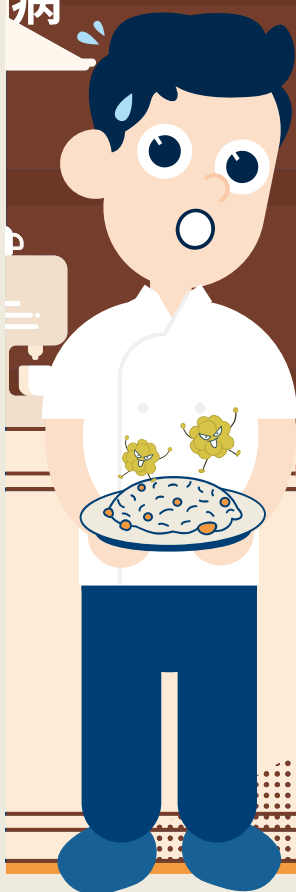


2023年版

食安 Guide

给食物处理人员的食安图解指南

食物危害與食源性疾病



个人卫生



安全处理食物



食物业处所的卫生



安乐查饭
食物处理人员增值计划
指定教材

食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

图+文+片并茂 轻松剖析食肆中的食安全隐患!



食安 Guide

给食物处理人员的食安图解指南

目录

目录	1		
引言	3		
第1章：食物危害与食源性疾病	7		
• 食物危害	11		
• 食物污染	13		
• 食源性疾病的成因	15		
• 食源性疾病的常见症状	16		
• 高风险食物及高危人士	17		
• 危险温度范围	22		
2小时 / 4小时原则：保存、食用或弃掉？	23		
第2章：个人卫生	25		
• 手部卫生	27		
• 衣饰	31		
• 良好习惯	32		
• 手提电话	33		
• 个人健康及疾病申报	34		
• 对访客的要求	36		
• 急救策略	36		
第3章：安全处理食物	39		
• 采购	41		
• 接收	42		
• 贮存	43		
• 防止交叉污染	46		
• 解冻	49		
• 烹煮及翻热	51		
• 真空低温烹煮/ 慢煮	53		
• 冷却	54		
• 热存及冷存	55		
• 展示	56		
		• 运输及配送	58
		• 其他食物材料的处理	59
		第4章：食物业处所的卫生	61
		• 清洁及消毒	63
		• 防治虫鼠	67
		• 化学品处理	69
		• 维修保养	69
		• 废物处理	70
		附录	73
		1 食物致敏物	73
		2 更多有关细菌及病毒的资讯	74
		3 在餐牌上就高风险食物向消费者作出食用忠告	77
		4 食物卫生与法例	79
		5 食物处理人员使用的温度计	80
		6 烹制特定食品的业界指引	81
		7 食物安全五要点	82
		8 食物安全重点控制（HACCP）系统	83
		员工提示	85
		总结	87

本指南可于食物安全中心的网站下载：
www.cfs.gov.hk/safekitchen

©2023食物安全中心版权所有。如欲以任何方法复制、分发或以其他方式使用本指南内任何内容作任何用途，须事先得到食物环境卫生署的书面同意。如有查询，请电邮至 enquiries@fehd.gov.hk。

引言

从今天起，成为专业的食物处理人员吧！

食源性疾病（称为食物中毒）指食用受污染的食物而导致的任何疾病，包括由有害微生物或有毒化学物质引致的疾病。

食物处理人员是在食物业从事处理食物或处理会接触到食物的设备或用具的人员。在业务过程中，他们可能会同时处理多项不同的工作，例如采购、接收、配制、烹煮、递送、包装、展示、贮存及处理食物。

若未能遵从「良好卫生规范」（GHP），食物处理人员随时可成为食物污染的源头。无论是厨师、侍应还是清洁人员，他们在工作时都应谨记对食物安全所肩负的责任。

本指南旨在向食物处理人员讲解一些工作须知，以推广和应用GHP。指南分为四部分，主题包括：①食物危害与食源性疾病、②个人卫生、③安全处理食物及④食物业处所的卫生。食物处理人员应多加运用指南中的建议，从而保障食物安全。

本指南会使用下列符号提示读者：



警告符号

容易忽视的「良好卫生规范」
细节，应多加留意



小灯泡

额外资讯以辅助执行
「良好卫生规范」



放大镜

更详细的相关资料
或外部指引



连结符号

外部连结至相关网页



本指南另有其他语言的版本提供

请扫描相关二维码选择所需语言。



英文版
English



中文繁体



人物介绍



阿美

咖啡店的女店主，对制作甜品充满热诚和创意，但对食安知识缺乏概念。

阿勤

茶餐厅的大厨，人如其名，勤奋有效率，却经常忽略食安细节。

食安仔（安师傅）

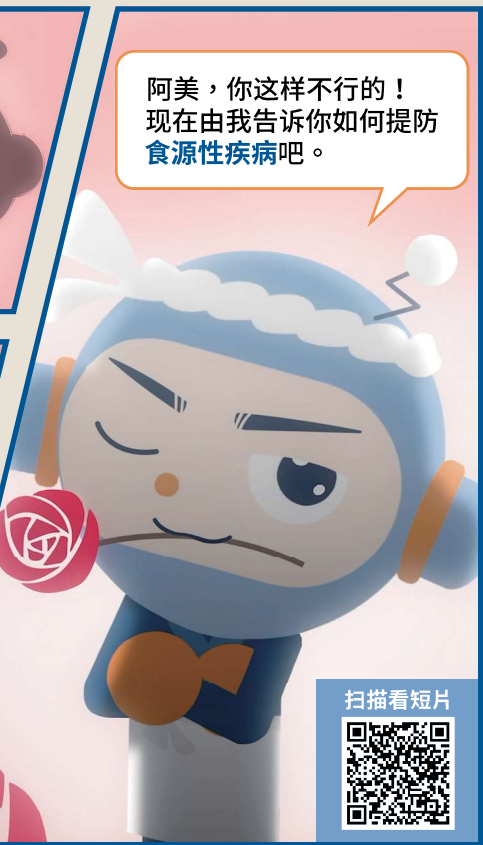
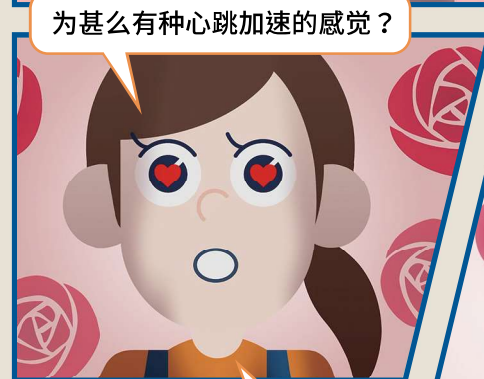
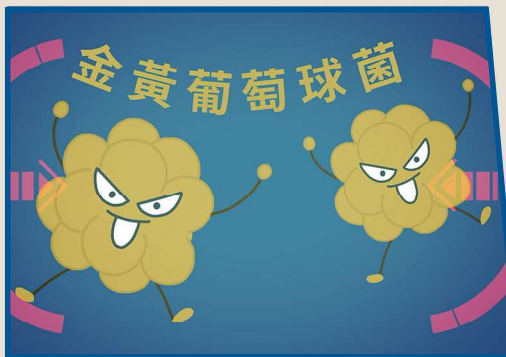
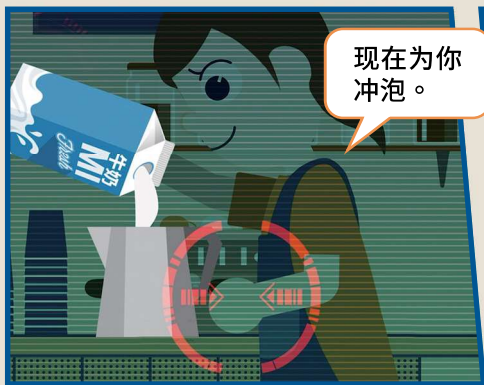
表面上是拉面师傅，实质是食品安全大使。常与街坊分享美食，也为大家提供食安建议。

食安妹妹

拉面店的侍应，协助安师傅打理拉面店和传授食安知识。

第①章：食物危害与食源性疾病





你是……

扫描看短片



第①章：食物危害与食源性疾病



在整个食物生产链中，食物可因不同的配制过程及条件而受到污染，因此必须严格监控整个生产链，确保食物不受污染。

食物危害

危害可分为**物理**、**化学**和**生物**三大类：

1 物理危害

食物中的异物

例子

- 源自损坏用具或器具的异物，如木屑、玻璃、金属碎片
- 员工的饰物、头发、胶布等



2 化学危害

食物中含量达到对人体有害的水平化学物质

例子

- 食物中的天然毒素、霉菌毒素、农药残余
- 食肆使用的清洁剂、消毒剂、漂白水 and 杀虫剂

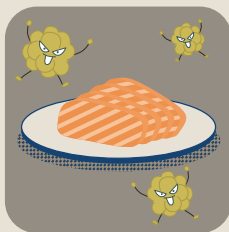


3 生物危害

以微生物为主

例子

- 细菌、酵母、霉菌、病毒和寄生虫



防止物理危害

以下方法可防止异物掉进食物里：

- 时刻盖好食物。
- 修理或更换已损坏或有零件松脱的工具或器具。
- 尽量避免使用容易打烂的用具或器具。
- 将不需要的食物包装尽快丢进垃圾桶。
- 配制食物前先把饰物除下。
- 把头发束起或配戴发网。
- 定时更换胶布。



关于正确处理化学品的的方法，可留意第69页

食物致敏物危害

部分消费者对某些食物或食物成分产生过敏反应，对他们而言，这些食物或食物成分是致敏物，可危害健康。

食物处理人员应对常见食物致敏物与食物过敏症状有基本认识，保障顾客安全。



有关致敏物的资讯见附录1（第73页）

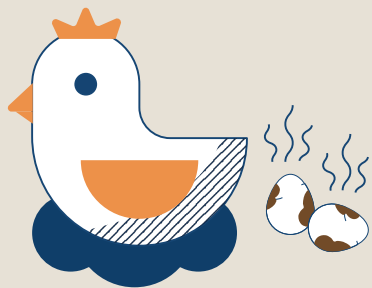
食物污染

食物受污染分为三种：**初级污染**、**直接污染**和**交叉污染**。

1 初级污染

发生在食物生产过程中：收割、屠宰和采集、挤奶、捕捉。

例子 母鸡粪便污染鸡蛋



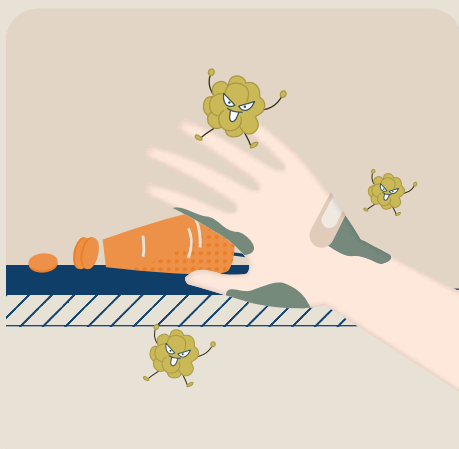
2 直接污染

污染物经食物处理人员直接传播至食物，这种污染方式最为普遍。

例子



对着食物打喷嚏



用不洁或受伤的手触摸食物

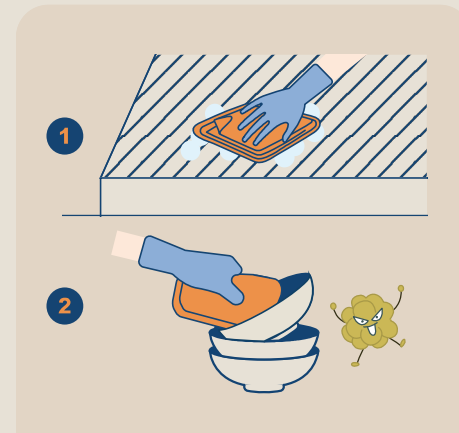
3 交叉污染

带有危害的污染物经由与器具表面的相互接触，从一种食物传播到另一种安全的食物，由于没有进行必要的清洁和消毒而造成污染。

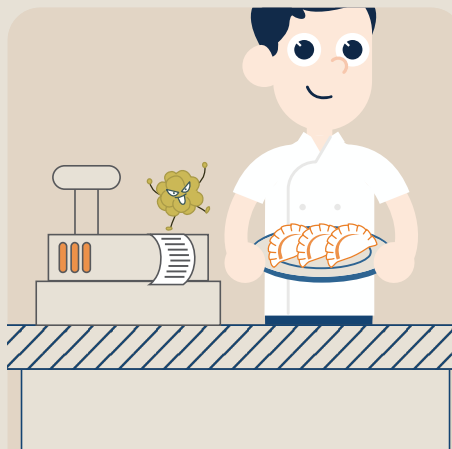
例子



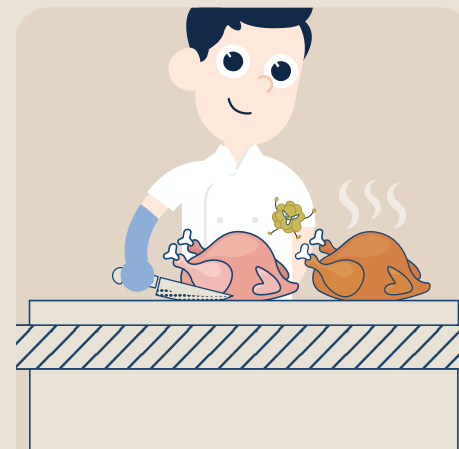
戴手套处理垃圾和接电话后，再用同一对手套处理食物



同一块布抹过餐桌后没有清洁消毒，直接用来抹厨具



负责收银工作人员直接递送食物



使用同一把刀和同一块砧板处理生肉和熟食

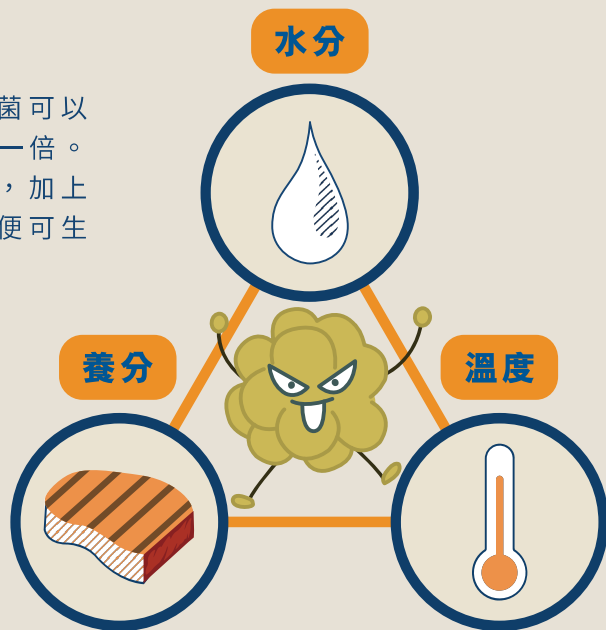
食源性疾病的成因

食源性疾病（即俗称「**食物中毒**」）是指经由食物进入人体的生物、化学或物理媒介物所引致的疾病，分为感染性及中毒性。细菌与病毒是本港与食肆及食物业有关的食源性疾病个案最常见的成因，而最常见的三大成因包括：



