

目錄

專題特寫

- ★ 冰鮮家禽的售賣規定及安全處理要點

讀者園地

- ★ 降低預先包裝食品的鈉(鹽) / 糖含量
- ★ 燒味 / 滷味是高風險食品

新誕新知

- ★ 「南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律」

食物安全計劃園地

- ★ 「南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律」

活動簡介

- ★ 「全城減鹽減糖」Instagram專頁

活動預告

- ★ 食物安全知多啲2018

你問我答

- ★ 海芋可以吃嗎？

真相與謬誤

- ★ 嬰兒配方奶粉是否無菌食物？

動腦筋

- ★ 配對題(連線)

查詢與訂閱



專題特寫

冰鮮家禽的售賣規定及安全處理要點

除豬肉和牛肉外，大家最常吃的肉類相信便是雞肉了。在喜慶日子，以雞烹調的菜式更是必不可少。不過，由於禽流感的風險，在當局的政策下，現時售賣活家禽的店鋪和攤檔已較過去大幅減少，而且越來越多市民開始接受以冰鮮禽肉代替新鮮家禽作為食材。今期我們會向大家介紹售賣冰鮮家禽的相關規定和處理這類禽肉的安全要點。

售賣冰鮮家禽的一般規定

現時可在本港售賣的進口冰鮮家禽主要為雞、鴨、鵝及白鴿，這些冰鮮家禽必須來自食物環境衛生署署長認可的來源，並須附有出口當局簽發的衛生證明書，以證明有關禽肉可供安全食用。至於售賣冰鮮家禽的店鋪和攤檔，則須設有足夠容量和合適冷藏溫度(攝氏零至4度)的雪櫃，以供貯存和陳列冰鮮禽肉，在店內 / 檔位當眼處，並須展示合規格的告示牌，示明有冰鮮家禽發售，而店鋪 / 攤檔負責人亦須備存食物來源發票最少60天，以供查核。

此外，進口的冰鮮家禽須經預先包裝，按照《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)加上標籤，並以原有完整無缺的預先包裝形式出售。店鋪 / 攤檔在售賣冰鮮家禽時，須直接從雪櫃取出交予顧客。雪櫃內不得放置過多貨品，並不得阻塞雪櫃的冷空氣出風口，以確保冷空氣流通暢順。



存放冰鮮家禽的雪櫃 / 陳列櫃必須定期徹底清潔和消毒。所有工作人員在處理任何冰鮮家禽後，不可用手拭擦眼睛或口部，並應立刻以梘液和清水洗淨雙手。

處理冰鮮家禽的食安要點

直接接觸受禽流感病毒感染的家禽及其糞便所污染的表面及物件，是目前人類感染禽流感的主要途徑。因此，與染病家禽有密切接觸的人，例如散養禽鳥戶和在濕貨市場或活生動物市場工作的家禽業工人，最易受禽流感影響。



高致病性禽流感病毒可在染病禽鳥身上多個部位找到。禽流感病毒不會在禽鳥屠體內繁殖，但可在室溫中存活數天，更可在冷凍禽鳥屠體存活長達23天。冷藏和冷凍方式均不能有效減低受污染肉類內禽流感病毒的含量或毒性，但一般的烹煮方法(溫度達攝氏70度或以上)已可消滅禽流感病毒。世界衛生組織(世衛)認為至今仍未有流行病學資料，證明禽流感可透過徹底煮熟的食物(縱使這些食物在烹煮前已受病毒污染)傳播。

