

生产健康的.....食品!!!!!!

生产食品商的指南

前 言

没有把食物卫生当作大前提，根本就不能谈论维护健康，贮藏性的食品如果处理不当或让其变坏会对食用者做成危险。

以下的内容将为你建议一些科学上的专门特性资料 and 规定，可以帮助你的员工更深入认识到在生产和经销食品时，他们的工作是如何的细致和重要。

他们必需是“**预防性的员工**”，意指他们懂得运用正确的方式来操作，有助于改善群众的健康。

好 与 坏 的 食 品

假如我们把食品作细菌学的分析，我们会发现食品中含有许多的微生物，也就是我们从肉眼没法看到的生物，它们生存在用来配制食物的配料中，例如：蛋白质，脂肪，糖等等。

这些微生物呈现不同的特性，有些是不可替换的，并且对特定食物的特性起极大的用途（就如用来制造酸奶酪、醋、酒、奶酪的酵素）；有些则可以损害食物、味道或外观，有些更会改变食物的质量（颜色，味道，有效期，气味），使食物变得有害，危害食用者的健康（致病的微生物）：

在生产，加工，运输，准备和供应任何食品或饮料时，都有可能沾染到致病的微生物。

食物如何受到污染

员工在调制食品时，因皮肤上的损伤（例如：疔子），口腔或呼吸系统受感染（扁桃体炎，支气管炎），可以直接地把微生物沾染到食物里，或间接地（例如：用厕后没有正确地清洗双手）让大便排出的细菌沾染到食物里。

从粪便中可以传播的疾病包括：沙门氏菌，斑疹伤寒，痢疾等，都是因为吞服了人类或动物大便内的微生物而受感染。

并不需要发病才会把细菌传播到周围的环境里；

例如：

- 在一个人的大便内找到沙门氏菌并不代表这个人会感到不适；
- 一个健康的人，一声咳嗽，可以把喉咙内的葡萄菌渗入食物中，这种细菌会不断的繁殖而导致食用者发病。

不仅是配制食品的员工可能是传播微生物的来源，就是公众如果没有正确地保护食物，也有可能成为传染病的起源。

生的食品，从开始的阶段已有可能受到污染（例如：含有病菌的肉类或动物的蛋，经污水灌溉的蔬菜或施肥），或健康的食品在加工过程中受到污染。

啮齿动物和昆虫可以是传染病的传播工具：苍蝇，蟑螂，老鼠污秽周围的环境，并可能传播危险的微生物。

食 物 污 染 可 造 成 的 后 果

如果你还记得在 1993 年意大利发生了 20,000 宗感染沙门氏菌的疾病，已经足够让你体会和了解到本国在食物污染上的问题。

一般来说，沙门氏菌病并非严重的疾病，但是当小孩子或老年人感染到这种疾病，或当疾病演变成不同的流行病时，则可能呈现出令人担心的病征。

从食物中感染到疾病，不单是食用者的不幸，也是食品制造商和经营者的不幸，首先是声名大受打击，更严重的会受到行政的制裁（暂停卫生牌照），民事（损失索赔）和 / 或刑事的诉讼。

