

食物安全五要點 家居指南



食物安全中心
風險傳達組

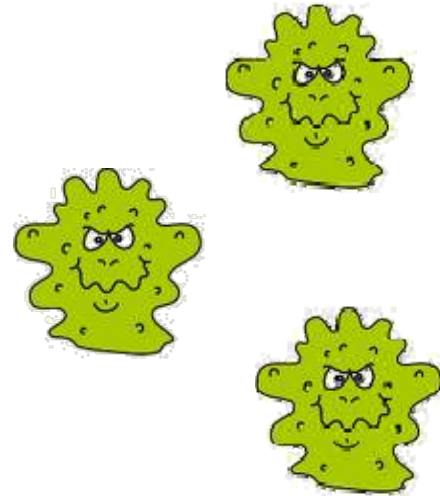
內容

- 什麼是「由食物傳播的疾病」？
- 「由食物傳播的疾病」的病徵、病源及成因
- 什麼是「食物安全五要點」？
- 如何實踐「食物安全五要點」
 - 購買
 - 貯存
 - 配製
 - 烹煮
 - 處理剩餘食物



什麼是「由食物傳播的疾病」？

- 因進食而引起的疾病
- 病源
 - 致病的微生物及 / 或
 - 有毒的化學物

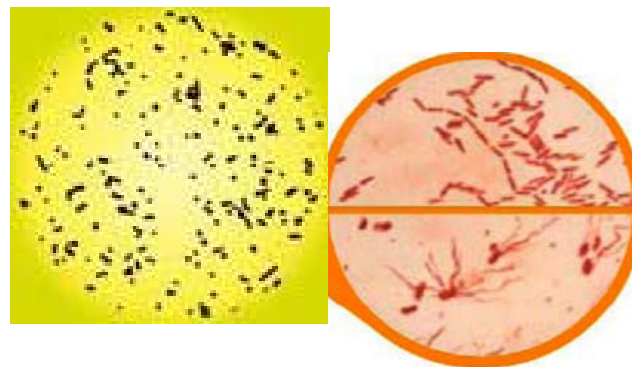


由食物傳播的疾病的常見病徵

- 進食後**24 至72 小時**內出現
 - 肚痛
 - 嘔吐
 - 腹瀉等
- 徵狀一般都很輕微
- 部分疾病可對**嬰兒、孕婦、長者和病患者**帶來嚴重的影響

本港的病源

- 過去5年(2003-2007)
 - 約九成食物中毒個案由細菌及病毒引致
- 2006年，最常見的致病微生物
 - 副溶血性弧菌(40%)
 - 沙門氏菌類(19%)
 - 金黃葡萄球菌(19%)
 - 諾沃克病毒(15%)



本港的成因

- **2006年，由食物傳播的疾病的成因**
 1. 沒有徹底煮熟食物(38%)
 2. 熟食被生的食物污染(15%)
 3. 處理食物人員的個人衛生欠佳(14%)

何謂「食物安全五要點」

- 源自世界衛生組織
 - 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)
 4. 煮熟食物(徹底煮熟食物)
 5. 安全溫度(把食物存放於安全溫度)



「食物安全五要點」應用於日常生活

- 購買
- 貯存
- 配製
- 烹煮
- 處理剩餘食物



購買 - 精明選擇(1)

向衛生和可靠的店鋪購買食物

- 不要向非法小販購買食物
- 不要購買來源可疑的食物(例如售價過低的食物，或顏色異常鮮紅的肉類)

購買 - 精明選擇(2)

選購新鮮及衛生的食物

- 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
- 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



選購以正確方式貯存的即食、經煮熟或易腐壞的食物

- 熱吃的食物: 攝氏**60**度以上
- 冷吃的食物: 攝氏**4**度或以下
- 冷藏食物: 攝氏零下**18**度或以下

購買 - 精明選擇(3)

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
 - 「此日期前食用」
 - 「此日期前最佳」

選購食物時要生熟分開

- 先選購預先包裝和罐裝食物，最後才選購生的食物 (例如生的肉類、家禽和海產)
- 在購物手推車和購物袋內，生的食物應與其他食物分開擺放，避免其汁液污染其他食物

包裝食物睇標籤



購買 - 精明選擇(4)

「此日期前食用」和「此日期前最佳」日期的區別

	「此日期前食用」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。
食用期限屆滿後的注意事項	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
 - 冷凍格: 攝氏4度或以下
 - 冷藏格: 攝氏零下18度或以下
- 不要把雪櫃裝得太滿



