



# 食物安全通訊

## 目錄

### 專題特寫

- 含鋁食物添加劑知多點

### 讀者園地

- 燒味的安全疑惑
- 大閘蟹中的二噁英及二噁英樣多氯聯苯

### 新饅新知

- 製作「藜麥雞胸伴意大利飯」安全要訣

### 食物安全計劃園地

- 「藜麥雞胸伴意大利飯」

### 活動簡介

- 衛生講座

### 活動預告

- 食物安全日2017

### 你問我答

- 如何減低炒菜產生致癌物的風險？

### 真相與謬誤

- 食雞會染上禽流感嗎？

### 動腦筋

- 選擇題

### 查詢與訂閱



專題特寫

## 含鋁食物添加劑 知多點

食物安全中心（中心）於早前公布，繼2009年發表本港首個《食物中鋁的含量》風險評估研究報告後，進行有關的跟進研究。跟進研究結果發現本港一些食品，例如蒸包或蒸糕、部分烘焙食品（如雞蛋仔和窩夫）及即食海蜇普遍使用含鋁食物添加劑。



事實上，在日常生活中，我們無法完全隔絕鋁的攝入。環境中的空氣、水、土壤、食物及生活用品皆含有微量的鋁。不過天然存在於食物當中的鋁，含量一般都很低。一般來說，我們主要從食物攝入鋁，而含鋁食物添加劑則是膳食中鋁的主要來源。這類食物添加劑一般可用作固化劑、膨脹劑、抗結劑和染色料等。根據糧農組織/世衛組織食品添加劑專家聯合委員會（專家委員會）在2011年對鋁的安全性的評估，鋁的暫定每周可容忍攝入量為每公斤體重2毫克。





是次跟進研究結果顯示，本港市面一些食品廣泛加入含鋁食物添加劑。在七個食物類別中，“蒸包或蒸糕”（平均鋁含量每公斤65至280毫克）、一些“烘焙食品”（如雞蛋仔和窩夫）（平均鋁含量每公斤270毫克）及“即食海蜇”（平均鋁含量每公斤800毫克）的鋁含量相對偏高，而即食海蜇為抽取的36種食品中平均鋁含量最高。現時雖無確實證據顯示鋁化合物會令人類致癌或與腦退化症有因果關係，不過有動物研究指出鋁化合物可能具有發育毒性。

根據研究結果，就攝入量一般和攝入量偏高的市民而言，他們每周從膳食攝入鋁的分量，估計分別為每公斤體重0.49毫克和1.80毫克，分別佔專家委員會訂定鋁的暫定每周可容忍攝入量百分之二十五和百分之九十。跟進研究發現市民因從膳食攝入鋁而導致健康受嚴重影響的機會不大；但若經常食用同一牌子鋁含量偏高的食品，健康受鋁影響的風險會相應增加。

比較是次和前次研究結果後，發現當中近六成（百分之五十九）食品的平均鋁含量有所下降。除“蒸包或蒸糕”類別外，其他食物類別有較多食品的平均鋁含量不增反減。

是次跟進研究亦顯示同一種食品不同樣本的鋁含量差異可以相當大，這反映出在食物生產過程中減少使用含鋁食物添加劑或使用替代品是可行的。為減低市民從膳食攝入鋁的分量，中心一直與業界合作，並為業界制訂《含鋁食物添加劑使用指引》，就減少使用或以其他方式取代含鋁食物添加劑向業界提供指引。該指引亦於2016年11月作出更新，中心建議業界參考及採納指引的相關內容，以減低食品的鋁含量。



#### 給市民的建議：

- 保持均衡飲食，避免因偏食某幾類食物而攝入過量的鋁。
- 在購買預先包裝食品時，可參考食物標籤上的配料表，查看食物有否加入含鋁食物添加劑。





## 燒味的安全疑惑

燒味是香港人最愛的地道美食之一，無論是上班一族的你、在家中預備晚宴的你、甚至是盛裝赴宴的你們，燒味常出現在人們的飯桌上。燒味一般指以攝氏200度或以上高溫燒烤而成的肉類食品，材料通常為豬肉和禽肉，最常見的有燒肉、叉燒、燒鴨和燒鵝等。然而，燒味的製造過程通常經多重處理及置於室溫環境下售賣，故容易受病菌污染及讓病菌生長，引起食物中毒。

