

食物安全 五要點



業界指南





內容

引言	第 2 – 3 頁
如何將「食物安全五要點」應用於日常運作上？	
• 購買	第 4 頁
• 賽存	第 5 頁
• 配製	第 6 – 7 頁
• 烹煮	第 8 頁
• 運送及上桌	第 8 頁
「食物安全五要點」備忘錄	第 9 – 10 頁
附錄	
• 建議進行的清潔工作	第 11 頁
• 常見的食物溫度計	第 12 頁

妥善處理食物，能預防大部分由食物傳播的疾病，包括由耐藥細菌造成的食源性疾病。遵守「食物安全五要點」，可避免你的顧客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/或有毒的化學物。
- 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。

本港由食物傳播的疾病的病源是什麼？

- 各種致病性細菌及病毒是食物中毒個案常見的病源，例如：副溶血性弧菌、李斯特菌、沙門氏菌、金黃葡萄球菌及諾如病毒。
- 沒有徹底煮熟食物、熟食被生的食物污染及個人衛生欠佳等都是一般常見的食物中毒成因。

何謂「食物安全五要點」？

世界衛生組織推廣下列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：

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

後面的實用小貼士，有助業界人士在日常運作中，把「食物安全五要點」應用於購買、貯存、配製、烹煮食物，以至把食物運送及上桌。

抗菌素耐藥性是指當微生物（如細菌、病毒、真菌和寄生蟲）產生變異，導致用以治療的藥物變得無效。耐藥細菌一般透過進食或接觸（特別在抗菌素治療下）帶菌或受感染的動物、食物、人類或被污染的環境傳播。

「食物安全五要點」提倡任何人，包括食物業從業員，要注意預防食源性疾病的基本原則，包括由耐藥細菌造成的食源性疾病。「食物安全五要點」能夠有效預防食源性疾病，不論其病原體是否帶有抗菌素耐藥性。

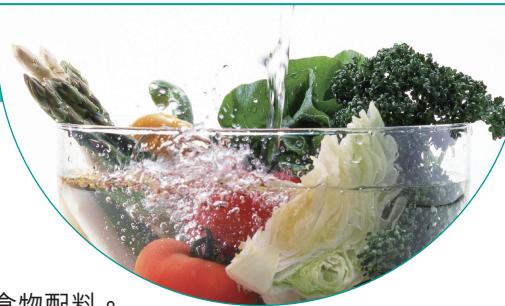
購買

精明選擇

- 從**認可**和**可靠**的來源購買食物及食物配料。
 - 確保供應商領有相關及有效的食物環境衛生署牌照，詳情請瀏覽http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/licensing/list_licensed_premises.html
 - 不要從非法的途徑或可疑的來源（例如售價過低的食物或顏色紅得異常的肉類）購買食物。
- 選用**衛生**及**新鮮**的食物配料，並在接收配料時檢查品質。
 - 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。
 - 食物或食物配料以安全溫度貯存，例如熱吃的食物保持在攝氏60度以上，冷吃的食物保持在攝氏4度或以下，冷藏食物保持在攝氏零下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。食用限期以「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」日期的形式標示。
 - 標示和檢查放在雪櫃內的食物的貯存時間。
 - 按照**先入先出**的原則貯存食物。

附表：「此日期或之前食用」和「此日期前最佳」日期的區別

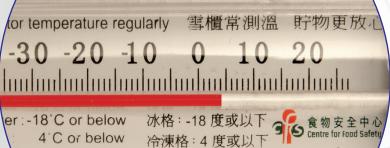
	「此日期或之前食用」日期	「此日期前最佳」日期
食物例子	一杯雪糕	一包餅乾
食用限期的例子	2008年1月1日 如適當貯存食物，建議在2008年1月1日或之前食用。	2008年1月1日 如適當貯存食物，預期在2008年1月1日或之前，食物能保存其特質。
食用限期屆滿後的注意事項	一般來說，有關食物是非常易腐壞的。如在該日期後食用，便有可能染上由食物傳播的疾病。	如在該日期後食用，食物的味道和品質未必最佳。



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

- 最好用兩個雪櫃分開貯存生的食物和經煮熟或即食食物。
- 如須把生的食物和經煮熟或即食食物貯存在同一雪櫃：
 - 以**有蓋的容器**貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟食物接觸。
 - 把**即食或經煮熟**食物放在雪櫃上格，**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食物上。



