

目錄

專題特寫

- (I) 檢疫偵緝犬
- (II) 食物安全中心在香港奧運馬術比賽的工作
- (III) 營養標籤
- (IV) 即棄塑膠容器盛載食物—安全嗎？

讀者園地

- (I) 魚類含水銀的風險
- (II) 認識麻痹性貝類毒素（生物毒素）

食物新知

糖與代替品

法例淺釋

- (I) 《2008年食物內防腐劑（修訂）規例》
- (II) 《2008年食物內染色料（修訂）規例》

食物安全計劃園地

製作菜心炒肉片的重點控制

專題特寫 (I)

檢疫偵緝犬



名字：Max 麥斯 品種：拉布拉多犬



名字：Diva 迪嬋 品種：比格犬

引入檢疫偵緝犬的目的

為加強打擊非法進口活生動物、動物製品及生肉，以及防止禽流感等動物疾病的傳入，食物環境衛生署食物安全中心成立檢疫偵緝犬小組，與漁農自然護理署攜手推行檢疫偵緝犬計劃。

偵緝犬的特性和訓練

一隻優秀的檢疫偵緝犬除喜歡嗅出新氣味和饞嘴之外，牠們必須擁有良好的素質，如體格健康、較年輕和易被接受的外表。此外，牠們的性格亦要友善、和藹、鎮定、外向、大膽、好奇、主動以及聰敏。



現役的檢疫偵緝犬均來自澳洲，服役期會因其品種而異，比格犬一般可服役八至九年，而拉布拉多犬則為六至七年。

漁農自然護理署於現職農林督察中挑選檢疫偵緝犬領犬員，他們除了要對這個新工種有濃厚興趣，亦必須願意承擔全天候照顧檢疫偵緝犬的責任。

檢疫偵緝犬及領犬員先在澳洲悉尼市進行八星期的訓練，來港後再在各陸路口岸進行三星期實地執勤訓練，務求令檢疫偵緝犬及領犬員適應工作環境。

偵緝犬能否有效探測違禁進口食物？

犬隻的嗅覺比人類敏銳，牠們擁有約二億二千萬個嗅覺細胞，較人類大約五百萬個細胞，足足多逾百倍。犬隻經訓練後可以偵測出任何帶有氣味東西，如生肉、蛋及其他違禁食物。事實上，現時不同地方的執法機構，如澳洲、日本和內地海關，已經在機場利用犬隻這種天賦來偵測違禁品。

檢疫偵緝犬在哪裏工作？

檢疫偵緝犬已於二月投入工作，在文錦渡、沙頭角、落馬洲、羅湖及深圳灣口岸等陸路邊境管制站執勤。牠們如懷疑旅客攜帶生肉入境，會蹲坐在旅客身旁，以作表示。



食物安全中心 在香港奧運馬術比賽的工作

專題特寫 (II)

知多啲妹妹：

食安心哥哥，你們食物安全中心最近在忙甚麼工作？

食安心哥哥：

北京2008年奧運及殘疾人奧運馬術項目將於八至九月期間在香港舉行，屆時將有很多來自世界各地的運動員、隨隊官員、記者及遊客來港，保障他們的食物安全十分重要。我們正忙於推廣有關的食物安全工作。



知多啲妹妹：

是甚麼準備工作呢？

食安心哥哥：

食物安全中心特別就這次盛事成立食物安全諮詢小組，就食物衛生和安全事宜向大會指定的餐飲供應商及酒店的飲食從業員提供食物安全培訓。此外，中心亦為被選作奧運村的酒店、馬術公司及奧運膳食供應商的員工訂定了訓練課程，並分別在港島、九龍及新界舉辦多場食物衛生講座及研討會，邀請相關的食肆員工參加。講座內容主要是教導從業員如何提供安全膳食及講解個人衛生對食物安全的重要性。中心由三月至今已先後舉辦多場講座及研討會，反應相當熱烈。