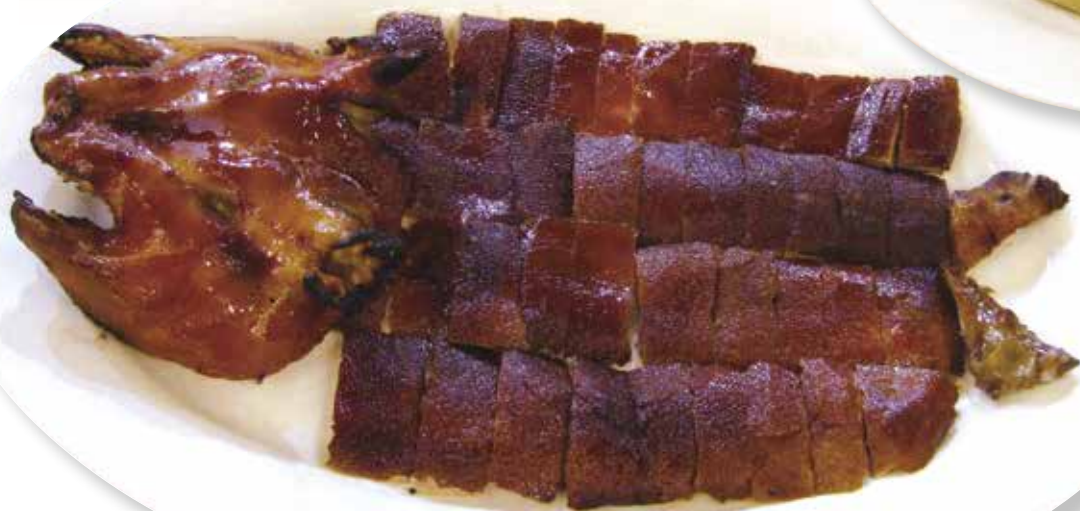
炎炎夏日是由細菌引致的食物中毒的高危時間，因為溫暖的環境有利於細菌繁殖。因此，食物安全中心（中心）提醒市民，在夏季尤應小心注意食物安全。



### 給消費者建議



- ◆ 向衛生和可靠店鋪購買食物。
- ◆ 留意食物從業員有否保持良好的個人衛生；他們在處理食物時不應抽煙、把弄頭髮或露出任何傷口。
- ◆ 留意陳列燒味及滷味的櫃內有否放置未經烹煮的食物。
- ◆ 留意燒味及滷味有否蓋好或是否放在防蟲及隔塵的櫃內陳列。
- ◆ 購買燒味及滷味後應盡快食用。
- ◆ 將剩餘的燒味及滷味存放雪櫃內及進食前應徹底翻熱。



# 大閘蟹中的二噁英及二噁英樣多氯聯苯



較早前，有內地供港的大閘蟹樣本被驗出致癌物二噁英及二噁英樣多氯聯苯含量超出食物安全中心(中心)所採用的行動水平；即每克食物樣本的二噁英和二噁英樣多氯聯苯總含量不可超過6.5皮克毒性當量(濕重計)。

二噁英和二噁英樣多氯聯苯可影響人體多個系統，包括內分泌系統、免疫系統及發育中的神經系統，還可以導致癌症。國際癌症研究機構已把二噁英和二噁英樣多氯聯苯列為人類的致癌物。

二噁英和二噁英樣多氯聯苯是一組不易以化學和生物方式降解的環境污染物。這些物質在環境中無處不在，既可以從天然途徑(如火山爆發和森林大火)釋出，亦會透過工業活動以副產品的形式產生；例如在冶煉金屬、製模、燃燒含氯的有機化學品(如塑膠)等。

由於二噁英和二噁英樣多氯聯苯是脂溶性的，因此多積聚在脂肪組織；脂肪含量較高的食物如肉類、牛奶、蛋類及海產便是人類攝入二噁英和二噁英樣多氯聯苯的主要膳食來源。至於水生動物，身體一些部位天然含有較高脂肪量，同時也會含有較多二噁英及二噁英樣多氯聯苯；例如魚肝和螃蟹的棕色肉(包括蟹黃/蟹膏及肝胰臟等內臟)。

