

食物安全通訊

第 98 期

2024 年 9 月 號
食物安全中心出版
為香港食物安全把關

本期內容

專題特寫

減低進食蠔隻對健康的風險

專題特寫

減低進食蠔隻對健康的風險

食安仔教室

米酵菌酸—不常見但可致命的毒素

出街食飯

安全食用火鍋的重要要點

營養大對決 + 今日食營啲

- 即食麵檢測報告點睇
- 墨西哥卷配西檸杏脯汁

中心動向

1. 食安中心舉辦「預防食物投訴的建議」講座
2. 第八十五次業界諮詢論壇
3. 食安中心舉辦2024/2025年度「校園食物安全」及「學生午膳飯盒的食物安全」網上講座

問問食安仔

注意跨境餐飲代購及長途配送的風險

食安小測試

食安仔忙甚麼？

唔好亂摘「野」食

編輯委員會

主管 (風險傳達)
3 名科學主任
總監 (風險傳達)
衛生總督察 (食物安全推廣)
高級衛生督察 (食物安全推廣)
5 名衛生督察 (食物安全推廣)

蠔是濾食性動物，容易受可構成食物安全風險的病原體及化學品污染，從而構成潛在安全風險。進食受污染的蠔可能引致食物中毒及健康問題。本文將重點講述蠔隻對健康的危害，及本港對這些危害所進行的監測，並就如何降低進食蠔隻面對的食物安全風險提供建議。

蠔隻的危害



i. 化學污染物

由於蠔隻經常過濾海水，銅、鉛及汞等來自環境的金屬污染物會積聚在蠔隻體內，特別是在其內臟和消化腸道。多種工業活動均可引致金屬污染物排放到海洋，因此鄰近的捕撈水域或會受到污染。長期進食含過量銅和鉛的蠔可對腎臟健康和神經系統的發育帶來不良的影響。

ii. 病原體

蠔隻一般在近岸水域環境飼養，因而或會受海水中的微生物及病原體（包括副溶血性弧菌和創傷弧菌等細菌、藍氏賈第鞭毛蟲和微小隱孢子蟲等寄生蟲及諾如病毒和甲型肝炎病毒等病毒）污染，而引致食物中毒。弧菌天然存在於近岸水域中，而諾如病毒、甲型肝炎病毒和部分寄生蟲則主要來自人類糞便污染。

iii. 抗菌素耐藥性微生物

進食生或未煮熟的蠔，會較易感染抗菌素耐藥性微生物。無論這些抗菌素耐藥性微生物有否引致疾病，都可能將其抗菌素耐藥性基因轉移到人體內其他細菌，因而影響日後使用的抗生素藥效。



化學危害 Chemical Hazards



工業廢水和燃煤發電廠的金屬污染物 (例如汞、砷)
Industrial Wastewater and Coal-burning Power Stations
• Metallic contaminants (e.g. mercury, arsenic)

微生物危害 Microbiological Hazards

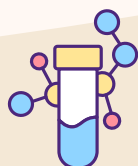
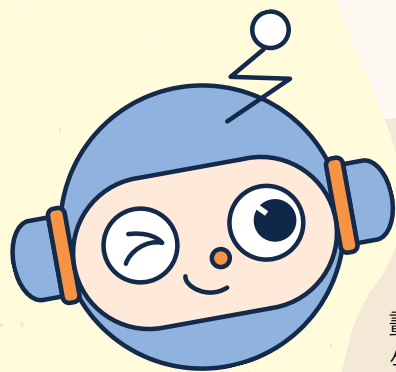


住宅污水
• 病毒 (例如諾如病毒)
• 寄生蟲 (例如藍氏賈第鞭毛蟲)
Domestic Sewage
• Viruses (e.g. Norovirus)
• Parasites (e.g. Giardia)

天然存在的細菌
(例如副溶血性弧菌)
Naturally-occurring Bacteria (e.g. *Vibrio parahaemolyticus*)



圖1：蠔隻的危害和污染的可能來源



蠔隻樣本食物監測

蠔類及相關製品已納入在食物安全中心（食安中心）進行的食物監測計劃抽樣範圍。食安中心對從進口、批發及零售層面抽取的樣本進行化學和微生物測試，以確保食物安全。最近的監測結果顯示，除一個進口生蠔樣本被驗出大腸桿菌含量超標外，其餘樣本的測試結果均令人滿意。隨着吃蠔的季節臨近，食安中心已額外抽取了蠔隻樣本，以保障市民健康。在最近一項時令食品調查中，所有蠔隻樣本的金屬污染物測試結果均令人滿意。



