

專題特寫

1

營養資料標籤好處多

《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》（下稱“《修訂規例》”）的制定，標誌著本港的食物標籤制度邁進新紀元。《修訂規例》於二零一零年七月一日生效後，大部分在香港出售的預先包裝食物將會附有營養標籤。

引進營養資料標籤制度的目的是幫助消費者作出有依據的食物選擇；鼓勵食品製造商提供符合營養準則的食品及規管有誤導或欺詐成分的標籤和聲稱。營養標籤上的資料有很多用處，消費者可以比較不同食物的營養成分，從而作出較健康的選擇，例如挑選脂肪、鈉（或鹽）和糖含量較低的食物。消費者亦可了解食物的營養成分和估計能量和營養素於整體膳食所佔的比例，以配合個人的膳食需要。

如欲進一步了解營養資料標籤制度，可瀏覽網頁：

www.nutritionlabel.gov.hk



目錄

專題特寫

- (I) 營養資料標籤好處多
- (II) 中式冷盤的微生物危害
- (III) 食物安全中心網頁 — 業界資訊天地

讀者園地

- (I) 食品法典委員會新通過用以減低食品中丙烯酰胺的操作規範
- (II) 修訂食物內甜味劑規例

食物新知

轉轉看看 食得更健康
營養標籤系列 — 營養標籤小法寶

活動簡介

- (I) 食物安全日2010
- (II) 食物安全「誠」諾2010

你問我答

如何處理乾燥劑

食物安全計劃園地

製作涼瓜炒牛肉的重點控制

真相與謬誤

清洗蔬菜

動腦筋

查詢與訂閱

中式冷盤的微生物危害

報章報導：「昨日數名食客在進食海蜇及燻蹄等冷盤食物後感到不適，懷疑食物中毒，食物環境衛生署正跟進事件，……」



老闆安：天氣那麼熱，很多食客喜歡吃燻蹄、五香牛肉、海蜇、鹵水豆腐和皮蛋豆腐等冷盤食物。這些食物如何引致食物中毒呢？

大廚心：老闆，冷盤食物如果製作及貯存的方法不當，就有機會引致食物中毒！

老闆安：為甚麼？

大廚心：因為一些中式冷盤食物，例如鹵製食品、海蜇和皮蛋豆腐等，其特性及製作過程可能令它們有潛在的微生物危害。其中大腸桿菌、沙門氏菌、金黃葡萄球菌及蠟樣芽胞桿菌便是常見引起食物中毒的微生物。



老闆安：這些微生物如何污染食物？

大廚心：中式冷盤食物通常會預先配製及煮熟，並在上桌前存放在室溫一段時間，而進食前一般不會翻熱。如食物未經徹底煮熟、在煮熟後受到污染和長時間貯存於室溫，都有機會令微生物污染食物！

老闆安：原來如此！

大廚心：因此，若食物處理人員在製作時忽略個人及食物衛生，未有徹底清潔雙手及沒有把食物妥為貯存，那麼食物便會直接或間接受到微生物污染。如使用受污染的水來沖洗及浸泡海蜇，或未有將已烹煮的海蜇妥善貯存，便會有機會令微生物大量繁殖，因而影響製品的微生物質素。又例如製作皮蛋豆腐的過程中，一般涉及人手處理，如處理不當，用了切生配料的刀來切皮蛋，食物便有機會受到微生物污染。



老闆安：啊！原來中式冷盤食物有以上的潛在微生物危害，我們一定要小心處理！

給業界的建議

為確保食物安全，業界在製作中式冷盤食物時宜加倍注意下列重點

- ◆ 審慎估計每天各項菜式的需求量，以免配製過量。
- ◆ 除了生吃的食物(如涼拌清瓜)外，所有食物應徹底煮熟，即煮至中心溫度達75℃或以上至少30秒。
- ◆ 應用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物。
- ◆ 將冷盤貯存在4℃或以下（例如存放於雪櫃內）。



另外，業界亦應留意下列食物安全措施

- ◆ 向可靠的店舖購買原材料。
- ◆ 預先計劃工作時間表，避免過早配製食物。
- ◆ 最好用兩個雪櫃分開貯存生的食物和經煮熟或即食食物。如須把生的食物和經煮熟或即食食物貯存在同一雪櫃，應



