

目錄

專題特寫

- (I) 食物安全日
- (II) 食物安全「誠」諾
- (III) 食物進口商及分銷商立法前自願登記計劃

讀者園地

- (I) 小心處理蝦刺身
- (II) 遵從五大要點、供應安全自助餐
- (III) 食物中的硝酸鹽
- (IV) 西洋菜與寄生蟲病感染

食物新知

飽和脂肪知多少

活動簡報

- (I) 食物安全中心在美食博覽推廣食物安全五要點
- (II) 營養資料標籤制度工作坊

食物安全計劃園地

製作乾炒牛河的重點控制

法例淺釋

- (I) 食物內有害物質規例
- (II) 《2008年食物內染色料(修訂)規例》

食物安全日

專題特寫 (I)



「民以食為天」，我們在享用食物的同時，也要注意食物安全，防止疾病傳播。食物安全中心(中心)每年夏季都會舉辦一系列大型宣傳運動，推廣食物安全信息。



今年活動的主題是「食物安全五要點」，序幕活動「食物安全日2008」由中心與香港電台第一台攜手合辦，於六月二十九日於屯門市廣場舉行。主持活動啟動儀式的嘉賓包括食物環境衛生署署長卓永興先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席張宇人議員、

食物安全中心食物安全專員陳漢儀醫生、香港電台第一台節目總監陳耀華先生、食物安全專家委員會主席關海山教



授、消費者委員會署理總幹事林婉梅女士、香港餐飲聯業協會主席陳永安先生、香港餐務管理協會有限公司主席楊位醒先生、香港飲食業聯合總會副會長胡珠先生、香港食品委員會理事長劉耀輝先生，以及香港食品科技協會會長陳伯南先生。

「食物安全五要點」包括：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)、煮熟食物(徹底煮熟食物)及安全溫度(把食物存放於安全溫度)。現場設有展板和攤位遊戲，讓市民加深認識「食物安全五要點」。

活動的表演環節由多位演藝人士包括Harry哥哥、劉玉翠、鄭子誠、薛凱琪、謝安琪、麥家瑜、胡琳、官恩娜、周柏豪及鄭融等演出。他們透過魔術表演、遊戲和話劇，宣揚食物安全信息。

當日的活動很受歡迎，有三千多名市民到場參與。中心派發了約一萬八千份宣傳刊物及五千份紀念品。



食物安全「誠」諾

專題特寫 (II)



食物安全中心一直提倡透過政府、食物業界和消費者三方合作，以確保在本港出售的食物安全和適宜食用。為配合今年活動主題「食物安全五要點」，中心邀請食物業界簽署「食物安全『誠』諾」。簽署了「食物安全『誠』諾」的協會及食肆會致力向員工、會員及顧客推廣「食物安全五要點」的信息，並為同業樹立良好榜樣，保持高水平的食物安全。



中心於七月三日舉辦「食物安全

『誠』諾」簽署儀式，食物業協會及其屬下持牌食物業處所七十多名代表共同簽署「食物安全『誠』諾」。食物環境衛生署署長卓永興先生、立法會食物安全及環境衛生事務委員會主席張宇人議員、副主席李華明議員、食物安全專員陳漢儀醫生、食物安全專家委員會主席關海山教授及消費者委員會首席公共事務主任蘇偉生先生從百忙中抽空到場見證簽署儀式。卓署長致辭時表示，業界一直在保障食物安全方面負有把關的角色，由原材料至售賣的食品的貯存、處理和運送，每個細節都會留意。卓署長感謝業界踴躍簽署「誠」諾，與市民及政府攜手推廣及落實各項保障食物安全的措施。

直至九月初共有二十個食物業協會及逾七百家持牌食肆簽署「食物安全『誠』諾」。

中心希望全港的持牌食物業處所積極參與，與政府及消費者攜手推廣「食物安全五要點」，建立一個以食物安全為本的城市。

中心現誠邀各持牌食物業處所簽署「食物安全『誠』諾」。參加表格及活動詳情上載於以下網頁：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_food_safety_charter.html。

