

## 目錄

## 專題特寫

- ★非洲豬瘟並不構成食物安全問題

## 讀者園地

- ★魚及魚製品與組胺中毒

## 新謎新知

- ★「娥姐蒸粉果」

## 食物安全計劃園地

- ★粵式點心「娥姐蒸粉果」

## 活動簡介

- ★食物安全「誠」諾

## 活動預告

- ★時令食品食物安全講座

## 你問我答

- ★滷味點處理先可以安全食用？

## 真相與謬誤

- ★發霉的食物，去掉壞的地方就能吃嗎？

## 動腦筋

- ★連線題

## 查詢與訂閱



專題特寫

## 非洲豬瘟並不構成食物安全問題

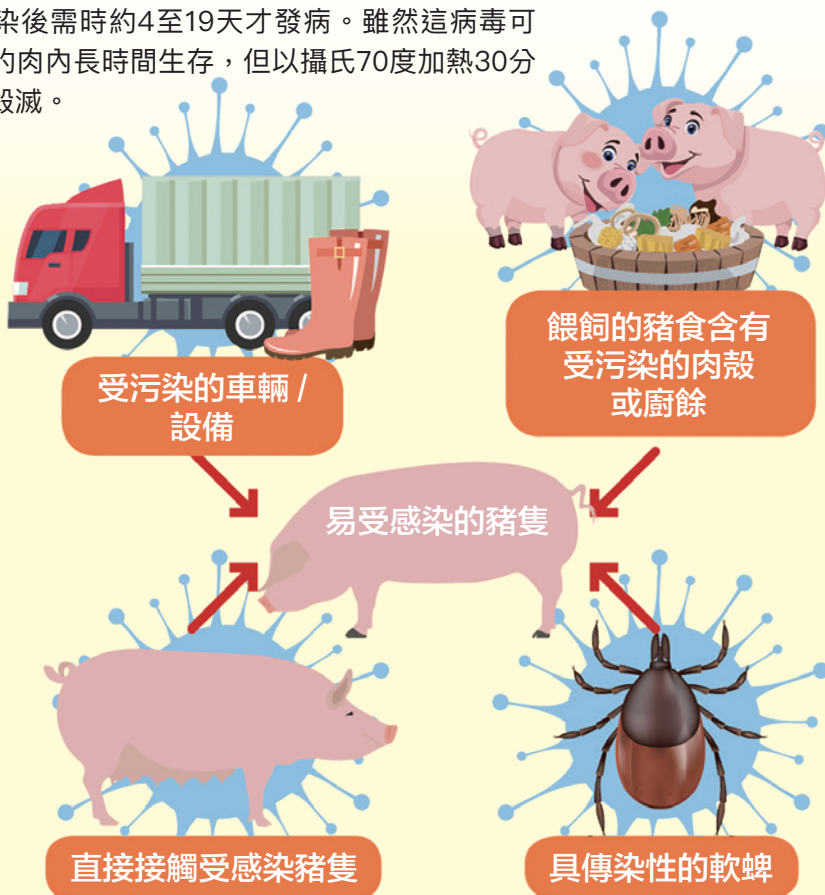
二零一八年八月三日，內地公布首次爆發非洲豬瘟，疫症發生於遼寧省瀋陽市。二零一九年五月香港上水屠房發現了兩宗非洲豬瘟個案。非洲豬瘟不是人畜共患的疾病，對人類健康並無威脅。然而，對豬隻來說，非洲豬瘟是可怕的病症，可在短時間內造成大量豬隻死亡。

## 何謂非洲豬瘟？

非洲豬瘟是嚴重的豬隻病毒性疾病，具高度傳染性，在1920年代於肯亞發現。根據世界動物衛生組織報告，非洲其他地區、歐洲部分地區、南美洲及加勒比海在歷史上也曾爆發過疫情。近年來(自二零零七年起)，非洲、亞洲及歐洲多國據報都出現疫情。非洲豬瘟只會感染豬隻，死亡率可高達100%。由於目前並無疫苗或治療方法，因此非洲豬瘟對養豬業構成嚴重威脅。

