

## 目錄



專題特寫

## 煎炸油使用貼士

### 專題特寫

- ★ 煎炸油使用貼士

### 讀者園地

- ★ 滑蛋與沙門氏菌食物中毒

### 新謎新知

- ★ D 倉咖喱雞

### 食物安全計劃園地

- ★ D 倉咖喱雞

### 活動簡介

- ★ 傳達資源小組遷往新址
- ★ 優化規例，保障公眾免受食物中金屬污染物侵害
- ★ 食安中心 Instagram(IG) 專頁登場

### 活動預告

- ★ 食物安全巡迴展覽

### 你問我答

- ★ 食用罐頭生果會染上愛滋病？

### 真相與謬誤

- ★ 煙三文魚比刺身更安全？

### 動腦筋

- ★ 填充題

薯條、西多士、冬甩、春卷、天婦羅……這些香脆可口的油炸食品，讓人食指大動。油炸是常見的烹調方法，但大家可知道使用煎炸油也有很多需要注意的地方？

在油炸過程中，油在高溫下會與空氣中的氧和食物所含的水分接觸，發生一連串化學反應。在這些反應中產生的化合物，大部分相對為極性（即電荷分布不均）。這些物質會使油加快變質，有機會影響油的品質，以至食物安全。



如果煎炸油出現以下任何情況，  
便要更換！

If any of the following  
occurs in your deep-frying oil,  
CHANGE IT!

- 1 顏色或氣味異常  
Having an unusual colour or odour
- 2 開始冒煙  
Starting to smoke



- 3 出現泡沫  
Starting to foam



- 4 總極性化合物含量超過27%  
TPC level > 27%



## 煎炸油使用建議

為協助業界在油炸過程中確保食物安全和提升食品品質，食物安全中心（食安中心）委託本地一間大學進行研究和編製《使用煎炸油業界指引》（《指引》）。《指引》經諮詢業界後制定，已在 2019 年 10 月發布，並於食安中心網頁上供公眾閱覽。

《指引》內容包括下列使用煎炸油的建議。市民油炸食物時，也可視乎情況，參考這些實用的建議。



## 油炸前

食油種類繁多，挑選合適的食油作油炸用途，相當重要。單元不飽和脂肪酸含量較高的食油，如菜籽油（包括芥花籽油）及高油酸葵花籽油，在高溫下穩定度較好，而且有益心臟健康，較適合用來油炸食物。

食物中的水分，以及炸粉和炸漿的殘渣，都會使油變質，因此，在油炸前，應盡量減除食物表面的水分和多餘的炸粉、炸漿。

## 油炸時

油溫過高，煎炸油會加快變質，而油溫過低，食物的吸油量會增加，因此，油炸時把油溫控制在攝氏 150 度至 180 度之間，十分重要。

## 油炸後

油中細小的殘渣（如食物碎屑、麪包糠）容易炭化，使油加快變質，故應經常從炸爐中撈起這些殘渣。此外，鹽會促使食物內的水分轉移至食物表面，把油水解，因此，食物應盡可能在油炸後才調味。

炸爐閒置不用時（例如在員工「落場」的一段休息時間內），應把油溫調低至攝氏 120 度至 130 度之間，以免煎炸油長時間加熱或頻密升溫、降溫。炸爐在關上電源後（例如在營業時間過後）應該蓋好，盡量避免油與光線和空氣接觸，使油減慢光氧化和氧化。此外，定時清潔炸爐，可避免食物殘渣積聚。

## 甚麼時候應該換油？

油的變質速度受多項因素影響，例如油炸食物的種類和分量，以及油炸溫度，因此，難以只按固定時間或油炸次數建議何時更換煎炸油。

煎炸油如有異常的顏色或氣味（如酸敗的「油膩味」），或開始冒煙（在建議油炸溫度（攝氏 150 度至 180 度）冒煙）或冒泡（即出現不易消散的奶白色泡沫），便應及時更換。為作出更客觀的評估，食安中心建議業界考慮檢測煎炸油的總極性化合物含量。這是較為可靠的煎炸油降解程度測定基準，當油的總極性化合物數值高於 27% 時，便應把油棄掉。此外，不應添加新鮮油，以稀釋或延長油的使用時間。



