



## 本期內容

## 專題特寫

2021年食肆及食物業食物中毒個案回顧

## 食安仔教室

如何避免嬰幼兒在進食時哽喉？

食物加工過程污染物—該擔心嗎？

食物標籤—讓消費者作出知情的選擇

## 出街食飯

副溶血性弧菌及諾如病毒污染食物引致的食物中毒

## 營養大對決 + 今日食營喲

- 慎防與五指毛桃相似的有毒植物
- 開胃之選—香焗陳皮鳳梨骨

## 中心動向

1. 食安中心參與2021年工展會
2. 送贈2022年日曆及賀年揮春
3. 2022年度食物安全講座

## 問問食安小隊

生熟無間道

## 食安小測試

## 食安仔忙甚麼？

Captain GUS教你安心解凍食物

## 編輯委員會

主管(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)

## 食物安全通訊

## 2021年食肆及食物業食物中毒個案回顧

## 專題特寫

本文回顧食物安全中心(食安中心)在2021年接報與本地食肆及食物業有關的食物中毒個案。

## 與本地食肆及食物業有關的食物中毒個案

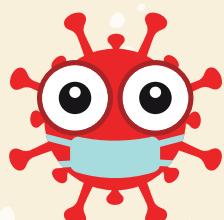
食安中心在2021年接獲199宗轉介的食物中毒個案，共608人受影響(圖1)。



圖1：2011年至2021年本地食肆及食物業的食物中毒個案數目及受影響人數

## 病原體及成因

在2021年，食物中毒個案仍以細菌引起的佔大多數(67%)，當中副溶血性弧菌(佔細菌引起個案總數54%)超越沙門氏菌(23%)，排在首位，其餘引起食物中毒個案的細菌是金黃葡萄球菌(11%)、蠟樣芽孢桿菌(7.6%)及產氣莢膜梭狀芽孢桿菌(3.8%)。至於病毒引起的食物中毒個案，佔食物中毒個案總數27%，全部涉及諾如病毒。其餘的食物中毒個案(6%)則由天然毒素(例如菇類毒素、雪卡毒素)引起。2021年食物中毒個案最常見的三大成因，分別是「被生的食物污染」、「食用生的食物」，以及「食物未經徹底煮熟」。

2021年大規模流行病學關連  
食物中毒個案摘要

食安中心發現，與生蠔有關的食物中毒個案在2021年增加，年內共錄得101宗(326人受影響)，而2016年至2020年這五年間的平均數目，則為每年24宗(圖2)。在2021年與蠔有關的食物中毒個案，涉事食物都是活生蠔隻，主要涉及是貯存溫度和以水存養的問題。

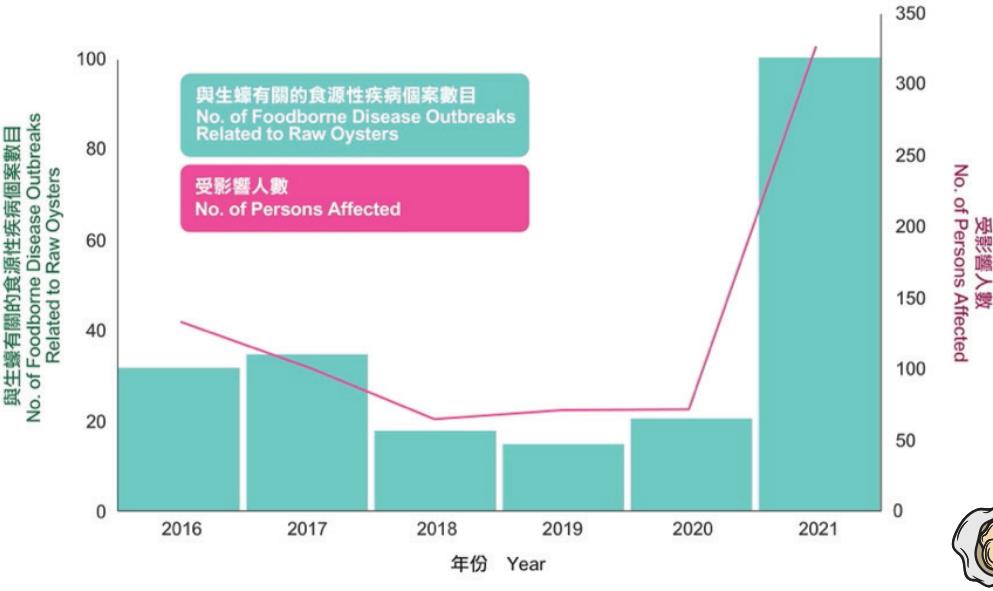


圖2：2016年至2021年與生蠔有關的食物中毒個案數目及受影響人數

2021年最大規模的集體食物中毒事故在10月於一間食肆發生，涉及32宗與流行病學相關的食物中毒個案，共99人受影響。這些個案證實由副溶血性弧菌引起，涉事食品之一是生蠔。

