



# 食物業 安全廣播站

第 104 期

2026 年 3 月 號  
食物安全中心出版  
與食物業界一同進步

## 本期內容

### 專題特寫

預製菜—我們應注意什麼？

### 食安仔教室

1. 重申：正確解凍
2. 獵“菌”小隊出動！

### 食肆現場

街頭美食 Tier List

### 安樂查飯+業界講座+食安指引

- 安樂查飯“安樂查飯”計劃介紹
- 2026年度食物業界講座
- 冷卻及重新加熱熟食—給食物業的食物安全指引
- 預製菜—給食物業和消費者的食物安全建議

### 中心動向

1. 為中文大學學士課程學生舉辦簡介會
2. 食環署食安中心舉辦大亞灣應變計劃講座
3. 食安中心舉辦“食物安全研討會2025”
4. 第九十一次業界諮詢論壇
5. 食安中心參與第59屆工展會

### 問問食安小隊

在冰格安全貯存生肉的提示

### 增值小測試

### 食安仔忙甚麼？

《2025年食物及藥物（成分組合及標籤）（修訂）規例》2026年4月1日實施

### 編輯委員會

主管（風險傳達）  
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）  
衛生督察（食物安全推廣）

## 專題特寫

# 預製菜—我們應注意什麼？

近年，預製菜因方便快捷而越來越受歡迎。然而，大家亦開始關注預製菜相關的潛在食物安全風險。那麼，關於這類食物，我們應注意什麼？



## 預製菜是什麼？

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。

雖然“預製菜”一詞相對較新，但其概念則不然。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。

## 影響預製菜食物安全風險的主要因素

### 原材料和製作過程

為確保預製菜的品質和安全，應使用符合本地食物安全標準的原材料。食物業界應為備存食物交易紀錄，以便更容易追溯源頭。

預製菜生產過程中最令人關注的是微生物污染。因此，必須確保預製菜經過適當加工處理（例如充分加熱），以有效控制成品受微生物污染的風險。

### 貯存和運送

由於頗多預製菜以冷凍或冷藏方式貯存，確保冷鏈在整個貯存和運送過程中維持不間斷至關重要。冷鏈管理的目標是防止預製菜處於攝氏4至60度之間的“危險溫度範圍”內而令細菌迅速生長。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。

## 預製菜的安全管理



預製菜生產商應考慮推行食物安全管理系統，例如食物安全重點控制系統，以便在生產過程的每個環節中，識別及控制食物安全問題。食物安全重點控制系統着重積極預防，事前分析各種可能產生的問題，涵蓋從生產、加工到配送及進食的所有環節。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。

現時，食物安全中心（食安中心）對在本港出售的食物（包括預製菜）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。



圖1: 影響預製菜食物安全的主要因素



## 注意事項

- “預製菜”一詞相對較新，但其概念則不然。
- 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。
- 原材料品質、生產過程及貯存和運送狀況是保持預製菜安全的主要因素。

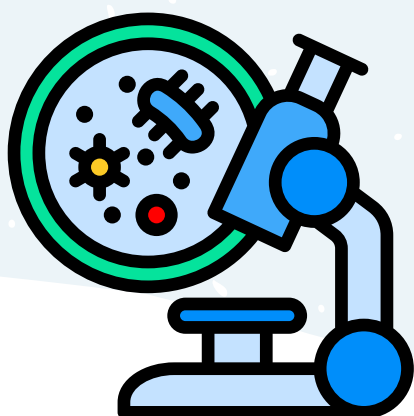


## 給業界的建議

- 從認可及可靠的來源購入原材料。
- 在生產預製菜的過程中，嚴格遵從良好衛生規範，並保持良好個人及環境衛生。
- 確保整個貯存和運送過程中維持良好的冷鏈管理。
- 包裝上應詳細列明處理食物的指示（如貯存環境、烹煮時間、烹煮溫度和烹煮方法），讓消費者能正確跟隨。
- 妥善保存交易記錄，以便在有需要時追溯源頭。



