

# 冷卻及重新加熱熟食

給食物業的食物安全指引



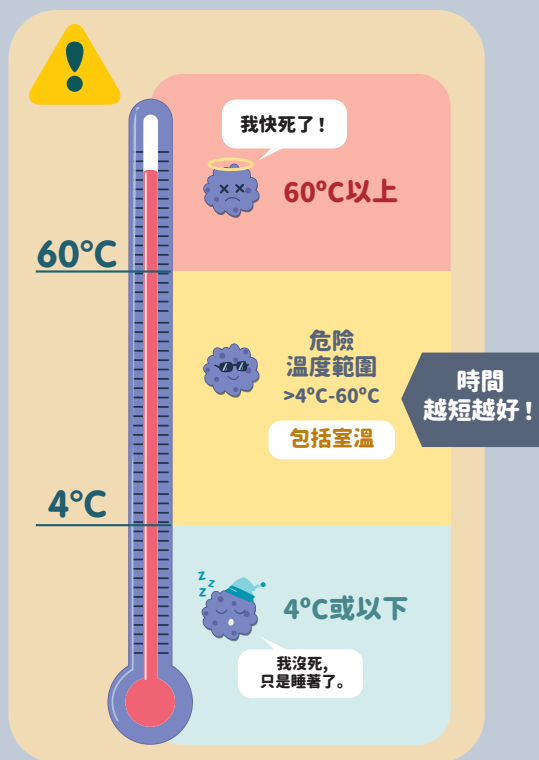
# 本指引重點

烹煮好的食物如非立即食用，須盡快冷卻，並貯存在合適的溫度下，進食前要徹底翻熱。不要將烹煮好的食物在室溫下放置太久。

我們基於不同原因需要冷卻剛煮好的熟食，例如：

- 預先煮好一大盤燉肉或盆菜，再冷藏待用。
- 將新鮮製造的豆漿降溫，以凍飲奉客。
- 將煮熟的米飯冷卻使其乾身，以用於製作炒飯。

烹煮後，食物處理人員應盡量減少將熟食留在危險溫度範圍（即攝氏4度至60度）的時間，以防止可能導致食源性疾病（食物中毒）的微生物滋長。



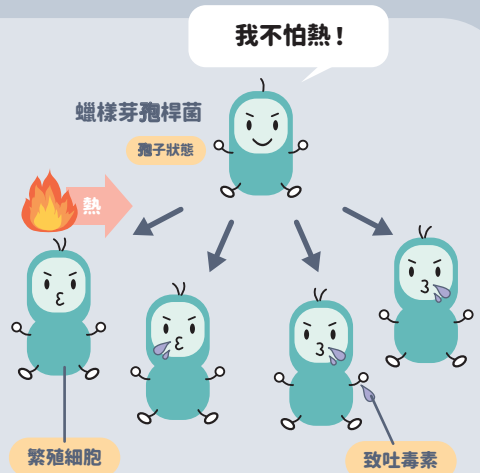
# 既然稍後會將食物翻熱以殺死致病菌，為什麼還要忙於把食物快速冷卻？

徹底烹煮或翻熱食物的確有效殺死食物中令人生病的細菌和病毒。然而，冷卻食物的過程越久，食物暴露在危險溫度區的時間就會越長。緩慢的冷卻過程有利致病菌會在食物中生長。有時，這些細菌會產生耐熱毒素，即使再重新加熱也無法去除。



## 蠟樣芽孢桿菌

蠟樣芽孢桿菌是一種可導致食物中毒的微生物，能夠產生孢子。這些孢子不僅能在正常的烹煮熱力下存活，而且受熱後形成繁殖細胞。烹煮過的食物如放置在室溫下過久，繁殖細胞便會大量生長，並最終產生毒素。