有興趣的持牌食物業處所可填妥參加表格並以傳真或郵遞方式交回中心。

傳真號碼：2787 3638

地址：九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓傳達資源小組收。

如有查詢或欲索取參加表格，請致電 2381 6370。



食物進口商及分銷商 立法前自願登記計劃



因應過去涉及進口食物的事故，食物及衛生局宣布了多項新措施，以確保進口食物可安全食用。其中一項新措施是制定新法例規定所有食物進口商及分銷商須向中心呈交公司資料，聯繫方法詳情及進口/分銷食品的主要類別，以便中心建立食物進口商及分銷商名冊。此舉有助中心在發生食物事故時更容易找出相關的進口商，追查有問題食物的來源和採取跟進工作。

在新法例制定前，中心已推行立法前自願登記計劃，鼓勵不同食物種類的進口商/分銷商分階段向中心登記。中心建議業界保存食物進出記錄，以加強食物溯源能力。

中心在取得食物業經營者的同意後，會把加入登記計劃的公司名字上載於中心的網頁，供本地食物業和海外食物供應商參考。

如欲了解是次計劃詳情，請瀏覽以下網頁：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_pre_stat_vol_scHEME.html

(I) 小心處理蝦刺身



香港人喜歡嘗試各式美食，刺身食物在近年更是廣受歡迎。由於市場需求大，刺身已不是日本餐館獨有的菜式，很多食肆亦有出售。

由於刺身食物沒有經過烹煮，若處理不當會很容易引致食物中毒，因此食物環境衛生署（食環署）嚴格規管製作及售賣刺身食物的食肆，有關食肆亦須向食環署申請批准。

蝦刺身是其中一款受歡迎的刺身，在製作過程中，附在蝦殼上的致病菌（如副溶血性弧菌及霍亂弧菌）有可能污染蝦肉，引致進食者不適，因此食肆持牌人及食物從業員應依從「食物安全五要點」，做好預防的工作。

精明選擇

- 供應商入口的原材料須附有食環署認可的出口國衛生證書。食肆應向衛生和信譽良好的供應商購貨。

保持清潔

- 應在廚房的指定地方處理刺身；
- 工作人員應穿上清潔的制服及保持個人衛生。如果身體有傷口或膿瘡，或患有腹瀉、嘔吐、喉痛或其他傳染病，均不應處理刺身。

生熟分開

- 用獨立的砧板及刀具處理刺身。在處理不同類別的刺身前應清洗及消毒用具（例如：在處理蝦刺身後，應將用具清洗及消毒，然後才用來處理其他刺身）；
- 用作刺身的蝦要獨立存放，避免交叉污染。

安全溫度

- 貯存冰鮮蝦於0°C至4°C的冷凍櫃內；冷藏蝦要存放在-18°C或以下的冷藏櫃內；
- 刺身應在0°C至4°C解凍。

另外，若有顧客在進食刺身後感到腸胃不適，應通知衛生署及食環署，以便跟進。



(II) 遵從五大要點、供應安全自助餐

為了迎合市民的喜好，很多食肆都有供應自助餐，提供多元化的食物，除有傳統熟食外，更包括高風險的生吃食物，如生蠔及刺身。食肆在供應自助餐時，應提高警覺，並遵守「食物安全五要點」，以確保食物安全及防止食物中毒事故發生。

精明選擇

- ★ 向認可及可靠的供應商購買衛生及新鮮的食物及配料。
- ★ 向供應商訂明運送貨物時的溫度(例如：冷凍食物的溫度須保持在攝氏四度或以下)，並在接收時檢查貨物品質。
- ★ 選用安全的原材料（例如：選用經消毒的蛋漿來製造意大利芝士蛋糕）。

保持清潔

- ★員工要留意個人衛生及處理食物的衛生情況。
- ★處理食物前要用溫水及梘液徹底洗淨雙手。
- ★每次使用用具和工作枱後，用熱水及清潔劑清洗。
- ★員工應不斷監察展示食物範圍內的衛生情況，並立刻將受污染的用具和食物移走。