為免感染禽流感，市民和業界應採取預防措施，在個人、食物和環境三方面保持衛生。下列的良好衛生習慣，對防止病毒經由食物傳播，尤為重要。



給業界的建議

- 
1. 向信譽良好和可靠的供應商購買冰鮮家禽。進口的冰鮮家禽須附有主管當局簽發的官方證明書，證明有關禽肉適宜供人食用。
 2. 在接收冰鮮家禽時，必須檢查禽肉，確保冰鮮家禽在運送過程中不受污染。
 3. 以適當溫度(攝氏4度或以下)貯存和展示冰鮮家禽。
 4. 處理未經烹煮的家禽時，應保持衛生，盡量避免污染會與食物接觸的表面，包括雪櫃和陳列櫃。
 5. 應經常徹底清洗會與未經烹煮禽肉有接觸的表面(包括雪櫃和陳列櫃)，並進行消毒，確保這些地方清潔衛生。
 6. 分開存放或展示即食食物和冰鮮家禽，以免交叉污染。
 7. 食物處理人員在處理家禽類製品後，應徹底洗手。
 8. 家禽及家禽類製品應徹底煮熟，方才給顧客食用。





I. 降低預先包裝食品的鈉(鹽)/糖含量

我們從膳食攝取營養素的分量與健康息息相關。人體攝入過多的鈉，容易導致高血壓，中風及冠心病的風險也會上升。另一方面，膳食中的游離糖(單糖及雙糖)可增加蛀牙風險，而從食品及飲品中攝入大量游離糖，身體會把多餘的熱量轉化為脂肪，令體重上升，可引致肥胖症、糖尿病或其他非傳染病。

考慮到食物安全、食物品質和消費者的接受程度，為讓市民減少從預先包裝食品中攝入鹽 / 糖的分量，廣為採用的方法是改良食物配方。

改良預先包裝食品配方以降低鹽含量

鹽在食物中的作用和功用視乎食物的性質而定，因此，就不同食物訂立減鈉目標是複雜的工作。雖然如此，不少國家(如美國、英國及加拿大)已就各食物類別訂定減鈉目標，以推動食物業改良食品配方。

預先包裝食品製造商可逐步減少產品的用鹽量，並採購鈉含量較低的配料，而使用鈉代替品，也有助降低食品的鈉含量，例如一些天然的配料(如檸檬、蕃茄)、香草和香料(如辣椒)，便可用來調味。此外，業界提供不同分量的食品包裝供顧客選擇，可讓顧客減少從預先包裝食品中攝取過多的鹽分。如無法縮小食品的分量，則可考慮改良包裝，例如使用密實袋或可重複密封的盒，使剩餘的食品易於保存，顧客便無需急於在短時間內把食品吃完，因而攝入過多鹽分。

外國的例子已證明改良食品配方，切實可行。在愛爾蘭，香腸及多種早餐穀類食品的鈉含量在2003至2015年間大幅降低(香腸的鈉含量低了11%，早餐穀類食品的鈉含量則回落38%至63%不等)。在英國，某茄汁產品的鈉含量在2000至2012年間下降了39%。事實上，本地市場已有鈉含量較低的預先包裝食品(如減鈉的豉油和午餐肉)出售。

降低食物中鹽含量的常見方法：



1 減少或除去鹽 / 鈉的分量

2 使用鈉代替品

3 調整產品包裝大小

改良預先包裝食品配方以降低游離糖含量

游離糖除了天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁及濃縮果汁外，也經常添加於各類預先包裝食品及飲品之中。不含酒精飲品(包括預先包裝茶類、碳酸飲料、蔬果汁 / 果汁飲品)是本港市民攝入糖分的主要來源。在很多地方，碳酸飲料及果汁飲品是集中改良配方的目標產品。部分國家(如英國)已設定預先包裝飲品的最高糖含量，以作為改良產品配方的目標糖含量。

現時部分國家已制定減糖目標，以減少公眾攝入過量游離糖而引致的健康問題。有些國家則就糖類產品引入稅項，藉此促使業界改良產品配方和調整包裝大小，並引導市民減少購買和食用有關產品。舉例來說，英國政府已訂下目標，在2020年或以前，把多種屬兒童最主要糖分攝取來源的食品的整體糖含量，按2015年基準水平降低最少20%。部分國家(如法國、墨西哥)則向含糖飲料 / 汽水業界徵稅，另有國家(如英國在2018年4月)計劃徵收糖稅。

