

## 目錄

### 專題特寫

- ★ 含蛋三文治中的沙門氏菌引致食物中毒

### 讀者園地

- ★ 揭示潛藏的心臟敵人——「部分氫化油」

### 業界現場

- 1) 正確使用即棄手套處理食物的重要性
- 2) 給冷凍食品處理人員就預防 2019 冠狀病毒病的健康建議

### 中心新動向

- ★ 食物安全日：「食得安心：生冷食物要留神」

### 活動簡介

- ★ 食物安全巡迴展覽

### 活動預告

- ★ 時令食品食物安全講座—盆菜

### 你問我答

- ★ 鮮金針的天然毒素

### 真相與謬誤

- ★ 戴手套處理即食食物，就可以免除洗手？

### 動腦筋

- ★ 請按照食物安全準則把下列食物存放入雪櫃

### 專題特寫



## 含蛋三文治中的沙門氏菌引致食物中毒

三文治是不少人喜歡的食品，製作簡單，材料卻又千變萬化，但大家有否注意三文治的食物安全問題？

### 中毒事故

今年 5 月，本地有一個品牌的三文治發生大型食物中毒事件，涉及 99 宗個案，合共 236 人受影響。衛生署衛生防護中心表示，患者進食購自本港不同零售店的含蛋三文治後，出現腹痛、嘔吐、腹瀉及發燒徵狀，有 51 人需要入院，其中一人更需接受深切治療。在受影響人士中，有 37 人的糞便樣本檢出對 D 組沙門氏菌呈陽性反應。在其中一個零售點抽取的兩個含蛋三文治樣本中，也檢出沙門氏菌。



### 中毒原因

在有關的食物製造廠及零售點進行實地調查後發現，這次食物中毒事故可能有多項成因，包括：

- (1) 在同一工作枱上處理生熟配料，導致交叉污染；
- (2) 手部衛生設施不足，食物處理人員全日共用一條抹手毛巾，未有更換；
- (3) 使用同一輛沒有溫度控制設備的車輛運送包裝好的三文治，先是在上午把三文治送往九龍及新界西各區的零售點，然後在下午送往港島的零售點，導致三文治在運送過程中長時間置於不當的貯存溫度。有時未售出的三文治會再送往其他零售點，以補充存貨，運送時間會因而進一步延長；以及
- (4) 製成的產品貯存和標籤不當。調查時發現有一個零售點的三文治存放在溫度為攝氏 19 度至 20.7 度的雪櫃中，而三文治包裝上並無食用期限或生產日期，以供員工或顧客參考。



## 減少三文治造成食物中毒風險的措施

如三文治需運送至零售點，又或需貯存，基本原則是在運送和貯存期間，食物不可置於危險溫度範圍（即攝氏4度至60度），以防微生物滋生。三文治如在室溫下放置超過四小時，便須棄掉。在配製食物時，食物處理人員應保持雙手衛生，並分開處理生熟食物，以免造成交叉污染。

知悉事故及調查結果後，食物安全中心（食安中心）已指示上述食物製造廠及各零售點即時停售所有涉事三文治。此外，食安中心向有關員工提供食物安全及衛生教育，並要求各有關處所進行徹底清潔和消毒。食安中心亦發出新聞稿，呼籲市民不要食用涉事三文治。在採取防控措施後，再無發生其他個案。



### 注意事項

1. 沙門氏菌可引致嚴重疾病，是常見導致食物中毒的微生物。
2. 三文治因製作過程通常涉及人手處理工序，故屬高風險食物。三文治如受到食物處理人員或其他生的或未煮熟的配料污染，或長時間貯存不當，可能會增加食物中毒的風險。
3. 為防發生食物中毒事故，食物處理人員應遵從「食物安全五要點」。

### 給業界的建議

- 預先計劃生產時間及流程，避免過量或過早配製食物。
- 確保在適當溫度下貯存和運送食物及配料。
- 食物製造工場經營者應提供適當的洗手設施（如梘液、抹手紙）和清潔的工作間，並分開製作生熟食物的區域。