生熟分開

- ★分開貯存生的食物和經煮熟或即食食物。
- ★使用不同的用具(包括刀和砧板)分開處理生的食物和經煮熟或即食食物。
- ★若同時展示生和熟的食物，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。



煮熟食物

- ★烹煮食物時，食物的中心溫度至少要達到75°C；
- ★烹煮肉類和家禽時，要煮熟至肉汁清澈，不呈紅色，切開已煮熟的肉時不應見血。
- ★湯羹及炆炖類食物要煮沸並維持最少一分鐘。



安全溫度

- ★不應過早展示食物。
- ★冷凍食物(如生蠔、刺身及沙律)應存放在冷凍櫃內或在冰面上(保持在4°C或以下)。
- ★熟食應存放在加熱保溫設備上(保持在60°C以上)。
- ★每次只展示小量食物，以縮短食物的展示時間，避免食物在室溫下擺放超過兩小時。
- ★避免將展示過的食物和新配製的食物混和。



(III) 食物中的硝酸鹽

早前有傳媒報道，一名九個月大的男嬰在進食莧菜粥後皮膚轉為藍色。他證實患上「藍嬰綜合症」，即嬰孩患上正鐵血紅蛋白血症。正鐵血紅蛋白血症是一種罕見的情況，會令血液中的血紅蛋白因氧化而未能把氧氣帶到各身體組織。有關的粥後來證實含有大量的硝酸鹽，在嬰孩體內可以轉化作亞硝酸鹽，可引致正鐵血紅蛋白血症。

硝酸鹽存在於環境、空氣、食物（特別是蔬菜和水果）及水，並可於生物體內製造。硝酸鹽可作防腐劑，主要用於乳酪製品和醃製肉類（例如臘腸、火腿）上。不同種類的蔬菜，其硝酸鹽含量均有很大的差別，有些蔬菜的硝酸鹽含量可處於高水平，不過，食物中的硝酸鹽含量對一般成人來說是可以安全食用的。

蔬菜提供膳食纖維、維他命和礦物質，對人體營養十分重要，有助預防癌症和其他慢性疾病。市民應保持均衡飲食，進食多種蔬果（即交替進食葉菜類蔬菜、果菜類蔬菜、根莖類蔬菜、花莖/葉球甘藍類蔬菜等），避免偏吃。

另外，六個月或以下的嬰兒最容易受正鐵血紅蛋白血症影響，故應避免進食硝酸鹽含量偏高的蔬菜（例如菠菜、甜菜）及使用了硝酸鹽作為食物添加劑的加工食物（例如乳酪、醃製肉類等）。

給業界的建議

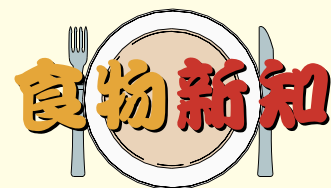
- 耕種者應遵從優良務農規範（例如正確使用肥料），以期盡量減低蔬菜中的硝酸鹽濃度。
- 向可靠來源採購食品。
- 遵從有關使用和標示食物添加劑的法定規定。

(IV) 西洋菜與寄生蟲病感染

近期有報章報道一名本港女子前往東南亞旅遊時因吃下未經烹煮的西洋菜，感染了由牛羊肝吸蟲或巨大肝吸蟲所引致的肝吸蟲病。這類肝吸蟲會在西洋菜等水生植物上棲息，人們若吃下未經烹煮的水生植物便很容易感染此病。在感染初期，患者的肝臟會受損和脹大，繼而感到右上腹劇痛或皮膚轉黃，部分患者會出現皮膚炎症狀。為免感染寄生蟲病，市民切勿進食未經烹煮的水生植物，尤其是西洋菜或馬蹄（荸薺）。

