

安全處理食物

洗滌、分隔、烹煮、冷藏

怎樣安全處理食物

安大略省每年有上千計的人從食物感染疾病（又稱食物中毒）。

大部份從食物感染的疾病是由細菌引起的。有些疾病可能是由過濾性病毒、寄生蟲、某些細菌產生的毒素（或有毒物質）、或混進食物裏的化學物質而引起的。雖然過敏在傳統上不算是因食物引起的疾病，但某些食物（例如花生）中的變應原可能使一些人產生輕微至嚴重的反應。

你看不見，聞不到或嘗不出能夠引起疾病的細菌或其他微生物。可是它們在適合的溫度之下能夠在短短數小時之內繁殖上百萬個。

從食物感染的疾病的徵狀包括：

- 噁心
- 嘔吐
- 肚瀉
- 發燒
- 胃抽筋

要分辨你的病徵是否由食物引起的并不容易。你可能在進食食物之後數小時至數週開始感覺不適。通常人們在進食受污染的食物之後數天發病。

有時更可能有長期的後遺症甚至死亡。

最可能引起嚴重病情的人：

- 長者
- 小童
- 懷孕婦女
- 生病的人

假如你覺得有食物中毒，立刻去看醫生及通知你本區的公眾衛生單位。

採取以下四個步驟減低食物中毒的機會
洗滌、分隔、烹煮、冷藏。

第一步:洗滌

洗滌雙手、用具表面和設備等。要經常洗滌，要做得正確。細菌能夠附在手、砧板、刀、抹布、工作檯面上，甚至食物本身。

洗手的提示

1. 用暖自來水洗濕雙手。
2. 塗上肥皂搓至起泡，維持十五至二十秒。
3. 用清水沖洗乾淨後，用抹手紙輕輕拍乾。
4. 然後用同一張抹手紙關上水龍頭。

應該甚麼時候洗手？

在預備、處理、端上食物或進食之前都應該洗手。

之後都應該洗手。

- 如廁
- 打噴嚏、咳嗽、或擤鼻涕
- 觸摸面部、鬍巴或頭髮
- 處理生肉或其他未經煮熟的食物，或放置這類食物的平面（例如：砧板、工作檯面等）
- 處理骯髒的用具或碗碟
- 觸摸錢幣
- 吸煙
- 觸摸寵物
- 清潔工作
- 處理垃圾

當你生病的時候，不要處理食物 – 尤其是你曾經嘔吐或肚瀉。

洗滌用具的提示：

用熱水和洗潔精洗滌廚房用具和碗碟，過水并消毒。

消毒碗碟和砧板：

- 在洗滌槽放暖水，每公升暖水（四杯）加 2.5 毫升（半茶匙）家庭用漂白水。把碗碟及砧板浸最少四十五秒。風乾透之後才可使用。

消毒工作檯面、檯、水龍頭、洗滌槽和設備用具（包括雪櫃門手柄）：

- 每公升（四杯）暖水加入 5 毫升（一茶匙）家庭用漂白水。把稀釋漂白水注入有標籤註明的噴霧瓶內，向工作檯面及其他物件表面噴啣。然後用乾淨抹布或紙抹布擦淨。要經常更換新的稀釋漂白水。

經常把洗碗布、圍裙和抹布放進洗衣機洗滌，保持乾淨。

第二步：分隔

不要污染食物！細菌從一種食物傳到另一種食物就會產生交叉感染。當已煮熟的食物或現成的食物接觸到生肉或其他未煮熟的食物、不潔的手或污染的用具時，這種情形就容易出現。**必須隔開生的食物和現成的食物！**

常見的交叉感染是來自：

- 砧板、工作檯面、碗碟和其他食物表面
- 切肉機、攪拌器和研磨機
- 端食物的用具、刀和鉗
- 手
- 昆蟲
- 食物探測溫度計（用來測試食物中心的溫度）
- 生肉的汁液滴在煮熟或現成食物上

分隔食物的提示:

- 貯藏生肉、禽或海鮮在雪櫃最底格。
- 分開砧板使用 (譬如: 用同一塊砧板切生肉, 用另一塊砧板切水果蔬菜)
- 用後要洗滌、過水并消毒砧板、用具、和食物探測溫度計才可以再用。
- 千萬不要把熟食放在用來盛載、切割或處理生肉、禽、海鮮或雞蛋的碗碟、砧板或用具表面。
- 食物加醃料後應放在雪櫃內醃製, 并且不要把同一醃料在燒烤時用作撈汁。
- 預備食物時不要吸煙。

第三步: 煮熟

煮食物時要用夠高溫度, 保持在危險範圍之外。危險範圍是攝氏四度 (華氏四十度) 至攝氏六十度 (華氏一百四十度)。細菌在這個溫度範圍繁殖快速。

- 正確的方法煮肉、禽、魚或蛋, 是把這些食物加熱至夠高溫度, 保持一段適當時間, 防止有害細菌繁殖。(請查閱適當溫度表。)
- 食物煮好後, 應保持在溫度攝氏六十度 (華氏一百四十度) 或以下直至端出食用。
- 趁熱把食物端出食用, 或在食物冷卻後 (煮熟後兩小時之內) 盡快於進雪櫃。

煮食的提示:

