

# 食物安全 **五**要點



家居實用手冊



## 內容

引言	第 2 – 3 頁
如何將「食物安全五要點」應用於日常生活中？	
• 購買	第 4 – 5 頁
• 貯存	第 5 頁
• 配製	第 6 – 7 頁
• 烹煮	第 8 頁
• 處理剩餘食物	第 9 頁
「食物安全五要點」備忘錄	第 10 頁
誤解與事實	第 11 – 12 頁

「食得開心又安心」是很多人進食的目的。妥善處理食物，能預防大部分由食物傳播的疾病，包括由耐藥細菌造成的食源性疾病。遵守「食物安全五要點」，便可避免受微生物影響而生病。

## 什麼是「由食物傳播的疾病」？

- 由食物傳播的疾病是指因進食而引起的疾病，病源是致病的微生物及/或有毒的化學物。
- 由食物傳播的疾病的常見病徵包括肚痛、嘔吐和腹瀉，大多在24至72小時內出現。徵狀一般都很輕微，但部分亦可對**嬰兒**、**孕婦**、**長者**和**病患者**帶來嚴重的影響，當中有很少數經食物傳播的疾病可造成長期的健康問題。

## 本港由食物傳播的疾病的病源是什麼？

- 各種致病性細菌及病毒是食物中毒個案常見的病源，例如：**副溶血性弧菌**、**李斯特菌**、**沙門氏菌**、**金黃葡萄球菌**及**諾如病毒**。
- 沒有徹底煮熟食物、熟食被生的食物污染及個人衛生欠佳等都是一般常見的食物中毒成因。

## 何謂「食物安全五要點」？

世界衛生組織推廣下列五個簡單而有效的要點，讓大家遵從，藉以預防由食物傳播的疾病：

1. 精明選擇(選擇安全的原材料)
2. 保持清潔(保持雙手及用清潔)
3. 生熟分開(分開生熟食)
4. 煮熟食物(徹底煮熟食物)
5. 安全溫度(把食物存放於安全溫度)

後面的實用小貼士，有助大家在日常生活中，把「食物安全五要點」應用於購買、貯存、配製和烹煮食物，以及處理剩餘食物。

抗菌素耐藥性是指當微生物(如細菌、病毒、真菌和寄生蟲)產生變異，導致用以治療的藥物變得無效。耐藥細菌一般透過進食或接觸(特別在抗菌素治療下)帶菌或受感染的動物、食物、人類或被污染的環境傳播。

「食物安全五要點」提倡任何人，包括食物業從業員，要注意預防食源性疾病的基本原則，包括由耐藥細菌造成的食源性疾病。「食物安全五要點」能夠有效預防食源性疾病，不論其病原體是否帶有抗菌素耐藥性。



# 購買

## 精明選擇

### 在街市和超級市場

- 向**衛生**和**可靠**的店鋪購買食物
  - 不要向非法小販購買食物，亦不要購買來源可疑的食物，例如售價過低的食物，或顏色異常鮮紅的肉類。
- 選購**新鮮**及**衛生**的食物
  - 蔬果無破損或表面無瘀傷。
  - 罐裝食物的罐身並無膨脹或凹陷，或瓶裝食物的瓶身並無裂縫或瓶蓋沒有鬆動。
  - 包裝盒內的蛋類沒有裂縫或滲漏。
- 選購以正確方式貯存的即食、經煮熟或易腐壞食物。例如，超級市場的壽司應貯存在攝氏4度或以下，冷藏雞肉應貯存在攝氏零下18度或以下。
- 不要選購已超逾食用限期的食物
  - 細閱食物標籤，並依從指示。
  - 選購未超逾食用限期的食物。食用限期以「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」日期的形式標示。

附表：「此日期或之前食用」和「此日期前最佳」日期的區別

	「此日期或之前食用」日期	「此日期前最佳」日期
食物例子	一杯雪糕	一包餅乾
食用限期的例子	2008年1月1日 如適當貯存食物，建議在2008年1月1日或之前食用。	2008年1月1日 如適當貯存食物，預期在2008年1月1日或之前，食物能保存其特質。
食用期限屆滿後的注意事項	一般來說，有關食物是非常易腐壞的。如在該日期後食用，便有可能染上由食物傳播的疾病。	如在該日期後食用，食物的味道和品質未必最佳。



