



# 洗手 事实说明书

洗手是不让由食物引起的疾病散播出去的最重要方式之一。事实上，依照《食物法规》的规定，所有食品从业人员必须将手以及手臂暴露在外的部位保持清洁。经常洗手可以让您洗掉从别人身上或脏污表面沾来的细菌，并能防止疾病的扩散。

什么时候该洗手？您应当经常洗手，可能要比现在洗得更加勤快，因为细菌无法用肉眼看到，也闻不出，所以您无法得知它们藏在哪里。食品从业人员应于下列情况发生时洗手：

- 使用厕所之后；
- 碰触到身体裸露的部位之后，但碰触干净的手和暴露在外的干净手臂则不在此限；
- 照料或处理完观赏用动物或水生动物之后，例如水族缸里的鱼或展示柜里的贝类或虾、蟹等甲壳类动物；
- 咳嗽、打喷嚏、用手帕或卫生纸、吸烟、吃东西或喝饮料之后；
- 将脏污的设备或器皿处理完毕之后；
- 处理食物时，要经常洗手以去除脏污物，从一项工作换到另一项时也应经常洗手以预防交叉污染；
- 从处理生食换成处理立即可食的食物，或从即食食物换成处理生食时；以及
- 从事其它会把手弄脏的工作，例如收拾餐桌、清理脏碗盘或倒垃圾之后。

什么是正确的洗手方式？据估计，每三个人中就有一人没有定期洗手的习惯，即使在上完厕所以后。请用以下四个步骤，来帮助 you 正确洗手：

1. 用温自来水将手弄湿，并抹上一层液状、粉状或固状肥皂。
2. 双手用力搓，搓遍所有的表面。将指甲缝与手指之间的部位清洁干净。
3. 持续搓 20 秒钟，时间约等于唱一次“祝你生日快乐”的歌。肥皂加上搓手的动作有助于去除污垢和细菌。
4. 打开自来水龙头将手彻底清洗，然后用适当的方法将手擦干，包括使用一次性的单张纸巾、提供使用者干净纸巾的连续抽取式纸巾机、烘手机等等。



## 三槽式水槽 事实说明书

凡是沒有自动器皿洗滌设备的餐飲場所，均應備有一個至少有三槽的水槽，以進行人工洗滌、清洗以及消毒所有的設備、廚具和餐具。水槽中每一槽的容積均應大到足以容納最大的烹調設備和廚具，像是大鍋或盆狀器皿等。

設計良好的水槽流理台應該有地方可讓您將食物刮到或沖到垃圾桶和滴水板，可以容納髒污和乾淨的器具。請依照下列步驟，確保所有設備、廚具和餐具均獲得正確的清潔與消毒：

1. 所有器皿在洗滌前先沖、刮或浸泡。
2. 在第一槽中裝清潔劑溶液洗滌器皿。用刷子、抹布或擦洗器先弄松污漬物然後將之去除。第一槽的水溫至少應為華氏 110 度（請用溫度計檢查水溫）。當清潔劑的泡沫消失或水看起來變髒時，請更換清潔劑溶液。
3. 將洗滌過的器皿放进第二槽清洗，方式是將其浸沒在乾淨的清水中或以清水沖洗。確定所有殘留的食物和清潔劑都已去除。
4. 欲消毒已完成洗滌和清洗步驟的器皿，請將它們浸沒在第三槽的熱水中。如果您要用熱水清洗，水溫必須至少為華氏 171 度，同時器皿必須至少完全浸在水里 30 秒。如果使用化學消毒劑，則消毒劑必須混合成適當的濃度。（正確濃度請參照製造商的說明指示。）
5. 所有洗滌、清洗、消毒過的器皿應置於乾淨的滴水板上晾乾。

所有食物的設備和器皿都必須適當加以清潔消毒，這個觀念非常重要。清潔雖可去除留在表面的污垢和微粒，但消毒才能降低表面的細菌數，達到安全標準。除了適當洗滌、清洗、消毒食物調理設備和器皿外，所有與食物接觸的表面，例如工作台面、食物調理區和餐檯等，均應定期清潔，以防止細菌的散播並杜絕交叉污染的可能性。所有與食物接觸的表面均應於下述情況加以洗滌、清洗、消毒：

- 每次使用之後。
- 開始調理另一種食物時。
- 您的工作做到一半被打斷，而您所使用的工具或器皿可能已經受到污染時。
- 使用頻繁的區域或器皿應每隔四小時重複上述步驟。



