

兩餸飯

及其他需要熱存與展示的外賣食物

給食物業的食物安全指引



引言及適用範圍

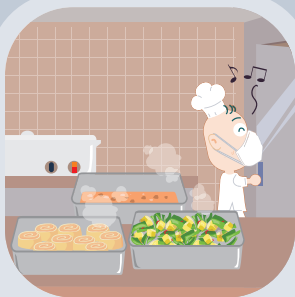
「兩餸飯」在本地又稱為「雙餸飯」、「雙拼飯」，通常早已預先煮好以供隨時外賣，在餐廳、快餐店、學校或員工飯堂、超級市場及食物攤檔都可以買到。這些熱食款式繁多，一盤盤地擺放和展示以供食客選擇。

本指引是為在處所中烹製和售賣「兩餸飯」的食物業經營者而編製，旨在協助他們在營運時採取食物安全措施，以製作和供應安全衛生的「兩餸飯」。本指引亦適用於需要熱存與展示的外賣食物。本指引並非法律文件，其使用純屬自願性質，但當中審視了一系列與「良好衛生規範」(GHP) 相關的重要指標，食物業經營者應考慮當中建議的最佳做法，以向消費者提供安全的食物。





與「兩餸飯」相關的常見食物安全問題



過早烹製熟食

- 為了配合經營上的需要，提供「兩餸飯」的食物業經營者通常提前烹製大量已煮熟的菜餚，以便其後重新加熱和展示於食物櫃枱售賣。
- 如存放溫度不當（例如長時間在室溫下冷卻及冷凍欠妥），便會有利有害細菌在食物中滋長。



翻熱不足

- 冷凍的預製食物在展示和售賣前未有充分翻熱（即食物中心溫度未達到攝氏 75 度）。



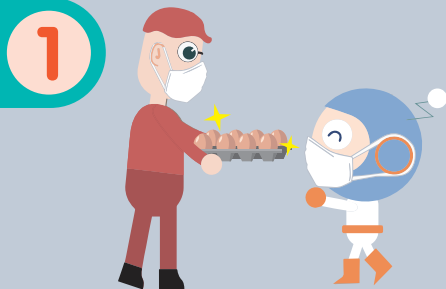
不正確的熱存溫度

- 一些食物業經營者可能會把展示的食物放在溫度較低（例如攝氏 45 度）的隔層水浴鍋中，以防食物變乾。
- 這種把食物置於危險溫度範圍（攝氏 4 度至 60 度）的做法會助長有害細菌在食物中繁殖。

烹製「兩餸飯」的食物安全措施

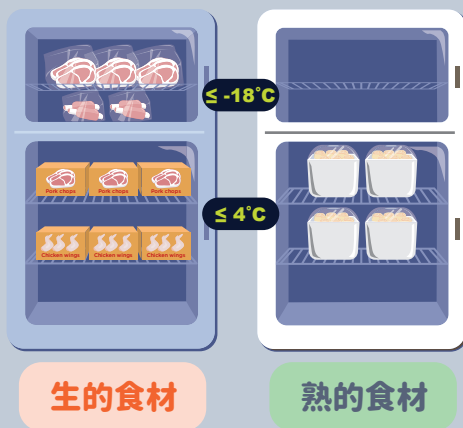
採購和收貨

- 從認可和可靠的來源購買食物與食材。
- 收貨時檢查食物與食材的品質。
- 檢查預先包裝食物的食用期限。



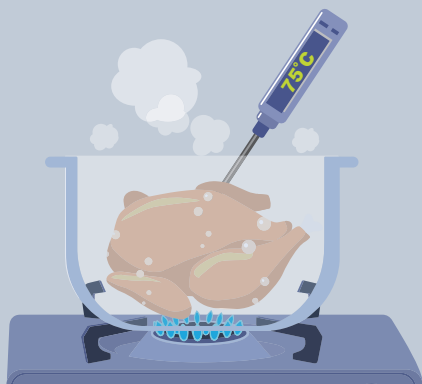
貯存

- 容易腐壞的食物應放入雪櫃保存。使用溫度計檢查雪櫃的溫度並加以記錄。保鮮格和冰格應分別保持在攝氏 4 度或以下和攝氏零下 18 度或以下。
- 最好使用兩個雪櫃分開貯存生的食物與預先煮熟的食物。否則，應將預先煮熟的食物放在雪櫃上格，生的食物放在下格，以免交叉污染。
- 不要把雪櫃裝得太滿，並按「先入先出」的原則貯存食物。



