

目錄

專題特寫

「減鹽、糖、油，我做！」
計劃：業界經驗分享
(蛋撻王專訪)

讀者園地

配方產品和嬰幼兒食物的
營養和健康聲稱

食物中的二甲基黃

新誕新知

「鴨肉伴麥包」

食物安全計劃園地

「鴨肉伴麥包」

活動簡介

降低食物中的鹽和糖
國際研討會

活動預告

「全城減鹽減糖」
食物安全講座(業界篇)

你問我答

你在飲食中攝取了過多的
鈉嗎？

真相與謬誤

過了保質期的預先包裝
食物是否不能吃？

動腦筋

找錯處

專題特寫

「減鹽、糖、油，我做！」計劃： 業界經驗分享（蛋撻王專訪）

攝取過多鹽(鈉)會增加患高血壓及心血管疾病的機會，因而增加患上致命性中風及冠心病的風險。攝取過多糖即會增加過重、肥胖和蛀牙的機會。世界衛生組織一向主張限制攝取鈉和游離糖，以降低全球非傳染性疾病的發病率和死亡率。在香港，高血壓、中風、冠心病、肥胖等非傳染性疾病均是受關注的健康課題，不健康的飲食習慣是其中一個成因，食物安全中心除了推廣食物安全之外，亦提倡要食得健康。

去年八月起食物安全中心推出一個名為「減鹽、糖、油，我做！」的計劃，邀請食物業界積極參與，營造一個減鹽、糖、油的環境，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽、糖、油的分量。此計劃鼓勵食肆參考中心編印的「**降低食物中鈉含量的業界指引**」及「**降低食物中糖和脂肪含量的業界指引**」以降低食物中鹽、糖、油的含量，並鼓勵食客就個人的需要和口味向食肆要求減少用鹽、糖、油配製食物。自計劃推出後，多家參與了「食物安全『誠』諾」的食物業處所亦成為了此計劃的伙伴，為消費者提供更健康的選擇。

今期我們非常榮幸邀請到蛋撻王集團的創辦人莊任明先生分享他致力降低食物中鹽、糖、油的心得。莊先生在製餅方面累積有50多年的經驗，並於1993年創立蛋撻王餅店及從事經營快餐、茶餐廳等業務。莊先生明白到降低食物中鹽、糖、油對健康的重要性，因此多年來不斷改良配方，逐步減低蛋撻、麵包、西餅及其他食品中的鹽、糖、油含量。他舉例說明在製作麵包的配方可減低鹽分，製作蛋撻皮的麵粉中不加入鹽和糖，及製作蛋撻可逐步減低蛋漿中的糖分等。現在的蛋撻配方相比於七零年代的配方已合共減低約五成半的糖分。莊先生的秘訣是要不斷研製，每一至兩年均進一步減少糖分，令顧客的口味可逐步適應，實行少點鹽糖，多點健康。



為降低食物中的鹽、糖、油含量，中心誠意邀請食物業界積極參與「減鹽、糖、油，我做！」計劃，攜手合作為市民提供更健康的選擇。參與此計劃的食肆將獲發「減鹽、糖、油，我做！」標貼及徽章，以及海報、貼紙等宣傳品，食肆可把宣傳品展示於店內，其店鋪名稱亦將上載於食物安全中心的網頁，讓食客得知食肆負責人不只支持食物安全更關心食客的健康。如欲參加計劃，請將填妥的參加表格以電郵 (rc@feh.d.gov.hk)、傳真 (傳真號碼: 2787-3638) 或郵寄方式交回九龍旺角花園街 123 號 A 花園街市政大廈 8 樓「食物安全『誠』諾」秘書處。另外，中心亦會定期舉辦為食物業界及廚師而設有關「減鹽、糖、油，我做！」計劃的營養及健康講座，歡迎有關從業員參加，有關詳情請留意中心網頁 (www.cfs.gov.hk) 的公佈。

減鹽、糖、油，我做！ Reduce Salt, Sugar, Oil. We Do!



