

# Hiểu rõ



## Năm Chìa Khóa Đảm Bảo An Toàn Thực Phẩm

Lời khuyên về an toàn thực phẩm tại nhà



Các nguyên nhân phổ biến nhất gây ngộ độc thực phẩm là nấu chưa chín, ô nhiễm chéo giữa thực phẩm sống và chín, cùng với việc thiếu vệ sinh cá nhân khi chế biến thực phẩm. Để xử lý thực phẩm đúng cách và giảm nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua thực phẩm, mọi người nên tuân theo “**Năm Chìa Khóa Đảm Bảo An Toàn Thực Phẩm**”.



Năm Chìa Khóa Đảm Bảo An Toàn Thực Phẩm bao gồm:



1

### Chọn thực phẩm

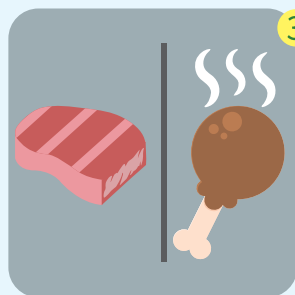
Chọn nguyên liệu an toàn



2

### Vệ sinh

Giữ tay và dụng cụ sạch sẽ



3

### Tách riêng

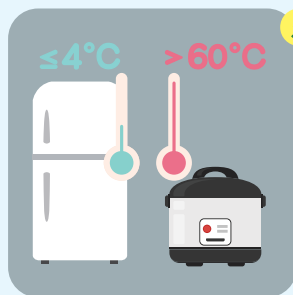
Tách riêng thực phẩm sống và chín



4

### Nấu chín

Nấu chín kỹ



5

### Nhiệt độ an toàn

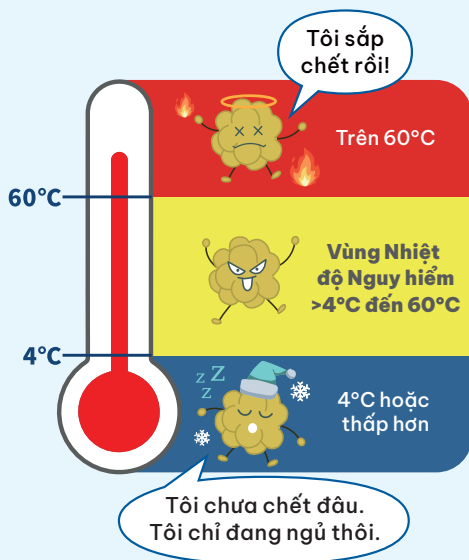
Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn



Quét mã QR để xem video về “Năm Chìa Khóa Đảm Bảo An Toàn Thực Phẩm”. Nhấp vào  để bật phụ đề và nhấp vào  để chọn ngôn ngữ của phụ đề.



Bảo quản thực phẩm ở **Vùng Nhiệt độ Nguy hiểm** từ 4°C đến 60°C sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển nhanh chóng. Kiểm soát nhiệt độ thích hợp ở tất cả các giai đoạn chế biến thực phẩm là phương pháp hiệu quả để ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn gây ra. Trong khi việc bảo quản ở nhiệt độ thấp giúp kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn nhưng không tiêu diệt được chúng, việc xử lý ở nhiệt độ cao có thể tiêu diệt vi khuẩn một cách hiệu quả.



Bây giờ, hãy xem Mui áp dụng Năm Chìa Khóa Đảm Bảo An Toàn Thực Phẩm như thế nào qua năm bước xử lý thực phẩm hằng ngày nhé.



**Mua thực phẩm**



**Bảo quản**



**Sơ chế**



**Nấu nướng**



**Xử lý thức ăn thừa**



Để tôi thể hiện “tay nghề” của mình cho bạn xem nhé!!

