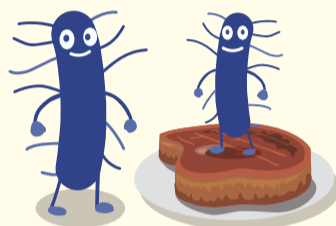


# 食物安全五要點

## 餐餐開心又放心

妥善處理食物能預防「食源性疾病」，即俗稱的「食物中毒」。遵守「食物安全五要點」，便可避免感染食源性疾病



### 什麼是「食源性疾病」？

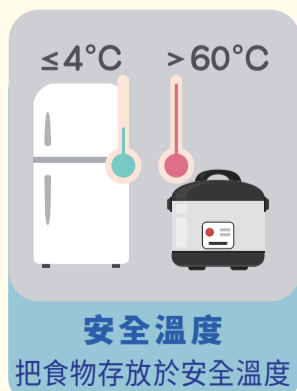
- 指因進食而引起的疾病，病源是致病的微生物（例如細菌、病毒、寄生蟲）及或有毒的化學品。此外，生或未煮熟的食物也可能受有抗菌素耐藥性的「超級細菌」污染
- 常見病徵包括如下：



- 所有人都有機會感染食源性疾病，但高危人士包括嬰幼兒、孕婦、長者和免疫力弱人士一旦感染，會較大機會出現嚴重症狀，甚至會有生命危險

### 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，藉以預防食源性疾病。大家在日常生活中應用「食物安全五要點」便可餐餐食得開心又放心



# 購買食物

## 精明選擇

- 向衛生和可靠的店鋪購買食物，不要向非法小販或來源可疑的地方購買食物
- 選購新鮮而合符衛生的食物，不要選購已超逾食用限期的食物
- 如選擇網購，應向可靠及領有相關牌照的網店購買，亦要留意網購食物的性質和潛在風險
- 購買食物時，結帳前才拿取冷藏及冰鮮食品，以縮短食物停留於危險溫度範圍內（4至60°C）的時間



## 生熟分開

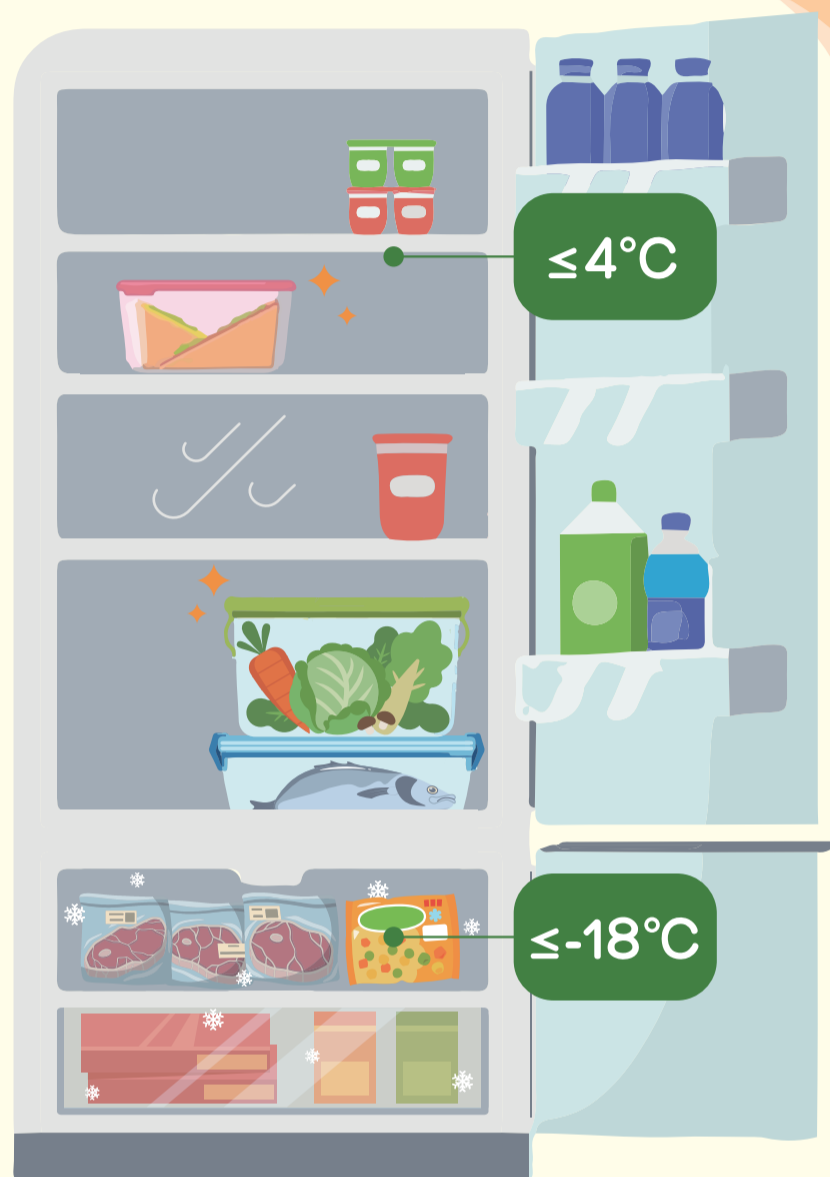
- 購物時，熟食應與生的肉類、家禽和海產類食物分開擺放（如放在購物手推車的不同位置或不同的購物袋裡），避免生熟食交叉污染