非洲豬瘟可在豬隻之間經直接或間接接觸傳播。豬隻受感染後需時約4至19天才發病。雖然這病毒可在受污染的肉內長時間生存，但以攝氏70度加熱30分鐘，即可殺滅。

圖：非洲豬瘟的傳播途徑



## 非洲豬瘟不會感染人類

非洲豬瘟不是人畜共患的疾病(即不會感染人類的動物疾病)，故對人類健康並無威脅。非洲豬瘟病毒外面有表面蛋白質，必須與宿主細胞結合才能進入和複製。動物的物種不同，其細胞外面的蛋白質亦有所不同，某些病毒只能附着在若干物種動物的細胞表面。非洲豬瘟病毒便只能附着於並進入豬隻的特定細胞，而非人體細胞。自發現非洲豬瘟的過去一世紀以來，至今沒有證據顯示病毒曾出現變異而引致跨物種傳播並感染人類。

## 進口管制站的非洲豬瘟防疫措施

為了配合政府防範非洲豬瘟傳入本地豬場的防疫工作，食物安全中心已加強監察所有從內地供港的活豬。每批進口豬隻均須作文件檢查，以確定附有有效的衛生證明書，證明豬隻沒有出現非洲豬瘟病徵，同時並非來自受非洲豬瘟影響的豬場/地區。此外，也會即場進行檢驗，以確保所有豬隻健康良好，並無出現非洲豬瘟疑似病徵。

## 屠房的非洲豬瘟防疫措施

應對非洲豬瘟的最佳策略，就是提升生物安全來防止病毒入侵。自內地爆發非洲豬瘟以來，香港特區政府已在豬場及屠房實施嚴格的生物安全措施，以減低非洲豬瘟傳入本地豬場的可能性。為了減少非洲豬瘟病毒進入屠房的機會，下述措施亦已落實。

豬隻在運抵屠房後，須經過宰前檢驗，包括在存豬欄中進行監察，並特別注意是否有非洲豬瘟的跡象及異常死亡的情況。在屠宰後，屠體亦必須通過由衛生督察進行的宰後檢驗，以確保適宜供人食用才出售。屠房已加強清潔及消毒的工作，而為了預防非洲豬瘟傳入本地豬場，運豬車的清潔消毒亦有所加強。

此外，具體而言，屠房已實施俗稱「日日清」的措施，所有運到屠房的活豬會在24小時內屠宰。透過限制豬隻在屠房的逗留時間，以及有效清潔，可減少豬隻在屠房染上非洲豬瘟的機會。

如發現有豬隻懷疑感染非洲豬瘟，會抽取樣本送交漁農自然護理署的獸醫化驗所進行檢測。

### 注意事項：

1. 非洲豬瘟只會影響豬隻。
2. 非洲豬瘟病毒只可感染豬隻的細胞，不能進入人類細胞，因此並不構成食物安全問題，對人類健康沒有威脅。
3. 為了配合政府防範非洲豬瘟傳入本地豬場的防疫工作，進口管制站的監控措施及屠房的生物安全保障均已加強。



### 給市民的建議

- 向可靠的持牌店鋪購買肉類。
- 豬肉必須徹底煮熟才可食用，因為未經煮熟的豬肉可能含有食源性病原體。
- 如未能提供官方衛生證明書，切勿攜帶野味、肉類、家禽或蛋類入境。
- 由於未來新鮮豬肉的供應緊張，有需要的話，可以選擇冰鮮與雪藏豬肉。



## 魚及魚製品與組胺中毒

我們吃到的菜式，很多都有魚，然而，進食含有大量組胺的魚及魚製品，可引致鯖魚中毒(又稱組胺中毒)。過去十年，本地共錄得26宗鯖魚中毒個案。

### 魚及魚製品中的組胺如何產生？

組胺是在魚及魚製品變壞和發酵的過程中，由製造組胺的細菌產生的有毒代謝物。許多製造組胺的細菌，都是剛捕獲的魚本身的魚皮、魚鰓及魚腸內的天然微生物菌羣。組胺生產菌能把天然存在於魚類中的組胺酸轉化為組胺。

