

# 食品服務員工的食物安全手冊

(修正版 December 2011)



## 考試地點 & 營業時間

所有辦公室上班時間:星期一至星期五, (公定假日除外)  
9:00am - 11:30am & 1:00pm - 4:30pm

### 中區辦公室

1645 E. Roosevelt St.  
Phoenix, AZ 85006  
(16<sup>th</sup> St & Roosevelt 的東南角)

### 東區辦公室

1255 W. Baseline Rd., Bldg C, Ste #270  
Mesa, AZ 85202  
(Baseline & Alma School 的西南角  
西南棟的辦公大樓)

### 北區辦公室

15023 N. 75<sup>th</sup> St.  
Scottsdale, AZ 85260  
(75<sup>th</sup> St 和 Butherus  
在 Scottsdale Airpark)

### 西區辦公室

16140 N. Arrowhead Fountain Center Dr,  
#105  
Peoria, AZ 85382  
(83<sup>rd</sup> Ave. & Bell Rd 的西南角)

所有考試中心都是隨到隨考。

請斟酌自己所需的考試時間。領取考卷的截止時間是 11:15 am 和 4:15 pm;

我們會在 11:30 am 和 4:30 pm 準時收卷。

假日期間所有辦公室不開門營業。如果您需要進一步消息, 請電 602-506-2960。

## 收費和其他須知

衛生卡收費如下：

- 食品服務員工考試, 每次收費 \$10.00。考試前先付費。(如果考試沒有通過, 每再考一次, 就須要再交 \$10.00。)
- 食品服務員工上課費用每次 \$10.00
- 印食品服務員工卡 \$5.00
- 印食品服務經理卡 \$5.00
- 拿到第一張卡後, 如果須要再加印員工卡或經理卡, 每張 \$3.00。
- 志願工的服務卡是免費; 但是, 要拿食品服務員工卡就必須每次付十元考試費, 直到考試通過為止。考試通過後, 再付 \$5.00 印員工卡。



請攜帶足夠的零錢。我們不收大於二十元的大鈔。

我們收取現金和信用卡。

我們不收支票。

本手冊可至下面網址下載:

<http://www.maricopa.gov/EnvSvc/EnvHealth/SpecProg/FoodWorker/FoodWorker.aspx>

## 考場規定

請注意:我們不保留你的記錄在電腦裏。因此，如果你的員工卡遺失了或者過期，你將須要再重考才能拿到新的員工卡。

- 在你工作的這段時間裏，你的員工卡須要放在你工作的地方，由雇主保管。
- 員工卡的有效期是三年。如果員工卡過期時，你須要再重新通過考試，才能領取新的員工卡。
- 總共有 25 條試題，您必須答對至少 20 題以上，才能通過考試。
- 您一天裏只可參加考試一次。如果考試未通過，您必須改天再回來重考，或者選擇去上課。
- **不管考試通過與否，我們不能讓你看你答錯的題目。**
- 考試時絕對不可作弊。
- 考試時不可交談。如果你有任何問題，請舉手發問，我們的監考官會回答你的問題。
- 你可以把本手冊拿回家研讀。
- 請將你的私人物品全部放在地上。
- 因為空間的限制，考場只能讓要參加考試的人留下來復習和等候。如果你不參加考試，請在考場外面等候。
- 任何人如果影響到其他人考試，將會被要求離開考場。
- 考場裏，不准攜帶食物或飲料。
- 考場裏，不可有褻瀆或髒的語言或行為。
- 在考場裏，必須關掉所有手機、呼叫機或其他會影響他人考試的電氣用品。
- 我們可提供下列幾種語言的試題: 英文、西班牙文、中文、越南語和塞爾維亞-克羅地亞語。
- 申請印食品服務經理卡時，請攜帶從本局認證、許可的考試單位處 (*Prometric, ServSafe, National Registry of Food Safety, 或任何 food certification*)



**examination approved and recognized by the Conference for Food Protection/American National Standards Institute)通過考試的原版證書，和合法/有效且附有照片的識別證。**



## 為什麼要閱讀本手冊？

根據疾病控制及預防中心的估計，美國本地每年就有七百五十萬件食物中毒事件發生，其中有三十二萬五千人住院，五千人死亡。這就是為什麼所有食品服務員必須根據本書裏的方法學習如何預防疾病。

