

食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



「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。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 / 或有毒的化學品。

由食物傳播的疾病的常見病徵包括肚痛、嘔吐和腹瀉，大多在進食後 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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



何謂 「食物安全五要點」?

世界衛生組織推廣以下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：

- 精明選擇 (選擇安全的原材料)
- 保持清潔 (保持雙手及用具清潔)
- 生熟分開 (分開生熟食)
- 煮熟食物 (徹底煮熟食物)
- 安全溫度 (把食物存放於安全溫度)

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，以及處理剩餘的食物，便可「食得開心又安心」。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五

要點

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**而合符**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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



購買

「此日期前食用」和「此日期前最佳」日期的區別

	「此日期前食用」日期	「此日期前最佳」日期
食物例子	一杯雪糕	一包餅乾
食用限期的例子	2008年1月1日 如適當貯存食物，建議在2008年1月1日或之前食用。	2008年1月1日 如適當貯存食物，預期在2008年1月1日或之前，食物能保存其特質。
食用限期屆滿後的注意事項	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。



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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五

要點

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。

● 以溫水和梘液清洗雙手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)。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五

要點

配製



- 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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



配製

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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



配製

生熟分開

- 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物(如白切雞或水果)。
 - 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
 - 用不同的食具試味和攪拌或混合食物。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點

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。
- 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。
 - 把湯羹及炆炖類食物煮沸並維持最少一分鐘。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五

要點



處理

剩餘食物

安全溫度

- 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時。
- 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



- 煮熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏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

5 Keys to Food Safety

五

要點



誤解

與事實

?

精明選擇

誤解

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。

事實

要知道店舖是否衛生，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. 觀察食肆是否沒有蒼蠅、蟑螂、小鼠、大鼠、雀鳥、動物和其他害蟲。

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。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五要點



誤解

與事實

?

保持清潔

誤解

用水清洗雙手已足夠。

事實

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。

?

生熟分開

誤解

市面上有多種由不同物料(包括塑膠、玻璃、雲石及實木)製造的砧板，雲石砧板是否比玻璃的更好？

事實

不論選用哪種砧板，只要按照下述指引使用便可：

- 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、有裂縫和滿佈刀痕的舊砧板。



食物安全

5 Keys to Food Safety

五

要點



誤解

與事實

?

煮熟食物

誤解

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。

事實

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，避免危險的微生物在未夠熱的食物部分滋生。

?

安全溫度

誤解

把食物貯存在雪櫃可殺菌。

事實

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。

