

# 處理食物衛生守則



# 處理食物衛生守則

## 目錄

第一章	緒言	1
第二章	細菌性食物中毒	2
第三章	細菌污染食物的途徑	3
第四章	細菌滋生的四大條件	4
第五章	預防食物中毒	5
第六章	個人衛生	6-7
第七章	食物衛生	8-10
第八章	環境、設備及用具衛生	11-12

## 附錄

(一) 一般導致食物中毒的細菌	13
(二) 食物中毒的十大原因	14
(三) 食物衛生危險溫度範圍	15
(四) 洗碗碟的正確方式	16-17
(五) 有關食物安全衛生的香港法例	18

## 緒言

要確保食物安全和衛生，除了食物環境衛生署的立法和監管外，食物業的管理階層亦需提供適當訓練及管理，使從業員在處理和接觸食物的每一個環節都遵守良好的衛生守則和習慣。

「處理食物衛生守則」針對一系列重點，包括食物製造、貯存、售賣食物的樓宇、設備、器具等和所有食物處理及售賣過程，以保證食物不受污染和攬雜。

這本守則扼要地列出一些確保食物安全和衛生的要點，旨在幫助食物業經營人士和僱員符合香港食物法例的要求，保障市民的健康。若對此守則有任何疑問，請致電食物環境衛生署傳達資源小組（電話：2381 6096）或食物環境衛生署熱線2868 0000。

首先，讓我們了解細菌性食物中毒的原因及途徑。

## 細菌性食物中毒

「食物中毒」是指吃了不潔或有毒素的食物而引致的急性疾病，其症狀通常在進食後一至三十六小時內出現。患者一般的症狀包括腹瀉、肚痛和嘔吐。食物中毒可分為細菌性和化學性兩類；在香港以前者較為普遍。

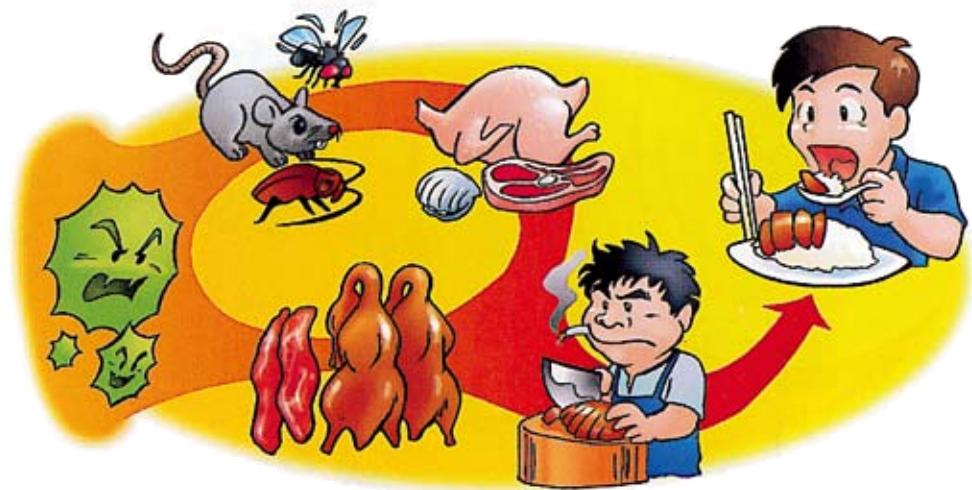
由於在外觀上很難分辨食物是否已沾上細菌，故此人們很多時會偶一不慎、吃了一些受污染的食物。最普遍的情況是，預先烹調好的食物因沒有適當地蓋好而沾上細菌，並存放於室溫下，令細菌有時間及在適合溫度下迅速繁殖或產生毒素，導致食物中毒。



## 細菌污染食物的途徑

大致有以下幾種：

- 1. 人體** - 皮膚、腸道、口、鼻子、頭髮及傷口都帶有大量細菌。所以，如員工未有清洗雙手便接觸食物，便可能把細菌傳到食物上。
- 2. 未經處理的食物** - 生的肉類、貝類、家禽都可能帶有導致食物中毒的細菌，如它們與熟食混在一起貯存，便很易沾污熟食。
- 3. 昆蟲、老鼠和其他動物** - 蒼蠅、蟑螂等昆蟲和老鼠、貓、狗等動物的口及腳常帶有細菌，當牠們走進食物房，便有機會沾污食物。
- 4. 灰塵、泥土** - 泥土、灰塵都帶有細菌，食物未被蓋好或受適當保護的話，便很易受污染。