# 揭示潛藏的心臟敵人—— 「部分氫化油」

「部分氫化油」是工業生產的反式脂肪的主要來源，世界衛生組織（世衛）期望在全球食品供應鏈中停用工業生產的反式脂肪。你知道「部分氫化油」可能隱藏在許多加工食品中嗎？舉例來說，「部分氫化油」可以在用來炸薯片的油和製作酥皮及鬆脆餅乾的人造牛油 / 植物起酥油中找到。

本文旨在揭示「部分氫化油」是心臟健康的潛藏敵人，必須加以防範。

Degree of Hydrogenation 氫化程度	Non-hydrogenated oil 非氫化油	Partially hydrogenated oil (PHO) 部分氫化油	Fully hydrogenated oil (FHO) 完全氫化油
TFA Level 反式脂肪酸含量	About 2% 約 2%	About 25%-45% 約 25%-45%	About 2% 約 2%
Degree of Hardness 硬度	Liquid 液體	Semi-liquid 半液體    Semi-solid 半固體    Solid 固體	Solid 固體
Usage 用途			

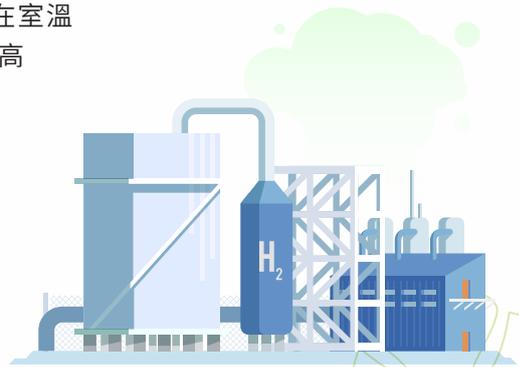
圖 1：液體狀的油經過不同程度的氫化（由部分至完全），改變成為不同硬度（由液體至固體）的脂肪作各種用途。在氫化過程中，工業生產的反式脂肪可能會在「部分氫化油」中大量形成，含量通常介乎 25% 至 45% 之間。

## 「部分氫化油」是從油轉變為脂肪作特定產品用途的工業產品

「部分氫化油」是在 20 世紀初首次引入食品供應，以取代成本較高的油脂，包括飽和脂肪酸含量高的動物油脂（如牛油、豬油、牛脂）及植物脂肪（如可可脂）。油脂經過「氫化」的工業過程，改變成為種類繁多的「部分氫化油」產品，以切合食品生產所需用途。透過控制氫化過程中的各項元素（油的種類、氫氣壓力、溫度、催化劑等），液體狀的油經氫化後將轉變為在室溫下呈半固體或固體狀的脂肪（圖 1）。

在氫化過程中，順式不飽和脂肪酸的雙鍵有部分會轉變為飽和脂肪酸，部分則轉為反式不飽和脂肪酸（即反式脂肪酸）。不完全氫化（即若干不飽和脂肪酸存留在油中）會產生液體、半固體或固體狀的部分氫化油，而完全氫化（即所有脂肪酸都已飽和）則會產生在室溫下呈蠟質脂肪狀的完全氫化油。在氫化過程中形成的反式脂肪酸，可提高氫化油的熔點、延長保質期和提升味道的穩定性。

很多食品都有使用各式各樣呈半固體至固體狀的「部分氫化油」，例如各式不同軟硬度的人造牛油，以及餅乾及蛋糕等質感結實或鬆軟的烘焙食品。「部分氫化油」還有助做出層次豐富的酥皮及批皮，令曲奇餅及薯片口感鬆脆。油炸冬甩時，使用固體狀的「部分氫化油」，可使冬甩加添光澤，並能防止液體狀的油流至冬甩表面的糖霜及 / 或包裝。

