

# 食品安全

您的自学手册



俄勒冈州卫生局

食源性疾病预防计划

|                        |    |
|------------------------|----|
| 为什么要读这本手册? .....       | 1  |
| 食品从业人员卡片 .....         | 1  |
| 所需培训 .....             | 1  |
| 互惠和对等 .....            | 1  |
| 如何使用 这本手册 .....        | 2  |
| 需要一个“负责人” .....        | 2  |
| 保留本手册作为参考 .....        | 3  |
| 学习目标 .....             | 4  |
| 员工疾病 .....             | 4  |
| 洗手 .....               | 5  |
| 您在帮助预防食源性疾病方面的作用 ..... | 7  |
| 管理在帮助预防食源性疾病中的作用 ..... | 8  |
| 食源性疾病 .....            | 8  |
| 温度控制 .....             | 9  |
| 最终烹饪温度 .....           | 10 |
| 污染和交叉污染 .....          | 10 |
| 您自己的健康是第一位的 .....      | 11 |
| 只在身体 健康时工作 .....       | 11 |
| 回顾 .....               | 12 |
| 防止疾病传播 .....           | 13 |
| 洗手很重要 .....            | 13 |
| 细菌无处不在 .....           | 14 |
| 回顾 .....               | 15 |
| 员工实践 .....             | 16 |
| 注意你的外表和行为方式 .....      | 16 |
| 指甲 .....               | 16 |
| 手套会 传播细菌 .....         | 16 |
| 饮料 .....               | 16 |
| 是什么让人们因食物而生病? .....    | 17 |
| 食源性疾病 .....            | 17 |
| 潜在危险食品 .....           | 17 |
| 细菌 .....               | 17 |
| 其他病菌 .....             | 18 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 化学品 .....         | 18 |
| 物理污染 .....        | 18 |
| 食物温度 .....        | 19 |
| (食品安全) 温度控制 ..... | 19 |
| "危险区" .....       | 19 |
| 何时丢弃食物 .....      | 19 |
| 烹煮食物 .....        | 19 |
| 熟食 何时安全? .....    | 19 |
| 请记住 .....         | 20 |
| 冷保温 .....         | 20 |
| 热保温 .....         | 20 |
| 回顾 .....          | 21 |
| 安全存储实践 .....      | 22 |
| 干净的工作场所更安全 .....  | 24 |
| 遵守这些 重要规则 .....   | 24 |
| 器具、表面和设备 .....    | 25 |
| 回顾 .....          | 26 |
| 词汇表 .....         | 27 |
| 实践测试 .....        | 29 |
| 参考部分 .....        | 32 |
| 员工疾病 .....        | 33 |
| 洗手 .....          | 34 |
| 烹饪温度 .....        | 35 |
| 如何使用食物温度计 .....   | 37 |
| 校准表盘食物温度计 .....   | 39 |
| 冷却热食 .....        | 40 |
| 日期标记 .....        | 43 |
| 害虫 .....          | 43 |

# 为什么要读这本手册？

## 食品从业人员 卡片

所有从事食品服务的食品从业人员必须在受雇之日起**30**天内获得食品从业人员卡。作为食品从业人员，您需要每三年更新一次，以保持您的食品从业人员卡是最新的。

## 所需培训

该计划的目标是让您对食品安全有一个基本的了解。这将有助于您的经理负责确保您能安全地准备和供应食物。**食品从业人员卡确认您已达到本书中的学习目标。**

## 互惠和对等

任何拥有部门批准的食品管理员认证计划最新证书的人都不需要获取食品从业人员卡。

要获批食品从业人员卡，食品管理员证书必须是最新的并在到期时更新。

食品从业人员卡和食品管理员培训证书的印刷副本或电子副本应保存在机构中，以便在卫生检查员要求时出示。

## 如何使用 这本手册

本书旨在帮助您了解获得食品从业人员卡所需的知识。您需要 **75%** 的分数才能通过。您将接受第 **(4-9)** 页上列出的学习目标的测试。在这本书中，您会找到一些学习问题，这些问题将帮助您准备好参加食品从业人员卡的考试。本书的最后部分是一个练习测试，您可以参加，看看您是怎么做的。

