

* 2025 *

食在江湖

THE JIANGHU OF COOKING

月曆 CALENDAR

掌握安全溫度

Need to Keep Bacteria at Bay?

方為煮食之道

Safe Temperature is the Way!

冷食存放
Cold food should be
stored at
≤4°C

熱食要貯存於
Hot food should be
stored at
>60°C



* 2025 *

香港公眾假期 GENERAL HOLIDAYS HONG KONG

每個星期日 *Every Sunday*

一月一日 *The first day of January*

1月1日 1 Jan 星期三 Wed

農曆年初一 *Lunar New Year's Day*

1月29日 29 Jan 星期三 Wed

農曆年初二 *The second day of Lunar New Year*

1月30日 30 Jan 星期四 Thu

農曆年初三 *The third day of Lunar New Year*

1月31日 31 Jan 星期五 Fri

清明節 *Ching Ming Festival*

4月4日 4 Apr 星期五 Fri

耶穌受難節 *Good Friday*

4月18日 18 Apr 星期五 Fri

耶穌受難節翌日 *The day following Good Friday*

4月19日 19 Apr 星期六 Sat

復活節星期一 *Easter Monday*

4月21日 21 Apr 星期一 Mon

勞動節 *Labour Day*

5月1日 1 May 星期四 Thu

佛誕 *The Birthday of the Buddha*

5月5日 5 May 星期一 Mon

端午節 *Tuen Ng Festival*

5月31日 31 May 星期六 Sat

香港特別行政區成立紀念日 *HKSAR Establishment Day*

7月1日 1 July 星期二 Tue

國慶日 *National Day*

10月1日 1 Oct 星期三 Wed

中秋節翌日 *The day following the Chinese Mid-Autumn Festival*

10月7日 7 Oct 星期二 Tue

重陽節 *Chung Yeung Festival*

10月29日 29 Oct 星期三 Wed

聖誕節 *Christmas Day*

12月25日 25 Dec 星期四 Thu

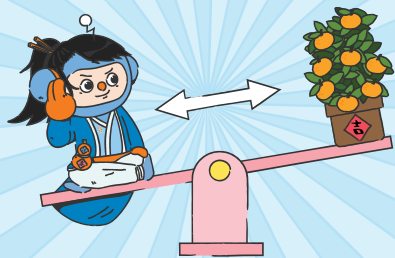
聖誕節後第一個周日 *The first weekday after Christmas Day*

12月26日 26 Dec 星期五 Fri



JAN 01

遙遙相望，
才能保持安全距離。



賀年盆栽並非食物，可遠觀而不可食用。

Decorative plants are not edible
as they are not grown for consumption.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

			1 初二 • 一月一日	2 初三	3 初四	4 初五
5 小寒	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二
12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九
19 二十	20 大寒	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九 • 農曆年初一	30 三十 • 農曆年初二	31 初一 • 農曆年初三	

FEB 02

打鐵要趁熱，
食物要翻熱。



盆菜在食用前需徹底翻熱至完全沸騰。
盆菜的分量越大，所需的翻熱時間便越長。
Poon Choi should be thoroughly reheated to a complete boil
before consumption. The required reheating time increases
with the size of the Poon Choi.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

1
初四

2
初五

3
立春

4
初七

5
初八

6
初九

7
初十

8
十一

9
十二

10
十三

11
十四

12
十五

13
十六

14
十七

15
十八

16
十九

17
二十

18
雨水

19
廿二

20
廿三

21
廿四

22
廿五

23
廿六

24
廿七

25
廿八

26
廿九

27
三十

28
二月

MAR 03



日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

工欲善其事，
必先潔其器。

處理食物前，
用視液和清水徹底洗手至少20秒。
保持廚房、用具和設備清潔。

Wash hands thoroughly with liquid soap and water for
at least 20 seconds before handling food.
Keep the kitchen, utensils and equipment clean.

