

过敏原和耐受不良

给食品企业的信息说明书

(无障碍)

目录

食物过敏原和耐受不良.....	3
给食品企业的信息说明书 1.....	3
食品法律和企业责任	4
给食品企业的信息说明书 2.....	4
食品标签.....	6
给食品企业的信息说明书 3.....	6
花生、木本坚果及相关产品.....	8
给食品企业的信息说明书 4.....	8
蛋和蛋制品.....	11
给食品企业的信息说明书 5.....	11
鱼、甲壳类动物及相关产品.....	13
给食品企业的信息说明书 6.....	13
奶和奶制品.....	15
给食品企业的信息说明书 7.....	15
大豆和豆制品	17
给食品企业的信息说明书 8.....	17
芝麻和芝麻产品	19
给食品企业的信息说明书 9.....	19
羽扇豆和羽扇豆制品	21
给食品企业的信息说明书 10.....	21
含麸质的麦片	23
给食品企业的信息说明书 11.....	23
添加亚硫酸盐（10 毫克/千克或以上）	25
给食品企业的信息说明书 12.....	25
交叉污染.....	27
给食品企业的信息说明书 13.....	27
过敏原和耐受不良.....	29
为食品企业提供的更多信息和资源	29

如需本出版物的无障碍版本，请致电 1300 364 352（如有需要可使用 National Relay Service 13 36 77），或[发电子邮件到食品安全处](mailto:foodsafety@dhhs.vic.gov.au)<foodsafety@dhhs.vic.gov.au>。

由维多利亚州政府授权出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。

© 维多利亚州，卫生和民事服务部，2020 年 3 月。(2003671)

ISBN 978-1-76069-384-8 (pdf/网上/MS word)

英语和其他语言版本可见于：[health.vic – Food safety](https://www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety) <https://www2.health.vic.gov.au/public-health/food-safety>

食物过敏原和耐受不良

给食品企业的信息说明书 1

关于以下食物的信息：花生、木本坚果、蛋、鱼、甲壳类动物、奶、大豆、芝麻、羽扇豆、含麸质的麦片、亚硫酸盐。

什么是食物过敏？

食物过敏是人体对其认为有害的食物蛋白质的免疫反应。接触到蛋白质之后，继续接触或摄入会导致过敏反应。过敏反应会在摄入过敏原后几分钟或几小时内发生。

食物过敏通常是由免疫球蛋白 E (IgE) 抗体引发的，这可以由具备资质的专业医疗人员确认。非 IgE 食物过敏是由免疫系统其他部分对食物蛋白质的反应导致的。非 IgE 过敏反应会在摄入食物后延迟出现，通常涉及肠道症状，比如呕吐、胃气胀和腹泻。

人们可能会对一种或多种食物过敏，包括同时对 IgE 和非 IgE 过敏，而且必须避免某些食物和成分，以预防过敏反应。

食物过敏有多常见？

食物过敏影响人口中少数人，但在澳大利亚越来越常见。食物过敏的发生概率在婴儿中约为十分之一，在儿童中约为二十分之一，在成年人中约为五十分之一。¹ 2012–13 年度到 2016–17 年度之间，因严重过敏反应到维州医院就诊的患者人数每年上升 15%。²

