

摩特諾瑪郡衛生部

食品處理人員手冊



2012

爲了一個健康社區而注意食品安全

食品處理人員辦公地點

撥打 (503) 988-5257

或登陸我們的網站

www.oregonfoodhandler.us

食品處理人員卡測試

測試到我們的辦公地點，無需預約。
請撥打 (503) 988-5257 諮詢資訊和考試時間。

費用 (只收現金) :	\$5.00	每個測試	
	+	\$5.00	新卡
		\$10.00	總額

考試之前，閱讀手冊的全部內容。考試內容包括 20 道多項選擇題，每道題只選擇一個正確答案。答對最少 15 道題才能及格。

考生必須攜帶附有本人照片的身份證件。這是必須的。

在我們辦公地點提供的其他培訓和考試方式包括培訓錄影。這些培訓錄影由漢語（廣東話和普通話），英語，韓語，西班牙語，俄羅斯語，和越南語講解。測試時將使用一張口述的光碟。考生有 40 分鐘看錄影，20 分鐘測試。參加測試的人員需至少在關門前一個小時到達我們辦公室。

新動向！對線上食品處理人員測試通過的人，我們將通過我們的網站 www.oregonfoodhandler.us 及時發給證件。
費用：\$10.00（只限儲蓄卡和信用卡）

如果食品處理人員卡丟失，可以付\$5 複製費辦一張新的。失效期保持不變。

在摩特諾瑪郡圖書館也有西班牙語，韓語，漢語，越南語，和俄語撰寫的食品處理人員手冊。

請不要複印這個冊子。獲取最新版本，請登陸我們的網站
www.oregonfoodhandler.us

目錄

學習食品安全	3
個人衛生	4
食物怎樣引發疾病.....	9
食物溫度	15
食物製作	17
一個清潔的工作環境更安全	29
窒息急救	36
辭彙表	39

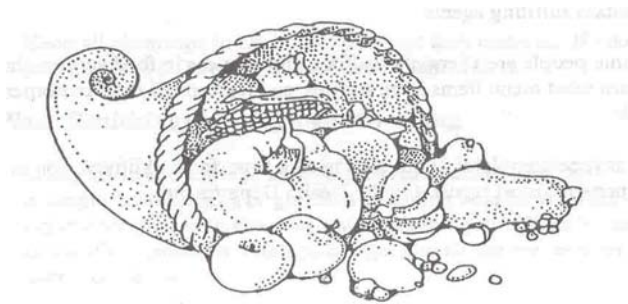
學習食品安全

在日常生活當中，不管我們自己做飯或者在餐館裏吃飯，食品安全是很重要的。不當的食品處理會引發疾病、殘廢、甚至造成死亡。在製作食物和提供別人食物時，你承擔著責任（和義務）。通過學習和實踐食品安全處理步驟，你可以保護你的顧客，你的生意，還有你自己。

在食品處理場所，食品服務經理對食品安全行為起決定作用。食品服務經理負責對食品處理人員進行培訓，確保食品處理人員操練防止因食物引起疾病的行動。

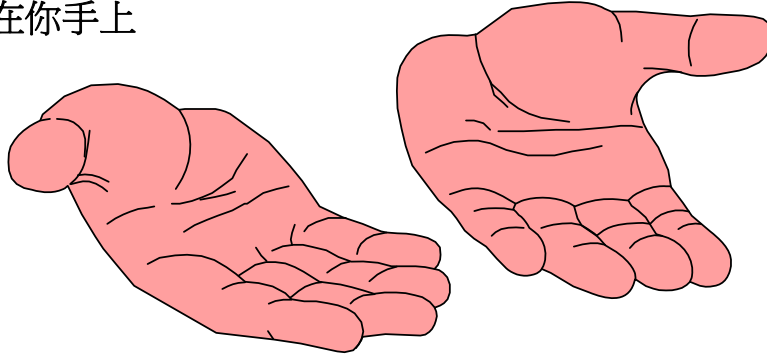
你們的餐廳在營業時一定要有人負責監督。這個負責人（PIC）要知道食物衛生制度，清楚你們餐館裏的食物操作步驟。這個人要負責給你們提供工作所需的資訊。

這個負責人通常是管理員或監督員，但是也可以是任何一個知道上述知識並被授予監督其他雇員權利的人。



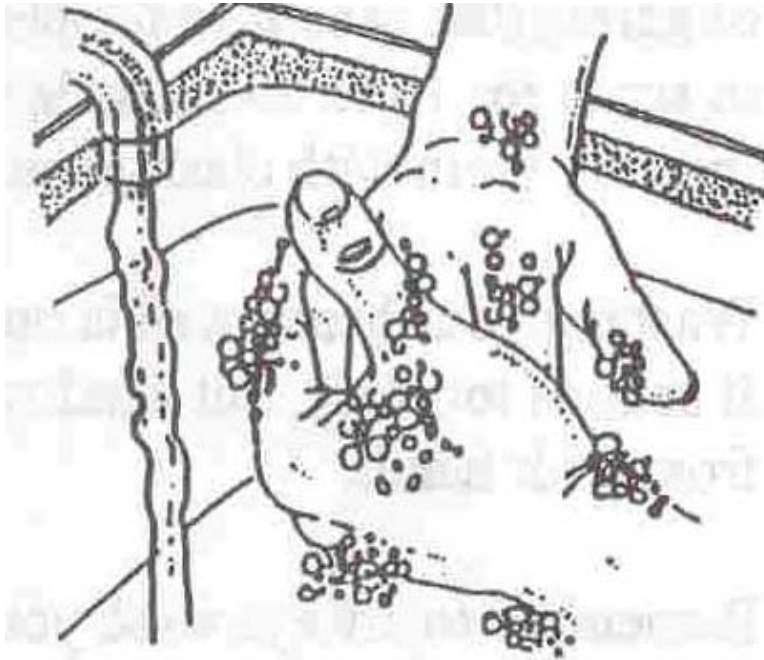
個人衛生

在你手上



在處理食品、飲料和廚房用具時永遠要洗手。手可以將細菌通過洗手間，垃圾，生肉，髒盤子，擤鼻涕，或咳嗽傳播到食物上。指甲需要剪短，食品處理人員不能用指甲油或假指甲。洗手只能用特別安裝的水池（冷熱水，肥皂，紙巾）。不要在食物準備池或洗碗池裏洗手。