魚及魚製品的組胺含量，主要視乎魚類品種，以及時間與溫度的控制情況而定。某些魚類，例如鯖魚、沙甸魚、吞拿魚及鯷魚，天然含有大量組胺酸。這些魚類與香港及 / 或其他地方的鯖魚中毒個案有關。



圖：含有大量天然存在的組胺酸的魚類，例子有 (a) 鯖魚、(b) 沙甸魚、(c) 吞拿魚和 (d) 鯷魚。這些魚類的部分製品也發現含有大量組胺。

## 怎樣確保較易產生組胺的魚類品種可以安全食用？

要確保較易產生組胺的魚類品種可以安全食用，控制時間與溫度是最有效的方法。如缺乏適當的時間與溫度控制，例如未有把魚放進雪櫃或冷藏，組胺便有可能在供應鏈任何一環中產生。食物環境衛生署與消費者委員會曾聯合進行相關研究，結果顯示，開罐後的罐頭魚樣本置於室溫24小時後，檢出大量組胺，可導致鯖魚中毒，而在攝氏2度下存放168小時的樣本，則沒有驗出組胺。

## 組胺中毒對健康的影響

鯖魚中毒是進食含大量組胺的食物所致。健康人士如吃下250克的魚或魚製品，而這些魚或魚製品的組胺含量超過每公斤200毫克，便有可能出現中毒症狀，包括口部刺痛灼熱、面部潮紅出汗、噁心、嘔吐、頭痛、心悸、暈眩和出疹。情況較嚴重者，據報還會出現哮喘或較嚴重的心臟病症狀。這些症狀會在進食後數小時內出現，通常在12小時內消失，並無長期的影響。

## 如何控制魚及魚製品中的組胺，避免組胺中毒？

買回來的魚應盡快以冰鮮方式貯存。如為預先包裝的魚及魚製品，則應按照生產商的指示貯存(例如放進雪櫃)。煮熟的魚和即食魚製品(如吞拿魚三文治和已開罐的罐頭魚)，如長時間置於室溫下，可能會再受污染，產生組胺。這些食物如非即時食用，應存放於雪櫃，並盡快吃完。



### 給消費者的建議

- 必須向信譽良好的店鋪購買魚和魚製品。
- 開罐後的罐頭魚，不應存放過久。用剩的罐頭魚應以清潔的容器妥為盛載，放入雪櫃，並盡快在1至2天內吃完；如不能及早食用，則應丟掉。
- 購買即食魚製品時，應留意其保質期和貯存情況。如放置即食魚製品的雪櫃有溫度顯示，應留意貯存溫度。
- 即食魚製品應在購買後盡快食用。
- 未能即時吃完的即食魚製品，應包好和保存在攝氏4度或以下，並須與生的食物分開存放，在1至2天內吃完。



# 「娥姐蒸粉果」



每逢假日，不少人都愛上茶樓來個「一盅兩件」。色香味美的點心，琳琅滿目，令人食指大動，你有沒有想過學製點心呢？今期，六國酒店「粵軒」（「食物安全『誠』諾」計劃伙伴）的點心部主廚劉沛成先生為我們介紹一款粵式點心「娥姐蒸粉果」，製法簡易，大家不妨動手一試。

## 如何配製

## 小心得大智慧



### 收

向認可和可靠的供應商購買澄麪、生粉、豬肉、鮮蝦、紅蘿蔔、馬蹄、冬菇和芫荽。

仔細驗收食材，確保材料新鮮。豬肉和鮮蝦應貯存於攝氏4度或以下的雪櫃內。  
紅蘿蔔、馬蹄、冬菇、芫荽、澄麪和生粉，應整齊放在貨架上，並按「先入先出」原則，先使用最早購買和保質期最短的材料，確保食材不會過期。



