



华盛顿州食品 工作者手册

感谢大家积极参与保障食品安全方面的工作。

本手册中的信息将帮助您安全存储、制备及提供食物。

食品安全知识可帮助您预防食源性疾病。请在工作和家庭中应用您从本手册中学到的知识。我们希望您在阅读本手册后记住以下建议：

- 1 生病时千万不要工作。
- 2 每当需要时请好好洗手。
- 3 请勿徒手触摸即食食品。
- 4 保持食物或热或冷。
- 5 将食物烹饪到合适的温度。
- 6 快速冷却热食。
- 7 保持生肉远离其他食物。
- 8 清洁食品设备并将其消毒，保持设施卫生。
- 9 一定要从安全的来源或供应商那里获取食物。
- 10 继续学习并提出问题。

请记住：您是保障食品安全方面最重要的一部分！

目录

- 食源性疾病 1
- 预防食源性疾病..... 2
- 食品工作者健康..... 3
- 高度易感人群..... 4
- 食物中的危险因素..... 5
- 温度控制安全食品..... 7
- 洗手 8
- 如何洗手 9
- 徒手接触..... 10
- 烹饪 11
- 使用温度计 12
- 保温 13
- 保冷 14
- 标记日期..... 15
- 冷却 16
- 冷却 17
- 交叉污染..... 18
- 安全的食物来源..... 19
- 食物过敏..... 20
- 清洁和杀菌..... 21
- 清洗餐具..... 22
- 清理呕吐物和腹泻物..... 23
- 保护食物..... 24
- 虫害控制..... 25
- 紧急情况..... 26

本手册中的信息是对《华盛顿州零售食品法 WAC 246-215》的概述。 它未涵盖所有要求。 请使用本手册并提供经认可的食品工人培训。 如要了解更多信息, 请与您当地的卫生部门联系。

本手册也有便于残障人士阅读的其他版本。
如要提交申请, 请致电 1-800-525-0127(TDD/TTY 拨打 711)。

塔科马-皮尔斯县卫生局的“华盛顿州食品工作者手册” 获得 CC BY-NC 4.0 许可。

食源性疾病

当人们吃了含有有害病菌的食物时，就会患食源性疾病。病菌随时都有可能进入食物。重要的是要学会如何安全地处理食物，以减少患食源性疾病的风险。

症状

某些食源性疾病有如下症状：



腹泻



呕吐



发烧

症状可能会非常严重，甚至导致人们住院或死亡。儿童、老年人、孕妇和慢性病患者更有可能患重病。

如果您感觉不舒服，请呆在家中。

当您生病时，请勿处理食物。生病的食品工作者可能会将病菌传播到食物、表面、厨具和其他人身上。

您是否：

腹泻或呕吐？	皮肤或眼睛发黄？
请勿在食物周围工作，直至至少 24 小时没有出现任何症状。	呆在家中并 看医生。

如果您感染了下列病菌，请不要去上班：

- 甲型肝炎
- 沙门氏菌
- 志贺氏杆菌
- 大肠杆菌
- 诺如病毒

食源性疾病很常见。

每年患食源性疾病的人数：

 **48,000,000**

每年因食源性疾病而住院的人数：

 **128,000**

每年因食源性疾病而死亡的人数：

 **3,000**

数据来源：美国疾病控制与预防中心 (CDC)

报告食源性 疾病。

大多数病例并未报告。立即向当地卫生部门报告食源性疾病。他们将提供帮助，以确保更多人不会患病。



用手机扫描二维码以在线观看视频。



预防食源性疾病

保障食品安全需要制定计划。计划如何安全地存储、准备及处理食物。

积极的管理控制

这是一种积极的食品安全保障方法。管理者制定流程，培训员工，并进行监督，以保障食品安全。

示例包括：

- 检查食品工作者是否生病，如果是，则不让他们进入机构。
- 培训食品工作者安全地烹饪、冷却和存储食物。
- 教导员工何时洗手以及如何洗手。
- 确保员工不会徒手触摸食物。
- 制作温度日志，并检查食物的温度。
- 确定谁来测体温，以及何时测体温。
- 指定一个准备生食的场所。
- 如果任何设备出现问题，则立即打电话请人维修。
- 制定清理计划，以在有人呕吐或腹泻后及时清理。