洗手要用肥皂和溫水。要用肥皂將手徹底刷洗，尤其是指甲縫，達 20 秒鐘，然後用溫水沖洗。用乾淨的紙巾擦幹你的手之後關閉水龍頭。如果沒有紙巾，那麼就用水沖洗水龍頭然後關閉，最後用烘手機或捲筒巾擦幹手。這樣能防止手再次受污染。不要用自己的圍裙或洗碗巾擦手。



雙重洗手是必須的：

- 1) 如廁後。用完洗手間總要洗手，回到你的工作地點（廚房，吧台，服務區）再洗一次手。
- 2) 如果你接觸到任何體液，比如，當你咳嗽或打噴嚏到手上時，吸煙或使用煙草產品，及吃喝後。如果這些發生在食品製作區內，那麼請用指定的洗手池，用肥皂刷洗，用溫水沖淨，再用肥皂刷洗，再沖淨，然後用紙巾擦幹手。

飯後，吸煙後，處理過生肉，移動垃圾或髒碗，清潔和使用完化學物品之後，記住永遠要洗手。還有，觸碰臉，頭髮，身體，寵物，或動物之後也要洗手。在工作之前總是要雙重洗手。

員工不可以在毫無遮蓋的有食物，設備，器具、桌布，一次性用品、或其他需要預防污染的器具的區域吃，喝，及使用煙草。但是，如果這個容器能防止上述的器具、容器本身被和員工的手污染，員工可以在此區域從密封的的容器中（有蓋子和吸管）飲用，

準備食品時使用器具，不要用手和手臂。在品嚐食物時，請用乾淨的茶匙或叉子。在沒有清洗、沖淨和消毒之前不能重複使用已用過的器具。

消毒液不能用來代替洗手。它們不能用來代替洗手，因為它們也許不能消滅所有的細菌。用消毒液消滅細菌需要一定的時間，也許在消滅所有的細菌之前你要處理食品。在洗完手並擦幹手之後你可以立即用消毒液。



在處理食品時，我們必須建議你使用拋棄型手套。但是，在戴手套之前，你仍然必須要洗手。拋棄型手套只能用來做一件事情。觸碰生肉或髒用品後換手套，因為髒手套能傳播細菌。不要使用膠乳手套，我們必須建議使用拋棄型的丁腈橡膠或塑膠手套。

如果你生病或感染病，不要工作。

如果你生病，你不應該製作或處理食品。你應該告知負責人你的任何症狀。你帶來的細菌有可能通過你碰觸的食品、設備和器具傳播給其他員工或顧客。

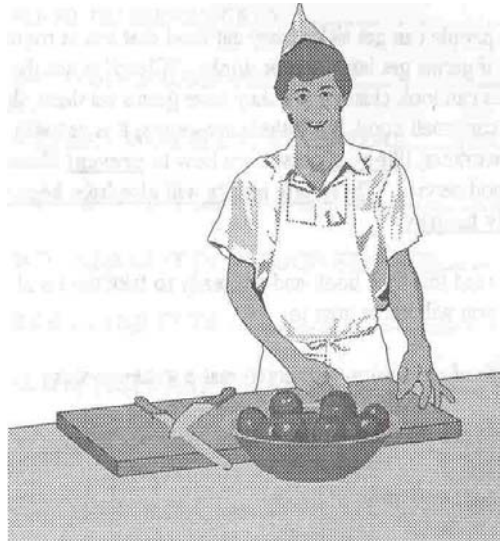
- 如果你發燒或喉痛，不要工作。
- 如果你腹瀉（拉肚子），不要工作。
- 如果你嘔吐，不要工作。
- 如果你的皮膚變黃或尿液呈濃茶色（黃疸），不要工作。
- 如果你有甲型肝炎（Hepatitis A）、沙門氏菌（Salmonella Typhi）、痢疾桿菌（Shigella）或大腸桿菌 O157:H7（E Coli），不要工作。這些疾病需要馬上報告給衛生部門（503-988-3400 或 503-988-3406）。
- 如果你手上有**感染的**傷口（割傷，燒傷，或瘡），不要工作。如果傷口沒有被感染，你可以洗手後用創可帖及戴拋棄型手套遮住傷口。
- 如果家裏有人生病，工作前一定要徹底洗手。在家勤洗手也會幫助防止疾病的傳播。

個人形象

工作時個人不但外表整潔而且要衛生。你的衣服一定要乾淨，你的圍裙或工作服一定要乾淨。

吸煙或使用任何類型的煙草都有害于健康。如果你使用煙草，不要在工作時或在食品處理區及洗碗區附近吸煙或嚼煙草。只能在指定的吸煙區休息時吸煙。使用煙草後，回到工作崗位前要洗手。

