

注意食物安全

照顧人是最重要的工作之一。照顧別人包括了確保他們是安全的。在這個課程裏,您將學習食物安全,減低自己和您所照顧的人染上與食物有關的疾病的危險。細閱這六個章節的每一個,然後試做“考考您”小測驗,看看您學會了多少。完成整個課程應該花您大約 1.5 小時。

細閱每一章節,然後“考考您”,看看您對食物安全的認識有多少。

各個章節

為何要學習食物安全?

購買食物

貯存食物

準備食物

烹煮食物

清理乾淨

“考考您”

章節

為何要學習食物安全?

食物安全是個嚴肅的問題。加拿大衛生部一項研究估計,每年有 1100 萬至 1300 萬加拿大人因所吃的食物而生病,有些甚至死亡。食物如處理和準備得當,這些疾病有許多是可以防止的。

何謂與食物有關的疾病?

與食物有關的疾病又稱為食物中毒,是一種由吃喝了含有害病菌的食物或飲料所引致的疾病。食物如準備、貯存或處理不當,或者被受了感染的人觸摸過,就會出現這種情況。您既看不見也嗅不到或嚐不到這些病菌。它們包括細菌、病毒及寄生物。細菌繁殖時或清潔用品或殺蟲劑等化學物品所產生的毒素,也可以致病。

爆發與食物有關的疾病,很多時會成為頭條新聞。吃喝了含有害病菌的食物或飲料可引致與食物有關的疾病。食物如準備、貯存或處理不當,或者受到生病的人所感染,就會出現這種情況。

病菌在攝氏 4 度至 60 度的範圍內會迅速繁殖。這個溫度範圍稱為危險地帶。室溫是在這個地帶之內。

要免受有害病菌的影響,食物必須置於危險地帶之外。

溫度必須是在攝氏 4 度以下或 60 度以上,才可防止病菌繁殖。

病菌藏於不同的溫度裏會怎麼樣?我們看看一些有關細菌的例子。經過 24 小時之後,在保持於攝氏 4 度(雪櫃溫度)的碗碟裏,細菌增加了不十分多。

在存放於攝氏 22 度(室溫)的碗碟裏,細菌的數目大幅增加。

要幫助防止有害病菌引致與食物有關的疾病,盡可能縮短食物留在危險地帶內的時間。

誰會有患上與食物有關的疾病的危險?

任何人都可能染上與食物有關的疾病,不過有些人更容易染病,因為他們屬於更高危一族。這些易患病的人包括:

- 嬰兒或幼童
- 孕婦
- 長者
- 潛在疾病(例如癌病或愛滋病)的患者

與食物有關的疾病有何症狀?

病況與症狀會視乎所吃下的有害病菌的種類和數量而有不同。最常見的症狀包括:

- 腹部絞痛
- 發燒
- 腹瀉
- 嘔心

- 嘔吐

任何人如有這些症狀,就不應處理或端上食物。這些症狀可能持續幾小時、幾天或甚至幾個月。症狀可能會是溫和,或嚴重至病人須前往醫院。有時與食物有關的疾病可以致命。

章節

購買食物

食物安全始於食品雜貨店。小心購買食品雜貨,是保持食物安全的第一步。

高危食物

細菌或病毒等有害病菌在某些食物裏會更容易滋生和繁殖。含豐富蛋白質和大量水分的食物最有可能滋生病菌。這些種類的食物包括:

- 肉類及肉類產品
- 家禽及家禽產品
- 豆腐及豆腐產品
- 魚及海產
- 奶類產品及雞蛋
- 熟煮的穀物及穀類食品(例如米飯、意大利麵食、蒸粗麥粉、碾碎的乾小麥)
- 預先調製的沙拉(例如馬鈴薯、酸捲心菜絲、意大利麵食、米飯)

注意:

接觸生肉、魚、海產或家禽等食物包之後一定要洗手。

安全購物

- 購買食物首先選購例如有包裝的、乾貨及罐裝的。
- 不要購買凹或凸的罐頭食物。
- 冰鮮、冷凍或熱的食物最後才買。
- 在購物車上所有冷凍食物要放在一起。
- 在購物車上熱的食物與冰鮮或冷凍食物要分開放。

- 查看鮮肉、魚、海產、家禽、奶類產品及雞蛋的標籤上的**最佳食用限期**(best before)。
- 放肉類、家禽、魚及海產上購物車之前,先把它們分開放入膠袋,以免肉汁滲漏到其他食物處。
- 在購物車上生肉、家禽及魚不要同其他食物放在一起。
- 在購物車上清潔用品與其他物品要分開放。
- 如使用環保購物布袋,確保它們是乾淨的。