细菌

在理想条件下，细菌可以平均每20分钟复制一倍。只要有水分及养分，加上有利的温度，细菌便可生存和滋长。



有关细菌的资讯见附录2（第74页）

小心细菌！

细菌是对食物安全有较大影响的微生物，因为其繁殖能力甚高，能在数小时内形成数百万个细菌群体或菌落，导致食物中毒。



大多数食源性疾病的出现有其季节性变化。在本港，食物中毒个案常见于夏季（6月至9月）和冬季（12月至2月）。引起食物中毒的常见细菌包括沙门氏菌、副溶血性弧菌和金黄葡萄球菌，在夏季较容易生长。另一种常见的病原体诺如病毒则在冬季较为活跃。

食源性疾病的常见症状

常见症状有腹痛、呕吐、恶心、腹泻和发烧。高危人士，包括**孕妇、婴幼儿、长者和免疫力弱人士**，较大机会出现严重症状，甚至会有生命危险。



高风险食物

蛋白质丰富、湿润及酸碱值较高（低酸性）的食物容易腐坏，因为这些因素有利微生物生长，令食物变质。因此，这些食物必须有严格的温度控制（例如冷冻或冷藏），以减少或防止致病菌滋生。如果这些食物是供立即食用（即无需翻热或可供生吃），应界定为高风险食物。

以下两个问题有助判断食物是否属于高风险：

- 1 是否容易腐坏（即是否需要冷冻（4°C）或冷藏（-18°C））？
- 2 是否可供立即食用（即食用前无需加热）？

如果两个问题的答案均为「是」，即属高风险食物。

高危人士

每个人都有可能因吃了处理不当的食物而生病。然而，以下高危人士在吃了生或未煮熟的食物后，患上食源性疾病的风险较高，一旦受到感染，出现并发症的机会也较大：



婴幼儿



长者



孕妇

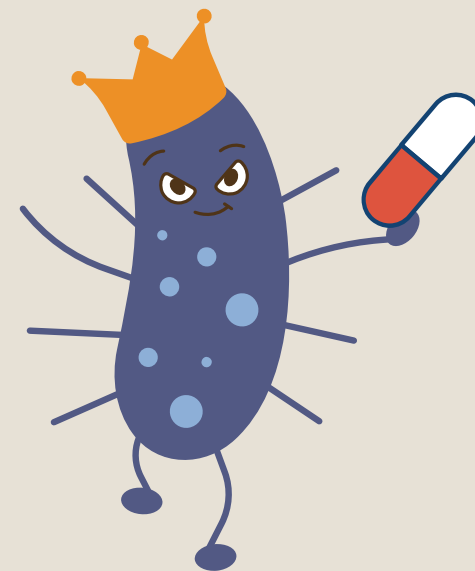


免疫力弱人士

生或未煮熟的食物（「生冷」食物）风险最高

生或未煮熟的食物存有极高的食物安全风险，原因是没有经过热处理或热处理不足，未能消灭当中可致病的微生物，继而引致食物中毒。同时，「生冷」食物容易受到「超级细菌」（产生了抗菌素耐药性的微生物）污染。

即使没有引起症状，食物中的「超级细菌」仍有可能将其耐药性基因转移到人体内其他细菌，从而影响日后使用抗生素的功效。



食用忠告

生或未煮熟的食物有较高食物中毒或受「超级细菌」污染的风险，尤其影响高危人士。食肆如供应生或未煮熟的食物，应在餐牌上就此类食物向消费者作出食用忠告。



有关食用忠告见附录3（第77页）

容易引起食物中毒的食物

有些食物比其他食物更容易引起食物中毒，包括即食食物和一些容易腐坏的食物。食物处理人员应小心处理这类食物，远离危险温度和交叉污染，并按需要彻底煮熟食物。



蛋类或蛋制品（包括蛋黄酱）



肉类或肉类制品（包括免治碎肉做成的汉堡扒）



家禽



鱼类和海产（例如生蚝）



寿司/刺身



乳制品（牛奶、忌廉、芝士、乳酪和含有奶类的制品）



供生吃的蔬菜和水果



煮熟的米饭和面食



烧味/卤味



甜品

容易引起食物中毒的食物



冰饮



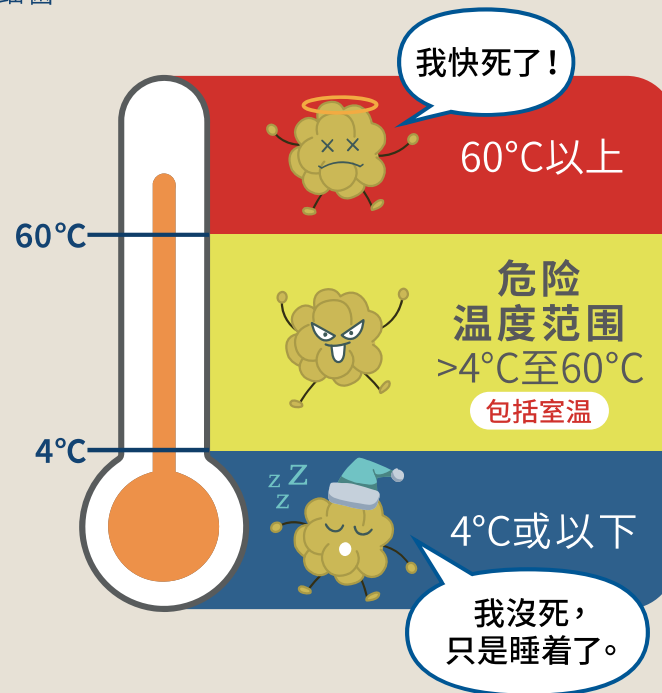
冰和食水

新鲜水果、蔬菜及其他如不含忌廉或馅的面包、糖果、粮油杂货、罐头食品、果酱、干果、糖浆等较低风险食物，仍有可能在食物处理或生产过程中受到污染，因此在食用前必须**妥善存放**；蔬果等要用流动清水**彻底清洗**；食物处理人员在配制食物时必须遵循良好卫生规范。



危险温度范围

食物存放在**4°C至60°C**的「危险温度范围」内，容易滋生各种细菌。在烹制食物的各阶段中妥善控制温度，是预防细菌性食物中毒的有效方法。低温贮存可抑制细菌生长（但不能杀菌），而高温处理则可有效消灭细菌。



所以阿美，你的鲜奶既是**高风险食物**，放在室温太久会令鲜奶暴露于**危险温度**；致病菌会因为温度上升而活跃起来，容易构成**食物中毒**的风险！鲜奶用毕要记得放回雪柜啊。












另外，某些致病菌可产生有**耐热性的毒素和孢子**。即使高温可以杀死致病菌，但都无法清除毒素和孢子，所以**任何时候令食物远离危险温度范围**是长远安全之计。

2小时 / 4小时原则：保存、食用或弃掉？

2小时 / 4小时原则是确保食品安全的好方法，适用于已从雪柜取出或已经煮熟，并放在室温下的食物。这项原则建基于微生物可在4°C至60°C的「危险温度范围」内在食物中迅速生长的理论，已获科学实证支持。

下表概述2小时 / 4小时原则，✓为可以而✗为不可以：

	食物置于4°C至60°C（例如室温）	放入雪柜备用	即时食用
<2小时			
2-4小时			
>4小时			



置于4°C至60°C之间超过4小时的高风险食物**必须弃掉**。



所以说，身为食物处理人员，我们都有责任提供安全的食物。

好！为了保障顾客的健康，我会尽力防止食物受到各种污染，尤其是细菌和病毒，它们都是食源性疾病的常见病因。



 想了解更多有关食物卫生与法例，可参阅附录4（第79页）



第②章：个人卫生



第②章：个人卫生

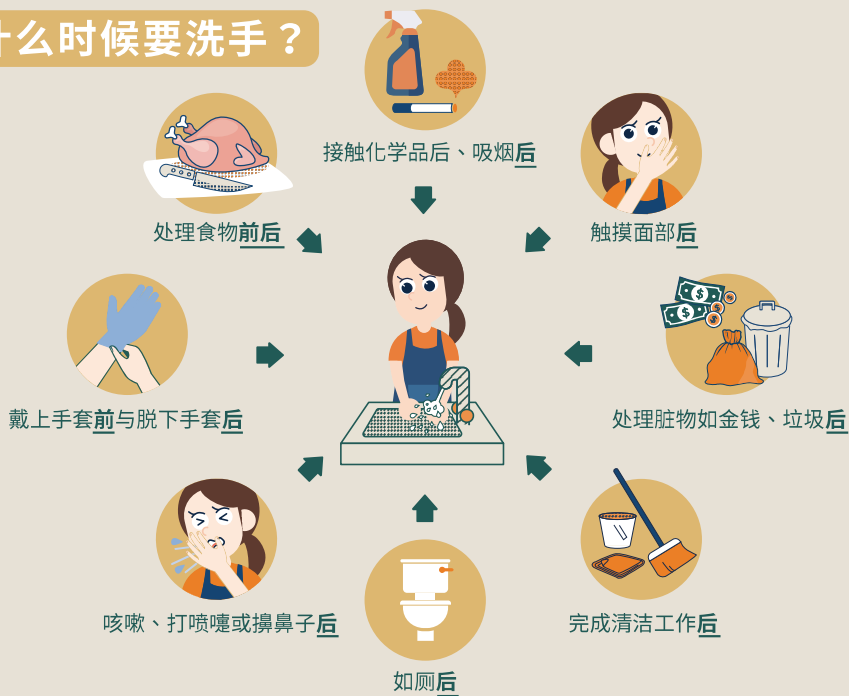


我们的身体内外都有细菌。食物处理人员必须格外小心，不要污染食物和传播疾病。保持个人卫生是确保食物安全的重要一环。

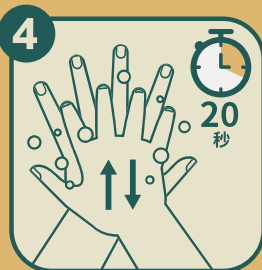
手部卫生

我们的双手可能沾染了数以百万计的微生物，当中有些更会令我们生病。细菌虽然是看不见的，但却无处不在。我们很容易会从门柄、扶手电梯，甚至自己的手提电话、脸部和伤口等各种物件沾染到细菌。正确清洁双手大大有助预防传染病蔓延。

什么时候要洗手？

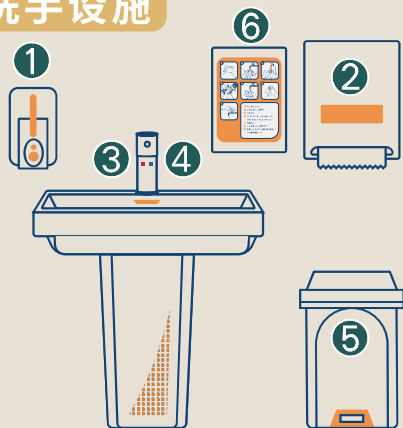


如何洗手



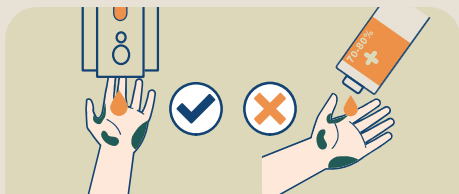
- ① 把衣袖拉到手肘。
- ② 以流动清水弄湿双手。
- ③ 涂上视液。
- ④ 彻底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- ⑤ 彻底冲洗。
- ⑥ 以抹手纸抹干双手，避免共用抹手巾。
- ⑦ 如果水龙头非自动或脚踏操作，使用抹手纸关上。

洗手设施



- ① 视液器及视液
- ② 即弃抹手纸
- ③ 感应式水龙头或非手触式水龙头
(例如脚踏或手肘操作水龙头)
- ④ 持续供应之冷热水
- ⑤ 脚踏式有盖垃圾桶
- ⑥ 洗手程序海报