吃蠔時如何降低食安風險？

無論在哪個季節或水域捕撈，蠔隻本質上已存在食物安全風險。到目前為止，並無技術可以保證所有蠔隻均不含危害。保持均衡飲食，並避免過量進食蠔隻，能降低攝入過量金屬污染物的風險。

要減少微生物危害，處理蠔隻時，最好遵從食物安全五要點。挑選新鮮、外殼完整和沒有異味的蠔隻，並在購買預先包裝的去殼蠔前檢查其食用期限。冰鮮蠔和急凍蠔應分別妥為貯存在攝氏4度及攝氏零下18度或以下，並盡量減少生蠔暴露於室溫的時間。處理蠔隻前要徹底洗手並戴上防護手套。使用不同的砧板和器具分開處理生蠔和熟食／即食食物，以避免污染。每次只供應少量去殼生蠔。蠔隻去殼後必須在攝氏4度或以下冷凍，防止受污染並在一天內食用。非供生吃的蠔要徹底烹煮，以減低食物中毒的風險。

處理蠔隻時，有多個工序如沖洗和去殼往往是在室溫下進行的。這些處理工序在室溫下進行的時間，不應超過一小時。蠔隻在上菜前放置於室溫下的時間累計不得超過二小時。



暴露於室溫的時間及做法 (例如 25°C) Exposure to room temperature (e.g. 25°C)		
 少於 1 小時 Less than 1 hour	 1-2 小時 1-2 hours	 超過 2 小時 More than 2 hours
立即食用或冷凍於 4°C Less immediately or refrigerate 4°C	轉為熟食或丟棄 Diverted to cook products or discard	丟棄 Discard

圖2：處理暴露於室溫蠔隻的不同時間

注意事項



- 蠔隻或會帶有化學和微生物危害。
- 食安中心對蠔類及相關製品進行食物監測。
- 遵從食物安全五要點，可減少進食蠔隻的食物安全風險。

給市民的建議



- 無論是進食還是購買蠔隻，都應光顧可靠及領有牌照／售賣限制出售食物許可的食物業處所。
- 避免過量進食蠔隻，並保持均衡飲食，以減低攝入過量化學污染物的風險。
- 高危人士，包括長者、嬰幼兒、孕婦及免疫力較弱人士應避免進食生蠔。

米酵菌酸—不常見但可致命的毒素

2024年3月底，台灣衛生當局通報一宗在台北一家餐廳發生的食物中毒事故，導致34人食物中毒，兩人死亡。33人的臨床樣本檢出對米酵菌酸毒素呈陽性反應。據報，一名廚師的手檢出對該毒素呈陽性反應，顯示經該名廚師處理過的食物可能受到污染。懷疑涉事的食品包括河粉和粿條。在本文中，我們將加深對這種致命毒素的認識，並了解減低風險的方法。

米酵菌酸是什麼



米酵菌酸是一種耐熱毒素，由椰毒伯克氏菌產生，這種細菌在土壤及植物中無處不在，適合細菌生長的溫度範圍是攝氏30至37度，適合產生毒素的溫度範圍則是攝氏22至30度。最初通報的米酵菌酸中毒個案是因食用發酵粟米和以椰子為原料的食物而發生的。部分脂肪酸，特別是椰子和粟米內的脂肪酸能促進細菌生長和產生該毒素。

主要受該毒素影響的器官有肝臟、腦部及腎臟，引發的症狀包括缺乏能量、眩暈、嗜睡、腹痛和嘔吐。發病的潛伏期由30分鐘至20小時不等，嚴重者可能在症狀出現後1至20小時內死亡。根據內地國家監測回顧數據，以往中毒個案的病發死亡率高達百分之六十。

最近出現風險的食品

近年來，廣東和浙江曾爆發因食用某些浸泡過的菇菌和濕米粉引起的米酵菌酸中毒個案。這些個案涉及的菇菌為銀耳（雪耳）和黑木耳，涉及後者的個案較多。在這些個案中，菇菌大多浸泡了多於兩天，而一般相信這些菇菌若在正常情況下僅浸泡一段短時間，米酵菌酸是不大可能產生的。