有些食物过敏可能会随着儿童年龄增长而消失，但是，对花生、木本坚果、芝麻和海鲜的过敏随着年龄增长而消失的可能性较小，更可能是持续一生的。

什么是过敏反应和严重过敏反应？

过敏反应会涉及轻度到中度症状，比如荨麻疹、肿胀、嘴部刺痛感、呕吐或腹痛。

有些食物过敏会很严重，另一些则会威胁生命或致命。这些威胁生命的过敏反应被称为严重过敏反应。

什么是食物耐受不良？

食物耐受不良是与免疫系统无关的对特定食物、化学物质或成分的不良反应。常见的食物耐受不良包括乳糖、亚硫酸盐、果糖、酵母和谷氨酸钠（味精）。

食物耐受不良会很严重，导致严重不适，但不会导致严重过敏反应。导致一些人出现耐受不良的食物可能会导致另一些人出现过敏反应。

¹ Safer Care Victoria 2019, “严重过敏反应临床护理标准：改进对维州成年严重过敏患者的管理方式”，维多利亚州政府，墨尔本。

² Safer Care Victoria 2019, “严重过敏反应临床护理标准：改进对维州成年严重过敏患者的管理方式”，维多利亚州政府，墨尔本。

食品法律和企业责任

给食品企业的信息说明书 2³

关于以下食物的信息：花生、木本坚果、蛋、鱼、甲壳类动物、奶、大豆、芝麻、羽扇豆、含麸质的麦片、亚硫酸盐。

我们的法律确保在澳大利亚出售的食品是安全和合适的。在维多利亚州，相关法律是《1984年食品法案》（下称《食品法案》），《澳大利亚新西兰食品标准法典》（下称《食品标准法典》）通过《食品法案》实施。

《食品标准法典》为食品企业规定了要求，以确保所售食品是安全、合适的并正确标签。

食品安全计划

食品安全计划是一份叙述你将如何管理企业内的食品安全的书面计划。根据《食品法案》，一类和二类食品场所必须有食品安全计划，三类食品场所必须保存最低限度的记录。

《食品法案》第 19D 款要求，食品安全计划应：

- (a) 系统地识别将会或正在食品场所开展的每一项食品操作中根据合理预期可能发生的潜在危害；
- (b) 说明根据(a)节识别的每项危害可在食品操作的哪个环节得到控制，以及控制方法；
- (c) 规定对这些控制措施的系统性监控；
- (d) 规定在发现根据(a)节识别的危害未得到控制时应采取的适当纠正措施；
- (e) 规定食品场所业主应经常审查该计划；
- (f) 规定食品场所业主应制定和保存适当的记录，证明就食品安全计划或为遵循食品安全计划已采取的行动。

食品安全计划记录你将如何识别和控制食品生产、制备和操作中的危害（比如食物过敏原）。

食品操作者的技能和知识

《食品标准法典》（标准 3.2.2）要求，食品企业里任何操作食品或监督食品操作的人员都必须具备食品安全和食品卫生事务方面的技能。他们必须具备与其工作活动相应的食品安全和食品卫生事务方面的知识。

食品企业业主有法律义务确保其员工具有食品安全技能和知识，能够制备和供应安全和合适的食品。

³ 本信息说明书所含信息以 2019 年 3 月《澳大利亚新西兰食品标准法典》和维州法案的关键要求为依据。

标签

《食品标准法典》标准 1.2.1 规定了供出售食品的标签及需要提供的信息的相关要求。该标准对包装食品和非包装食品有不同的规定。请参见“[信息说明书 3: 食品标签](#)”了解详情。

维州严重过敏反应通知

2018 年 11 月 1 日，通过《**2008 年维州公共卫生和健康法案**》的修正案，订立了一项新的法律。该法律要求所有维州医院在有人因严重过敏反应到医院急诊部就诊时通知卫生和民事服务部。通知将记录食物摄入和其他非食物过敏原诱因导致的严重过敏反应，使卫生和民事服务部能够在包装食品里有疑似未声明的过敏原或食品企业对食物过敏原管理不善时迅速采取行动。

食品标签

给食品企业的信息说明书 3⁴

关于以下食物的信息：花生、木本坚果、蛋、鱼、甲壳类动物、奶、大豆、芝麻、羽扇豆、含麸质的麦片、亚硫酸盐。

《澳大利亚新西兰食品标准法典》（《食品标准法典》）标准 1.2.1 规定了供出售食品的标签及需要提供的信息的相关要求。该标准对包装食品和非包装食品有不同的规定。

包装食品

供出售食品如果是包装食品，就必须有标签。标准 1.2.1 详细规定了标签上必须出现的信息。

其中一个要求就是将所有成分按数量顺序清楚地列在标签上（即首先列出数量最多的成分，最后列出数量最少的成分）。

成分是指食品制备、制造或操作中使用的任何物质，包括食品添加剂。成分的名称必须准确和足够详细，以确保它们不是虚假、误导或欺骗性的，或可能误导或欺骗别人。

含有过敏原的加工辅助剂也必须列在标签上。加工辅助剂是指食品制备、操作或制造过程中添加到食品中的成分。这可以包括烹饪中使用的油（可能并非直接成分），或用于帮助制备食品的面粉。

