



## 目錄

### 專題特寫

食物安全日 2016

### 讀者園地

減少蔬果中除害劑的  
安全小貼士

適溫適食小貼士

### 新誕新知

製作「香煎三文魚伴香炒  
雜菜」安全要訣

### 食物安全計劃園地

「香煎三文魚伴香炒  
雜菜」

### 活動簡介

食物安全中心 Facebook  
專頁

食物安全流動應用程式

### 活動預告

傳達資源小組專題展覽

### 你問我答

「奶類」・「奶類飲品」  
大不同？

### 真相與謬誤

為什麼帶皮和發芽的  
馬鈴薯不宜食用？

### 動腦筋

紙牌遊戲

專題特寫



## 食物安全日2016

俗語有云「三歲定八十」，良好的習慣最好從小開始培養。大部分家長都會鼓勵孩子從小建立儲蓄的習慣，其實教育孩子從小累積人生最重要的財富－健康－也同樣重要。

大家都知道飲食習慣與健康息息相關，攝取過量的鈉和糖分或會引致慢性疾病。太多鹽會增加患上高血壓、中風和心血管疾病的風險；而太多糖則會增加患上肥胖症和蛀牙的機會。食物安全中心(中心)除了致力保障本港的食物安全外，亦十分注重向公眾宣揚健康飲食。自去年起，中心以「全城減鹽減糖」為宣傳口號，鼓勵市民建立少鹽少糖的飲食習慣。

食物安全日是中心的年度重點項目，為以後一連串的宣傳活動揭開序幕。2016年度的食物安全日已於6月30日在藝術與科技教育中心舉行。今年的活動以「全城減鹽減糖－健康煮意從小起」為主題，當中的「小」包含兩個意思－「從小處做起」及「從小朋友做起」。



當日出席的主禮嘉賓包括食物及衛生局常任秘書長(食物)謝凌潔貞女士、食物環境衛生署署長劉利群女士、署理食物安全專員何玉賢醫生、降低食物中鹽和糖委員會副主席麥倩屏醫生、教育局總課程發展主任(科技教育)鄭永昌先生、中華廚藝學院副院長梁文傑博士，以及家庭與學校合作事宜委員會秘書翁碧菁女士。中心並邀請了「食物安全『誠』諾」的承諾人出席典禮，以表揚他們一直以來，對食物安全及健康飲食的支持。多位參與計劃的食物業界協會代表並即場簽署，承諾致力採取適當措施保障食物安全，並向顧客提供少鹽、少糖和少油的健康飲食。

這次活動焦點是由食物環境衛生署、食物安全中心及教育局聯合主辦，並獲降低食物中鹽和糖委員會、中華廚藝學院，以及家庭與學校合作事宜委員會支持的「小營廚減鹽減糖好煮意比賽」決賽暨頒獎禮。今次比賽是中心首次舉辦的同類型項目，目的是發掘既健康又美味的「煮」意，和鼓勵參賽者在煮食時多運用食物安全小貼士；藉此推廣健康飲食及注重食物安全的習慣。

比賽分為高小組(親子隊)及初中組，參賽者以「減鹽減糖」為目標，可以選擇設計全新菜式，或改良傳統菜式。當然，「安全」、「美味」這些重要元素也一定不能忽略。今次比賽反應十分踴躍，中心一共收到 65 份的參賽食譜及簡報，經評審團初步甄選，已在兩個組別中分別選出 6 支入圍隊伍。入圍食譜早前已上載至專題網站作公開投票，各組別得票最高之食譜獲選為「網上最具人氣獎」。

決賽當日，一眾「小營廚」大顯身手，個個都像小廚神一樣，表現有板有眼。各個參賽者現場展示自創的減鹽減糖食譜，並親自動手烹煮相關菜式，帶出只要花小小心思，減少鹽糖分量亦能保持食物美味的信息。最後，由評審團試食及評分，於各組別中選出冠、亞、季軍。



