

認識食物

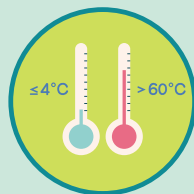
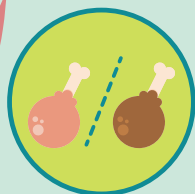


家家食安心

SAFE FOOD FOR ALL

安全五要點

居家食物安全建議

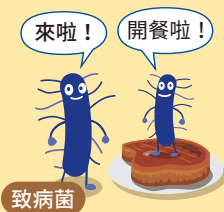


食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

大多數食物毒個案的主要成因包括沒有徹底煮熟食物、熟的食物被生的食物污染，以及處理食物時忽視個人衛生。在處理食物時，大家應遵從「**食物安全五要點**」，妥善處理食物，減低經由食物傳播的疾病風險。



「食物安全五要點」包括：



1

精明選擇

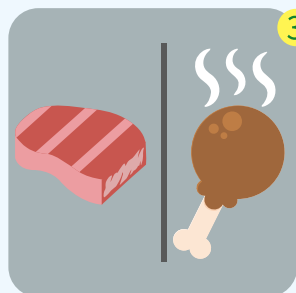
選擇安全的原材料



2

保持清潔

保持雙手及用具清潔



3

生熟分開

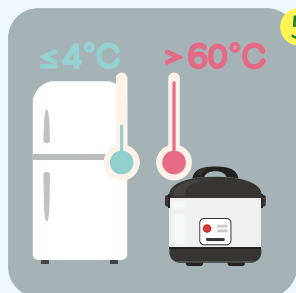
分開生熟食物



4

煮熟食物

徹底煮熟食物



5

安全溫度

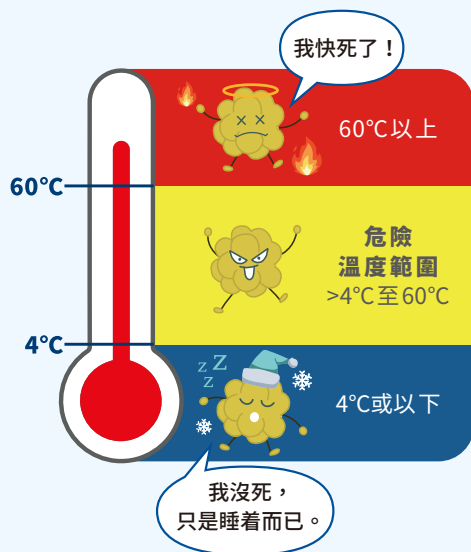
把食物存放於安全溫度



掃描二維碼觀看「食物安全五要點」短片。
點擊 開啟字幕，或點擊 選擇所需字幕語言。



食物存放在攝氏4度至60度的「**危險溫度範圍**」內，容易滋生細菌。在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的有效方法。低溫貯存可抑制細菌生長但不能殺菌，而高溫處理則可有效消滅細菌。



現在，我們來看看食安妹妹如何在日常處理食物的五個程序中運用「**食物安全五要點**」。



購買



貯存



配製



烹煮



處理剩餘食物

看我食安妹妹的
看家本領啦!!



購買



蔬果很新鮮，
乾貨沒發霉呢。

2022
五月
二十日

03/11/2

- 1 向衛生可靠的持牌店鋪購買食物
- 2 檢查預先包裝食品的保質期及營養標籤
- 3 避免購買罐身凹陷、膨脹、破損或生鏽的罐頭食品
- 4 選購沒有裂紋的蛋；如烹製並非全熟的蛋類菜式，可選擇經巴士德消毒的蛋
- 5 容易腐壞的食物以冰袋保冷