斜体字和粗体字在本书后面的词汇表中进行了解释。

## 需要一个 “负责人”

您餐厅的工作人员必须在营业时间段内负责。此负责人 **(PIC)** 负责了解您企业内的食品卫生规则和程序。此人负责为您提供执行工作所需的信息。

**PIC** 通常是经理或主管，但可以是能够证明上述知识并有权监督其他员工的任何人。

## 保留本手册作为参考

这本手册属于你，应该常常带着，以防出现任何问题。如果出现无法用本手册回答的问题，请咨询“负责人”或致电当地县卫生部门寻求帮助。

您所在县当地卫生部门的电话号码：

|       |                 |      |                  |
|-------|-----------------|------|------------------|
| 贝克    | 电话：541-473-5564 | 莱克   | 电话：541-947-6045  |
| 本顿    | 电话：541-766-6841 | 莱恩   | 电话：541-682-4480  |
| 克拉克马斯 | 电话：503-655-8384 | 林肯   | 电话：541-265-4127  |
| 克拉索普  | 电话：503-325-9302 | 林    | 电话：541-967-3821  |
| 哥伦比亚  | 电话：503-397-7210 | 马尔赫  | 电话：541-473-5186  |
| 库斯    | 电话：541-266-6720 | 马里昂  | 电话：503-588-5346  |
| 克鲁克   | 电话：541-447-8155 | 莫洛   | 电话：541-278-6394  |
| 咖喱    | 电话：971-673-0440 | 摩特诺玛 | 电话：503-988-3400  |
| 德舒特   | 电话：541-322-7400 | 波尔克  | 电话：503-623-9237  |
| 道格拉斯  | 电话：541-440-3574 | 谢尔曼  | 电话：541-506-2603  |
| 吉列姆   | 电话：541-506-2600 | 蒂拉穆克 | 电话：503-842-3943  |
| 格兰特   | 电话：541-575-0429 | 乌马蒂拉 | 电话：541--278-6394 |
| 哈尼    | 电话：541-573-2271 | 联盟   | 电话：541-962-8800  |
| 胡德河   | 电话：541-387-6885 | 瓦斯科  | 电话：541-506-2603  |
| 杰克逊   | 电话：541-774-8206 | 瓦洛瓦  | 电话：971-673-0440  |
| 杰斐逊   | 电话：541-475-4456 | 华盛顿州 | 电话：503-846-8722  |
| 约瑟芬   | 电话：541-474-5325 | 惠勒   | 电话：541-763-2725  |
| 克拉马斯  | 电话：541-883-1122 | 亚姆希尔 | 电话：503-434-7525  |

# 食品从业人员培训 学习目标

*食品工作人员应了解这些信息以获取他们的食品从业人员卡。*

我们将介绍食源性疾病的概念。培训将涉及个人卫生、污染和温度控制，以加强食品从业人员的行为，从而预防食源性疾病。

## 员工疾病

1. 当出现腹泻、呕吐、黄疸或发烧并伴有喉咙痛时，食品从业人员会知道要打电话给食品服务机构的负责人。
2. 食品从业人员会知道在出现这些症状时不要在食品服务机构工作。
3. 在腹泻或呕吐症状消失后，食品从业人员将知道 **24** 小时内不得从事食品服务工作。
4. 食品从业人员会知道不要在手或手腕上有感染的疖、割伤、烧伤或疼痛时处理食物。如果伤口用干净的绷带和不含乳胶的手套覆盖，则可以处理食物。

# 洗手

工作人员将了解良好洗手的要素。

1. 食品从业人员将能够识别正确的洗手技术：
  - 使用自来水温水和肥皂
  - 擦洗双手并彻底冲洗（约 20 秒）
  - 用一次性毛巾或吹风机擦干双手
  
2. 食品从业员将能够识别他们必须洗手的情况：
  - 开始工作之前
  - 上完厕所后再次进入工作区
  - 处理生食和生动物产品后
  - 处理脏盘子后
  - 处理垃圾后
  - 清洁或使用化学品后
  - 擤鼻涕、打喷嚏、咳嗽或触摸眼睛、鼻子或嘴巴后
  - 吸烟或使用烟草制品后
  - 进食或饮水后
  - 在戴上食品服务手套之前
  
3. 食品从业人员会知道，洗手两次意味着用肥皂和温水在双手上擦起泡约 20 秒，冲洗干净，然后重复第二次。用纸巾或吹风机擦干双手。



4. 食品从业人员将能够识别他们必须洗手两次（两次洗手）的情况：
  - 上完厕所后和再次进入工作区时（洗手两次）
  - 擤鼻涕、打喷嚏、咳嗽或触摸眼睛、鼻子或嘴巴后（洗手两次）
  - 开始工作前（洗手两次）
  - 手接触体液后（洗手两次）
  - 吸烟或使用烟草制品后（洗手两次）
  - 进食或饮水后（洗手两次）
  
5. 食品从业人员会知道食品服务手套能够传播细菌，并且不能代替适当的洗手。
  
6. 食品从业人员会知道在食品准备区（包括食品和器具存放区）禁止吸烟、进食和咀嚼烟草。

## 您在帮助预防食源性疾病方面的作用

1. 食品从业人员将能够描述经常导致食源性疾病的五个主要错误：
  - 洗手不充分
  - 生病期间工作的员工
  - 交叉感染
  - 烹饪温度不足
  - 温度控制不足（让食物处于危险区域）
  
2. 食品从业人员将能够描述他们为防止食源性疾病发生而进行的活动。预防食源性疾病的活动包括：
  - 每次手可能被污染时都要正确洗手
  - 食品从业人员只在健康时工作
  - 以防止污染的方式储存和处理食品
  - 将每种动物产品烹饪到所需的内部温度
  - 保持冷热温度（使食物远离危险区域）

## 管理在帮助预防食源性疾病中的作用

1. 食品从业人员会知道经理为设施内发生或不发生的食品安全活动定下了基调。
2. 食品从业人员将知道餐饮服务管理部门负责培训和确保他们开展哪些预防食源性疾病的活动。

## 食源性疾病

1. 食品从业人员将能够将食源性疾病描述为因食用受污染的食物而引起的疾病。
2. 食品从业人员会知道，被有机体（细菌）污染的食品在外观、气味或味道上并不总是与未受污染的食品不同。
3. 食品从业人员会知道症状各不相同，可能包括腹泻、呕吐、发烧、痉挛和恶心。
4. 食品从业人员会知道，根据病因，症状可能会在几分钟到几天内出现。有些症状可能会持续数天，并可能导致死亡。
5. 食品从业人员会知道食源性疾病是由有机体（细菌）、化学物质或毒素引起的。

## 温度控制

*工作人员将理解为什么冷或热的保温是预防疾病的重要因素。*

1. 食品从业人员将能够将潜在危险食品识别为在危险区域的温度下会支持细菌生长的食品。
2. 食品从业人员将能够识别出 **41** 华氏度到 **135** 华氏度之间任何温度的危险区域。
3. 食品从业人员将能够识别出被冷却或加热的食品必须尽快离开危险区域。
4. 食品从业人员将能够确定 **135** 华氏度或更高的温度作为保证潜在危险食品的适当温度。
5. 食品从业人员将能够确定 **41** 华氏度或更冷的温度作为冷藏潜在危险食品合适温度。
6. 食品从业人员会知道，当食品在危险区域内放置四个小时或更长时间时，您无法确保食品可以安全食用。

