



Chinese restaurants

Food Hygiene Advice



"Promoting safer, healthier, local food"



引言

本手冊的目是要加強您對**烹飪、冷卻、交叉污染和清潔**等**四個 C** 的認識。它將有助於提高您的餐館和外賣店的標準，以便更容易達到食品安全法的要求和降低食物中毒的危險以及減少與食物有關的投訴。

四個 C 中的每一個都有特定的主題。為幫助您完全理解這些主題，我們需要介紹一些基本事實。

當下面情況出現時會發生**食物中毒**：

- 食物過早配製
- 食物存放在室溫下
- 食物沒有很好地解凍、煮熟或冷卻，或者
- 出現交叉污染。

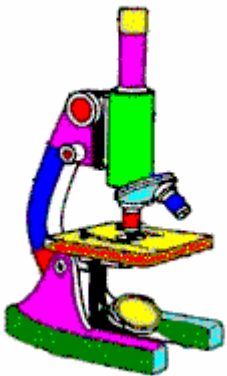


多數的食物中毒是由於吃了被細菌污染的食物。**並非所有的細菌都有害**，有些細菌甚至對我們有益。例如，利用有益的細菌來生產酸奶和乳酪，我們身體內的有益細菌幫助我們消化食物。



有害的細菌可以使人**和動物**生病甚至造成兒童和已患病者或老人的死亡。

細菌是微小的生物，不用顯微鏡觀察不到。大量的**有害細菌**存在于食物中時，食物不會變色變味。由於我們很難察覺食物已被細菌污染，我們必須要保證食物是按正確的方法烹製和儲存的。我們還要保證在處理食物的過程中沒有給食物帶來任何污染。



細菌到處都是，在生的食物（魚類、貝類、肉、雞、水果、蔬菜等等）和水中；在昆蟲身上；在鼠類、走獸和鳥類身上；在灰塵和土壤中以及在人身上均有細菌存在。

從動物和穀物還在農場和野外時開始，到把這些東西做成食物端到餐桌上時為止，細菌可以在這個過程的任何時候進入我們的食物。如果細菌能夠存活和繁殖，那麼我們吃了這些食物後，它們就會讓我們生病。



細菌繁殖很快：它們的繁殖需要濕度、食 5°C 和 63°C 間繁殖最快，溫度高於 70°C 時繁殖緩慢。這就是為什麼正確的食物處理、**低食物中毒的危險**。



物、溫度和時間。它們在它們被殺死。大部分細菌在低於 5°C 時繁殖。清洗、烹飪、冷藏和儲存方法能夠幫助降

有時這些細菌會被的表面或抹布等。處所、表面、設備。



傳播到其他食物上去，比如通過我們的手、廚房器皿、不潔這就是交叉污染。良好的食物處理實踐和認真清洗食物加工備、清潔用具和食品處理人員也將有助於降低食物中毒的危險。

冷藏、冷卻和儲存

食物的運送



- 不可將運送的食物放在露天，或者僅放在室內而不冷藏。
- 安排在有人接受的時候運送食物。
- 注意在安全溫度下運送極易發生問題的食物。注意日期和包裝。
- 一定要在運送過程結束後立即冷藏易腐和極易發生問題的食物。

冷藏



- 在架上碼放食物時要小心，以使空氣可以自由流通。**絕不能**把熱的食物放進雪櫃。
- 一定要把食物放進乾淨的容器內，在容器上貼標籤和注明日期。這樣做也有助於存貨流轉。
- 一定要把生肉放在雪櫃的最底層。其他未經烹飪的食物要放在熟食和即食食物下面的層上。最好不同的食物分放在不同的雪櫃裏。
- 經常檢查雪櫃和展示櫥櫃裏的食物是否存放在正確的溫度下。（8°C 或更低）冷凍櫃中的食物應該處於 -18°C 或更低的溫度下。
- 經常檢查“此日期前使用”日期並**清除任何過期的食物**。擁有或出售超過了“此日期前使用”日期的食物是違法的。

不要在開口的罐頭、垃圾桶襯袋或者購物袋內保存食物。

乾貨的儲存



- 倉庫必須乾淨、涼爽、光線充足、通風良好和沒有蟲害。
- 所有食品都要碼放整齊且離開地面以便清理。
- 打開包裝的食物必須放在乾淨的有嚴密封蓋的盆內。
- 經常檢查“此日期前最佳”日期，不要保存陳貨，經常注意觀察是否有害蟲活動的跡象。

冷卻



- 一定要儘快冷卻熱的食物（90分鐘之內），使得細菌無法生長。避免食物保持在溫熱狀態。
- 將熱的食物放在淺的盤子裏，這樣有助於快速降溫，以便儘早地把食物放入雪櫃。
- 一定要在雪櫃內融開深凍食物，這樣不至發生食物的外層已解凍升溫而食物的內層仍處於深凍狀態的現象。要保證食物從裏到外都能恰當地解凍。
- 計畫好第二天所需食物量，提前將食物從冷凍櫃中取出放進雪櫃內解凍。在廚房的水槽內解凍食物是不良的做法。

