

(四) 世界衛生組織訂立的妥善處理食物準則

一. 保持清潔

1. 處理食物前要先洗手,準備食品期間還要經常洗手。
2. 處理食物後洗手。
3. 清洗和消毒用於準備食品的所有場所和設備。
4. 避免蟲、鼠及其他動物進入廚房和接近食物。

二. 生熟分開

1. 生的肉、禽和海產類食品要與其他食物分開。
2. 處理生的食物要有專用的設備和用具，例如刀具和切肉板。
3. 使用器皿儲存食物以避免生熟食物互相接觸。

三. 煮熟食物

1. 食物要徹底煮熟，特別是肉、禽和海產類食品。
2. 湯、煲等食物要煮開以確保達到攝氏70度。肉類和禽類的汁水要變清，而不能是淡紅色，最好使用溫度計。
3. 熟食再次加熱要徹底。

四. 保持食物的安全溫度

1. 熟食在室溫下不得存放2小時以上。
2. 所有熟食和易腐爛的食物應及時冷藏（最好攝氏5度以下）。
3. 熟食在食用前應保持滾燙的溫度（攝氏60度以上）。
4. 即使在冰箱中也不能過久儲存食物。

5. 冷凍食物不要在室溫下解凍。

五. 使用安全的水和原材料

1. 使用安全的水或進行處理以保安全。
2. 挑選新鮮有益健康的食物。
3. 選擇經過安全加工的食品，例如經過低熱消毒的牛奶。
4. 水果和蔬菜要洗乾淨，尤其要生食。
5. 不吃超過保鮮期的食物。

參考資料（世界衛生組織）：

https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_ch.pdf?ua=1