



# 食物安全通訊

第 94 期

2023 年 9 月 號  
食物安全中心出版  
為香港食物安全把關

本期內容

專題特寫



## 專題特寫

食物銀行與社區廚房的食物安全

### 食安仔教室

1. 食物安全日2023—遵從五要點，在家慎防食物中毒！
2. 生吃來自本地街市的魚類—安全嗎？

### 出街食飯

我們應對食物中的防腐劑和抗氧化劑存有疑慮嗎？

### 營養大對決 + 今日食營啲

- 醃菜檢測報告點睇
- 金湯蘆薈翡翠玉簪蝦球

### 中心動向

1. 港澳兩地共同推動食物安全交流
2. 第八十一次業界諮詢論壇
3. 食安中心向食肆派發全新即食食品的食物安全指引
4. 食安中心舉辦「校園食物安全」網上講座

### 問問食安仔

日本進口食物的代碼

### 食安小測試

### 食安仔忙甚麼？

炎夏防毒！跟足「食安五要點」

## 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)

## 食物銀行與社區廚房的食物安全

本港目前設有食物銀行和社區廚房等食物回收計劃，一般由非政府機構營辦，向有需要人士提供食物援助(圖1)，也有助減少廚餘。食物銀行和食物貯藏室收集並再分發捐贈的食物，而社區廚房則通常會參與食物加工過程，例如處理、翻熱和烹煮。不論所捐贈的食物如何回收，都必須適宜供人食用。本文將簡介與營辦食物銀行和社區廚房相關的食物安全疑慮，介紹保障食物安全的措施，並就如何處理所收集的食物提供建議。



## 妥善檢查和管理回收食物的庫存



營辦食物回收計劃的機構從慈善團體和食品公司等多種途徑收集捐贈的食物的同時，食物的品質也不盡相同，或會令人關注食物安全問題。獲贈的預先包裝食物或已過了“此日期或之前食用”的期限，非預先包裝食物則可能已損壞或腐壞。若貯存不當，收集得來的食物也可能會變壞。因此，接收食物及建立庫存前，應先檢查食物有否按照生產商的指示貯存或在適當的溫度下存放。

預先包裝食物應加以檢查，看看是否有包裝問題(例如瓶子上是否有裂縫或包裝袋上是否有破裂)(圖2)。包裝上應有適當的標籤列明食用期限、致敏物資料及貯存方法等資訊。新鮮肉類和蔬果等非預先包裝食物則須是仍可供食用的才接收。一般而言，發霉和腐爛或帶有瘀傷的食物均不應接收。

收集得來的食物在再分發前，應妥善存放在衛生和沒有蟲害的環境。食物要按照貯存指示存放，不要再分發已過了“此日期或之前食用”期限的食物，而食用期限只適用於未開封的食品。易腐壞的食物應貯存在攝氏4度或以下的雪櫃內，冷藏食物則應放在攝氏零下18度或以下的冰格內。耐於保存的食物如罐頭食品與穀物應存放在陰涼位置。

另外，須注意先入先出的原則在食物銀行的環境未必合用，因為同一款食物可能由不同的捐贈者捐出，食用期限也有可能不同。食用期限是存貨記錄上不可或缺的資料，有助及時派發食物，避免造成浪費。因此，食物銀行應掌握存貨記錄的資料，不單是為方便管理庫存，而且也有助追溯食物的來源。



### 罐 Cans



膨脹或隆起  
Swollen or bulging

銹蝕或滲漏  
Pitted rust or leaking

### 瓶 Bottles



蓋子凸起、真空按鈕隆起、其他瓶蓋曾被打開的痕跡  
Crooked lid, vacuum button raised, other evidence that cap has been opened

滲漏、裂縫或食物褪色  
Leaking, crack or product discoloured

### 包裝袋 Bag Containers



撕扯、破裂、刺穿或穿洞  
Rips, tears, punctures or holes

鼠隻啃痕  
Rodent gnaw marks

任何來源不明的滲溢物質或污漬，或任何污染物  
Spills or stains from any unknown source or any contaminant