食品安全人人有责，但您需要有人来确保将此项列为首要任务。

负责人

每个食品机构必须有一名负责人。他们确保食物是安全准备的。

负责人：

- 当您操作时在场。
- 具备食品安全方面的知识并经过培训。
- 检验员工是否遵守食品安全规范。
- 确保员工在生病时不会处理食物。
- 回答员工的问题。

如果您是食品机构内的唯一员工，那么您就是负责人。
确保您已接受培训，以保障食品安全。

经认证的食品保护经理

与经认证的食品保护经理合作。他们接受过额外的培训并拥有食品安全管理证书。它们能够帮助负责人。和他们一起培训、检查并提供预防食源性疾病的方法。



负责人可被称为
PIC。

食品工作者健康

健康的食品工作者有助于预防食源性疾病。如果您感觉不舒服，那么请勿处理食物。您可能会将病菌传播到食物和其他人身上。

如果您出现以下情况，请不要去上班：

- 腹泻、呕吐或有黄疸
- 感染沙门氏菌、志贺氏杆菌、大肠杆菌、甲型肝炎或诺如病毒
- 喉咙痛且发烧，并接触高度易感人群

在呕吐和腹泻症状消失至少 24 小时前，请不要工作。

如果您被诊断患有疾病或黄疸病，请打电话告知卫生部门。

如果您出现以下情况，则请勿处理食物或与食物接触的任何物品：

- 您有无法遮盖的感染伤口
- 打喷嚏、咳嗽或流鼻涕
- 喉咙痛且发烧
- 曾密切接触过食源性疾病患者，并且接触高度易感人群

您可以做以下工作：

- 扔垃圾
- 扫地
- 拖地板
- 打扫卫生间

如果您接触过食源性疾病患者，请告知负责人。

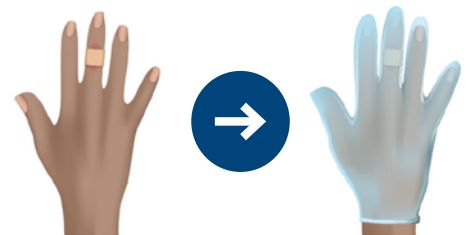


个人卫生

食品工作者即使看起来并且感觉很健康，也有可能把病菌传播到食物上。保持良好的个人卫生，防止病菌进入食物。

保持个人卫生的小贴士：

- 当您生病时，请勿处理食物。
- 经常洗手。
- 使用厨具或戴着干净的手套来处理食物。
- 修剪并清理指甲。
- 穿干净的衣服。
- 将头发扎在后面、剪短或用发网盖住。
- 请勿穿着围裙或戴着手套去卫生间。
- 用绷带和一次性手套覆盖手部的伤口、烧伤或疮伤。



用手机扫描二维码以在线观看视频。



高度易感人群

任何人都可能因食物生病，但某些人患病的机率比其他人更高。

这包括以下人群：



儿童



老年人



孕妇



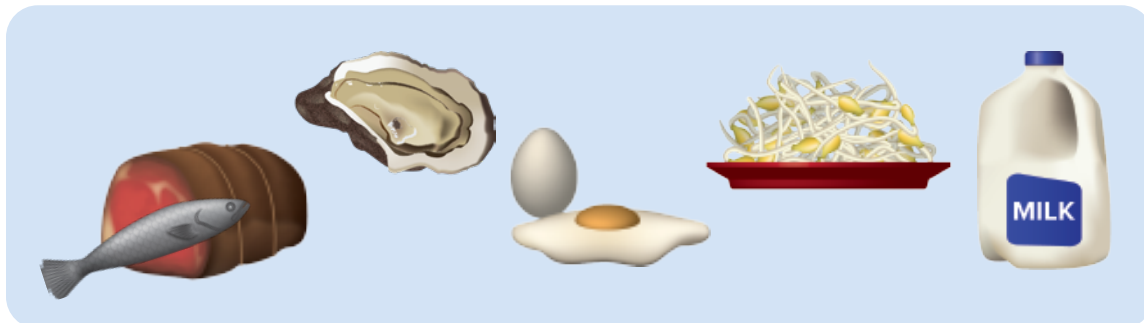
因患癌症、糖尿病或艾滋病等疾病导致免疫系统受损的人群

在以下场所为高度易感人群提供额外的照顾：

- 医院
- 幼儿园
- 养老院

高度易感人群不宜食用以下食物：

- 未煮熟的肉、鱼或鸡蛋
- 生蚝
- 生豆芽
- 未经高温消毒的牛奶或果汁



食物中的危险因素

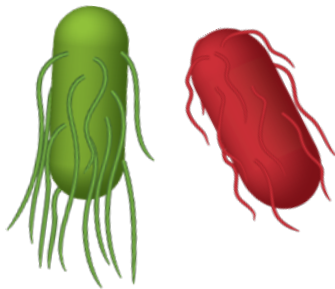
如果食物被病菌、化学物质或物理性危害污染，我们食用后就会生病。通过学习如何安全地处理食物来降低风险。

生物性污染

像细菌、病毒和寄生虫这样的病菌可能会使我们生病。对于人们谈论的肠胃感冒或 24 小时流感，这是食源性疾病。常见的症状是呕吐、腹泻、胃痉挛和发烧。症状会在进食后几小时到几周内出现。

细菌

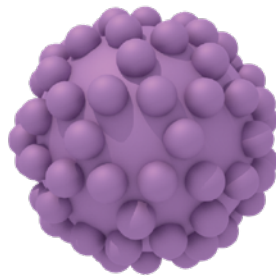
细菌可能来自于食物、设备或人员。食品工作者必须小心。细菌很容易在营养、湿度、温度和时间合适的情况下在食物中滋生。保持食物或热或冷，工作要快，并且勤洗手。使用厨具或手套来处理即食食品。



病毒

病毒很小，仅仅几个病毒就能让您生病。诺如病毒或甲型肝炎等病毒通过以下途径传播：

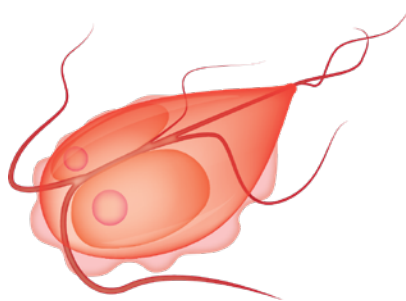
- 生病的食品工作者
- 不经常洗手
- 徒手触摸食物



即使经常洗手，一些病毒也可能留在您的手上。即使您没有觉得不舒服，也有可能传播病毒。因此使用厨具或戴手套来处理即食食品是非常重要的。

寄生虫

寄生虫是微小的蠕虫或包囊。它们生活在鱼、肉、农产品或受污染的水中。把食物烹饪到合适的温度可以杀死寄生虫。大多数寄生虫在极低温度下冷冻很长一段时间后会死亡。



保持食品安全的小贴士：

- 当您生病时，特别是呕吐、腹泻或发烧时，请不要工作。
- 请勿徒手触摸即食食品。使用食物夹、厨具或手套。
- 将热食温度保持在 135 华氏度或更高温度，将冷食温度保持在 41 华氏度或更低温度。
- 工作要快，请勿把食物留在外面。
- 快速冷却和重新加热食物。
- 把鱼和肉都烹饪到合适的温度。
- 使用经过冷冻、寄生虫已被杀死的鱼来准备生食，比如寿司。
- 去卫生间后以及进厨房前要洗手。
- 用清水洗净生鲜农产品。
- 生食和即食食品要分开存放。*
- 清洁表面并为其消毒。
- 使用经批准的水源。