食物安全中心在2011年12月公布香港首個總膳食研究的首份報告，首份報告是關於食物中二噁英和二噁英樣多氯聯苯的研究。研究的結論是二噁英和二噁英樣多氯聯苯攝入量一般的市民每月從膳食攝入的分量為每公斤體重21.92皮克毒性當量，攝入量高的市民則為59.65皮克毒性當量，兩者的攝入量均低於糧農組織/世衛組織食品添加劑專家聯合委員會在2001年訂定的暫定每月可容忍攝入量(即每公斤體重70皮克毒性當量)，因此一般市民的健康受到二噁英和二噁英樣多氯聯苯嚴重不良影響的機會不大。



大閘蟹通常在溪澗、河流及湖出沒，並在棲息地的水底覓食。若附近有二噁英及二噁英樣多氯聯苯釋出，土壤表面及水中沉積物便會被污染；而當大閘蟹吃了這些污染物，二噁英及二噁英樣多氯聯苯便會在大閘蟹的體內積聚。



大閘蟹的可食用部分大致可分為白肉及褐色肉。白肉呈白色，生長在蟹螯、蟹足及蟹身。褐色肉呈褐綠色，生長在蟹身主體部分，主要是蟹的消化器官及生殖器官，褐色肉的脂肪量遠高於白肉。由於二噁英及二噁英樣多氯聯苯屬脂溶性，故往往會在褐色肉積聚。

現時，香港並沒有特別就食物中的二噁英及二噁英樣多氯聯苯的含量制訂法定標準。不過，根據本港《公眾衛生及市政條例》第132章第54條訂明，所有供出售及擬供人食用的食物必須適宜供人食用。為保障在港出售的大閘蟹符合法例規定和適宜供人食用，中心會繼續在進口、批發及零售層面收集大閘蟹樣本進行檢測，包括二噁英和二噁英樣多氯聯苯水平的檢測，並檢查有關的衛生證書。

而因應在2016年年底有大閘蟹樣本被驗出二噁英和二噁英樣多氯聯苯的事件，中心已就監控食物中二噁英的工作，以及有關大閘蟹進口安排的相關事宜，於今年1月及6月與業界會面和交流；中心亦會繼續就有關事宜與內地檢驗檢疫機構保持溝通，以確保其後供港的大閘蟹適宜供人食用，保障市民健康。

### 給消費者建議



由於二噁英及二噁英樣多氯聯苯在全球環境中無處不在，所有人均會從膳食攝入二噁英和二噁英樣多氯聯苯(即本底暴露)，但預計不會影響人體健康。儘管如此，世界衛生組織認為減低人體的二噁英及二噁英樣多氯聯苯含量(體內水平)屬長期策略，尤其對女童及年輕女性來說，可能更為適切，因為可令發育中的胎兒，以及日後以母乳餵哺的嬰兒減少攝入二噁英及二噁英樣多氯聯苯。

- ◆ 去掉肉類的脂肪和食用低脂奶類製品或可減少攝入二噁英及二噁英樣多氯聯苯。
- ◆ 保持均衡飲食(包括進食充足水果、蔬菜及穀類食品)有助避免從單一食物來源攝入過量二噁英及二噁英樣多氯聯苯。
- ◆ 適量食用大閘蟹。



## 藜麥雞胸伴意大利飯

近年聯合國糧食及農業組織致力推廣食用藜麥這種富含營養的健康作物，(藜麥列為全球十大健康營養食品之一)，藜麥亦是近年越來越多香港人選擇的食材。今期我們邀請到「食物安全『誠』諾」計劃伙伴的「野玩田店」，擁有十多年烹煮多國菜經驗的林紹銘師傅親身示範一道以藜麥入膳的「藜麥雞胸伴意大利飯」。



### 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——急凍雞胸肉、藜麥、意大利米、洋蔥、蒜頭、白酒、芥茉籽及忌廉等配料，並將有關配料洗淨切粒。

仔細驗收貨物以確保新鮮。收貨後，忌廉放入攝氏4度或以下的雪櫃，急凍雞胸肉放入攝氏-18度或以下的雪櫃；其他配料則整齊放在貨架上，並以「先入先出」為原則，先使用最早購買及最短保質期的材料，確保食物不會過期。