## 最终烹饪温度

*工作人员将理解为什么将食物烹饪到适当的温度对于预防疾病很重要。*

食品从业人员将能够确定将食物烹饪到推荐的温度会杀死致病细菌。

## 污染和交叉污染

*工作人员将了解为什么交叉污染是危险的，并知道如何防止它。*

1. 食品从业人员将能够将物理污染定义为意外引入食品中的异物。食品可能已经被污垢和沙砾污染。
2. 当微生物从一种食品或表面转移到另一种食品时，食品从业人员将能够定义和识别交叉污染。
3. 食品从业人员将能够确定防止交叉污染的方法，例如在使用之间对器具、工作台面和设备进行清洗、冲洗和消毒。
4. 食品从业人员将能够确定将交叉污染可能性降至最低的储存条件：
  - 将生肉存放在下面，并与冷藏装置中的即食食品完全分开
  - 将化学品、清洁剂和杀虫剂与食品、器具和单一服务物品完全分开存放
  - 正确标记所有化学品、清洁剂和杀虫剂

## 您自己的健康是第一位的

### 只在身体健康时工作

如果您感到不舒服，就不应该去上班。当接触食物、盘子、柜台、器皿和其他人时，您带去工作的细菌会传播。

- 如果您发烧和喉咙痛，请不要工作
- 如果您有腹泻，请不要工作
- 如果您呕吐（呕吐），请不要工作
- 如果您有皮肤发黄或深茶色尿液（黄疸），请不要工作

在呕吐或腹泻停止后至少等待 **24** 小时，然后再返回工作岗位。

如果您有任何这些症状，**请告诉您的经理**。如果经理有问题，他或她可以致电县卫生局。

不要在手上有**感染**的疖、烧伤、割伤或疼痛的时候处理食物。如果您用干净的绷带覆盖伤口并戴上不含乳胶的手套，则可以处理食物。

## 回顾

在提供的空白处写下学习问题的答案。

1. 在您的设施中有负责人 (PIC) 意味着什么？
2. 生病的时候上班应该怎么做？
3. 您必须告诉您的经理的五种症状（如果您有其中任何一种）是什么？
4. 什么症状消失后，您必须等待 **24** 小时才能重返工作岗位？

# 防止疾病传播

## 洗手很重要

在处理食物和饮料时经常洗手——这样可以去除可能使人生病的细菌。用温水和肥皂洗手约 **20 秒**，然后用干净的纸巾或吹风机风干。

记住要经常洗手：

- 在你开始准备食物之前
- 在你接触不会煮熟的食物之前
- 戴上不含乳胶的手套之前和取下它们之后
- 处理生肉、鱼和/或家禽后
- 处理垃圾和倒垃圾后
- 处理脏盘子后
- 清洁或使用化学品后

开始工作前和手接触体液时需要洗手两次。用肥皂和温水揉搓双手约 **20 秒**，冲洗干净，然后重复第二次。用纸巾或空气干燥器风干双手。



## 重复洗手

有必要洗第二次手：

- 去洗手间（如厕）后，回到厨房时再次洗手
- 在您吃完或喝一杯打开的饮料后
- 在您擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后，因为您的手已经接触过您的鼻子或嘴巴
- 吸烟或使用烟草制品后

## 细菌 无处不在

细菌和病毒等无处不在。认为您的手和指甲很容易“被污染”。仅仅因为它们看起来干净并不意味着它们是干净的。细菌太小了，你的眼睛看不到。如果您不以正确的方式洗手并剪短指甲，您的手可能会将细菌放入顾客食用的食物中。他们可能会因这些细菌而生病。这被称为“食源性疾病”或“食物中毒”。

## 手套和洗手

手套和其他障碍物不能代替洗手。戴上手套之前和更换新手套时要洗手。

更换手套：

- 弄脏或破裂
- 开始其他任务之前
- 处理生肉、鱼或家禽后

## 回顾

在提供的空白处写下学习问题的答案。

1. 当某人因食用被细菌或毒素污染的食物而生病时，  
这叫什么？

2. 你必须多久洗手？

3. 什么时候必须洗手？

4. 什么是重复洗手？

5. 什么时候必须洗手两次？

# 员工实践

## 注意你的外表 和行为方式

工作时或靠近食物或洗碗区时，请勿吸烟或咀嚼烟草。仅在您休息时吸烟。吸烟后，在返回工作岗位前洗手。

### 指甲

一定要擦洗指甲下面。当指甲保持短时，保持指甲清洁会容易得多

## 手套会 传播细菌

一次性食品服务手套也会传播细菌。在戴上手套之前，请务必洗手并擦干双手。取下手套后再次清洗。在任务之间更换手套。当您戴手套时，请注意手套会将细菌传播到不会煮熟的食物上。即使你戴手套，最好保持指甲够短。

### 饮料

工作时口渴，可以用带盖吸管的封闭饮料杯或带盖带把手的杯子喝水。只有当食品工作人员小心防止手、设备、任何服务物品和暴露的食物受到污染时，才允许这样做。

# 是什么让人们因食物而生病？

## 食源性疾病

当人们吃的食物含有病菌时，他们就会生病。病菌会导致食源性疾病或食物中毒。

## 潜在危险食品 (时间/温度 控制食品 安全)

病菌很容易在肉类、鱼类、家禽、牛奶、再炸豆类、煮熟的米饭、烤土豆和煮熟的蔬菜等食物中生长。这些被称为潜在危险食品。这些都是潮湿的食物，它们含有病菌生长所需的营养。在 **41 °F** 和 **135 °F** 之间的温暖温度下，这些食物上的病菌生长良好。

