



衛生教育展覽及資料中心通訊

2012年11月
第八期

九龍尖沙咀九龍公園S4座 (彌敦道及海防道交界)

查詢電話：2377 9275 網址：www.fehd.gov.hk

開放時間：星期二、三、五及六 上午8時45分至下午6時15分 / 星期日 上午11時至下午9時 / 星期一、四及公眾假期休息



翻新迷你影院

本中心地下展覽廳的迷你影院，將於12月中旬完成翻新工程。全新面貌的迷你影院將會配備大型的電視屏幕及觸控式電腦，供參觀人士欣賞多套有關環境、食物及個人衛生的短片，當中包括一套全新製作的動畫短片「衛生超人」，以簡單、有趣的故事帶出衛生訊息。本中心希望透過有關短片，讓市民更了解如何將衛生知識應用於日常生活中，令我們的環境更衛生，生活更健康。



掃走晦氣和所有病菌

新片介紹：衛生超人





專題介紹

食用火鍋、盆菜小貼士



踏入秋冬季節，又是吃火鍋及盆菜的好時候。因火鍋及盆菜烹調及食用的模式有別於一般熟食，如處理不當，很容易引起食物中毒。今期為大家介紹食用火鍋及盆菜應注意的事項，只要大家在食用火鍋及盆菜時遵守有關要點，便可以在今個秋冬大快朵頤。



3. 正確處理及預備食材

- 處理食物前應徹底清洗雙手，如遇身體不適，便應避免處理食物。
- 應將急凍食物事先放在雪櫃解凍，雪櫃應時刻保持在攝氏0度至4度；亦可使用微波爐解凍，以免食物在室溫解凍時滋生細菌。

食用火鍋安全要點

1. 小心選購材料

應從可靠或持牌店鋪選購食材，選購海產時更應留意海產是否新鮮，例如海產有否發出異味，貝類海產外殼是否完整，飼養海產的魚缸及水是否清潔等。選購蔬菜及肉類時亦應留意蔬菜及肉類是否新鮮，如蔬菜是否已變黃，肉類是否有異味。在選購包裝食品時亦應看清楚食品上的食用限期，以確保食物新鮮。

2. 妥善貯存

所有食材如非即時處理或食用便應妥善貯存，例如急凍肉類應存放在冰格內，新鮮肉類放在雪櫃下格，蔬菜存放在陰涼地方。

- 應徹底清洗所有食物；應將蔬菜的外葉摘掉，並在清水下重複沖洗，然後用清水浸約一小時，再沖洗後便可用作煮食；貝類海產的外殼須洗擦乾淨並將內臟除去。
- 應將肉類食物切成薄片；肉丸、魚丸等剪開至中心位置；貝類海產去除外殼；以使食物更易煮熟。

4. 徹底煮熟食物

- 應預備兩套筷子分別處理生及熟的食物，例如使用木筷子處理生食物，膠筷子處理熟食物以作識別。
- 應待水煮沸後才放入食物烹煮，而每次添加食物後亦應待水煮沸及食物熟透後才進食。
- 食物要徹底煮熟方可食用。
- 避免食用生雞蛋或將生雞蛋混和醬料食用，以防沙門氏菌食物中毒。

食用盆菜要注意



1. 訂購盆菜



- 應光顧持牌、衛生及可靠的供應商。
- 應向供應商說明提取盆菜的時間，避免過早提取，食用前半小時至不多於一小時提取盆菜較為適合。

2. 提取盆菜



- 留意供應商提供的盆菜的溫度，熱存的盆菜應保持在攝氏六十度以上，冷存的應保持在攝氏四度以下。
- 應向供應商了解食用盆菜前的處理方法，如如何翻熱盆菜，及所需翻熱時間等。
- 提取盆菜後應立即回家並盡快將盆菜加熱，以避免盆菜存放於室溫下過久。

3. 食用盆菜



- 不可將盆菜存放在室溫下超過四小時。
- 食用盆菜前，要徹底將食物翻熱至中心溫度達攝氏七十五度或以上或完全煮沸。
- 盆菜的翻熱時間應視乎盆菜的大小而定，體積越大，翻熱時間越長。應盡量避免購買體積太大的盆菜。
- 進食時應使用公筷及公羹。
- 應把盆菜一次過吃完，避免將食物重複翻熱。





週末及週日下午 公眾衛生講座

2012年12月至2013年3月份 逢星期六及日下午3時30至4時15分
在中心地下演講室舉行 查詢：2377 9275

1/12 星期六	預防流感	2/2 星期六	預防流感
2/12 星期日	蚊患調查	3/2 星期日	蚊患調查
8/12 星期六	病毒性食物中毒	9/2 星期六	病毒性食物中毒
9/12 星期日	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	16/2 星期六	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
15/12 星期六	營養標籤與維持適當體重	17/2 星期日	營養標籤與維持適當體重
16/12 星期日	棺木概覽及網上追思	23/2 星期六	棺木概覽及網上追思
22/12 星期六	安全食用火鍋	24/2 星期日	安全食用火鍋
23/12 星期日	認識反式脂肪	2/3 星期六	認識反式脂肪
29/12 星期六	營養標籤與維持適當體重	3/3 星期日	預防流感
30/12 星期日	預防流感	9/3 星期六	蚊患調查
5/1 星期六	蚊患調查	10/3 星期日	病毒性食物中毒
6/1 星期日	病毒性食物中毒	16/3 星期六	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
12/1 星期六	如何使用捕鼠器及處理鼠屍	17/3 星期日	營養標籤與維持適當體重
13/1 星期日	營養標籤與維持適當體重	23/3 星期六	棺木概覽及網上追思
19/1 星期六	棺木概覽及網上追思	24/3 星期日	安全食用火鍋
20/1 星期日	安全食用火鍋	31/3 星期日	認識反式脂肪
26/1 星期六	認識反式脂肪		
27/1 星期日	安全食用火鍋		

2013 活動日 攜手同心 保持衛生



日期	時間	地點
1月27日	下午1時至5時	葵涌運動場一號及二號足球場
2月24日		柴灣公園一號足球場
3月10日		九龍城賈炳達道公園足球場



服務性質： 協助本中心推廣食物安全和環境衛生的訊息及舉辦活動

申請資格： 年滿十四歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於十八歲，必須有家長或監護人同意。)

備註：1. 一年內服務超過二十小時者，可獲得本中心義務工作證書。
2. 本活動可作香港青年獎勵計劃的金、銀、銅章級服務之考核。

如有興趣成為本中心義工，歡迎登入食環署網址下載申請表格。



www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html