事實上，選用糖含量較低的配料，或在產品中添加較少游離糖或使用代糖，均可降低預先包裝食品及飲品的糖含量。在這方面，已有一些改良食品配方的例子，包括在乳酪中加入水果，減少糖的添加量；提供無糖的早餐穀類食品；以及在餅乾中以纖維作為糖的替代品。

降低預先包裝食品 / 飲品的糖含量的措施及方法：



預先包裝食品「鹽 / 糖」標籤計劃

在香港，降低食物中鹽和糖委員會與政府於2017年10月共同推出自願性質的預先包裝食品「鹽 / 糖」標籤計劃，讓消費者容易辨認低鹽低糖產品。如預先包裝食品和飲品符合《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)下的「低糖」 / 「低鈉」 / 「無糖」 / 「無鈉」聲稱條件，業界可在產品上展示有關標籤。該計劃有助消費者選擇低鹽低糖的產品。

業界的支持和參與

改良配方以降低產品的游離糖 / 鹽含量、調整產品分量大小，以及使用包裝標籤，方便消費者選擇購買低鹽 / 低糖產品，均是有用的方法，可讓市民減少鹽 / 糖攝入量，保持健康。要達致減鹽減糖的目標，有賴政府、業界和消費者攜手合作。業界應參考食物安全中心(中心)編製的《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》，致力改良食物配方，為市民提供更多優質的低鹽低糖食品。



II. 燒味/ 滷味是高風險食品

在2017年年底，數批消費者在一家食肆用膳(包括進食滷味)後，先後出現腹痛、嘔吐及腹瀉等病徵。根據《食物業規例》(第132X章)附表2，滷味是限制出售的食物，其製造和出售均受發牌制度監管。

燒味 / 滷味是即食食品，經最初熱處理後，極少會在食用前翻熱，故屬高風險食品。此外，食肆一般長時間把燒味 / 滷味置於室溫下(即攝氏4度至60度的危險溫度範圍)，員工又經常直接用手處理這兩類食品，也令燒味 / 滷味受微生物污染的風險大增。業界應參考中心有關安全售賣燒味 / 滷味的食物安全計劃，採取多項措施，防止食物交叉污染和致病菌在燒味 / 滷味中繁殖，引致食物中毒。





南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律

沙律可說是健康美食，今期我們為大家介紹一道「南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律」，由「食物安全『誠』諾」計劃伙伴 Grove Sandwiches的行政總廚蘇沛光先生示範配製方法。這款沙律做法簡單，口味清新，值得一試。



如何配製

小心得大智慧



收

向認可和可靠的供應商購買藜麥、青蘋果、南瓜、水耕菜、小蕃茄、黑醋、橄欖油、檸檬及蜜糖等食材。

仔細驗收食材，確保材料新鮮和符合保質期要求。青蘋果、南瓜、水耕菜、小蕃茄和檸檬應貯存於攝氏4度或以下的雪櫃內，藜麥及其他醬汁則整齊放在貨架上，並以「先入先出」為原則，先使用最早購買和保質期最短的材料，確保食材不會過期。



洗、切

把青蘋果、南瓜、小蕃茄和檸檬沖洗乾淨。

把小蕃茄切半，另外檸檬切半榨汁，青蘋果切粒備用。

應選用供應商已徹底洗淨的水耕菜。

以流動的清水徹底沖洗食材，能有效去除雜質，減低攝入除害劑的風險。此外，應用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品，清除表面和縫隙中的污垢及其他物質(包括除害劑和污染物)。

