



www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



溫度與時間的控制



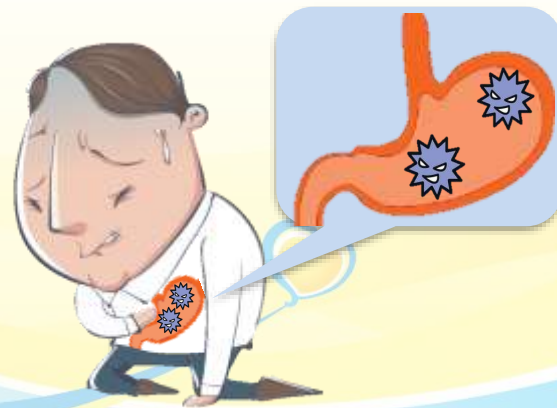
引致由食品傳播疾病的最常見因素

- 時間和溫度控制不當
- 食品烹煮不足
- 交叉污染
- 個人衛生不良



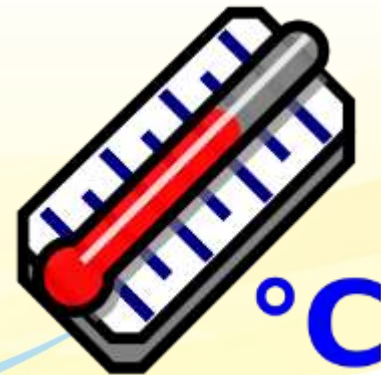
溫度與時間的控制

- 食品長時間貯存在不適當溫度下，容易滋生細菌
- 稍一不慎進食受污染變壞的食品，可能會引致肚痛、腹瀉等胃腸道不適



