

目錄

專題特寫

- ★ 2019 冠狀病毒病與食物安全

讀者園地

- ★ 疫症大流行之時在家煮食

食肆現場

- ★ 爐邊蛋
- ★ 金菇與李斯特菌

中心新動向

- ★ 食物安全日 2020

活動簡介

- ★ 學校食物安全講座及活動

活動預告

- ★ 參觀傳達資源小組

你問我答

- ★ 2019 冠狀病毒病會否經食物傳播？

真相與謬誤

- ★ 認識食物添加劑

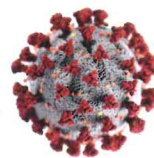
動腦筋

- ★ 選擇題

專題特寫



2019 冠狀病毒病與食物安全



近日本地有為預先包裝食物加貼標籤的貨倉員工確診感染 2019 冠狀病毒病，使人關注觸摸到受新型冠狀病毒污染的物件（包括食品包裝），會否感染這疾病。新型冠狀病毒主要經呼吸道飛沫散播，但也可通過接觸傳播。本期我們會談談 2019 冠狀病毒病與食物業相關的問題，並概述重點的衛生措施。

2019 冠狀病毒病可經食品包裝傳播嗎？

最近有研究發現，在受控的實驗室條件下，新型冠狀病毒可在物件表面存活數小時至數天。然而，這種病毒不能在食物或食品包裝上繁殖，因此，在現實生活中，經由食品包裝感染這病毒的風險似乎甚低。世界衛生組織（世衛）表示，人類不大可能從食物或食品包裝感染 2019 冠狀病毒病。到目前為止，也沒有證據顯示引致呼吸系統疾病的病毒可經食物或食品包裝傳播。在本港至今累計的千多宗 2019 冠狀病毒病個案中，並無發現可能透過食品包裝傳播病毒的病例。

消費者應否對食品包裝進行消毒？

雙手受污染是促進間接接觸傳播的主要因素。傳染性病毒可經雙手從一個表面被帶到另一個表面，甚至進入人體。與食品包裝相比，頻密接觸點（例如門柄、購物車把手及水龍頭）更容易傳播病毒，而且這些接觸點被不同人觸摸的頻率越高，受污染的風險便越大。因此，雖然有人可能仍會選擇在有需要時以常見的家用消毒物品（例如酒精濕紙巾或噴劑）把食品包裝表面消毒，但更重要的是徹底清洗雙手，尤其在觸摸眼鼻口之前，或購買食物回家或處理和存放買回來的食品後，應當洗手。

除了衛生防護中心發出的健康指引外，公眾可參考圖 1 的加強衛生建議，以防止 2019 冠狀病毒病傳播。



圖 1：加強衛生的措施

環境衛生 Environmental Hygiene



食物衛生 Food Hygiene



圖 1：加強衛生的措施

自備餐盒、外賣及外送食物的食用安全

在 2019 冠狀病毒病疫情下，市民大都選擇自備餐盒或向食肆訂購外賣及外送食物。不論食物是在哪裏烹製，適當處理食物，以確保食物安全，非常重要。下文將會講述在家自備餐盒主要涉及的食物安全風險，並提出一些有助減低食源性疾病風險的建議。

在家自備餐盒的安全風險

自備餐盒通常不會在烹製後立刻食用，而是存放或運送一段時間後才享用，期間食物有可能受污染。如果食物存放不當，食物中的致病菌便可能增長至不安全的水平或產生耐熱毒素，導致疾病。

市民自備的餐盒一般是已烹煮和冷卻的食物，過長的冷卻時間，會有利微生物在食物中滋生和繁殖。翻熱餐盒雖可有效殺滅微生物，但無法清除致病菌產生的耐熱毒素，由此可引致食物中毒。



圖 2：自備餐盒流程

注意事項



1. 自備餐盒非供於烹製後立刻食用，如處理不當，會增加感染食源性疾病的風險。
2. 如需把烹製好的熱食冷卻，以供後用，應盡快把熱食冷卻，而食物的貯存溫度須保持在低溫。進食前，須把食物徹底翻熱。
3. 不可在危險溫度範圍（即攝氏 4 度至 60 度）存放食物，以防微生物滋生。如沒有溫度控制，基本原則是烹製好的食物如置於室溫不超過兩小時，可貯存於雪櫃內待用，或在四小時內食用；食物如置於室溫超過四小時，便須棄掉。