- (1) 以有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與經煮熟或即食的食物接觸；及
 - (2) 把經煮熟或即食的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，避免生的食物的汁液滴在經煮熟或即食的食物上。
- ◆ 食物處理人員應保持個人衛生，包括
 - (1) 穿著清潔的淺色外衣或工作服。如在配製食物時弄污衣服，應把衣服更換或清洗；
 - (2) 處理食物前後及如廁後，以流動清水和梘液徹底清洗雙手20秒；
 - (3) 外露的傷口應貼上顏色鮮亮的防水膠布或戴上手套；及
 - (4) 如患有或懷疑受到傳染病感染或出現病徵，例如腹瀉、嘔吐、發燒、咽喉痛或腹痛，應停止處理食物。

專題特寫

3

食物安全中心網頁 — 業界資訊天地

為方便業界在中心網頁內查閱資訊，中心特別開設新的版面「業界資訊天地」，集中各類與業界有關的內容，包括食物安全的最新消息，食物安全條例和指引等。「業界資訊天地」內的資訊分門別類，方便業界檢索。其中，在「規管食物的法例」的版面中，我們在不同的食物規例下列出相關的指引，以便業界參閱及了解有關食物規例。

另外，我們在版面中特別製作了「業界事項日程」，列出重要日程，包括中心為業界舉辦的活動資料，方便業界選擇合適的活動參與。而業界亦可在版面內的滾動資訊欄中，得知與業界有關的最新資訊。

新版面內的「本週食物警報」、「新資訊」及「誠意推薦」專欄會定期更新內容，詳列最新的資訊及刊物。欲一睹這個資訊豐富的網頁，請即登入以下網址瀏覽。

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/trade_zone.html





(I) 食品法典委員會新通過用以減低食品中丙烯酰胺的操作規範

食品法典委員會(Codex Alimentarius Commission) 於二零零九年第三十二屆的會議上通過數個主要議案，今期為大家介紹其中一項用以減低食品中丙烯酰胺含量的操作規範。



丙烯酰胺(acrylamide)是一種工業用化學物，以製造聚丙烯酰胺物料作廣泛用途。二零零二年瑞典國家食物局首次發現經高溫處理、含碳水化合物食物含丙烯酰胺，其後各國的研究亦相繼證實這發現。據研究發現，丙烯酰胺可能是一種人類致癌物，因此食品中的丙烯酰胺引起公眾關注。多年來國際間進行大規模研究，探討人類攝取丙烯酰胺的主要食物來源和致力研究減低有關風險的方法。經過數年商討及努力，食品法典委員會於二零零九年通過了《減低食品中丙烯酰胺含量的操作規範》。

現有證據顯示，食品中丙烯酰胺形成的最主要途徑是由食物(如馬鈴薯和穀類等)內的天門冬酰胺(asparagine，一種氨基酸)及還原糖(reducing sugar，特別是葡萄糖和果糖)，在高溫下產生一種褐化反應(Maillard reaction)而成，通常在超過攝氏120度的溫度及低水分的情況產生，例如在油炸、燒烤和烘焙薯條、薯片、咖啡、餅乾、糕點及麵包等富含碳水化合物的食品過程中均會產生丙烯酰胺。

食品法典委員會為國家和地方當局、生產商及其他機構提供指導以減少馬鈴薯和穀類兩種食品中丙烯酰胺的形成，制訂了《減低食品中丙烯酰胺含量的操作規範》，有關措施涵蓋的策略主要針對產品生產流程的三方面：(一) 原材料；(二) 其他成分的添加；及(三) 食品加工和加熱。

(一) 原材料:

選用還原糖及天门冬酰胺含量較低的原材料。在農業方面，避免用硫含量不足的土壤種植穀類，或過量施用氮肥，這些情況均可增加穀類的天门冬酰胺含量。食品製造商可選擇還原糖含量低的原材料，例如製作馬鈴薯產品，可選擇還原糖含量低的馬鈴薯品種，及避免採用貯存於低溫或未成熟的馬鈴薯。