精明選擇

在街市及超級市場：

- 向衛生可靠的持牌店鋪購買食物。
 - ▶ 不要向無牌商戶購買食物，亦不要購買來源不明的食物。
- 選購新鮮衛生的食物。
 - ▶ 蔬果無破損或瘀傷。
 - ▶ 乾貨沒有發霉。
 - ▶ 罐頭食品的罐身並無凹陷、膨脹、破損或生鏽，瓶裝食品的瓶身並無裂縫及瓶蓋沒有鬆動。
 - ▶ 蛋類沒有裂紋或蛋液漏出。如需烹調並非全熟的蛋類菜式，可選用經巴士德消毒的蛋。
- 選購以正確方式貯存的即食、已熟或易壞食物，例如壽司應存放在攝氏4度或以下，冷藏（急凍）雞肉應存放在攝氏零下18度或以下。
- 不要選購已過保質期的食物。
- 購買食物時，應先拿取乾貨（包括食品及非食品），結帳前才拿取冷藏及冰鮮食品，以縮短食物停留於危險溫度範圍內（攝氏4度至60度）的時間，從而減少可能的危害。
- 閱讀營養標籤有助選擇較健康的食物。



生熟分開

- 先選購預先包裝及罐頭食品，最後才選購生的肉類、家禽及海產。
- 在購物手推車及購物袋內，生的肉類、家禽及海產應與其他食品分開擺放，以免其汁液污染其他食品。
- 食物與化學物品須以不同的袋裝好，以防止食物受到污染。



- 如果預計交通時間較長，容易腐壞的食物應以冰袋保冷。
- 冷藏及冰鮮食品應盡快放進雪櫃貯存，以縮短食物停留於環境溫度的時間，從而保持食物的品質。

「此日期或之前食用」及「此日期前最佳」日期

標示保質期可使人清楚知道食品可以保存多久，才開始變質或不能再供安全食用。

「此日期或之前食用」(Use by) 日期

食品上的「此日期或之前食用」日期關乎**食物安全**。食品在到期日當天仍可供食用，但過期後便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常見於很快變壞的食品，例如肉類製品或即食沙律。



「此日期前最佳」(Best before) 日期

「此日期前最佳」日期關乎**食物品質而非安全**。食品在過期後仍可供安全食用，但品質可能並非最佳，味道及質感也可能不如前。「此日期前最佳」日期廣泛用於各種食品，包括冷藏、乾製及罐頭食品。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。



當食物開封後，所述的建議食用日期便**不能作準**。應遵循生產商有關食品開封後貯存時間及方式的指示，例如「開封後須冷藏於攝氏4度或以下，並在七日內吃完」。

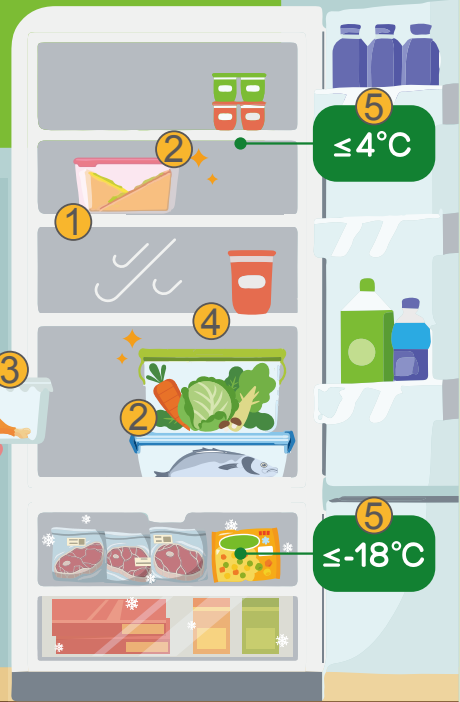
貯存



- ① 雪櫃內不應放置過多食品
- ② 即食食物或熟食存放在上層，生的肉類、家禽及海產則放在下層
- ③ 熟食及容易腐壞的食物須在2小時內放進雪櫃
- ④ 以密封或有蓋的容器妥為貯存食物
- ⑤ 確保保鮮格維持在攝氏4度或以下，冰格則維持在攝氏零下18度或以下
- ⑥ 不須冷藏的食物可存放在陰涼乾爽位置