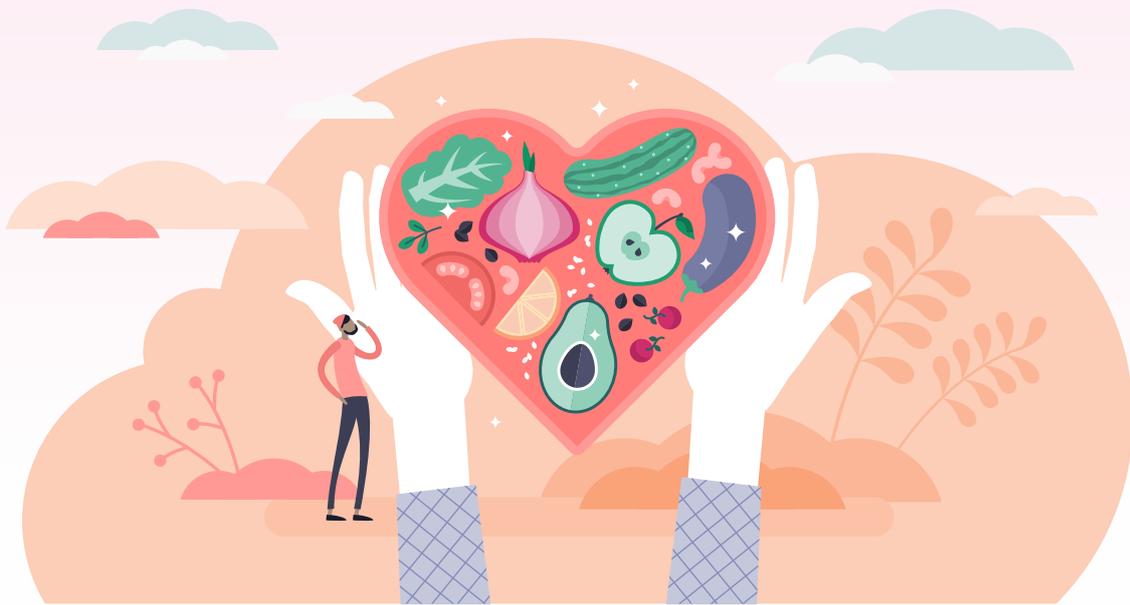




## 禁止使用「部分氫化油」的主因，在於其含有大量工業生產的反式脂肪

「部分氫化油」由於價格較天然的動物及植物脂肪為低，並可延長產品的保質期，故為食品工業廣泛採用。以往人們認為「部分氫化油」是較健康的選擇，可代替因飽和脂肪酸含量高而會使膽固醇水平及心血管病發病率提升的動物及植物脂肪。數十年後的今天，越來越多的科學研究證明，經「部分氫化油」攝取的工業生產的反式脂肪會損害健康，並大大提高罹患冠心病的風險。

工業生產的反式脂肪不單使低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）增加，同時也使高密度脂蛋白膽固醇（「好」膽固醇）減少。根世衛建議，工業生產的反式脂肪並非健康飲食的一部分，應加避免。為了保障消費者的心臟健康，美國、加拿大及新加坡等國家已相繼禁止在食品中使用「部分氫化油」，而歐洲聯盟成員國則已就食品中工業生產的反式脂肪含量設定限值。



## 減少從飲食攝取「部分氫化油」，以保護心臟健康

如要限制飲食中工業生產的反式脂肪含量，有賴業界與消費者共同努力。「部分氫化油」是完全可以取代的。業界應考慮選擇較為有益健康的油脂，盡可能採用含較少飽和脂肪酸及較多不飽和脂肪酸的油脂，以改良食品配方。飽和脂肪酸只應在沒有其他選擇的情況下使用，並只作有限用途。在選購人造牛油及植物起酥油時，應購買不含「部分氫化油」的產品。

消費者應保持均衡和多元化的飲食，多吃各種蔬果，少吃高脂食物。烹調時應參考健康飲食金字塔，盡量少用油脂。無論何時，盡可能選擇較健康的食物。最後但同樣重要的一點，是要善用營養標籤，選購飽和脂肪酸含量較低和不含反式脂肪酸的預先包裝食品。