《食品标准法典》标准 1.2.3 要求，如果食品含有以下成分，就必须在标签上申明：

- 添加亚硫酸盐浓度为 10 毫克/千克或以上 (≥ 10 mg/kg)
- 含麸质的麦片及相关产品，即小麦、黑麦、大麦、燕麦和 spelt 小麦，包括其杂交品种
- 甲壳类动物
- 蛋
- 鱼
- 奶
- 花生
- 大豆
- 芝麻
- 木本坚果（不包括椰子）
- 羽扇豆

⁴ 本信息说明书中的信息以 2019 年 3 月《澳大利亚新西兰食品标准法典》和《1984 年食品法案》里的关键要求为依据。

非包装食品

如果供出售产品不需要有标签（例如，在出售场所制作和包装的食品，或在购买者面前包装的食品），则成分和过敏原等产品信息必须在购买者提出要求时以口头或书面形式提供给购买者。

如果顾客声明其有特别饮食要求（比如食物过敏或耐受不良），你就有法律责任帮助顾客，向其提供关于食品成分的准确信息。你必须说明是否有任何成分含有过敏原或可能含有过敏原。这意味着员工一定要向主管或厨师询问所出售食品里是否存在过敏原，以确保提供正确的信息。

如果食品企业声称食品或餐食“不含”某种过敏原或成分，企业就必须确保该产品确实“不含”该成分。企业需要考虑各种成分及如何操作或制备这些成分。

如果你在顾客询问时无法保证餐食或食品在生产或制备过程中未被交叉污染，你就必须如实告知顾客。

根据《1984年食品法案》，如果供出售食品不符合购买者的要求（第14款），或食品描述错误，造成对食品性质或物质的错误印象（这包括广告）（第10A款），食品企业可能要负法律责任。

花生、木本坚果及相关产品

给食品企业的信息说明书 4

关于以下食物的信息：花生、木本坚果。

尽管花生的英文是 **peanut**，内含 **nut**（坚果）一词，但花生并非坚果。花生属于豆科，豆科还包括豌豆、扁豆、兵豆、大豆和羽扇豆。对花生过敏的人也会对木本坚果过敏，反之亦然。

有时候花生会存放在木本坚果附近，在生产线上接触到木本坚果，或与木本坚果一起加工，交叉污染就可能发生。对于对花生过敏者，最安全的做法是避免食用所有类别的木本坚果。出于同样的原因，对木本坚果过敏者应该避免食用花生。商业制作的食品也应避免，除非企业能完全确认供出售的食品中不含花生或木本坚果蛋白质。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有花生或木本坚果及其相关产品。木本坚果有多种，所以如有可能，应说明木本坚果的类别，这很重要。

椰子呢？

尽管椰子的英文是 **coconut**，内含 **nut**（坚果）一词，但椰子与木本坚果和花生没有关系。

很多对花生或木本坚果过敏者仍然可以吃椰子（除非医生告诉他们不要吃）。尽管有些人可能会对椰子过敏，但这种情况很少见。

一些含花生的食物包括：

- 亚洲餐食
- 烘培食品
- 饼干（甜饼干或干饼干）
- 块状汤料
- 早餐麦片
- 蛋糕
- 巧克力
- 牛轧糖
- 能量棒
- 水解植物蛋白
- 冰淇淋
- 烤肉串
- 杏仁糕
- 麦片
- 天然调味料
- 糕点