掃描二維碼在網上閱覽：《預製菜—給食物業和消費者的食物安全建議》

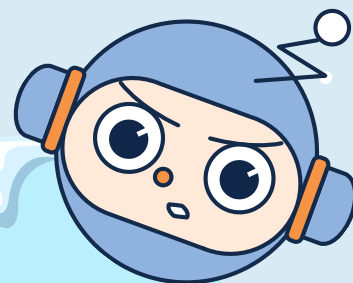
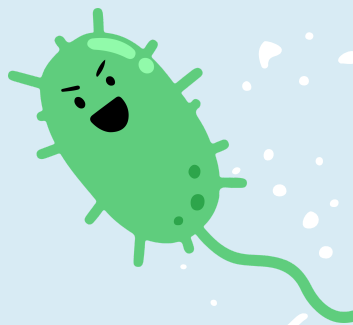




## 1. 重申：正確解凍

喺呢個充滿雪藏豬牛雞嘅世界裏面，大家每日都需要解凍唔同嘅食物，處理好三餐。

食物即使冷藏，所含嘅部分細菌仍然有機會以唔活躍嘅狀態存活。食物一旦解凍，細菌就會趁機重生，開始繁殖。如果揀錯解凍方法，細菌生長嘅速度就會一發不可收拾。



正確解凍食物嘅方法有三個：

1. 放入攝氏四度或以下嘅雪櫃冷凍格
  - 食物應以保鮮紙包好或放入防漏容器中。
  - 生肉要放下層，其他即食食物放上層。
2. 放喺流動嘅自來水下面
  - 解凍生肉或家禽時，要用密封嘅容器包好，避免細菌隨水花污染其他食物或者工作面。
  - 解凍完畢後，要徹底清潔鋅盆同周圍。
3. 用微波爐解凍
  - 放入微波爐解凍前，將食物放入容器或以保鮮紙包好。
  - 想解凍效果更全面平均，可以將食物拎出嚟攪拌或翻動。



重申：絕對唔應該喺室溫下解凍食物。食物以正確嘅方法解凍後，要盡快徹底煮熟嚟食！

## 2. 獵“菌”小隊出動！



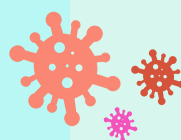
各位勇敢嘅獵菌者，你哋知唔知道，廚房同雪櫃入面嘅生熟食食物要徹底分開，避免爆發恐怖嘅交叉污染？生嘅食物入面嘅耐藥性超級細菌想入侵人類嘅身體，令人類日後接受嘅抗生素治療失效！

除咗用高溫淨化，即係透過將食物徹底煮熟嚟殺死抗生素耐藥性細菌之外，大家處理生、熟或者即食食材時，亦要謹記以下嘅“生熟隔離”守則：

- 分層隔離：生嘅食材同熟食／即食食物，喺雪櫃入面要分層擺放。熟食／即食食物放喺上層，生嘅食材放喺下層。
- 獨立封印：生肉同未煮嘅海鮮要用保鮮紙或者密封盒包好，避免佢哋嘅汁液滴落去啲熟食／即食食物，造成污染。
- 專屬武器：用唔同嘅廚具（例如唔同嘅砧板、刀具、器皿）分開處理生熟食食物。最好用唔同顏色、材質嘅用具，容易分辨。

想知道更多有關抗菌素耐藥性與食物安全嘅資訊，可以去呢個網頁睇下：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_fstr/whatsnew\\_fstr\\_antimicrobial\\_resistance\\_AMR.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_fstr/whatsnew_fstr_antimicrobial_resistance_AMR.html)



# 街頭美食Tier List



香港有咁多美食嘉年華、市集、夜市，真係睇到人眼花繚亂，唔知點揀！今次就由我食安仔帶大家去搵食，睇吓點樣搵啲食物安全又好味嘅街頭小食檔先！

- ✓ SS級-安心之選，食得！
- ✓ 美食展示區有屏障保護食物，避免異物跌入去。
- ✓ 食物處理人員穿著乾淨嘅工作服同圍裙、有戴口罩同手套。
- ✓ 食物製作區有洗手同乾手設施。
- ✓ 有冷存同熱存設備，熱食keep嘢攝氏60度以上，凍食就保存嘢攝氏4度或以下。
- ✓ 攤檔有有蓋垃圾桶。

