

目錄

專題特寫

- (I) 復活節食物安全話你知
- (II) 預防禽流感
- (III) 營養聲稱、功能多面睇

食物安全操作指南

盆菜安全在您手，重點控制梗要有

食物新知

小心選擇盛載外賣食物的容器

食物安全計劃園地

食物安全在你手 重點控制「梗」要有——
「食物製造程序大搜查」

活動介紹

- 傳達資源小組的服務
- 營養資料查詢

法例淺釋

認識香港食物法例
《食物攪雜(金屬雜質含量)規例》

考一考你

專題特寫 (I)

復活節食物安全話你知

復活節快將來臨，很多市民喜歡在這個節日相約親朋戚友一起享用豐富的復活節大餐，而復活節自助餐更是其中一個熱門的選擇，為吸引顧客，食物業界紛紛各出奇謀，製造應節食品。以下是一些復活節的傳統食品：

復活節的應節食品

1. 復活蛋 (象徵復活、新生命和春天)：
在已煮熟的雞蛋上畫上圖案，或塗成紅色和金色，也可以用彩紙包裹。
2. 烤羊肉 (羔羊代表贖罪)：
用小烤爐烤熟羊肉
3. 麵包 (代表永生的活糧)：
麵包上劃上一些十字架、羔羊或兔子等圖案作裝飾。
4. 兔子形小甜點 (兔子被視為春天生氣勃勃和復活節的象徵)：
麵粉、朱古力或糖等材料造成的兔子。
5. 此外，還有其他食物，例如奶油、乳酪和火腿。

除以上應節食物外，生蠔、刺身、壽司、沙律和布甸(混有生雞蛋)也是自助餐的傳統食品。作為業界精英的你，除了要懂得製造出色香美味的食品外，還須在製作上力求嚴謹，選購優良的食物材料和配合精巧之製作，最重要是懂得嚴守食物衛生安全守則，才能生產出優質味美及衛生的食物。

大家可知道製作自助餐有什麼風險因素呢？

自助餐的五大風險因素

1. 短時間內製造大量食物/過早製造食物
 - ▶ 沒有足夠器具(如冰箱)來冷存及熱存食物
 - ▶ 食物在室溫下存放過久
2. 提供高風險食物
 - ▶ 例如即食生蠔、刺身等
 - ▶ 因為沒有經高溫烹煮，生吃食物可能含有致病微生物
3. 提供不同類型食品
 - ▶ 可能同時展示即食食物和未煮的食物，容易造成交叉污染
4. 展示/進食時間長
 - ▶ 展示時間太長(四小時或以上)
 - ▶ 病菌在展示期間不斷生長或產生毒素
5. 顧客污染展示中的食物
 - ▶ 顧客在拿取食物時，污染其他食物(例如顧客用手或不合適的用具接觸食物)



預防措施

因進食自助餐而引致食物中毒的原因，大致可歸納為兩大類：

- (1) 食物受病菌污染及
- (2) 病菌在食物中殘存或生長。

針對以上問題，大家應分析及找出食物製作流程中的控制重點和有關的預防措施。



控制重點	預防措施
選購	<ul style="list-style-type: none">只向認可、信譽良好及可靠的供應商購貨訂明運送貨物時的溫度(例：冷凍食物的溫度須保持在4°C或以下)選用較安全的原材料(例：選用經消毒的蛋漿來製造蛋糕)
收貨	<ul style="list-style-type: none">檢查運送車輛的衛生情況檢查食物狀況檢查包裝原料沒有超過保質期，即「此日期前食用」或「此日期前最佳」原料到達時的溫度：冷凍食物須保持在4°C或以下/冷藏食物必須完全在凍結狀態立即(建議10分鐘內)貯存冷凍/冷藏食物在4°C/-18°C或以下 
貯存 (冷藏/冷凍)	<ul style="list-style-type: none">即食食物及未煮的食物須分開貯存遮蓋/包裹食物確保包裝完好避免食品存放的時間過長(採用先入先出的輪流存放法)貯存食物的範圍要清潔衛生
配製	<ul style="list-style-type: none">徹底洗淨所有水果及蔬菜(緊記徹底清洗雙手)限制冷凍食物從冷櫃取出後擺放的時間(例如在一小時內完成配製工序)使用不同的刀和砧板來處理可即食食物急凍食物通過以下方式解凍：<ul style="list-style-type: none">放入冷櫃解凍置於清涼的自來水中 
烹煮	<ul style="list-style-type: none">食物的中心溫度達攝氏75度，並持續15秒(如選用較低溫度，時間則要長些；攝氏70度須持續2分鐘或攝氏60度則持續10分鐘)
熱存	<ul style="list-style-type: none">食物保持在60°C或以上遮蓋所有食物

