

減少廚餘

同時確保食物安全



家家食安心
SAFE FOOD FOR ALL

棄置於堆填區的廚餘不但佔用了我們寶貴的土地資源，而且還會在分解過程中向大氣釋出稱為甲烷的強力溫室氣體，導致全球暖化和氣候變化。近年來國際間一致認為，為了實現減少碳排放等氣候目標，從而促進邁向碳中和，可持續的糧食系統是不可或缺的。



過量購買



貯存不當



過量生產



此日期前最佳
20.10.22

混淆不清的食物標籤

產生廚餘的常見原因



減少廚餘與食物安全並非背道而馳。事實上，正確處理食物可以延長食物的保質期，避免變壞。因此，我們都可以參與減少廚餘和實現碳中和，同時確保食物安全。以下是一些實用貼士：

預先計劃飲食

- 養成購買食物前預先檢查家中已有食物的習慣，然後列出購物清單，以免重複和過量購買，並且按照清單購物。
- 採用「先入先出」的原則，先食用較早過期的食物及其他容易變壞的新鮮食物。

「此日期或之前食用」與「此日期前最佳」

「此日期或之前食用」 關乎食物安全。這是關鍵日期，切記食物在這個日期及之前可供安全食用，但之後不能。容易變壞的食物都會標示「此日期或之前食用」日期，例如肉類製品或即食沙律。請嚴格按照生產商的指示貯存食物，「此日期或之前食用」日期才可作為有效的指引。過了「此日期或之前食用」日期之後，食物並不安全，即使以正確的方式貯存，外觀及氣味亦正常，也切勿食用或飲用。

此日期或之前食用
20.10.22



「此日期前最佳」 則是關乎食物品質，而非食物安全。過了這個日期的食物雖然品質未必最佳，味道及質感也可能較差，但仍可安全食用。「此日期前最佳」日期出現在各種食物上，包括冷藏、乾製及罐頭食品。食物必須按照包裝上的指示貯存，「此日期前最佳」日期才可作準。

此日期前最佳
20.10.22



正確貯存和處理食物

- 妥善貯存食物，可以保障食物品質及安全。舉例來說，冷凍食品應貯存於攝氏4度或以下，冷藏食品則應貯存於攝氏零下18度或以下。
- 食物解凍後，應在24小時內處理，並烹煮至滾燙才食用。
- 查閱包裝上的指示，確保食物適合冷藏，尤其是即食食品。



正確貯存剩菜

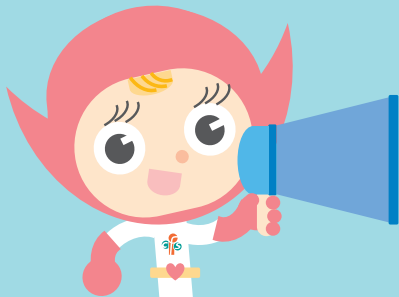
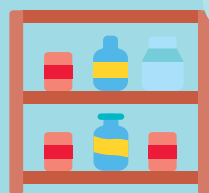
- 為免食物變壞，剩餘的食物應存放於清潔的密封容器內，並在烹製好後兩小時內放進雪櫃。
- 徹底翻熱剩餘的食物，確保食物的中心溫度至少達到攝氏75度。



慈善食物銀行及社區廚房

- 如果向人提供食物銀行的包裝食品，切記要檢查「此日期或之前食用」日期，確保沒有過期。
- 為了善用剩餘的食物資源，有團體為有需要人士推行食物回收計劃，食物安全中心為此編製了《食物回收計劃的食物安全指引》，以協助這些團體在回收食物時確保食物安全。

此日期或之前食用
20.10.22



丟掉食物的代價日益上升，既浪費金錢，又對環境造成破壞。只要參照上述貼士，並用心稍作計劃，你也可以實踐碳中和，減少廚餘，並確保食物安全。