保持頭髮乾淨整齊。爲了安全，不要讓頭髮接觸食品或被夾在設備裏。發套或帽子可能對此有幫助。



食物如何引發疾病

用髒手接觸過的、放在不乾淨的砧板上或水池裏的食品會沾染上讓人生病的細菌。這被稱作**食源性疾病**。

食物中毒可能在食物暴露給有毒的化學物品，例如老鼠藥，洗滌劑，或裝有酸性食品開罐的金屬過濾液時發生。儲存食物必須要遠離或高出化學物品。如果汽水機沒有裝適當的反漏器，那麼銅或鉛中毒就可能通過連接的水管發生。疾病症狀在幾分鐘之內就會出現。

有些細菌在生長時能產出使人食物中毒的毒素。細菌可以通過再次加熱被消滅掉，但是毒素仍會存在。肉毒毒素和葡萄球菌毒素是兩個再加熱也不能使食物安全的兩個例子。

象冰涼的三明治和沙拉這樣的食品叫做**熟食**。這種食物一旦染上細菌就不可能有烹煮的過程去殺死它們。在準備這些食品時乾淨的手和設備是很重要的。煮好的肉，雞蛋，面類、米飯，和蔬菜是其他屬於熟食類的食品。

準備熟食的員工一定要有最好的個人衛生。洗手和健康是至關重要的。



細菌能在如肉類、魚、家禽、牛奶、雞蛋、再炸豆、熟米飯、鹵汁、湯、和烤土豆這類的食物裏生長。

這些都是**潛在危險食品**的例證。

如果把這些食品存放在室內溫度下，細菌則會繁殖成更大的群體以致使人生病。

這個溫度範圍被稱為“**危險區域**”（介於華氏 41 度至 135 度之間）。

食物應該在任何時候都盡可能保存在危險區外。如果食物在危險區內存放了四小時以上就應該被扔掉。

含有細菌的與食物相關的疾病

由細菌引發的**病菌**或毒素是食源疾病的起因。以下是一些相關的事例。

- **沙門氏菌 (Salmonella)**

這類細菌通常在生雞蛋和家禽中發現。

沙門氏菌疾病的**症狀**包括胃痛，腹瀉，發冷，噁心，嘔吐以及發燒達到華氏 101-104 度之間。這種疾病在吃完被污染的食物後 6-72 小時內發作，並通常會持續 2-7 天。

預防:

- 烹煮雞蛋，溫度達到華氏 145 度以上。
- 徹底烹煮家禽，溫度達到華氏 165 度以上。
- 消毒所有生家禽碰觸過的食物工作臺表面。
- 處理生肉和雞蛋後洗手。
- 食譜中需要用生雞蛋或沒有完全熟的雞蛋時必須要用已經過巴氏消毒的雞蛋。

- **葡萄狀球菌 (Staphylococcus)**

這類細菌通常攜帶在健康人的手上，臉上和鼻孔中。細菌本身是無害的。引起人們生病的原因是細菌在食物中產生的毒素。該毒素非常頑固，無法用烹煮或冷凍的方式殺滅。

葡萄球菌疾病的**症狀**包括噁心，劇烈嘔吐（通常在吃完被污染食物後 2–4 小時內發作），緊跟腹瀉，有時還伴有冒汗和出現冷濕肌膚，虛弱，脫水等症狀，但一般沒有發燒的情況。

預防:

- 保證熟食熱（華氏 135 度以上）而冷食冷（華氏 41 度以下）。
- 丟棄在室內溫度或**危險區**內存放了四小時以上的食物。

- **大腸桿菌 (E. coli)**

此類細菌在牛肉的表面發現，有時也會存在於魚肉和未經過巴氏消毒的水果和蔬菜汁中。烹飪肉類的外層，比如像牛排，能消滅此類細菌。但是，絞肉類，比如像漢堡牛肉餅，由於肉被碾碎後細菌被帶進了內層，必須完全煮熟以殺滅細菌。

症狀

嚴重的腹部絞痛和腹瀉。通常腹瀉時帶血。延誤治療能給老人和小孩帶來腎衰竭和死亡。

預防

- 烹飪絞肉或魚肉糕，使之內部溫度達到華氏 155 度以上。
- 使用已經過巴氏消毒的水果和蔬菜汁。

病毒是另一種能引起食源性疾病的細菌。下面列有幾個例子。

- **甲型肝炎 (Hepatitis A)**

肝臟受病毒感染是因為手被排泄物（糞便）污染而沒有充分地洗淨手而產生的。一個人在出現任何症狀之前的 2 個星期內可以傳播肝炎，然後繼續傳播直到病後 2 個星期。有些症狀很輕以致這個人也許不知道他得有這種病。

症狀

甲型肝炎在被病毒感染後的 2—6 星期開始出現。常有的症狀包括發燒，感冒，無胃口，噁心，嘔吐，疲勞，右上腹作痛（肝區），深色尿液，淺色大便，黃疸（皮膚和眼白變黃）。即使沒有症狀，驗血也能查出甲型肝炎。

預防

- 尤其在如廁、換尿布、清洗馬桶後，及準備食品前要好好洗手。
- 得有甲型肝炎的人不允許為別人準備食品。甲型肝炎有疫苗。

- **諾柔病毒 (Noro-viruses)**

這些細菌能使人們噁心，嘔吐，腹瀉。吃完被污染的食物後，人們通常會在 24–60 小時內發病。通常由患病的人員通過熟食或準備的食品而傳播的。

預防

- 徹底、經常地洗手。
- 限制患病的員工工作。

寄生蟲 (Parasites) 是一種小的蠕蟲，它們生活在魚和其他肉類中。如果煮熟或冷凍一段時間，它們就會死亡。豬肉裏的旋毛蟲 (Trichinosis) 是一種能引起重病的寄生蟲。