(二) 其他成分的添加:

食物中添加的成分也可能含有還原糖和天門冬酰胺。食物製造商製作由麵團製成的薯類零食，可考慮採用其他還原糖含量較低及天門冬酰胺含量較低的原材料(如米粉rice flour)代替部份馬鈴薯。製作穀類產品，亦可考慮採用米粉代替部份小麥粉以降低麵粉中的天門冬酰胺含量。另外，使用天門冬酰胺酶(asparaginase)也可降低原材料中天門冬酰胺含量。

在製作麵包和其他穀類食品的加熱階段可盡量減少使用還原糖和避免加入含有還原糖的配料。此外選擇採用含鉀或含鈉的膨脹劑代替含銨的膨脹劑製作餅乾和烘焙食品、製作麵包時添加碳酸鈣、在馬鈴薯製品製成前採用合適的添加劑(如焦磷酸鈉和鈣鹽等)先作處理等方法可有助減少丙烯酰胺的產生。

(三) 食品加工和加熱:

丙烯酰胺是在食品加工和加熱的階段產生，因此調較合適的時間、控制製作溫度和食品的濕度是減少丙烯酰胺產生的關鍵因素。注意切勿過分烘焙、烤焗或油炸亦是有效的方法。

食品法典委員會在操作規範中亦對個別食品中減少丙烯酰胺產生的措施作出建議。製作麵包時加長麵團發酵時間可減低天門冬酰胺含量。對於還原糖含量較高的馬鈴薯品種，把馬鈴薯先焯水及採用真空油炸的方法可降低還原糖含量。粗切薯條比幼切薯條含較少量丙烯酰胺。調較理想的烹煮時間及溫度以製成淡金黃色的薯片，及剔除色澤較深的薯片可減少產品中丙烯酰胺含量。食品製造商應作出測試選擇適合其產品的措施。

食品法典委員會在規範中特別提到減少食品中丙烯酰胺形成的措

施必須顧及食物安全的各方面考慮，避免因加入新措施而造成食物中化學成分及微生物含量改變以致影響食物安全。此外，亦須注意新措施不應改變食物中的營養成分和味覺感官質素。生產商在制定適合其產品的新措施時必須留意這些要素應確保食物安全及保持產品質素。業界可瀏覽食品法典委員會的網頁 (http://www.codexalimentarius.net/download/standards/11258/CXP_067e.pdf)參閱有關《減低食品中丙烯酰胺含量的操作規範》的詳細內容，以制定適合其產品的新措施。





(II) 修訂食物內甜味劑規例

為了配合食物科學和技術的最新發展，以及與國際標準看齊，政府建議准許兩種甜味劑－甜菊醇糖苷和紐甜在食物中使用。聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會(JECFA)已評估這兩種甜味劑的安全性，認為可安全用於食物中。

甜菊醇糖苷

甜菊醇糖苷(steviol glycosides) (國際編碼系統編號960)是菊科植物甜葉菊(*Stevia rebaudiana* Bertoni)的天然成分。甜葉菊含有至少十種甜菊醇糖苷，當中主要有甜菊糖苷(stevioside)和瑞鮑迪甙A(rebaudioside A)。甜菊醇糖苷比蔗糖甜200至300倍，廣泛用於飲品、甜品、水果製品和餐桌代糖等。

紐甜

紐甜(neotame) (國際編碼系統編號961)是一種二肽甲酯(dipeptide methyl ester)。紐甜在化學結構上與另一種准許使用的甜味劑天冬酰胺(aspartame)相近，甜度是蔗糖的7 000至13 000倍。作為高甜度的甜味劑，紐甜可用以增加食物和飲料的甜味，以及用作餐桌代糖。

准許在食物中使用的甜味劑

《2010年食物內甜味劑(修訂)規例》將甜菊醇糖苷和紐甜加入為准許使用的甜味劑。此修訂已於二零一零年五月二十六日提交立法會。經過立法會進行不廢除或不提出修訂即屬通過的程序後，新的修訂規例將於二零一零年八月一日起生效。而准許在食物中使用的甜味劑會由原有的八種增加至十種，分別是