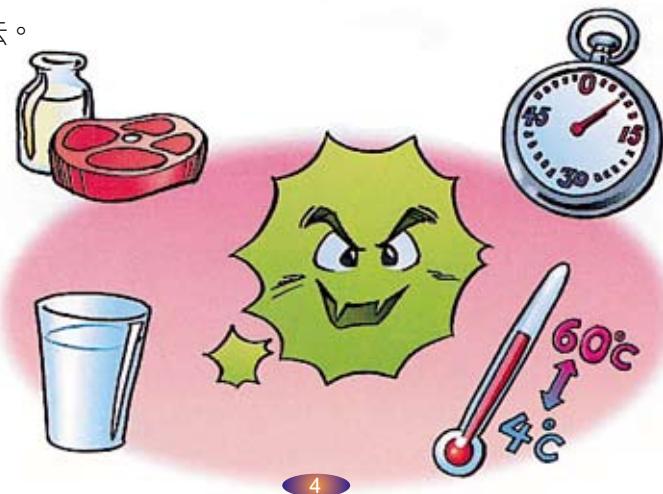


## 細菌滋生的四大條件

下列四項是細菌滋生的主要條件

- 1. 水** - 如果細菌無法從食物中獲得水份，它們便不能繁殖。所以，減少食物中的水份，例如烘乾、醃製食物，可有效延長食物的保質期。
- 2. 食物** - 人的食物也是細菌的食物。有豐富水份和蛋白質的食物，如奶類、肉類等，非常適合細菌滋生。
- 3. 適合的溫度** - 在適合的溫度下（危險溫度範圍 - 通常指攝氏4度至60度間），導致食物中毒的細菌會以幾何級數劇增。
- 4. 時間** - 在適當條件下，細菌會迅速繁殖（即使只是一個細菌，它會在四小時後增至四千個，七小時後增至二百萬個之多）。

由於我們不容易完全除去食物中的水份，所以控制溫度和盡量縮短食物停留在危險溫度範圍的時間是防止細菌滋生的最有效方法。



## 預防食物中毒

所有食物業人士有責任採取有效的措施防止食物中毒。在執行方面，必須緊記以下三大重點：

- 1. 防止污染** - 令導致食物中毒的細菌無法污染食物。
- 2. 防止細菌滋生** - 即使有少量細菌附在食物上，亦不容許其繼續繁殖。
- 3. 消滅細菌** - 在可能範圍內，用烹煮方法將細菌消滅。



## 個人衛生

良好的個人衛生習慣，是防止食物受到污染的重要一環。人的身體，包括皮膚、鼻腔、口腔、頭髮及傷口都可能帶有可引致食物中毒的細菌。因此，處理食物時不應梳頭、挖鼻孔、吸煙、咳嗽或打噴嚏。另外，由於雙手經常直接接觸食物，工作人員應時刻保持雙手及指甲清潔。

### 僱主的責任

為幫助員工養成良好的個人衛生習慣，僱主應注意以下各點：

- 提供適當的訓練，尤其是初入職的員工。
- 在店鋪內適當位置提供足夠的洗手盆、梘液、抹手紙或乾手機，最好備有冷熱水供應和自動感應水龍頭。
- 為員工保存一套病歷記錄；禁止腸道傳染病患者繼續工作，直至他們完全康復為止。
- 經常提醒員工注重個人衛生，例如在工作間貼上「經常洗手」、「切勿吸煙」告示。
- 提供制服和帽子；有需要時，供給用後可以棄掉的塑膠手套。
- 提供貯物櫃給員工以存放私人用品，例如外衣、鞋襪。

### 員工備忘

- 保持雙手清潔。配製食物前、如廁後或處理垃圾後，必須以梘液和清水洗手。
- 切勿面對食物咳嗽、打噴嚏或在工作間吐痰。
- 戒除不良的習慣，如抓搔、撥髮、擠粉刺。
- 工作時切勿吸煙。
- 若有腹瀉或嘔吐等腸胃不適的情況，必須將病況向上司報告。
- 如有傷口及瘡癩，須貼上防水膠布，以免病菌沾污食物。
- 工作時應穿着清潔制服及衣帽。
- 避免用手直接接觸熟食。試味應用匙羹而非用手指，試味用匙羹必須即時清洗消毒，及不可重覆使用。
- 處理食物時不應戴耳環、戒指及佩針，因為它們可積藏污垢及細菌，寶石及細小的金屬片亦可能掉進食物內。
- 切勿坐臥於食物房之工作枱上。



