



## 本期內容

## 專題特寫

食物上的霉菌—潛在的健康風險？

## 食安仔教室

真空包裝—保持食物安全密封

## 食肆現場

安全配製預先切開水果和果汁

## 安樂查飯+食安指引

- “安樂查飯”計劃介紹
- 街頭小食店(適用於有固定鋪位的小食店和臨時攤檔) — 給食物業的食物安全指引

## 中心動向

1. 追蹤食物安全中心官方 WhatsApp 頻道，收看最新資訊！
2. 食安中心舉辦 2025/2026 年度“校園食物安全”及“學生午膳飯盒的食物安全”網上講座
3. 食安中心為全運會指定餐飲服務單位舉辦食物安全講座
4. 食安中心舉辦有關製造冰凍甜點的食物安全建議的專題講座
5. 食安中心就《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》有關蒟蒻果凍的規管舉辦業界技術會議
6. 第九十次業界諮詢論壇

## 問問食安小隊

注意手部衛生

## 增值小測試

## 食安仔忙甚麼？

炒飯“冷”知識

# 食物業 安全廣播站

## 專題特寫

## 食物上的霉菌— 潛在的健康風險？



霉菌在自然環境中普遍存在可見，可令食物變質。麪包只要放在家中數天，表面便有可能出現灰濛濛的霉斑，在香港溫暖潮濕的氣候下尤甚。我們將在本文剖析霉菌及其對健康可能造成的風險。

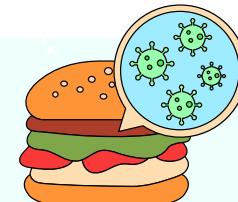


### 食物上的霉菌的潛在健康風險—霉菌毒素

儘管食物上的霉菌看起來令人不快，但因進食發霉食物而引致急性中毒的事故並不常見。然而，某些霉菌（例如煙曲菌）可感染人類，尤其是免疫力較弱的病人。此外，某些霉菌可產生對人類有害的有毒物質，稱為霉菌毒素。人類可通過進食受污染的食物或進食以受污染飼料餵飼的動物所生產的食物（例如奶類），直接或間接攝入霉菌毒素。



圖1：人類攝入霉菌毒素的各種來源

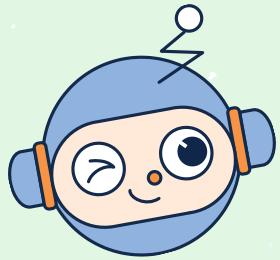


### 食物中的霉菌毒素

各種不同霉菌所產生的霉菌毒素，已知的就有數百種之多。這些霉菌毒素中最為人熟悉的是黃曲霉毒素、棒曲霉素及脫氧雪腐鐮刀菌烯醇，將在下文繼續加以討論。

## 編輯委員會

主管 (風險傳達)  
3名科學主任  
總監 (風險傳達)  
衛生總督察 (食物安全推廣)  
高級衛生督察 (食物安全推廣)  
5名衛生督察 (食物安全推廣)



## 黃曲霉毒素

黃曲霉毒素是毒性最強的霉菌毒素之一，最常見於穀物、油籽、香料及木本堅果。攝入大量黃曲霉毒素可引致急性中毒（即黃曲霉毒素中毒），令肝臟受損並有可能致命。長期進食受黃曲霉毒素污染的食物可引致肝癌，其中受乙型肝炎病毒感染的人士如同時攝入黃曲霉毒素，其患上肝癌的風險比非乙型肝炎病毒感染者要高許多。



## 棒曲霉素

棒曲霉素最常見於腐爛的蘋果及蘋果製品，包括蘋果汁。人類攝入過量棒曲霉素可引致噁心、胃腸道不適及嘔吐。



## 脫氧雪腐鐮刀菌烯醇

脫氧雪腐鐮刀菌烯醇又稱“嘔吐毒素”，穀物（尤其是小麥及玉米）最容易受污染。脫氧雪腐鐮刀菌烯醇最令人關注的健康問題，是攝入後可能於短時間內引發急性疾病，症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛及發燒等。



