

卫生教育展览及资料中心通讯**食物环境卫生署**

卫生教育展览及资料中心 九龙尖沙咀九龙公园 S4 座 (弥敦道及海防道交界)

查询电话: 2377 9275 网址: www.fehd.gov.hk

开放时间: 星期二、三、五及六 上午 8 时 45 分至下午 6 时 15 分

星期日 上午 11 时至下午 9 时

星期一、四及公众假期休息

最新消息**<活动周 2021>**

本中心将于 11 月 14 日至 27 日举办为期两星期,以「你我参与 保持环境卫生」为主题的活动周,让市民透过是次活动,加深认识食物安全、个人及环境卫生的重要性。

活动周将设有关食物安全、个人及环境卫生的摊位游戏,于 11 月 20 日另加入绿色殡葬相关的主题,欢迎市民一家大小齐来参与。参加摊位游戏可获赠精美纪念品。

<垃圾收集车模型>、<洗街车模型>及<吸粪车模型>

大家可能留意到食物环境卫生署(食环署)已逐步引入新型号的垃圾收集车、洗街车及吸粪车,本中心最近翻新了摆放于地下户外卫生教育花园上述车辆的卡通模型,以全新的造型与大家见面,让参观人士认识食环署提供洁净服务的新款车辆。中心同时亦翻新了宣传清洁香港运动的卡通人物模型,现在先卖个关子,大家快来参观,抢先与各模型的真身拍照啊!

专题介绍**妥善解冻食物 防止细菌滋生**

冷藏是一种使用低温来延长食物保质期的方法。在冰点气温下,有部分细菌会被消灭,有部分仍会残存于冷藏食物。不过,所有细菌都不能在这低温下生长。

很多冷藏食物都须经过解冻程序才可烹煮或进食,解冻是主要将冷藏食物的肉质回复原有弹性。解冻冷藏食物时,必须妥善处理,否则食物内的细菌便会迅速滋生。

四种常用的解冻方法及其特性

- (i) 放进雪柜解冻 – 解冻所需时间超过 10 小时，在整个解冻过程中，食物保持在低温状态，细菌很难滋生；
- (ii) 用流动的自来水解冻 – 解冻时间约 2 小时，食物保质期视乎自来水的温度而定。已解冻的食物置于室温两小时后仍可安全食用；
- (iii) 使用微波炉解冻 – 解冻所需时间约 30 分钟，食物解冻后，有部分的温度会超过摄氏 30 度，细菌容易滋生，因此须马上食用，不宜继续置于室温；
- (iv) 在室温下解冻 – 解冻所需时间约 5 至 6 小时，食物已放室温解冻达 5 至 6 小时，不宜继续放在室温环境，食用该食物可能不安全。

虽然最快的解冻方法是"使用微波炉解冻"，但是最安全的方法是"放进雪柜解冻"。其实，不论是生吃或需要烹煮的食物，食物制造商大多选用雪柜来解冻食物，因为食物经常保持低温状态，有效防止细菌滋生。

上述四种解冻食物的方法当中，置于室温解冻最不可取，不宜采用。置于室温解冻时间要视乎食物数量而定，可能需要超过 4 小时，较易滋生细菌，因此最好不要以这种方法解冻。

在采用其他三种方法时，我们须注意下列各点：

放进雪柜解冻

- 解冻需时(通常要一晚时间)，我们须预早计划第二天要烹煮的食物。
- 食物须用保鲜膜包好，免受污染。
- 即食食物应放在雪柜上层，非即食食物放在下层。
- 除了洗切处理或食用外，已解冻的食物应常放在雪柜内。
- 已解冻的食物应在两天内处理或食用。

用流动的自来水解冻

- 即食食物须用保鲜膜包好，才可用自来水解冻，免受污染。
- 非即食食物可除去保鲜膜解冻，但须彻底清洁设备及器皿，以免细菌污染设备、器皿及其他食物。
- 自来水应保持流动，以缩短解冻食物所需时间。
- 如未能马上处理已解冻的食物，应以保鲜膜包好，放进雪柜。

使用微波炉解冻

- 食物放进微波炉前须用保鲜膜包好。
- 解冻分两次完成；完成第一次解冻后，应取出食物翻动，然后再完成第二次解冻，使解冻效果更全面。

- 关掉微波炉几秒后才取出食物。
- 已解冻食物有部分的温度可能超过摄氏 30 度，细菌容易滋生，因此须马上烹煮或食用。

(资料来源：食物安全中心)

義工園地

义工招募

**学习卫生知识 自身受惠
发挥服务精神 裨益社会**

服务性质： 协助本中心推广食物安全和环境卫生的讯息及举办活动

申请资格： 年满十四岁或以上的香港居民(如申请者年龄少于十八岁，必须有家长或监护人同意。)

备注： 1. 一年内服务超过二十小时者，可获得本中心义务工作证书。
2. 本活动可作香港青年奖励计划的金、银、铜章级服务之考核。

如有兴趣成为本中心义工，欢迎你们登入食环署网址下载申请表。



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

活動預告

2021-2022 周末及周日卫生讲座

星期六及日 下午 3 时 30 分至 4 时 15 分 地下演讲室

6/11/21	星期六	绿色殡葬及网上追思
7/11/21	星期日	预防手足口病
13/11/21	星期六	防鼠秘笈 (商场篇)
14/11/21	星期日	营养标签与儿童及青少年
20/11/21	星期六	安全食用火锅
21/11/21	星期日	食物安全五要点
27/11/21	星期六	出招防鼠患 你我一定「德」
28/11/21	星期日	认识登革热
4/12/21	星期六	病毒性食物中毒
5/12/21	星期日	预防流感
11/12/21	星期六	如何使用捕鼠器及处理鼠尸
12/12/21	星期日	营养标签与维持适当体重
18/12/21	星期六	棺木概览及善用龛位
19/12/21	星期日	安全食用火锅
26/12/21	星期日	蚊患调查
2/1/22	星期日	预防禽流感
8/1/22	星期六	认识日本脑炎
9/1/22	星期日	生化性及化学性食物中毒
15/1/22	星期六	防鼠秘笈 (家居篇)
16/1/22	星期日	营养标签与长者
22/1/22	星期六	生命教育(身后事安排)
23/1/22	星期日	安全食用火锅
29/1/22	星期六	大厦常见的环境卫生问题
30/1/22	星期日	出招防鼠患 你我一定「德」
5/2/22	星期六	安全食用火锅
6/2/22	星期日	预防手足口病
12/2/22	星期六	营养标签与儿童及青少年
13/2/22	星期日	认识登革热
19/2/22	星期六	细菌性食物中毒
20/2/22	星期日	食物安全五要点
26/2/22	星期六	防鼠秘笈 (商场篇)
27/2/22	星期日	安全食用沙律

关于卫生讲座的最新安排，请浏览本中心网页
(www.fehd.gov.hk/tc_chi/research_education/heerc/index.html)
的公布或致电 2377 9275 查询。