

食物安全五要點 業界指南



食物安全中心
風險傳達組

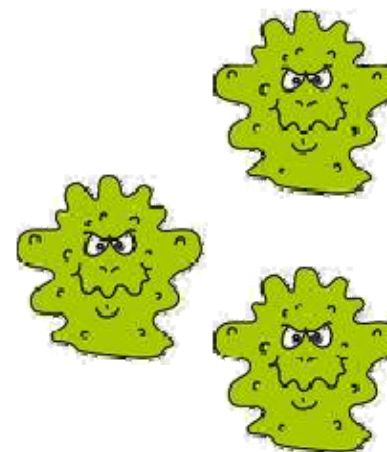
內容

- 什麼是「由食物傳播的疾病」？
- 「由食物傳播的疾病」的病徵、病源及成因
- 什麼是「食物安全五要點」？
- 如何實踐「食物安全五要點」
 - 購買
 - 貯存
 - 配製
 - 烹煮
 - 運送及上桌



什麼是「由食物傳播的疾病」？

- 因進食而引起的疾病
- 病源
 - 致病的微生物及 / 或
 - 有毒的化學物

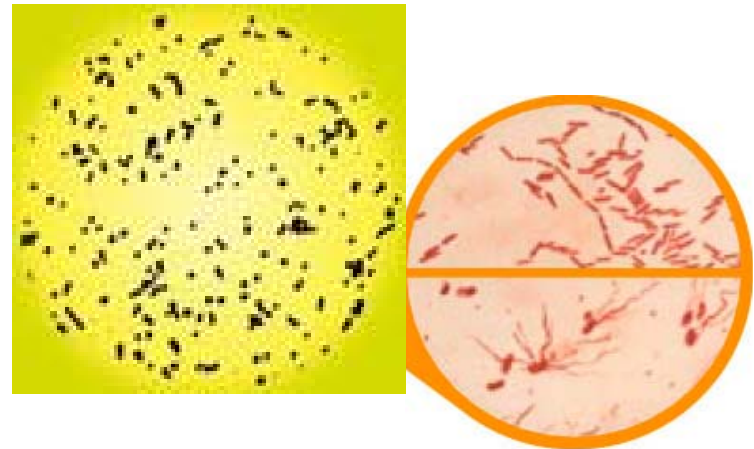


由食物傳播的疾病的常見病徵

- 進食後 **24 至 72 小時** 內出現
 - 肚痛
 - 嘔吐
 - 腹瀉等
- 徵狀一般都很輕微
- 部分疾病可對**嬰兒、孕婦、長者和病患者**帶來嚴重的影響

本港的病源

- 過去5年(2003-2007)
 - 約九成食物中毒個案由細菌及病毒引致
- 2006年，最常見的致病微生物
 - 副溶血性弧菌(40%)
 - 沙門氏菌類(19%)
 - 金黃葡萄球菌(19%)
 - 諾沃克病毒(15%)



本港的成因

- **2006年**，由食物傳播的疾病的成因
 1. 沒有徹底煮熟食物 (**38%**)
 2. 熟食被生的食物污染 (**15%**)
 3. 處理食物人員的個人衛生欠佳 (**14%**)
- 多於一半 (**64%**) 個案於食物業處所發生

何謂「食物安全五要點」

- 源自世界衛生組織
 - 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(保持雙手及用具清潔)
 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)



「食物安全五要點」應用於日常運作

- 購買
- 貯存
- 配製
- 烹煮
- 運送及上桌



購買 - 精明選擇(1)

從認可和可靠的來源購買食物及食物配料

- 確保供應商領有相關及有效的食物環境衛生署牌照，詳情請瀏覽 <http://www.fehd.gov.hk/licensing/licence-typeec.html>
- 不要從非法的途徑或可疑的來源(例如售價過低的食物，或顏色紅得異常的肉類)購買食物



購買 - 精明選擇(2)

選用衛生及新鮮的食物配料，接收配料時檢查品質：

- 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
- 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



食物或食物配料以安全溫度貯存

- 熱吃的食物：攝氏**60**度以上
- 冷吃的食物：攝氏**4**度或以下
- 冷藏食物：攝氏零下**18**度或以下



購買 - 精明選擇(3)

包裝食物睇標籤

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
 - 「此日期前食用」
 - 「此日期前最佳」
- 標示和檢查放在雪櫃內的食物
的貯存時間
- 按照先入先出的原則貯存食物



購買 - 精明選擇(4)