蟲害  
Insect damage

看清楚是否有：  
Look carefully for:  
· 邊緣內的蟲  
Bugs in seams  
· 鑽洞  
Bore holes  
· 食物中的動靜或斑點  
Movement or spot in products  
· 容器底部的昆蟲皮屑或糠  
Insect skins or chaff at bottom of container

鼠隻的糞便或尿漬  
Rodent droppings or urine stains

沒有標籤或標籤不能辨析  
Missing or illegible label

## 確保在社區廚房安全配製食物

捐贈的食物也可在社區廚房再作處理。社區廚房提供空間，讓個人或羣體可以聚集在一起，配製及烹煮食物，也可以舉辦烹飪班，或提供營養教育或其他服務，幫助個人或家庭提升食物素養和烹飪技巧。

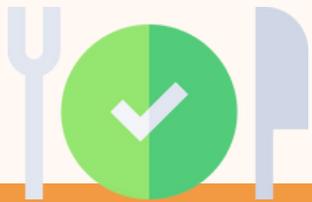
社區廚房配製及提供的膳食一般會供有需要人士即場食用或以飯盒形式派發，因此若食物處理不當，便有可能引致食源性疾病。為免出現此情況，在社區廚房工作的食物處理人員應接受食物安全的培訓，並在工作時保持良好個人、環境及食物衛生。社區廚房的食物處理人員和營辦機構應在食物製作和回收過程中時刻遵循“良好衛生規範”和“食物安全五要點”。

應留意的是，社區廚房配製的膳食乃供立即食用，不會再經過進一步烹煮或配製，因此應盡快吃掉。若非馬上食用或需要運送，則應盡量把熱食保持於攝氏60度以上，冷食於攝氏4度或以下。冷凍食物不應翻熱超過一次，派發前應徹底翻熱。配製好的膳食若存放在室溫多於4小時，便應全部丟棄。

設立社區廚房的主要目的在於促進社交互動、鼓勵市民培養健康飲食習慣及向沒有資源或知識自行備製膳食的個人和家庭提供有營養的食物。總的來說，在這些廚房確保食物安全是非常重要的。



圖2：預先包裝食品的常見問題示例



# 1. 食物安全日2023—遵從五要點， 在家慎防食物中毒！

大部分食源性疾病都是可以避免的，若我們加深對食物安全的認識，付諸行動，感染風險便可大大降低。於每年六月七日舉行的世界食物安全日是由聯合國轄下的糧食及農業組織食品法典委員會和世界衛生組織聯合舉辦的活動，目的在於向世界各地推廣食物安全。



本年，為響應世界食物安全日，食物安全中心(食安中心)在食物安全日2023推廣運用食物安全五要點(五要點)加強家居食物安全措施，並讓更多市民明白，只要簡單的行動便可預防食源性疾病，並可減低受抗菌素耐藥性微生物感染的風險。食安中心通過發布社交媒體帖文和製作短片，提高公眾對食物安全五要點的認識，包括把食物存放於安全溫度、徹底煮熟和翻熱食物以防止食物中毒、保持雙手及用具清潔以及分開生熟食物。如欲了解有關詳情，請瀏覽食安中心的Facebook或Instagram專頁。



## 2. 生吃來自本地街市的魚類 – 安全嗎？



有時候，網上會有人分享食譜，當中包含來自本地街市的生魚，引發有關食物安全的疑問。大部分在街市出售的魚類都不是擬供生吃的。進食生的魚類存有不容忽視的微生物風險，例如感染有害細菌、病毒及寄生蟲。此外，醬油、辣椒醬和日本芥辣等調味料並不能殺死可能存在於生魚的食源性致病菌。

為保障食物安全，食物業界和市民應向信譽良好和可靠的供應商採購原材料配製菜式。購買供生吃的食物如刺身時，建議消費者可查核有關食物業處所是否持有銷售此類限制出售的食物的有效食物業牌照和許可證。非擬供生吃的食物應徹底煮熟才進食。