# 香港對食物中霉菌毒素的規管

在本港，《食物內有害物質規例》（第132AF章）訂明食物中霉菌毒素的法定限量。此規例已於2021年修訂，進一步更新和加強對霉菌毒素的規管。例如，考慮到黃曲霉毒素對本港市民的食物安全風險甚大，黃曲霉毒素在某些較容易受污染的堅果、花生和乾果的最高含量已由每公斤15-20微克收緊至每公斤10-15微克。此外，由於脫氧雪腐鐮刀菌烯醇在穀類食物中較為常見，加上其毒性對嬰幼兒的影響較大，故擬供36個月以下嬰幼兒食用並含有穀類的食物的脫氧雪腐鐮刀菌烯醇最高含量，已訂定為每公斤200微克。就棒曲霉素而言，蘋果汁及加有蘋果汁的其他飲品的棒曲霉素最高含量已訂定為每公斤50微克。



## 如何減低霉菌毒素帶來的風險？

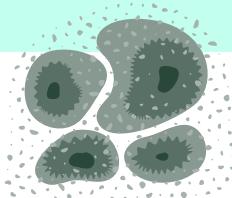
霉菌毒素大多耐熱，不能通過烤焗、烘焙及煎炸等各種家居烹煮方法消除。由於烹煮無法完全消除霉菌毒素，因此預防霉菌毒素的產生是減少攝入霉菌毒素的關鍵。霉菌一般不會在妥為製乾和貯存的食物內滋生，因此妥善貯存可有效防止霉菌滋生和產生霉菌毒素。食品法典委員會已發出預防和減少多種食品中霉菌毒素的不同操作規範。食物安全中心（食安中心）亦已編製相關的業界指引，以預防及減少黃曲霉毒素污染。



## 注意事項



- 產生霉菌毒素的霉菌可在穀物、油籽、香料及木本堅果等不同食物中滋生。
- 霉菌毒素大多耐熱，因此不能通過烤焗、烘焙及煎炸等各種家居烹煮方法消除。
- 霉菌一般不會在妥為製乾和貯存的食物內滋生，因此妥善貯存可有效防止霉菌滋生和產生霉菌毒素。

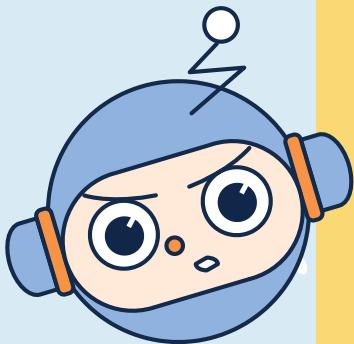


## 給消費者及業界的建議

- 購買食物時應光顧可靠的店鋪，並妥善貯存食物（例如按照生產商的指示，貯存於陰涼乾燥處）。
- 食物如有發霉或損壞迹象，便應棄掉。
- 每次只買少量食物並盡快食用，以防食物發霉。
- 遵循食安中心和其他國際機構發出的相關指引。
- 保持均衡和多元化的飲食，以免因偏吃某幾類食物而過量攝入包括霉菌毒素在內的污染物。



# 真空包裝—保持食物安全密封



真空包裝自1950年代以來應用於肉類食品的保存上，現已成為食物業界普遍使用的技術，通過將食物密封在包裝內快捷而有效地保存食物，能減少凍燒現象、防止氣味轉移、便利各種食物分裝，並通過減少食物變壞的情況來延長保質期及減少浪費。商業生產者和家居用家均使用真空包裝。本文將探討以真空包裝保存食物背後的科學原理、與其他食物加工技術的協同效應，以及貯存真空包裝食物時的關鍵注意事項。