交叉污染



- 當細菌從生的食物、動物和昆蟲、不乾淨的表面、不乾淨的用具和不乾淨的手轉移到熟的食物或即食食物上時，會引起**食物中毒**。
- 一定要在**不同的菜板**上處理生肉和生魚。
- 人手會通過接觸表面，諸如雪櫃門把手、電燈開關等等，將**細菌傳播開來**。要經常對這些接觸表面進行消毒。
- 必須要用肥皂洗手以降低污染其它食物和接觸表面的危險。最好用**抗菌肥皂**。
- 用具和抹布能夠傳播細菌。一定要用**乾淨的菜板**和菜刀來處理熟的或即食的食物。



- 細菌存在於所有的生肉、生魚和未清洗的蔬菜中。
- 一定要把生肉和生魚置於盤子上並放在雪櫃的**最底層**以防血水滴到別的食物上。
- 一定要去掉食物的外層包裝以防污染雪櫃中熟的食物。熟的食物一定要放在乾淨的、有遮蓋的容器內。



- 進廚房前、處理生的食物後、接觸髒的用具後、清理廢物和垃圾後、使用廁所後和吸煙後**必須**洗手，在整個工作時間還要定時地經常洗手。
- **任何時候**都應備有**抗菌洗手液**、**乾淨的毛巾**（紙巾最好）和**熱水**以協助保持高的衛生標準。



- 每次工作的一開始就要穿乾淨的**淺色**的一件式工作裝以降低交叉污染的危險。
- **必須**將長頭髮束在腦後。
- **必須**保持高標準的**個人衛生**狀況。每天淋浴或盆浴並換衣服，還要經常洗頭髮。
- **要經常**清洗**廁所和洗手池**，在任何時候都要備有肥皂和乾淨的毛巾。

烹飪，翻熱和熱存放

烹飪



- 烹飪和翻熱食物時食物的中心溫度必須達到 **75°C** 以上。
- 測量食物溫度最準確的方法是使用溫度計。

翻熱



- 食物只能翻熱一次，且溫度要達到 **75°C** 以上。
- 記住要攪動食物以保證翻熱徹底。
- 要保證廚房用具處於良好的工作和維護狀態，要經常檢查這些用具。

熱存放



- 食物熱存放時的溫度必須等於或高於 63°C，必須使用乾淨的容器。
- 夾鉗和餐飲用具在使用過程中必須經常清洗，在存放時必須保持衛生。



- 使用抗菌擦拭巾或者浸有合適的消毒劑或殺菌劑的乾淨的一次性抹布以保證細菌不會被帶到正被檢查的其它食物上。
- 在使用前和使用後必須清理乾淨溫度計。

清潔和殺菌



- “隨時隨地清理”以減少或者消滅有害細菌。一定要及時清除掉滴濺物。
- 髒的廚房充滿有害細菌，會污染正在配製的食物和用具，招來害蟲。
- 髒的廁所意味著髒的員工。



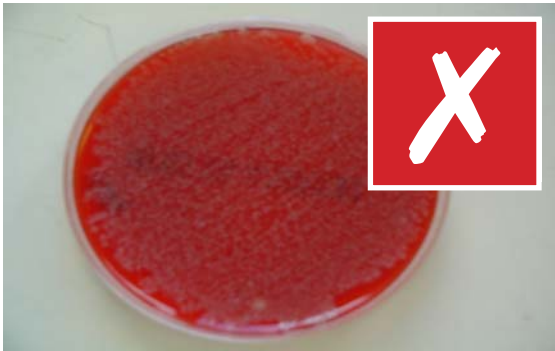
清潔化學藥劑

洗滌劑： - 去除油脂和食物渣屑。

殺菌劑： - 減少有害細菌的數量，使它們不能致病。

消毒劑： - 去除油脂和減少細菌的數量。

- 一定要用洗碗液和乾淨的熱水去除油脂和污垢。整個作業過程中要經常換水。
- 一定要使用乾淨的布和抗菌噴劑（消毒劑）來減少有害細菌。
- 要對碗盤、刀叉和其它用具進行殺菌處理。
- 不要用啤酒杯墊來清理食物。最好用乾淨的淺顏色的布。
- 在“生的食物”區和“熟的食物”區要用不同的抹布以防將細菌帶到“熟的食物”區。
- 在清洗用具和桌子時一定要用乾淨的熱水。
- 如果用同一個水槽洗碗和清洗食物，那麼每完成一項工作後必須對水槽進行殺菌處理。



- 有害細菌會在髒的手上、抹碗布上和用具上生長。
- 在廚房內工作時您必須確保要經常洗手和對手進行殺菌處理以減少或消滅有害細菌。



- 對清潔用具進行清理和殺菌。
- 每次用完拖把要清洗和晾乾。倒掉桶中的髒水。
- 打掃廁所地區必須使用另一套拖把、水桶和抹布。這些用具不能和打掃廚房的用具存放在一起。
- 一定要按照廠家的說明來使用清潔化學藥劑。



Thanks to York City Council for provision of the leaflet.

