

專題特寫



「活學活用營養標籤獎勵計劃」及「活用營養標籤續紛購物獎勵計劃」



營養標籤制度自生效以來，除了幫助市民了解食物的營養成份，亦間接推動食物業界生產符合營養標準的食品。營養標籤漸漸地成為我們飲食的一部份，幫助養成健康的飲食習慣。

目錄

專題特寫

「活學活用營養標籤獎勵計劃」及「活用營養標籤續紛購物獎勵計劃」

讀者園地

- (I) 預先包裝食物中的致敏物
- (II) 瓶裝／包裝食水在正常情況下的放射性核素含量標準

你問我答

- (I) 為什麼不要進食隨處採摘的菇菌類？
- (II) 市民在進食從泥灘捕獲的蜆或貝類海產時，有什麼地方需要注意？

新饌新知

香酥蟹蓋

食物安全計劃園地

香酥蟹蓋 — 徹底煮熟

活動簡介

- (I) 食物安全巡迴展覽
- (II) 『安心美食·美食天堂』攝影比賽

真相與謬誤

戴了手套處理食物一定安全？

動腦筋

查詢與訂閱



教育局課程發展處(科技教育)總課程發展主任冼德華先生頒發高中組金獎給宣道會陳朱素華紀念中學。

年青社群是營養標籤推廣計劃的重點對象，有關營養知識及營養標籤等課題已被納入學校課程。為進一步配合和推動營養標籤的教育，自2010/11學年起，食物安全中心聯同教育局合辦，及家庭與學校合作事宜委員會協辦「活學活用營養標籤獎勵計劃」，目的是鼓勵學生積極參與營養標籤相關的推廣活動，普及使用營養標籤，實踐健康的飲食習慣。今年一共有二十八隊來自十八間中學的同學參與，他們於校內組織及籌辦了各項切合主題又具創意的營養標籤推廣活動，部分更走進社區向市民推廣有關信息。

除了著重年青社群，本中心亦放眼各社區團體。今年推行全新的「活用營養標籤繽紛購物獎勵計劃」，此計劃獲得香港社會服務聯會支持，合共有十八間社會服務機構參加。計劃一方面鼓勵社會服務機構的同工、小組領袖及義工舉辦營養標籤推廣活動，另一方面亦推動公眾透過社會服務機構的活動，活用營養標籤並填寫由中心提供的「我的購物日誌」，記錄日常運用營養標籤的情況。



參加同學分享推廣活動中的得著和經驗。



分享會暨頒獎典禮

為了表揚所有參加者的積極參與和努力並達到互相交流的目的，中心於七月九日舉辦了「活學活用營養標籤獎勵計劃」及「活用營養標籤繽紛購物獎勵計劃」分享會暨頒獎典禮。典禮於荃灣大會堂舉行，除了展出參賽學校隊伍製作的海報及獲獎的個人參加者的「我的購物日誌」外，在分享會中，參加者亦透過簡報介紹他們的活動內容及理念。

參加者作品
展覽。

頒獎典禮於下午三時正式開始，由食物環境衛生署署長梁卓文先生主禮。頒發獎項的嘉賓包括食物安全中心食物安全專員譚麗芬醫生、教育局課程發展處(科技教育)總課程發展主任冼德華先生、家庭與學校合作事宜委員會家校資訊工作小組委員余榮輝先生。其他嘉賓包括食物安全專家委員會主席關海山教授、明愛社會工作服務部康復服務總主任林伊利女士、教育局課程發展處(科技教育組)課程發展主任潘淑薇女士、香港中文大學健康教育及促進健康中心統籌及健康推廣主任姜美雲女士、醫院管理局新界東醫院聯網營養部統籌經理駱玉鳳女士、香港營養學會候任會長張智良先生、香港零售管理協會代表張思定先生、衛生署中央健康教育組蘇文捷醫生及衛生署長者健康服務營養師鄭綺梨女士。中心亦製作了有關獎勵計劃的活動花絮及參加者感想的短片在頒獎禮中播放。在此恭喜各得獎者，希望各位日後繼續活用營養標籤並將信息推廣開去。