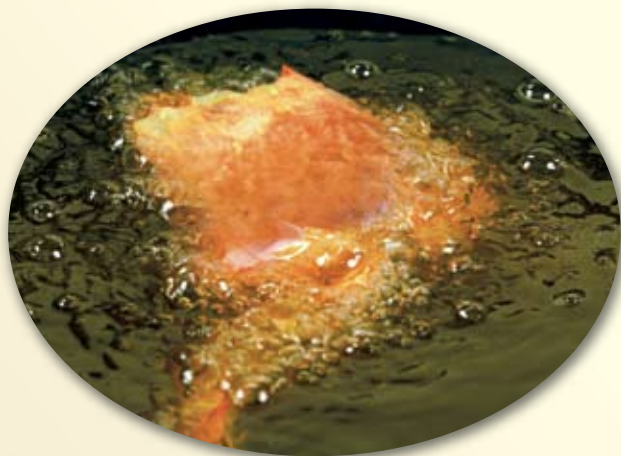


飽和脂肪知多少



飽和脂肪與反式脂肪大比拼

相信大家對於飽和脂肪一點也不陌生，並知道它對人體健康有不良影響，尤其是增加罹患心臟病的機會。近年，世界各地愈來愈關注食物中另一種脂肪——反式脂肪對健康的影響。究竟這兩種脂肪有甚麼分別、哪一種脂肪對健康造成更大的損害？大家看一看下表便自有分曉了。



| | 飽和脂肪 | 反式脂肪 |
|----------|--|---|
| 來源 | <ul style="list-style-type: none">• 大部分動物脂肪（例如牛油、豬油、雞皮、全脂奶、芝士）• 某些植物油（例如椰油和棕櫚油） | <ul style="list-style-type: none">• 主要在植物油的氫化過程中產生• 少量會天然存在於牛和羊的奶和脂肪• 極少量會在精煉植物油時產生 |
| 每天建議攝取限量 | <ul style="list-style-type: none">• 少於每天所需能量的 10%（以每天攝取 2 000 千卡能量的人為例，應少於 22.2 克） | <ul style="list-style-type: none">• 少於每天所需能量的 1%（以每天攝取 2 000 千卡能量的人為例，應少於 2.2 克） |
| 對健康的影響 | <ul style="list-style-type: none">• 增加低密度脂蛋白膽固醇 (即壞膽固醇)• 增加罹患心血管系統疾病的風險 | <ul style="list-style-type: none">• 增加低密度脂蛋白膽固醇• 降低高密度脂蛋白膽固醇 (即好膽固醇)• 增加罹患心血管系統疾病的風險• 較飽和脂肪對健康造成更大損害 |

作為健康飲食的一部分，大家選擇食物時就應選擇反式脂肪及飽和脂肪含量同樣偏低的食物了！

(I) 食物安全中心在美食博覽 活動簡報

推廣「食物安全五要點」

今年暑假節目多籬籬，除奧運及殘奧馬術比賽在香港舉辦外，由香港貿發局在八月十四至十八日舉辦的美食博覽，薈集了來自香港、內地及全球各地的海外食品製造商及供應商，展銷各式各樣的食物和飲料，供市民選購。為了提醒市民在享用美食之餘，要緊記食物安全和衛生，食物安全中心特別在博覽會內設有攤位宣傳「食物安全五要點」，透過遊戲和展覽活動，鼓勵市民緊記遵從五大要點，確保食物安全。



(II) 營養資料標籤制度工作坊

《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》已於五月二十八日獲立法會通過，將於二零一零年七月一日正式生效。

為了幫助業界及化驗工作者深入了解及遵守此標籤制度，中心於七月開始舉辦多個營養資料標籤制度工作坊，讓業界人士參與。中心職員即場介紹有關法例和指引，並透過分析不同的個案，加深與會人士對法例的認識，與會人士亦提出寶貴意見供中心參考。如欲了解工作坊的詳情，請留意中心的網頁http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_Workshop_on_Nutrition_Labelling_Scheme.html

| 日期 | 時間 | 地點 | 講者 |
|-----------|---------|---------------------|----------------|
| 25.7.2008 | 下午二時 | 九龍新地角匯道19號政府合署二樓會議室 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |
| 1.8.2008 | 下午一時三十分 | 香港新麗華士嘉堡 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |
| 13.8.2008 | 下午二時三十分 | 香港會議展覽中心 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |
| 29.8.2008 | 上午九時三十分 | 九龍尖沙咀新麗華 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |
| 23.9.2008 | 上午九時三十分 | 香港新麗華士嘉堡 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |
| 24.9.2008 | 上午九時三十分 | 九龍尖沙咀新麗華 | 陸志光(政府合署二樓會議室) |