因此，除了徹底烹煮外，讓食物遠離危險溫度範圍也同樣重要。這可以透過快速冷卻食物，並在冷卻後將其貯存在適當的溫度下而達成。



# 處理以下食物須格外留神

處理以下食物須格外留神，以減低與蠟狀芽孢桿菌相關的食物中毒風險：



煮熟的米飯

例如蒸飯和炒飯



煮熟的麵條

例如煮熟的  
意粉、米粉



豆類及堅果製品

例如豆漿、豆腐花



蛋製品

例如蛋批



奶製品

例如奶凍



含肉的砂鍋菜式  
及醬汁

例如燉肉、咖哩、  
盆菜、肉汁和湯

# 安全冷卻、貯存及翻熱熟食

## 烹煮前後 1

- 仔細估計需要多少食物，以免生產過剩而令熱存、冷卻和冷凍的空間不足。
- 提前計劃工作，避免過早烹煮食物，導致食物在不安全的溫度下存放太久。
- 食物在烹調後應立即上菜。如非立即食用，熱的熟食應貯存在攝氏60度以上，或將食物迅速冷卻並貯存在攝氏4度或以下。



## 熱存（保溫）食物 2

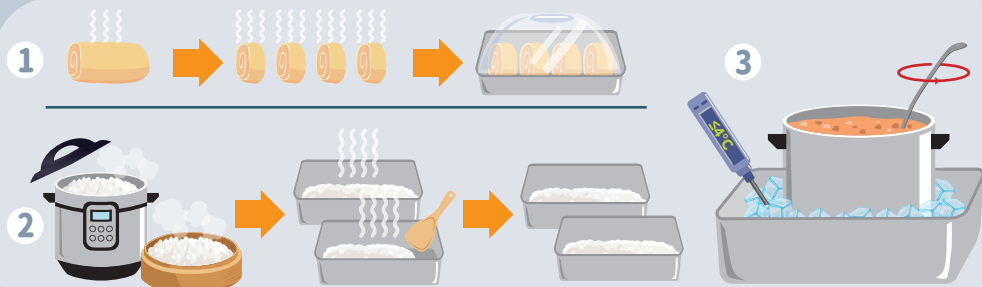
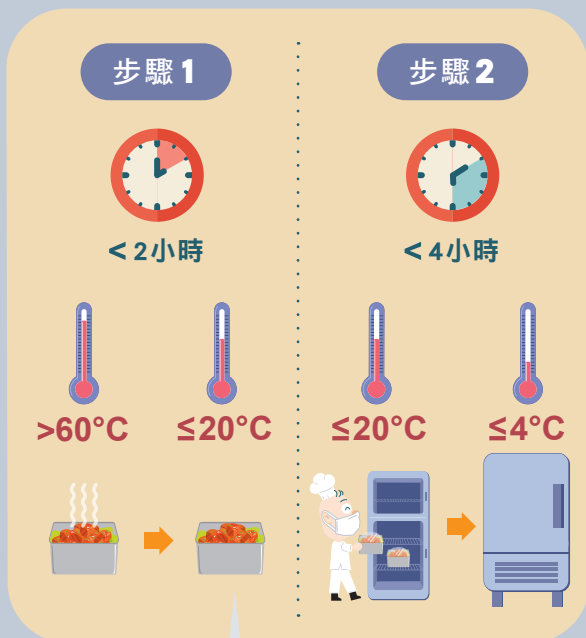
- 調校熱存（保溫）工具使食物可保持攝氏60度以上，並用溫度計確定食物的溫度。如食物被閒置於攝氏60度或以下超過4小時，便須棄掉。

# 冷卻食物 3

- 雖然少量熱的熟食可輕易地在雪櫃中直接冷卻，但大量剛煮好的食物可能先通過「二段冷卻法」或「急速冷卻法」快速冷卻，才放入雪櫃：

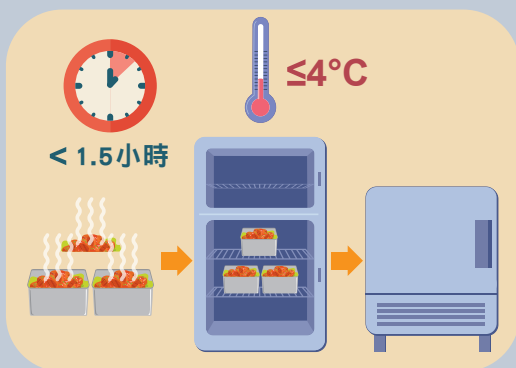
## 二段冷卻法

- 煮好的熟食必須在兩小時內冷卻到攝氏20度，然後在兩到四個小時內於雪櫃裏進一步冷卻至攝氏4度。
- 以下一些方法可以更快地冷卻食物：
  - 1 將食物分成小份，放入有蓋的淺盤中，並置於通風良好的地方。
  - 2 將熟食如白飯攤開在盤上。
  - 3 將整鍋的熟食放入冰水浴冰鎮，並加以攪拌，以加速冷卻效果。
- 冷卻時，熟食要與生的食物須分開擺放。