濕澱粉製品或濕米粉製品（以大米為主要原料）是另一種在過去數年間涉及食物中毒個案的食品。同樣地，毒素產生的主要原因相信是長時間在室溫下存放，特別是存放時間超過24小時。在某些個案中，有人被發現違法使用一種名為脫氫醋酸鈉的防腐劑。這種防腐劑可抑制部分真菌及腐敗細菌的生長，但不能抑制椰毒伯克氏菌的生長，從而導致當麵食變壞時，在沒有味道變化的情況下存在細菌已經滋長的風險。



圖1：河粉與黑木耳



良好衛生規範為預防方法

當部分高風險食品置於室溫下時間過長，一般來說多於一天時，米酵菌酸便會產生。要預防這種情況，即使在烹煮前也需要保持這些高風險食品的時間和溫度控制得宜。若銀耳或黑木耳需要浸泡過夜，便應放進雪櫃內浸泡。濕米粉製品的保質期若多於一天，在運送、貯存和銷售過程中應在冷凍溫度下存放，這點在較暖的月份尤為重要，因為此時溫度有利椰毒伯克氏菌生長。此外，要減低與微生物交叉污染的風險，時刻保持良好食物衛生至關重要。



注意事項

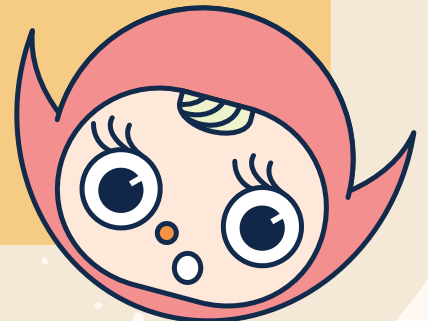


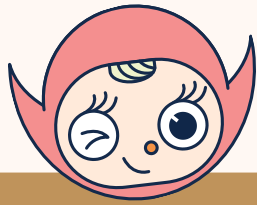
1. 米酵菌酸是一種由椰毒伯克氏菌產生的耐熱毒素，最初通報的中毒個案是涉及進食發酵粟米和以椰子為原料食物。死亡率高的個案都涉及進食這些食品。
2. 近年曾發生進食浸泡菇菌和濕米粉引致的中毒個案，大多由在室溫下浸泡這些食品多於一天引起。
3. 要預防這種不常見但可致命的毒素，除了保持良好食物衛生，即使在烹煮之前也務必保持高風險食品的時間和溫度控制，以盡量減少因污染而可能存在的椰毒伯克氏菌的生長。

給市民的建議



- 濕米粉或類似食品，特別是散裝食品，應在購買當天進食或放進雪櫃內存放。
- 餐後如有剩下的濕米粉或類似食品，應盡快放進雪櫃內或棄掉。
- 棄掉氣味或味道異常的濕米粉或類似食品 and 經浸泡的菇菌。





安全食用火鍋的重要要點

火鍋是用餐的一個熱門選擇，特別是天氣寒冷時。火鍋亦方便多人在家中相聚時享用，在一鍋置於餐桌上的水、湯或粥中把切片肉、海鮮、蔬菜和麵煮沸，蘸上各種調味料後在輕鬆談天時進食。在本文中，我們來了解較安全健康的火鍋餐要注意的地方。



圖：火鍋是在家（特別一羣人）用膳的熱門選擇

精明運用“食物安全五要點”為火鍋做好準備

精明選擇：

向信譽良好的持牌店鋪購買火鍋材料，並確保火鍋配料新鮮及質優。如選用預先包裝食物，要確保包裝完好，以及食物沒有超逾食用限期。

保持清潔：

預備食物時，須時刻保持個人、食物及環境衛生。處理食物前、進食前、接觸生的肉類或海鮮後及接觸即食食物前要用梘液正確洗手最少20秒。用具和食物接觸面須要定時清潔。清洗蔬菜時，要用流動的水徹底沖洗。預備介貝類及雙貝類時，要以刷子及清水擦洗外殼，以去除污垢。以清水浸泡活生的雙貝類半天，減少其沙粒及微生物含量。去除扇貝的腸臟和生殖器官，以降低污染物的風險。但是，沖洗生肉及家禽時要注意，以免病原體通過飛濺的水花造成污染。沖洗食物後水槽及四周範圍要清潔及消毒。

生熟分開：

進食火鍋時，生和熟的配料往往會毗鄰放置以便取用。此舉會使生料中的病原體更容易污染熟食，並令交叉污染的風險增加。應使用兩套不同的筷子和用具來分別處理生和熟的食物。桌上不應擺放過多碟子，以減低食物互相接觸而導致交叉污染的可能性。