# 滑蛋與沙門氏菌食物中毒

讀者園地

日式蛋包飯、滑蛋奄列和溏心蛋，口感軟滑，吸引很多食客，但進食這些以未經完全煮熟的蛋製成的食物，其實會有安全風險。在 2019 年 5 月及 6 月，本地發生了兩宗因進食滑蛋而導致的食物中毒個案，患者分別多達 7 人和 40 人，他們出現腹痛、嘔吐、腹瀉及發燒徵狀，部分人需要入院治理。這兩宗個案是滑蛋未經徹底煮熟及／或煮熟後貯存溫度不當所致，而病原體是沙門氏菌。

## 沙門氏菌從何而來？ 來自雞還是蛋？

沙門氏菌首先感染產蛋雞，繼而污染雞蛋。在產蛋期間或其後，雞糞中的沙門氏菌可經蛋殼滲入蛋內，使雞蛋受污染。沙門氏菌也可在蛋殼形成前，經雞隻受感染的生殖器官污染雞蛋。單憑肉眼，無法判斷雞蛋是否已受沙門氏菌污染。



未經煮熟的蛋類菜式（如滑蛋），存有沙門氏菌食物中毒風險。



## 進食未經煮熟雞蛋的風險

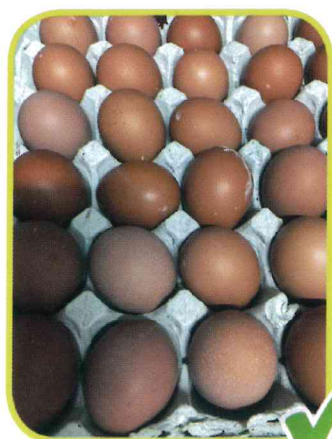
沙門氏菌能在未經煮熟的雞蛋中存活，即使製作蛋類菜式時，沒有出現交叉污染，雞蛋中的沙門氏菌也可引致食物中毒。此外，食物貯存溫度不當（例如室溫攝氏 25 度），也會助長在未經煮熟雞蛋之中的沙門氏菌快速繁殖。沙門氏菌感染的潛伏期為 6 至 72 小時，通常在感染後 12 至 36 小時內會出現病徵，症狀包括腹痛、嘔吐、腹瀉和發燒。病情嚴重者，可能會引起併發症，例如敗血症和脫水，甚至死亡，但這些情況並不常見。

## 實行食物安全五要點，減低食物中毒風險

涉及蛋類菜式的沙門氏菌食物中毒個案，成因在於食物的烹煮和貯存溫度不當，因此，要特別注意食物是否已徹底煮熟，並以適當溫度貯存。採取「食物安全五要點」，能預防食源性疾病。這五要點分別為：(1) 精明選擇；(2) 保持清潔；(3) 生熟分開；(4) 煮熟食物；以及 (5) 安全溫度。

徹底煮熟和加熱食物，能消滅食物中的細菌，包括沙門氏菌。食物應煮熟至中心溫度至少達攝氏 75 度。食物煮熟後如供熱食，在上菜前應保持於攝氏 60 度以上，冷食則應保持於攝氏 4 度或以下。此外，煮熟的食物應立即食用，不應置於室溫超過 2 小時，如超過 4 小時，便須棄掉。