## 食物温度计的使用 事实说明书

根据《食物法规》的规定，餐饮场所应有一个带有合适的小直径探针的温度测量设备，用来测量薄块食物的温度，以确保食物受到适当烹调。食物温度计用来测量食物的温度，确保食物已达安全温度，诸如沙门氏菌（*Salmonella*）、大肠杆菌（*Escherichia coli O157:H7*）等有害细菌均已被消灭。每当您调理汉堡肉、肉类、大块肉、厚片肉、砂锅蛋、肉条，以及其它综合菜肴等，您均应使用食物温度计。

### 食物温度计的种类

可以使用的食物温度计有好几种，最常见的是数字式和表盘式金属柄温度计。所有的食物温度计均应能测量从华氏 0 度到华氏 220 度（±2°F）的温度。

数字式温度计（或「测温电阻器」）在许多厨房用品店及杂货店均有出售。它的金属长柄上端有一个数字读取面板。数字式温度计用电池提供电力，并且需要自己开关。食物的内部温度约五秒钟即可测出。数字式温度计应在烹调时间结束时放进食物里，以检查最终的烹调温度。温度计的感应器位于探针尖端，最适合用来测量像汉堡肉、鸡胸肉等薄片食物的温度。数字式温度计不能用于烤箱，也不能浸在水里。

表盘式温度计在许多厨房用品店及杂货店里亦有出售。它有一个金属长柄，最上端有一个圆形表盘，上面显示不同的温度。大型表盘式温度计可以放进烤箱，适用于大块肉类和整只家禽；能够立即显示温度的小型表盘式温度计不能一直放在烤箱里，只能在烹调期间和烹调结束时抽查食物的温度。温度计沿着长柄感应食物内部温度，从长柄尖端到向上约两英吋的地方。表盘上所指出的温度是沿着感应区所得到温度的平均值。

### 如何使用食物温度计

为了正确测量所烹调食物的内部温度，所有的食物温度计均须正确插入要检查的食物当中。

- 用表盘式温度计时，应将长柄直插或斜插进食物最厚的部份约两英吋深的地方，插入时不要碰到骨头或脂肪。温度约在 15 秒钟后测出。较薄的食物，例如汉堡肉、鸡胸肉、猪排肉等，可能需要从侧边插入。
- 数字式温度计的长柄应直插或斜插进食物最厚的部位中央约1/2英吋以内深的地方，不要插到骨头或脂肪。温度约五秒钟即可测出。数字式温度计适用于薄的汉堡肉、鸡胸肉、较小块的肉或家禽肉。

注意：立即显示的表盘式温度计和数字式温度计均用于快速测出温度，因此不应在烹调期间放进食物中。所有的温度计应按制造商的指示说明定期校准。



## 安全的烹调温度 事实说明书

所有含有生的动物类食物，例如蛋、鱼、肉类、家禽或这些项目混合在一起的食物产品，均须充分烹调后，才能消灭所有潜在危害的细菌。食物的内部温度最少要达多少度才能摧毁病原体乃取决于烹煮的食物类型。为了确保食物产品被烹调到人类可以安全食用的程度，请使用下表来决定食物是否已经煮熟。食用之前，请记得先用食物温度计检查食物的内部温度。

食物项目	最低温度
热食类的蔬菜水果	华氏135度
整块牛肉或猪肉、牛排、小牛肉、小羊肉、商业饲养的野味	华氏145度
烹煮后立即食用的蛋	华氏145度
鱼和含有鱼肉的食品	华氏145度
猪肉，包括火腿和培根	华氏145度
平胸鸟类（如鸵鸟、火鸡等）和注水肉	华氏155度
烹煮后未立即食用的蛋	华氏155度
绞肉或碎肉，包括汉堡肉、猪绞肉、碎鱼肉、野味绞肉、香肠	华氏155度
家禽与家禽产品，包括填塞食材、内有填塞食材的肉类、砂锅菜、生熟食相混的菜肴	华氏165度
肉有填塞食材的鱼类	华氏165度

### 微波炉烹调

根据《食物法规》的规定，使用微波炉烹调时，所有含有潜在危险的食物，包括肉类、家禽、鱼、蛋等，应烹调到达的最低温度为华氏 165 度。此外，这类食物应按下述原则加以烹调：

1. 在烹调期间从头到尾或中途时旋转或搅拌食物，以弥补热分布不均的现象；
2. 加盖以保持表面湿度；
3. 将食物所有部份至少加热到华氏 165 度的内部温度；以及
4. 烹调后不要掀盖，让食物静立两分钟以取得温度平衡。