計劃目的：

「減鹽、糖、油，我做！」計劃希望從多方面入手，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。

計劃內容：

1. 鼓勵食肆在配製食物時，參考中心編印的指引：
 - i. 「降低食物中鈉含量的業界指引」
(http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_nifl/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sodium_in_Foods.pdf)
 - ii. 「降低食物中糖和脂肪含量的業界指引」
(http://www.cfs.gov.hk/english/food_leg/files/Trade_Guidelines_for_Reducing_Sugars_and_Fats_in_Foods.pdf)
2. 鼓勵食客就個人的需要和口味向食肆要求減少用鹽糖油配製食物。參與計劃的承諾人須展示「減鹽、糖、油，我做！」的宣傳品，食肆內的服務員須佩戴「減鹽、糖、油，我做！」的徽章，並且在食客點菜時給予溫馨提示，如「本食肆可按食客的要求，減少用鹽、糖或油配製食物」。
3. 營造一個減鹽、糖、油的環境，參與活動的承諾人必須：
 - i. 在餐桌上不擺放鹽和其他調味品，或在餐桌上的調味架貼上印有「減鹽、糖、油，我做！」宣傳品，例如「減少使用鹽或各種調味料，對身體有益。」字句的標貼，提醒食客。
 - ii. 在供應餐前花生、果仁等作小食時，選擇原味及不經油炸的。
 - iii. 在配製冷熱飲品時，糖或糖水分開上，並提供甜味劑讓食客選擇。
 - iv. 在奉上飲品時，每杯飲品只提供一包砂糖。
 - v. 在宴會酒席菜單中提供低糖飲料讓食客選擇。
 - vi. 確保樓面和廚房有良好的溝通，使食客的「減鹽、糖、油」要求獲得適當的處理。
4. 此外，更希望承諾人可：
 - i. 安排廚師參加為他們而設的營養健康講座。
 - ii. 提供食物的營養資料讓食客參考。
 - iii. 為每道「減鹽、糖、油」的菜式提供折扣優惠（如：減 \$2）。

減鹽、糖、油，我做！ 參加表格

_____ (承諾人名稱) 願意參加「減鹽、糖、油，我做！」計劃，幫助市民在外出用膳時減少攝入鹽糖油的分量。

聯絡人姓名：_____ 聯絡人簽名（或公司印章）：_____

電話號碼：_____ 電郵地址：_____



配方產品和嬰幼兒食物的營養和健康聲稱

營養對嬰幼兒正常生長、發育和維持健康至為重要。現時本港規管營養標籤和營養聲稱的法例，並未涵蓋配方產品及嬰幼兒食物的聲稱。早前政府就規管供 36 個月以下嬰幼兒食用的配方產品及預先包裝食物的營養及健康聲稱諮詢公眾。

市面上有林林總總的嬰幼兒食品，包裝和宣傳亦五花八門。不過大家對各類的營養聲稱及健康聲稱又是否清楚明白？



營養聲稱是什麼？

營養聲稱是指述明、指出或暗示某食品含有特定營養特質的陳述，其中包括營養素含量聲稱和營養素比較聲稱。

- **營養素含量聲稱** 描述食品所含營養素含量的水平，常見的例子有「含 DHA」、「含極豐富維他命」；
- **營養素比較聲稱** 比較兩種或以上食品的營養素含量水平及／或能量值，例如「較多纖維」、「更多鐵質」。

健康聲稱是什麼？

健康聲稱是指述明、指出或暗示某食品或該食品的成分與健康之間存在關係的陳述，當中包括營養素功能聲稱、其他功能聲稱及減低疾病風險聲稱。

- **營養素功能聲稱** 描述某種營養素在人體成長、發育和維持身體正常功能方面所擔當的生理角色。例如「DHA 支持眼睛和腦部發育」、「磷脂對腦細胞功能是必需的」；
- **其他功能聲稱** 指出有關食用某食品或其成分對身體正常功能或生理活動有具體的有益成效，例子包括「益生菌有助保持消化系統健康」、「低聚半乳糖有助排便及減少便秘」；
- **減低疾病風險聲稱** 把食用某食品或食品成分關連到可減低患上某種疾病或達到某種與健康相關狀況的風險，例子有「含神經節苷脂有助於降低腸道病毒感染的風險」。