降低食物中鹽和糖委員會主席陳智思先生亦有親臨比賽的頒獎禮，頒發禮品及獎狀予各支得獎隊伍，並與參賽的學生和家長交流烹飪心得。

藉著這個機會，再次恭喜各支得獎隊伍，並在此重溫當日比賽的得獎名單以及他們精心炮製的菜式：

## 高小組(親子隊)

	得獎隊伍	得獎小食
<b>冠軍</b>	  聖方濟各英文小學 — 營廚小先鋒 周卓朗(學生)、羅錦儀(家長)	 多菜吞拿魚撻、 玉桂蘋果批併紫薯卷
<b>亞軍</b>	英華小學 — 英華營廚 余承熹(學生)、余秉洪(家長)	蕃茄蟹肉凍、 粟薯花十穀米粥
<b>季軍</b>	拔萃女小學 — 父親女兒必勝組 馬妍惠(學生)、馬偉雄(家長)	迷你蘋果杯、 炒蛋牛油果米餅
<b>網上最具人氣獎</b>	拔萃女小學 — 父親女兒必勝組 馬妍惠(學生)、馬偉雄(家長)	迷你蘋果杯、 炒蛋牛油果米餅

## 初中組

	得獎隊伍	得獎主菜
<b>冠軍</b>	  聖公會林護紀念中學 — Rainbow 李嘉穎、詹芷晴、丘雅雯	 窩心黃金餅、 三色蒸釀牛排菇
<b>亞軍</b>	瑪利諾神父教會學校 — 「董」煮意 盧董慧、莫家敏、陳琛宜	黃金意大利燴飯、 檸檬香煎龍利柳配田園沙律
<b>季軍</b>	聖公會林護紀念中學 — 營養星廚 楊善雯、梁靖悅、黃曉彤	南瓜藜麥釀蝦球、 牛蒡雞肉卷
<b>網上最具人氣獎</b>	葵涌循道中學 — KCMC Little Chefs 吳穎雪、陳芍伶、盧思泳	魚樂無窮、 繽紛樂園

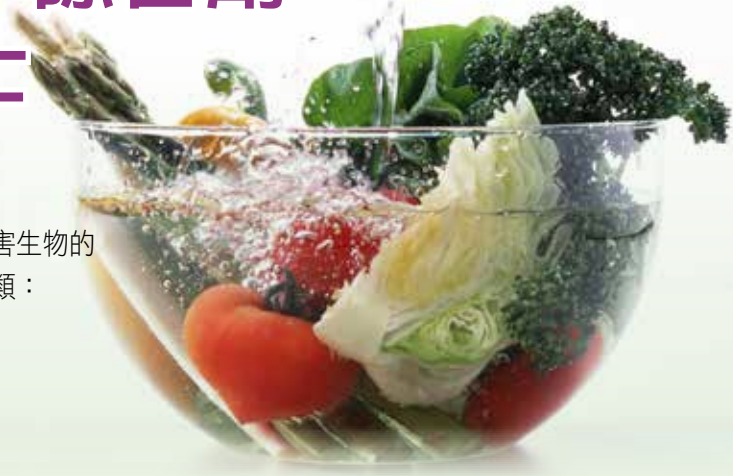
隨着「食物安全日 2016」揭幕，一系列有關食物安全與健康飲食的宣傳亦陸續展開。中心期望通過政府、業界及市民三方面的共同努力和支持，達到「全城減鹽減糖」的目標，令人人都可以享受健康的生活。

營養標籤中的 7 種指定標示的營養素包括 - 蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉

營養



# 減少蔬果中除害劑的安全小貼士



## 什麼是除害劑？

除害劑俗稱農藥，是指任何用於防治、殺滅、驅趕或減少有害生物的物质或混合物。在農作物生長期間常用的除害劑可以分為三類：

- 用作控制蟲害的除蟲劑
- 用作控制真菌傳播的除真菌劑
- 用作控制雜草競生情況的除草劑

## 為什麼蔬果會出現過量的除害劑殘餘？

正確使用除害劑可改善食物的產量和質量，減少農作物被害蟲吃掉及破壞。不過，在食物生產過程中使用除害劑無可避免會令部分食品含有殘餘物。如果業界在使用除害劑時沒有遵從優良務農規範，例如在農作物上使用過量除害劑，而又沒有給予足夠的時間讓除害劑分解便進行收割，有可能會導致過量的除害劑殘餘。