精明選擇  
Choose wisely

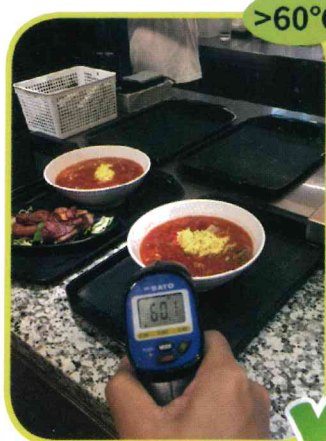


保持清潔  
Keep clean



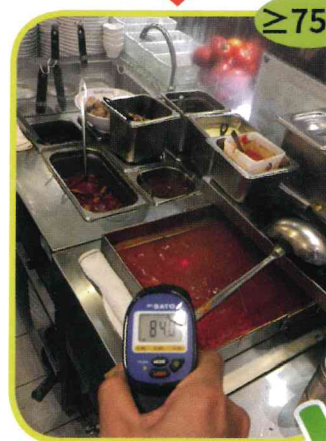
生熟分開  
Separate raw and cooked food

≤4°C



安全溫度  
Keep food at safe temperature

>60°C



煮熟食物  
Cook thoroughly

≥75°C

遵從「食物安全五要點」配製蛋類菜式示例

## 注意事項

- 沙門氏菌可在雞蛋形成的過程中污染雞蛋。要以肉眼分辨雞蛋已受污染還是正常，並不可能。
- 沙門氏菌能在未經煮熟的食物中存活。進食以生蛋或未經煮熟的蛋預備的蛋類菜式，存有風險。
- 遵從「食物安全五要點」，可降低患上食源性疾病的風險。

## 給消費者的建議

- 未經煮熟的蛋類菜式，存有沙門氏菌污染風險。
- 應選吃採用經巴士德消毒的雞蛋、蛋類製品或蛋粉配製的菜式。
- 高危人士，包括孕婦、幼童、長者及免疫力弱人士，不宜生吃或進食未經煮熟的蛋類菜式。
- 出外用膳時，可詢問餐廳所選菜式是否含有未經煮熟的蛋；有需要時，可要求餐廳把蛋徹底煮熟。





## D 倉咖哩雞

香濃惹味的咖哩食品，是不少人的美食首選。今期我們便到訪位於中環大館的社企餐廳 hc:Bistro，邀請主廚張師傅親自示範一款「D 倉咖哩雞」。該餐廳原址為域多利監獄 D 倉，這款菜式以當年監獄提供的咖哩餐為靈感，別具風味，大家不妨動手一試。