給市民的建議



1. 在自備翌日食用的餐盒時，按所需分量把煮好的熱食放入餐盒內，然後盡快把食物冷卻，並盡可能維持「冷鏈」（例如把食物貯存於雪櫃內，以及在運送食物時，使用有冰墊的保溫袋）。
2. 外賣及外送食物應盡快食用。
3. 烹製食物時，雙手不潔，可傳播病菌，污染食物。大家要經常保持雙手清潔，並養成良好的個人衛生習慣。

疫症大流行之時在家煮食

為遏止 2019 冠狀病毒病傳播，當局呼籲公眾減少社交接觸。事實上，近日市民都避免外出用膳，多了在家煮食。下文將從食物衛生角度出發，重點說明在家煮食須注意的地方。在疫症大流行之時，大家更要留意這些要點，確保食物安全。



生的食物應貯存於有蓋容器內，
以防汁液污染其他食物
Store raw food in covered
containers to prevent juices from
contaminating other food



把大鍋食物分成小分量，貯存於
較淺的容器內
Divide a large pot of food into
smaller portions and put them in
shallow containers for storage



避免貯存過多食物，雪櫃門要關好
Avoid overstocking and keep doors
of the refrigerator closed

雪櫃存放食物須知
Tips for Storing Food
in the Refrigerator



定期檢查貯存的食物，如已變壞/不會再
食用，便須棄掉
Check stock regularly and dispose of food
that is spoiled / will no longer be eaten



熟食及即食食物應置於上方貯存格，
生的及非即食食物則置於下方貯存格
Place cooked and ready-to-eat (RTE)
food in the upper compartment and
raw and non-RTE food in the lower
compartment

圖 3：雪櫃存放食物須知。

貯存食物 要有計劃

一些消費者在採購食物時，可能會多買一些，以應付多天所需。然而，食物如存放不當，可能會變壞，造成浪費。明智之舉，是估算和購買實際所需的數量，以免積存過多食物。大家可常備一份清單，列出家人喜愛的菜式和所需食材，並且在採購後，按恰當方式貯存食物，例如把食物存放在雪櫃的冷凍保鮮格（攝氏4度或以下）或冷藏冰格（攝氏零下18度或以下）。有關以雪櫃正確貯存食物的方式，可參閱圖3。至於無需放入雪櫃的食物，可存放於陰涼乾爽的地方，有助減少細菌滋生。

遵從安全處理食物規範

雖然新型冠狀病毒不大可能透過食物傳播給人類，但我們烹製食物時，仍應遵守一般衛生規則。在處理食物前，或雙手被呼吸道分泌物污染時（例如咳嗽或打噴嚏後），都應洗手。雙手如有明顯污垢或沾上體液，應以梘液和清水洗手。此外，市民還應採取其他食物安全措施，例如生熟食要分開處理，以及徹底煮熟食物。



適當處理剩餘食物

如烹製的食物過多，難免會有食物剩餘。此外，一些家庭為了方便，也可能一次過烹煮較大分量的食物備用。然而，剩餘的食物如冷卻和貯存不當，會較易變壞和受污染。

為防細菌滋長，必須迅速冷卻食物，以盡快達至合適的食物冷藏溫度。把大件食物切成較小的塊件，可讓食物加快冷卻。剩餘的食物應蓋好、密封包好或貯存於密封容器內。這些方法可阻隔細菌，避免交叉污染，又能保存食物中的水分，並防止剩餘的食物沾上雪櫃內其他食物的氣味。尤其重要的一點，是烹製好的食物應在兩小時內放入雪櫃貯存；如置於室溫超過四小時，便須棄掉。

多做一步：減少膳食中的鈉和糖

留在家中的時間多了，正是我們親自下廚，培養較健康飲食習慣的大好機會。從食物中攝取過量的鈉和糖，會增加患上慢性疾病的風險。在家煮食，便可控制菜餚的鹽糖添加量。參閱預先包裝食品上的營養標籤，也有助我們了解從這些食品攝入鈉和糖的分量。



