

# 米飯 - 如何安全處理

## 與米飯烹飪和貯存相關的風險

米飯能夠受到一種來自於有害細菌- **Bacillus cereus**(蠟樣芽孢桿菌)的孢子污染，這種細菌會導致食物中毒。孢子能夠在普通烹飪的情況之下存活，如果米飯沒有得到足夠快的冷卻和/或沒有得到正確的貯存，那麼將會造成孢子的快速生長並產生毒素。該毒素是極度耐受高溫，因此即使是徹底地重新加熱了米飯，也將是沒有殺死毒素，仍然能夠出現食物中毒。

安全點	控制措施
貯存	<ul style="list-style-type: none"><li>• 總是把未經烹飪的米存放在適合、乾燥、有蓋子和防蟲鼠的容器內。</li><li>• 總是清除乾淨散落出來的米，用以防止吸引蟲鼠。</li><li>• 確保良好的庫存周轉 - “先入先出”。</li></ul>
調製和烹飪	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在使用之前徹底地淘洗，隨後用冷水沖洗，用以移除米殼、澱粉和其他污染物。</li><li>• 請記住：調味品也可能是污染的來源。使用信譽良好的調味品供應商，在可能的情形之下，使用乾淨的廚房用具/手來添加調味品。</li><li>• 永遠都不要使用相同的容器來存放已煮熟的米飯和未經烹飪的米。</li><li>• 在可能的情形之下，於訂餐之後烹飪新鮮的米飯，並在煮熟之後立即供餐。</li><li>• 請記住：在烹飪米飯的時候，不要有諸如觸摸米飯、在旁邊咳嗽、打噴嚏或者是使用不乾淨的餐具、抹布或設備等行爲，以免造成污染。</li><li>• 使用乾淨的餐具來打散結成塊狀的米飯。永遠都不要使用手。</li><li>• 檢查米飯和含有米飯的菜肴是裡外都非常熱(最少要煮到75攝氏度以上)，並且是沒有不夠熱的地方。</li></ul>
<b>Cooling and storage</b> 冷卻和貯存	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果米飯是提前烹飪，那麼不要一次性烹飪太多，因為大量的米飯需要太長的時間冷卻，這使得有毒食物細菌是成倍地增長。</li><li>• 不立即使用的米飯應該盡快冷卻至室溫。這個時間應該永遠不要長於1.5個小時，並且應該是時間越短越好。這可以透過以下幾個方式來實現：烹飪較少數量的米飯；把已煮熟的米飯分散開放在一個乾淨的淺口托盤中；把米飯放在流動的冷水下方；把盛米飯的容器放在冷水或冰塊之中；在較大的環境中使用急速冷凍櫃，等等。</li><li>• 不要把米飯留在飯鍋、蒸鍋或平底鍋中冷卻。</li><li>• 當米飯冷卻至室溫之後，把米飯蓋上蓋子並貯存在冷藏冰箱內，並且冰箱溫度是保持在8攝氏度或以下(最好是在5攝氏度以下)。</li></ul>

### 重新加熱與保溫

- 僅於米飯是在之前已經安全冷卻，並且在需要使用之前是保存在冰箱中的情形之下，才可以重新加熱米飯。
- 僅根據需要而從冰箱中拿出足夠分量的米飯。
- 徹底加熱直至出現蒸汽(最低達到75攝氏度)。你可以透過探針式溫度計來進行檢查。這也同樣適用於炒飯。
- 如果米飯是使用微波爐加熱，請確保烹飪時間是足以加熱米飯的分量。(仔細地遵照製造商的指示)。
- 重新加熱米飯的次數不要超過一次。
- 如果是要把米飯保溫一段時間，請確保其首次烹飪的溫度是在75攝氏度或以上，並且在餘下的時間內將其保持在63攝氏度以上。如果你把電飯鍋保持在工作狀態中，那麼米飯是可以放在其中保溫。

### 個人衛生

- 在進入廚房的時候以及處理任何的食物之前，總是(使用熱水和肥皂)洗手。
- 患有腹瀉和/或嘔吐的員工，在他們的症狀消失了48小時之前，不應該返回工作。

在你自己的生意中需要考慮到處理米飯的風險，並確保其是得到了足夠的控制。在你的文字性食品衛生安全管理系統之中，例如：“更安全的食物-更好的生意 (Safer Food Better Business)” 文件包，記錄下你所實施的控制，並確保你對你的員工進行了針對這些措施的培訓。

有關米飯安全的頁面可以在食品安全局(Food Standards Agency)的網站中下載：  
[www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/publication/chi-rice-sfbb-0513.pdf](http://www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/publication/chi-rice-sfbb-0513.pdf).

如果需要進一步的建議或資訊，請聯絡食品安全小組，電話：01803 208025，或者是透過網站：<https://forms.torbay.gov.uk/ContactFood>



Food Safety and Licensing

 @TorbayFSL

[www.torbay.gov.uk/foodsafety](http://www.torbay.gov.uk/foodsafety)