从食物中经常感染到的疾病有：葡萄菌病，肠中毒，沙门氏菌病，仙人卷杆菌；幸好梭状芽孢杆菌属细菌的毒素感染是罕见的事，因为这是一种致命的毒素。

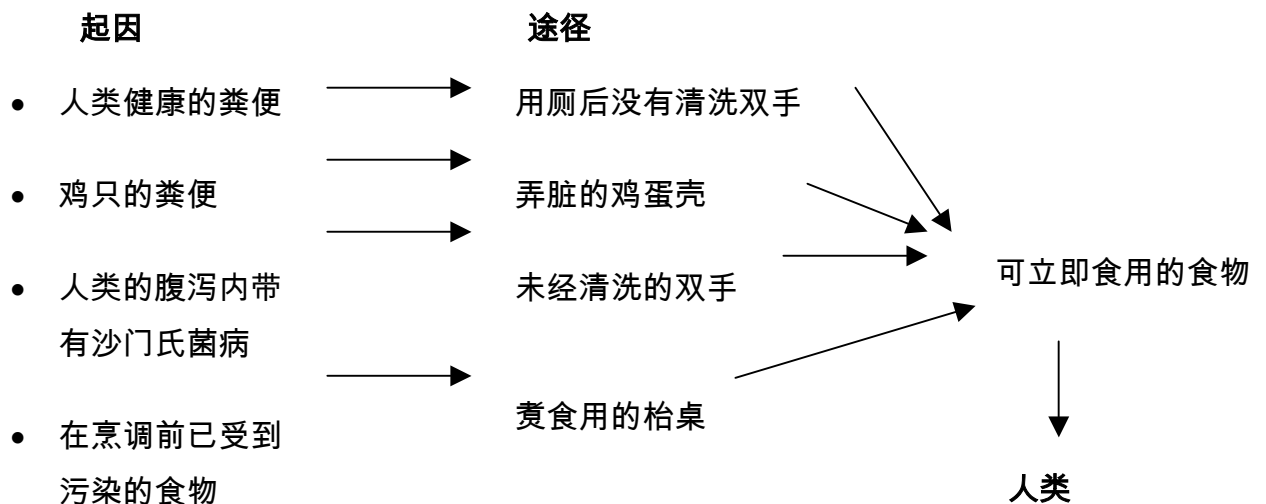
如何避免食物受到污染

从肉眼中看不到的细菌，却清楚了解到它们生存的途径和特性，适合繁殖和生存的温度。

只要向它们生存的途径着手，便可以避免食物受到污染。

例如：

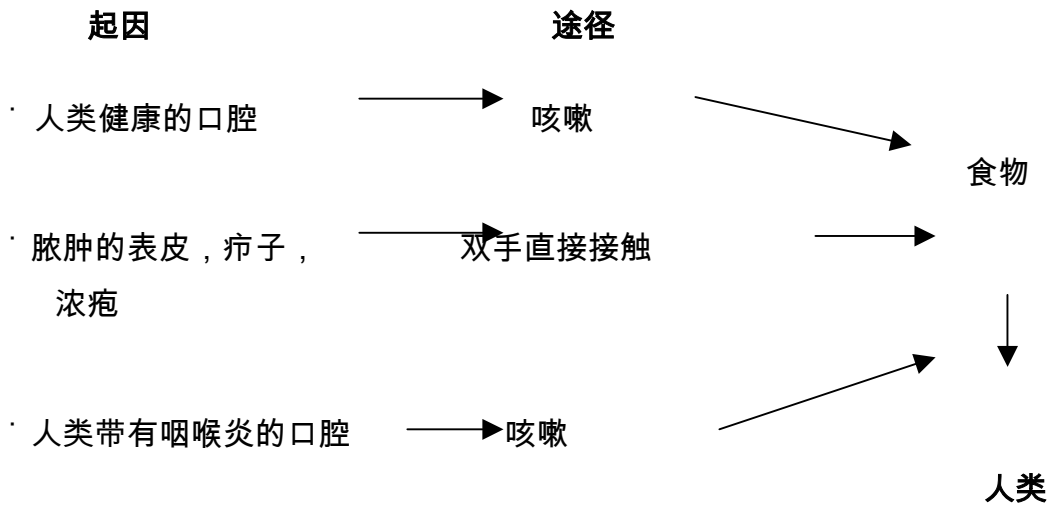
沙门氏菌病



在此情况下，沙门氏菌病对健康的人和鸡只基本上是不会产生反应。

但是员工的双手，蛋壳和煮食用的枱桌却是导致污染的途径：**因此要注意个人卫生，清洗双手，慎重地处理鸡蛋，清洁煮食用的枱桌。**

葡萄菌病



在此情况下，要中断葡萄菌病的连锁就必需向咳嗽，脓肿的表皮着手：口腔的疾病需使用口罩，表皮的破损需使用适当的防护（手套，橡皮的护指套，等等），可以建造一些有效的计策来避免食物的污染。