烹煮

- 食物要徹底煮熟至中心溫度至少達到攝氏 75 度。
- 預先計劃烹製時間，以免過早熟煮容易腐壞或受污染的菜餚，例如肉汁 / 醬、湯和米飯。



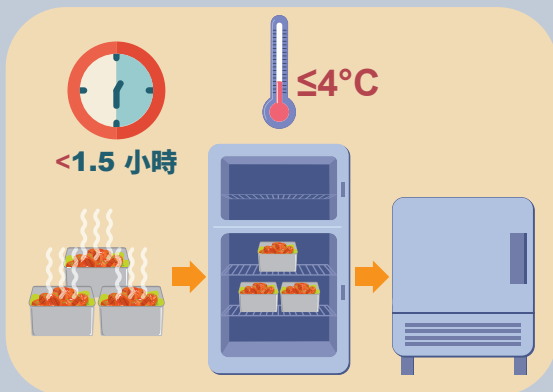
4

冷卻及貯存預先烹製的食物

- 預先烹製的食物必須盡快冷卻，並貯存於攝氏 4 度或以下。

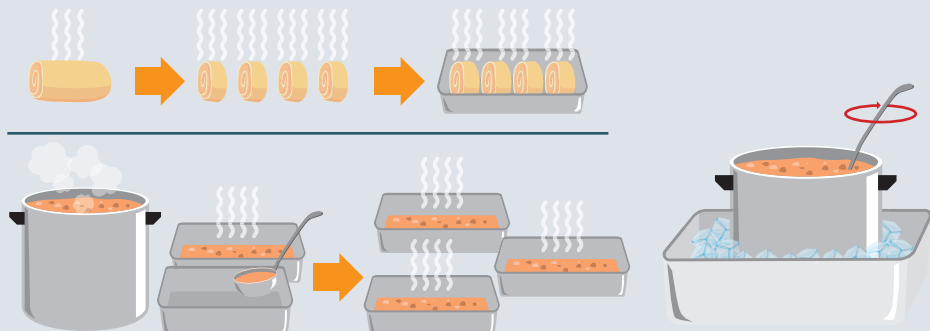
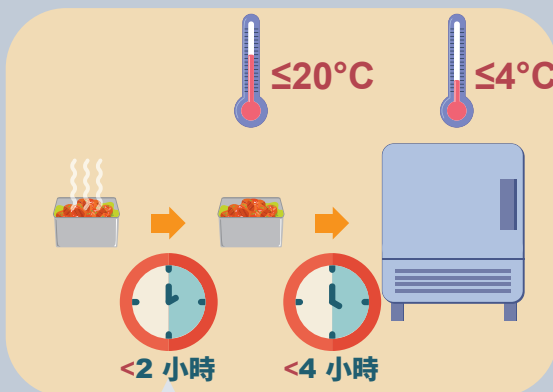
急速冷卻法

- 放入雪櫃前，可先將預先烹製的食物放入吹風冷卻機中快速冷卻（例如 1.5 小時內冷卻至攝氏 4 度）。



二段冷卻法

- 否則，可利用「二段冷卻法」冷卻預先烹製的食物：先在兩小時內降溫至攝氏 20 度，然後在其後四小時或更短時間內冷卻至攝氏 4 度。
- 使用「二級冷卻法」時，可把食物分成小份或放在寬而淺的容器內，加快冷卻過程。至於湯、肉汁 / 醬、蔬果蓉和飲料之類的美食，可用冰水浴冰鎮並加以攪拌，以加速冷卻效果。



