

# 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

# 用燜燒杯 燜焗食物安全貼士

近年出現新款燜焗保溫產品：燜燒杯，小巧便攜但功能不少，聲稱可以烹製菜餚、粥、糖水，以至秋冬合時滋潤湯水，賣點是快捷方便，適合單身貴族烹製簡單一餐，或年輕夫婦為幼兒烹製食物。不過，使用燜燒杯有機會因製作過程控制不佳而出現食物未煮熟透或變壞的情況，究竟使用燜燒杯有何竅妙？



## 可燜焗食物的新款保溫瓶

燜燒杯不能加熱食物，亦不能用於明火烹調，但其保溫保冷和燜焗功能可用來燜製湯品、意粉、粥等食物，將食物燜得更入味。用燜燒杯製作料理一般預備時間較短，可以節省能源，亦不用「睇火」，製作一人健康便當，代替外出午膳，便可避免多鹽多糖多油少纖維的快餐，適合工作繁忙的單身貴族或年輕夫婦烹調幼兒食品。

燜燒杯主要分為杯蓋和保溫容器兩部分。杯蓋的功用是封密保溫容器的開口，阻止杯內食物的熱能從容器散失。

燜燒杯的保溫容器用以存放食物。容器瓶身是雙層結構，外層和內層均由強度高並且耐腐蝕的不銹鋼製成，雙層

結構之間形成密封的夾層，夾層的空氣被抽走而成為真空隔熱層，以減少熱能的傳導。



## 選購要點

選購燜燒杯的主要考慮因素有：

- 根據用途選擇合適的容量。食物儲存的熱能會散失到瓶內剩餘空間的空氣中，難以保溫，故此食物量不宜過少。如要燜焗小分量的食物，應用容量小的燜燒杯。建議製作湯品使用容量750毫升或以上的燜燒杯，製作1人便當使用500毫升，保存幼兒食品則使用350毫升已足夠。
- 為方便打開杯蓋，建議選購有排氣閥設計的產品。
- 檢查燜燒杯的保溫效能，確保達到儲存食物的安全溫度範圍。為免食物變壞，熱食應保存在60°C或以上，所以燜燒杯須

### Specifications

Product: Stainless steel food jar  
Capacity: Container 0.5 liter (16.9 oz.)  
Weight: 0.31kg (10.9 oz.)  
Thermal Efficiency: over 64°C (147°F): 6 hours  
under 10°C ( 50°F): 6 hours

Material:  
Inner Liner: Stainless steel

Efficiency: over 64°C (147°F): 6 hours  
under 10°C ( 50°F): 6 hours

具備維持在60°C或以上達4-6小時的保溫規格。

購買時應作以下檢查：

- 杯蓋組、保溫容器及各配件是否齊全
- 杯蓋組的塑料表面是否光亮、平滑，是否有強烈氣味
- 杯蓋與杯口的旋合位是否平滑，是否存

在間隙，是否容易扭開

- 保溫容器內表面是否平滑，是否有銹漬
- 如附有背帶，是否牢固，有否褪色

## 新瓶「開杯」—自行測試保溫效果

新瓶「開杯」是指測試新買的燜燒杯能否達到預期的保溫效果。進行測試時，先放入3湯匙白米，使用沸水預熱白米及燜燒杯約5分鐘，倒掉預熱的水後，再加入沸水至杯口旋合位以下1厘米位置，扭緊杯蓋後靜置4-6小時。這時米應已開花而水仍熱，可用溫度計量度水溫，若維持在60°C或以上，表示燜焗功能理想，但若發現加入熱水後，杯身外壁表面明顯燙熱，即是真空隔熱層已失效，應聯絡供應商更換。

檢查杯蓋的密封性能。加入室溫水到杯口旋合位以下1厘米位置，扭緊杯蓋後倒置5分鐘，檢查杯蓋有否滲漏，若杯蓋有滲漏現象，應予更換。

此外，新杯可能殘留有機油，開杯的食物不宜食用。



## 正確使用步驟

使用燜燒杯有3個步驟：(1) 預熱材料，(2) 預熱燜燒杯，(3) 放入食物及燜焗，另需因應不同情況作調節。

坊間常見的做法是：先加入材料，再加入100℃沸水預熱材料及燜燒杯。預熱約5分鐘後，倒掉預熱的水，再次把沸水加進已預熱的材料和保溫容器內，但不可超越杯口旋合位以下1厘米位置，扭緊杯蓋後燜焗食物不多於6小時。

但較正確的做法是將材料事先烹調至煮沸代替預熱步驟，另只加入沸水預熱燜燒杯，倒掉預熱的水後，把已煮熟的燙熱材料直接加入已預熱的保溫容器內燜焗，這樣可確保食物徹底煮熟，食物中心溫度最少須達到75℃才算安全。