食物安全專員譚麗芬醫生頒獎給得獎者以作鼓勵。



食物環境衛生署署長梁卓文先生頒獎給「活用營養標籤繽紛購物獎勵計劃」得獎者。

「活學活用營養標籤獎勵計劃」得獎名單

高中組

金獎：宣道會陳朱素華紀念中學
銀獎：風采中學
銅獎：九龍真光中學
優異獎：基督教女青年會丘佐榮中學

初中組

金獎：基督教女青年會丘佐榮中學
銀獎：寧波第二中學
銅獎：東華三院辛亥年總理中學
優異獎：宣道會鄭榮之中學

「活用營養標籤繽紛購物獎勵計劃」得獎名單

社區機構參加者

金獎：明愛堅道社區中心 — 絲一族婦女義工組
銀獎：香港青少年培育會 — 白普理宿舍
銅獎：香港仔明愛綜合家庭服務中心 — 家庭服務大使
優異獎：香港基督教女青年會賽馬會天水圍家庭健康促進中心

個人參加者

傑出表現獎：周玉清、簡秀琮
嘉許狀：鄭惠芬、劉美兒



一眾得獎者和嘉賓大合照。



讀者園地



預先包裝食物中的致敏物

食物致敏物是指可引致食物過敏症的食物。在本港，根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》的規定，如預先包裝食物含有八種指明的致敏物（亞硫酸鹽；含有麩質的穀類；甲殼類動物；蛋類；魚類；奶類；木本堅果；花生、大豆及它們的製品），製造商必須在標籤上標明。

食物過敏症可令過敏人士出現免疫反應。患有食物過敏症人士會對大部分人不受影響的食物致敏物出現不良反應，即使致敏物的分量很少。例如，對奶類蛋白質過敏的人士在進食含有奶類蛋白質的食物後，會出現嘔吐、腹瀉和出疹等症狀，嚴重的甚至會引起過敏性休克。

常見的過敏反應包括嘔吐、腹痛、哮喘、鼻炎、血管性水腫和蕁麻疹等，令過敏人士感到不適。在嚴重的病例中，患者可在接觸致敏物後的數分鐘內出現嚴重的全身性過敏反應，須馬上接受診治以免出現嚴重後果。

由本年四月起，中心每月在網站內公布致敏物的檢測結果，及含未有標示致敏物的預先包裝食物樣本的詳情。患有食物過敏症人士可留意中心網頁發放的食物警報，亦可訂閱中心的食物安全電子信息，通過電郵獲取最新的食物警報。

即食食物要留意

供應即食食物時應遵從食物安全五要點：
精明選擇、保持清潔、生熟分開、煮熟食物、安全溫度

從認可及可靠的來源
購買食物。選擇食物時要留意食
物的質素。在收貨時檢查食品
質，然後妥善貯存於適當溫度。
供應食物時確保不含異物。

瓶裝 / 包裝食水在正常情況下的放射性核素含量標準

日本發生因地震引發的核事故後，中心是根據食品法典委員會的《食品和飼料中污染物和毒素通用標準》[CODEX STAN 193-1995，2010年修訂]的指引限值檢測食品中放射性核素含量，該指引限值是發生輻射或核事故後國際間採納的通用標準，目的是保障公眾健康及便利國際貿易。



事故發生至今已一年多，中心在考慮過有關的國際標準、風險評估及其他相關因素後，認為現時是合適時間採用食品法典委員會的《瓶裝 / 包裝飲用水通用標準 (不包括天然礦泉水)》[CODEX STAN 227-2001] 訂定的標準，作為瓶裝 / 包裝食水在正常情況下的放射性核素含量標準。這套標準訂明瓶裝 / 包裝食水中所含物質的分量或釋出的輻射量不會達到危害市民健康的水平，同時亦必須符合世界衛生組織最新的《飲用水水質準則》所載的衛生要求。根據二零一一年版的《飲用水水質準則》，碘-131、銫-134及銫-137的限值均為每公升10貝可。若同一樣本檢出多於一種放射性核素，其含量總和不應超過每公升10貝可。

