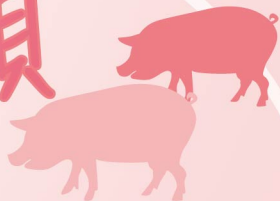


# 安心

# 選購肉類



肉類含有豐富的蛋白質，是人體必須的營養素。對於食材的選擇，可以揀豬、牛、雞、羊等。當中豬肉是澳門市民常吃的肉類之一，一般除了選擇新鮮豬肉之外，亦可以選擇冰鮮或急凍豬肉。

## 新鮮豬肉

亦稱「溫體豬肉」，屠宰後不經過任何降溫處理，肉溫沒有完全散失，肉質較柔軟且彈性較小。從屠宰至銷售等整個過程中都是置於室溫環境下，而肉類本身屬於易腐敗食物，若肉類溫度較高時，細菌容易大量繁殖，具一定風險。所以，必須盡量控制及縮短肉類在常溫下擺放的時間，並應盡快食用。

## 冰鮮豬肉

屠宰後的冷卻溫度為0°C至4°C，並在後續的加工、運送和銷售等過程中一直保持於0°C至4°C範圍內的豬肉。低溫冷藏有助於延緩微生物生長，降低食品變壞的風險。

## 急凍豬肉

屠宰後將肉先放入-28°C以下的冷庫中冷卻，然後在-18°C或以下環境保存，並以冷凍狀態(-18°C或以下)銷售。冷凍過程中，肉中水體積增大並形成冰晶，令肉類組織受到破損，食用前應以正確解凍方式\*（如：提前放置於雪櫃冷藏格）處理。

\*想認識更多正確解凍食品的方法，可參考食安資訊網 [www.foodsafety.gov.mo](http://www.foodsafety.gov.mo)。

# 市民選購各種肉類應注意以下事項



應光顧持牌、信譽及衛生良好的店舖；



應循正途選購肉類，切勿私自攜帶肉類及其製品進出境，以免違反入口地的檢疫規定；



新鮮及冰鮮肉應展示於0°C至4°C的冷藏櫃內，肉質有彈性、肉色有光澤及沒有出水現象；



急凍肉應展示-18°C或以下的冷凍櫃內，肉質必須結實，無融雪軟化及無結霜現象；



避免選購外觀異常、發出異味的肉類；



留意包裝要完整無破損，有清楚的標籤及食用期限；



確保選購時生的食物與其他食物分開存放，避免交叉污染；



付款前才選取冷藏或冷凍食物，以保持低溫狀態；



購買回家後應按照包裝上的標籤盡快存放雪櫃，且在食用期限內食用完畢。



「食品安全資訊」網頁  
[www.foodsafety.gov.mo](http://www.foodsafety.gov.mo)




 [foodsafetymo](https://www.instagram.com/foodsafetymo)



 食品安全資訊



 市政署食品安全資訊