控制重點	預防措施
冷存	<ul style="list-style-type: none"> • 用獨立冷櫃存放即食食物 • 遮蓋所有食物 • 貯存食物的範圍要清潔及貯存環境空氣要流通 • 貯存溫度為4°C或以下 • 採用先入先出的輪流存放法(用編號/記號來顯示食物貯存的先後次序)
展示	<ul style="list-style-type: none"> • 不應過早展示食物 • 從廚房運送食物到展示櫃期間，要適當保護食物(例如蓋好/包好食物) • 冷凍食物(如生蠔、刺身及沙律)存放在冷凍櫃內或在冰面上(保持在4°C以下) • 熱食存放在保熱器具上(保持在60°C以上) • 每次只展示少量食物，以縮短展示時間。(避免食物擺放在室溫下超過2小時) • 若同時展示未經烹煮的食物及即食食物，應將這兩類食物分開擺放及為顧客提供不同款式用具(例如不同顏色、形狀的夾子等)來拿取這些食物 • 避免將展示過的食物和新配製的食物混和 • 不應再使用展示過的剩餘食物 • 員工應不斷監察展示範圍內的衛生情況，並立刻將受污染的食物和用具移走

製造復活節朱古力指南



為增加復活節氣氛，業界紛紛製造各式各樣的朱古力食品(例如復活蛋)，吸引市民購買。在製造朱古力食品時，大家要注意什麼呢？



衛生事項你要知

- **選用安全的原材料：**
由於牛奶中可能含有李斯特菌，而生雞蛋內亦可能含有沙門氏菌，如果要加入牛奶或生雞蛋的話，應選用經巴士德消毒法處理過的雞蛋和牛奶作材料。
- **要低溫保存易變壞的原材料及朱古力：**
原材料或朱古力適合細菌生長，容易變壞，所以應貯存在攝氏4度或以下，避免貯存於危險溫度，即攝氏4至60度間。
- **製作時要注意個人、環境及食物衛生：**
金黃葡萄球菌可存在於皮膚、鼻腔和頭髮中；在處理朱古力食品前，要徹底清洗雙手，和保持用具及地方清潔。當製造工序完成後，要立即把朱古力蛋包裝好，避免受空氣中的霉菌或昆蟲污染。

為顧客製造出美味又衛生的食物，是每一位食物從業員的目標；因此當顧客品嚐朱古力時，他們不只嘗到朱古力的獨特而芳香可口的味道，還有會嘗到製造者的心意。

禽流感病毒有多種，多存在於禽鳥中，包括鴨、雞及其他鳥類。在一些特別情況下，某些禽流感能經由禽鳥傳到人類。禽流感的徵狀與普通流感差不多，但較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，以至死亡。

為減低香港再次出現禽流感的風險，食物環境衛生署已加強監控措施，其中包括：

- 暫停入口來自受影響區域的活禽鳥及家禽肉類，並加強入口管制措施等。
- 在零售市場，每月兩次實施「休市清潔日」，為家禽檔清洗和消毒，以減低病毒積聚及變種的機會，以中斷病毒的週期。
- 禁止於同一店舖內，同時售賣活雞和活鴨，避免病毒交叉感染及變種。
- 只容許家禽檔員工在已設的獨立屠宰室內屠宰及清洗家禽。
- 在批發及零售市場定期抽取糞便樣本，監察病毒數量。批發市場亦定期進行徹底清洗，以保持良好衛生水平。批發市場及所有雞籠及車輛必須在運輸雞隻前進行徹底清洗及消毒。
- 任何家禽零售店若被發現有家禽帶有H5病毒，便須銷毀餘下所有的活家禽。
- 加強巡查家禽店舖及街市家禽檔。
- 在網上向市民及經信件向業界發放有關預防禽流感的信息。



