

解凍食品指引

目的：

本指引旨在提醒業界在解凍食品時應注意的食品衛生與安全事項，藉以減低食源性疾病爆發的風險和保障食品安全。

適用範圍：

在食品處理過程中需對食品進行解凍的食品生產經營場所。

解凍食品時應注意的事項：

- 應預先計劃所需的食品分量，避免解凍過量食品；
- 切勿使用熱水浸泡或在室溫下解凍食品，應採用安全的方法進行解凍（見安全解凍食品）；
- 已解凍的食品不應再次冷凍貯存；
- 經解凍或未經解凍的食品，均應徹底煮熟後才食用；
- 不可將食品和盛裝食品的容器直接置於地上，以防止食品污染；
- 如食品出現腐爛、異味等情況，應立刻棄掉。

安全解凍食品：

1. 雪櫃冷藏格解凍（5°C以下）*

- 應提前（約一天前）把冷凍食品由雪櫃的冷凍格（-18°C或以下）放置到冷藏格內冷藏；
- 最好使用一個雪櫃獨立放置需解凍的食品，或遵從「上熟下生」的原則，即於同一雪櫃內將生的食品置於熟的食品的下方；
- 應以保鮮紙、有蓋的容器等包好非包裝的食品後再置於冷藏格內解凍，避免食品在解凍過程中產生的水分對其他食品造成污染；
- 使用標籤標示開始解凍的時間；
- 如非即時食用，已解凍的食品應置於冷藏格內貯存，並盡快在兩天內處理或食用。

*將冷凍食品放置到冷藏條件（5℃以下）進行解凍，可避免食品在危險溫度範圍中停留，所以雪櫃冷藏格解凍是最佳的解凍方法。

2. 流動自來水解凍

- 需解凍的食品必須用保鮮袋等包裝材料密封，然後置於清潔的水槽或容器內，使用冷的流動自來水或浸泡於冷的自來水（每半小時更換一次浸泡用的自來水）中進行解凍，解凍過程宜在兩小時內完成；
- 解凍後的食品應立即處理，如未能即時使用應將食品妥善貯存於冷藏格內備用，並於即日內烹煮食用；
- 不應將未經密封包好的食品直接置於水中解凍，同時要避免解凍時流出或濺出之汁液污染到食品處理區、用具或其他食材。

3. 微波爐解凍

- 使用清潔且可微波使用的容器裝載食品；
- 使用微波爐解凍食品，應在解凍過程中翻動食品，確保食品解凍時受熱均勻；
- 微波爐解凍完成後，應在微波爐關掉後數秒才取出食品；
- 解凍後的食品應立刻進行烹煮；
- 定期清潔微波爐，避免食品受污染。

更新於 2017 年 5 月