

## 家庭飲食衛生原則

### 衛生讓營養加分

家庭的廚房可說是全家人的健康維護中心，不論空間大小，一家之"煮"必定在此操控全家人的飲食大計，為的是能提供均衡、適宜的三餐，讓全家人能隨時保持最佳的活動能量。但在考慮營養美味之前，廚房的環境及製備飲食過程的衛生問題必須先列入考量，衛生安全做得好，必可讓營養加分、愛心加分。

### 細菌無所不在

自然界存在著許多肉眼看不見的細菌，它們可能存活於空氣中、可能來自土壤、也可能生活在海洋或飲水中；當然，它們也會存在於我們的飲食材料或污染到已烹調完成的飲食中。更可能散佈在廚房的每個角落，如砧板、餐具、海棉刷、洗碗槽及調理台表面，以下步驟可以減少細菌對一般家庭飲食衛生的危害。

清潔：經常清洗雙手及與食品接觸的器具

把手洗乾淨是家庭飲食衛生的第一步，把與食品直接接觸的器具洗淨則是飲食衛生的必要條件，什麼時候該洗？以下所列即為適當時機：

烹調食物前、如廁後、為小孩換尿片後、照料寵物之後，都必需用溫水及肥皂洗淨雙手。

- 1 每調理完一道食品後、接著調理下一道食品前都需用溫水及食品用清潔洗淨砧板、碗盤、器具和調理台面。
- 2 砧板每次使用之都應以食品用洗潔劑及溫熱水洗淨、烘（晾乾）。
- 3 可使用紙巾清潔廚房物品表面。若您用的是毛巾或抹布，就必須經常清洗、消毒（可用熱水煮沸持續五分鐘以上）。

### 熟食、生食分開處理：避免交叉汙染

交叉汙染是指細菌由一種食品傳布到另一種食品的意思，這個現象特別是在處理海鮮、禽（畜）生肉時最容易發生，所以必須把這類食品及其汁液與立即供食用的食品分開。以下為避免交叉汙染的方法。

- 1 買菜時即應把熟食和海鮮、肉類分開放置。
- 2 在廚房裏準備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食。
- 3 接觸生的肉類、海鮮後，都要用溫熱水和肥皂把手、砧板、碗盤洗乾淨。

4 絕對不可把煮熟的食物放在裝過生肉類或生海鮮，且尚未洗乾淨的容器或碗盤裏。

烹煮：每種食物都須煮到適當的溫度

食品衛生專家一致認為食品必須用足夠的時間和足夠的溫度才能將引發食品中毒的微生物殺死，要煮到什麼樣的程度才叫完全，以下為參考原則：

1 若有需要（如烹煮大量食物或整隻雞、鴨、整塊肉烹調時），可以用乾淨的測量烹煮過食品內部的溫度計測量，以確保肉類或家禽類已確實煮熟。

2 烹調烤肉及牛排時、內部溫度至少須達 65°C。整隻家禽則要煮到 85°C。

3 烹調絞肉時、因細菌可能在加工過程中傳佈，所以內部溫度至少須達 72°C。美國局病管制局資料顯示，食用未經完全煮熟的粉紅色絞牛肉會有較高的罹病風險。若無法確定，請不要食用內部仍然呈粉紅色的絞肉製品。

4 烹煮蛋類時，蛋黃和蛋白都需呈凝固狀態，請勿生吃雞蛋或半生不熟的蛋類製品。

5 魚類要煮到肉質呈不透明狀、且可以很容易將魚骨剔除。

6 使用微波爐烹調食物時，需確定食品中沒有溫度不足的部位。為達到最佳效果，可將食物加蓋，並攪動旋轉食品以達烹調均勻。若微波爐為非旋轉式，則需在烹煮過程中將食物取出轉動一、兩次。

7 再加熱的醬汁、湯料和肉汁一定要煮到沸騰。盛菜需熱透，溫度至少需達 75°C。

冷藏：即時把須冷藏的食物放入冰箱

低溫可以抑制細菌的生長和繁殖，所以應即時將食物放入冰箱中。冰箱冷藏室的溫度不可高於 5°C，冷凍室的溫度不可高於 -18°C。以下事項並請特別注意遵循

1 食品應在兩小時內或更短時間內放入冰箱（包括已烹調好的食品或剩菜）。

2 需要冷凍的食品應以每餐的份量分別包裝。另外，不要在室溫下解凍食品，可以將需解凍食品在前一夜放在冷藏室中解凍，亦可以流動冷水或微波爐解凍。需要醃泡調理時，也請調味後即置入冰箱中泡製。

