

# 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)

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。



# 購買

## 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

# 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。



# 配製

## 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。

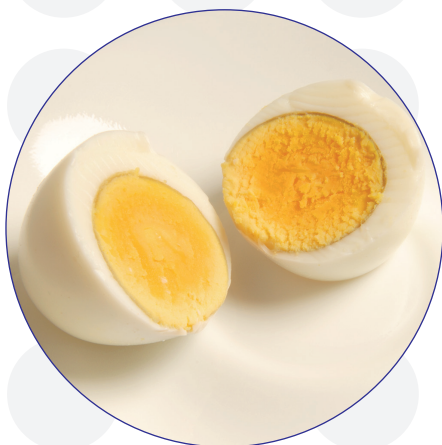
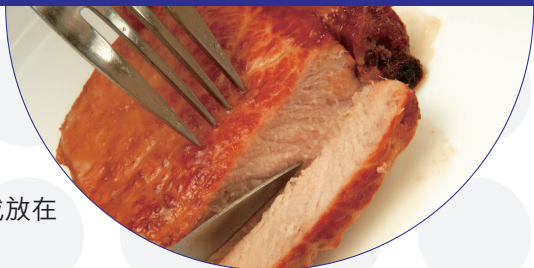




# 烹煮

## 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。
  - 把湯羹及燉燉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物。

## 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：

用清水及視液清洗雙手20秒。

## 配製食物期間：

用不同的刀和砧板，分開處理生熟食物。

處理生熟食物前後洗淨雙手。

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。

把湯羹及燉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物。

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



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。



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物。
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



用水清洗雙手已足夠。



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



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？



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



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。



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



把食物貯存在雪櫃可殺菌。



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。