生食或烹调不完全的食物公告 如果餐饮场所有意将生食或烹调不完全的动物性食品以立即可食的形式出售，该餐饮业者

必须用“揭露”  
和“提醒”声明告知消费者食用此类食品具有哪些风险。

“揭露”声明的内容包括对该生食或烹调不完全的动物性食品的说明，或在食物项目加上星号，然后在脚注声明这些项目为生食或烹调不完全的食物。

“提醒”声明的内容应包括告知消费者如食用生的或烹调不完全的肉类、家禽、海鲜、贝类或蛋，可能增加其感染由食物引起的疾病的风险。



## 热食与冷食的保存温度 事实说明书

所有具有潜在危险的食物，除了调理后立即由顾客食用的情形以外，其余均应保存在某种温度，以防止细菌的生长。供应食物时，例如自助餐，切记要保持热食的热度和冷食的冷度。热食保存设备必须能将食物保持在华氏 135 度或更高的温度，冷食保存设备则必须将食物保持在华氏 41 度或更冷的温度。

### 热食保存原则 保存热食

供食用时，请遵守以下原则：

- 将食物定时搅拌，帮助热平均分布到食物中。
- 食物要盖好，这样可以保持热气，而且不让可能的污染物质掉进食物里。
- 每两小时用食物温度计测量食物的内部温度一次。
- 如果热食没有保持在华氏 135 度或更高的温度，则经四小时后就要将热食丢弃。

其它关于热食的安全注事事项，还包括了不可用保温设备加热食物。要加热的食物应先加热到内部温度华氏 165 度，然后换到保温设备上保温。此外，千万不可将新鲜处理的食物和已经可以食用的食物相混，以免造成食物污染。

### 冷食保存原则 保存冷食供食用

时，请遵循以下原则来防止与食物有关的疾病：

- 所有食物均应加以覆盖或用食物保护罩覆盖，以保护食物不受污染。
- 每两小时测量食物内部温度一次，冷食温度若升高到华氏 41 度以上应立即矫正。
- 千万不可将食物直接置于冰块上。所有的食物，除了某些例外情形外，展示时均应置放在盆状或盘状器皿中。用于展示的冰块应要能自己排水，同时所有的盆盘器皿在每一次使用后均应加以消毒。

每当您不确定冷热食保存方式是否适当时，请以食物安全为优先考量，宁可丢弃可能有害的食物，也不要以顾客的健康或安全来冒险。避免丢弃太多食物的办法之一，就是只准备和烹调您短时间内会用到的食物。



## 冷却方法 事实说明书

根据《食物法规》的规定，所有煮好的食物如果没有立即食用，应尽快加以冷却，以杜绝细菌孳生的可能性。冷却有潜在危害的食物有两种：两阶段法（建议使用）和一阶段法。

- 两阶段法用两个步骤来降低煮好的食物的内部温度：第一步先将食物在两小时内从华氏 135 度降到华氏 70 度，接着在四小时内从华氏 70 度降到华氏 41 度，冷却时间总计不能超过六小时。
- 一阶段法是将煮好的食物在四小时内从华氏 135 度降到华氏 41 度。唯有用室温下的材料制成的食物，例如经重组的食物和罐装鲑鱼等，才能用这种方法。

决定哪种方式最能有效冷却有潜在危害的食物时，请考虑下列因素：

- 冷却食物的大小或数量；
- 食物的浓稠度—例如清汤不像砂锅菜肴般浓稠；以及
- 存放食物所用的容器—浅盘比深盘较快冷却。

为使已烹调食物能够迅速冷却，《食物法规》建议采取下列方式：

- 将食物置放在浅盘中冷却；
- 冷却时，将食物分成较小或较薄的部份；
- 使用急速冷却设备，例如“急速冷冻柜” (blast chiller)；
- 将欲冷却的食物放进外面加冰块的容器里并加以搅拌；
- 使用传热良好的容器；
- 在煮好的食物里加进冰块当做材料；或是
- 将上述方法搭配使用。

冷却食物最重要的一点，就是所有煮好的食物应尽可能降温到华氏 41 度或更冷的温度。冷却时间则不能超出选用方法所规定的最长时间（一阶段法四小时，两阶段法六小时）。直接将煮好的食物放进冰箱冷却除了可能无法有效降低细菌生长的威胁外，还可能因为将温热的食物放进冰箱而造成冰箱内温度升高，危及存放在里面其它食物的安全。食物适当冷却后，应加以适当存放—将食物盖好并标上制作日期。使用煮过的材料调理食物时，务请先用时间较久的产品。