- 花生酱
- 花生油
- 果仁糖
- 酱汁（比如加多加多酱、香蒜酱、沙嗲酱）
- 汤
- 意面酱
- 春卷
- 素菜
- 植物油
- 馄饨

木本坚果包括：

- 杏仁
- 巴西坚果
- 腰果
- 栗子
- 榛子
- 夏威夷果
- 美洲山核桃
- 松子
- 开心果
- 乳木果
- 核桃

一些含木本坚果的食物包括：

- 杏仁酒
- 亚洲餐食
- 饼干（甜饼干和干饼干）
- 早餐麦片
- 蛋糕
- 巧克力
- 巧克力酱
- 榛子酒
- 肉汁
- 能量棒
- 冰淇淋
- 杏仁糕
- 麦片
- 牛轧糖
- 果仁糖
- 酱汁（比如香蒜酱）

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

蛋和蛋制品

给食品企业的信息说明书 5

关于以下食物的信息：蛋。

与很多人的认知相反，相比于其他食物过敏原，蛋类蛋白质是造成过敏反应所需数量最少的过敏原。大多数对鸡蛋过敏的人对其他禽蛋（比如鸭蛋）中所含的类似蛋白质也会过敏，所以不应摄入任何蛋类。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有蛋或蛋制品。

蛋和蛋制品被标为：

- 蛋白/清蛋白
- 清蛋白盐
- 蛋黄卵磷脂
- 蛋粉
- 蛋固体
- 蛋白
- 蛋黄
- 球蛋白
- 蛋黄球蛋白
- 溶菌酶（用蛋白制成的酶）
- 卵清蛋白
- 卵粘蛋白
- 卵类粘蛋白
- 卵黄磷蛋白
- **silici** 白蛋白
- 蛋黄素
- 全蛋

一些含蛋的食物包括：

- 杏仁面包
- 面糊（薄饼、小圆饼）
- 饼干
- 奶油蛋卷
- 蛋糕粉/蛋糕
- 泡芙糕点
- 清炖肉汤
- 裹面包屑的食品（肉排、帕尔马干酪）
- 蛋奶冻

- 甜品粉
- 油炸圈饼
- 鸡蛋做的调料（蒜泥蛋黄酱、美乃滋、塔塔酱）
- 鸡蛋面
- 鸡蛋做的酱汁（荷兰酱、伯那西酱）
- 表面浇糖浆的点心卷或糕点
- 汉堡包、炸肉饼、肉卷
- 肉冻
- 马卡龙
- 麦芽饮品
- 棉花糖
- 蛋白霜脆饼/巴甫洛娃蛋糕
- 慕斯
- 煎蛋饼
- 布丁
- 乳蛋饼
- 香肠
- 小块蛋糕（刺猬蛋糕、柠檬蛋糕）
- 蛋奶酥
- 华夫饼
- 葡萄酒（某些）

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

鱼、甲壳类动物及相关产品

给食品企业的信息说明书 6

关于以下食物的信息：**鱼、甲壳类动物。**

过敏专家将鱼和甲壳类动物（有时称为贝类动物）区分对待，《食品标准法典》同样如此。

会引发过敏反应的主要鱼类和甲壳类动物包括：

- 有鳞或有鳍的鱼（例如，三文鱼、鳕鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鳀鱼、金枪鱼、鳟鱼、黑线鳕、鲂鱼）
- 甲壳类动物（例如，对虾、虾、龙虾、螃蟹、淡水龙虾、淡水螯虾、西澳淡水龙虾）
- 软体动物（例如，扇贝、鲍鱼、蛤蜊、牡蛎、淡菜）
- 头足类动物（例如，章鱼、乌贼、枪乌贼、鱿鱼）
- 腹足类动物（例如，海参、蜗牛）

如果顾客自称对鱼、甲壳类动物或海鲜过敏或耐受不良，你应该问清他们是对哪种海鲜过敏，这很重要。

对于有些对过敏原敏感的顾客，鱼或甲壳类动物烹调时的气味就足以造成过敏反应。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有鱼或甲壳类动物及其相关产品。

一些含鱼或甲壳类动物的食物包括：

- 亚洲餐食和食品
- 峇拉煎（虾酱）
- 法式海鲜汤
- 凯撒色拉调料
- 鱼肝油
- 鱼露
- 香松
- 鱼胶
- 叻沙和叻沙酱
- 泰式鱼露
- 蚝油
- 虾片
- 生鱼片或寿司
- 海鲜制品（鱼糜、蟹棒）
- 天妇罗
- 东荫汤或东荫酱
- 辣酱油

