

如需了解有關家庭食品經營的更多資訊，
請聯絡

Homebased Food Operations Program



(626) 430-9855



Homebasedfoods@ph.lacounty.gov



週一至週五
早上 8:00 - 下午 5:00



www.publichealth.lacounty.gov/eh

食品安全

指南

防止食品污染和食源性疾病的提示



個人衛生



洗手小提示

經常仔細地洗手；特別注意指甲周圍和下面的部位。

在以下情況下洗手：

- 在準備食物之前。
- 在進行不同任務和操作之間（例如，從處理生食到熟食、清除垃圾）。
- 使用洗手間之後。
- 觸摸身體部位、頭髮或衣服之後。
- 打噴嚏、咳嗽和/或擤鼻涕之後。
- 進食或飲水前後。
- 每當手可能受到污染時。

食物過敏

當人的免疫系統對某些食物產生反應時，就會發生食物過敏。食物過敏的人可能會對含有食物過敏原的食物或產品產生不良的（輕微、嚴重或危及生命的）反應。

雖然許多食物都會引起過敏反應，但美國食品藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration) 將九種食物視為主要過敏原(bit.ly/FDAallergens)。

透過正確標記食物，過敏者可以識別他們應該避免食用的食物和成分。

過敏原可能會被無意添加到食物中。烹飪主要過敏原食物時要注意交叉接觸。請造訪美國食品藥物管理局網頁 (bit.ly/FDAcross-contact) 了解更多資訊。

主要食物過敏原

- 牛奶
- 雞蛋
- 魚類（如鱸魚、比目魚、鱈魚）
- 甲殼類貝類（如螃蟹、龍蝦、蝦）
- 堅果（如杏仁、核桃、胡桃）
- 花生
- 小麥
- 大豆
- 芝麻



有潛在危害性的食物 (PHF)

需要控制時間或溫度以限制細菌、真菌、病毒、原生生物、蠕蟲和有毒物質形成的食品。

生的或經過熱處理的動物來源食物。

經過熱處理的植物來源食物或含有以下成分的食物：

- 生的種子芽
- 切開的瓜類
- 切開的番茄
- 大蒜油混合物

其他 PHF 例子包括：

- 牛肉、豬肉和羊肉
- 家禽類
- 海鮮
- 豆腐和大豆
- 雞蛋
- 乳製品（牛奶和優格）
- 熟米飯
- 熟豆子
- 未經高溫消毒的果汁

PHF 示例

食源性疾病

因食用**受污染**的食物或飲料而引起的疾病。污染食物的毒素或化學物質可能導致**食物中毒**。

常見症狀

食源性疾病的常見症狀包括：

- 噁心
- 嘔吐
- 胃痙攣
- 腹瀉

良好的健康和衛生習慣

採用以下做法以保持良好的健康和衛生習慣：

- 洗手。
- 打噴嚏、咳嗽、流鼻水或患有胃腸道疾病時，不要接觸未遮蓋的食物、乾淨的設備、餐具或布製品。
- 當被診斷出患有一種應報告的疾病*時，向公共衛生局發病率科 (Morbidity Unit) 報告： **(888) 397-3993**。
- 穿戴乾淨的衣服/圍裙。
- 戴髮網/帽子。
- 確保手和手指上沒有未愈合的潰瘍或割傷。
 - 如果有，確保使用適當的保護措施。

*查看應報告疾病的完整清單，請造訪：

<https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.