選購家禽後 請在此洗手

Wash hands here
after touching poultry



為預防禽流感在本港爆發，家禽業的從業員應遵從以下的衛生守則：

1. 所有活家禽必須來自食環署認可的批發市場或來源。
2. 不應存放過多活家禽，盡量保持檔位內空氣流通及環境衛生。
3. 如發現家禽有不健康情況或有不尋常死亡，必須立即向食環署報告。
4. 用作運送的禽籠，必須即時搬走，以免污染公眾地方。
5. 工作人員須穿上清潔的淺色保護衣物(包括圍裙及膠靴)；在接觸家禽時，須戴手套(屠宰及清洗過程除外)。為保障活家禽從業員的健康，在工作時更應戴上口罩，在選擇雞隻期間不要用力吹雞隻的尾部。
6. 只可在已設的獨立屠宰室內屠宰及清洗家禽。
7. 家禽腸臟中可能帶有病菌，因此必須把腸臟及肉分開處理，並徹底清洗所有器具。
8. 鑑於家禽的糞便、屍體及內臟可能帶有病菌，必須把它棄置在經消毒及有密封蓋的金屬/塑膠垃圾桶內。
9. 工作人員在接觸、屠宰及清洗家禽後應馬上用皂液徹底清洗雙手。
10. 在每日收市後，使用熱水(攝氏70度以上，並加有漂白劑溶液)徹底清洗及消毒檔位，包括屠宰室及檔位內所有牆壁及地面；尤其須注意徹底清潔檔位的邊角位、水渠、禽籠、工作桌和裝備。檔位內所有工具需要浸在漂白劑溶液內消毒30分鐘。
11. 嚴格遵守每月兩天的「休市清潔日」；在「休市清潔日」開始前，必須把處所內的所有活家禽完全屠宰，並將處所徹底清洗及消毒。

過往數期的通訊裡，我們已先後探討過食物中的營養素、營養與健康的關係和預先包裝食物上的營養標籤，今期會為大家介紹食物標籤上與營養素相關的聲稱。市面上，跟營養素相關的聲稱大致可分兩大類：—



營養聲稱

第一類是營養聲稱，這類聲稱主要跟食物中的營養素含量相關，可細分為**營養素含量聲稱**及**營養素含量比較聲稱**兩種。

- (a) **營養素含量聲稱** — 說明食物中所含營養素的含量。
(例如：“高鈣”；“低脂”；“無糖”)
- (b) **營養素含量比較聲稱** — 比較兩種或以上同類食物的營養素含量。
(例如：“低脂 — 脂肪含量較同一牌子的一般產品少25%”)

市面常見的聲稱大都是屬於營養聲稱，由於香港暫時未有特定規例監管與營養聲稱相關的用詞和規定，所以很難得知這些聲稱是否真確及使用是否恰當。消費者委員會曾在二〇〇三年作出調查，發現市面上部分有營養聲稱的產品沒有營養成分表，和個別產品的聲稱未能符合食品法典委員會的規定(例如一個聲稱「脫脂」的即沖麥片樣本的脂肪含量(6.7克)比食品法典委員會低脂肪聲稱的規定高出二倍多)。因此市民不能只看標籤的聲稱，最好還是查看食物包裝上的營養資料。

根據食品法典委員會制定的“營養說明的使用準則”，不同的營養聲稱有不同的規定，例如：

低脂肪：每100克固體食物不得含超過3克脂肪
 無糖：每100克固體食物不得含超過0.5克糖
 高鈣：每100毫升液體食物不得含少於120毫克鈣質

營養素功能聲稱

第二類是營養素功能聲稱，這類聲稱主要跟營養素的功能相關，說明某種營養素對人體生長、發育和機能的正常運作所產生的生理作用。(例如：鈣有助鞏固骨骼和牙齒生長。產品X含豐富鈣質。)

