

您的食品安全指南

(Your guide to food safety)

CHINESE

享受您的食物， 不要讓它變壞

此傳單以簡單的方法解釋如何保持您所買或者帶回家預備讓自己、您的家人或朋友食用的食品安全。

維多利亞州和澳大利亞食品安全法例是以確保您所買的食品是安全的而設計。

所有維多利亞州的食物商諸如超級市場、熟食店、肉鋪、魚販、外賣店和食肆都要遵守這些法例和標準，其所售賣的食品必須可作安全食用而且是完全沒有受細菌感染的。

食品商有責任確保所售賣的食品可作安全食用。

享受您的食品，但記着，祇有您可以確保它不會變壞。

食物中毒

食物中毒通常是由於食品內的細菌沒有得到正確的處理、儲藏或烹煮，食品看起來無異樣、或者味道嗅起來和吃起來都像正常的。

有些人比較容易感染食物中毒，包括幼童、孕婦、老人家 and 患有其它疾病的人。

食物中毒的徵狀有多種，取決於構成病症的細菌和污染物，您可能有以下一種或者幾種徵狀：

- 噁心
- 胃抽筋
- 腹瀉
- 發燒
- 頭痛

病徵可能於進食後三十分鐘內出現、也可能於數小時之後才出現。病徵可以是溫和的、也可以是劇烈的。某些細菌更可能構成其他病徵。李氏桿菌可能導致流產、或者令容易生病的人染上其他嚴重疾病。

哪裡尋求協助

- 見您的醫生。
- 向您的地區市政府健康部門或者人類服務部申報您的病況，尤其是如果您認為疾病是與您所購買或進食的食物有關，此舉有助調查致病因由。

高風險食品

導致食物中毒的細菌通常都藏在食物中，祇要遇到合適的環境，單一個細菌可以於短短七小時內繁殖成超過兩百萬個細菌。

有些食品是較其他食品容易讓細菌產生而且以倍數繁殖，這些容易產生細菌的食品包括：

- 肉類
- 家禽
- 奶類產品
- 雞蛋
- 小食，例如意大利蒜味香腸和火腿
- 海鮮
- 煮熟的米飯
- 煮熟的意大利麵條
- 已預備好的涼拌菜，例如捲心菜絲、意大利麵條涼拌菜和米飯涼拌菜
- 已預備好的生果涼拌菜

即食食品

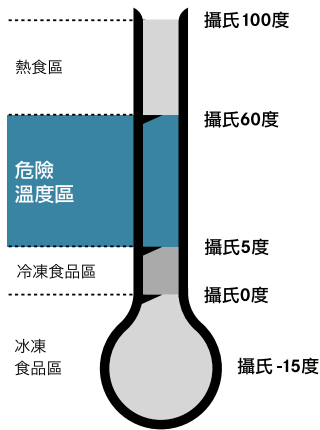
即食食品是指毋需多加預備或者烹調而可以進食的食品，諸如預先預備好的涼拌菜，外賣食品 and 已預備好的三文治。

十個簡易步驟保持 食品安全...

1. 到有信譽而且地方整潔的供應商購買。
2. 避免已變壞的、或已過了使用期限的、或者儲存於損壞了的容器或包裝紙的食品。
3. 把冷凍的、冰凍的食品、或者熟食置於隔熱的容器內，並立即帶回家。
4. 保持生食和即食食品分隔開。
5. 避免把高風險食品放置於危險溫度區超過四小時。
6. 把高風險食品儲存於危險溫度區以外，保持冷凍食品於攝氏5度或以下，而熟食就保存於攝氏60度或以上。
7. 預備食物時，徹底清洗和抹乾雙手。
8. 分開使用清潔的用具以處理生食和即食食品。
9. 烹調碎肉、家禽、鮮魚和香腸時，一定要烹調得徹底。
10. 如有疑慮，將之扔掉。

