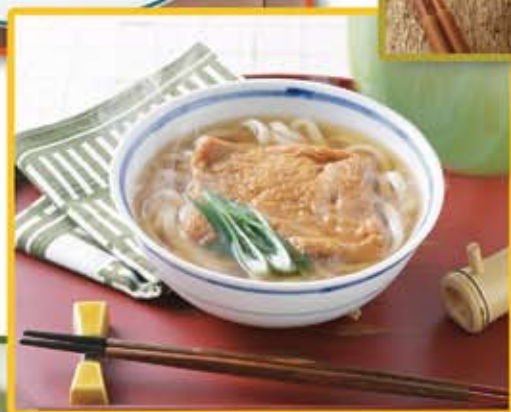


# 安全烹製飯麵 的業界指引

---



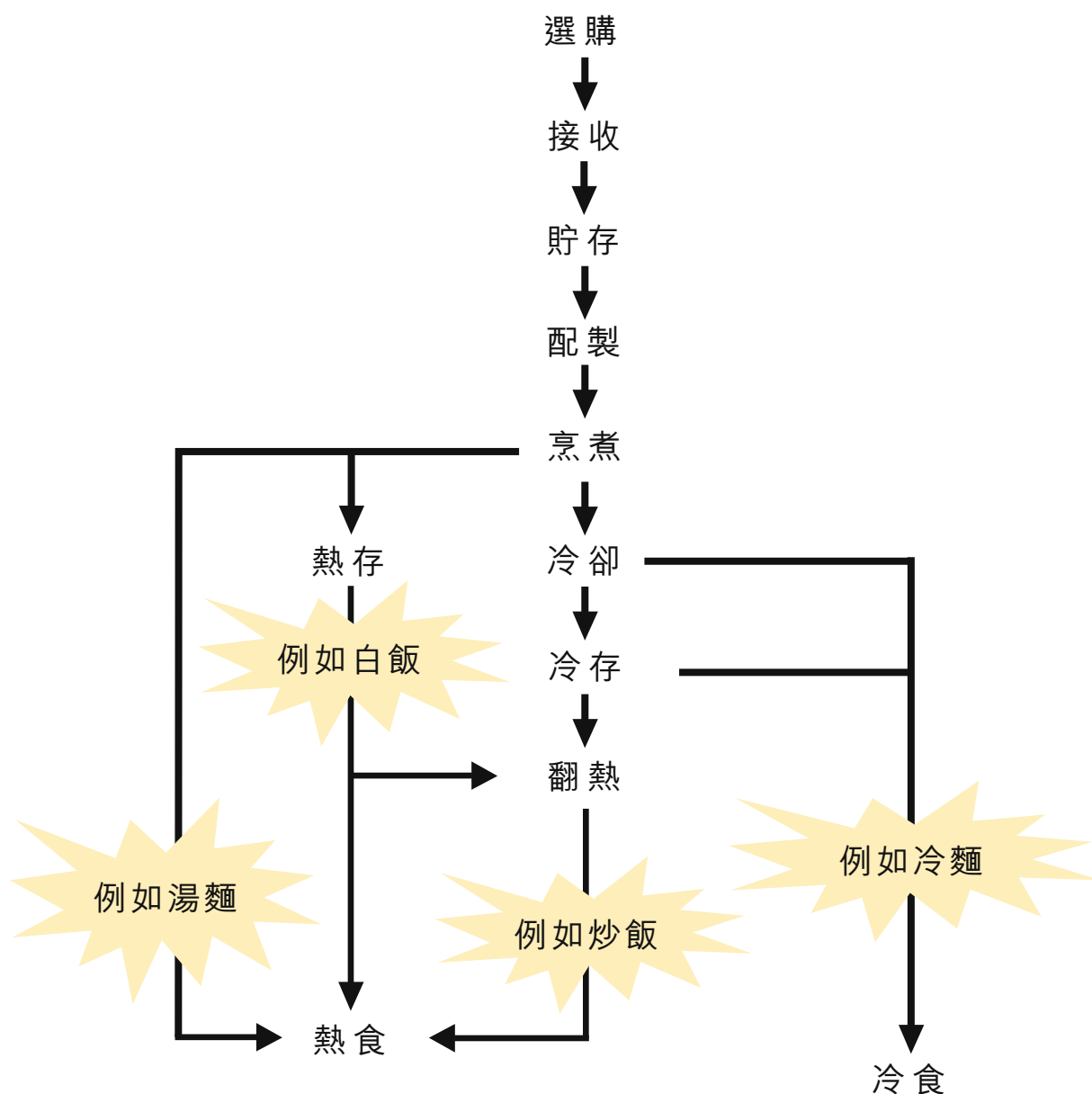
本指引是為在處所配製和售賣飯及/或麵的食物業界而編製，目的在於協助業界在營運時採取食物安全措施，以烹製和售賣符合衛生及可供安全食用的飯及/或麵。

