

# 防止食物中毒

保持良好家居衛生

## 食物標準局刊物組

欲訂取更多份本冊或其他食物標準局刊物，  
請聯絡食物標準局出版組：

電話 0845 606 0667  
微型通訊 0845 606 0678  
傳真 020 8867 3225  
電子郵件 [foodstandards@eclogistics.co.uk](mailto:foodstandards@eclogistics.co.uk)

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

這份小冊由 Food Standards Agency  
(食物標準局) 2002 年 3 月刊印。  
© Crown copyright 2002  
Printed in England 2002  
5k FSA/0403/0402 Chinese



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

要有良好的食物衛生，有四個要點是須注意的－我們稱它們為 4Cs。每當你在廚房時都應記著這四個要點。

## 4 Cs

1 cleanliness (清潔) 2 cooking (烹煮) 3 chilling (冷凍) 4 cross-contamination (交叉污染)

### 1 cleanliness (清潔)

你可以透過注意良好個人衛生，並將桌面、用具等保持清潔，來防止有害細菌傳播。

很重要的是要經常洗手，尤其是：

- 在如廁後
- 在處理未煮的食物後
- 在觸摸可即食食物前

並請記著：

- 當你患有腸胃疾病時，例如腹瀉或嘔吐，切勿處理食物
- 如果你有腫痛或傷口，切勿觸摸食物，除非它們已用防水膠布蓋好

### 2 cooking (烹煮)

適當的烹煮能殺死引致食物中毒的細菌，例如 listeria (李斯德菌)、salmonella (沙門氏菌)、E.coli O157 (大腸桿菌) 及 campylobacter (彎曲桿菌屬細菌)。徹底煮熟食物是十分重要的，尤其是肉類。你要確保將食物煮透，直至中心滾熱為止。

將食物加熱時，要確保它已完全滾熱，而且不可將食物加溫一次以上。

### 3 chilling (冷凍)

將某些食物保持在正確溫度是非常重要的，以便防止細菌滋生或毒素產生。你必須看清楚食物包裝上的標籤。若標籤說明食物需要冷凍，你便要確保將它放入雪櫃內。

如果讓需要冷凍的食物擺放於室溫中，引致食物中毒的細菌便可能滋生及繁殖至危險的水平。你應將剩餘的已煮熟食物盡快冷卻下來，然後放入雪櫃內。將食物放在淺的容器內，並分為較小的份量，可以加快冷卻過程。

### 4 cross-contamination (交叉污染)

交叉污染(又稱互相污染)是指細菌從(通常未煮的)食物傳到其他食物上。細菌可以直接傳播，例如當一種食物接觸到(或流滴到)另一種食物，或間接傳播，例如從雙手、器具、工作桌面，刀子或其他用具傳播開去。交叉污染是食物中毒的其中一個主要成因。

要防止交叉污染，你應：

- 在接觸未煮的食物後，必定要將雙手徹底洗乾淨
- 將未煮與可即食食物分開擺放
- 將生肉放在可封蓋的容器內，然後放在雪櫃底層，以便它不會流滴至其他食物上
- 使用不同的砧板/工作桌面分開處理未煮及可即食食物
- 將曾用來處理未煮食物的刀子和其他用具徹底洗乾淨。

### 為何報告食物中毒是重要的呢？

如果你認為你的疾病是由一間餐館或其他食肆的食物引起的，當地的環境衛生部(environmental health department)需要知道，以便它能調查該有關商號。如果環境衛生主任發現該商號在保持食物衛生方面有問題，而勒令該商號作出改善，這可以有助於防止其他人染上食物中毒。