「此日期前食用」和「此日期前最佳」日期的區別

	「此日期前食用」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。

貯存 - 生熟分開

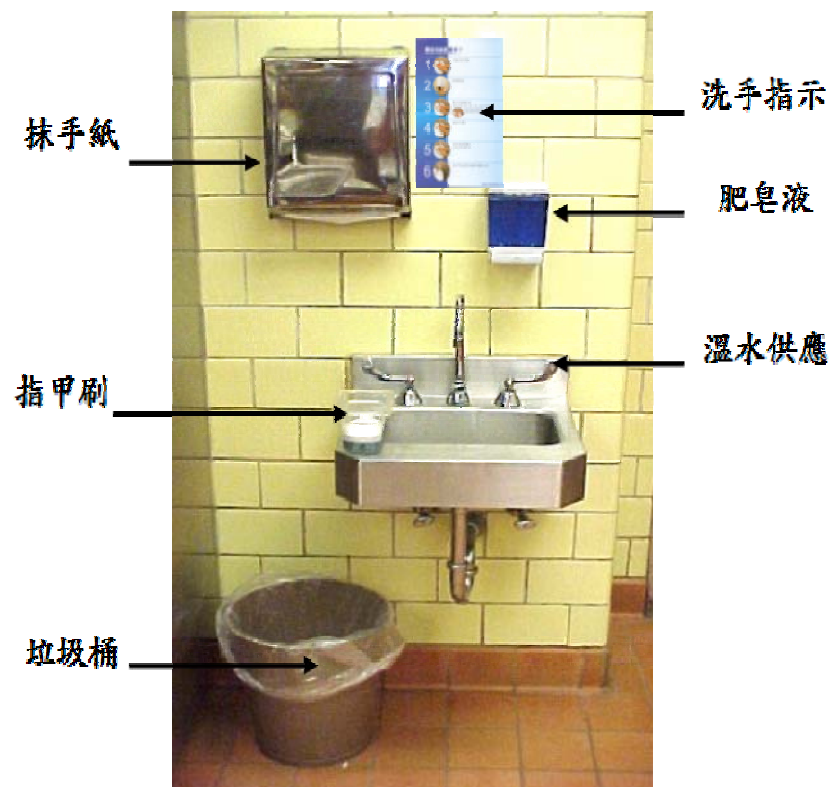
- 最好用兩個雪櫃分開貯存生的食物和經煮熟或即食食物
- 如貯存在同一雪櫃：
 - 以有蓋的容器貯存食物
 - 即食或經煮熟食物放在雪櫃上格
 - 生的肉類、家禽及海產放在下格



配製 - 保持清潔(個人衛生)

經常清潔雙手

- 處理食物前
- 處理生的肉類或家禽後
- 處理不潔的設備或用具後
- 配製食物期間
- 咳嗽、打噴嚏、擤鼻子或飲食後
- 觸摸耳朵、鼻子、頭髮、口腔或身體其他部位後
- 處理垃圾、動物或化學物質後
- 如廁後
- 穿戴手套前
- 從事任何可能會污染雙手的活動(例如處理金錢、執行清潔職務)後



配製 - 保持清潔(個人衛生)

以溫水和梘液清洗雙手**20秒**

1. 用流動的水喉水把手弄濕
2. 塗上梘液
3. 雙手互相搓擦至少**20秒**
4. 徹底沖洗雙手
5. 以清潔的抹手紙或電動乾手機弄乾雙手



配製 - 保持清潔(個人衛生)

- 食物處理人員應
 - 穿着清潔的淺色外衣或工作服
 - 在處理食物時盡量戴上口罩
 - 在處理即食食物時戴上用後即棄的手套
 - 以防水膠布或戴上手套，覆蓋手上的損傷部分或切割傷口
- 不應留長指甲及塗指甲油



配製 - 保持清潔(環境衛生)

- 每次使用用具和工作枱後，用熱水和清潔劑清洗
- 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，並每天至少清倒垃圾一次
 - 保持地面、地面排水渠及渠閘清潔及清除食物殘渣
 - 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
 - 使用殺鼠藥或殺蟲劑消滅蟲鼠，但要慎防污染食物
 - 禁止寵物進入廚房



配製 - 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(如水果、壽司或白切雞)
- 以不同顏色標籤用具(包括砧板和刀)
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



■ 冷藏食物烹煮前先用正確方法解凍:

- 微波爐
- 雪櫃冷凍格
- 流動的水喉水



烹煮 - 煮熟食物

- 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，方法必須正確
 - 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



圖1：雙金屬棒狀溫度計



圖2及圖3：
數字食物溫度計

烹煮 - 煮熟食物



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
- **雞蛋**：蛋黃已經凝固
- **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
 - 烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟



運送及上桌 - 安全溫度

- 切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時
 - 在食物上標示開始貯存的時間
- 熱吃的食物: 攝氏60度以上
 - 運送時
 - 應把食物包好，放進清潔的保溫容器內
 - 上桌時應放在
 - 已加熱的保溫設備內
 - 已預熱的蒸氣桌、暖盤及 / 或燉鍋上
 - 不時檢查溫度，確保溫度保持在攝氏60度以上



運送及上桌 - 安全溫度

- 冷吃的食物: 攝氏4度或以下
 - 運送時
 - 應把食物放在具備冷源(如冰或冰墊)的冷凍器內
 - 上桌時
 - 應放於較淺的容器內，然後放進一個加了冰塊的深盤內，以保持食物冷凍
 - 在冰塊溶掉後，把水倒掉，並添加新的冰塊

「食物安全五要點」 讓顧客食得開心又放心