酒精搓手液



视液和水在清理含油分的表面、污渍以及减少食源性微生物的数量较搓手液好，故此直接处理食物人员**应经常以视液洗手**



如非直接处理食物人员之双手没有明显污垢，可用酒精搓手液洁手，否则亦**应以视液洗手**



涂上酒精搓手液后，应待双手完全干透，才可触摸餐具等食物接触面



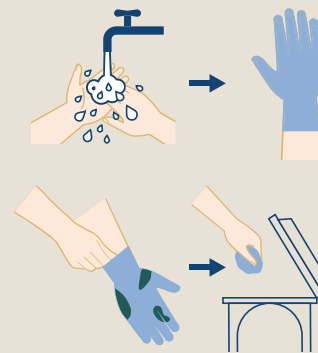
酒精搓手液应存放在远离高温或明火的地方

手套使用



即弃手套不能代替洗手，使用时要注意以下事项：

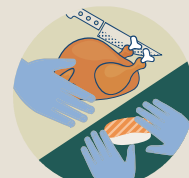
- **戴上手套前、脱下手套后及更换手套时要洗手。**
- **使用过的手套要弃掉，不可重用。**



- 即弃手套是有助安全处理食物的工具，尤其是当手上有伤口或处理即食食物（例如沙律）时：



- 适时更换手套，包括：



在处理生和熟的食物之间



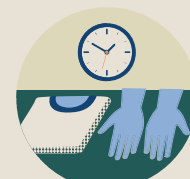
在完成每项工作（例如处理垃圾）后



手套出现破损或弄污时



手套被手汗弄湿



转换工作岗位或换班时



使用食物钳等工具也可避免徒手接触食物

衣饰

衣服和首饰可以成为食物污染的源头。下图列出食物处理人员的合适衣着：



错误示范



良好示范



- ① 长发者应束起头发，如使用帽子/发网，必须完全覆盖头发以防止头发掉落食物中。
- ② 口罩要覆盖鼻和口。
- ③ 工作服以浅色为佳，并只限在工作区穿上。
- ④ 每次开始值班时，工作服和围裙均是清洁的。不要用围裙抹手。
- ⑤ 工作鞋以舒适的密头鞋为佳，并只限在工作区穿上。
- ⑥ 不要在食物配制范围外穿着工作服或围裙。
- ⑦ 处理食物时避免穿戴首饰例如手镯、戒指) 和手表。
- ⑧ 指甲保持短而清洁，不应涂指甲油或戴水晶甲。
- ⑨ 如果手上有伤口，应戴上即弃手套，或用彩色（例如蓝色）的防水胶布完全覆盖手或前臂上的伤口。定时更换手套或胶布。

为何不建议佩戴首饰？



- 在靠近煮食器具时，首饰可能会变热而灼伤皮肤，构成职业健康隐忧。
- 松脱的首饰有可能掉进机器或食物里，衍生物理危害。
- 妨碍洗手。

良好习惯

双手洗净后如果触摸任何表面，便会再次弄脏并沾上致病菌。保持良好卫生习惯能有效减低食物交叉污染的机会：



- 配制食物时避免接触鼻、口、头发和皮肤；不要挖鼻孔；不要咬指甲和舔手指
- 不要对着食物咳嗽或打喷嚏，咳嗽或打喷嚏后要洗手
- 建议用勺子把食物舀到小碟里试味，如直接用勺子试味，不要重复使用，以免食物受到污染
- 切勿随地吐痰
- 切勿在食肆范围内吸烟
- 配制食物时避免闲聊
- 避免在食物配制范围内进食

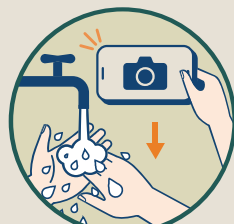
手提電話

手提电话已成为我们不可或缺的生活用品。除了食物处理人员使用个人手提电话外，越来越多食肆提供手提电话点餐服务，或透过自助点餐机为顾客下单。电话上的细菌有可能传播到食物处理人员双手，然后再传播至食物中，造成交叉污染，给顾客带来食品安全风险。

因此，食物处理人员须留意下列各项建议：



经常使用酒精湿纸巾或喷剂消毒手提电话屏幕



如有顾客要求代为拍照，在触摸其手提电话后要立即洗手



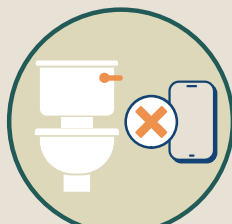
配制食物前如曾触摸手提电话，必须洗手



切勿把手提电话放在配制食物的工作台上



配制食物时切勿使用手提电话



如厕时切勿使用手提电话



嗯，在处理食物前，我还是先把手提电话放在休息室或储物柜内。一来可以专心工作，二来避免因**忙着看手提电话而污染双手或手套**，省却又要再次洗手或者更换手套的麻烦。

个人健康及疾病申报

所有食物处理人员在上班期间**必须没有**以下症状：



腹泻 / 腹痛



呕吐



发烧



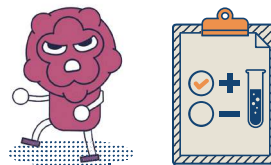
咽喉痛



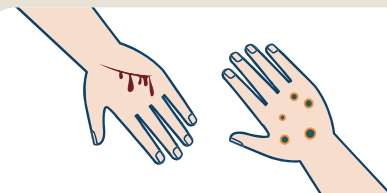
耳、眼及鼻有分泌物流出



传染病相关的黄疸



霍乱或甲型肝炎等疾病的带菌者



身体外露部分有流脓伤口或疮肿

食物处理人员在工作期间如怀疑或已患有以上症状，或已成为食源性疾病的带菌者（例如甲型肝炎或沙门氏菌），必须：



立即暂停所有可能会直接或间接接触食物的工作，包括接触食物用具或设备，以免污染食物



如皮肤上有伤口或脓疮，或有其他不适症状，必须确保不会污染食物



如手上有伤口，必须戴上即弃手套，或用彩色（例如蓝色）防水胶布完全覆盖手或前臂上的伤口，并定时更换手套或胶布



停止向顾客递送食物



即时向主管申报病情，并向医生求诊

如患病人员继续在食肆从事其他工作，应采取切实可行的措施，防止食物因其疾病而受到污染。因传染病而停工的食物处理人员，应先获得医生证明已康复，方可再次处理食物。

对访客的要求

参观食物配制范围的访客，应穿上适当的保护衣物，并遵守本章中的卫生规定。此外，亦须留意下列各项：





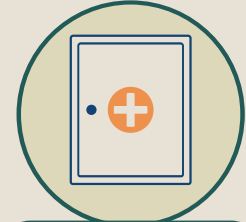
访客（包括外判商）应填写进出记录及健康申报表，并佩戴访客证以作识别



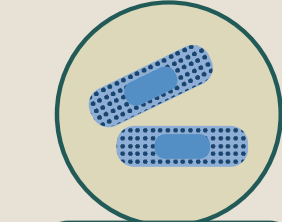
访客如有感冒、呕吐、腹泻、皮肤有毛病或脓疮或患有肠胃炎，不应获准进入食物配制范围

急救策略


食物业处所须经常备有设备齐全的急救箱。急救箱应：



摆放在餐饮部容易拿取的地方



备有彩色（例如蓝色）的防水胶布



防水胶布如用毕，应立即补充



防水胶布

防水胶布要定时更换（建议每4小时更换一次），因为伤口可能染有金黄葡萄球菌。

使用彩色胶布是因为掉进食物时较易发现，而防水是为了防止伤口中的血液和细菌污染食物，也可防止生的肉类感染伤口。

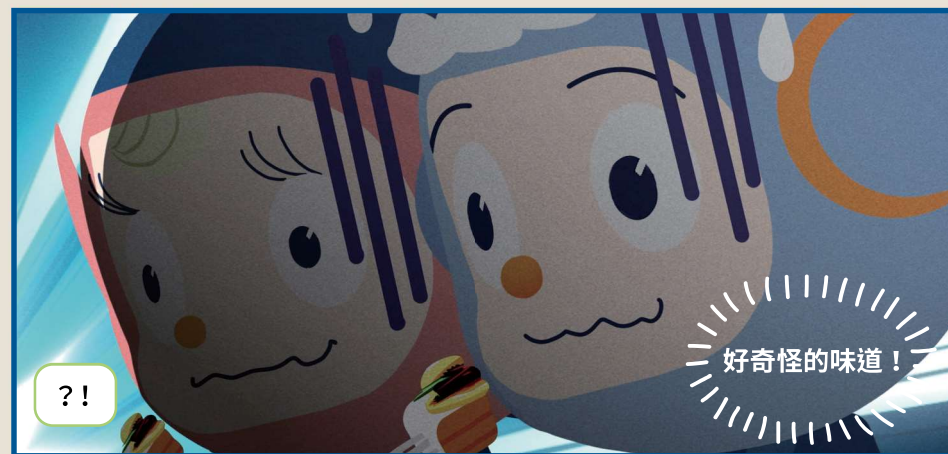
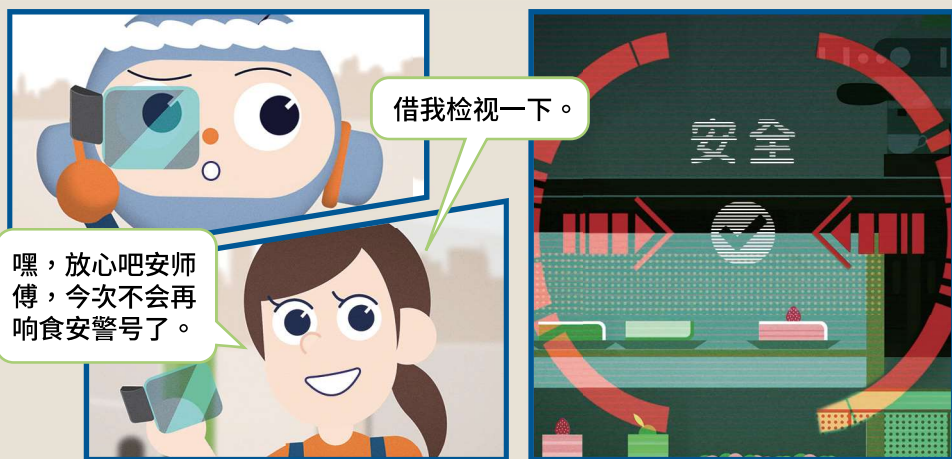


细菌生活在你的身体里，如果不严格保持个人卫生，细菌可能会潜入店内的食物中呢！

我明白了！在处理食物之前，要穿上清洁的工作服和洗手。如果病了，要向主管报告，以免食物受到污染。



第③章：安全处理食物



第③章：安全处理食物



食物处理人员有责任提供安全的食物。以下是根据**良好卫生规范（GHP）**及**食品安全五要点**的原则作出的建议。

食物处理人员应了解并实践这些原则，以确保从采购、接收、贮存、配制、烹煮到运送和供餐的日常运作中食物的安全。

采购



從合法及可靠的供應商採購食物和食物配料，切勿從非法或可疑的來源採購食物：

- 与供应商保持联系，如有需要，应要求供应商提供相关证明文件，包括营业执照、官方认可的出口证明文件及卫生证明书、来源地证明、化验报告等
- 提供完整的证明文件副本，包括营业执照、卫生证明书、各种体系认证文件（如需要）
- 每年对供应商进行评审，选出合格供应商以供下年采购时参考，并持续更新优良供应商的名单
- 确认供应商已取得食物环境卫生署的相关有效许可证
- 每次送货时必须提供产品批次检验报告副本，并盖有公章
- 定期或适时更新供应商的资料
- 保留所有采购及销售纪录、单据、食品来源地及卫生相关的证明文件等，以便食物事故发生时进行食物溯源工作



接收



食物来货后，应即时检查的项目包括但不限于以下各项：



蔬果无破损
及表面没瘀伤；
蛋没有破裂或渗漏；
干货没有发霉



预先包装食物的日期标签，
例如「此日期或之前食用」
或「此日期前最佳」



食物包装是否完好，
例如没有撕破；
罐头无膨胀、
凹陷或生锈；
包装材料清洁且完整无缺



冷冻及冷藏（急冻）食物
的存放、温度及品质：
冷冻食品 4°C或以下
冷藏食品 -18°C或以下



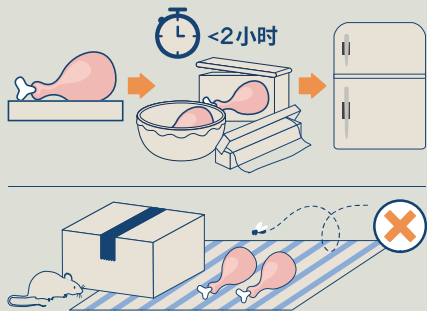
每批进口海产（例如生蚝）
必须附有来源地卫生当局签
发有效的卫生证明书



如发现或怀疑食物
不可安全食用、
在不适当的温度下贮存
过久、已受污染或损坏，
或被食安中心下令须回收，
应立即把食物退回供应商
和加以识别，
并分开摆放以待回收