不要購買:

- 凹或凸的罐頭
- 包裝打開或有損毀的食物
- 容器有滲漏的食物
- 包裝封口有破損的食物
- 裂了或骯髒的帶殼蛋
- 發霉或變色的食品
- 外皮破損了的水果或蔬菜
- 色澤或氣味異常的肉類或魚
- 該冰鮮或冷凍但卻未有被冰鮮或冷凍的食物
- 綠色或有芽的馬鈴薯
- 未經高溫消毒的食物,例如牛奶、果汁、乾酪或蜜糖
- **最佳食用限期**已過的任何食品,尤其是肉類、家禽或魚或奶類產品

這個日期是什麼意思?

許多食品都有“最佳食用限期”或“有效限期”(use by)。這個日期是指食物安全和食物質素這兩方面,它假定那食品是沒有打開以及經正確貯存和處理。高危食物,包括鮮肉、家禽、魚及奶類產品,應該在這個日期之前吃掉。過了這個日期,吃這些食物或會不安全。即使食物還未過這個日期,它可能已經變壞。如果在視覺、嗅覺或味覺上您有懷疑食品是變壞了,把它扔掉!

迅速把食物拿回家。

- 如有其他地方要去,購物就應留待最後才做。

- 如果您離開購物的食品雜貨店、肉店或市場超過 30 分鐘路程,就要把冰鮮及冷凍的食物放入隔熱容器。務必用冰袋。
- 如要用超過 30 分鐘才返抵家門,熱的食物要放入隔熱容器。
- 回家後,馬上把冰鮮及冷凍的食物放入雪櫃。

章節

貯存食物

確保食物貯存得當,可有助預防與食物有關的疾病。通過閱讀本章節,您會學到恰當的貯存食物(包括剩菜)的方法,以及雪櫃和冰箱的正確溫度。

我可以安全地貯存肉類多長時間?

貯存圖表

(以“包裝”日期或購自肉販之日起計)

	雪櫃	冰箱
肉碎/家禽碎·新鮮海產	1 天	2 至 3 個月
動物內臟(例如肝·腎·心)	1 至 2 天	3 至 4 個月
燉肉·排骨·炒肉絲·肉條·烤肉串	2 天	3 至 6 個月
原隻雞/火雞或切件	2 至 3 天	切件 6 個月 原隻 12 個月
牛排·烤肉·肉排	3 天	8 至 12 個月
熟肉/熟家禽·凍肉(包裝打開)	3 至 4 天	2 至 3 個月
真空包裝烤肉/牛排(未打開的)	參看包裝日期	10 至 12 個月
新鮮的帶殼蛋	見最佳食用限期	有關將雞蛋冷凍的說明,請瀏覽 eggs.ca

雪櫃:4°C或以下

冰箱:-18°C或以下

剩菜

- 立即把用膳吃剩的食物(剩菜)冷藏。不要讓它留在櫃台上“放涼”。

- 如有剩菜,每種食品分開放在乾淨的容器裏,立即蓋好,加上標籤,註明日期及把容器冷藏。

每個容器都加上標籤及註明日期,以便您會知道在 3 至 4 天內把它吃掉。扔掉那些沒有在這個時間內吃掉的剩菜。

- 不要把熟煮的食物與生的(未煮過的)食物或較舊的剩菜混在一起。
- 不要用罐盛載食物冷藏。把食物放入另一個乾淨的容器。
- 把大量剩菜從大鍋放入多個乾淨、淺的、密封的容器,並立即冷藏,使之迅速降溫。

什麼溫度才夠凍?

經常檢查以確保雪櫃和冰箱是在恰當的溫度冷凍食物,這是很重要的。使用雪櫃/冰箱溫度計,以便能確定。

櫃雪的溫度應該是在 4°C(40°F)或以下。

要保持冰凍,雪櫃不可裝得太滿。留一些空間,冷空氣就可以流通,使食物保持冷凍在 4°C 以下。

冰箱的溫度應該是在-18°C(0°F)或以下。冷藏可防止病菌滋生,但不會“殺死”它們。

頂好提示

- 如帶著食物出門,或去野餐,應在手提冰箱裏加用冰袋,使食物可安全冷凍。
- 肉類、雞、魚、蔬菜及奶類產品須保持冰凍。扔掉任何未恰當冷藏過的食物。
- 午餐肉或罐裝或瓶裝食物應盡快吃掉。如果剩菜留在雪櫃裏太長時間,可能會滋生有害的病菌。
- 煮熟的食物要立即冷藏,否則就要扔掉。