***即食食品可立即食用，不必为去除病菌而清洗或烹饪。**

化学性污染

若化学物质进入您所吃的食物，那么会让您生病。安全存放像肥皂、清洁剂和杀菌剂这样的化学品。将化学品放在食物和工作台面的下方。化学品应无法滴落到食物中或工作台面上。

为化学品贴上标签并仔细按照说明操作。

当您做清洁工作时要保护食物。只保留您需要的化学品。

联系有执照的虫害控制公司，以帮助解决虫害问题。

绝不可使用家用杀虫剂。

只使用可以安全存放食物的容器。

请勿使用购物袋、镀锌罐或铜制容器。

绝不可重复使用盛装化学品的容器。化学物质可能会进入食物。



物理性危害

物理性危害是指食物含有可能给进食人员造成伤害的物体。例如碎玻璃、珠宝、绷带、金属碎片和指甲。

保持食物远离物理性危害的小贴士：

- 确保物体不会掉到食物里。
- 检查设备。确保没有松动的零件或碎片。
- 如果烧烤刷和厨具有磨损的迹象，请扔掉它们。
- 请勿佩戴首饰。您可以戴单个戒指或婚戒，并戴上手套。
- 用手套盖住人造指甲。
- 始终使用冰勺。请勿用玻璃杯
- 舀冰。
- 关注您准备的食物。
- 仔细检查水果和蔬菜。

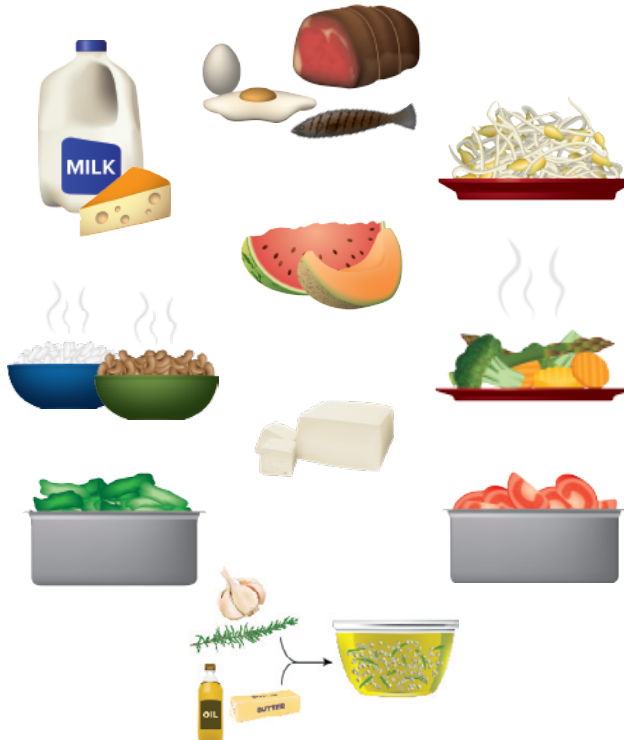


温度控制安全食品

任何食物都可能导致食源性疾病，但细菌更有可能在某些食物中滋生。这些被称为温度控制安全 (TCS) 食品。保持这些食物或热或冷，以防止细菌滋生。

温度控制安全 (TCS) 食品的示例：

- 肉类、家禽肉、鱼类、海鲜和蛋类
- 乳制品
- 豆腐
- 煮熟的豆子、土豆、米饭、意大利面和面条
- 经过烹饪的水果和蔬菜
- 切好的西瓜
- 切好的绿叶蔬菜
- 切好的西红柿
- 芽菜，如苜蓿 或豆芽
- 新鲜的大蒜或浸泡在油中的香草
- 奶油



用手机扫描二维码以在线观看视频。



时间和温度共同作用，以保持食品安全。

了解如何利用时间来保持食品安全。如要了解更多信息，请咨询您经认证的食品保护经理。

危险区

41 华氏度至 135 华氏度之间最易滋生细菌。这就是所谓的“危险区”。留在“危险区”的温度控制安全 (TCS) 食品会快速滋生细菌。某些细菌会产生使人生病的毒素。即使经过烹饪，毒素也会留在食物中。

保持食品安全的小贴士：

- 使冷食保持在 41 华氏度或更低温度。
- 使热食保持在 135 华氏度或更高温度。
- 快速准备食物。
- 一次处理少量的食物。
- 将食物放入冰箱内快速冷却。绝不可将食物放在柜台上冷却。
- 快速重新加热食物。
- 用温度计检查食物的温度。

留在“危险区”的食物也许不能安全食用。如有疑问，请把食物扔掉。



洗手

预防食源性疾病的最佳方法是洗手。如果您不正确洗手，手上的病菌可能进入食物。病菌是肉眼不可见的，所以即使您的双手看起来很干净，也有可能传播病菌。

经常洗手。



有以下行为后洗手：

- 去卫生间
- 进入厨房
- 触摸生肉、海鲜、家禽肉或鸡蛋
- 触摸您的头发或脸
- 咳嗽或打喷嚏
- 处理垃圾、脏盘子、钱或化学品
- 进食、饮水或吸烟
- 休息一会或使用您的手机

洗手液

请勿用洗手液代替洗手。您可以在洗手后使用洗手液。

每当手脏时就要洗手。



修剪指甲，这样更容易清洗双手。如果您涂了指甲油或装了人造指甲，请戴上手套来准备食物。例如，如果您装了人造指甲，请戴上手套来搅拌汤。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