最容易受污染的食物

有些食物，视乎它内里所含的配料（水，糖，蛋白质，脂肪，盐份，等等），可以让细菌在极短暂的时间内进行大量的繁殖。

容易让细菌作大量繁殖的食物包括：

- 肉类
- 牛奶和用牛奶提炼出来的食品（奶油，新鲜奶酪...）
- 鸡蛋（乳脂，蛋面，色拉油...）

因此，在配制和贮藏这些食品时必需加倍小心。

为了避免感染到沙门氏菌病，建议不要使用新鲜鸡蛋来制造不可煮熟的食品（例如：色拉油，等等）。

制造食物的正确方法

在进行食品生产之前，要先注意**配料的质量，食品贮藏状况和包装**（罐头不得有隆起的迹象，腐臭或酸味）。

在正常的生产程序上，要尽量减小食物停放在温度 10°C 至 60°C 之间的时间，因为这是细菌迅速繁殖的最佳温度。

烹调食物时份量不宜太多，这样才可保证全部的食物都在相同的温度下煮熟（消灭细菌的有效方式）。

煮熟的食物，如果并非即时食用，需装置在超过 65°C 的保温器内或存放在电冰箱里。

用奶脂，新鲜奶油和鸡蛋制造的甜品，在预防和贮藏方面需加倍小心。

采用巴氏消毒技术的食品生产工场 (冰淇淋店, 糕点店...), 应注意消毒时所使用的温度足够消灭有害的细菌 (例如: 要消灭沙门氏菌需要 66°C 和 12 分钟的时间或 60°C 和 30 分钟的时间); 因此, 对消毒用的机器必需进行订期检查。

冷冻和冻结是贮藏食物的方法

电冰箱是制造食物工场内不可缺少的工具, 电冰箱必需具备以下几种基本条件才能达到良好的功能::

- 足够的容量来供应工场的需求;
- 划分有不同的位置来冷冻各种不同的食物: 即食的食物, 水菓和蔬菜, 奶酪, 肉类;
- 温度计用来检查电冰箱内的温度。

容易腐坏的食物（如：填满奶油和 / 或乳脂的食物，酸牛奶，含牛奶的饮品，肉冻，填满夹料的蛋制面食）的冷冻温度不可以为 4°C ；不含夹料的蛋制面食的冷冻温度不可以为 10°C 。

煮熟的食物应避免放置在周围环境的温度下冷却后食用（如：肉类，乳脂）；要在迅速的时间内将食物冷却，最多不可超过 4 个小时。

冷食的食物如烤肉，烧牛肉，煮熟的猪肉等等，贮存的温度为 4°C ，只有在食用的时候才把温度提升至 10°C 。

快速冷冻是一项值得提及的办法，只要食物从开始制造时已有良好的质量，采用适当的技术来进行快速冷冻和正确的方式（从生产至食用的地点）来储存，快速冷冻的办法不单可以保证食物的质量和营养，更可保证卫生和清洁。

切记，必需是持有生产快速冷冻食品批准的工场才能进行急冻的工序。

当运送快速冷冻食物时，必需保证食物各部份的冷冻温度不超过零下 18°C 。

因此，在检收快速冷冻食品时必需注意食物的坚固，形状和温度。

另外，快速冷冻食物必需采用原装密封包装，具备标签并分类存放在电冰箱里；在电冰箱内食物周围各部份的温度必需保持不变。

采用直放式贮藏的电冰箱要有明确的指标，显示出最高可载物的限位线和温度计。

贮藏室内不能受太阳光曝晒或接受热能，在显眼的位置上应装置有可调节式的温度计。

当无法即时烹调快速冷冻或冻结的食物时，适宜将食物放入电冰箱内解冻，尽管这种方式需要较长的时间才能把食物完全解冻。

事实上，大部份的细菌在周围环境的温度下是极易地在短暂的时间内进行大量繁殖；然而在 $3-4^{\circ}\text{C}$ 间的温度内，则需较长的时间来进行繁殖。