保存您的食物在‘正確’ 區域！

一個基本的規則就是盡量把‘高風險’的食品保存於一個正確的溫度區域。



避免放置高風險食品於危險溫度區。

於購物時：

- 在您差不多完成所有購物時，才購買您的冷凍或冰凍食品。
- 熱雞和其他熟食也應該在您差不多完成購物時才購買，而且要跟冷食分開。

於儲藏和運送食物時：

- 保持冷凍食物於攝氏5度或以下。
- 使用冰箱溫度計檢查您的電冰箱內的溫度，溫度必須低於攝氏5度。
- 保持冰凍食品冰硬。
- 保持冰櫃溫度於攝氏-15度至攝氏-18度之間。
- 保持熟食於攝氏60度或以上。
- 扔掉置於危險溫度區超過四小時的高風險食品。
- 消耗置於危險溫度區超過兩小時的高風險食品，不要再把食品儲存。

於購買食品時，要小心 選擇

雖然食品製造商和售賣商可能都已遵從食品安全法例，但食品的素質和安全，有時候可能因為作為一個消費者的您，如何處理食品而受到影響。

您一旦購買了食品，食品的安全也就變成了您的責任。

- 祇到有信譽而且地方整潔的供應商購買。
- 檢查使用期限和標籤，避免過了使用期限的食品。
- 檢查食品標籤所載有關過敏原和營養成份的資料。
- 避免儲存於損壞、凹陷、腫脹或者有滲漏的罐子、容器或其他包裝的產品。
- 避免看似變壞了的食品，諸如發霉的或是變了色的產品。
- 檢查服務員使用不同的鉗子處理不同類型的食品。
- 祇購買盛於紙箱內、而且標明供應商的雞蛋 - 避免裂了和變髒的雞蛋。
- 避免已離開了冰箱或冰櫃的高風險冷凍和冰凍食品。
- 避免不是熱騰騰的熟食。
- 避免置於沒有遮蓋的櫃臺上的即食食品。
- 防止肉類，雞隻或鮮魚的汁液漏到其他產品上。

如果您擔心某一商店對處理、儲藏或預備食品的方法，聯絡您的地區市政府健康部門。

儘快把食品帶回家

- 如果您購買了熟食、冷凍的或者冰凍的食品，您必須儘快把食品帶回家。
- 如果旅程超過大約三十分鐘，或者在非常炎熱的日子，一個好的建議是攜帶一個隔熱的小冰箱或者購物袋附帶一個冰包，以保持冷凍或冰凍食品冰冷。
- 如果旅程超過大約三十分鐘，考慮把熟食置於一個隔熱的容器。
- 考慮以鋁箔紙把熟食包裹。
- 當您回到家，立即把冷凍和冰凍的食品轉移到您的電冰箱和冰櫃裡。

把食品帶離家時要格外小心

享受野餐、戶外進食和帶食品上班或上學，於預備、儲存和處理食品時要格外小心。

- 離家前，把肉切件成食用尺碼，而且把所有涼拌菜預備好以作食用。
- 把生肉和高風險食品分開置於防漏容器，然後放進隔熱小冰箱內。
- 把盛載生肉的容器置於隔熱小冰箱底部，而且跟即食食品分隔開。
- 避免把剛剛煮好的、或者是還溫暖的食物包裝起來，除非您可以把它保存於危險溫度區以外，不然就要冷凍過夜才包裝。
- 用幾個冰包把冷凍食品包圍着，冰凍了的飲品也可以用作冰包，尤其是於學校午餐。
- 如果沒有預先徹底的清洗和抹乾容器，切勿把即食食品置於那些曾經儲存生食的容器內。
- 如果沒有安全的清水洗手，考慮使用即用即棄抹布。

把食品好好儲藏

如何防止損害食品：

- 把高風險冷凍食品儲存於電冰箱內。
- 保持冰凍食品冰硬。
- 儲存食品於清潔、無毒的食品儲存容器內。
- 食品置於防漏容器內，以密實的蓋子覆蓋，或者以鋁箔紙或薄保鮮紙包裹。
- 把熟食和生食分開儲存。
- 儲存生肉、海鮮和雞於電冰箱底部，而且要置於密實或有蓋的容器內。
- 儲存吃剩的食物於電冰箱內。包裝食品和罐裝或樽裝食品一經開啟，就可能變成高風險食品。
- 不要把食品儲存於打開的罐子內。
- 避免雞蛋、奶類和肉類產品超過它們的使用期限。