### 如何配製

### 小心得大智慧

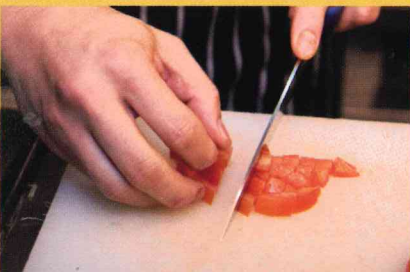


#### 收

向認可和可靠的供應商購買全雞、咖哩粉、馬撒拉粉 (masala 粉)、黑胡椒粒、番茄、洋蔥、薑、蒜頭和紅辣椒。

仔細驗收食材，確保材料新鮮。收貨後，把咖哩粉、馬撒拉粉、黑胡椒粒、洋蔥、薑、蒜頭和紅辣椒等乾貨類食材放在貨架上，雞及番茄則貯存於攝氏 4 度或以下的冷凍櫃內。

訂購適量食材，確保材料新鮮。



#### 洗、切

以流動的清水把番茄、蒜頭、薑、洋蔥和紅辣椒沖洗乾淨。番茄及紅辣椒除蒂去籽，番茄切粒，紅辣椒切絲。蒜頭、薑和洋蔥去皮後，蒜頭攪碎，另把薑磨成蓉，洋蔥切粒備用。

以流動的清水徹底清洗食材，能有效去除表面雜質和減低攝入除害劑的風險。



#### 醃

從冷凍櫃取出全雞，清洗後切件，用咖哩粉、蒜蓉及少量食油醃製雞件。

以小量食油醃製雞件，可減少雞肉水分流失，保存雞味。

為使雞件更入味，可提早一天醃製，以攝氏 4 度或以下的溫度冷藏備用。

## 如何配製

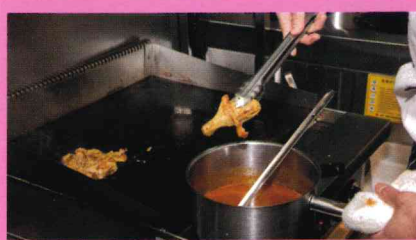
## 小心得大智慧



### 煮(1)

把鍋燒熱，略加食油，先把蒜蓉、薑蓉、洋葱粒和紅辣椒絲炒香，再加入咖喱粉、馬撒拉粉、番茄粒、黑胡椒粒及水，慢火煮約3小時，煮成咖喱汁。

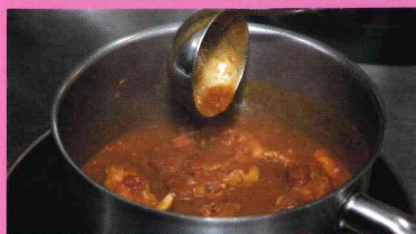
煮好的咖喱汁須熱存，溫度保持在攝氏60度或以上。如非即時使用，須盡快把咖喱汁降溫，貯存於攝氏4度或以下的冷凍櫃備用。