一回家就立即
放好食物！

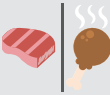


≤4°C >60°C



安全溫度

- 熟食及容易腐壞的食物須在購買後**2小時內**放進雪櫃。
- 使用溫度計以確保雪櫃的保鮮格維持在**攝氏4度或以下**，冰格則維持在**攝氏零下18度或以下**。
- 雪櫃內不應放置過多食品。
- 容易腐壞的食物，例如瓶裝牛奶及芝士，應妥為冷存。
- 可放於常溫的食物，例如罐頭食品、穀物及馬鈴薯，應存放在**陰涼乾爽位置**。



生熟分開

在雪櫃內

- 以有蓋或密封的容器（例如使用保鮮紙）貯存食物，以免生的食物與即食食物或熟食互相接觸。
- **即食食物或熟食存放在上層**，生的肉類、家禽及海產則放在下層，以防其汁液滴在其他食物上。
- 避免貯存過多食物，以確保雪櫃內的冷空氣流通。

在廚房內

- 食物不應與清潔劑等化學品一起存放。



保持清潔

- 定期清潔和清理雪櫃與食物櫃。過期與變壞的食物要丟棄，不要進食。





- ① 確保所有用具及設備清潔
- ② 處理食物前，以清水及梘液徹底清洗雙手20秒
- ③ 在雪櫃保鮮格內安全解凍食物
- ④ 以流動清水沖洗新鮮蔬菜及食物
- ⑤ 砧板使用前應以熱水清洗和消毒
- ⑥ 使用不同的用具分開處理生熟食物



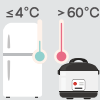
保持清潔

- 洗淨雙手：
 - ▶ **處理食物前及進食前**都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。**接觸生的肉類或家禽後及接觸即食食品前**，應再用流動清水沖洗雙手。
 - ▶ 洗手時，用梘液搓手**最少20秒**，再用流動清水沖洗。
 - ▶ 沖洗後用清潔的抹手紙抹乾雙手。
- 以流動清水徹底沖洗蔬菜，外皮堅硬的農產品可用清潔的刷子擦洗。
- 用具（例如碗碟、餐具、廚具、砧板）、水槽（鋅盆）及工作枱面在每次使用後，都要用溫水與清潔劑清洗。
- 保持廚房清潔，杜絕蟲鼠及其他動物（例如寵物）。
- 食物殘渣要棄置於垃圾桶內。蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。



生熟分開

- 使用**不同的用具**（例如砧板、刀具）分開處理生的食物與熟食或即食食物。



安全溫度

- 烹煮前，可以利用①雪櫃保鮮格、②流動的自來水或者③微波爐解凍冷藏食品，**但不應置於室溫下解凍**。解凍後，食物應盡快烹煮。



烹煮



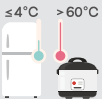
- 1 烹煮前洗淨雙手
- 2 食物徹底煮熟至中心溫度達攝氏75度
- 3 分量較大的菜式需要較長時間才可徹底煮熟
- 4 湯羹及炆燉類食物要煮沸，並維持最少1分鐘
- 5 蛋黃要煮至凝固；使用經巴士德消毒的蛋烹製並非全熟的菜式
- 6 蠔及介貝類在攝氏100度的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮3至5分鐘
- 7 魚肉變不透明，容易去肉去骨
- 8 肉類及家禽煮熟後肉汁要清澈，不應呈紅色，切開時不應見血
- 9 使用微波爐烹煮時應蓋好食物，並在期間取出食物加以攪拌和轉動