水務署亦一直採用《飲用水水質準則》作為香港的食水水質標準。食物安全專家委員會亦支持中心以這套標準作為瓶裝 / 包裝食水在正常情況下的標準。新標準由二零一二年八月一日起生效，將適用於從日本及其他國家進口的瓶裝 / 包裝食水。

至於瓶裝 / 包裝食水以外的食物，專家委員會鑑於這些食物是沒有訂定在正常情況下的放射性核素含量標準，因此建議中心繼續採用《食品和飼料中污染物和毒素通用標準》中的指引限值。由於食品法典委員會訂定的指引限值在國際貿易中廣受採納，而且已為公眾健康提供足夠的保障，中心會繼續對其他食物採用《食品和飼料中污染物和毒素通用標準》的指引限值。



適溫適食小貼士

冷藏的食物應存放於零下18°C 或以下，而冰鮮或冷凍的食物應存放於4°C 或以下。



問：為什麼不要進食隨處採摘的菇菌類？

答：菇類的脂肪含量低，而且含有豐富的蛋白質、氨基酸、維生素等，是健康的食物。菇類食物既可清炒烹調，亦適合作火鍋材料，美味可口，甚受香港人歡迎。然而，市民進食菇類引致食物中毒的個案亦偶有發生。

進食菇類引致食物中毒的原因大致分為：

1. 部分未煮熟的菇類（例如豬肚菇（學名：Clitocybe geotropa）、蘑菇（學名：Agaricus brunnescens）和草菇等含有不耐熱的腸道刺激物，進食了這些未徹底煮熟的菇類會導致腹痛、嘔吐及腹瀉等；
2. 進食了含有菇類毒素的有毒菇類或其有毒代謝物；
3. 進食了與有毒菇類混雜在一起的可食用菇類。



菇類毒素是一種由真菌自然生產的毒素。而導致人類中毒的菇類毒素，大部分是不能以烹煮、製罐、冷藏或其他食物加工方法清除。菇類中毒一般是急性的，潛伏期較短；中毒者的嚴重程度要視乎進食菇類的品種及數量。最常見的徵狀為噁心、嘔吐和腹痛，有時也會出現極度口渴、大量出汗、出現幻覺、昏迷及其他神經性症狀。

目前並無簡單且可辨識所有有毒菇類的方法，坊間流傳識辨毒菇類的方法諸如外表鮮豔、沒有蟲蛀、具菌托或使銀器變黑等，皆不可信。本港菇類有超過380個已知品種，當中約一成屬於有毒。由於難以分辨食用菇及非食用菇，因此市民切勿自行採摘野菇進食。若不幸懷疑誤食有毒菇類，應立即將患者連同誤食有毒菇類樣本，送醫診斷治療。

問：市民在進食從泥灘捕獲的蜆或貝類海產時，有什麼地方需要注意？

答：市民不應進食在受污染水域內捕獲的貝類海產，並棄掉外殼不完整或發出異味的貝類海產。未經烹煮的貝類海產，應妥善包好並冷藏於攝氏四度或以下的雪櫃下格，而熟食及即食食物應放在上格，以免貝類海產的汁液沾污其他食物。處理貝類海產時，要洗擦外殼，摘除其內臟，並應徹底煮熟。貝類海產應加熱至內部溫度達攝氏90度並維持90秒，或在沸水中烹煮至外殼全開，再烹煮三至五分鐘。進食前，應棄掉其汁液。