## 如何規管食物內的除害劑殘餘？

食物安全中心(中心)透過恆常食物監察計劃，定期在進口、批發和零售層面抽取蔬菜樣本，送往政府化驗所測試殘餘除害劑。中心會根據《食物內除害劑殘餘規例》(第 132CM 章)，以衡量蔬菜是否含過量殘餘除害劑，保障市民健康。

## 市民怎樣減低從蔬果中攝入過量的除害劑？

- 向可靠的來源選購蔬果。
- 處理蔬菜時，用流動的清水沖洗蔬菜數遍洗淨；或用沸水把蔬菜焯一分鐘，並棄掉用過的水。
- 處理水果時，以流動的清水沖洗外皮然後擦淨。
- 如希望進一步減少蔬果中的除害劑含量，可去掉蔬果的外葉或削去外皮。
- 注意均衡飲食，進食各類蔬果，以免因只進食某幾類蔬果而攝入過量的除害劑。

## 適溫適食小貼士

或以下 4°C 冷存 Cold holding 熱存 Hot holding 60°C 以上 above

Get the Temperature Right



將食物貯存在不適當的溫度下，容易滋生細菌，增加食物中毒的風險。食物在配製後最好立即食用，否則便要熱存或冷存在合適的溫度。

- ✓ 冷存食物的溫度必須在攝氏 4 度或以下
- ✓ 熱存食物的溫度必須在攝氏 60 度以上

在雪櫃或熱存櫃內放置溫度計，可有助監測並確保食物貯存於適當的溫度。



# 製作 「香煎三文魚伴香炒雜菜」安全要訣

提起三文魚，一般大家都選擇生吃，貪其肉質肥美嫩滑。大家有沒有想過其他烹煮方法呢？其實煎三文魚不但簡單快捷，而且非常美味！大家不妨一試。今期我們非常榮幸邀請到「食物安全『誠』諾」計劃的伙伴「California Pizza Kitchen」廚師親身示範「香煎三文魚伴香炒雜菜」的做法。