1. 用溫水把手弄濕



2. 使用梘液



3. 雙手互相搓擦20秒



4. 徹底沖洗雙手



5. 用抹手紙抹乾雙手



6. 用抹手紙包裹着水龍頭來關掉水源

## 食物衛生

作為食物業經營者或從業員，你有責任為顧客提供衛生的食物。食物業人士必須注意以下各項：

### 貨源選購

- 訂購適量的原材料以減少因貯藏大量存貨而可能出現的問題。
- 檢查來貨，確保所有用以配製食物的原材料均是完好、衛生和品質良好的。檢查重點包括：
  - 包裝完整
  - 食用日期
  - 食物溫度（冷凍食物要4°C或以下，冷藏食物要-18°C或以下）
- 如對原材料有懷疑，便不應使用，並立即通知供應商及退回貨品。

### 食物處理及烹調

- 所有食物應清洗乾淨才可煮用。海產貝類應浸養於清水中一段時間，待其自行清潔體內的污物。
- 避免食物交叉污染：生的食物和熟食應存放在不同地方，並以不同用具處理。
- 避免用手接觸熟食；應使用清潔的鉗子。
- 切勿使用報紙或不潔的物料包裹食物。
- 解凍冷藏食物，應在雪櫃內指定部分進行。切勿再將食物冷藏及解凍。
- 冷藏食物應先行完全解凍，而大塊的食物須先切成小塊，才容易煮熟。
- 食物必須徹底煮熟（中心溫度達75°C或以上至少30秒），才可食用。翻熱食物亦應徹底煮熟。
- 隔層水浴鍋（bain-marie）及其他保溫設備並非煮食用具，切勿用以烹煮或翻煮食物。

### 食物貯存

- 所有食物必須蓋好或受保護，並貯存於清潔及適當溫度（遠離危險溫度）和濕度（乾爽）的環境下。
- 須將存貨依食用日期的次序取用，未包裝的食物亦應記上購買日期，以免存放的時間過長。
- 食物應放置於離地面30厘米高或以上之食物架上，切勿將食物放置在地面。
- 陳列熟食如燒味鹹味，應使用防塵防蟲的玻璃飾櫃。
- 不要用來源可疑的海水飼養海鮮，魚缸內的水要過濾和時常更換，並要經常清洗魚缸。
- 如非即時食用的熟食，須存放在攝氏4度或以下或60度以上，以免細菌繁殖。
- 適當使用雪櫃：
  - 熟食、肉類及所有容易變壞的食物都應存放在攝氏4度或以下的雪櫃內。
  - 任何食物放進雪櫃前，必須妥善包好或放在適當的容器內。
  - 切勿貯存過多食物，以保持雪櫃內冷空氣流通。



善用雪櫃，可保食物新鮮衛生

- 一生和熟的食物必須分開存放，如非使用獨立雪櫃，應把熟食放在雪櫃上格，以防生的食物汁液滴下污染熟食。
- 應按照製造商的指示，定期為雪櫃溶雪及清潔。

「註：雪櫃的溫度只能抑制細菌繁殖，而非殺死細菌，所以，必須根據貯藏溫度和食物特質訂出食物貯存時間，以防變壞。」

## 食用及售賣

- 热的食物要趁热吃，冷盘要在进食前才从雪櫃取出，以免细菌有机会繁殖。
- 所有经售卖或奉客后退回的食物，应立即丢掉，不可再次使用。
- 陈列供售卖的食物如日式鱼生寿司、中式点心、冷盘、烧味卤味，必须以适当容器或设备（如雪櫃、防尘玻璃饰柜、有覆盖设施的点心车）存放。除非有冷冻（摄氏4度或以下）或保暖（摄氏60度以上）设备，否则陈列食物只可作短暂停存。
- 用作冷卻的冰粒不可作飲食之用。



員工須穿着清潔制服及衣帽

## 環境、設備及用具衛生

充足光線、空氣流通，以及足夠的食物房面積和廁所設施，是每所食肆的先決條件。設計良好和妥善維修的樓宇及設備，除了可提高工作效率和工業安全外，更可使食物製造過程更加清潔衛生。食肆亦應提供足夠的個人衛生、消毒用具及清洗食物的設施，以及設有足夠的冷藏及食物處理的設備。

設備、用具及所有可能會接觸食物的表面都應該以堅固和無毒性的物料製成，表面應該平滑、不透水、不會脫落及易於清理。管理層應制訂工作程序，指導員工適當地清洗和消毒這些設備和用具。