知多啲妹妹：

難怪你們那麼忙了！除了舉辦食物衛生講座及研討會，你們還有甚麼準備工作？



食安心哥哥：

食物安全諮詢小組人員會巡視有關的餐飲供應商及酒店，了解他們所提供的食物種類及製作流程，並對高風險食物的製作過程提供專業意見及協助他們釐定安全餐單。小組同時舉行會議，商討食物安全事宜，指導供應商推行食物安全重點控制系統，以管理及提高食物安全。



另一方面，食物安全中心制定了專項食品監察，在食肆抽取不同食品樣本進行微生物及化學物分析，確保食品安全。當然，我們亦會一如以往嚴格檢驗進口食品及嚴禁疫區的食品入境。

知多啲妹妹：

如果奧運馬術舉辦期間不幸有食物安全事故或投訴，你們有沒有應變措施？

食安心哥哥：

當然有。食物環境衛生署和衛生署一向有緊密聯系，亦已為馬術項目舉行期間制定了部門應變及行動計劃，增加候命值勤的人員，處理食物安全事故。如有事故發生，衛生署會調查及確認個案涉及食肆，我們會即時派員到有關的食肆調查及實施有效的控制措施，確保食物安全。為了加強相關的政府部門之間的合作，我們將進行演習，務求遇有食物安全事故時可迅速採取控制行動。

知多啲妹妹：

你們的工作非常重要，要加油呀！



營養標籤



為什麼要規管營養標籤？

政府在四月三日在憲報刊登《2008年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定）規例》，建議實施營養資料標籤制度，藉以幫助消費者選擇健康的食物，鼓勵食物製造商提供符合營養準則的食品，以及規管有欺詐成分的營養聲稱。

「1+7」是什麼？

為了讓消費者獲得食品的營養資訊，本港會推行強制性的預先包裝食物營養資料標籤制度，規定所有預先包裝食品的營養標籤必須標示「1+7」資訊，包括能量和七種核心營養素，即蛋白質、碳水化合物、脂肪總量、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖，如產品聲稱含有其他營養素，則須列出有關的含量。

甚麼是營養素聲稱

營養素聲稱是指食品有說明，指出或暗示含有特定營養特質的陳述。擬議的營養標籤制度採納食品法典委員會的指引，及容許食品標示一些本地常見的聲稱，如「低糖」及「無反式脂肪」。營養聲稱規管範圍包括營養素含量聲稱、營養素比較聲稱及營養素功能聲稱，在食物標籤上及宣傳品中的營養聲稱均受規範。

增加營養標籤會否影響本港進口食物？

香港的預先包裝食物約六成從外地進口。政府制訂營養標籤制度時，已在消費者知情權與食物選擇之間求取平衡。為減低制度對消費者選擇食物的影響，政府在標籤形式方面引入少量豁免制度，容許業界在有實際困難遵循規定時作彈性處理，方便業界遵守新制度。

何時實施？

修訂規例有兩年寬限期，將於二零一零年七月生效。

政府會採取甚麼配套措施？

政府會加強向市民推廣食物標籤的好處和如何解讀標籤上的營養資料。食物安全中心已成立營養標籤教育工作小組，成員來自多個專業團體，如香港醫學會，負責統籌相關的公眾教育和推廣工作。中心又會印製海報、小冊子等宣傳品和舉行其他推廣活動。

營養資料	
	每100克 或每100毫升
能量	千卡 / 千焦
蛋白質	克
總脂肪	克
- 飽和脂肪	克
- 反式脂肪	克
碳水化合物	克
- 糖	克
鈉	毫克



即棄塑膠容器盛載食物 — 安全嗎？

專題特寫 (IV)