贮存

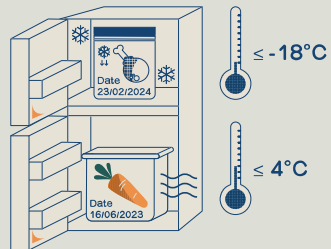
食物贮存得当，存放在安全与合适的温度，并「先入先出」的原则使用。



尽快妥善贮存来货：易坏食物应两小时内装好或包好，再放入雪柜。

密封容器可防止水分流失，同时减低食物受到交叉污染或物理（异物）危害

切勿在店外闲置或分装来货，以免食物暴露于危险温度、虫鼠啃咬及环境污染的风险



冷冻食物放在4°C或以下的保鲜格，冷藏（急冻）食品则放在-18°C或以下的冰格或冻柜，食物盒应标示放存的日期。

确保保鲜格不会爆满，有利冷空气流通



保留食物处理日期等资料以便按照先入先出的原则使用，切勿使用过了食用限期的食物



可室温贮存的食物（例如罐头）或干货（例如面粉、米、豆类、马铃薯和香料）应存放在清洁、干爽、阴凉的地方



仔细阅读食物标签，并检查雪柜内食物的存放时间



雪柜应设有显示其温度的装置，每天检查和记录温度两次，如发现温度偏差多于1°C，应尽快通知相关同事跟进



细菌会在食物中迅速生长，特别是在高风险食物中，即置于4°C至60°C的危险温度范围内（例如室温）的食物。正确的温度控制概念是要使食物，尤其是高风险食物，远离危险温度范围。



运用先入先出的系统有助确保食物原材料的安全使用。其原则是将最先过期的食物放在架子上的最前排以便最先使用。



混合蛋浆的贮存与运用

- 混合蛋浆是指一次过打开若干只蛋，并放入于容器中混合而成的蛋浆。
- 混合蛋浆通常用于制作多客蛋类菜式，以节省时间和控制分量。
- 由于混合蛋浆含菌的机会较大，故应彻底煮熟，避免用于生或不熟透的菜式。
- 如选择使用混合蛋浆，制作后应以有盖容器贮存在雪柜内备用，使用时才取出所需分量。
- 混合蛋浆要即日用完，不要添加新蛋。



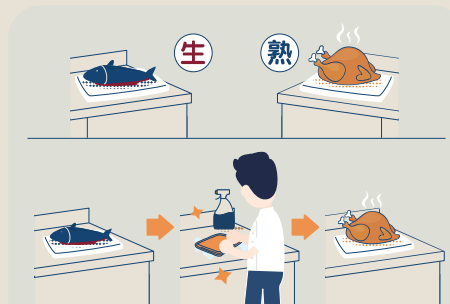
≤ 4°C 即日用完

防止交叉污染

交叉污染发生是食物中毒最常见的原因之一。当生食接触到熟食或即食食物、用具或食物接触面时，可导致交叉污染。用相同的工具处理生食和熟食或即食食物也会构成交叉污染。双手如果在处理生食后没有彻底清洗，同样会传播致病菌。为防止交叉污染，适当地分开生熟食至为重要。



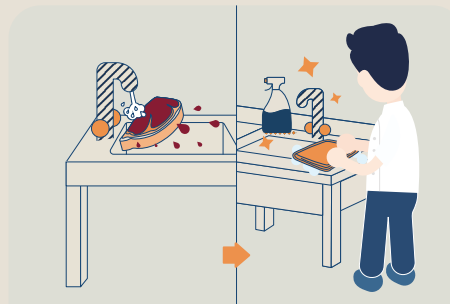
工作台必须用热水及清洁剂清洗，确保没有受到污染，方可开始处理食物



使用独立的食物预备区来分别处理生食、熟食、即食食物及高风险食物（例如即食生蚝与刺身）。不可擅自更改区域用途。如需在同一区域处理生食、熟食及即食食品，每次使用后须彻底清洁消毒

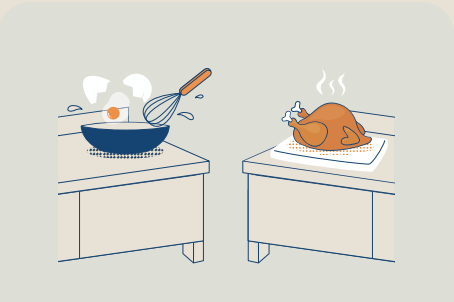


不可在地板上、座厕或排水渠旁等非食物预备区以外的地方配制食物或饮料

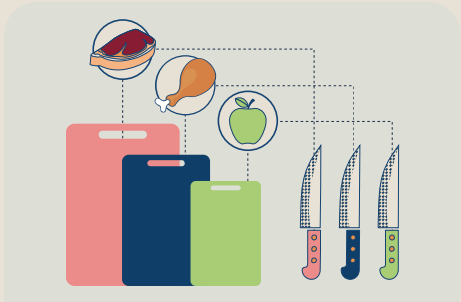


冲洗生的肉类及家禽也会导致交叉污染，因为飞溅的水花可把其中的细菌由水槽（锌盆）带至80厘米以外，污染周遭及食物表面。如要冲洗生的食物，完成后必须彻底清洁及消毒四周范围，以防交叉污染

防止交叉污染



制作混合蛋浆时，小心不要把生蛋溅到其他食物或接触面上，其后必须清洁周遭设备



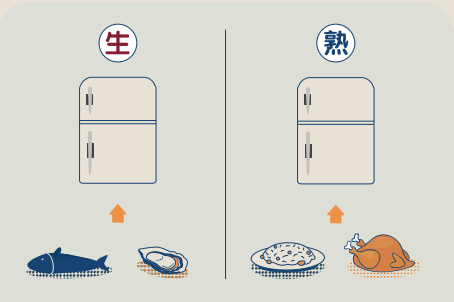
使用指定的器具（包括砧板、刀、抹布等）处理生食（例如生肉）、熟食（例如白切鸡）或即食食物（例如水果），可以不同颜色标签作识别



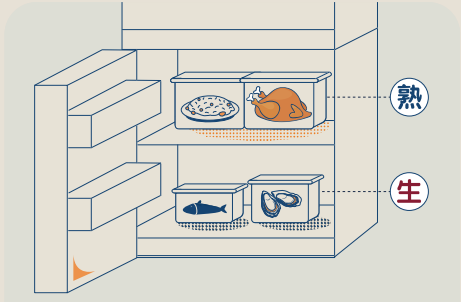
粉料、香料及其他干制食物应保持干爽，避免以湿的器具及木匙接触，以防霉菌的传入和污染。用指定器具试味，试味后不可再接触食物



清洁剂等化学品不应存放在食物处理区，有关化学品的处理，请参看第69页



用两个雪柜分开贮存生的食物和熟食或即食食物

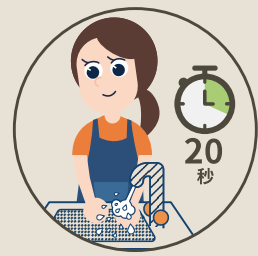


如须把生的食物和熟食或即食食物贮存在同一雪柜内，必须以有盖的容器贮存，并把熟食和即食食物放在雪柜上层，生的食物放在下层，以防生的食物的汁液滴在熟食或即食食物上

良好的手部和个人卫生是有效减低食物受到交叉污染的基本功！所以请记住：

- 处理食物前后，尤其是生的食物，要彻底洗手。
- 正确使用手套，并定时更换。
- 穿着整洁的工作服才处理食物，并养成良好卫生习惯。
- 处理食物时请勿使用手提电话。
- 如有不适，应停止处理食物，尽快求医。

大家可以重温上一章内容，复习个人卫生要点。

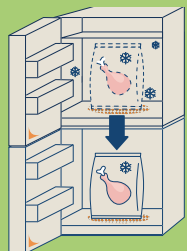


解冻



食物应该彻底解冻才烹煮，否则烹煮的时间会变长，而食物亦可能出现外熟内生的情况，未能有效消灭致病菌。安全解冻的方法有三：

1 在0°C至4°C的雪柜保鲜格中

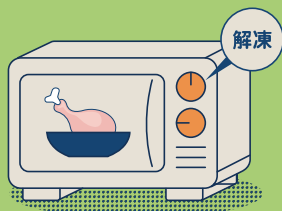


- 食物应放在指定的防漏容器中，不可直接接触雪柜保鲜格。
- 应提供指定的雪柜保鲜格进行解冻。
- 评估食物解冻所需的时间，及早放入保鲜格。



食物如在保鲜格解冻，并一直保持在4°C或以下，**可再次冷藏**。

2 在微波炉中



- 把食物放在干净的容器上，再用微波炉的解冻功能解冻。
- 快捷方便，适合体积较小的食物。
- 解冻后要随即烹煮或加工。



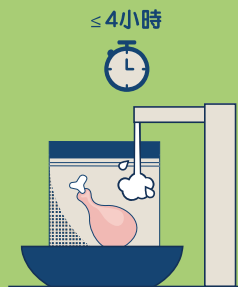
有机会暴露于危险温度下，所以**不宜再次冷藏**。



请勿在室温下解冻食物，尤其是体积较大的生肉与家禽。这样做会令食物长时间暴露于危险温度范围，导致细菌滋生。



3 在流动的冷自来水下



- 需解冻的食物（尤其是生肉与家禽）须以**密封容器包妥**，避免污染食物本身及四周范围。
- 流动的自来水应保持在25°C或以下，否即应加入冰粒作降温之用。
- 解冻**不可超过4小时**，并须随即烹煮或加工。
- 供生吃或即食的食物不可在流动的自来水下解冻，以防交叉污染。
- 解冻完毕后要彻底清洁水槽（锌盆）及四周范围。



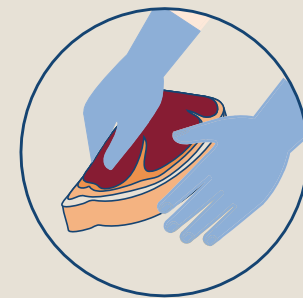
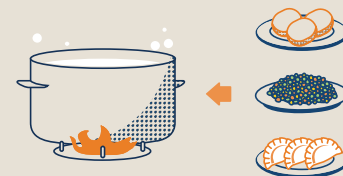
有机会暴露于危险温度下，所以**不宜再次冷藏**。



体积小的食物，例如水饺、鱼饼、鸡块和杂菜粒，以及许多方便食品，可以不经解冻便烹煮。请遵从包装上的指示烹调。

另外，外表看似已解冻的食物，内里仍然可能结冰。你可以：

- 用手或叉子检查食物中是否仍有小冰粒。
- 检查家禽关节有否变软。



烹煮及翻热



烹煮及翻热是一个很重要的环节，食物如不彻底煮熟以杀死致病菌，很容易导致食源性疾病。各种食物所需的烹煮温度和时间各有不同：

如没有食物温度计，应彻底煮熟或翻热食物至滚烫，然后检查以下各项：

≥75°C
>30秒

烹煮或翻热食物时，食物中心温度应达至75°C或以上，维持至少30秒

≥70°C / ≥65°C
>2分鐘 / >10分鐘

或其他温度/时间组合，例如：达至70°C或以上，维持至少2分钟；或达至65°C或以上，维持至少10分钟

✓ ✗

肉类和家禽

确保煮熟后的肉汁必须清澈，不应呈红色，切开时不应见血

✓ ✗

蛋类

蛋黄须煮至凝固，否则可选用经巴士德消毒的蛋类制作非全熟菜式

≥5分鐘

介贝类

煮沸不少于五分钟

75°C

使用食物温度计检查食物中心温度，并加以记录。温度计应插进食物最厚的部分进行量度。温度计每次使用前均须清洁消毒

只可翻热一次

翻热已烹煮食物应视作重新烹煮，而非单纯加温而已。食物只可翻热一次，不应再次冷存，防止细菌因长时间在危险温度而急速增长

≥1分鐘

汤羹及炖炖类食物

煮沸并维持最少1分钟

微波炉烹煮食物

烹煮期间必须搅拌食物，让热力平均分布。烹煮后把食物盖好至少2分钟，使各部分能达到所需温度

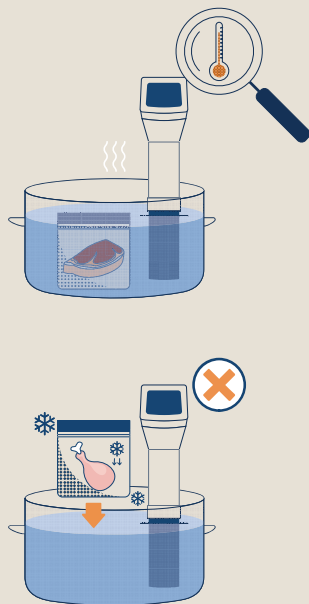
保温用的热存工具例如隔水加热保温锅(bain-marie)，所产生的温度不足以彻底煮熟或翻热食物。

有关食物温度计使用方法见附录5（第80页）

真空低温烹煮/慢煮

真空低温烹煮是现时十分流行的烹调方法，可是一旦食物未有彻底煮熟，便会增加食物安全风险，对高危人士尤其危险。进行真空低温烹煮时，须留意以下几点：

- 以真空低温烹煮时，不应少于60°C / 45分钟。
- 向可靠的供应商采购新鲜及优质的食材。
- 只选用经认证可用于煮食的食品级塑胶袋作真空低温烹煮之用。
- **不应慢煮未经解冻的食物**，因为食物会置于危险温度范围，有利细菌生长。
- 慢煮水缸中的水必须保持稳定的温度，应不时检查水温，以确保食物以所需温度进行慢煮。
- 烹煮真空密封食物前，应尽量去除袋里的空气，以增加食物与恒温水的直接接触面，从而缩短慢煮时间。
- 烹煮温度 / 时间组合会因应食物的质地、原产地、厚度、重量或加工程序而有所不同，因此建议定期进行微生物检测以确保食物安全。