貯存 - 生熟分開

- 在雪櫃內
 - 以有蓋的容器貯存食物，避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸
 - 即食或經煮熟的食物放在上格
 - 生的肉類、家禽及海產放在下格
 - 避免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上



配製 - 保持清潔(個人衛生)

- 經常清潔雙手
 - 處理食物前
 - 處理生的肉類或家禽後
 - 配製食物期間
 - 進食前
 - 打噴嚏、處理垃圾、如廁或更換尿布後
 - 與寵物玩耍後
 - 吸煙後

配製 - 保持清潔(個人衛生)

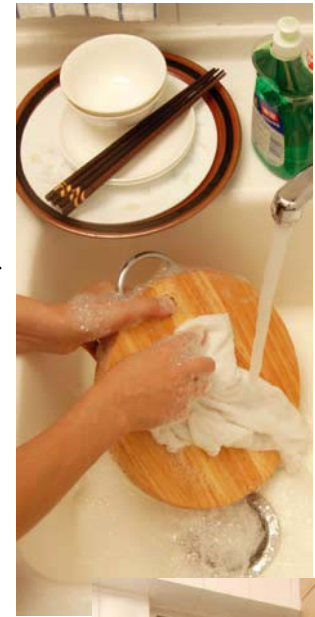
以溫水和梘液清洗雙手20秒

1. 用流動的水喉水把手弄濕
2. 塗上梘液
3. 雙手互相搓擦至少20秒
4. 徹底沖洗雙手
5. 用乾毛巾(最好用抹手紙)抹乾雙手



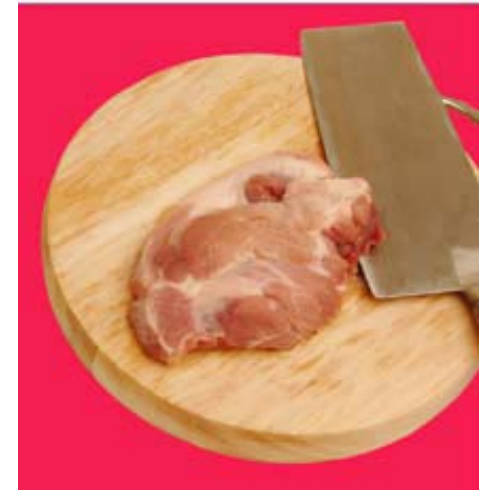
配製 - 保持清潔(環境衛生)

- 每次使用用具和工作枱後，用**熱水**和**清潔劑**清洗
 - 把食物**殘渣**棄置於垃圾桶
 - 使用乾淨的布或刷子(不建議使用海綿)，以熱水和清潔劑清洗，以清除食物**殘渣**和**油脂**
 - 以**乾淨**的熱水沖洗
 - 風乾或以清潔的乾布抹乾砧板、碟子或用具
- 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**定時**清倒垃圾
 - 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
 - 使用毒餌或殺蟲劑消滅蟲鼠，但要**慎防污染食物**
 - 禁止寵物進入廚房



配製 - 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(如白切雞或水果)
- 以不同顏色標籤用具(包括砧板和刀)
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



■ 冷藏食物烹煮前先用正確方法解凍：

- ❑ 微波爐
- ❑ 雪櫃冷凍格
- ❑ 流動的水喉水



烹煮 - 煮熟食物



- 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
- 在使用食物溫度計時，方法必須正確
 - 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

圖1：雙金屬棒狀溫度計



圖2
數字食物溫度計

烹煮 - 煮熟食物



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
- **雞蛋**：蛋黃已經凝固
- **湯羹及炆炖類食物**：煮沸並維持最少一分鐘
- 如使用微波爐煮食
 - 應蓋好食物
 - 烹煮期間取出食物攪動或翻動數次，確保食物徹底煮熟



處理剩餘食物 - 安全溫度

- 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時
- 盡快把剩餘的食物冷卻，並在兩小時內放進雪櫃
- 迅速冷卻剩餘食物的方法：
 - 把大件的肉切成小件
 - 用清涼和清潔的器皿盛載剩餘的食物
 - 不時把湯攪動



處理剩餘食物 - 安全溫度

- 煮熟的食物如非立即進食，
在上桌前應熱存於攝氏60度以上
- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，
且不應翻熱超過一次
- 進食剩餘的食物前，應徹底翻熱至滾燙

「食物安全五要點」 讓你食得開心又放心