



食物安全通訊

本期內容

專題特寫
燒味長時間室溫存放下的微生物質素

食安仔教室

1. 氮氣 — 豈只是包裝氣體？
2. 時刻保持雙手清潔和徹底煮熟食物
3. 生的淡水魚與乙型鏈球菌感染
4. 對抗食物鏈中的抗菌素耐藥性

出街食飯

六人進食日式餐廳的生蠔後
懷疑食物中毒

營養大對決 + 今日食營啲

1. 識飲排行榜 — 堅果奶糖含量
2. 健康惹味之選 — 黑椒蘋果牛柳粒

中心動向

1. 第七屆「消費者聯繫小組」開始運作
2. 減糖斷捨離、找出「鹽」疑犯
3. 校園食物安全網上講座 2021/2022
4. 為中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程學生舉辦簡介會
5. 食安中心參與工展會 2021

問問食安小隊

龍眼的啟示：皮唔食都要洗！

食安小測試

食安仔忙甚麼？

食安小劇場 — 食軟雪糕~雪糕~雪糕



專題特寫

燒味長時間室溫存放下的微生物質素



圖：安全製作和陳列燒味

今年 7 月，本地一間燒味店發生了數宗食物中毒個案，患者在進食該店的外賣食物數小時後出現病徵。調查人員發現從該店抽取的白切雞及燒味樣本凝固酶陽性葡萄球菌含量超標。在凝固酶陽性葡萄球菌中，金黃葡萄球菌病菌是最主要引致食物中毒的病菌。下文將討論金黃葡萄球菌如何傳播至燒味，以及相關的預防措施。

處理和貯存不當引致金黃葡萄球菌風險

在本港，燒味及白切雞是葡萄球菌食物中毒個案中常見傳播病菌的食物媒介，通常因人手處理食物造成污染，以及食物長時間在室溫下陳列而導致這類個案。金黃葡萄球菌是一種常見於人類的頭髮和皮膚，以及鼻腔、喉嚨和傷口的細菌，一般透過食物處理人員手部接觸而污染食物，特別是在烹煮食物後，以人手處理食物而造成污染。雖然烹煮食物會使其他競逐生長的微生物消滅，但這卻為污染食物的金黃葡萄球菌提供有利迅速繁殖的環境，加上食物長時間在室溫下貯存，金黃葡萄球菌能夠以倍數增長，產生耐熱毒素。因此，這些受污染的食物即使經過翻熱，進食後仍可使人生病。我們不時看到一些食肆把燒味掛在店前的展示櫃陳列，而燒味會在室溫下陳列數小時。從食物安全的角度來看，這種陳列方式是否妥當，難免令人存疑。

編輯委員會

高級醫生 (風險傳達)

3 名科學主任

總監 (風險傳達)

衛生總督察 (食物安全推廣)

高級衛生督察 (食物安全推廣)

5 名衛生督察 (食物安全推廣)

處理和陳列燒味要衛生

食物安全中心(食安中心)的一項研究指出,燒味陳列數小時後才斬件的傳統做法,不大可能導致微生物問題。該項研究評估了燒味(特別是燒肉)在室溫下存放最長八小時後,在微生物質素方面有何變化。研究顯示,斬件前的整塊燒味並不利於細菌生長,原因可能是表面經過烘乾並添加了調味料,產生保護作用。雖然如此,食物處理人員仍應遵守良好衛生規範,盡可能減少細菌(包括致病細菌)污染食物的機會。在參與研究的八間店舖中,三間的燒味樣本均驗出低含量的金黃葡萄球菌,這表示金黃葡萄球菌可能會在店舖層面造成廣泛污染。在製作燒味過程中,保持高水平的個人衛生和清潔標準,實在十分重要。

值得注意的是,斬件後陳列的燒味有利於細菌生長。研究顯示,斬件燒味(尤其是以保鮮紙包裹的)在室溫下放置數小時後,細菌總含量上升至不合格水平。這可能由於(1)燒味在斬件過程中受到污染;(2)可供細菌生長的表面面積增加;(3)蛋白質豐富的表面外露;以及(4)食物中的水分有助細菌生長。因此,在室溫下陳列的經包裝斬件燒味最好在兩小時內出售,而消費者則亦應盡快食用這些燒味。