## 真空包裝為何獲廣泛採用？

真空包裝通過抽掉包裝內包圍食物的空氣（特別是氧氣）來延長食品保質期，此過程通常由以真空泵完成。這種食物保存方法用途廣泛，可用於多類食物，包括生鮮、熟食及即食食物。氧氣含量減低（厭氧）的環境會減慢食物內大多數微生物的生長，從而減慢腐壞的速度。此外，密封的包裝可防止四周的空氣和水蒸氣與食物表面接觸，減低交叉污染的風險。

真空包裝的一大好處，是在沒有使用化學防腐劑的情況下，能保存食物的自然狀態，包括汁液、醬料、味道及新鮮度方面。化學防腐劑或會改變食物的質感和味道。然而，部分食物（如鮮肉）可能因缺氧而出現變色，因為肉類中的肌紅蛋白等天然色素在真空狀態下會由鮮紅色轉為紫紅色。儘管這種變化可能影響外觀，但不會影響食物安全，而且食物與空氣接觸後其顏色可恢復。



圖2：真空包裝食物的例子



## 真空包裝與其他食物加工技術的協同效應

真空包裝雖可單獨使用來保存食物，但往往會與其他配製及保存方法結合使用以達致最佳效果。真空低溫烹煮法是指把真空包裝的食物（如生肉及魚）置於通常在攝氏47度至88度之間的溫度中加熱2至48小時。在危險溫度範圍內，食物中的水分和營養素有利細菌生長。真空包裝所形成的物理屏障，可防止四周環境污染食物，對保存經真空低溫烹煮的食物起着重要作用。

脫水和凍乾法是把穀類、水果和蔬菜等食物的水分含量減少以保存食物的常見方法。脫水食物比新鮮食物的水分含量為低，不利細菌和真菌滋生。真空包裝阻止脫水食物再次吸收水分，補足上述保存方法，進一步延長這些食物的保質期。

### 真空包裝食物非無菌，須妥善貯存



部分人以為真空保存的食物不論貯存溫度如何都是安全的。雖然真空包裝能阻隔外在污染物污染並限制食物接觸氧氣，從而減緩微生物生長，但絕非滅菌方法，因此仍可能需額外使用冷凍或冷藏等方法來保存真空包裝食物。儘管需氧微生物沒有氧氣便無法滋長，一些厭氧致病菌（如肉毒桿菌和李斯特菌）卻仍可存活並構成風險。例如，熱熏魚類及新鮮冷凍麵食即使已真空包裝，據報也曾發現含有肉毒桿菌，而真空包裝煙熏魚製品中則曾發現李斯特菌。食物若要耐於保存，便須進行入罐（罐、瓶或殺菌軟袋）生產。食物在罐頭生產過程中會經過足夠的熱處理（如在壓力下以蒸汽加工），能消滅細菌和孢子，確保食物在長時間沒有冷凍的情況下仍然安全。



應按照生產商在食物標籤上  
列明的指示在正確的安全溫度貯存



食用前查看保質期

圖3：進食前妥善貯存真空包裝食物並查看標籤

真空包裝食物應按照生產商在食物標籤上列明的指示在正確的安全溫度貯存，例如於攝氏4度或以下冷凍或於攝氏零下18度或以下冷藏，並應在食用前查看保質期。即使是真空密封的食物，損壞的包裝也會增加其受環境污染和腐壞的風險。如對包裝的狀況有所懷疑，把食物棄掉是最安全的做法。





食肆現場

# 安全配製預先切開水果和果汁



預先切開水果和果汁因其便利性與清爽特性，讓人可輕易享受新鮮農產品的營養益處，因此深受歡迎，尤其是在夏季。然而，世界各地不同地區均曾爆發涉及切開水果和果汁的大規模食物中毒事故，當中許多個案與多個生產環節受致病微生物污染有關。若處理不當，這些食品可能引發重大的食源性疾病風險。本文將探討如何安全配製和處理供市面出售的預先切開水果和果汁，以確保消費者能安心享用。