政府建議加強規管配方產品及嬰幼兒食物的營養和健康聲稱，並提出 5 項首要原則以劃定規管架構的規管範圍，包括：禁止嬰兒配方產品作出營養聲稱；禁止配方產品及嬰幼兒食物作出減低疾病風險聲稱；准許嬰幼兒食物作出營養聲稱和營養素功能聲稱；獲准在聲稱所陳述的營養素或成分應對嬰幼兒的健康十分重要；以及營養和健康聲稱必須符合有關含量的特定條件，而健康聲稱應具科學佐證並已通過可信的評審程序。

正確無訛的營養和健康聲稱可以提供有用資訊，協助家長作出有依據的選擇。相反，虛假或誤導性的聲稱，以及不當地使用聲稱，則會不當地影響到家長是否餵哺母乳和選購食物的決定，因而對其子女的健康造成不良影響。政府為保障嬰幼兒的健康，必須規管在配方產品及嬰幼兒食物上作出和運用這些聲稱。而在落實立法建議的細則前，必定會充分考慮在諮詢期間所接獲的意見。

食物中的二甲基黃

食物安全中心（中心）較早前曾在市面抽取了一批由台灣進口的預先包裝豆乾進行化驗，結果顯示樣本含有染色料二甲基黃。根據《食物內染色料規例》（第 132H 章），二甲基黃並不在准許在食物中使用的染色料之列。在本港售賣含有非准許添加染色料的食物，即屬違法，最高可被判罰款五萬元及監禁六個月。

中心在進口豆乾中驗出二甲基黃後，已指令入口商和零售商停售和回收有關產品。此外，中心亦通報台灣當局有關事件，以便採取跟進行動。

二甲基黃是一種工業用化學物，用於工業染色，如擦亮劑和其他蠟製品、汽油和肥皂等。國際癌症研究中心已將它劃為「或可能令人類患癌」的第 2B 類物質。雖然有研究指出二甲基黃可能令實驗動物患癌，惟未有足夠證據確定從膳食中攝入該染色料對人類健康的影響，但為審慎起見，中心建議市民不要食用含有染色料二甲基黃的食品。

食物生產商在製造食物時只可使用香港法例所准許的食用色素，並奉行優良製造規範。關注食用色素問題的消費者及兒童照顧者，在購買食物時可查閱食物標籤上的配料表是否標示有關食用色素的名稱或識別編號，從而作出明智選擇。



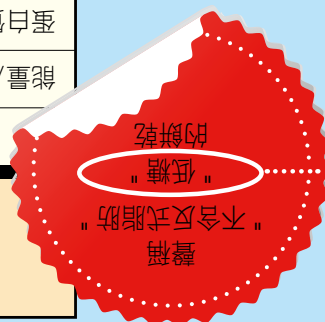
答案

營養資料	
Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
777 千卡/kcal (185 千焦/KJ)	能量/Energy
9.4 克/g	蛋白質/Protein
2.2 克/g	總脂肪/Total fat
0.4 克/g	- 飽和脂肪/Saturated fat
0 克/g	- 反式脂肪/Trans fat
15 毫克/mg	多元不飽和脂肪/Polysaturated fat
70.6 克/g	碳水化合物/Carbohydrates
7 克/g	- 糖/Sugars
180 毫克/mg	鈉/Sodium

1 千卡相等於 4.2 千焦，即 185 千卡相等於 777 千焦。

每 100 克固體食物必含不多於 5 克糖，才可作出“低糖”聲稱

如營養聲稱涉及任何脂肪（如圖中所指“不含反式脂肪”），須同時標示膽固醇（Cholesterol）含量。





「鴨肉伴麥包」

提起北京菜，腦內浮現的第一道菜式必定是「北京烤鴨」。我們一般想到的食法，必然是在片皮鴨之外，再利用鴨肉配上蔬菜炮製「二食」，但今次我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴「大都烤鴨」大廚黃威權師傅親身示範，將傳統的「北京烤鴨」，加入新的配搭，製成滋味而不膩口的「鴨肉伴麥包」。



如何配製

小心得大智慧



收

向認可及可靠的來源購買食材如鴨及外婆菜，而鴨會於食店內預先烤好。免治豬肉則由旗下之持牌食物製造廠送往店鋪。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，貯存免治豬肉於4度或以下的生肉雪櫃內。