### 保持店舖清潔

- 食物房地面及牆壁，須經常保持清潔。
- 經常清除食物房內的雜物。切勿在食物房存放衣物。
- 垃圾及食物渣滓、碎屑應放進蓋好的垃圾桶內，並最少每日清倒一次。
- 杜絕老鼠、蒼蠅和蟑螂以防止沾污食物及器皿。
- 保持廁間清潔及確保沖廁設備完善。洗手盆應常備梘液和抹手紙或乾手機。
- 切勿讓貓、狗及雀鳥進入食物房內。

## 用具器皿衛生

- 洗淨之碗碟應存放於防塵防蟲的碗櫃內。
- 崩裂食具應棄掉不用。
- 每次用完砧板應立即用清水和清潔劑洗擦乾淨。
- 切肉機或其他製造食品用機器，應定期清洗和消毒。



分開處理食物和清洗器皿用具的地方可減少交叉污染

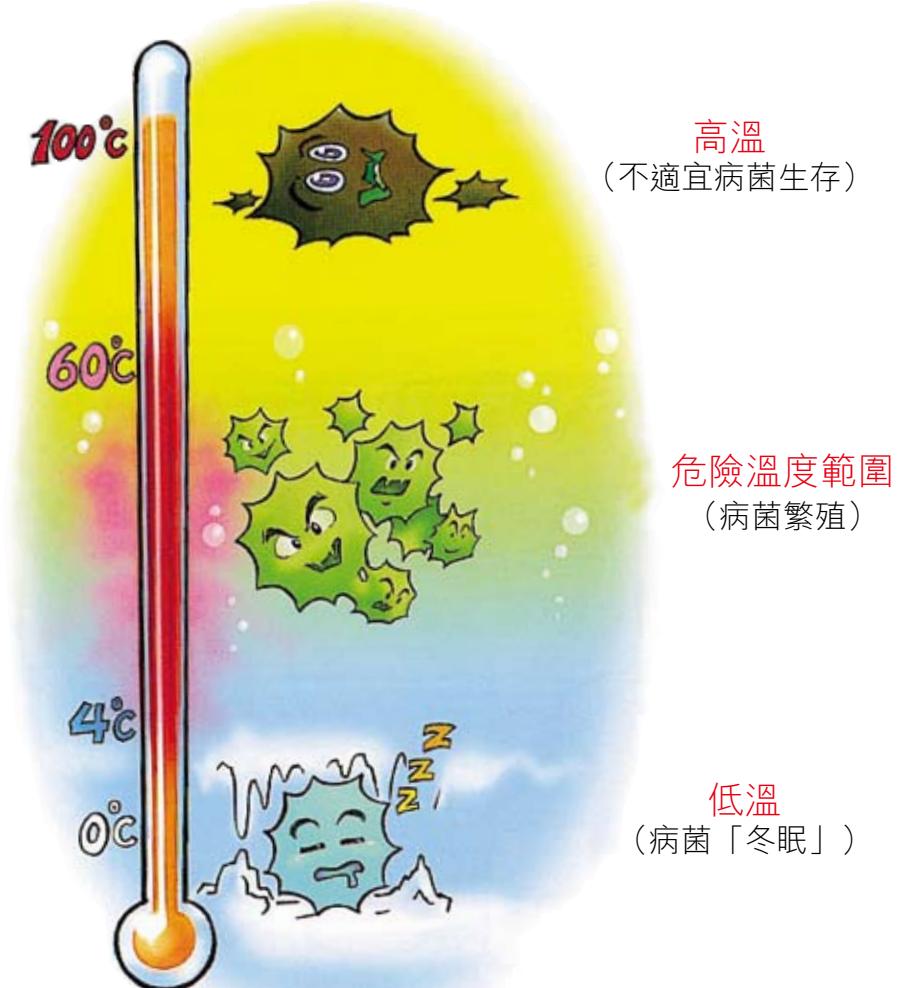
## 一般導致食物中毒的細菌

細菌名稱	經常發現此菌的地方	容易受到污染的食品
1.沙門氏菌類	動物和人的腸臟	肉類及肉類的製成品，特別是家禽類食品（例如燒味、鹹味、鵝腸）
2.金黃葡萄球菌	咽喉、鼻腔、皮膚、頭髮和傷口	糕點、雪糕、奶及奶類製成品、蛋製品及即食食品（例如三文治及沙律等）
3.副溶血性弧菌	海洋和海產品	海產品和醃製食品（例如海蜇、墨魚、鹹菜、燻蹄）
4.膾樣芽孢桿菌	泥土、植物、空氣	剩飯、炒飯、冷盤、調味汁
5.產氣莢膜梭狀芽孢桿菌	土壤、植物、動物糞便	肉類及肉類製成品

