



# 牛肉漢堡

## 給食物業的 食物安全指引

● ● ● ●

本指引是為烹製和售賣牛肉漢堡包的食物業界（包括外賣店或透過流動應用程式接受訂餐的食肆）而編製，目的在於協助食物業處所在配製食物的過程中採取適當的食物安全措施，以烹製和售賣可供安全食用的牛肉漢堡包。



過去數年，「美食風格」的漢堡包餐廳在本港興起。有些餐廳供應生或半生熟的漢堡肉餅，認為在味道及口感上與全熟的截然不同。不過，他們未必知道，未經煮熟的漢堡肉餅可構成食物中毒風險。



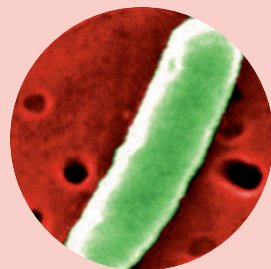
無論肉的品質、來源及價格如何，漢堡肉餅都應煮至全熟。



## 致病性大腸桿菌可以致命

牛的腸道是致病性大腸桿菌的主要來源。其中一種 O157:H7 血清型大腸桿菌可引致急性腎衰竭，幼童及長者的風險尤其高。在九十年代，美國一家連鎖快餐店的漢堡包受 O157:H7 型大腸桿菌污染，感染了數以百計的人，年齡大多在十歲以下，當中有人死亡，部分患者腎臟永久受損。直到現在，因進食未煮熟的漢堡肉餅或碎牛肉而引起的食物中毒事故在歐美等地仍不時發生。本港過去亦曾接報出現零星由未煮熟的碎牛肉引致的 O157:H7 型大腸桿菌感染個案。

此外，未煮熟的漢堡肉餅可能帶有一些甚至具有抗菌素耐藥性的細菌，會減低抗生素的藥效，導致感染情況更為複雜，難以治療。



血清型大腸桿菌  
O157:H7

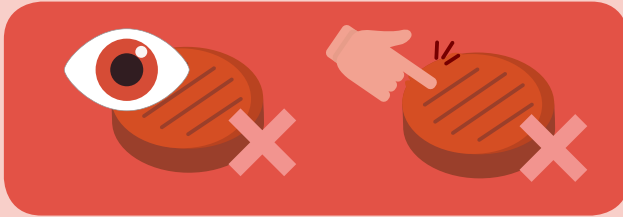


# 常見的迷思

## 迷思 1：牛肉呈褐色代表徹底煮熟



食物安全中心的一項研究發現，食物處理人員經常以使用食物溫度計以外的方式判斷漢堡肉餅是否煮熟，包括其顏色、整體外觀及質感。然而，**這些都不是煮熟程度的可靠指標。**



以顏色、整體外觀和質地來判斷生熟程度並不可靠

過早褐變（轉成啡色）是指肉餅內部在達到可殺死致病性大腸桿菌及沙門氏菌的建議溫度攝氏 75 度之前，看起來已經呈現暗褐色或熟透的外觀。食物處理人員憑經驗以褐色作為煮熟的指標，但這並不可靠，因為肌紅蛋白（肌肉組織的色素蛋白）的化學狀態及酸鹼度等多項因素都可能影響未煮熟的碎牛肉發生過早褐變的情況，有害細菌便可導致食物中毒。為了確保碎肉徹底煮熟，**應使用食物溫度計。**



即使肉餅的表面已經轉成褐色，內部可能仍然未煮熟

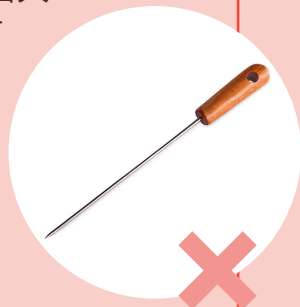


## 不要用蛋糕測試棒判斷肉類的生熟程度！



有些食物處理人員可能會以蛋糕測試針插入漢堡肉餅中，取出後放在手背上或下巴下感應溫度，用以判斷肉的煮熟程度。這種做法並不可取，不建議採用，因為：

- 蛋糕測試針並非衡量肉類煮熟程度的可靠工具。
- 灼熱的蛋糕測試針可能會燙傷皮膚。
- 使用後的蛋糕測試針如未經適當清潔便重用，可導致食物交叉污染。



## 迷思 2：吃半生熟牛肉漢堡後不適是因為對生肉過敏

食物過敏有別於食物中毒（食源性疾病），會發生在有特定身體狀況的食用者身上，其免疫系統對特定食物產生不必要的過敏反應時才會發作。

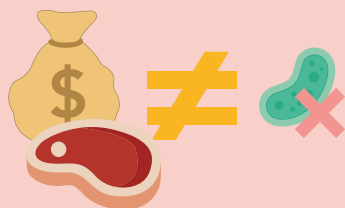


相反，任何人（特別是長者、嬰幼兒、孕婦及免疫力弱人士）進食受污染的食物後，皆有食物中毒的風險，常見病徵有腹痛、肚瀉、噁心、嘔吐等。半生熟牛肉漢堡沒有經過足夠烹煮殺死病菌，容易引發食物中毒。

### 迷思 3：以優質或昂貴的肉製成的 漢堡肉餅無須煮熟



有害細菌可能布滿整塊肉的表面。生的原塊牛扒經煎烤後，這些細菌會被殺死，牛扒因而可供安全食用。然而，當肉絞碎製成漢堡肉餅時，生肉表面的有害細菌會散布至整塊肉餅。除非將漢堡肉餅徹底煮熟，否則這些細菌仍可在肉餅中存活。所有漢堡肉餅都可能含有有害細菌，包括以優質或昂貴的肉製成的漢堡肉餅。