- ✗ F級-衛生存疑，Skip得！
- ✗ 展示區嘅食物暴露嘢空氣中，無遮無擋。
- ✗ 熱食／冷食長期放嘢室溫，令細菌、霉菌容易滋生。
- ✗ 室溫展示嘅食物被無限次翻熱。
- ✗ 攤檔環境衛生同員工個人衛生欠佳。

大家“掃街”前，記得確保雙手乾淨呀！唔記得洗手而附近咁啱又無洗手設施點算？雙手無明顯污垢嘅話，用濃度70%至80%嘅酒精搓手液都得嘍。想了解更多資料，可以check吓《街頭小食店 — 給食物業的食物安全指引》：





安樂查飯+業界講座  
+食安指引

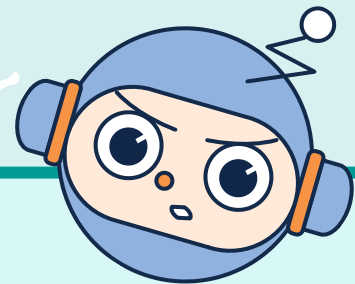


## “安樂查飯”計劃介紹

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，並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。



## 業界講座

## 2026年度食物業界講座

食安中心於2026年3月至10月期間舉辦2026年度“食物安全重點控制”與“良好衛生規範”業界講座及工作坊，向食物業從業員宣傳處理食物的正確方法，務求透過飲食業積極參與，以及政府與業界通力合作，共同推廣“良好衛生規範”，並推動業界在食物製造過程中實施“食物安全計劃”，以提升食物安全水平。

講座以粵語進行，參加者會獲發出席證書。詳情可留意食安中心網頁的“最新消息”：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act.html)



**2026** 食物安全中心 Centre for Food Safety  
「良好衛生規範」與  
「食物安全重點控制」  
講座及工作坊  
**Talk and Workshop on GHP & HACCP**  
日期 Period 二零二六年三月至十月 March to October 2026

講座將在指定場地進行，詳情將定期於食安中心網頁內公布  
Talks will be available in designated venues, details will be announced on regular time in the website of the Centre for Food Safety

中文版本  
[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_2026\\_talk\\_and\\_workshop\\_on\\_ghp\\_haccp.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_2026_talk_and_workshop_on_ghp_haccp.html)

English version  
[https://www.cfs.gov.hk/eng/whatsnew/whatsnew\\_act/whatsnew\\_act\\_2026\\_talk\\_and\\_workshop\\_on\\_ghp\\_haccp.html](https://www.cfs.gov.hk/eng/whatsnew/whatsnew_act/whatsnew_act_2026_talk_and_workshop_on_ghp_haccp.html)

講時 Duration  
約兩小時 About 2 hours

對象 Target Groups  
食物從業員  
Employees of food business

報名辦法 Registration  
各食物業負責人將獲發邀請信，並邀請其員工參加。  
Invitation letters will be sent to operators of food business, food handlers or operators may register through their establishments.

證書及禮品  
證書以粵語頒發。參加者將獲發出席證書及精美紀念品。  
The talk will be conducted in Cantonese. Participants will be awarded with a Certificate of Attendance and souvenir. Details of prizes are limited.

查詢 Enquiries 2381 6096  
網址 Website [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)

## 1. 冷卻及重新加熱熟食— 給食物業的食物安全指引



食安中心一直致力推廣食物安全知識，為食物業界提供實用指引。食安中心特別編製《冷卻及重新加熱熟食—給食物業的食物安全指引》（《指引》），以簡明易懂的方式協助業界掌握正確的食物處理程序。

《指引》的重點包括：煮好的熟食應盡快以“二段冷卻法”或“急速冷卻法”降溫，避免置於危險溫度範圍（攝氏4至60度）過久；已冷卻食物須貯存在攝氏4度或以下；翻熱食物要徹底，直至其中心溫度達到至少攝氏75度，且只可翻熱一次。業界應嚴格遵行，以減低食物中毒風險。業界從業員可在食安中心網站（[cfs.gov.hk/safekitchen](http://cfs.gov.hk/safekitchen)）或掃描有關的二維碼下載《指引》，在日常工作中付諸實行，以提高食物安全水平，保障消費者健康。食安中心呼籲業界積極採用《指引》，共同維護香港食物安全。