徹底煮熟：

沒有徹底煮熟食物是火鍋主要的食物安全風險。生的食物若沒有徹底煮熟，其可能含有有害的細菌及病毒，便可繼續存活，繼而在進食後引致食物中毒。每次加添水或湯汁後，應待湯汁沸騰後才可把食物拿起。不要在鍋內過量添加食物，以免烹煮不均勻。較大塊的食物亦要多加留意，確保在進食前徹底煮熟至食物的中心溫度至少達到攝氏75度。蠔及介貝類的加熱要求更嚴格，應加熱至內部溫度達攝氏90度並維持90秒，或在攝氏100度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘，以確保能消滅常見的食源性病毒如甲型肝炎病毒和諾如病毒。徹底煮熟食物可殺死可能存在於火鍋配料內的沙門氏菌類、副溶血性弧菌、李斯特菌等常見致病細菌或諾如病毒和甲型肝炎病毒等常見病毒。

安全溫度：

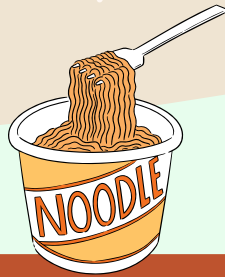
火鍋配料採買回家後應妥為存放。冷藏食物應放在攝氏-18度或以下的冰箱內，冷凍食物則應放在雪櫃內攝氏4度或以下的冷凍櫃內。不要在室溫下解凍食物，最好在雪櫃內解凍一夜，或用流動的冷水或微波爐妥為解凍。食物解凍後應馬上烹煮，若以後兩種方法解凍，切勿再冷藏已解凍的食物。部分細小的冷藏食物如餃子和魚蛋可直接從冷藏狀態煮沸，無須解凍。



其他應注意的事項

不要進食生蛋，也不要用作蘸汁的一部分，因為生蛋或含有沙門氏菌。應使用經巴士德消毒的帶殼蛋。此外，用以醃製生海鮮的日式芥辣或烈酒等調味料不能殺死海鮮內的細菌或寄生蟲。只有擬供生吃的食物才可以生吃。選用清水或清湯等脂肪和鈉含量較低的湯底。保持均衡飲食，在火鍋食物中多加入蔬菜，避免進食過多鹽（鈉）含量高及／或高脂食物，如魚蛋、牛丸、蟹柳、香腸、即食麵、脂肪高的肉類、內臟和骨頭、沙茶及麻辣湯底等。盡量少用豉油等調味料。不要進食仍然滾燙的食物。起筷！





即食麵檢測報告點睇

肚餓嗰陣，會唔會想有人煮返碗麵你食？既然即食麵係唔少人屋企嘅必備食品，梗係要揀同食得精明喇。有機構喺市面抽取咗一共19款嘅即食麵樣本，進行化學物及營養成分嘅測試。



即食麵檢測報告點睇

食安有話兒：



縮水甘油酯 (GE) 及氯丙二醇脂肪酸酯 (3-MCPDE)

- GE同3-MCPDE係喺高溫加工過程中產生嘅物質，有機會存在喺經過高溫處理並且含有油脂嘅食物入面。
- 現時，食品法典委員會及國際間都未有就GE同3-MCPDE喺即食麵中嘅最高含量制訂標準。然而，食品法典委員會已經制訂實務守則，協助食物業界減低呢啲物質喺食物中嘅含量。
- 食安中心一向關注食物中嘅GE和3-MCPDE，已經採取多項風險管理措施，包括進行風險評估研究、推廣食品法典委員會嘅相關實務守則畀食物業界等。
- 食安中心亦不時舉辦簡介會向業界講解該實務守則，使業界向市民提供更好嘅產品。中心會繼續同業界保持緊密溝通，減低精煉油及其製成嘅食品中GE及3-MCPDE嘅含量，例如揀GE及3-MCPDE含量較低嘅原材料，喺生產食品時減少食油嘅用量。業界反應正面。
- 另外，中心喺2020年就本地食用油脂同嬰兒配方奶粉中嘅GE含量進行研究，結果顯示本地抽取嘅樣品GE含量與歐洲、新西蘭及澳洲嘅同類型產品相約。