可能含鱼或甲壳类动物的食品添加剂包括：

- 400 海藻酸
- 401 海藻酸钠
- 402 海藻酸钾
- 403 海藻酸铵
- 404 海藻酸钙
- 405 海藻酸丙二醇酯
- 406 琼脂
- 407 卡拉胶
- 631 5'-肌苷酸二钠

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

奶和奶制品

给食品企业的信息说明书 7

关于以下食物的信息：奶。

奶和奶制品存在于多种食品中，有时也用作非乳制品（例如，椰奶粉）的原料。有些人对奶耐受不良，但不过敏。乳糖不耐者和奶蛋白过敏者应加以区分，这很重要。

什么是乳糖？

乳糖是奶中自然产生的糖分，在各种乳制品中含量各不相同。乳糖不耐者无法分解乳糖，因为他们的小肠里没有乳糖酶。乳糖不耐的症状可能与奶过敏相似，但不会造成严重过敏反应。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有奶或奶制品。

一些奶和奶制品被标为：

- 饮料增白剂
- 酪蛋白酸盐/酪蛋白
- 奶粉
- 乳固体
- 脱脂奶粉
- 乳清
- 乳清粉

奶或奶制品的衍生产品包括：

- 黄油
- 酪乳
- 奶酪
- 奶酪酱
- 乡村奶酪
- 奶油
- 鲜奶油
- 炼乳
- 意式冰淇淋
- 酥油
- 冰淇淋
- 婴儿奶粉
- 牛奶饮料（热巧克力、奶昔、一些咖啡饮品）
- 酸奶油
- 酸奶

一些含奶制品的食物包括：

- 饮料增白剂
- 饼干
- 巧克力
- 椰奶或椰奶粉
- 色素和天然调味料
- 裹面包屑的食品
- 甜点酱
- 果汁/果饮
- 意面酱
- 制造食品
- 人造黄油
- 牛奶巧克力
- 大多数甜点
- 汤粉

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

大豆和豆制品

给食品企业的信息说明书 8

关于以下食物的信息：大豆。

大豆属于豆科，豆科还包括豌豆、扁豆、兵豆、花生和羽扇豆。

大多数对大豆过敏者能安全地摄入完全精炼的豆油以及因乳化特性而常用作食品添加剂的大豆卵磷脂（322）。

“精品油（Gourmet oils）”可能采用冷榨、压榨或挤压法制作，应该避免食用。“精品油”精炼程度不高，会含有与大豆粉相似的蛋白质，因此不适合对大豆过敏者。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有大豆或豆制品。

一些豆制品包括：

- 豆腐
- 毛豆
- 水解植物蛋白
- 味噌
- 喷雾油
- 一些亚洲酱汁
- 大豆酱
- 大豆粉
- 大豆蛋白
- 酱油
- 大豆
- 丹贝
- 组织化植物蛋白（TVP）
- 豆腐

一些含大豆的食物包括：

- 烘培食品
- 面糊
- 面包
- 角豆荚
- 麦片
- 巧克力
- 巧克力饼干
- 糖果
- 甜品粉

- 麦芽奶粉
- 人造黄油
- 奶粉
- 油
- 香肠
- 玉米饼
- 植物胶（比如，黄原胶）

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

芝麻和芝麻产品

给食品企业的信息说明书 9

关于以下食物的信息：芝麻。

很多加工食品中含有芝麻。烘培食品（尤其是没有包装的食品），比如面包，发生芝麻交叉污染的风险较高，因为芝麻难以控制，如不小心就会留在容器等设备上。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有芝麻或芝麻制品。芝麻在食物成分表中可能以其他名称出现，以下是其中一些名称。