如何洗手

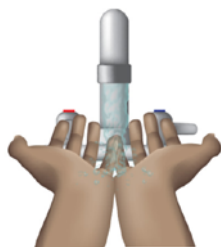
只在洗手池里洗手。请勿在准备食物的水槽或三格水槽中洗手。

洗手池必须有冷的和热的自来水、肥皂和纸巾，或者有烘干机。请勿堵塞洗手池或在里面放置任何东西。

按照以下步骤洗手。

洗手从开始到结束应至少用 20 秒。

1 用温水弄湿双手。



2 涂上大量肥皂。



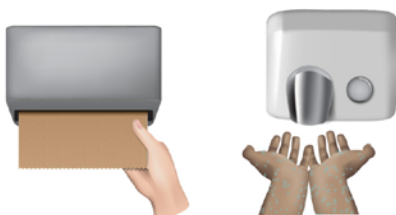
3 擦洗双手 10 至 15 秒。
擦洗指甲下、手指间和手腕。



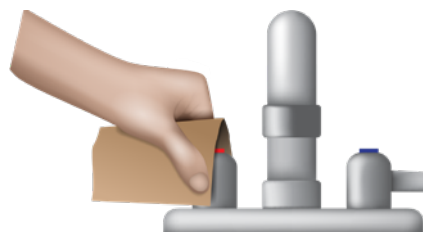
4 用流水冲洗双手。



5 用纸巾或烘干机擦干双手。



6 用纸巾关闭水龙头。



用纸巾或烘干机擦干双手。用布或围裙擦干双手会把病菌带回到手上。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



徒手接触

绝不可徒手触摸即食食品。即使彻底洗手，一些病菌仍会留在您的手上，并可能进入食物。

即食食品

即食食品可立即食用，不必为去除病菌而清洗或烹饪。示例：

- 已清洗过但不会被烹饪的水果和蔬菜。
比如切片水果、沙拉、泡菜和配菜。
- 烘焙食品或面包。
比如烤面包、蛋糕、饼干和玉米饼。
- 熟食。
比如披萨、汉堡包、热狗和玉米饼。
- 不会被烹饪的食物。
比如三明治、寿司、熟食肉以及饮料冰块。

使用一次性手套、食品夹、勺子、熟食纸巾或其他厨具来处理即食食品。

例如，用食品夹来夹沙拉，用熟食纸巾来拿饼干。戴上手套来做三明治、寿司，或者切蔬菜。

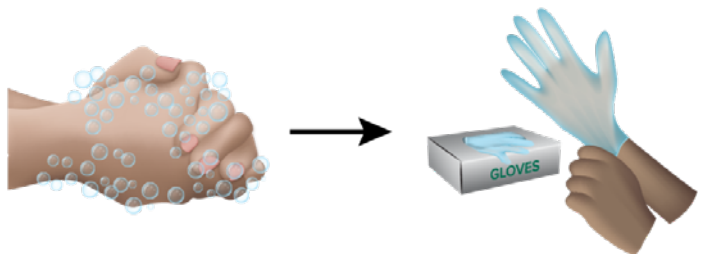


手套

不干净的手会把病菌带到手套外面。手套是用来保护食物远离病菌，而不是保护您的双手远离食物。

请记住以下手套使用规则：

- 戴手套前要洗手。
- 只使用一次性手套。
- 绝不可清洗或重复使用手套。
- 手套用后要扔掉。
- 更换已经撕裂的手套。
- 更换可能被污染的手套。
- 处理生食后要脱下手套并洗手。
- 使用手套来遮盖伤口、疮伤或绷带。



用手机扫描二维码以在线观看视频。



减少浪费。如果您使用食品夹或勺子之类的厨具，则无需戴手套。

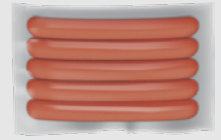
烹饪

有害病菌存在于生肉、家禽肉、海鲜和鸡蛋中。正确的烹饪可以杀死病菌，使这些食物可以安全食用。

烹饪温度

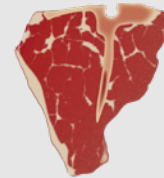
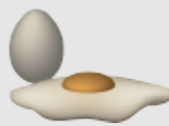
135 华氏度

- 将保持热度的蔬菜、水果、香草和谷物。
- 袋装的即食食品，如热狗和罐装辣椒，可重新加热并保持热度。



145 华氏度
(持续 15 秒)

- 鸡蛋
- 海鲜
- 牛肉
- 猪肉



158 华氏度
(瞬时)

- 汉堡包
- 香肠



165 华氏度
(瞬时)

- 家禽肉 (鸡肉、火鸡肉和鸭肉)
- 填充食物或馅料
- 砂锅菜
- 用微波炉烹饪的生海鲜、肉或鸡蛋
- 重新加热的温度控制安全 (TCS) 食品



微波烹饪

当用微波炉烹饪生海鲜、肉类或鸡蛋时，温度至少要达到 165 华氏度。把食物盖上以保持水分。烹饪时至少旋转或搅拌一次食物。将食物放置 2 分钟后再上桌。使用食物温度计。检测几处温度，确保整个食物的温度至少为 165 华氏度。

消费者忠告

有些食物，比如寿司和鸡蛋，可能是生的或未煮熟的。这些食物可能会引起食源性疾病。在菜单上用书面消费者忠告提醒顾客注意这些风险。

绝不可将生的或未煮熟的食物提供给高度易感人群或列在儿童菜单上。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