### 搓皮

把澄麪加進沸水攪拌，加入生粉，搓成麪糰。

使用預先包裝食材時，記緊檢查包裝上的食用期限，確保沒有過期。



### 洗

把紅蘿蔔、馬蹄、冬菇和芫荽沖洗乾淨。

以流動的水徹底清洗食材，能有效去除雜質和減低攝入除害劑的風險。



## 切、煮

紅蘿蔔和馬蹄去皮，冬菇去蒂，同樣切粒，芫荽切碎。鮮蝦剝殼去腸，切碎待用。

把材料切碎，可縮短烹煮時間。



## 拌勻

豬肉剁碎，以調味料略醃，炒至熟透。

戴上即棄手套處理食材，既衛生又方便。

把所有材料拌勻，加入調味料略醃。



## 包

麪糰分為等份，壓成薄片。把適量餡料鋪在皮上，對摺封口。

盛載點心的蒸籠必須清洗乾淨，以防污染食物。



## 蒸

把包好的粉果放入蒸籠，蒸約6分鐘，熟透即成。

粉果製成後應盡快食用。如未能即時食用，應把粉果盡快冷卻，並在兩小時內放進雪櫃貯存。

擺放於室溫超過4小時的食物容易滋生細菌，不宜食用。

## 大廚心得

劉沛成師傅從事飲食業多年，有關「娥姐蒸粉果」的製作方法，他有以下心得：

1. 新鮮食材有本身的鮮味，無須添加太多調味料。
2. 餡料大小分量適中，口感更佳。
3. 粉果皮厚度均勻，可確保餡料平均受熱。



# 粵式點心「娥姐蒸粉果」

## 材料：

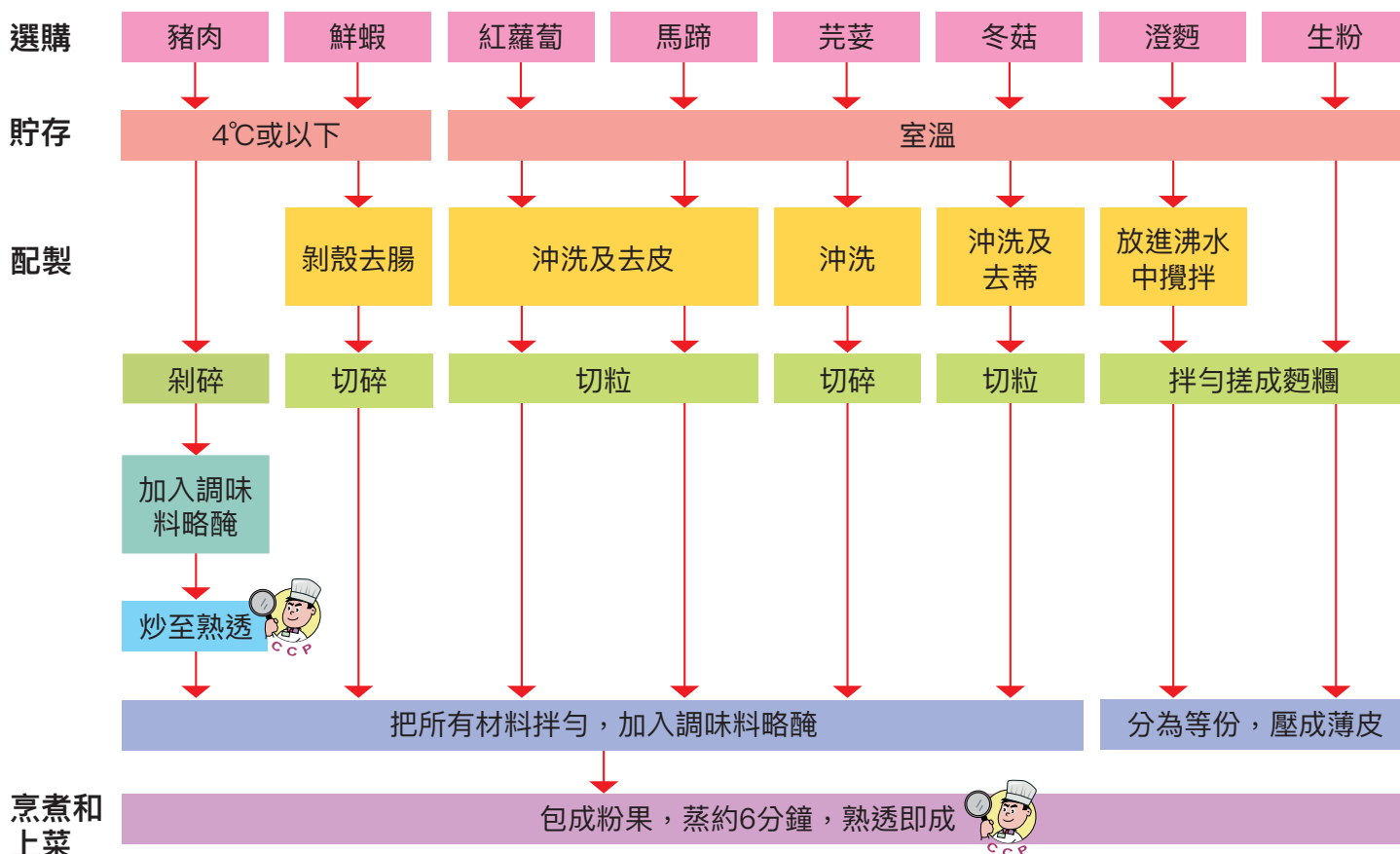
豬肉、鮮蝦、紅蘿蔔、馬蹄、芫荽、冬菇、生粉、澄麪

## 做法：

1. 從乾貨架取出生粉和澄麪。把澄麪加進沸水攪拌，加入生粉，搓成麪糰。