## 了解相關風險

預先切開水果和果汁往往涉及人手多番處理，食用前一般不會經過加熱，因此屬高風險食物。若在配製期間處理不當，便會令有害細菌在最終產品中存活的機會大增。需特別關注的主要病原體包括李斯特菌、沙門氏菌及產志賀毒素大腸桿菌，其對健康可能引起的風險包括腹瀉、發燒，情況嚴重者更可能出現腎衰竭。此外，發霉或有損傷的水果或含有霉菌毒素，特別是棒曲霉素。舉例來說，棒曲霉素可持續留存於以受損的蘋果所製作的果汁中，因而可能令人體出現噁心，胃腸道不適和嘔吐等病徵。了解這些潛在的健康風險並在整個生產過程中採取適當控制措施，可減少污染和變質的情況，確保這些食品的安全和品質。

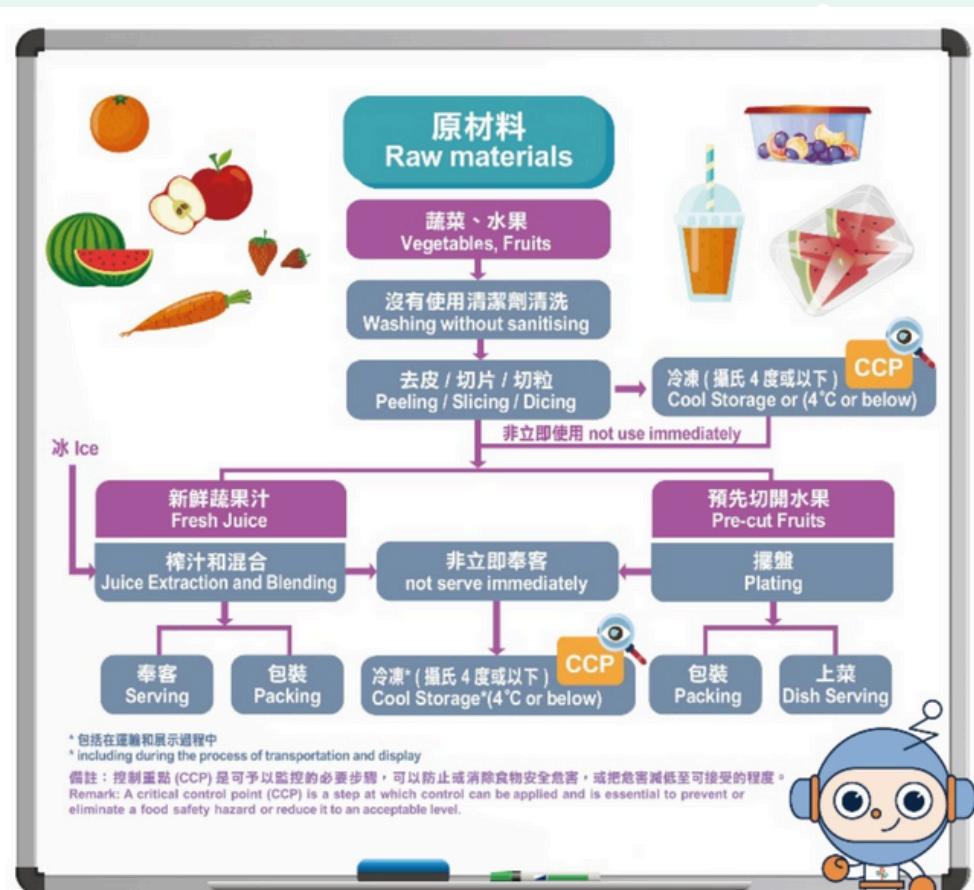


圖4: 預先切開水果和新鮮蔬果汁的製作流程圖





## 配製預先切開水果和果汁的最佳做法

### 1. 選擇新鮮農產品

採購水果及蔬菜作配料時，應向可靠的供應商採購，並選擇新鮮、無破損及表面沒瘀傷的農產品。收貨時，應仔細檢查水果，因為表面破損可能表示水果內部有問題。冷凍食材不應有曾置於不當溫度的迹象，例如在包裝上有水漬或汁液的污漬。