### 煮(2)

預熱煎爐，加入適量食油，把醃好的雞件煎至金黃色，略加鹽及胡椒粉調味。

雞件本身有油脂，煎煮時不需使用太多食油。雞件略煎至金黃色，可令外層香脆，外觀更為吸引。以少許鹽及胡椒粉調味，可提升雞件的味道。



把煎好的雞件放進咖喱汁，燴煮約15分鐘。



### 上碟

把煮熟的雞件放進容器，淋上咖喱汁，配以印度薄餅及其他配菜即成。

## 大廚心得：

- 雞件略煎至金黃色，再用慢火燴煮，雞肉會更嫩滑。
- 以帶酸甜味的菠蘿及提子乾作配菜，可中和咖喱的辣味。



# D 倉咖哩雞



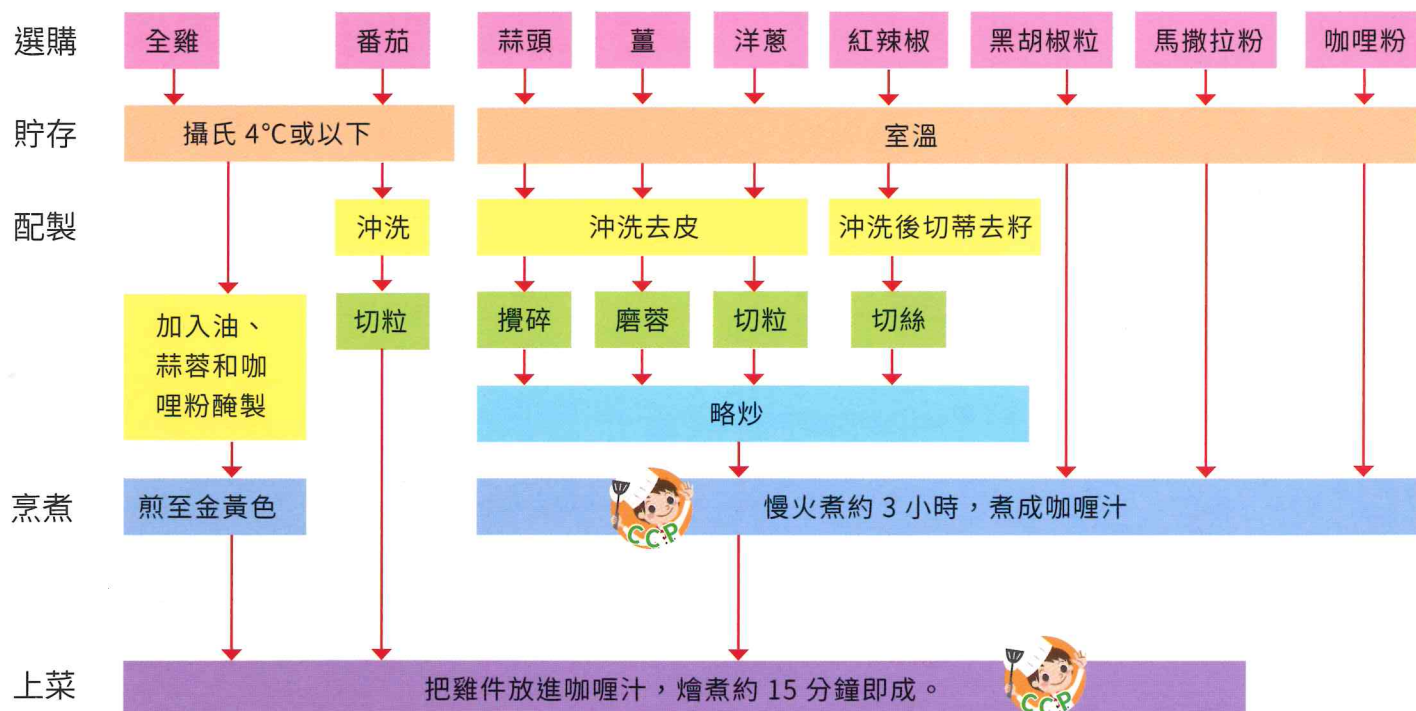
## 材料

全雞、番茄、蒜頭、薑、洋蔥、紅辣椒、黑胡椒粒、咖哩粉、馬撒拉粉

## 做法

1. 從乾貨架取出蒜頭、薑、洋蔥和紅辣椒，以流動的清水沖洗乾淨。蒜頭、薑和洋蔥去皮後，蒜頭攪碎，另把薑磨成蓉，洋蔥切粒。紅辣椒除蒂去籽，切絲待用。
2. 從攝氏 4 度或以下的冷凍櫃取出番茄，以流動的清水沖洗乾淨，除蒂去籽，切粒備用。
3. 把鍋燒熱，略加食油，先把蒜蓉、薑蓉、洋蔥粒和紅辣椒絲炒香，再加入咖哩粉、馬撒拉粉、番茄粒、黑胡椒粒及水，慢火煮約 3 小時，煮成咖喱汁。
4. 從攝氏 4 度或以下的冷凍櫃取出全雞，沖洗乾淨後切件，以蒜蓉、咖哩粉及油醃製雞件。
5. 預熱煎爐，加入適量食油，把雞件煎至金黃色，略加鹽和胡椒粉調味。
6. 把雞件放進咖喱汁，燴煮約 15 分鐘即成。

## 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，透過監控，可防止或消除對食物安全的危害。



製作「D 倉咖哩雞」的控制重點：

★ 徹底煮熟所有食材，才可進食。



# 1

## 傳達資源小組遷往新址



食安中心的傳達資源小組已於 2019 年 7 月 22 日遷往新辦事處，由九龍旺角花園街 123 號 A 花園街市政大廈 8 樓，遷至九龍深水埗欽州西街 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室。

傳達資源小組備有豐富的食物安全資源材料，可讓消費者作出精明的食物選擇，並有助業界提供安全的食物。小組的新辦事處設有展覽廳、資料廊及視聽設備，可供市民直接了解香港的食物安全資訊。如有查詢，請於辦公時間撥電 2381 6096 與小組聯絡。



# 2

## 優化規例，保障公眾免受食物中金屬污染物侵害

《2018 年食物攪雜(金屬雜質含量)(修訂)規例》(《規例》)已於 2019 年 11 月 1 日開始實施。《規例》先適用於部分保質期較短的新鮮食物，例如水果、蔬菜、水生動物、家禽及肉類，而由 2020 年 11 月 1 日起，《規例》的適用範圍將擴展至保質／貯存期一般較長的其他食物。

從膳食中攝入過量金屬污染物，可能會造成各種不良的健康影響。經優化的《規例》涵蓋更多金屬污染物和食品，使本港的標準盡可能與食品法典委員會的標準保持一致，其中一些本地標準，例如魚類中的甲基汞上限，甚至較食品法典委員會的標準更為嚴格。這些標準因應特定食品的本地食用量及相關風險而制訂，以期加強保障本港市民的健康。