### 解凍

將急凍雞胸肉放入攝氏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，不單安全，還可保存雞肉的味道。





## 焯

將已解凍的雞胸肉放進已放入鹽的熱水中焯熟，然後拆絲，雞湯及雞絲備用。

徹底煮熟雞肉，其中心溫度達到攝氏75度並維持最少30秒，以消滅致病原。



## 蒸

另外，藜麥注入水(以1:1分量)蒸約15-20分鐘備用。



## 煮

用橄欖油將洋蔥、蒜頭爆香，然後放入意大利米、白酒、雞湯、水及忌廉炒勻，煮約15分鐘，熄火；蓋上蓋子，焗約15分鐘，再放入芥菜籽及少量牛油拌勻。最後，將雞絲放進滾熱雞湯煮沸並瀝乾上碟，伴以煮好的意大利飯及藜麥。

加熱處理後的食物，如未能當天食用；要盡快冷卻並妥為冷藏，可防止蠟樣芽孢桿菌大量滋生。

### 林師傅分享：

1. 師傅建議焯雞胸肉至中心溫度達到攝氏75度後，熄火蓋上蓋子，略焗；目的為保存肉質的嫩滑。
2. 藜麥蒸煮的時間，可以因應個人喜好作出調較。
3. 避免過早配製米飯，減低微生物的危害。