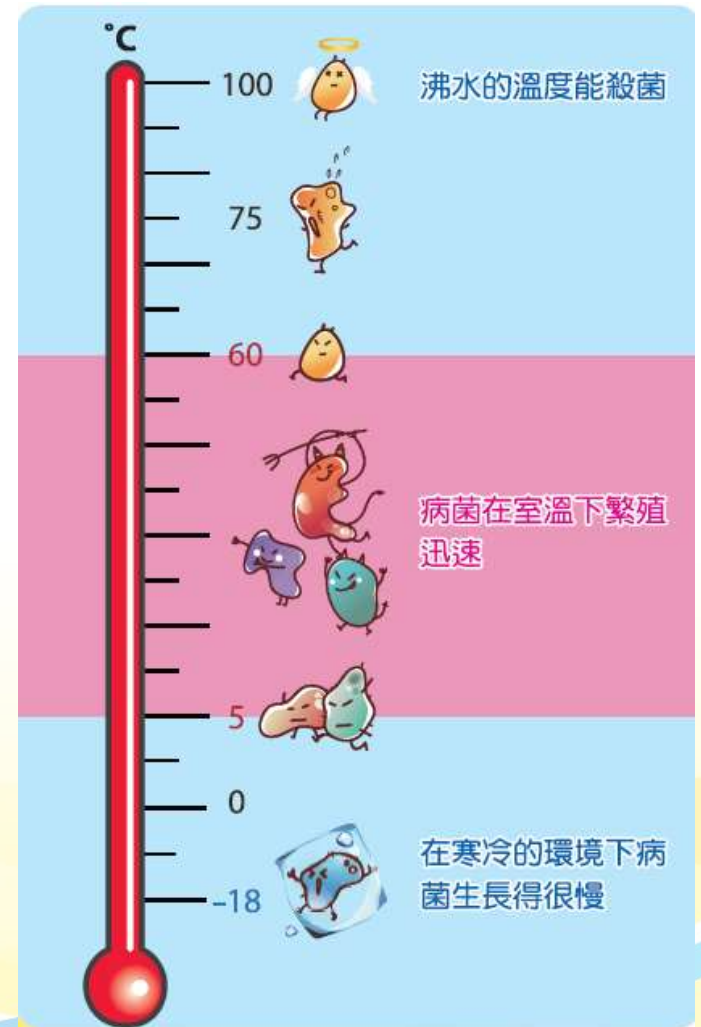
溫度控制

- 細菌需要在合適的條件下才能滋生
- **溫度控制不當**是其中一個令食品變質腐敗的因素



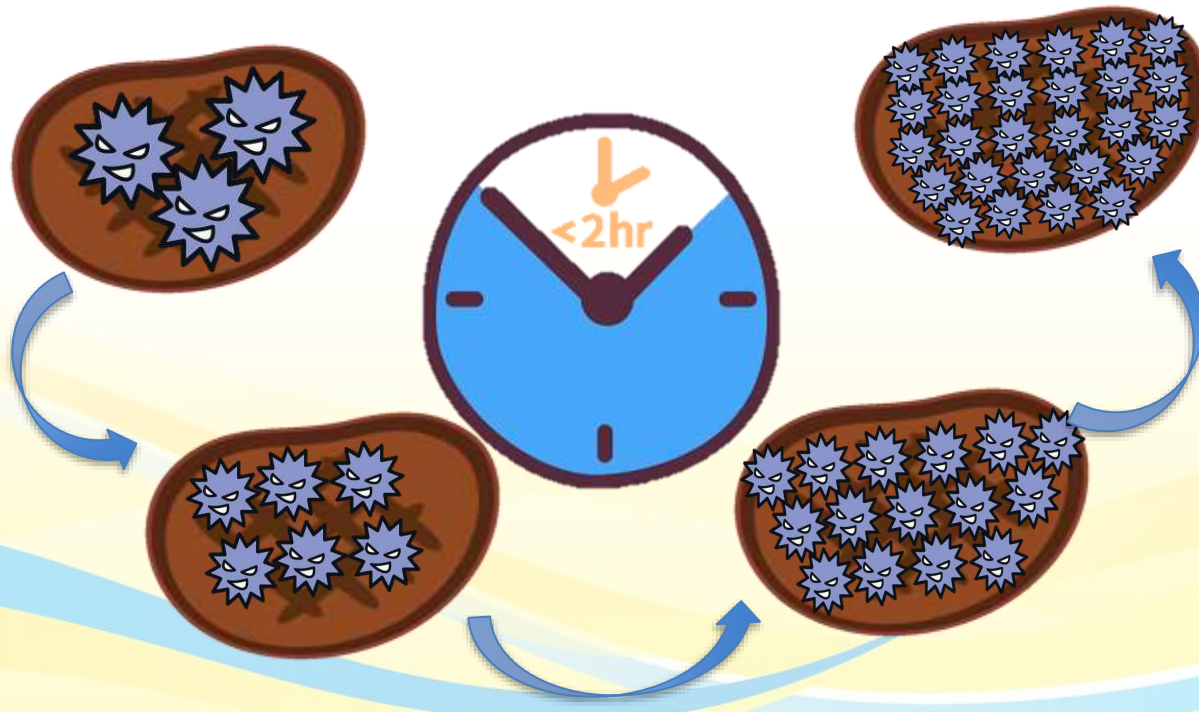
危險溫度帶

- 5 °C - 60°C被稱為『危險溫度帶』
- 在這個溫度範圍能迅速繁殖，有些甚至能產生耐熱的孢子和毒素



時間的控制

熟食和易腐敗的食品不應在『危險溫度帶』貯放超過2小時



熟食和易腐敗的食品



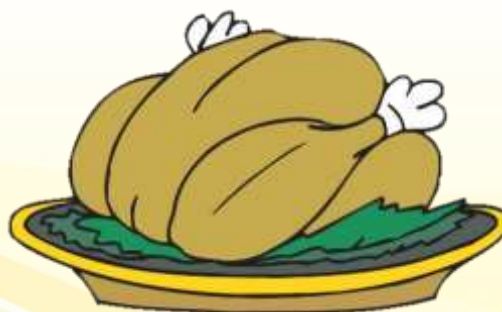
即食食品(壽司、刺身、沙律)