製作乾炒牛河的重點控制



牛肉和河粉，大家會聯想起甚麼？當然是香港的特色粉麵-乾炒牛河。很多酒樓、餐廳及快餐店都會供應這款美食。乾炒牛河雖然很普遍，但原來在製作時，有一些製作重點是需要留意的。只要大家注意這些安全重點，食客就可安心地享用這款美味的菜式。

材料

新鮮河粉 300克 (約8兩)、新鮮牛肉 150克 (約4兩)、銀芽 50克、韭黃 50克

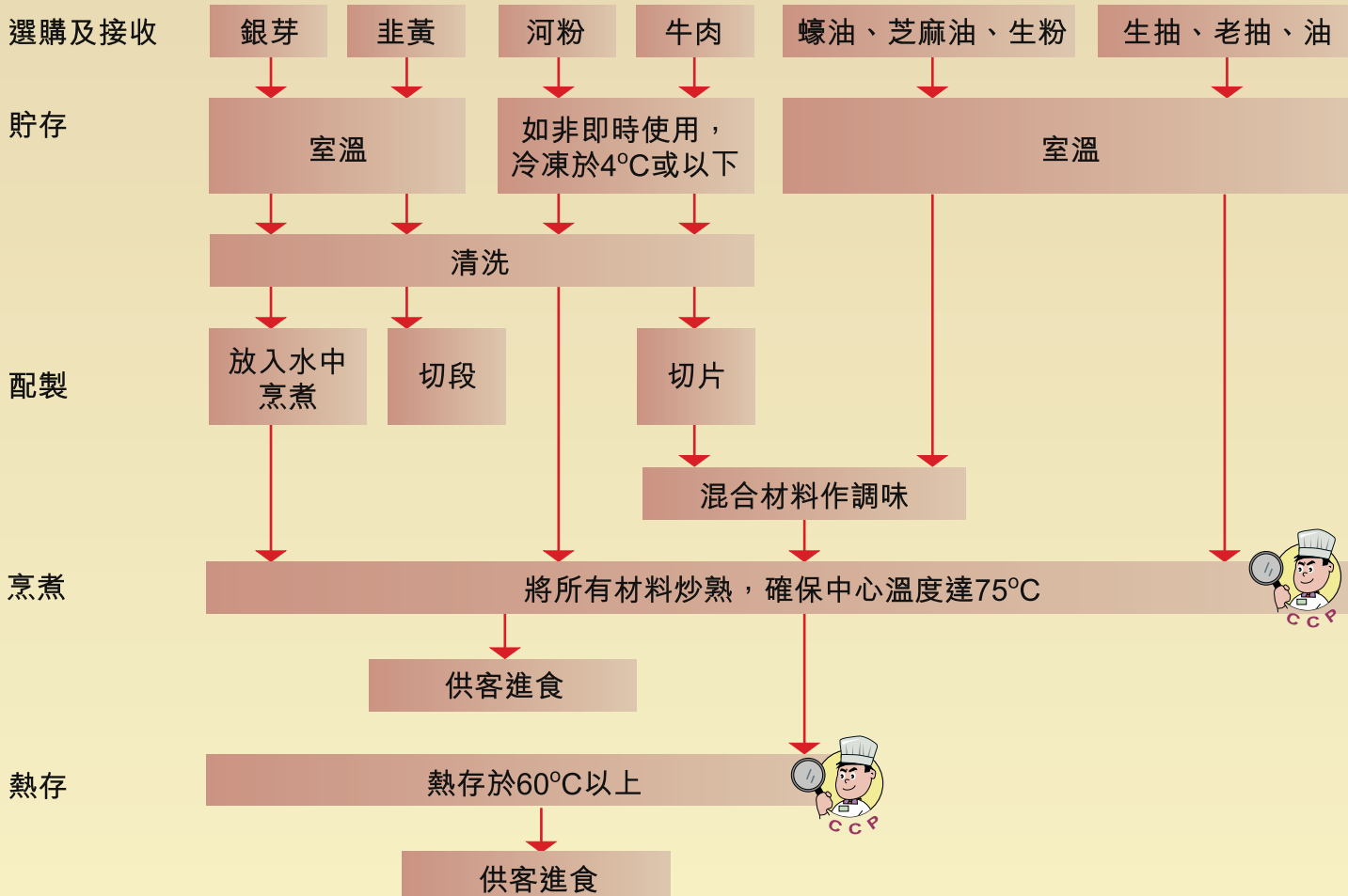
調味料

蠔油 2湯匙、芝麻油 1茶匙、生粉 1 茶匙、老抽 1湯匙、生抽 1/2湯匙、油 2湯匙

做法

1. 牛肉切片，加入蠔油、芝麻油和生粉醃15分鐘。
2. 韭黃切段。
3. 用滾水灼熟銀芽，盛起瀝乾水份。
4. 鑊燒紅後加入2湯匙油，加經醃製的牛肉。待牛肉炒熟後加入河粉、韭黃、銀芽、生抽及老抽，炒勻至熟透。

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。

乾炒牛河的製作指引

(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
 - 食物新鮮及衛生；
 - 向持有「新鮮糧食店」牌照的店鋪選購鮮牛肉；
 - 所有預先包裝食物(如油、生粉)均在食用日期之內。

(二)貯存

- * 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時使用的新鮮牛肉及河粉應貯存於雪櫃內，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。
 - 生的牛肉應該放入有蓋的容器，並放於熟食或即食食物之下，以免交叉染污。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

- * 準備煮食前徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)。
- * 煮食前及處理食物過程中，用溫水梘液徹底清潔雙手。