預防

- 以華氏 145 度 溫度烹煮魚肉和豬肉。
- 如吃生魚或未煮熟的魚肉，除幾種金槍魚外，魚肉一定要在華氏-4 度或更低的溫度下冷凍 7 天。（或者，在華氏-31 度以下的強制通風凍結間冷凍 15 個小時）。

很多其他的細菌也能引起食源性疾病。

預防

- 好的洗手訓練。
- 把食物存放在能防止細菌生長的溫度下。
- 正確地烹煮食物。
- 防止食物污染。

食品溫度

把有潛在危險的食品存放在不能生長細菌的溫度下以保持安全。

- 把**熱**食品存放在華氏 **135 度** 或更高的溫度下。這樣能防止細菌生長，而且最終會把它們殺死。
- 把**冷**食存放在華氏 **41 度** 或更低的溫度下。這樣不會殺死細菌，但是會減慢它們的成長以保持食品安全。標注食品日期，食品在一周之內使用。扔掉超過 7 天而沒有使用的食品。有潛在危險的食品超過 24 小時必須標注日期。
- 迅速徹底地**重新加熱食品**（2 個小時之內），達到華氏 165 度 以上的溫度以殺死冰箱存放時或冷卻中生長的細菌。較稠的食品需要很好地攪拌，這樣能使食品以想要的溫度均勻地加熱。
- 冷凍食品。**冷凍**的食品存放在華氏 **0 度** 以下。這樣會防止細菌和病毒繁殖，並最終殺死寄生蟲（魚和肉類裏的蠕蟲）。冷凍的食品可以無限期地保存，但食品品質會隨著時間而改變。

溫度計

請用**金屬柄溫度計**測量食物溫度。玻璃溫度計會破碎污染食物。從華氏 0 度到 220 度範圍內的金屬柄溫度計是一個用來測量溫度的最佳儀器。



去掉裹在溫度計金屬柄的塑膠套。每次用前或之後都要清潔金屬柄並消毒以防食物之間交叉污染。碰撞或搖動會影響金屬柄溫度計的精確度。至少每兩個星期一次校準溫度計；或任何時候溫度計掉到地上也需校準。

在（一杯）冰水裏校準溫度計，你能確保溫度計的準確性。冰塊會把水的溫度降低到 32°F，但是水會將冰的溫度保持在華氏 32 度以下。把金屬柄放在冰水裏，然後等幾分鐘，溫度計應該顯示華氏 32 度左右。如果不是，那麼就用鉗子調整儀錶盤下面的六邊形的螺帽（有些款型配有用來調整螺帽的塑膠工具）。在把金屬柄放入冰水裏的時候，請將螺母擰到溫度計的錶針在華氏 32 度附近。

也可以找到數位溫度計，但是它們不容易調整。

用金屬柄溫度計來測量存放在冰箱裏、蒸汽桌上、沙拉吧臺上，以及冷卻或加熱時的食品溫度。烹煮溫度也可以用金屬柄溫度計測量或查看。測量食物時，一定要測量食物的不同部分。測量烹煮，冷卻，和加熱時的變化。

準備食物

使用健康食品

你商店或餐廳裏的所有食物都應該從一開始就健康，安全。這部分是關於食品的來源，檢查，儲存，以及處理。

食品來源

只能使用來自許可的食品來源。這些來源都是由衛生部或農業部的審查並給予許可的。請在肉類食品上查找美國農業部（USDA）的標記。在貝類食品上查找認可的標籤，將標籤保留 90 天。烹製沒有完全煮熟的食品時要用已經過巴氏消毒的牛奶和雞蛋。

不要使用在沒有得到許可的廚房裏準備的食品。

送到你們營業場所裏的食物一定要接受一位有權決定接受或拒絕的人士的檢查。查找不安全或含攙雜物的食物。發黴的食物，有異味的肉類，毀壞的或膨脹的罐頭都不安全。如果懷疑的話，把食物退回供應者或把它扔了。檢查易腐爛的食物看溫度是不是保持適當。

當泥土，石塊，或昆蟲這樣的異物進到在食物裏時，會發生接觸污染。要仔細檢查食物，清洗，或者丟掉。

食物儲存

- 存放食物要遠離地面。
- 食物要輪流存放，這樣較舊的食物就可以先使用——應遵守“先進，先出”的原則。
- 幹食品需要包裝，標注和注明日期。散裝食品需要使用餐具。存放帶有長柄的可伸在食品外鏟子和夾子。
- 存放食物，餐具，一次性服務用具要遠離洗滌劑，毒物，和殺蟲劑。正確地給所有化學物品，洗滌劑，和殺蟲劑貼上標籤。
- 存放食品在防銹的罐子或其他有金屬外層的容器裏時要小心。酸性的食物能吸收金屬外層導致吃這個食物的人患病。

- 塑膠容器必須是通過食品品質等級和使用許可的。不要二次使用洗滌劑或化學容器盛裝食品。
- 食物要存放在有標籤和日期的乾淨安全的容器裏。打開裝有酸性食品的罐頭後，要把食品轉移到塑膠，玻璃，或不銹鋼的容器裏。
- 遮蓋除了正在冷卻以外的所有食物。
- 冰箱儲存的熟食一定要存放在華氏 41 度以下的溫度，7 天之內不使用就要扔掉。
- 熟食或有潛在危險的食品如保存時間超過 24 小時，必須**標注日期**。商業包裝的食品在未打開之前不需要標明日期。

