

2023年版

食安Guide

給食物處理人員的食安圖解指南



安樂查飯
食物處理人員增值計劃
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

圖+文+片並茂 輕鬆剖析食肆中的食安隱患!



食安 Guide

給食物處理人員的食安圖解指南

目錄

目錄	1
引言	3
第1章：食物危害與食源性疾病	7
· 食物危害	11
· 食物污染	13
· 食源性疾病的成因	15
· 食源性疾病的常見症狀	16
· 高風險食物及高危人士	17
· 危險溫度範圍	22
· 2小時 / 4小時原則：保存、食用或棄掉？	23
第2章：個人衛生	25
· 手部衛生	27
· 衣飾	31
· 良好習慣	32
· 手提電話	33
· 個人健康及疾病申報	34
· 對訪客的要求	36
· 急救策略	36
第3章：安全處理食物	39
· 採購	41
· 接收	42
· 貯存	43
· 防止交叉污染	46
· 解凍	49
· 烹煮及翻熱	51
· 真空低溫烹煮 / 慢煮	53
· 冷卻	54
· 熱存及冷存	55
· 展示	56

- 運輸及配送 58
- 其他食物材料的處理 59

第4章：食物業處所的衛生 61

- 清潔及消毒 63
- 防治蟲鼠 67
- 化學品處理 69
- 維修保養 69
- 廢物處理 70

附錄 73

- 1 食物致敏物 73
- 2 更多有關細菌及病毒的資訊 74
- 3 在餐牌上就高風險食物向消費者作出食用忠告 77
- 4 食物衛生與法例 79
- 5 食物處理人員使用的溫度計 80
- 6 烹製特定食品的業界指引 81
- 7 食物安全五要點 82
- 8 食物安全重點控制 (HACCP) 系統 83

員工提示 85

總結 87

本指南可於食物安全中心的網站下載：
www.cfs.gov.hk/safekitchen

©2023 食物安全中心版權所有。如欲以任何方法複製、分發或以其他方式使用本指南內任何內容作任何用途，須事先得到食物環境衛生署的書面同意。如有查詢，請電郵至 enquiries@fehd.gov.hk。

引言

從今天起，成為專業的食物處理人員吧！

食源性疾病（稱為食物中毒）指食用受污染的食物而導致的任何疾病，包括由有害微生物或有毒化學物質引致的疾病。

食物處理人員是在食物業從事處理食物或處理會接觸到食物的設備或用具的人員。在業務過程中，他們可能會同時處理多項不同的工作，例如採購、接收、配製、烹煮、遞送、包裝、展示、貯存及處理食物。

若未能遵從「良好衛生規範」（GHP），食物處理人員隨時可成為食物污染的源頭。無論是廚師、侍應還是清潔人員，他們在工作時都應謹記對食物安全所肩負的責任。

本指南旨在向食物處理人員講解一些工作須知，以推廣和應用GHP。指南分為四部分，主題包括：①食物危害與食源性疾病、②個人衛生、③安全處理食物及④食物業處所的衛生。食物處理人員應多加運用指南中的建議，從而保障食物安全。



本指南會使用下列符號提示讀者：



警告符號

容易忽視的「良好衛生規範」
細節，應多加留意



小燈泡

額外資訊以輔助執行
「良好衛生規範」



放大鏡

更詳細的相關資料
或外部指引



連結符號

外部連結至相關網頁

A 文

本指南另有其他語言的版本提供

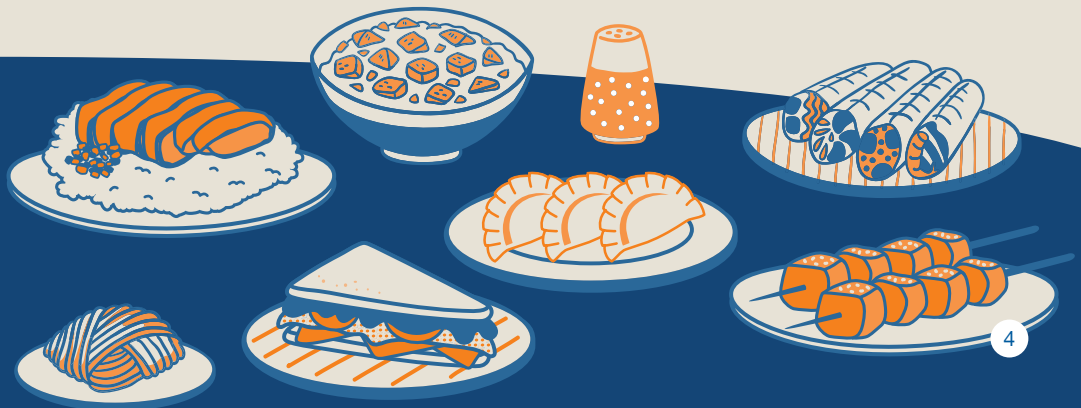
請掃描相關二維碼選擇所需語言。



英文版
English



中文簡體



人物介紹



阿美

咖啡店的女店主，對製作甜品充滿熱誠和創意，但對食安知識缺乏概念。

阿勤

茶餐廳的大廚，人如其名，勤奮有效率，卻經常忽略食安細節。



食安仔 (安師傅)

表面上是拉麵師傅，實質是食物安全大使。常與街坊分享美食，也為大家提供食安建議。

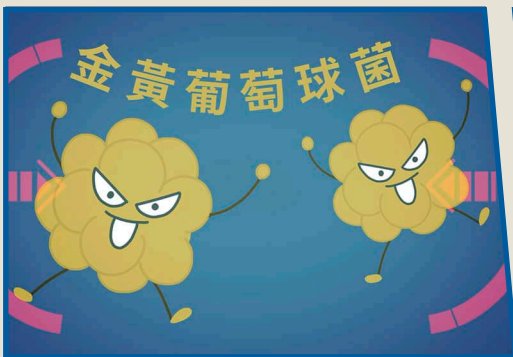
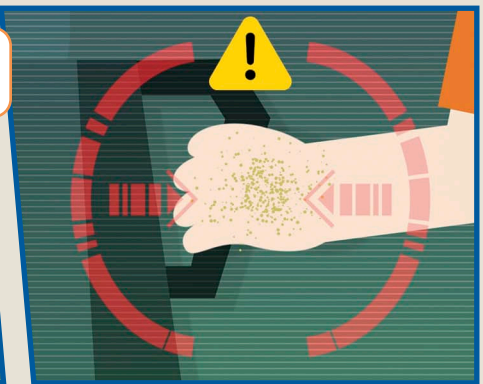
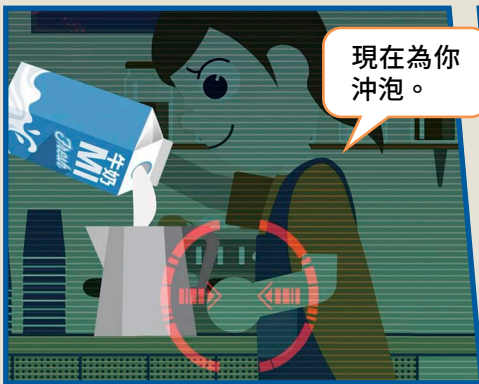
食安妹妹

拉麵店的侍應，協助安師傅打理拉麵店和傳授食安知識。

第①章：食物危害與食源性疾病









為甚麼有種心跳加速的感覺？



你是…

阿美，你這樣不行的！
現在由我告訴你如何提防
食源性疾病吧。



掃描看短片



第①章：食物危害與食源性疾病



在整個食物生產鏈中，食物可因不同的配製過程及條件而受到污染，因此必須嚴格監控整個生產鏈，確保食物不受污染。

食物危害

危害可分為**物理**、**化學**和**生物**三大類：

1 物理危害

食物中的異物

例子

- 源自損壞用具或器具的異物，如木屑、玻璃、金屬碎片
- 員工的飾物、頭髮、膠布等



2 化學危害

食物中含量達到對人體有害的水平化學物質

例子

- 食物中的天然毒素、霉菌毒素、農藥殘餘
- 食肆使用的清潔劑、消毒劑、漂白水 and 殺蟲劑

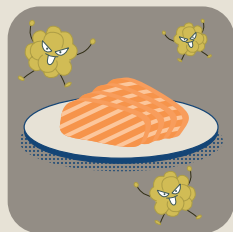


3 生物危害

以微生物為主

例子

- 細菌、酵母、霉菌、病毒和寄生蟲



防止物理危害

以下方法可防止異物掉進食物裏：

- 時刻蓋好食物。
- 修理或更換已損壞或有零件鬆脫的工具或器具。
- 盡量避免使用容易打爛的用具或器具。
- 將不需要的食物包裝盡快丟進垃圾桶。
- 配製食物前先把飾物除下。
- 把頭髮束起或配戴髮網。
- 定時更換膠布。



關於正確處理化學品的方法，可留意第69頁

食物致敏物危害

部分消費者對某些食物或食物成分產生過敏反應，對他們而言，這些食物或食物成分是致敏物，可危害健康。

食物處理人員應對常見食物致敏物與食物過敏症狀有基本認識，保障顧客安全。



有關致敏物的資訊見附錄1（第73頁）

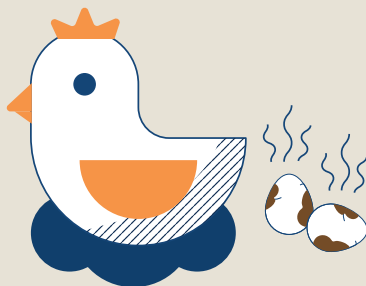
食物污染

食物受污染分為三種：**初級污染**、**直接污染**和**交叉污染**。

1 初級污染

發生在食物生產過程中：收割、屠宰和採集、擠奶、捕捉。

例子 母雞糞便污染雞蛋



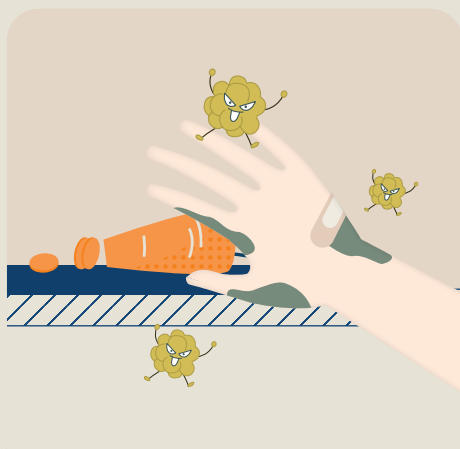
2 直接污染

污染物經食物處理人員直接傳播至食物，這種污染方式最為普遍。

例子



對着食物打噴嚏

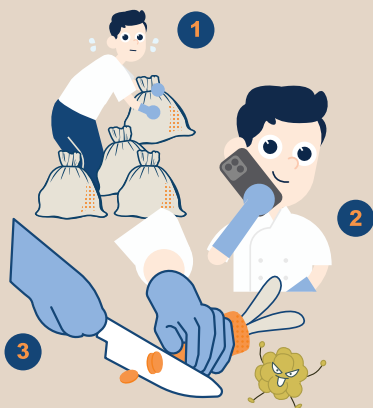


用不潔或受傷的手觸摸食物

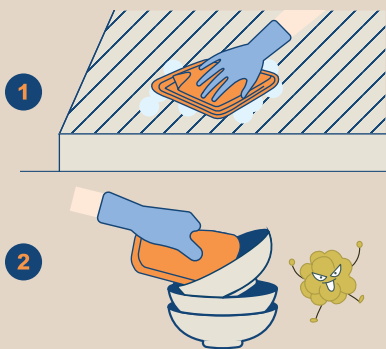
3 交叉污染

帶有危害的污染物經由與器具表面的相互接觸，從一種食物傳播到另一種安全的食物，由於沒有進行必要的清潔和消毒而造成污染。

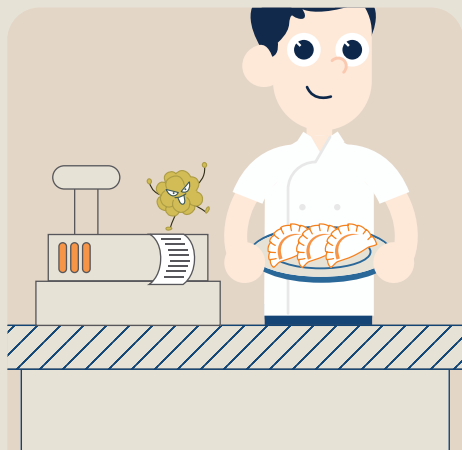
例子



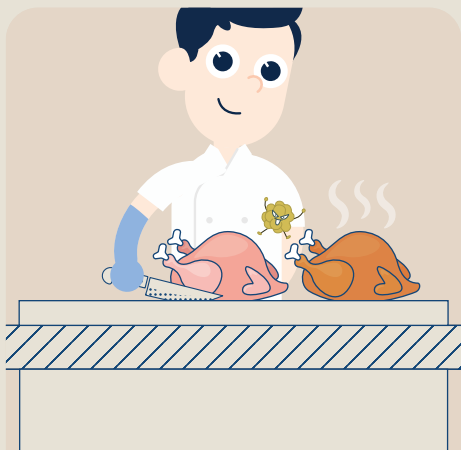
戴手套處理垃圾和接電話後，
再用同一對手套處理食物



同一塊布抹過餐桌後
沒有清潔消毒，直接用來抹廚具



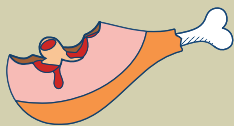
負責收銀工作人員
直接遞送食物



使用同一把刀和同一塊砧板
處理生肉和熟食

食源性疾病的成因

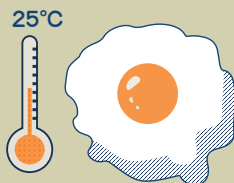
食源性疾病（即俗稱「**食物中毒**」）是指經由食物進入人體的生物、化學或物理媒介物所引致的疾病，分為感染性及中毒性。細菌與病毒是本港與食肆及食物業有關的食源性疾病個案最常見的成因，而最常見的三大成因包括：



食物未經徹底煮熟



生食污染熟食或
即食食物



貯存溫度不當
(如閒置室溫太久)