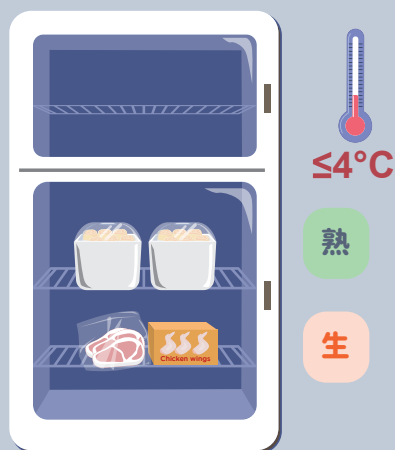
## 急速冷卻法

- 急速冷卻法是一種常見於大型連鎖快餐店、中央工場、製造廠、食肆或酒店廚房所採用的冷卻方法。
- 食物可分成小份放入寬而淺容器中，然後在急速冷凍櫃中於1.5小時內快速冷卻至攝氏4度。急速冷凍完成後，將食物放入雪櫃。
- 必須記錄整個急速冷凍過程的時間，以及開始和結束的溫度。

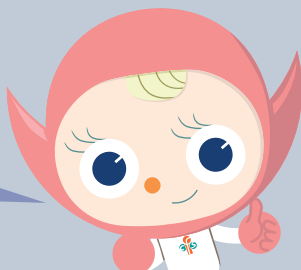


## 冷存食物 4

- 將已冷卻的食物貯存於攝氏4度或以下的冰箱。不要將冷卻後的食物在室溫下放置超過兩個小時。
- 食物應放在密封、乾淨的容器中。
- 將熟食與生的食物分開，例如：將熟食放在冰箱的上格，在生食之上。
- 每天量度並記錄雪櫃的溫度兩次，以確保正常運行。



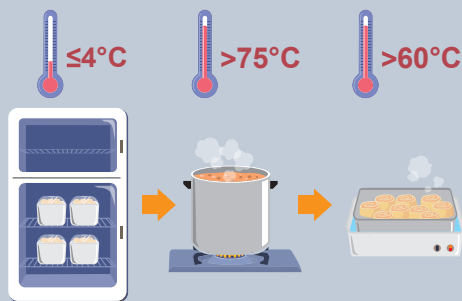
除了煮熟的粉麵外，新鮮麵食如米粉由於含水量高，在室溫下很容易變壞，故應使用前將它們放入雪櫃。乾米粉則應在烹煮不久之前才開始浸泡。





## 翻熱食物 5

- 翻熱已烹煮食物應視作重新烹煮，而非單純加溫而已。
- 徹底翻熱食物，直至其中心溫度達到**至少攝氏75度**。
- 湯、粥、肉汁和醬汁須翻熱至沸騰。
- 已煮熟的食物**只可翻熱一次**，翻熱後切勿再次冷存，因為食物有機會長時間暴露在危險溫度，導致細菌滋生。
- 請勿使用隔水保溫鍋或其他僅用於熱存（保溫）的工具翻熱食物。這可能需要很長時間加熱，或加熱的溫度未夠高，不足以確保食物安全。



**只可翻熱一次**

## 個人衛生 6

- 遵守良好的個人衛生習慣，包括正確洗手。在處理食物前後或如廁、觸摸眼睛、鼻子或嘴巴、咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕等前後，用梘液和清水徹底洗手，並搓手至少 20 秒。
- 手上的傷口應用防水敷料或手套覆蓋。
- 準備食物時請勿吸煙或飲食。
- 員工如果患有或懷疑患有傳染病並出現腹瀉、嘔吐、發燒、喉嚨痛或腹痛等症狀，應暫停工作。

