

盆菜做冬暖笠笠 徹底加熱防中毒

取菜時間勿過早

如選擇自取盆菜，建議訂購時與供應商約定，在食用前半小時至1小時內提取盆菜，避免盆菜放置在4度至60度的危險溫度範圍內超過4小時。市民應在開餐地點附近的店舖提取，讓盆菜能趁熱盡快到達目的地。如盆菜是由供應商運送，訂購時也要約好送達時間，以免過早運到。要留意烹製好的食物如置於室溫超過4小時，便須棄掉。

盆菜器皿有考究

自取盆菜時，市民應向店員查詢翻熱方法及所需時間，以及可否使用盛載盆菜的器皿直接翻熱食物。傳統盆菜以木盆或錫盆盛載，不過現在大部分盆菜則改以鋼盆來盛載，方便食用前加熱。另外，如盆菜運送時儲存的溫度不當，同樣可導致細菌繁殖。市民應留意供應商是否有保溫袋或冰包等，幫助保持食物在安全溫度範圍內。熱存盆菜應保持60度或以上，冷藏處理的盆菜則應保持4度或以下。

高危食物要翻熱

放在最上層的食物如切雞，通常較難加熱，而容易變壞的食物如豆腐、枝竹等豆製品，都是比較高危。如果翻熱得不夠徹底，很容易會滋生致病菌如沙門氏菌，或產生有害毒素的細菌如金黃葡萄球菌。當市民食用了受足夠數量細菌或細菌產生的毒素所污染的食物後，就有機會引致食物中毒，特別是身體抵抗力較弱的人士如長者、孕婦和小孩，常見的徵狀包括肚瀉及嘔吐。

今日為冬至，港人都喜愛聚首一堂「做冬」，而近年不少人選擇吃暖笠笠的盆菜過冬，皆因盆菜食材豐富，有鮑魚、切雞、花膠、蠔豉、髮菜及冬菇等，包羅萬有。不過，市民大快朵頤前，不要忽略加熱盆菜的重要性，因盆菜在運送過程中擺放過久，或會滋生細菌，若不重新加熱，隨時引致食物中毒。本報特別整理出預訂及翻熱盆菜需注意的事項，給各市民參考。

不同食材熟透時間不一，吃前要檢查清楚。資料圖片

送達時檢查溫度

如盆菜是由供應商運送，市民在盆菜到達時，應檢查食物是否保存在上述的安全溫度範圍內，如熱存的盆菜到達時是否只是微暖。如有溫度計量食物溫度則更佳。雖然食物放入盆菜前，一般已預先煮熟，但因煮熟後通常不是立即食用，而且盆菜內的食物種類繁多，製作時間相對較長，可能會因過早配製食材，以致存放在室溫（4度至60度內）的環境過久而滋生細菌。

翻熱方式有竅妙

提取盆菜回家後，應徹底翻熱後盡快食用。翻熱前，先聞一聞，看看盆菜中的食物，如發現有異味、異樣或發霉，便不應食用並立即棄掉。翻熱時，中心溫度須達75度或以上，或以慢火完全煮沸再加熱約5至10分鐘。分量較大的盆菜則需較長時間翻熱。加熱過程中，要不時翻轉放在上層和下層的食物，確保所有食物充分翻熱。進食時應以細火一直加熱，把盆菜溫度保持在60度以上。有需要可加入適量水分以防燻底。

訂盆菜預好分量

市民除了應向持牌、衛生及可靠的商舖或食肆訂購盆菜外，也要留意食用人數，不要訂購分量過多的盆菜，以免因吃不完而要將食物重複翻熱，增加食物中毒風險。同時，切記進食時要使用公筷和公羹，避免交叉污染。盆菜最好一次過吃完，避免將食物重複翻熱食用。

吃湯圓象徵一家人團圓圓圓。資料圖片



冬至要食乜？

在周後至漢前時段，冬至即等於新年，亦有賀冬儀式，十分熱鬧。不過，現今最主要是全家人團圓相聚，一起吃晚飯便是最佳的應節方式。不少人「做冬」後都會吃湯圓，象徵「團圓」和「圓滿」，一家人團圓圓圓，和睦幸福。湯圓可用來祭祖，也可用於互贈親朋；中國北方則有冬至吃餃子的風俗。另外，山東等地區則有喝羊肉湯的習俗，寓意驅除寒冷。

冬大過年？

俗語有云「冬大過年」，不少市民都趁冬至準備豐富佳餚做節，但到底什麼是冬至？其實冬至又叫冬節，是24節氣之一，而這天通常在每年12月21至23日（今年為22日）。冬至是一年中晚間時間最長的一天，相傳這天是最「陰」的時候，同時亦代表「陽」的光明與溫暖將逐漸取而代之，因自冬至開始，白晝愈來愈長，陽氣回升，正好代表下一個循環開始，是大吉之日。

慶祝冬至的習俗可追溯至周朝，周公早年制定周朝的系統制度及建設，並以農曆11月為正月，冬至為一年之始。直至漢代，漢武帝修正以農曆1月為正月，正月初一才是一年之始，正式分開冬至及春節。相傳因周朝以11月為正月，冬至為新年之始，經數千年文化傳承，才會保留「冬大過年」的說法。