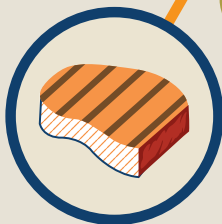
細菌

在理想條件下，細菌可以平均每20分鐘複製一倍。只要有水分及養分，加上有利的溫度，細菌便可生存和滋長。

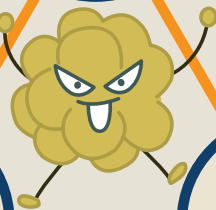
水分



養分



溫度



 有關細菌的資訊見附錄2（第74頁）

小心細菌！

細菌是對食物安全有較大影響的微生物，因為其繁殖能力甚高，能在數小時內形成數百萬個細菌群體或菌落，導致食物中毒。



大多數食源性疾病的出現有其季節性變化。在本港，食物中毒個案常見於夏季（6月至9月）和冬季（12月至2月）。引起食物中毒的常見細菌包括沙門氏菌、副溶血性弧菌和金黃葡萄球菌，在夏季較容易生長。另一種常見的病原體諾如病毒則在冬季較為活躍。

食源性疾病的常見症狀

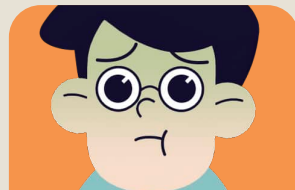
常見症狀有腹痛、嘔吐、噁心、腹瀉和發燒。高危人士，包括**孕婦、嬰幼兒、長者和免疫力弱人士**，較大機會出現嚴重症狀，甚至會有生命危險。



腹痛



嘔吐



噁心



腹瀉



發燒

高風險食物

蛋白質豐富、濕潤及酸鹼值較高（低酸性）的食物容易腐壞，因為這些因素有利微生物生長，令食物變質。因此，這些食物必須有嚴格的溫度控制（例如冷凍或冷藏），以減少或防止致病菌滋生。如果這些食物是供立即食用（即無需翻熱或可供生吃），應界定為高風險食物。



以下兩個問題有助判斷食物是否屬於高風險：

- 1 是否容易腐壞（即是否需要冷凍（4°C）或冷藏（-18°C））？
- 2 是否可供立即食用（即食用前無需加熱）？

如果兩個問題的答案均為「是」，即屬高風險食物。

高危人士

每個人都有可能因吃了處理不當的食物而生病。然而，以下高危人士在吃了生或未煮熟的食物後，患上食源性疾病的風險較高，一旦受到感染，出現併發症的機會也較大：



嬰幼兒



長者



孕婦

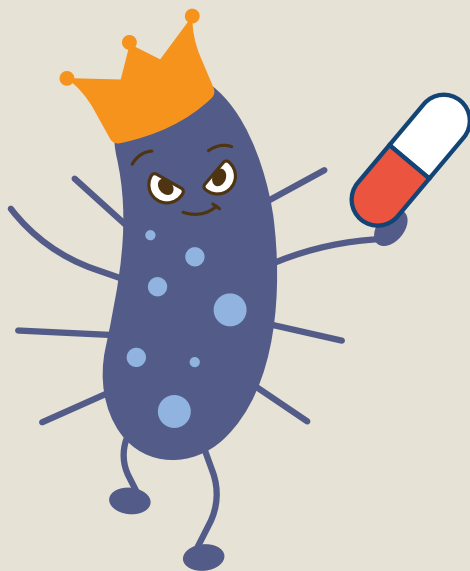


免疫力弱人士

生或未煮熟的食物（「生冷」食物）風險最高

生或未煮熟的食物存有極高的食物安全風險，原因是沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可致病的微生物，繼而引致食物中毒。同時，「生冷」食物容易受到「**超級細菌**」（產生了抗菌素耐藥性的微生物）污染。

即使沒有引起症狀，食物中的「超級細菌」仍有可能將其抗藥性基因轉移到人體內其他細菌，從而影響日後使用抗生素的功效。



食用忠告



生或未煮熟的食物有較高食物中毒或受「超級細菌」污染的風險，尤其影響高危人士。食肆如供應生或未煮熟的食物，應在餐牌上就此類食物**向消費者作出食用忠告**。



有關食用忠告見附錄3（第77頁）

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壞的食物。食物處理人員應小心處理這類食物，遠離危險溫度和交叉污染，並按需要徹底煮熟食物。



蛋類或蛋製品（包括蛋黃醬）



肉類或肉類製品（包括免治碎肉做成的漢堡扒）



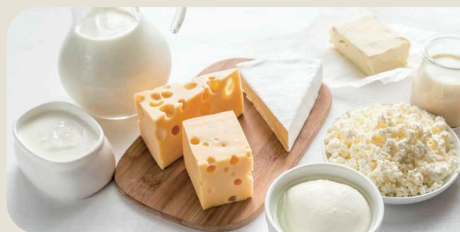
家禽



魚類和海產（例如生蠔）



壽司/刺身



乳製品（牛奶、忌廉、芝士、乳酪和含有奶類的製品）



供生吃的蔬菜和水果



煮熟的米飯和麵食



燒味/滷味



甜品

容易引起食物中毒的食物



冰飲



冰和食水

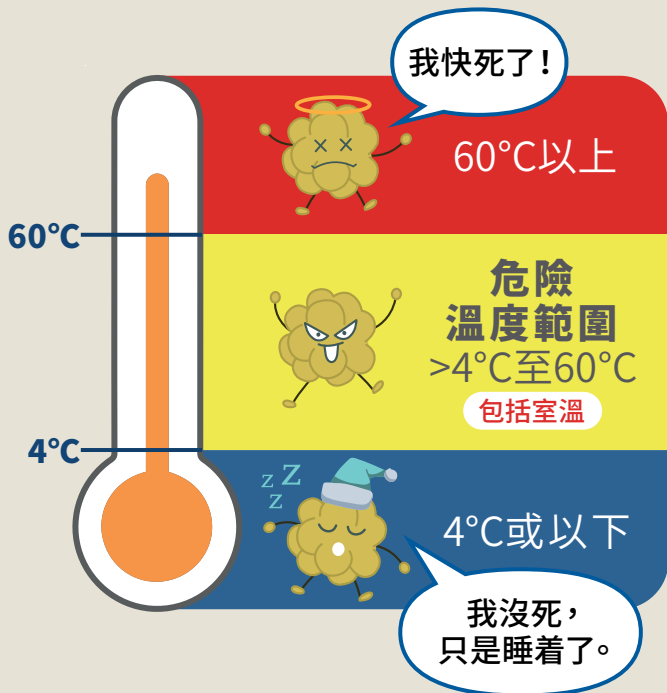


新鮮水果、蔬菜及其他如不含忌廉或餡的麵包、糖果、糧油雜貨、罐頭食品、果醬、乾果、糖漿等較低風險食物，仍有可能在食物處理或生產過程中受到污染，因此在食用前必須**妥善存放**；蔬果等要用流動清水**徹底清洗**；食物處理人員在配製食物時必須遵循良好衛生規範。



危險溫度範圍

食物存放在**4°C至60°C**的「**危險溫度範圍**」內，容易滋生各種細菌。在烹製食物的各階段中妥善控制溫度，是預防細菌性食物中毒的有效方法。低溫貯存可抑制細菌生長（但不能殺菌），而高溫處理則可有效消滅細菌。



所以阿美，你的鮮奶既是**高風險食物**，放在室溫太久會令鮮奶暴露於**危險溫度**；致病菌會因為溫度上升而活躍起來，容易構成**食物中毒**的風險！鮮奶用畢要記得放回雪櫃啊。



另外，某些致病菌可產生**有耐熱性的毒素和孢子**。即使高溫可以殺死致病菌，但都無法清除毒素和孢子，所以**任何時候令食物遠離危險溫度範圍**是長遠安全之計。

2小時／4小時原則：保存、食用或棄掉？

2小時／4小時原則是確保食物安全的好方法，適用於已從雪櫃取出或已經煮熟，並放在室溫下的食物。這項原則建基於微生物可在4°C至60°C的「危險溫度範圍」內在食物中迅速生長的理論，已獲科學實證支持。

下表概述2小時／4小時原則，✓為可以而✗為不可以：

食物置於4°C至60°C (例如室溫)	放入雪櫃 備用	即時食用
<2 小時	✓	✓
2-4 小時	✗	✓
>4 小時	✗	✗



置於4°C至60°C之間超過4小時的高風險食物**必須棄掉**。





所以說，身為食物處理人員，我們都有責任提供安全的食物。

好！為了保障顧客的健康，我會盡力防止食物受到各種污染，尤其是細菌和病毒，它們都是食源性疾病的常見病因。

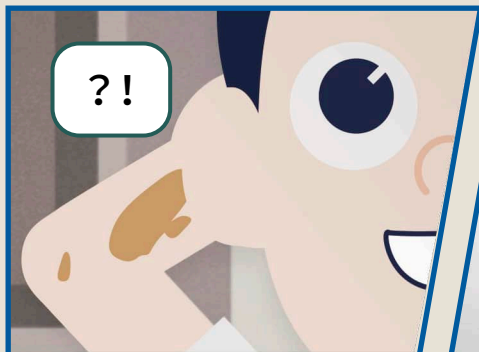


想了解更多有關食物衛生與法例，可參閱附錄4（第79頁）



第②章：個人衛生





你好，我是安師傅。不如試試我最拿手的叉燒拉麵？



我們做食肆的一定要格外注意**個人衛生**。在你品嚐拉麵時，讓我分享一些心得吧。



第②章：個人衛生

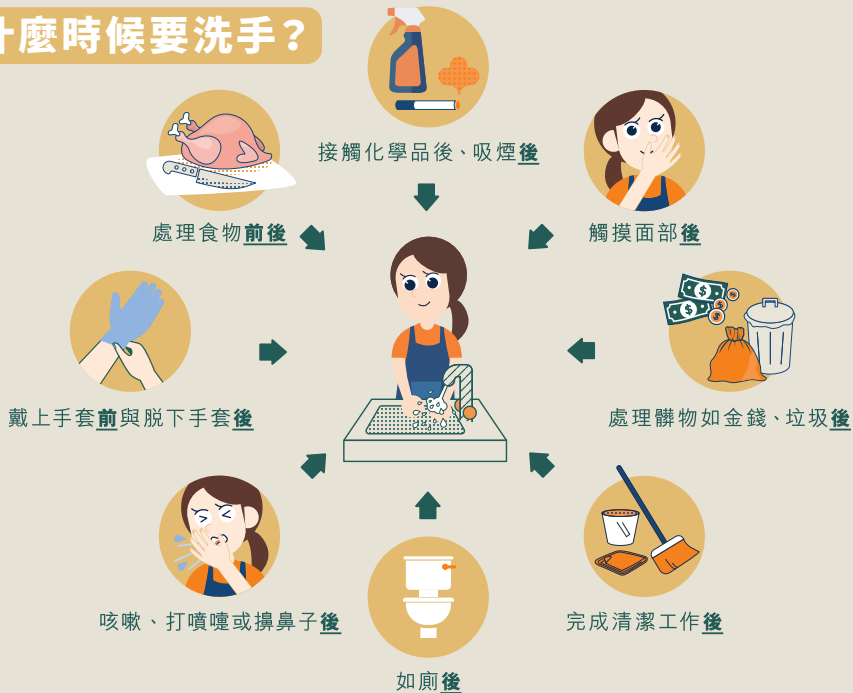


我們的身體內外都有細菌。食物處理人員必須格外小心，不要污染食物和傳播疾病。保持個人衛生是確保食物安全的重要一環。

手部衛生

我們的雙手可能沾染了數以百萬計的微生物，當中有些更會令我們生病。細菌雖然是看不見的，但卻無處不在。我們很容易會從門柄、扶手電梯，甚至自己的手提電話、臉部和傷口等各種物件沾染到細菌。正確清潔雙手大大有助預防傳染病蔓延。

什麼時候要洗手？

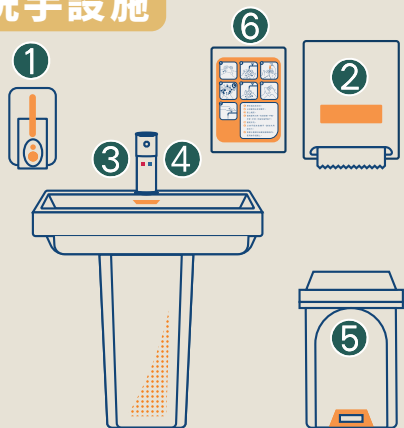


如何洗手



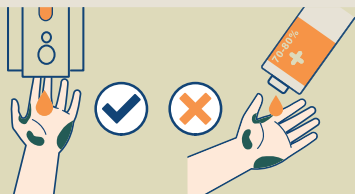
- ① 把衣袖拉到手肘。
- ② 以流動清水弄濕雙手。
- ③ 塗上梘液。
- ④ 徹底搓手20秒，包括前臂、手腕、手掌、手背、手指及指甲底下。
- ⑤ 徹底沖洗。
- ⑥ 以抹手紙抹乾雙手，避免共用抹手巾。
- ⑦ 如果水龍頭非自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。

洗手設施



- 1 視液器及視液
- 2 即棄抹手紙
- 3 感應式水龍頭或非手觸式水龍頭
(例如腳踏或手肘操作水龍頭)
- 4 持續供應之冷熱水
- 5 腳踏式有蓋垃圾桶
- 6 洗手程序海報

酒精搓手液



視液和水在清理含油分的表面、污漬以及減少食源性微生物的數量較搓手液好，故此直接處理食物人員**應經常以視液洗手**



如非直接處理食物人員之雙手沒有明顯污垢，可用酒精搓手液潔手，否則亦**應以視液洗手**



塗上酒精搓手液後，應待雙手完全乾透，才可觸摸餐具等食物接觸面



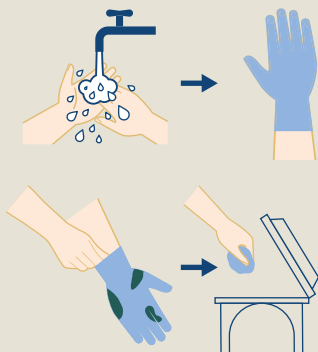
酒精搓手液應存放在遠離高溫或明火的地方

手套使用

即棄手套不能代替洗手，使用時要注意以下事項：



- 戴上手套前、脫下手套後及更換手套時要洗手。
- 使用過的手套要棄掉，不可重用。



- 即棄手套是有助安全處理食物的工具，尤其是當手上有傷口或處理即食食物（例如沙律）時：



- 適時更換手套，包括：



在處理生和熟的食物之間



在完成每項工作（例如處理垃圾）後



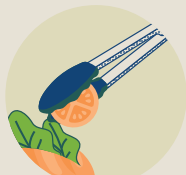
手套出現破損或弄污時



手套被手汗弄濕



轉換工作崗位或換班時



使用食物鉗等工具也可避免徒手接觸食物

衣飾

衣服和首飾可以成為食物污染的源頭。下圖列出食物處理人員的合適衣着：



錯誤示範



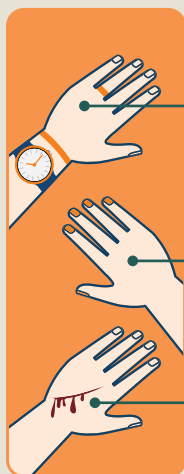
- ① 長髮者應束起頭髮，如使用帽子／髮網，必須完全覆蓋頭髮以防止頭髮掉落食物中。
- ② 口罩要覆蓋鼻和口。
- ③ 工作服以淺色為佳，並只限在工作區穿上。
- ④ 每次開始值班時，工作服和圍裙均是清潔的。不要用圍裙抹手。
- ⑤ 工作鞋以舒適的密頭鞋為佳，並只限在工作區穿上。



