

# 預防細菌性 食物中毒



食物安全中心  
Centre for Food Safety



## 細菌性食物中毒

細菌性食物中毒是由進食受細菌性病原體污染的食物所致，屬急性的疾病。受感染的人一般會有噁心、腹痛、腹瀉和嘔吐等腸道疾病的病徵，亦會有其他症狀，例如發燒。細菌性食物中毒的潛伏期由幾小時至數天不等，視乎由何種致病媒介引起而定。

## 引致細菌性食物中毒的常見原因

### ● 熟食被污染

\* 熟食被食物處理人員、生的食物、會與食物接觸的表面或蟲鼠污染。

### ● 熟食貯存不當

\* 熟食被存放在攝氏4度至60度之間過久。

### ● 食物未經徹底煮熟

\* 生的食物未有徹底煮熟，以致未能減少食物內的致病原。

### ● 進食未煮的食物

\* 進食通常含有大量細菌或病原體的未經烹煮食物，例如蝦。



## 常見的細菌性食物中毒致病媒介

以下是一些例子：

細菌名稱	細菌來源	容易受其污染的食物
● 沙門氏菌類	動物 (特別是家禽) 的腸臟	* 未經徹底煮熟的肉類、家禽、雞蛋及其製品
● 金黃葡萄球菌	鼻腔、皮膚、毛髮、受感染的傷口	* 經人手處理，但隨後無需再烹煮或翻熱的食物 (例如三文治、蛋糕和糕點)
● 副溶血性弧菌	河口及海洋	* 供生吃的海產及其製品 (例如生蠔、刺身) * 未經徹底煮熟的海產及其製品 (例如海蜇、蝦)

- |               |            |                                   |
|---------------|------------|-----------------------------------|
| ● 臘樣芽孢桿菌      | 土壤、植物      | * 飯類 (例如剩飯)                       |
|               |            | * 肉類製品                            |
|               |            | * 蔬菜                              |
| ● 產氣莢膜梭狀芽孢桿菌  | 土壤、植物、動物糞便 | * 未經徹底煮熟或翻熱的肉類、肉餡餅及肉汁             |
| ● 志賀氏桿菌類      | 受感染人士的糞便   | * 被受感染的食物處理人員所污染的即食食物             |
|               |            | * 未煮的蔬菜                           |
| ● 彎曲菌類        | 家禽腸臟       | * 未經徹底煮熟的家禽及肉類製品                  |
| ● 大腸桿菌0157:H7 | 牛的腸臟       | * 未經徹底煮熟的牛肉及牛肉製品，尤其是免治牛肉 (例如漢堡肉類) |

## 預防方法

預防細菌性食物中毒的最佳方法，是在配製食物的各個階段中，遵照正確的衛生守則，特別是注意下列各點：



### ● 選購食物

- \* 向合乎衛生和信譽良好的供應商購買食物。
- \* 不要光顧無牌食肆和小販。
- \* 不要購買沒有受到適當保護的即食食物 (例如掛在店鋪外面的燒味鹵味、沒有蓋好的熟食)。
- \* 購買預先包裝的食物時要留意標籤上“此日期前食用”或“此日期前最佳”的日期，並細閱和依照食物標籤上說明的方法貯存食物。
- \* 不要購買外觀異常的食物 (例如罐身膨脹或凹陷的罐頭食物)。



## ● 處理食物

- \* 生的食物須徹底清洗和煮熟 (特別是肉類和海產)。
- \* 處理食物前、處理生的食物或如廁後，要用梘液和水洗淨雙手。
- \* 如有腹瀉或嘔吐，切勿處理食物，以免傳播細菌。
- \* 處理食物前要用防水膠布蓋好傷口。

## ● 貯存食物

- \* 熟食和生的食物須分開配製和貯存，以免交叉污染。把熟食放在雪櫃的上格。
- \* 熟食如非即時食用，必須貯存在攝氏4度或以下，或攝氏60度或以上。不要在室溫貯存食物，以免細菌迅速繁殖。
- \* 應棄置吃剩的食物。如要保留，應放進雪櫃 (攝氏4度或以下)，並先徹底翻熱才再進食。



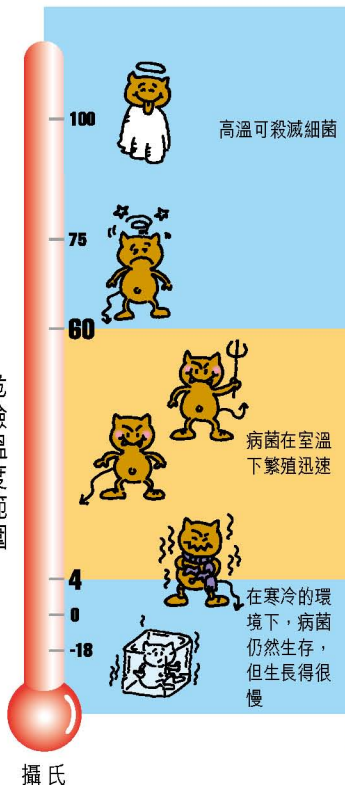
100°C



危險溫度範圍



4°C → -18°C



## 查詢

### 食物環境衛生署

- 24小時熱線： 2868 0000
- 傳達資源小組： 2381 6096
- 網址： [www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk)
- 電郵： [enquiries@fehd.gov.hk](mailto:enquiries@fehd.gov.hk)