戴上即棄手套處理食材，既衛生又方便。



烹煮

南瓜去皮，切成約2.5厘米的丁粒，蒸煮約11分鐘，盛起備用。

把藜麥洗淨，放進電飯煲，加入1.5倍水煮熟。

把食材切碎，可縮短烹煮時間。



調勻

黑醋和橄欖油以約6比1的比例調勻，另在蜜糖中加入鮮檸檬汁，攪拌後備用。

善用天然食材，可減少使用調味料。



配製

把水耕菜、青蘋果粒、南瓜粒、藜麥和小蕃茄擺放在碟上，添加適量的黑醋、橄欖油和混入檸檬汁的蜜糖即成。

製成後應盡快食用。沙律如置於室溫下超過4小時，應即棄掉。

大廚心得：

1. 青蘋果較紅蘋果爽口，非常適合用來配製沙律。
2. 南瓜不宜蒸煮過久，太軟便失去口感。
3. 蜜糖清甜，與檸檬汁的酸味相配合。
4. 黑醋和橄欖油的比例由3比1降至6比1，以減少油分。
5. 沙律沒有加鹽，讓食用者吃得健康。



- 雪卡毒素 ● 以最終的芽、皮和芽眼周圍的含量最高，而烹煮過程不能破壞這種毒素。
- 配體生物鹼 ● 有些水果(如蘋果和梨)的種子含此物質，我們咀嚼或消化這些種子時，此物質會變成毒素。
- 氰苷 ● 常見於某些重達兩公斤以上的珊瑚魚(如紅魷、老虎斑、老虎斑、東星斑、西星斑及油魷)，這毒素在魚頭及魚內臟(如肝臟及生殖腺)的含量較高。
- 楊木毒素 ● 是一種由杜鵑花產生的毒素，採自杜鵑花科植物花蜜的蜂蜜可能含此毒素。