常見盛載食物的即棄容器

為方便顧客外攜食物，食物業大多使用用完即棄容器盛載食物。由於食肆、零售商及學校膳食供應商廣泛使用這些容器，因此製造容器的物料的安全性不時引起大眾關注。這些容器大多由聚丙烯〔Polypropylene(PP)，俗稱百折膠〕、發泡聚苯乙烯〔Expanded Polystyrene(EPS)，俗稱發泡膠〕、聚苯乙烯〔Polystyrene(PS)，俗稱硬膠〕或聚對苯二甲酸乙二醇酯〔Polyethylene Terephthalate(PET)〕製成。這四種塑膠材料中，聚丙烯能長時間抵受攝氏100度至120度的高溫，而其餘三種則不宜用來盛載攝氏100度以上的食物。



即棄容器安全嗎？

食物環境衛生署在二零零五年與消費者委員會就即棄容器的安全性進行研究，結果顯示，消費者只要正確使用即棄塑膠食物容器，便不會造成食物安全問題。該研究建議，業界應留意容器的特性，例如可承受的溫度和酸度，並購買符合要求的容器。容器必須能夠保護食物不受污染，不應該在高溫下變形，亦不可釋出過量有害物質污染食物，危害消費者健康。

品質不佳的容器或不當使用容器對人體的害處

製造商生產即棄容器的過程中，容器可能會含有化學殘留成份，如苯乙烯(styrene)或氯乙烯(vinyl chloride)單體，而塑膠物料亦可能含有重金屬雜質，污染食物，影響消費者健康。此外，容器所含的其他雜質(例如製造塑膠物料所用的添加劑)亦可能污染食物，但這些雜質的毒性一般很低。

由於這些物質釋出的分量與食物的種類、溫度，以及與容器的接觸時間有關，因此，食肆應使用適當的即棄塑膠容器盛載外攜食物。



即棄容器的使用指引

公眾及食物業人士如使用即棄容器盛載食物，應盡量縮短食物與容器接觸的時間，以減低容器釋出的有害化學物污染食物的風險。如容器在盛載熱食時變形，應停用該容器和棄掉所盛載的食物。當使用微波爐翻熱外賣食物時，要確保容器適用於微波爐，例如發泡膠容器便不適用於微波爐。如有懷疑，應轉用微波爐適用的容器翻熱食物。一般微波爐適用的用完即棄塑膠容器只可在微波爐翻熱一次。

為協助食物業人士適當選擇和使用合適的用完即棄容器，食物安全中心已印製有關用完即棄塑膠容器的使用指引，提醒業界在使用即棄塑膠容器盛載外賣時，應採取以下措施：在選擇用完即棄塑膠容器時，應考慮所盛載食物的特性(例如食物是否含高脂肪、油性或酸性)、食物的溫度，和盛載在容器內的時間。員工需要查看容器上的標籤，以了解容器的用途和特性(如防水、耐熱、抗禦酸性和衝擊的能力)，此外要檢查容器包裝，確保包裝完好無缺以及沒有被污染。業界應盡可能要求供應商提供證明文件(例如化驗報告等)，以確保容器及其蓋子適合盛載有關食物。

(I) 魚類含水銀的風險

讀者
園地



魚類含有豐富的優質蛋白質和奧米加-3脂肪酸，適量食用，有益健康。



「水銀」是什麼？

水銀，學名汞，是金屬元素。純汞是銀白色的，閃閃發亮，在室溫下呈液態，通常用作製造溫度計、電路開關和部分燈泡等產品。汞以金屬汞、無機汞、有機汞三種形態存在，甲基汞是有機汞最常見的形態，其毒性最強。根據《食物攪雜（金屬雜質含量）規例》，食物最多只可含百萬分之零點五（即每公斤五百微克）總汞，包括甲基汞。

為什麼魚會含汞？

在河流、湖泊和海洋裏，細菌可以把汞轉化為甲基汞。這種毒性最強的汞會被水中的生物攝入體內，沿着食物鏈由微生物（包括動物及植物）轉送至體型較大的生物內。甲基汞可在魚類體內累積，因此魚類及海產，特別是食物鏈位置高、壽命較長和體型較大的捕獵魚類，如劍魚、鯊魚和旗魚等，通常會累積較多汞。

