

Montréal 

Service des infrastructures et de l'environnement

Direction de l'environnement

Division de l'inspection des aliments

827, boulevard Crémazie Est, bureau 301


Montréal (Québec) H2M 2T8

GUIDE DU MANIPULATEUR D'ALIMENTS

食 品 操 作 指 導

— 食 品 的 清 潔 衛 生

由滿地可城市共同體編寫

Montréal 
Service des infrastructures et de l'environnement
Direction de l'environnement
Division de l'inspection des aliments
827, boulevard Crémazie Est, bureau 301
Montréal (Québec) H2M 2T8

GUIDE DU MANIPULATEUR D'ALIMENTS

食 品 操 作 指 導

— 食 品 的 清 潔 衛 生

由滿地可城市共同體編寫

滿地可城市共同體區域內食品的清潔與衛生 **Hygiène et salubrité alimentaires sur le territoire de la communauté**

所有進入滿地可城市共同體區域內用于消費的食品都必須符合聯邦和省政府有關法令和規定中的要求，也必須符合城市共同體對在其區域內制作，供應或是出售的食品所制定的專門規章。

滿地可城市共同體包括二十九個城市，一百七十多萬人口，他們代表了所有的少數民族社團。共同體環境部的食品檢查司負責監督一萬二千六百家零售和消費食品的企業的清潔與衛生。這些企業中的一半為餐館。

保護消費者 **Protection du consommateur**

現食品檢查司由一批專家組成，其中一名農學家，一名細菌學家，多名獸醫，化學家，化驗員和五十來名公共衛生監察員。他們的任務是：通過監督食品的制作，保存和操作過程是否符合衛生標準來保護消費者的利益。

公共衛生監察員一周七天輪流視察餐館，魚行，食品店，肉店，醫院等，連食品自動售貨機，流動食堂和運輸食品的車輛也都要視察。他們每年在城市共同體區域內檢查的次數達六萬多次，也就是說，上述每個食品供應點每年受檢查五次。

檢查后，監察員總是向每個飲食店的負責人提出建議。如遇違章現象，監察員即寫一份〈通知書〉，其中寫明須改正的內容及限期。若對方拒不服從或情節相當嚴重，違章者還會被法庭傳喚，受罰款處分。如遇消費者的生命與健康會立刻遭到危害，食品檢查司有權讓違章企業停止營業或者在必要的情况下，阻止消費者入內。

食品操作指導 **Guide du manipulateur d'aliments**

這份專供食品操作者閱讀的材料，例舉了食品操作中須遵守的衛生原則。

所有配制和供應飯菜的飲食店的工作人員都應了解并執行食品衛生規章，以便向消費者提供對人的身體無危害的衛生飲食。

食物中毒 **Toxi-infections alimentaires**

食物中毒，是指吃了被大量致病細菌感染或是有毒物質污染的食品后引起的疾病。

對人體有害的病菌或致病微生物只占我們已認識的微生物中的一小部分。它們是人的肉眼所看不到的一些有機物：如細菌，病毒，酵母菌，霉菌和寄生蟲。這些

細菌在任何地方都可能存在：地上，空氣中，糞便里，動物的消化道內，生食物上，手上，衣服上以及人咳嗽，打噴嚏時濺出的液沫子里。

細菌會繁殖，却不會自己移動。因此，所有和食物接觸的外界媒體都可成爲傳染的源泉，比如手，工作面，器具等都不例外。

另外，和人們想象的情況相反，病菌不一定改變被感染食物的外形，味道或氣味，往往只有化學實驗分析才能查出食物里有病菌。因爲細菌的體積極小，五億個細菌才能布滿一張郵票的面積。

據估計，百分之九十五的食物中毒都是由細菌引起的。不過大多數細菌是無害的，有些還是有用的，比如制作奶酪，酸奶，干香腸等都得上它們。但有些細菌則很危險，會引起疾病，甚至死亡。導致食物中毒的細菌就包括在這些有害的細菌中。