保持食品安全，防止交叉污染。

當細菌從生的或未洗的食物散播到可以即食的食物中或食用前不會再烹煮的食物時就會發生交叉污染。預防交叉污染：

- 生肉一定要存放在其他食物的下面。需要高溫烹飪的肉要放在最下面。
- 千萬不要把熟食放在曾盛放過生肉的容器裏。

- 未洗的食物要存放在乾淨的烹煮過的食物或熟食下面。
- 在接觸生肉或未洗的食物後立即洗手。這樣能防止污染其他的食物或設備，如冰箱門把手或烤箱。
- 在準備生肉時使用**另外**一個砧板。用完砧板和餐具（刀子等）準備生肉之後，**立即**清洗、沖淨並消毒。請使用硬面的砧板，用舊了要更換新的，因為用舊的砧板表面很難清潔和消毒。
- 每次使用食品準備水池前一定要清洗消毒。水池的排水管（地面池）一定要有氣隙（air gap），因為它能防止髒水回流到水池裏污染食物。
- 盛食物的餐具手柄一定要從食物中伸出來。餐具也可以放在冰水、冷流動水或水溫保持在華氏 135 度以上的水盆中。
- 用有柄的冰茶匙或夾子把冰塊放在杯子裏。手柄要遠離冰塊。不要用杯子或玻璃杯來舀冰塊，因為杯子的旁側會在操作中弄髒，或玻璃杯在冰裏可能會破碎或剝落。
- 不要使用能吸水的架襯，比如紙巾，餐巾，報紙，和紙板。

- 食物的包裹材料不能是吸水的。請使用塑膠膜，蠟紙，或鋁箔，不要使用紙巾。
- 如果食物被污染，那麼最好把它扔了。比如，如果生肉裏的血汁滴到做沙拉用的生菜上，不要擦洗，把它扔了。

食物添加劑

準備食物時加入的化學物品叫做**食物添加劑**。有些添加劑是用來讓食物看起來新鮮或漂白食品。在商店或餐廳裏不允許使用含有**硫酸鹽**的添加劑。有些人對硫酸鹽很過敏。

食物過敏可能導致重病或死亡。員工們必須要準備清楚地回答顧客對食物添加劑或功能表裏含的某項成分的提問。向管理層和衛生部門報告所有的患病投訴。

解凍冷凍食品

不要烹煮還未解凍的烤肉、火雞、或夾餡火雞。它們太大烹煮會困難。外面可能烤好了，但是裏面也許還凍著。在烹調之前一定要全面地解凍冷凍的食物。

這裏有三種解凍冷凍食物的方法。你必須在解凍之前計畫好，這才允許你有時間進行正確操作。

1. 在冰箱裏解凍食物；這也許需要花費從幾個小時到幾天的時間。這是最好，最安全的方法。但是要注意把肉放在一個容器裏那樣血汁就不會滴到別處。生肉要放在最下麵，遠離熟食。
2. 把肉放在流動冷水的下面。**不要**用溫水或熱水。
3. 在微波爐裏解凍。你必須隨後要馬上烹調然後使用。

千萬不要在室溫或溫水裏解凍食物，因為這樣會讓細菌快速生長。

準備冷食

做大量像土豆沙拉，面類沙拉，雞蛋沙拉，金槍魚沙拉或塗醬等時一定要用已經冰冷的配料。使用前先把要用的東西冰箱冷藏。

存放在冰塊裏的食物必須要達到以下幾個要求：

- 自助的食物必須要有蓋子或屏障護著。
- 食物必須要在冰塊達到容器內食品高度的條件下存放。食品不能超過容器口，超出冰塊高度的食品不會保持冰冷。

烹飪溫度

下面的表格裏列的是在烹飪過程中殺死細菌所要達到的最低溫度。

- 家禽（雞，火雞等），夾餡肉，含肉填料或肉汁的食品：**華氏 165 度**（攝氏 74 度）
- 絞牛肉（漢堡包），絞魚肉（魚糕）：**華氏 155 度**（攝氏 68 度）
- 豬肉和豬肉製品：**華氏 145 度**（攝氏 63 度）
- 雞蛋，魚肉，其他食品：**華氏 145 度**（攝氏 63 度）
- 半熟的烤牛肉：**華氏 130 度**（攝氏 54 度），烤肉的內部溫度一定要在這個溫度下保持 121 分鐘（超出 2 個小時）。

在烹飪過程中，請用金屬柄溫度計測量肉的最厚的部位和中央部位以獲取最佳烹調溫度讀數。（不要碰骨頭，因為骨頭和肉受熱不同）。

添加在肉內的填料很難加熱。我們建議在準備過程中分開烹飪填料。

烹飪絞牛肉和半熟的牛肉是不一樣的。牛肉（牛排，烤牛肉）表面也許有相對通過烹飪容易殺死的細菌。絞肉（漢

堡包，肉糕、墨西哥煎玉米卷肉，等）也許會把細菌混合在裏面。最低烹飪溫度必須要達到華氏 155 度，並且這個溫度必須要滲透烹飪的食品。

微波爐通常不會均勻地加熱。烹飪時你必須要攪拌或翻轉食物，然後用金屬柄溫度計測量溫度確保食物的各個部位都到達同樣的溫度。不要把溫度計留在微波爐內正在烹調的食物裏。

保溫

食物烹飪好之後，也許有必要保持食物的熱度。特殊設備（蒸汽桌，湯類保溫器，熱墊，慢鍋）可起到保溫作用。提前開動保溫設備的開關，這樣就能準備好將熱食一直保持在華氏 135 度以上。將食物放進保溫設備裏前，查看設備是否變暖，是否正常工作。經常用金屬柄溫度計監察測量食物確保溫度保持在華氏 135 度以上。攪拌液體食物（湯或鹵汁）以消除食物中冰涼部分的產生。

