



你知道怎樣吃才衛生嗎？
來做個自我檢查吧！

清潔

- 不論是烹調或進食前，都應該用肥皂及清水將雙手洗乾淨。
- 如果手部有傷口或膿瘡，應將傷口完全包紮好，並戴上衛生手套，以免傷口或膿瘡中的細菌造成污染。
- 與食品接觸的器具、容器，應清洗乾淨，保持乾燥。
- 使用過的毛巾、抹布，應清洗乾淨，保持乾燥，並經常消毒。

生、熟食分開處理，避免交叉污染

- 生食、熟食應分開放置，以免交叉污染。
- 準備2套刀具及砧板分別處理生食、熟食，接觸過生食的手、砧板及碗盤等器具，都要洗乾淨。
- 特別是在處理海鮮、禽（畜）生肉時最容易發生。
- 烹調時如果只有一套砧板和刀具，最好先處理熟食再切生食。

烹煮

- 細菌通常不耐熱，加熱到70°C以上，大部分的細菌都會死亡。
- 用微波爐烹調時，確定沒有加熱不完全的部位。為了達到最佳效果，可以將食物加蓋，並攪動、旋轉食品使其烹調均勻。
- 若微波爐為非旋轉式，可以在烹煮過程中分段加熱。
- 在加熱過程中，可以將食物取出轉（翻）動一、二次。

冷藏

- 低溫可以抑制細菌的生長和繁殖，應即時把須冷藏的食物放入冰箱。
- 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。
- 已烹調好的食品或剩菜，應在2小時內放入冰箱。
- 用較小容器分別盛裝須冷藏的食品或剩菜，以便能在冰箱中迅速冷卻。
- 不要在室溫下解凍食品，可以在前一夜放到冷藏室、用流動冷水或微波爐解凍。
- 冰箱別塞得太滿，應保持適當空隙，並定期整理、清洗，維持冰箱內的清潔衛生。