## 什麼情況下食物會使人生病？



當有人吃到被下列三種主要危險因素污染了的食物時，就會生病：

- **物理性危險** -- 物件掉入食物裏造成傷害，譬如：玻璃、首飾、訂書針、頭髮、和指甲...等。
- **生物性危險** -- 看不到的微生物，像寄生蟲、細菌、和病毒。
- **化學性危險** -- 有毒物質，像清潔劑和殺蟲劑。



細菌和病毒因為太小，肉眼無法看見。如果你不用正確的方法洗手或保持食物在正確的溫度下，你的顧客可能會因為吃到這些細菌而生病。這就是食源性疾病，也叫做“**食物中毒**”。有些食物比其他食物更容易引致細菌快速增長而造成食物中毒，這些食物就叫做引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的食物。引致細菌快速增長（用



時間 / 溫度控制食品安全 ) 的食物，就是那些須要用時間 / 溫度控制食品安全的方法來限制細菌快速增長的食物。這些食物包括肉類、海鮮類、家禽、蛋、乳製品、切開的瓜類、切開的綠葉蔬菜、番茄、豆芽菜、和加油的蒜頭 ( 蒜茸 )。此外，它還包括了其他烹煮過的食物，譬如飯、再煮的豆類、湯、肉汁、調味汁和馬鈴薯。這些食物必須保持在適當的溫度以避免細菌快速地以倍數增長。

## 造成食物中毒的四大原因

1. **細菌** 是造成食物中毒最常見的原因。當細菌處在“危險溫度帶”時，它會以最快的速度增加。細菌須要不同的生長環境來生存和繁殖。一般來說，它們須要下列的生長環境來繁殖：**食物、溫度和時間**。有些細菌會產生有毒的毒素，使人生病。你可能聽過沙門士菌，它是一種存在乳製品、家禽和蛋裏的細菌；它會造成非常嚴重的食物中毒。
2. **病毒** 是造成食物中毒的另一種原因。**A 型肝炎**就是經由**病毒**傳染的。有時候已經傳染到病菌的人，並不知道自己已經帶菌。當帶菌的食品工作者上完洗手間以後，沒有把手洗乾淨，病毒可能會污染到此員工的手上，再經由此員工的手，傳染到食物裏。這就是為什麼法律規定，所有食品工作者必須洗手和戴非乳液性的手套。
3. **寄生蟲** 是寄生在魚和肉類裏極小的蠕蟲。這些蠕蟲如果冷凍在特定的溫度夠久或徹底煮熟，就可能將寄生蟲殺死。
4. **化學品** 像老鼠餌或清潔劑等，都可能造成**食物中毒**。你必須將化學品放在貼有標籤的瓶子裏，存放在遠離食物和準備食物的地方。

不是所有**細菌**和**病毒**都像寄生蟲一樣能夠用冷凍的方法殺死它們。在適當的環境下，它們還是可以生存和繁殖。你必須了解，**當食物被細菌和病毒污染後，這些食物通常是聞起來還好，看起來還安全，嚐起來還是好吃，但是它們已經不安全食用，很可能會使人病得很嚴重。**

## 主要食物過敏源

每年，在美國本土，有上百萬的人因為吃了某些食物而造成過敏反應。大部分的食物過敏反應只造成輕微的症狀。但是，有些食物過敏卻可造成嚴重性，甚至有生命危險的反應。大約



90% 的嚴重性食物過敏是因為接觸到下列八種食物的蛋白質所造成的:牛奶、雞蛋、魚、甲殼類的海鮮、樹堅果、小麥、花生、或大豆。

食品製造商必須清楚的標示-主要食物過敏源在標籤上面。在餐館裏，當顧客表明他有食物過敏時，食品工作者應該遵照以下**四大原則**處理:

1. **參考 Refer** 將顧客食物過敏的擔憂向負責人、經理、或大廚說明，供他們參考。
2. **復習 Review** 和顧客一起討論、復習他的食物過敏，並且檢查標籤上的食物成分和菜單上的項目。
3. **記得 Remember** 記得檢查準備食物的過程裏，是否有**交叉接觸**的可能。所謂交叉接觸就是:當可能造成過敏反應的食物，其蛋白質接觸到其他食物。交叉接觸也可能發生在使用相同的油、器皿、切菜板、食物容器、手套、油炸鍋和烤架。
4. **答覆 Respond** 向顧客說明、答覆他們有關你的檢查結果。