圖為林師傅：(a) 4, (b) 1, (c) 2, (c) 3, (c) 4

# 「藜麥雞胸伴意大利飯」



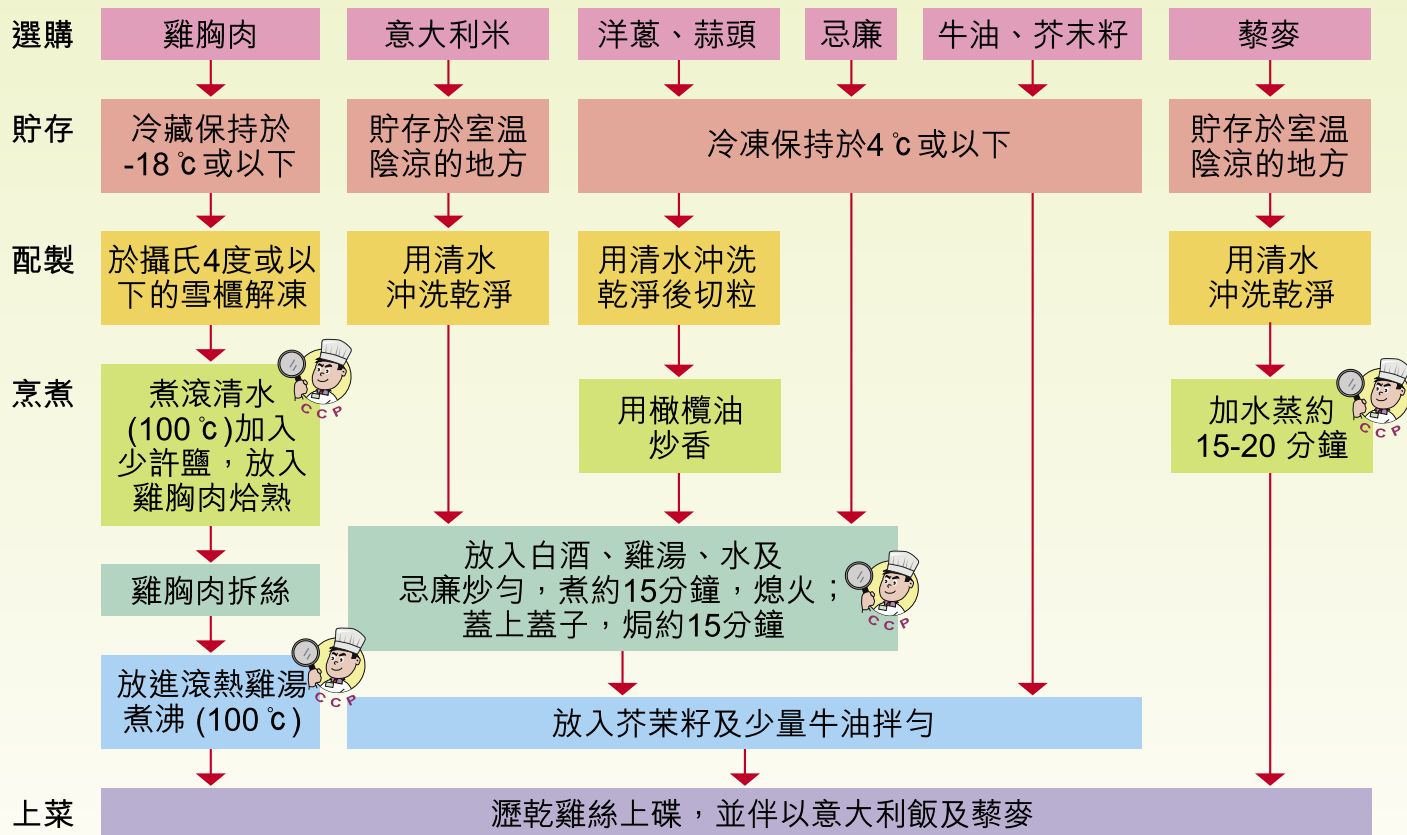
## 材料：

雞胸肉、藜麥、意大利米、洋蔥、蒜頭、忌廉、牛油、芥菜籽、橄欖油

## 做法：

1. 將存放於攝氏零下18度的急凍雞胸肉放在攝氏4度或以下的雪櫃解凍。
2. 取出存放於攝氏4度或以下的配料（洋蔥、蒜頭）用清水沖洗乾淨並切粒。
3. 將已解凍的雞胸肉放進已放入鹽的熱水中焗熟，然後拆絲，雞湯及雞絲備用。
4. 將藜麥注入水（以1:1分量）蒸約15-20分鐘備用。
5. 用橄欖油將洋蔥、蒜頭爆香，然後放入意大利米、白酒、雞湯、水及忌廉炒勻，煮約15分鐘，放入芥菜籽及少量牛油拌勻，蓋上蓋子，再焗約15分鐘。
6. 將雞絲放進滾熱雞湯煮沸並瀝乾上碟，伴以煮好的意大利飯及藜麥。

## 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「藜麥雞胸伴意大利飯」的控制重點：

- ★ 徹底煮熟所有食材才可進食
- ★ 經拆絲的雞胸肉要再煮沸以確保安全



## 活動簡介



# 衛生講座

為提高食物安全水平，食物安全中心會透過不同途徑傳達食物安全及衛生訊息。傳達資源小組的衛生督察會到各學校及社區中心舉行食物衛生及食物安全講座，分享多方面有關食物的知識，以提高大眾對食物安全的關注，及推廣健康的飲食習慣。

傳達資源小組會定期發信給全港中小學，介紹衛生講座的不同主題，包括「營養標籤」、「食物中毒」、「食物安全五要點」、「食物中的天然毒素」、「食物中的獸藥殘餘」及「基因改造食物」等。有興趣的學校可覆函預約，小組會安排衛生督察前往該校為同學舉行講座，並派發單張及宣傳品。



## 活動預告



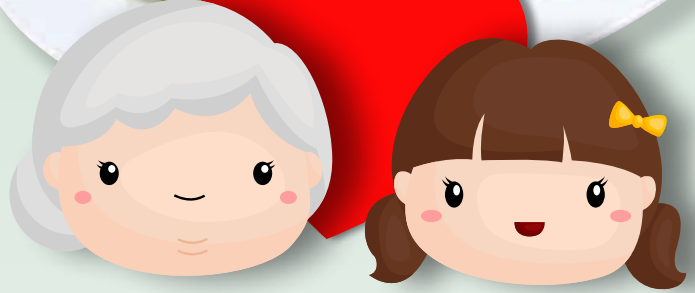
# 食物安全日2017

食物安全日是食物安全中心一年一度的活動之一。本年度由降低食物中鹽和糖委員會(委員會)、食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心(中心)、衛生署和教育局合辦，家庭與學校合作事宜委員會協辦的「低鹽低糖我識揀標語創作暨海報設計比賽」及由委員會、食物及衛生局、中心和衛生署合辦的「低鹽低糖正面標籤設計比賽」頒獎典禮擬於2017年10月20日(星期五)假教育局九龍塘教育服務中心西座4樓演講廳舉行。今年主題為「睇標籤 食醒啲」，比賽目的是推廣健康飲食，鼓勵大家善用營養標籤減少攝取鹽和糖。有關比賽詳情和網上投票的結果，請瀏覽中心網頁[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)。

此外，活動亦包括一連串的公眾及業界講座，歡迎各界人士踴躍參與，有關講座的日期、地點及其他詳情，請瀏覽中心網頁[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)的公布。