廚房維護

確保以下各項：

- 所有食品用具每次使用後都要清洗、沖洗和消毒。
- 在食品製備過程中，接觸食品的表面和設備每四 (4) 個小時要清潔和消毒一次。
- 食物準備/廚房區域要保持清潔。
- 冰箱/冰櫃乾淨且運作狀況良好。冷食應保存在 41°F 或以下。
- 現場配備並持續提供經核准的消毒劑溶液。
- 在用手洗器具時或清洗蔬果前，有水槽可用並保持清潔。

食物準備

乾燥儲存

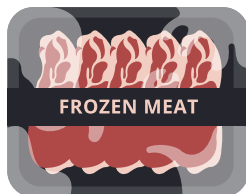
- 食品應遠離地面存放。
- 食品、器具和設備應存放在經批准的區域並防止污染。
- 打開的食品應存放在封閉且貼有標籤的食品級容器中。
- 化學品/非食品的物品應單獨存放並遠離食品。

交叉污染

- 遵循正確的食物準備方法並確保即食食品和生食品分開存放，可防止交叉污染。

解凍方法

- 無需解凍，直接烹飪冷凍食品。
- 將冷凍食品浸入 70°F 或以下的流動冷水中。
- 在冰箱內隔夜解凍冷凍食品。
- 用微波爐解凍冷凍食品，然後立即烹調。



食物準備

- 食物準備應在經批准的清潔區域進行。
- 確保所有蔬果都在經批准的水槽中清洗。
- 食物放置時間不得超過兩 (2) 小時。
- 應及時完成準備，這樣細菌就不會有時間快速繁殖而致病。

準備新鮮水果和蔬菜：

- 在流動的自來水下清洗蔬果。表面堅硬的蔬果可用刷子刷洗。
- 沒有必要用清潔劑、皂液或市售蔬果清潔劑清洗農產品，這可能會導致疾病。
- 切除壞掉或碰傷的部分，因為可能存在引起疾病的細菌。
- 立即冷藏切好的水果和蔬菜，以保證最佳品質和食品安全。
- 「預先洗過」或「即食」蔬果無需進一步清洗就可以安全食用。

如果沒有市售消毒劑，

安全地使用漂白劑消毒

切勿將家用漂白劑與任何其他消毒劑和清潔劑混合。混合消毒劑會釋放出危險的氣體。

1. 使用含有 **5% - 9% 次氯酸鈉** 的普通無味家用漂白劑。
2. 按照漂白劑瓶上的說明製備經稀釋的溶液。如果瓶子上沒有說明，您可以按照以下方法操作：