汞對健康有何影響？

急性汞中毒的成因通常是因工作以致過量攝入汞，因進食含汞的食物而導致急性中毒的情況罕見。攝入大量的汞可損害神經系統，特別是發育中的腦組織，因此發育中的胎兒、嬰兒及幼童最易受到汞的毒性影響。

魚類的汞含量與食物安全研究結果

今年四月十六日，食物安全中心公布「魚類的汞含量與食物安全」的風險評估研究，結果顯示市面供應的大部分魚類的汞含量低，但小部分含量偏高。魚類中的汞含量，視乎其品種、年齡、食物來源和生活水域而定。這項研究和海外報告的結果均顯示，鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛及



某些品種的吞拿魚，如金槍魚等部分捕獵魚類的汞含量通常較高，而三文魚、沙甸魚、鮫魚(草魚)、鯪魚、烏頭、鱸魚、泥鯔、大頭、馬頭、黃花魚、桂花魚(鰕魚)、紅衫及大眼雞(木棉)等魚類的汞含量則較低。由於個別魚類的汞含量或會因來源地和生活水域而不同，消費者應保持均衡飲食，切勿偏食。



給業界的建議

- 向可靠的供應商採購食物
- 妥善保存貨源資料，以便有需要時可追溯源頭
- 向消費者提供所售魚類及魚製品的品種資料

(II) 認識麻痺性貝類毒素(生物毒素)



麻痺性貝類毒素

動物天然毒素是動物在新陳代謝過程中其體內產生的物質，或在食物鏈中吸取的化學物，人類進食含天然毒素的動物後可能會中毒。一般來說，進食陸上動物後中毒的情況較少見，但貝類、甲殼類和魚類等海洋生物吃下由有毒微藻類產生的海洋毒素後會在體內積聚，當中貝類毒素在受污染的貝類的內臟含量較高，人類食用這些海洋生物而引致中毒則在世界上不少地方發生。



常見貝類毒素中毒主要有：麻痺性貝類中毒、雪卡毒素中毒、神經性貝類中毒、下痢性貝類中毒及失憶性貝類中毒。在本港，麻痺性貝類中毒是最常呈報的貝類毒素中毒類別，其次依序為神經性貝類中毒及下痢性貝類中毒，而扇貝是最常涉及的食物。

對人類健康的影響

麻痺性貝類中毒會令人體急性中毒。可引致麻痺性貝類中毒的毒素含量因人而異，根據文獻記載，令人出現中毒症狀的毒素分量可低至120微克，亦有指毒素分量超過1000微克才會令人出現輕微中毒症狀。

麻痺性貝類中毒的症狀

中毒症狀主要與神經系統相關，通常在進食貝類後數分鐘至數小時內出現。初期症狀包括刺痛、口部及四肢麻痺、頭痛、暈眩及腸胃不適。在大多數的病例中，症狀會在數日內完全消退。嚴重者可能會出現吞嚥及發音困難、癱瘓、呼吸停頓，甚至死亡。由於現時並無解毒劑可消解麻痺性貝類毒素，因此，向病者提供的臨牀療法均屬支持性質。



給業界的意見

- 向信譽良好的供應商採購食物
- 保持良好的貨源資料記錄，以便有需要時可追溯來源。

糖與代替品

糖可以為食品加添甜味，增添人們進食的樂趣，但必須適可而止。糖屬於碳水化合物，經消化和新陳代謝後每克可產生4千卡熱量，常見的例子有葡萄糖、蔗糖等。我們若從膳食中攝取過量糖分，就有可能攝入過多熱量，導致體重上升。而糖亦會引致蛀牙。



