



肉食呈粉紅色 = 未煮熟?

不少同學及家長會擔心，午餐盒內的肉類略帶粉紅色，是否代表未煮熟。其實，肉呈粉紅色並不等於未熟，而是與肉類中的一種天然成分 – 肌紅蛋白(Myoglobin) 有關。

肌肉中的紅色色素：肌紅蛋白

肉類中天然含有一種稱為 肌紅蛋白(Myoglobin) 的色素蛋白，它是影響肉類呈現紅色或粉紅色外觀的主要原因。一般情況下：

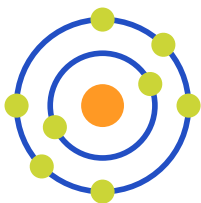
- 肌紅蛋白含量愈高，肉色會愈深
- 加熱時，肌紅蛋白會隨溫度及時間變化，由紅色逐漸轉為灰褐色（熟肉常見顏色）

既然飯盒內的肉類是熱烘烘的，為何仍會出現粉紅色的肉？到底是安全的嗎？

事實上，我們飯盒中呈粉紅色的肉是可食用的。即使肉類已達安全烹調溫度，顏色轉變仍可能因多種因素而有所不同，屬於正常外觀現象。

肉類種類及部位不同

動物的肌紅蛋白含量會因應肉的種類、部位、年紀及處理方法而不相同。以雞腿肉為例，因其屬於活動量較大的肌肉部位，肌紅蛋白含量相對較高，即使經過充分烹調，仍可能保留粉紅色外觀。



氧化狀態不同

肉類在烹調或保溫過程中，如肉塊重疊，或在醬汁裡煮，因接觸空氣情況不同，肌紅蛋白的氧化狀態亦會有所差異，使顏色出現深淺不同的情況。

烹調方式

在外層受熱較快(如烤焗)或受熱較溫和均勻(如低溫慢煮)的烹調過程中，顏色轉變未必與熟度同步，熟肉仍可能呈現粉紅色外觀。



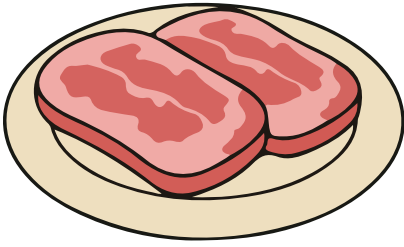
肉質酸鹼度

肉類本身的酸鹼度 (pH) 會影響肌紅蛋白的穩定性，從而影響加熱後的顏色表現。例如動物生前的狀態（如壓力），會影響肉質酸鹼度 (pH)，令肌紅蛋白較穩定，顏色轉變較慢。





為何肉身顏色未必與熟度同步？



肉類的顏色轉變，主要與肌紅蛋白對熱的反應有關。

即使在達到安全烹調溫度後，肌紅蛋白的顏色轉變仍需要一定時間，因此顏色未必會即時完全轉為灰褐色。

這屬於外觀上的差異，並不代表肉類未煮熟。



判斷肉類是否安全，最重要的是「溫度」，而不是顏色。

我們如何確保午膳肉類安全？

活力午餐嚴格按照“食物安全中心指引”製作學童午膳：

- 肉類烹調時，確保中心溫度達 75°C 或以上
- 烹調後儲存於零下18°C的速涼雪房，將飯盒於90分鐘內降溫至 0- 4°C，避免細菌繁殖

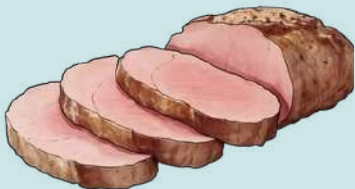


所以，活力午餐的肉類是可以安心食用的。若同學單憑肉色來判斷是否煮熟是未必準確，建議應切開肉塊檢查是否有滲血或難以切開的情況。

食品安全小知識



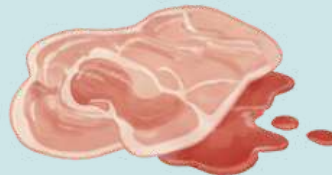
安全的粉紅色



肉質緊實
纖維分明



需注意的生肉



肉質鬆散
有透明感或血水
(我們會嚴格杜絕)

肉類呈粉紅色不代表未煮熟，只要肉類中心達到安全溫度，即使外觀略帶粉紅，仍可安心食用。