

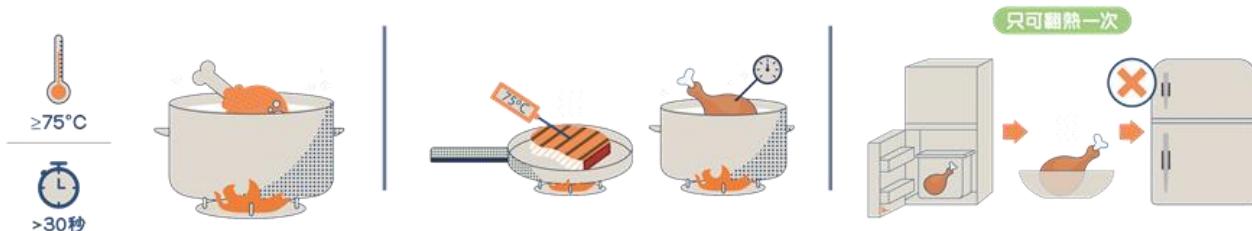
# 烹煮及翻熱



**本文中心：**烹煮及翻熱是一個很重要的環節，食物如不徹底煮熟以殺死致病菌，很容易導致食源性疾病。

各種食物所需的烹煮溫度和時間各有不同：

- 烹煮或翻熱食物時，食物中心溫度應達至 75°C 或以上，維持至少 30 秒。
- 你也可以使用其他溫度／時間組合，例如：達至 70°C 或以上，維持至少 2 分鐘；或達至 65°C 或以上，維持至少 10 分鐘。
- 使用食物溫度計檢查食物中心溫度，並加以記錄。溫度計應插進食物最厚的部分進行量度。溫度計每次使用前後均須清潔消毒。
- 翻熱已烹煮食物應視作重新烹煮，而非單純加溫而已。食物只可翻熱一次，不應再次冷存，防止細菌因長時間在危險溫度而急速增長。



如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，然後檢查以下各項：

- 肉類和家禽：**確保煮熟後的肉汁必須清澈，不應呈紅色，切開時不應見血。
- 蛋類：**蛋黃須煮至凝固，否則可選用經巴士德消毒的蛋類製作非全熟菜式。
- 介貝類：**煮沸不少於五分鐘。
- 湯羹及炆燉類食物：**煮沸並維持最少 1 分鐘
- 微波爐烹煮食物：**烹煮期間必須攪拌食物，讓熱力平均分布。烹煮後把食物蓋好至少 2 分鐘，使各部分能達到所需溫度。



保溫用的熱存工具例如隔水加熱保溫鍋 (bain-marie)，所產生的溫度不足以徹底煮熟或翻熱食物。

## 真空低溫烹煮 / 慢煮

真空低溫烹煮是現時十分流行的烹調方法，可是一旦食物未有徹底煮熟，便會增加食物安全風險，對高危人士尤其危險。進行真空低溫烹煮時，須留意以下幾點：

- 以真空低溫烹煮時，不應少於 60°C / 45 分鐘。
- 向可靠的供應商採購新鮮及優質的食材
- 只選用經認證可用於煮食的食品級塑膠袋作真空低溫烹煮之用
- 不應慢煮未經解凍的食物，因為食物會置於危險溫度範圍，有利細菌生長。
- 慢煮水缸中的水必須保持穩定的溫度，應不時檢查水溫，以確保食物以所需溫度進行慢煮。
- 烹煮真空密封食物前，應盡量去除袋裏的空氣，以增加食物與恆溫水的直接接觸面，從而縮短慢煮時間。
- 烹煮溫度／時間組合會因應食物的質地、原產地、厚度、重量或加工程序而有所不同，因此建議定期進行微生物檢測以確保食物安全。