# 1) 正確使用即棄手套處理食物的重要性

因應本港 2019 冠狀病毒病的疫情發展，越來越多食肆員工選擇在工作時使用即棄手套。即棄手套是否使用得當，令人關注。

我們應注意，不正確使用手套，其實同樣不衛生，並會增加交叉污染的機會，因為雙手不論有沒有戴上手套，都可沾染細菌，而戴上手套，更會讓食物處理人員有安全的錯覺，誤以為不會受到感染。

如要戴上即棄手套處理即食食物，應使用清潔的手套，以防污染。在戴上手套前和除下手套後，應徹底清洗雙手。供單次使用的手套，不應重用。



## 何時使用手套

### ▶ 當雙手有傷口時

原因：

- (i) 防止傷口的細菌(例如：金黃葡萄球菌)污染食物
- (ii) 防止食物中的細菌(例如：豬型鏈球菌、創傷弧菌)感染傷口

以防水膠布覆蓋手上有損傷部分或切割傷口，並戴上手套。  
Cover sore or cuts on hands by water proof bandages and wear gloves.



## When to use gloves

### ▶ When there is cut on hands

Reasons:

- (i) Prevent contamination of the food by the bacteria in cut (e.g. *Staphylococcus aureus*)
- (ii) Prevent infection of cut by the bacteria in food (e.g. *Streptococcus suis*, *Vibrio vulnificus*)



### ▶ When handling ready-to-eat food

Food handlers should use suitable utensils such as tongs or gloves to handle ready-to-eat food (e.g. sushi, sashimi, sandwiches, desserts, lunch boxes, etc.).

Reasons:

As ready-to-eat food will not undergo further heat treatment, bacteria may grow rapidly and affect the health of consumers.



### ▶ 處理即食食物時

食物從業員應使用適當的用具(例如：鉗子、手套)處理即食食物(例如：壽司、刺身、三文治、甜點、午餐飯盒等)。

原因：

由於即食食物不會再經過高溫處理，細菌有機會不斷繁殖，影響進食者的健康。



處理即食食物時應使用適當的用具(如鉗子、手套)。  
Use suitable utensils such as tongs or gloves when handling ready-to-eat food.





## 即棄手套特別在以下情況應經常更換：

### ■ 轉換或離開工作崗位時：

- (1) 如在配製即食食物期間需要進行突發的清潔工作，應在清潔後徹底清洗雙手和換上新手套，才繼續配製食物。
- (2) 如需要在午餐飯盒入盒期間加添食物，在拿取載有食物的容器後，應徹底清洗雙手和換上新手套，才繼續把午餐入盒。

### ■ 手套被沾污後：

- (1) 接觸生的食物或廚具後
- (2) 咳嗽或打噴嚏後
- (3) 觸摸鼻子、頭髮或身體其他部位後
- (4) 進食或如廁後

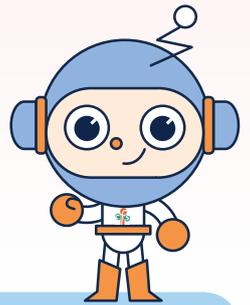
### ■ 手套有破損

### ■ 工作期間應定時更換 ( 例如每半小時／一小時更換一次 )

切記佩戴即棄手套不能代替洗手。應盡可能安排專責員工處理食物，而讓其他一般員工處理付款／廢物和清潔等職務，以進一步加強食物安全。

## 2) 給冷凍食品處理人員就預防 2019 冠狀病毒病的健康建議

因應中國內地從進口冷凍食品的包裝檢測並分離出存活的 2019 冠狀病毒，經常處理冷凍食品的人員須注意相關的感染風險。食安中心就此制定了《給冷凍食品處理人員就預防 2019 冠狀病毒病的健康建議》，建議冷凍食品處理人員採取以下措施：



