

食得安心你要知！

正確翻熱食物

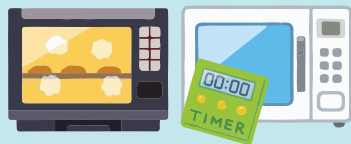
引致食物中毒的細菌大多數可透過足夠加熱消除，防止食物中毒。

- 烹煮或翻熱食物時，食物中心溫度應達至75°C或以上，維持至少30秒；或重新加熱至65°C或以上，維持至少2分鐘。
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙，**不應翻熱超過一次**。
- 不應再次冷藏食物，防止細菌因長時間在危險溫度(4°C至60°C)而急速增長。**
- 不應保存食物在雪櫃冷藏格內**超過3天**。

翻熱食物小提示

- 翻熱剩餘食物時，應翻熱至熱氣騰騰為止。
- 使用微波爐翻熱時，應蓋好食物，並在期間取出食物加以拌和轉動，以達致均勻加熱的效果。

翻熱飯菜建議時間



微波爐	冷凍的飯菜 (1人份)	1000W 3分鐘
	冷藏(急凍)的飯菜 (1人份)	1000W 5分鐘
	湯水或飲品 (1人份)	1000W 1分30秒
蒸爐	冷凍的飯菜 (1人份)	水滾後15-20分鐘
	冷藏(急凍)的飯菜 (1人份)	水滾後30-40分鐘

飯菜加熱後，請務必檢查食物中心溫度是否夠熱。
如果不確定，請放回爐中重新加熱。

資料來源：食物安全中心



賽馬會 Jockey Club
「熱島·熱不倒」
BEAT THE HEAT PROJECT
社區抗熱計劃

關於計劃

「賽馬會『熱島·熱不倒』社區抗熱計劃」於2024年3月至2027年2月進行，與地區組織合作為易受影響的長者戶進行風險識別及介入。另外，我們會透過宣傳及公眾教育活動，為長者、照顧者及前線社區工作者提供訓練，引發他們關注酷熱天氣對個人健康的影響，從而作出應對辦法。

本計劃承蒙香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助，由香港中文大學賽馬會老年學研究所聯同基督教家庭服務中心及香港紅十字會合作進行地區工作。



fb: jc.BEATtheHEATpj



ig: jc_beattheheat



beattheheat.cuhk.edu.hk



beattheheat@cuhk.edu.hk



賽馬會 Jockey Club
「熱島·熱不倒」
BEAT THE HEAT PROJECT
社區抗熱計劃

夏日食物安全小貼士



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

聯合主辦



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

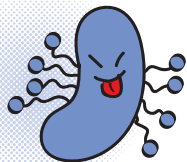
夏日食物安全小貼士

有些家庭習慣一次過煮多餐飯菜，或將一個飯盒分成數餐享用。如果處理不當，可能導致食物中毒，引致嘔吐肚痛等身體不適。尤其是在夏天，沒有妥善存放的飯菜正正是致病細菌的溫床，在溫暖潮濕的天氣下迅速滋生！

常見引起食物中毒的細菌

以下是常見引起食物中毒的細菌。致病細菌會產生毒素，食用含毒素的食物會使人食物中毒。

沙門氏菌



潛伏期：約6至72小時，通常是12至36小時
病徵：嘔心、發燒、肚痛、腹瀉及嘔吐

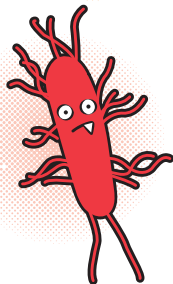
金黃葡萄球菌

潛伏期：約30分鐘至8小時，通常是2至4小時
病徵：嘔心、嘔吐、腹瀉、嘔吐，有時會出現發燒



大腸桿菌

潛伏期：約3至9日
病徵：嚴重腹瀉、血便、發燒、肚痛及嘔吐



李斯特菌

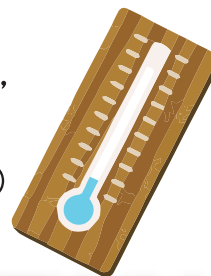
潛伏期：約3至90天，通常是1-2星期
病徵：發燒、頭痛、嘔心、嘔吐及腹瀉等



食得安心你要知！

善用雪櫃儲存食物可以減慢致病細菌的滋生，降低食物中毒風險。

- 運用「2小時/4小時法則」，將熟食（例如剩餘飯菜/飯盒）及容易腐壞的食物在2小時內放進雪櫃。
- 以有蓋的容器儲存食物，防止交叉感染。
- 把即食或熟食放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上。
- 不要把雪櫃裝得太滿，以確保雪櫃內的冷空氣流通。
- 用溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度保持在4°C或以下，冷藏格（急凍格）的溫度保持在-18°C或以下。



2小時/4小時法則

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



資料來源：食物安全中心



保養雪櫃小貼士

- 確保每次使用雪櫃後關緊門，避免外部溫暖濕氣進入雪櫃內。
- 避免在雪櫃內存放太多未密封的食物，因為食物會釋放出水分，增加雪櫃內的濕度。
- 定期為雪櫃進行除霜，防止雪櫃結霜結冰之餘，保持雪櫃衛生，維持良好製冷能力，節省能源，延長雪櫃壽命。