## 2. 預製菜—給食物業和消費者的 食物安全建議



為協助業界妥善處理和配製預製菜，食物安全中心特別編製《預製菜—給食物業和消費者的食物安全建議》小冊子，內容涵蓋預製菜由採購、貯存、配製、冷卻、包裝至運輸各環節的食安要點，也有溫度控制、防止交叉污染及個人衛生等方面的實用指引。小冊子亦闡述“二段冷卻法”及標籤規定，協助業界加強食物安全管理。歡迎掃描有關的二維碼在網上閱覽或下載該小冊子參考，共同保障食物安全。





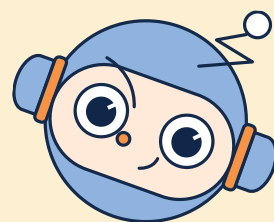
中心動向

# 1 為中文大學學士課程學生舉辦簡介會

一如既往，食安中心於2025年11月3日為香港中文大學醫學院社區健康理學士及公共衛生理學士課程的學生舉辦了一個簡介會，介紹食環署在香港食物安全監察及管制方面的工作，讓同學對食安中心的工作有初步了解，以便他們規劃職業方向，尋求專業發展。



# 2 食環署食安中心舉辦大亞灣應變計劃講座



食安中心在2025年11月25日聯同各相關政府部門(包括衛生署和機電工程署)舉辦一年一度的大亞灣應變計劃講座，當日，各部門代表逐一講解其部門的相關工作範圍，包括核電生產、輻射監察、攝取輻射途徑、食物進口監測、污染物及廢物管理、輻射器材及防護裝備監測等，讓同事獲得應變計劃的最新資訊。

# 3 食安中心舉辦“食物安全研討會2025”

食安中心在2025年12月4日舉辦了“食物安全研討會2025”，旨在讓政府與食物業界人士有機會就本港當前的食物安全議題交換資訊和意見，並鼓勵業界精益求精，攜手保障本港的食物安全。

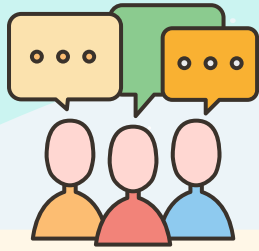
這次研討會在香港中央圖書館舉行，共有四節，即專家分享、製作安全的食物、食物規例及指引，以及食物貿易便利措施。研討會分上午及下午兩部分，其間設有答問時段讓業界代表提問。

有關活動的詳情，請瀏覽以下網址或掃描有關的二維碼：

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/whatsnew/whatsnew\\_act/Food\\_Safety\\_Seminar\\_for\\_Trade\\_2025.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/whatsnew/whatsnew_act/Food_Safety_Seminar_for_Trade_2025.html)



# 4



## 第九十一次 業界諮詢論壇



食安中心在2025年12月12日舉辦了第九十一次業界諮詢論壇，就“應對食物中的抗菌素耐藥性問題－業界篇”、“食物貿易商入門網站使用推廣”和“香港製輸中國內地肉製品及乳品推薦食品生產商註冊”等主題，與業界交流意見。

有關活動的詳情，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\\_TCF91\\_20251212.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/committee/Notes_and_Presentation_Materials_TCF91_20251212.html)



# 5



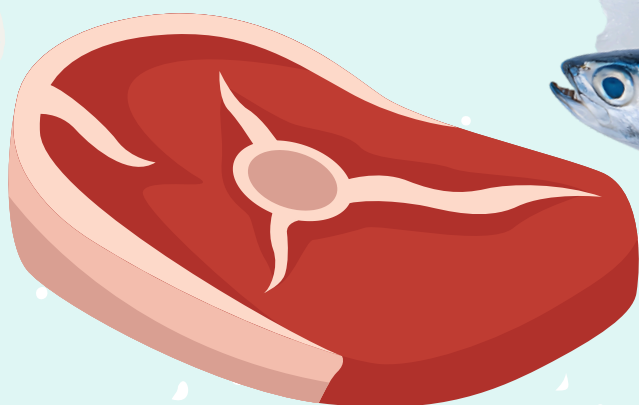
## 食安中心參與第59屆工展會

工展會是本港一年一度的大型戶外展銷嘉年華，第59屆工展會於2025年12月下旬在維多利亞公園舉行。一如以往，食安中心亦有參與今屆工展會，藉此向公眾宣揚食物安全信息。食安中心於2025年12月29日及30日一連兩日在工展會設置攤位，派發食物安全宣傳單張、小冊子和紀念品，以推廣食物安全。攤位吸引了大批市民參觀，十分熱鬧。