奶類及其製品



煮熟的米飯



肉類、禽肉類及其製品



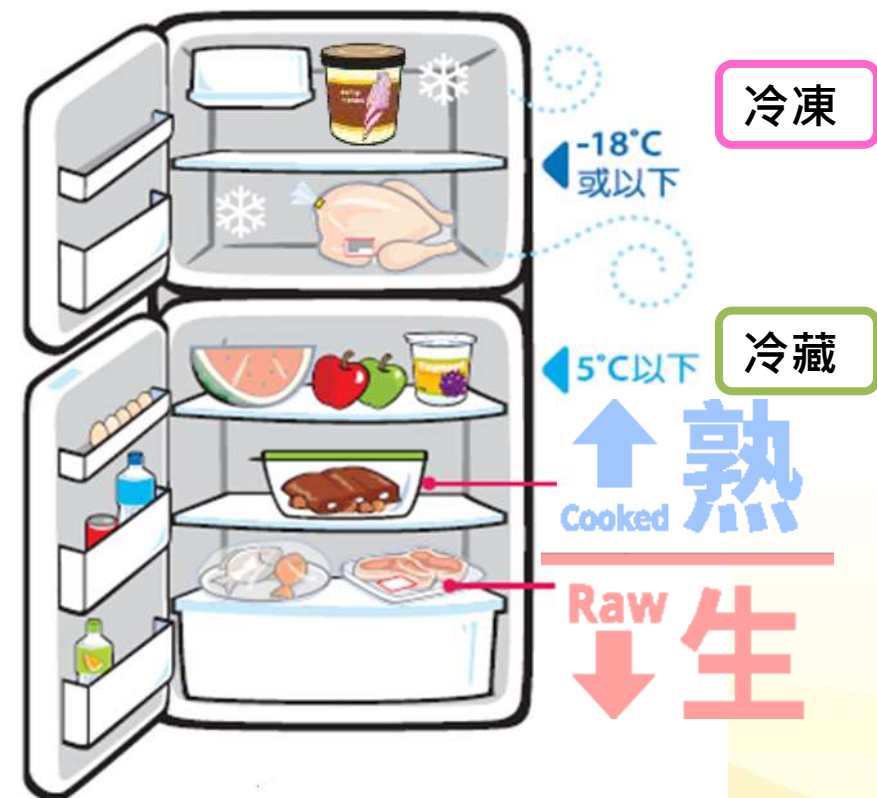
常溫貯存食品

糖果、餅乾、調味品、汽水、未開封的罐頭或乾貨可在常溫下貯存

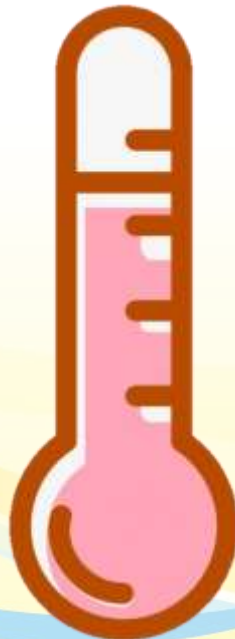
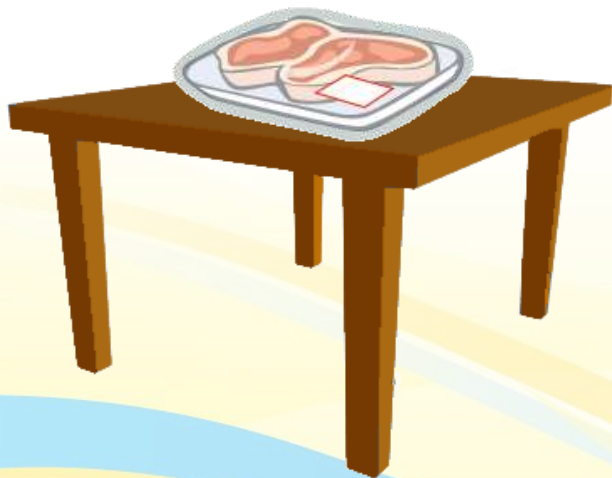
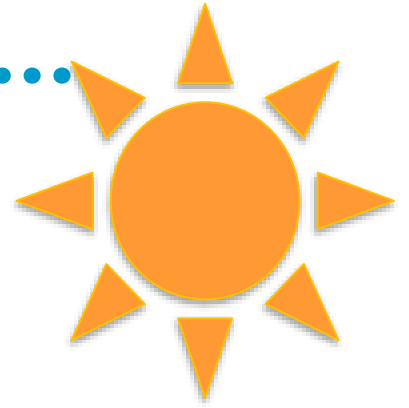


