

# 船上厨房内的食品安全



## 食品处理员

- 穿上干净的工作服。
- 不可在厨房里进食或吸烟。
- 用抢眼色彩的胶布包扎伤口和伤处。
- 任何有腹泻及/或呕吐症状的人士不可在厨房里工作，直至症状已完全消失 48 小时后才能工作。
- 在处理食品之前用洗手皂和热水洗手，在处理食品时也不时洗手，尤其在处理生食或入厕后。

## 为什么？

为了防止食品受污染。

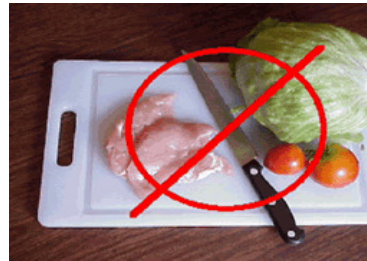


## 清洁

- 用热皂水清洗工作台表面，然后进行消毒（用消毒液或抗菌喷雾）；在开始工作和处理生食后亦须用热皂水清洗并消毒水槽。确保所有所使用的抹布都干净，或使用一次性抹布，例如纸巾等。
- 定期检查厨房和食品储存区是否有昆虫和害虫出没的痕迹。

## 为什么？

通常泥土、水、动物和人体上都有细菌。它们可能从双手、衣物、器皿，尤其是砧板转移到食品上。



## 交叉污染

- 使用分开的器具，如刀具、砧板等来处理生肉和菜根类蔬菜，用另一套用具来准备熟食或即食食品。用后须全面进行清洁和消毒。
- 把所有食品盖好，以防生食接触到熟食。
- 冰箱里的生肉、家禽和海鲜应被储存在所有其它熟食和即食食品之下。
- 所有清洁物品应和食品分开存放。

## 为什么？

生肉、家禽和蛋类的细菌可能在准备时从工作表面、用具、双手和抹布等处散播到其它食品上。



## 烹饪

- 所有食品应完全煮熟，特别是肉类、家禽类、蛋类和海鲜类食品。
- 汤类和炖煮的菜肴应煮沸且不时搅拌。
- 已煮熟的烤肉类 - 确保肉汁清澈（非粉红色）。
- 汉堡包、鸡肉类 - 检查中央部分的肉不呈粉红色。如果食品在供应前需保温，温度必须保持在摄氏 63 度以上。
- 重新加热的食品必须热透。

## 为什么？

大多数微生物都可通过妥当的烹饪来消灭。核心温度应达到摄氏 75 度。最理想的方法是，用温度计测温。



## 冷却

- 冰箱的温度应保持在摄氏 5 度或 5 度以下，而冰柜的温度则应在摄氏零下 18 度或低于零下 18 度。
- 尽快把煮熟的食品冷却，目标是在 90 分钟内冷却，然后放入冰箱，或者如果有必要，放入冰柜。
- 解冻 - 食品应在烹煮前在冰箱或冷室里完全解冻。
- 每天检查冰箱和冰柜的温度并保存记录。

## 为什么？

熟食须迅速降温以防细菌滋长，而在摄氏 5 度或更低的温度下，细菌的滋长速度将大幅减慢。把煮熟和易腐烂的食品放在室温下将增加细菌滋长的风险。