切

將已烤製的鴨起肉及切粒。配料包括乾蔥、紅椒及蔥切細備用。

如估計距離烹煮時間多於兩小時，應先將熟食(鴨肉)放入4度或以下的熟肉雪櫃內貯存。如生及熟的食物均貯存在同一雪櫃，則應先將熟的食物存放在有蓋容器內，然後放在雪櫃的上架，以防止交叉污染。

如何配製

小心得大智慧



汆水

將鴨肉、免治豬肉及外婆菜放入沸水焯大約一分鐘後瀝乾備用。

先將食材汆水及把肉類煮至半熟，可縮短隨後高溫烹煮的時間，以減少在高溫烹煮時釋放的有害物質如多環芳香族碳氫化合物的產生。



炒

先用油起鑊，加入乾蔥及紅椒爆香，再放入已汆水的鴨肉、免治豬肉及外婆菜，最後加入蔥、紹興酒及適量調味料，便可上碟。

用鑊快炒可使食材更香口及確保食材徹底煮熟。



蒸

加入燕麥的麵團搓好並放入蒸櫃蒸熟，將饅頭挖空做成碗形。

如未能即時食用已煮熟的燕麥饅頭、烤鴨及其他食材，應盡快將之冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。擺放於室溫超過四小時的食物則不宜食用。

黃師傅分享：

1. 外婆菜是外省菜的一道家常菜，原料選用多種蔬菜如白菜、豆角等醃製而成。如果想減低外婆菜本身的鹽(鈉)含量，可以於汆水前先用開水浸泡，再倒去浸泡的水。
2. 食材經汆水後要盡量瀝乾，再用中火快炒，使其乾身更可口。
3. 烤鴨起肉時，盡量把脂肪部份切掉，可減少飽和脂肪的攝取及減低油膩感。



鴨肉伴麥包

材料：

燕麥饅頭、烤鴨肉、免治豬肉、外婆菜

配料：

乾蔥、紅椒、蔥

做法：

1. 將已烤製的鴨起肉及切粒，冷凍保持於攝氏 4°C 或以下備用。
2. 浸泡及清洗外婆菜、紅椒、蔥及乾蔥，切細備用。
3. 搓好已加入燕麥的麵團並挖空做成碗形，放入蒸櫃蒸熟。
4. 將免治豬肉、已切粒的鴨肉及外婆菜放入沸水焯大約一分鐘後瀝乾備用。
5. 先用油起鑊，加入乾蔥及紅椒爆香，再放入已汆水的免治豬肉、鴨肉及外婆菜，最後加入蔥、紹興酒及適量調味料炒至徹底煮熟，便可上碟。
6. 將已蒸熟的燕麥饅頭放上碟，即可食用。



製作流程

選購 / 收貨

燕麥、麵粉

烤鴨

免治豬肉

外婆菜

乾蔥

紅椒

蔥

貯存 / 配製

製作麵團

起肉、切粒

冷凍保持於攝氏 4°C 或以下
(生肉雪櫃)

冷凍保持於攝氏 4°C 或以下雪櫃

冷凍保持於攝氏 4°C 或以下
備用
(熟肉雪櫃)

浸泡、清洗

切粒

烹煮

蒸熟

放入沸水焯一分鐘後瀝乾

加入紹興酒及適量調味料炒至徹底煮熟

上碟



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「鴨肉伴麥包」有一個控制重點：

★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。

降低食物中的鹽和糖國際研討會

鹽和糖與健康有密切關係。攝取過多鹽(鈉)會增加患高血壓及心血管疾病的機會，因而增加患上致命性中風及冠心病的風險。攝取過多糖即會增加過重、肥胖和蛀牙的機會。

食物安全中心(中心)一直致力保障本港的食物安全以及鼓勵市民奉行健康飲食。為推廣少鹽及少糖的飲食習慣，中心於二零一五年五月十二及十三日假香港千禧新世界香港酒店舉辦以「降低食物中的鹽和糖」為主題的國際研討會。來自海外、內地及本地的嘉賓，分享了各地區就減低鹽和糖攝取量的最新情況，以及過往推動減低膳食中鹽和糖含量的成功經驗。