章節

準備食物

大部分與食物有關的疾病是由處理食物的人所引致。人可以把病菌帶入廚房,而病菌可以活在廚房任何一個角落。因此,處理食物的人必須乾淨、健康及勤於洗手和注意食物安全措施,這是很重要的。閱讀這一章節,認識安全準備食物的須知。

洗手

要安全地準備食物,處理食物的人必須是健康、乾淨(每天洗澡或淋浴),以及穿著乾淨的衣服、鞋子和圍裙。頭髮應該清潔和剪短或往後梳。雙手應該乾淨,沒戴指環,指甲剪短,沒有塗指甲油。

清洗雙手

- 處理、準備、端上或享用食物之前
- 接觸生肉、家禽、魚或雞蛋之後
- 上廁所之後
- 打噴嚏/擤鼻涕之後
- 換尿片或幫助其他人如廁之後
- 每當雙手接觸到體液,包括嘔吐物、唾液及鼻水
- 接觸例如垃圾等不乾淨的物件之後
- 餵飼或觸摸寵物之後
- 用膳及吃小食之後
- 吸煙之後
- 有可能受到污染之後

清洗雙手可除去污垢及減少病菌。不過,您知不知道清洗雙手是有正確的方法?觀看這錄像帶,認識更多。

要減低染上與食物有關的疾病的危險,洗手是其中一種最容易及最有效的方法。以下是怎樣正確地清洗雙手。

- 首先,用暖水淋濕雙手和手腕。

- 接著,施用足夠的肥皂液,造成大量泡沫。
- 把皂沫塗在雙手及手腕以上。
- 雙手掌心旋轉互搓。
- 務必清洗指隙,以及用另一隻手的掌心揉手背。
- 姆指緊握於另一邊的手裏,並且揉搓。
- 然後用另一邊的手揉手腕。
- 另一隻手重複這一連串動作,清潔指隙、姆指及手腕。
- 指尖在另一邊掌心裏揉搓。您須把皂沫塗於雙手至少 20 秒,以盡量清除病菌。
- 用指甲刷清潔指甲縫。
- 然後沖洗指甲刷。
- 塗完皂沫後,雙手在暖的流水下徹底沖洗,讓水沿指尖流掉。
- 用一次性抹手紙輕輕拍乾雙手。
- 最後,由於病菌可活在水龍頭把手上,您應該用同一張抹手紙(您用來打開水龍頭的那一張)來關掉水龍頭。

清洗新鮮農產品

新鮮蔬果一定要洗過才吃。何解?土壤含有病菌,而蔬果可能噴灑過化學物品。此外,也有可能許多人曾觸摸過這些蔬果。

新鮮農產品方面的提示

- 處理新鮮農產品之前,先洗手。
- 吃蔬果之前先拿到乾淨的流水下清洗,除去所有污垢。
- 用蔬菜刷擦洗硬皮的蔬果。

- 您會削皮或切開的食物,例如橙、甜瓜及南瓜,一定要清洗。外皮上的病菌可能影響裏面。
- 把生菜和捲心菜的外層葉菜丟掉。
- 食用蔬果前應先清洗,那麼霉菌就不會在上面滋生。

食物解凍

切勿在室溫下解凍食物。食物擺在室溫下,會讓病菌可滋生。切勿把已解凍的食物再冷凍。以下是將冷凍食物解凍的三種最佳方法:

在雪櫃裏

解凍半公斤(1磅)的肉類或家禽,需要大約五小時或以上。

在微波爐裏

食物解凍後要立即烹煮。

在流水下

用防漏的袋裝住,慢慢澆冷自來水於食品上。如果要解凍的食物是置於冷水中,務必每隔 30 分鐘換水一次。

交叉污染

如果病菌在食品、砧板、表面地方或刀子及器皿之間散播,就會出現交叉污染。遵從這些提示,以避免交叉污染:

- 準備食物之前必定要洗手。
- 用來切生肉、家禽及魚的砧板必定要同切蔬菜及即食食物的分開。
- 在接觸肉類、家禽或魚之後,要用肥皂及水清潔刀子、器皿及砧板。
- 在接觸生肉、魚或家禽之後,要徹底洗淨雙手。
- 煮熟的食物必定要放在乾淨的碟上。

健康提示

您若患了腹瀉或嘔吐等疾病,就絕不應該為其他人準備食物。

趣味資料:

在切碎生肉後及切麵包前,您應清洗雙手和刀子。如不這樣做,肉的汁液可能:

從您雙手或刀子流到別處及把病菌散播到麵包。

燒烤牛肉餅後,您應把它們放在乾淨的碟上,因為:

碟上的生肉餅汁液可能會把病菌散播到熟煮的肉餅。

在購物車上清潔用品應與食品分開放,那麼:

食品就不會沾到來自清潔用品的化學物品。

您為何應把肉類存放於雪櫃的下格?