醋磺內酯鉀
縮二氨基酸酰胺
天冬酰胺
天冬酰胺-醋磺內酯鹽
環己基氨基磺酸(和鈉、鉀、鈣鹽)
糖精(和鈉、鉀、鈣鹽)
三氯半乳蔗糖
索馬甜
甜菊醇糖苷
紐甜



給業界的建議

- 確保食品符合本港有關食物添加劑和標籤規定等規例。
- 遵守《優良製造規範》，使用最小分量的甜味劑以達到增加食品甜味的效果。




轉轉 看看 食得更健康

營養標籤系列 — 營養標籤小法寶



營養資料標籤制度於二零一零年七月一日生效。為使大眾認識營養標籤及營養聲稱，食物安全中心特設營養標籤專題網頁 www.nutritionlabel.gov.hk。此網頁除了介紹營養標籤及營養聲稱外，還設有一個名為「營養標籤小法寶」的工具帮助大家比較不同預先包裝食物的能量及營養素含量，另外「營養標籤小法寶」亦可幫助大家計算從預先包裝食物中的能量及營養素攝取量。今期將為大家介紹如何使用「營養標籤小法寶」。

預備式

(1) 開啓「營養標籤小法寶」

- 從 www.nutritionlabel.gov.hk 選擇「給消費者的資料」的連結，並按 ，

(2) 輸入營養標籤資料

- 閱讀使用說明後，便可進入「營養標籤小法寶」輸入食物名稱及營養標籤資料
- 完成後，按  進入計算模式，
- 或按  進入比較模式

輸入食物營養標籤資料:

1 食物名稱

營養標籤資料

食物參考量 該選擇


能量 該選擇

蛋白質 克/g

總脂肪 克/g

計算模式

(3) 計算從預先包裝食物中的能量及營養素的攝取量

- 輸入食物進食量，然後按 
- 「營養標籤小法寶」會計算從該食物中所攝取的能量及營養素

輸入食物進食量

食物名稱	Biscuit A	Biscuit B
進食量	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	克/毫升	克/毫升
食物參考量	每100克/毫升	每100克/毫升
能量 (千卡/kcal)	500	442
(千焦/kJ)	2100	1856.4
蛋白質 (克/g)	7.8	9.1
總脂肪 (克/g)	28	13.7

攝取量顯示

食物名稱	Biscuit A	Biscuit B
進食量 (克/毫升)	50	50
能量 (千卡/kcal)	250	221
(千焦/kJ)	1050	928.2
蛋白質 (克/g)	3.9	4.6
總脂肪 (克/g)	14	6.9
飽和脂肪 (克/g)	8.5	3.7
反式脂肪 (克/g)	0	0

及總攝取量

能量/營養素總攝取量	
能量 (千卡/kcal)	471
(千焦/kJ)	1978.2
蛋白質 (克/g)	8.5
總脂肪 (克/g)	20.9
飽和脂肪 (克/g)	12.2
反式脂肪 (克/g)	0
膽固醇 (毫克/mg)	0
碳水化合物 (克/g)	57.3
膳食纖維 (克/g)	7.4
糖 (克/g)	20.1
鈉 (毫克/mg)	164

(4) 計算進食食物後的個人目標攝取量百分比

- 按 **選擇個人目標攝取量及計算百分比**
- 參考頁面右方的性別、年齡及體力活動資料並選擇能量的「個人目標攝取量」

選擇個人目標攝取量

個人目標攝取量

項目	選擇
能量 (千卡/kcal)	1500千卡
(千焦/kJ)	1000千卡
蛋白質 (克/g)	2000千卡
總脂肪 (克/g)	2200千卡
飽和脂肪 (克/g)	
反式脂肪 (克/g)	
膽固醇 (毫克/mg)	
碳水化合物	
膳食纖維 (克/g)	
糖 (克/g)	

每日平均能量需要量(千卡)

