



市政署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS MUNICIPAIS

安心 燒烤

每逢踏入秋季，燒烤便是大多數人喜歡的戶外活動，倘若食品處理不當，可能會導致食源性疾病，為有效預防食源性疾病市民在享受燒烤的樂趣時要謹記運用**食品安全五要訣“ABCDE”**。



食安專線
Linha aberta sobre Segurança Alimentar • Food Safety Hotline

 **2833 8181**



精明選購

- 向信譽及衛生狀況良好的商戶購買食材，如商戶提供燒烤到會服務，必須要先了解有關運輸方法，確保供應商以低溫箱來存放食品，以免溫度上升造成食品變壞；
- 仔細檢查食品的外觀、包裝、食用期限及貯存環境，冷藏食品應貯存於5°C以下，而冷凍食品於-18°C或以下，且包裝內沒有冰晶、融雪及結霜等現象。

01



正確貯存

- 生鮮、冷藏或冷凍食材，如非即時食用，應盡快放入雪櫃內貯存，為防止交叉污染，生熟食物應包好並分開擺放，同時，遵從「上熟下生」的原則；
- 非低溫貯存的食品，可貯放於陰涼通風的地方，避免陽光直接照射，同時，熟食不應在室溫下放置超過2小時。

02



謹慎處理

- 處理生的食材前應清洗乾淨，尤其是海產類，並且使用兩套不同的用具處理生熟食品，防止交叉污染；
- 冷凍食材應放在雪櫃冷藏格的下層，或利用流動自來水解凍且不應超過2小時，不應將冷凍食品置於室溫下進行解凍；

03



保持清潔

- 燒烤前應徹底清潔餐具及燒烤用具，如燒烤架、燒烤叉等；
- 時刻保持良好的個人衛生，徹底洗淨雙手。

04

溫馨小提示：

- * 注意均衡飲食，適時搭配一些蔬菜和水果。
- * 燒烤食物不宜多吃，因在燒烤過程中可產生多環芳香族碳氫化合物（簡稱：PAHs）等有害物質，尤其是燒焦部份，應當放棄。

「食品安全資訊」網頁 / 流動應用程式 (App)

提供一系列時令食安常識，市民大眾可隨時透過 www.foodsafety.gov.mo 瀏覽「食品安全資訊」網頁或下載「食安資訊」流動應用程式獲取最新食安資訊。

「食安資訊」手機應用程式



Android 手機版本
Google play



iOS 手機版本
Apple App Store