2. 從乾貨架取出紅蘿蔔、馬蹄、芫荽和冬菇，以流動清水沖洗乾淨。紅蘿蔔和馬蹄去皮切粒，芫荽切碎，冬菇去蒂後切粒備用。
3. 從攝氏4度或以下的雪櫃取出豬肉和鮮蝦。鮮蝦剝殼去腸，切碎待用。豬肉剁碎後，加入調味料略醃，炒至熟透。
4. 把所有材料拌勻，加入調味料略醃。
5. 麪糰分為等份，壓成薄皮。
6. 把適量餡料鋪在皮上，包成粉果，蒸約6分鐘，熟透即成。



## 製作流程



控制重點 (Critical Control Point, 英文簡稱CCP) 是食物製造過程中的一個步驟或程序，透過監控，可防止或消除對食物安全的危害。



製作「娥姐蒸粉果」的控制重點：  
★ 徹底煮熟所有食材，方可進食。



## 食物安全「誠」諾

「食物安全『誠』諾」由食物安全中心(食安中心)與食物業界共同推展。在「食物安全『誠』諾」下，食安中心一直為承諾人提供食物安全措施的資料，並推廣世界衛生組織宣揚的「食物安全五要點」，致力協助業界以食物安全為核心，為本港市民及各地遊客提供具創意和顧客至上的優質服務。

### 「食物安全五要點」如下：



精明選擇



保持清潔



生熟分開



煮熟食物



安全溫度

作為食物業界的一分子，承諾人將致力：

- 推廣「食物安全五要點」，以預防食物傳播的疾病，包括耐藥性細菌造成的食源性疾病。
- 緊貼食物安全的最新發展，加強食物安全，推廣食物業的正面形象。
- 參考食安中心的指引，提供安全又健康的食物。