**\*\* 如果顧客有過敏反應時，通知主管單位並且馬上打電話給 911。**

## 避免食物受污染

### 個人衛生和清潔

好的個人衛生習慣是提供顧客安全食物的必要步驟。**洗手是其中最重要的一項**。經常把手徹底洗乾淨，可以避免有害的細菌和病菌進入你所準備的食物裏。

員工必須在指定的洗手槽把手和前臂清洗二十秒以上:

1. 用溫水把手弄濕。
2. 打上洗手劑或洗手肥皂。
3. 用力揉搓雙手、手指縫、指甲、前臂和手背。你必須**繼續揉搓雙手最少 10 到 15 秒**。因為使用洗手劑或洗手肥皂再加上用力揉搓，才能直接將你手上的細菌和病菌洗掉。
4. 用剩下的 **5 到 10 秒**將雙手用溫水徹底沖洗乾淨。
5. 用擦手紙把手擦乾。
6. 用擦過手的紙巾把水龍頭關好後，把紙巾丟掉。當你要離開廁所時，最好拿一張擦手紙把門打開出來後，再把紙巾丟掉。





經常提醒自己，注意你的手在做什麼。當你的手或手套骯髒或被污染時，你就必須洗手。下列情況，是一些必須洗手的範例：

- 當你剛抵達工作處。
- 當你休息後返回工作處。
- 接觸食物、乾淨器皿或工作檯面之前。
- 摸臉、嘴、或頭髮之後。
- 在打噴嚏或咳嗽時用手遮住嘴巴之後。
- 接觸生的蛋、肉、魚、或家禽類之後。
- 接觸髒的碗盤、垃圾、或任何不乾淨東西的表面之後。
- 上過廁所以後須馬上洗手；返回廚房處理食物之前還須要再洗手。
- 抽煙、喝飲料、吃東西、或接觸錢以後。
- 當你用圍兜或衣服擦手後。

不可以直接用手接觸**即食食物**。所謂即食食物就是那些不必再洗或煮，馬上就可以吃的食物。譬如：沙拉、三明治的所有材料、水果、麵包、玉米麵餅、配菜、冷盤、炸馬鈴薯片、冰塊、披薩餅、和熱狗。當處理此類的食物時，必須使用非乳液性手套、拿熟食用的紙、夾子、塗抹刀、或器皿等器具。如果你的手有擦指甲油、戴假指甲、發炎、燙傷或割傷，你必須戴上非乳液性一次用手套。因為即食食物不再經由烹煮來殺死細菌，所以避免它們被污染是非常重要的。

請注意戴手套或使用**消毒殺菌液**並不能取代洗手。在戴手套之前，你仍然必須先用正確的方法洗手。戴上手套之後的洗手規定和沒有戴手套的規定是一樣的，你仍然須要洗手。當你的手套髒了或被污染了，你必須把舊的手套丟掉，洗手後，換上新的手套。

### 生病時不可上班工作

如果你覺得生病了，你應該通知你的主管，不要去上班。因為你可能把細菌傳染給你的同事。同時，你也可能把細菌經由你準備的食物，傳染給其他的人而造成危險；特別是當你有嘔吐、高燒、拉肚子、傷風、流行性感冒、流鼻涕、或喉嚨痛等症狀時。如果你因為下列**五大病源體**的任何一種病毒而生病時（**A型肝炎、傷寒沙門士菌、志賀士菌、腸胃炎病毒、或諾瓦克菌**），你必須留在家裏，等到醫生診斷你已經痊愈可以返回工作時，才可回去上班工作。





如果你的手有割傷、燙傷或潰瘍發炎時，你須要告知你的主管，不要做會接觸到食物的工作。如果潰瘍或割傷沒有發炎時，你可以用繃帶把傷口蓋好並且戴上非乳液性手套把繃帶罩住。