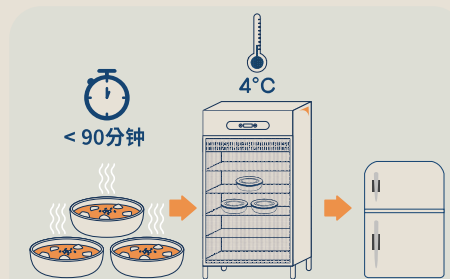


冷却

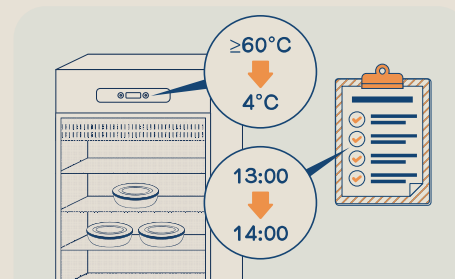


「急速冷却法」是现时大型连锁快餐店、中央工场、制造厂、食肆或酒店厨房所采用的冷却程序，目的是在短时间内快速冷却大量刚煮熟的食物，以节省人手及处理时间，并缩短食物暴露于危险温度的时间。较小型的食物业处所也可以利用「二段冷却法」为食物降温，以便尽快放进雪柜贮存。

急速冷却法

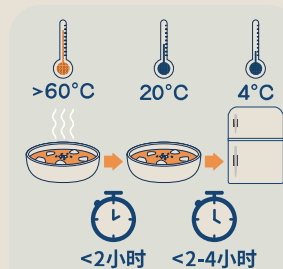


食物烹煮后应分成小份放在较浅的容器内，随即放进急速冷冻柜（blast chiller）。在90分钟内降温至4°C。完成后可放入雪柜冷冻或冷藏。

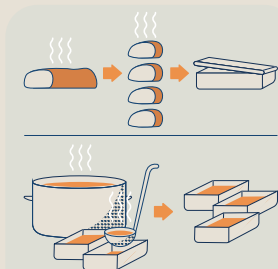


冷却期间应清楚标示开始的温度及时间，最后记录完成之温度及时间

二段冷却法



在2小时内把食物由60°C以上降温至20°C，然后再在2至4小时内利用雪柜由20°C冷却至4°C



降温期间，可把煮熟的食物分成小份或放到浅盘内并盖好，然后将容器放在有冷空气流通的地方，加速冷却

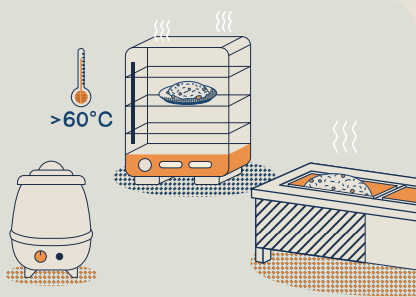


搅拌配以冰水浴亦可作加速冷却之用，但须不时使用温度计检查冰水的温度是否保持在4°C或以下

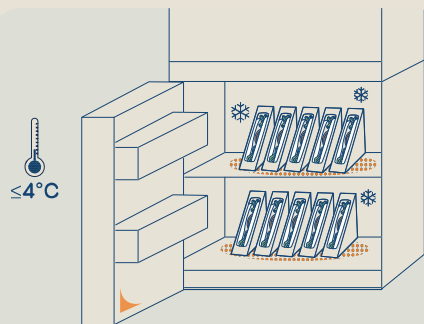
热存及冷存



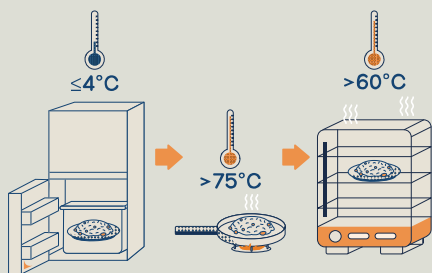
食物长时间在室温下贮存，可让细菌生长和孢子发芽、繁殖，甚至产生耐热的毒素。因此，大量预先烹制食物，尤其是肉类、家禽及肉汁等（例如大锅的炖肉或咖喱），如非立即食用，就应**2小时内**进行热存或冷存。



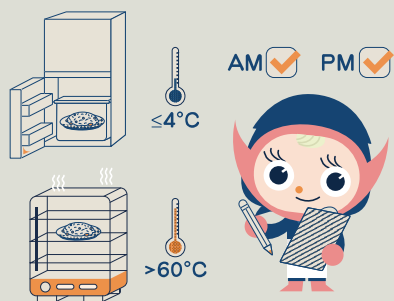
热存要够热：
预先煮好的热食应热存在60°C以上。
使用合适的热存工具保温，
并先预热才可以存放食物



冷存要够冷：
预先处理好的冷食应冷存在4°C或以下。
冷存工具要先制冷才可以存放食物



所有热食
(包括一早煮煮并放入雪柜的食物)
必须彻底煮熟至沸腾(参看第51-52页)
才开始热存保温

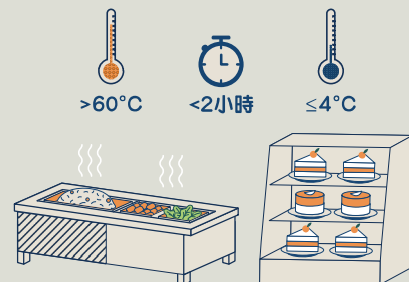


早晚用温度计检查热存工具或雪柜的温度
是否在标准范围内，
如温度偏差多于1°C，
应尽快通知相关同事跟进

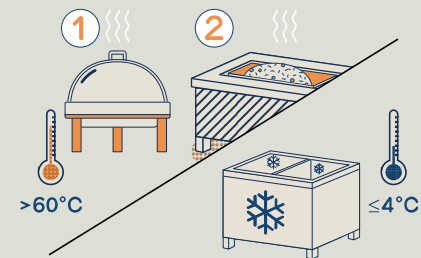
展示



部分食肆(如熟食外賣店)或酒店的自助餐都有展示食物供顧客選擇，食物如展示不當，很大機會受到污染或變壞，因此必須留意以下幾點：



食物彻底煮熟后如需作展示，
应**2小时内**存放在安全的温度下：
热食60°C以上；冷食4°C或以下

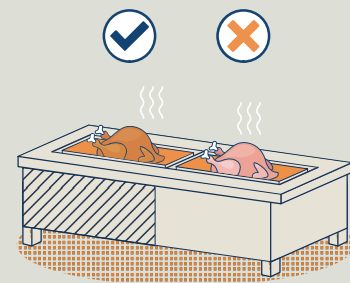


热食
确保 **1** 自助餐保温盘或
2 隔水加热保温锅等热存工具
预热至60°C以上，方可放入食物

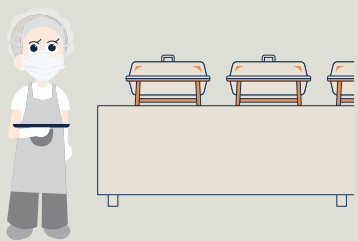
冷食
冰柜、冰池或冰板冷存工具要先制冷
至4°C或以下，方可放入食物



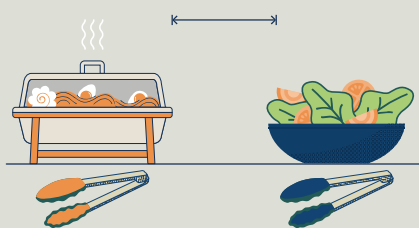
注水式或电热式热存工具及其容器须定期
清洁，而注水式工具的热水供应要稳定充裕。
经常更换冰粒及清洁冰板。
避免食物直接接触冰粒及冰板



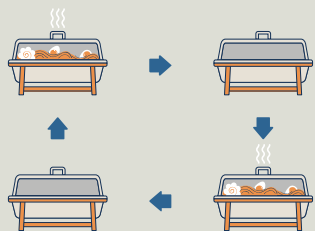
保温用的热存工具
只适用于短时间热存食物，
不应用于烹煮或翻热食物



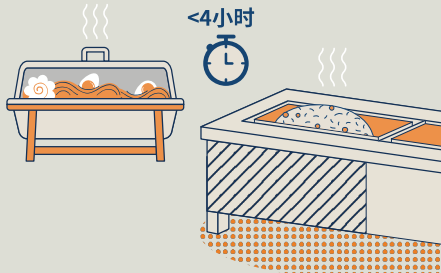
安排人员监察自助餐区的卫生情况，以防有顾客不当地处理或撞动没有遮盖的食物，并迅速拿走受污染的食物



生熟食物应分开摆放，并为顾客提供不同的器具来拿取食物



每次陈列小量食物，以缩短陈列时间。在食物取用完后，更换另一盘新配制的食物。切勿把展示过的食物与新配制的食物混合

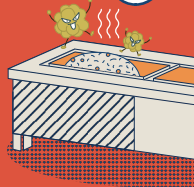


所有食物应在烹煮后4小时内食用

小心危险热存温度！

一些食物业经营者可能会把食物展示在温度低于60°C（例如45°C）的热存工具内，以免食物过早变干。不过，这种将食物置于危险温度范围的做法会助长有害细菌繁殖。因此，食物业经营者应：

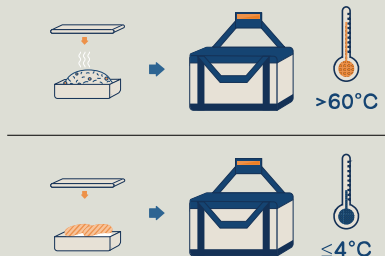
- 经常监察并确保食物贮存于60°C以上。
- 尽可能缩短食物展示的时间。
- 预先计划，以免过早烹制食物。
- 提醒顾客在购买后尽快食用。



运输及配送



食物运送程序对于确保食品安全十分重要，如食物在配送期间没有保持适当温度，食品安全风险便会大大增加。



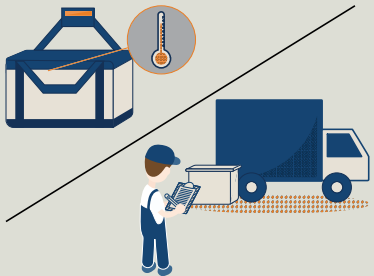
食物须盖好方可运送。冷热食物应分开存放在隔热袋内，热食保持于60°C以上，冷食则保持于4°C或以下



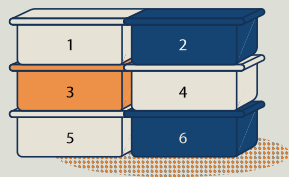
核查时间记录以检视是否有任何配送上的延误，从而严格控制递送时间。良好的物流安排亦可缩短食物递送时间



食物递送商应保持运输工具的卫生，以确保食物免受交叉污染。每次配送前后，均应使用视液及消毒剂彻底清洁和消毒递送容器及电单车储物箱（例如行李箱或车尾箱）的接触面



密切监察贮存温度是否恰当。
在食物运送箱安装温度计以供记录温度，
有助推行食物温度控制措施

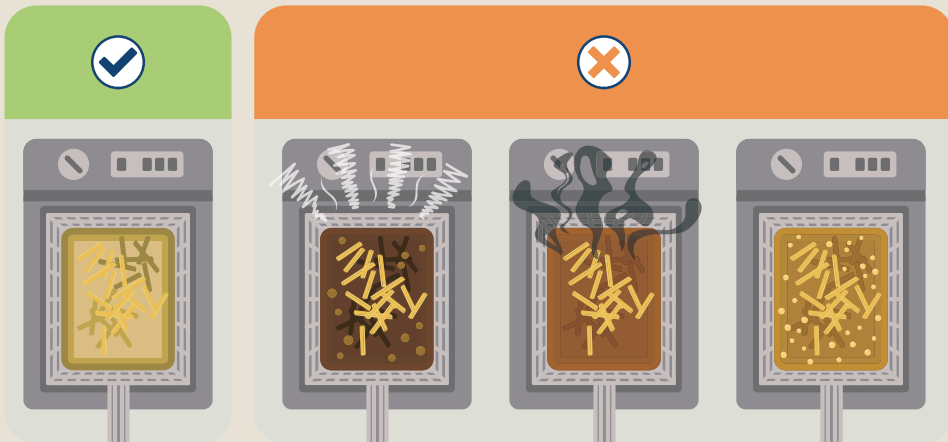


有序整理外送的食物，
以尽可能避免送递途中因不必要地翻找
而把餐盒置于环境温度下

其他食物材料的处理

煎炸油

- 煎炸油如有异常颜色或气味（例如油馊味）、开始冒烟（在建议油炸温度150-180°C冒烟），或出现泡沫（出现不易消散的奶白色泡沫），便应及时更换。



- 不应添加新鲜油以作稀释或延长油的使用时间。
- 食物炸至金黄色或浅黄色即可，以减少丙烯酰胺产生。

食用冰



使用干净食水
制造食用冰



使用洁净的容器
贮存食用冰



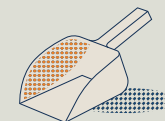
制冰机应放在远离
污染源头的地方



以制冰机制造食用冰时，
应按制造商的指引
妥善清洁及保养制冰机



食用冰应与生的食物
分开贮存，
避免交叉污染



使用洁净的器具
(例如冰铲) 取用食用冰，
不要用手接触

针对特定的食品，例如**蛋制品**、**烧味**、**卤味**、**寿司**等，食物安全中心制定了相关的食物安全指引，供食物处理人员参考。

更多食物安全指引见附录6（第81页）



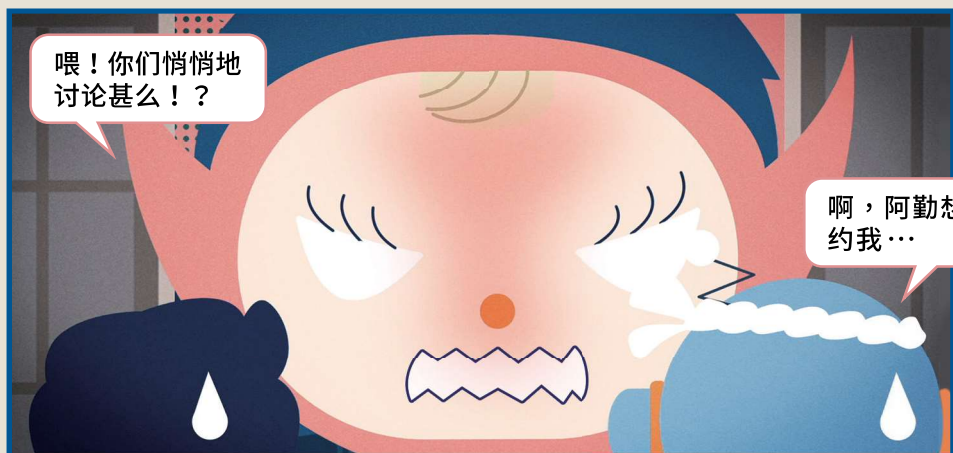
处理食物时不要忘记
GHP，例如解冻、
应用混合蛋浆、冷却
热食和使用煎炸油的
正确方法。