## 貯存溫度的重要性



實地調查發現，在上述集體食物中毒事故中，食肆用於貯存即食海產的雪櫃出現問題。食肆員工表示，他們注意到有關雪櫃在涉事生蠔供患者食用前兩、三天已出現故障，溫度高於攝氏4度，而且雪櫃存放過多食物，影響了冷凍能力。

## 以水存養的問題

在2021年涉及生蠔的食物中毒個案中，多宗個案與以水存養的做法有關，其中包括把不同來源地的生蠔混合浸入同一水缸中。這些個案中的一名患者，糞便樣本驗出對諾如病毒呈陽性反應。食安中心已指令涉事進口商/供應商停止有關做法，並把重新浸入水中的生蠔棄掉。

以水存養指把活生蠔隻浸入水中或透過大量灑水暫存。食品法典委員會在其《魚類及魚類製品操作規範》中訂明，活生的雙殼貝類軟體動物在包裝和離開分銷中心後，不得重新浸入水中或以水噴灑。生蠔出口國的食物主管當局普遍反對生蠔出口後以水存養，歐洲聯盟(歐盟)則禁止在生蠔包裝後，重新把生蠔浸入水中存養。



## 蠔與食物安全風險

蠔是濾食性動物，體內會積聚從周圍海水吸入的致病微生物，例如細菌(包括副溶血性弧菌)及病毒(包括諾如病毒和甲型肝炎病毒)。這些病原體可在攝氏4度以上的溫度下迅速生長。要抑制這些有害微生物生長，適當貯存食物至為重要。此外，進食未經徹底煮熟的蠔會有食物中毒風險，高危人士，例如長者、幼兒、孕婦或免疫力弱病人，尤其易受影響。



## 結語

食肆及食物業的食物中毒個案數目及受影響人數在2012年至2018年大致呈下降趨勢，但過去三年，數字變化不大。在2021年，由於疏於就生蠔採取食物安全措施，多宗食物中毒個案相繼發生。由此可見，即使只是少數食物商忽略衛生措施，也可影響大批消費者。

為減低風險，無論是堂食或購買生蠔，我們都應光顧可靠的持牌處所。市民切勿生吃只供熟食(即須烹煮)的蠔隻。業界並應注重衛生措施，停止以水存養生蠔。

# 如何避免嬰幼兒在進食時哽喉？



食安仔教室

嬰幼兒的呼吸道及食道較幼小，他們咬碎或咀嚼食物的技巧也未成熟，較成年人更易在進食時哽喉。食物如果卡着咽喉，可引致窒息。

為了減低嬰幼兒遇上食物哽喉的風險，嬰幼兒照顧者可改變食物的質地，例如把食物煮軟、切碎、去皮等，並避免讓嬰幼兒進食難以咬碎或咀嚼的食物。下列食物容易導致嬰幼兒哽喉，照顧者務必格外留神：

- 細小而堅硬的食物(如果仁)；
- 細小並呈圓形／橢圓形的食物(如提子、豆類)；
- 有外皮／葉的食物(如肉腸、生菜、桃駄梨)；
- 可壓縮的食物(如棉花糖、香口膠)；
- 厚稠糊狀的醬(如朱古力醬、花生醬)；
- 高纖維食物(如西芹)；以及
- 難於咀嚼的食物(如蒟蒻、湯圓、粽子)。



## 食物加工過程污染物 —該擔心嗎？

我們烹煮食物，為的是確保食物可安全食用，更美味可口。然而，我們在家烹調或在食物製作過程中，都可能無意地產生有害的化學副產物，即加工過程污染物。最近有報告討論到三種加工過程污染物，分別是丙烯酰胺、縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯。上述污染物可能對健康有潛在影響，但市民及業界仍可採取方法降低這些物質在食物中的含量。