衣服和个人的卫生

调制食品的员工必需保持个人的卫生和谨慎注意衣穿。

根据法例 (26/03/80 第 327/80 条法令)规定 ,生产和销售食物的员工必须穿着合适的浅颜色工作外衣和帽子 ,衣服只能在工作时穿用 ,在离开工作岗位时需放回专门的衣橱内。

工作外衣是一种既传统又容易受人们接受的服饰 ,更可以避免弄脏员工的个人衣服 ;相反 ,配戴帽子则是一个令人争论的问题 !

实际上 ,头发中存在着有害的微生物 ,头发丢进食物里可引致食物感染毒素 ,在食物中找到头发 ,不单是一种令人厌恶的事情 ,更会失去顾客。因此 ,配戴帽子不仅是有助于食品工人 ,更有利于消费者 ,为了避免高额的罚款 ,最好还是遵守规定。

帽子内“存在”头发是理所当然的事 !

食品工人必需避免使用双手直接接触食物 ,因为表皮上呈现的损伤 ,或打喷嚏时散播的鼻水或咳嗽等都存有微生物(例如 :使用手套和口罩)。

员工(用厕后 ,打喷嚏或咳嗽后 ,与某种食物接触后 ,等等...)需自动和乐意地经常清洗双手 ;因此 ,洗手盆需安装在方便的位置上和具备**非人手操作**的操纵系统。 .

在消毒前应做彻底的清洁，否则任何消毒方式也无法达到完善的效果。

在每一轮工作结束后，要用热水和清洁剂清洗工作岗位和工具。

质量好的清洁剂可以：

- 消除表面的污物；
- 溶解污垢；
- 容易冲洗。

使用洗碗机，用 90°C 以上的温度清洗，可以消毒一些细小的工具。

至于工场，工作枱桌和面积较大的工具，在清洗后需使用氯或四元铵组成的化学剂来进行消毒。

使用清洁剂和消毒剂前，必需遵守商品标签上所说明的份量和方式应用。

卫 生 和 场 地 的 特 点

生产和销售食物的**场地必需保持整齐和严格认真的清洁**，场地内要有围墙结构，室内布置，装备，工具和家具，经常进行保养，清洁和保持良好的运作。

场地必需空气流通和有充足的光线。

特别是**厨房内**，必需装置适当的抽气式油烟机；地板，墙壁，工作枱桌和煮食炉要采用防腐的材料，容易清洗和避免有接触不到的位置或角落。

烹调前，首先检查食物加工的部门，肉类和蔬菜要分开烹调，还需设置摆放熟食的位置。

在**餐厅的厨房内**，应有专门用来洗涤餐具的位置，可能的话，设置通道可以直接通往餐厅。

对每一个加工的工序应作合理的分配，洗涤夕具可以巡回和分开污垢和清洁的碗碟，更可避免食物从工作枱桌，工具和机器上感染到细菌。

在开拓业务之前，建议先与批准卫生执照的部门联络，征求有关意见，以免在开业后接获不愉快的惊奇。

餐具要贮藏在封闭式的厨柜内，避免与灰尘或昆虫接触。

清洁剂，扫把和一切清洁上需应用的工具必需放置在关闭的地方内，并与食物分开存放。

存放原料的仓库要环境干燥和空气流通，不可让昆虫或蛀虫进入，并保持绝对整齐和清洁。

卫生间内所有的设备必需保持清洁，附设清洁剂，擦手纸和吹干机。

具备脚踏式开盖的垃圾箱，在每天工作结束后清洗。

注意停放在生产工场内的废物，尤其是在夜里，会招引虫蚁和老鼠。

最后，需另行作预防昆虫和蛀虫侵入的措施，可以在门窗上装置防苍蝇的网罩，工场内的污物需存放在有封闭保护措施装置内。