## 细菌

不同种类的病菌会让人生病。细菌是一种病菌。它们生长迅速，可能导致食源性疾病。一些细菌会产生像毒药一样的毒素。烹饪不会破坏大多数毒素。这些食物经常看起来和闻起来都很好，但它可能有足够的细菌或毒素使人生病。许多没有保持足够冷或足够热的食物会产生毒素。

## 其他病菌

病毒是另一种进入食物后会引起疾病的病菌。

## 病毒

您可能感染了病毒但不知道。甚至在您开始感到不适之前，您就可能通过在咳嗽、打喷嚏或上厕所后不洗手而将病毒传播到食物中。这就是法律**要求**所有食品工作人员使用大量肥皂和温水洗手两次（**重复洗手**）的原因之一。

## 寄生虫

生活在鱼和肉中的微小蠕虫被称为**寄生虫**。将鱼和肉煮到合适的温度会杀死**寄生虫**。

## 化学品

当**化学物质**进入食物时，人们也会生病。一定要让化学品远离食物。

## 物理污染

物理污染是指异物被意外引入食品中。食品可能已经被污垢和沙砾污染。设施中也可能发生物理污染，例如碎玻璃。

## 受污染的食物

食物被污染了。怎么办？**丢弃**受污染的食物，并**立即**通知您的经理！

# 食物温度

- (食品安全)  
温度控制** 本节是关于通过烹饪杀死病菌并通过保持食物热度或冷度来阻止它们的生长。这称为温度控制，您的餐厅至少需要一个准确的金属杆探针（食物）**温度计**来检查食物温度。
- “危险区”** 像病菌这样的细菌需要时间、食物和水分才能生长。**41 °F (5 °C) 和 135 °F (5 °C) 之间的温度**称为**“危险区”**！当食物处于**“危险区”**时，**细菌**会快速生长并产生毒素，使您和其他人生病。
- 何时丢弃食物** 留在危险区超过四个小时的食物必须丢弃。重新加热食物可能会杀死细菌，但毒素（由细菌产生）会留在产品中并导致疾病。
- 烹煮食物** 将生食烹饪到适当的温度会杀死导致人们生病的病菌。
- 熟食  
何时安全？** 不同的食物必须达到不同的温度才能完成烹饪或安全。请您的经理向您展示烹饪肉类的温度图表（请参阅本手册背面的参考资料）。确保将食物烹调至图表所示的温度。

**请记住** 您可以选择多种烹饪方式。无论您如何烹饪食物，都必须达到正确的烹饪温度。使用金属杆探针温度计是了解食物正确温度的唯一方法。您必须将温度计放在肉最厚的部分或中心以获得真实读数。

**冷保温** 始终将冷食保持在 **41 °F (5 °C)** 或更低温度。如果您将鱼、贝类、家禽、牛奶和红肉保持在 **41 °F (5 °C)** 或更冷的温度下，它们的保鲜时间会更长。

**热保温** 食物煮熟并准备好食用后，您需要保持足够的温度以阻止任何细菌生长。您必须在需要之前打开蒸汽桌、汤加热器和加热表面，这样当您将熟食放入其中时，它们就足够热了将热食保持在 **135 °F (57 °C)** 或更高温度。

**保持热度** 搅拌食物以帮助保持食物顶部的热度。锅盖有助于保持内部热量。

**保持冷度** 在冷藏制备单元的顶部冷藏的食物被覆盖起来也有好处。

## 回顾

1. 保持食物够热的温度是多少？
2. 冷藏食物的温度是多少？
3. 有哪些方法可以帮助保持食物热度？
4. 为什么要使用金属杆探针温度计？



# 安全存储实践

您希望您使用的所有食物都健康安全。本节讨论如何安全地储存和处理食物。

**交叉感染** 当生的或不干净的食物中的细菌进入可以食用或在您食用之前不会再次烹制的食物时，就会发生**交叉污染**。

**保持食品免受污染** 作为食品从业人员，您必须防止**交叉污染**。以下是一些可以防止**交叉污染**的重要方法。

将生肉、鱼和家禽存放在冰箱的下层架子上。

不要让生肉；牛肉、猪肉、羊肉、鱼或家禽滴在上菜前不会煮熟的食物上。

将不同类型的生肉分开存放。

将未洗过的食物或生食远离即食食品。

在处理生肉和进食前不会煮熟的食物之间洗手。

**保持食品  
免受污染**

切勿将未煮熟的食物存放在与生肉、鱼或家禽相同的容器中。

在处理食物和戴手套之前洗手。

使用餐具或一次性手套处理即食食品。

**每次**完成工作或在准备不同的食物之间，都要清洗、冲洗和**消毒**切割面和所有器具和刀具。

使用干净的器具而不是手来分配食物。

将食物存放在远离清洁剂和毒药的地方。

## 干净的工作场所更安全

保持食品企业的清洁和安全需要的不仅仅是肥皂和水。您可能会使用清洁剂和消毒剂。

### 遵守这些 重要规则

- 了解使用化学品的说明。阅读标签并与您的经理讨论何时使用它们以及使用多少。**确保您理解并遵循指示！**
- 让化学品远离食物和清洁用具。如果化学品必须存放在同一个房间内，请确保将它们存放在各自的区域内。该区域应低于食物和器具，因此化学品不会溅到食物和器具上。
- 你能看懂标签吗？他们容易看到吗？如果不是，请让您的经理重新标记它们，以便每个人都可以阅读它们。
- 将所有化学品保存在它们进来的瓶子或盒子中。如果将它们放在不同的容器中，请清楚地标记它们。

## 器具、表面和设备

防止交叉污染的另一种方法是确保用具、工作台面和设备在使用之间进行清洗、冲洗和消毒。

- 用热肥皂水**清洗**它们
- 用干净的热热水**冲洗**它们
- 用新鲜制备的消毒剂对它们进行**消毒**（每 1 加仑水 1 到 2 茶匙漂白剂）

**说明** 遵循每件设备的清洁说明。

**请记住** 清洁器具、食品接触表面和设备的正确步骤是：

1. 清洗
2. 冲洗
3. 消毒



## 回顾

在提供的空白处写下学习问题的答案。

1. 你应该在哪里储存与食品有关的化学品?
2. 您应该在冰箱的哪个位置存放生肉?
3. 什么是交叉污染?
4. 防止交叉污染的两种方法是什么?
  - 1.
  - 2.
5. 如果食物被污染了怎么办?