3 用較小容器分別盛裝剩菜或需冷藏的食品，以便能在冰箱中迅速冷卻。

4 冰箱不可以塞的太滿，應保持適當空隙，並至少每星期清洗一次，以確保食品安全。

### 飲食衛生每個人都應重視

飲食是每天都必須接觸的，您是否容易忽略每天都在做的事呢？

再次提醒您，飲食是健康的基礎，做好家人健康維護中心--廚房--的衛生工作，人人都應盡一份心力。

### 衛生的需求

隨著消費層次的提高，餐飲業者在過去幾年間如雨後春筍般，紛紛開業，吃由滿足而成為一種享受，餐廳所供應「經濟」、「衛生」、「可口」的飲食，使消費大眾趨之若鶩，由此，它在國民膳食上扮演著相當重要的角色，它所供應的餐飲衛生問題，也隨之引起官方與消費者的關切。在餐廳中，肉品的製備與供應佔最大部份，因此無論在材料選購、貯存、製備、供應等，均需注重它的安全性與衛生性，如此消費者才能安心食用，餐廳也才能門庭若市。

一般在市街的攤販及餐廳或設備不夠、衛生常識不足，如此簡陋的製備食物常是造成食物中毒的原因，因在烹調過程中，缺乏衛生的管理，會導致食品中的微生物，特別在貯藏期間增加到足以危害人體的程度，尤其是食入某些會產生毒素的細菌。這些經由污染食物而進入人體的致病菌，乃因腸道污染或化膿的傷口引起，如沙門氏菌、葡萄球菌等，下面所敘述的，為維護食品衛生安全必需瞭解的。

### 新鮮家庭的要訣

#### 食物選購的訣竅

- 選購**
- 品質新鮮
  - 包裝完整
  - 標示清楚
  - 公正機關推薦標誌

- 食用**
- 食具清潔
  - 當餐食用

- 前處理**
- 整理、清洗
  - 適量、分類、包裝
  - 分區存放

- 剩餘處理**
- 可食者加蓋冷藏
  - 廢棄物分類處丟棄
  - 避免環境污染

- 烹調**
- 烹調者個人衛生
  - 生熟食分開處理
  - 適當分量

## • 充分煮熟

### 標示證照要認清



買食品一定要檢察標示，一般食品標示項目包括：品名、內容物(重量、容量或數量)、原料名稱、食品添加物名稱、製造廠(商)名稱及地址、進口廠(商)或代理(廠)商名稱及地址、製造日期。

### 食物食具不污染



買食品一定要檢察標示，一般食品標示項目包括：品名、內容物(重量、容量或數量)、原料名稱、食品添加物名稱、製造廠(商)名稱及地址、進口廠(商)或代理(廠)商名稱及地址、製造日期。



蔬菜去污、爛葉，最好用白報紙包裹置於冷藏室。



使用兩套不同的刀具、砧板，分別處理生食和熟食，避免污染。

### 食物煮熟要徹底

• 充分的將食物煮熟，是保障飲食衛生的最好方式。



• 應避免生食海鮮類食品。

• 告訴家人盡量不要吃路邊攤的食物。

### 正確的使用冰箱

#### 使用方式



1. 魚及肉類應放置最低溫區。

2. 較不敏感的食物放置次低溫或冰箱門後的溫暖區。

3. 冰箱內不可塞太滿，因使冷空氣循環未能進行。

4. 未開封完全殺菌的食品(如罐頭類) 或未成熟的水果，不需存放冰

箱。

- 5.開罐後的罐頭食品，一定要倒入不是鐵製的容器內，才放入冰箱。
- 6.不要經常打開冰箱，打開時間不可太長，以免箱內溫度迅速上升。
- 7.剩菜仍有熱溫不可馬上放入冰箱內。

