

認識預製菜

預製菜泛指用一種或多種食物配料製作，經加工（如分切、混合、醃泡、搓揉、調味等）及/或配製（如煎炸、燒烤、水煮、蒸煮等）後，製成的成品或半成品菜餚。由溏心蛋到辣味小龍蝦等多種可歸類為預製菜的常見食物，均早已在市場上銷售。

由於頗多預製菜以冷凍或冷藏方式貯存，確保在整個貯存和運送過程中維持不間斷的冷鏈至關重要。冷鏈管理的目標是防止預製菜落入攝氏4至60度之間的“危險溫度範圍”內，以免細菌迅速生長。此外，預製菜的包裝應包含貯存環境和烹煮的時間、溫度及方法等資料，方便消費者參考。在本港，預製菜須符合載於《公眾衛生及市政條例》（第132章）的食物安全要求。此外，根據第132章第54條的規定，所有在香港出售的食物包括預製菜，必須適宜供人食用。

預製菜常見的食物安全問題：

烹煮或翻熱不足

- 翻熱預製菜應視作重新烹煮，而非單純加熱。
- 徹底烹煮或翻熱預製菜，直至其中心溫度達至攝氏75度或以上，並維持至少30秒，以殺死可致病的微生物。

配製過程中受到污染

- 預製菜的加工及處理程序較為繁複。因此，微生物污染是其主要的食物安全風險。
- 為避免食物交叉污染，應使用獨立的用具和設備處理生食和熟食或即食食物。
- 保持良好的個人衛生，包括經常洗手和在身體不適時避免處理食物。

運輸和貯存過程中溫度與時間控制不當

- 確保預製菜在整個運輸和貯存過程中保持良好的冷鏈系統。
- 在整個運輸和貯存過程中，避免預製菜暴露於「危險溫度範圍」（即攝氏4度至60度），以防止細菌迅速滋長。

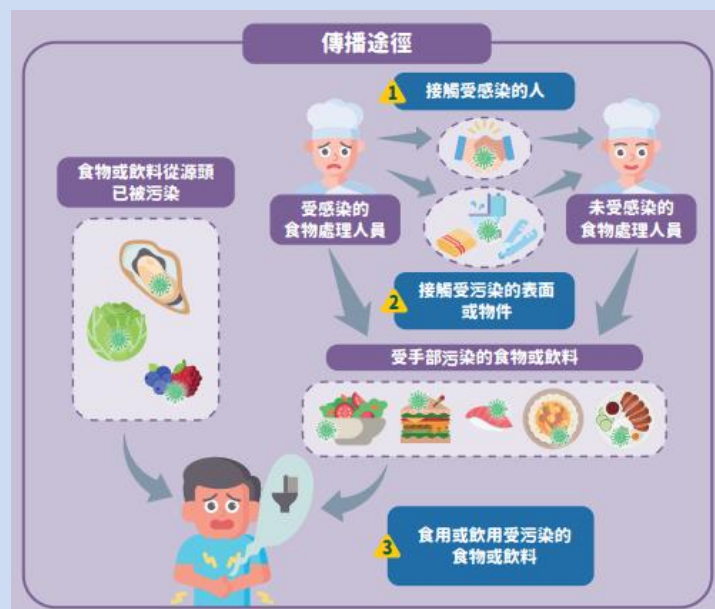
現時，食物安全中心（食安中心）對在本港出售，包括預製菜在內的食物實施以風險為本的監測方案。2023至2024年間有超過1,000個可歸類為

預製菜的食物樣本接受檢測，當中只有一個可能受李斯特菌污染的預先包裝冷凍小龍蝦樣本不合格，其餘樣本測試結果均為滿意。食安中心已就不合格的樣本採取適當的跟進行動。

消費者在購買前，應檢查預製菜的保質期及其是否合乎衛生，及閱讀營養標籤以選擇較健康的食物。購買後，按照包裝上的指示貯存預製菜。進食預製菜前，按照包裝上包括烹煮時間、溫度及方法等指示處理預製菜。

食物中的諾如病毒

諾如病毒是具有高度傳染性的病原體，是全球急性腸胃炎的首要病因。諾如病毒不易消除，而且可由冰點至攝氏60度的廣闊溫度範圍內存活，並能在含氯達百萬分之十的水中存活。感染個症狀包括肚痛、噁心、嘔吐和腹瀉。大部分患者會在一兩天內痊癒，但較容易受影響的人士如長者、幼兒及免疫力較弱的人情況或會較為嚴重，有時甚至會導致死亡。



諾如病毒的唯一已知宿主是人類，主要經糞口途徑傳播，也可以通過嘔吐物飛沫在人與人之間接觸傳播。主要傳播方法為：

1. 受污染的食物：進食在源頭已受污染的食物是一個重大風險。蠔隻等貝類及其他雙貝類

能積聚受污染的水中的諾如病毒。此外，尤其在食物處理人員出現病徵時，若在處理生食、手機、金錢、垃圾或如廁後沒有洗手，便可能令即食食物被交叉污染。

2. 環境污染：諾如病毒可以在不銹鋼、陶瓷、工作枱面等各種表面存活一天或以上，因此可能通過接觸受污染的器具或表面傳播。
3. 不潔的手：受感染者的糞便和嘔吐物中可能帶有諾如病毒，因而污染雙手。若他們在如廁後沒有正確洗手，便能將諾如病毒傳播至食物及各種接觸面。值得注意的是，酒精搓手液未能有效殺死諾如病毒，不能代替以梘液和清水洗手。

如何洗手



- 1 把衣袖拉到手肘。
- 2 以流動清水弄濕雙手。
- 3 塗上梘液。
- 4 徹底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- 5 徹底沖洗。
- 6 以抹手紙抹乾雙手，避免共用抹手巾。
- 7 如果水龍頭非自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。

預防策略：

1. 徹底煮熟食物：確保貝類加熱至較高的中心溫度即攝氏90度並維持90秒，或在攝氏100度的沸水烹煮至外殼打開後再煮3至5分鐘。
2. 保持良好手部衛生：用梘液及清水徹底洗手最少20秒，並確保有梘液及紙巾供員工使用。
3. 避免交叉污染：使用獨立的器具和砧板處理生食及即食食物，並定時清潔和消毒食物預備區。
4. 教育並監管食物處理人員：定期培訓員工有關良好衛生規範及與諾如病毒相關的風險。員工應認識遵循良好個人衛生習慣和妥善處理食物的重要性。出現感染症狀的食物處理人員須於症狀消失最少48小時後才再次處理食物。

第八屆「消費者聯繫小組」招募成員

感謝你參與中心的「消費者聯繫小組」。保障食物安全有賴各方的踴躍參與，我們現誠意邀請各位身邊的親友一同參與「消費者聯繫小組」。請填妥並交回隨信所附報名表格。報名表格亦可於中心網頁下載：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/committee_clg_recruitment.html

如欲查詢，請致電2381 6275與歐陽先生聯絡。填妥之報名表格請以傳真（2893 3547）、電郵（clg@fehd.gov.hk）或郵寄（九龍欽州街西87號食物環境衛生署南昌辦事處暨車房4樓「消費者聯繫小組」）交回。

（註：已成為小組成員的人士無須重覆遞交申請）