## 我們應對食物中的防腐劑和抗氧化劑存有疑慮嗎？

若沒有防腐劑和抗氧化劑，可以想像，消費者能選擇的食物或會減少，因為多種加工食物均含有這些添加劑，常見的例子包括午餐肉、煙肉、人造牛油、醬汁、麵包、果汁、零食等等。然而，很多人也許不知道，部分食物因應其特性，需要使用防腐技術協助保持安全和新鮮。為滿足對安全、便捷及穩定的食物供應的需求，防腐劑和抗氧化劑的角色正變得更不可或缺。



### 為何在食物中加入防腐劑和抗氧化劑？



食物防腐的歷史可追溯至遠古時期用糖保存水果和用鹽保存肉類，讓採收的食物仍可食用較長時間。部分人或會覺得防腐劑和抗氧化劑相似，但兩者在食物中的作用截然不同，分別對抗食物的兩大敵人：微生物和氧化。

防腐劑以抑制微生物滋長來防止食物變質。有害細菌能入侵食物，進食後可引發嚴重疾病，例如肉毒桿菌能產生毒性強烈的神經毒素，可引致致命的肉毒中毒。防腐劑能在加工處理肉類等食物的生產過程中抑制這種細菌生長。其他微生物如真菌和酵母菌也能引致食物變質並產生影響健康的毒素。因此，除了能保持食物品質，防腐劑對預防食源性疾病也尤為重要。

另一方面，抗氧化劑防止食物因氧化導致變質。暴露於空氣中的食物有可能氧化，或會發出臭味及變色。此時抗氧化劑能發揮作用，防止油脂出現酸敗繼而產生異味，並減慢蔬果變色。

近年，在消費者的需求和全球化的影響下，食物生產出現了重大進展。大規模跨境食品加工是全球食物供應鏈的重要環節。經處理的食物在位於世界一端的處理工場運送到遠在世界另一端的消費者手上，過程中食物添加劑用於協助確保食物安全及完好。若沒有防腐劑和抗氧化劑，人類的食物選擇便會減少，多種食物會變得昂貴，更多人會難以獲得安全的食物，而更多食物會白白浪費。更重要的是，很多人可能會因進食變質食物而生病。





圖：防腐劑和抗氧化劑有助確保經處理的食物在從世界一端運送到世界另一端的過程中保持安全及完好

## 防腐劑和抗氧化劑可安全食用嗎？

雖然防腐劑和抗氧化劑有改善食物安全和減少食物浪費的好處，但必須通過嚴格的安全評估，確定相關用量不會對消費者健康帶來可見風險，才可使用於食物中。國際上，由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進行安全評估，聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織食品法典委員會則根據有力的科學原則，制定食物添加劑標準，以期保障消費者健康，確保國際食品貿易公平。

## 本港如何規管防腐劑和抗氧化劑？

在香港，《食物內防腐劑規例》（第132 BD章）訂明准許防腐劑和抗氧化劑的種類和在指明的食物中的最高准許含量。

此外，食物製造商應奉行優良製造規範，所添加的防腐劑和抗氧化劑分量只限於在食物中達到預期技術效用所需的最低分量。



## 如何作出知情選擇？

消費者可作出知情選擇，閱讀食物包裝上的配料表，查看是否含有防腐劑和抗氧化劑。根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》（第132W章），在本港出售的預先包裝食品如使用了食物添加劑（包括防腐劑和抗氧化劑），必須在食物標籤上的配料表中列明其作用類別及其本身所用名稱或識別編號。



# 營養大對決



## 醃菜檢測報告點睇

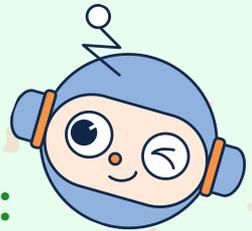


### 醃菜檢測報告點睇

好多人都知道醃菜鈉（鹽）含量高，唔適宜食咁多。有機構喺市面抽取咗30款預先包裝醃菜樣本（包括泡菜、德國酸菜、青瓜、榨菜、蘿蔔同橄欖菜）進行化學物、輕質異物同埋營養素嘅檢測。