### 丙烯酰胺

丙烯酰胺主要是澱粉類食物(例如馬鈴薯及麵包)在高溫烹煮下，因梅納反應而產生的污染物。食物在攝氏120度或更高溫度下烹煮或處理時，天然存在於食物內的游離氨基酸天門冬酰胺會與還原糖(例如葡萄糖及果糖)發生這種化學反應。一般來說，烹煮溫度越高、時間越長，所產生的丙烯酰胺便越多。很多烘焙及煎炸食物，例如餅乾、薯片、薯條及多士，丙烯酰胺含量都較高，而水煮和蒸煮的烹調方式，通常不會產生丙烯酰胺。



丙烯酰胺攝入後會被人體吸收，並運送至各器官進行新陳代謝。動物實驗顯示，丙烯酰胺可導致生殖及發育問題，並增加患癌風險。因此，我們應盡可能減少從飲食中攝入丙烯酰胺。

一般而言，為減少食物中的丙烯酰胺，不宜長時間以高溫烹煮食物。消費者在家中煎炸、烘焙、烤烘或燒烤馬鈴薯及麵包等澱粉類食物時，把食物煮至金黃色或淺黃色即可。作煎炸、烘焙等用途的馬鈴薯，不宜存放在雪櫃內，否則食物會產生更多還原糖，以致隨後烹煮時，更易出現丙烯酰胺。此外，烹煮蔬菜時先焯後炒，或者使用水煮或蒸煮方式，也有助減少產生丙烯酰胺。由於我們的日常飲食少不了澱粉類食物，要完全避免從食物中攝入丙烯酰胺是不切實際的。消費者應保持健康均衡的飲食，並進食大量蔬果。

業界應持續探討如何降低食物中丙烯酰胺的含量，並參考食安中心的《減低食品中丙烯酰胺的業界指引》及食品法典委員會的《減低食品中丙烯酰胺的操作規範》，在選擇原材料、制定配方及食物加工方法時，減少產生丙烯酰胺。



圖：左：丙烯酰胺的產生過程中：烹煮時間越長，溫度越高，食物中的丙烯酰胺含量便越高。右：減少產生丙烯酰胺的方法



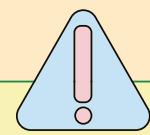
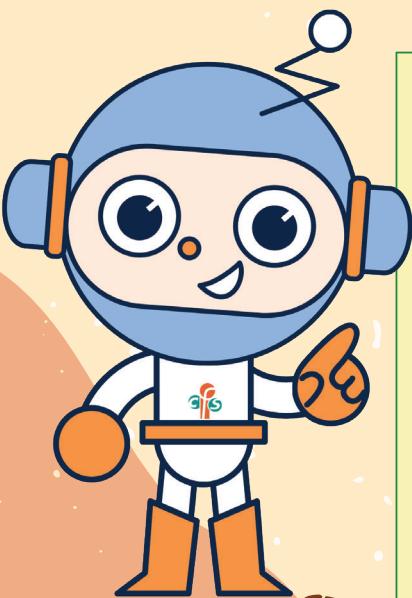
## 縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯



縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯是在工業提煉油脂過程中，以大約攝氏160度或更高溫度把油加熱以進行脫臭時形成的污染物。這兩種污染物可在食油(例如植物油)及含有這些油的食物(例如餅乾、薯條及人造牛油)中找到，棕櫚油及相關食品的縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯含量尤其較高。

縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯經消化後，會分別釋出縮水甘油及氯丙二醇，造成潛在健康問題。實驗動物研究顯示，縮水甘油會破壞基因，而氯丙二醇則可能會影響大鼠的腎臟及雄性生殖系統。因此，我們應盡量減少從飲食中攝入這兩種污染物。

業界宜採取措施，例如選擇縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯含量較低的原材料，以及在生產食品時減少食油用量，以降低食物中縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯的含量。業界應參考食品法典委員會的《減少精煉油及其製品中氯丙二醇脂肪酸酯和縮水甘油脂肪酸酯操作規範》，選用適合其加工方法及產品的技術。



### 注意事項

- 丙烯酰胺、縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯是高溫烹煮食物時無意中產生的加工過程污染物。
- 消費者及業界均應把食物中加工過程污染物的含量減至最低。

### 給市民的建議

- 不應長時間高溫烹煮食物。以水煮和蒸煮方式烹調食物，有助減少產生丙烯酰胺。
- 依照生產商的烹調指示處理預先包裝食物，以免過度烹煮食物。
- 減少食用精煉油脂及相關產品(例如人造牛油)，以降低縮水甘油酯及氯丙二醇脂肪酸酯的攝入量。
- 保持均衡和多元化的飲食，盡量減低因偏吃而攝入某些污染物的風險。