良好示範



- ⑥ 不要在食物配製範圍外穿着工作服或圍裙。



- ⑦ 處理食物時避免穿戴首飾（例如手鐲、戒指）和手錶。
- ⑧ 指甲保持短而清潔，不應塗指甲油或戴水晶甲。
- ⑨ 如果手上有傷口，應戴上即棄手套，或用彩色（例如藍色）的防水膠布完全覆蓋手或前臂上的傷口。定時更換手套或膠布。





為何不建議佩戴首飾？

- 在靠近煮食器具時，首飾可能會變熱而灼傷皮膚，構成職業健康隱憂。
- 鬆脫的首飾有可能掉進機器或食物裏，衍生物理危害。
- 妨礙洗手。

良好習慣

雙手洗淨後如果觸摸任何表面，便會再次弄髒並沾上致病菌。保持良好衛生習慣能有效減低食物交叉污染的機會：



配製食物時避免接觸鼻、口、頭髮和皮膚；不要挖鼻孔；不要咬指甲和舔手指



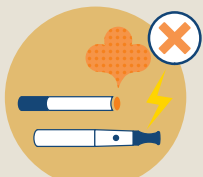
不要對着食物咳嗽或打噴嚏，咳嗽或打噴嚏後要洗手



建議用勺子把食物舀到小碟裏試味，如直接用勺子試味，不要重覆使用，以免食物受到污染



切勿隨地吐痰



切勿在食肆範圍內吸煙



配製食物時避免閒聊



避免在食物配製範圍內進食

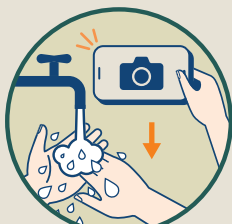
手提電話

手提電話已成為我們不可或缺的生活用品。除了食物處理人員使用個人手提電話外，越來越多食肆提供手提電話點餐服務，或透過自助點餐機為顧客下單。電話上的細菌有可能傳播到食物處理人員雙手，然後再傳播至食物中，造成交叉污染，給顧客帶來食物安全風險。

因此，食物處理人員須留意下列各項建議：



經常使用
酒精濕紙巾或噴劑消毒
手提電話屏幕



如有顧客要求代為
拍照，在觸摸其手提
電話後要立即洗手



配製食物前如曾觸
摸手提電話，必須
洗手



切勿把手提電話放
在配製食物的工作
檯上



配製食物時
切勿使用手提電話



如廁時
切勿使用手提電話



嗯，在處理食物前，我還是先把手提電話放在休息室或儲物櫃內。一來可以專心工作，二來避免因為**忙着看手提電話而污染雙手或手套**，省卻又要再次洗手或者更換手套的麻煩。

個人健康及疾病申報

所有食物處理人員在上班期間**必須沒有**以下症狀：



腹瀉／腹痛



嘔吐



發燒



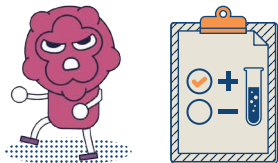
咽喉痛



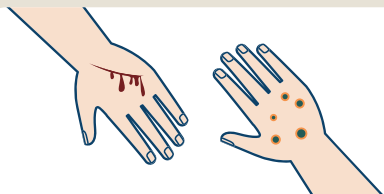
耳、眼及鼻有分泌物流出



傳染病相關的黃疸

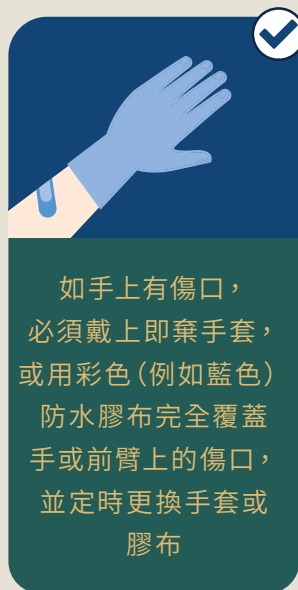
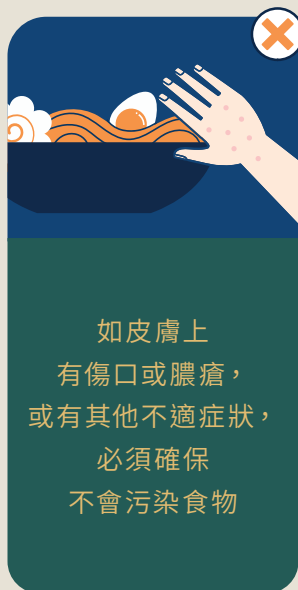


霍亂或甲型肝炎等
疾病的帶菌者



身體外露部分有
流膿傷口或瘡腫

食物處理人員在工作期間如懷疑或已患有以上症狀，或已成為食源性疾病的帶菌者（例如甲型肝炎或沙門氏菌），必須：



如患病人員繼續在食肆從事其他工作，應採取切實可行的措施，防止食物因其疾病而受到污染。因傳染病而停工的食物處理人員，應先獲得醫生證明已康復，方可再次處理食物。

對訪客的要求

參觀食物配製範圍的訪客，應穿上適當的保護衣物，並遵守本章中的衛生規定。此外，亦須留意下列各項：



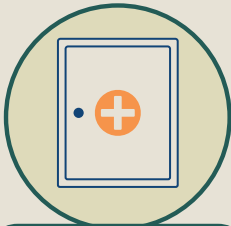
訪客（包括外判商）
應填寫進出記錄及健康申報表，
並佩戴訪客證以作識別



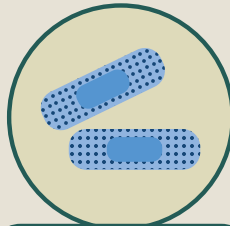
訪客如有感冒、嘔吐、腹瀉、
皮膚有毛病或膿瘡
或患有腸胃炎，
不應獲准進入食物配製範圍

急救策略

食物業處所須經常備有設備齊全的急救箱。急救箱應：



擺放在餐飲部容易
拿取的地方



備有彩色（例如藍色）的
防水膠布



防水膠布如用畢，
應立即補充

防水膠布



防水膠布要定時更換（建議每4小時更換一次），因為傷口可能染有金黃葡萄球菌。

使用彩色膠布是因為掉進食物時較易發現，而防水是為了防止傷口中的血液和細菌污染食物，也可防止生的肉類感染傷口。



細菌生活在你的身體裏，如果不嚴格保持個人衛生，細菌可能會潛入店內的食物中呢！

我明白了！在處理食物之前，要穿上清潔的工作服和洗手。如果病了，要向主管報告，以免食物受到污染。





第③章：安全處理食物

食安妹妹、安師傅，我弄了一款新蛋糕，希望你們可以多給點意見喔。

非常樂意！

借我檢視一下。

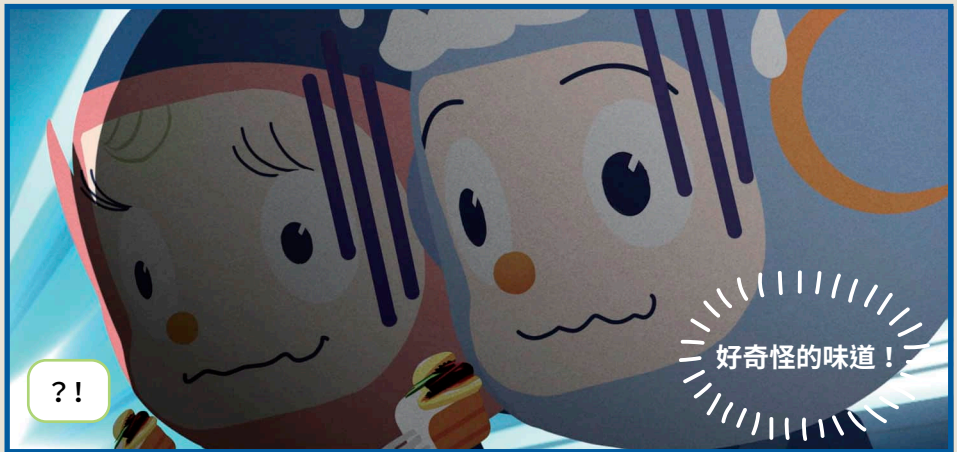
嘿，放心吧安師傅，今次不會再響食安警號了。

安全

 食物安全中心
Centre for Food Safety

良好衛生規範 (GHP)

因為我在食安中心網頁看過一些有關「良好衛生規範」的知識，知道如何才能安全處理食物。



第③章：安全處理食物



食物處理人員有責任提供安全的食物。以下是根據**良好衛生規範 (GHP)** 及**食物安全五要點**的原則作出的建議。

食物處理人員應了解並實踐這些原則，以確保從採購、接收、貯存、配製、烹煮到運送和供餐的日常運作中食物的安全。

採購



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：

- 與供應商保持聯繫，如有需要，應要求供應商提供相關證明文件，包括營業牌照、官方認可的出口證明文件及衛生證明書、來源地證明、化驗報告等
- 提供完整的證明文件副本，包括營業牌照、衛生證明書、各種體系認證文件 (如需要)
- 每年對供應商進行評審，選出合格供應商以供下年採購時參考，並持續更新優良供應商的名單
- 確認供應商已取得食物環境衛生署的相關有效許可證
- 每次送貨時必須提供產品批次檢驗報告副本，並蓋有公章
- 定期或適時更新供應商的資料
- 保留所有採購及銷售紀錄、單據、食品來源地及衛生相關的證明文件等，以便食物事故發生時進行食物溯源工作



我們懷疑有疑似生蠔食物中毒事故發生，你有最近採購生蠔的紀錄嗎？



有，你可以看看這裏。



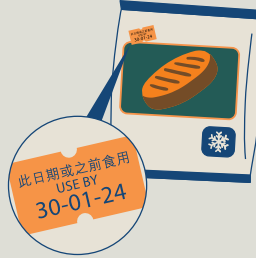
接收



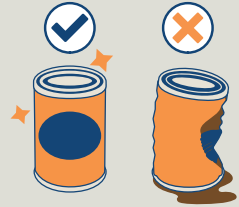
食物來貨後，應即時檢查的項目包括但不限於以下各項：



蔬果無破損及
表面沒瘀傷；
蛋沒有破裂或滲漏；
乾貨沒有發霉



預先包裝食物的日期標籤，
例如「此日期或之前食用」
或「此日期前最佳」



食物包裝是否完好，
例如沒有撕破；
罐頭無膨脹、凹陷或生鏽；
包裝物料清潔且完整無缺



冷凍及冷藏（急凍）食物的
存放、溫度及品質：
冷凍食品 -4°C 或以下
冷藏食品 -18°C 或以下



每批進口海產（例如生蠔）
必須附有來源地衛生當局
簽發有效的衛生證明書

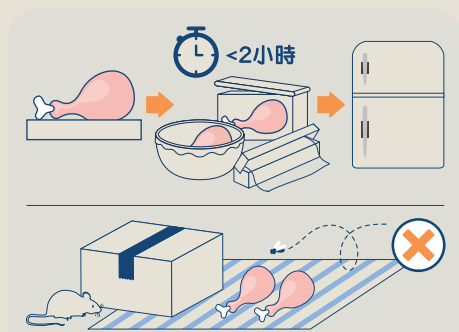


如發現或懷疑食物
不可安全食用、
在不適當的溫度下貯存
過久、已受污染或損壞，
或被食安中心下令須回收，
應立即把食物退回供應商
和加以識別，
並分開擺放以待回收

貯存



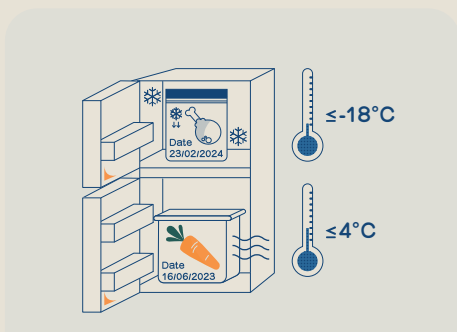
食物貯存得當，存放在安全與合適的溫度，並「先入先出」的原則使用。



盡快妥善貯存來貨：易壞食物應兩小時內裝好或包好，再放入雪櫃。

密封容器可防止水分流失，同時減低食物受到交叉污染或物理（異物）危害

切勿在店外開置或分裝來貨，以免食物暴露於危險溫度、蟲鼠啃咬及環境污染的風險

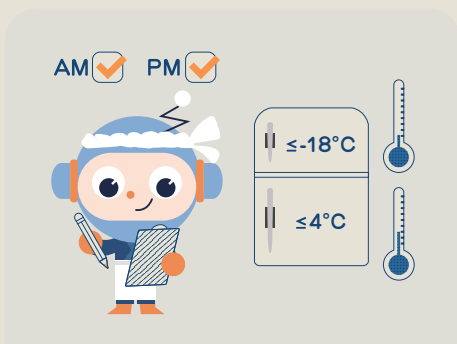


冷凍食物放在4°C或以下的保鮮格，冷藏（急凍）食品則放在-18°C或以下的冰格或凍櫃，食物盒應標示放存的日期。

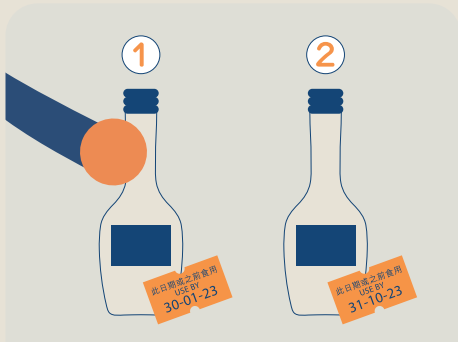
確保保鮮格不會爆滿，有利冷空氣流通



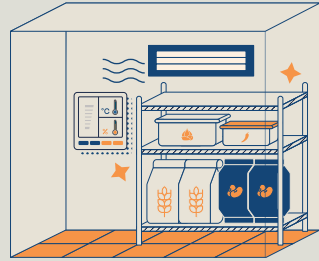
仔細閱讀食物標籤，並檢查雪櫃內食物的存放時間



雪櫃應設有顯示其溫度的裝置，每天檢查和記錄溫度兩次，如發現溫度偏差多於1°C，應盡快通知相關同事跟進



保留食物處理日期等資料，
以便按照先入先出的原則使用，
切勿使用過了食用限期的食物



可室溫貯存的食物（例如罐頭）或
乾貨（例如麵粉、米、豆類、馬鈴薯和香料）
應存放在清潔、乾爽、陰涼的地方



細菌會在食物中迅速生長，特別是在高風險食物中，
即置於4°C至60°C的危險溫度範圍內（例如室溫）的
食物。正確的溫度控制概念是要使食物，尤其是高風險
食物，遠離危險溫度範圍。



