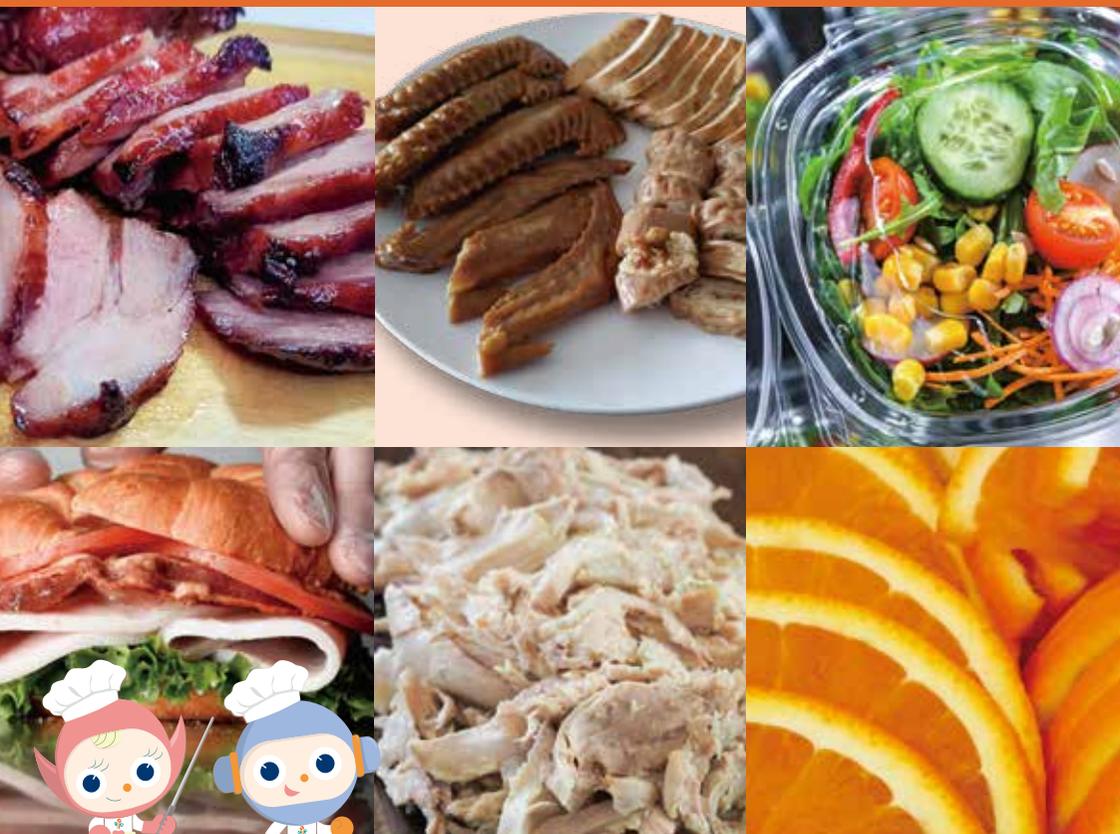


# 即食食品

給食物業界的一般衛生建議



# 引言及適用範圍

即食食品是指無需進一步烹煮即可食用的食物，例如三文治、沙律蔬菜和預先烹煮的肉類（如燒味和滷味），以及提前烹製的凍食食物等。這些食物本來就屬高風險食物，因為沒有經過熱處理或熱處理不足，未能消滅對人類健康構成威脅的細菌。

處理食物時如不遵守衛生規範，除了引致食源性病原體的風險外，這些即食食品還可能助長「超級細菌」傳播。「超級細菌」是指已經產生抗菌素耐藥性的微生物，可以防止抗生素等多種抗菌素對其發揮作用，結果令感染更難治療。



本指引為處理即食食品提供了一般衛生建議，可與但不限於以下業界指引結合使用：

- 三文治
- 燒味
- 滷味
- 預切水果和水果製品
- 白切雞
- 沙律
- 壽司和刺身
- 用於生食的蠔



請掃描二維碼以瀏覽各指引的具體內容：

# 即食食品是如何被污染的？

縱使食物在食用前徹底烹飪或重新加熱是殺死食物中可能存在的病原體和「超級細菌」的最有效方法，但部份即食食品可能會生吃和 / 或在烹煮後再處理。若食物處理人員在配製食物的過程中沒有保持良好衛生，便可能會出現食物交叉污染，導致病原體和「超級細菌」傳播：



上述例子說明**保持良好個人衛生（尤其是手部衛生）**和**環境清潔**對確保即食食品安全非常重要。

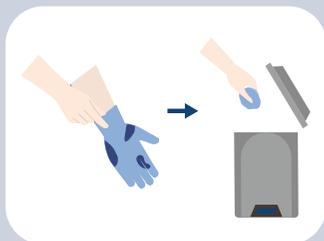
# 處理即食食品的衛生建議

配製即食食品時，應遵循以下良好個人、環境及食物衛生習慣：

## 個人衛生

### 1

- 確保員工在處理不同工作之間用水和梘液徹底洗手，特別是在處理生食和即食食品時。用梘液搓手 20 秒。
- 在戴上即棄手套前、更換手套期間和脫下手套後洗手。丟棄損壞或已弄髒的手套，或在員工休息期間或切換工作時丟棄手套。



- 處理食物時避免使用流動裝置 (如手提電話) 或觸摸其他可能被污染的物體 (如清潔布或現金)。接觸這些物品後，在再次處理食物前徹底洗手。
- 視乎情況佩戴口罩和頭網，並穿上清潔的工作服。
- 食物處理人員若出現腹瀉和嘔吐等任何疾病症狀，便不應處理食物。