簽署了承諾的食肆會貼出「食物安全『誠』諾」標貼，以資識別。市民也可瀏覽食安中心的網頁([https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/whatsnew\\_fstr\\_food\\_safety\\_charter.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter.html))，查閱承諾人名單，或透過「食物安全」流動應用程式，搜尋相關的資訊。







## 時令食品食物安全講座

中秋佳節快將來臨，各式各樣的月餅也應時上市。食安中心每年都會從市面抽取月餅樣本進行檢測，以監察時令食品的食物安全。

月餅製造商和食品入口商、分銷商及零售商，均有責任確保市場發售的月餅安全和適宜食用。

為此，我們將會舉辦「時令食品中秋月餅的進口、製造與銷售須知」講座，邀情食肆報名參加，以便食物從業員加深了解相關知識，而市民也得以品嚐美味和可安全食用的月餅，歡度佳節。



- 烹煮 / 預備食物時→少加鹽糖，多用天然食材調味
- 購買預先包裝食物時→多留意營養標籤，作出適合自己的『營』選擇
- 建議一般成年人每日的反式脂肪酸攝取量→少於 2.2 克
- 建議一般成年人每日的游離糖攝取量→少於 50 克
- 建議一般成年人每日的鈉攝取量→少於 2 000 毫克

參考：

# 滷味點處理先可以安全食用？



師傅



志仔

**志仔：**師傅，你幾時先教我煮你最拿手嘅秘製滷水鵝呀？

**師傅：**唔好咁心急喇。志仔，滷味係高風險即食食品，如果唔小心處理，食到人痾嘔肚痛，就幾好食都係假啦！

**志仔：**咁師傅，有乜係需要留意嘍？

**師傅：**你要記住，雖然將滷味徹底煮熟，可以消滅入面大部分嘅微生物，但仍然會有嘅細菌殺唔死㗎，好似蠟樣芽孢桿菌產生嘅孢子，就能夠繼續生存。如果將煮熟嘅滷味長時間擺响室溫之下，即係攝氏4度至60度呢個危險溫度範圍裏面，咁殘留落嚟嘅微生物同細菌孢子就會大量滋長，甚至產生耐熱毒素，到時滷味就唔可以再食㗎啦，所以要特別留意滷味嘅貯存溫度同時間。

我哋應該就住實際需要，分開幾個時段嚟煮滷味，唔駛一次過煮好晒，咁就可以縮短滷味响室溫之下擺賣嘅時間。一般嚟講，經過妥善處理嘅滷味，如果放响室溫之下未夠兩個鐘，係可以放入雪櫃冷藏，留番遲啲再食用。如果滷味喺室溫之下擺放超過兩個鐘，但又唔夠4個鐘，就要响4個鐘嘅陳列時限內食用，唔好放入雪櫃冷藏。放响室溫下之超過4個鐘嘅滷味就唔可以再食，一定要掉咗佢。

**志仔：**O.K.，咁滷水又應該點處理呢？

**師傅：**我哋响營業時間，要確保滷水嘅溫度保持喺攝氏60度以上。每日整完滷味之後，要喺兩個鐘內將滷水嘅溫度由攝氏60度降低至20度，之後再响4個鐘或者再短嘅時間內，將滷水溫度由20度降低到4度。過咗營業時間之後，滷水就要放入雪櫃冷藏，或者用其他低溫方式貯存。凍咗嘅滷水，就要煮熟到中心溫度75度或以上，甚至煲番滾，先可以再用，咁就可以減低致病細菌污染食物嘅風險。