配對題(連線) 答案

南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律

材料：

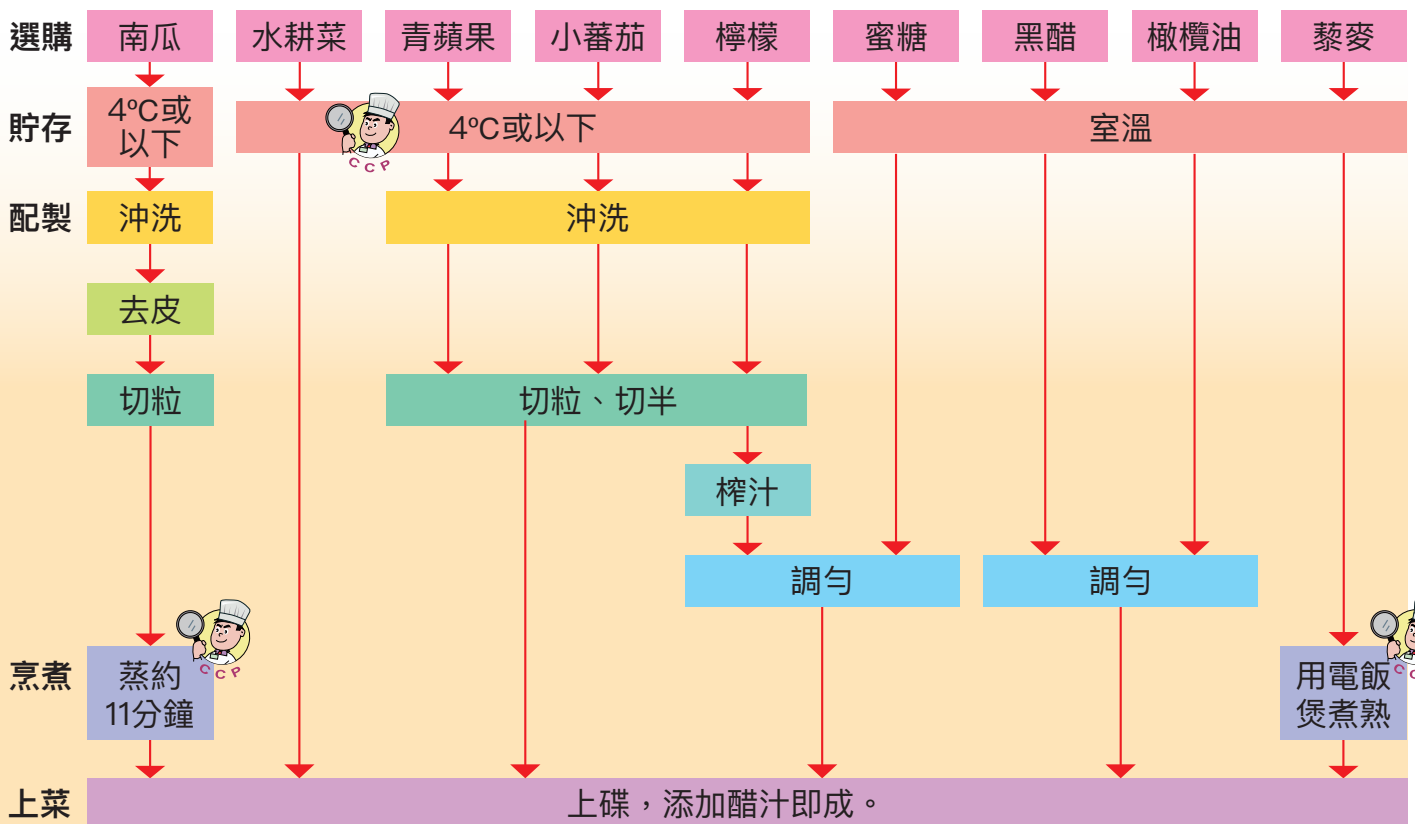
藜麥、青蘋果、南瓜、水耕菜、小蕃茄、黑醋、
橄欖油、蜜糖、檸檬

做法：

1. 從攝氏4度或以下的冷凍櫃取出青蘋果、
南瓜、小蕃茄和檸檬，沖洗乾淨。
2. 把小蕃茄切半，另外檸檬切半榨汁，
青蘋果切粒備用。
3. 南瓜去皮後，切成約2.5厘米的丁粒，
蒸煮約11分鐘，盛起備用。
4. 從乾貨架拿取藜麥、黑醋、橄欖油和蜜糖。把藜麥洗淨，放進電飯煲，加入1.5倍水煮熟。
5. 黑醋和橄欖油以約6比1的比例調勻，另在蜜糖中加入鮮檸檬汁，攪拌後備用。
6. 從攝氏4度或以下的冷凍櫃取出水耕菜(應選用供應商已徹底洗淨的水耕菜)，連同青蘋果粒、南瓜粒、藜麥和小蕃茄擺放在碟上，添加適量的黑醋、橄欖油和混入檸檬汁的蜜糖即成。



製作流程



控制重點 (Critical Control Point, 英文簡稱CCP) 是食物製造過程中的一個步驟或程序，透過監控，可以防止或消除對食物安全的危害。



製作「南瓜青蘋果藜麥水耕菜沙律」的控制重點：
★ 把水耕菜、青蘋果、小蕃茄和檸檬存放於攝氏4度或以下的冷凍櫃內。
★ 把南瓜和藜麥徹底煮熟。



食物安全知多啲 2018

中心轄下的傳達資源小組今年在九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓舉辦「食物安全知多啲2018」活動，以加強大眾對食物安全的認識。

在活動期間，逢每月第一及第三個星期二(公眾假期除外)下午3時30分至4時30分，傳達資源小組會在上址的展覽室播放有趣的食物安全教育短片，如「廚房掌門人」、「美味食物」系列、「看不到的聯系」等，以輕鬆故事形式帶出食物衛生的重要性，其中的影片「『營』得有智慧」，可讓市民從多角度認識營養標籤。