## 外表和舉止

當你在工作時，要看起來乾淨並且保持乾淨：

- 你的衣服和圍兜必須是乾淨的。
- 必須經常修剪指甲。
- 開始處理食物之前，除了簡單的結婚戒指之外，必須取下所有其他的首飾。
- 保持乾淨整潔的頭髮並且戴上帽子或罩頭髮的網套。
- 不可在有食物的地方抽煙、進食或飲用食物。
- 飲料杯須有蓋子和吸管。

## 溫度控制

### 危險溫度帶



許多你供應的食物是即食食物（不再烹煮或清洗，馬上就可食用的食物），因此避免食物裏細菌的增長是非常重要的。溫度可用來控制有害細菌的快速增長。

華氏溫度 41 度和 135 度之間就叫做“危險溫度帶”。細菌在此溫度帶非常快速的增長。盡可能不要把食物放在危險溫度帶。當食物須要冷卻或再加熱時，必須盡量讓食物快速通過危險溫度帶，減少食物停留在此溫度帶的時間。

### 冷食溫度

細菌在冷的溫度下不容易增長。這就是為什麼我們必須把引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的食物存放在冰箱裏、冰塊裏、或用任何被許

可的方法來保持食物在華氏 41 度以下。使用調教過，準確的長柄金屬溫度計來測量食物的溫度。如果你使用冰塊來保持沙拉檯或食物展示檯裏食物冷卻的溫度時，你必須確定使用足夠的冰塊，讓冰塊包住盤子，與食物一樣高度。如果食物的溫度一直保持在華氏 41 度以下，該食物可保留七天，七天後就必須丟掉。



### 熱食保溫



煮熟的食物不馬上食用時，必須保持在華氏 135 度以上。有些餐館使用蒸汽櫃、烤箱、或其他經許可的工具來保持食物的熱度。蒸汽櫃上的食物必須經常攪動，以確保食物的溫度能均勻分布，全部夠熱。

## 食物解凍

不正確的解凍方法會造成食物內部仍然冰凍，但是外表卻已經有細菌在上面生長了。不要把食物放在室內溫度下或用溫水解凍。適當的解凍方法有三種：

1. 盡可能將食物從凍箱搬到冰箱裏解凍。這是最安全的方法，因為食物會保持在華氏 41 度以下，不會經過“**危險溫度帶**”。這個方法可能須要幾個小時或幾天的時間才能解凍（根據食物分量的大小而有所不同）。不同種類的肉須要放在不同的桶子裏以避免肉汁互相交叉感染或滴到其他食物。
2. 將食物用流動的冷水沖，不可用溫水或熱水解凍。
3. 微波爐解凍的方法只能用在馬上要煮的食物。

不要急著去烹煮還沒有完全解凍的大塊肉、或整隻火雞。因為這樣會造成外面的肉已經煮熟，但是中間卻還沒有達到安全的烹煮溫度。

## 烹調溫度

將食物煮到適當的溫度是殺死食物裏那些有害細菌最好的方法。下面表格列出最常見的食物，和烹調這些食物的**最低溫度**。

食物	溫度	範例
家禽	165° F	雞、火雞、塞餡料的肉
絞碎的肉	155° F	漢堡、香腸、水餃、肉包
煮好後不馬上吃的蛋	155° F	蛋塔、自助餐檯上的炒蛋
非碎肉類	145° F	牛排、烤肉、豬排、醃牛肉
海鮮	145° F	魚排、蝦、蚌
煮熟後馬上就吃的蛋	145° F	煎蛋、炒滑蛋、炒蛋



任何用微波爐煮的食物，都須要煮到華氏 **165 度**。煮到一半時，翻轉或攪拌食物後再繼續烹煮。食物煮熟後，蓋子不要打開，放置兩分鐘後才可食用。確保食物有煮到適當溫度的唯一方法，就是用調教過的準確長柄溫度計去測量食物的溫度。



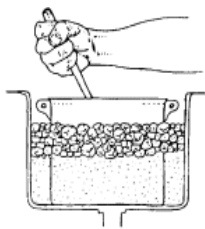
## 冷卻食物

在準備食物的過程裏，把煮熟的食物冷卻下來是最危險的一個步驟。因為在這個過程裏，食物的溫度會經過“**危險溫度帶**”。大部分的冰箱或冷凍器材都無法快速冷卻大量的食物。將食物快速冷卻以確保食物的安全並不容易做到，特別是在亞利桑那州。食物不可放在室內溫度下冷卻。當食物的溫度冷卻到華氏 **135 度** 時，你就必須把食物放在冰箱或冰塊裏加快食物冷卻的速度。