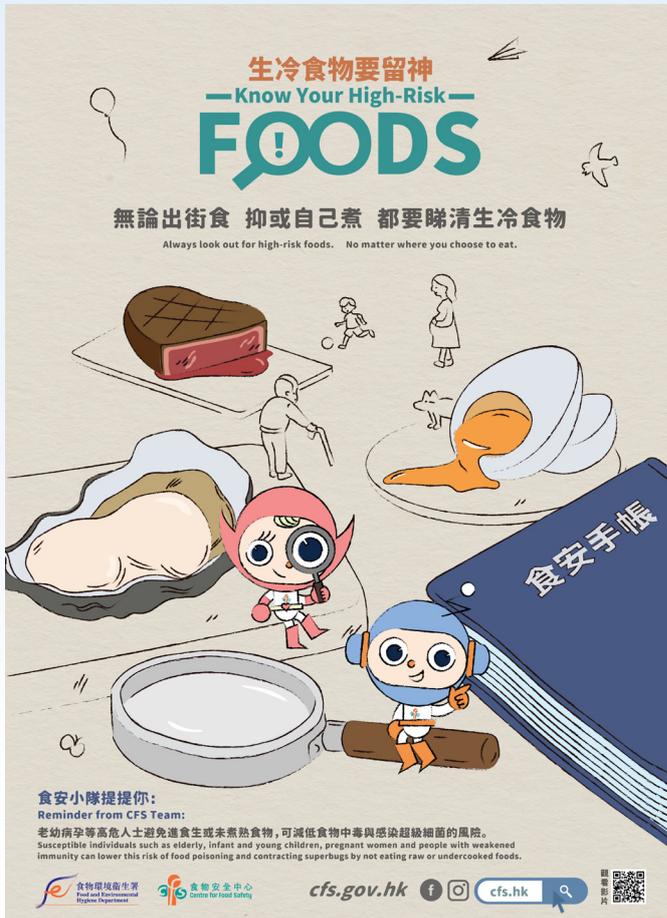
- 注意個人衛生，如在處理食物前後、完成清潔工作後、處理垃圾後和如廁後，以視液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒。
- 每天上班前檢查體溫，當患有或懷疑患有傳染病或出現疾病症狀，應停止工作，並戴上外科口罩，盡早求醫。
- 值班時，應配備口罩、護目裝備 ( 如面罩 )、手套與工作袍。
- 保持工作環境通風良好，排水系統正常運行。
- 採用 1 比 99 稀釋家用漂白劑 ( 即把 1 份漂白水與 99 份水混和 ) 加強清潔工作環境和定期進行消毒。此外，使用季銨鹽化合物也可把食物接觸面、容器和食物盤有效消毒。以 70 至 80% 濃度的含酒精消毒劑 ( 乙醇、2- 丙醇、1- 丙醇 ) 擦拭物體表面一分鐘，亦能降低 2019 冠狀病之類的包膜病毒的感染力。
- 食品處理人員保持手部衛生最為重要，但如有需要，可用上述建議的消毒劑對食物包裝表面進行消毒。
- 於工作間保持社交距離，如安排員工彈性上下班、休息及用膳時間，減少直接面對面的接觸。

相關健康建議已上載至食安中心網頁 ( 網址：[www.cfs.gov.hk/covid19](http://www.cfs.gov.hk/covid19) )。請食物業經營者細閱和與冷凍食品處理人員分享有關資訊。食物業經營者亦應協助患有傳染病或出現疾病症狀的僱員盡早求醫，並在需要時進行 2019 冠狀病毒病檢測。