使用温度计

您无法通过食物的颜色或烹饪时间来判断食物是否全熟。温度计是判断食物是否全熟的唯一方法。



用手机扫描二维码以在线观看视频。



每个食品机构必须拥有并使用准确的食物温度计。它必须具有一个细的金属探针，能够读取 0° 到 220 华氏度之间的温度。

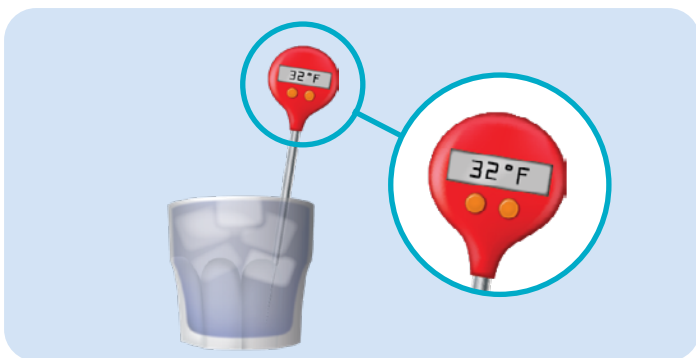
正确使用温度计，以获得准确温度。



使用厨具将食物抬起或将其从烹饪表面移走。当食物在烹饪表面时，请勿测量其温度。



将温度计插进食物最厚的部分。等待至温度计上的温度值停止变化。这可能会用长达一分钟时间。



检查您的温度计，确保它是准确的。将温度计的探针放入一杯冰水中。温度应该是 32 华氏度。如果温度计的读数不是 32 华氏度，请调节或更换温度计。



始终要在使用前和使用后清洁温度计并为其消毒。清洁后，用消毒布或酒精擦布擦拭温度计。

保温

请将温度控制安全 (TCS) 食品的温度保持在 135 华氏度或更高温度，直至安全食用或冷却食物。这称为保持热度。烹煮食物并不能杀死所有细菌。如果煮熟的食物不保温，那么存活的细菌就会滋生并使人生病。

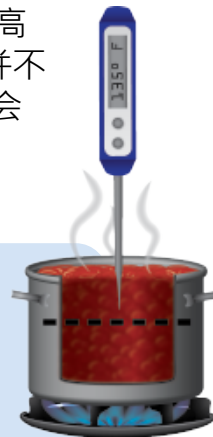
使用温度计来检查热食的温度。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



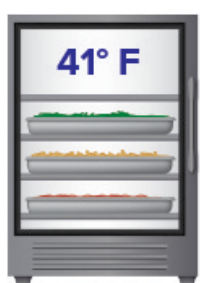
保持食物热度的小贴士：

- 在添加食物之前，确保蒸汽桌和食物加热器是热的。
- 为食物盖上盖子并经常搅拌。
- 请勿在热食中加入冷食。
- 经常用食品温度计检测食物的温度。

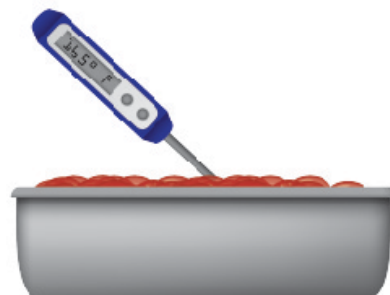


重新加热以保持高温

如果食物已安全冷却，那么可以为其重新加热。2 小时内将食物迅速重新加热至 165 华氏度或更高温度。



2 小时



- 使用快速方法来重新加热食物，比如炉子、烤箱或微波炉。
请勿使用蒸汽桌、慢炖锅或食物加热器来重新加热食物。这会花费过长的时间，并滋生细菌。
- 重新加热时要经常搅拌食物。
检测几处温度，确保食物已完全加热到 165 华氏度。

重新加热以便立即食用

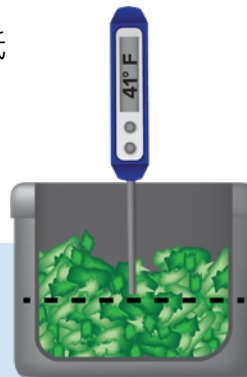
如果您要立即食用，则可以将食物重新加热到任何温度。

只有当您正确烹调 and 冷却食物时，重新加热才是安全的。

保冷

将温度控制安全 (TCS) 食品的温度保持在 41 华氏度或更低温度。这称为保冷。当食物处于“危险区”时，会迅速滋生细菌。将食物放在冰箱中冷藏或用冰包裹。

使用温度计来检查冷食的温度。



用手机扫描二维码以在线观看视频。



为食物保冷的小贴士：

- 尽可能保持冰箱门关闭。
- 在预先准备的冷却器中，使用较深的平底锅和盖子来帮助保留冷空气。避免将锅装得太满。
- 如果使用冰，请保持冰位和食物液位一样高。完全包围食物的容器。
- 经常用食品温度计检测温度。

解冻

将冷冻食品安全解冻，以防止细菌滋生。

绝不可在台面上或室温下解冻食物。

有 3 种安全解冻食物的方法：



在冰箱里

这是最好的方法，但可能需要一段时间。请提前计划。



在准备食物的水槽里。

将食物浸入流动的冷水中。绝不可用热水。食物解冻后立即烹饪或放入冰箱。



在微波炉中。

食物解冻后立即烹饪。

标记日期

有些细菌在冷藏食品中仍然缓慢滋生。在食品上标记日期，确保其存储期不超过 7 天。

为存储超过 24 小时的冷食标记日期。

特别是像熟食肉、热狗、烟熏海鲜、沙拉、牛奶和软奶酪这样的食物。

您无需为以下食物标记日期：

- 包装未打开的食物。
- 市场上售卖的调味汁、蛋黄酱、熟食沙拉，比如土豆沙拉。
- 整个未切割的农产品。
- 像帕尔马 (Parmesan) 和阿夏戈 (Asiago) 这样的硬质干酪。