## 词汇表

细菌——细菌是只有一个细胞的病菌，当食物处于危险温度超过 4 小时，它们可以大量繁殖。

化学品——在本书中，化学品被称为清洁、消毒或杀虫剂产品中的成分，如果食用会让人生病。

冷藏——冷藏是指您使用冰箱或冰块来冷藏食物。

交叉污染——当一种食品中的病菌传播到另一种食品，通常是从生食到即食食品。

危险区——危险区是指食物的温度在 **41 °F (5 °C)** 和 **135 °F (57 °C)** 之间。这被称为危险区，因为细菌会在这些温度之间快速生长。

食源性疾病 - 由食物中的细菌或毒素引起的疾病。这也称为食物中毒。

食物温度计 - 用于测量食物温度的金属杆探针温度计。

保温——食物经过适当烹调或重新加热后保温。食物的温度必须保持在 **135 °F (57 °C)** 或更高。

感染 - 伤口或烧伤肿胀、发红或有脓液。

寄生虫——这些是生活在鱼、肉和人类体内的微小蠕虫。

潜在危险食品（安全食品的时间/温度控制）——潮湿、营养丰富的食品在温度介于 **41 °F (5 °C)** 和 **135 °F (57 °C)** 之间时会促进细菌的生长。

重新加热以保温——在放置加热装置之前使冷食物变热的过程。食物必须在两小时内从 **41 °F (5 °C)** 加热到 **165 °F (74 °C)**。

消毒——从刚刚清洁过的食品接触表面去除细菌的最后一步。许多地方使用由一茶匙漂白剂和一加仑水组成的溶液来消毒设备和用具。

病毒——病毒是只能在活细胞内繁殖的病菌。只需要少量病毒就能使人生病。许多病毒是由于不洗手而进入食物的，尤其是在上完厕所然后接触食物之后。

# 实践测试

为每个问题选择最佳答案。

1. 下面哪个描述是正确的？ 接触生碎牛肉后，重要的是：

- A. 用消毒湿巾擦手
- B. 在接触其他任何东西之前使用洗手液
- C. 用肥皂和水洗手
- D. 将手浸入一桶消毒剂中

2. 什么时候必须两次洗手？

- A. 打喷嚏或咳嗽后
- B. 接触生肉后
- C. 进食或饮水后
- D. A 和 C

3. 什么是正确的洗手方式？

- A. 用肥皂和流动的温水擦洗双手约 20 秒
- B. 用肥皂搓洗双手，用温水冲洗至少 30 秒
- C. 用肥皂搓洗双手，用温水冲洗至少 5 秒
- D. 用肥皂搓洗双手，用温水冲洗至少 10 秒



4. 如果出现以下情况，可以戴一次性手套：
- A. 你戴一副手套来处理金钱和食物
  - B. 您先洗手并在活动之间丢弃手套
  - C. 您每隔几个小时或至少每天丢弃手套一次
  - D. 你先对手套吹气，让它们更容易戴上
5. 当您出现发烧或腹泻的喉咙痛时，您应该：
- A. 去上班，告诉你的同事在你身边要小心
  - B. 打电话给你的经理并报告你生病了
  - C. 吃药止住症状上班
  - D. 不告诉任何人，继续工作
6. 提前几个小时准备食物会使食物不安全，因为：
- A. 如果食物温度落入危险区，细菌就会生长
  - B. 食物会失去其风味、颜色和一般品质
  - C. 食物会失去营养价值
  - D. 冰箱只能装这么多食物

7. 清洗、冲洗和消毒砧板的最重要原因是：
- A. 消除进入其他食物的气味和味道
  - B. 让砧板看起来更好，使用寿命更长
  - C. 防止一种食物上的细菌污染另一种食物
  - D. 防止香料和大蒜或洋葱汁进入其他食物
8. 食物必须在蒸汽桌上保持多热才能保证食物安全？
- A. 热 - 135 °F
  - B. 热 - 130 °F
  - C. 热 - 120 °F
  - D. 热 - 165 °F
9. 沙拉吧或冰箱需要多冷才能保证食品安全？
- A. 冷 - 51 °F
  - B. 冷 - 65 °F
  - C. 冷 - 41 °F
  - D. 冷 - 55 °F

答案

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

## 参考部分

可能会出现本手册的食品从业人员培训部分未涵盖的食品安全问题。本参考部分提供了一些额外的食品安全信息。

**俄勒冈州食品卫生规则** - 有关所有食品服务监管要求的信息，请参阅俄勒冈州食品卫生规则。每个负责人 (**PIC**) 都需要轻松访问这些规则。这些规则可以 **Adobe** 便携式文档格式 (**pdf**) 下载到您的计算机，网址为 [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)。

**负责人 (PIC)** - 俄勒冈州食品卫生规则要求被许可人在所有运营时间段都指定负责人 (**PIC**)。 **PIC** 必须了解食源性疾病预防和俄勒冈州食品卫生规则的要求。每个 **PIC** 还必须了解食品企业内的政策和程序。如果 **PIC** 无法展示其知识或不在现场，则该机构将在检查期间收到严重违规行为。请参阅俄勒冈州食品卫生规则第二章了解 **PIC** 的要求。