再加熱

永遠要徹底地將食品加熱至少達到華氏 165 度。再次加熱必須以不超過 2 個小時的速度使加熱溫度從華氏 41 度達到華氏 135 度（通過溫度危險區）。

使用爐灶，傳統烤箱，微波爐，或雙鍋爐。蒸汽桌及湯類保溫器這類設備不是為加熱食物設計的，只能保溫。攪拌食物確保所有部分均勻受熱。

冷卻

食物冷卻通過溫度危險區是一個冒險的過程。不當的降溫是導致食源性疾病的主要原因。

確保食物安全的最好方式是讓食物每天都新鮮。不要提前做飯，不要做的過多這樣不會有剩餘。

如果你必須要為以後留下一些熟食，適當的冷卻是必須的。食物必須要在兩個小時之內從華氏 135 度冷卻到華氏 70 度，然後在四個小時內從華氏 70 度冷卻到華氏 41 度。在冷卻的整個過程中，請使用金屬柄溫度計測量溫度。當食物的溫度降到低於華氏 135 度，請按照下面的步驟做以達到冷卻的要求：

- 把大塊的烤肉和火雞垛成小於 4 磅的肉塊，然後立即存放到冰箱裏。等食物冷卻到華氏 41 度後把它包起來。（記住用金屬柄溫度計測量溫度）。
- 把鬆軟而稠的食物（再炸豆，蛤肉雜燴湯，燉食，辣椒，土豆泥，醬類等）在低淺的煎鍋裏展開，厚度不要超過 2 英寸。無遮蓋地存放在快速冷卻熟食的冰箱裏。

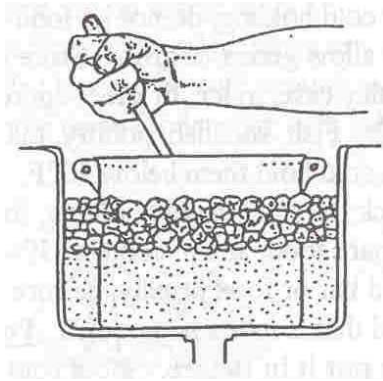
- 有些冰箱缺少在食物周圍吹冷氣幫助冷卻的強風扇，這些是專門為冷藏食物設計的，不能冷卻食物。比如象玻璃門冰箱和冷藏櫃。不要用這些設備去冷卻溫食。可走進走出的冷卻櫃最好，它能把食物冷卻到華氏 41 度。
- 不要把平底鍋摺在一起。冷氣必須要暢通，這樣每個平底鍋都能得到適當的冷卻。
- 在食物沒有降溫到華氏 41 度之前不要把食物包起來。當食物達到華氏 41 度時，它們可以被轉移到深一點的容器裏或疊落包起來。
- 在一個專門為冷卻食物設計的冰箱裏，稀湯和稀醬可以在厚度不超過 4 英寸的平底鍋裏進行冷卻。

使用冰水盆冷卻食物

液體的食物也可以在冰水盆裏冷卻。冰可以提供冷卻所需的能量，水比氣更能把熱量從食物裏吸取出來。你需要兩者來進行冷卻。

下面的步驟描述這個冷卻過程：

1. 用一個準備食物用的水池或一個大又深的容器，灌入冷水，然後加冰塊。
2. 把裝有熱食的容器放在冰水裏。冰水面至少要跟容器裏的食物一樣高。如果不是的話，加入更多的冷水和冰塊。
3. 經常攪拌能加快對食物從週邊到中央的冷卻速度。冷凍的冰制攪拌器或冷卻棒也會幫助對食物從中央進行冷卻。（整個過程必須在 6 個小時之內做完）。
4. 隨著冰塊的融化，加入更多的冰塊。繼續一直攪拌。
5. 食物在未冷卻到華氏 41 度前不要把食物移走。使用金屬柄溫度計查看。
6. 當食物冷卻到華氏 41 度時包起來，然後存進冰箱或凍櫃裏。



冷藏

冰箱必須要有測量自己的空氣溫度的溫度計。溫度計必須要放在容易看見的地方。如果冰箱沒有內帶溫度計，那麼你需要在食物冷藏室裏放一個溫度計。如果內帶溫度計不正常工作，你必須在裏面放一個溫度計。

購買紅色或藍色指針的溫度計。如果正常工作的話，它們既準確又容易看見。彈簧型的溫度計容易被侵蝕，造成讀數不精確。即使彈簧型溫度計變得不精確，我們也沒有辦法發現。

請記住冰箱溫度計是用來測量冰箱裏的**空氣**溫度的，所以一定要用金屬柄溫度計測量**食物**的溫度。

這個食品安全嗎？

光憑食物的顏色，氣味，或味道，你不可能知道食物是否可以安全食用。細菌和毒素是看不見的，它們通常不會製造異味。品嚐食物看是否安全是很危險的。

剩留在桌子上的食品呢？

如果顧客把食物剩在盤子或桌子上，你必須要把它扔了。**未打開**的餅乾，果凍，糖，以及調味品可以收起來再給別人。

在顧客吃過飯的桌子上留下的沒用的餐具必須在餐後撤走然後清洗消毒，除非它們是裹著的餐具、有蓋或倒立的杯子（杯子或玻璃杯）。

當設備損壞或停電的時候

如果停電，水供給受損或停水，沒有熱水，下水或污水系統在水管內倒流，那麼；

- 立即停止營業。
- 給衛生部門打電話求助。
- 登陸衛生部門網站（www.mchealthinspect.org）諮詢。

如果設備（爐子，冰箱，凍櫃，蒸汽桌，沙拉吧台，或冷藏櫃等）出了問題，負責人應有把食物保持在安全溫度的辦法。事發之前負責人就該有應急辦法。衛生部門會給予建議和幫助。