這次研討會邀請了多位來自全球各地的專家作專題演講，出席的各地嘉賓包括加拿大卡加利大學社區健康科學、生理學及藥理學醫學的 Norman CAMPBELL 教授、芬蘭國立衛生與福利部總幹事 Pekka PUSKA 教授、澳洲悉尼喬治全球健康研究所高級總監 Bruce NEAL 教授、英國沃爾福森預防醫學研究所心血管醫學的 Graham MACGREGOR 教授、中國疾病預防控制中心營養與健康所副所長趙文華教授、世界衛生組織西太平洋區代表 Katrin ENGELHARDT 博士等。研討會亦邀請了「降低食物中鹽和糖委員會」主席陳智思議員、本地講者、業界代表及以消費者的角度作專題演講。各嘉賓除了講解膳食中的鹽和糖與健康的關係，亦分享了各地政府、業界及不同組織在降低食物中的鹽和糖的經驗。

是次研討會能夠圓滿舉行，實有賴各界的積極參與，中心在此謹對所有與會者衷心致謝。如欲重溫這次研討會的內容，請瀏覽中心網頁 www.cfs.gov.hk。





「全城減鹽減糖」食物安全講座 (業界篇)

為配合本年度食物安全日「全城減鹽減糖」的主題，食物安全中心將於六月至十二月期間舉辦一系列相關的食物衛生講座。講座將提供一些點子，以幫助市民和業界認識有關鹽和糖與健康之間的關係，藉此推廣少鹽及少糖的健康飲食。同時，講座亦包括有「食物安全重點控制」系統及「食物安全五要點」等內容。從而提高大家對食物安全及健康飲食的認識，務求食得開心、健康又安心。

講座將於全港各區舉行，並以粵語進行，費用全免。所有參加者將獲頒出席證明書及獲贈精美紀念品。中心將發信邀請食物業界參加，有興趣參與的人士，亦可留意中心網頁 www.cfs.gov.hk 的最新公布。

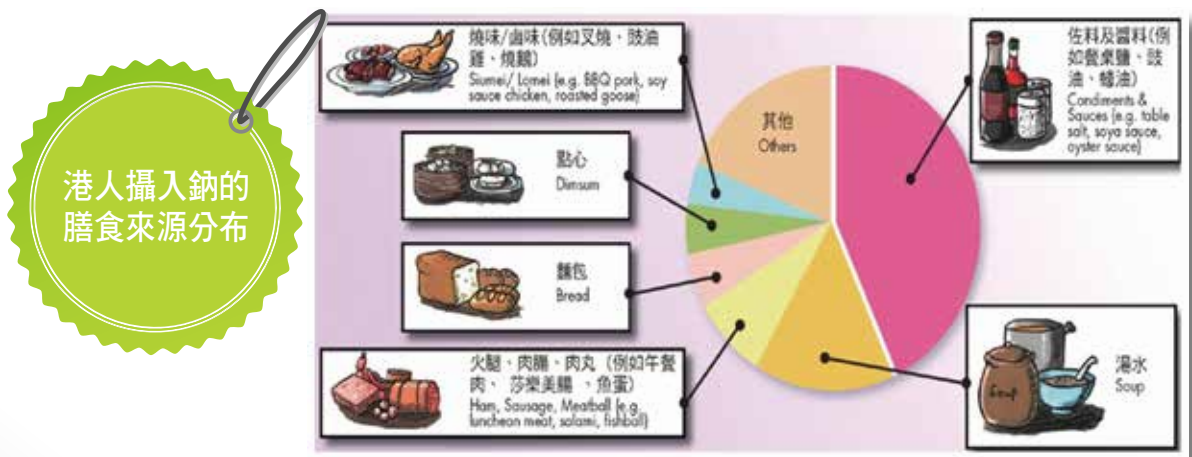


你在飲食中攝取了過多的鈉嗎？

鹽和鈉這兩字經常被當作同義詞使用，若以重量計算，鹽含有約 40% 的鈉。世界衛生組織 (世衛) 建議，每人每日的鈉攝取量應少於 2,000 毫克，即略少於一平茶匙食鹽。

鹽有多種功用。在食物中添加鹽，可改變食物的味道。鹽亦可阻止微生物生長、延長產品保質期和改善產品質感。鈉天然存在於食物，另外還可能來自烹煮食物時所加入的食鹽、佐料和醬料，以及加工食物中的食物添加劑，例如硝酸鈉和谷氨酸鈉 (俗稱味精 MSG)。