芝麻和芝麻产品包括：

- 胡麻籽
- 芝麻（gingelly seeds）
- 芝麻油（gingelly oil）
- 芝麻盐
- 土耳其甜食（halva/halvah）
- 鹰嘴豆泥
- 香松（日本调味料）
- 芝麻粉
- 芝麻油
- 芝麻酚
- 芝麻酚素
- 芝麻（sesamum indicum）
- 芝麻（sim sim）
- 芝麻酱（tahini/tahina）
- 印度芝麻

一些含芝麻的食物包括：

- 亚洲食品
- 烘培食品
- 面包屑
- 麦片
- 薄脆饼干
- 裹面包屑的食品
- 蘸酱
- 调料
- 调味香草
- 人造黄油
- 腌料
- 中东食品

- 能量棒
- 肉酱
- 椒盐脆饼
- 加工肉和香肠
- 调味品
- 汤
- 混合香辛料（例如，**dukkah**）
- 抹酱
- 丹贝
- 素食汉堡
- 植物油

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

羽扇豆和羽扇豆制品

给食品企业的信息说明书 10

关于以下食物的信息：羽扇豆。

羽扇豆是豆科的一种，与豌豆、扁豆、大豆和花生类似。羽扇豆及相关产品，比如羽扇豆粉，广泛用于面包、面包粉和松饼等各种食品。羽扇豆富含蛋白质，可用于增加食物的层次和质感。羽扇豆天然不含麸质，可用于替代含麸质的小麦粉或其他面粉。

你应该一直保持警觉，经常查看食品标签，确定你的食物或食物成分中是否含有羽扇豆或羽扇豆制品。

一些羽扇豆和羽扇豆制品被标为：

- 羽扇豆（Lupin）
- 羽扇豆糠/纤维
- 羽扇豆片
- 羽扇豆粉
- 羽扇豆仁
- 羽扇豆（lupine）
- 羽扇豆（lupini bean）
- 羽扇豆（lupinus）
- 白羽扇豆
- 黄羽扇豆

一些含羽扇豆的食物包括：

- 烘培食品（面包、松饼）
- 面糊油炸食品
- 饼干
- 麦片
- 调味品
- 糖果
- 方便食品
- 奶油
- 烤薄餅
- 裹面包屑的食品
- 无麸质食品
- 味噌
- 面条
- 丹贝
- 豆腐
- 香肠

- 威化饼
- 华夫饼
- 酸奶

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

含麸质的麦片

给食品企业的信息说明书 11

关于以下食物的信息：麦片 – 含麸质。

麸质是小麦、黑麦、大麦、燕麦和 **spelt** 小麦等麦片产品中主要的蛋白质。

乳糜泻也称为“麸质耐受不良”或“麸质敏感”。澳大利亚人受乳糜泻影响的比例约为七十分之一。⁵ 乳糜泻患者无法消化麸质，如果摄入麸质，会对小肠内膜造成损害。症状通常与肠道有关，比如呕吐、胃气胀和腹泻，但不会造成严重过敏反应。

乳糜泻唯一的治疗方法就是终身严格采用无麸质饮食。

什么是“无麸质”？

《澳大利亚新西兰食品标准法典》将无麸质定义为（采用目前的测试方法）检测不到麸质。这意味着生产无麸质产品的企业必须采取所有必要的预防措施来避免食品制备和供应的任何阶段发生交叉污染，包括经常检查成分标签看是否有麸质来源，以及确保成分没有发生变化。

一些含麸质的成分包括：

- 泡打粉
- 早餐麦片
- 小麦片
- 玉米粉（已制备）
- 麦芽制作的小麦碎
- 不发酵的大饼（matzo）
- 燕麦片
- 黑麦
- 粗粒小麦粉
- （小麦）酱油

一些含麸质的食物包括：

- 油炸食物的面糊
- 饼干
- 面包
- 蛋糕
- 砂锅菜
- 糖果
- 裹面包屑的食品（肉排、帕尔马干酪）
- 酥粒

⁵ [Coeliac Australia Coeliac Disease](https://www.coeliac.org.au/) <<https://www.coeliac.org.au/>>, 2019 年 3 月查阅。