# 貯存食物

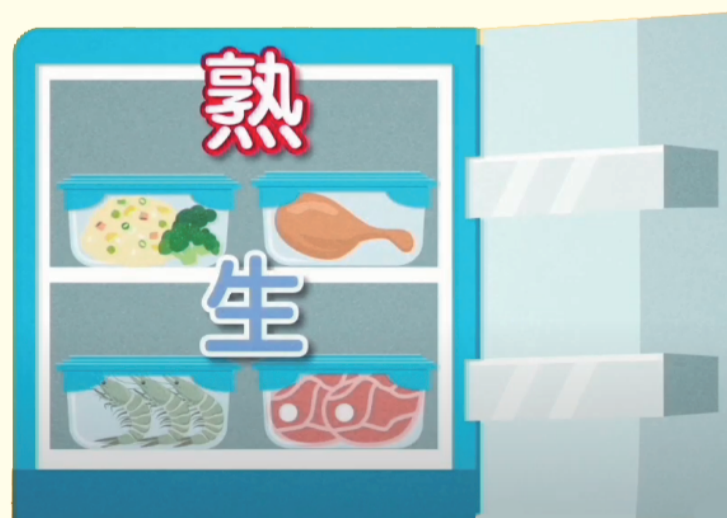
## 安全溫度

- 購買食物回家後，在兩小時內把熟食及易腐壞的食物放進雪櫃內
  - ▶ 確保冷凍格的溫度保持在4°C或以下，冷藏格的溫度保持在-18°C或以下
  - ▶ 不要把雪櫃裝得太滿，影響冷凍效果
- 容易腐壞的食物，例如瓶裝牛奶、芝士、生肉及香腸等，保質期較短，由幾天至數星期不等，應妥為冷存，以防細菌滋生



## 生熟分開

- 雪櫃內的食物應以有蓋的容器貯存
- 把即食或已煮熟的食物放在雪櫃內的上格，生的肉類、家禽及海產類食物放在雪櫃內的下格，以免生的食物汁液污染上格的食物



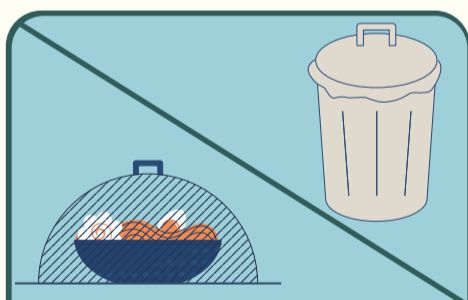
# 配製食物

## 保持清潔

處理食物前和後都要洗淨雙手、配製食物期間也要以溫水和梘液清洗雙手20秒



- 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，避免共用抹手巾。
- ⑦ 如果水龍頭不是自動或腳踏操作，使用抹手紙關上。