運用**先入先出的系統**有助確保食物原材料的安全使用。其原則是將最先過期的食物放在架子上的最前排以便最先使用。



混合蛋漿的貯存與運用



- 混合蛋漿是指一次過打開若干隻蛋，並放入於容器中混合而成的蛋漿。
- 混合蛋漿通常用於製作多客蛋類菜式，以節省時間和控制分量。
- 由於混合蛋漿含菌的機會較大，故應**徹底煮熟**，避免用於生或不熟透的菜式。
- 如選擇使用混合蛋漿，製作後應以**有蓋容器貯存在雪櫃內備用**，使用時才取出所需分量。
- 混合蛋漿要**即日用完**，不要添加新蛋。



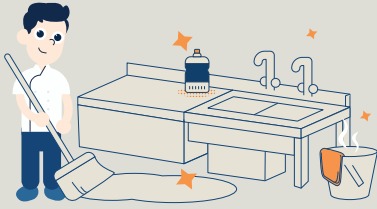
≤4°C



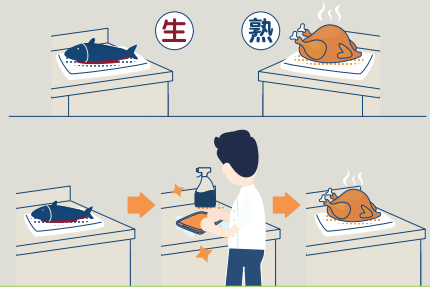
即日用完

防止交叉污染

交叉污染發生是食物中毒最常見的原因之一。當生食接觸到熟食或即食食物、用具或食物接觸面時，可導致交叉污染。用相同的工具處理生食和熟食或即食食物也會構成交叉污染。雙手如果在處理生食後沒有徹底清洗，同樣會傳播致病菌。為防止交叉污染，適當地分開生熟食至為重要。



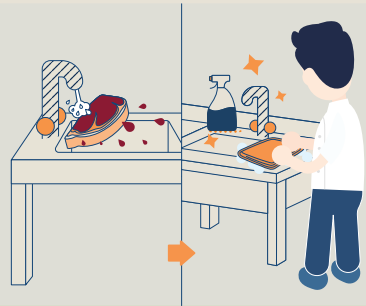
工作檯必須用熱水及清潔劑清洗，
確保沒有受到污染，
方可開始處理食物



使用獨立的食物預備區來
分別處理生食、熟食、即食食物及
高風險食物（例如即食生蠔與刺身）。
不可擅自更改區域用途。
如需在同一區域處理生食、熟食及
即食食品，每次使用後須徹底清潔消毒

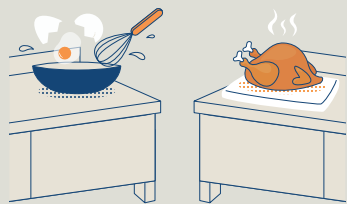


不可在地板上、座廁或排水渠旁等
非食物預備區以外的地方
配製食物或飲料

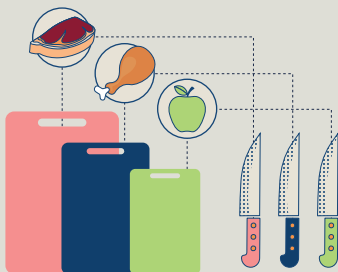


沖洗生的肉類及家禽也會導致交叉污染，
因為飛濺的水花可把其中的細菌
由水槽（銑盆）帶至80厘米以外，
污染周遭及食物表面。
如要沖洗生的食物，完成後必須
徹底清潔及消毒四周範圍，以防交叉污染

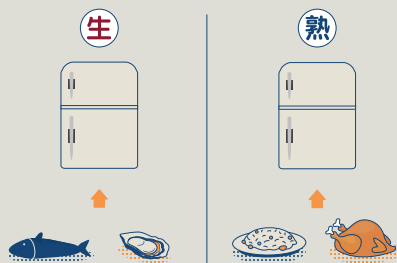
防止交叉污染



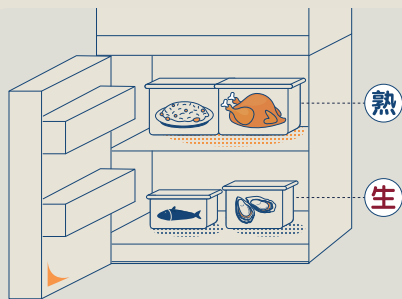
製作混合蛋漿時，小心不要把生蛋濺到其他食物或接觸面上，其後必須清潔周遭設備



使用指定的器具（包括砧板、刀、抹布等）處理生食（例如生肉）、熟食（例如白切雞）或即食食物（例如水果），可以不同顏色標籤作識別



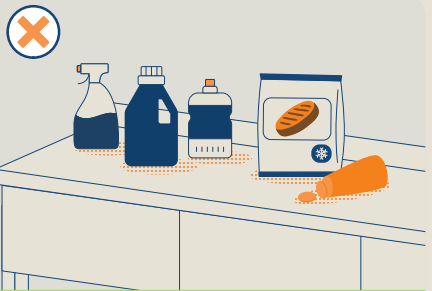
用兩個雪櫃分開貯存生的食物和熟食或即食食物



如須把生的食物和熟食或即食食物貯存在同一雪櫃內，必須以有蓋的容器貯存，並把熟食和即食食物放在雪櫃上層，生的食物放在下層，以防生的食物的汁液滴在熟食或即食食物上



粉料、香料及其他乾製食物應保持乾爽，
避免以濕的器具及木匙接觸，
以防霉菌的傳入和污染。
用指定器具試味，試味後不可再接觸食物



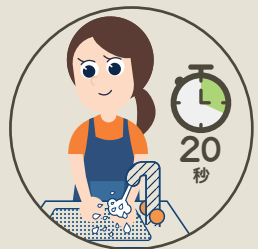
清潔劑等化學品
不應存放在食物處理區，
有關化學品的處理，
請參看第69頁



良好的**手部和個人衛生**是有效減
低食物受到交叉污染的基本功！所
以請謹記：

- 處理食物前後，尤其是生的食物，
要徹底洗手。
- 正確使用手套，並定時更換。
- 穿着整潔的工作服才處理食物，
並養成良好衛生習慣。
- 處理食物時請勿使用手提電話。
- 如有不適，應停止處理食物，盡快
求醫。

大家可以重溫上一章內容，複習
個人衛生要點。

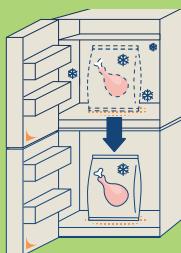


解凍



食物應該徹底解凍才烹煮，否則烹煮的時間會變長，而食物亦可能出現外熟內生的情況，未能有效消滅致病菌。安全解凍的方法有三：

1 在0°C至4°C的雪櫃保鮮格中

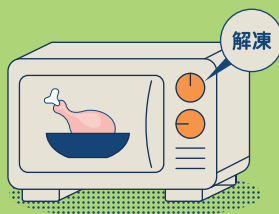


- 食物應放在指定的防漏容器中，不可直接接觸雪櫃保鮮格。
- 應提供指定的雪櫃保鮮格進行解凍。
- 評估食物解凍所需的時間，及早放入保鮮格。



食物如在保鮮格解凍，並一直保持於4°C或以下，**可再次冷藏**。

2 在微波爐中



- 把食物放在乾淨的容器上，再用微波爐的解凍功能解凍。
- 快捷方便，適合體積較小的食物。
- 解凍後要隨即烹煮或加工。



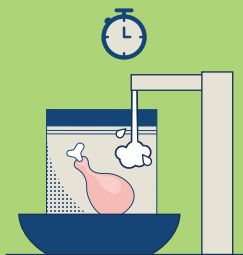
有機會暴露於危險溫度下，所以**不宜再次冷藏**。

請勿在室溫下解凍食物，尤其是體積較大的生肉與家禽。這樣做會令食物長時間暴露於危險溫度範圍，導致細菌滋生。



3 在流動的冷自來水下

≤4小時



- 需解凍的食物（尤其是生肉與家禽）須以**密封容器包妥**，避免污染食物本身及四周範圍。
- 流動的自來水應保持在25°C或以下，否則應加入冰粒作降溫之用。
- 解凍**不可超過4小時**，並須隨即烹煮或加工。
- 供生吃或即食的食物不可在流動的自來水下解凍，以防交叉污染。
- 解凍完畢後要徹底清潔水槽（鋅盆）及四周範圍。



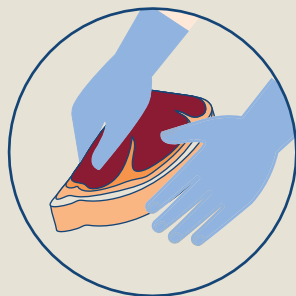
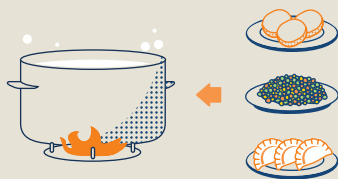
有機會暴露於危險溫度下，所以**不宜再次冷藏**。



體積小的食物，例如水餃、魚餅、雞塊和雜菜粒，以及許多方便食品，可以不經解凍便烹煮。請遵從包裝上的指示烹調。

另外，外表看似已解凍的食物，內裏仍然可能結冰。你可以：

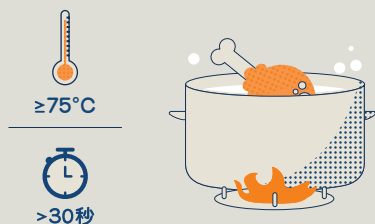
- 用手或叉子檢查食物中是否仍有小冰粒。
- 檢查家禽關節有否變軟。



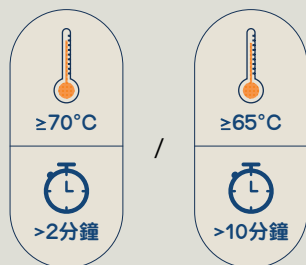
烹煮及翻熱



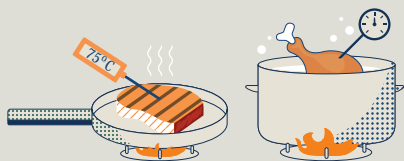
烹煮及翻熱是一個很重要的環節，食物如不徹底煮熟以殺死致病菌，很容易導致食源性疾病。各種食物所需的烹煮溫度和時間各有不同：



烹煮或翻熱食物時，
食物中心溫度應達至75°C或以上，
維持至少30秒

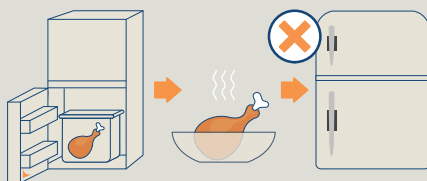


或其他溫度／時間組合，
例如：達至70°C或以上，維持至少2分鐘；
或達至65°C或以上，維持至少10分鐘



使用食物溫度計檢查食物中心溫度，
並加以記錄。
溫度計應插進食物最厚的部分進行量度。
溫度計每次使用前後均須清潔消毒

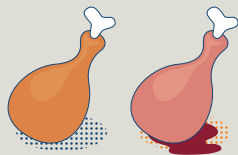
只可翻熱一次



翻熱已烹煮食物應視作重新烹煮，
而非單純加溫而已。
食物**只可翻熱一次**，不應再次冷存，
防止細菌因長時間
在危險溫度而急速增長

 有關食物溫度計使用方法見附錄5（第80頁）

如沒有食物溫度計，應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙，然後檢查以下各項：



肉類和家禽

確保煮熟後的肉汁必須清澈，不應呈紅色，切開時不應見血



蛋類

蛋黃須煮至凝固，否則可選用經巴士德消毒的蛋類製作非全熟菜式

≥5分鐘



介貝類

煮沸不少於五分鐘

≥1分鐘



湯羹及燉燉類食物

煮沸並維持最少1分鐘



微波爐烹煮食物

烹煮期間必須攪拌食物，讓熱力平均分布。烹煮後把食物蓋好至少2分鐘，使各部分能達到所需溫度

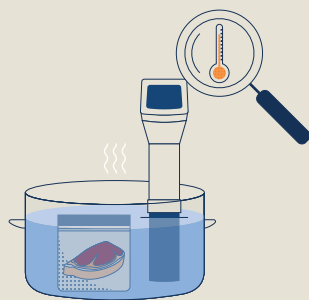


保溫用的熱存工具例如隔水加熱保溫鍋 (bain-marie)，所產生的溫度不足以徹底煮熟或翻熱食物。

真空低溫烹煮 / 慢煮

真空低溫烹煮是現時十分流行的烹調方法，可是一旦食物未有徹底煮熟，便會增加食物安全風險，對高危人士尤其危險。進行真空低溫烹煮時，須留意以下幾點：

- 以真空低溫烹煮時，不應少於60°C／45分鐘。
- 向可靠的供應商採購新鮮及優質的食材。
- 只選用經認證可用於煮食的食品級塑膠袋作真空低溫烹煮之用。
- **不應慢煮未經解凍的食物**，因為食物會置於危險溫度範圍，有利細菌生長。
- 慢煮水缸中的水必須保持穩定的溫度，應不時檢查水溫，以確保食物以所需溫度進行慢煮。
- 烹煮真空密封食物前，應盡量去除袋裏的空氣，以增加食物與恆溫水的直接接觸面，從而縮短慢煮時間。
- 烹煮溫度／時間組合會因應食物的質地、原產地、厚度、重量或加工程序而有所不同，因此建議定期進行微生物檢測以確保食物安全。