## Mua thực phẩm

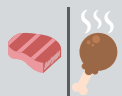




## Chọn thực phẩm

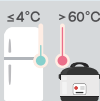
### Tại chợ và siêu thị:

- Mua thực phẩm từ các cửa hàng hợp pháp, đáng tin cậy và đảm bảo vệ sinh.
  - ▶ Không mua thực phẩm từ nguồn không rõ ràng hoặc cửa hàng không được cấp phép.
- Chọn thực phẩm tươi ngon, còn nguyên vẹn.
  - ▶ Rau củ và trái cây không bị dập nát hay hư hỏng
  - ▶ Đồ khô không bị ẩm mốc.
  - ▶ Lon thực phẩm không bị móp méo, phồng, rỉ sét hoặc hư hại. Lọ thực phẩm không bị nứt hoặc hở nắp.
  - ▶ Trứng không bị nứt hoặc rò rỉ. Sử dụng trứng tiệt trùng cho các món trứng chưa chín kỹ.
- Chọn các loại thực phẩm ăn liền, đã nấu chín hoặc dễ hỏng được bảo quản đúng cách, ví dụ: sushi nên được bảo quản ở nhiệt độ 4°C hoặc thấp hơn, thịt gà đông lạnh nên được bảo quản ở nhiệt độ -18°C hoặc thấp hơn.
- Không mua thực phẩm đã quá hạn sử dụng.
- Khi mua thực phẩm, trước tiên hãy lấy các mặt hàng khô (bao gồm thực phẩm và các mặt hàng phi thực phẩm) và sau đó lấy các sản phẩm đông lạnh và ướp lạnh trước khi thanh toán để giảm thời gian thực phẩm được bảo quản tại Vùng Nhiệt độ Nguy hiểm (4°C–60°C) để giảm thiểu các rủi ro nhiễm khuẩn có thể xảy ra.
- Đọc kỹ nhãn thông tin dinh dưỡng để lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn.



## Tách riêng

- Lấy thực phẩm đóng gói sẵn và đóng hộp trước, mua thịt sống, thịt gia cầm và hải sản sau cùng.
- Giữ riêng thịt sống, gia cầm và hải sản với các loại thực phẩm khác trong giỏ hàng hoặc túi đựng để tránh nước hoặc dịch từ thịt sống làm nhiễm bẩn các thực phẩm khác.
- Đóng gói thực phẩm riêng biệt với các chất tẩy rửa hoặc hóa chất để tránh bị nhiễm bẩn chéo.



## Nhiệt độ an toàn

- Nếu thời gian di chuyển lâu, hãy dùng túi đá hoặc hộp giữ lạnh để giữ thực phẩm dễ hỏng luôn mát.
- Bảo quản thực phẩm đông lạnh và ướp lạnh trong tủ lạnh ngay sau khi mua để giảm thời gian chúng ở nhiệt độ phòng, giúp duy trì chất lượng và an toàn thực phẩm.



## “Hạn sử dụng” và “Nên dùng trước ngày”

Các ký hiệu ngày tháng trên bao bì giúp người tiêu dùng biết thực phẩm có thể được bảo quản trong bao lâu trước khi bị hư hỏng hoặc không còn an toàn để ăn.

### “Hạn sử dụng”

Cụm “Hạn sử dụng” trên bao bì liên quan đến **an toàn thực phẩm**. Thực phẩm có thể được ăn cho đến ngày “hạn sử dụng” nhưng không được ăn sau thời điểm đó. Ký hiệu “Hạn sử dụng” thường thấy trên các thực phẩm dễ hỏng, như thịt tươi, sản phẩm từ thịt hoặc salad ăn liền.



### “Nên dùng trước ngày”

Cụm “Nên dùng trước ngày” liên quan đến **chất lượng thực phẩm, không phải vấn đề an toàn**. Thực phẩm vẫn có thể ăn được sau ngày này nhưng có thể không còn ngon nữa. Hương vị hoặc kết cấu có thể không còn tốt như trước. Ký hiệu “Nên dùng trước ngày” thường xuất hiện trên các loại thực phẩm khô, đông lạnh hoặc đồ hộp. Dù vậy, người tiêu dùng vẫn nên tránh sử dụng thực phẩm có dấu hiệu hư hỏng hoặc ôi thiu.



Khi bao bì đã được mở, thông tin về hạn sử dụng có thể **không còn phù hợp**. Hãy tuân theo hướng dẫn của nhà sản xuất về điều kiện bảo quản và thời gian sử dụng sau khi mở nắp, ví dụ: “Bảo quản trong tủ lạnh ở nhiệt độ bằng hoặc dưới 4°C và dùng hết trong vòng 7 ngày sau khi mở”.