最好的冷卻方法就是盡量避免食物經過冷卻的過程。食物烹煮過程經常須要二或三個以上的步驟來完成（像春卷、甜酸雞、左宗雞、叉燒肉...等），如果能夠將這些步驟濃縮成一個較長的烹調步驟，將可提高食物的安全性。

為了避免和降低冷卻過程的危險性，餐館應該每天事先計劃，準備隔天所有菜單上所須要的食物，並將剩菜倒掉。只準備夠當天賣的食物分量，而非將整個星期的分量先做起來。

有些食物的準備過程，冷卻步驟是不可避免的。知道如何快速冷卻食物的方法，可降低食物腐壞的危險性：



- 將大桶熱的食物分裝到幾個小而且淺的容器裏，不可高於 4 英吋的厚度，不要蓋，經常攪動，放在冰箱裏空氣容易流通的地方，加快食物冷卻的速度。



- 大塊的食物像火腿或火雞，可先切成小塊，一塊一塊地分開放在大鐵盤裏，不要蓋，放在冰箱裏空氣容易流通的地方，加快食物冷卻的速度。

- 清湯、濃湯或豆類的食物裝在容器裏，放入大桶的冰塊中，經常攪動，可加快食物冷卻的速度。

- 裝水冰凍後結成冰的冰柱，可用來攪動熱的食物。裝在容器裏的湯、濃湯和配料醬放入大桶冰塊中，再用冰柱攪動，可以使冷卻過程更有成效。
- 當你在準備沙拉（像馬鈴薯沙拉或雞蛋沙拉）時，這些食材煮熟後，必須先將它們放在冰箱裏冷卻後，才能將所有材料全部放在一起拌成沙拉。



不管你使用上面的任何一種方法，食物必須在兩 (2) 個小時裏，從華氏 135 度冷卻至華氏 70 度；另外再四 (4) 個小時，食物必須從華氏 70 度冷卻至華氏 41 度以下。

總共六 (6) 個小時去冷卻食物看起來似乎很長；但是，如果不用其他方法輔助，大部分的食物都無法快速地冷卻下來。使用長柄溫度計來測量食物的溫度，以確保冷卻程序是適當的。

## 食物再加熱

煮熟的食物冷卻後，可能須要再加熱才可食用。食物再加熱時，必須很快速地（一個小時以內）把食物加熱到 **165 度**。譬如：如果你在星期一將漢堡煮到華氏 155 度，然後用正確的方法把它冷卻下來；星期二時你打算把剩下的漢堡加熱後放在自助檯上供顧客自行拿取食用，你就必須把漢堡加熱到華氏 165 度以上。



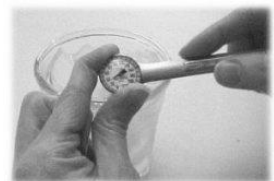
正確加熱的方法就是使用瓦斯爐、微波爐、烤箱、或蒸汽爐。加熱時必須攪動食物，使熱的溫度平均分配在食物的各個角落。使用長柄溫度計測量食物以確保食物的溫度。

**注意：** 不要用保溫的蒸汽檯來加熱冷的食物。因為蒸汽檯不能快速地加熱，因此導致食物停留在“**危險溫度帶**”的時間太久。食物只能再加熱一次。

## 溫度計

任何冷凍器材都須要裝有溫度計，以測量其內部溫度。使用金屬製的長柄溫度計來測量食物烹煮、儲存、冷卻、熱或冷的溫度。

購買溫度計時，必須確定溫度計有所須要測量的溫度範圍。測量烹煮溫度的溫度計不能用來測量冷或冷卻食物的溫度，因為該溫度計無法測量低至華氏 41 度以下的溫度範圍。測試溫度計是否正確的方法：將溫度計插入放有一半冰和一半水的杯子裏兩三分鐘。如果溫度計的溫度讀數不停留在華氏 32 度時，這個溫度計就須要調教至這個準確的溫度度數。



