

“帶飯一族”必讀： 專家傳授食安秘笈

現時不少消費者選擇做“帶飯一族”，健康又經濟。“帶飯一族”考慮食得健康，更須注意食安問題。澳門食品安全管理學會理事長徐展誠的4部曲秘笈，讓你可以更安全帶飯返工。

1 預留降風險

如時間上不允許在上班當日即時烹煮後帶回辦公室，可於前一日晚上烹煮的食物放在午餐飯盒內，並須馬上將飯盒置於低溫(攝氏0至4度)下貯存預留，因為如採用食剩的餸菜做翌日食用的午餐飯盒，會受大家進餐時的唾液污染，導致或增加交叉污染的食安風險。

2 保存須得當

預留的飯餸須妥善放入清潔、乾燥且密封的容器，以及盡快放入雪櫃(攝氏0至4度)存放，消費者翌日將食物取出，須放在清潔飯盒等盛具及配以保溫袋；專家提醒時值夏天，是細菌孳生的高峰期，需加熱的食物即使有用保溫袋，運送時間亦不可超過2小時，同時還須判斷食物的外觀及氣味有沒有異常。

3 速放回雪櫃

在低溫(攝氏0至4度)下貯存，細菌只是處於一個休眠狀態，暫時停止繁殖，一旦暴露空氣中和常溫下，特別是細菌在理想繁殖溫度 danger zone(攝氏5至63度)下最活躍，並會再次分裂生長，所以回到辦公的地方須立刻將飯盒放入雪櫃。

4 按分類加熱

從雪櫃取出飯盒應盡快用微波爐加熱，按照微波爐的加熱／翻熱的標準或指示進行加熱，而盛載食物的器具亦須確保是適用微波爐的可以加熱飯盒。塑膠容器加熱時會容易變軟及變形，故應避免用來裝湯、高糖分，以及油膩食物。



食物經過隔夜保存及攜帶需時，過程中或存在一定的食安問題，專家特別列出以下的高危食物，不建議用作飯盒的餸菜：

- 湯汁量多的食物
- 海產類食物
- 高油及高脂食物

食安專家如何看隔夜飯餸：

一般來說，建議食物當天吃完最好，隔夜食物於低溫貯存時，食物中細菌反應而形成亞硝酸鹽，當含有亞硝酸鹽的隔夜菜遇到部分不新鮮肉類，如產生了“二級胺”就會產生亞硝胺危害人體健康。

隔夜菜容器上殘留清潔劑等化合物，也是造成隔夜菜化學性危害的重要關鍵，必須要做好預防。另外，選擇玻璃或陶瓷器皿材質為佳，因為如使用塑膠容器，可能因刮到塑膠而導致藏有微塑料是肉眼看不見的物理性污染。PU



鳴謝：澳門食品安全管理學會徐展誠理事長
(澳門食品安全管理學會為澳門消費爭議調解及仲裁中心顧問)