# 食物標籤—讓消費者作出知情的選擇



在2021年，食安中心發現一些預先包裝食物樣本含有二氧化硫，但食物包裝上未有標明含有這種食物添加劑，並不符合本地的食物標籤規定。在食品加上食物標籤，不僅是法例上對食物商的要求，也有助消費者在選購食物時作出知情的決定，並可安全地貯存和食用所購買的食物。

# 食物標籤是什麼？

食物標籤是把產品為何、內含哪些物質，以及應如何安全地處理、配製和食用該產品等資料告知消費者的重要溝通途徑。大眾正由直接向生產者購買食物轉為購買來自世界各地的預先包裝食物，因此，為消費者提供可靠和準確的說明，十分重要。

聯合國糧食及農業組織把食物標籤定義為顯示在食品上的資料，包括書寫、印刷、印製、標示、壓印或蓋上，或附加在食物容器或食品上的標牌、品牌、標記、圖片或其他說明。有關資料包括配料、分量及營養價值。這些資料可附於食物上或在食物附近展示，以作促銷。



圖：本港預先包裝食物上食物標籤的不同部分

## 本港的食物標籤

在本港，有關食物標籤的規例載於《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)。根據食物標籤規定，須列出的資料包括食物名稱、配料表(包括致敏物)、保質期說明、特別貯存方式或使用指示、數量、重量或體積、製造商或包裝商的姓名／名稱及地址，以及營養標籤。食物商如把大包食物分成小包作零售用途，應向供應商索取配料詳情，以便製備資料準確的標籤。

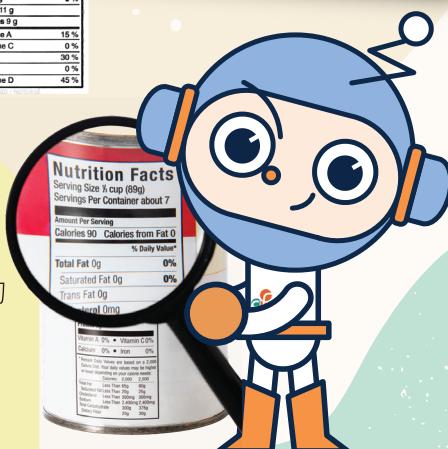


注意事項

1. 食物標籤是國際認可把預先包裝食物資料告知消費者的溝通途徑。
  2. 食物業應遵守本地的食物標籤規定。
  3. 消費者善用食物標籤，可確保食物安全、減少浪費食物和作出知情的食物選擇，從而管理自己的健康和預防非傳染病。

給市民的建議

食物過敏人士也可善用食物標籤上的配料及致敏物標籤資料。





## 副溶血性弧菌及諾如病毒 污染食物引致的食物中毒



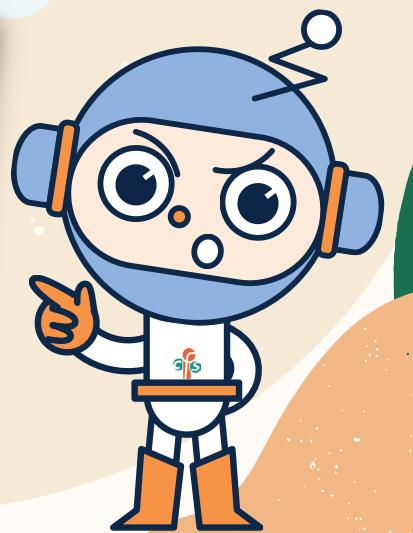
衛生防護中心在2021年11月及12月公布數宗食物中毒事件，個案懷疑是食物受諾如病毒或副溶血性弧菌污染所致。患者在進食受污染的刺身或生蠔後，出現腹痛、發燒、噁心、嘔吐及腹瀉等病徵。

副溶血性弧菌主要棲息在鹹水中，常見於魚類及介貝類海產生活的河口和近岸水域。這種病菌可引致腹痛、腹瀉和嘔吐等食物中毒症狀。患者有時會輕微發燒，病情通常輕微至普通。至於諾如病毒，則可透過食用受污染的食物和水、人與人之間的接觸、接觸受污染物件，以及經氣霧化的嘔吐物而傳播。介貝類海產(特別是生蠔)、未經烹煮的蔬菜、沙律和冰塊是世界各地常見引致人類感染諾如病毒的食物。在香港，生蠔是最常引起諾如病毒食物中毒的食物。