那麼滴下來的肉汁就不會污染存放在下面的食品。

將橙切為多份之前,應先清洗其外面。

那麼您就不會把病菌從橙的外皮散播到裏面。

準備食物作炒菜時,您應該用兩塊砧板,一塊用於生肉,一塊用於蔬菜,因為:

生肉的汁液可能把病菌散播到其他食物。

餵愛犬吃狗糧後,您如要給自己弄三文治,就應該先洗手,那麼您就:

不會把病菌從狗糧散播到您的三文治。

您不應購買裂了的雞蛋,因為:

病菌可能已穿過裂縫散播入蛋裏面。

做好麵糰後,您要洗淨攪拌碗和打蛋器,之後才在碗裏做糖霜,因為:

麵糰裏的生雞蛋或會把病菌散播到糖霜。

章節

烹煮食物

為由您照顧的人烹煮食物是一項重要的工作。您已學過怎樣正確地洗手及怎樣避免交叉污染。現在您會學怎樣徹底地和安全地烹煮食物,以防止與食物有關的疾病。

準備食物時有許多事情要考慮,以避免交叉污染。

開始準備食物之前,看看每樣食物,確保它是安全的。

舉例來說,您要檢查雞蛋,把裂了的丟掉。不要採用任何用上未經烹煮的雞蛋的烹飪法。

記住查看“最佳食用限期”,以確保食品是新鮮的。

用來切生家禽、肉類及魚的砧板必定要同切蔬菜及即食食物的分開。

在處理生家禽、肉類或魚之後,要徹底洗淨雙手。

如手部紮了繃帶或正處理生家禽、肉類或魚,您可戴上處理食物用的手套。通常手套是雙手都戴的,不過有時只有一隻手戴手套,以便一隻手可應付會弄髒身體的工作,而另一隻手就保持乾淨。為避免交叉污染,每次當您通常會洗手時,必須換手套,例如在處理生家禽、肉類或魚之後。

留意工作區在食物安全方面的安排。雞胸由右向左移動,首先沾麵粉,然後雞蛋,接著是麵包屑,之後放在平底鍋上。這樣,雞肉就不會滴汁液在其他食物或表面地方之上,造成污染。

