

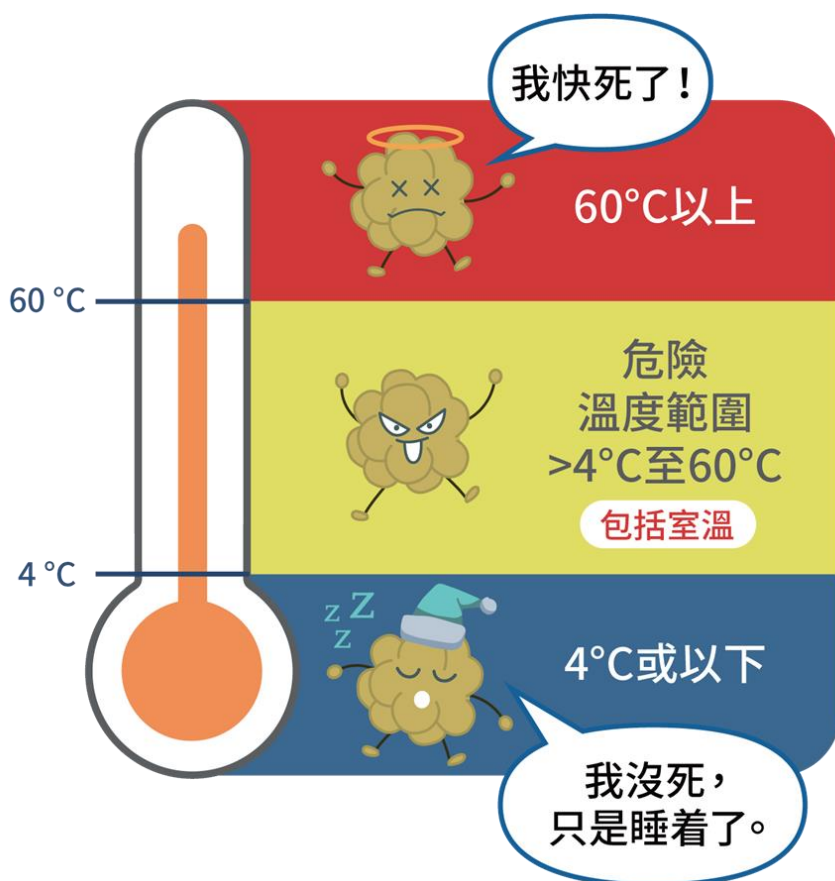
# 危险温度范围与 2 小时/4 小时原则



本文中心：细菌在 4°C 至 60°C 的温度范围内生长最快。为确保食物安全，食物烹煮后在室温下放置 2 小时 / 2 小时原则。

食物存放在 4°C 至 60°C 的「危险温度范围」内，容易滋生各种细菌。




在烹制食物的各阶段中妥善控制温度，是预防细菌性食物中毒的有效方法。低温贮存可抑制细菌生长（但不能杀菌），而高温处理则可有效消灭细菌。



## 2 小时 / 4 小时原则：保存、食用或弃掉？

2 小时 / 4 小时原则是确保食物安全的好方法，适用于已从雪柜取出或已经煮熟，并放在室温下的食物。这项原则建基于微生物可在 4°C 至 60°C 的「危险温度范围」内在食物中迅速生长的理论，已获科学实证支持。

下表概述 2 小时 / 4 小时原则，✓ 为可以而 X 为不可以：

	食物置於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		X	✓
> 4小時		X	X