食安中心會繼續留意疫情發展，與業界一同謹守崗位，同心抗疫，相信終能克服障礙，雨過天青。

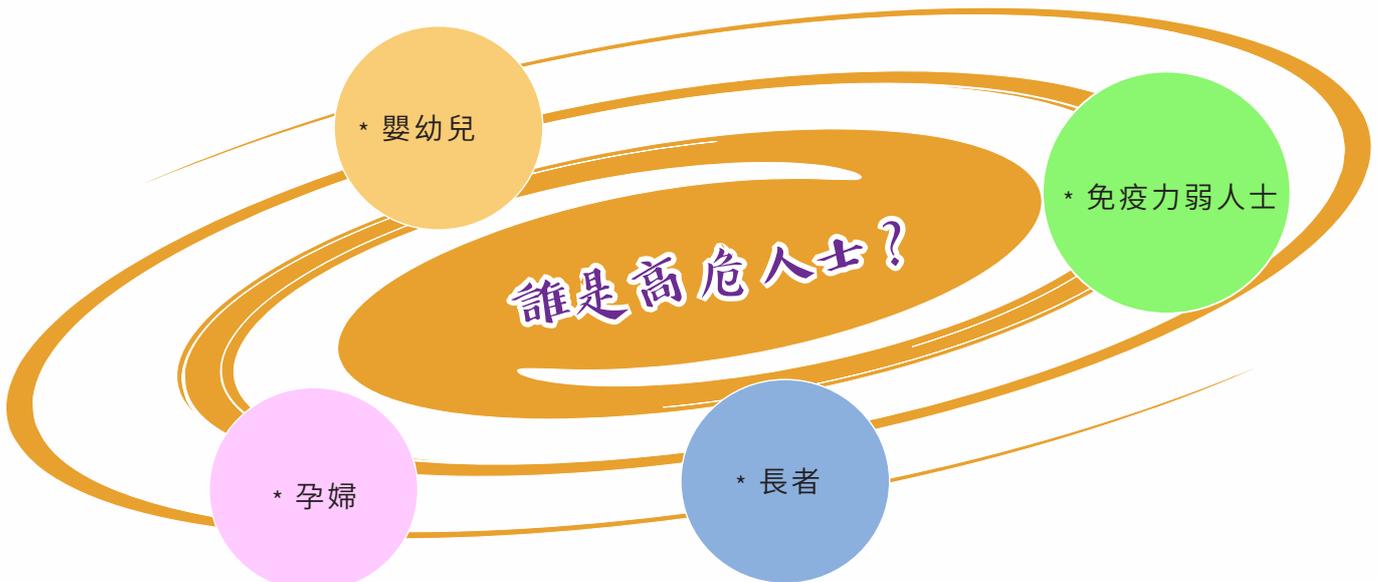


# 食物安全日： 「食得安心：生冷食物要留神」



精明的讀者如果有留意我們上一期的介紹，定會知道食安中心以「食得安心：生冷食物要留神」作為本年度「食物安全日」的主題。「生冷食物」指生的或未煮熟的食物，而一般常吃的食物都可能含有生的或未煮熟的配料，例如以生蛋製作的芒果布甸、煙三文魚三文治，以及以未煮熟的牛肉作配料的粥等等。

提起「生冷食物」，大家是否知道有四類高危人士需特別留意這類食物可對他們構成健康風險？



食安中心今年製作了一系列以「生冷食物要留神」為題的單張，讓公眾加深認識「生冷食物」對上述四類高危人士的風險，以免發生食物中毒或更嚴重的併發症。

今期我們先講述「生冷食物」對孕婦及嬰幼兒這兩類高危人士可造成的安全風險。





## 孕婦

孕婦由於在懷孕期間免疫系統會產生變化，加上胎兒的免疫系統尚在發育，因此較容易食物中毒，增加早產及流產風險。

## 嬰幼兒

嬰幼兒特別容易感染食源性疾病，亦稱為食物中毒，並出現相關併發症，因為嬰幼兒的免疫系統仍在發育，他們無法像成年人一樣有效抵抗感染。嬰幼兒也分泌較少可殺滅有害細菌的胃酸，他們受食物中細菌感染的風險會增加。