必須注意沒戴手套的那隻手是仍然乾淨的,以及是用來打開烤箱門及把平底鍋放入烤箱的那隻手。如用戴了手套的那隻手,會弄污了烤箱門把手。

曾與生家禽、肉類或魚接觸過的所有食物都要丟掉。雞蛋、麵粉及麵包屑不能保留,因為雞肉已經污染了它們。

要除手套,可用乾淨的那隻手捏住手套裏面,把手套拉下,丟入垃圾桶。如果乾淨的那隻手接觸到骯髒手套的表面,您須洗手。

在準備生家禽、肉類或魚之後,要用熱肥皂水清潔砧板、刀子及器皿,並徹底沖洗,然後任由晾乾。

在處理生家禽、肉類或魚之後,要用熱肥皂水清潔櫃台,沖洗,並用抹手紙抹乾。

用消毒溶液噴在櫃台上,等待 1 至 2 分鐘。

然後用抹手紙抹乾。

烹煮肉類、家禽、魚及雞蛋時熱力應直透中心。應該用以下方法檢查:把食物溫度計放在食物最厚的部分,不要接觸到骨頭、脂肪或平底鍋。

要消滅有害的病菌,這些雞胸的內部溫度應該是攝氏 74 度。

每檢查完一件食品,溫度計須在熱肥皂水中清洗,以避免交叉污染。

用來準備蔬菜及即食食物的砧板要同用於家禽、肉類及魚的分開。

如有必要,在切生的蔬果之前,先進行清洗及削皮,以確定它們是沒有污物和化學物品。

如不是立即食用,就要把它們蓋好,以防止被其他食物滴濕,然後冷藏於攝氏 4 度或以下,直至準備食用為止。攝氏 4 度至 60 度之間的溫度範圍屬危險地帶。

這個溫度範圍最適合有害的病菌滋生。

應該以高達攝氏 74 度的溫度再加熱食物。確定溫度計沒有接觸到鍋底。

煮熟的食物必定要放在乾淨的碟上。

食物在烹煮後要盡快吃掉。當煮熟的食物冷卻下來,病菌就可能開始滋生。立即把剩菜冷藏。不要讓食物留在危險地帶內超過兩小時。

安全地烹煮食物

危險地帶

<picture>

[BACTERIA DIE SPORES & TOXINS MAY SURVIVE] 細菌死亡,孢子及毒素可能生存

[BACTERIA MULTIPLY RAPIDLY] 細菌迅速繁殖

[MOST BACTERIA SURVIVE BUT WILL NOT MULTIPLY QUICKLY] 大部分細菌生存但不會迅速繁殖

[MOST BACTERIA SURVIVE BUT WILL NOT GROW] 大部分細菌生存但不會滋長

[DANGER ZONE] 危險地帶

[KEEP FOOD OUT OF THIS RANGE] 不要把食物置於這個溫度範圍內

[BOILING] 煮沸

[COOKING & REHEATING] 烹煮及再加熱

[HOT HOLDING] 保溫

[BODY TEMPERATURE] 體溫

[CHILLING & THAWING] 冰鮮及解凍

[FREEZING] 冷凍

[STORING FROZEN] 冷凍貯存

4°C至 60°C(40°F至 140°F)之間的溫度範圍屬危險地帶。這些溫度最適合有害的病菌滋生。

設法迅速處理食物,使它不會留在危險地帶內:

- 煮熟的食物須立即吃掉。
- 剩菜應馬上放涼及冷藏。
- 切勿把食物擺出來超過 2 小時。

您怎樣知道食物是煮熟了?

肉類、家禽、海產及雞蛋須煮至不同溫度,才可安全進食。看看以下的圖表,找出每種食物應煮至什麼溫度才算安全。

安全煮食溫度

(根據加拿大衛生部提供的 *內部溫度*)

肉碎及肉類混合物

牛肉、豬肉、小羊肉及小牛肉

71°C(160°F)

火雞、雞

74°C(165°F)

鮮牛肉、小牛肉、小羊肉

三、四成熟

63°C(145°F)

五成熟

71°C(160°F)

全熟

77°C(170°F)

鮮豬肉

五成熟

71°C(160°F)

火腿

新鮮(生)

71°C(160°F)

預先烹製的(再加熱)

74°C(165°F)

家禽

原隻雞及火雞

85°C(185°F)

家禽切件

74°C(165°F)

鴨及鵝

74°C(165°F)

餡料(單獨或在禽鳥之內烹煮)

74°C(165°F)

海產

魚(1 分鐘,肉不透明)

70°C(158°F)

蝦、龍蝦及蟹(肉不透明)

74°C(165°F)

其他

蛋類菜餚、砂鍋菜及剩菜

74°C(165°F)

再加熱

- 湯、燉菜、醬汁及肉汁應快速再加熱至完全煮沸。
- 固體食物的內部溫度須達到至少 74°C(165°F)。

微波爐煮食的提示

微波爐如使用不正確,可能把食物煮得不均勻。食物有些部分或會煮得欠熟,這種情況可能讓病菌得以活下來。

以下是一些微波爐煮食的安全提示:

- 以微波爐烹煮食物要用玻璃或陶製的容器。勿用塑膠容器。
- 用可放入微波爐的蓋子或可放入微波爐的保鮮紙蓋住食物,這樣可使水蒸汽不會外逸,及有助食物煮得均勻。
- 在烹煮期間要轉動及攪拌食物。
- 攪拌後,用食物溫度計檢查一下食物的內部溫度是否達到至少 74°C(165°F)。

測試您的溫度計

溫度計應該經常測試及調校,確保它們是準確的。要進行測試,把溫度計放入沸水中,以確定它是指著攝氏 100 度(或您所在地的沸水正確溫度)。有關怎樣調校溫度計,可查看製造商的使用說明。

章節

清理乾淨

如大家所知,乾淨的雙手和乾淨的食物有助防止與食物有關的疾病。學習怎樣使廚房、上菜和進食的表面地方保持乾淨和衛生,也有助防止與食物有關的疾病。恰當的清潔和消毒可減低交叉污染的危險。

清潔還是消毒?

廚房內的表面地方如未經恰當清潔和消毒,會讓有害的病菌滋生。但是清潔和消毒有什麼分別呢?