低溫貯存食品

- 食品貯存在低溫環境中可以延緩細菌生長，但不能將其消除
- 所以貯存在雪櫃的食品亦不應存放過久

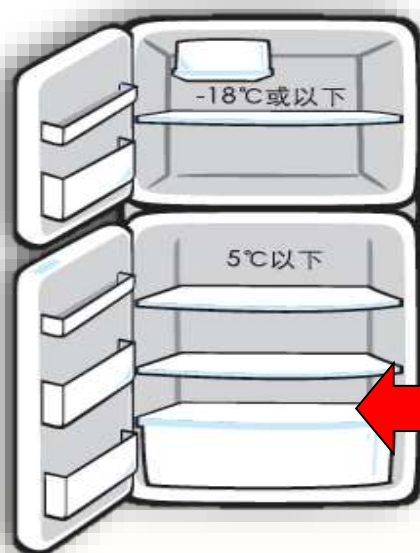


解凍食品不可以.....



如何正確解凍肉類？

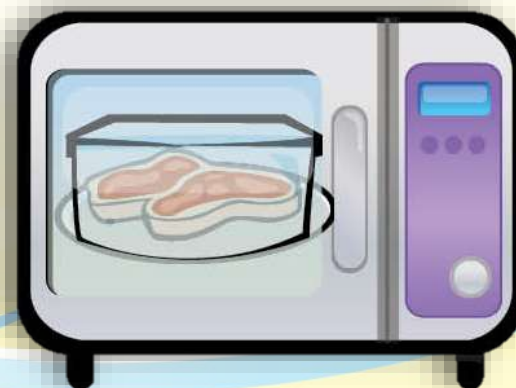
冷藏格內解凍



流水解凍

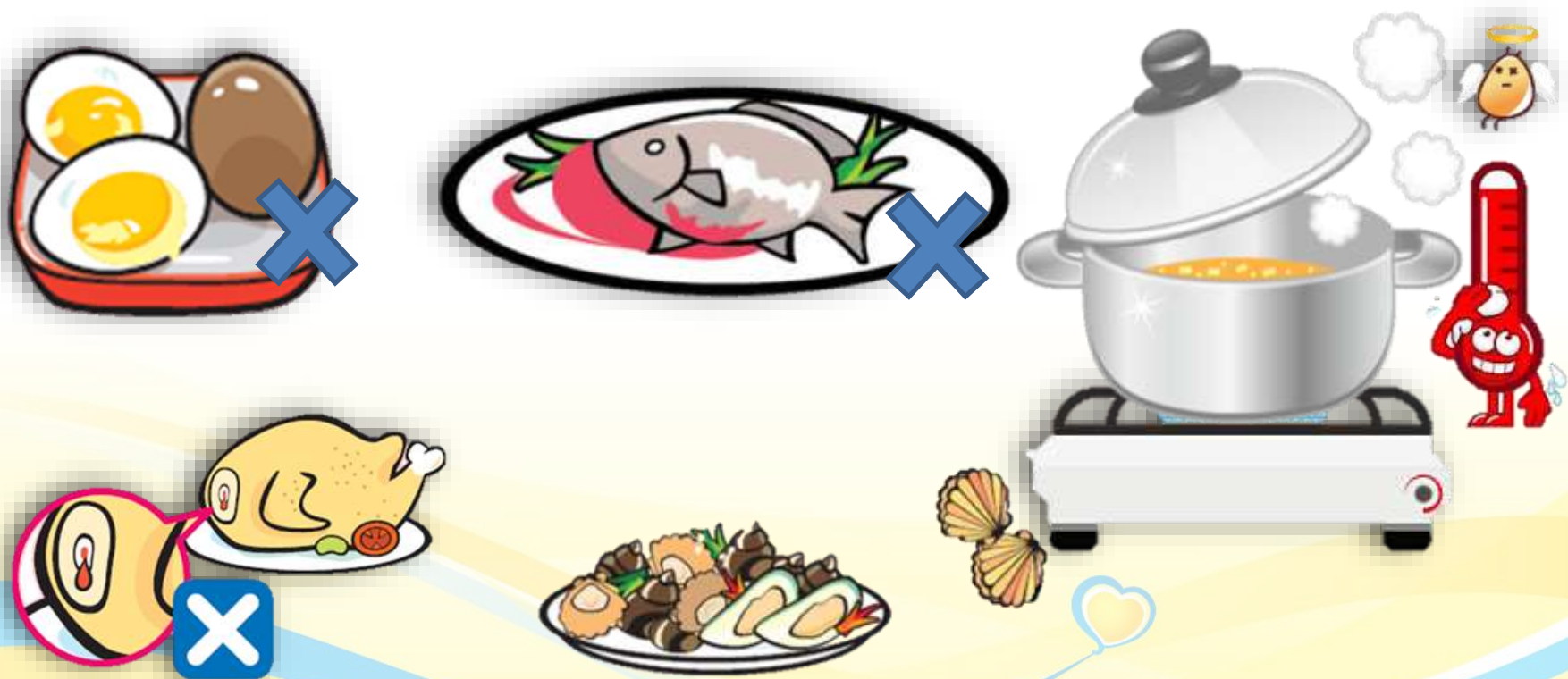


微波爐解凍



烹煮食品

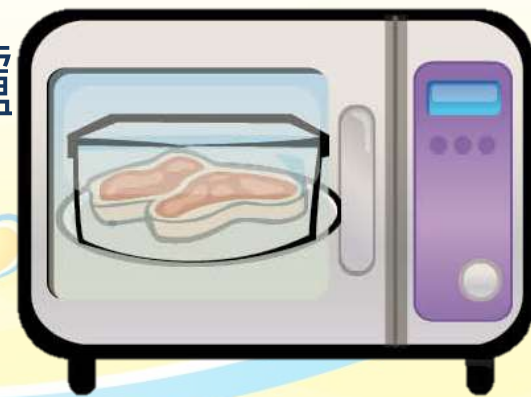
- 高溫烹煮可殺滅大部份細菌