**志仔：**要整好味又安全嘅滷味，真係一啲都唔簡單。

**師傅：**仲有呀，記得生嘅食物同熟嘅滷味要分開唔同用具嚟處理，唔好搞到交叉污染。我哋仲要注意個人同工作環境衛生，咁先至算係一個稱職嘅廚師。你做到我頭先講嗰啲要點，我先至放心教你秘製滷水鵝嘅秘方。(哈哈大笑)

**志仔：**師傅，我會留意㗎啦。



# 發霉的食物，去掉壞的地方 就能吃嗎？

地球資源有限，這年代大家都關注環保，「惜飲惜食」的文化開始普及。不過，我們可否為了不浪費食物，而在發現食物發霉後，把發霉的表層抹掉，繼續吃剩下的食物？

## 霉菌是甚麼？

霉菌屬於真菌類，在環境中無處不在。香港氣候溫暖而潮濕，很適合霉菌生長，但其實霉菌在冷藏的溫度下也可滋生。霉菌會產生肉眼看不見的微小孢子，憑藉孢子進行繁殖。這些孢子經空氣、水或其他方式(如食物處理)散播，當遇到合適的環境(如食物)，便會萌發生長。菌落夠大時，肉眼也可看見，但我們有時未必留意到食物已經發霉，特別是霉菌的顏色與食物的顏色相若時，更難發現。舉例說，白麵包出現灰斑，當然一目了然，但如果灰斑長在黑巧克力蛋糕上，便難以察覺，因此，我們可能有時吃了受霉菌污染的食物而不自知。

大部分霉菌無害，一些霉菌甚至有用。一般來說，吃下發霉食物引致急性中毒的機會不大。不過，某些霉菌可造成感染，對免疫力弱的人(如長期病患者)尤其危險。有些霉菌更會產生霉菌毒素，可對人體帶來急性和 / 或長期的健康影響，例如黃曲霉毒素可導致急性肝臟受損，更廣為人知的是可引致肝癌。

## 發霉的食物怎樣處理？吃還是不吃？

雖然霉菌並非全部有害，但霉菌一般會令食物變質和影響食物整體的品質。然而，發霉食物最令人關注的還是霉菌會否產生霉菌毒素。一般而言，產生霉菌毒素的霉菌主要存在於穀物和堅果類農作物，但芹菜、葡萄汁、蘋果和其他產品也可能帶有此類霉菌，單憑肉眼，很難判斷食物中的霉菌是否有害。

單靠去除食物表面上肉眼可見的霉菌，並不足以保證食物安全，因為菌絲可能已侵入食物深層(見圖)。有些危險霉菌，因菌絲內外通常帶有有毒物質，毒素有時甚至可能蔓延至食物整體。此外，變質的食物不但含有霉菌，也可能滋生細菌。為確保食物安全，除了那些在食品製造過程中刻意加入的霉菌外，食物一發現霉菌，便應丟棄。

**圖：**菌絲可侵入食物深層，單靠去除食物表面上肉眼可見的霉菌，不足以保證食物安全。



## 給市民的建議

- 為免浪費食物，我們應每次按照所需分量購買食物，並盡快用完，以防食物發霉。
- 食物要蓋好，以防接觸到空氣中的霉菌孢子，造成交叉污染。
- 容易腐壞的食物和剩餘的食物，應存放在雪櫃，並盡快食用。
- 其他食物應按照存放指示貯存；如沒有相關指示，在食用前應把食物置於陰涼乾燥的地方。



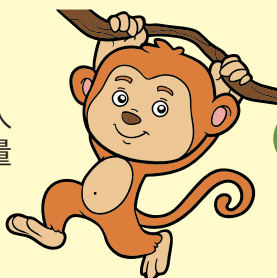


# 連線題

(答案在第 9 頁)

## 食得有『營』

建議一般成年人每日的鈉攝取量



多留意營養標籤，作出適合自己的有『營』選擇

建議一般成年人每日的游離糖攝取量



少加鹽糖，多用天然食材調味

建議一般成年人每日的反式脂肪酸攝取量



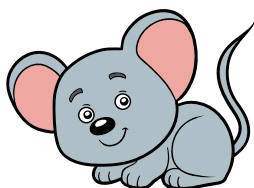
少於50克

購買預先包裝食物時



少於2 000毫克

烹煮 / 預備食物時



少於2.2克

### 查詢與訂閱

本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 ([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往食安中心設於九龍欽州西街87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓401室的傳達資源小組，或來電2381 6096查詢。



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