

配製壽司、刺身、生蠔及生吃肉類 食物安全指引



生吃食物在香港十分普遍，常見的有生蠔、刺身、三文魚和混有生吃食物（如魚類、貝殼類）的壽司等。

由於生吃食物不會經過高溫烹煮，如處理和貯存不當，細菌便會繁殖，所以在整個食物處理過程中，以及在用具和個人衛生等方面要非常審慎，才可以確保食物安全和衛生。因此，食物業人士應留意以下每個環節：

選購

- 原材料應購自可靠和衛生的供應商。有些國家會依照食物安全重點控制(HACCP)系統的原則生產海產類食物，以確保食物安全。
- 選購新鮮、衛生和品質良好的原材料，並在接收時檢查品質，例如冷藏的原材料應仍在凍結狀態。
- 將魚類冷藏於攝氏零下二十度或以下七天或攝氏零下三十五度約二十小時，能殺死魚類中的寄生蟲。冷藏處理的溫度及時間組合亦可能會因應目標寄生蟲的種類不同而有所分別。業界應參照相關法例法規中用以控制魚和漁產品寄生蟲的措施，例如食品法典委員會《魚和漁業製品操作規範》、歐洲委員會第853/2004號規例等。
- 外地進口的生蠔、生吃肉類及用以配製壽司/刺身的未經煮熟材料，須附有原產地有關當局簽發的有效衛生證書。
- 不要選購已超逾食用限期的食物及材料。

運送

- 在運送過程中，所有生吃食物或原材料應冷藏於獨立、清潔及衛生的環境，以免受到交叉污染。冷凍食物應保持在攝氏零至四度，而冷藏食物應在攝氏零下十八度或以下。

貯存

- 所有生吃食物應貯存在獨立的雪櫃或雪櫃內指定的專用部分，以免與其他食物交叉污染。用溫度計檢查雪櫃溫度，冷凍食物應貯存於攝氏零至四度，冷藏食物則應在攝氏零下十八度或以下。
- 冷藏庫或冷卻裝置的溫度應定期監察，並保存適當的記錄。
- 未經烹煮的材料應與生吃食物分開存放，以免交叉污染。
- 標示和檢查放在雪櫃內的食物貯存時間。
- 存貨時應採用「先入先出」的原則。
- 須特別為生吃食物及材料保存一份存貨記錄，以便監察其流動情況。
- 不應貯存過量的食物及材料。
- 不要把雪櫃裝得太滿。

配製

- 須在食物房內指定的獨立部分處理生吃食物，並以專用的砧板和刀配製生吃食物。



- 應在攝氏零至四度的雪櫃內解凍冷藏食物，處理前亦應繼續保持於這溫度範圍內；經解凍的食物應盡快處理及供客食用。不應把食物重覆解凍及冷藏。
- 生吃食物，例如海產，應使用專用的洗滌槽來徹底清洗，以減低交叉污染的風險。

冷卻和保持（壽司飯）

- 煮好的飯應盡快從攝氏60度冷卻至攝氏20度(在2小時內)；並在4小時或更短的時間內由攝氏20度降至攝氏4度。
- 通過使用寬、淺容器或減少分量的大小，以加速冷卻過程。
- 採取適當的措施以確保煮好的飯跟據「先入先出」的原則使用，如使用日期和時間編碼來顯示存儲時間。
- 壽司飯應適度加酸至酸鹼值4.6或以下，而飯在煮成後即須加入酸醋拌和。
- 業界應不時檢測壽司飯的酸鹼值，尤其當有新的員工或壽司配製方法時。

展示和售賣

- 陳列在雪櫃內的生吃食物，應以清潔無毒性的物料適當包裹或貯存在有蓋的容器內，並貼上食物標籤及註明食用限期。
- 密切監察陳列雪櫃的溫度，並妥為備存溫度記錄。
- 冷吃的食物上桌時應放於較淺的容器內，然後放進一個加了冰塊的盤內，以保持食物冷凍。
- 在自助餐櫃展示的冷凍生吃食物，應放於較淺的容器內，然後放進一個加了冰塊的盤內，以保持食物冷凍，並在冰塊溶掉後，把水倒掉及添加新的冰塊。
- 以迴轉運送或以自助形式陳列的生吃食物應適當地蓋好。
- 在自助餐櫃枱應提供足夠的長柄夾子給顧客拿取食物，並在適當時更換夾子及將不潔的夾子立刻移走。
- 委派已接受適當訓練的員工監管自助餐櫃枱範圍，以確保食物不會被污染。
- 配製好的壽司宜在攝氏四度或以下的低溫存放。如在攝氏四度以上的溫度陳列壽司，則應設立時間管理系統，有關資料妥為記錄以備核查，確保壽司的陳列時間不會過長。一般而言，壽司經妥善處理而米飯的酸鹼值為4.6或以下，如在攝氏四度以上的環境陳列：
 - 不足兩小時，可放入雪櫃留待稍後食用，或在四小時陳列時限屆滿前食用。
 - 超過兩小時但又不不足四小時，應在四小時陳列時限屆滿前食用，不可再放入雪櫃。
 - 超過四小時，即須予以丟棄。
- 壽司如非用於陳列，應保持冷藏，並應採取適當措施，確保最先