### 冷凍室溫度

為了避免食品保存不當及不良現象發生，主婦們應在使用冰箱時，特別注意任何食品在放入冰箱前，都應個別包裝好，並儘可能以最新鮮的狀態貯存。  
 正常情況下冰箱內主要冷藏空間的溫度應控制在攝氏 7 度以下、凍結溫度以上 (平均溫度為攝氏 5 度)。

冷凍室的溫度則應維持在攝氏負 18 度以下，始能有效的達到冷凍、冷藏目的。

### 冰箱的清潔與保養



- 冰箱應定期清洗、平均每週整理一次。
- 冰箱內、外，可用溫水或中性清潔劑擦拭。
- 不可使用粗糙刷子清洗。
- 冰箱內若有異味可以用醋水清除。
- 門框橡皮部分可用溫水擦拭。
- 無自動除霜的冰箱，需定期除霜。

### 冰箱不是儲藏室



我們都知道，冰箱是用來保存食物的，但幾乎每個人都常發現雖然食物放入冰箱內，其品質仍會產生變化，甚至還會發黴腐壞，此乃不當使用冰箱所致。

### 冰箱內食品可以保存多久？

保存期間 食品種類	保存期間		開封後	
	溫度	期間	溫度	期間
乳製品 牛奶	7°C 以下	約 7 日	7°C 以下	1-2 日

人造奶油	7 °C 以下	6 個月	7 °C 以下	2 週內 儘早食用
奶油	7 °C 以下	6 個月	7 °C 以下	儘早食用
乾酪	7 °C 以下	約 1 年	7 °C 以下	儘早食用
冰淇淋製品	-25 °C	-----	-----	儘早食用
火腿香腸類		30 日以 內		
里肌火腿、蓬萊火腿	3~5 °C	25 日以 內	7 °C 以下	7 日以內
成型火腿	3~5 °C	20 日以 內	7 °C 以下	5 日以內
香腸(西式)	3~5 °C	20 日以 內	7 °C 以下	5 日以內
切片火腿(真空包裝)	3~5 °C	20 日以 內	7 °C 以下	5 日以內
培根	3~5 °C	90 日以 內	-----	-----
水產練製品		90 日以 內		
魚肉香腸、火腿(高溫殺菌製品、PH 調製品、 水活性調製品)	室溫	7 °C 以下	7 °C 以下	1~2 日
魚糕(真空包裝)	7 °C 以下	15 日以 內	7 °C 以下	7 日以內
魚糕(簡易包裝)	7 °C 以下	7 日以內	7 °C 以下	3 日以內
冷凍食品		6~12 個 月		
魚貝類		6~12 個 月		
肉類	-18°C 以 下	6~12 個 月	-----	-----
蔬菜類		6~12 個 月		
水果		6~12 個 月		
加工食品		6 個月		

## 肉品貯存

溫度與貯存時間的長短，直接影響肉品中微生物的生長及毒素的產生，像其他的生物一樣，細菌也需要營養、溫度、濕度與時間來繁殖生長，因此保存食物在低溫狀態可抑制細菌繁殖與毒素的產生，故迅速地將肉品冷藏，可以抑制細菌數在安全限量以下。而在肉品保存時會造成危險的原因，乃因肉品放在高於冷藏溫度，或熱食品溫度不夠時所造成，因此餐廳應該都有冷藏設備以便保存肉品。

以下為保存肉品的幾點建議:

1. 未經冷凍的生肉、禽肉、或是已經冷凍的肉品，應放在冷凍櫃中，直至烹調前。
2. 不要將生的肉與熟的肉堆在一起存放，應使用固定的個別空間，因為生肉為細菌污染之來源，需要較長時間烹調，而熟肉可能只在食前熱一下而已，易受生肉中細菌污染，而致殺菌不完全。
3. 經過開封的肉亦應再放於冰箱中。
4. 肉汁或濃湯汁在取出部分使用，應立即放入冰箱中。
5. 假如必須保存煮過的肉品，應將溫度維持在 60°C 以上或 7°C 以下，以預防微生物生長或毒素的產生。
6. 吃過的肉品或煮過的肉品應在最短時間內，放入冰箱，不可在室溫放置超過 2~3 小時。