清潔是將食物或其他髒東西從碗碟、玻璃或砧板等表面地方除去的過程。進行清潔通常是用熱肥皂水。進行清潔後,必須沖洗才可消毒,因為肥皂膜可能防礙消毒劑發揮作用。

消毒是殺死病菌的過程。消毒時,您須使用指定作此用途的產品。要消毒劑能起作用,那物品或地方必須已經是乾淨的。

用於與食物有接觸的表面地方的消毒溶液:把 5 毫升(1 茶匙)普通無氣味的漂白劑與 1 公升(4 杯)水拌和。

這溶液可放入噴壺內,方便用於工作及進食的表面地方。每天都製造新鮮的溶液。**務必在消毒溶液的瓶子上加標籤。**也有含漂白劑的消毒劑可用來消毒。

當心

切勿將漂白劑與水以外的東西混合起來,以及務必使用正確分量的漂白劑。將漂白劑與水以外的液體混合起來,可能產生有毒氣體。

怎樣清潔及消毒

所有與食物有接觸的表面地方在使用後都必須清潔及消毒,以防止交叉污染。在連續使用幾小時後您也應該進行清潔及消毒。

要採取四個步驟:

- 1.用紙巾及熱肥皂水**清潔**那個表面。
- 2.用紙巾及清潔的熱水**沖洗**。
- 3.把消毒溶液噴在那個表面上,以作**消毒**。讓那個表面保持濕潤 1 至 2 分鐘,然後用清潔的紙巾上下揩乾淨。把那用過的紙巾扔掉。
- 4.讓那個表面**晾乾**。

定期消毒廚房及用餐的表面地方

把消毒溶液用於與食物有接觸的表面地方:5 毫升(1 茶匙)普通無氣味的漂白劑溶於 1 公升(4 杯)水裏。

- 碗碟及餐具

- 櫃台
- 洗碗盆及水龍頭
- 砧板及其他準備食物的用具
- 椅子及桌子,包括邊緣
- 高腳椅子,包括盤子和椅子扶手
- 輪椅的盤子
- 洗碗布、擦拭布及海棉

定期消毒與食物沒有接觸的表面地方

用較強力的漂白溶液:5 毫升(1 茶匙)普通無氣味的漂白劑溶於 500 毫升(2 杯)水裏。

- 玩具
- 換尿片的地方
- 馬桶、洗手盆、水龍頭、櫃台
- 球形門拉手、扶手及電燈開關

洗碗布可能帶菌嗎?

可能,洗碗布、擦拭布及海棉須每天清洗,不然的話,它們可能把有害的病菌傳播到您正設法清潔的碗碟和櫃台。每天把廚房抹布放入洗衣機的熱水循環裏清洗。

另一種可接受的方法是將它們消毒:

1. 把 15 毫升(3 茶匙)漂白劑加入 3 公升(12 杯)熱水裏。
2. 把洗碗布、擦拭布及海棉浸泡 5 分鐘。
3. 在流水下把漂白水從這些布沖走。
4. 用乾衣機弄乾或晾乾這些布。

用膳後

把未吃的食物從碟子倒入垃圾桶。

清洗碗碟的最佳方法是用洗碗碟機。

如沒有洗碗碟機:

- 用熱水和肥皂清洗碗碟,大力擦洗,把食物碎屑除去。

- 務必經常換水,如洗許多碗碟,加多些肥皂。
- 用熱的流水徹底沖洗。
- 用漂白劑(每公升水 5 毫升漂白劑)或其他消毒劑消毒碗碟。
- 讓碗碟晾乾。不要用布抹乾。

洗碗碟機可消毒碗碟嗎?

只有某些型號的洗碗碟機才有消毒循環。不要以為把碗碟和器皿放入洗碗碟機就是將它們消毒。如想知道洗碗碟機可否將碗碟消毒,閱讀該機的說明書。

章節

“考考您”

恭喜!您已經完成“注意食物安全”的全部章節。通過實行在這個課程中所學得的東西,您可幫助保護自己及由您照顧的人,不會染上與食物有關的疾病。試做這個小測驗,看看您學會了多少。

多項選擇題小測驗 (正確答案請見本文件末尾)

1. 再加熱剩菜時溫度應該至少是:
 - a) 4°C
 - b) 40°C
 - c) 71°C
 - d) 74°C
2. 危險地帶是哪兩個度數之間的溫度範圍:
 - a) -18°C至 0°C
 - b) 0°C至 4°C
 - c) 4°C至 60°C
 - d) 60°C至 80°C
3. 煮熟的食物可留在危險地帶內的時間最長是多少?
 - a) 一小時
 - b) 兩小時

- c) 四小時
- d) 一天

4. 須有兩塊砧板,一塊用於肉類、家禽、魚及海產,另一塊用於:

- a) 冷凍食物
- b) 新鮮農產品及即食食物
- c) 柑橘類水果
- d) 硬質乾酪

5. 食物絕不應該在哪裏解凍?