注意事項

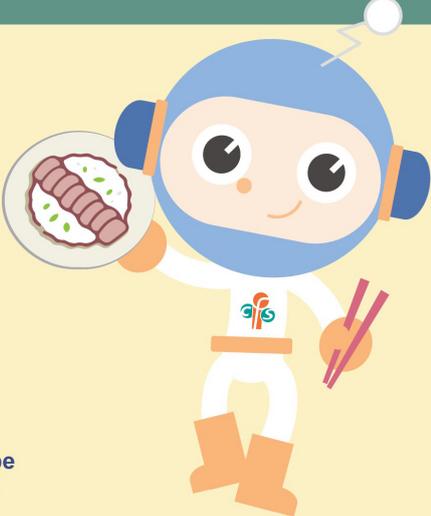
- 金黃葡萄球菌常見於皮膚、口、鼻及傷口等身體部位,可在人手處理食物過程(包括斬件)中污染燒味。
- 未斬件的燒味不利於細菌生長,因此可在室溫下陳列數小時。儘管如此,食物處理人員仍須保持個人和環境衛生,盡可能減少交叉污染。
- 斬件燒味(尤其是包裝好的)提供有利細菌大量生長的環境。這些燒味最好在兩小時內出售,並盡快食用。

給市民的建議

- 在購買時即時斬件的燒味,應在四小時內食用。
- 食品展示櫃陳列的經包裝斬件燒味,應盡快食用或放入雪櫃貯存。

買燒味? 食安仔安心提示

Buying siu-mei? Here are some tips from On



斬件燒味應盡早食用, 尤其是包裝好的
Chopped siu-mei, especially those in wrapped packages, should be eaten as soon as possible.

如稍後進食, 燒味應盡快放入雪櫃, 並徹底翻熱才食用
For consumption at a later time, siu-mei should be kept under refrigeration as soon as possible and be reheated thoroughly before consumption.

食物環境衛生署
Food and Environmental Hygiene Department

食安中心
Centre for Food Safety

cfs.gov.hk  

食物環境衛生署食物安全中心出版 政府物流服務署印 Published by the Centre for Food Safety, Food and Environmental Hygiene Department. Printed by the Government Logistics Department (10/20)



氮氣一豈只是包裝氣體？

你有沒有想過，為何薯片或蝦條的包裝袋總是脹鼓鼓的？為什麼在打開包裝後，袋內的薯片會變軟，有時甚至最佳食用日期未過，薯片很快便有油膩味？包裝氣體可說是一種食物添加劑，在食品加工中有獨特的作用，能有效減慢食物變質和延長食品的壽命。本文會探討包裝氣體在食品中的應用、背後的科學原理及其安全性。



圖：注入氣體的袋裝食品

包裝氣體是什麼？

空氣含有大約 78% 的氮氣、21% 的氧氣及分量不一的水分。薯片和一些其他食物暴露於空氣中，會吸收水分，很快變得不新鮮和受潮。大氣中的氧氣還會與食物中的不飽和脂肪酸發生反應，引致油膩味。因此，如何使食品保持品質和延長保質期，一直是食品製造商面對的難題。

有效解決問題方法之一，就是使用包裝氣體。包裝氣體是為了防止食物氧化或變質而在食物入袋之前，或食物入袋期間或之後注入包裝內的氣體，例子包括氮氣、二氧化碳及一氧化二氮。長期以來，氮氣都作為包裝氣體，廣泛應用於各種食品之中，包括零食、早餐麥片、糖果、烘焙食品、乾果、蔬菜乾及加工肉類製品。

氮氣不只用作包裝氣體

氮氣的應用已擴展至啤酒釀造業及咖啡業，業界在啤酒或冷泡咖啡中注入氮氣，製成「氮氣啤酒」或「氮氣咖啡」，使製成品的口感更豐富、更滑膩。

氮氣用作包裝氣體的原理是什麼？

用於食品包裝中的氮氣，與我們每分每秒呼吸的空氣不同，只含非常低量的氧氣及水分。氮氣是惰性（即不會與食物的任何成分發生反應）氣體，無臭無味。在包裝袋注入氮氣後，袋中的氧氣及尚存的水分會被排走。透過加入氮氣，改變包裝內的空氣成分，我們可使食物保持品質，減慢食物變質的速度，並延長產品的保質期。