要飲食健康，大前提是注重食物安全。疫情當前，確保食物安全，至為重要。市民在重拾家中入廚樂的同時，應謹記遵循「食物安全五要點」，以預防食源性疾病。



1) 爐邊蛋

今年4月，有市民在韓燒餐廳進食了可能受沙門氏菌污染的「爐邊蛋」而食物中毒，出現腹痛、嘔吐、腹瀉和發燒徵狀。初步調查發現，食物（蛋漿）貯存溫度不當、長時間在室溫下存放食物（蛋漿），以及沒有徹底煮熟雞蛋，都可能是這次食物中毒的成因。



沙門氏菌可以在雞蛋形成的過程中，經受感染雞隻的生殖器官污染雞蛋。此外，在產蛋過程中或其後，雞隻糞便中的沙門氏菌亦可經蛋殼進入蛋內。因此，沙門氏菌可能會在供生吃或未經煮熟的蛋類菜式出現，而要從外觀分辨雞蛋是否受到污染，並不可能。另一方面，貯存溫度不當（例如室溫）亦會助長沙門氏菌在未經煮熟雞蛋中快速繁殖。如進食前食物未有經過徹底煮熟這個重要的殺菌步驟，可引致食物中毒。

給市民的建議

- 把雞蛋徹底煮熟，即蛋黃及蛋白完全凝固，才可食用。
- 食用「爐邊蛋」時，留意不要讓生蛋漿沾到其他食物，導致交叉污染。
- 如要製作炒滑蛋菜式，應選用經巴士德消毒的雞蛋。
- 高危人士，包括孕婦、幼童、長者及免疫力弱人士，不宜生吃雞蛋或進食未經煮熟的蛋類菜式。

2) 金菇與李斯特菌



今年3月，食物安全中心（食安中心）得悉美國在回收一批可能受李斯特菌污染，因而在當地引發疾病及死亡個案的韓國金菇。

食用受李斯特菌污染的食物可引致李斯特菌病，症狀為腹痛、發燒及頭痛等。這疾病多見於高危人士，包括嬰兒、長者及免疫力弱人士。

孕婦感染李斯特菌病，可能只會呈現輕微類似流感的病徵，甚至毫無徵狀，但要注意，李斯特菌可通過胎盤傳染胎兒，有機會導致流產、死胎或早產，初生嬰兒亦可能會出現體重過輕、敗血症及腦膜炎。

李斯特菌可在低至攝氏0度的溫度下生存和繁殖，較大可能長時間在冷藏的食品（如冷熏三文魚）中存活。然而，一般烹煮溫度足以殺死李斯特菌。

給市民的建議

- 市民宜徹底煮熟非供即時食用的食物，並分開存放生熟食物，避免造成交叉污染。
- 按照食物標籤上的指示烹煮／調製預先包裝的非即食冷藏蔬菜。



食物安全日 2020



「食物安全日」是食安中心的年度重點活動，旨在加強政府、食物業界和公眾三方合作。今年的活動主題是「食得安心：生冷食物要留神」。

很多人聽到「生冷食物」，只會想到壽司、刺身或生蠔，但其實「生冷食物」泛指生的或未煮熟的食物。你可能沒有留意到，一些常吃的食物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（屬生吃食物）三文治，以及以未煮熟牛肉作配料的生滾粥等等。藉着「食物安全日 2020」，食安中心向市民（特別是高危人士）講述在日常生活中應如何小心處理和進食生冷食物。食安中心並會提醒食物業界，應採取哪些措施，以便消費者在選購生冷食物時能作出知情的選擇。

請大家多留意食安中心網頁有關「食物安全日 2020」的最新消息。



活動簡介

學校食物安全講座及活動

食安中心一向透過不同途徑，讓學生加深認識食物安全的重要性。食安中心傳達資源小組的衛生督察會到訪學校舉辦食物安全講座，與學生分享多方面的食物知識，以提高他們對食物安全的關注程度和推廣健康飲食習慣。部分講座並會加入互動環節，例如填色比賽和感受食物中鹽／糖含量的嚐味活動，藉以提高學生對講座主題的興趣。