## 如何配製

## 小心得大智慧

**收**

向認可及可靠的供應商購買食材。

仔細驗收貨物以確保新鮮。蔬菜放入攝氏 4 度或以下的雪櫃；急凍三文魚柳則存放於攝氏零下 18 度或以下的雪櫃。

**解凍**

將三文魚柳存放於攝氏 4 度或以下的雪櫃解凍。

在攝氏 4 度或以下的雪櫃進行解凍，不但有效防止細菌滋生，還可令肉質回復原有彈性。

## 如何配製

## 小心得大智慧



洗

用洗菜機將所有蔬菜沖洗乾淨。

用清水清洗蔬菜可有效地減低攝入除害劑的風險及清除表面沙泥雜質。



切

將洋蔥、三色椒、胡蘿蔔、西蘭花(已焯)、豆角(已烤)、白磨菇及大葱分別切成絲狀或粒狀。

需較長時間烹煮的蔬菜要預先汆水或烤煮，同時將材料切成絲狀或粒狀，可縮短隨後高溫烹煮的時間，避免產生有害物質。



煎

三文魚柳瀝乾後，在背部撒上適量含香草調味料。

煎好的三文魚柳應盡快食用，避免放在室溫超過 2 小時。

以適量橄欖油用大火起鑊，加入三文魚柳後轉至中火，蓋上鑊蓋每面各煎 4 分鐘至金黃色，用吸油紙吸走多餘油分，上碟備用。



炒

先以適量芥花籽油用大火起鑊，之後加入雜菜、少量鹽及黑胡椒粉炒 2 分鐘，最後上碟堆放在三文魚的旁邊，伴以檸檬角即成。

用鑊快炒可使食材更香口及確保食材徹底煮熟。



### 「California Pizza Kitchen」總經理葉家俊先生分享：

1. 此菜式選用橄欖油煎三文魚伴雜菜，不但含有豐富的營養素，而且美味，以達至健康飲食。
2. 煎三文魚柳時使用鑊蓋蓋好，煎好一面才翻轉再煎，不但確保三文魚柳徹底煮熟，亦可保存食物的原汁原味。
3. 「California Pizza Kitchen」十分重視食物安全，並設有一套監督系統，訂立各項衛生守則、工作指引及給予員工在職訓練，以確保食物衛生及質素符合集團訂立的嚴格標準。此外，他們會向可靠的供應商訂購食材，預計當日的使用量，待客人點餐後才製作，以保持食材新鮮及食用安全。
4. 員工會每日檢查雪櫃及記錄雪櫃溫度，確保食物或食物配料在安全溫度下貯存。一旦發現食物或食物配料有不妥當的地方，例如發出異味，便會即時棄掉。