在每加侖室溫的水中加入
5 湯匙 (1/3 杯) 普通無
味家用漂白劑。

在每誇脫室溫的水
中加入 **4 茶匙** 漂白劑。

3. 按照瓶子上的說明將漂白水溶液噴灑到物品表面。如果瓶子上沒有說明，您可以按照以下方法操作：



讓稀釋溶液留在物品表面上至少 **1 分鐘**，然後擦拭或抹去。

在此期間，表面應保持明顯濕潤以達到消毒效果。這段時間也稱為「接觸時間」。

4. 在清潔和消毒後洗手。
5. 每天配製新的稀釋溶液。與水混合 **24 小時**後，漂白劑溶液會不太有效。

使用消毒桶和乾淨的毛巾對區域進行消毒和擦拭。每兩 (2) 小時更換一次消毒液。






消毒液應按照適當的濃度和時間使用：

- 氯 (漂白水)，濃度 **100 ppm**，時長 **30 秒**。
- 季銨鹽，濃度 **200 ppm**，時長 **1 分鐘**。








清洗和消毒 餐具和用具的步驟

單格水槽

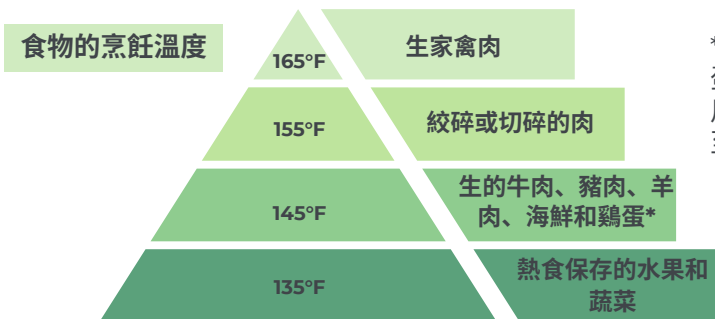
1. 刮去食物殘渣。

2. 使用洗滌劑和至少 **100°F** 度的水（或依照製造商的說明）清洗碗碟和餐具。

3. 用清水沖洗碗碟和餐具。

4. 在水槽中注滿消毒溶液。測試消毒溶液。將碗碟和餐具浸泡在核准的消毒液中並達到規定的接觸時間。

5. 晾乾。


雙格水槽

1. 刮去食物殘渣。

2. 在第一格水槽中注滿水和洗滌劑，浸泡髒碗碟和餐具。

3. 用清水沖洗碗碟和餐具。將第一格水槽排空。

4. 在第一格水槽中注滿消毒液。測試消毒溶液。將碗碟和餐具浸泡在核准的溶液中並達到特定的接觸時間。

5. 晾乾。


如果使用洗碗機洗碗，請最後用消毒噴霧或稀釋的漂白水溶液噴灑並擦拭乾淨的碗碟，這些溶液可在「安全地使用漂白劑消毒」頁找到。

烹飪與保存



*如果生雞蛋和含有生雞蛋的食物不是為立即食用準備的，則必須加熱至 155°F 長達 17 秒。

食用生的或未煮熟的肉類、家禽、海鮮、貝類或雞蛋可能會增加食源性疾病的風險；特別是如果您有健康問題的話。

烹飪溫度

透過溫度計驗證，確保有潛在危害性的食物 (PHF) 徹底煮熟，以降低食源性疾病的風險。

使用食物溫度計是了解食物是否達到足夠高的溫度以消滅病菌（包括導致食源性疾病的細菌）的唯一可靠方法。



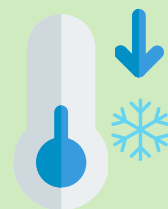
冷食或熱食的保存溫度

有潛在危害性的食物 (PHF) 應始終保存在適當的溫度下：冷食保存在 **41°F** 或以下。熱食保存在 **135°F** 或以上。

冷卻溫度

煮熟或加熱的 PHF 必須使用以下任一經核准的方法快速冷卻：

- 將食物放入淺盤中。
- 將食物分成較小或較薄的部分。
- 使用快速冷卻設備。
- 使用有利於熱傳遞的容器。
- 將冰作為成分加入。
- 使用冰漿 (ice paddle) 降溫。
- 將適當設計的容器放入冰浴中並頻繁攪拌。



食物溫度必須：

- 在兩個小時內從 **135°F** 降到 **70°F**。
- 在四個小時內從 **70°F** 降到 **41°F**。

再加熱溫度

經過烹飪、冷卻和重新加熱以進行熱食保存的 PHF 必須在兩 (2) 小時內達到 165°F 的溫度。



經校準的探針溫度計

確保將食物烹飪、加熱和保持在正確的溫度。

溫度計必須：

- **每週或者在掉落後以及經過極端溫度變化後進行校準**（例如，在測量熱的食物之後再測量冷凍食物）。
 - **在冰水中校準：**準備一半冰一半水的冰水。將溫度計棒放入水中 30 秒。確保溫度達到 **32°F** 或上下 (±) 2°F 以內。
- **定期檢查**以確保溫度計準確，並且無需重新設置或更換。



不建議清洗肉類和禽類

可能導致交叉污染

生肉和家禽汁液中的細菌可能會傳播到其他食品、器具和表面，造成交叉污染。

在處理生肉和家禽後，對這些可能導致食源性疾病的污染區域進行清潔和消毒是極其重要的。



爲了防止交叉污染：

- **首先清潔、消毒、乾燥和移開**水槽內的餐具，然後再準備食物。
- 用加了洗滌劑的熱水清潔水槽和檯面，然後在它們接觸了任何生肉或家禽或其汁液的時候使用市售或自製的**殺菌劑或消毒劑**清潔。
- 重點關注水槽內部、水槽周圍的任何檯面、刀具和切菜板，以及放置肉類或家禽或其包裝的任何地方。
- 確保市售清潔產品已獲批准可用於接觸食品的表面並遵循製造商的使用說明。
- 在處理生肉和家禽後立即洗手。