## 如何減低炒菜產生致癌物的風險？



孫女剛放學回家午膳，嫲嫲正準備開飯。



嫲嫲，我返來喇！



乖孫女，你放學喇！今天午膳有你最鍾意的煎釀三寶和菜心炒牛肉呀。



嫲嫲，我以後都不吃煎釀三寶了。



為什麼？



今天老師提及，原來以高溫(一般 $>120^{\circ}\text{C}$ )烹調或加工食物時，食物受高熱，會產生一種致癌物 - 丙烯酰胺。如果我們進食大量油炸及烤焗食物，可能會增加患癌的風險。所以……



噢！其實嫲嫲之前在社區中心都聽過講座，知道什麼是丙烯酰胺。若要減少在食物內產生的丙烯酰胺，烹煮的時間不能太長，而溫度亦不能太高。但是你可以放心吃嫲嫲煮的煎釀三寶呀！我把鯪魚肉釀入茄子、青椒、豆腐後，蒸熟，再把鯪魚肉那邊以中慢火略煎香，最後淋上黑椒汁。這樣，便可以避免煎食物時，時間過長或溫度過高了，既好味又安全。



嘩，好香呀！

這時，嫲嫲正端出一碟煎釀三寶和一碟菜心炒牛肉。



還有，高溫炒菜都會產生丙烯酰胺。高溫炒食是很有鑊氣，但不健康呢！所以我會把菜先灼一灼，避免炒菜時間過長或溫度過高，以減低在炒菜中產生丙烯酰胺的含量。我把灼過的菜心回鑊略炒至熟透，然後拌入已煮熟的牛肉。你看，這就是你平時愛吃的「嫲嫲牌」菜心炒牛肉喇！

孫女拿起碗筷，吃得很滋味。



嫲嫲，你好叻呀！



傻女，你是嫲嫲的心肝寶貝，當然要你吃得開心又健康啦！其實只要動動腦筋，改變既有的煮食習慣，多以水煮或蒸的方法，代替煎、炒、炸。有時，又可以用生菜、青瓜、蕃茄等蔬菜，洗淨後作涼拌或沙律，避免高溫炒菜，吃得清爽又健康。



嫲嫲，錫晒你！





## 食雞會染上禽流感嗎？



附近開了一間新的韓式食店，我有朋友試過後說它的炸雞味道很不錯，不如今晚一起去試試看？



我看我們還是避免進食雞吧。早前我在網上讀到一些網友傳來的訊息，聲稱有人吃了雞肉、鳳爪等食物後染上H7N9禽流感病毒死亡，情況好可怕。



阿白，網上資訊氾濫，你接收到這些訊息後應該先查證一下，不應輕易相信。未經烹煮的禽鳥和禽鳥蛋的確可能被沙門氏菌或禽流感病毒等細菌或病毒污染，但只要徹底煮熟食物，便可殺死那些細菌和病毒，大大減低因進食這類食物而感染禽流感的風險。世界衛生組織亦指出，人類感染禽流感病毒的主要途徑是直接接觸受感染的動物或受污染的環境。目前未有證據顯示，禽流感病毒會通過適當烹煮的食物傳染人類。



