



# 處理食物要衛生 預防疾病要留神



食物安全中心  
Centre for Food Safety

**食** 源性疾病包括甲型肝炎、霍亂、痢疾、腸熱及食物中毒等，都是由於進食或飲用受細菌、過濾性病毒、原蟲或化學品物質沾污的食物或食水，或進食本身含有毒素的食物而引致。其實，只要我們在處理食物的各階段都遵守衛生守則，便可以有效地預防各樣食源性疾病。具體的做法可從以下三方面着手：

## (一) 個人衛生



- 保持雙手清潔。在處理食物前、處理生的食物後及如廁後，都應用枧液及清水洗淨雙手。
- 工作時應穿上清潔易洗的外衣。
- 若有喉痛或腸胃不適（如腹瀉和嘔吐）的病徵，則不應下廚或處理食物。
- 刀傷和含膿的傷口應用防水敷料敷裏，以避免傷口的細菌傳到食物上。
- 不應對着食物咳嗽或打噴嚏；更不應在廚房內吸煙。
- 應聘用不同員工負責處理金錢和食物如燒味、鹵味、海產及家禽等。
- 僱主應規定處理食物的人士接受有關食物衛生的訓練課程。



## (二) 環境及用具衛生



- 不潔的地方會招惹蟲鼠，令食物受到污染，所以應保持樓宇內外清潔，尤其是廚房和廁所。
- 垃圾及食物渣滓應放進垃圾桶。垃圾桶要經常蓋好，並每天至少清倒一次。





- 洗淨的碗碟應放在防塵防蟲的碗碟櫃內。
- 崩裂的食具應棄置不用。
- 每次用完砧板應即用清水和清潔劑洗擦乾淨。

### (三) 食物衛生

#### 選購食物

- 市民不應光顧無牌小販。食肆應選購來源可靠的原料來配製食物。
- 留意食物的狀態。變色、變味或沒有遮蓋的食物，都不應購買。
- 購買預先包裝的食物時，應留意標籤上“**此日期或之前食用**”或“**此日期前最佳**”的日期，並細閱和依照標籤上說明的方法貯存食物。
- 購買活魚及貝類海產時，應留意盛載的容器及養水是否清潔衛生。應購買新鮮和無異味的海產。

#### 貯存食物

- 生的肉食、海產和其他容易變壞的食物，應放進雪櫃內貯存；雪櫃的溫度應經常保持在攝氏4度或以下。
- 不應用來源可疑的海水飼養海鮮，魚缸內的水應經常更換和過濾，並應經常清洗魚缸。
- 生和熟的食物應分開存放，把熟食放在雪櫃上格，以防止生的食物滴下的汁液污染煮熟了的食物。
- 已烹煮的食物如不是即時食用，應貯存在攝氏4度或以下，或攝氏60度以上。因為在攝氏4至60度這個危險溫度範圍內，細菌會不斷生長和繁殖。





## 處理及烹調食物

- 避免過早準備食物，例如有海產配料（如海蜇或八爪魚等）的燒味拼盆，最好即叫即製。
- 所有食物烹煮前都應清洗乾淨。



- 貝類海產食物的內臟是不潔的，必須摘除。
- 生和熟的食物應用不同的用具來處理。
- 冷藏的食物應在雪櫃內解凍，而大塊的食物須切成小塊，才容易煮熟。
- 食物必須徹底煮熟才可食用。翻熱食物亦要徹底。例如碎牛肉及漢堡肉應煮至攝氏70度或以上達兩分鐘，以便將食物中的埃希氏大腸桿菌O157:H7殺滅。貝類海產食物須以沸水煮至外殼打開然後再煮三至五分鐘。至於泥螺，在去除外殼後，則應在沸水中烹煮至少三分鐘。食水要經煮沸才可飲用。
- 處理燒味和鹹味的部分應遠離魚缸或剖洗海鮮或家禽的地方。運送生的食物時亦不應經過這獨立部分，以防交叉污染。



## 售賣及食用



- 陳設燒味和鹹味的飾櫃必須為認可的防蟲防塵設計；切勿將海產及生的食物同時陳列。
- 熱的食物應趁熱吃，冷盤則應在進食前才從雪櫃取出，以免細菌有機會迅速繁殖。



只要能切實遵守上述的衛生守則，  
大家的飲食安全便更有保障了。



## 查詢