在您打开食物后 7 天内将其食用完或扔掉。

当您打开或准备冷藏的即食食品时，
要立即标记日期。

从您打开或准备食物的那一天开始，再加 6 天。

例如：

- 如果您于 12 月 12 日打开食物，则再加 6 天。
请在 12 月 18 日之前食用。
- 如果您在周五打开食物，则在下周四之前食用。



如果您将标记不同日期的食物混合在一起，则使用日期最早的食物。

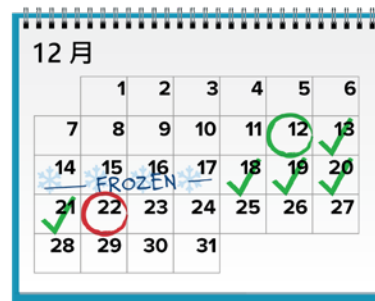
请勿计算食物冷冻的天数。

在食物上贴冷冻日期标签和放回冰箱的日期标签。
食物在冰箱内冷藏的 7 天内请将其食用或丢弃。

例如：

- 如果您将食物冷藏 2 天，然后冷冻，您可以再冷藏 5 天，然后丢弃。

您可以用很多方法为食物标记日期。但它应便于
每个人理解和使用。始终将这些食物的温度保持在 41 华氏度或更低温度。



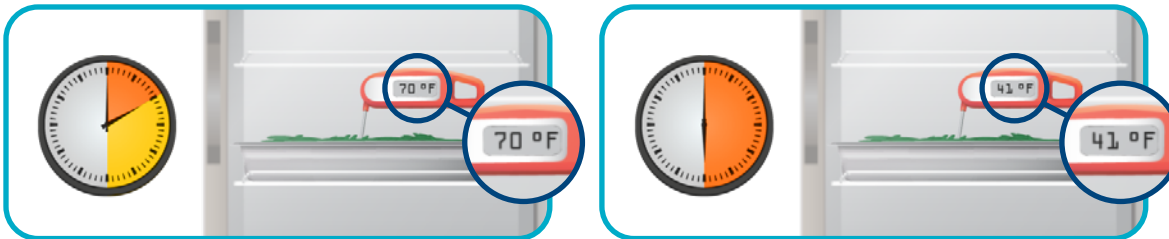
用手机扫描二维码以在线观看视频。



冷却

您可以烹饪食物，然后将其冷却以备后用。快速冷却食物是很重要的。当食物冷却时，会经过“危险区”。如果冷却不够快，就会滋生细菌并导致食源性疾病。某些细菌会产生无法通过烹饪消除的毒素或毒物。

在 6 小时内将食物从 135 华氏度冷却到 41 华氏度。
必须将食物在前 2 小时内冷却到 70 华氏度。



检测食物的温度，确保它快速冷却。

可通过几种方法快速冷却食物。

浅盘

浅盘可以有效地冷却炸豆、米饭、土豆、碎肉、砂锅、汤和肉汤等食物。

浅盘冷却技巧：

- 把热的食物放进浅盘里。
- 食物的深度不得超过 2 英寸。
- 不要为食物盖上盖子，这样热量能很快散发出去。
- 立即将食物冷藏。
- 将食物放在架子的最顶层冷却，这样不会有物体掉入没有盖住的食物里。
- 请勿堆放或盖住正在冷却的食物。
- 放在冷藏室或最大的冰箱里冷却。



用食品温度计检测食物的温度。当食物温度达到 41 华氏度或更低温度后，您可以将浅盘盖上或组合在一起。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



提示！

请始终戴着手套或使用厨具来处理烹饪好的食物。

冷却

减小整块肉的尺寸。

将烤肉或火腿等整块肉切成 4 英寸厚的小块。请勿用这种方法来处理碎肉，例如肉卷或 陀螺肉。

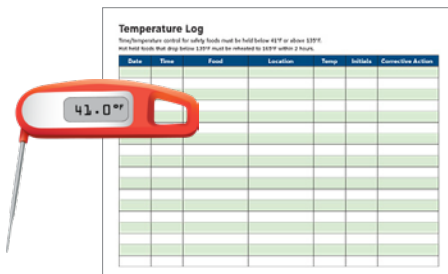


冷却大块肉的小贴士：

- 将切好的一片肉放在盘子上。
- 允许足够的空气流动。
- 不要为食物盖上盖子，这样热量能很快散发出去。
- 立即将食物冷藏。
- 将食物放在架子的最顶层冷却，这样不会有物体落入食物里。

确保食物快速冷却。

使用温度日志。如果食物冷却得不够快，便将其扔掉。



冷却：

- ✓ 135 华氏度至 70 华氏度（2 小时内）。
- ✓ 135 华氏度至 41 华氏度（6 小时内）。

快速冷却食物的小贴士：

- 将食物放在冰浴器中。用冰把食物完全包围起来。经常搅拌。
- 用冰浆或冰棍来搅拌食物。
- 使用薄的容器，以便热量能够散发出去。
- 将食物放在金属盘中冷却。塑料或玻璃不能很快冷却食物。
- 向食物中加入干净的冰。
- 使用专用设备，比如急速冷冻装置。

准备后冷却。

像生菜、西红柿或罐装食品这样的食物可以在室温下开始冷却。4 小时内将食物冷却到 41 华氏度。



尽可能使用预先冷冻的配料。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



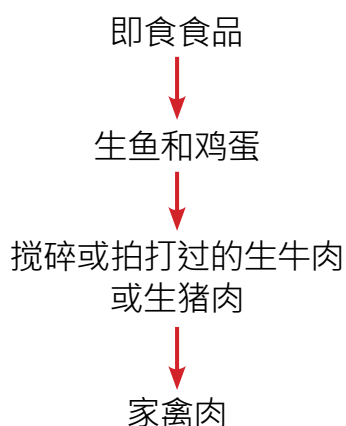
交叉污染

生肉——如牛肉、家禽肉、海鲜和鸡蛋——有可能携带病菌。当生肉中的病菌进入其他食物时，就会发生交叉污染。食用被生肉污染的食物后会患食源性疾病。

将生肉和其他食物分开存放。

将生肉存放在冰箱内其他食物的下面。

将生肉按烹饪温度的顺序摆放在架子上。烹饪温度越高，架子越低。生鱼和鸡蛋的存放高度要高于碎牛肉和碎猪肉。将鸡肉和家禽肉存放在底部。



准备生肉时要远离其他食物。

使用单独的砧板和厨具。在不同的水槽中准备生肉和农产品。

准备好生肉后要清洁和消毒。



生肉的血液或汁液可能会沾到表面和其他食物上。您准备好生肉后，要清洁柜台、砧板、水槽和厨具并为其消毒。

处理生肉后要洗手。

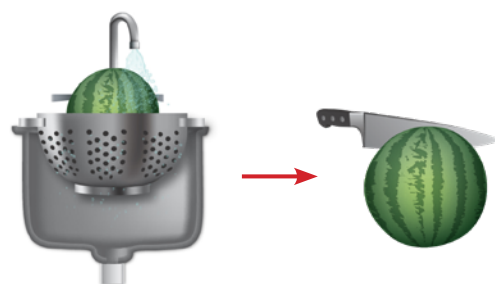
清洗农产品

农产品的表面可能有病菌、污垢和杀虫剂。

即使稍后会烹饪农产品，在准备之前要将其洗干净。

用流动的冷水冲洗。请勿使用肥皂。

清洗农产品，比如鳄梨和瓜类，即使您不吃它们的表皮也要将其清洗干净。刀具可能将病菌和灰尘从农产品的外面带到里面。



对农产品接触过的台面进行清洁和消毒。

将未清洗的农产品与清洗过的农产品分开存放。将未清洗的农产品存放在即食食品的下面。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