「游離糖」(free sugars) 是指所有額外加入食物中的單糖和雙糖，以及天然存在於蜜糖、糖漿及果汁中的糖。考慮到游離糖會增加膳食中的總熱量及影響體重，世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議，游離糖攝取量應少於人體每日所需熱量的百分之十。以每日攝取2000千卡熱量的人為例，游離糖的每日攝取量應少於50克。舉例來說，一茶匙白砂糖約重4克，可提供16千卡熱量。

消費者近年追求保持健康體重，對低熱量的甜味食品需求不斷上升。過去數十年，低熱量甜味劑的應



用日廣，並逐漸成為汽水、糖果、口香糖、乳酪和甜品等不少食物和飲品中的常用配料。常見的低熱量甜味劑有天冬酰胺(aspartame)、醋磺內酯鉀(acesulfame potassium)及環己基氨基磺酸(cyclamic acid)，它們只含很少甚至不含熱量，甜味卻大大高於糖，在食物中使用極少量便能提供足夠的甜味，並減少食品的熱量。舉例來說，1克天冬酰胺可取代200克蔗糖，前者只提供4千卡熱量，而後者則產生800千卡熱量。低熱量甜味劑有助消費者

減少攝入熱量和控制體重。由於這類甜味劑不會影響胰島素和葡萄糖水平，因此可有助控制糖尿病等長期病患。有專家認為，在食物中以低熱量甜味劑代替糖不會引致蛀牙問題。



法例 淺釋

法例修訂

(I) 《2008年食物內防腐劑(修訂)規例》

《2008年食物內防腐劑(修訂)規例》(下稱《修訂規例》)於二零零八年四月十八日在憲報刊登(2008年第85號法律公告)，並已獲立法會通過。《修訂規例》將於二零零八年七月一日起生效。

新規例的主要修訂包括：

- (a) 修訂抗氧化劑的定義；
- (b) 把食品法典委員會《食物添加劑通用標準》涵蓋的防腐劑和抗氧化劑及其准許含量納入《修訂規例》，並因應本港的情況作出修改；
- (c) 採用根據《添加劑標準》制定的食物分類系統等。



(II) 《2008年食物內染色料(修訂)規例》

《2008年食物內染色料(修訂)規例》於二零零八年五月二日在憲報刊登(2008年第98號法律公告)，並已獲立法會通過。新規例將於二零零八年十二月一日起生效，屆時紅2G將從准許染色料的名單中剔除。

在新規例生效後，任何人售賣、託付、交付或輸入含有紅2G的食物，售賣或為出售而宣傳用於食物中的紅2G，即屬違例。

如欲了解更多修定法例的內容，可瀏覽食物安全中心網頁www.cfs.gov.hk。

製作菜心炒肉片的重點控制

食物安全要注意 食得放心好「煮」意



現代人愈來愈重視健康，加上衛生署近年推出的「有營食肆」計劃，鼓勵業界將有益的蔬果加入不同的菜式，讓市民出外用膳時亦能享用健康的菜式。有見及此，我們挑選了一款以蔬菜為主的菜式——菜心炒肉片，向大家介紹及說明製作時應該注意的重點控制，包括安全處理蔬菜的貼士。大家於講究食物色香味及營養價值的同時，亦能夠確保食物安全，便能令顧客食得開心又放心。

材料

菜心 300克 (約7-8兩)、豬肉 (瘦) 150克 (約4兩)