傳達資源小組將會定期向全港中小學發出邀約信，介紹不同的講座主題，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，小組將會安排衛生督察到場為同學舉辦講座，並派發資訊單張及宣傳品。

活動預告

參觀傳達資源小組

食安中心轄下的傳達資源小組已於 2019 年 7 月 22 日遷址，由九龍旺角花園街 123 號 A 花園街市政大廈 8 樓，遷往九龍欽州街西 87 號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房 4 樓 401 室。

傳達資源小組隸屬風險傳達組，備有大量資源材料，可讓消費者作出更佳的食物選擇，並協助業界提供安全的食品。該小組位於市中心，設有一個展覽廳和供公眾及業界使用的資料廊，配置視聽設備，有助參觀者直接了解香港的食品安全資訊。如欲預約參觀或借用資源材料、展板、視聽資料，或有其他任何查詢，請於辦公時間親臨小組的辦事處或來電聯絡。

地 址：	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
查詢電話：	2381 6096
電郵地址：	rc@fehd.gov.hk
開放時間：	星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時； 下午 2 時至下午 5 時 30 分 星期六、日及公眾假期休息



2019 冠狀病毒病會否經食物傳播？

1

加加： 爸爸，今日午飯時間，我隔離位嘅芬芬喺度食緊飯，小然同佢講，話食物可以傳播2019冠狀病毒病，搞到芬芬好驚，唔敢繼續食呀！其實食物係咪可以傳播呢個病嘍？

2

爸爸： 根據依家嘅科學資料，冇證據顯示人類會透過食物感染2019冠狀病毒病。世界衛生組織同各地嘅食物安全風險評估機構都認為，人類唔太可能經由食物感染新型冠狀病毒。不過，世衛建議我哋應該時刻保持個人、食物同環境衛生，保障食物安全。

5

加加： 知道！



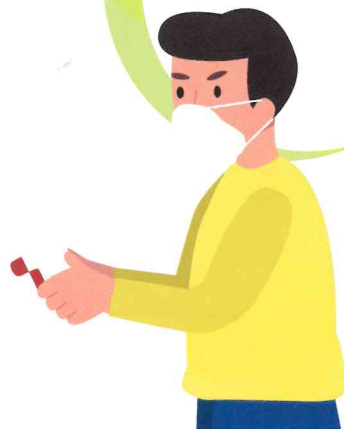
3

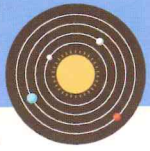
加加： 我明白啦！爸爸，你解釋好清楚呀！等我聽日話比芬芬知至得！

4

爸爸： 記得提下同學仔要注意食物安全，同埋响食飯前徹底清潔雙手呀！其實爸爸係响呢個網頁睇到呢方面嘅資訊，你都可以睇睇嘍！

(https://www.cfs.gov.hk/english/whatsnew/files/Food_Safety_Advice_on_Prevention_of_COVID-19_and_FAQs_rev_20200228.pdf)





認識食物添加劑

隨着食物加工處理技術出現，食物添加劑在確保食物安全和保持食品品質方面發揮了重要的作用。大部分在超級市場貨架上的食品，特別是預先包裝食品，都含有食物添加劑，例如在植物油中可找到防止「油濞味」產生的抗氧化劑，而麪包則加入抑制霉菌及細菌生長的防腐劑，以防產品在保質期內容易變壞。此外，一些早餐穀類食品會以甜味劑替代糖，使食物的卡路里含量降低。食物添加劑不僅可以改善食品的味道、口感和質素，還能提高食品的安全性和延長保質期，從而預防食源性疾病。雖然食物添加劑已廣泛應用多時，但仍不時有人對其安全表示關注。

CEREAL



Ingredients: Whole grain wheat, corn bran, salt, baking soda, corn oil, sweetener (E951), colour (E150d)
成分: 全穀小麥、玉米糠、鹽、梳打粉、粟米油、甜味劑 (E951)、色素 (E150d)