安全的食物来源

食物必须来自经卫生部门批准的安全来源。只在食品机构中准备食物。请勿在家制备食物。

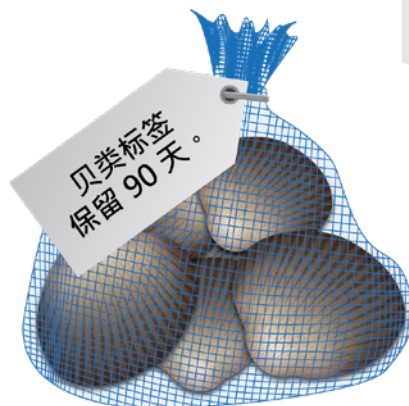
请小心网上出售的食物。有些食物不安全。请联系您当地的卫生部门。

贝类

贝类 (如蛤、牡蛎或贻贝) 必须是从有执照的供应商那里购买的。

将识别标签贴在容器上。

标签显示它们的捕捞地。记录食用贝类的第一天和最后一天。将标签保留 90 天。



野生蘑菇

也需要为野生蘑菇贴来源识别标签。将来源信息保留 90 天。

食品送达

食品送达后一定要对其进行检查。

确保：

- 食品未变质。
- 金属罐没有凹陷或损坏。
- 包装是密封的。
- 冷食温度为 41 华氏度或更低温度。
- 冷冻食品处于冷冻状态。
- 食物状况良好。

只有当您能检查食物时才接受送货。

食物过敏

某些食物可能引起过敏反应。食物过敏可能会非常严重。在某些情况下，过敏反应会危及生命。

过敏反应可能产生如下症状：

- 刺痛感
- 荨麻疹
- 呕吐
- 脸部、舌头或喉咙肿胀
- 呼吸困难
- 失去知觉或死亡

如果有人出现过敏反应，
请拨打 911 并立即寻求医疗帮助。

重要的是要知道您的机构使用哪些配料。

顾客可能会询问配料，以避免食用某些引起过敏反应的配料。过敏者必须避免食用含有那种配料的餐食。即使是少量食用也能使人生病。

示例 | 对鸡蛋过敏的人必须避免食用
蛋糕、意大利面和蛋黄酱。

不要去猜。询问厨师食物的配料。

分离引起过敏的食物。

如果顾客有食物过敏症，请告知厨师。手套、厨具、设备和表面都能将过敏原传播到其他食物上。

前几位食物过敏原：

- 牛奶
- 鸡蛋
- 鱼肉
- 坚果
- 小麦
- 花生
- 大豆
- 贝类
- 芝麻



用手机扫描二维码以在线观看视频。



清洁和杀菌

清洁和杀菌不是一回事。

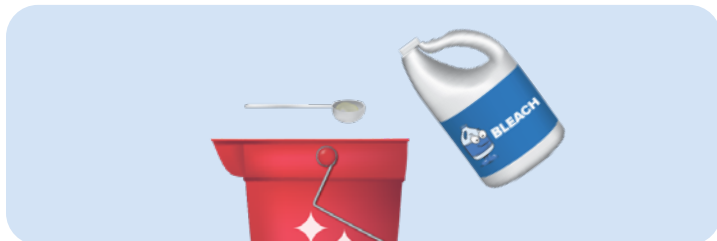
清洁是用肥皂和水去除食物残渣、污垢 和油脂。
表面可能看起来很干净，但仍然有您看不见的病菌。
杀菌是使用化学品或通过加热来杀死病菌。

始终要按照标签上的说明操作。

经批准的杀菌剂：

- 含氯漂白剂
- 季铵
- 碘剂

以及其他杀菌剂。



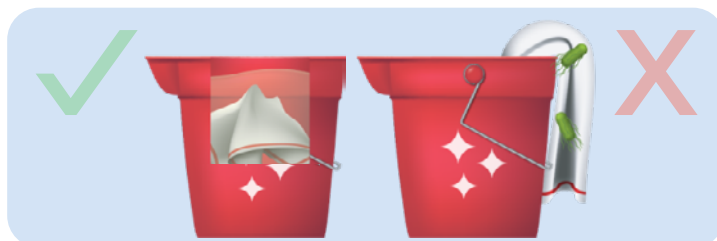
混合杀菌剂时一定要测量剂量。请勿添加肥皂。肥皂会阻止杀菌剂杀死病菌。如果是普通的杀菌剂，则为每加仑水加入 1 茶匙杀菌剂。



检查杀菌剂的强度。使用测试条检测，以确保杀菌剂的强度合适。



使用不同的杀菌剂。在您准备生肉和即食食品前后，都要对表面进行杀菌。



将抹布存放在杀菌剂中。这样可以防止抹布滋生病菌。



经常更换杀菌剂。杀菌剂会随着时间的推移而失去效力。如果杀菌剂变脏或变混浊，请更换。

厨具和设备在使用后要清洗、冲洗和消毒。始终在清洁并消毒后存储。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