### 2. 妥善貯存

小心處理新鮮農產品，以免造成瘀傷或破損。把新鮮水果存放在雪櫃內，並跟生的食物分開存放，以防止交叉污染。把水果存放在陰涼乾燥的地方，最好放進溫度為攝氏4度或以下的雪櫃。漿果類和葡萄等極易變壞的食物應立即存放在雪櫃內。所有器具，包括即棄的器具，均應以清潔衛生的方式貯存。



### 3. 清洗水果

處理任何食物前，必須用清水和肥皂徹底清洗雙手。切開或榨汁前，應去除破損或發霉的農產品，如已腐爛，便應棄掉。以流動的自來水徹底洗淨所有水果，並盡可能在專用洗滌槽中清洗。以乾淨的水果刷去除硬皮水果（如蜜瓜）表面的污垢。確保所有器具、機器及配製食物的工作面在使用前已清潔和消毒。

### 4. 切開和配製

使用清潔的刀和砧板切開水果。去除瘀傷或破損的部分，因為當中可能含有有害細菌。切開水果時，應留意水果內部有否發霉，如有發霉，便應棄掉。用不同的設備和器具分開處理新鮮的即食農產品，以減少交叉污染。如配製果汁，應確保任何使用的機器（包括榨汁機和攪拌機）均已清潔和消毒。



### 5. 貯存預先切開水果

用密封的容器存放或以保鮮紙緊密包裹已切開或去皮的水果，然後立即在攝氏4度或以下冷凍。不要把預先切開水果在室溫存放超過兩小時。如需用水或冰製作果汁，僅應使用食用冰塊或蒸餾水或開水。將剩餘的預先切開水果棄掉。

### 6. 奉客和食用

配製好的預先切開水果或果汁最好立即奉客。如非即時食用，應置於清潔並且有密封蓋子的容器內，存放在攝氏4度或以下，並列明“此日期或之前食用”日期。不要把預先切開水果或果汁在攝氏4度以上存放超過兩小時。保持展示範圍清潔，並定時檢查產品，如有變質的迹象，便應棄掉。

## 結語

預先切開水果和果汁需經人手多番處理，食用前往往不會經過加熱，因此嚴格遵循安全的處理方法至關重要。應推行一個防患於未然的食物安全管理系統，例如以“食物安全重點控制”為本的食物安全計劃<sup>註1</sup>，以便在食物生產過程的每個環節中識別及控制食物安全危害。食物業界製作和售賣預先切開水果和新鮮果汁時，應嚴格遵行已制定的衛生及安全指引。請瀏覽食安中心網頁參閱整份指引，以獲取更多資訊。

註1: 如欲進一步了解如何推行食物安全計劃，請瀏覽以下網頁：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_haccp/programme\\_haccp\\_industry\\_safe.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_haccp/programme_haccp_industry_safe.html)





## 安樂查飯+食安指引



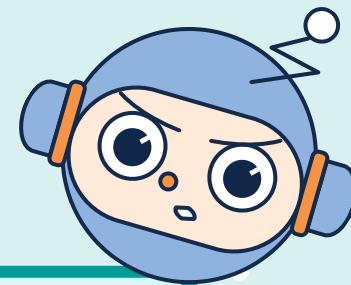
**安樂  
查飯**  
SAFE KITCHEN

## “安樂查飯”計劃介紹

為促使業界遵守“食物安全五要點”及良好的衛生規範，以及在日常營運中做好食物安全工作，食安中心整合了現有的風險傳達渠道，推出全新的“安樂查飯”食物業界溝通平台，以提供更實用和配合食肆營運需要的食安資訊。