- 蛋奶冻
- 碎奶酪
- 意式土豆丸子（gnocchi）
- 肉汁
- 汉堡包、炸肉饼和肉卷
- 糖霜
- 麦芽醋
- 面条
- 薄饼
- 意面
- 油酥面点（春卷、三角煎饺、点心）
- 糕点
- 馅饼馅料
- 皮塔饼
- 加工肉（肉类熟食、香肠）
- 布丁
- 酱汁
- 烤松饼
- 威士忌
- 汤
- （烤肉里的）填料
- 华夫饼
- 包饼（印度烤饼、墨西哥卷饼）

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

添加亚硫酸盐（10 毫克/千克或以上）

给食品企业的信息说明书 12

关于以下食物的信息：亚硫酸盐。

亚硫酸盐的主要作用是保护食物和抑制褐变反应。亚硫酸盐可以减缓会使食物变质的微生物的生长，可在水果和蔬菜切开或削皮后加入防止褐变反应。

根据《澳大利亚新西兰食品标准法典》规定，包装食品中添加亚硫酸盐浓度达到每千克 10 毫克或以上，食品标签上就必须申明。

识别亚硫酸盐

亚硫酸盐存在于许多食品中，通常用其食品识别编号注于标签上。查看食品标签上的以下编号：

- 220 二氧化硫
- 221 亚硫酸钠
- 222 亚硫酸氢钠
- 223 焦亚硫酸钠
- 224 焦亚硫酸钾
- 225 亚硫酸钾
- 228 亚硫酸氢钾

注：在澳大利亚，**226 亚硫酸钙**和 **227 亚硫酸氢钙**不得用于食品中。

以下食物中会有不同数量的亚硫酸盐：

- 蜜饯
- 玉米淀粉
- 玉米糖浆
- 椰肉干
- 干果
- 干土豆制品（即食土豆泥）
- 冷冻土豆制品
- 水果色拉
- 果碎
- 葡萄汁
- 肉汁和酱汁
- 果酱
- 柠檬和青柠汁（非冰冻）
- 枫糖浆
- 糖蜜
- 果胶

- 腌制食品
- 德国泡菜
- 德国泡菜汁
- 香肠
- 海鲜和贝类动物
- 肉类熟食
- 葡萄酒
- 酒醋

重要提醒：以上清单并不包括所有需要避免的食物和成分。本信息说明书仅作指南之用。

交叉污染

给食品企业的信息说明书 13

关于以下食物的信息：花生、木本坚果、蛋、鱼、甲壳类动物、奶、大豆、芝麻、羽扇豆、含麸质的麦片、亚硫酸盐。

什么是交叉污染？

过敏原会出现在其不会自然产生的食物里。当过敏原从一种食物意外转移到另一种食物时，就会发生这种情况。这称为交叉污染，会发生在食品制造、加工、储存或操作期间。

交叉污染是怎么发生的？

如果没有采取食品安全做法，过敏原就会留在厨房设备或车间机器里、各种表面上以及食品储存和操作区域内。交叉污染的另一个常见来源是食品操作者未遵守良好的卫生做法和适当的清洁方法。