## 如何清潔雙手

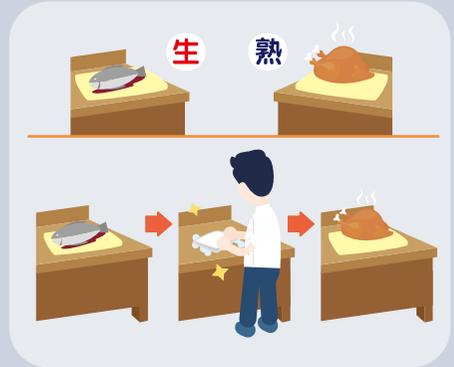
有關保持手部衛生及正確使用手套，請參閱食物安全中心（食安中心）《給食物業從業員的洗手指引》以取得更多資料。食物業處所可以在洗手盆附近張貼洗手海報。



## 環境衛生

# 2

- 定期清潔和消毒所有配製、儲存及展示即食食品的地方。
- 確保工作檯面、砧板、刀具等在配製食物前是清潔的；用作配製生食後，須進行清潔和消毒。
- 在獨立並經清潔和消毒的區域分開處理生食和即食食品。如無法做到這一點，則必須在轉換工作時徹底清潔並消毒所使用的表面和器具。



## 清潔與消毒

- 清潔的目的在於用溫至熱水和洗滌劑泡沫進行清洗，此舉有助去除食物殘渣和溶解油脂和污垢。
- 消毒的目的在於把已清潔的表面的細菌和其他生物的數量減至安全水平，可用熱水或化學消毒劑或結合兩者來完成。戴上潔淨的手套以防止燙傷。
- 遵循標籤上的指示使用消毒劑。
- 如使用洗碗碟機進行消毒，遵循指示並定期進行保養，不要超出洗碗碟機的負荷量。

在配製和處理食物時，食物處理人員應：

- 將即食食品與生的肉類、家禽、魚、蛋和未清洗的蔬菜完全分開。
- 使用獨立的砧板和器具處理即食食品。
- 在配製和儲存過程中，時刻蓋好即食食品。遵循生產商有關如何儲存和配製食品的指示。
- 如非立即食用，將冷食保持在攝氏4度或以下，並將熱食保持在攝氏60度以上。



如要配製水果、蔬菜和沙律配料：

- 按需要把表面部分剝皮、修剪或移除
- 在清潔的流動清水下徹底清洗
- 先清洗最清潔的蔬果
- 在流動清水下清洗外皮堅硬的蔬果（例如瓜類），可用乾淨的刷子去除其表面和縫隙中的污垢和污染物。



處理水果和蔬菜前後要洗手。處理好表面有污垢或泥土的蔬菜後，應先清潔並消毒砧板和工作檯面才處理其他食物。

切勿使用已過「此日期或之前食用」日期（如有）的即食食品。



採購食物後，應遵循「先入先出」的原則。食物的包裝一旦被打開，相關的日期標記或已不能作準。遵循生產商有關開封後儲存時間和條件的指示，例如「開封後冷存在攝氏4度或以下，並在7天內用完」。食物業界應有一套記錄食物應何時使用或丟棄的方法。



如果配製即食肉類，例如燒味或滷味：

- 避免太早或過量配製食物
- 確保肉類徹底煮熟或重新加熱（即食物中心溫度達到攝氏75度或以上）

處理熟肉（如切塊）時：

- 盡量避免直接處理肉食——最好使用清潔的鉗子或將肉放在盤子上直接切塊。
- 不可以即棄手套代替日常洗手，應正確使用即棄手套。請參閱「個人衛生」部分。
- 最好在客人下單或購買時才切肉。

冷藏即食食物必須放進雪櫃內解凍。



#### 如何在雪櫃中解凍食物？

- 食物應放在指定的防漏容器中，並放在0至4°C的雪櫃保鮮格內解凍。
- 應在雪櫃保鮮格的指定位置進行解凍。
- 評估食物解凍所需的時間，及早放入保鮮格。

## 食用忠告

### 4

在餐牌上就生的或未煮熟的食物向消費者提出食用忠告有助消費者作出知情的食物選擇。此舉不僅有助保障消費者（尤其是高危人士）免受食源性疾病的侵害，更有助提升食物業界負責任的形象。另外，業界也可為高危人士提供徹底煮熟的選擇。



餐牌



門口貼紙



#### 如何提供食用忠告

如想了解更多有關向消費者提供食用忠告的資訊，請參閱食安中心的《在餐牌上就高風險食物向消費者作出食用忠告的業界指引》。



# 良好衛生規範培訓 5



任何在食物業處所從事處理食物工作的員工均應在上任前接受培訓，以確保他們熟悉工作環境，並遵守安全配製食物的規範。遵守良好衛生規範有助應對食源性病原體和「超級細菌」的問題。



## 安樂查飯

食安中心出版的《食安Guide: 給食物處理人員的食安圖解指南》，涵蓋在廚房工作所需的良好衛生規範，建議所有食物處理人員在開始工作前細閱有關培訓教材。



## 總結

## 遵從食物安全五要點

食物處理人員在準備即食食品時遵從「食物安全五要點」，可避免食源性疾病和「超級細菌」的傳播。



### 1 精明選擇

選擇安全的原材料



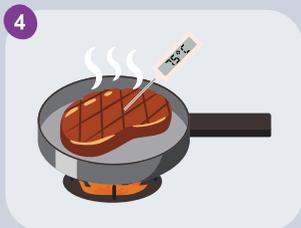
### 2 保持清潔

保持雙手及用具清潔



### 3 生熟分開

分開生熟食物



### 4 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