乾淨的工作環境更安全

洗滌消毒

盤碗和餐具需要**消毒**。消毒會殺死引發疾病的細菌。盤碗和餐具必須要仔細地清洗之後才能消毒。

清潔、消過毒的餐具和盤碗需要用乾淨的手來處理。如你負責洗碗，那意味著你在處理髒盤碗和乾淨盤碗之間要洗手。

洗滌消毒盤碗和餐具時需要遵守以下步驟：

用手清洗—使用三個隔間的水池：

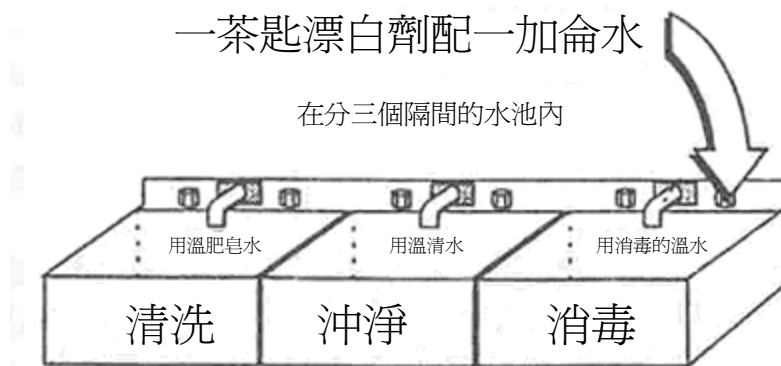
1. **刮淨**和／或先沖掉盤碗和餐具裏的食物。
2. 在第一個水池裏用 110°F 的水和洗滌劑**清洗**。
3. 在第二個水池裏用乾淨的熱水**沖淨**肥皂或食物。
4. **消毒**，在第三個水池裏泡半分鐘殺死有害的細菌。

一茶匙的家用漂白劑和一加侖的乾淨溫水混合在一起就能配製成一種消毒溶液。這個可提供消毒所需的百萬分之五十的氯。

用過多的漂白劑不好。請用**測試紙**測溶液的強度。如果測試紙上表明少於 50ppm，那麼重新配製溶液。如果衛生部批准其他的化學消毒液也可以使用。

5. **風乾**盤碗和餐具。不要用毛巾擦幹。毛巾能傳播細菌所以會使消毒過程無意義。

在使用四氫化合物（Quaternary Ammonium Compounds）消毒時，請仔細遵循標籤上的說明。用的過量會留下剩餘消毒液並引發疾病。最高水準的消毒沖洗劑量是 200 ppm。用測試紙查看消毒液的強度。



記住：先沖洗，清洗，沖淨，消毒，最後風乾。

用機器清洗—使用一台商業洗碗機：

1. 刮淨和／或先沖洗盤碗和餐具裏的食物。
2. 按照說明使用洗碗機。洗碗機消毒有兩個方法：熱水沖洗，或化學物品噴灑沖洗。

當使用熱水沖洗的洗碗機時：

- 水的溫度必須至少是華氏 150 度（單桶傳動機華氏 160 度）。
- 沖洗水的溫度必須在華氏 180 度至華氏 194 度之間。（固定的架子，單一溫度在華氏 165 度的機器）能使餐具和盤碗的表面溫度最高達到華氏 160 度。

化學物品噴灑沖洗的洗碗機通常能用漂白劑消毒。

- 清洗水溫必須至少在華氏 120 度。
 - 沖淨水溫必須至少在華氏 75 度，這樣使用漂白劑的機器用 50ppm 氯就可以。
 - 用測試紙決定洗碗機是否在正常工作，消毒。
3. 風乾盤碗和餐具。

代替消毒：設備清潔

經常清潔和消毒那些接觸食物但又不能在水池或洗碗機裏清洗的設備很重要。這些設備包括切肉機，刀子，砍刀，食品加工機，奶昔（milk-shake）製作機，以及探針食物溫度計。在使用設備時，一些食物渣子會留下來，所以這些設備每次用後必須要立刻清潔和消毒。

經常使用的設備必須每兩個小時拆洗和消毒一次。如果不拆洗消毒，新的食物就會被留在設備上的舊食物污染。對那些尺寸太大，不能在水池或洗碗機裏清理的設備；

- 用乾淨的布和熱肥皂水清洗，
- 然後用清水沖淨，
- 用 1 茶匙漂白劑和 1 加侖水混合配製成的溶液消毒。

在處理生食、熟食或不同的食物時永遠要清洗，沖淨，然後消毒食品加工台表面或設備。

水池

在準備食物或洗碗前，水池要進行清洗、沖淨和消毒。

千萬不要在用來準備食物或洗碗的水池裏洗手。千萬不要把拖把或其他清洗工具放在用來準備食物或洗碗的水池裏。

抹布

抹布必須要放在乾淨的消毒溶液裏。如果使用漂白劑的話，那麼溶液應該是一茶匙漂白劑對一加侖的水。不要往水里加肥皂。請使用抹布擦洗廚房及餐桌表面，如砧板，食品製作台，桌子和工作臺。

- 如果使用漂白劑，給一加侖的溫水對一茶匙的漂白劑。
- 在用四氮化合物（Quats）或碘（Iodine）消毒時，按照標籤上的說明使用。
- 用測試紙雙重測試溶液的強度。
- 給處理生肉的抹布分開配製溶液。



一茶匙漂白劑配一加侖水
(不放肥皂)