香酥蟹蓋

今期我們訪問「食物安全『誠』諾」的承諾人鳳城酒家。鳳城酒家在飲食界是老字號，巧製美味菜式，獲得食客讚賞，口碑不絕。鳳城酒家其中一道美味的菜式是香酥蟹蓋，甚得食客好評。我們就看看如何製作這菜式，並由唐師傅示範製作。



鳳城酒家的香酥蟹蓋色香味俱存。

製作步驟

小心得，大智慧



買

從有信譽和持牌食物供應商選購材料，買新鮮肉蟹，蝦。收貨時驗收材料，以確保質素，並把新鮮材料貯放存於雪櫃。

從可信賴的供應商選購食材和仔細驗收貨品，以確保食物質素沒有問題才購買。妥善貯存食物，確保材料不會變質。



切

先把肉蟹和蟹蓋分開，蟹身切開，除去內臟及蟹腳，用清水沖洗乾淨。將豬肉、蝦仁剁碎備用，將準備好的冬菇、洋蔥、冬筍切粒備用。

蟹和蝦要清除內臟。切材料前先用清水洗淨並瀝乾。豬肉及蝦仁不要剁太碎，有肉粒口感更佳。



煮

蟹蓋和蟹身放進滾水煮8分鐘，然後起出蟹肉備用。洋蔥炒香備用。



釀

把準備好的材料、調味料和適量蛋白混和。先在蟹蓋內塗一層蛋白，然後釀入適當分量的釀料在蟹蓋。蟹蓋釀料上面塗上蛋黃液，再粘上麵包糠。

用手輕壓材料榨走過多水分，以免攪拌餡料時會出水。加蛋白將餡料粘著，亦可增強口感。釀料後用手輕按壓餡料，以防油炸時鬆脫。



炸

將釀好的蟹蓋，放進滾油中炸約4分鐘，至表面金黃即成。

確保釀餡徹底煮熟。煮熟時間視乎蟹蓋大小及釀餡多少，一般大小的蟹蓋,釀料最少要炸4分鐘才能煮熟釀料。

譚師傅分享：

鳳城酒家會從信譽良好的食物供應商選購食材，減低食物出問題的風險，萬一出現問題也可追溯貨源。購買或收貨時要小心檢查食物有沒有問題和是否新鮮。選用質量較佳的食材可確保食物質素。餸菜是即叫即製的，除可保持食物的味道品質外，也能避免食物在存放期間受交叉污染。

個人衛生方面，廚房員工及樓面會參加衛生培訓課程，並養成良好的個人衛生意識。廚房員工習慣製作食物時戴上手套。工作前和後要先清洗枱面。除員工本身外，工作環境也很重要，廚房要配置足夠的清潔用品。

「食物安全『誠』諾」承諾人鳳城酒家一直履行食物安全責任，除製作高質素以及衛生安全的食品給大眾外，亦與政府和市民攜手，推動食物安全。



唐師傅分享烹調心得。

香酥蟹蓋——徹底煮熟

- 食材：** (注意事項)
- 肉蟹 購買生的蟹
 - 豬肉 不要太多脂肪
 - 杭仁 在一些賣順德食材的雜貨店可找到，自己再用油略炸
 - 冬菇 用水浸，剪去菇腳，再過水
 - 洋蔥 去皮和較老的部分
 - 冬筍 去皮和較老的部分
 - 蛋黃、蛋白
 - 麵包糠