# 「香煎三文魚伴香炒雜菜」

## 材料：

三文魚柳、洋蔥、三色椒、胡蘿蔔、西蘭花、豆角、白磨菇及大蔥

## 調味料：

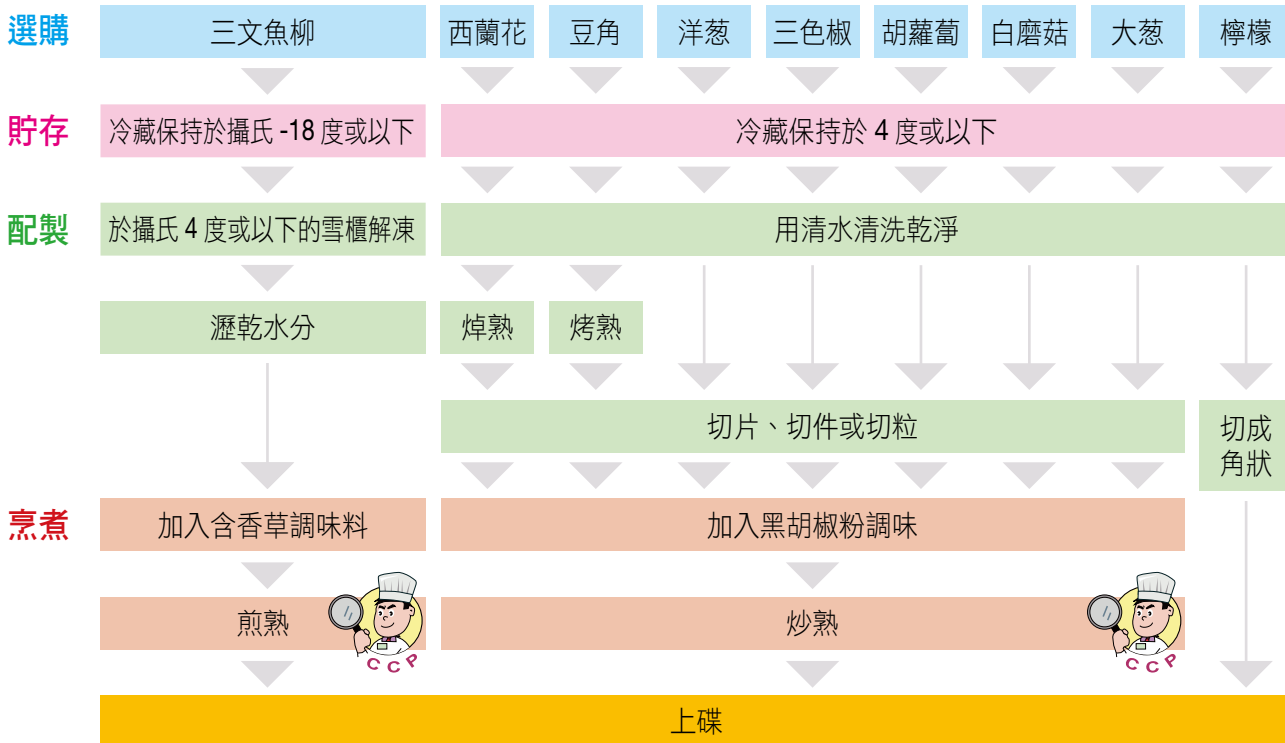
黑胡椒粉、含香草調味料及檸檬

## 做法：

1. 將存放於攝氏零下 18 度的急凍三文魚柳放在攝氏 4 度或以下的雪櫃解凍。
2. 取出存放於攝氏 4 度或以下的蔬菜用清水沖洗，於洗菜機將所有蔬菜沖洗乾淨。
3. 預先將西蘭花氽水及先烤煮豆角。
4. 將洋蔥、三色椒、胡蘿蔔、西蘭花(已焯)、豆角(已烤)、白磨菇及大蔥分別切成絲狀或粒狀。
5. 瀝乾三文魚柳，在背部撒上適量含香草調味料。
6. 以適量橄欖油用大火起鑊，加入三文魚柳轉至中火，每面用鑊蓋住各煎 4 分鐘至金黃色，用吸油紙吸走多餘油分，上碟備用。
7. 以適量芥花籽油用大火起鑊，加入雜菜、少量鹽及黑胡椒粉炒 2 分鐘，最後上碟堆放在三文魚的旁邊，伴以檸檬角即成。



## 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「香煎三文魚伴香炒雜菜」的控制重點：

★ 所有食材要徹底煮熟才可進食。

# 食物安全中心 Facebook 專頁



食物安全中心 專頁  
<https://www.facebook.com/CentreForFoodSafety>

對於大部分的香港人來說，瀏覽 Facebook 已經成為每日的指定動作。不論你喜歡在 Facebook 留意好友的動向，還是貼文分享自己的生活，你也可以在食物安全中心的 Facebook 專頁，找到你最關注的食物安全資訊，包括食物警報、食物安全報告、食物安全貼士、專題研究報告和中心出版的刊物。中心並會上載有關食物安全的宣傳短片、中心活動花絮，以及講座和工作坊的資料，讓你掌握中心的最新消息。歡迎你隨時到食物安全中心 Facebook 專頁讚好及分享！



全城減鹽減糖 專頁  
<https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction>

此外，為了讓大家可以更加緊貼全城關注的「減鹽減糖」話題，中心特別開設了「全城減鹽減糖」專頁，提供各類減鹽減糖資訊，包括與過量攝取鹽和糖有關的健康風險、相關的風險評估和研究，以及如何在日常膳食減少鹽及糖的實用貼士。各位關心健康和注意飲食的朋友，千萬不要錯過。

## 食物安全流動應用程式

還想進一步知道更多？現在你可以使用流動裝置，隨時隨地查閱和接收由食物安全中心發出的食物警報及最新消息，搜尋各種食物安全資訊和建議，下載食物安全刊物與自設資料庫，以及閱讀各項食物安全專題文章。想更方便掌握既安全又健康的飲食，立即下載「食物安全 Food Safety」流動應用程式體驗！







# 傳達資源小組專題展覽

早前介紹過食物安全中心位於旺角的傳達資源小組，不知道大家有沒有前往參觀？傳達資源小組經常舉辦不同主題的展覽，內容全部圍繞值得大家關心的食物資訊，例如有關於如何安全處理食物的：「食物安全五要點」、「交叉污染你要知 生熟分開最明智」、「處理食物有十誠 衛生安全要了解」；有介紹個別食物類型的：「為什麼要避免食用河豚？」、「避免在進食帶子和扇貝時攝入有害物質」、「如何處理含有天然毒素的食用植物」；還有專門為特別注重食物安全人士而設的：「給懷孕婦女的食物安全建議」、「給旅行人士的食物安全建議」等等。大家可以留意食物安全中心網站的定期公布，千萬不要錯過有興趣的題目。

