6.2 預防傳染病指引-食物衛生

1)選擇食物
(一) 光顧持牌和信譽良好的食店
(二) 選購新鮮、衛生及有益健康的食物
(三) 避免選購未經巴氏德消毒或受高溫和時間控制的奶類產品，例如未經加工的奶類
(四) 避免高危食物，例如介貝類海產、未經煮熟的食物或半生熟食物
(五) 不要光顧非法售賣食物的小販
(六) 不要購買與未經煮熟食物放在一起的即食食物或飲料
(七) 不要購買包裝不全的食物
(八) 不要購買外表、氣味或味道異常的食物
(九) 不要購買過期或沒有正確標籤的食物

2) 烹調食物
(一) 烹調食物前後及處理垃圾後，要徹底用清水或肥皂洗手
(二) 工作時要戴上可清潔易洗的圍裙和頭罩
(三) 如手上有傷口或發炎，要用防水膠布包裹，以防止傷口的細菌沾污食物
(四) 把用以配製食物的器皿、設備及工作枱面清洗乾淨
(五) 崩裂的食具，應棄置不用
(六) 徹底用食水洗淨食物，有需要時用刷子加以洗擦
(七) 把蔬果(尤其是生吃的蔬果)徹底洗淨
(八) 用不同的器皿盛載熟食和未經煮熟的食物，避免兩者交叉污染
(九) 用不同的配備(如:刀和砧板)處理生的和即食的食物
(十) 除掉蔬菜的外葉後，將蔬菜浸在水裏一小時後才清洗，消除蔬菜上可能殘餘的農藥
(十一) 雪藏肉和魚類要先徹底解凍才烹調
(十二) 將食物徹底煮熟才進食
(十三) 用乾淨的匙羹試食，不要用手指
(十四) 烹調後盡快進食
(十五) 不要烹調過量食物
(十六) 從雪櫃中取出熟食，要徹底翻熱(至攝氏75度或以上)才可進食，翻熱所需的時間通常不應超過2小時。而且已翻熱的有潛在危害食物，不應再行冷卻及重新翻熱。
(十七) 不要徒手接觸熟食
(十八) 生病時，例如發燒、肚瀉和嘔吐時不要處理食物
(十九) 處理食物時不要吸煙
(二十) 不應對著食物咳嗽、打噴嚏

3) 貯存食物
(一) 貯存地方要陰涼、清潔和乾爽，並分開存放清潔化學用品
(二) 垃圾及食物渣滓應放於垃圾桶，經常將桶蓋好，每天至少清倒一次
(三) 食物應貯存於蓋好的容器內或包裹好
(四) 易腐壞食物應在購買後立即貯存於雪櫃內
(五) 雪櫃溫度應維持於攝氏 4度或以下，冷藏格溫度則應維持於攝氏- 1 8度或以下
(六) 應把生的食物與熟食貯存於雪櫃內不同位置(熟食置於上層，生的食物則置於下層)，避免交叉污染

(七) 肉類及奶類應放在雪櫃內最凍的地方
(八) 切勿把易腐壞食物置於室溫下不加處理超過2小時
(九) 雪櫃內應避免放置過多食物，以保持空氣流通
(十) 不應用報紙、不潔的紙張或顏色膠袋包裹食物
(十一) 不應把衣履等個人用品貯存於廚房內
(十二) 防止廚房範圍及食物受到蟲鼠滋擾
(十三) 廚房地面、灶牆及排水系統，須保持清潔及狀態良好。若有損破、縫隙，應立即修補

參考資料

1)食物環境衛生署 《食物衛生守則》
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/publications/code/code_all.pdf
2)食物安全中心 多媒體資料庫
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia.html
3)食物安全中心 多媒體資料庫→ 刊物→食物新知識→食物安全五要點
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/FS_5Keys_pam.pdf