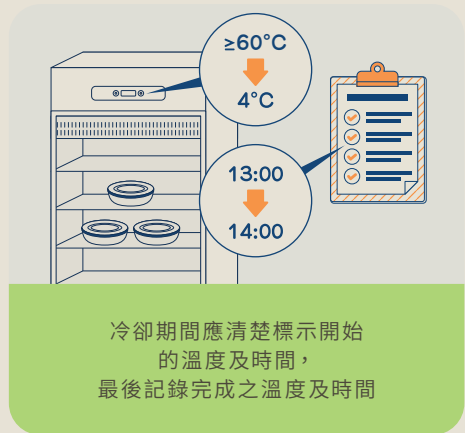
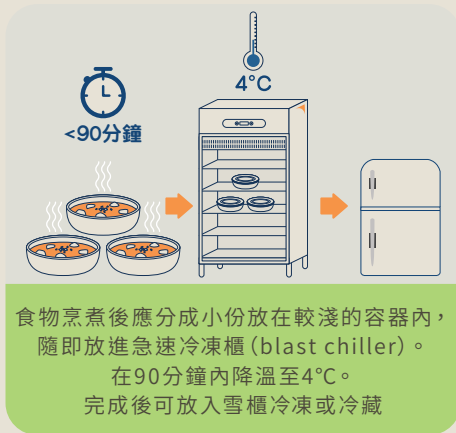


冷卻

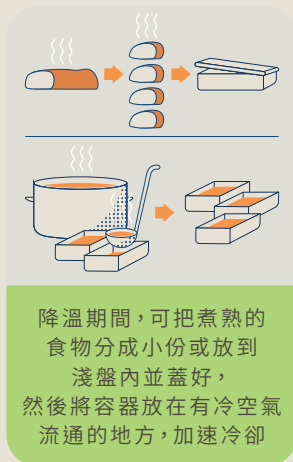
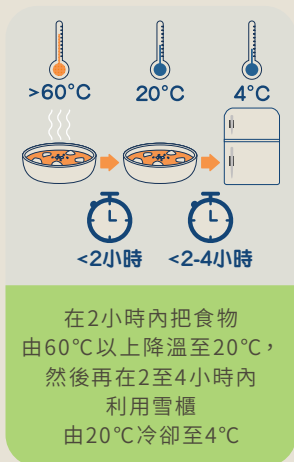


「急速冷卻法」是現時大型連鎖快餐店、中央工場、製造廠、食肆或酒店廚房所採用的冷卻程序，目的是在短時間內快速冷卻大量剛煮熟的食物，以減省人手及處理時間，並縮短食物暴露於危險溫度的時間。較小型的食物業處所也可以利用「二段冷卻法」為食物降溫，以便盡快放進雪櫃貯存。

急速冷卻法



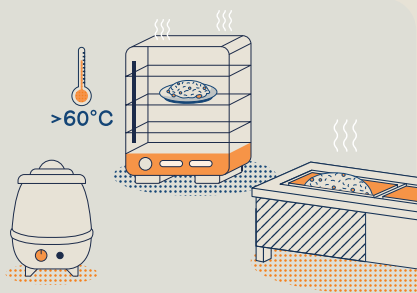
二段冷卻法



熱存及冷存

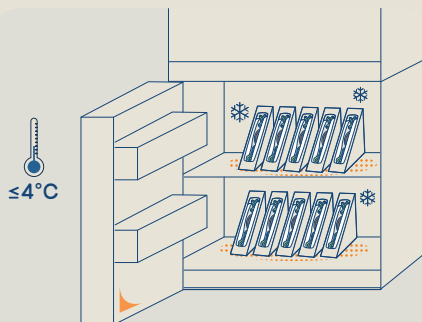


食物長時間在室溫下貯存，可讓細菌生長和孢子發芽、繁殖，甚至產生耐熱的毒素。因此，大量預先烹製的食物，尤其是肉類、家禽及肉汁等（例如大鍋的炆肉或咖喱），**如非立即食用，就應2小時內進行熱存或冷存。**



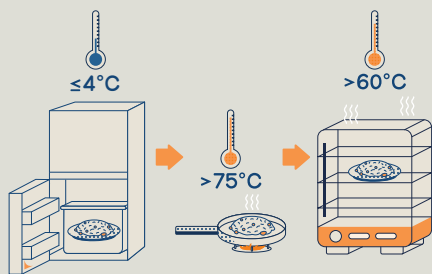
熱存要夠熱：

預先煮好的熱食應熱存在60°C以上。
使用合適的熱存工具保溫，
並先預熱才可以存放食物



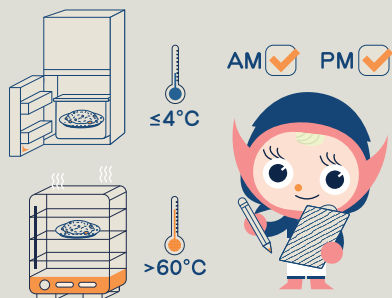
冷存要夠冷：

預先處理好的冷食應冷存在4°C或以下。
冷存工具要先製冷才可以存放食物



所有熱食

（包括一早烹煮並放入雪櫃的食物）
必須徹底煮熟至沸騰（參看第51-52頁）
才開始熱存保溫

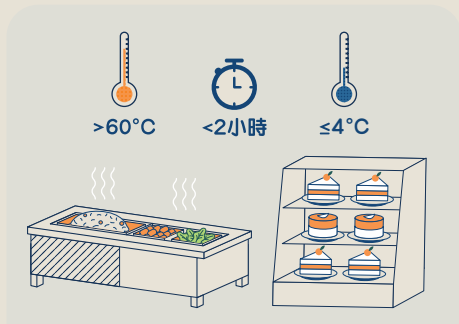


早晚用溫度計檢查熱存工具或雪櫃的溫度
是否在標準範圍內，
如溫度偏差多於1°C，
應盡快通知相關同事跟進

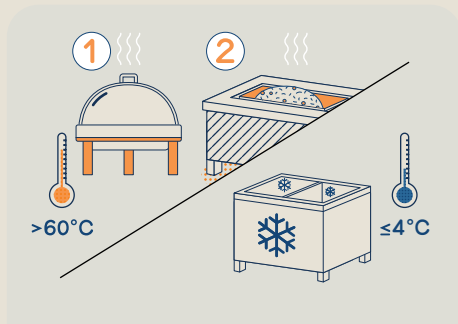
展示



部分食肆（如熱食外賣店）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：



食物徹底煮熟後如需作展示，應**2小時內**存放在安全的溫度下：
熱食60°C以上；冷食4°C或以下

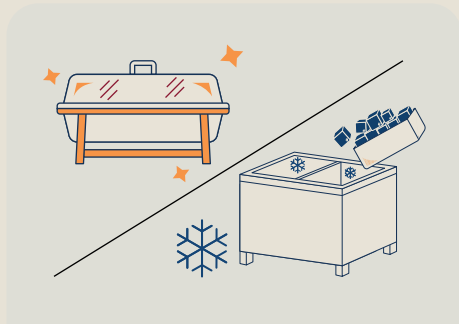


熱食

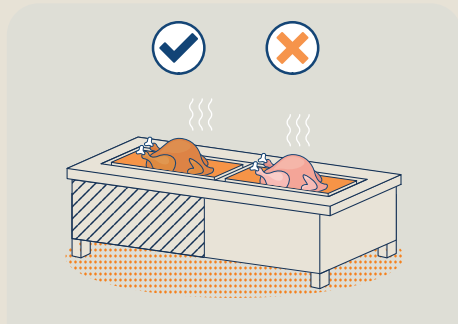
確保 **1** 自助餐保溫盤或
2 隔水加熱保溫鍋等熱存工具
預熱至60°C以上，方可放入食物

冷食

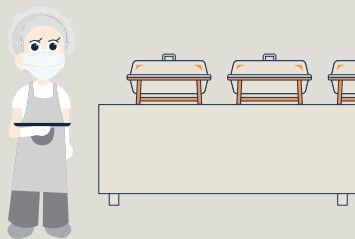
冰櫃、冰池或冰板冷存工具要先製冷
至4°C或以下，方可放入食物



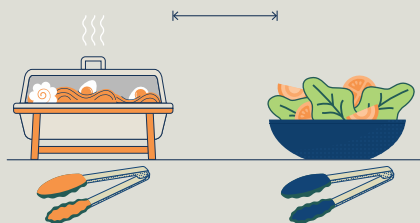
注水式或電熱式熱存工具及其容器須定期清潔，而注水式工具的熱水供應要穩定充裕。
經常更換冰粒及清潔冰板。
避免食物直接接觸冰粒及冰板



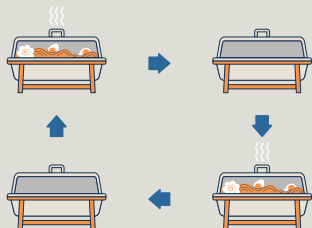
保溫用的熱存工具
只適用於短時間熱存食物，
不應用於烹煮或翻熱食物



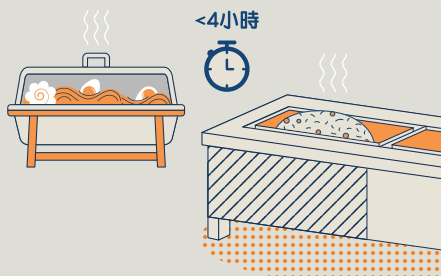
安排人員監察自助餐區的衛生情況，以防有顧客不當地處理或擅動沒有遮蓋的食物，並迅速拿走受污染的食物



生熟食物應分開擺放，並為顧客提供不同的器具來拿取食物



每次陳列小量食物，以縮短陳列時間。在食物取用完後，更換另一盤新配製的食物。切勿把展示過的食物與新配製的食物混合



所有食物應在烹煮後4小時內食用

小心危險熱存溫度！

一些食物業經營者可能會把食物展示在溫度低於60°C（例如45°C）的熱存工具內，以免食物過早變乾。不過，這種將食物置於危險溫度範圍的做法會助長有害細菌繁殖。因此，食物業經營者應：

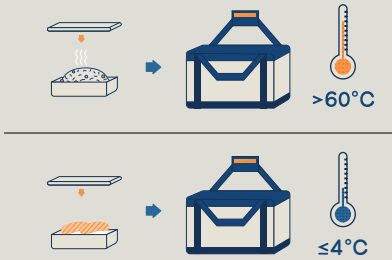
- 經常監察和確保食物貯存於60°C以上。
- 盡可能縮短食物展示的時間。
- 預先計劃，以免過早烹製食物。
- 提醒顧客在購買後盡快食用。



運輸及配送



食物運送程序對於確保食物安全十分重要，如食物在配送期間沒有保持適當溫度，食物安全風險便會大大增加。



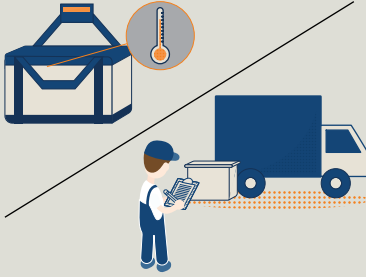
食物須蓋好方可運送。
冷熱食物應分開存放在隔熱袋內，
熱食保持於60°C以上，
冷食則保持於4°C或以下



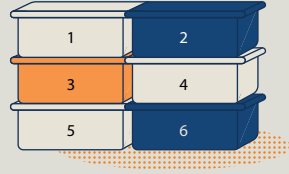
查核時間記錄以檢視
是否有任何配送上的延誤，
從而嚴格控制送遞時間。
良好的物流安排亦可縮短食物送遞時間



食物送遞商應保持運輸工具的衛生，
以確保食物免受交叉污染。
每次配送前後，均應使用梘液及消毒劑徹底清潔和消毒
送遞容器及電單車貯物箱（例如行李箱或車尾箱）的接觸面



密切監察貯存溫度是否恰當。
在食物運送箱安裝溫度計以供記錄溫度，
有助推行食物溫度控制措施

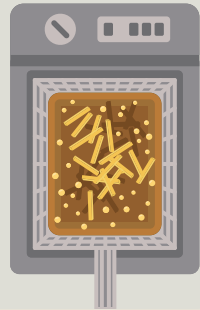
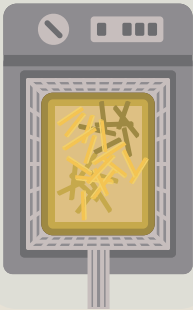


有序整理外送的食物，
以盡可能避免送遞途中因不必要地翻找
而把餐盒置於環境溫度下

其他食物材料的處理

煎炸油

- 煎炸油如有異常顏色或氣味（例如油膩味）、開始冒煙（在建議油炸溫度 150-180°C 冒煙），或出現泡沫（出現不易消散的奶白色泡沫），便應及時更換。



- 不應添加新鮮油以作稀釋或延長油的使用時間。
- 食物炸至金黃色或淺黃色即可，以減少丙烯酰胺產生。

食用冰



使用乾淨食水
製造食用冰



使用潔淨的容器
貯存食用冰



製冰機應放在遠離
污染源頭的位置



以製冰機製造食用冰時，
應按製造商的指引
妥善清潔及保養製冰機



食用冰應與生的食物
分開貯存，
避免交叉污染



使用潔淨的器具
(例如冰鏟)取用食用冰，
不要用手接觸

針對特定的食品，例如**蛋製品、燒味、鹵味、壽司**等，食物安全中心制定了相關的食物安全指引，供食物處理人員參考。

 更多食物安全指引見附錄6 (第81頁)



