

食品安全 五大要点



保持清洁

- ✓ 拿食品前要洗手，准备食品期间经常还要洗手。
- ✓ 便后洗手。
- ✓ 清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。
- ✓ 避免虫、鼠及其它动物进入厨房和接近食物。

为什么？

多数微生物不会引起疾病，但泥土和水中以及动物和人身上常常可找到许多危险的微生物。手上、抹布和尤其是切肉板等用具上可携带这些微生物，稍经接触即可污染食物并造成食源性疾病。



生熟分开

- ✓ 生的肉、禽和海产食品要与其它食物分开。
- ✓ 处理生的食物要有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。
- ✓ 使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

为什么？

生的食物，尤其是肉、禽和海产食品及其汁水，可含有危险的微生物，在准备和储存食物时可能会污染其它食物。

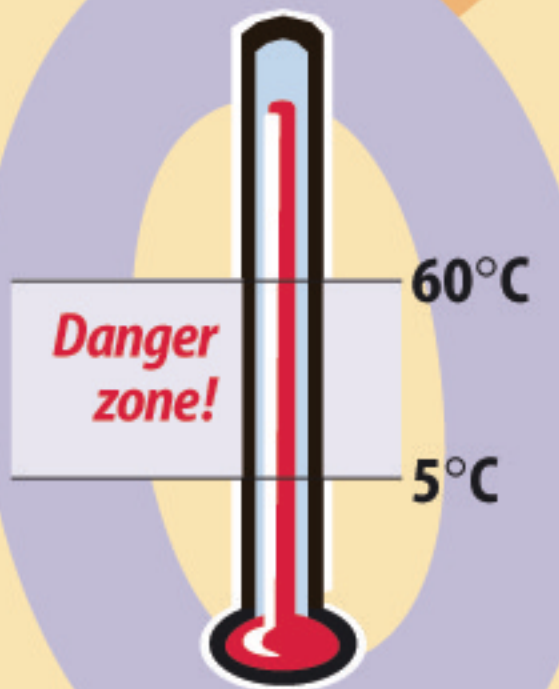


做熟

- ✓ 食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产食品。
- ✓ 汤、煲等食物要煮开以确保达到 70°C。肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的。最好使用温度计。
- ✓ 熟食再次加热要彻底。

为什么？

适当烹调可杀死几乎所有危险的微生物。研究表明，烹调食物达到 70°C 的温度可有助于确保安全食用。需要特别注意的食物包括肉馅、烤肉、大块的肉和整只禽类。



保持食物的安全温度

- ✓ 熟食在室温下不得存放 2 小时以上。
- ✓ 所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在 5°C 以下）。
- ✓ 熟食在食用前应保持滚烫的温度（60°C 以上）。
- ✓ 即使在冰箱中也不能过久储存食物。
- ✓ 冷冻食物不要在室温下化冻。

为什么？

如果以室温储存食品，微生物可迅速繁殖。把温度保持在 5°C 以下或 60°C 以上，可使微生物增长速度减慢或停止。有些危险的微生物在 5°C 以下仍能生长。



使用安全的水和原材料

- ✓ 使用安全的水或进行处理以保安全。
- ✓ 挑选新鲜和有益健康的食物。
- ✓ 选择经过安全加工的食品，例如经过低热消毒的牛奶。
- ✓ 水果和蔬菜要洗干净，尤其如果要生食。
- ✓ 不吃超过保鲜期的食物。

为什么？

原材料，包括水和冰，可被危险的微生物和化学品污染。受损和霉变的食物中可形成有毒化学物质。谨慎地选择原材料并采取简单的措施如清洗去皮，可减少危险。