宣傳與真相

以下例子是一「低脂燕麥早餐」的營養標籤。根據食品法典委員會對低脂肪食品的規定(每100克固體食物不得含超過3克脂肪)，這食品是不是「低脂」呢？



驟眼看標籤上脂肪總含量(2.7克)，大家可能會以為這食品的脂肪含量屬低。但細心一看，標籤上的食用分量為30克；經計算後，便發覺這食品的脂肪含量為每100克食物約含9克脂肪(2.7克 × 100 ÷ 30)，但根據食品法典委員會對低脂肪食品的規定是每100克固體食物不得含超過3克脂肪，上述燕麥食品的脂肪含量比規定高出3倍，因此並不符合食品法典委員會對低脂肪的規定。由此，我們可以認識到標示單位和劃一標準的重要性。

盆菜安全在您手， 重點控制梗要有

近年市民越來越喜歡吃熱騰騰的盆菜，為滿足市場需求，很多食物工場會按照顧客的要求而烹調盆菜。由於盆菜有很多不同食物材料，烹調時間因而較長；故烹煮盆菜時，員工應留意以下風險及作出適當的預防措施：

盆菜的風險因素

- 盆菜至少有六至八款菜式，烹煮時間長，增加交叉污染的機會。
- 烹調盆菜程序多，需用較多器皿及用具，增加交叉污染的機會。
- 盆菜內含不同食物材料，部份是較高危的食物(如：海鮮、白切雞等)。
- 盆菜體積較大，翻熱時間需時。

預防措施

1. 小心計劃製造盆菜的程序。與顧客清楚訂明提取盆菜的時間，避免過早烹煮盆菜。
2. 有腸胃炎病徵(例如：嘔、肚瀉)或患感冒等疾病的員工不應處理食物。
3. 員工應經常清洗雙手；如廁及處理生的食物原料後，更應洗手至少20秒。
4. 所有食品原料需由認可及可靠供應商提供。
5. 要清楚認識各種食物的風險，高風險的食物如海鮮和白切雞等必須徹底煮熟，並分開存放，防止交叉污染。
6. 所有接觸食物的表面(例如：食具、砧板、煮食用具等)，在製造盆菜前都應經徹底清潔和消毒。
7. 各種食物原料在煮熟後，
 - 都要貯存在攝氏60度或以上。
 - 不可存放在室溫下超過二小時。
 - 都要蓋好，避免交叉污染。
8. 盆菜製成後，其溫度仍應保持在攝氏60度或以上。
9. 在顧客提取盆菜時，應提醒顧客如何處理盆菜，例如：
 - 應盡快進食盆菜。
 - 盛載盆菜的容器是否適宜翻熱。
 - 如非立即進食盆菜(例如提取盆菜後超過二小時仍未進食)，應將有關盆菜存放雪櫃內，進食時再徹底翻熱。
 - 進食時，應使用公筷。

盆菜



小心選擇盛載外賣食物的容器



市面上有很多不同類型的容器，用來盛載外賣食物和飲品。常見的有由聚丙烯、泡沫聚苯乙烯(俗稱「發泡膠」)和紙等物質製成的用完即棄食物容器。近年，人們明白發泡膠和塑膠廢物都屬不易分解的物質，對環境保護構成壓力。因此，市場亦相應出現一些可替代發泡膠物質的產品，其中包括由植物纖維、澱粉等製成的食物盒。不論你選擇那類容器來盛載外賣食物，你在採購、貯存和處理容器時，應採取以下措施：

- 清楚了解食物及飲品的特性，例如
 - ▶ 食物的酸性及油性；
 - ▶ 食物放在容器時的溫度；及
 - ▶ 食物與容器的接觸時間等。
- 向生產商/供應商查詢容器的用途、特性(如耐熱、抗酸、防水、防油、承托力等)及索取容器規格書，以確保容器適宜用來盛載有關食物。例如：以發泡膠為材料的容器，不適合盛載超過攝氏100度的食物(如剛炸好的食物)，因為發泡膠在高溫下會變形。
- 在接收容器後，應採用清潔衛生的方式，來貯存和處理容器，以避免污染或損壞容器。
- 若發現容器在盛載食物後有異樣(例如變形、表面變得平滑等)，或接獲有關投訴，便應立即停用有關容器，並與生產商/供應商聯絡。在未找出造成容器有異樣的成因前，切勿再用有關容器。