没错啦阿美！记
得**食物安全五要
点**是确保食物安
全的基本指导原
则啊！



食物安全五要点备忘录见附录7（第82页）

第④章：食物业处所的卫生



第④章：食物业处所的卫生

清洁及消毒



食物业处所必须经常清洁、消毒，保持环境卫生。清洁是指使用温水配合清洁剂，擦拭或冲洗去除表面可见的污垢、油脂和碎屑。消毒是指用沸水或食品级别的消毒剂，覆盖需消毒表面一段时间。养成「**边做边整理清洁**」的习惯，会减低食物受到污染的机会，同时令清洁工作变得轻松。另外，处所应订立时间表，列出须定期进行清洁的项目。

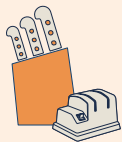
食物接触面包括：可用沸水或食品级消毒剂消毒



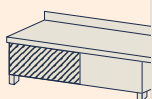
银器及餐具



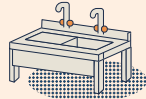
厨具



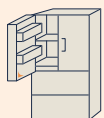
刀具 / 刀箱 / 磨刀器



工作台



水槽（锌盆）



雪柜



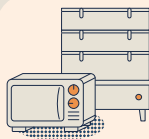
制冰机 / 冰铲箱



砧板



食物容器 / 胶箱

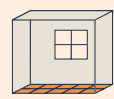


微波炉 / 蒸柜

非食物接触面包括：可用1:99的稀释漂白水消毒



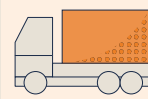
灯罩内外



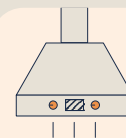
墙壁、地面、天花及横梁



座地电子磅



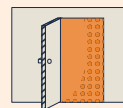
运输车



运水油烟罩



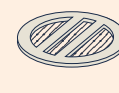
视液器



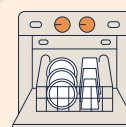
门、锁及门柄



装饰器具



排水渠



洗碗机及其范围



烤炉



炸炉 / 煎炉 / 气炸炉



保温柜 / 汤锅



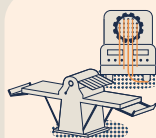
自助餐保温盘 / 隔水加热保温锅及其容器



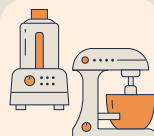
夹子 / 汤勺



牛奶 / 果汁机



压皮机 / 制面机



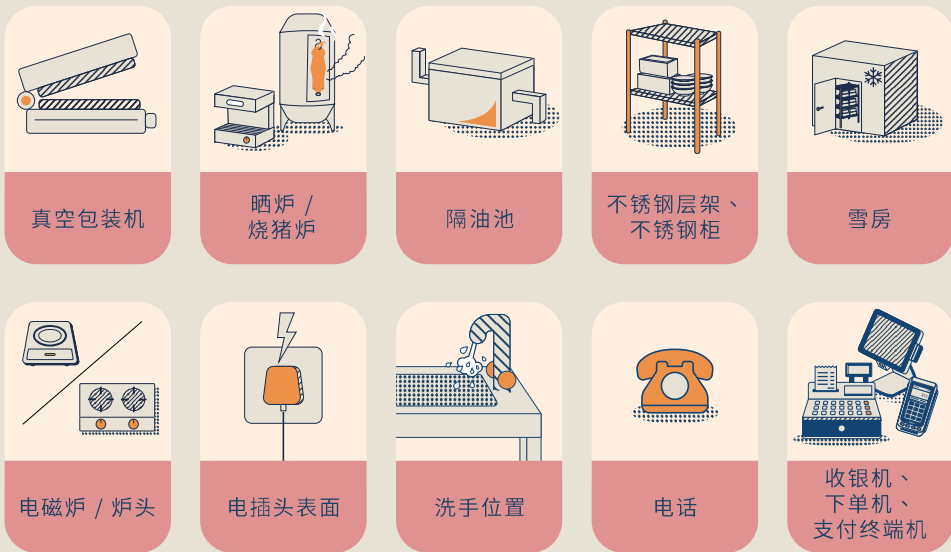
搅拌机 / 食物处理器



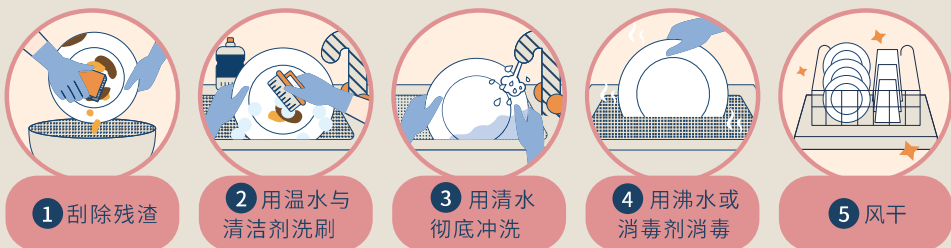
开罐器



食物温度计



清洁和消毒用具的程序



- 温水与清洁剂所产生的泡沫配合洗刷，能有效去除表面的微生物，有清洁但无消毒之效。
- 消毒用具时，可用75°C或以上的热水清洗30秒。戴上清洁手套以防烫伤。如使用消毒剂，则须遵照标签上的使用指示。
- 如使用洗碗机清洁消毒，不要超载其容量，并定期保养。

风干已清洗的餐具，用毛巾抹干可能会使已清洁和消毒的表面再受污染。妥善存放干净的餐具，以免污染

所有物品需存放在离地面至少300毫米的架子上，以方便清洁地板

地面应保持干爽清洁，不应堆积垃圾和食物残渣

每块抹布只可作单一用途：
例如 A 只用作清洁厨房的工作台；
B 只用作清洁餐具；
C 只用作拭抹桌面的餐桌。
切忌用抹布抹手，应使用 D 即弃抹手纸

定期更换弄脏的抹布，用洗衣袋收集，并彻底清洗、消毒和风干。可用洗衣机进行90°C的热循环清洁消毒抹布。如选择手洗，先用温水与清洁剂清洗，再用沸水或食品级别的消毒剂消毒

每天至少清洁一次洗手间、座厕、更衣室。
定期清洗 / 擦拭和消毒
所有频密接触点
(如门柄、水龙头、电话、收银机)

防治虫鼠

有害生物通过细菌和粪便传播疾病，可导致食物中毒并损坏设备和处所。最常见的有害生物为苍蝇、蟑螂、老鼠和蚂蚁。



苍蝇



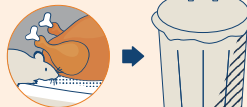
蟑螂



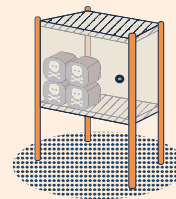
蚂蚁



老鼠



弃掉怀疑
已被虫鼠污染的食物



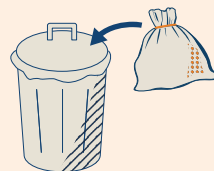
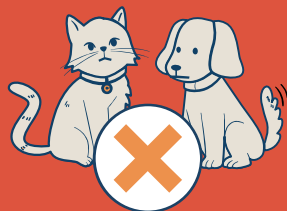
毒饵应由防治虫鼠专家
小心处理，存放在指定的
贮存柜及锁好，
并且远离食物



适当存放及盖好食物，
妥善处理剩余的食物



猫、狗、乌龟或雀鸟等动物带有细菌或寄生虫，因此不得出现在食物处理区。



盖好垃圾桶，绑好垃圾袋，
并经常清倒垃圾，
以防止虫鼠以垃圾残渣
为食物

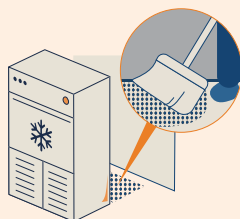
为防止虫鼠滋生，应采取下列措施：



妥善保养各项设施和
设备，例如建筑物结构、
家具、窗户



保持外在环境卫生，
并堵塞虫鼠的入口，
例如安装蚊网和
排水隔栅



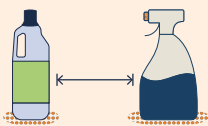
经常彻底清洁和消毒
看不见的地方，
例如机器后面、
雪柜底部等



食物业处所可考虑聘用提供综合虫鼠管理系统公司，
为处所进行防治虫鼠的工作。

化学品处理

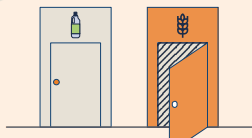
食物如受化学品污染，可导致顾客和员工不适或中毒。某些化学品如厨房清洁剂，使用后可能会留有残余物。使用不当亦会损坏容器，例如误用酸性清洁剂会使铝制品表面产生小坑，以致无法彻底清洁。



互相产生反应的化学品必须分开存放，例如漂白水与酸性清洁剂混合会释出有毒的氯气



遵照标签上的使用指示，如化学品要稀释的浓度和停留物件表面的时间



化学品必须与食物、食物包装或其他操作器材分开贮存



化学品须有正确的标签，包括名称及危险标记等



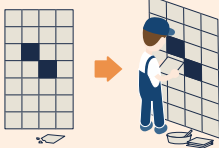
化学品的容器必须盖紧，以免化学品挥发及泄漏



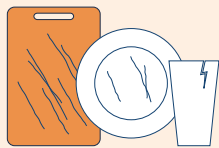
员工必须接受充足的化学品操作培训。物料安全资料表应放在员工易于拿取的地方

维修保养

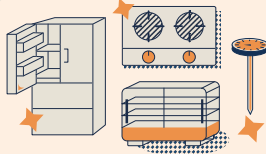
定期维修保养不但令设备、工具变得耐用，减省成本，更可以减低食物危害和污染的机会。



厨房出现结构性损坏后应尽快修复，例如破损的瓷砖、墙壁或窗户上的破洞，以便于清洁及防止藏污纳垢



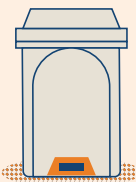
更换有严重凹痕或划痕的砧板，以及有裂痕或崩坏的餐具



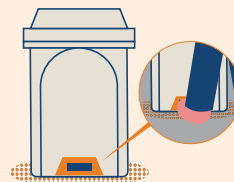
确保煮煮、热存、冷存设备以及食物温度计（请参考第80页）正常运作并有适当保养

废物处理

正确处理废物和垃圾桶，有助防止交叉污染和虫鼠出没，以保持卫生。



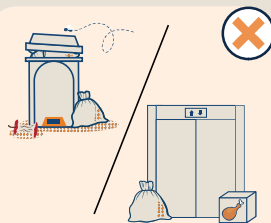
垃圾桶应以坚固、防水及易于清洁的物料制造，盖子必须能紧密盖好，以防废物或废水渗漏，招惹虫鼠



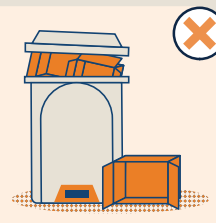
使用脚踏式垃圾桶，以免手与垃圾桶直接接触。垃圾桶应设有滑轮，方便移动



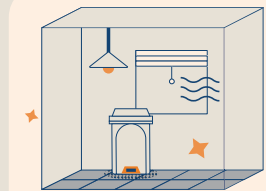
垃圾桶应经常保持清洁和操作良好



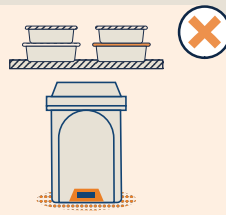
垃圾桶不应过满，亦不应与食物一同进入升降机



纸箱不应丢进处理食物残渣的垃圾桶内



放置垃圾的区域应有充足的光线，通风良好，地面排水畅通



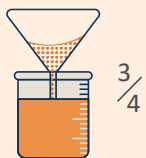
食物容器及餐具不应贮存在放置垃圾的区域



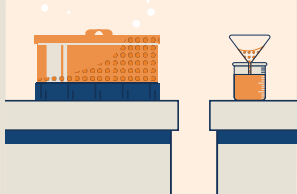
处理垃圾的人员应注意卫生，例如佩戴发网

废油

用过或回收的废油含有大量物理或化学性杂质，必须使用指定的容器收集，以减低污染食用油的机会：



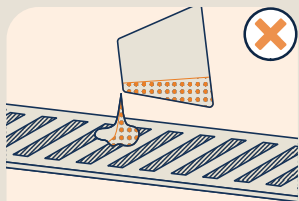
装载废油的容器不应过满，建议只限容器的3/4容量，以免溢出



盛载废油的容器可放在煮食炉附近，以方便使用，并离地放置



如有废油泄漏或打翻，必须即时在周围竖立警告字句，以防他人滑倒，并尽快用干毛巾吸走地面上的废油



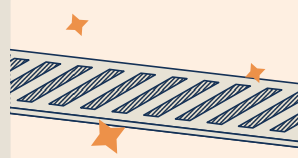
不应把废油直接倒进排水渠，以免造成排水渠淤塞，滋生害虫



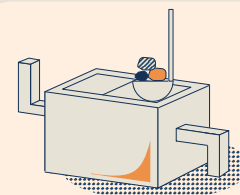
安排收集商定期回收废油，建议每星期一次

废水

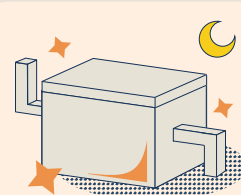
废水含有大量微生物，为免产生异味，必须定时清理：



去水道必须保持畅通



清洁人员应清理隔油池收集的固体废物，以免管道淤塞



隔油池应每晚清洁，隔油池废物应放进垃圾袋，并妥善移走



阿勤，记得「边做边整理清洁」的原则是最有效率。留待打烊后才清洁，会增加营业期间食物受到污染的机会，同时你可能因为太累而无法进行清洁工作。

明白了，安师傅！除了经常保持环境清洁，我也会采取所有切实可行的措施来杜绝虫鼠。



我们已了解何谓食品安全五要点和良好卫生规范。对于食品生产链更复杂的某些食品企业，尤其是食品加工厂或大型餐饮服务商，建议采用更全面的食品安全监控系统，例如「**食品安全重点控制**」（HACCP）系统。

