



給消費者的指引

# 烹製和處理 水煮雞的安全指引



食物安全中心  
Centre for Food Safety

在香港及世界各地的中式食肆，水煮雞是一款受歡迎的菜式。製法是把未經烹煮的雞隻放入熱水中浸熟。傳統烹製水煮雞的方法通常令水煮雞容易滋生微生物，而且煮熟後易受污染。

為確保食物安全，在烹製和處理水煮雞時採取食物安全措施十分重要。

## 在家中烹製水煮雞

### 購買和貯存未經烹煮的雞隻

- 向衛生及可靠的店鋪購買未經烹煮的雞隻。
- 未經烹煮的雞隻除非即時烹製，否則必須貯存於攝氏4度或以下，並與即食食物分開存放。未經烹煮的雞隻應蓋好並放在雪櫃的下格。即食食物亦應蓋好並放在雪櫃的上格。

### 準備

- 預先計劃烹製水煮雞的時間，以免雞隻煮熟後在室溫下存放過久。

## 烹煮

- 徹底煮熟雞隻 —
  - ✓ 水煮雞最厚部分的中心溫度至少達攝氏75度。
  - ✓ 確保切開水煮雞時，肉汁清澈，不應呈紅色，亦不應見血。

## 冷卻

- 在兩小時內把水煮雞的溫度由攝氏60度降至攝氏20度。
- 以適合飲用的水來冷卻水煮雞。

## 貯存

- 避免水煮雞長時間於室溫貯存。
- 置於室溫少於兩小時的水煮雞，應放入雪櫃待用或在總時限4小時內食用。
- 置於室溫超過兩小時但少於4小時的水煮雞，應在總時限4小時內食用但不應再放入雪櫃。
- 置於室溫超過4小時的水煮雞應棄掉。

## 從食物業處所購買水煮雞

### 購買

- 光顧可靠的持牌食物業處所。
- 確保有關食物業處所遵守以下守則：



1. 觀察食物處理人員是否：
    - ✓ 保持良好個人衛生，包括工作時不吸煙和不進食，以及將傷口妥為包裹。
    - ✓ 使用不同的用具、砧板、刀或碟子分開處理生熟食物。
  2. 觀察是否由不同員工負責收銀和處理食物。
  3. 觀察食物業處所內是否沒有蒼蠅、蟑螂和其他害蟲。
  4. 觀察處理食物的方法是否正確：
    - ✓ 水煮雞在防蟲和隔塵的櫃內展示。
- 查詢食物處理人員有關水煮雞於室溫貯存的時間。水煮雞在進食前於室溫貯存的總時間不得超過4小時。

## 處理水煮雞

### 食用

- 盡快食用水煮雞並盡量於當餐用完。

### 一般衛生守則

- 使用不同的用具處理生的食物和即食食物，如水煮雞。
- 斬切水煮雞的砧板和刀具，使用前後都必須徹底清洗。
- 處理食物前後，以溫水和梘液徹底清洗雙手20秒。