食物安全在你手 重點控制 梗 要有

食物製造程序大搜查 (四)

要消滅食物上的細菌，最有效的方法是徹底烹煮和翻熱食物。以適當的高溫和足夠時間把食物徹底烹煮和翻熱，便可以殺死大部分致病菌和病毒。在烹煮及翻熱時，要注意什麼呢？大家不妨一齊來大搜查……



- 所有食物必須徹底煮熟，中心部分的溫度須至少達到攝氏75度，並持續15秒(如選用較低溫度，時間則要長些，例如攝氏70度持續2分鐘或攝氏60度則持續10分鐘)。使用食物溫度計來量度食物中心部分的溫度，是判斷食物是否可供安全食用的最準確方法。使用食物溫度計之前或之後，必須把溫度計妥為清潔和消毒。假如未能量度食物中心部分的溫度，亦可以肉眼用以下準則來判斷：
 - **紅肉**：肉的內部不應呈紅色，肉汁須清澈。
 - **家禽**：肉的內部不應呈粉紅色，肉汁須清澈。
 - **海鮮**：魚類須煮至肉色變為不透明，容易去肉和去骨；介貝類水產則須煮至外殼自行張開。
 - **蛋類**：蛋黃和蛋白煮至變成凝固結實；不要將生蛋或半生熟蛋做菜餡或配料，除非那些蛋已經巴士德方法處理消毒。
- 翻熱吃剩的食物時，食物中心部分的溫度須至少達到攝氏75度。使用食物溫度計來量度食物中心部分的溫度，是判斷食物是否已徹底翻熱的最準確方法。使用食物溫度計之前或之後，都要把溫度計妥為清潔和消毒。假如沒有食物溫度計，把食物翻熱至煮沸，才可食用。
- 熱存食物方面，應保持食物的溫度在攝氏60度或以上，以防細菌滋長。
- 有些細菌(如金黃葡萄球菌等)可以在適合溫度下產生能抵受高溫的毒素；所以，在處理食物時，要時刻保持食物在攝氏4度或以下或攝氏60度或以上。若食物含有這些能耐高溫的毒素的話，則徹底翻熱亦不能消除這些毒素。

活動介紹



本署的傳達資源小組，不斷為市民提供有關食物、環境及個人衛生的多元化服務。本組的資源中心設備完善，內設展覽廳，就公眾關注的課題，安排不同主題的展覽供市民參觀；亦備有多款單張、海報、貼紙及小冊子供免費索取，藉以提升市民對食物、環境及個人衛生的意識。中心更備有多款展覽板、影碟、錄影帶及錄音帶，可供市民、團體或各政府部門借作衛生教育用途，題材包括：食物安全計劃、基因改造食物及營卡毒等。此外，展覽廳內更設有大型電視機，安排播放極富趣味的衛生教育短片，供市民及業界欣賞。為配合時代步伐，緊貼最新資訊，本中心提供兩部全新的電腦，供大家免費上網瀏覽本署網頁(網址：www.fehd.gov.hk)或世界各地的衛生教育資料。

透過本署24小時熱線(2868 0000)播放多個錄音生活劇；並向傳媒發放有關衛生教育特稿。另外，本署利用多部設有電子字幕的廣播車，穿梭港、九和新界各區傳播衛生信息。而本署職員亦不時到各階層推廣衛生教育。

本署將於本年六月至十月期間在全港各區舉辦多個食物衛生講座，以提高食物業從業員對食物安全的知識。部門會發信邀請食物業員工及業內人士參加這些講座，藉此幫助參加者針對本身經營的特性，靈活地推行食物安全計劃，提高食物安全水平。所有參加者除獲贈教育海報外，更獲頒發出席證書。有興趣參加者請填妥回條並交回本署，欲知詳情可於辦公時間內致電2381 6096與本署傳達資源小組聯絡。



