

預防經食物所引致的疾病 (1)

選購食物

只購買有適當保護，不易受塵埃或蟲鼠污染的食物

避免購買懸掛在陳列櫃外的燒臘；在店舖門前出售而沒有蓋好的熟食或麵包糕餅食品；露天擺賣的切開水果或飲品等。



切勿光顧街邊無牌熟食小販

無牌熟食小販製造食物的環境和方法大多不合衛生；而他們售賣的食品，可能含大量細菌和禁用的添加劑。



不要購買任何外貌、氣味或味道異常的食物
如隆起、凹陷或生鏽的罐頭；已發芽的馬鈴薯等。

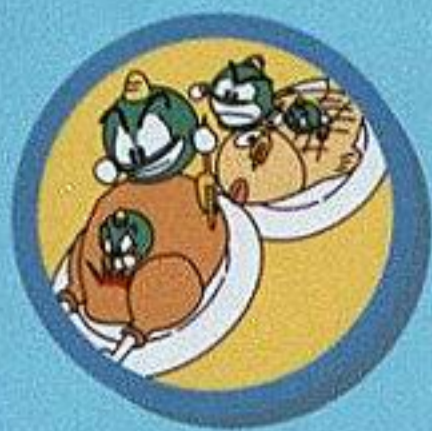
有懷疑的食物不應購買

如雞泡魚、大型（超過兩公斤）的海魚等。



購買預先包裝的食物，須注意包裝上的標籤
不應購買已超逾「保質期」的食物。

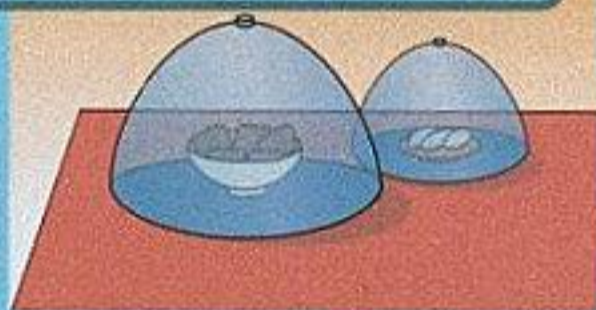




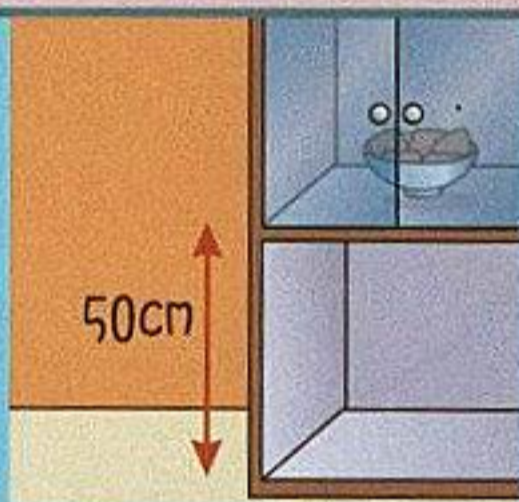
預防經食物所引致的疾病 (2)

貯存食物

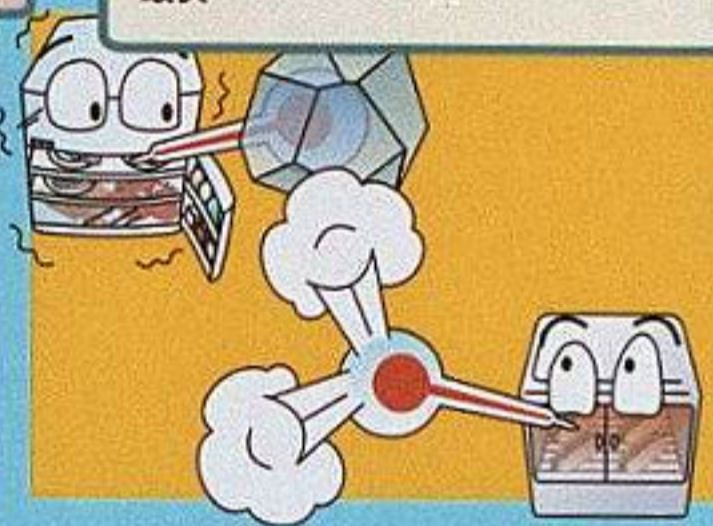
如必須短暫貯存食物於室溫下，存放食物的地方應保持清潔通爽。食物應存放在堅固有蓋的容器內，以免受濕氣或蟲鼠侵染而變壞。



食物應放於離地面最少半米高的食物架上。



所有食物如非即時食用，應盡快存放於4°C以下或63°C以上的環境。因為細菌在4°C至63°C這溫度範圍繁殖得最快。



蔬菜應存放於食物架上，並保持空氣流通而又不受陽光直接照射。

貯存的食物應依次序取用，以免存放過久。





預防經食物所引致的疾病 (3)

善用雪櫃

所有容易變壞的食物應存放於雪櫃內。冷藏只可以抑制細菌生長，不能將細菌消滅。

應保持雪櫃內的冷空氣流通，避免擺放過多食物。

熱的食物必須預先冷卻，以免雪櫃內的溫度提高。

食物應預先包好，才放入雪櫃。生的食物應放在熟的食物下面，避免交叉污染。

要定期溶雪，經常清洗，保持清潔。



預防經食物所引致的疾病 (4)