塑化劑

- 現時，食品法典委員會未有就食物中塑化劑嘅含量制訂標準。該機構喺樣本驗出嘅塑化劑含量並未超出中心嘅行動水平，符合法例要求。

跟進行動

- 就該機構轉介嘅個案，中心已經全部作出跟進。除咗抽取24個相關跟進樣本之外，中心亦額外喺零售市場抽取咗12個即食麵樣本化驗，當中一個預先包裝即食麵樣本唔符合營養標籤規定，中心已經公布檢測結果，並且指示有關商戶停售受影響產品嘅有關批次。如果有足夠證據，中心將會提出檢控。
- 喺風險傳達方面，中心喺2024年1月已經舉辦簡介會向業界講解實務守則，例如揀GE及3-MCPDE含量較低嘅原材料，喺生產食品時減少食油嘅用量。中心亦喺2024年3月舉行嘅業界諮詢論壇向業界講解上述簡介會內容，並喺中心嘅社交媒體傳達有關訊息。

食物監測

- 喺2020至2023年期間，中心一共抽取咗大約390個即食麵樣本，進行化學（包括3-MCPD及營養素含量等）及微生物檢測。除咗3個樣本嘅除害劑殘餘含量及1個樣本嘅營養素含量唔符合相關規例外，其餘都通過檢測。中心已經作出公布及跟進相關結果。

食安提示：



- 市民應該細閱營養標籤，揀脂肪同鈉含量較低嘅麵食產品。
- 醬料係我哋由膳食入面攝取鈉嘅主要來源之一。食即食麵嗰陣，唔好落曬啲調味料，亦要盡量避免飲埋啲湯。
- 保持均衡飲食，盡量少食含高油脂嘅加工食物，避免因為偏食而增加攝入GE同3-MCPDE嘅機會。



今日食營嘞

墨西哥卷配西檸杏脯汁

講到墨西哥美食，唔少人都會即刻諗起墨西哥卷！今次介紹呢個三少之選嘅墨西哥卷，以自家製杏脯汁配高纖蔬菜餡料，美味又健康！

想即刻睇下呢個「有營食譜」，請瀏覽以下連結。
https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=447

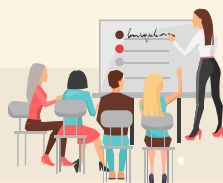




食安中心舉辦「預防食物投訴的建議」講座

1

食物投訴不單止會嚴重影響食肆的聲譽，更有可能會導致牌照被暫時吊銷或取消。再者，過去幾年食物投訴個案亦呈現上升趨勢。為了讓業界了解如何透過推行「良好衛生規範」及「食物安全重點控制」去處理食物，以致減少食物投訴個案發生，食物安全中心特為業界在5月8日舉辦「預防食物投訴的建議」講座。



2

第八十五次業界諮詢論壇

食安中心在6月21日舉辦了第八十五次業界諮詢論壇，議題包括安全製備粉、麵、飯以預防食物中毒(包括米酵菌酸)、給食物業製備沙律的食物安全指引、香港製造食品進入內地市場的便利通關安排、延長經港珠澳大橋進口香港鮮活食物的運作時間及粵港澳大灣區食品標準等與業界交流意見。有關活動的詳情，請瀏覽網址：
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF85_20240621.html



3

食安中心舉辦2024/2025年度「校園食物安全」及「學生午膳飯盒的食物安全」網上講座

食安中心致力保障學校食物安全，每年巡查全港多間供應學校午膳飯盒的持牌食物製造廠並舉行業界講座，提醒飯盒供應商在準備食物時須保持良好的衛生習慣。為了迎接新學年，中心特意在7月5日及7月11日分別開辦2024/2025年度「校園食物安全」及「學生午膳飯盒的食物安全」兩個網上講座予教職員及學校午膳供應商分別討論午餐飯盒的安全及介紹高風險食物、窒息風險和食物過敏等等及提醒供應商應遵守食物衛生／安全的基本原則，並應確保員工保持良好的個人和環境衛生。



問問食安仔



注意跨境餐飲代購及長途配送的風險

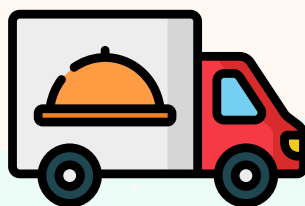
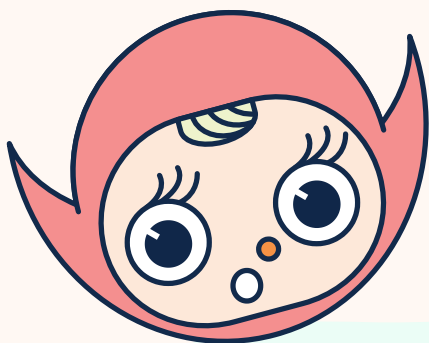
食安中心提醒市民，光顧跨境餐飲代購及配送時須小心謹慎，留意配送食物的運送時間及溫度控制。