氮氣還會使包裝袋膨脹，可起保護作用，以免袋中易碎的食物在處理過程中被壓碎。不過，使用的氮氣分量不應過多，能提供足夠保護即可，以確保在食品運送和貯存期間壓力出現變化時，包裝袋仍有額外的膨脹空間。

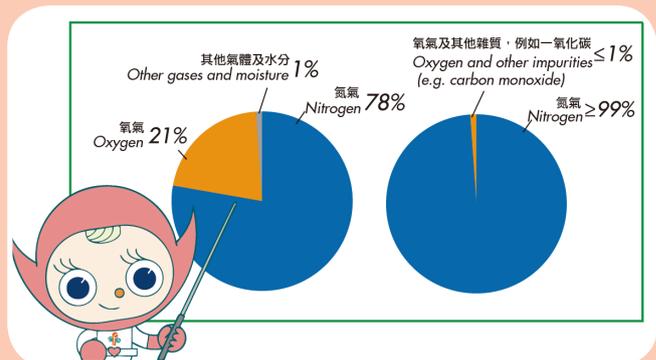
為防氮氣外泄，食品包裝必須透氣度低和密封。包裝打開後，裏面的食物便會暴露於含有氧氣及水分的大氣空氣中，而非在直接受控的環境下受到保護，食物於是容易受潮、變質和氧化。因此，開封的食品，最好盡快食用。

氮氣可安全用於食物中嗎？

氮氣與其他食物添加劑一樣，已通過嚴格的安全評估，才獲評定可於食物中安全使用。聯合國糧食及農業組織 / 世界衛生組織食品添加劑聯合專家委員會評估了食品級氮氣的安全性，認為只要奉行優良製造規範，在食物中使用氮氣，在正常食用情況下仍屬安全。

食品級氮氣是什麼？

食品級氮氣含有高濃度的氮氣（不少於 99%）。與之相反，非食品級氮氣則未必能達到預期的作用，還可能含有雜質，因此不適合用於食物之中。根據《公眾衛生及市政條例》（第 132 章）的規定，所有在本港出售的食物必須適宜供人食用。只有高純度的食品級氮氣才可用於食物，以確保食物安全和保持食品品質。



圖：大氣空氣 (左) 與食品級氮氣 (右) 的成分比較

時刻保持雙手清潔和徹底煮熟食物

在防範 2019 冠狀病毒病透過進口冷凍食品傳入方面，食安中心已加強預防性的檢測措施，至今共抽取超過 14 000 件食物及其包裝樣本作病毒檢測，當中有進口魚類及其包裝樣本的檢測結果呈陽性。相關的魚檔已進行深層清潔和消毒，而魚檔所在的街市亦已徹底清潔。

新型冠狀病毒主要透過飛沫傳播。在日常生活中，透過食品包裝感染新型冠狀病毒的風險很低，而這種病毒也不能在食物或食品包裝上面繁殖。不過，與其他物件或表面一樣，食物或食品包裝也有可能受此病毒污染。然而，市民只要時刻保持個人、環境和食物衛生，確保雙手和用具清潔，並徹底煮熟食物，就無須過分擔心。

雙手受污染是促進間接接觸傳播的主要因素，傳染性病毒可經雙手從一個表面移至另一個表面，甚至進入人體。此外，頻密的接觸點（例如門柄、購物車把手、水龍頭）也容易傳播病毒。因此，我們應經常清潔雙手，在觸摸眼、鼻、口之前、購買食物回家後，以及處理和存放買回來的食品之後，更應洗手。此外，大家須謹記徹底煮熟食物，才可進食。



生的淡水魚與乙型鏈球菌感染

衛生防護中心最近通報，本港乙型鏈球菌感染個案較過去數年有所增加。乙型鏈球菌存在於許多動物中，包括哺乳類動物、兩棲類動物、爬蟲類動物、魚類，以及 20-40% 健康成年人的腸道中。大部分乙型鏈球菌感染個案的傳播途徑不明，但有報告指可透過母嬰傳播，亦與不當處理和食用受污染的淡水魚生，例如大頭魚、山斑魚等有關。高危人士若感染乙型鏈球菌，可致嚴重的侵入性疾病，包括敗血症、化膿性關節炎、腦膜炎及感染性心內膜炎。