“安樂查飯”平台以WhatsApp、電子郵件及專題網頁等形式，向業界傳達最新的食安信息（包括食安指引及法例修訂內容）。

在“安樂查飯”計劃下，食安中心將為業界編訂適切的教材，以及為廚房職工舉辦工作坊，以提高他們的食安和衛生意識。歡迎業界人士掃描有關的二維碼，下載“安樂查飯”計劃登記表格，適時接收最新的食安資訊。



## 食安 指引

### 街頭小食店(適用於有固定鋪位的小食店 和臨時攤檔)－給食物業的食物安全指引

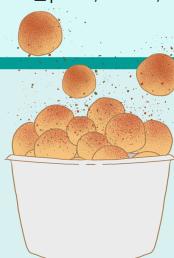
香港街頭小食遠近馳名，但繁忙的營運環境令業界容易忽略食品安全。食安中心出版的《街頭小食店－給食物業的食物安全指引》（《指引》），為固定店鋪及臨時攤檔提供實用建議，協助業界在有限空間內保障食物品質。

《指引》涵蓋五大範疇：

- 個人衛生：員工應穿戴整潔裝備，妥善處理傷口，並於接觸食物前徹底洗手；
- 環境管理：保持工作區光潔，定期消毒器具，確保排水暢通；
- 食材處理：分開存放生熟食物，嚴控冷藏溫度（熱食高於攝氏60度，冷食低於攝氏4度）；
- 臨時攤檔須知：主辦單位需提供水電及廢物處理設施，攤販應簡化烹調方式並保留食材來源記錄；
- 溫度監測：使用食物溫度計，遵守“2小時／4小時”室溫展示原則，避免變質風險。

《指引》亦附有圖解指南，方便員工快速掌握要點。業界參考這些自願措施，既能提升衛生水平，亦能維護香港“美食之都”的美譽。業界可點擊以下連結或掃描有關的二維碼，在網上瀏覽或下載《指引》參考。

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/Street\\_Food\\_Stalls\\_Booklet\\_chi.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/Street_Food_Stalls_Booklet_chi.pdf)



中心動向



## 追蹤食物安全中心 官方WhatsApp頻道，收看最新資訊！

1

食安中心新推出的官方WhatsApp頻道已加上“藍剔”的認證徽章，表示該WhatsApp帳號已驗證為食安中心的真實帳號頻道。透過訂閱食安中心的頻道，就能適時接收與本港食物安全事宜有關的最新消息及各類食物安全資訊，包括教育短片、食物警報及與食物安全相關的各種活動的連結。有關頻道的帖文均配以插圖及清晰的說明，幫助市民清楚掌握食物安全信息的重點。

要訂閱我們的官方WhatsApp頻道，可掃描圖中的QR Code，並按“追蹤”和開啟“鈴噹”。此外，食安中心會定期在各大社交媒體平台（如Facebook和Instagram）發布帖文，並在YouTube上載不同的影片，從而加強與市民的溝通和互動。



2

## 食安中心舉辦2025/2026年度 “校園食物安全”及 “學生午膳飯盒的食物安全”網上講座



食安中心致力保障學校食物安全，每年巡查全港多間為學校供應午膳飯盒的持牌食物製造廠，並舉行業界講座，提醒飯盒供應商在配製食物時須保持良好的衛生習慣。新學年臨近，中心特意在6月26日及8月19日為學生午膳飯盒供應商，以及在7月11日為教職員分別舉辦2025/2026年度“學生午膳飯盒的食物安全”及“校園食物安全”網上講座，討論午膳飯盒的安全問題，講解高風險食物、窒息風險和食物過敏等事宜，以及提醒供應商應遵守食物衛生／安全方面的基本原則和確保員工保持良好的個人和環境衛生。