害蟲

蟑螂，蒼蠅，小老鼠，以及大老鼠的身上有能引發疾病的細菌。這些害蟲能進入到你的房子裏。不要讓它們進來，不要讓它們偷吃。

把害蟲拒之門外的最好辦法是有規律地打掃整個房子。把門和窗戶關緊或拉下屏障。堵住小老鼠和大老鼠出入的洞穴。用合適的蓋子蓋住垃圾箱，經常倒垃圾，請保持垃圾箱周圍乾淨。



如果害蟲成了大問題，那麼你也許需要持執照的控制、滅蟲服務。如果真的需要使用殺蟲劑，要多加小心，殺蟲劑是毒藥。它不但能消滅昆蟲，而且也能毒害人。認真閱讀罐子或盒子上的說明，或者讓你們老闆讀給雇員們聽。一定要知道如何正確使用殺蟲劑。

在使用殺蟲劑之前，將所有的食物收起來，遮蓋住工作臺的表面。確保你用的殺蟲劑是在食品加工場所許可使用的。

你的衛生部門能幫助你解決害蟲控制問題。

窒息緊急救助

1. 問，“你噎住了嗎？”
2. 呼叫，“救命！”
請求助，如果受害者：
 - 不能咳嗽，說話，或喘氣。
 - 無力地咳嗽。
 - 發出尖銳的喘氣聲音。
3. 撥打緊急電話求助。
 - 派人去叫救護車。
4. 推擠腹部。
 - 用你的手臂纏住受害者的腰部。
 - 做個拳頭。
 - 把拳頭的大拇指放在受害者腹部中央（肚臍之上，胸骨之下）。
 - 用你的另外一隻手抓住拳頭。
 - 用拳頭以向上的方向快速推擠。



重複腹部推擠，一直到受害者將食物咳出來，或受害者開始呼吸、咳嗽，。



如果受害者昏迷，讓受害者躺在地上。

5. 用手指挖。

- 抓住舌頭和下巴，然後拉頷部。
- 把手指伸進嘴裏到舌根。
- 把食物挖出來。



6. 打開氣管。

- 把頭往後推然後往上拉下巴。



7. 吹兩大口氣。

- 頭保持向後倒。
- 堵住鼻子。
- 用你的嘴唇封住受害者的嘴。
- 呼兩大口氣，每次 1 到 1 秒半。



8. 在腹部推擠 6 到 10 下。

- 把一隻手的手掌放在受害者的腹部中央。
- 把另外一隻手放在第一隻手的上面。
- 壓住腹部，快速向上推擠。

重複 5，6，7，8 這幾個步驟，至到氣管打通或救護車到來為止。

辭彙表

擦傷：一種刮破或磨破皮膚的傷。

身體分泌液：血、唾液、尿液、嘔吐物、打噴嚏和咳嗽而帶出的飛沫、腹瀉及其它排泄物。

校準：為測量準確的溫度而調整溫度計。

冷藏：指為防止食物中毒，把食物的溫度保持在華氏 41 度以下。

傳染疾病：是一種容易傳給別人的疾病。食品處理人員關心的這類疾病有痢疾桿菌（Shigella）、甲型肝炎（Hepatitis A）、沙門氏菌（Salmonella Typhi）、大腸桿菌（E. Coli）0157:H7、以及任何引起腹瀉或嘔吐的疾病。

污染：指因接觸細菌或化學物品而導致食物不安全。

排泄物：是從身體裏排放出來的堅硬廢物。通常被稱之為糞便。

保溫：像蒸汽桌，湯類保溫器，雙層蒸鍋（Bain Maries）、慢鍋等能把烹調過的或加熱過的食物保持在華氏 135 度以上的保溫設備。這些設備一般不是專為加熱食物設計的。

細菌：是一種能引發疾病的微生物和病毒。

反胃：一種肚子不舒服的感覺。

有可能成爲危險的食物：這些食物會促使細菌快速生長並引起食物中毒。這些食物需要冷藏（華氏 41 度以下）或保溫（華氏 135 度以上）狀態下。有可能成爲危險的食物有雞蛋，肉類，家禽，魚，貝類和乳製品。其他的食物（再炸豆，熟米飯，烤土豆，復原奶等）如果加了水或經過烹調會成爲危險食物。

ppm：是一種測量溶液強度的計數單位。

探針溫度計：它又被稱之爲廚師的溫度計、卡口溫度計或金屬柄溫度計。它的儀錶盤上應該有華氏 0 度到華氏 220 度。

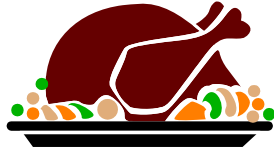
熟食：這些食物不需要清洗或蒸煮。土豆沙拉，金槍魚沙拉，雞蛋沙拉，午餐肉，以及三明治都是一些熟食。熟食能成爲危險食物。

唾液：是一種從嘴裏分泌出來的無色液體，通常被稱爲唾沫。

消毒：在高溫下或用像漂白劑之類的化學物品消滅細菌。

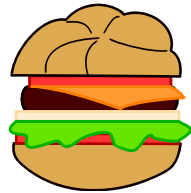
測試紙：是一種能測量消毒溶液強度的紙。

最低的烹飪溫度



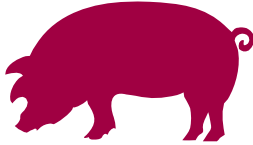
家禽肉

華氏 165 度



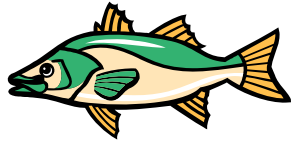
漢堡包

華氏 155 度



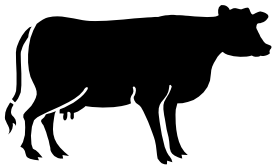
豬肉

華氏 145 度



魚肉

華氏 145 度



其他所有食品

華氏 145 度