營養資料查詢

市民愈來愈重視營養與健康的關係。要達致均衡飲食，了解食物中的營養成分尤為重要。為了建立本地食物的營養成分資料庫，本署已於2002年建立了一個備有搜尋功能的網上「營養資料查詢系統」(網址：<http://feh.gov.hk/nis/indexc.html>)。該系統亦已加入本署轄下的食物研究化驗所對本地早餐食物所做的營養分析的結果。歡迎市民瀏覽「營養資料查詢系統」。



認識香港食物法例

食物摻雜(金屬雜質含量)規例



甚麼是金屬元素

金屬元素是礦物質的一種，它不會提供熱量，也不能在體內合成，只可從各種食物中攝取。有些金屬元素是身體必須的，有助身體健康，但若過多的話，可能會對身體構成不良的影響。

有用的金屬元素

金屬元素的營養功能有多方面，它可是酵素、賀爾蒙或組成維他命的其中一種元素，而且有助細胞內外的調節功能或神經傳導、肌肉收縮以及酸鹼平衡等功能。有用的金屬元素包括：

- 鉀Potassium (K)
- 鈉Sodium (Na)
- 鈣Calcium (Ca)
- 鎂 Magnesium (Mg)
- 鋅 Zinc (Zn)
- 鐵Iron (Fe)
- 銅 Copper (Cu)

雖然上述所說的一些金屬元素對人體有用，但也要注意均衡飲食，避免過量進食或攝取。

有害的金屬元素

有某些金屬元素是對人體有害的。吸收過多，可與生物高分子物質(如：蛋白質)產生作用，並累積在人體的某些器官中，造成慢性累積性中毒，危害人體健康，嚴重的可引致癌症及死亡。有些重金屬對人體的影響，往往需要一、二十年才能顯現出來，以下是一些有害的金屬元素。

- 銻Antimony (Sb)
- 砷 Arsenic (As)
- 鎘 Cadmium (Cd)
- 鉻 Chromium (Cr)
- 鉛 Lead (Pb)
- 汞(水銀) Mercury (Hg)
- 錫 Tin (Sn)

食物摻雜(金屬雜質含量)規例

隨著過去數十年化學食品工業迅速的發展，使我們能夠品嚐到五花八門、新奇味美的食品；但如果無限制和妄顧衛生地使用化學品於食品工業，會使我們的健康受到嚴重的威脅，甚至引致食物中毒。有些食物可能會在生產過程中被機器或盛器所污染；而環境污染也會令一些有害金屬雜質進入食物鏈中，隨着食物被人體所吸收，而影響市民健康。有見及此，政府根據各金屬元素的化學特性，制定出一套監察系統，透過香港現行的《公眾衛生及市政條例》(第132章)食物摻雜(金屬雜質含量)規例來監管本港出售的食物中金屬含量(詳細資料請參考規例)，確保市民買到衛生安全的食物，保障市民健康，亦可給食物業界提供可依從的法規。

透過本署的食物監察系統，衛生督察會在進口、批發與零售各個層面抽取食物樣本作化驗，確定食物中是否含有過量有害金屬。如樣本不合格，本署會作出跟進及檢控。

如任何人違反規例中第3條，即輸入、託付、交付、製造或售賣上述食物以供人食用，一經定罪，最高可被判罰港幣5萬元及監禁6個月。

考一考你



- 以下那一項是為預防禽流感，家禽業的從業員需要特別留意的要點？
 - 不要用口吹雞隻的尾部
 - 不應存放過多活家禽，盡量保持檔位內空氣流通及環境衛生
 - 在接觸、屠宰及清洗家禽後應馬上用視液洗手
 - 以上全部
- 如果加入未經消毒的生雞蛋製造朱古力的話，朱古力可能會被那一種細菌污染？
 - 李斯特菌
 - 沙門氏菌
 - 金黃葡萄球菌
 - 霉菌
- 熟食的食物，應保持於什麼溫度？
 - 攝氏零下18度或以下
 - 攝氏4度至60度
 - 攝氏60度或以上
 - 攝氏100度
- 任何人仕違反食物攪雜(金屬雜質含量)規例，一經定罪，最高可罰
 - 罰款1萬元及監禁6個月；
 - 罰款1萬元及監禁3個月；
 - 罰款5萬及監禁3個月；
 - 港幣5萬元及監禁6個月



食物環境衛生署

Food and Environmental Hygiene Department