## Bảo quản



- 1 Không nhồi nhét quá nhiều đồ vào tủ lạnh.
- 2 Bảo quản thịt sống, gia cầm và hải sản ở ngăn dưới, phía dưới thực phẩm đã nấu chín hoặc ăn liền để tránh nhiễm chéo.
- 3 Cất thực phẩm đã nấu chín và thực phẩm dễ hỏng vào tủ lạnh trong vòng 2 giờ sau khi chế biến hoặc mua về.
- 4 Bảo quản thực phẩm đúng cách trong hộp kín hoặc có nắp đậy.
- 5 Đảm bảo nhiệt độ tủ lạnh ở mức  $4^{\circ}\text{C}$  hoặc thấp hơn, và ngăn đông ở  $-18^{\circ}\text{C}$  hoặc thấp hơn.
- 6 Thực phẩm không cần bảo quản lạnh nên được giữ ở nơi thoáng mát, khô ráo.

Hãy Bảo quản thực phẩm đúng cách ngay khi bạn mang chúng về nhà!



6

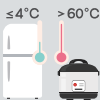
Ngủ cốc  
ăn sáng

5

$\leq 4^{\circ}\text{C}$

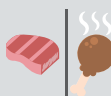
5

$\leq -18^{\circ}\text{C}$



## Nhiệt độ an toàn

- Bảo quản thực phẩm đã nấu chín và thực phẩm dễ hỏng trong tủ lạnh **trong vòng 2** giờ sau khi mua.
- Đảm bảo tủ lạnh duy trì ở nhiệt độ **4°C hoặc thấp hơn**, và ngăn đông ở **-18°C hoặc thấp hơn**, kiểm tra bằng nhiệt kế để chắc chắn.
- Không nhồi nhét quá nhiều đồ vào tủ lạnh.
- Thực phẩm dễ hỏng, như sữa đóng chai, phô mai, cần được làm lạnh đúng cách.
- Các thực phẩm cần được bảo quản ở nhiệt độ phòng, chẳng hạn như thực phẩm đóng hộp, ngũ cốc và khoai tây, nên được bảo quản ở **nơi khô ráo và thoáng mát**.



## Tách riêng

### Trong tủ lạnh

- Bảo quản thực phẩm trong hộp kín hoặc có nắp đậy (ví dụ: sử dụng màng bọc thực phẩm) để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và thực phẩm ăn liền hoặc thực phẩm nấu chín.
- Bảo quản thịt sống, gia cầm và hải sản ở ngăn dưới của tủ lạnh, bên dưới thực phẩm chín hoặc thực phẩm ăn liền để ngăn nước thịt nhỏ giọt làm ô nhiễm các thực phẩm khác.
- Không nên để tủ lạnh quá đầy, để luồng không khí lạnh lưu thông đều, giúp bảo quản hiệu quả hơn.

### Trong nhà bếp

- Không nên bảo quản thực phẩm cùng với các loại hóa chất như chất tẩy rửa.



## Vệ sinh

- Vệ sinh và làm sạch tủ lạnh và tủ thực phẩm thường xuyên. Loại bỏ thực phẩm đã hết hạn hoặc hư hỏng, tuyệt đối không sử dụng lại.



Giữ vệ sinh để ngăn ngừa nhiễm chéo.



- ① Đảm bảo tất cả dụng cụ và thiết bị đều sạch sẽ.
- ② Trước khi xử lý thực phẩm, rửa tay kỹ bằng nước và xà phòng lỏng trong 20 giây.
- ③ Rã đông thực phẩm an toàn trong tủ lạnh.
- ④ Rửa rau quả tươi và thực phẩm dưới vòi nước chảy.
- ⑤ Thớt nên được làm sạch và sát trùng bằng nước nóng trước khi sử dụng.
- ⑥ Dùng riêng dụng cụ cho thực phẩm sống và thực phẩm chín để tránh nhiễm khuẩn chéo.