### 「生冷食物要留神」單張系列

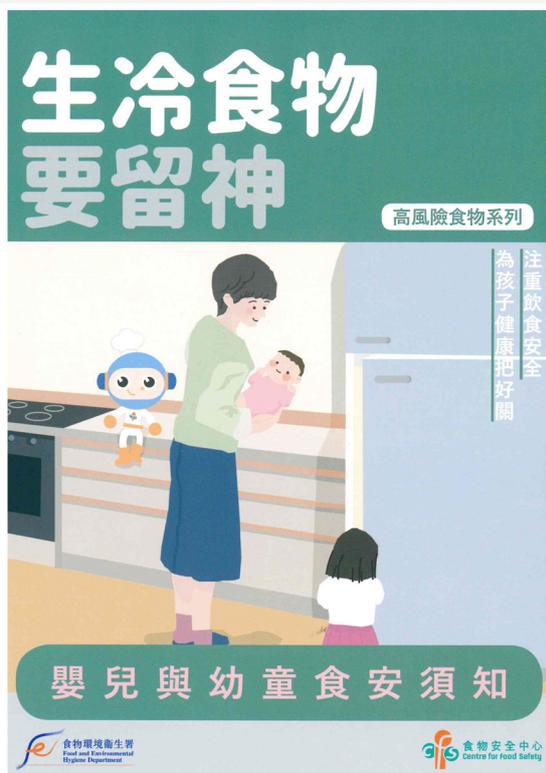
1. 嬰兒與幼童食安須知
2. 孕婦食安須知
3. 長者食安須知
4. 免疫力弱人士食安須知

歡迎登入下列網頁，多了解有關資訊：

<https://www.cfs.gov.hk/foodsafetyday/>



食物安全日 2020



大家亦可親臨位於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，免費取閱有關單張。



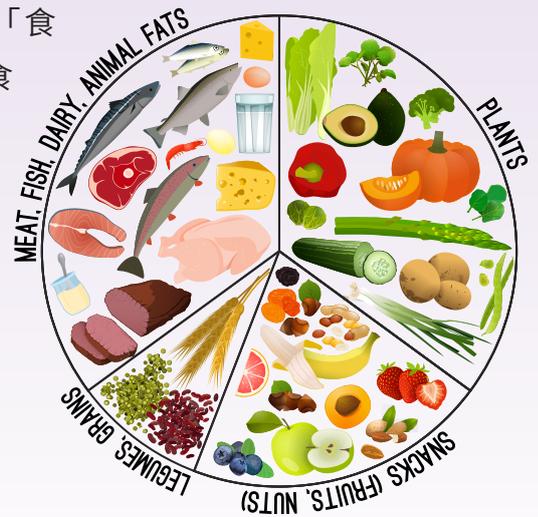
## 活動簡介



# 食物安全巡迴展覽

為加強宣傳食物安全，食安中心會在各區的公共屋邨或屋苑的商場、政府合署或食物環境衛生署轄下的街市舉辦主題展覽，以展板形式介紹食物安全及營養資訊，內容包括「食物安全五要點」、「營養標籤」、「反式脂肪」、「有機食物」、「基因改造食物」及「食物中的天然毒素」等，讓市民對選擇安全和合適食物增加認識。在展覽期間，現場人員亦會播放教育短片，並向公眾派發單張或紀念品。

於 2020 年 7 月及 10 月，食安中心在下列地點舉辦了四場巡迴展覽，詳情如下：



日期	地點	主題
2020 年 7 月 3 日	銅鑼灣街市	營養標籤
		基因改造食物
2020 年 7 月 9 日	新灣仔街市	食物含丙烯酰胺
		食物安全五要點
		預防食物交叉污染
		追蹤供應來源，保障食物安全
2020 年 10 月 6 日	九龍城街市	營養標籤
		食物含丙烯酰胺
		反式脂肪
2020 年 10 月 9 日	沙田政府合署	食物安全五要點
		預防食物交叉污染
		有機食物