清洗餐具

清洁餐具、厨具和设备并消毒。在三格水槽中手动清洗餐具或用洗碗机清洗餐具。

按照以下步骤操作：

1

把食物残渣和油脂刮进垃圾桶。

2

用热的肥皂水清洗。

3

用热的清水冲洗。

4

浸泡在杀菌剂中。使用测试条检测，以确保杀菌剂的强度合适。

5

风干。绝不可用毛巾擦干。毛巾会传播病菌。



洗碗机小贴士：

- 把食物残渣和油脂刮进垃圾桶。
- 洗碗机通过加热或使用化学品来杀菌。使用测试条检测，以确保洗碗机在正确地杀菌。
- 将餐具风干，然后收起来。

准备台和大型设备

并不是所有餐具都能装进洗碗机或三格水槽里。

为其他设备清洁和消毒的步骤：

1. 用热的肥皂水擦洗。
2. 用清水冲洗。
3. 用涂上杀菌剂的干净抹布来擦拭。
4. 风干。

经常清洁并消毒。



每 4 个小时清洁一次接触食物的表面。请勿等到一天结束时再清洁。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



清理呕吐物和腹泻物

清理呕吐物和腹泻物不同于常规清洁。如果清理方式不正确，您可能会生病或将疾病传染给他人。

食品机构需要制定书面流程。

食品工作者必须了解并遵循这些流程，以避免将病菌传播到人员、设备或食物中。

快速清理呕吐物和腹泻物。

一个好的计划将包括：

1. 将客户和员工带离该区域。
2. 封锁该区域。
3. 穿戴一次性手套、口罩、鞋套和一次性长外衣。
4. 用纸巾将污秽擦干净，并放入垃圾袋。
5. 使用肥皂水清洁。
6. 使用经批准的消毒剂进行消毒。
7. 扔掉该区域内的所有食物和一次性物品。
8. 病菌可能传播很远的距离。清洁 25 英尺内的设备和厨具并为其消毒。
9. 扔掉用于清洁的任何物品或为其消毒。扔掉杀菌剂。
10. 立即将垃圾扔进垃圾箱。
11. 之后彻底清洗双手和手臂。
12. 如果可以，回家洗个澡。

如果某位食品工作者生病了，请让他们回家休息，直到他们 24 小时内没有任何症状后再回来上班。

选择正确的消毒剂。

- 消毒剂不同于杀菌剂。
- 请勿使用您的厨房专用杀菌剂。
- 选择能杀死诺如病毒的消毒剂。
- 按照标签上的说明进行操作。



如果可以，请勿让厨房工作人员清理。

保护食物

保护食物免受污染是很重要的。进食、饮水、吸烟或个人物品都可能污染食物。

保护食物的小贴士：

- 在远离食物和食物准备区的地方进食或饮水。
- 请勿在厨房吸烟、吸电子烟或使用烟草制品。
- 使用有盖的容器饮水。将容器存放在不会溅到食物或工作表面上的地方。
- 将头发扎在后面、剪短或用发网盖住。
- 请勿佩戴首饰。您可以戴单个戒指或婚戒，并戴上手套。
- 将手机或外套等个人物品存放在远离食物准备区的地方。
- 仅将必要的药物存放在食品机构。
- 标记药物。将它们存放在远离食物和食物准备区的地方。
- 将冷藏药物保存在密封容器中。为容器贴上标签。
- 限制个人食品。为个人食品贴上标签，并将其存放在不会污染客户食品的地方。

处理个人物品后要洗手。

保护沙拉吧和自助餐柜中的食物。

提供：

- 烹饪每种食品时使用单独的厨具。
- 每次去取沙拉或自助餐时都要使用干净的盘子。
- 防止打喷嚏。
- 安排一名员工监督食物。



保护自助食品。使用餐盘或一次性包装盒。

绝不可再次提供食物。

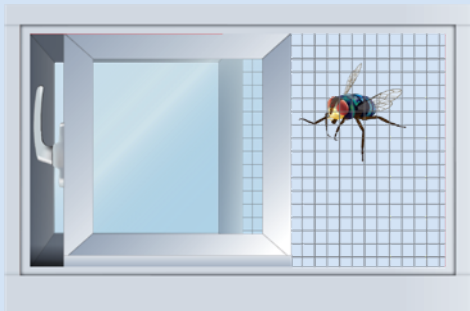
扔掉顾客留下的任何食物，如玉米片或面包条。您可以再次提供未开封和包装完好的食品，如饼干或糖。

保持食品安全。

- 绝不可将食物存放在室外。
- 锁住无人看管的冰箱和储藏区。
- 保持警惕。如发现潜在的破坏食品行为，请立即报告。

虫害控制

像苍蝇、蟑螂和老鼠这样的害虫会传播病菌。



不要让害虫进来。

关紧门窗或安装纱网。堵住害虫可以进入的洞。



使用具有密封盖的垃圾桶。

保持垃圾区清洁。



定期清洁，并将食物盖住。

害虫总是在寻找食物。保持地面和墙壁等区域清洁并干燥。如果害虫找不到食物，通常就不会呆在这里。



寻找害虫的迹象，如粪便或包装盒被咀嚼。

如果您遇到虫害问题，请联系有执照的专家。绝不可使用家用杀虫剂。

把害虫挡在外面要比除掉它们更容易。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



紧急情况

在某些情况下，准备或提供食物是不安全的。您可能需要关门，直到问题解决为止。

如出现以下情况，请联系卫生部门寻求帮助：

- 断电
- 没有热水，或者根本没有水
- 返污水
- 火灾
- 洪水
- 冰箱或冷藏室无法保持食物冷却
- 重要设备不工作
- 化学性污染
- 可能爆发食源性疾病
- 一名员工在工作时呕吐或腹泻
- 任何让安全准备食物变得困难的情况



发生紧急情况后，食物可能无法安全食用。

检查食物。如食物出现以下情况，请将其扔掉：

- 已被污染
- 加热至超过 41 华氏度
- 冷却至低于 135 华氏度

如有疑问，请把食物扔掉。

用手机扫描二维码以在线观看视频。



您当地的卫生部门是您在保障食品安全方面的合作伙伴。如果您有任何问题,请与他们联系。

欢迎加入华盛顿州的食品安全团队。

与塔科马-皮尔斯县卫生局合作制定。