烹煮食物要有色香味，
更要注意安全。

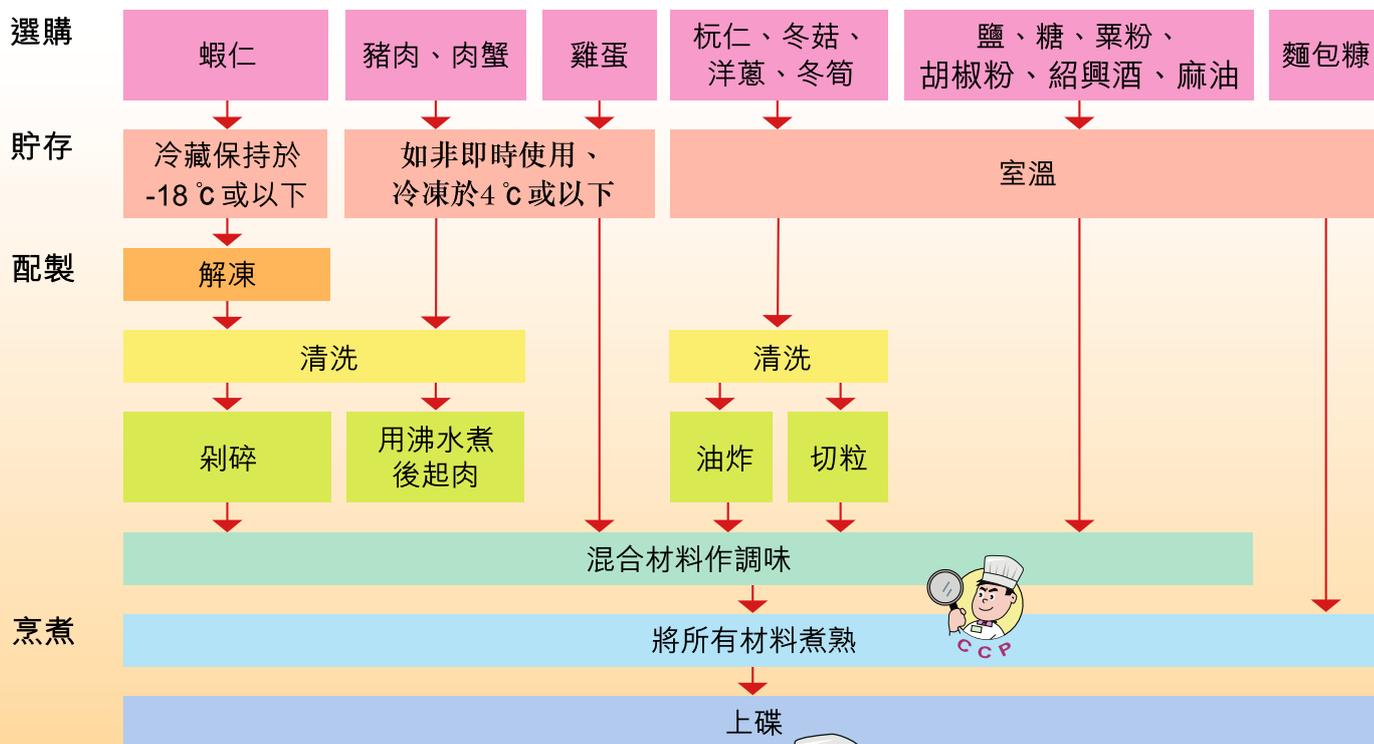
調味料：

鹽、糖和粟粉適量、胡椒粉、紹興酒和麻油少許。

做法：

1. 將肉蟹和蟹蓋分開，蟹身切開，除去內臟及蟹腳，用清水清洗。
2. 將蟹蓋和蟹身用沸水煮8分鐘，然後起出蟹肉備用。
3. 冬菇浸水、洋蔥及冬筍去皮，切粒；杭仁用油炸香。
4. 將豬肉和蝦仁剁碎。
5. 將少許蛋白和調味料，加入準備好的蟹肉、豬肉、蝦肉、杭仁、冬菇、洋蔥及冬筍，攪拌至均勻作拌料。
6. 在蟹蓋內塗一層蛋白，將適當份量的拌料放進蟹蓋，用手輕按壓，並在拌料上塗上蛋黃液，再粘上麵包糠。
7. 將釀好的蟹蓋，放進滾油中炸約4分鐘，至表面金黃即成。