請注意，通常是用長柄溫度計的前半段來測量食物的溫度。因此，要能夠量到比較正確的溫度，你必須將溫度計深深的插入食物的中心點。同時，在使用溫度計測量食物之間，溫度計必須經常清潔和消毒。不可以用骯髒的溫度計來測量食物的溫度，因為這樣做，有可能會將細菌傳染到食物裏面。



## 時間的重要性

大部分（不是全部）有害的細菌須要時間來增長到對人體有危險的程度。這就是為什麼儲存食物於安全溫度帶是非常重要的。這也是為什麼冷卻和再加熱時，食物須要快速達到安全溫度帶的原因。通常，引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的食物可放在危險溫度帶的最長時間限制是四小時。請記住，這個時間限制是加起來的時間總數。譬如：如果馬鈴薯沙拉裏的馬鈴薯須要三個小時來冷卻到華氏 41 度；在沙拉做好以後，不可以放在華氏 41 度以上超過一個小時。

許多冰箱無法保持食物在華氏 41 度以下，特別是放在“抓碼檯”上層的食物。經常這些冰箱都是在爐頭旁邊，冰箱裏的食物無法保持夠冷的溫度。如果你的廚房設置是這種情況時，你必須事先將食物冷凍後再放入抓碼檯；並且在一定時間裏將食物撤走丟掉。任何引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的食物，不可放在危險溫度帶超過 4 個小時。使用這個方法必須先經過本局的許可並且有適當的文件記錄。如果你發現食物放在危險溫度帶，但是不知道該食物在那裏多久了，丟掉它。最安全的準則就是“如果不確定，就丟掉它！”

## 儲存食物的規定



食物必須根據它們進貨的先後順序使用。所有食物應該標明進貨日期，如此才能知道那個貨品應該先用掉，也就是根據先入先出的方法（**FIFO**）使用。

此外，任何引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的即食食物，打開包裝或準備好以後，必須標明丟棄日期。包裝已經打開的、煮過的、或準備好的食物，如果存放在華氏 41 度以下，最多可保留七天。

## 從可靠的供應商進貨

向衛生單位檢查合格的廠商購貨。肉、家禽和奶製品等食物，必須向經過美國農業部檢查合格的廠商購買。購買牛奶時須標有“高溫殺菌”的標籤。甲殼類食物像蛤、生蠔、乾貝、和蚌等，必須從合格的廠商進貨，並且必須有標籤標明廠商的地址等資料。這些甲殼類食物的標籤在賣出或食用後，必須保留 90 天。罐頭、新鮮食物必須從公司、經記人處購買；同時，只能購買經過管理機構檢查合格的奶製品。所有包裝的食品必須標明廠商的地址、電話、食物名稱和成分等資料。



從自己家裏或沒執照的廚房供應食物給顧客是不合法的。供大眾吃的食物必須在經許可、有執照的廚房準備。衛生檢查官（經由衛生當局培訓的人）必須檢查廚房，以確保食物的準備過程和存放是安全的。



進貨時，必須檢查所有食物是否有腐壞的狀況。所有在餐館或特別活動供應的食物，都必須從可靠核准的供應商進貨，並且不能有添加物在食物裏面。包裝的食物必須貼上貨物來源的標籤。罐頭食品必須是密封完好的狀況；如果有膨脹的情況時，就必須把罐頭丟掉，不能使用。**引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）**的食物進貨時，如果沒有保持在適當的溫度，應該拒絕收貨。包裝的食物如果在進貨時有損傷，必須拒絕收貨或丟掉。真空包裝的食物必須存放在標籤上指示的安全溫度帶，並且在標籤上指示的有效期限內用掉它。

### 剩在桌子上的食物

顧客吃剩後放在盤子裏或桌子上的食物，像馬鈴薯片、麵包等食物都必須丟掉，不可以把它們拿來再使用。包裝完整，還沒有打開的食物像餅乾、果凍、奶油、糖果或糖包等食物，可以再使用。

### 交叉感染和食物存放

食物工作者必須避免**交叉感染**。當細菌或病菌從一個地方擴散或轉移到另一個地方，就造成**交叉感染**；例如生的或不乾淨的食物，接觸到即食食物。以下是避免交叉感染的幾個重要方法：