食安中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎市民登入下列網頁，了解更多詳情，網址如下：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act.html)

如有查詢，請電 2381 6096 與食安中心的傳達資源小組聯絡。

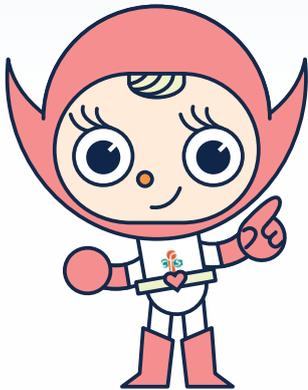




活動預告



## 時令食品食物安全講座 — 盆菜



盆菜是極具本地特色的美食，深受市民歡迎。秋冬將至，不少傳統節日又快來臨，很多食肆都會製作或售賣盆菜，以廣招徠，而舉辦盆菜宴的團體也越來越多。盆菜材料繁多，製作工序複雜，需時又長，因此食物安全風險亦較高。食物從業員在製作盆菜時，應留意各種危險因素，預防出現這些風險。有見及此，食安中心每年都會為業界舉辦有關製作盆菜的食物安全講座。各食肆將會收到邀請信及報名表格，詳列舉行講座的日期、時間及地點，歡迎食物從業員踴躍參加。



食安中心過往曾舉辦的講座錄影片段，可於以下網頁瀏覽：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_vrt/index.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_vrt/index.html)



講座錄影

如有查詢，請電 2381 6096 與食安中心的傳達資源小組聯絡。



## 你問我答



# 鮮金針的天然毒素

1

女兒：媽咪，上個禮拜你整嘅金針蒸牛肉好好食呀，不如今晚再整啦！

媽媽：好呀！

2

女兒：我上網見到嘅金針係綠色嘅，點解我哋食嘅啲又係淺啡色嘅？

媽媽：我哋整嚟食嘅係處理過嘅乾金針，而你上網睇到嘅應該係鮮金針，係唔可以隨便食㗎！



3

女兒：點解嘅？乜唔係新鮮啲就好啲咩？

媽媽：鮮金針係一種百合科植物嘅花，响開花前收割，以前曾經當做新鮮蔬菜嚟食用。不過，鮮金針含有一種叫做秋水仙鹼嘅天然毒素，如果唔用清水浸透或者煮熟晒就食用，會食物中毒㗎！

4

女兒：吓！咁中咗毒會點㗎？

媽媽：會有一啲中毒嘅症狀，好似腸胃不適，即係肚痛同嘔嘔咁。不過，喺烹煮同處理鮮金針嘅過程入面，秋水仙鹼會受到破壞，所以食品廠加工處理過嘅金針同乾金針係無毒㗎。

女兒：原來係咁，媽咪你好叻呀！





# 戴手套處理即食食物，就可以免除洗手？

佩戴手套是避免雙手直接接觸即食食物的一種可行方法。不過，使用手套不當，可能會增加交叉污染的風險，因為細菌會像污染雙手一樣，污染手套。食物從業員在進行另一項工作時應使用新的手套，並在更換手套時注意衛生，這樣手套才能發揮功效。其實，徹底清潔雙手才是防止手部污染食物最有效的方法。



## 注意事項

- (1) 佩戴手套不可以代替洗手和良好的個人衛生。
- (2) 不正確使用手套，等同於沒有徹底清潔雙手。
- (3) 由不同員工負責處理食物和其他工作(如收銀、清潔)。

## 動腦筋



# 請按照食物安全準則把下列食物存放入雪櫃：



- a. 壽司
- b. 生豬肉
- c. 蛋糕
- d. 急凍雞翼
- e. 蔬菜
- f. 水果



參考：1 c 2 a 3 b, e, f 4 d

## 查詢與訂閱



本刊物的網上版本上載至食安中心網頁 ([www.cfs.gov.hk](http://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，請前往食安中心設於九龍深水埗欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室的傳達資源小組，或來電 2381 6096 查詢。



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