



巴氏殺菌（消毒）奶及生奶

Pasteurized and Raw Milk

如何區分巴氏殺菌（消毒）奶和生奶？

經消毒的奶是經過加熱，以徹底消滅或存在於生奶的致病病菌。生奶是未經加熱消毒的奶，直接由牛、山羊或綿羊擠出，沒有經過任何加工以消滅致病病菌。

根據法例，所有售予公眾的奶產品，包括由農場出產者，一律要經過消毒。只有維生素 A 和 D 能加入奶中，其他添加劑或防腐劑均不能違例加進奶產品。維生素 A 可明目，助你在晚間或幽暗的環境中看得更清楚，亦可以更清晰分辨顏色。維生素 D 助你的身體吸收鈣質，減低骨質疏鬆的可能。

喝生奶有甚麼潛在危險？

生奶並無消毒殺死會致病的細菌或病菌。再者，生奶的來源，可能是未經政府認可、檢查或監察的農場。

很多人都說他們是喝生奶長大的，而且從無因此生病。然而，公共衛生局卻得悉很多因飲生奶而患病的個案。

以法例規定將奶品消毒，加國經得以避免因奶產品而爆發大規模疾病。然

而，這類疾病仍有出現，提醒我們飲用生奶的危險。

你可以怎做來保障自己和家人？

- 任何人接觸到生奶中可找到的致病病菌或細菌，都可能會因而生病。
- 幼童、兒童、長者和患有長期疾病的人如飲用生奶，會較容易受感染和患病。因為幼童和兒童較多飲奶，所以受感染的危險亦較高。
- 只向雜貨店或其他商舖購買奶產品。你購買的奶產品，**必須**經過消毒，並在經認可的奶品工場處理包裝。

如果你住在郊區而無法購買經商業消毒的奶類產品，可以依循以下的家用消毒方法：

- 首先，將清潔的空奶樽和樽蓋消毒。方法是把樽和蓋放入沸水煮 10 分鐘，或放入已預熱的焗爐中 20 分鐘。焗爐應調至 100°C (212°F)。
- 把生奶放進雙層蒸鍋的上層鍋。漸漸將奶的溫度升至 63°C (145°F) 或更熱，然後把溫度維

持最少 30 分鐘。要經常攪拌以防止燒焦，亦同時保持鍋中所有奶均在同一溫度。

- 使用清潔可靠的溫度計測量奶的溫度。不時把溫度計探進奶中 2/3 的深度。切勿把溫度計側放在鍋中或放在器皿的底部。如果發現溫度跌低過 63° C (145° F)，要把溫度調高至 63° C (145° F) 或更熱，然後重新開始計時 30 分鐘。
- 把雙層蒸鍋的上層鍋放進冰水中，以將消毒奶迅速冷卻。經常攪拌以加快冷卻過程。
- 把凍奶放在經消毒的樽內，然後連樽放入 4° C (40° F) 的冰箱中。

- 放入冰箱的消毒奶可保持最多兩星期。

注意：不要嘗試用微波爐在家中把奶消毒。要依照上述方法。

要了解生奶的其他詳情，請聯絡你區內的环境衛生官。



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。