- a) 微波爐
- b) 洗碗盆裏冷的流水下
- c) 廚房櫃台
- d) 雪櫃

6. 手洗的碗碟必須:

- a) 晾乾
- b) 用清潔的布巾抹乾
- c) 用肥皂溶液沖洗
- d) 用消毒溶液再清洗

7. 廚房消毒溶液的正確配製方法是:

- a) 5 毫升有氣味的漂白劑混和 0.75 公升水
- b) 5 毫升普通無氣味的漂白劑混和 0.75 公升水
- c) 10 毫升有氣味的漂白劑混和 0.75 公升水
- d) 5 毫升普通無氣味的漂白劑混和 1 公升水

8. 誰有最大危險染上與食物有關的疾病?

- a) 嬰兒、幼童、及長者
- b) 孕婦
- c) 患了例如癌病或愛滋病的人
- d) 以上皆是

9. 以下哪一種不是高危食物?

- a) 生家禽
- b) 米飯沙拉
- c) 烘鬆餅
- d) 鮮魚

10. 購物時,您應:

- a) 買完清潔用品才買水果
- b) 買完水果才買冷凍食物
- c) 買完肉類才買罐頭食物
- d) 首先買冷凍食物

11. 購買以下哪種產品是不安全的?

- a) 最佳食用限期還有兩天(由今天起計)的酸乳酪
- b) 真空包裝的肉類
- c) 棕殼蛋
- d) 長了芽的馬鈴薯

12. 以下哪一種不是處理剩菜的正確方法?

- a) 立即冷藏
- b) 留在櫃台上放涼,之後才冷藏
- c) 再加熱至內部溫度達到起碼 74°C
- d) 把剩菜從碟上丟掉

13. 準備食物之前首先應該做的是:

- a) 擦洗廚房地板
- b) 用暖水和肥皂清洗雙手至少 20 秒
- c) 把肉切碎
- d) 將砧板消毒

14. 在以下哪種情況裏您必須清洗雙手:

- a) 接觸生肉、家禽、魚或海產之後

- b) 處理、準備、端上或享用食物之前
- c) 觸摸寵物之後
- d) 以上皆是

15. 用微波爐再加熱食物時,您不應:

- a) 使用塑膠容器
- b) 蓋住食物
- c) 攪拌食物
- d) 確定它的溫度達到起碼 74°C

答案:

1. d) 74°C
2. c) 4°C至 60°C
3. b) 兩小時
4. b) 新鮮農產品及即食食物
5. c) 廚房櫃台
6. a) 晾乾
7. d) 5 毫升普通無氣味的漂白劑混和 1 公升水
8. d) 以上皆是
9. c) 烘鬆餅
10. b) 買完水果才買冷凍食物
11. d) 長了芽的馬鈴薯
12. b) 留在櫃台上放涼,之後才冷藏

13. b) 用暖水和肥皂清洗雙手至少 20 秒

14. d) 以上皆是

15. a) 使用塑膠容器

購買食物

不要購買:

- 凹或凸的罐頭
- 包裝打開或有損毀的食物
- *最佳食用限期(best before)*已過的肉類、家禽或魚或奶類產品
- 容器有滲漏的食物
- 包裝封口有破損的食物
- 裂了或骯髒的帶殼蛋
- 發霉或變色的食品
- 外皮破損了的水果或蔬菜
- 色澤或氣味異常的肉類或魚
- 該冰鮮或冷凍但卻未有被冰鮮或冷凍的食物
- 綠色或有芽的馬鈴薯
- 未經高溫消毒的食物,例如牛奶、果汁、乾酪或蜜糖
- *最佳食用限期*已過的任何食品

這個日期是什麼意思?

許多食品都有*最佳食用限期*或*有效限期(use by)*。這個日期是指食物安全和食物質素這兩方面,它假定那食品是沒有打開以及經正確貯存和處理。高危食物,包括鮮肉、家禽、魚及奶類產品,應該在*最佳食用限期*之前吃掉。過了這個日期,食用這些食物或會不安全。即使食物還未過*最佳食用限期*,它可能已經變壞。如果在視覺、嗅覺或味覺上您有懷疑食品是變壞了,把它扔掉!

貯存食物

我可以安全地貯存肉類多長時間?