- 冰箱裏避免生的肉類、魚、家禽或蛋汁滴到不再烹煮的食物裏。把生的肉、魚和家禽分別裝在桶子裏，放在冰箱下層的架子上。生的肉應該根據它的烹煮溫度存放。
- 處理完生的肉類、魚、家禽或蛋以後，馬上把雙手清洗乾淨。
- 絕對不可以把不再烹煮的食物和生的肉、魚、家禽、或蛋放在同一個容器裏。
- 使用細菌不容易吸附在上面、光滑、不吸水、沒有裂縫或破洞的堅固表面或切菜板。
- 所有切菜板、檯面、器皿和菜刀在切完生的肉、魚或家禽類食物後，必須清洗、沖洗和消毒。
- 處理完生的食物後，必須將雙手徹底清洗乾淨。





在冰箱或凍箱裏，絕對不可以將生的肉、魚、家禽或蛋放在**即食食物**（不必煮過，馬上就可以食用的食物）的上面。保留架子的下層放生的肉類和雞蛋。所有食物必須放在離地六英寸的架子上。

## 消毒

不適當地使用**消毒劑**是危險的。使用太多消毒劑可能造成對人體的毒害；消毒劑太少時卻無法消毒或殺死**細菌和病毒**。因此，你必須學會如何調泡及使用消毒水。

你必須使用泡過消毒水的乾淨**抹布**擦拭並消毒檯面、桌子、切菜板和工具。細菌在潮濕的抹布裏會非常快速地增長。這就是為什麼所有抹布，不用的時候，都須要泡在濃度適當的消毒水裏。經常用測試紙取測量消毒水的濃度是否適當。氯漂白水的濃度應該在 50 和 100 ppm（百萬分之 50 到 100）之間；季銨的濃度應該根據廠商的說明書所規定為準。

經常更換消毒水，以確保消毒水保持在適當的濃度。通常，每 2 至 3 小時就須要更換消毒水，根據使用的多少來決定。不要讓消毒水變骯髒，食物的殘渣會迅速的用掉消毒劑。消毒水不可以和其他的化學品或肥皂水混在一起；因為這樣會影響到該消毒水殺菌的效力。



清潔和消毒以避免交叉感染。清洗、沖洗和消毒所有接觸食物表面的器皿和工具，譬如：切肉器、絞肉器和切菜板。每次用完後，將工具和機器拆下來清洗和消毒。

## 正確用手洗碗的方法

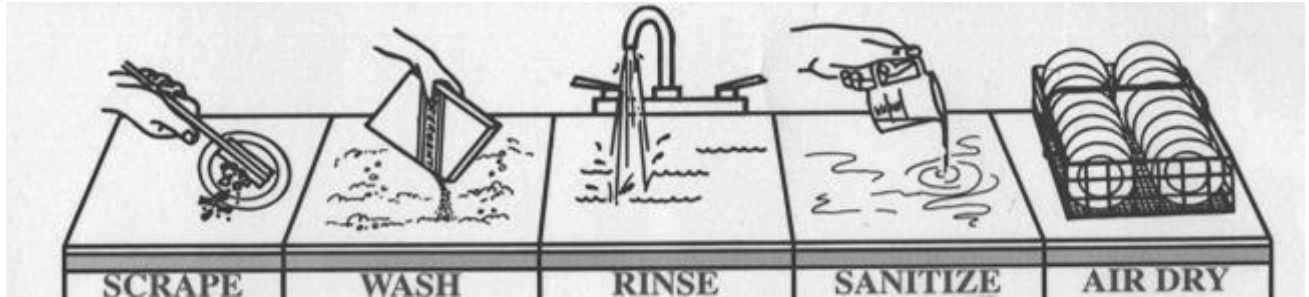
保持乾淨的廚房和用具是重要的食品安全原則之一。乾淨的廚房可以減少蟑螂和老鼠的出現。但是，看起來非常乾淨的表面，卻可能仍然有看不到的細菌生長在上面。消毒可以殺死這些細菌和病毒。