此外，場內設置展板，介紹食物中毒、食物標籤及防腐劑等衛生常識，並備有各種宣傳單張，以供公眾取閱。

如有查詢，請電2381 6096與傳達資源小組聯絡。

**食物安全知多啲
Know more about 2018
Food Safety**

食物安全中心轄下的傳達資源小組在二零一八年於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓舉辦「食物安全知多啲2018」活動。活動期間，小組於每月第一及第三個星期二下午三時三十分至四時三十分(公眾假期除外)，在傳達資源小組展覽室播放有趣的食品安全教育錄影片。此外，場地還會設置展板，介紹食物中毒、食物標籤及防腐劑等衛生常識，並有各種宣傳單張供公眾取閱。

The Communication Resource Unit (CRU) of the Centre for Food Safety (CFS) launched a campaign on "Know more about Food Safety 2018" in CRU at 8/F, Fa Yuen Street Municipal Services Building, 123A Fa Yuen Street, Mongkok. Short and interesting food safety and education videos will be shown at the exhibition hall of CRU from 3:30 p.m. to 4:30 p.m. on Tuesday in the first and the third week of each month (except Public Holidays). Exhibition boards covering the topics of Food Poisoning, Food Labelling and Preservatives will be displayed. Various types of pamphlets are also available for collection by the public.

地點：旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓
Venue: 8/F, Fa Yuen Street Municipal Services Building, 123A Fa Yuen Street, Mongkok

查詢熱線 Enquiry Hotline
2381 6096

詳情請參閱本中心網頁
For details, please refer to our website:
www.cfs.gov.hk/eng/food_safety/food_safety_2018.html
www.cfs.gov.hk/eng/food_safety/food_safety_2018.html



你問我答



海芋可以吃嗎？

芋頭是常見的食材，但原來一些外形與芋頭非常相似的植物(如海芋)含有草酸鈣針晶體，我們誤食這些植物，會刺傷和刺激皮膚及黏膜，例如舌頭、口腔與嘴唇會感麻痺和灼熱，以及舌頭或嘴唇腫脹。

在2016年9月，衛生署衛生防護中心曾報告一宗與草酸鈣針晶體有關的中毒事故，涉及五人，他們在進食一些類似芋頭植物的澱粉球莖部分後，隨即出現口腔及舌頭灼熱、舌頭麻痺和嘴唇腫脹等徵狀。

為免出現與草酸鈣有關的食物中毒事故，業界應注意，不應在運送或加工處理的蔬菜上覆蓋海芋葉。



嬰兒配方奶粉是否無菌食物？

背景

在 2017年12月，法國曾爆發涉及飲用嬰兒配方奶粉的嬰兒感染沙門氏菌個案，涉事公司須回收相關的產品。有關產品在本港有售，中心已指令業界把涉事批次的產品停售和下架。