**食品服务检验流程** - 所有企业都必须遵循对所供应食品的安全和质量至关重要的标准食品安全实践。在卫生部门检查期间，检查员会将俄勒冈州食品卫生规则与您所在机构的程序进行比较。**PIC** 可以就如何准备正式监管检查向卫生部门寻求帮助。**PIC** 可以学会识别每一个食品安全问题，以及如何纠正它。

## 员工疾病

**员工疾病** - 受感染的食品工作人员可以通过食物和器具将多种疾病传播给他人。在症状消失至少 **24** 小时之前，患有呕吐或腹泻的员工不得工作。

如果员工患有下列任何一种疾病，或者他们与患有其中一种疾病的人住在同一个家庭中，**则必须向 PIC 报告**。出现腹泻、呕吐、黄疸和发烧喉咙痛的员工也必须将此信息报告给 **PIC**。**PIC** 必须告知员工这一责任。

### 最常见的疾病来自

| 食源性疾病*          | 雇员 |   |   |   |   |
|-----------------|----|---|---|---|---|
|                 | D  | F | V | J | S |
| 1. 甲型肝炎病毒       |    | F |   | J |   |
| 2. 伤寒沙门氏菌       |    | F |   |   |   |
| 3. 志贺氏菌         | D  | F | V |   |   |
| 4. 大肠杆菌 0157:H7 | D  |   |   |   |   |
| 5. 诺沃克或诺罗病毒     | D  | F | V |   |   |
| 6. 金黄色葡萄球菌      | D  |   | V |   |   |
| 7. 化脓性链球菌       |    | F |   |   | S |

图例：  
D = 腹泻  
J = 黄疸  
F = 发烧  
V = 呕吐  
S = 发烧喉咙痛

**注意：** \*当员工感染诺如病毒、甲型肝炎、伤寒沙门氏菌、志贺氏菌或大肠杆菌 0157:H7 时，**PIC** 必须通知县卫生部门。

## 洗手

**保持手部清洁** - 手脏和/或指甲不干净的食品员工可能会污染正在准备的食物。任何可能污染手的活动都必须按照本手册中的说明进行彻底洗手（参见第 5 页和第 13 页）。

**清洁程序** - 许多员工没有按需要经常洗手，甚至那些洗手的人也可能使用了糟糕的技术。需要用肥皂和自来水大力揉搓约 20 秒，以疏松土壤和致病微生物（病菌）。

许多通过食物传播的疾病可能会潜伏在员工的肠道中，并通过粪便排出。排便后正确洗手可以防止粪便中存在的生物（细菌）转移。

**洗手液** - 洗手液浸液或洗手液不是经过批准的洗手技术，不能替代洗手。

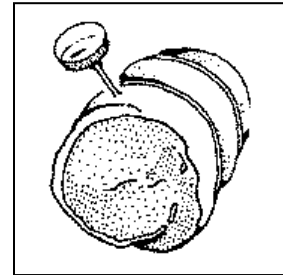
**指甲** - 修剪、修甲和维护指甲的要求涉及清洁指甲下方的能力。排便后未能从指甲下方清除粪便物质可能是导致疾病的微生物的主要来源。破损的指甲可能含有有害生物。

**珠宝** - 戒指、手镯和手表等珠宝物品可能成为导致食源性疾病的生物（病菌）的藏身之处。与珠宝相关的另一个危险是物品的碎片或整个物品本身可能落入正在准备的食物中。食品中的硬异物可能会给消费者带来医疗问题，例如碎裂和/或破损的牙齿以及内部割伤和损伤。