小組還會到港九新界各區的公共屋邨和私人屋苑的大型商場、公眾街市、以及政府合署等不同場地舉辦「食物安全巡迴展覽」。此外，展板會定期擺放於食物環境衛生署轄下，位於尖沙咀九龍公園的衛生教育展覽及資料中心內，歡迎大家前往參觀。為協助各界舉辦推廣食物安全的活動，小組亦會提供免費展板供外借服務。

在這裡我們先介紹最受歡迎的兩組展板：「營養標籤 101」和「食物溫度控制好 4 至 60 風險高」。



### 重點：

- 食物標籤是什麼？營養標籤是什麼？
- 營養聲稱須符合什麼特定條件？如何分辨「高」與「低」？
- 「三低」健康飲食模式是什麼？脂肪、鈉（鹽）和糖對健康有何影響？
- 如何利用營養標籤去選擇合適的食物？



### 重點：

- 溫度控制對保持食物安全有多重要？
- 如何正確地貯存、解凍、烹煮、翻熱與展示食物？

# 「奶類」·「奶類飲品」 大不同？



## 奶類？奶類飲品？

大家平日經常飲用的「奶類」和「奶類飲品」有什麼不同？

根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)的規定：

- 奶類：所含奶脂不得少於 3.25%，奶類固體含量不得少於 8.5%。
- 奶類飲品：所含奶脂不得少於 0.1%。

而我們經常飲用的脫脂奶，則所含奶脂不得多於 0.3%，奶類固體含量不得少於 8.5%。

此外，產品如在包裝上有任何營養素含量聲稱，其成分亦必須符合法例上的相關條件。例如「高鈣」即每 100 毫升中含有不少於 120 毫克的鈣；「低脂」即每 100 毫升中含有不超過 1.5 克的總脂肪。



## 巴士德消毒？消毒？

由於生乳可能含有引致疾病或腐壞的微生物，因此必須先經加熱處理。「巴士德消毒」(Pasteurization) 和「消毒」(Sterilization) 是兩種常用的熱處理方法，兩者有什麼不同？

- 巴士德消毒是一種較溫和的熱處理方法，通常在攝氏 100 度以下進行。目的是減少食物中的有害微生物，對食物的營養價值和味道沒有顯著的影響。由於這種處理方式不會殺死所有微生物，因此經巴士德消毒的奶類，應冷藏於攝氏 4 度或以下。
- 消毒是一種較劇烈的熱處理方法，以高溫殺死食物中所有能在一般貯存條件下繁殖的微生物，食物的營養和味道可能會因而受到影響。經超高溫法消毒而未開封的奶類，可在室溫下貯存。

## 此日期前最佳？此日期或之前食用？

市面上有些奶類飲品會以「此日期或之前食用 (Use by)」來標示食用日期，有些則以「此日期前最佳 (Best Before)」來標示，兩者又有什麼不同？

- 「此日期或之前食用 (Use by)」屬食物安全的標記，適用於從微生物學觀點上極容易腐壞，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。例如經巴士德消毒的鮮奶，只能存放一段短時間，如過期食用，可能會對人體健康構成即時的危險，這類食物必須說明其「此日期或之前食用 (Use by)」日期。
- 「此日期前最佳 (Best Before)」屬食物質素的標記，反映味道、質感、香味和外觀等方面。該日期表示食物若加以適當貯存，可合理地保存其特質的期限。一般而言，這適用於一些不含及 / 或不利於引致食物中毒的細菌滋生的食物、食用前須烹煮或處理以減少或消滅引致食物中毒的細菌的食物、或在尚未構成食物安全威脅前已經會出現明顯變壞迹象的食物。例如以高溫消毒的奶類飲品通常會有較長的保質期，可貯存在密封容器內而無須冷藏長達數月，多以「此日期前最佳 (Best Before)」來標示食用日期。