## 引言

未經烹煮的大米和磨碎的穀物（例如麵粉）是未經加工的農作物，有霉菌、酵母菌和細菌等多種微生物天然存在。未經烹煮的大米和磨碎的穀物一般會被弄乾，以抑制微生物的生長。

大米和麵條經徹底煮熟後，可能存在於其中的大部分微生物會被消滅，但某些細菌孢子（例如蠟樣芽胞桿菌的孢子）仍可能生存。經烹煮的食物長時間在室溫貯存可讓這些孢子發芽、繁殖和產生耐熱的毒素。此外，若食物處理人員在處理已烹煮的飯類和麵類食品時沒有注意衛生，可導致有關食物受致病微生物（例如可能存在於人類皮膚上的金黃葡萄球菌）的污染。為確保食物安全，在烹製飯和麵時採取食物安全措施十分重要。

## 一般烹製飯類和麵類食品的流程圖\*



\*不同食物處理人員可能依照不同的烹製流程。

## 有關配製飯和麵的食物安全措施

### 選購

- 向認可和可靠的來源購買食物及食物配料，包括大米和麵條。



### 接收和貯存

- 收貨時檢查食物及食物配料的品質。
- 把食物及食物配料貯存於安全溫度，例如把易壞食物(包括新鮮的河粉)貯存在攝氏4度或以下。
- 按照先入先出的原則貯存食物。不要使用已超逾食用限期或預計保質期的食物。

### 配製

- 審慎估計飯和麵的需求量，以免烹製過量。
- 預先計劃烹製時間，避免過早配製飯麵。

### 烹煮

- 徹底煮熟飯和麵，中心溫度至少達到攝氏75度。

### 冷卻

- 盡快(在2小時內)把已烹煮的飯和麵由攝氏60度降至攝氏20度，並在4小時或更短的時間內由攝氏20度降至攝氏4度。
- 把食物放在寬闊淺身的容器或把食物分為若干份，縮小食物的體積以加快冷卻速度。
- 需要時，以適合飲用的水/冰塊冷卻已烹煮的麵條。

### 保存

- 把已烹煮的飯和麵放在有蓋容器內，與生的食物分開存放，溫度應保持在攝氏60度以上或攝氏4度或以下。定時檢查溫度，確保食物貯存在指定溫度。
- 在一般情況下，已烹煮的飯和麵在妥為冷卻後：
  - 如放在室溫少於2小時，應放入雪櫃待用或在總時限4小時內使用。
  - 如放在室溫超過2小時但少於4小時，應在總時限4小時內使用，不應再放入雪櫃。
  - 如放在室溫超過4小時，應立即棄掉。
- 採取適當措施，確保以先做先吃的方式提供預先烹煮的飯和麵，例如以日期及時間編碼來顯示貯存/陳列時間。

### 翻熱

- 經冷藏的飯和麵如要熱食，應徹底翻熱，中心溫度至少達到攝氏75度。
- 不要把煮熟的飯和麵翻熱超過一次。

### 個人衛生

- 時刻保持良好的個人衛生習慣，包括：
  - 在處理食物前後，以溫水和梘液徹底清洗雙手20秒；
  - 配製食物期間，切勿吸煙和進食。外露的傷口應貼上防水膠布或戴手套；
  - 如染上或懷疑染上傳染病或出現腹瀉、嘔吐、發燒、咽喉痛及腹痛等病徵，應暫停處理食物。



## 烹製炒飯和冷麵的安全貼士

在部分烹製炒飯及冷麵的過程，飯和麵會預先烹煮、冷卻和保存一段時間，才會再作處理或食用。預先計劃烹製時間，可避免過早烹煮飯麵。為確保食物安全，在烹製炒飯和冷麵時，應特別留意下圖所述事項：

### 烹製炒飯和冷麵的食物安全特別貼士