雖然《規例》已作出改善，但市民應注意在現代工業世界中，金屬污染物無處不在，食物無可避免含有小量金屬污染物。市民宜保持均衡飲食，以免因偏吃而攝入過量金屬污染物。



# 3 食安中心 Instagram(IG) 專頁登場

食安中心一直透過社交媒體向大眾傳達食物安全訊息。除 Facebook 外，食安中心亦開設新的 IG 專頁，與公眾分享多方面的食物安全資訊，包括澄清一些有關飲食的謬誤。歡迎登入中心的 IG 帳戶 ([www.instagram.com/cfs.hk](http://www.instagram.com/cfs.hk))，了解更多。



食物安全中心  
Instagram 專頁



## 食物安全巡迴展覽

食安中心會在各區公共屋邨、居屋屋苑和私人屋苑的商場、政府合署，以及食物環境衛生署 (食環署) 轄下街市舉辦主題展覽，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的食物增加認識。在展覽期間，現場人員會播放教育短片，並向公眾派發單張或紀念品。

巡迴展覽的地點及時間會在食安中心網頁 ([https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_rolling\\_exhibition\\_2020.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_rolling_exhibition_2020.html)) 上公布，歡迎市民到場參觀。

**食物安全中心 CENTRE FOR FOOD SAFETY**  
**食物安全 2020 巡迴展覽**  
**Roving Exhibition on Food Safety**

食安中心每年都會在各區舉辦多場主題展覽，內容包括關於食物安全及營養等有關的不同主題的展覽。每屆展覽均會對選擇安全及適合的食物提供知識。  
The Centre for Food Safety (CFS) holds a series of exhibitions across the territory every year. The exhibitions cover different topics such as food safety and nutrition and are shown to enhance public knowledge on how to make safe and suitable food choices.

於 2020 年 3 月，中心將在下列地點舉行巡迴展覽。  
Roving exhibition will be held in the following venues in March 2020.

日期 Date	時間 Time	地點 Venue	主題 Topic
1.1.2020	11am-5pm	翠濠軒 Prima Villa	孕婦食物安全建議；食物安全標籤 Food Safety Advice for Pregnant Women; Acrylamide; Enhance Food Traceability; Strengthen Food Safety
6.1.2020	12noon-8pm	香港街市 Heung Che Street Market	增強食物來源，保障食物安全； 特別除害劑；反式脂肪 Enhance Food Traceability; Strengthen Food Safety; Pesticide Residues; Trans Fats
8.1.2020	10am-4pm	龍泉街市 Quarry Bay Market	食物安全 5 要點；殘餘農藥；反式脂肪 5 Keys for Food Safety; Veterinary Drug Residues; Trans Fats
10.1.2020 11.1.2020	11am-5pm 9am-12noon	麗晶大廈 Reverend Tower	食物安全追溯系統；孕婦食物安全 Acrylamide; Food Safety Advice for Pregnant Women; Enhance Food Traceability; Strengthen Food Safety
14.1.2020	11am-5pm	宜安街市 Yee On Market	營養標籤；標籤供不應求；保障食物安全。 Nutrition Labelling; Enhance Food Traceability; Strengthen Food Safety; Ciguatera

本中心會定期公布展覽的最新安排，歡迎各位瀏覽中心網頁。如有任何查詢，請致電 2381 6096 與本中心傳達資訊小組聯絡。  
New arrangements of the exhibitions will be announced regularly and members of the public are welcome to visit the CFS website. For any enquiries, please contact our Communication Resource Unit at 2381 6096.

**期待你的參與和支持！**  
**Look forward to your participation and support!**

查詢電話 Enquiry phone: 2381 6096  
食物環境衛生署 Environmental Hygiene Department  
食物安全中心 Centre for Food Safety  
[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)