## 給業界的話

- 在本港，《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)對於奶類及奶類產品的成分組合和標籤，有明確的標準和監管。業界必須確保其出售的食品符合法例規定，亦不可作出虛假或誤導的說明。
- 食品製造商清楚了解其產品所用的配料和特性，故有責任適當地選擇以「此日期或之前食用 (Use by)」或「此日期前最佳 (Best Before)」標示有效日期，以及清晰說明保持其品質的貯存方式。
- 零售商切勿出售已過「此日期或之前食用 (Use by)」日期的食物。而對於已過「此日期前最佳 (Best Before)」日期的食物，出售前必須確保仍然適宜供人食用。



# 為什麼 帶皮和發芽的 馬鈴薯不宜食用？



阿明： 之前我在減價時大量買入的薯仔，原來全部已經發芽了。今天我打算做個薯仔大餐，一次過把存貨清掉。先有薯仔雜果沙律作前菜，餐湯是番茄薯仔湯，主菜有芝士西蘭花焗薯、薯仔炆雞翼…… 你還有什麼好提議？



阿白： 我的提議就是別吃這些薯仔！正在發芽的薯仔可能含有大量的配糖生物鹼 (glycoalkaloids)。這種天然毒素，有機會在茄科植物找到，用以保護植物免受昆蟲或動物等捕食者的侵害。新鮮薯仔中的配糖生物鹼含量一般很低，在正常的塊莖，配糖生物鹼主要集中在薯皮下只有 1.5 毫米薄的一層。正常食用如削去外皮可大大減少配糖生物鹼含量，不會對健康造成不良影響。但在變綠、損壞或腐爛的薯仔中毒素含量可能很高，而在發芽部分的含量更高。



阿明： 吃了會有什麼後果？



阿白： 含有過量配糖生物鹼的薯仔味道會變苦，而且會令進食者的喉嚨和口腔有灼熱感。急性症狀一般會於食用後 30 分鐘至 12 小時內出現，包括噁心、嘔吐、胃痙攣、腹痛和腹瀉；嚴重者更會出現多項神經系統病徵，包括嗜睡、煩躁、顫抖、神志不清、乏力和視力模糊等。



阿明： 不如我將薯仔發芽的部分切走便可以？又或者煮熟一點就沒有問題？



阿白： 如果情況輕微，煮食前先削去有損傷 (切口和瘀痕)、腐爛、發綠、發芽的部分。如情況嚴重，應把整個馬鈴薯丟棄不用。這種毒素十分耐熱，高溫烹煮也不能破壞或減少其含量。我看你的薯仔，情況已經很嚴重。你還是別冒險，馬上把這些發芽薯仔全部丟掉吧。



阿明： 我明白了！



## 紙牌遊戲

(答案在第 3 頁)

### 認識 1+7: 7 種營養素

營養標籤中的「1+7」是指能量以及 7 種指定標示的營養素，你記得是指哪 7 種嗎？試試以下的遊戲。

玩法：將紙牌剪下，反轉向下排好。每人輪流翻開兩張紙牌，只有屬於「1+7」中的 7 種營養素，才有機會配成一對；否則便要反轉並放回原位。最後當該 7 種營養素的紙牌都被找到後，遊戲便結束。得到最多成功配對紙牌的參加者為之勝出。

糖	總脂肪	維他命 C	鈣	反式脂肪	蛋白質
多元不飽和脂肪	葉酸	飽和脂肪	糖	膳食纖維	碳水化合物
鈉	反式脂肪	維他命 K	飽和脂肪	鈉	奧米加 3 脂肪酸
膽固醇	碳水化合物	氨基酸	總脂肪	鋅	蛋白質

## 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](http://www.cfs.gov.hk)) 瀏覽網上版本。



查詢熱線 2868 0000

電子郵箱 [enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)

中心網址 [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)

政府物流服務署印