跨境餐飲代購配送風險

如餐飲配送的路程遙遠，若在控制食物的貯存溫度和運送時間方面有欠妥善，食物容易在運送過程中變壞。

大部分致病細菌在攝氏4度至60度的危險溫度範圍下會迅速繁殖。為保障外送食物安全，在運送途中，熟食應保持於攝氏60度以上，冷食於攝氏4度或以下。如食物置於危險溫度範圍，則須遵從兩小時及四小時原則（即烹製好的食物如置於室溫不超過兩小時，可放入雪櫃待用；熟食如置於室溫超過四小時，便須棄掉）。

市民如欲在網上購買外送食物，應光顧信譽良好的商店，並留意食品種類及可能存在的食物安全風險。市民可瀏覽網頁 (cfs.gov.hk/onlinefood)，了解更多有關網購食物安全的建議。



切勿攜帶沒有衛生證明書的野味、肉類、家禽或蛋類入境

根據《進口野味、肉類、家禽及蛋類規例》(第132AK章)，凡任何人攜帶野味、肉類、家禽或蛋類入境而沒有原產地發證實體簽發的衛生證明書及/或沒有食物環境衛生署的事先書面批准，均屬違法。違例者一經定罪，可被罰款港幣五萬元及監禁六個月。

大家可在此瀏覽或下載相關單張。
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Poster_Offence_Poultry.pdf





1

冰鮮蠔和急凍蠔應分別妥為貯存在攝氏多少度？

- a) 6度及攝氏零下16度或以下
- b) 4度及攝氏零下18度或以下
- c) 8度及攝氏零下18度或以下
- d) 4度及攝氏零下10度或以下



2

何謂高鈉含量的食物？

- a) 每100克食物含超過200毫克鈉
- b) 每100克食物含超過400毫克鈉
- c) 每100克食物含超過600毫克鈉
- d) 每100克食物含超過800毫克鈉



3

以下那一項不屬於食物安全五要點？

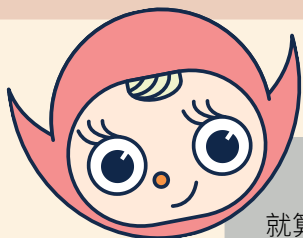
- a) 精明選擇
- b) 生熟分開
- c) 徹底煮熟
- d) 監控標準



唔好亂摘「野」食

身邊唔少朋友鍾意食芋頭，有啲仲準備緊新年自己整返底芋頭糕。不過大家唔好將芋頭同行山見到嘅野芋撈亂，千祈咪亂摘野芋嚟食呀！野芋（又名海芋）同芋頭嘅葉表面上都係大大塊嘅倒心形，但係野芋嘅葉同根都含有大量草酸鈣晶體，誤食可以引致中毒。食咗野芋嘅人口腔會出現刺激症狀，舌頭麻痺同埋嘴唇腫脹。不過由於針晶體會令口腔即時疼痛腫脹，中毒者通常會立即停止再進食涉事植物。

仲有呀，春天嘅濕潤環境有利野菇生長，喺戶外見到野菇都記住要忍手，唔好摘嚟食呀！部分帶有毒性嘅菇類同無毒嘅菇類外形好相似，只有專家先可以分辨到。過往，間中亦有市民食咗自行採摘嘅野菇，導致菇類毒素中毒而見報。誤食含有菇類毒素嘅菇，後果可以好嚴重，例如對器官造成永久傷害，甚至引致死亡！



唔好諗住煮熟嘅野芋同野菇嚟食就無事呀，因為就算經過烹煮，都去除唔到呢啲野生植物嘅毒性。等我食安仔贈你幾個貼士啦：

- 切勿採摘任何野生植物嚟食，包括野菇及野芋
- 向可靠嘅商戶購買蔬菜
- 煮食前，去除任何混雜蔬菜中嘅不明植物及異物
- 進食後感到不適，應立即求醫



有關此刊物

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。
如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。

參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁www.cfs.gov.hk)

地址：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
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 5 時 30 分
星期六、日及公眾假期休息