烹煮食品

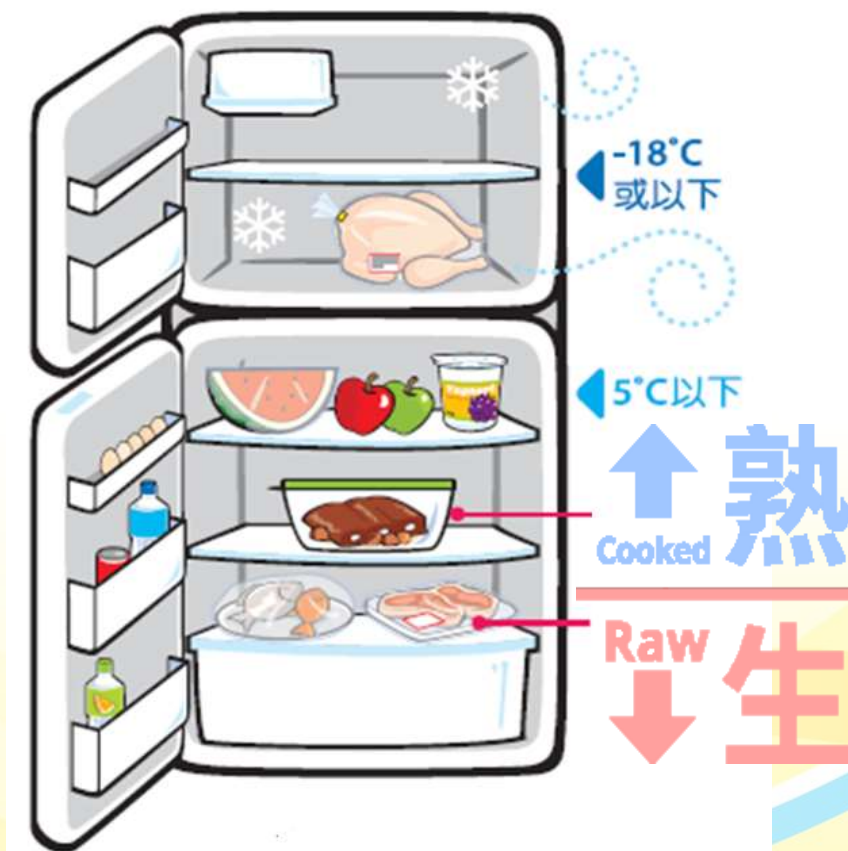
微波爐煮食

- ✓ 選用可在微波爐使用的器皿
- ✓ 在加熱過程中攪拌食品，以防出現『冷點』
- ✓ 每次使用完後需徹底清潔微波爐



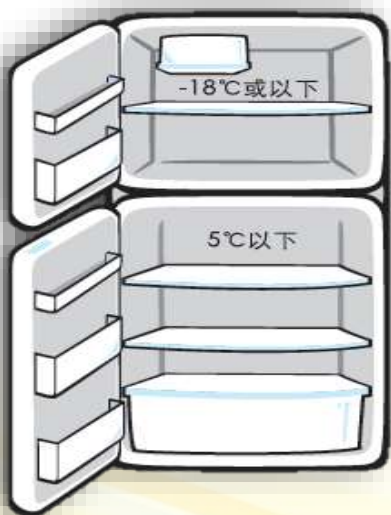
熱食熱存、冷食冷存

食品須貯存於安全溫度
(5 °C以下 / 60 °C以上)



冷卻食品

食品在烹煮後，如非立即食用，應在**2小時**內進行冷卻並放進雪櫃貯存



**切勿把熱食立刻
放進雪櫃**

冷卻食品