						1 初二
2 初三	3 初四	4 初五	5 驚蟄	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 春分	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三月
30 初二	31 初三					

APR 04

日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

		1 初四	2 初五	3 初六	4 清明 • 清明節	5 初八
6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一 • 耶穌受難節	19 廿二 • 耶穌受難節翌日
20 殺雨	21 廿四 • 復活節星期一	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九
27 三十	28 四月	29 初二	30 初三			

慧眼不僅識英雄，
亦能分辨
食物的好與壞。



購買食物前，
細心檢視及確保食物包裝完好無缺，
並留意食用限期。

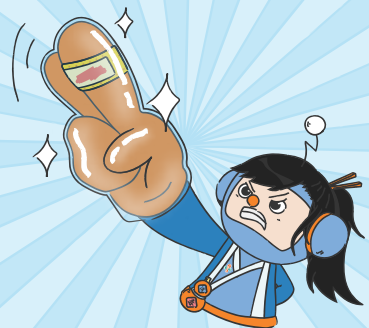
Before purchase, carefully inspect the food
to ensure that the packaging is intact
and pay attention to the expiry date.



MAY 05



受傷必先療傷，
才能行走於食界江湖。



在處理未經烹煮的食物前，
先蓋好傷口，並盡量使用保護手套。

Dress hand wounds properly and
use protective gloves before handling raw food.

日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

				1 初四 • 勞動節	2 初五	3 初六
4 初七	5 立夏 • 佛誕 • 世界手部衛生日	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 小滿	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五 • 端午節

JUN 06

日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT

1 初六	2 初七	3 初八	4 初九	5 芒種	6 十一	7 十二 • 世界食物安全日
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 夏至
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 六月	26 初二	27 初三	28 初四
29 初五	30 初六					

既是冤家不聚頭，
生熟食物更應
各行各路。

使用指定器具分開處理生和熟的食物。
雪櫃內，把熟食和即食食物放在雪櫃上層，
生的食物放在下層。

Use designated utensils to separately handle raw and cooked food.
Store cooked (and ready-to-eat) foods on the upper shelf
of the refrigerator; raw foods on the lower shelf.

JUL 07



日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

暑氣逼人，
唯有寒冰之地
能抑制細菌蔓延。



定期檢查雪櫃內的溫度。
冷凍格的溫度需保持在攝氏4度或以下，
冷藏格則零下18度或以下。

Regularly check the refrigerator temperature. The chiller compartment temperature should be maintained at 4°C or below; the freezer compartment at -18°C or below.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRJ	六 SAT
		1 初七 •香港特別行政區 成立紀念日	2 初八	3 初九	4 初十	5 十一
6 十二	7 小暑	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八
13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四	19 廿五
20 廿六	21 廿七	22 大暑	23 廿九	24 三十	25 閏六月	26 初二
27 初三	28 初四 •世界肝炎日	29 初五	30 初六	31 初七		

AUG 08

日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRI 六 SAT

偶遇野生危機，
必須就此別過。



不要採摘和食用野芋及野菇，
因為它們可能含有天然毒素，可導致食物中毒。

Do not pick and eat wild taro and mushrooms as
they may contain natural toxins that can cause food poisoning.

					1 初八	2 初九
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 立秋	8 十五	9 十六
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 處暑
24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八
31 初九						

SEP 09

日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

英雄莫問出處，
營養卻要尋根究底。

營養資料	
	每100克
能量	530千卡
蛋白質	6克
總脂肪	30克
飽和脂肪	18克
反式脂肪	0.2克
碳水化合物	59克
糖	58克
鈉	250毫克

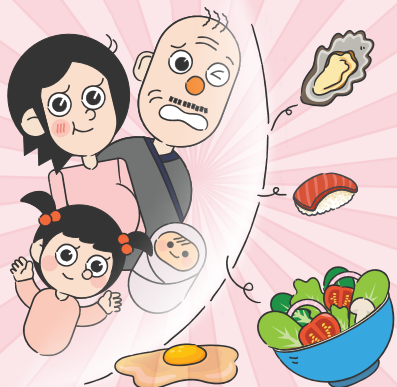
仔細查看營養標籤，了解食物的整體營養成分，
從而作出較健康的選擇。

Carefully read the nutrition labels of food products to
understand its nutritional content in order to
make healthy food choices.

	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 白露	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 八月	23 秋分	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九				

OCT 10

早知不敵對手，
何必正面交鋒？



高危人士，如孕婦、幼兒、
長者及免疫力較低人士應避免進食生冷食物*。

Susceptible populations such as pregnant women, young children,
the elderly and people with weakened immunity
should avoid eating high-risk foods*.