體力活動量*	男性	女性
9歲-	1806	1728
10-14歲	2039	1958
15-17歲	2272	2189
18歲+	2148	1869

- 並按 **計算個人目標攝取量百分比**
- 小法寶會計算適當的營養分配
- 小法寶會同時顯示個人目標攝取量百分比

能量/營養素總攝取量		個人目標攝取量	個人目標攝取量百分比*
能量 (千卡/kcal)	471	1500	31.4 %
(千焦/kJ)	1978.2	6300	31.4 %
蛋白質 (克/g)	8.5	45	18.9 %
總脂肪 (克/g)	20.9	45	46.4 %
飽和脂肪 (克/g)	12.2	15	81.3 %
反式脂肪 (克/g)	0	1.7	0 %
膽固醇 (毫克/mg)	0	300	0 %
碳水化合物 (克/g)	57.3	225	25.5 %
膳食纖維 (克/g)	7.4	25	29.6 %
糖 (克/g)	20.1	37.5	53.6 %
鈉 (毫克/mg)	164	2000	8.2 %

* 從輸入的預先包裝食物的營養資料及進食量計算，並不包括非預先包裝食物。

比較模式

(5) 比較預先包裝食物中的能量及營養素含量

- 按 **比較能量及營養素含量**
- 如先前只輸入了一個食物的資料，請輸入其他食物營養標籤的資料，然後再作比較
- 「營養標籤小法寶」將以每100克/毫升食物作比較
- 如有一個食物的總脂肪、糖及鈉的含量均較其他產品低，「營養標籤小法寶」將作出提示，例如：

營養素	產品 1	產品 2
膽固醇 (毫克/mg)	0	0
碳水化合物 (克/g)	45.3	69.1
膳食纖維 (克/g)	6.7	8
糖 (克/g)	26	14.2
鈉 (毫克/mg)	178	150

「三低」，即低脂、低鈉（或鹽）和低糖，是健康飲食之一部份。在選購預先包裝食物及用膳時，應選擇較低脂、低鈉（或鹽）及低糖的食物。

從輸入的預先包裝食物中較低脂、低鈉（或鹽）及低糖的選擇：**Biscuit B**

[請注意：這處顯示不代表此食物符合有關香港法例內營養標籤「低」或「較低」的定義。例如：低脂、低鈉和低糖的營養條件分別為每100克食物含不超過3克總脂肪、120毫克鈉和5克糖。]

如此簡單的使用方法，你也不妨上網試一試，利用「營養標籤小法寶」比較不同食物的能量及營養素含量或計算能量及營養素的攝取量。



(I) 食物安全日2010

「食物安全日」是食物安全中心一年一度的重點活動。而今年的「食物安全日」正值香港營養標籤制度於二零一零年七月一日生效之前。中心與香港電台、教育局及家庭與學校合作事宜委員會合辦今年的「食物安全日2010」，為營養資料標籤宣傳及公眾教育運動第三階段揭開序幕。今年活動的主題是「健康有計 營養標籤 1+7」，目的是透過不同的活動(如互動遊戲、創意活動)，加強學生對營養標籤制度的認知，並鼓勵他們善用營養標籤以實踐健康飲食。活動已於二零一零年六月二十八日於香港灣仔莊士敦道修頓室內場館舉行。

(II) 食物安全「誠」諾2010

正確處理食物是預防由食物引起的疾病的重要一環。世界衛生組織曾制定「十項安全製備食物須知」，其後把須知歸納為較簡單易記的「食物安全五要點」，以便在世界各地宣揚有關食物衛生的信息。

食物安全中心(中心)於2008年推出一項全新活動——食物安全「誠」諾，邀請食物業界簽署，一起推廣「食物安全五要點」的信息。秉承過去兩年的優良成果，中心將於今年繼續邀請食物業協會及持牌食物業處所一起簽署「食物安全『誠』諾2010」，一起推廣及實踐「食物安全五要點」。中心於七月開始發信予2009年的承諾人，以更新其承諾人的身份。其他業界如欲簽署「食物安全『誠』諾2010」，可留意中心日後公佈或登入中心網頁www.cfs.gov.hk 瀏覽最新資訊。