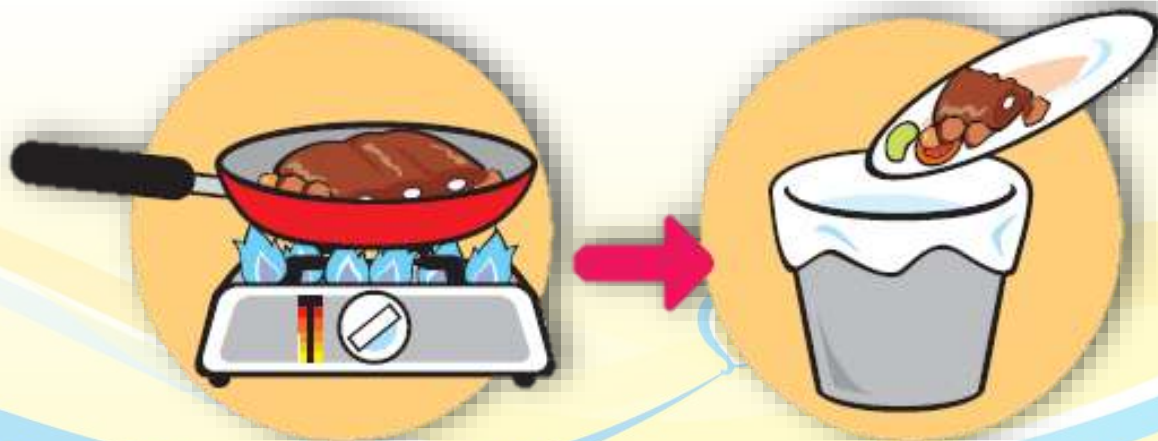
- ✓ 把容量和體積較大的食品細分成若干份
- ✓ 把食品轉移至淺身容器內冷卻
- ✓ 把盛著食品的器皿放在冰塊上，並不時攪拌

**切勿把熱食立刻
放進雪櫃**



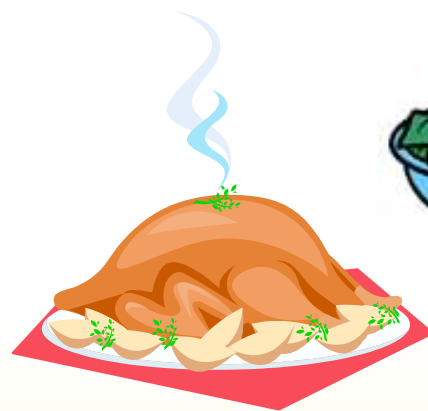
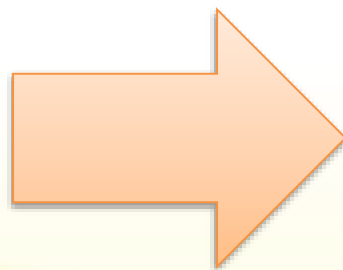
翻熱食品

- 翻熱剩菜時應徹底加熱
- 如翻熱後的食品仍有剩餘時，不應再次冷藏貯存



食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