更多有关HACCP的资讯见附录8（第83页）

附录

附录1：食物致敏物

食物过敏是指人体免疫系统对食物中某些物质或配料产生反应。食物业应防止食品或餐具无意中发生交叉污染，令食物存有致敏物。在本港，常见的**致敏食物/食物配料**有：

 <p>含有麸质的谷类 (如大麦、小麦、黑麦、燕麦)</p>	 <p>鱼类及鱼类制品</p>	 <p>蛋类及蛋类制品</p>
 <p>甲壳类动物及 甲壳类动物制品</p>	 <p>木本坚果及坚果制品</p>	 <p>奶类及奶类制品</p>
 <p>亚硫酸盐</p>	 <p>花生、大豆及其制品</p>	<p>接单时，可询问顾客有没有食物过敏，并按需要与厨师确认菜式是否含有致敏物。</p> 



顾客如出现舌头肿胀、呼吸困难、胸闷、吞咽或说话困难、头晕和昏迷，有可能正遭受严重的食物过敏反应。请立即致电999求助。

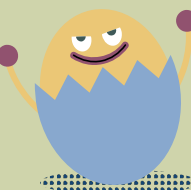
附录2：更多有关细菌及病毒的资料

细菌和病毒是食源性疾病的最常见病因。细菌会在温暖潮湿、蛋白质丰富及酸碱值较高的食物中迅速生长。牛奶、带壳蛋、家禽、鱼类、肉类和介贝类都是有利细菌生长的常见食物。虽然病毒无法在食物和水中繁殖，但受污染的食物中只要存有很少数目的病毒粒子，食用后便可致病。以下提供更多有关常见引起食源性疾病的细菌和病毒的资料：

沙门氏菌

涉及的食物：生或未煮熟的蛋和蛋制品、未煮熟的家禽、生肉。

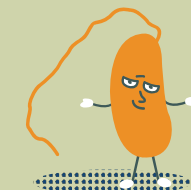
控制措施：1. 彻底煮熟食物；2. 处理食物前后彻底洗净双手；3. 生熟食分开摆放；4. 选用经巴士德消毒的蛋制作无需加热处理的食物。



副溶血性弧菌

涉及的食物：生或未煮熟的海鲜、被生海鲜污染的即食食物。

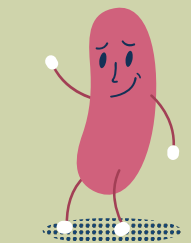
控制措施：1. 彻底煮熟食物；2. 不要在处理熟食及即食食物的区域放置未煮熟的海产；3. 海产须盖好并与即食食物存放在不同的雪柜；4. 处理食物前后彻底洗净双手。



李斯特菌

涉及的食物：未经巴士德消毒的奶类和乳制品（例如软芝士）、未加工的水果和蔬菜（例如豆芽）、冷藏即食食物（例如冷盘肉类、香肠、烟熏海鲜、肉/肝酱、涂抹酱）。

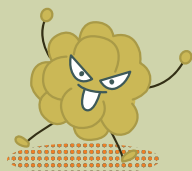
控制措施：1. 处理食物前后彻底洗净双手；2. 防止食物处理人员造成交叉污染或直接污染；3. 彻底煮熟食物。



金黄葡萄球菌

涉及的食物：1. 即食食物；2. 烹煮后需经人手处理而受污染并长时间置于室温下的食物，例如烧味、卤味、三文治、瑞士卷等含忌廉的烘焙食品。

控制措施：1. 处理食物前后彻底洗净双手；2. 避免用手直接处理熟食，如患有或怀疑患有传染病时停止处理食物；3. 生的食物或冷盘应保持在4°C或以下，热食应保持在60°C以上，并应尽快食用。



诺如病毒

涉及的食物：海产、介贝类（例如生蚝）、经受感染的食物处理人员触摸的即食食物（例如沙律、三文治、食用冰粒、饼干及水果）或任何被呕吐物或粪便污染的食物。

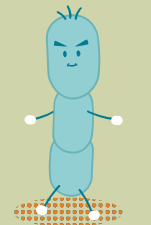
控制措施：1. 处理食物前后彻底洗净双手；2. 避免用手直接接触即食食物；3. 清洁和消毒被呕吐物或腹泻物污染的表面（使用1:49的稀释漂白水）；4. 清洁和消毒设备表面；5. 彻底清洗和烹煮食物。



蜡状芽孢杆菌

涉及的食物：米、大豆制品、谷物和其他淀粉质丰富的食物、肉类和蔬菜，以及未经巴士德消毒并长时间贮存于室温下的奶类。

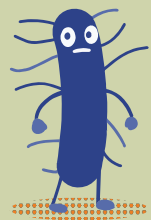
控制措施：1. 处理食物前后彻底洗净双手；2. 食物和餐具清洗干净；3. 生熟食物分开摆放；4. 热食应保持在60°C以上，如需把煮熟后的食物冷冻，应在90分钟内急速冷却至4°C或以下。如采用传统二段冷却法，应在2小时内把食物由60°C以上降温至20°C，然后再在2-4小时内由20°C冷却至4°C或以下。



大肠杆菌

涉及的食物：受污染的食物，特别是未煮熟的碎牛肉、未经巴士德消毒的生奶和果汁、生奶制成的软芝士，以及生的水果和蔬菜（例如生菜、其他绿叶蔬菜和芽菜）。

控制措施：1. 处理食物前后都要彻底洗净双手；2. 生熟食物分开摆放；3. 彻底煮熟食物，包括碎牛肉。



甲型肝炎病毒

涉及的食物：来自受污染水域的生或未煮熟的介贝类、生的农产品、受污染的食水、经受感染的食物处理人员接触后没有翻热的食物。

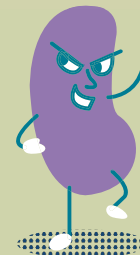
控制措施：1. 处理食物前后彻底洗净双手；2. 防止食物处理人员造成交叉污染或直接污染；3. 彻底煮熟食物。



产气荚膜梭状芽孢杆菌

涉及的食物：牛肉、家禽、肉汁、长时间置于室温下的食物，以及处于危险时间或温度范围内的食物。

控制措施：1. 彻底煮熟食物；2. 煮熟后的热食如非即食，应保持在60°C以上，如需把煮熟后的食物冷冻，应采用急速冷却，或采用传统二段冷却法，冷却后放进雪柜贮存；3. 分量多的食物（例如大锅的炆肉或咖喱）应分成小份放在较浅的容器内，随即放进雪柜。



扫描了解更多有关食物中毒和其他胃肠道疾病的资讯。



附录

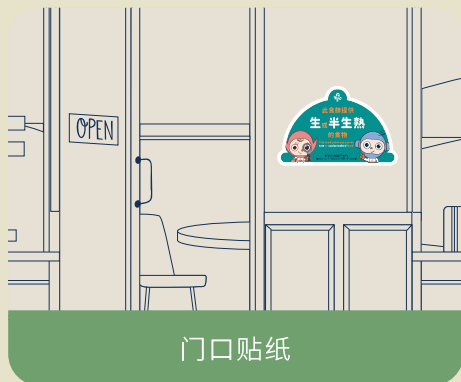
附录3：在餐牌上就高风险食物向消费者作出食用忠告

生或未煮熟的食物，例如肉类、家禽、水产及蛋类，由于没有经过热处理或热处理不足，未能消灭当中可致病的微生物，故属高风险食物。进食受细菌或病毒污染的食物会引起疾病，常见病征包括呕吐、腹泻、腹痛及发烧。至于寄生虫感染，一些寄生虫可引致轻度至中度的肠胃症状。无论感染哪种病原体，高危人士包括孕妇、婴幼儿、长者及免疫力弱人士，较大机会出现严重症状，甚至会有生命危险。

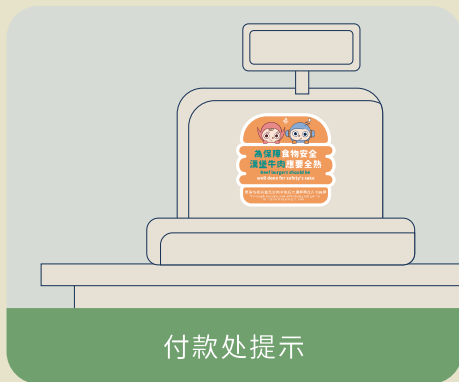
食物业处所可透过小册子、海报、餐牌、座台卡或其他书面方式，向消费者作出食用忠告。



餐牌



门口贴纸



付款处提示

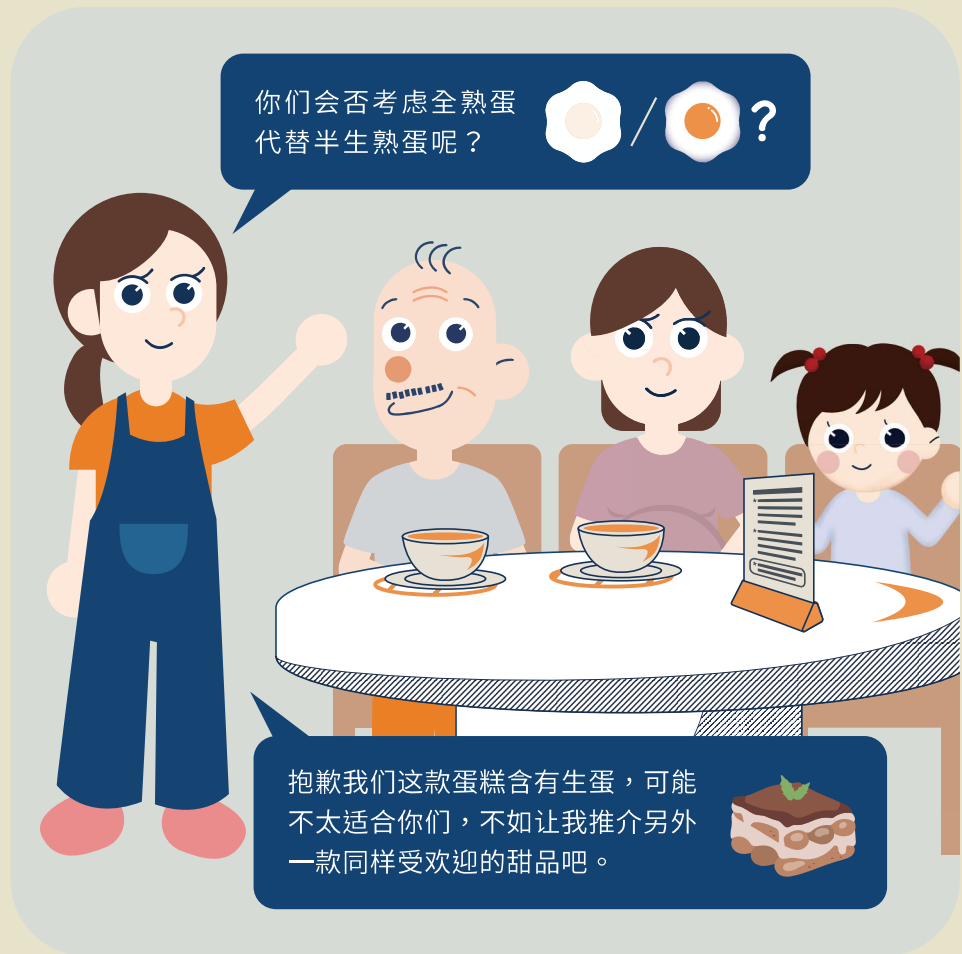


餐桌立牌

向消费者作出食用忠告的示例：

* 食用生或未煮熟的食物，可增加患上**食源性疾病**的风险，尤其是孕妇、婴幼儿、长者和免疫力弱人士。

食肆有责任提供准确及充分的食物资料，以助消费者作出明智的选择。此举不单可以保障消费者，尤其是高危人士，免受食源性疾病的侵害，亦可提升食肆的尽责形象。此外，前线员工也可以就高风险食物提醒顾客，例如：



附录

附录4：食物卫生与法例

食物业处所东主及食物处理人员须遵从食物法例。详情可参阅食物环境卫生署和食物安全中心所提供的有关资讯。

《公众卫生及市政条例》

香港的基本食物法例载于《公众卫生及市政条例》（第132章）第V部，其主要条文涵盖对食物购买人的一般保障、与出售不宜食用的食物和掺杂食物有关的罪行、食物成分组合及标签、食物卫生，检取及销毁不宜食用的食物。该条例的下属附属法例则规定各特定范围的管制事宜。