若未能事先煮熟食材，則必須用剛煮好的沸水預熱及燜焗，務求令中心溫度最少達到75℃，這方法只宜用於易熟的食材例如意粉、粥、公仔麵等，食材不要太大件或太厚，盡量切成小件，熱力更易滲透入食物中心。

在燜焗過程中，不要打開瓶蓋觀看，否則熱能會散失，失去保溫效果。為確保食物維持在安全溫度範圍，杯內食物必須在6小時內食用。

## 處理不同食材的貼士

**不宜使用生肉：**加入肉類、海產、菇類和雞蛋等材料可令菜餚味道更佳，坊間不少食譜教授把未熟透的肉類及海產食材直接放入燜燒杯製作料理，然而，燜燒杯只有保溫功能，

不能加熱食物，放入生肉，有機會煮不熟，未能殺死細菌，令食物變壞變酸，為抵抗力較低的嬰幼兒及老人家烹調食物時，更要小心。建議消費者應將生肉切成小

件，並先加熱烹調至熟透，貝殼類海產須煮至殼打開，菇類烹調至熟透，蛋黃則待已凝固後，才放入杯內繼續燜焗至入味。



## 燜燒杯 vs 保溫瓶/杯

燜燒杯又稱大開口保溫瓶，比一般用來盛載冷水或熱水的小開口保溫瓶闊身。大部分保溫杯也跟燜燒杯一樣，利用真空隔熱原理保溫，少數則利用物料的特性減少熱能流失而達至保溫功能。

保溫瓶/杯的杯蓋是由塑料製成，放入熱食會增加瓶內壓力，若然壓力太大，杯蓋不易扭開。

很多燜燒杯及部分保溫瓶的杯蓋已改良結構，分開幾個組件，由外蓋、內蓋、排氣閥和內蓋墊圈組成杯蓋組或栓體，當杯內壓力太大而不能打開杯蓋，可扭開外蓋，用圓頭牙籤輕戳內蓋排氣閥的排氣孔，釋放杯內壓力。

燜燒杯內的表面有異於普通保溫瓶/杯。部分保溫瓶/杯內有一層不反光的防粘塗層；燜燒杯並沒有此塗層，杯內為原有的平滑銀色不銹鋼面，避免使用湯匙舀取食物時刮花塗層，亦可把瓶內熱輻射反射回容器內，降低輻射作用所造成的熱能散失。



可用圓頭牙籤排氣

|           | 燜燒杯                           | 保溫瓶/杯                      |
|-----------|-------------------------------|----------------------------|
| 杯/瓶開口     | 大開口                           | 小開口                        |
| 杯身/瓶身直徑   | 闊身                            | 窄身                         |
| 杯蓋/瓶蓋     | 多數設有排氣閥                       | 部分有彈蓋加飲管或排氣閥               |
| 內壁        | 沒有防粘塗層，屬原有的平滑銀色不銹鋼面           | 部分有一層不反光的防粘塗層              |
| 保溫效能(6小時) | 存放的熱食須維持在60℃或以上，<br>保冷在10℃或以下 | 保溫由40℃至70℃不等，<br>保冷在10℃或以下 |

**遇水膨脹的食材不宜過多：**海帶、紫菜等遇水會膨脹，不要放太多。

**避免放入含高鹽分的食物：**最好在進食前才加鹽調味，因鹽會導致不銹鋼保溫容器生銹。若食物含鹽，應盡快食用，及清潔燜燒杯。

**給體弱人士享用的食物：**不少人利用燜燒杯焗製龍眼或參茶等飲用，若焗製含原藥材的料理給體質虛弱或免疫系統有缺陷的人士享用，必須先加熱至煮沸並維持至少1分鐘，才放入杯內。

**含高蛋白質的豆製品及乳製品：**時興使用燜燒杯製作豆腐花，但含高蛋白質的豆製品及乳製品容易腐壞，應加熱至冒煙才放入杯內，完成後立即食用。

## 清潔及保養

每次使用完畢後，應立即清洗。清洗時，杯蓋組應按件拆開，利用溫水、洗碗清潔劑和柔軟的布清潔便可，遇有頑固污漬，則可用保溫杯專用清潔粉浸泡作深層清潔。若因存放含鐵質的食物而產生紅色銹斑，可用熱水稀釋10%的白醋浸泡保溫容器30-60分鐘，浸泡時不要蓋上杯蓋，之後以清水洗淨。每次清洗後要用布完全擦乾。

杯蓋組會因使用而耗損，部分牌子可分開選購，詳情可向產品維修部查詢。

