

# 微波爐

## 煮食衛生與安全



食物安全中心  
Centre for Food Safety



# 簡介

微波爐烹煮食物的方法與一般的焗爐不同。微波爐在烹煮食物時會產生微波，令食物的分子（主要是水分子）震動磨擦，產生熱力。使用微波爐時，如果處理或烹煮食物的方法不恰當，亦會引致由食物傳播的疾病。

## 安全衛生貼士

### 微波爐的保養

- 購買由信譽良好的製造商生產的微波爐。
- 詳細閱讀說明書，以掌握建議的操作技巧及清潔方法。
- 微波爐的操作如出現問題或爐門無法緊閉，切勿使用。
- 微波爐必須經常清潔。

### 烹煮器皿及保鮮紙

- 使用微波爐適用的器皿及保鮮紙。
- 塑膠貯物袋、塑膠雜物袋、發泡膠托盤、用完即棄的容器或金屬鋁箔，均不適用於微波爐。





## 烹煮

- 注重衛生，養成良好習慣，例如處理食物前後都要洗手。
- 食物須以微波爐適用的蓋子或保鮮紙覆蓋好，並露出一小部分，讓烹煮時產生的蒸氣排出。烹煮時保鮮紙不應接觸食物。
- 較大塊的肉須以中度火力烹煮一段較長時間，讓熱力直透肉的中心而不會把肉的外層煮得過熟。
- 要達致均勻的烹煮效果：
  - 把食物切成小塊；
  - 把食物平均放在碟上；
  - 把較厚或較大塊的食物放近碟邊；
  - 烹煮期間取出食物攪動或翻動數次；
  - 烹煮完畢後，等候兩分鐘才取出食物。
- 食物要徹底煮熟，未煮熟的要放回微波爐再煮，直至熟透。家禽和肉類應煮至流出的汁液清澈，沒有血水為止。
- 冷藏食物要徹底解凍，才放進微波爐烹煮，否則便不可均勻地煮熟食物。







## 解凍

- 拆去包裝，把食物放在微波爐適用的器皿解凍。在解凍過程中，要把食物翻動及轉換位置，以達致均勻的解凍效果。
- 冷藏食物於微波爐解凍後應立即烹煮，因為微波爐在解凍食物的同時，或會開始烹煮部分食物。切勿把半生不熟的食物留待備用。

## 翻熱

- 翻熱食物時，須以微波爐適用的蓋子或保鮮紙將食物覆蓋好。這樣可均勻地加熱食物，確保食物安全。
- 翻熱剩餘的或已煮熟的食物時，須將食物加熱至熱騰騰的狀態。

## 查詢

食物環境衛生署

24小時熱線：

2868 0000

傳達資源小組：

2381 6096

網址：

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

電郵：

[enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)