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。



製作香酥蟹蓋有一個控制重點：
★食物要徹底煮熟才可進食。



食物安全巡迴展覽

為宣傳食物安全訊息及提高市民與業界的食物安全知識，食物安全中心定期於不同的公共屋邨及大型商場舉辦主題展覽。內容包括營養標籤、食物安全五要點、食物安全承諾、基因改造食物等。展覽期間亦會播放教育短片及設有小遊戲，參加者可獲精美紀念品乙份。

有關巡迴展覽詳情，歡迎瀏覽中心網頁(www.cfs.gov.hk)。



比賽主題為表現香港以食物安全為先，同時追求多元化的優質美食，展現香港「安心美食，美食天堂」的國際聲譽。

比賽分為中學組及公開組。

參加者須為香港居民，每位參加者只能提交一張作品。

參賽作品格式如下：

1. 作品可為彩色或黑白照片，但必須為JPEG圖片檔案，解像度不低於500萬像素，數碼檔案大小須介乎2 MB及5 MB之間，並燒錄於CD ROM或DVD光碟遞交。
2. 作品只可作簡單修飾，如修正曝光及白平衡、增減反差及飽和度。
3. 作品必須為原創、未經公開發表及未曾在其他比賽中獲獎。

評審標準：配合主題 (40%)、創意 (20%)、畫面構圖 (20%)、拍攝技巧及色彩顯現 (20%)

獎項：每組分別設有冠、亞、季軍各一名及優異獎三名。得獎者會獲頒獎座及分別價值HK\$5000、HK\$3000、HK\$2000及HK\$1000書券或購物券。

參加辦法：將已燒錄作品的CD ROM或DVD光碟，連同報名表格及作品標題，郵寄或親身遞交至食物安全中心風險傳達組傳達資源小組 (地址:九龍旺角花園街市政大廈8樓)。

截止遞交日期：2013年2月15日。
比賽結果將於2013年5月於食物安全中心網頁內公布。

詳情請瀏覽中心網頁www.cfs.gov.hk 或致電 2381 6096 (傳達資源小組)。



問：戴了手套處理食物一定安全？

答：

不是的，配戴手套只是避免雙手直接接觸即食食物的一種方法。若使用手套不當，反而可能增加交叉污染的機會，因為細菌會像污染雙手一樣，污染手套。只有我們在進行不同的工序時使用新的手套，並在更換手套時注意衛生，手套才能發揮其功能。

那麼，怎樣才是正確使用手套呢？首要是我們要知道我們應在何時使用及如何正確使用。

何時應使用手套？

當雙手有傷口時和處理即食食物時。

如何正確使用？

- * 使用後即棄手套。
- * 配戴尺碼合適的手套。
- * 配戴前、脫去後及更換手套時應徹底清潔雙手。
- * 將用過的手套立刻棄掉及不應重用手套。

使用手套也要
注意個人衛生。

說到底，徹底清潔雙手才是防止雙手污染食物的最有效方法。

重要訊息：

- (1) 配戴手套是不可以代替洗手及良好的個人衛生。
- (2) 不正確使用手套等同於沒有徹底清潔雙手。



動腦筋



(1) 今年「活學活用營養標籤獎勵計劃」在何時舉行？

- | | |
|-----------------|----------------|
| (a) 二零一二年五月二十六日 | (b) 二零一二年六月二十日 |
| (c) 二零一二年七月九日 | (d) 二零一二年七月十一日 |

(2) 今年「活學活用營養標籤獎勵計劃」在什麼地方舉行？

- | | |
|--------------|---------------|
| (a) 荃灣大會堂文娛廳 | (b) 屯門市廣場 |
| (c) 黃大仙龍翔中心 | (d) 牛池灣大會堂文娛廳 |

(3) 「活學活用營養標籤獎勵計劃」分哪兩組別？

- | | |
|-------------|-------------|
| (a) 初級組及高級組 | (b) 初中組及高中組 |
| (c) 低年級及高年級 | (d) 初班組及高班組 |

(答案在第5頁)

查詢與 訂閱

如欲索取《食物安全通訊》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。