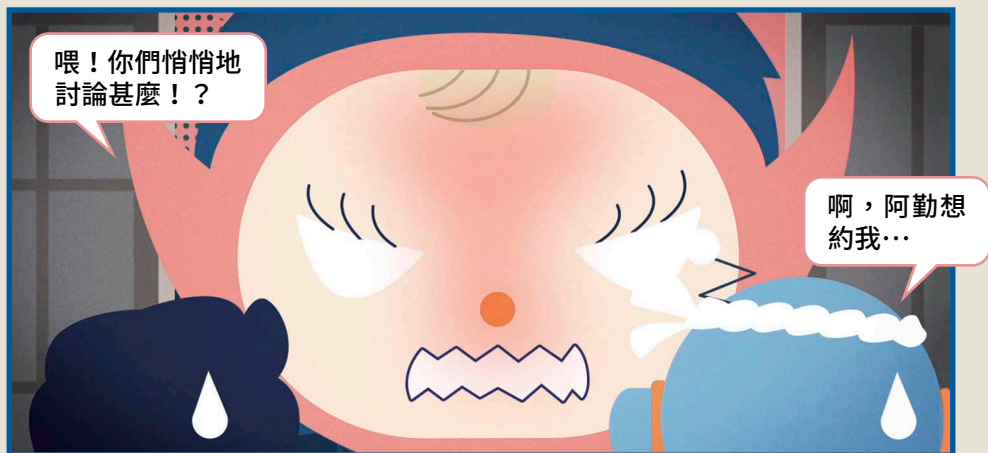
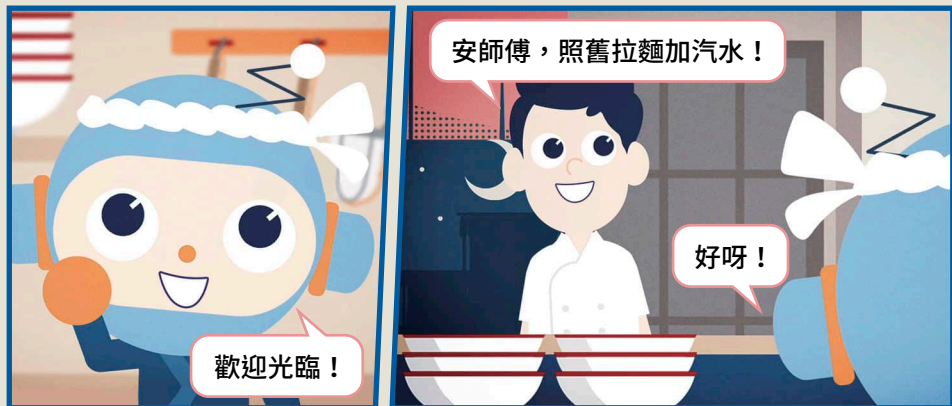
處理食物時不要忘記
GHP，例如解凍、
應用混合蛋漿、冷卻
熱食和使用煎炸油的
正確方法。

沒錯啦阿美！
記得**食物安全
五要點**是確保
食物安全的基本
指導原則啊！



 食物安全五要點備忘錄見附錄7 (第82頁)

第④章：食物業處所的衛生





第④章：食物業處所的衛生

清潔及消毒



食物業處所必須經常清潔、消毒，保持環境衛生。清潔是指使用溫水配合清潔劑，擦拭或沖洗去除表面可見的污垢、油脂和碎屑。消毒是指用沸水或食品級別的消毒劑，覆蓋需消毒表面一段時間。

養成「邊做邊整理清潔」的習慣，會減低食物受到污染的機會，同時令清潔工作變得輕鬆。另外，處所應訂立時間表，列出須定期進行清潔的項目。

食物接觸面包括：

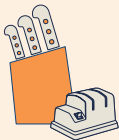
可用沸水或食品級消毒劑消毒



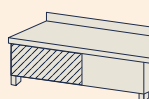
銀器及餐具



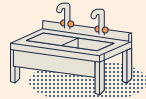
廚具



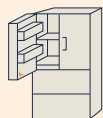
刀具 / 刀箱 /
磨刀器



工作檯



水槽（鋅盆）



雪櫃



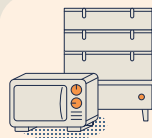
製冰機 /
冰鏟箱



砧板



食物容器 /
膠箱



微波爐 /
蒸櫃



烤爐



炸爐 / 煎爐 /
氣炸爐



保溫櫃 /
湯鍋



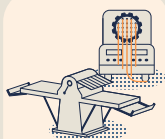
自助餐保溫盤 /
隔水加熱保溫鍋
及其容器



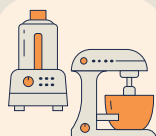
夾子 / 湯勺



牛奶 / 果汁機



壓皮機 /
製麵機



攪拌機 /
食物處理器



開罐器



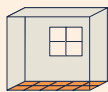
食物溫度計

非食物接觸面包括：

可用1:99的稀釋漂白水消毒



燈罩內外



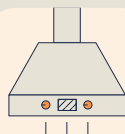
牆壁、地面、
天花及橫樑



座地電子磅



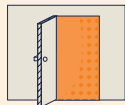
運輸車



運水油煙罩



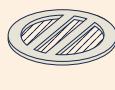
視液器



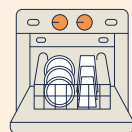
門、鎖及門柄



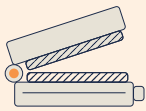
裝飾器具



排水渠



洗碗機及
其範圍



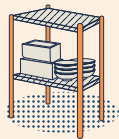
真空包裝機



曬爐 / 燒豬爐



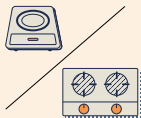
隔油池



不銹鋼層架、
不銹鋼櫃



雪房



電磁爐 / 爐頭



電插頭表面



洗手位置



電話



收銀機、
下單機、
支付終端機

清潔和消毒用具的程序



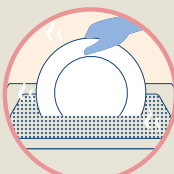
1 刮除殘渣



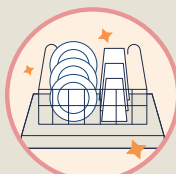
2 用溫水與
清潔劑洗刷



3 用清水
徹底沖洗



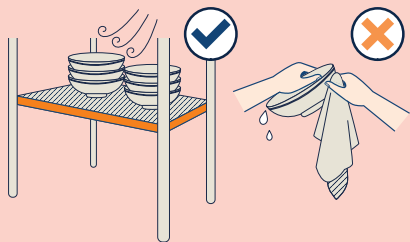
4 用沸水或
消毒劑消毒



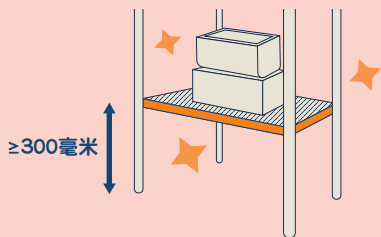
5 風乾



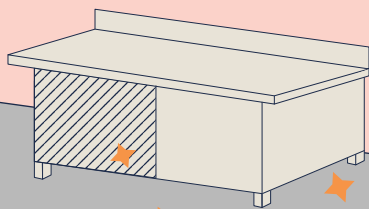
- 溫水與清潔劑所產生的泡沫配合洗刷，能有效去除表面的微生物，有清潔但無消毒之效。
- 消毒用具時，可用75°C或以上的熱水清洗30秒。戴上清潔手套以防燙傷。如使用消毒劑，則須遵照標籤上的使用指示。
- 如使用洗碗機清潔消毒，不要超載其容量，並定期保養。



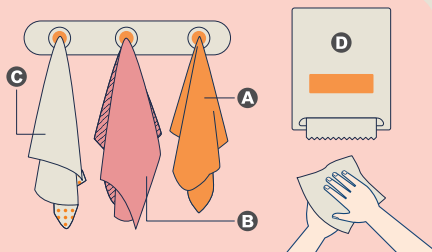
風乾已清洗的餐具，用毛巾抹乾可能會使已清潔和消毒的表面再受污染。妥善存放乾淨的餐具，以免污染



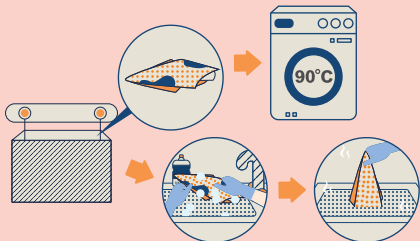
所有物品需存放在離地面至少300毫米的架子上，以方便清潔地板



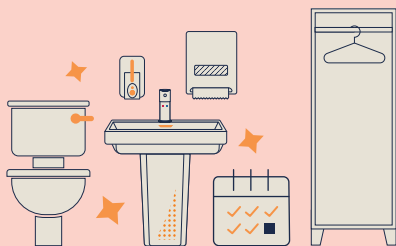
地面應保持乾爽清潔，不應堆積垃圾和食物殘渣



每塊抹布只可作單一用途：
 例如 **A** 只用作清潔廚房的工作檯；
B 只用作清潔餐具；
C 只用作拭抹樓面的餐桌。
 切忌用抹布抹手，應使用 **D** 即棄抹手紙



定期更換弄髒的抹布，用洗衣袋收集，並徹底清洗、消毒和風乾。可用洗衣機進行90°C的熱循環清潔消毒抹布。如選擇手洗，先用溫水與清潔劑清洗，再用沸水或食品級別的消毒劑消毒



每天至少清潔一次洗手間、座廁、更衣室。
 定期清洗 / 擦拭和消毒
 所有頻密接觸點
 (如門柄、水龍頭、電話、收銀機)

防治蟲鼠

有害生物通過細菌和糞便傳播疾病，可導致食物中毒並損壞設備和處所。最常見的有害生物為蒼蠅、蟑螂、老鼠和螞蟻。



蒼蠅



蟑螂



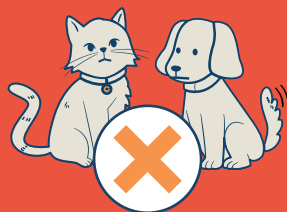
螞蟻



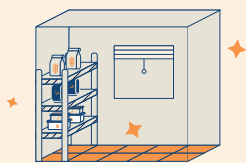
老鼠



貓、狗、烏龜或雀鳥等動物帶有細菌或寄生蟲，因此不得出現在食物處理區。



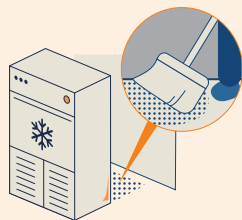
為防止蟲鼠滋生，應採取下列措施：



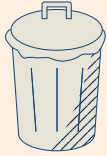
妥善保養各項設施和設備，例如建築物結構、家具、窗戶



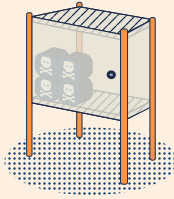
保持外在環境衛生，並堵塞蟲鼠的入口，例如安裝蚊網和排水隔柵



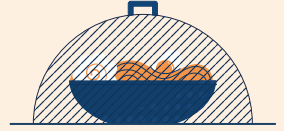
經常徹底清潔和消毒看不見的地方，例如機器後面、雪櫃底部等



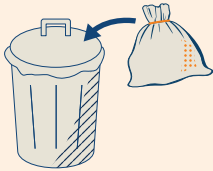
棄掉懷疑
已被蟲鼠污染的食物



毒餌應由防治蟲鼠專家
小心處理，存放在指定的
貯存櫃及鎖好，
並且遠離食物



適當存放及蓋好食物，
妥善處理剩餘的食物



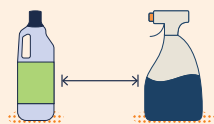
蓋好垃圾桶，綁好垃圾袋，
並經常清倒垃圾，
以防止蟲鼠以垃圾殘渣
為食物



食物業處所可考慮聘用提供綜合蟲鼠管理系統公司，為處所進行防治蟲鼠的工作。

化學品處理

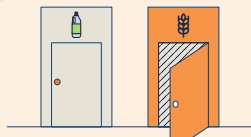
食物如受化學品污染，可導致顧客和員工不適或中毒。某些化學品如廚房清潔劑，使用後可能會留有殘餘物。使用不當亦會損壞容器，例如誤用酸性清潔劑會使鋁製品表面產生小坑，以致無法徹底清潔。



互相產生反應的化學品
必須分開存放，例如
漂白水與酸性清潔劑混合
會釋出有毒的氯氣



遵照標籤上的使用指示，
如化學品要稀釋的濃度和
停留物件表面的時間



化學品必須與食物、
食物包裝或其他操作器材
分開貯存



化學品須有正確的標籤，
包括名稱及危險標記等



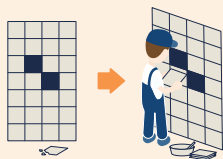
化學品的容器必須蓋緊，
以免化學品揮發及洩漏



員工必須接受充足的
化學品操作培訓。
物料安全資料表應放在
員工易於拿取的地方

維修保養

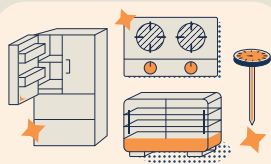
定期維修保養不但令設備、工具變得耐用，減省成本，更可以減低食物危害和污染的機會。



廚房出現結構性損壞後應
盡快修復，例如破損的瓷
磚、牆壁或窗戶上的破洞，
以便於清潔及防止藏污納垢



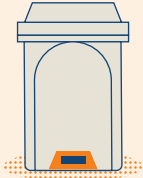
更換有嚴重凹痕或
劃痕的砧板，
以及有裂痕或崩壞的餐具



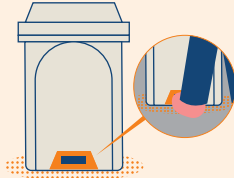
確保烹煮、熱存、冷存設備
以及食物溫度計
(請參考第80頁)
正常運作並有適當保養

廢物處理

正確處理廢物和垃圾桶，有助防止交叉污染和蟲鼠出沒，以保持衛生。



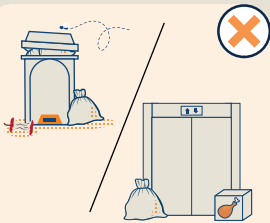
垃圾桶應以堅固、防水及易於清潔的物料製造，蓋子必須能緊密蓋好，以防廢物或廢水滲漏，招惹蟲鼠