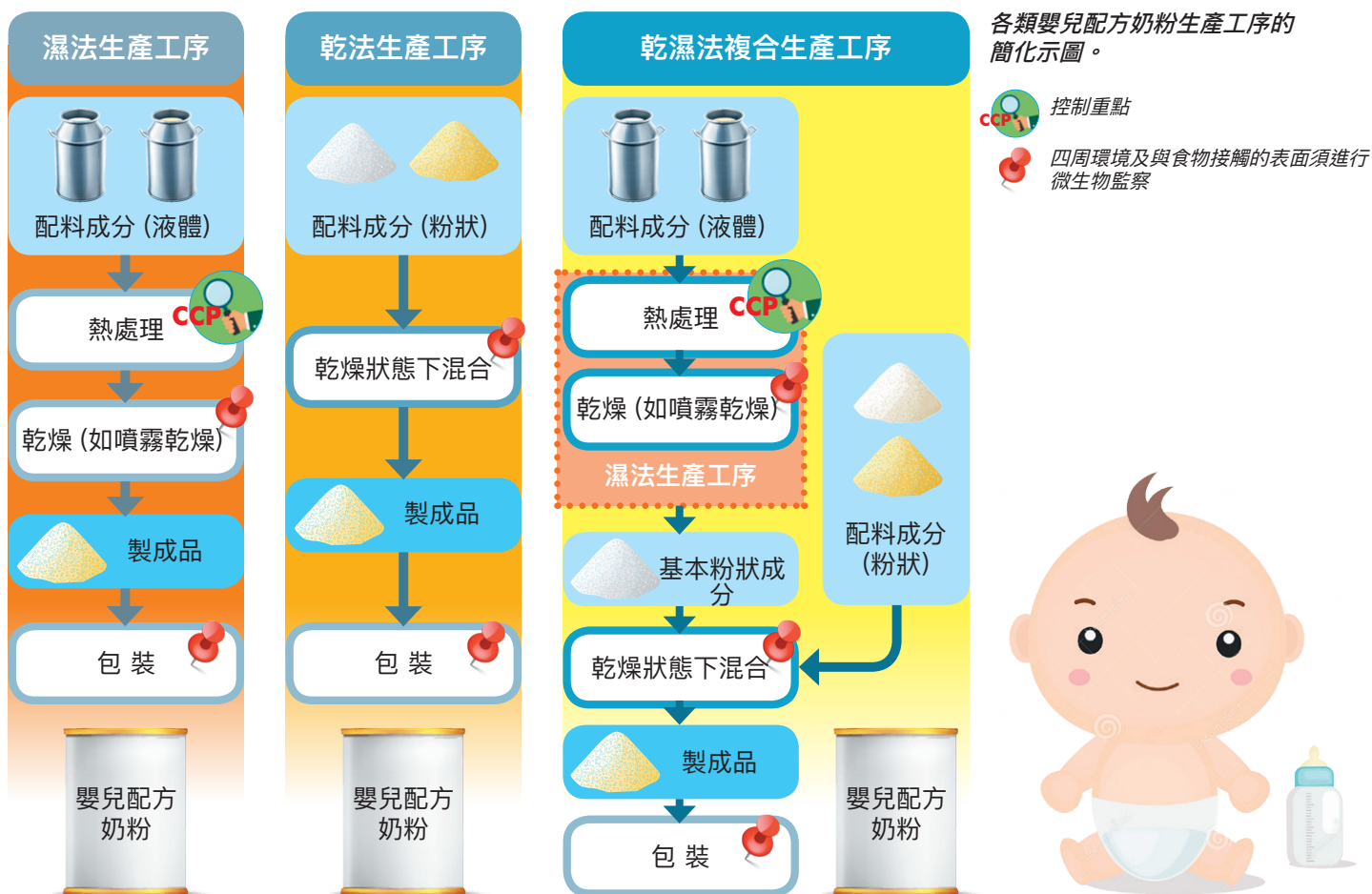
與嬰兒配方奶粉有關的致病菌

多年前，糧農組織 / 世衛曾舉行專家會議，評估多宗嬰兒配方奶粉導致嬰兒患病個案所涉及的特定微生物，結論認為受克洛諾菌屬(前稱「阪崎氏腸桿菌」)及沙門氏菌污染的嬰兒配方奶粉，是令嬰兒受感染的媒介及源頭。事實上，克洛諾菌屬及沙門氏菌能長時間在乾燥環境(例如乾製食品及食品加工處理環境)下生存，而一些個案也證實嬰兒配方奶粉曾受這些微生物微量污染。

嬰兒配方奶粉並非無菌產品

嬰兒配方奶粉一般按濕法、乾法和乾濕法複合這三種生產工序製作(見圖)。有人可能以為嬰兒配方奶粉是無菌產品，但其實現時的加工技術未能生產無菌的嬰兒配方奶粉。

奶粉與液態奶類不同，液態奶類可在容器內進行熱處理消毒(即經消毒的奶類)，或透過持續流動系統進行熱處理，再以無菌方式注入已消毒的容器(即超高溫法處理的奶類)，而嬰兒配方奶粉須在乾燥狀態下生產，配料不是在無菌的情況下經乾燥或進行乾混合，並有可能加入不耐高溫的配料。此外，細菌在乾燥環境中通常更耐熱，故難以在這類製成品中完全消滅致病菌。

