

丙烯酰胺是什麼？

不要過度烹煮某些食物，這是很重要的。過度烹煮或燒焦某些食物，表示這些食物的丙烯酰胺可能會較高。

丙烯酰胺是一種化學物質，當以高溫（高於攝氏 120 度）烹煮某些含有天冬酰胺（一種氨基酸）及糖的食物時會自然形成，例如透過煎炸、烤、烘焙、燒烤、烘熱等方式烹煮。

已有法例訂立以減少食物中丙烯酰胺的水平，因為它在人體內可能是致癌物質。

什麼食物？

如果您烹煮以下各類食物，您應採取實際的步驟以減少丙烯酰胺。				
<p>馬鈴薯食品，例如薯片、炸薯條、其他深切（油炸）及切成片狀的馬鈴薯脆片，包括在焗爐內油炸及完成烹煮的馬鈴薯。</p>	<p>麪包食品，例如方包、圓麪包、法式長條麪包、多士及烘三文治。</p>	<p>甜烘焙食品，例如曲奇餅、餅乾、烤餅、薑餅、威化餅、烤麪餅。</p>	<p>鹹味烘焙食品，例如薄脆餅乾、鬆脆麪包、麪包棒。</p>	<p>煎炸食品，例如甜甜圈、煎麪包、麪糊類食品。</p>

下表提供當**購買、接收及儲存**這類食品時應怎樣做的建議。

安全重點	為什麼？	如果你這樣做，請加上別號
當購買生馬鈴薯時，詢問供應商按照您烹煮的方式，使用哪一個品種會最好。	某些品種的馬鈴薯含有較低的天冬酰胺（一種氨基酸）及天然糖，使用這些品種可以把丙烯酰胺維持在較低水平。	
把用來煎炸、烘焙或烤的生及未去皮馬鈴薯儲存在涼爽陰暗的地方，在攝氏 6 度以上，不要放在雪櫃內。	儲存在雪櫃內的馬鈴薯可能會形成更多糖，這表示在煮熟後可能有較高水平的丙烯酰胺。	
當從供應商處購買食品時，告訴他們您不會接受過度烹煮或燒焦的食品。	檢查送來的貨品，拒絕接受過度烹煮或燒焦的食品，因它們可能含有較高水平的丙烯酰胺。	



下表提供當準備這類食品時應怎樣做的建議。

安全重點	為什麼？	如果你有這樣做，請加上別號
當切開例如馬鈴薯等食物時，其大小要相似。	這會幫助把食物烹煮得更均勻，有助於減少丙烯酰胺的形成。	
當自製薯片時或切開會用來油炸的馬鈴薯時，盡可能遵照以下各步驟的 <u>其中之一</u> 進行，因為每一步驟皆會去除過量的糖，幫助把丙烯酰胺維持在較低的水平：		
當切開後，浸在冷水中（30 至 120 分鐘）。以清潔的水沖洗及瀝乾。		
或 -- 以暖水浸數分鐘。以清潔的水沖洗及瀝乾。		
或 -- 在烹煮前先焯水。		
當製麪包或以生麪糰製作食品時，如準備的過程許可，盡可能遵照以下的步驟進行：		
把使用酵母發酵的時間加長。		這會幫助把製成品的丙烯酰胺維持在較低的水平。 

下表提供當烹調這類食品時應怎樣做的建議。

把食物烹煮至**金黃或較淺的顏色**。製造商會有最適用於其產品及設計好的烹煮方法。

安全重點	為什麼？	如果你有這樣做，請加上別號
如適用時，遵照製造商的指示烹煮。	製造商已特別因應其產品嘗試及測驗烹煮的方法。	
把油炸的馬鈴薯食品（例如薯片及薯條）炸至金黃色或較淺的顏色。最理想的烹煮油溫是在攝氏 175 度以下。	把食物烹煮至金黃色或較淺的顏色及以較低溫油炸，會把丙烯酰胺維持在低水平。	
當油炸時，小心不要把籃子裝得太滿。把籃子只裝到一半。	這會幫助把食物烹煮得更均勻，有助於減少丙烯酰胺的形成。	
把煮食油的品質保持在最佳狀態，時常撇去面層的油，以去除留在油內的碎屑及食物顆粒。	這會幫助避免把留在油內的碎屑及食物顆粒過度烹煮；保持油的品質，並把丙烯酰胺維持在低水平。	
按需要或按照供應商的建議，經常把油過濾或更換，並清洗煮食器具。	重複使用舊或骯髒的油及煮食器具，會增加油炸食物內的丙烯酰胺水平。	
當烘焙麪包以及甜或鹹味的烘焙食品時，把它們烹煮至金黃色或較淺的顏色。盡可能使用最低的焗爐溫度烘焙食物。	以較低的焗爐溫度烘焙食物至金黃色或較淺的顏色，會減低丙烯酰胺的水平。	
當烹煮多士或烘三文治等食物時，不要過度烘熱或燒焦。	把麪包烹煮至金黃色或較淺的顏色，會幫助把丙烯酰胺維持在低水平。	
盡可能使用計時器標示烹煮的時間。它可能是內置的，或者您可使用獨立的計時器。	這會提醒您以適當的時間烹煮食物，幫助把丙烯酰胺維持在低水平。	

顏色圖表

有些供應商會製作顏色圖表，顯示把某些食品的丙烯酰胺維持在低水平的最佳顏色。您可以詢問您的供應商是否能提供這些圖表。您不一定要使用顏色圖表，但它們對訓練您的職員可能會有用。

適用於薯條的顏色圖表在[此處](#)提供，而適用於圓麪包的圖表則在[此處](#)提供。

如果出錯怎辦？

- 丟棄過度烹煮或燒焦的食物。

怎樣防止發生這樣的事？

- 審核您烹煮的方法。
- 使用較低的溫度烹煮，或使用不同的器具。
- 重新訓練職員使用正確的方法。
- 改善對職員的監督。
- 修理或更換已損壞或有缺陷的器具。
- 在您的日記中寫下出錯的地方，以及您補救的方法。

