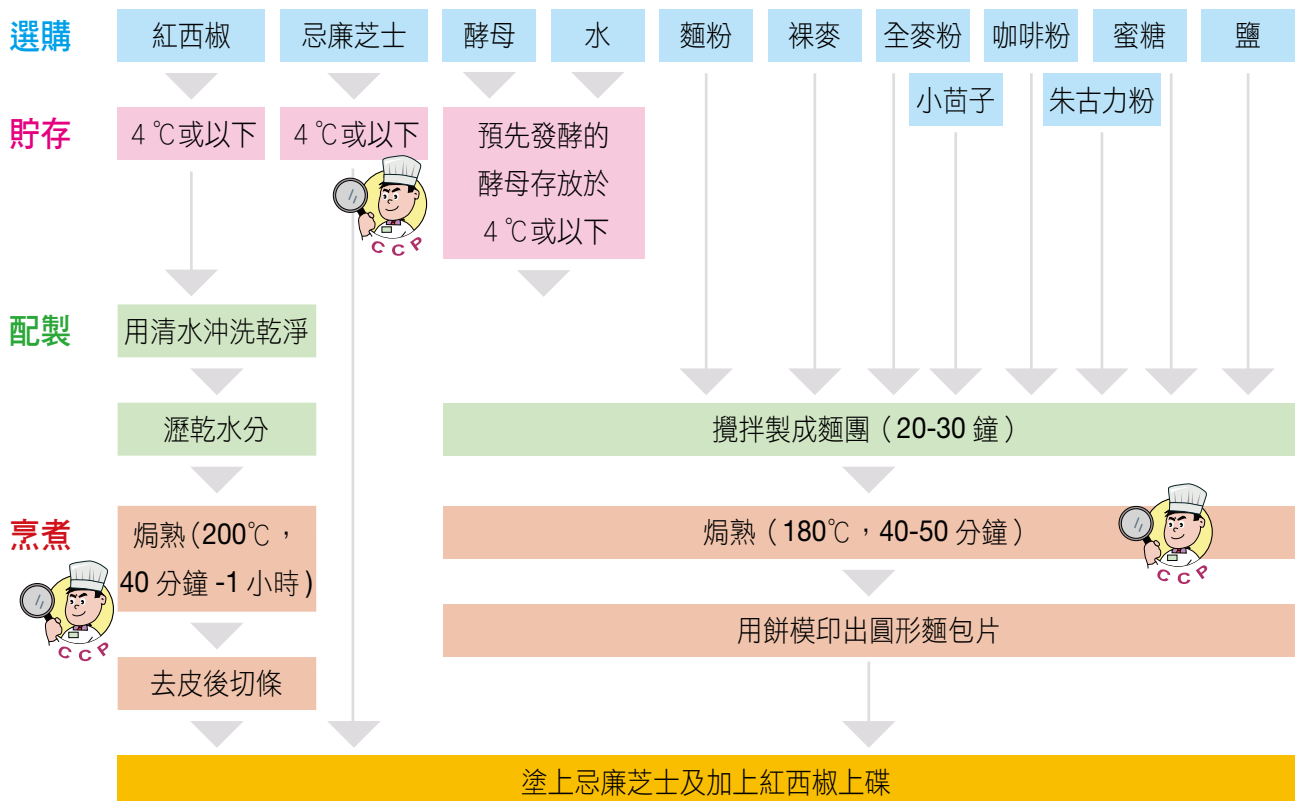
其他配料：

忌廉芝士、紅西椒（燈籠椒）

做法：

1. 取出存放於攝氏 4 度或以下的紅西椒用清水沖洗乾淨，去皮後切成條狀。
2. 將已預先發酵的酵母從攝氏 4 度的雪櫃中取出，加入製作麵包片的材料同放入攪拌器攪拌約 20-30 分鐘，直至麵團表面呈現光澤。
3. 將焗爐預熱至攝氏 180 度，放入麵團焗約 40-50 分鐘。
4. 將焗爐溫度調較至攝氏 200 度，放入紅西椒慢焗約 40 分鐘至 1 小時。
5. 紅西椒去皮後切成條狀備用。
6. 將焗好的麵包切成片狀，用餅模印出圓形麵包片，並在上面塗上一層忌廉芝士。
7. 最後，把紅西椒放在已塗上忌廉芝士的麵包片上面即成。