## 生熟分開

- 先選購預先包裝食物和罐裝食物，最後才選購生的肉類、家禽和海產。
- 在購物手推車和購物袋內，生的肉類、家禽、海產應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物。

熟食物



生食物

# 購買

# 貯存

## 安全溫度

- 在兩小時內把熟食及易腐壞的食物放進雪櫃。
- 用溫度計檢查雪櫃內的溫度，確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。
- 不要把雪櫃裝得太滿。

## 生熟分開

### 在雪櫃內：

- 以**有蓋的容器**貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸。
- 把**即食**或**經煮熟**的食物放在**上格**，**生**的肉類、家禽及海產放在**下格**，以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上。

## 保持清潔一切由清潔開始

### 保持個人衛生

- 清潔雙手
  - 處理食物前、處理生的肉類或家禽後和進食前都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。
  - 打噴嚏、處理垃圾、如廁、更換尿布、與寵物玩耍和吸煙之後應洗淨雙手。



- 以清水和梘液清洗雙手 20 秒
  - 用流動的水喉水把手弄濕。
  - 塗上梘液，雙手互相搓擦至少 20 秒。
  - 徹底沖洗雙手。
  - 用乾毛巾抹乾雙手（最好用抹手紙）。



- 在每次使用用具和工作枱後，用熱水及清潔劑清洗。
  - 把食物殘渣棄置於垃圾桶。
  - 使用乾淨的布或刷子（不建議使用海綿）以熱水和清潔劑清洗，以清除食物殘渣和油脂。
  - 以乾淨的熱水沖洗。
  - 風乾或以清潔的乾布抹乾砧板、碟子或用具。



### 保持環境衛生

- 保持廚房清潔和防止廚房受到蟲鼠及其他動物滋擾。
  - 蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內。
  - 蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。
  - 保持食物配製範圍的狀況良好，例如修補牆身的裂縫或缺口。
  - 使用毒餌或殺蟲劑消滅蟲鼠，但要慎防污染食物。
  - 禁止寵物進入廚房。



### 生熟分開

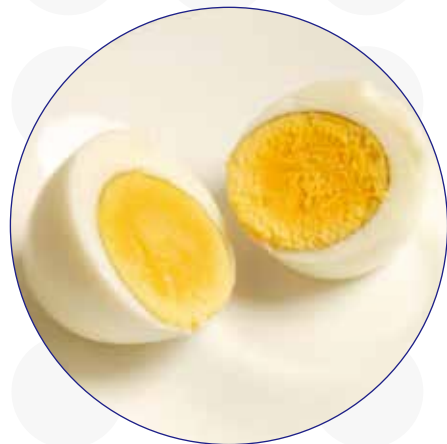
- 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物（如白切雞或水果）。
  - 以不同顏色標籤用具（包括刀和砧板），例如：
    - 紅色 — 生的食物
    - 藍色 — 經煮熟的食物
    - 綠色 — 即食食物
- 用不同的用具試味和攪拌或混合食物。



# 烹煮

## 煮熟食物

- 冷藏食物先放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍，然後烹煮食物。
- 最好使用食物溫度計檢查食物中心溫度是否至少達到攝氏75度。在使用食物溫度計時，應確保：
  - 把食物溫度計放在肉身最厚部分的中央。
  - 不要讓食物溫度計接觸骨部或容器的四周。
  - 每次用完後，妥為清潔食物溫度計。
- 如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，然後檢查：
  - 肉類和家禽：肉汁必須清澈，不應呈紅色；切開已煮熟的肉時不應見血。
  - 蛋黃已經凝固。
  - 把湯羹及炆炖類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 如使用微波爐煮食，應蓋好食物，並在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟。



# 處理剩餘食物

## 安全溫度

- 食物煮熟後應立即進食。
- 盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃。
- 可以下列方法迅速冷卻剩餘的食物：
  - 把大件的肉切成小件
  - 用清涼和清潔的器皿盛載剩餘的食物
  - 不時把湯攪動
- 烹調後的食物如非立即進食，應存放在合適的溫度：冷食存放在攝氏4度或以下；熱食存放在攝氏60度以上。
- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙。