## 食物中毒的十大原因

1. 太早準備食物及放在室溫內。
2. 雪藏之前，冷卻食物的程序太慢。
3. 再次煮熟食物時的溫度不夠高，未能消滅食物中的有毒菌。
4. 進食已被有毒細菌污染的熟食。
5. 食物沒有徹底煮熟。
6. 冷藏肉類在烹煮前未完全解凍。
7. 沒有適當貯存食物，生的食物及熟的食物交叉污染。
8. 存放熱的食物在攝氏60度或以下。
9. 處理食物的工作人員患上腸道傳染病或是帶菌者。
10. 進食未妥善處理的剩餘食物。

## 食物衛生 危險溫度範圍



食物應貯存在攝氏4°C或以下/60°C以上，  
以免病菌在合適溫度下繁殖。

## 洗碗碟的正確方法

1

將碗碟上之油漬  
及食物屑抹除

2

用熱水及洗潔劑將碗碟  
認真洗擦，必要時  
再用清水沖洗

3

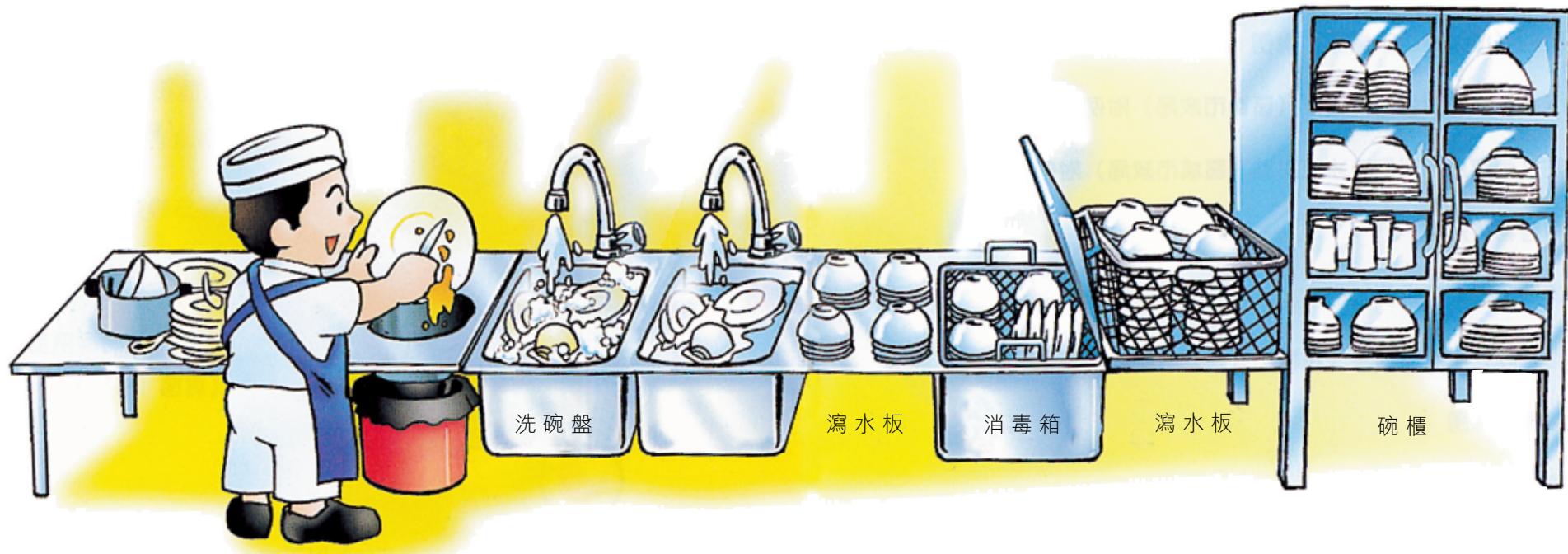
將洗淨碗碟置網籃中  
浸入沸水內  
一分鐘以上

4

讓碗碟自行風乾或  
用清潔碗布抹乾

5

放入密封碗櫃內  
以防灰塵、害蟲及  
老鼠沾污



## 有關食物安全衛生的香港法例

公眾衛生及市政條例（香港法例第132章）第五部

食物內染色料規例

奶粉規例

食物攜雜（人造糖）規例

食物攜雜（金屬雜質含量）規例

食物及藥物（成分組合及標籤）規例

食物業規例

冰凍甜點規例

食物內有害物質規例

進口野味、肉類及家禽規例

奶業規例

食物內礦物油規例無

食物內防腐劑規例

屠房規例

無煙煙草產品（禁止）規例