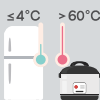
## Vệ sinh

- Rửa tay:
  - ▶ Rửa tay **trước khi xử lý thực phẩm, trước khi ăn** và thường xuyên trong quá trình chế biến thực phẩm. **Sau khi chạm vào thịt sống hoặc thịt gia cầm và trước khi chạm vào thực phẩm ăn liền**, hãy rửa tay dưới vòi nước chảy một lần nữa.
  - ▶ Khi rửa tay, chà xát tay với xà phòng lỏng **ít nhất 20 giây**, sau đó rửa sạch dưới vòi nước chảy.
  - ▶ Sau khi rửa sạch, lau khô tay bằng khăn giấy sạch.
- Rửa kỹ rau củ dưới vòi nước chảy, và với những loại có vỏ cứng, hãy chà sạch bằng bàn chải chuyên dụng.
- Rửa sạch các dụng cụ (ví dụ: chén, đĩa, dao, thớt, muỗng, nồi niêu), bồn rửa và mặt bàn bếp sau mỗi lần sử dụng.
- Giữ nhà bếp sạch sẽ và tránh xa côn trùng, động vật gặm nhấm và các động vật khác (ví dụ: vật nuôi).
- Gạt phần thức ăn thừa vào thùng rác. Đậy kín thùng rác và dọn rác thường xuyên.



## Tách riêng

- Sử dụng các dụng cụ riêng biệt (ví dụ: thớt, dao) để xử lý thực phẩm sống và thực phẩm nấu chín hoặc thực phẩm ăn liền.



## Nhiệt độ an toàn

- Trước khi nấu, ① thực phẩm đông lạnh có thể được rã đông trong tủ lạnh, ② dưới vòi nước chảy, hoặc ③ trong lò vi sóng, nhưng không ở nhiệt độ phòng. Sau khi rã đông, thực phẩm nên được sử dụng ngay lập tức.



## Nấu nướng



- 1 Rửa sạch tay trước khi nấu.
- 2 Nấu thực phẩm chín kỹ, đạt đến nhiệt độ bên trong ít nhất **75°C**.
- 3 Các món ăn có khẩu phần lớn sẽ cần thời gian nấu lâu hơn để chín kỹ hoàn toàn.
- 4 Đun sôi súp và món hầm trong ít nhất 1 phút.
- 5 Nấu trứng cho đến khi lòng đỏ đông đặc. Sử dụng trứng tiệt trùng cho các món trứng chưa chín kỹ.
- 6 Luộc hàu và các loại hải sản có vỏ ở 100°C cho đến khi vỏ của chúng mở ra hoàn toàn và tiếp tục đun thêm trong 3 đến 5 phút.
- 7 Cá nên được nấu đến khi thịt đục và có thể tách miếng, gỡ xương dễ dàng.
- 8 Đảm bảo nước thịt hoặc gia cầm đã nấu chín có màu trong, không còn màu đỏ, và không còn máu khi cắt ra.
- 9 Đậy nắp, khuấy và xoay thức ăn khi dùng lò vi sóng.





## Nấu chín

- Tốt nhất nên sử dụng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ bên trong món ăn, đảm bảo đạt ít nhất **75°C**.
- Nếu không có nhiệt kế, hãy nấu hoặc hâm lại thực phẩm thật kỹ cho đến khi bốc hơi nóng và kiểm tra như sau:
  - ▶ Với thịt và gia cầm đã nấu chín, đảm bảo nước thịt trong, không đỏ, và **không còn máu** khi cắt ra.
  - ▶ Với trứng, **nấu cho đến khi lòng đỏ đông đặc**. Sử dụng trứng tiệt trùng cho các món trứng chưa chín kỹ.
  - ▶ Đun sôi súp và món hầm **trong ít nhất 1 phút**.
  - ▶ Hàu và các loại hải sản có vỏ cần được nấu đến nhiệt độ bên trong **90°C trong 90 giây**, hoặc luộc ở **100°C** cho đến khi **vỏ mở ra**, và tiếp tục đun thêm **3–5 phút**.
  - ▶ Cá nên được nấu cho đến khi **thịt đục** và **có thể tách miếng, gỡ xương dễ dàng**.
- Khi dùng lò vi sóng, hãy đậy nắp, khuấy và xoay đều thực phẩm để đảm bảo thực phẩm được làm nóng đều.
- Một số món ăn có khẩu phần lớn, chẳng hạn như Poon Choi, **mất nhiều thời gian hơn** để nấu chín kỹ hoàn toàn.

≤4°C >60°C



## Nhiệt độ an toàn

- Sau khi nấu chín, nên ăn ngay khi còn nóng.
- Thực phẩm nấu chín không sử dụng ngay nên được giữ ở nhiệt độ thích hợp: thực phẩm nguội ở **4°C hoặc thấp hơn**; thực phẩm nóng ở **trên 60°C**.