冰箱是貯藏食品的重要工具，有時候冰箱因故停止轉動，導致內容物部份或完全被解凍，它們是否能一直維持著安全的品質決定於此刻的溫度與冰箱停擺的時間，這些被解凍的食品若仍有冰晶或一直維持在 4.5°C，並且在冷藏溫度下不超過 1~2 天，仍可認為是安全的。已解凍的肉若發臭或變色需丟棄。一般裝滿的冰箱，在停電時，其冷凍效果仍可維持 2 天，若冷藏櫃只裝一半，最多只能維持 1 天。假如在這段時間內，冰箱仍無法恢復其功能，在食物開始解凍前可使用乾冰來保冷，在冰箱停止轉動時立刻擺入。但使用乾冰時仍應小心，避免用髒手接觸，乾冰應用硬紙或盒子盛裝，並且不要再開冰箱，除非必需再添乾冰或冰箱已開始運轉。另一個方法就是將食物放入保冷盒中，以絕緣的或厚紙包裝，預防解凍。

## 肉品的供應衛生

在供應方面應注意到:

1. 烹煮後應立刻供應食用，熱的食品若不會使冰箱的溫度上昇到 7°C 以上，也應考慮冷藏，直到要供應或加熱時。
2. 量較多的食物應該分裝在較淺的容器內冷藏。

3. 熱的食品應維持在 60°C 以上，而冷的食品在 4.5°C 以下；倘若肉品在 16~52°C 間擱置 2~3 小時，將會使微生物迅速生長，導致腐敗而不能食用。
4. 肉品放在 16~52°C 的烤箱內持續幾小時是不安全的，因為這個溫度範圍正是微生物繁殖的最適區域。
5. 工作後應徹底地清洗所有的盤子、櫥具、工作桌面、機械等，尤其是處理過生肉的設備，再繼續處理熟肉之前它的清洗更形重要，這樣才可以預防生肉中的微生物污染到熟食品。
6. 用氯清洗工作器具可以殺死細菌，尤其是砧板、絞肉機、混合機、開罐器、刀等，特別需要如此清洗。
7. 以乾淨的抹布或拭紙經常擦拭，清除碎肉屑等殘渣。
8. 顧客食用過的殘羹應有專門的容器，收集後加蓋，以防蠅、蟑螂、老鼠。

### 有害動物與昆蟲的預防

老鼠、蒼蠅、蟑螂是攜帶細菌的來源，無論在餐館或一般家庭廚房，牠們很容易由門縫、窗口、排煙、排水的管道進入室內；牠們在室內橫行無阻，破壞設備、吃食食物、製造髒亂、傳播疾病如黑死病、傷寒、霍亂、痢疾等，都可由牠們攜帶而傳染。為了有效地防治牠們滋生，以下幾點是必需做到的。

1. 窗或門應加設紗網或自動門設備。
2. 排水口等與外界相通的管道均應加裝濾網。
3. 設備最好採用不銹鋼等不易為蟲、鼠咬爬行的材料。
4. 避免室內有死角，設備用具不應緊靠牆面，形成小動物易隱居的場所。
5. 廚櫃應為密閉式，以防止小動物進入。
6. 衛生處理，包括迅速處理剩餘物 垃圾桶加蓋且每天攜出餐廳外，可有效的抑制。
7. 必要時應使用殺蟲劑，但應特別小心注意避免食物受到污染。

### 個人衛生

個人嚴謹的衛生習慣與環境衛生，是預防食物污染與食物中毒最有效的方法，餐廳中的任何人若患有傳染性疾病，應禁止其參與製備與供應食物，並接受治療。若皮膚有外傷，會導致食物污染應避免操作，因為致病菌極易由此途徑污染食物，此外操作人員均應遵守下列規定：

1. 經常保持手、頭髮、指甲、衣服的整潔。
2. 需穿戴工作服、工作帽及口罩。
3. 使用廁所後需用肥皂確實洗淨雙手。
4. 接觸生食肉或工作前均應洗手。

5. 避免徒手混合食物，需用叉、攪拌棒、鑷、夾等或帶塑膠手套。
6. 工作時，手不要摸鼻子、口、頭髮等。
7. 咳嗽、打噴嚏時應以手帕或拭紙遮掩避免向著食物，並應洗手。
8. 避免工作時抽煙或咀嚼食物。
  
9. 在準備烹調、供應時，要試食物的味道，不可用調理的湯匙直接取食，應另備碗、盤、匙使用。