

民以食為天

你還在隨便亂吃嗎？ 那就太遜囉！

家庭飲食與外食選擇之飲食衛生安全守則

1. 衛生讓營養加分

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。

2. 細菌無所不在

自然界存在著許多肉眼看不見的細菌；當然，它們也會存在於我們的飲食材料或汙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。細心觀察，慎選衛生安全的餐飲。

3. 把握餐飲衛生原則，慎防食品中毒

a. 清潔

食物應徹底清洗，調理及貯存場所、器具、容器均應保持清潔。

b. 迅速

食品食物要儘快處理、烹飪供食，做好的食物也應儘快食用。迅速處理生鮮食物及調理食物，調理後之食品應迅速食用，剩餘食物亦應迅速處理，調理後之食品以不超過二小時食用為原則。

c. 加熱

超過 70°C 以上細菌易被殺滅。所以食物之調理應特別注意溫度控制。食品應保持在細菌不適生存的溫度範圍，食用前應予加熱煮沸，以避免食品中毒。

d. 冷凍或冷藏

7°C 以下可抑制細菌生長，-18°C 以下則不能繁殖。所以食物之保存應特別注意溫度控制。食品應保持在細菌不適生存的溫度範圍，放冰箱冷藏或冷凍，以避免食品中毒。

e. 避免疏忽

學務處衛生保健組關心您的健康