# 「食物安全五要點」備忘錄

## 在購買食物時：

- 選擇衛生可靠的店鋪。
- 檢查食物是否貯存於適當的溫度和環境下。
- 檢查預先包裝食物的食用限期。
- 分開擺放於購物袋和購物手推車內的生熟食。

## 在購買食物後：

- 在兩小時內把熟食及易腐壞的食物存放在雪櫃內。

## 使用雪櫃時：

- 不要把雪櫃裝得太滿。
- 檢查雪櫃內的溫度並確保冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下；冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。
- 貯存食物於有蓋的容器內。
- 經煮熟的食物或即食食物放在上格，生的食物放在下格。

## 配製食物前：

- 用清水及梘液清洗雙手20秒。

## 配製食物期間：

- 用不同的刀和砧板，分開處理生熟食。
- 處理生熟食前後洗淨雙手。
- 把冷藏食物放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍。
- 徹底煮熟食物，並用食物溫度計檢查食物中心溫度是否至少達到攝氏75度。
- 把湯羹及炆炖類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 確保家禽和肉類的肉汁清澈，不應呈紅色。
- 確保蛋黃凝固。
- 攪動和翻動正在微波爐裏烹煮的食物。
- 用不同的碗碟分開盛載生熟食。
- 經煮熟的食物熱存於攝氏60度以上。

## 配製食物後：

- 用熱水及清潔劑清洗用具及工作枱。

## 剩餘的食物：

- 在兩小時內放進雪櫃。
- 食用前徹底翻熱，剩餘的食物只能翻熱一次。

# 誤解與事實

## 精明選擇



誤解

我光顧附近一家食肆多年，一直未試過因進食該處的食物而感染由食物傳播的疾病，該食肆必定十分衛生。



事實

要知道店鋪是否衛生，你應留意下述事項：

### 1. 觀察食物處理人員：

- 有否清洗雙手、用具及工作枱。
- 配製食物時，有否觸摸口鼻、頭髮或其他可能不潔的物件，微生物可能因而傳至食物上。
- 用手還是以用具接觸食物；以用具處理食物較佳。
- 是否使用不同的用具、砧板、刀或碟子分開處理生熟食。

### 2. 觀察食肆環境是否潔淨，沒有蟲鼠。

### 3. 觀察食物處理方法：

- 食物是否存放在密封的容器內，使害蟲不能接觸到食物。
- 熱吃的食物上桌時應保持滾燙，冷吃的則應保持冰凍。

## 保持清潔



誤解

用水清洗雙手已足夠。



事實

錯。用梘液洗手十分重要，如不用梘液，雙手表面便不夠清潔。使用梘液時，應擦出足夠泡沫，才能把雙手表面的油分和微生物清洗乾淨。應確保手掌、手背、拇指四周、指甲邊及指間清潔。

# 誤解與事實

## 生熟分開



誤解

市面上有些聲稱能抗菌的砧板。我是否可用一塊這些「抗菌」砧板處理生肉及熟食？



事實

不論選用哪種砧板，都應按照下述指引：

- 用兩塊砧板：一塊專用來切生的肉類、家禽及海產；另一塊用來切熟食或即食食物，例如白切雞或水果。
- 每次使用後，用熱水及清潔劑徹底清洗砧板或放入洗碗碟機清洗。
- 棄掉破裂、有裂縫和滿布刀痕的舊砧板。

## 煮熟食物



誤解

使用微波爐煮食十分方便，因為只需確保食物的加熱時間足夠。



事實

錯。你應蓋好食物，並在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，以達致均勻烹煮的效果，避免致病的微生物在未夠熱的食物部分滋生。

## 安全溫度



誤解

把食物貯存在雪櫃可殺菌。



事實

錯。冷凍或冷藏食物不能殺掉細菌，只能減慢細菌滋生。如要把煮熟的食物存放在雪櫃，應在烹煮後兩小時內進行。剩餘的食物應徹底翻熱才進食。