### 迷思 4：漢堡肉餅煮至全熟 會影響其品質



認為全熟的漢堡肉餅較為乾韌，可能是因為不知道溫度是否適當而導致過熟。如果沒有使用食物溫度計，很容易將漢堡肉餅煮至遠高於安全所需的溫度。



## 烹製更安全的漢堡包

為了生產安全及適宜供人食用的漢堡包，食物處理人員在烹製含有碎肉的食品時，應時刻遵守「**食物安全五要點**」。

### 精明選擇和保持清潔

- 向可靠並衛生良好的供應商採購肉類。
- 處理生肉及其他新鮮食物前後均以梘液洗手，以防止手上的細菌沾染到食物。
- 生菜、番茄、洋蔥等其他漢堡包配料應以乾淨的流動自來水徹底清洗。
- 以清潔劑及熱水清洗所有接觸過生肉的用具、砧板及枱面。



## 生熟分開

- 在存放於雪櫃和配製時，生肉應蓋好，並與即食食物（例如漢堡包的蔬菜配料）分開。
- 生肉應存放在容器中並置於雪櫃的下層，以免生肉的汁液滴在即食食物或熟食上。
- 使用不同的用具、碗碟及砧板處理生熟食物。



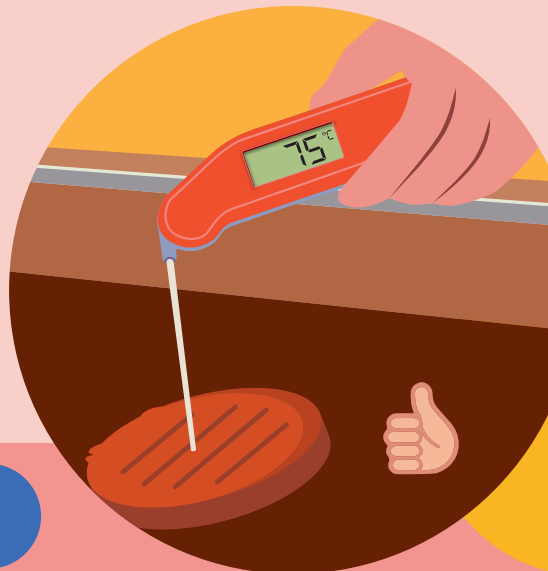


## 解凍

- **切勿在室溫下解凍冷藏碎肉**，以免有害細菌迅速生長。
- 預先計劃，以便在攝氏 0 度至 4 度的雪櫃中解凍冷藏牛肉或漢堡肉餅。
- 否則，可把肉放入密封的膠袋中，然後置於冷的流動自來水下。應確保洗滌盆是乾淨並且清空的。洗滌盆在用作解凍後，應加以清洗和消毒。  
(注意：此方法可能不適用於冷藏漢堡肉餅，因為流動的自來水可能會把肉餅沖散。)
- 此外，亦可在有「解凍」設定的微波爐中解凍冷藏牛肉或漢堡肉餅。
- 以流動的自來水或微波爐解凍的牛肉或漢堡肉餅應立即烹煮，因為在解凍過程中某些部位可能會升溫，容易滋生細菌。

## 徹底煮熟

- 漢堡肉餅及其他碎肉產品應徹底煮熟至內部溫度至少達攝氏 75 度 30 秒才奉客。
- 使用食物溫度計。





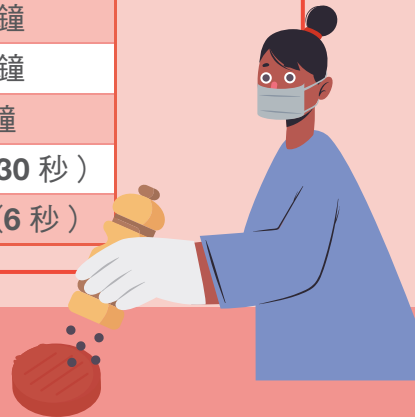
徹底煮熟並不代表要犧牲肉餅的味道及多汁的口感。以下是一些可供參考的實用技巧：

- 在製作漢堡肉餅前將**水加入肉中**，有助於在烹煮過程中保持肉餅的水分。
- **避免過早**在漢堡肉餅中加入調味料，這會吸走肉中的水分。
- 烹煮時，**避免按壓**漢堡肉餅，以免肉汁流失。
- **避免使用過高的熱力**，以免漢堡肉餅表面過熟，但內部仍未熟透。



此外，可運用以下建議的其中一個安全內部溫度—時間組合來製作漢堡包：

漢堡肉餅內部溫度 	時間 
攝氏 60 度	45 分鐘
攝氏 65 度	10 分鐘
攝氏 70 度	2 分鐘
攝氏 75 度	0.5 分鐘 (30 秒)
攝氏 80 度	0.1 分鐘 (6 秒)



## 熱存於安全溫度

- 漢堡包或漢堡肉餅煮熟後如非立即奉客，應保持在攝氏 **60 度** 以上。





食物環境衛生署食物安全中心出版  
政府物流服務署印於  
(2022年3月)

[cfs.gov.hk](http://cfs.gov.hk)



[cfs.hk](http://cfs.hk)