翻熱

5

- 經冷存的預製食物應翻熱至中心溫度至少達到攝氏 75 度，才可進行熱存。
- 已煮熟的食物不應翻熱多於一次。

翻熱應視作**重新烹煮**，而非僅僅加熱而已。翻熱時要把食物**加熱至完全滾燙**。不要將未經徹底翻熱的食物直接熱存。

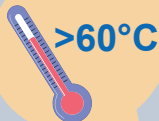


翻熱 > 1 次

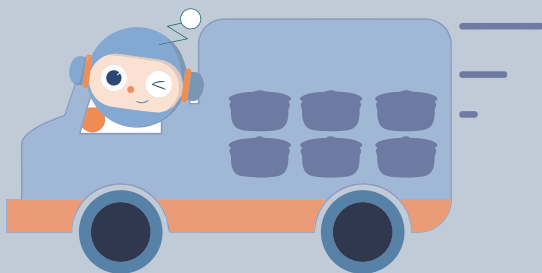
運送

6

- 如食物在中央廚房製作，然後送往店鋪售賣，在運送過程中，食物應保持於攝氏 60 度以上。
- 食物應妥善包好或蓋好，以免受到污染。



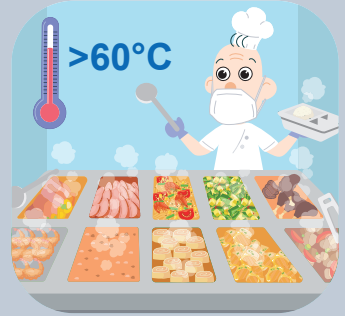
中央廚房



7

熱存與展示

- 使用合適的保溫設備，例如保溫櫃、暖湯鍋、隔層水浴鍋和保溫櫃枱。
- 先預熱保溫設備，才放入食物。
- 食物必須徹底煮熟 / 翻熱至滾燙，才開始熱存。
- 保溫設備只應用於熱存已經徹底煮熟或翻熱的食物，切勿用來翻熱冷凍食物。
- 持續監察並確保食物貯存在攝氏 60 度以上。
- 展示適量食物，以縮短展示時間。
- 為確保保溫設備運作正常，應使用乾淨、經消毒的食物溫度計檢查每批熱食的溫度。
- 補充食物時，切勿把新鮮煮好 / 翻熱的食物與已經展示了一段時間的食物混合。
- 食物如在危險溫度範圍（攝氏 4 度至 60 度）存放或展示超過四小時，便須丟棄。
- 提醒顧客盡快食用食物。



4 小時



8

個人衛生

- 經常保持良好的個人衛生習慣，包括正確洗手。在處理食物前後，或在如廁、接觸眼、鼻或口、咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後等，都要以梘液和清水清洗雙手，搓手最少 20 秒。
- 手部如有傷口，應用防水膠布覆蓋或戴上防水手套。
- 烹製食物時不應吸煙和飲食。
- 如果患有或懷疑患有傳染病（例如出現腹瀉、嘔吐、發燒、喉嚨痛或腹痛等症狀），應暫停工作。



製作「兩餸飯」的一般流程圖



適用於烹製後直接熱存 / 展示的食物

採購

收貨

貯存

配製

烹煮

運送 *

熱存 / 展示

食用



適用於預先烹製（例如一天前）以供備用的食物



徹底煮熟食物至中心溫度達攝氏 75 度或以上

CCP



熱食保持在攝氏 60 度以上

CCP



熱食保持在攝氏 60 度以上

CCP

冷卻

在 2 小時內冷卻至攝氏 20 度，然後在其後 4 小時或更短時間內冷卻至攝氏 4 度



CCP

冷凍

食物保持在攝氏 4 度或以下



CCP

翻熱

翻熱食物至中心溫度達攝氏 75 度或以上



CCP

* 適用於中央廚房製作的食物



控制重點 (Critical Control Point 簡稱 CCP) 是予以監控的必要步驟，可以防止或消除食物安全危害，或把危害減低至可接受的程度。

在整個製作過程中，要保持良好的個人、環境和食物衛生。

遵循「**食物安全五要點**」：① **精明選擇**（選擇安全的原材料）；② **保持清潔**（保持雙手及用具清潔）；③ **生熟分開**（分開貯存和處理生熟食物）；④ **煮熟食物**（徹底煮熟食物）；以及⑤ **安全溫度**（把食物存放於安全溫度）。