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處理不潔的設備或用具後都要洗淨雙手，配製食物期間也要勤洗手。
 - 咳嗽、打噴嚏、擤鼻子或飲食後；觸摸耳朵、鼻子、頭髮、口腔或身體其他部位後；處理垃圾、動物或化學物質後；以及如廁後、穿戴手套前和從事任何可能會污染雙手的活動（例如處理金錢、執行清潔職務）後，應洗淨雙手。
- 以清水和梘液清洗雙手 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。
 - 以清潔的抹手紙或電動乾手機弄乾雙手。
- 不應留長指甲及塗指甲油。
- 食物處理人員在處理即食食物時，應戴上用後即棄的手套。手套如有損壞、弄污或食物處理人員因暫停工作而把手套除下，便應把手套丟掉。
- 應以防水膠布或戴上手套，覆蓋手上的損傷部分或切割傷口。
- 食物處理人員應穿著**清潔的淺色外衣或工作服**。如在配製食物時弄污衣服，應把衣服更換或清洗。在處理食物時應盡量戴上口罩。口罩如有損壞、弄污或經長時間使用後，便應把口罩丟掉。



配製

保持環境衛生

- 在每次使用用具和工作枱後，用**熱水及清潔劑**清洗。
- 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，並每天至少清倒垃圾一次。
 - 保持地面、地面排水渠及渠閘清潔，及清除食物殘渣。
 - 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。
 - 使用殺鼠藥或殺蟲劑消滅蟲鼠，但要慎防污染食物。
 - 禁止寵物進入廚房。
 - 此外，亦可以遵從載於**附錄**的建議進行的清潔工作程序。



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（如水果、壽司或白切雞）。
 - 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
- 用不同的用具試味和攪拌或混合食物。



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。市面上有多種食物溫度計（詳情見附錄），在使用食物溫度計時，方法必須正確，例如：
 - 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。
 - 把湯羹及炆燉類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 如使用微波爐煮食，應蓋好食物，並在烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟。



安全溫度

- 熱吃的食品應保持在攝氏 60 度以上。
 - 運送熱吃的食品時應把食品包好，放進清潔的保溫容器內。
 - 熱吃的食品上桌時應放在已加熱的保溫設備內或已預熱的蒸氣桌、暖盤及/或燉鍋上。
 - 不時檢查溫度，確保食品的溫度保持在攝氏 60 度以上。
- 冷吃的食品應保持在攝氏 4 度或以下。
 - 運送冷吃的食品時應把食品放在具備冷源（如冰或冰墊）的冷凍器內。
 - 冷吃的食品上桌時應放於較淺的容器內，然後放進一個加了冰塊的深盤內，以保持食品冷凍。應在冰塊溶掉後，把水倒掉，並添加新的冰塊。
- 一般而言，容易變壞的食品如在攝氏 4 度以上的環境陳列：
 - 不足兩小時，可放入雪櫃留待稍後食用，或在四小時陳列時限屆滿前食用。
 - 超過兩小時但又不足四小時，應在四小時陳列時限屆滿前食用，不可再放入雪櫃。
 - 超過四小時，即須予以丟棄。

運送及上桌



「食物安全五要點」備忘錄

在購買食物和食物配料時：

向領有相關及有效的食物環境衛生署牌照的供應商選購。

在接收貨物時：

檢查食物是否貯存在正確溫度和環境下。

檢查預先包裝食物的食用限期。

貯存食物時：

遵從先入先出的原則。

在兩小時內把熟食及易腐壞的食物存放在雪櫃內。

標示和檢查放在雪櫃內的食物的貯存時間。

使用雪櫃時：

不要把雪櫃裝得太滿。

檢查和記錄雪櫃內的溫度，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。

貯存食物於有蓋的容器內。

把生的食物分開貯存在另一個雪櫃內；如使用同一個雪櫃，把經煮熟或即食食物放在上格，生的食物放在下格。

配製食物前，保持個人衛生：

穿著清潔的淺色外衣。

如有切割傷口或損傷，應貼上防水膠布或戴上手套。

不應留長指甲及塗指甲油。

用清水及梘液清洗雙手 20 秒。

在處理即食食物時戴上手套，並要定期更換。

配製食物前，保持環境衛生：

應確保食物配製範圍沒有昆蟲、害蟲或其他動物。

保持地面、地面排水渠和渠閘清潔。

蓋好垃圾桶，並要每天清倒。

蓋好食物。

「食物安全五要點」備忘錄

配製食物期間：

- 用不同的刀和砧板，分開處理生熟食物。
- 處理生熟食物前後洗淨雙手。
- 把冷藏食物放進微波爐、雪櫃冷凍格或放在流動的水喉水下解凍。
- 徹底煮熟食物，並用食物溫度計檢查食物中心溫度是否至少達到攝氏 75 度。
- 把湯羹及炆燉類食物煮沸並維持最少一分鐘。
- 確保家禽和肉類的肉汁清澈，不應呈紅色。
- 確保蛋黃凝固。
- 攪動和翻動正在微波爐裏烹煮的食物。
- 用不同的碗碟分開盛載生熟食物。
- 經煮熟的食物熱存於攝氏 60 度以上。