本港已禁售淡水魚生超過 30 年。為保障食物安全，市民應保持良好的手部衛生，在處理未經烹煮的食物前要先包紮好手部傷口，分開生熟食物，並徹底煮熟食物才食用。

對抗食物鏈中的抗菌素耐藥性

「2021 年世界提高抗微生物藥物認識周」的主題是「提高認識，制止耐藥性」。高危人士，包括孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士（例如正接受抗生素治療或使用抗胃酸藥），應避免進食生或未完全煮熟的食物，因為這些食物沒有經過熱處理或熱處理不足，較大可能受到「超級細菌」的污染。

「超級細菌」指產生了抗菌素耐藥性的微生物，具有抑制多種抗菌素（例如抗生素）的能力。這些「超級細菌」不論是否有致病性，都有可能把抗藥性基因轉移到人體內的其他細菌，因而影響抗菌素的藥效。

為了對抗食物鏈中的抗菌素耐藥性，應把食物煮熟至中心溫度達攝氏 75 度，便可殺死大部分細菌，包括「超級細菌」。此外，遵守「食物安全五要點」，例如保持良好的手部衛生，都可減少食物受到「超級細菌」交叉污染的機會。業界可在餐牌上標明哪些食品是生或未完全煮熟的食物，並作出食用忠告，以供消費者作出知情的選擇。



六人進食日式餐廳的生蠔後 懷疑食物中毒



不少市民喜歡光顧日式餐廳，但我們進食刺身、壽司和生蠔等生冷食物時，要加倍留神，否則會增加食物中毒的風險。

本年7月5日，衛生署衛生防護中心便公布了兩宗懷疑進食生蠔後食物中毒的個案，共涉及六人，他們均在同一食肆晚膳後，出現腹痛、腹瀉、發燒及嘔吐等病徵。

為預防經由食物傳播的疾病，大家應經常在食物、環境和個人方面保持衛生。市民外出進食時，應注意以下要點：

- 光顧可靠和有牌照的食肆；
- 避免進食生的海產；
- 小心選擇冷盤，包括自助餐的刺身、壽司及生蠔；
- 進食火鍋或燒烤時，確保食物已徹底煮熟才進食；
- 在烹煮過程中，小心處理和徹底分開生、熟食物；
- 使用兩套筷子及用具，分開處理生、熟食物；
- 不要向無牌小販購買食物；
- 應飲用煮沸的水；
- 不要嘗試以鹽、醋、酒及日本芥末殺菌，因為均無殺菌效用；以及
- 進食前和如廁後，應要洗手。





1 識飲排行榜—堅果奶糖含量

近期興飲堅果奶，因為呢種飲品嘅碳水化合物同脂肪含量都比牛奶低，又有濃濃嘅堅果香味。不過，買包裝堅果奶時，記得要留意糖分呀！以 300 毫升分量為例，市面上嘅杏仁奶就有 5 克糖，而榛子奶嘅糖含量更加高達 17 克，已經佔咗成年人每日糖分建議攝取量 35%！所以，堅果奶用嚟加麥片做早餐，或者成包飲嘅時候，要注意飲用分量，最好梗係睇睇營養標籤，揀返較低糖嘅產品啦！



2 健康惹味之選—黑椒蘋果牛柳粒



在菜餚中加入蔬果，可提供不同的營養素，包括維他命、礦物質及膳食纖維。膳食纖維有助降低膽固醇水平、預防便秘和增加飽腹感，可讓我們避免過度進食。今次介紹的菜式以蘋果入饌，香甜的蘋果能為食物增添天然味道，因此不需使用太多調味料，只要加入少許黑椒，便能大大提升食物的風味。