要預防食物傳播的疾病，市民應經常保持個人、食物及環境衛生。在外出用膳時，應注意以下要點：

- 光顧可靠和領有牌照的食肆；
- 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；
- 在享用火鍋或燒烤餐時，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；
- 不要光顧無牌食物攤檔；
- 飲用煮沸的水；
- 不要嘗試使用鹽、醋、酒及日本芥末殺菌，因為並無殺菌效用；以及
- 在進食前和如廁後要洗手。





營養大對決+今日食營啲

# 營養大對決

## 慎防與五指毛桃相似的有毒植物

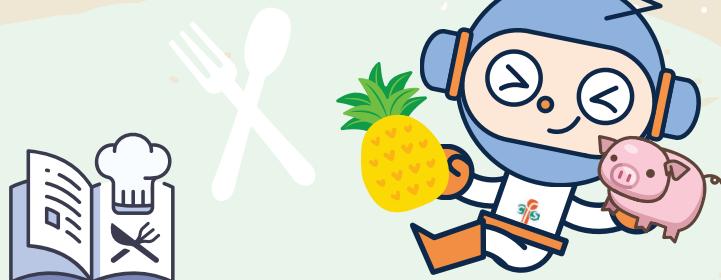
不少市民喜歡以湯水佐膳，有些家庭更有每天煲湯的習慣。湯水的製作材料千變萬化，而五指毛桃是近年頗受歡迎的湯水材料。

五指毛桃是一種桑科植物的根部，本身無毒，但其植物常在山野間與斷腸草(有毒的馬錢科植物)等有毒植物同地生長，而且五指毛桃的外形與這些有毒植物的根部相似，故採挖五指毛桃時，可能會混入有毒植物。香港過往也曾出現因進食懷疑摻雜了有毒植物的五指毛桃而引致中毒的個案。

### 給市民的建議



- 避免採摘和食用野生植物。
- 應向可靠的零售商購買食物。
- 切勿食用非供進食的植物；如有懷疑，不應食用。
- 進食植物後，如感不適，應立即徵詢醫護人員的意見。



## 今日食營啲

### 開胃之選—香焗陳皮鳳梨骨

烹調食物時，如要減鹽減糖，我們可考慮以天然香料或蔬果作配料。今期我們推介的菜式，便以陳皮搭配菠蘿入饌。香港營養學會會員、英國註冊營養師潘仕寶女士表示，菠蘿有天然甜味，煮食時加入菠蘿，可減少使用糖或蜜糖。在烹製這道菜式時，我們應揀選瘦肉，並在烹煮前把脂肪切掉，以減少攝入飽和脂肪。此外，採用焗方式，也可減少用油。有興趣的讀者可瀏覽衛生署的「星級有營食肆」網站 ([https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content\\_id=986](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=986))，參照食譜，齊來烹調這款美食。



中心動向

## 食安中心參與2021年工展會

在2021年12月29日及30日，食安中心一連兩日參與在維多利亞公園舉行的2021年工展會。食安中心的攤位吸引大批市民參觀，十分熱鬧。中心人員不但在現場派發宣傳單張、小冊子和紀念品，推廣食物安全信息，更透過台上的互動有獎問答遊戲，以生動有趣的方式，與在場人士一起探討食安課題。