調味料

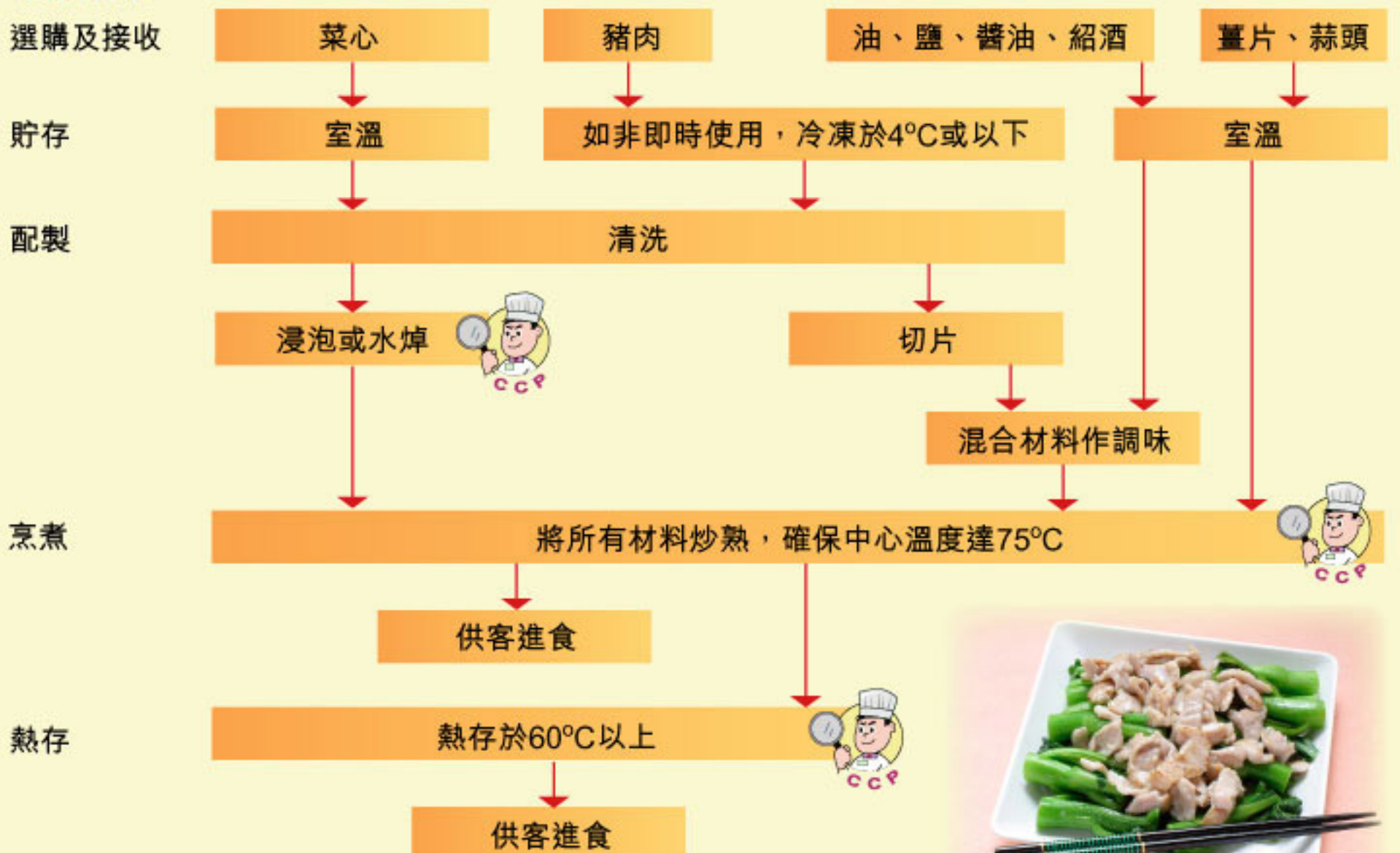
薑片5克、蒜頭10克、鹽 1茶匙、醬油1湯匙、紹酒2茶匙、油1湯匙

做法

1. 清洗菜心，然後浸泡或用沸水焯。
2. 瘦肉切片，加入鹽、醬油、紹酒醃10分鐘。
3. 將菜心放入已下油的鑊炒熟備用。
4. 鑊燒紅後加入半湯匙油，加入薑片及蒜頭爆香，再放經醃製的肉片。待肉片炒熟後加入菜心，略炒上碟。