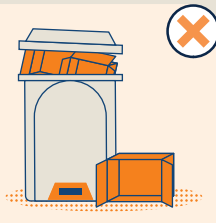
使用腳踏式垃圾桶，以免手與垃圾桶直接接觸。垃圾桶應設有滑輪，方便移動



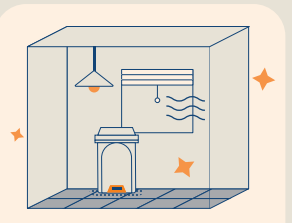
垃圾桶應經常保持清潔和操作良好



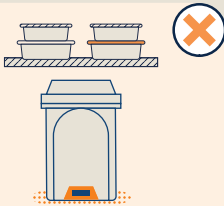
垃圾桶不應過滿，亦不應與食物一同進入升降機



紙箱不應丟進處理食物殘渣的垃圾桶內



放置垃圾的區域應有充足的光線，通風良好，地面排水暢通



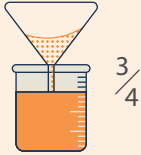
食物容器及餐具不應貯存在放置垃圾的區域



處理垃圾的人員應注意衛生，例如佩戴髮網

廢油

用過或回收的廢油含有大量物理或化學性雜質，必須使用指定的容器收集，以減低污染食用油的機會：



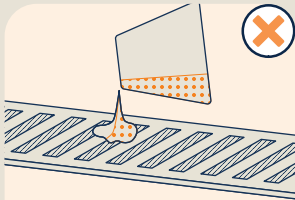
裝載廢油的容器不應過滿，建議只限容器的3/4容量，以免溢出



盛載廢油的容器可放在煮食爐附近，以方便使用，並離地放置



如有廢油洩漏或打翻，必須即時在周圍豎立警告字句，以防他人滑倒，並盡快用乾毛巾吸走地面上的廢油



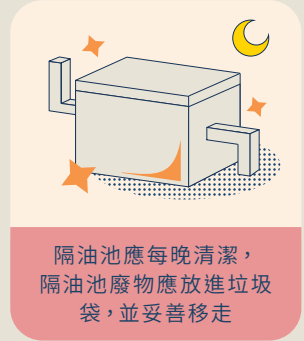
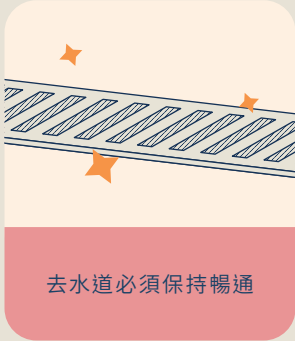
不應把廢油直接倒進排水渠，以免造成排水渠淤塞，滋生害蟲



安排收集商定期回收廢油，建議每星期一次

廢水

廢水含有大量微生物，為免產生異味，必須定時清理：



阿勤，記得「邊做邊整理清潔」的原則是最有效率。留待打烊後才清潔，會增加營業期間食物受到污染的機會，同時你可能因為太累而無法進行清潔工作。

明白了，安師傅！除了經常保持環境清潔，我也會採取所有切實可行的措施來杜絕蟲鼠。



我們已了解何謂食物安全五要點和良好衛生規範。對於食品生產鏈更複雜的某些食品企業，尤其是食品加工廠或大型餐飲服務商，建議採用更全面的食品安全監控系統，例如「**食物安全重點控制**」(HACCP) 系統。



更多有關HACCP的資訊見附錄8 (第83頁)

附錄

附錄1：食物致敏物

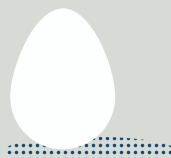
食物過敏是指人體免疫系統對食物中某些物質或配料產生反應。食物業應防止食品或餐具無意中發生交叉污染，令食物存有致敏物。在本港，常見的致敏食物 / 食物配料有：



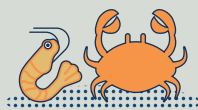
含有麩質的穀類
(如大麥、小麥、黑麥、燕麥)



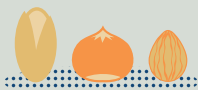
魚類及魚類製品



蛋類及蛋類製品



甲殼類動物及
甲殼類動物製品



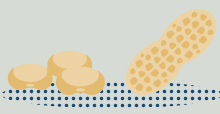
木本堅果及堅果製品



奶類及奶類製品



亞硫酸鹽



花生、大豆及其製品

接單時，可詢問顧客有沒有食物過敏，並按需要與廚師確認菜式是否含有致敏物。



顧客如出現舌頭腫脹、呼吸困難、胸悶、吞嚥或說話困難、頭暈和昏迷，有可能正遭受嚴重的食物過敏反應。請立即致電999求助。

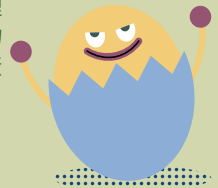
附錄2：更多有關細菌及病毒的資訊

細菌和病毒是食源性疾病的最常見病因。細菌會在溫暖潮濕、蛋白質豐富及酸鹼值較高的食物中迅速生長。牛奶、帶殼蛋、家禽、魚類、肉類和介貝類都是有利細菌生長的常見食物。雖然病毒無法在食物和水中繁殖，但受污染的食物中只要存有很少數目的病毒粒子，食用後便可致病。以下提供更多有關常見引起食源性疾病的細菌和病毒的資訊：

沙門氏菌

涉及的食物：生或未煮熟的蛋和蛋製品、未煮熟的家禽、生肉。

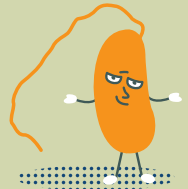
控制措施：1. 徹底煮熟食物；2. 處理食物前後徹底洗淨雙手；3. 生熟食物分開擺放；4. 選用經巴士德消毒的蛋製作無需加熱處理的食物。



副溶血性弧菌

涉及的食物：生或未煮熟的海鮮、被生海鮮污染即食食物。

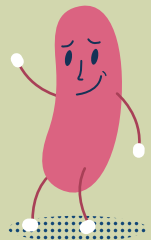
控制措施：1. 徹底煮熟食物；2. 不要在處理熟食及即食食物的區域放置未煮熟的海產；3. 海產須蓋好並與即食食物存放在不同的雪櫃；4. 處理食物前後徹底洗淨雙手。



李斯特菌

涉及的食物：未經巴士德消毒的奶類和乳製品（例如軟芝士）、未加工的水果和蔬菜（例如豆芽）、冷藏即食食物（例如冷盤肉類、香腸、煙熏海鮮、肉/肝醬、塗抹醬）。

控制措施：1. 處理食物前後徹底洗淨雙手；2. 防止食物處理人員造成交叉污染或直接污染；3. 徹底煮熟食物。



金黃葡萄球菌

涉及的食物：1.即食食物；2.烹煮後需經人手處理而受污染並長時間置於室溫下的食物，例如燒味、鹵味、三文治、瑞士卷等含忌廉的烘焙食品。

控制措施：1.處理食物前後徹底洗淨雙手；2.避免用手直接處理熟食，如患有或懷疑患有傳染病時停止處理食物；3.生的食物或冷盤應保持在4°C或以下，熟食應保持在60°C以上，並應盡快食用。



諾如病毒

涉及的食物：海產、介貝類（例如生蠔）、經受感染的食物處理人員觸摸的即食食物（例如沙律、三文治、食用冰粒、餅乾及水果）或任何被嘔吐物或糞便污染的食物。

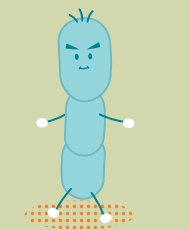
控制措施：1.處理食物前後徹底洗淨雙手；2.避免用手直接接觸即食食物；3.清潔和消毒被嘔吐物或腹瀉物污染的表面（使用1:49的稀釋漂白水）；4.清潔和消毒設備表面；5.徹底清洗和烹煮食物。



蠟狀芽孢桿菌

涉及的食物：米、大豆製品、穀物和其他澱粉質豐富的食物、肉類和蔬菜，以及未經巴士德消毒並長時間貯存於室溫下的奶類。

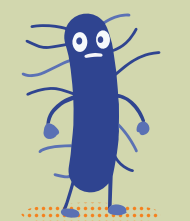
控制措施：1.處理食物前後徹底洗淨雙手；2.食物和餐具清洗乾淨；3.生熟食物分開擺放；4.熟食應保持在60°C以上，如需把煮熟後的食物冷凍，應在90分鐘內急速冷卻至4°C或以下。如採用傳統二段冷卻法，應在2小時內把食物由60°C以上降溫至20°C，然後再在2-4小時內由20°C冷卻至4°C或以下。



大腸桿菌

涉及的食物：受污染的食物，特別是未煮熟的碎牛肉、未經巴士德消毒的生奶和果汁、生奶製成的軟芝士，以及生的水果和蔬菜（例如生菜、其他綠葉蔬菜和芽菜）。

控制措施：1.處理食物前後都要徹底洗淨雙手；2.生熟食物分開擺放；3.徹底煮熟食物，包括碎牛肉。



甲型肝炎病毒

涉及的食物：來自受污染水域的生或未煮熟的介貝類、生的農產品、受污染的食水、經受感染的食物處理人員接觸後沒有翻熱的食物。

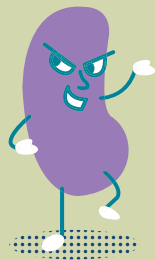
控制措施：1. 處理食物前後徹底洗淨雙手；2. 防止食物處理人員造成交叉污染或直接污染；3. 徹底煮熟食物。



產氣莢膜梭狀芽孢桿菌

涉及的食物：牛肉、家禽、肉汁、長時間置於室溫下的食物，以及處於危險時間或溫度範圍內的食物。

控制措施：1. 徹底煮熟食物；2. 煮熟後的熱食如非即食，應保持在60°C以上，如需把煮熟後的食物冷凍，應採用急速冷卻，或採用傳統二段冷卻法，冷卻後放進雪櫃貯存；3. 分量多的食物（例如大鍋的炆肉或咖喱）應分成小份放在較淺的容器內，隨即放進雪櫃。



掃描了解更多有關食物中毒和其他胃腸道疾病的資訊。



附錄

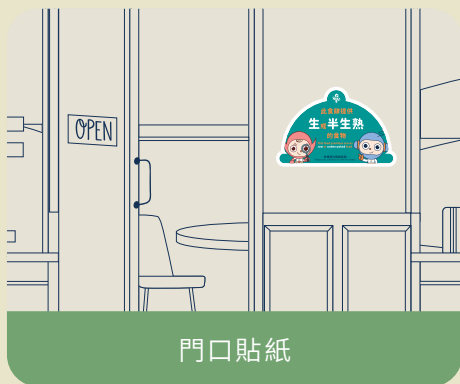
附錄3：在餐牌上就高風險食物向消費者作出食用忠告

生或未煮熟的食物，例如肉類、家禽、水產及蛋類，由於沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅當中可致病的微生物，故屬高風險食物。進食受細菌或病毒污染的食物會引起疾病，常見病徵包括嘔吐、腹瀉、腹痛及發燒。至於寄生蟲感染，一些寄生蟲可引致輕度至中度的腸胃症狀。無論感染哪種病原體，高危人士包括孕婦、嬰幼兒、長者及免疫力弱人士，較大機會出現嚴重症狀，甚至會有生命危險。

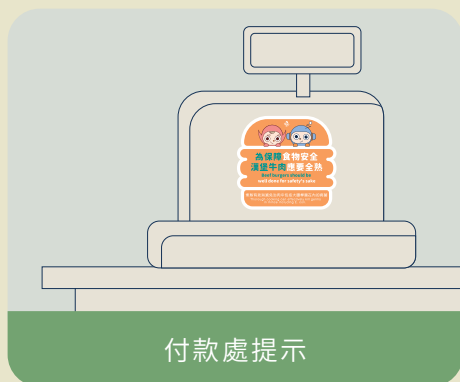
食物業處所可透過小冊子、海報、餐牌、座檯卡或其他書面方式，向消費者作出食用忠告。



餐牌



門口貼紙



付款處提示

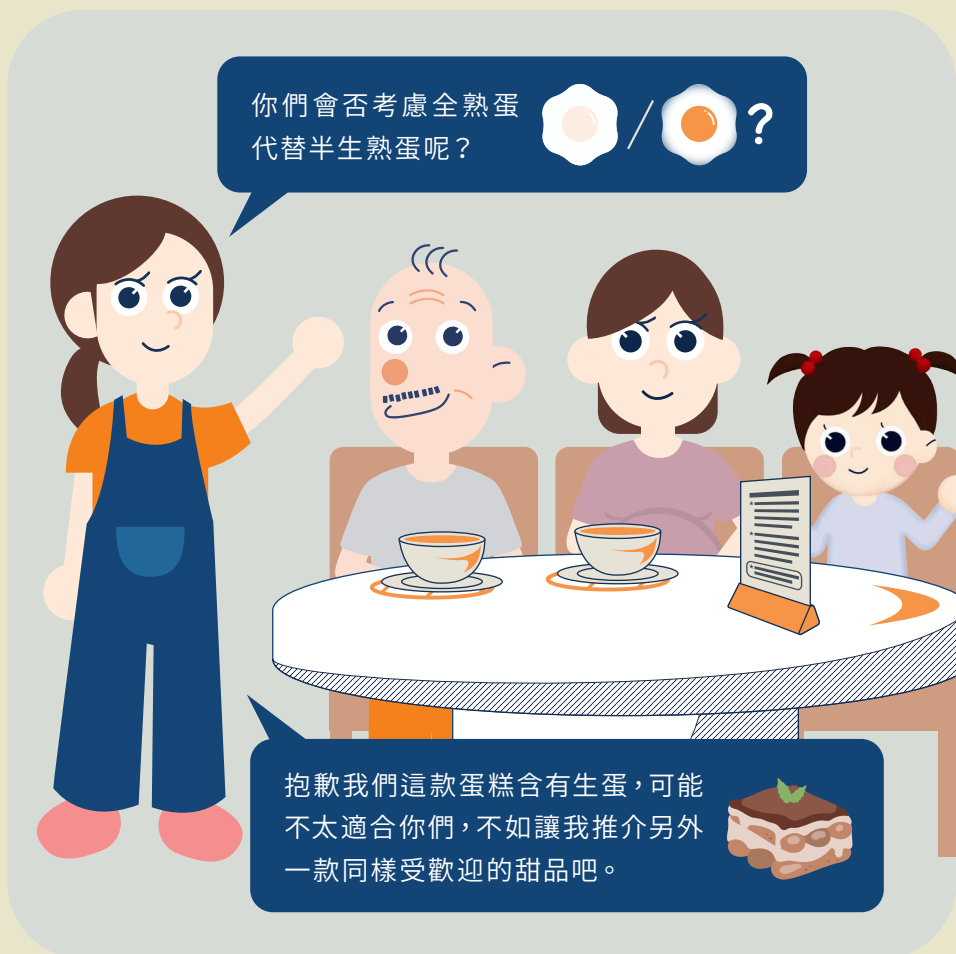


餐桌立牌

向消費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**的風險，尤其是孕婦、嬰幼兒、長者和免疫力弱人士。