# 食用罐頭生果會染上愛滋病？

小明發燒，媽媽帶他看醫生。



**醫生：**早晨，小朋友，覺得邊度唔舒服呀？

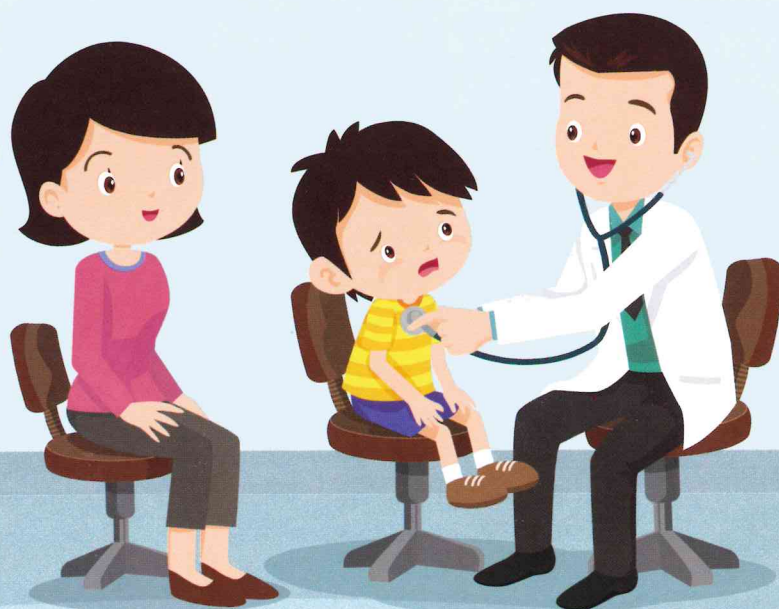
**媽媽：**醫生早晨，阿仔前晚開始有少少燒，今朝再探熱，燒到39度，仲肚扁添！

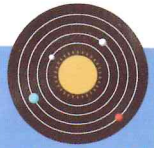
**小明：**醫生叔叔，我就嚟死喇，我可能染咗愛滋病呀！前日我同一個同學喺學校食咗罐頭菠蘿，嗰晚我哋就開始發燒，好拗冇力，喉嚨痛，食唔到嘢。我之後喺網上睇到，話罐頭菠蘿有愛滋病病毒，我好驚呀！

**醫生：**小朋友，愛滋病係由人類免疫力缺乏病毒，即係俗稱嘅愛滋病病毒引起嘅。世界衛生組織話呢種病毒係唔會由水或者食物傳播嘅。其實，愛滋病病毒一離開人體，好快就會死。就算食物沾染到少少帶有愛滋病病毒嘅血同精液，呢隻病毒一接觸到空氣、煮食嘅熱力或者胃酸，都會受到破壞。世衛同美國疾病控制及預防中心根據佢家嘅科學證據，都認為食物唔係愛滋病病毒嘅傳播途徑，所以你擔心食咗受污染嘅罐頭生果會感染愛滋病，係冇事實根據嘅。

不如等醫生叔叔幫你檢查吓先啦！唔，小朋友，你喉嚨有啲紅腫發炎啫，可能係俾同學仔傳染到啫。佢家找開啲藥俾你食，過兩日覆診再睇吓乜嘢情況，唔使咁擔心㗎！

**媽媽：**唔該晒呀醫生，佢家知道阿仔冇事，我放心晒喇！





# 煙三文魚比刺身更安全？

根據《公眾衛生及市政條例》(第 132 章)下的《食物業規例》，壽司和刺身列作限制出售的食物。按照定義，「刺身」指成分為供不經烹煮而食用的海洋魚魚肉片、軟體類動物、甲殼類動物、魚卵或其他海鮮的食物。刺身是高風險食物，進食未經妥善處理的刺身，可能會食物中毒，甚至感染寄生蟲。

## 那麼，進食鹽漬後再煙熏處理的煙三文魚，是否較吃刺身安全？

市面上的煙三文魚以熱熏或冷熏方式熏製。熱熏一般是在約攝氏 70 度至 80 度下把三文魚熏熟，而冷熏溫度不高於攝氏 33 度，三文魚沒有被熏熟，使魚肉的蛋白質不致凝固。不過，冷熏和熱熏不同，冷熏溫度一般不足以把致病源 (如李斯特菌) 完全殺滅。