## Xử lý thức ăn thừa



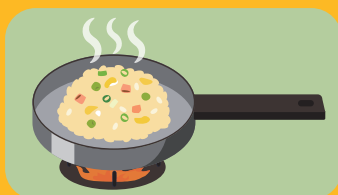
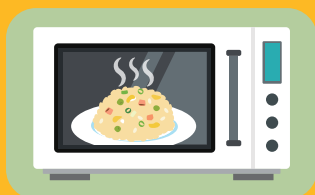
③



④



Hâm nóng lại  
> 1 lần



- ① Rửa tay trước khi xử lý thức ăn thừa.
- ② Đảm bảo tất cả dụng cụ và thiết bị đều sạch sẽ.
- ③ Cất thức ăn thừa vào tủ lạnh trong vòng 2 giờ sau khi ăn.
- ④ Thức ăn thừa được bảo quản lạnh cần được hâm nóng kỹ trước khi dùng, và không nên hâm lại nhiều hơn một lần.
- ⑤ Bỏ đi thức ăn thừa đã để quá 3 ngày.



⑤



≤4°C

>60°C

**Nhiệt độ an toàn**



- Thức ăn thừa cần được làm nguội nhanh chóng và bảo quản trong tủ lạnh **trong vòng 2 giờ**.
- Thức ăn thừa có thể được làm nguội nhanh chóng bằng cách:
  - ▶ Chia thức ăn thành các phần nhỏ hơn.
  - ▶ Đựng thức ăn trong hộp hoặc khay nông.
  - ▶ Khuấy thức ăn thường xuyên.
- Nếu thực phẩm đã được để ở:

| 4°C - 60°C<br>(ví dụ: nhiệt độ phòng) trong | Bảo quản lạnh để dùng sau | Ăn ngay |
|---------------------------------------------|---------------------------|---------|
| <2 giờ                                      |                           |         |
| 2-4 giờ                                     |                           |         |
| >4 giờ                                      |                           | →       |



- Thức ăn thừa bảo quản trong tủ lạnh cần được hâm nóng kỹ cho đến khi bốc hơi nóng đều trước khi ăn, và **không nên hâm lại quá một lần**.
- Vứt bỏ thức ăn thừa đã được bảo quản trong tủ lạnh quá 3 ngày.

**Xử lý đồ ăn mang về**

- Ngay sau khi nhận đồ ăn mang về, nên vận chuyển và dùng càng sớm càng tốt.
- Nếu bao bì bị rách, biến dạng nghiêm trọng hoặc không còn nguyên vẹn, không nên sử dụng và nên trả lại.
- Nếu phát hiện thức ăn không sạch hoặc không đủ tiêu chuẩn để sử dụng , hãy gọi đường dây nóng 24 giờ 28680000 để khiếu nại với Cục Vệ sinh Thực phẩm và Môi trường (FEHD).
- Thức ăn mang về cần hâm nóng nên được đựng trong hộp chịu nhiệt trước khi làm nóng.



**Chọn thực phẩm**  
Chọn nguyên liệu  
an toàn



**Vệ sinh**

Giữ tay và dụng cụ sạch sẽ

Hãy áp dụng

**NĂM CHÌA  
KHOÁ**

An Toàn Thực Phẩm để  
chuẩn bị những bữa ăn  
an toàn và ngon miệng

**Tách riêng**

Tách riêng thực  
phẩm sống  
và chín



**Nấu**

Nấu chín kỹ



$\leq 4^{\circ}\text{C}$

$> 60^{\circ}\text{C}$



**Nhiệt độ an toàn**

Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn



Tài liệu này được biên soạn dựa trên ấn phẩm  
"An Toàn Thực Phẩm Tại Nhà: Hướng Dẫn Toàn Diện  
Về An Toàn Thực Phẩm Cho Người Chế Biến Và  
Chăm Sóc Tại Gia". Quét mã QR để xem chi tiết.

[cfs.gov.hk/safefood](https://cfs.gov.hk/safefood)



[cfs.hk](https://cfs.hk)



Được xuất bản bởi Trung tâm An toàn Thực phẩm, Cục Vệ Sinh Thực Phẩm và Môi Trường. Được in bởi Cục Hậu cần Chính phủ. (11/2025)