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「慢焗紅椒忌廉芝士麵包片」的控制重點：

- ★ 忌廉芝士必須貯存於攝氏 4 度或以下
- ★ 徹底焗熟麵包及紅西椒



「全城減鹽減糖—健康煮意從小起」 食物安全講座



近年，香港人越來越注重健康。除了多做體能活動外，我們亦應該從飲食著手，避免在食物添加太多調味料，以降低從膳食中攝入過量的鹽和糖。

為了向大眾加強推廣有關訊息及推動社會參與，食物安全中心將 2016 年度的食物安全日主題設為「全城減鹽減糖—健康煮意從小起」，讓公眾明白減少膳食中鹽和糖的重要性。除了揭幕的「食物安全日——小營廚減鹽減糖好煮意比賽」外，中心亦於 7 月至 12 月期間舉辦了一系列講座，向市民提供一些簡單實用的方法，分享如何在日常生活中做到減少攝入鹽和糖，並鼓勵小朋友從小養成均衡而多元化的飲食習慣。「健康煮意從小起」中的「小」包含兩個意思——「從小處做起」及「從小朋友做起」，因為只要自幼養成低鹽低糖的健康飲食習慣，已有助健康成長和有效預防患上慢性疾病。政府一直透過與業界、學校及其他持份者合作，向公眾宣揚有關信息，同時鼓勵家長協助子女從小習慣清淡的飲食，以減少從食物中攝取的鹽和糖含量。

此外，中心亦藉此機會宣傳「食物安全五要點」，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。





食物安全巡迴展覽



為提高市民對食物安全的認識，食物安全中心定期在各公共屋邨及大型商場舉辦主題展覽，2017年的主題包括：食物安全五要點、營養標籤、有機食物、基因改造食物、食物中的天然毒素、殘餘除害劑等。除了展覽外，活動期間還會播放教育短片及派發單張或紀念品，藉此提高市民對選擇安全及合適食物的認知。



中心將會定期公布展覽的最新安排，請留意本中心網頁 www.cfs.gov.hk 的介紹，並歡迎有興趣的市民踴躍參加。如有任何查詢，請致電 2381 6096 與傳達資源小組聯絡。



- 根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，如預先包裝食物含有以下 8 種致敏物，必須在配料表上標明。
1. 含有麩質的穀類（即小麥、黑麥、大麥、燕麥、裂穀小麥、它們的混合變種及它們的製品）
 2. 甲殼類動物及甲殼類動物製品
 3. 蛋類及蛋類製品
 4. 魚類及魚類製品
 5. 花生、大豆及它們的製品
 6. 奶類及奶類製品（包括乳糖）
 7. 木本堅果及堅果製品
 8. 濃度達到或超過百萬分之十的亞硫酸鹽

答案



紅麴米可安全食用嗎？

去年年尾，本地社交媒體瘋傳有關美國禁售「紅米」的謠言，指稱「紅米」含有一種降膽固醇化學物，會影響肝臟及肌肉。因應有關事件，食物安全中心在其臉書(Facebook)作出回應，指有關指稱是把「紅米」與「紅麴米」混為一談。本文會討論有關「紅米」與「紅麴米」的食物安全問題。

「紅麴米」與「紅米」有甚麼分別？

紅麴米是以紅麴菌屬真菌(通常為紅麴菌)發酵的米製成。與紅米不一樣，紅麴米不會作為主食。多個世紀以來，紅麴米在亞洲一直用作食用色素、增味劑、肉類防腐劑及釀酒原料。傳統上，紅麴米用於腐乳、米酒及部分中國菜肴。視乎所使用的紅麴菌株及發酵情況，紅麴菌可產生多種物質，包括不同的色素(讓紅麴米有獨特的顏色)及一些藥理學活性物質(例如莫那可林 K)。

然而，紅米是一種全穀米，米粒外包着一層紅色的麩皮。根據聯合國糧食及農業組織，紅米含有豐富的纖維、維他命 B 及礦物質(例如鐵、鋅)，一般較白米更有營養。世界衛生組織及其他多個衛生機構均建議人們在膳食中加入全穀食物(例如紅米、燕麥)，作為均衡飲食的一部分。紅米與白米混合食用，可增加攝入膳食纖維，並漸受歡迎。