配製食物後：

- 用熱水及清潔劑清洗用具及工作枱。

運送食物時：

- 把熱吃的食品包好後放進清潔的保溫容器內。
- 把冷吃的食品存放在具備冷源的冷凍器內。

食物上桌時：

- 把熱吃的食品保持在攝氏 60 度以上。
- 把冷吃的食品保持在攝氏 4 度或以下。

附錄 建議進行的清潔工作

項目		最少清潔次數	設備及化學品	方法
結構	地面	每天完工或有需要時	掃帚、濕拖把(地拖)、刷子、清潔劑及消毒劑	1. 掃地 2. 用清潔劑拖地 3. 刷去餘下污物 4. 用水徹底沖淨 5. 用地拖拖乾地面
	牆壁、窗戶及天花板	每月一次或有需要時	抹布、刷子及清潔劑	1. 除去乾的污物 2. 用濕布抹擦或用水沖刷 3. 用清潔劑清洗 4. 用濕布抹淨或用水沖淨 5. 風乾
會與食物接觸的表面	工作枱及洗滌盆	使用後	抹布、清潔劑及消毒劑	1. 清除食物殘渣及污物 2. 用濕布抹擦或用熱水沖刷 3. 用清潔劑清洗 4. 用濕布抹淨或用水沖淨 5. 用消毒劑消毒 6. 風乾
設備	用具、砧板、刀及其他煮食設備	每次使用後	抹布、刷子、清潔劑及消毒劑	1. 清除食物殘渣及污物 2. 用熱水沖刷 3. 用清潔劑清洗 4. 用水沖淨 5. 用消毒劑/沸水消毒 6. 風乾
	雪櫃、冷藏櫃及貯物地方	每周一次或有需要時	抹布、刷子及清潔劑	1. 清除食物殘渣及污物 2. 用濕布抹擦或用水沖刷 3. 用清潔劑清洗 4. 用濕布抹淨或用水沖淨 5. 用清潔的抹布抹乾/風乾
會與手接觸的表面	門柄	每天一次	濕布及清潔劑	1. 清除污物 2. 用清潔劑清洗 3. 用濕布抹淨 4. 用抹手紙抹乾/風乾
地毯	地面	每月一次	蒸氣/化學品	1. 清除污物 2. 用化學品清洗 3. 用吸塵機吸乾

關於食環署批准的消毒劑資料，請瀏覽以下網址：

https://www.fehd.gov.hk/tc_chi/howtoseries/agent_index.html

附錄 常見的食物溫度計

1. 雙金屬棒狀溫度計

雙金屬棒狀溫度計是最常見的食物溫度計。這種溫度計由棒尖至沿棒而上50至76毫米的範圍探測溫度，在這個感溫範圍內所測溫度的平均數，便是溫度計顯示量度所得的溫度。

因此，這種溫度計較適合量度**厚身食物**(厚度超過76毫米)的中心溫度，因為溫度計的整個感溫範圍都能插入食物。視乎類別而定，這種溫度計可於20秒至2分鐘之內顯示讀數。

圖1：雙金屬棒狀溫度計



2. 熱電偶溫度計和熱敏電阻溫度計

熱電偶溫度計和熱敏電阻溫度計是透過棒尖的感應器量度溫度，很快(10秒之內)便可顯示讀數。由於感應器設在棒尖，所以用這兩種溫度計量度**薄身或厚身食物**的溫度，都甚為方便。這些溫度計一般使用數字顯示器顯示量度所得的溫度，因此也稱為「**數字食物溫度計**」。

圖2及圖3：
數字食物溫度計



3. 紅外線溫度計

手提活動式紅外線溫度計可於1秒內量度食物和食物包裝的表面溫度。這種溫度計量度的是從表面放射出來的輻射能，因此無須接觸食物和食物包裝。

紅外線溫度計適合檢查**冷藏櫃和雪櫃的貯存溫度、熱存設備盛載的食物溫度，以及接收的食物溫度**。然而，這種溫度計並不適合量度正在烹煮或冷卻食物的中心溫度，只可量度食物表面的溫度。此外，這種溫度計不能準確地量度金屬表面和反射箔紙的溫度。

圖4：紅外線溫度計



玻璃溫度計內有水銀或酒精，不宜用作量度食物溫度，因為這種溫度計的玻璃和其內的液體會對食物帶來物理性和化學性的危害。

另有專門設計的溫度計，用來量度某些食品或食物加工時的溫度，包括糖果/啫喱/煎炸食物溫度計、焗爐溫度計、只用一次的溫度顯示器等。