

唔熟



唔食

火鍋安全要認識

香港市民喜歡吃火鍋，尤以在冬季最為流行，因為在天氣寒冷時，圍爐進食火鍋確有保暖之效。但市民經常因缺乏耐性和抱着「大菌食細菌」的心態，不理會火鍋食物是否徹底熟透，便吃進肚裡，當中可能含有大腸桿菌、霍亂弧菌、甲型肝炎病毒、寄生蟲幼蟲等致病原。要避免因進食火鍋而食物中毒、感染霍亂、甲型肝炎、寄生蟲病及其他腸道傳染病，可從三方面着手：

一. 選購材料要小心

火鍋的材料離不開肉類、蔬菜和海產類食物。應注意的事項：

- 從有信譽及持牌的商販選購這些食物，切勿光顧無牌小販；
- 看清楚包裝食物上的標籤資料，不要購入過期的食物；及
- 留意飼養海產的容器和養水是否清潔衛生，不要購買發出異味和外殼不完整的貝類海產。



二. 準備功夫要認真

火鍋材料於購買後，通常必須經解凍、洗、切和冷藏等處理程序，才可以煮食。進行這些準備功夫時，應切實執行以下的基本衛生守則：

- 注意個人衛生：於處理食物前、如廁和處理垃圾後，必須徹底洗淨雙手。另外，倘若身體不適，亦應避免處理食物；
- 切勿在室溫下解凍食物：為免讓細菌繁殖，深度冷凍肉類應預先放在攝氏0度至4度的雪櫃內或使用微波爐進行解凍；
- 徹底清洗所有食物，尤其是蔬菜：為了減低農藥中毒的機會，蔬菜的外葉應先摘掉，並在清水下重複沖洗，然後浸於清水中約一小時，再沖洗後，才可煮食；





- 魚、肉等食物應切成薄片，牛丸、肉丸等則應剝或剪開至中心部位，以加快受熱的速度；
- 小心處理貝殼類海產：貝類的外殼須洗擦乾淨，此外，貝類海產的內臟亦要摘除，烹煮前並應去除外殼，使貝肉更容易熟透；及



- 妥善貯存所有材料：新鮮或經解凍的魚、肉和其他容易腐壞的食物，均應冷藏於攝氏4度或以下的雪櫃內，並要盡快煮食，以減低受污染的機會。菜類及其他食物亦須蓋好，以保食物衛生。

三. 飲食衛生要留神



圍爐煮食時，應注意以下的用具衛生與食物衛生要點：

- 使用兩套及最好是不同款式的筷子和器具來處理生和熟的食物，以避免交叉污染；
- 待水滾後才可放食物入鍋內烹煮。每次加添食水後，應待水再煮沸後才繼續煮食；
- 食物要徹底熟透，才可食用。灼蝦不可僅熟便吃，應待蝦殼變成紅色後才進食，並且宜避免吃蝦頭。至於去除外殼的蠔，則應在沸水中最少烹煮三分鐘才進食；
- 不同類別的食物需要不同的煮食溫度及時間。因此，在食用火鍋時，最好把食物依種類分開煮食；
- 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混合醬料蘸熟食，以防沙門氏菌性食物中毒，其中尤以老人、小孩和孕婦較易受感染，故此須加倍小心；及
- 進食要適量，尤其是深海珊瑚魚及貝類海產，每次只宜吃少量，以減低感染雪卡毒素和麻痺性貝類毒素的機會。



食物環境衛生署查詢熱線：2868 0000