處理與烹調

應設有兩套砧板和刀具，分別用作切生和熟的食物。



食物要煮至熟透，才可進食。



食水要煮滾，方可飲用。



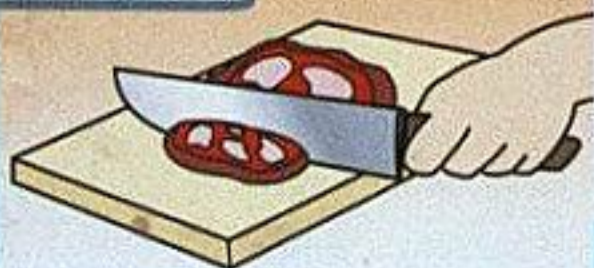
冷藏食物須完全解凍。



翻熱食物必須徹底煮透。

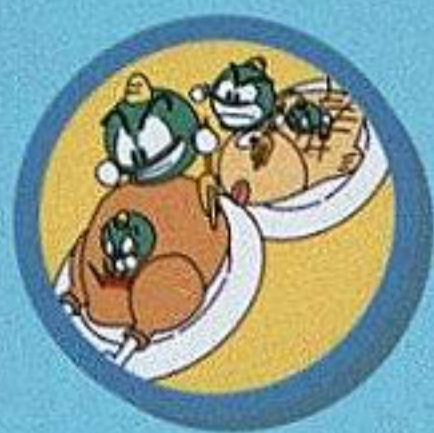


大件食物可切細，方便煮熟。



食物要徹底清洗，才可煮用。





預防經食物所引致的疾病 (5)

進食

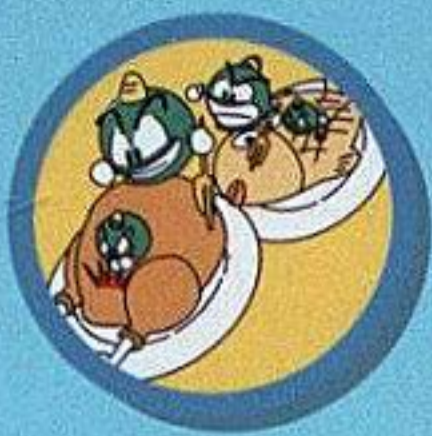


熱的食物要趁熱吃。

減少進食大型海魚的次數及每次只可進食小量



冷盤要在進食前才從雪櫃取出，
避免細菌有機會迅速繁殖。



預防經食物所 引致的疾病 (6)

用具清潔

有裂縫的用具，容易藏污納垢。使用不潔的食具器皿更會直接染污食物。所以：



崩裂的食具應該棄掉。



用完的食具和器皿，必須徹底清潔和消毒。並存放於防塵防蟲的杯碗櫃內。



預防經食物所引致的疾病 (7)

處理食物時應注重個人衛生

進食及處理食物之前，如廁及處理完生的食物之後都應用溫水和肥皂洗手。



切勿面對食物咳嗽、打噴嚏，或在廚房吐痰。



保持身體和工作服清潔。



患有喉痛、吐瀉或其它腸道傳染病，應立刻停止處理食物。



如有傷口瘡癤，須貼上防水膠布。



切勿吸煙。



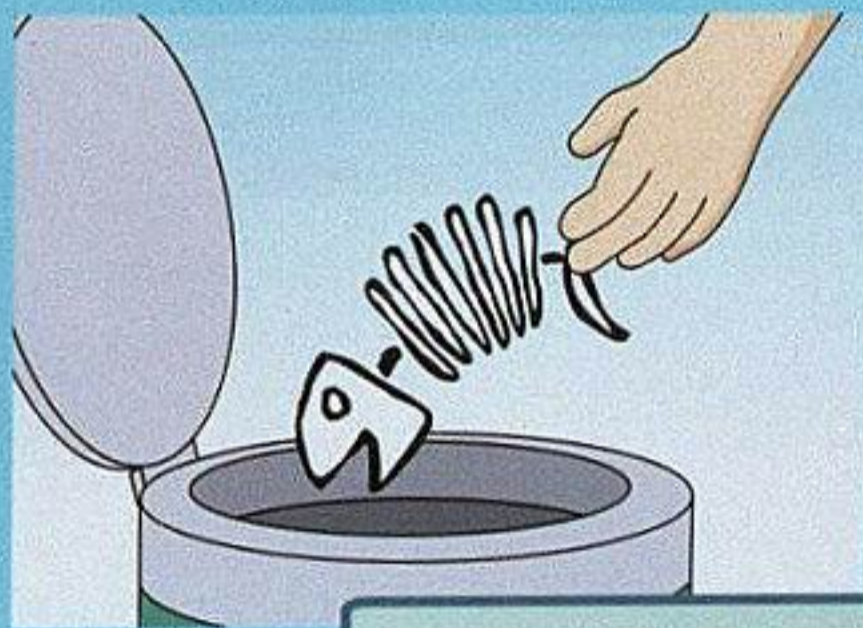
預防經食物所引致的疾病 (8)

地方清潔

地方不整潔，容易招惹蟲鼠，引致食物受到污染。
治本的方法，必須保持環境衛生：



廚房的環境（包括天花、牆壁、地面、排水系統和通風系統等）要經常保持清潔和維修良好。



垃圾和食物渣滓要放入有蓋而不透水的垃圾桶內，並應最少每日清倒一次。