碗盤、器皿、和接觸食物的工具必須使用下面的五個步驟清洗：

1. **先刮淨殘渣**。將碗盤和器皿上的食物殘渣和油垢刮掉，丟進垃圾桶裏。
2. **清洗**。在第一個水槽裏，用洗碗精和熱水徹底清洗碗盤。
3. **沖洗**。在第二個水槽裏，用熱水把碗盤上的洗碗精沖洗乾淨。（把洗碗精和消毒水混在一起時會影響消毒水殺菌的效力，而無法把細菌和病菌殺死。）



4. **消毒**。在第三個水槽裏，碗盤必須浸泡在室溫的消毒水裏消毒。你必須用測試紙檢查，以確定消毒水是根據廠商說明書上所規定的濃度調泡。碗盤必須浸泡在消毒水裏 30 秒。
5. **風乾**。將碗盤和器皿放在架子或滴水盆風乾。不要用抹布擦拭乾淨的碗盤，因為抹布會將細菌和病菌傳染回到已經洗乾淨的碗盤和器皿裏。



布會將細菌和病菌傳染回到已經洗乾淨的碗盤和器皿裏。

## 有毒的化學品和害蟲防治

在準備食物的過程中，因為對化學品的處理太過大意而造成的意外中毒事件經常發生。潤手霜、藥品、肥皂、清潔劑、消毒劑和其他化學品等，必須存放在遠離食物、器皿和處理食物的地方，像在有鎖的儲存櫃裏或在水槽下面。任何和食品業務沒有關聯的化學品，不應該存放在店裏。所有化學品應該裝在貼有標籤的容器裏。如果把化學品裝入其他容器裏，必須在該容器，清楚標示有關該化學品的名稱和資料。

## 蟲害防治



在準備食物的地方使用殺蟲劑有非常嚴格的限制。殺蟲劑只能由持有專業執照的工作人員來處理。有執照的殺蟲專員所使用的殺蟲劑，必須是特別許可，專用於

餐飲業的殺蟲劑。餐館裏不可存放任何殺蟲劑或殺蟲工具。

**控制** 蟑螂、老鼠、蒼蠅和其他害蟲最好的方法，就是經常保持四周環境和垃圾存放處的清潔，並且將所有裂縫和罅隙密封起來，以減少蟲鼠的藏身處和出入通道。





如果餐館裏發生迫在眉睫對健康有害的危機時，執照擁有者應該馬上停止營業，並且通知當局。譬如：



\*淹水

\*污水倒流

\*火災



\*嚴重的不衛生事件或狀況

\*誤用有害或有毒的物質

\*長時間沒有電力和水

\*發生明顯的食源性疾病（食物中毒）爆發

\*其他可能危及公共衛生的情況

#### 復習問題

1. 什麼是食物中毒？
2. 什麼是引致細菌快速增長（用時間 / 溫度控制食品安全）的食物？
3. 什麼情況下細菌會在食物裏快速地增長？
4. 什麼是造成食物中毒的四大原因？那一項是最常見的？
5. 那些是最主要的食物過敏源？
6. 個人衛生習慣中最重要的一項是什麼？
7. 什麼時候必須洗手？
8. 即食食物的定義是什麼？
9. 你的餐館裏供應那些即食食物？
10. 什麼時候你必須留在家裏，不可上班？
11. 什麼是“危險溫度帶”？
12. 為什麼引致細菌快速增長的食物不可以存放在“危險溫度帶”？
13. 雞肉、豬肉、漢堡和魚應該煮到什麼溫度？
14. 什麼是冷卻食物的正確方法？
15. 什麼是正確的解凍方法？
16. 什麼是食物再加熱的正確方法？
17. 你應該從那些供應商進貨？
18. 生的肉應該存放在冰箱的什麼地方？
19. 如何避免食物被污染？
20. 什麼是交叉感染？如何避免交叉感染？



21. 清洗和消毒有什麼不同？
22. 漂白水的正確濃度是多少？
23. 哪些接觸食物的表面，每次使用後必須清洗和消毒？
24. 什麼是正確用手洗碗的五個步驟？
25. 如何避免蟲鼠進入餐館裏？

#### 感謝

Food Protection Program – Environmental Health Services Division of Seattle and King County and the USDA, FSIS Cooperative Agreement FSIS-C-05-2003.