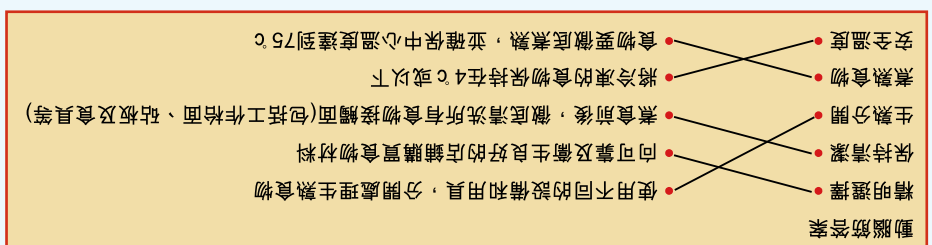
你問我答



我經常在包裝食物內找到防潮珠或乾燥包。請問應如何處理這些乾燥劑？

答： 乾燥劑常用於包裝食物中，目的是保持包裝內的環境乾燥，從而抑制霉菌生長和延長食物保質期。防潮珠及乾燥包是常用的兩種食物乾燥劑，通常放置在小包裝袋內。呈小圓珠狀的矽膠，具有化學及生物惰性，不容易與其他物質產生化學反應，故即使人們誤食少量矽膠，亦不會對人體有害。至於呈白色粉末狀的通常為生石灰，其與水分接觸後會具有腐蝕性，人們如誤食，可能會出現灼熱感覺，胃痙攣及腹瀉。

乾燥劑並非食物，因此食物製造商宜在乾燥包上加上禁止食用的中英文警告字句，例如“Do Not Eat 請勿食用”。此外，食物開封後，消費者應立即棄掉包裝內的乾燥劑，以免他人（尤其是兒童和長者）誤食；如發現乾燥包有破損，切勿進食有關食物。



製作涼瓜炒牛肉的重點控制

俗語有云：「吃得苦中苦，方為人上人。」不知道是否這個原因，不少人愛吃以涼瓜(俗稱苦瓜)配製的菜式，如涼瓜炒牛肉。為了改善牛肉的肉質，有些人在醃製時會加入梳打粉或鬆肉粉，但其實這只會將肉質破壞。曾經有廚師透露，如想牛肉炒得滑而不老，牛肉要切得夠薄，炒牛肉時鑊要紅，油要滾。