1

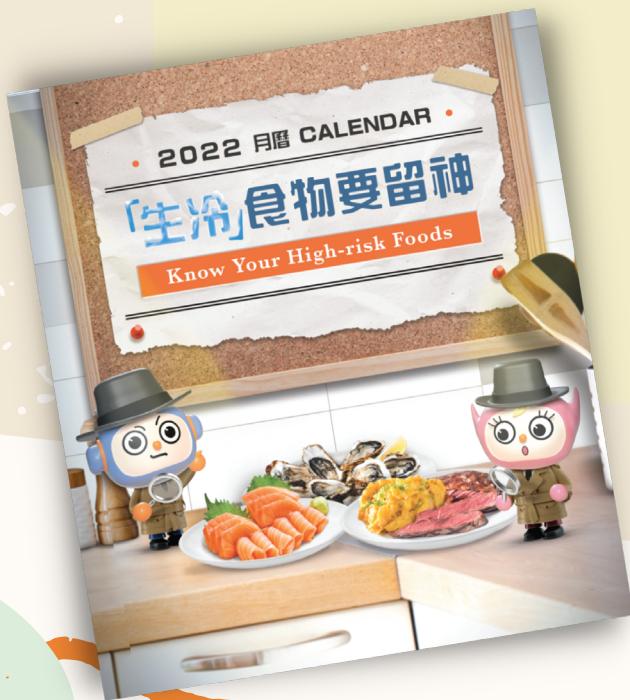


## 送贈2022年日曆及賀年揮春

食安中心感謝消費者聯繫小組成員一直以來的支持，特別向各成員致送一款印有食安資訊的2022年精美日曆和多款賀年揮春，以表謝意。

如果你也想獲得食安中心的紀念品，歡迎登入中心的網頁，下載報名表格，加入成為消費者聯繫小組一員。

2



# 3

## 2022年度食物安全講座



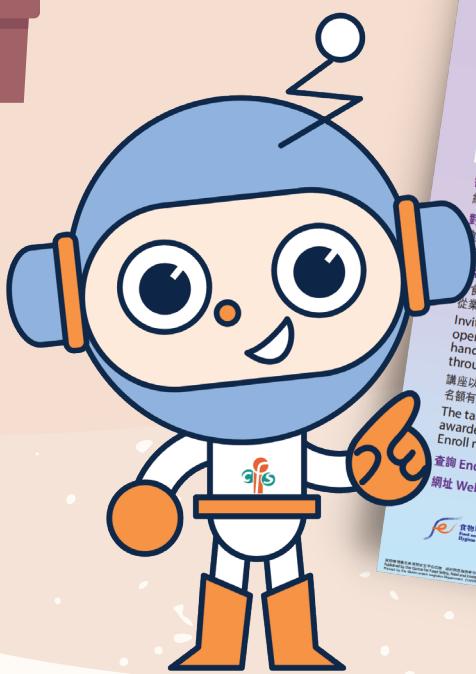
食安中心將於2022年4月至11月期間舉辦2022年度食物安全講座及「食品良好衛生規範」工作坊，向食物業從業員宣傳正確處理食物的方法，旨在透過飲食業積極參與，以及政府和業界通力合作，共同推廣「食品良好衛生規範」，並推動業界在食物製造過程中實施「食物安全計劃」，以提升食物安全水平。食安中心還會舉辦有關「食物安全重點控制」系統、抗菌素耐藥性問題、「食物安全五要點」及營養標籤的講座，加深公眾對食物安全及健康飲食的認識。

講座以粵語進行，參加者會獲發出席證書。詳情可留意食安中心網頁的最新消息。

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_2022\\_Trade\\_Talk\\_and\\_workshop\\_on\\_HACCP.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_2022_Trade_Talk_and_workshop_on_HACCP.html)



FOOD  
SAFETY



**2022 食物安全中心業界講座及  
「食物安全重點控制」工作坊**  
Centre for Food Safety Trade Talk and Workshop on HACCP

日期 Period 二零二二年四月至十一月 April to November 2022

講座形式分別有在場地或網上進行，詳情將定期於食安中心網頁內公布。  
Talks will be available in either designated venues or webcast live via Zoom. Details will be announced from time to time in the website of Centre for Food Safety.

網上講座 Online Talk  
[https://www.cfs.gov.hk/long-di/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_2022\\_Trade\\_Talk\\_and\\_workshop\\_on\\_HACCP.html](https://www.cfs.gov.hk/long-di/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_2022_Trade_Talk_and_workshop_on_HACCP.html)

籌時 Duration 約兩小時 About 2 hours

對象 Target Groups 食物從業員  
Employees of food business

名辦法 Registration 食物業負責人將發邀請信，  
從業員可經所屬機構報名。  
Invitation letters will be sent to operators of food business, food handlers or operators may register through their establishments.

講座以粵語進行。參加者可獲發出席證書及精美紀念品。  
The talk will be conducted in Cantonese. Participants will be awarded with a Certificate of Attendance and souvenir.

名額有限，報名從速。  
Enroll now as seats are limited.