鈉是人體機能正常運作所必需的元素。但身體攝入過量的鈉，會增加患上高血壓、中風和心血管疾病的風險。世衛指出，鹽攝入量與血壓之間有劑量反應的直接關係。



附件 1：一些本地佐料和醬料的鈉含量

食物類別 (產品數目)	鈉含量平均值 (範圍) (克以每 100 克或毫升計)	一般食用分量 (克或毫升)
食鹽 (16)	38.2 (33.9 至 39.2)	5
較低鈉的鹽 (6)	21.8 (13.6 至 25.3)	5
雞精粒 (12)	17.3 (13.3 至 23.6)	5
味精 (5)	12.3 (11.1 至 14.7)	0.5 至 1.0
生抽 (34)	6.6 (3.1 至 7.9)	5 至 15
蠔油 (20)	4.3 (2.1 至 5.7)	10 至 18

備註：
各種佐料和醬料的鈉含量和一般食用分量資料，來自附於不同超級市場發售的一些產品上的營養標籤和食物標籤。

根據食物安全中心 (中心) 的研究，市民從膳食攝入的鈉主要是來自佐料和醬料，例如鹽、豉油和蠔油。

本地佐料和醬料的鈉含量

給業界的建議

1. 改良食物配方，生產含較少鈉的食品。
2. 配製食物時減少使用含鹽／鈉的調味料。



過了保質期的預先包裝食物是否不能吃？

首先，我們要認識食物包裝上的「此日期前最佳」和「此日期或之前食用」的標示。「此日期前最佳」屬食物質素（例如味道、質感、香味和外觀等）的標記。該日期表示食物若加以適當貯存，可合理地預期在該日或該日之前食物能保存其特質，最佳味道及品質。此外，「此日期前最佳」亦適用於一些在尚未構成食物安全威脅前已經會出現明顯變壞迹象（如發霉、發臭或變質）的食物（例如方包）。相反，「此日期或之前食用」屬食物安全的標記，適用於從微生物學觀點來看，極容易腐壞，因而在一段短時間後可能對人類健康構成即時危險的食物。



過了「此日期前最佳」日期 After the “Best Before” Date	過了「此日期或之前食用」日期 After the “Use By” Date
食物如按照生產商的指示貯存，過期後雖然不在最佳狀態，但可能仍然是安全的。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。	不能吃。 食物過期後即使外觀和味道沒問題也不一定安全，因為大部分引致食物中毒的細菌都不會令食物出現變壞迹象。

不過，只要當食物開封後，上述的建議及食用日期便不能作準。舉例來說，以超高溫法處理的奶類可貯存在密封容器內而無須冷藏長達數月，但一旦開封，細菌便可乘虛而入並不斷滋生。因此，我們應遵循生產商有關食品開封後貯存時間和貯存方式的指示，例如「開封後須放入攝氏 4 度或以下的雪櫃冷藏，並在七天內吃完」。

目前，對於哪種食物必須標示哪種食用日期並沒有明確規定。業界特別是生產商最清楚其產品所用的配料和特性，故有責任適當地選擇標示「此日期前最佳」或「此日期或之前食用」日期，以及清晰說明保持其特定品質達至所示保質期的貯存方式（例如「需要冷藏」）。





找錯處

(答案在第 4 頁)

請在下圖的營養標籤找出 3 個錯處。

提示一：與聲稱有關

提示二：與數值的單位有關

聲稱
" 不含反式脂肪 "
" 低糖 "
的餅乾

營養資料 Nutrition Information

每100 克/Per 100 g

能量/Energy	777 千卡/kcal (185 千焦/KJ)
蛋白質/Protein	9.4 克/g
總脂肪/Total fat	2.2 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0.4 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
多元不飽和脂肪/Polyunsaturated fat	15 毫克/mg
碳水化合物/Carbohydrates	70.6 克/g
- 糖/Sugars	7 克/g
鈉/Sodium	180 毫克/mg

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 (www.cfs.gov.hk) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 enquiries@fehd.gov.hk

中心網址 www.cfs.gov.hk

政府物流服務署印