

食物安全五要訣



保持清潔

- ✓ 處理食物前先洗淨雙手，配製食物時也要勤洗手。
- ✓ 如廁後洗淨雙手。
- ✓ 如手或手臂有傷口，用防水膠布妥為遮蓋。
- ✓ 把用以配製食物的器皿、設備及工作枱面清洗乾淨。
- ✓ 防止廚房範圍及食物受到蟲鼠滋擾。



把生的食物與即食食物分開

- ✓ 即食食物要存放在雪櫃上格，以免受到生食物的液滴污染。
- ✓ 用不同的刀和砧板，分開處理生的食物(如生肉)和即食食物(如壽司)。
- ✓ 把食物蓋好或妥為包裹，以防交叉污染。



把食物徹底煮熟

- ✓ 把食物徹底煮熟，特別是肉類、家禽、雞蛋及海產。
- ✓ 吃剩的食物要翻熱至攝氏75度或以上方可進食；如仍有吃剩，應全部扔掉。
- ✓ 食物煮熟後應於兩小時內進食。



以安全的溫度保存食物

- ✓ 切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時。
- ✓ 冷盤及容易腐壞的食物，如肉類、奶類及蛋類製品，應存放於攝氏4度或以下的雪櫃內。
- ✓ 熱吃的食物在上桌前，應放在溫度超過攝氏60度的加熱容器內。
- ✓ 冷藏食物應放在雪櫃內解凍。



使用安全的食水和原材料

- ✓ 向信譽良好的店鋪或持牌處所購買原材料。
- ✓ 選購新鮮及衛生的食物。
- ✓ 以食水清洗原材料。
- ✓ 把蔬果(尤其是生吃的蔬果)徹底洗淨。
- ✓ 不要食用已過食用期限的食品。

• “食物安全五要訣”內容取自世界衛生組織資料。