

# 自備餐盒



## 的食物安全建議



自備餐盒上學或上班方便我們享用家常菜，是常見的做法。然而，這些餐食在食用前可能會在不安全的溫度下儲存或運送一段時間，因此容易受到污染，令有害細菌滋生。若儲存不當，致病菌可繁殖至危險水平或產生毒素，引致食物中毒。

但是，某些場所如學校或沒有製冷或再加熱的設備。因此，自備餐盒時應根據進餐的環境採取適當的措施，以確保食物安全。

## 1 一般建議

在配製餐食和運送的過程中應遵循「食物安全五要點」：

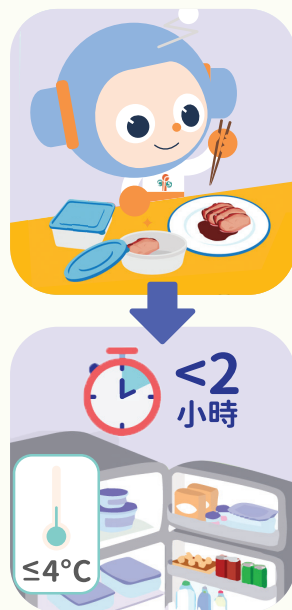


此外，請遵循以下建議：

- 長者、孕婦、免疫力弱人士、嬰幼兒等高危人士應避免進食生或未煮熟的食物。
- 有食物過敏的人士選擇食物配料時，應仔細閱讀預先包裝食品的標籤，留意是否含有致敏物。
- 保存配製好的食物遠離攝氏4度至60度之間的危險溫度；大多數致病菌在此溫度範圍內會快速生長和繁殖。

## 2 配製

- 將食物徹底煮熟，中心溫度至少要達到攝氏75度。
- 如需冷凍，應盡快將熟食冷卻，裝入清潔的保溫容器內，並於2小時內放進攝氏4度或以下的雪櫃內。
- 如只有部分預煮食物(例如前一晚的晚餐)用於自備餐盒，最好在用餐前將這部分食物轉移到單獨的容器中冷卻，以免在餐桌上受到污染。



## 隔夜的預煮蔬菜中的亞硝酸鹽——我該擔心嗎？

蔬菜是健康飲食不可或缺的部分。與食用隔夜預煮蔬菜有關的潛在健康風險（例如細菌所產生的亞硝酸鹽）會引起關注。食物安全中心會就預煮蔬菜中的亞硝酸鹽含量進行風險評估研究。研究發現，在冷凍溫度（攝氏0度至4度）下貯存過夜的預煮蔬菜中沒有檢出亞硝酸鹽；而在置於室溫下的預煮蔬菜中，亞硝酸鹽含量則有所增加。因此，如需把預煮蔬菜用於自備餐盒，**妥為貯存於安全溫度**是抑制預煮蔬菜中細菌生長和及後亞硝酸鹽形成的關鍵。



### 3 包裝、運送和貯存

- 離家前才打包食物。
- 在途中把包裝好的食物保持在安全溫度：

#### 熱食

- 已煮熟或翻熱的餐食等熱食應存放在適當的保溫容器中，溫度保持在攝氏60度或以上。
- 把食物裝入保溫容器前徹底煮熟或翻熱至中心溫度至少達到攝氏75度。



### 使用保溫容器的技巧

保溫容器（例如保溫瓶和保溫餐盒）有助將食物保持在安全溫度。一般來說：

- 先將保溫容器盛滿沸水，等待數分鐘，然後把熱水倒掉。
- 配製後立即把徹底煮熟的熱燙食物轉移到已預熱的容器中。
- 將容器密封好，避免在進餐前打開，以免熱力流失。
- 遵循生產商的指示以達到最佳熱存效果。



## 凍食

- 凍食方面，已冷凍的預煮餐食、火腿三文治、沙律及其他冷凍而又易腐壞的食物應放進至少有兩個冷源 (例如多個冷凍凝膠包或一個冷凍凝膠包連同已結冰的盒裝飲料或瓶裝水) 的保溫飯盒或保溫袋中，保持溫度在攝氏4度或以下，使食物在進餐前保持冷凍和安全。把冷源置於保溫袋內易腐壞食物的頂部和底部。
- 抵達目的地時，如場地設有雪櫃，請將凍食放進雪櫃。
- 否則，如在進餐前無法冷存，應避免把冷而又易腐壞的食物用於自備餐盒。

### 可供考慮用於自備餐盒的部分耐貯存食品示例：

- 餅乾
  - 完整水果和乾果
  - 穀物、堅果、穀物棒
  - 未開封的肉類和魚類罐頭
  - 烘焙食品 (不含餡料)
  - 經超高溫處理 (UHT) 的飲品
- 確保所有餐具、容器、用具和食物袋在使用前均是清潔的。

## 4 進食



- 一旦食物暴露在室溫下一段時間，便應盡快吃完。任何置於室溫下超過4小時的食物均不應冷凍或食用，應將之丟棄。
- 如需翻熱，請確保食物徹底翻熱至熱氣騰騰。如有食物溫度計，應檢查食物的中心溫度以確保食物在食用前至少達到攝氏75度。食物**不應翻熱多於一次**。
- 如使用微波爐翻熱，翻熱中途應將食物攪拌，使熱力平均分布。按照包裝上的指示烹煮冷藏 (急凍) 方便餐。
- 進食前保持良好手部衛生 (例如洗手)。
- 丟棄任何在餐盒中放置時間過長且沒有保持在安全溫度下的剩菜，並放進有蓋的垃圾桶。
- 進餐後用熱肥皂水清洗所有可重複使用的餐具、用具、容器和食物袋。