紅麴米安全嗎？

紅麴米用作食物配料及藥物已有長遠歷史。在《本草綱目》中，紅麴米稱為不含毒性的產品。不過，相關的國際食物安全機構並無就紅麴米及紅麴色素的毒性進行評估。有關紅麴米及其色素的毒性資料亦相當有限。

在紅麴發酵期間所產生的莫那可林 K 與降膽固醇藥物洛伐他汀中的有效成分的化學性質相同。故此，食用含莫那可林 K 的產品或會影響血液內膽固醇的水平，同時可能引起與服用洛伐他汀一樣的副作用，如肝中毒及肌肉問題。雖然，消費者無法得知紅麴米及其產品中莫那可林 K 的含量，但美國食品及藥物管理局所進行的檢測顯示，作為食品出售的紅麴米完全不含或只含微量莫那可林 K。



圖為紅米

在美國，洛伐他汀是獲食品及藥物管理局批准的藥物的有效成分，用作治療血膽固醇過高的病人。一九九八年，美國食品及藥物管理局判定，一款擬作食品補充劑出售的紅麴米產品因含有較大分量的莫那可林 K，故屬未經批准的新藥，而非食品補充劑。自此之後，食品及藥物管理局曾數度針對出售含有超過微量莫那可林 K 的紅麴米產品的公司採取行動。

在歐盟，歐洲食物安全局認為，在一般成年人每天可從紅麴米製品攝入 10 毫克莫那可林 K 的情況下，「紅麴米產生的莫那可林 K 有助維持血膽固醇濃度正常」的健康聲稱便可獲確立。

給市民的建議

- 不應把紅米與紅麴米混為一談。
- 紅米可作為均衡飲食的一部分，並可供人安全食用。
- 在內地、日本及台灣，紅麴米用作食物配料已有長遠歷史。
- 在膳食中加入全穀食物(例如紅米)，以作為均衡飲食的一部分。
- 任何人如有意食用紅麴米產品以降低膽固醇，應諮詢醫護人員的專業意見。

保質期越長，防腐劑越多？

大家在選購預先包裝食物時，有沒有先檢查標籤上的食用期限？心裡有沒有懷疑過：食物的保質期越長，即代表所添加的防腐劑越多？

其實，食物的保質期受到多種因素影響，防腐劑的含量只是其中之一。如果食物本身所含的水分偏低，或是酸鹼度偏高／低，已經能夠阻止大部分霉菌、酵母菌和細菌等微生物的生長。此類食物即使沒有添加任何防腐劑，保質期亦較一般食物長。

使用防腐劑只是其中一種抑制、減慢或防止食物發酵、發酸或變壞的方法。其他常見的食物防腐技術包括高溫處理、風乾、發酵、醃製等，都可以有效減少腐壞性微生物的數量，或抑制其生長。食物的包裝和貯存方法亦有助延長食物的保質期，例如真空包裝或冷凍／冷藏貯存。

市民應如何避免從飲食中攝入過量的防腐劑？

- 保持均衡飲食，以免因偏吃少種類食物而過量攝入某些防腐劑或化學物；
- 向可靠的店鋪購買食物；
- 要了解食物是否含有食物添加劑（包括防腐劑），可參閱包裝上的配料表，以確定那些食物含有防腐劑，敏感人士尤須注意。





選擇題

(答案在第 9 頁)

問題：

食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質產生的反應，症狀包括皮膚敏感、腸胃不適、不停打噴嚏和呼吸困難等，嚴重的情況可以致命。現時食物過敏無法根治，而避免過敏反應的唯一有效方法是避免進食含有致敏物的食物。

患有食物過敏症的人必須依靠準確的食物標籤選擇食物。你知道法例規定食物標籤上必須標示哪幾種致敏物嗎？試從以下的食物類別中分辨出來。

含有麩質的 穀類	花生、大豆及 其製品	肉類及 肉類製品	禽肉、野味及 其製品
抗壞血酸	甲殼類動物及 甲殼類動物製品	木本堅果及 堅果製品	魚類及 魚類製品
奶類及 奶類製品	蔬菜及菇菌類	亞硫酸鹽	蛋類及 蛋類製品

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。



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 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