### 食安提示：



### 食安有話兒：

- 硝酸鹽同埋亞硝酸鹽天然存在喺蔬菜，用嚟製造蛋白質供蔬菜生長，並唔係污染物，含量一般亦唔會對公眾健康構成風險。
- 至於輕質異物，係指極微細嘅異物，必須通過顯微鏡放大咗先可以見到。食安中心只係喺其中一個產品嘅跟進樣本發現一塊長約0.5毫米嘅懷疑昆蟲碎片，並作出跟進。其餘樣本都無檢出任何異物（例如金屬、石屑、塑膠碎片等等）。
- 喺過去兩年，食安中心一共抽取咗超過2100個醃菜樣本進行檢測，當中有2個涉及防腐劑測試嘅樣本唔合格。食安中心已經作出公布並採取適當嘅跟進行動。
- 就該機構轉介涉及食物標籤同埋營養標籤嘅3個個案，食安中心發現其中2個產品已經無喺市場出售，餘下1個產品嘅防腐劑標示唔符合相關規例要求，而食安中心已經採取適當跟進行動。

- 大部分醃菜用鹽嚟醃製，屬高鈉食物。市民購買預先包裝食物時，應該閱讀營養標籤，選擇鈉含量較低嘅產品。
- 業界有責任檢視同完善食品生產嘅程序，將昆蟲碎片混入食物嘅機會減到最低。





# 今日食營啲



## 金湯蘆薈翡翠玉簪蝦球

「金湯蘆薈翡翠玉簪蝦球」果然饒如其名，賣相同個名一樣咁靚！蝦球配上露筍、南瓜、秋葵等蔬菜，顏色鮮豔同時味道清新，打破粵菜一定係油膩味濃嘅印象，咁健康美味嘅三少之選菜式，冇理由唔同家人happy share，今晚係你大顯身手嘅機會喇！

想知道上述食譜的材料、調味料及烹煮步驟，請瀏覽衛生署星級有營食肆網頁：

[https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content\\_id=1224](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=1224)





中心動向



# 1

## 港澳兩地共同推動食物安全交流

為了促進港澳兩地之間在食物安全工作上的互動交流，澳門特別行政區市政署食品安全廳（澳門食安廳）的代表出席了食物安全中心於6月23日舉辦的第八十一次業界諮詢論壇。

論壇結束後，食物安全中心更安排經驗分享環節，讓雙方代表更深入了解彼此就風險傳達及出入口食物管制的日常操作。食物安全中心期望透過雙方緊密的溝通及合作，能夠更有效地交換有關食物安全的資訊，共同保障食物安全。



# 2

## 第八十一次業界諮詢論壇



食安中心在2023年6月23日舉辦了第八十一次業界諮詢論壇，就議題包括食鹽加碘 — 食鹽進口商／批發商／零售商實用指南、落實擴展經港珠澳大橋進口鮮活食品的新安排、培養肉的安全評估、出口食物往內地及日本食品的進口管制等與業界交流意見。有關活動的詳情，請瀏覽網址：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/Notes\\_and\\_Presentation\\_Materials\\_TCF81\\_20230623.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF81_20230623.html)



# 3 食安中心向食肆派發全新即食食品的食物安全指引



食安中心於七月上旬派遣衛生督察向食肆派發全新製作有關即食食品的食物安全指引。新指引內容涵蓋燒味和滷味等地道即食食品。為加深食肆員工對新指引的認識，衛生督察更加在現場向食肆員工解說，並提醒他們在製作燒味和滷味等即食食品時所須要注意的食物安全措施。



# 4 食安中心舉辦「校園食物安全」網上講座

自恢復全日面授課堂以來，食安中心加強巡查全港多間供應學校午膳飯盒的持牌食物製造廠，以保障食物安全。為預備新學年開課，中心於7月28日為小學安排網上講座，介紹食物安全危害如窒息風險和食物過敏，提醒教職員及食物處理人員多加注意。除此之外，食安中心亦於8月2日舉行網上業界會議，提醒飯盒供應商在準備食物時須保持良好的衛生習慣，並根據「食物安全重點控制」系統制定食物安全計劃，降低食物受污染的風險。