3

## 食安中心為全運會指定餐飲服務單位 舉辦食物安全講座

為配合2025年第十五屆全國運動會（全運會）的籌備工作，並確保賽事期間運動員及來賓的食物安全與衛生達到最高標準，食安中心於2025年8月7日、8月26日、9月30日、10月21日及11月5日為第十五屆全運會指定接待酒店的管理人員及餐飲服務人員舉辦專項食物安全培訓講座。



# 4

## 食安中心舉辦有關製造冰凍甜點的食物安全建議的專題講座

香港夏季氣候潮濕炎熱，食物安全風險上升，處理冰凍甜點等高風險食品的業界尤需警惕。為提升業界對這方面的認識，食安中心於2025年8月27日及9月11日舉辦專題講座提供製造冰凍甜點的食物安全建議，並講解製造和售賣冰凍甜點時的食物安全控制要點，以預防食物中毒事故。



# 5

## 食安中心就《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》有關蒟蒻果凍的規管舉辦業界技術會議



《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》（《修訂規例》）已於2025年8月20日獲立法會通過，並定於2026年4月1日實施，以加強預先包裝蒟蒻果凍的規管。《修訂規例》規定，高度或闊度不超過45毫米的迷你杯裝蒟蒻果凍將禁止出售，其他含蒟蒻的果凍須於包裝上標明防哽噎警告字句，提醒消費者小心進食，特別是兒童及長者。鑑於迷你杯裝蒟蒻果凍的產品設計及質地可能增加哽噎風險，政府亦透過多個渠道推廣相關健康教育，加深公眾對安全食用蒟蒻果凍的認識。為協助業界了解和遵守新規定，食安中心已制訂業界指引，並於2025年8月28日與業界舉行技術會議。



# 6

## 第九十次業界諮詢論壇



食安中心在2025年9月19日舉辦了第九十次業界諮詢論壇，就“給街頭小食店的食物安全指引”、“預製菜的食物安全建議”、“《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）條例》有關蒟蒻果凍的規管”（將於2026年4月1日生效），以及“香港預先包裝食物的食物標籤”等議題，與業界交流意見。活動詳情，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/committee/Notes\\_and\\_Presentation\\_Materials\\_TCF90\\_20250919.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF90_20250919.html)





# 注意手部衛生



點解食安仔換咗對處理食物用嘅手套嘅？

原來佢整緊三文治。徹底清潔雙手固然係保持手部衛生嘅最有效方法(有關步驟，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/trade\\_zone/safe\\_kitchen/Hand\\_hygiene.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/Hand_hygiene.html))，



處理即食食物時如果需要戴手套，就要用得正確。否則的話，反而會增加食物交叉污染嘅風險！試想像戴住同一對手套去倒垃圾、清潔枱面、切生肉，再去整三文治，周圍嘅細菌就會透過嗰對手套傳去即食食物，如果食咗，後果真係難以想像呀！

正確使用手套指南摘要：

- 戴手套前同埋除咗手套後，都要徹底清潔雙手，用清水同枧液搓手20秒；
- 雙手一旦有傷口，就要用防水膠布妥善覆蓋傷口之後，先至戴上手套；
- 手套要適時更換，例如當手套整污糟咗、爛咗，或者喺轉換工作崗位或工序後。

記住，戴手套唔可以代替洗手！要食得安心，就要注意手部衛生。大家一齊嚟重溫一下洗手嘅要點：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/consumer\\_zone/safefood\\_all/clean\\_hygiene.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/clean_hygiene.html)



## 增值小測試



# 1

關於香港對食物中霉菌毒素的規管，下列何者符合文章所述？

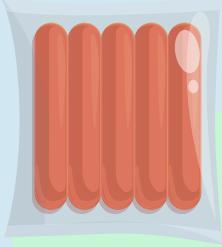
- a) 《食物內有害物質規例》於2023年修訂，大幅放寬霉菌毒素限量標準
- b) 嬰幼兒穀類食品中脫氧雪腐鐮刀菌烯醇的最高含量為每公斤200微克
- c) 蘋果汁中棒曲霉素的限量標準為每公斤100微克
- d) 所有堅果中的黃曲霉毒素限量統一設定為每公斤5微克



