



本文中心：有些食物很快變質，因為它們有助於微生物生長，而生或未煮熟的食物對食品安全構成非常高的風險，因為它們沒有被加熱到足以殺死可能導致食物中毒的致病菌。

高風險食物

蛋白質豐富、濕潤及酸鹼值較高(低酸性)的食物容易腐壞，因為這些因素有利微生物生長，令食物變質。因此，這些食物必須有嚴格的溫度控制（例如冷凍或冷藏），以減少或防止致病菌滋生。如果這些食物是供立即食用（即無需翻熱或可供生吃），應界定為高風險食物。



以下兩個問題有助判斷食物是否屬於高風險：

1. 是否容易腐壞（即是否需要冷凍（4°C）或冷藏（-18°C））？
2. 是否可供立即食用（即食用前無需加熱）？

如果兩個問題的答案均為「是」，即屬高風險食物。

生或未煮熟的食物風險最高

生或未煮熟的食物存有極高的食物安全風險，原因是沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可致病的微生物，繼而引致食物中毒。同時，「生冷」食物容易受到「超級細菌」（產生了抗菌素耐藥性的微生物）污染。

即使沒有引起症狀，食物中的「超級細菌」仍有可能將其抗藥性基因轉移到人體內其他細菌，從而影響日後使用抗生素的功效。



食用忠告

生或未煮熟的食物有較高食物中毒或受「超級細菌」污染的風險，尤其影響高危人士。

食肆如供應生或未煮熟的食物，應在餐牌上就此類食物向消費者作出食用忠告。

按此了解更多有關食用忠告的資訊。

容易引起食物中毒的食物

有些食物比其他食物更容易引起食物中毒，包括即食食物和一些容易腐壞的食物。食物處理人員應小心處理這類食物，遠離危險溫度和交叉污染，並按需要徹底煮熟食物。一些例子有：

- 蛋類或蛋製品（包括蛋黃醬）
- 肉類或肉類製品（包括免治碎肉做成的漢堡扒）
- 家禽
- 魚類和海產（例如生蠔）
- 壽司 / 刺身
- 乳製品（牛奶、忌廉、芝士、乳酪和含有奶類的製品）
- 供生吃的蔬菜和水果
- 煮熟的米飯和麵食
- 燒味 / 滷味
- 甜品
- 冰飲
- 冰和食水



新鮮水果、蔬菜及其他如不含忌廉或餡的麵包、糖果、糧油雜貨、罐頭食品、果醬、乾果、糖漿等較低風險食物，仍有可能在食物處理或生產過程中受到污染，因此在食用前必須妥善存放；蔬果等要用流動清水徹底清洗；食物處理人員在配製食物時必須遵循良好衛生規範。

高危人士

每個人都有可能因吃了處理不當的食物而生病。然而，以下高危人士在吃了生或未煮的食物後，患上食源性疾病的風險較高，一旦受到感染，出現併發症的機會也較大：

- 嬰幼兒
- 長者
- 孕婦
- 免疫力弱人士