查詢 Enquiries 2381 6096

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

食物環境衛生  
Department of Environmental Hygiene  
 食物安全中心  
Centre for Food Safety  
 安全飲食  
Safe Eating

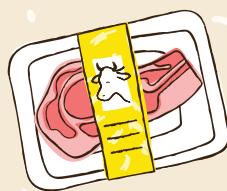
# 生熟無間道

問問食安小隊

#阿扒：我想做塊好扒！



#食安仔：好，你咪去同食物溫度計講囉，睇佢俾唔俾你做塊好扒！



上述場面係咪似曾相識呢？究竟要點樣驗證一嚨肉係咪已經徹底煮熟呢？無錯……就係用食物溫度計量度食物中心嘅溫度，睇吓係咪高過攝氏75度，咁樣先夠準確㗎。

食物溫度計有好多種(<https://bit.ly/3ETGNrf>)，用佢嚟檢查食物中心溫度時，要留意：

- ✓ 將溫度計探頭放喺食物中心(或肉身最厚嘅部分)；
- ✓ 唔好俾溫度計接觸到骨頭或者容器嘅四周；
- ✓ 每次用完之後，都要清潔乾淨。

學識正確使用食物溫度計，就唔使怕生嘅或者未煮熟嘅食  
物混水摸魚，喺度扮熟啦！



## 食安小測試



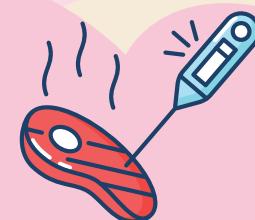
# 1



要預防食物傳播的疾病，市民應：

- A. 進食生的海產。
- B. 在享用火鍋或燒烤餐時，確保食物已徹底煮熟才進食。
- C. 使用同一套筷子及用具處理生、熟食物。

# 2



使用食物溫度計量度食物中心溫度時，要留意：

- A. 讓溫度計接觸骨頭。
- B. 溫度計探頭須插入食物中心(或肉身最厚部分)。
- C. 把溫度計置於食物表面。

# 3



以下哪一種是正確解凍食物的方法？

- A. 預先(例如在烹煮前一日)把需要解凍的食物放在廚房工作枱上(室溫)解凍。
- B. 把需要解凍的食物置於不流動的水中。
- C. 把需要解凍的食物，預先(例如在烹煮前一日)放進雪櫃的冷凍格(攝氏0度至4度)。



# Captain GUS教你安心解凍食物

食安仔忙甚麼？

## 安心 解凍食物



### 食安仔：

喚疫情之下，市民好多時會選擇喺屋企煮食，但係大家又知唔知道徹底解凍食物嘅重要性同正確方法呢？就住呢個問題，我搵咗有豐富食物解凍經驗嘅Captain GUS，講吓冷藏食物嘅正確解凍方法，等大家可以安心。

### Captain GUS：

解凍唔夠徹底，食物就唔易完全煮熟㗎喇。如果啲食物就咁放喺室溫環境解凍，食物入面冰封咗嘅細菌就有機會再滋長。要確保食物安全，我有兩項建議：

## 1 快速解凍法

使用微波爐



放在流動自來水下



用以上方法解凍的食物不可重覆冷藏，必須立即烹煮。

### 雪櫃解凍法

將需要解凍嘅食物，預先(例如提早一日)放入雪櫃攝氏0度至4度嘅冷凍格。

### 要注意

為咗預防生肉或者生嘅海產有汁液滴到其他食物，造成交叉污染，我哋應該將要解凍嘅食物放入密封容器，放喺熟食或者即食食物下面。

## 快速解凍法

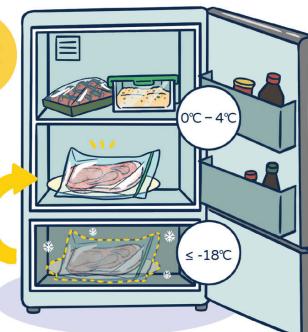
如果想快速將冷藏肉類解凍，可以用流動嘅凍水沖吓啲肉，或者放啲肉入微波爐，用解凍模式解凍。

### 要注意

快速解凍嘅食物，要即刻煮嚟食用，係唔可以重新冷藏㗎。

## 2 雪櫃解凍法

放入  
0°C - 4°C  
冷凍格



為預防生肉 / 海產的汁液滴下而造成交叉污染，應把解凍的食物放入密封的容器內，並放在熟食或即食食物之下。

## 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](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，請前往食安中心的傳達資源小組，或來電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於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。

(因應新型冠狀病毒疫情緣故，中心或因應社交距離措施而不對外開放，有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)。)

地址：九龍欽州街西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](mailto: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5時30分

星期六、日及公眾假期休息