*生冷食物是指生或未煮熟的食物。
*High-risk foods mean raw or undercooked food.

日 SUN

一 MON

二 TUE

三 WED

四 THU

五 FRI

六 SAT

5
十四

6
十五

7
十六

8
寒露

9
十八

10
十九

11
二十

• 中秋節翌日

12
廿一

13
廿二

14
廿三

15
廿四

16
廿五

17
廿六

18
廿七

19
廿八

20
廿九

21
九月

22
初二

23
霜降

24
初四

25
初五

26
初六

27
初七

28
初八

29
初九

30
初十

31
十一

• 重陽節



NOV 11



日 SUN 一 MON 二 TUE 三 WED 四 THU 五 FRJ 六 SAT

徹底煮熟食物 才能殲滅病菌， 直搗要害。



徹底煮熟食物至中心溫度
達到至少攝氏75度，
以消滅致病菌及抗菌素耐藥性細菌。
Cook food thoroughly to a core temperature of
at least 75°C to eliminate disease-causing bacteria
and antimicrobial-resistant bacteria.

						1 十二
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 立冬	8 十九
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九 •世界抗菌素 關注週	19 三十	20 十月	21 初二	22 小雪
23 初四 / 30 十一	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十

DEC 12

美食當前，
勿失品嚐良機。



食物煮熟後應盡快食用。如非即時食用，
熟食應存放在攝氏60度以上，
冷食則存放在攝氏4度或以下。

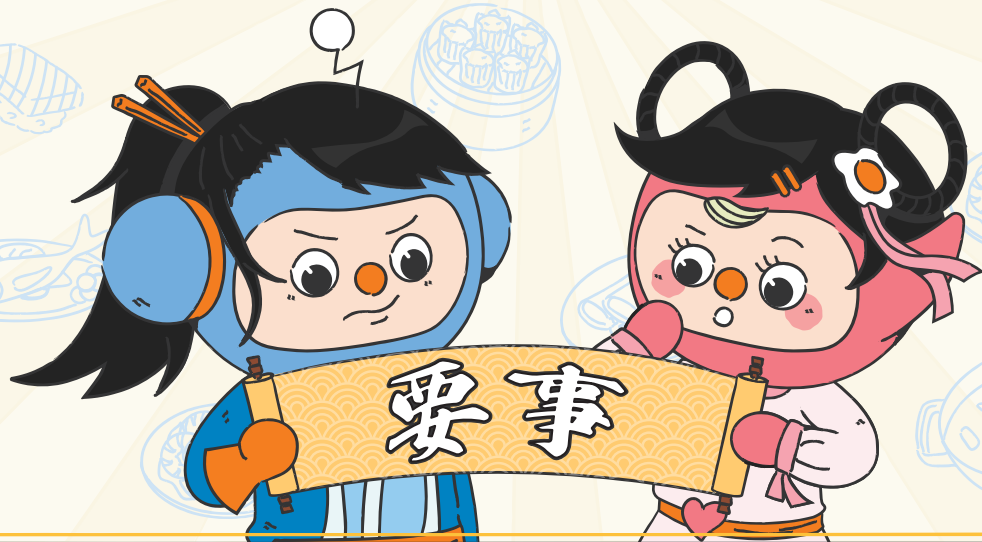
Cooked food should be consumed as soon as possible.
If not immediately served,
keep hot food at above 60°C; cold food at 4°C or below.

日 SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRJ	六 SAT
	1 十二	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七
7 大雪	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 十一月
21 冬至	22 初三	23 初四	24 初五	25 初六 • 聖誕節	26 初七 • 聖誕節翌日	27 初八
28 初九	29 初十	30 十一	31 十二			

放假休養中，勿念。



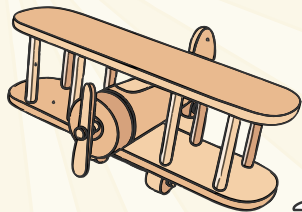
商討要事中，莫擾。



暫不在此，容後再談。



外出辦差，速去速回。



* 2025 *

JAN 01

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEB 02

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAR 03

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APR 04

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY 05

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUN 06

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUL 07

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUG 08

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEP 09

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCT 10

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOV 11

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEC 12

SU	MO	TU	WE	TH	FR	SA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			