

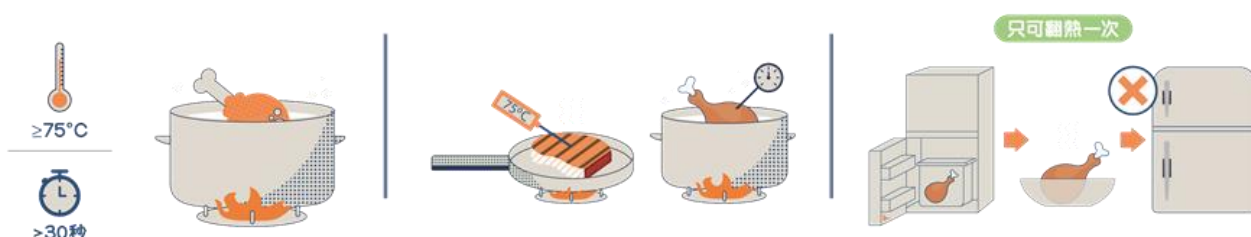
# 烹煮及翻热



本文中心：烹煮及翻热是一个很重要的环节，食物如不彻底煮熟以杀死致病菌，很容易导致食源性疾病。

各种食物所需的烹煮温度和时间各有不同：

- 烹煮或翻热食物时，食物中心温度应达至 75°C 或以上，维持至少 30 秒。
- 你也可以使用其他温度／时间组合，例如：达至 70°C 或以上，维持至少 2 分钟；或达至 65°C 或以上，维持至少 10 分钟。
- 使用食物温度计检查食物中心温度，并加以记录。温度计应插进食物最厚的部分进行量度。温度计每次使用前后均须清洁消毒。
- 翻热已烹煮食物应视作重新烹煮，而非单纯加温而已。食物**只可翻热一次**，不应再次冷存，防止细菌因长时间在危险温度而急速增长。



如没有食物温度计，应彻底煮熟或翻热食物至滚烫，然后检查以下各项：

- **肉类和家禽**：确保煮熟后的肉汁必须清澈，不应呈红色，切开时不应见血。
- **蛋类**：蛋黄须煮至凝固，否则可选用经巴士德消毒的蛋类制作非全熟菜式。
- **介贝类**：煮沸不少于五分钟。
- **汤羹及炆炖类食物**：煮沸并维持最少 1 分钟
- **微波炉烹煮食物**：烹煮期间必须搅拌食物，让热力平均分布。烹煮后把食物盖好至少 2 分钟，使各部分能达到所需温度。



保温用的热存工具例如隔水加热保温锅（bain-marie），所产生的温度不足以彻底煮熟或翻热食物。

## 真空低温烹煮 / 慢煮

真空低温烹煮是现时十分流行的烹调方法，可是一旦食物未有彻底煮熟，便会增加食物安全风险，对高危人士尤其危险。进行真空低温烹煮时，须留意以下几点：

- 以真空低温烹煮时，不应少于 60°C / 45 分钟。
- 向可靠的供货商采购新鲜及优质的食材
- 只选用经认证可用于煮食的食品级塑料袋作真空低温烹煮之用
- 不应慢煮未经解冻的食物，因为食物会置于危险温度范围，有利细菌生长。
- 慢煮水缸中的水必须保持稳定的温度，应不时检查水温，以确保食物以所需温度进行慢煮。
- 烹煮真空密封食物前，应尽量去除袋里的空气，以增加食物与恒温水的直接接触面，从而缩短慢煮时间。
- 烹煮温度／时间组合会因应食物的质地、原产地、厚度、重量或加工程序而有所不同，因此建议定期进行微生物检测以确保食物安全。