

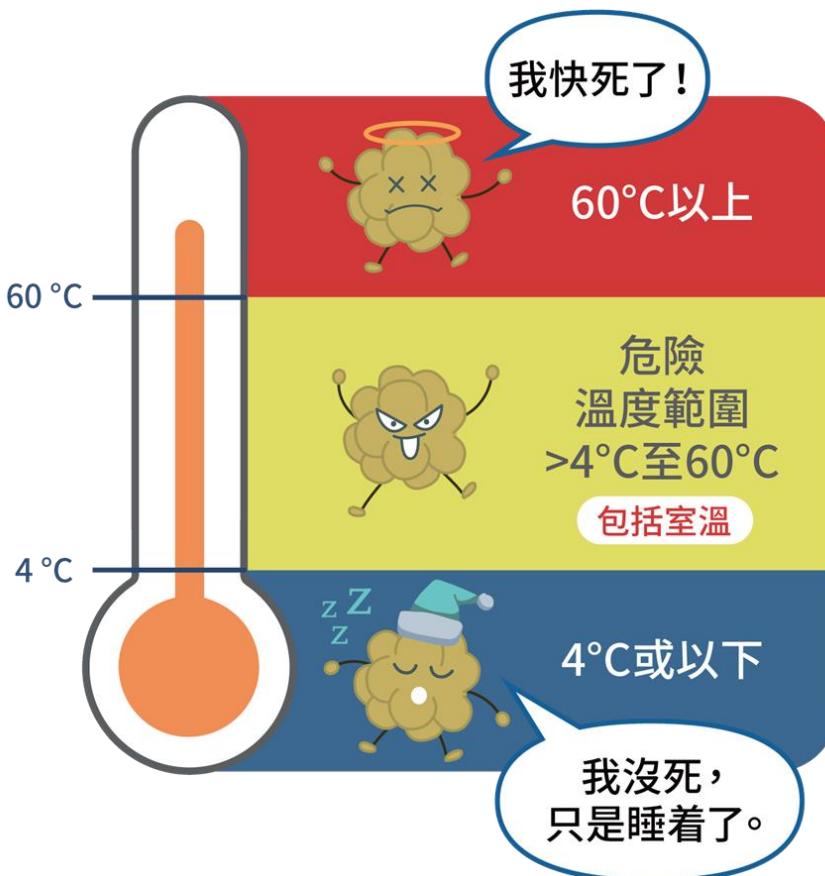
危險溫度範圍與 2 小時/ 4 小時原則



本文中心：細菌在 4°C 至 60°C 的溫度範圍內生長最快。為確保食物安全，食物烹煮後在室溫下放置 2 小時 / 2 小時原則。

食物存放在 4°C 至 60°C 的「危險溫度範圍」內，容易滋生各種細菌。

在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的有效方法。低溫貯存可抑制細菌生長（但不能殺菌），而高溫處理則可有效消滅細菌。



2小時／4小時原則：保存、食用或棄掉？

2小時／4小時原則是確保食物安全的好方法，適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物。這項原則建基於微生物可在4°C至60°C的「危險溫度範圍」內在食物中迅速生長的理論，已獲科學實證支持。

下表概述2小時／4小時原則，✓為可以而X為不可以：

食物置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用
< 2小時		✓
2 - 4小時		✗
> 4小時		✗
 置於4°C至60°C之間超過4小時的 高風險食物必須棄掉。		
		