原來如此。不過我留意到較早前新聞報道指很多地方都有禽流感爆發，我可以如何預防受感染呢？



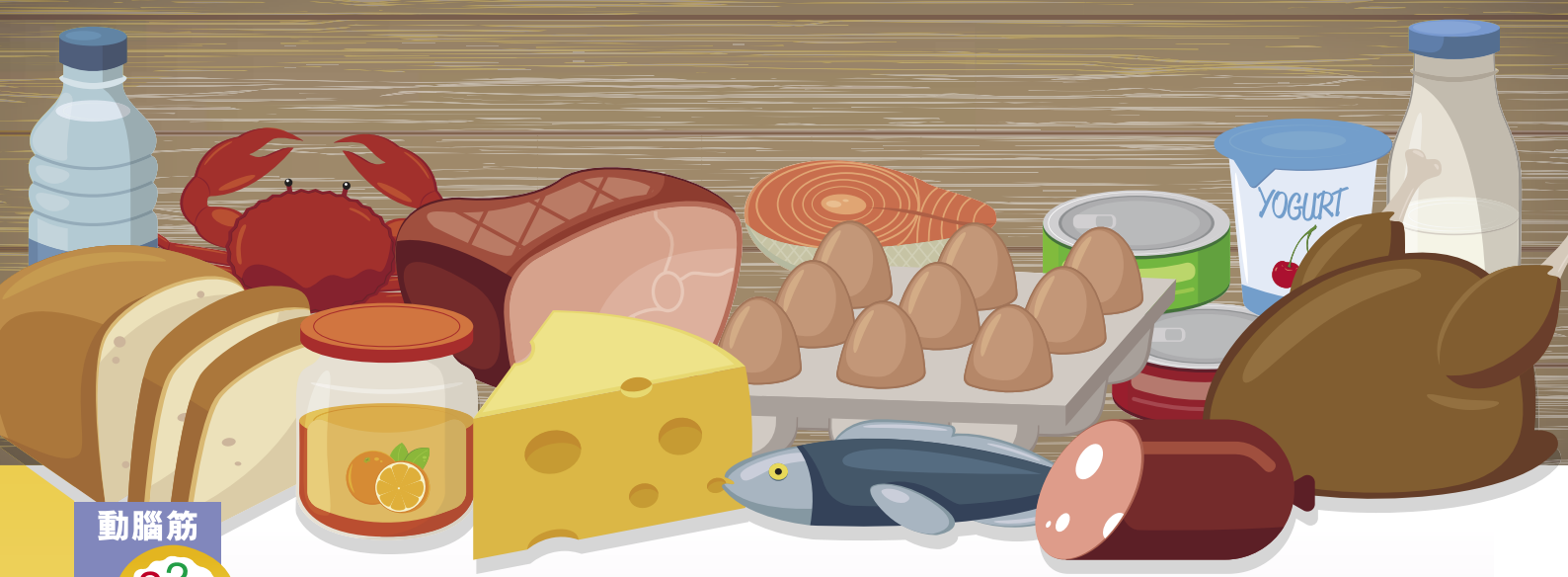
重點當然是要經常保持個人、食物和環境衛生。這方面我們可以參考食物安全中心的小貼士：

- 避免接觸家禽、雀鳥或其糞便。
- 購買活雞時，切勿觸摸活雞和雞糞，或用口吹雞隻的尾部。
- 處理活家禽、禽類製品或禽蛋後，切記用肥皂或清潔液徹底洗淨雙手，並且徹底清洗乾淨所有用過的工作枱面、器皿和用具。
- 分開處理及存放生的食物和即食食物，以免交叉污染。
- 徹底煮熟禽蛋，直至蛋黃及蛋白完全凝固，切勿食用生蛋或有生蛋的醬料。
- 徹底煮熟家禽。如仍有粉紅色肉汁流出，或骨髓仍呈鮮紅，應重新烹煮至完全熟透。



另外，我們還要經常洗手。若有發燒或呼吸道感染病徵，便應戴上口罩。

我明白了。那我們一於今天晚上去試試那美味的炸雞吧。



動腦筋



## 選擇題

1. 以高溫烹調含高碳水化合物食物時，容易產生下列哪一種化學物？
  - (a) 二噁英
  - (b) 丙烯酰胺
  - (c) 黃曲霉毒素
  - (d) 亞硝酸鹽
2. 下列哪一種做法並非有效降低進食貝類海產時引致食物中毒的風險？
  - (a) 從認可和可靠的店鋪購買食物
  - (b) 在烹煮前先除去內臟及生殖腺
  - (c) 以酒精、醋、蒜頭及/ 或辣椒等醃製新鮮的海產直接進食
  - (d) 在沸水中烹煮至外殼全開，再烹煮三至五分鐘
3. 下列哪一種不屬於李斯特菌的特性？
  - (a) 能在低至攝氏零度的溫度下生存及繁殖
  - (b) 普遍存在於環境中，特別是泥土、植物、動物飼料和人類及動物糞便
  - (c) 不可在正常烹煮溫度下被殺死
  - (d) 可以透過胎盤傳染給胎兒，有機會引致流產、死胎、早產或初生嬰兒腦膜炎等後果
4. 以下哪一種是最常見存在於人類皮膚、鼻腔、頭髮和傷口的食源性致病細菌？
  - (a) 金黃葡萄球菌
  - (b) 沙門氏菌
  - (c) 副溶血性弧菌
  - (d) 產氣莢膜梭狀芽胞桿菌

(答案在第7頁底)

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 ([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