## 烹饪温度

**烹饪温度** - 不同的生食动物食品必须达到不同的温度才能完成烹饪或安全。在烹饪时使用金属杆探针食物温度计检查温度，以确保它在内部完成。

**为什么要使用食物温度计？** 金属杆探针食物温度计是了解食物温度是否足够高以杀死有害细菌的唯一可靠方法。它还可以帮助您避免过度烹饪。每个厨房必须至少有一个准确的食物温度计，该温度计的探针足够小，可以放入薄的食物中，例如薄肉饼。



## 特定食物的烹饪要求

下一页显示了特定食物必须达到的安全温度。

| 特定食物的烹饪要求                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 动物产品                              | 最低温度                                  | 要知道什么？                                                                                                                                                                                                                        |
| 家禽，地面家禽                           | <b>165 °F (74 °C) 加热<br/>15 秒</b>     | 馅料应在禽肉之外烹制。                                                                                                                                                                                                                   |
| 馅料、酿肉、砂锅菜和生熟结合的菜肴                 | <b>165°F (74°C) 加热 15 秒</b>           | 填料起到绝缘体的作用，防止热量到达肉的中心。馅料应分开烹调。                                                                                                                                                                                                |
| 碎肉或肉片 汉堡包、碎猪肉、鱼片、野生动物碎肉、香肠、注射肉和夹肉 | <b>155 °F (68 °C) 加热<br/>15 秒</b>     | 磨肉会将表面的有机体混合到肉中。<br>绞肉的替代最低内部温度：<br><b>150 °F (66 °C) 加热 1 分钟</b><br><b>145 °F (63 °C) 加热 3 分钟</b>                                                                                                                            |
| 猪肉、牛排、小牛肉羊肉、商业饲养的野生动物             | <b>145 °F (63 °C) 加热<br/>15 秒</b>     | 这个温度足以摧毁可能感染猪肉的旋毛虫幼虫。                                                                                                                                                                                                         |
| 烤牛肉或猪肉                            | <b>145 °F (63 °C) 加热 3 分钟</b>         | 牛肉和烤猪肉的替代最低内部烹饪温度：<br><b>130 °F (54 °C) 加热 121 分钟</b><br><b>134 °F (57 °C) 加热 47 分钟</b><br><b>138 °F (59 °C) 加热 19 分钟</b><br><b>140 °F (60 °C) 加热 12 分钟</b><br><b>142 °F (61 °C) 加热 8 分钟</b><br><b>144 °F (62 °C) 加热 5 分钟</b> |
| 鱼、含有鱼的食物和海鲜                       | <b>145 °F (63 °C) 加热<br/>15 秒</b>     | 酿鱼应在 <b>165 °F (74 °C)</b> 的温度下煮 <b>15 秒</b> 。<br><br>已磨碎、切碎或切碎的鱼应在 <b>155 °F (68 °C)</b> 的温度下煮 <b>15 秒</b>                                                                                                                   |
| 立即上菜的带壳鸡蛋                         | <b>145 °F (63 °C) 加热<br/>15 秒</b>     | 只取出所需数量的鸡蛋。切勿在烤架或火炉附近堆放鸡蛋饼。为以后食用而烹制的鸡蛋必须在 <b>155 °F</b> 的温度下煮 <b>15 秒</b> 并保持在 <b>135 °F</b> 。                                                                                                                                |
| 用微波炉烹制的食物肉、家禽、鱼、蛋                 | <b>165 °F (74 °C) 煮熟<br/>后静置 2 分钟</b> | 烹饪过程中途盖上食物、旋转或搅拌食物。                                                                                                                                                                                                           |

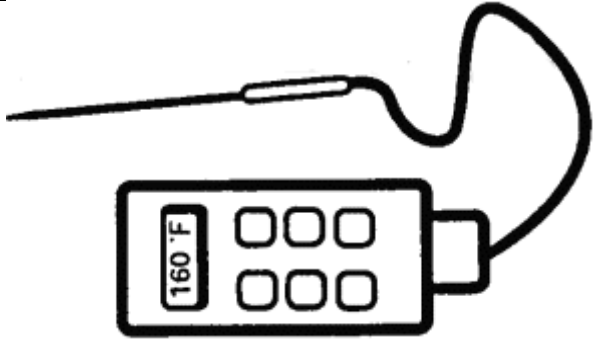
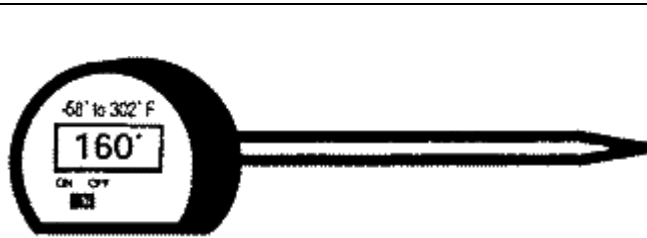

## “完成了吗？” 如何使用食物温度计



1. 效果最好的温度计的范围为 **0 °F (-18 °C)** 到 **220 °F (104 °C)**。
2. 对薄的食物（如薄汉堡肉饼）使用直径较小的温度计。
3. 在烹饪时间快结束时检查食物的内部温度。
4. 将温度计放在肉最厚的部分或食物的中心以获得真实读数。（不要用温度计的杆接触骨头，以防读数错误）。
5. 在对大块肉等大量食物进行温度测量时，请务必在两个或多个位置进行温度测量。
6. 将您的温度计读数与第 36 页上的要求烹饪温度进行比较，以确定您的食物是否已达到安全温度。
7. 每次检查食物温度时都要清洗和消毒温度计。

**冰箱温度计** - 每个冰箱都必须有一个温度计。此温度计必须放在打开冰箱门时容易看到的位置。如温度计所示，每台**冰箱**应在 **41 °F** 或更低温度下运行。如果温度计读数高于 **41 °F**，则使用金属杆探针**食物温度计**通过食物温度计检查冰箱内食物的温度。



| 食物温度计的类型                                                                                                                                                                         | 速度      | 放置             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|
| <p data-bbox="233 289 350 327">热电偶</p>  <p data-bbox="568 676 941 714">大多数型号都可以校准</p>           | 2-5 秒   | 根据需要 ¼" 或更深的食物 |
| <p data-bbox="233 726 386 764">热敏电阻</p>  <p data-bbox="643 1113 941 1150">部分型号可以校准</p>         | 10 秒    | 食物中至少 ½" 深     |
| <p data-bbox="233 1163 500 1201">即时读取双金属</p>  <p data-bbox="568 1465 941 1503">大多数型号都可以校准</p> | 15-20 秒 | 2- 2 ½" 深      |

请参阅制造商说明以了解您的数字或热电偶温度计是否可以校准。检查网络或您的食品供应商，以获得最适合您的场所的温度计。薄型食物（例如碎牛肉饼的烹饪）需要一个薄型探针温度计。

## 校准表盘食物温度计

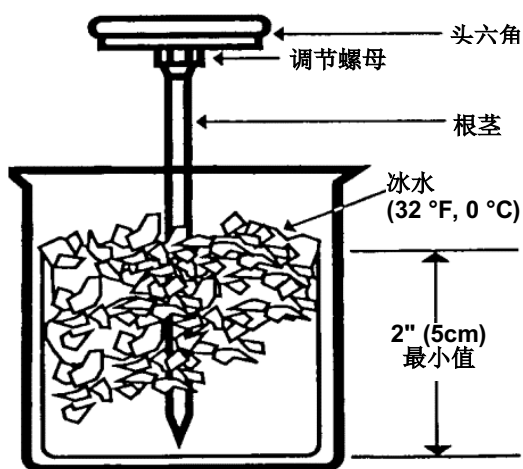
当您使用表盘食物温度计时，您需要确保它给您的温度是准确的。一个简单的方法是使用冰和水。