食物中毒一般表現爲惡心，嘔吐伴有痙攣和腹瀉。老人，孩子，病人對食物中毒尤其敏感。

Qualité et innocuité des aliments = économies

食品既有好質量又衛生 = 節省金錢

據加拿大衛生和福利部發表的食物中毒報告，百分之七十的食物中毒都發生在餐館和食品零售店。每年在加拿大發生的幾千個食品中毒事故，幾乎都是由于違章操作的結果。

因此，從今以後，食品操作者都應重視在工作中講究衛生，防止細菌在食品中蔓延。

細菌不僅會導致中毒，還會使食物變質，比如面包發酵，牛奶發酸，肉塊成泥漿狀等，都是因細菌激增而引起的。

遵守清潔衛生的規章，不僅能保持食物的質量，外形和延長存放期，同時還可以節約大量的金錢，維護企業的良好聲譽。

食物的保存 Conservation des aliments

食物必須含有一定量的致病菌才會導致食物中毒。在造成病菌繁殖的諸多因素中，得首推時間—溫度。大多數的食物中毒都是由于保存食品的溫度控制不當的結果。

細菌是一些能在熱的和溫的食物中靠自己的排泄物而迅速繁殖的生物。在攝氏35度（華氏95度）到攝氏45度（華氏113度）之間，它們的數量會在十五分鐘內

增加一倍。依此推算，一百個細菌在三小時半后就會變成一百萬個。細菌還特別喜愛蛋類，奶類和肉類等一些不含酸或者含酸少的食物。

有潛在危險的食物： Aliments potentiellement dangereux

有潛在危險的食物是指病菌在里面會迅速繁殖的食物，除非將食物保存在適當的溫度下，即攝氏60度（華氏140度）以上或是攝氏零下4度（華氏40度）。

極易被細菌感染的食品： Aliments particulièrement vulnérables à la contamination bactérienne

生，熟肉類，家禽（除干香腸外）；
以肉類，魚類或海鮮為原料的熟菜或涼拌菜；
生，熟魚或海鮮；
調味醬汁，奶油蛋黃醬；
奶及奶制品，生，熟雞蛋；
奶油蛋糕，布丁，攪奶油，澆蛋糕的奶油；
熟蔬菜，熟糧食。

一般來說，病菌經適當溫度煮燒后就會被殺滅。寒冷也會減緩細菌的增長。攝氏4度（華氏40度）到攝氏60度（華氏140度）為臨界溫度。因為在此溫度域內，細菌不僅能生存，而且容易繁殖。

幾點建議： Recommandations

把食物放在攝氏4度（華氏40度）或攝氏4度以下的溫度中儲存。

使熟的食物保持攝氏60度（華氏140度）或更高的溫度，直到上桌。

在煮燒或加熱食物時，用內測溫度表來測定食物內部溫度。用這個方法既能檢查食品是否煮熟，還可以知道細菌是否被高溫殺滅。

燒煮肉和肉制品的溫度 Température de cuisson des viandes ou produits à base de viande

家禽：腿的里面需達到攝氏85度（華氏185度）。
牛肉：里面需達到攝氏60度（華氏140度）。
豬和小牛肉：里面需達到攝氏80度（華氏176度）。
小羊肉：里面需達到攝氏65度（華氏149度）。

其他食物：需達到攝氏75度（華氏165度）。

冷卻食物時，要讓食物間有空氣流通。大量的煮熟的食物應該放在深度不超過10公分（4英寸）的容器里，好加快食物的冷卻。不要將大量的切成塊的生肉或是當場處理的內臟，頭尾冷凍或者冰凍起來。

在每個冰箱，凍箱和冷藏櫃里都安裝一只計溫表，每天檢查溫度。

食品現做現賣。不然就將它們保存在冰箱里或是保存在攝氏60度（華氏140度）或以上的溫度下。絕對不要把易壞食品放在環境溫度（即所在地溫度）下超過一小時。

把生肉的洗切等放在攝氏10度（華氏50度）或以下的環境溫度下進行。

把冰凍食品在攝氏18度（華氏0度）的溫度下保存起來。

把冰凍的食物放在攝氏4度（華氏40度）的冰箱或微波爐內解凍。絕對不要將食物放在室內自然溫度下解凍。因為先解凍的外層食物在有利于細菌繁殖的溫度中暴露過久。

經常清洗冰箱，並去霜。這樣既能防止箱內難聞氣味集聚，也可避免可能導致冰箱運轉不良的其它問題。

食品的操作 **Manipulation d'aliments**

為了避免食物變質，最主要的辦法是通過嚴格保持和食品有接觸的人和物的清潔來減少污染的來源。下列建議可阻止細菌的繁衍。

幾點建議 **Recommandations**

用合格的保鮮紙，可洗滌的蓋子或保護罩將食物保護起來，以防污染。絕不要把裝食品用的容器直接放在地上。

確保庫藏的，現用的肉和肉制品來自于有許可證的供應點。

杜絕污染食品的所有來源，如咳嗽或打噴嚏。避免觸摸和食物直接接觸的器皿表面和其它設備。

在弄過生食品（肉類和蔬菜）之后和烹飪熟食或即將上桌的食物之前，要按標準洗滌設備，器皿和工作面，並對它們消毒，以防交叉污染。

將生，熟食品嚴格分開保存，分開處理。

先用早買的食品，保持新老食品不斷輪換。

即時清除變質食品。

將鋁盒外表凹凸不平，開罐后食品一下子往外噴或是罐內食品外形和氣味不正常的食品罐扔掉，連嘗都不要去嘗。食品罐被打開以后，不要將食品再留在罐內。因為罐子會腐蝕，里面的食品就會遭破壞。

操作人員的衛生： **Hygiène personnelle**

從事廚房作業的炊事人員的健康和衛生是十分重要的。每個工作人員都可能帶來病菌，后者通過食品媒體很容易就會傳播開來。為使食品免遭污染，必須采取下列措施：**Précautions à prendre**