李斯特菌是一種在環境中無處不在的細菌，在冷藏溫度下，仍可緩慢生長。不管是生的或是冷熏的三文魚，也可能帶有小量李斯特菌。世界各地曾發生多宗冷熏三文魚因受李斯特菌污染而須回收的事件，也有間接的流行病證據顯示，受污染的煙熏魚類與人類患李斯特菌病有關。

一般而言，食物含小量李斯特菌 (例如每克食物含少於 100 個菌落形成單位) 對消費者的健康影響極微，但如果細菌數量增加，消費者可能會有感染李斯特菌病的風險。在感染李斯特菌後，大部分身體健康的人都不會出現病徵或只有輕微徵狀。若高危人士如長者、幼兒或免疫力較低的人士受感染，則可能出現嚴重的併發症，如敗血症及腦膜炎，甚至死亡。孕婦染上李斯特菌病，則可導致流產、胎死腹中、早產或新生嬰兒受感染。因此，在冷熏三文魚製作過程中，有效的控制措施對確保食物安全，以及預防李斯特菌污染和抑制該菌生長，至為重要。

總括而言，刺身或是冷熏三文魚同屬高風險食物，市民應向衛生可靠和信譽良好的店鋪選購這類食物。



## 給市民的建議

- ★ 高危人士應避免進食魚生或保質期較長的冷凍即食食物，如冷熏三文魚、軟芝士、切片凍肉等。
- ★ 嚴格遵從包裝標籤上的指示存放煙三文魚。
- ★ 切勿進食已過了「此日期或之前食用」日期的煙三文魚。
- ★ 商店／食肆須先取得食環署發出的許可證，方可售賣刺身供人食用，因此，市民應向已獲發許可證的店鋪／食肆選購刺身。
- ★ 部分用作魚生的魚類，如吞拿魚、金目鯛、劍魚、旗魚，其水銀 (汞) 水平較高。市民應該進食不同種類的魚，以減低攝入水銀的風險。



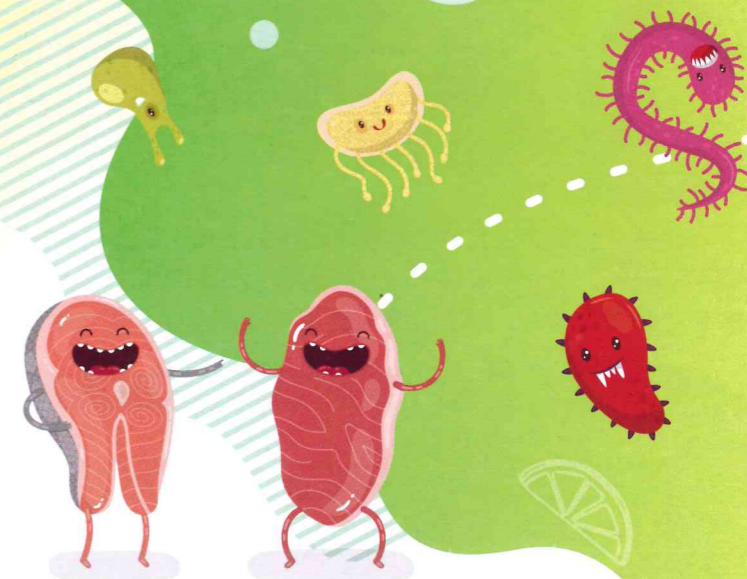


動腦筋

## 填充題

a 的熏製溫度一般不足以把煙三文魚中的李斯特菌完全殺滅。

1



免疫力較低人士，如長者、孕婦、b，應避免進食生的或未經徹底煮熟的魚類/海產。

2



食品法典委員會的《魚和魚製品操作規範》指明，把作生食用途的魚肉（即魚生）在攝氏零下20度或以下的溫度冷藏7日，或在攝氏零下35度冷藏約20小時，可殺死c，有效降低寄生蟲感染人類的風險。

3



圖文：陳永祥 圖文：陳永祥 圖文：陳永祥



查詢與  
訂閱

如欲索取《食物安全通訊》的印刷本，請前往食安中心設於九龍欽州街西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。



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