

低溫食品易播毒

冷水解凍再煮熟

過去曾有進口急凍食品驗出含有新冠病毒，北京日前更因應進口冷鏈食品被病毒污染情形時有發生而加強防控。雖然世衛（WHO）表示未有證據顯示新冠病毒可經食物傳播，但在炎夏高溫影響之下，食物運送及儲存過程中的溫度一旦有變，容易滋生細菌引致食物中毒，還是要小心為上。

所謂冷鏈食品，一般是指處理冷藏、冷凍類食品或生鮮易腐農產品等的特殊供應鏈系統下，由生產、倉儲及配送至消費者手上的每個環節都處於低溫保鮮的環境，確保維持食品品質，故除急凍肉類與海鮮外，也包括蔬果及奶製品等。於今年年初，內地便曾於進口車厘子驗出含有新冠病毒，而在本港，過去也曾在進口急凍肉類及海鮮發現新冠病毒。

新冠病毒低溫存活21日

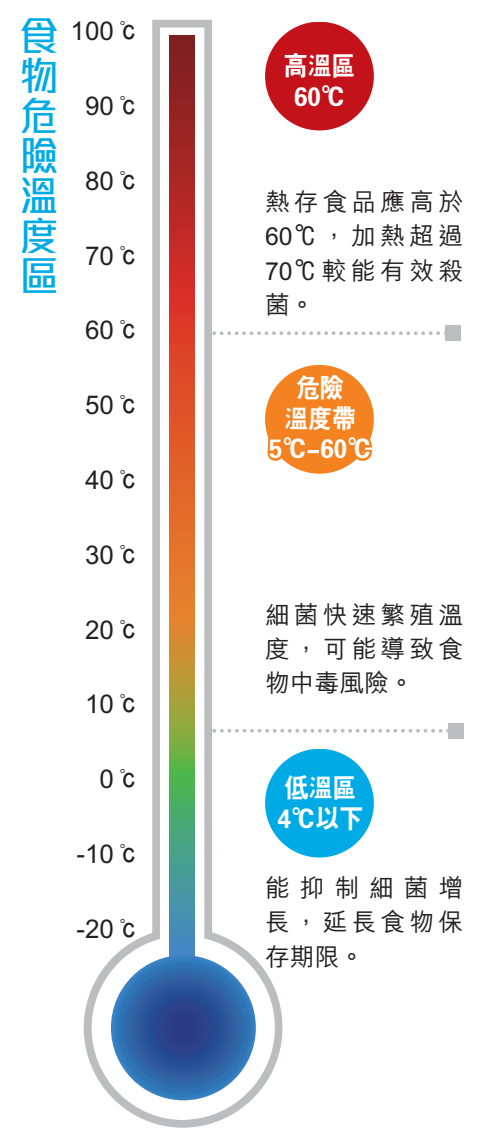
國家衛健委全國新型冠狀病毒肺炎專家組成員劉珏表示，低溫環境可延長病毒存活時間，目前觀察到的新冠病毒在低溫環境下最長可存活約21天。專家建議消費者在處理冷鏈產品時，可使用酒精或消毒液為產品外包裝消毒，並根據食材類型選擇合適的清洗和消毒方式，並且在清洗過程中佩戴口罩及一次性手套等。急凍食品謹記煮熟，海鮮盡量避免生吃或在酒泡、鹽醃後直接食用，蔬果經徹底洗淨後，可按情況削皮後才進食。

除新冠病毒外，濕熱天氣特別容易滋生細菌，當中5℃至60℃是危險溫度區，如將冷藏食物長時間放在這溫度區或室溫中解凍，有機會加促細菌繁殖，引致食物中毒。冷藏肉類的溫度一旦高於攝氏4℃，冷藏前已存在於肉類中的細菌便可再度活躍起來並開始繁殖。因此，冷藏肉類應放在攝氏0℃至4℃的雪櫃內解

凍。為了防止肉類的汁液滴下至即食食物上造成交叉污染，應把肉類放在防漏的容器或包裝中。如需快速解凍冷藏肉類，可用流動的冷水或微波爐解凍。不過，這兩種方法會使肉類部分或全部置於有利細菌滋生的危險溫度範圍，因此經解凍後的冷藏肉類必須立即烹煮。某些食品無需解凍便可烹煮，例如冷藏雞塊、冷藏餃子等。然而，未經解凍的肉類不宜直接以慢煮鍋烹煮，因為肉類置於危險溫度範圍的時間可能會過長，令有害細菌可以迅速增長。

海鮮急凍最多放兩周

肉類等食物如儲存於攝氏零下18℃或以下的雪櫃冰格內，一般可以保存6至12個月。不過，水產最多放一至兩周就應食用，因為水產如魚蝦蟹等的生長環境溫度較低，附在身上的細菌大多也耐低溫，冰格的溫度難以確保能殺死其中的細菌及寄生蟲。有人可能會擔心，儲存在冰格中的食物會變得乾韌、變色或結滿冰晶。這些都是凍燒的跡象，雖影響食物的品質，但不影響安全，若要避免凍燒，在冷藏前應把食物包好或入盒。不過，已解凍或部分解凍的食物不宜再次冷藏，除非食物是以正確方式在雪櫃中解凍，並一直保持於攝氏4℃以下。再次冷藏以正確方式解凍的食物可能會降低食物的品質，但食物在徹底煮熟後仍可安全食用。



	溫度	食品例子
鮮食品	18℃	如便當、三文治、飯糰、冷麵、朱古力等
冷藏食品	7℃以下、凍結點以上	如新鮮蔬果、牛奶、豆腐、加工肉品等
冰鮮食品	-2℃至2℃	如牛、豬等畜肉品、雞、鴨等禽、鮮魚、貝類等水產品
急凍食品	-18℃以下	如急凍肉類、急凍加工食品等

瓷器裝隔夜湯防變質

不少長輩以為只要將熱湯煲滾便可放過夜，不過有營養師提醒，熱湯與其他冷藏或已煮熟食物，同樣會在危險溫度區的室溫中滋生細菌，如在夏日室溫超過32℃，便應在一小時內將熱食或熱湯食用完畢，或放入雪櫃保存。

如煲好的湯不能在一餐內喝完，最好是用乾淨的勺子掏出適

當分量調味，剩下未喝的湯不要放調味料。由於夏

季溫度高兼空氣潮濕，利於細菌生長，湯裏的營養如蛋白質、脂肪等，為細

菌的生長提供了合適條件，特別容易變質，因此未喝完的湯應在煮滾後待至降溫不燙手，便要放入雪櫃保存。最好放在玻璃或陶瓷等器皿中存放，並用保鮮紙或者蓋子密封，因為長時間盛放於鋁或不銹鋼等材質中的湯，容易發生化學反應，而玻璃或陶瓷材質的器皿化學性質相對穩定。