# 日本進口食物的代碼

## 食品包裝上嘅代碼同產地並無關聯

近日再次出現幾年前流傳過嘅說法，指「由日本輸出嘅部分食物，雖然產地註明為東京都，但係嘢有效日期前面就有代碼，用嚟標示呢啲食物嘅原產地為福島、群馬、千葉、茨城等地區」。不過，食安中心已經同日本政府嘅相關部門查證咗，食品包裝上嘅代碼同產地並無關聯。



## 密切監察進口食品安全

香港政府會密切監察日本進口嘅食品安全，評估相關風險並採取合適嘅相應措施。有關日本進口食品管制嘅最新安排，可以睇呢度：

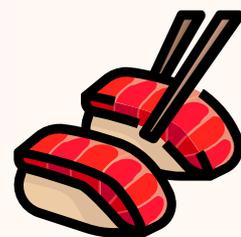


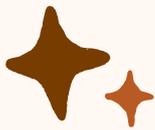
**食安問答**

有人話由日本進口嘅食物，嘢包裝上會有特定嘅代碼，用嚟表示佢嘅原產地，係咪真㗎？

食安中心已經同日本政府嘅相關部門查詢及確認咗，食品包裝上嘅代碼同產地並無關聯。

內文連結  
有關日本進口食品管制嘅最新安排





1

以下哪項不是「食物安全五要點」？

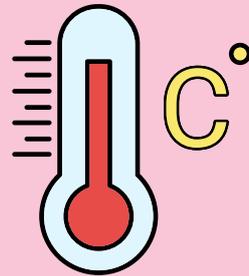
- a) 精明選擇
- b) 生熟分開
- c) 煮熟食物
- d) 保持專注



2

食安中心建議徹底煮熟食物，而食物中心溫度需達到攝氏多少度或以上？

- a) 攝氏45度
- b) 攝氏60度
- c) 攝氏75度
- d) 攝氏100度



3

食物需存放於安全溫度，以下哪項不是安全溫度？

- a) 凍食冷存於攝氏4度或以下
- b) 凍食冷存於攝氏10度
- c) 熟食熱存於攝氏60度以上
- d) 熟食熱存於攝氏70度以上



食安仔忙甚麼？

# 炎夏防毒！跟足「食安五要點」

天氣越嚟越熱，細菌亦越來越活躍。炎炎夏日更加係由細菌引致食物中毒嘅高危時節。食安小隊喺度預先提提準備投奔初夏嘅大家，想安心享用消暑美食，就要跟足「食物安全五要點」！

## 炎夏來襲！ 跟足食安五要點防中毒

精明選擇

生熟分開

20秒

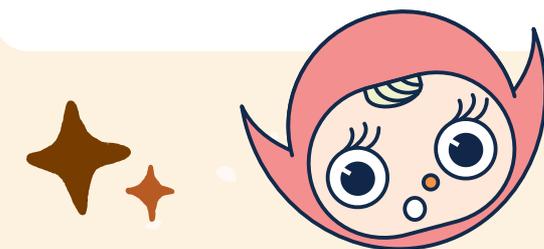
保持清潔

煮熟食物

<4°C

>60°C

安全溫度



- 精明選擇：選擇安全嘅原材料 —— 向可靠嘅店鋪購買食物
- 保持清潔：保持雙手同用具清潔 —— 處理食物前後及進食前，用清水同梘液徹底洗手，搓手最少20秒。
- 生熟分開：分開生熟食 —— 用唔同嘅刀、砧板分開處理生熟食
- 煮熟食物：徹底煮熟食物 —— 食物中心溫度要達到攝氏75度或以上
- 安全溫度：將食物存放於安全溫度 —— 凍食冷存喺攝氏4度或以下；熱食熱存喺攝氏60度或以上。

喺炎炎夏日，高風險食物例如一般唔需要再烹煮嘅即食食品包括燒味、滷味、已煮熟嘅米飯麵食，同埋生或者未煮熟嘅「生冷食物」例如生蠔、刺身等就更加須要小心處理，唔應該長時間放喺室溫。快啲去「家家食安心」專題網頁，了解多啲<https://www.cfs.gov.hk/safefood>



### 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，以供市民和業界直接了解香港的食物安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(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

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