仔細洗手： 工作之前；上廁所之后；配制食品之前，操作生食品（比如家禽）之后；吃東西和抽煙之后；打噴嚏，咳嗽，擦鼻涕之后；在其它情況下手被弄髒之后。

飲食店的負責人應為雇員們準備一台消毒液體皂自動供應機，熱水，一次性手巾紙或熱氣烘手機，使他們能經常洗手。

如果是用手套進行操作，那麼手套至少應每天換一次或是每天洗滌和消毒一次。

穿清潔的工作服，戴帽子或發網將頭髮全部罩住。如有長須應戴上須套。

如遇感冒，腹瀉或嘔吐，請不要配制食品。

如果手被劃破，得包紮好并保持清潔。

機器，設備的保養 **Installations, équipements et entretien**

為避免食物被污染，工作場所的清潔和工作人員的衛生同樣重要。

設備，機器，工作面以及器皿每天至少應清洗和消毒一次。如需要的話，甚至多次。尤其是在配制生食品之后。只有在嚴格清洗后進行消毒，才能確保殺滅細菌。光用去污劑是無法阻止細菌的傳播和繁衍的。

清洗標準如下：

先用熱水洗刷，以去除食品剩屑和其它髒物，再用去污劑洗最后用熱水漂清。

消毒可選用下面兩種方法中的一種來進行：

1. 把炊具（碗筷，廚房用具）放在攝氏82度（華氏180度）的燙水里

浸泡一分鐘左右。

2. 用消毒劑噴灑或浸泡（龐大的機器設備）最后讓它們自動晾干。

每次消毒前必須徹底清洗，因為消毒劑碰到髒物時效力甚微。

為了使去污劑奏效，使用前應看清說明書上寫明是洗滌食品的，并按說明書上的使用方法去做。

抹布應只用于擦拭工作面，并經常放入消毒水中搓淨。

不宜使用木制炊具，如切菜板，湯匙等，因為很難洗淨。

用于燒煮食品的地方，設備，機器都應專物專用，而且這些用具，操作場地都應用光滑，堅硬，無毒材料制作，以方便清洗。任何廚房器具，不管用途如何，都應可拆裝，使內部的每一個零件都能洗淨。

尼龍的擦布比較理想。金屬的擦布或刷子有在食物上傳播細菌的危險。

去污劑，消毒劑或其它有毒物品應和食物嚴格分開放置。因為這些東西可能成爲污染食物的來源，乃至造成食物中毒。

制定一系列控制和消滅害蟲，鼠類等一切有害動物的措施是極其重要的。在一個經營食品的企業里，如有上述害蟲存在，就說明那里的衛生條件惡劣。門窗都應密封，并裝有紗窗。排水管四周應安裝鐵絲網或擋板，以防鼠類啃咬。

垃圾應裝進干淨的容器內密封好，使蟲子和其它動物無法入內，然后把它們放在專門堆放垃圾的地方。垃圾每周至少要清除兩次，如有必要，甚至更多次數。

Hygiène et salubrité alimentaires: **應時刻關心食物的清潔和衛生 Une préoccupation constante**

食品的清潔衛生應成爲飲食店的操作者和負責人每時每刻都關注的事情。

操作者應時刻都意識到自己的工作和消費者的健康直接相關，因為操作者的一次疏忽就可能對消費者帶來災難性的后果。

飲食店的負責人應確保配制食品 and 提供服務的人員都執行本文件中的要求。

滿地可城市共同體環境部非常重視對飲食業負責人的教育，向他們宣傳操作，烹飪和保存食品的規章制度，以便更好地保護消費者。食品檢查司每年還在其管轄區域內爲食品操作人員提供五十次講座。

欲知詳情，請用電話和食品檢查司聯系：（514）280-4300

詞語解釋： Lexique

- 易變質食品：** 指在保存條件差或存放時間太長的情況下會變質的食品。
- 污 染：** 指食物上出現的，使食品變質或產生其它結果的微生物，物質或輻射。
- 交叉 污染：** 指食物直接或間接地和被污染的面接觸。
- 食 品：** 指一切用于消費的食物或飲食產品。
- 消 毒 劑：** 指用來殺滅細菌的化學產品。
- 去 污 劑：** 指用來洗滌和打掃的產品。
- 食品 衛生：** 指為保持食品清潔所制定的規章制度，指一切和清潔有關的內容。
- 攝 食：** 指食品的消費。
- 無 害 性：** 指食品所具的，對健康無害的性質。
- 工作器材和 設 備：** 指和食物發生直接或間接接觸的工具，容器，炊具，器具等。
- 洗滌 打掃：** 指去除食品殘留物和其它雜質（灰塵，油膩等）。
- 肉 制 品：** 指肉類或含有肉類的食品。
- 發 網：** 指罩住頭發的網套。
- 衛 生：** 指對健康有益的，完好的一種質量。
- 腐 肉：** 指外表滑而粘，味道和顏色都反常的變質肉類。
- 合法 來源：** 指来源于符合規章和法律的企業的肉類。
- 餐館經營者：** 餐館只能用持有加拿大，魁北克頒發的許可證的企業，持有批量銷售許可證者或是零售商提供的肉產品
- 零售商（ 日夜商店，熟肉店，食品店，批發商）：** 零售商只能出售由加拿大，魁北克營業許可證的企業，或持有大批量銷售許可證者提供的肉產品。