- * 用兩套不同工具(包括刀、砧板及碗筷)分開處理生熟食物。
- * 煮食前，清洗河粉、牛肉，銀芽及韭黃。
- * 經醃製而非即時烹煮的牛肉應放存於4°C或以下的雪櫃內。

(四)烹煮

- * 食物要徹底煮熟才可食用，烹煮牛肉至肉汁清澈，不呈現紅色。
- * 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，並保持在60°C以上。



(六)管理系統

- * 推行一個具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。



(I) 食物內有害物質規例

公眾衛生及市政條例（香港法例第132章）附屬法例〈食物內有害物質規例〉規管食物含有的有害物質。規例訂明各有害物質在食物內的最高濃度標準及不准在食物使用的違禁物質，違例者最高可被罰款五萬元、監禁六個月及被吊銷食物牌照。

該規例列明黃曲霉毒素在花生產品及其他食品的最高准許濃度分別為每1000克含20微克及15微克。微量的黃曲霉毒素可能會存在於食物中。長期攝入黃曲霉毒素可能會引致肝癌。

規例亦列明鹽酸克崙特羅（瘦肉精）為違禁物質，商戶售賣含有鹽酸克崙特羅的豬肉或豬內臟，屬違法行為。市民進食了含有鹽酸克崙特羅的豬內臟及豬肉，可能會出現頭暈、頭痛、手震、心悸及精神激動等徵狀，對心臟病患者的影響更為嚴重。



(II) 《2008年食物內染色料(修訂)規例》

紅2G(又稱為CI食品紅10, 國際編碼系統128)是一種耐光、耐熱、耐酸及耐二氧化硫的合成色素，能令食物添上桃紅至血紅色。歐洲食物安全局(EFSA)最近再評估紅2G的安全性，總結認為紅2G影響食物安全。

紅2G在人體內會轉化成為苯胺，專家認為苯胺可能會令人患癌。有見及此，香港將禁止在食物內使用紅2G作為染色料，新規例將於今年十二月一日生效。

給業界的建議

- 停止使用紅2G及含有紅2G的染色料。
- 更改配方，以其他准許染色料如赤蘚紅、麗春紅4R、莧菜紅、Allura 紅AC或其他天然准許染色料替代。