《食物安全条例》

《食物安全条例》（第612章）于2012年2月1日全面生效，任何从事食物业人士（包括农民、渔民、售卖食物的小贩及街市档主）请留意有关措施。《食物安全条例》的措施包括引入食物追踪机制，确保政府在处理食物事故时，可更有效追踪食物来源，迅速采取行动。这个机制包括食物进口商和食物分销商登记制度及备存食物进出纪录两个部分。



《食物卫生守则》

食物环境卫生署出版了一本《食物卫生守则》，列出一套食物卫生及安全标准，藉以帮助食物业经营人士明白本署人员巡查持牌食物业处所时采用的各项标准，并向他们建议符合该等标准的最有效方法。中英文本详细说明食物业处所须遵守的各项食物卫生及安全标准，包括载于香港法例及本署的发牌和持牌条件中与经营食物业有关的条文的所需标准。中英文本也就如何符合标准提供建议和指引，并说明订立有关标准的理据。中英文摘要版则简述中英文本的内容，方便业界人士迅速查阅所需资料。



附录

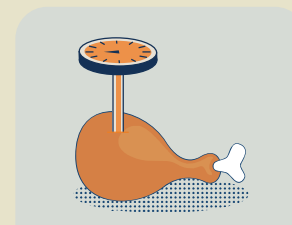
附录5：食物处理人员使用的温度计

食物处理人员可使用探针式温度计来量度食物中心温度。

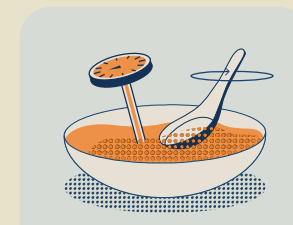
要量度食物的温度，食物处理人员应：



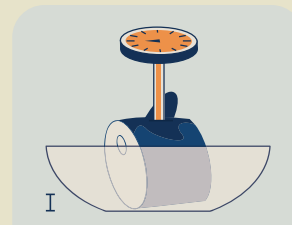
每次使用前
须清洗并消毒探针



把探针插入
食物中心或最厚的部分



汤汁及酱汁
须搅拌才量度温度



温度计不可触碰
食物容器的底部



待显示器稳定后，
才记录数据



每次使用后
须清洗并消毒探针



如要判断温度计是否运作正常，可把探针放入 ① 一杯50:50碎冰和冷水中，检查所显示的温度是否介于 -1°C 和 1°C 之间；或 ② 一杯沸水中，检查温度是否介乎 99°C 和 101°C 之间。

$-1^{\circ}\text{C} - 1^{\circ}\text{C}$



如果所显示的温度不在上述范围内，请在温度计仍在水中时将其调整至正确的温度范围。如无法手动调校温度计，请安排专业人员调校或更换新的温度计。

$99^{\circ}\text{C} - 101^{\circ}\text{C}$



附录

附录6：烹制特定食品的业界指引

食品安全中心就特定食物（尤其是高风险食物）发出了业界指引，协助食物业处所采取适当措施，以确保食物安全。如需处理下列食物，请浏览食品安全中心网页参阅相关指引：



肉类、家禽及蛋类

烧味
卤味
白切鸡
猪腩
蛋及蛋制品

食物接触物料

手套
即弃塑胶容器
塑胶类食物包装和容器
即弃餐盘垫纸

其他食材/污染物

煎炸油
冰块
反式脂肪
丙烯酰胺
食用植物中的天然毒素
雪卡毒素
河豚毒素

特定膳食

幼儿膳食
长者膳食
学校午餐
外卖及食物配送

饮料

新鲜蔬果汁
沙冰饮料
非预先包装饮品

混合食物

饭面
面包和三文治
盆菜
潮州打冷
泰式冷盘
中式冷盘
冰皮月饼
甜品
冰冻甜点
两镬饭

水果和蔬菜

预先切开的水果
沙律

鱼类和海鲜

寿司
刺身
生蚝



扫描以获取上述不同的业界指引



附录

附录7：食物安全五要点

食物处理人员应了解和实践「食物安全五要点」，并与良好卫生规范结合应用，以确保从采购、贮存、配制、烹煮到运输和供餐的食物安全。

食物安全五要点主要是由世界卫生组织制定。香港采用的食物安全五要点分别是：

精明选择
选择安全的原材料

保持清洁
保持双手及用具清洁

生熟分开
分开生熟食物

煮熟食物
彻底煮熟食物

安全温度
把食物存放于安全温度

附录8：食品安全重点控制（HACCP）系统

HACCP系统是在食物制造过程中，用来确定、评估及控制各种危害的系统性科学方法。原理是找出可能产生的潜在危害，从而订立相应的控制措施，以确保所生产的食物达至安全标准。由原材料至消费者的整个食物链中（即：选购、收货、运输、贮存、配制、烹煮和食用），每个环节均须小心进行及监察。HACCP系统如使用得当，有助确保食物安全生产。



各个环节都可应用HACCP系统。HACCP系统的七项原则为：

原则1 进行危害分析以找出潜在危害和拟定控制措施

针对在原材料及其他配料、环境、加工过程或食物中找出的危害来收集和评估有关资料，以及导致这些危害存在的条件，以判断这些危害是否属于重大危害，并考虑拟定任何措施来控制已识别的危害。

原则2 确定控制重点

控制重点是可予以监控的必要步骤，可以防止或消除食品安全危害，或把危害减低至可接受的程度。常见的控制重点包括烹煮、冷存和热存食物。

原则3 订定每个控制重点的认可监控标准

监控标准用以界定食物可接受及不能接受的情况，须经科学验证，以证明在实施得当的情况下能够把危害控制在可接受的程度。常用的监控标准包括时间、温度、湿度、水分活性、酸碱值及感官指标，例如外观及质感。

原则4 设立每个控制重点的监察系统

监察是已拟定的观察或量度工作，以评估控制重点是否受到控制，并存储准确的纪录，以供日后确认之用。量度温度是其中一些例子。

原则5 制定矫正程序

矫正行动是在控制重点的监控结果显示未能达标而失控时所采取的具体行动，在问题会影响食品安全之前便应加以纠正。

原则6 验证HACCP计划和制定确认程序

HACCP计划在实施前应加以验证。进行检视以确保该计划的所有元素能够控制与食物业相关的重大危害。验证可包括查阅科学文献、使用数学模型、进行验证研究或采用权威机构制定的指引。确认工作包括定期及当出现变化时采用各种方法、程序、测试及其他评估方式，配合监察，以确定食物制造过程是遵照HACCP系统进行。

原则7 设立存档及纪录系统

存储妥善的HACCP纪录，是实施该系统非常重要的一环。程序（例如危害分析、确定控制重点及订定监控标准）应作书面纪录。

食品安全计划

世界各地许多食物制造公司已采用HACCP系统。然而，因为餐饮业提供的食品种类繁多及没有制造食物的标准方法，要餐饮业采用传统的HACCP系统是有困难的。不过，餐饮业仍可采用HACCP系统的原则来拟订一个适合他们的食物安全计划。食物安全计划应包括危害分析，以便能更广泛实施控制措施。基本工作包括：清洁及消毒、个人卫生、防治虫鼠、废物管理、人员培训及顾客投诉的处理等。



想了解更多有关
HACCP系统的
资讯



更多有關食物安
全計劃的資訊





员工提示

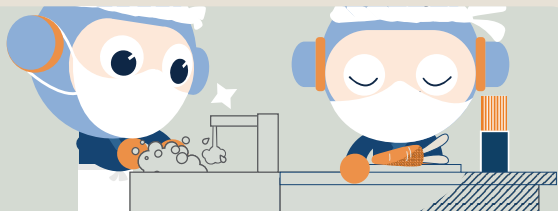
把提示打印出来，并张贴于适当及显眼位置，以便提醒食物处理人员。

进入厨房前
请检查



如有不适，请向上司汇报，并尽快求医。

处理食物前记得
洗手洗够20秒



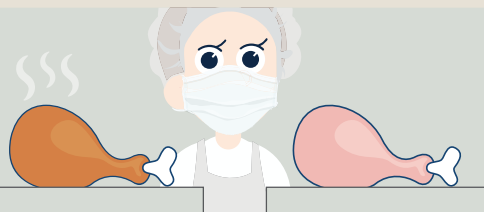
访客进入厨房要登记
和保持个人卫生



保持双手清洁
洗手洗够20秒
纸巾抹干不可少

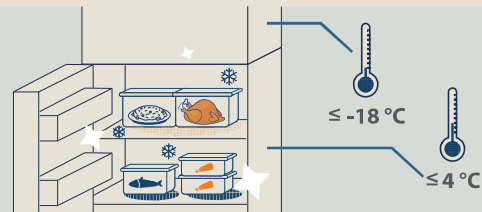


生熟分开防中毒
分开处理生熟食物

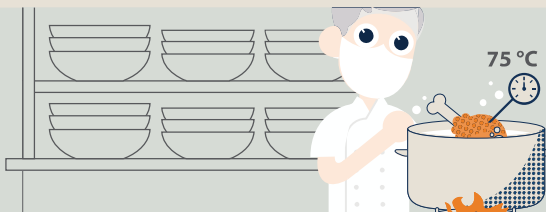


善用雪柜最安心

- 定时清洁
- 生熟分开，上熟下生
- 食物有容器装好或保鲜纸包妥
- 雪柜要摄氏4度或以下
- 冰格要摄氏零下18度或以下



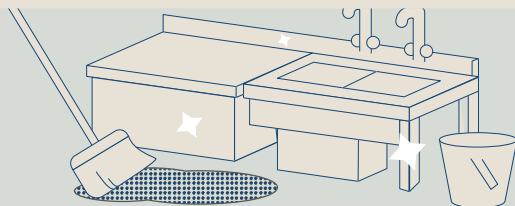
煮熟食物要认真
摄氏75度最安心



煮好的食物要安全存放
热嘅够热 冻嘅够冻



保持卫生
定时清洁消毒
厨房用具



总结

GHP始终是保障食品安全的先决条件!

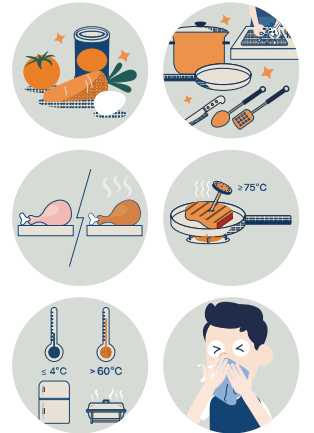
我将来也会考虑制定食品安全计划!

我还会不时鼓励我的同事参加培训，确保大家都能遵守GHP。

记得要认真看待我们的工作，食客们的健康也就有赖我们了!

大家都认真起来了!让我最后给大家一点忠告吧:

- 从可靠的来源购买食物。
- 处理食物前要先洗手，并保持环境卫生。
- 生熟食物要分开处理。
- 彻底煮熟食物。
- 保存冷食于4°C或以下，热食超过60°C以上。
- 生病时不要处理食物。

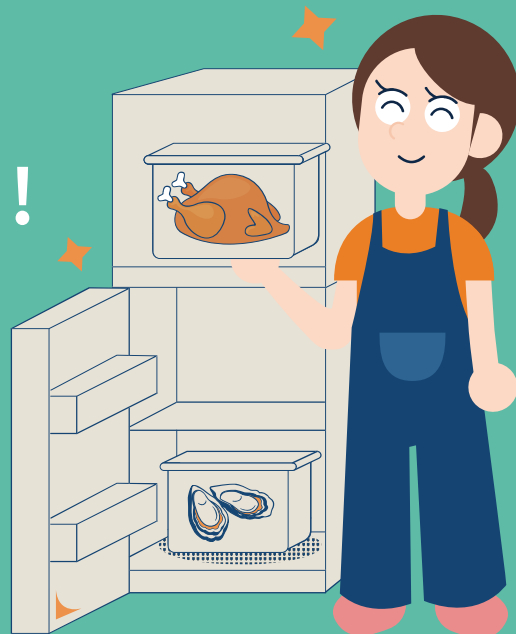


从今天起

成为专业的食物处理人员吧！

食肆卫生欠佳，不仅有损口碑声誉，还可能成为食物中毒的温床，危害消费者之余，也带来诉讼问题。食物处理人员遵从「食物安全五要点」及「良好卫生规范」（GHP），有助预防食物中毒，确保食物最终可供消费者安全食用。

持续培训是GHP的重要一环。无论是全职、兼职或临时员工，食物处理人员应按其从事的工作接受相应程度的食物卫生培训，加强对食物安全的意识。



由食安五要点到GHP无难度！

《食安Guide》由食物环境卫生署食物安全中心编制，适合任何在食物业处所工作的员工阅读，温故知新：

- ✓ 内容以「食物安全五要点」及GHP为本
- ✓ 图解为主，辅以漫画与短片讲解，深入浅出
- ✓ 常犯错误设有特别标示，让读者多加留意
- ✓ 涵盖食物安全中心「『安乐查饭』食物处理人员增值计划」考核范围



图解指南内容一览

食物危害与食源性疾病预防

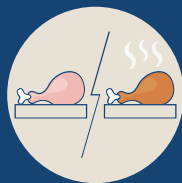
食物安全五要点



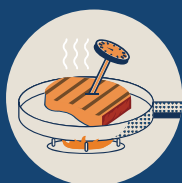
精明选择



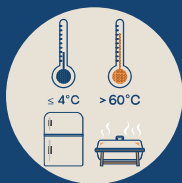
保持清洁



生熟分开



煮熟食物



安全温度

GHP



个人卫生



食物卫生



环境卫生



持续培训