貯存圖表

(以“包裝”日期或購自肉販之日起計)

雪櫃:4°C或以下

冰箱:-18°C或以下

	雪櫃	冰箱
肉碎/家禽碎·新鮮海產	1天	2至3個月
動物內臟(例如肝·腎)	1至2天	3至4個月
燉肉·排骨·炒肉絲·肉條·烤肉串	2天	3至6個月
原隻雞/火雞或切件	2至3天	切件:6個月 原隻:12個月
牛排·烤肉·肉排	3天	8至12個月
熟肉/熟家禽·凍肉(包裝打開)	3至4天	2至3個月
真空包裝烤肉或牛排(未打開的)	見包裝日期	10至12個月

準備食物

交叉污染

如果病菌在食品、砧板、表面地方或刀子及器皿之間散播,就會出現交叉污染。

遵從這些提示,以避免交叉污染:

- 準備食物之前必定要洗手。
- 用來切生肉、家禽及魚的砧板必定要同切蔬菜及即食食物的分開。
- 在接觸肉類、家禽或魚之後,要用肥皂及水清潔刀子、器皿及砧板。
- 在接觸生肉、魚或家禽之後,要徹底洗淨雙手。
- 煮熟的食物必定要放在乾淨的碟上。

健康提示

您若患了腹瀉或嘔吐等疾病,
就絕不應該為其他人準備食物

。

烹煮食物

您怎樣知道食物是煮熟了？

肉類、家禽、海產及雞蛋須煮至不同溫度，才可安全進食。看看以下的圖表，找出每種食物應煮至什麼溫度才算安全。

安全煮食溫度 (根據加拿大衛生部提供的內部溫度)	
肉碎及肉類混合物 牛肉、豬肉、小羊肉及小牛肉 71°C(160°F) 火雞、雞 74°C(165°F)	再加熱 <ul style="list-style-type: none">湯、燉菜、醬汁及肉汁應快速再加熱至完全煮沸。固體食物的內部溫度須達到至少74°C(165°F)。
鮮牛肉、小牛肉、小羊肉 三、四成熟 63°C(145°F) 五成熟 71°C(160°F) 全熟 77°C(170°F)	
鮮豬肉 五成熟 71°C(160°F)	
火腿 新鮮(生) 71°C(160°F) 預先烹製的(再加熱) 74°C(165°F)	
家禽 原隻雞及火雞 85°C(185°F)	

家禽切件	74°C(165°F)
鴨及鵝	74°C(165°F)
餡料(單獨或在禽鳥之內烹煮)	74°C(165°F)
海產	
魚(1分鐘,肉不透明)	70°C(158°F)
蝦、龍蝦及蟹(肉不透明)	74°C(165°F)
其他	
蛋類菜餚、砂鍋菜及剩菜	74°C(165°F)

烹煮食物

安全地烹煮食物

4°C至60°C(40°F至140°F)之間的溫度範圍屬危險地帶。這些溫度最適合有害的病菌滋生。

設法迅速處理食物,使它不會留在危險地帶內:

- 煮熟的食物須立即吃掉。
- 剩菜應馬上放涼及冷藏。
- 切勿把食物擺出來超過2小時。

100°C 煮沸

74°C 烹煮及再加熱

60°C

危險地帶

不要把食物置於
這個溫度範圍內

4°C 冰鮮及解凍

0°C 冷凍

-18°C 冷凍貯存

清理乾淨

怎樣清潔及消毒

所有與食物有接觸的表面地方在使用後都必須清潔及消毒,以防止交叉污染。在連續使用幾小時後您也應該進行清潔及消毒。

要採取四個步驟:

1 用紙巾及熱肥皂水清潔那個表面。	2 用紙巾及清潔的熱水沖洗。
3 把消毒溶液噴在那個表面上,以作消毒。讓那個表面保持濕潤1至2分鐘,然後用清潔的紙巾上下揩乾淨。把那用過的紙巾丟掉。	4 讓那個表面晾乾。

清理乾淨

定期消毒廚房及用餐的表面地方

把消毒溶液用於與食物有接觸的表面地方:5毫升(1茶匙)普通無氣味的漂白劑溶於1公升(4杯)水裏。

- 碗碟及餐具
- 櫃台
- 洗碗盆及水龍頭
- 砧板及其他準備食物的用具
- 椅子及桌子,包括邊緣
- 高腳椅子,包括盤子和椅子扶手
- 輪椅的盤子
- 洗碗布、擦拭布及海棉

定期消毒與食物沒有接觸的表面地方

用較強力的漂白溶液:5毫升(1茶匙)普通無氣味的漂白劑溶於500毫升(2杯)水裏。

- 玩具
- 換尿片的地方
- 浴室馬桶、洗手盆、水龍頭、櫃台、門把手及電燈開關
- 球形門拉手
- 樓梯扶手
- 電燈開關