重要的是，烹饪不会销毁或去除食物中的过敏蛋白质 – 你无法通过烹饪消除食物中的过敏原。

降低过敏原交叉污染可能性的方法

- 清楚理解顾客的要求。向顾客提问，以更好地理解他们的要求。
- 管理食品制备和食品陈列区域，防止含过敏原食物造成交叉污染（例如，将预先准备好的“不含过敏原”的食物分开陈列或放在顶部货架上）。
- 针对每种过敏原将设备标注色码（例如，专门的取食设备、储存容器）。
- 清楚标明不含过敏原的餐食或产品（例如，不同颜色或形状的盘子，各种原料使用不同颜色的贴纸或标签）。
- 定期为员工开展过敏原认知培训，检查员工对过敏原的了解和理解（例如，提供的食物中有哪些过敏原和成分，如何接待自称有食物过敏和耐受不良的顾客）。
- 使用标准菜谱卡，防止菜谱变化导致员工难以准确回答关于过敏原的问询。
- 将不含过敏原的餐食与含过敏原的餐食分开携带。
- 审查菜单新增项目是否含过敏原，以及这些过敏原对现有菜单项目的影响。如果发生变化，确保所有员工都得到通知。
- 如有可能，在单独、远离通常食品制备区域的区域制备不含过敏原的食品或餐食。
- 制备不含过敏原的餐食之前，彻底清洁表面和设备。
- 确保食品操作者在制备不含过敏原的餐食之前和期间保持高度的个人卫生（例如，洗手、干净的围裙）。
- 将含有“相似”过敏原的原料（例如，含奶的原料）一起储存在较低的货架上。
- 确保原料容器和包装密封和完整（如有可能，使用专门的容器和包装）。
- 向员工提供关于食物和所有成分的准确信息，供他们在提供食物或顾客询问成分或过敏原时参考（例如，菜单信息文件夹）。

重要提醒：以上清单并不包括降低过敏原交叉污染的所有考虑因素。采纳这些建议并不保证你制备的食物不含某种过敏原。本信息说明书仅作指南之用。

过敏原和耐受不良

为食品企业提供的更多信息和资源

[Allergen Bureau](http://allergenbureau.net/)

<<http://allergenbureau.net/>>

[澳大利亚过敏和严重过敏反应协会（Allergy and Anaphylaxis Australia）](https://allergyfacts.org.au/)

<<https://allergyfacts.org.au/>>

[严重过敏反应宣传组织（Anaphylaxis Campaign）](https://www.anaphylaxis.org.uk/)

<<https://www.anaphylaxis.org.uk/>>

[澳大拉西亚临床免疫学和过敏学会（Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy）](https://www.allergy.org.au/)

<<https://www.allergy.org.au/>>

[澳大利亚乳糜泻协会（Coeliac Australia）](https://www.coeliac.org.au/)

<<https://www.coeliac.org.au/>>

[卫生和民事服务部，安全操作食品（DoFoodSafely）](http://dofoodsafely.health.vic.gov.au/)

<<http://dofoodsafely.health.vic.gov.au/>>

[食物过敏研究和教育协会（Food Allergy Research and Education）](https://www.foodallergy.org/)

<<https://www.foodallergy.org/>>

[食物耐受不良网络（Food Intolerance Network）](https://www.food-intolerance-network.com/index.php)

<<https://www.food-intolerance-network.com/index.php>>

[澳大利亚新西兰食品标准 – 食物过敏和食物耐受不良](http://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/allergies/Pages/default.aspx)

<<http://www.foodstandards.gov.au/consumer/foodallergies/allergies/Pages/default.aspx>>

[澳大利亚新西兰食品标准 – 过敏原标签海报](http://www.foodstandards.gov.au/consumer/labelling/Pages/Allergen-labelling-.aspx)

<<http://www.foodstandards.gov.au/consumer/labelling/Pages/Allergen-labelling-.aspx>>

[澳大利亚新西兰食品标准 – 食品标准法典](http://www.foodstandards.gov.au/Pages/default.aspx)

<<http://www.foodstandards.gov.au/Pages/default.aspx>>

[全国过敏战略计划，食物过敏原培训，面向食品服务的过敏原知识（All about Allergens）培训](https://foodallergytraining.org.au/)

<<https://foodallergytraining.org.au/>>

[新南威尔士州政府食品管理局及澳大利亚过敏和严重过敏反应协会 – 做好准备。了解过敏原（Be Prepared. Be Allergy Aware）](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/rp/allergies-intolerances)

<<http://www.foodauthority.nsw.gov.au/rp/allergies-intolerances>>

[澳大利亚食物耐受不良学会（The Food Intolerance Institute of Australia）](http://www.foodintol.com)

<www.foodintol.com>

[《（维州）1984年食品法案》](http://www.legislation.vic.gov.au/)
<<http://www.legislation.vic.gov.au/>>

[《（维州）2008年公共卫生和健康法案》](http://www.legislation.vic.gov.au/)
<<http://www.legislation.vic.gov.au/>>