配製好的壽司最先奉客，例如以日期和時間編碼顯示壽司的存放時間，以資識別。

- 陳列的壽司應避免受陽光直接照射，防止貯存溫度過高。
- 陳列的刺身應保持在攝氏四度或以下的低溫存放，但供生吃的活雙殼貝類軟體動物不在此列。
- 供生吃的活雙殼貝類軟體動物不應在過高或過低的溫度下存放。在大多數情況下，攝氏十度以上(包括室溫)或攝氏兩度以下均屬不宜。

用具衛生

- 用具使用前後須以食物環境衛生署署長認可的殺菌劑徹底清洗和消毒，並以清潔和消毒的毛巾拭抹用具。
- 所有用於配製壽司/刺身及生吃肉類的刀，在無需使用時，均須放置或存於有蓋的消毒器，並浸於消毒溶液內。
- 用於配製壽司/刺身及生吃肉類的刀具消毒器須最少每日清洗一次，消毒器內的消毒液亦須最少每日更換一次。

個人衛生

- 配製食物時，須穿着清潔的工作服及頭罩，如在配製食物時弄污衣服，應把衣服更換或清洗。
- 配製食物時，應戴上口罩和手套。口罩和手套如有損壞、弄污或經長時間使用後，便應丟掉。
- 保持雙手清潔。配製食物前、處理生肉、家禽、生的海產、不潔的設備或用具及處理垃圾後，應以視液和流動的自來水徹底清洗雙手20秒。
- 若有喉痛、腹瀉、嘔吐等腸胃不適的情況，切勿處理食物。
- 應以有色的防水膠布覆蓋手上損傷部分或切割傷口。

食物安全重點控制系統

「食物安全重點控制」(Hazard Analysis and Critical Control Point)系統，簡稱HACCP，是一個食物安全系統，採取積極主動的策略，預計生產食品過程中可能出現的問題，並按預先制訂的程序採取有效的措施，預防食物安全問題的出現。世界各地許多食物業界均已採用「食物安全重點控制」系統。

「食物安全重點控制」系統包括以下七大要點：

1. 分析危害

- 危害是指任何能引致食物不宜供人安全食用的物質或成因，業界可利用已繪製的流程圖，找出與各個步驟有關的顯著食物安全問題。以下是一些危害的例子：
- 有害微生物污染了食物(例如生蠔受諾如病毒污染)。
 - 有害微生物在處理食物過程中繁殖(例如金黃葡萄球菌在壽司中繁殖)。



- 烹煮過程未能消滅有害微生物(例如烹煮壽司飯時，未能消滅壽司飯中的臘樣芽孢桿菌的孢子)。

2. 確定控制重點

確定需要控制的關鍵步驟(例如貯存刺身)。

3. 制訂控制重點的監控標準

就着製作流程中每個控制重點，訂立監控標準。以下是一些監控標準的例子：

控制重點	監控標準
貯存刺身	冷凍食物應貯存在攝氏零至四度，而冷藏食物則應在攝氏零下十八度或以下。
解凍冷藏食物	冷藏食物應在攝氏零至四度解凍。

4. 設立控制重點的監察程序

監察目的是要確保各控制重點符合監控標準。例如，溫度是否達到標準，加熱或冷卻所需的時間是否適當。監察的方法主要有目視檢查、溫度檢查等；並須制定監察的次數及時間。

5. 制定矯正程序

預先訂立矯正行動，以便當控制重點失控時，問題得以迅速解決，並防止供應有問題的產品。例如：

- 冷凍櫃的溫度高於攝氏四度，應調校冷凍櫃的溫度或進行維修。

6. 制訂確認程序

訂立確認程序，以確定「食物安全重點控制」系統運作無誤。例如：

- 餐飲部主管定期檢查冷凍設備的溫度。
- 餐飲部主管定期審核監察記錄。

7. 設立記錄系統

一個「食物安全重點控制」系統需要有全面、有效及正確的資料記錄供參考及翻查，當中應包括產品安全(例如：衛生證書和測試報告)、製作流程、食物貯存、監察及矯正行動等方面的資料。檢討這些記錄可助業界決定哪些工作程序需要改善。在發生食物事故時，可追查配料來源、配製過程及產品去向，以便追查及回收有關食品。

若工作程序和製造的食品有變，便應修訂「食物安全重點控制」系統的各項細節。此外，更應定期檢討，以確保「食物安全重點控制」系統運作無誤。

查詢

如欲獲得更多資料，請瀏覽食物安全中心網頁：www.cfs.gov.hk