有興趣的朋友，可到衛生署的「星級有營食肆」網站瀏覽食譜，網址如下：

https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1030

3

校園食物安全網上講座 2021/2022

為提高校方和家長對食物安全的認識，食安中心於2021年8月27日新學年開始前舉辦網上講座，由科學主任（減糖）鄧紹平博士、科學主任（科技刊物）葉景新先生及衛生總督察（食物安全重點控制）向校長、老師及家教會代表講解如何預防食物中毒，並如何為學生提供適當和有充足營養的膳食，講題包括「生冷食物：教育學童高風險食物與食物安全五要點」、「低鹽低糖飲食習慣」及「預防校園食物中毒」。透過這次互動形式的講座，學校、家長和食安中心人員能直接就食物安全事宜交流意見。

食物安全中心 校園食物安全網上講座 2021/2022



講座詳情

日期：2021年8月27日
時間：早上10時正
形式：Zoom視像會議
語言：廣東話
內容：

- 1 「生冷」食物：教育學童高風險食物與食物安全五要點
- 2 食健康一點：低鹽低糖飲食習慣
- 3 午餐飯盒安全：預防校園食物中毒

出席者可獲派發證書之張

食物安全中心為提高校方對食物安全的概念和自主管理，將於2021/2022學年開始前舉辦網上講座，與各位講解如何為安排學生膳食時預防食物中毒及提供適當充足的營養。請校長、老師與家教會代表多多支持！

1. 講座會於Zoom以直播模式進行，講座後將提供答覆。
2. 欲參加Zoom會議，請先於以下網址下載軟件及了解電腦/手提電腦/智能電話系統（包括操作系統及瀏覽器）要求：<https://support.zoom.us/hc/zh-hk>
3. Zoom會議會由個人邀請碼，密碼及ID號碼。
4. 請確保你的裝置已安裝網絡版（PDF）或其他的數據及網絡連接穩定，以便順利接收資料。
5. 可隨時查詢詳情。

如欲參加，請於8月25日（星期三）下午5時前，如有查詢，請於辦公時間致電 2381 6056 或電郵 communication_resource_assistant@fehhd.gov.hk







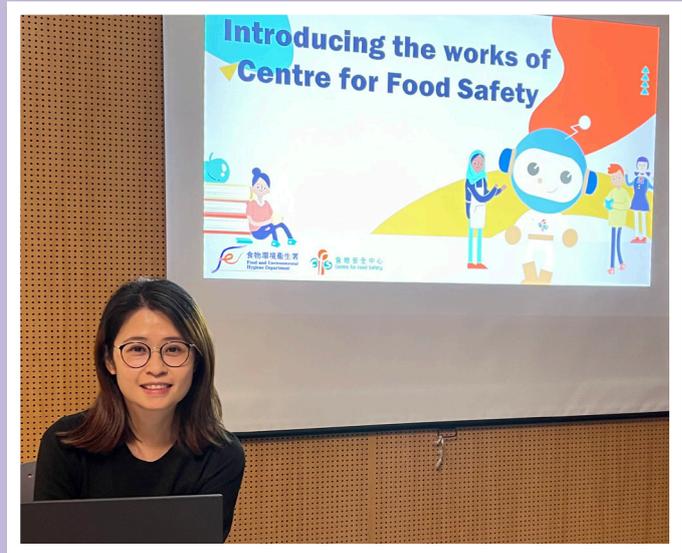





4

為中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程學生舉辦簡介會

食安中心於10月11日以視像形式，為香港中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程學生舉辦了一個簡介會，介紹食物環境衛生署在香港食物安全監察及管制方面的工作，讓同學對食安中心的工作有初步了解，以便他們謀劃職業方向，在專業上尋求發展。



5

食安中心參與工展會 2021

一年一度的工展會將於本年年底至明年初在香港維多利亞公園舉行。一如以往，在工展會期間，食物安全中心人員將於現場設置攤位，並派發宣傳單張、小冊子和紀念品，向市民推廣食物安全。中心人員也會透過台上的互動有獎遊戲，以生動有趣的方式，與在場人士一起探討食安課題。

提起食物安全，時值秋冬，大家可能會想起火鍋、盆菜、大閘蟹等美食，但我們享用這些時令食品，必須注意安全。事實上，每年秋冬正是諾如病毒引發腸胃炎的高峰期。市民應遵從下列“食物安全五要點”，以減低食源性疾病的風險：

- 精明選擇 (選擇安全的原材料) ；
- 保持清潔 (保持雙手及用具清潔) ；
- 生熟分開 (分開生熟食物) ；
- 煮熟食物 (徹底煮熟食物) ；以及
- 安全溫度 (在安全溫度下存放食物) 。