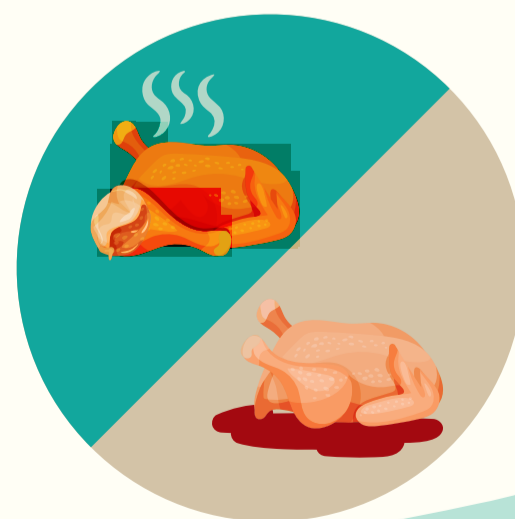
把食物蓋好或放在密封容器內，垃圾桶應蓋好並定時清倒垃圾，以防止蟲鼠滋擾



使用用具和工作枱完畢後，都應用熱水與合適的清潔劑清洗消毒，然後風乾

## 生熟分開

用不同用具來分開處理（包括試味、攪拌或混合）生的食物和即食或已煮熟的食物



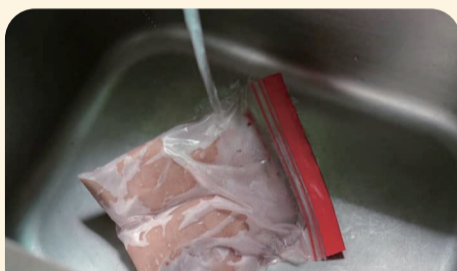
# 烹煮食物

## 安全溫度

- 冷藏（急凍）食物可運用雪櫃冷凍格、微波爐或流動清水解凍，不要在室溫解凍以免病菌滋生。用微波爐或在流動清下解凍的食物應盡快使用，不宜再次冷藏



從冰格放到保鮮格解凍



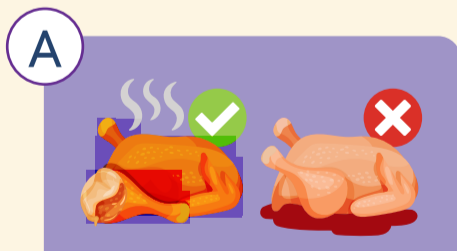
以流動的自來水解凍



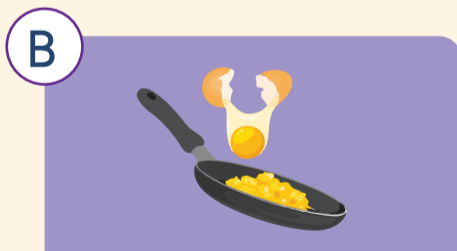
使用微波爐解凍

## 煮熟食物

- 烹煮期間，使用食物溫度計來檢查食物中心溫度是否達至少75°C
- 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，例如：



煮肉類和家禽時，肉汁必須清徹，不呈紅色，切開已煮熟的肉時不應見血



蛋黃已凝固






蠔及介貝類應加熱至內部溫度達攝氏90°C並維持90秒，或在攝氏100°C的沸水中烹煮至外殼打開，然後再煮最少5分鐘




把湯羹及炆炖類食物煮沸並維持最少1分鐘

# 處理剩菜

- 食物煮熟後應立即進食，煮熟的食物在上桌前應熱存於60°C以上
- 食物如非即時進食，考慮可用下列方法盡快把食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃
  - ▷ 把大份的食物分成小件
  - ▷ 用清涼和清潔的器皿盛載剩菜
  - ▷ 不時把熱湯攪拌
- 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

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 	✗	✗

要棄掉!



食物安全五要點



[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/consumer\\_zone/safefood\\_all/five\\_keys.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/consumer_zone/safefood_all/five_keys.html)