- 保證食物和水都是得自安全可靠的來源。

- 用食物探測溫度計插入食物內 (譬如: 肉、禽、魚等), 檢查是否達到夠高溫度。
- 不要吃生漢堡牛肉。漢堡牛肉及其他碎肉必須煮至正確的中心溫度。
- 魚肉也要煮至正確的中心溫度, 可以用叉一片片挑起。
- 要正確使用微波爐。首先蓋好食物, 然後不時攪動和轉動食物, 使熱力分佈均勻, 免避局部食物是冷的。
- 每次翻熱調味汁、湯和茨汁需要煮滾。其他吃剩的食物需要加熱至攝氏七十四度 (華氏一百六十五度)。

第四步: 冷藏

冷盤必需保持冷凍! 這樣會減低食物轉播疾病的危險, 因為低溫會減慢細菌繁殖。

把食物保持在危險溫度範圍以外。

- 在雪櫃內保持食物在攝氏四度 (華氏四十度) 或以下。
- 在冰隔內保持食物在攝氏負十八度 (華氏零度) 或以。

冷藏的提示:

- 肉類、禽類、魚類、蛋及奶類產品需要在購買或預備後兩小時之內冷藏。
- 把蛋類放在雪櫃櫃內, 而不要藏在櫃門格裏。
- 熱食物在冷藏之前先放在細小和淺的容器內, 有助食物在雪櫃內快速冷卻。

- 不要在雪櫃內存放過多食物。讓冷空氣流通才可保持食物安全。
- 用溫度計檢查雪櫃和冷藏箱的溫度，保證溫度夠冷。

解凍的提示：

以下是一些安全有效的方法解凍食物：

- 在雪櫃內解凍食物。把食物放在容器內放在雪櫃下格。每公升食物需要十小時解凍。
- 在凍自來水之下解凍。
- 用微波爐解凍食物。解凍後立即烹調。

千萬不要在廚房工作檯上解凍食物。食物外層會比內部先解凍。細菌容易在這狀態下繁殖。

安全煮食的溫度守則

烹調食物直至食物內部溫度達到下列度數，然後維持這溫度最少十五秒。

整隻禽類 (如雞、火雞、鴨)	(攝氏 82 度) 華氏 180 度
釀禽類	(攝氏 74 度) 華氏 165 度
切或碎禽肉 • 切禽肉(如胸肉、腿肉、翼) • 碎禽肉	(攝氏 74 度) 華氏 165 度
混合食物 • 混合食物(如湯、燜菜式、盆菜、上湯、茨汁等)包含禽肉、蛋、肉或魚。	(攝氏 74 度) 華氏 165 度

運送及貯藏食物

- 除非正在準備食物或端上桌供進食，應該把食物蓋好。
- 運送或貯藏食物，應該用乾淨食物容器或用後即棄袋，保鮮紙或錫紙盛載蓋好。
- 如果你把熱食物從一處運送到另一處，要把食物蓋好，放進保溫容器或用錫紙包好，再蓋上厚毛巾。用溫度計測量食物是否維持在攝氏六十度 (華氏一百四十度) 或以上。
- 如果你把凍食物從一處運送到另一處，把食物蓋好，放進冷藏箱，再加入冰或冷藏包。用溫度計測量食物是否維持在攝氏四度 (華氏四十度) 或以下。

肉類 <ul style="list-style-type: none"> • 牛肉、羊肉、牛仔肉或羊肉 (燒烤或中度煮熟的肉扒) • 豬肉或加工處理的鮮火腿 • 禽肉以外的碎肉，如牛肉、豬肉) 	(攝氏 71 度) 華氏 160 度
魚	(攝氏 70 度) 華氏 158 度

承蒙下列各單位寶貴的協助本冊子得以發展和印製:

安省農夫市場

加拿大消費者食物安全教育合作伙伴

安省公眾衛生督察管理協會

本區公眾衛生機關協會

懷雅遜大學職業及公眾衛生學院

加拿大環境衛生基金

食物安全教育運動覆核組成員

- 加拿大公眾衛生督察學院 (安省分校)
- 咸美頓市公眾衛生服務
- 安省公眾衛生協會營養資源中心社區食物顧問計劃
- 杜咸區衛生部
- 安省同盟婦女學院 (ROSE 計劃)
- 哈理伯爾頓、卡華爾達、杉嶺區域衛生單位
- 列特士、格蘭維爾及連拿克區域衛生單位
- 安省農業、食物及郊區事務廳
- 安省衛生推廣廳
- 牛津郡公眾衛生及緊急服務
- 皮爾區公眾衛生廳
- 雷灣區域衛生單位
- 多倫多公眾衛生廳
- 約克區衛生服務部

公眾衛生單位諮詢中心：

- 咸美頓市公眾衛生服務
- 杜咸區衛生部
- 曉倫郡衛生單位
- 列特士、格蘭維爾及連拿克區域衛生單位
- 尼亞加拉區域公眾衛生部
- 渥太華公眾衛生廳
- 彼德堡郡市衛生單位
- 失持伯利及區域衛生單位

安省政府資料

www.health.gov.on.ca

資料熱線 INFOline 1-866-801-7242

失聽人仕免費長途電話 TTY 1-800-387-5559

安省電話健康服務 Telehealth Ontario

1-866-797-0000

失聽人仕免費長途電話 TTY 1-866-797-0007

安省電話健康服務是一種 24/7 服務，聘任現職護士解答你急需的健康問題。