煮熟食物

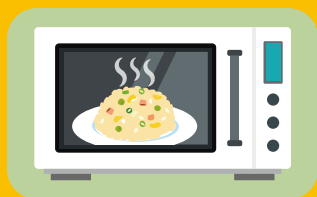
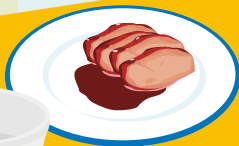
- 最好使用食物溫度計檢查食物中心溫度是否最少達到**攝氏75度**。
- 如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，並檢查以下事項：
 - ▶ 肉類及家禽煮熟後的肉汁要清澈，不應呈紅色，切開時**不應見血**。
 - ▶ 煮蛋時，蛋黃要**煮至凝固**。烹製非全熟的菜式，要使用經巴士德消毒的蛋。
 - ▶ 湯羹及炆燉類食物要**煮沸**，並維持**最少1分鐘**。
 - ▶ 蠔及介貝類應加熱至內部溫度達**攝氏90度並維持90秒**，或在**攝氏100度**的沸水中烹煮至**外殼打開**，然後再煮**3至5分鐘**。
 - ▶ 魚類應煮至魚肉變為**不透明**，容易去肉和去骨。
- 使用微波爐烹煮時應蓋好食物，並在期間取出食物加以攪拌和轉動，以確保徹底加熱。
- 一些分量較大的菜式，例如盆菜，**需要較長時間**才可徹底煮熟。



安全溫度

- 食物煮熟後應盡快食用。
- 食物煮熟後如非立即食用，應存放在適當的溫度：冷食存放在**攝氏4度或以下**；熱食則存放在**攝氏60度以上**。

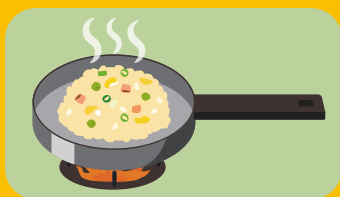
處理剩餘食物



4



翻熱>1次



- ① 處理剩餘食物前洗淨雙手
- ② 確保用具及設備清潔
- ③ 剩餘食物應在2小時內放進雪櫃
- ④ 經冷藏的剩餘食物應徹底翻熱方可進食，不應翻熱超過一次
- ⑤ 棄掉保存超過3天的剩餘食物



≤4°C >60°C



安全溫度



- 盡快冷卻剩餘食物，並在**2小時內**放進雪櫃。
- 下列方法可迅速冷卻剩餘食物：
 - ▶ 把大份的分成小份。
 - ▶ 把食物放到淺盤內。
 - ▶ 不時把食物攪拌。
- 食物如置於：

置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用	
<2 小時			
2-4 小時			
>4 小時			

- 食用經冷藏的剩餘食物前，應徹底翻熱至滾燙，**不應翻熱超過一次**。
- 保存在雪櫃內**超過3天**的剩餘食物要棄掉。



處理外賣食物

- 當到取外賣食物後，應盡快運送及食用。
- 外賣食物的包裝如不完整或嚴重變形，應把食物退回。
- 如發現食物不潔或不宜食用，可致電24小時熱線2868 0000向食環署作出投訴。
- 如需要翻熱外賣食物，可先把食物倒在耐熱的器皿內才進行加熱。



精明選擇
選擇安全的原材料



保持清潔
保持雙手及用具清潔



生熟分開
分開生熟食物

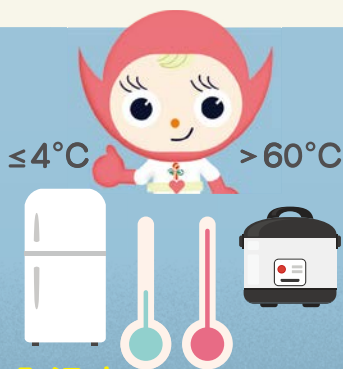


做好食物安全
五要點
餐餐美味無危險

煮熟食物
徹底煮熟食物



安全溫度
把食物存放於安全溫度



本小冊子內容取自《食安這一家：給居家食物處理者及照顧者的食物安全百科》。詳情可掃描二位碼參閱。

cfs.gov.hk/safefood



食物環境衛生署食物安全中心出版。
政府物流服務署印。(03/2023)