

微波爐

煮食衛生與安全



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

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





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

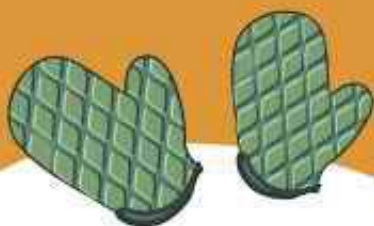
烹煮器皿及保鮮紙

- 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，不得放進微波爐加熱。



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。
 - 較大塊的肉用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；
 - 把食物平均分布在碟上；
 - 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。食物如有些部分已經解凍，但有些部分仍處於冷藏狀態，熟的程度便會不均勻。
- 
- 





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，以達均勻的解凍效果。
- 冷藏食物放進微波爐解凍後應立即烹煮，因為微波爐在解凍的同時，或會開始烹煮食物的某些部分。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。這樣可均勻地把食物加熱，確保食物安全。
- 翻熱剩餘的食物和已煮熟的食物時，須將食物加熱至熱騰騰為合。

食物環境衛生署查詢熱線 2868 0000