Ingredients: Mixed fruit (strawberry, blueberry, raspberry), sugar, preservative (sulphur dioxide)
成分: 混合水果 (士多啤梨、藍莓、覆盆子)、糖、防腐劑 (二氧化硫)



Ingredients: Sugar, gum base, corn starch, corn syrup, sweetener (aspartame)
成分: 糖、膠基、玉米澱粉、玉米糖漿、甜味劑 (天冬酰胺)



食物添加劑是什麼？

食物添加劑是添加在食物中的天然或人造物質，使食物在安全性、新鮮度、味道、質感或外觀等方面得以保持或有所提升。食物添加劑按其科技上的作用分為不同作用類別，例如抗氧化劑、防腐劑、色素、甜味劑、酸度調節劑、增味劑、增稠劑及乳化劑等。



食物添加劑可安全食用嗎？

食物添加劑必須通過嚴格的安全評估，才獲評定可在食物中安全使用。國家和國際的食物安全當局，例如聯合國糧食及農業組織／世衛聯合食物添加劑專家委員會（專家委員會），負責蒐集和分析有關食物添加劑的科學數據，以評估食物添加劑的安全性。任何安全性存疑的食物添加劑，不會獲准使用。專家委員會並會因應新的科學數據，按需要再評估某些已獲准用於食物中的添加劑，以確保其安全性。

一些人可能會對某些食物（例如甲殼類海鮮、花生）產生過敏反應，同樣地，個別人士對某些食物添加劑可能會有過敏或不良反應。舉例說，對二氧化硫（一種食物添加劑）過敏的人，經由食物攝取這化合物後，可能會出現氣喘、頭痛或噁心等徵狀。

香港如何規管食物添加劑？

在香港，有規例訂明食物中准予加入食物添加劑（如抗氧化劑、防腐劑、色素及甜味劑）的相關標準。至於規例中未有訂明標準的食物添加劑，食物業界應奉行「優良製造規範」原則使用食物添加劑，添加的分量應為達致預期技術效用所需的最低分量，而有關食物須適宜供人食用。如有需要，食安中心會就食物樣本驗出的食物添加劑含量進行風險評估。

如何作出知情選擇？

根據《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》（第132W章），在港出售的預先包裝食品如使用了某種食物添加劑，必須在食物標籤上的配料表中列明該添加劑的作用類別及其名稱或識別編號，例如添加在預先包裝食品中作為甜味劑的天冬酰胺，必須列明為甜味劑（天冬酰胺）、甜味劑（E951）或甜味劑（951）。

給市民的建議

1. 應向信譽良好的店鋪購買食物。
2. 細閱預先包裝食物上的標籤，特別留意配料表所列的食物添加劑（如有使用）是否自己所能接受。
3. 對某些添加劑有過敏反應（例如對二氧化硫敏感）的人士，應小心選擇食物。如有需要，可徵詢醫務專業人員的意見。
4. 避免選擇顏色、氣味和質地異常的食物；當發現食物味道異常，應停止食用。
5. 向當局呈報食物異常的情況，以便調查和採取跟進行動。
6. 市民應保持均衡和多元化的飲食，以免因偏食引致營養不良。



1. 聯合國在 2019 年把哪一天
定為「世界食品安全日」？

- a) 7 月 1 日
- b) 10 月 6 日
- c) 6 月 7 日

2. 下列哪一種做法不會導致食物交叉
污染風險：

- a) 雪櫃內生的介貝類海產的汁液滴到
蛋糕上。
- b) 在處理生的食物後，隨即處理已煮
熟的燒味。
- c) 熟食用蓋蓋好，置於冷凍櫃上層。

3. 有關香港法例中未有訂明相關標準
的食物添加劑，下列哪一項描述不
正確？

- a) 應按「優良製造規範」使用，添加
的分量應為達致預期技術效用所需
的最低分量。
- b) 獲豁免於食物標籤的配料表上標示。
- c) 使用時，應參考聯合國糧食及農業
組織／世界衛生組織食物添加劑聯
合專家委員會的安全評估結果。

卷一 二、三、四

查詢與 訂閱



本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁 (www.cfs.gov.hk)，歡迎登入瀏覽。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

中心網址 www.cfs.gov.hk

政府物流服務署印