製作流程



控制重點 (Critical Control Point 簡稱 CCP) 是食物製造過程中的一個步驟或程序，予以監控，就可以防止或消除對食物安全的危害。

菜心炒肉片的製作指引

(一)選購及接收

- * 向可靠及衛生良好的供應商購買食物材料。
- * 購買及接收材料時要確保
 - 菜心新鮮，沒有腐爛。
 - 向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪選購豬肉而肉的颜色沒有異常鮮紅。
 - 如選用冰鮮豬肉，應貯存於4°C或以下的雪櫃內。
 - 所有預先包裝食物(如油、鹽)均在食用限期範圍之內。



(二)貯存

- * 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 冰鮮豬肉或非即時使用的新鮮鮮豬肉應貯存於雪櫃內，雪櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查及記錄，確保冷凍格維持4°C或以下。
 - 生的豬肉應該包好或放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下。最佳的方法是使用不同的雪櫃分開貯存生熟食物。
- * 按照先入先出的原則使用食物材料，檢查及記錄食物貯存的日期。

(三)配製

- * 煮食前，清洗菜心及豬肉

食物安全中心提提你 安全處理蔬菜貼士

為減少菜心中可能含有的殘餘農藥，將菜心清洗後

- * 放於水中浸泡一小時；或
- * 放於沸水中焯一分鐘。



- * 清洗所有食物接觸面(包括工作枱、砧板及用具等)。
- * 準備煮食前及處理食物過程中，用溫水梘液徹底清潔雙手。
- * 用兩套不同的刀及砧板處理生的豬肉及熟食或即食食物，亦應該用不同的用具(如碗碟、筷子)來醃製豬肉及盛載已煮熟的食物。
- * 經醃製而非即時烹煮的豬肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(四)烹煮

- * 食物要徹底煮熟，豬肉的肉汁要清澈透明，不可呈現紅色。
- * 使用清潔的食物溫度計量度食物的中心溫度，確保達至最少75°C。



(五)熱存/進食

- * 應盡快供客食用已煮熟的食物，避免在室溫下存放超過兩小時。
- * 如非即時食用，應熱存於已預熱的暖盤或燉鍋內，並保持60°C以上。



(六)管理系統

- * 推行一個具有預防性的食物安全管理系統(例如:食物安全重點控制系統 HACCP)，協助辨別及控制在製造過程中出現的食物安全問題。

動腦筋—食物安全知多少

- ⇒受訓的XXXXX能夠辨別肉類的氣味，牠們會蹲坐在懷疑攜有違禁肉類的旅客身旁。
- ⇒香港食物安全中心特別就北京2008奧運及殘奧馬術項目成立XXXXXXXX，向相關餐飲供應商提供訓練。
- ⇒營養標籤會標示食物中XX成份資料，有助消費者了解及選擇所需食物。
- ⇒受污染貝類的XXX貝類毒素大部分積存於貝類內臟。
- ⇒XXX是指所有額外加入食物中的單糖和雙糖。
- ⇒傳達資源小組的食物安全推廣XXXX會前往學校或院舍為同學或員工進行食物衛生講座。
- ⇒用完即棄容器塑膠材料XXX，能長時間抵受攝氏100度至120度的高溫。



食	糖	路	營	學	衛
物	游	泳	養	生	心
安	全	離	督	導	腎
全	警	察	糖	蜜	臟
諮	檢	疫	偵	緝	犬
詢	聚	丙	烯	乙	性
小	心	量	度	痺	水
組	別	級	痲	木	金

姓名: _____

年齡: _____ 性別: _____

身份証號碼: _____

電話: _____

地址: _____

試從上圖圈出正確答案，並填妥右面個人資料，於8月31日或之前寄回九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓，或以傳真 27873638至 <食物安全中心傳達資源小組>。本中心會以抽籤形式抽出20位答案全對的幸運兒，各得紀念品乙份。