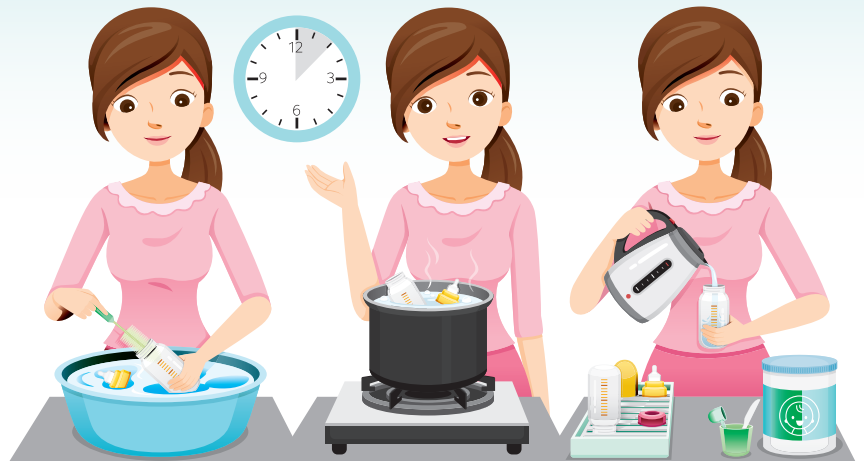


有關沖調嬰兒配方奶粉的建議

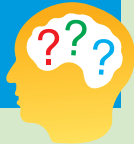
雖然嬰兒配方奶粉不是無菌產品，而且在打開包裝後，產品可能會受污染，但妥善沖調嬰兒配方奶粉來餵哺嬰兒，仍可減低微生物危害的風險。糧農組織 / 世衛建議，嬰兒配方奶粉應以不低於攝氏70度經煮沸的水沖調，以有效消滅致病菌(包括沙門氏菌)。沖調好的奶應冷卻至可餵哺的溫度，並立即飲用；如超過兩小時仍未飲用，便應倒掉。對於高風險嬰兒(包括未滿兩個月大、早產、出生體重偏低(少於2.5公斤)和免疫力較弱的嬰兒)，如非以母乳餵哺，則在情況許可下，照顧者宜選用經商業無菌處理的液態嬰兒配方奶。

給製造商的建議

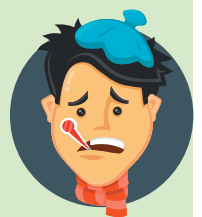
1. 推行預防措施(例如優良製造規範、良好衛生守則及「食物安全重點控制」系統)、監控計劃和環境管理計劃。
2. 在產品標籤上詳列嬰兒照顧者應遵從的控制措施，以便他們安全沖調、處理和使用嬰兒配方奶粉。



動腦筋



配對題(連線)



食物中的天然毒素 (答案在第7頁)

- | | |
|---------|---|
| 雪卡毒素 ● | ● 以馬鈴薯的芽、皮和芽眼周圍的含量最高，而烹煮過程不能破壞這種毒素。 |
| 配糖生物鹼 ● | ● 有些水果(如蘋果和梨)的種子含此物質，我們咀嚼或消化這些種子時，此物質會變成毒素。 |
| 氰苷 ● | ● 常見於某些重達兩公斤以上的珊瑚魚(如紅鱸、老虎斑、燕尾星斑、東星斑、西星斑及油魷)，這毒素在魚頭及魚內臟(如肝臟及生殖器)的含量較高。 |
| 檜木毒素 ● | ● 是一種由杜鵑花產生的毒素，採自杜鵑花科植物花蜜的蜂蜜可能含此毒素。 |

查詢與 訂閱

本刊物的網上版本上載至食物安全中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。如欲索取《食物業安全廣播站》的印刷本，請前往中心設於九龍旺角花園街123號A花園街市政大廈8樓的傳達資源小組，或來電2381 6096查詢。



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

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