這次，我們提供烹調涼瓜炒牛肉的安全貼士，讓大家為客人預備這款有獨特苦澀味的菜式時，仍能確保食物安全，讓客人食得放心。

材料

新鮮牛肉 200克 (約5兩) · 涼瓜 兩個

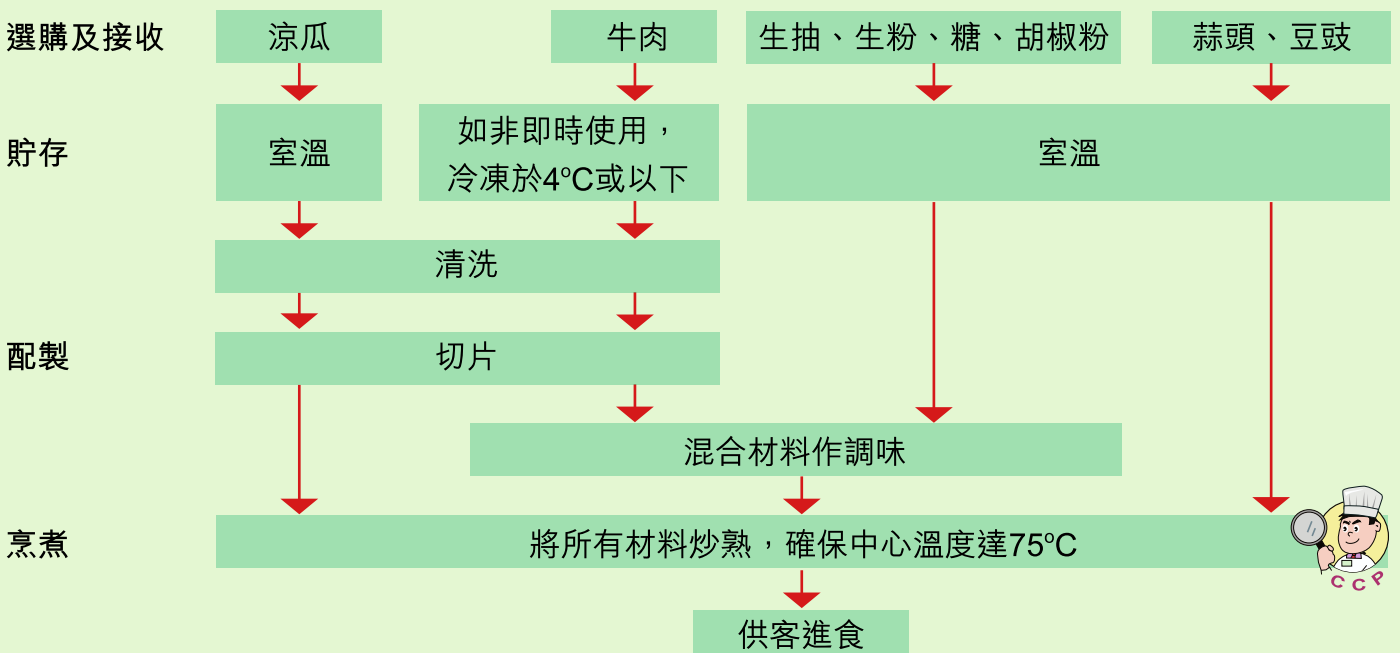
調味料

生抽 1 茶匙 · 生粉 1茶匙 · 糖 1茶匙 · 胡椒粉 少許 · 蒜頭 5克 · 豆豉 5克

做法：

1. 涼瓜洗淨後切片。
2. 牛肉切片，加入生抽、生粉、糖及胡椒粉醃15分鐘。
3. 將牛肉放入已下油的鑊略炒備用。
4. 鑊燒紅後加入半湯匙油，加入蒜頭及豆豉爆香，放入涼瓜並炒至軟身。最後放入牛肉，炒勻上碟。

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。



涼瓜炒牛肉的製作指引



(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」牌照的店鋪選購新鮮牛肉。
 - 涼瓜無破損或表面瘀傷。
 - 所有預先包裝食物(如胡椒粉、生抽)均在食用限期之內。

(二) 貯存

- 盡快將材料存放於安全溫度下
 - 非即時使用的牛肉應貯存於雪櫃內，雪櫃內的溫度應該定期用溫度計檢查及記錄，確保冷凍格保持在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)。
- 準備煮食前及處理食物過程中，用流動的清水和梘液徹底清潔雙手。
- 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，清洗涼瓜及牛肉。
- 經醃製而非即時烹煮的牛肉應存放於4°C或以下的雪櫃內。

(四) 烹煮

- 食物要徹底煮熟才可食用，牛肉的肉汁要清澈，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) 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。



清洗蔬菜

誤解

現時在市面上出售的蔬菜都非常乾淨，只需略為清洗便可進食。

真相

除了表面污垢外，在市場上出售的蔬菜可能含有

污染物如重金屬和殘餘除害劑。

為減低因進食受污染的蔬菜而攝入污染物的分量，市民可先用流動的清水沖洗蔬菜數次，然後放在清水中浸泡一小時或放進沸水中焯一分鐘，然後把水棄掉。



動腦筋



請把下列與「食物安全五要點」相關的語句連接起來。

- 精明選擇 •
- 保持清潔 •
- 生熟分開 •
- 煮熟食物 •
- 安全溫度 •
- 使用不同的設備和用具，分開處理生熟食物
- 向可靠及衛生良好的店鋪購買食物材料
- 煮食前後，徹底清洗所有食物接觸面(包括工作枱面、砧板及食具等)
- 將冷凍的食物保持在4°C 或以下
- 食物要徹底煮熟，並確保中心溫度達到75°C

(答案見第9頁)

查詢與 訂閱

如欲索取《食物業安全廣播站》的印刷本，請蒞臨位於九龍旺角花園街 123 號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組或致電2381 6096查詢。市民亦可於中心網頁(<http://www.cfs.gov.hk>)瀏覽網上版本。