

衛生保健組 餐飲衛生宣導月

健康首部曲～ 慎選衛生餐飲

找碴大作戰 第一步：充實自己的知識，修正自己的觀念 再找碴

衛生讓營養加分

廚房可說是健康的維護中心，不論空間大小，廚房工作人員必定在此操控消費者的飲食大計，我們希望大廚們能提供均衡、適宜的餐飲，讓我們都能隨時保持最佳的狀況。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汙染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；把手洗乾淨是飲食衛生的第一步。

熟食、生食分開處理：避免交叉汙染；以下為避免交叉汙染的方法：買菜時即應把熟食和海鮮、肉類分開放置；在廚房裏準備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食；接觸生的肉類、海鮮後，都要把手、砧板、碗盤洗乾淨；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：每種食物都須煮熟。保溫食品內部溫度至少須達 60°C，不超過 2 小時。

冰箱溫度：冰箱冷藏室的溫度不可高於 7°C，冷凍室的溫度不可高於 -18°C。

飲食衛生的需求

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。這些經由汙染食物而進入人體的致病菌，乃因腸道汙染或化膿的傷口引起，如沙門氏菌、葡萄球菌等。因此，**慎選衛生安全的飲食場所用餐是餐飲衛生安全的第一步。**下面所敘述的，為維護食品衛生安全必需瞭解的。

食物選購：應注意--品質新鮮、包裝完整、標示清楚、公正機關推荐標誌。

前處理、存放及烹調：應注意—**避免生熟食交叉汙染。**

食物食具不汙染：除購買時應注意標示、來源外，應避免汙染，掌握不落地原則。

食物煮熟要徹底：避免生食或半熟。

冷凍、冷藏庫：溫度應注意，避免開啓時間過長，注意儲藏量及冰箱清潔度。

工作人員衛生：應每年至少體檢乙次，持合格證明者使得從事餐飲業
工作時，應穿戴整潔之工作衣帽，且不得配戴飾物及手錶
在職時，每年均應接受餐飲衛生教育
應養成經常洗手之良好衛生習慣
不可以手直接接觸熟食，應以夾子或配戴手套
工作時不得抽煙或咀嚼食物
試食物時，應另取小碗或湯匙使用

環境衛生：應經常保持整潔，且垃圾、廚餘應分類處理並當天回收
廢水及油煙應經處理後再排放
應定期消毒

您可至衛保組網站或衛保組公佈欄詳閱。如您尚有其他疑問，歡迎親至衛保組洽詢
營養諮詢～陳玫君（分機 1731） 健康諮詢～黃淑玲（分機 1732）

學務處衛生保健組關心您的健康