預備食物時要洗手

- 於預備食物至少三十秒之前，用和暖肥皂水洗手。
- 預備食物前和接觸過生肉、雞、海鮮、雞蛋和未經清洗的蔬菜後，徹底清洗您的雙手。
- 以清潔的毛巾或即用即棄毛巾抹乾您的雙手。
- 如果您的手有任何切傷或傷口，用防水的傷口布條或者繃帶遮蓋着。
- 預備食物時，穿着清潔的、有保護性的衣服例如圍裙。
- 如果您感到不適，讓其他人預備食物。

保持用具清潔和分隔開

保持用具清潔和分隔開，防止食品素質變壞。

- 把生食和即食食品分開儲存。
- 使用分開的和清潔的用具和器皿處理即食食品。
- 沒有徹底清洗以前，切勿使用相同的器皿和用具處理生食和即食食品。
- 使用後，徹底清洗和抹乾砧板、刀、平底鍋、碟、容器和其他用具。
- 用熱的肥皂水清洗所有用具，而在再使用它們之前，一定要確保它們是完全乾透的。
- 使用新鮮清潔的抹布或者即用即棄毛巾去抹乾用具和器皿，否則，就讓它們風乾。
- 使用洗碗碟機和適當的去污劑清洗和吹乾用具和器皿。
- 使用新鮮生果和蔬菜之前，以清水沖洗。
- 禁止動物在預備和儲藏食物的週圍地方走動。
- 清除出現在預備和儲藏食物的週圍地方的害蟲和寄生蟲。

使用電冰箱解凍 冰凍食品

由於細菌可能在冰凍食品解凍時產生，因此必須要把冰凍食品置於危險溫度區以外。

- 除非有其他說明指示，不然應把冰凍食品置於電冰箱內或者使用微波爐解凍。
- 如果包裝的冰凍食品附有說明，就要依說明，從冰櫃直接取出後，預備和烹調食品。
- 冰凍的肉、魚和家禽必須要完全解凍後才可以烹調。
- 解凍了的食品要儲存於電冰箱內直至準備好作烹調用。
- 如果以微波爐作解凍用，解凍後、立即烹調食品。
- 如果您使用微波爐，可以分開已解凍部份和仍然冰凍部份，以加速解凍過程。
- 避免把已解凍的食品再冰凍。

烹調正確

您可以防止食品變壞的其中一個重要方法是把食品徹底烹調，尤其是那些高風險食品。

- 烹調家禽要煮到肉變白色 - 不能有粉紅色的肉。
- 烹調漢堡包、碎肉、香腸、卷起的烤肉或是填釀的烤肉時，必須要煮得熟透，直至流出的任何汁液都是清晰的。
- 烹調白魚直至可以用一隻叉輕易地把魚肉削成薄片。
- 大部份食品都應該以至少攝氏75度烹調。
- 使用肉類溫度計幫助您掌握正確溫度，肉類溫度計可以在很多售賣廚房用具和燒烤用具的零售店找到。
- 徹底烹調用雞蛋做的食品，諸如煎蛋餅和烘蛋奶糕。
- 於預備某些食品時，而雞蛋是沒有完全煮熟的，例如蛋奶酒和家製蛋黃醬等，必須格外小心，因為蛋殼上的細菌可以污染食品。

冷卻和加熱食物

- 徹底加熱食物因而冒出蒸氣(攝氏75度以上)，或者沸騰。
- 把煮熟的食物儲存於危險溫度區以外。
- 如果您有需要把食物儲存留待遲些才用，蒸氣一旦停止上升，蓋好食物而且把它放進電冰箱。
- 如果您要預先烹調好食物，把大份的食物分開放進小而淺的容器然後冷藏。
- 如果您不想立即冷卻食物，必須保持熱食於攝氏60度或以上。

想知道更多食品安全的資料，聯絡：

- 食品安全熱線1300 364 352或者電郵foodsafety@dhs.vic.gov.au
- 您的地區市政府健康部門

瀏覽

www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

食品安全處印製，
維多利亞州政府人類服務部，
墨爾本，澳大利亞。

2005年4月

© 2005維多利亞州、人類服務部版權
維多利亞州政府受權
120 Spencer Street, Melbourne.