# 在冰格安全貯存生肉的提示



冷藏肉類應貯存於攝氏零下18度或以下，讓微生物處於不活躍的狀態。然而，冷藏食物的品質可能會在貯存三至六個月後下降。例如，長時間貯存可能影響食物品質，導致出現變乾、變色，以及因脫水和食物表面與雪櫃冰格之間溫度差異而引起的“肉結冰晶”現象（凍燒現象<sup>註1</sup>）。

長時間貯存冷藏肉類也會造成食物安全問題。溶雪期間的溫度變化及經常打開冰格的門都有可能加速細菌生長。貯存冷藏肉類時，請參考以下要點：

- 查看冷藏肉類的食用期限，最接近食用期限的肉類應最先使用。
- 貯存非預先包裝食物時，應遵從「先入先出」原則。
- 接收冷藏肉類後，要貯存在冰格內。
- 不要再次冷藏已置於危險溫度範圍（攝氏4至60度）超過2小時的冷藏肉類。
- 定時監察冰格溫度，以確保運作良好。
- 冰格門應時常保持關閉，並應把食物從溶雪中的冰格轉移到正常運作的冰格內。

註1: 想進一步了解肉類的凍燒現象，歡迎掃描二維碼：



增值小測試



# 1



下列哪一項並非影響預製菜食物安全風險的主要因素？

- a) 原材料的品質
- b) 生產過程中的微生物污染控制
- c) 貯存和運送過程中的冷鏈管理
- d) 預製菜的廣告宣傳方式



# 2

以下哪一項是正確解凍食物的方法？

- a) 把冷凍食物直接放在室溫下解凍，解凍後再冷藏保存。
- b) 放進攝氏四度或以下的雪櫃冷藏格，生肉放在下層，即食食物放在上層。
- c) 把冷凍食物放進熱水中快速解凍，以節省時間。
- d) 解凍時不需包裝，直接用流動自來水沖洗冷凍食物。



# 3

下列哪一項是錯誤的？

- a) 野生菇類可能含有耐熱毒素，無法透過烹煮或冷藏去除。
- b) 香港最常見的菇類毒素是腸胃刺激物，會引發噁心、嘔吐等症狀。
- c) 區分可食用與不可食用的菇類非常容易，市民可自行辨識後採摘。
- d) 若因進食菇類而中毒，應立即就醫並攜帶剩餘菇類以便鑑別。



3  
2  
1  
：答案

食安仔忙甚麼？

# 《2025年食物及藥物 (成分組合及標籤)(修訂)規例》 2026年4月1日實施



《2025年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》  
明年四月一日實施

加強規管預先包裝蒟蒻果凍嘅《2025年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)規例》(《修訂規例》)已經喺2025年8月20日以先訂立後審議嘅方式獲得立法會通過,《修訂規例》將會由2026年4月1日開始實施,到時高度或者闊度唔超過45毫米嘅迷你杯裝蒟蒻果凍將會禁止喺市場上出售;其他預先包裝嘅蒟蒻果凍產品就必須喺包裝上標示預防哽噎嘅警告字句,提醒市民小心進食。



雖然食品法典委員會認為蒟蒻係一種安全嘅食物添加劑,但係迷你杯裝蒟蒻果凍由於產品設計獨特同埋質地結實,如果食用方法不當,可能增加哽噎風險,呢個情況特別容易發生喺小朋友同長者身上。政府一直透過唔同渠道推廣預防食物哽噎嘅健康教育信息,包括避免直接吸食迷你杯裝蒟蒻果凍。

食安中心已經與相關持份者合作加強預防哽噎嘅健康教育,包括向學校發信、舉辦講座,以及喺社交媒體發布資訊,亦已經就新規管要求制定業界指引,同埋喺2025年8月28日與業界舉行技術會議,方便業界理解同遵守新要求。

有關預先包裝蒟蒻果凍新規定嘅新聞公報,請掃描二維碼到食安中心網頁查閱:



## 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物安全資訊,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: [rc@fehd.gov.hk](mailto:rc@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