食肆有責任提供準確及充分的食物資料，以助消費者作出明智的選擇。此舉不單可以保障消費者，尤其是高危人士，免受食源性疾病的侵害，亦可提升食肆的盡責形象。此外，前線員工也可以就高風險食物提醒顧客，例如：



附錄

附錄4：食物衛生與法例

食物業處所東主及食物處理人員須遵從食物法例。詳情可參閱食物環境衛生署和食物安全中心所提供的有關資訊。

《公眾衛生及市政條例》

香港的基本食物法例載於《公眾衛生及市政條例》（第132章）第V部，其主要條文涵蓋對食物購買人的一般保障、與出售不宜食用的食物和攙雜食物有關的罪行、食物成分組合及標籤、食物衛生，檢取及銷毀不宜食用的食物。該條例的下述附屬法例則規定各特定範圍的管制事宜。



《食物安全條例》

《食物安全條例》（第612章）於2012年2月1日全面生效，任何從事食物業人士（包括農民、漁民、售賣食物的小販及街市檔主）請留意有關措施。《食物安全條例》的措施包括引入食物追蹤機制，確保政府在處理食物事故時，可更有效追蹤食物來源，迅速採取行動。這個機制包括食物進口商和食物分銷商登記制度及備存食物進出紀錄兩個部分。



《食物衛生守則》

食物環境衛生署出版了一本《食物衛生守則》，列出一套食物衛生及安全標準，藉以幫助食物業經營人士明白本署人員巡查持牌食物業處所時採用的各項標準，並向他們建議符合該等標準的最有效方法。中英文本詳細說明食物業處所須遵守的各項食物衛生及安全標準，包括載於香港法例及本署的發牌和持牌條件中與經營食物業有關的條文的所需標準。中英文本也就如何符合標準提供建議和指引，並說明訂立有關標準的理據。中英文摘要版則簡述中英文本的內容，方便業界人士迅速查閱所需資料。



附錄

附錄5：食物處理人員使用的溫度計

食物處理人員可使用探針式溫度計來量度食物中心溫度。

要量度食物的溫度，食物處理人員應：



如要判斷溫度計是否運作正常，可把探針放入 ① 一杯 50:50 碎冰和冷水中，檢查所顯示的溫度是否介於 -1°C 和 1°C 之間；或 ② 一杯沸水中，檢查溫度是否介乎 99°C 和 101°C 之間。

如果所顯示的溫度不在上述範圍內，請在溫度計仍在水中時將其調整至正確的溫度範圍。如無法手動調校溫度計，請安排專業人員調校或更換新的溫度計。

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



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



附錄

附錄6：烹製特定食品的業界指引

食物安全中心就特定食物（尤其是高風險食物）發出了業界指引，協助食物業處所採取適當措施，以確保食物安全。如需處理下列食物，請瀏覽食物安全中心網頁參閱相關指引：



肉類、家禽及蛋類

燒味
滷味
白切雞
豬脷
蛋及蛋製品



食物接觸物料

手套
即棄塑膠容器
塑膠類食物包裝和容器
即棄餐盤墊紙



其他食材 / 污染物

煎炸油
冰塊
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

幼兒膳食
長者膳食
學校午餐
外賣及食物配送



飲料

新鮮蔬果汁
沙冰飲料
非預先包裝飲品



混合食品

飯麵
麵包和三文治
盆菜
潮州打冷
泰式冷盤
中式冷盤
冰皮月餅
甜品
冰凍甜點
兩饅飯



水果和蔬菜

預先切開的水果
沙律



魚類和海鮮

壽司
刺身
生蠔



掃描以獲取上述不同的
業界指引

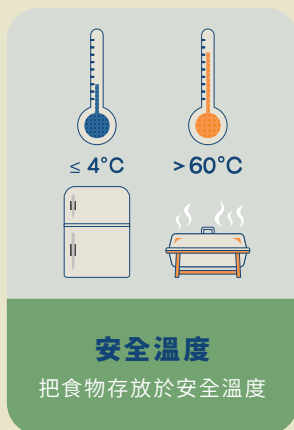
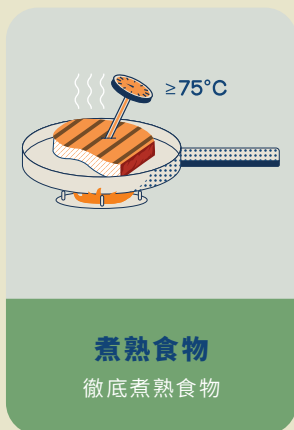
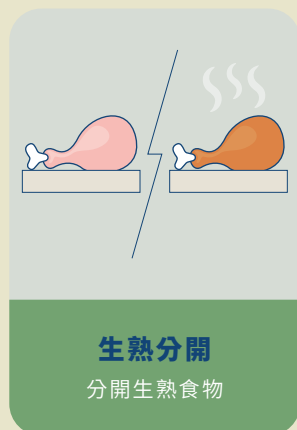


附錄

附錄7：食物安全五要點

食物處理人員應了解和實踐「食物安全五要點」，並與良好衛生規範結合應用，以確保從採購、貯存、配製、烹煮到運輸和供餐的食物安全。

食物安全五要點主要是由世界衛生組織制定。香港採用的食物安全五要點分別是：



附錄8：食物安全重點控制 (HACCP) 系統

HACCP系統是在食物製造過程中，用來確定、評估及控制各種危害的系統性科學方法。原理是找出可能產生的潛在危害，從而訂立相應的控制措施，以確保所生產的食物達至安全標準。由原材料至消費者的整個食物鏈中（即：選購、收貨、運輸、貯存、配製、烹煮和食用），每個環節均須小心進行及監察。HACCP系統如使用得當，有助確保食物安全生產。

HACCP

Hazard

危害

Analysis

分析

Critical

關鍵

Control

控制

Point

點

各個環節都可應用HACCP系統。HACCP系統的七項原則為：

原則1 進行危害分析以找出潛在危害和擬定控制措施

針對在原材料及其他配料、環境、加工過程或食物中找出的危害來收集和評估有關資料，以及導致這些危害存在的條件，以判斷這些危害是否屬於重大危害，並考慮擬定任何措施來控制已識別的危害。

原則2 確定控制重點

控制重點是可予以監控的必要步驟，可以防止或消除食物安全危害，或把危害減低至可接受的程度。常見的控制重點包括烹煮、冷存和熱存食物。

原則3 訂定每個控制重點的認可監控標準

監控標準用以界定食物可接受及不能接受的情況，須經科學驗證，以證明在實施得當的情況下能夠把危害控制在可接受的程度。常用的監控標準包括時間、溫度、濕度、水分活性、酸鹼值及感觀指標，例如外觀及質感。

原則4 設立每個控制重點的監察系統

監察是已擬定的觀察或量度工作，以評估控制重點是否受到控制，並存備準確的紀錄，以供日後確認之用。量度溫度是其中一些例子。

原則5 制定矯正程序

矯正行動是在控制重點的監控結果顯示未能達標而失控時所採取的具體行動，在問題會影響食物安全之前便應加以糾正。

原則6 驗證HACCP計劃和制定確認程序

HACCP計劃在實施前應加以驗證。進行檢視以確保該計劃的所有元素能夠控制與食物業相關的重大危害。驗證可包括查閱科學文獻、使用數學模型、進行驗證研究或採用權威機構制定的指引。確認工作包括定期及當出現變化時採用各種方法、程序、測試及其他評估方式，配合監察，以確定食物製造過程是遵照HACCP系統進行。

原則7 設立存檔及紀錄系統

存備妥善的HACCP紀錄，是實施該系統非常重要的一環。程序（例如危害分析、確定控制重點及訂定監控標準）應作書面紀錄。

食物安全計劃

世界各地許多食物製造公司已採用HACCP系統。然而，因為餐飲業提供的食品種類繁多及沒有製造食物的標準方法，要餐飲業採用傳統的HACCP系統是有困難的。不過，餐飲業仍可採用HACCP系統的原則來擬訂一個適合他們的食物安全計劃。食物安全計劃應包括危害分析，以便能更廣泛實施控制措施。基本工作包括：清潔及消毒、個人衛生、防治蟲鼠、廢物管理、人員培訓及顧客投訴的處理等。



想了解更多有關
HACCP系統的
資訊



更多有關食物
安全計劃的資訊





員工提示

把提示打印出來，並張貼於適當及當眼位置，以便提醒食物處理人員。

進入廚房前
請檢查



戴好帽、口罩



整潔工衣



包好傷口



脫下飾物



徹底洗手

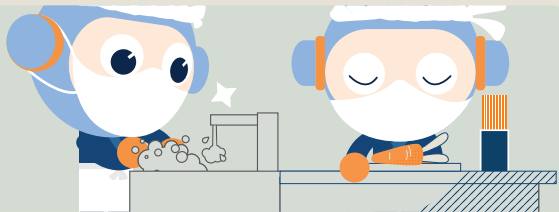


不可吸煙



如有不適，請向上司匯報，並盡快求醫。

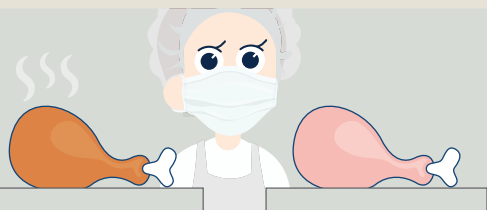
處理食物前記得
洗手洗夠20秒



訪客進入廚房要登記
和保持個人衛生



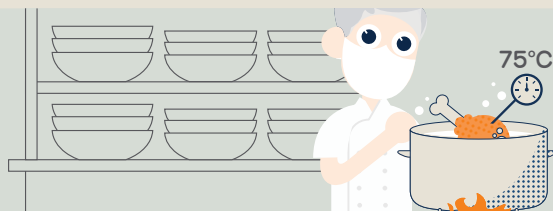
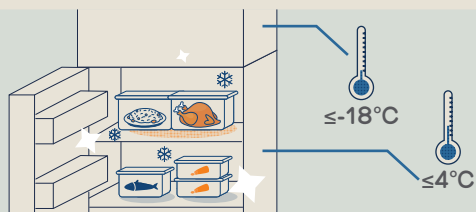
保持雙手清潔
洗手洗夠20秒
紙巾抹乾不可少



生熟分開防中毒
分開處理生熟食物

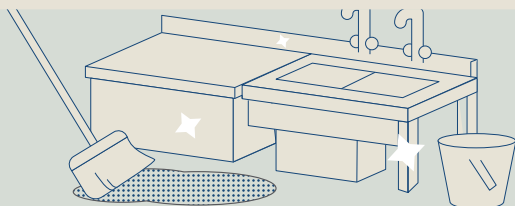
善用雪櫃最安心

- 定時清潔
- 生熟分開，上熟下生
- 食物有容器裝好或保鮮紙包妥
- 雪櫃要攝氏4度或以下
- 冰格要攝氏零下18度或以下




煮熟食物要認真
攝氏75度最安心

煮好的食物要安全存放
熱嘅夠熱 凍嘅夠凍




保持衛生
定時清潔消毒
廚房用具

總結



GHP 始終是保障食物安全的先決條件！

The illustration shows a bakery or cafe setting. A female staff member in an orange apron stands behind a counter. In front of the counter, three customers are seated at a table. On the left, a woman in a blue hijab and a white headband smiles. In the middle, a woman in a pink hijab looks at a pink cake. On the right, a male staff member in a white uniform is talking to the customers. In the background, there is a coffee machine and shelves with various pastries.



我將來也會考慮制定食物安全計劃！

A close-up illustration of a male staff member with dark hair, wearing a white uniform, smiling broadly. The background is a blurred cityscape.



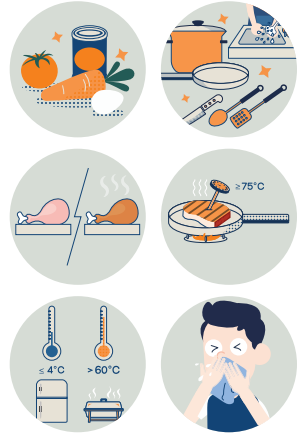
我還會不時鼓勵我的同事參加培訓，確保大家都能遵守GHP。

The illustration shows a close-up of a female staff member with brown hair in a ponytail, wearing an orange apron over a white shirt, smiling. In the bottom right corner, there is a small inset illustration showing a female staff member in a white uniform pointing at a presentation board, while another staff member in an orange apron looks on.



大家都認真起來了！讓我最後給大家一點忠告吧：

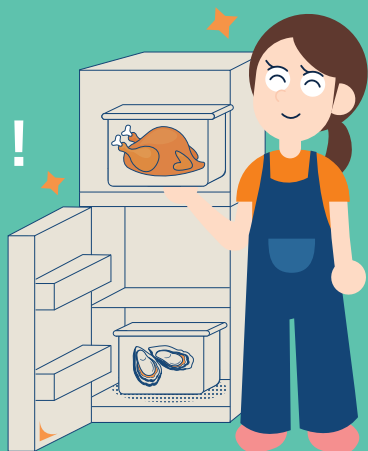
- 從可靠的來源購買食物。
- 處理食物前要先洗手，並保持環境衛生。
- 生熟食物要分開處理。
- 徹底煮熟食物。
- 保存冷食於 4°C 或以下，熟食超過 60°C 以上。
- 生病時不要處理食物。



記得要認真看待我們的工作，食客們的健康也就有賴我們了！

從今天起

成為專業的食物處理人員吧！



食肆衛生欠佳，不僅有損口碑聲譽，還可能成為食物中毒的溫床，危害消費者之餘，也帶來訴訟問題。食物處理人員遵從「食物安全五要點」及「良好衛生規範」(GHP)，有助預防食物中毒，確保食物最終可供消費者安全食用。

持續培訓是GHP的重要一環。無論是全職、兼職或臨時員工，食物處理人員應按其從事的工作接受相應程度的食物衛生培訓，加強對食物安全的意識。

由食安五要點到GHP無難度！



《食安Guide》由食物環境衛生署食物安全中心編製，適合任何在食物業處所工作的員工閱讀，溫故知新：

- ✓ 內容以「食物安全五要點」及GHP為本
- ✓ 圖解為主，輔以漫畫與短片講解，深入淺出
- ✓ 常犯錯誤設有特別標示，讓讀者多加留意
- ✓ 涵蓋食物安全中心「『安樂查飯』食物處理人員增值計劃」考核範圍

圖解指南內容一覽

食物危害與食源性疾病

食物安全五要點



精明選擇



保持清潔



生熟分開



煮熟食物



安全溫度

GHP



個人衛生



食物衛生



環境衛生



持續培訓