食安中心會在新一屆工展會上向市民介紹更多食安資訊，歡迎大家蒞臨參觀，齊來認識食物安全。





龍眼的啟示：皮唔食都要洗！



朱伯：食安妹妹，我喺街市買咗幾斤龍眼，大大粒，又新鮮又靚，等我食番幾粒先……唔，好味！

食安妹妹：朱伯，等等！啲龍眼都有洗過，你就用口剝皮食，你唔驚嘅咩？

朱伯：有乜好驚呀？

食安妹妹：啲農夫或者食品生產商喺收割龍眼之後，為咗延長保質期，可能會用二氧化硫嚟處理啲龍眼。二氧化硫係一種可以用喺多類食物之中嘅防腐劑，用嚟處理龍眼，一啲都唔罕見。不過，有啲人對二氧化硫或者會有過敏反應，食咗會出現氣喘、頭痛或者噁心之類嘅徵狀。朱伯，你仲用口剝龍眼皮添。

朱伯：咁應該點樣食龍眼，至可以減低攝入二氧化硫嘅機會？

食安妹妹：咁你又唔駛太擔心嘅！二氧化硫係水溶性物質，用流動嘅水徹底清洗同輕輕掙下龍眼皮，就可以去除皮上面大部分嘅二氧化硫㗎喇。仲有呀，千祈唔好用口剝龍眼皮，洗乾淨對手再剝皮食就啱喇！

朱伯：哦，原來咁簡單！不如我哋依家去洗龍眼同洗手，然後一齊食龍眼啦。

食安妹妹：好呀！



食安小測試

- 1) 在購買時即時斬件的燒味，應在_____小時內食用。(提示見 < 專題特寫 >)



- 2) 包裝氣體可說是一種_____，在食品加工中有獨特的作用，能有效減慢食物變質和延長食品的壽命。(提示見 < 食安仔教室 >)



- 3) 在製作和售賣冰凍甜點的過程中，如果處理不當，食物會容易被微生物污染，例如受李斯特菌或_____污染。(提示見 < 食安仔忙甚麼? >)



答案：

1. 4
2. 食物添加劑
3. 大腸菌羣



食安仔忙甚麼？

食安小劇場 食軟雪糕 ~ 雪糕 ~ 雪糕



大熱天時，食杯軟雪糕又真係幾透心涼嘅。不過，製作同售賣冰凍甜點要特別留神，如果唔係，啲食物就容易會俾大腸菌羣或者李斯特菌之類嘅微生物污染。

喺製作軟雪糕嘅過程入面，為咗消除微生物危害，雪糕漿要先經過熱處理，而比較常見嘅就係用巴士德消毒法。經過熱處理嘅產品，亦要盡快低溫貯存嚟抑制微生物滋長。不過，喺處理同售賣軟雪糕嘅過程之中，如果出現以下情況，微生物就有機會「捲土重來」：

- 食物貯存溫度不當；
- 軟雪糕售賣機嘅衛生情況欠佳；
- 操作售賣機嘅人員唔注意個人衛生。

要避免上面嘅情況，供應軟雪糕嘅食物業處所就要遵守「製造及售賣冰凍甜點的食物安全建議」：

- 定期檢查軟雪糕售賣機嘅溫度；
- 安排定期檢查、保養同維修軟雪糕售賣機；
- 定期向員工提供關於設備操作，例如點樣清潔軟雪糕售賣機同食物衛生嘅培訓。

想食軟雪糕，記住要幫襯衛生同可靠嘅商戶。買咗之後，要盡快食呀！

訂閱此刊物

本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室食安中心傳達資源小組，或撥電 2381 6096 查詢。

參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位近港鐵南昌站 C 出口，設有展覽廳和公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊。展覽廳免費開放，歡迎參觀。
(因疫情緣故，展覽室或會因應社交距離措施不對外開放。有關開放時間的最新安排，可瀏覽食安中心網頁 www.cfs.gov.hk。)

地址：九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室
查詢電話：2381 6096
電郵地址：rc@fehd.gov.hk
開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；
下午 2 時至下午 5 時 30 分
星期六、日及公眾假期休息