# 2



以下哪一項關於真空包裝的描述是正確的？



- a) 真空包裝能完全滅菌，無需冷藏或冷凍即可長期保存食物
- b) 真空包裝通過降低氧氣含量減慢微生物生長，從而延長食物保質期
- c) 真空包裝的食物不會因缺氧而改變顏色，外觀始終保持新鮮
- d) 真空包裝無法與脫水或低溫烹煮等食物加工技術結合使用

# 3

下列哪項措施最能減少預先切開水果和果汁的食物安全風險？

- a) 使用色彩鮮艷的容器存放水果以吸引顧客
- b) 在切開水果前，以流動自來水徹底清洗，並使用乾淨的水果刷
- c) 把預先切開水果存放在室溫下以保持其新鮮口感
- d) 僅使用一次性刀具來切開水果以減少成本



答  
案  
：

3. b

2. b

1. b

答  
案  
：

## 食安仔忙甚麼？

# 炒飯“冷”知識



想整返碟粒粒分明又乾身嘅炒飯，大家可能會選用攤凍咁嘅白飯。其實炒“冷飯”嘅食安重點，在於冷卻白飯嘅方法！

好多人會就咁將煮熟咁嘅飯放喺室溫，之後再加入配料製作炒飯，咁做其實好高風險！喺室溫“咁涼”期間，啲飯如果受到蠟樣芽孢桿菌污染，加上長時間喺呢個危險溫度範圍<sup>註1</sup>，孢子就會發芽同產生毒素，足以令食炒飯嘅人食物中毒。原來蠟樣芽孢桿菌產生嘅孢子同埋毒素可以抵抗高溫，受到蠟樣芽孢桿菌污染嘅“冷飯”就算炒熟咁，都殲滅唔到已經產生嘅孢子同毒素㗎！

咁點先至係炒冷飯嘅正確做法？記住“二段冷卻法”。

### • 第一段

啱啱煮熟嘅食物（即係白飯）要喺兩個小時內降至攝氏20度。

加速冷卻小技巧：將食物鋪開或者切細，放喺有蓋嘅淺盤內，然後放喺空氣流通嘅地方，加速散熱。

### • 第二段

喺四個小時內將食物由攝氏20度冷卻至攝氏4度。

雪櫃冷卻小技巧：放入雪櫃冷卻嘅熟食要包好，或者放入密封容器內，同生嘅食物分開。冷卻咁嘅飯同各種配料混合之後，要徹底煮熟先上碟呀！

要點重溫：[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/trade\\_zone/safe\\_kitchen/cooling.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/cooling.html)

註1：想知道更多有關危險溫度範圍與2小時／4小時原則的資訊，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/trade\\_zone/safe\\_kitchen/Temperature\\_Danger\\_Zone.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/trade_zone/safe_kitchen/Temperature_Danger_Zone.html)



## 有關此刊物

本刊物的網上版本已上載至食安中心網頁([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))，歡迎瀏覽網頁或掃描旁邊的二維碼。如有查詢，請致電 2381 6096 與食安中心傳達資源小組聯絡。



## 參觀傳達資源小組展覽室

食安中心的傳達資源小組展覽室位於港鐵南昌站C出口附近，設有展覽廳、公眾及業界的資料廊，配有視聽設備，以供市民和業界直接了解香港的食品安全資訊，免費入場，歡迎參觀。(有關最新的到訪安排，可瀏覽網頁[www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))

地址：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 401 室

查詢電話：2381 6096

電郵地址：[rcc@fehd.gov.hk](mailto:rcc@fehd.gov.hk)

開放時間：星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 1 時；

下午 2 時至 5 時 30 分

星期六、日及公眾假期休息