用碎冰和水将一个大杯子装到顶部。

将温度计放入冰浆中至少 2 英寸。30 秒后，读取刻度盘。读数应为 32 °F (0 °C)。

如果 30 秒后读数未达到 32 °F (0 °C)，您需要：

1. 将其留在冰浆中。融化时加入冰块。
2. 用钳子或扳手转动温度计背面的螺母，直到指针读数为 32 °F (0 °C)。
3. 等待 30 秒。继续重复这些步骤，直到温度计读数为 32 °F (0 °C)。



### 日常

每当您的食物温度计受到撞击或跌落时，请校准它。

这样你就会知道它告诉你正确的温度。

## 冷却热食

当冷却食物的时候，重要的是尽快将食物温度移过“危险区”以确保食物安全。

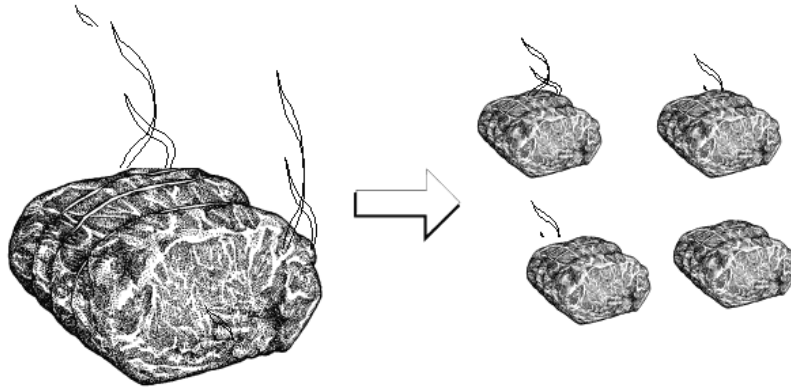
**新鲜是最好的** - 当冷却食物时，细菌总是可能会生长并产生毒素。  
**最安全的做法是在上菜前每天烹制新鲜食物。**

**速度对冷却很重要** - 如果您必须提前制作食物或保存剩余食物，请尽快将其冷却，以防止细菌滋生和毒素产生。**再加热不会破坏毒素。**



**冷却固体食物** - 冷却烤肉、火鸡和肉块等固体熟食时，请务必：

1. 将大块烤肉和火鸡切成小块。这将帮助他们更快地冷却。
2. 将所有肉类和其他热食不盖盖子放入冰箱。



**冷却软/浓食物** - 软/浓食物的例子有炸豆泥、米饭、土豆、炖菜、辣椒、浓汤或浓酱汁。

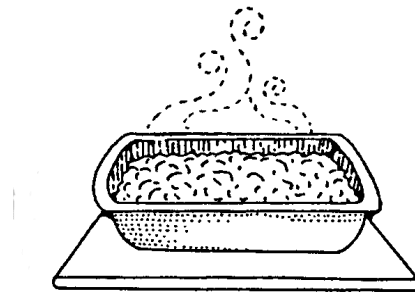
您可以通过将食物倒入浅金属盘中来冷却软/稠的食物。使用平底锅盛放非常厚的食物，如炸豆泥。

冷却浓稠的食物并不容易。只要有可能，使用平底锅并将食物尽可能浅地摊开，以加快冷却速度。

在浅金属盘中冷却食物时，请务必：

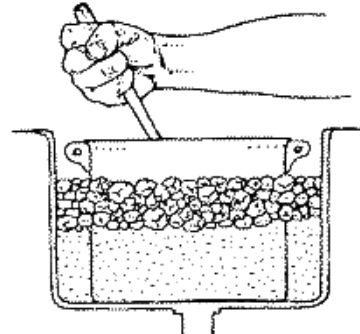
1. 将热食倒入浅金属平底锅中。平底锅越浅，食物冷却得越快。
2. 搅拌食物可加快冷却时间。
3. 食物冷却到 **41 °F (5 °C)** 后，您可以将食物放入更大的容器中并盖上盖子。

**空气流动** - 冰箱中的空气必须能够在食物周围流动。平底锅和盘子之间需要有空间；不要拥挤他们。请勿将平底锅相互堆叠。冷却时不要盖住食物。食物完全冷却后可以盖上盖子。



**冷却液体食物** - 您可以使用浅金属平底锅，也可以使用冰水浴来冷却稀汤和酱汁。用冰浴冷却食物时，请务必：

1. 关闭大水槽中的排水管。将盛有热食的金属锅或平底锅放入水槽中。水槽排水管必须间接连接。
2. 用冰和冷水将水槽装满，直到锅或平底锅中的食物高度。
3. 经常搅拌汤或酱汁，使其一直冷却到中心。冰桨或冷却棒可用于加速冷却过程。
4. 当冰融化时添加更多的冰。
5. 食物必须达到 **41 °F (5 °C)**。



### 请记住

您可以选择几种冷却食物的方法。无论您如何冷却食物，它都必须在以下时间内降温：

**2 小时**

在两小时内从 **135 °F (57 °C)** 降低到 **70 °F (21 °C)**，然后温度必须在以下时间内降低

**4 小时**

四小时内从 **70 °F (21 °C)** 到 **41 °F (5 °C)**。



冷却时使用食物温度计检查温度。如果冷却速度不够快，您将需要做其他事情来加快冷却速度。

**日期标记** 即食具有潜在危险的食物必须标有准备日期、使用日期或商业包装的打开日期。

**7天** 当冰箱保持在 **41 °F (5 °C)** 或更低温度时，食物可以存放 **7天**。超过 **7天** 的食物必须丢弃。

**1天** 一天内食用的食物不需要标注日期。

**害虫** 蟑螂、苍蝇、老鼠和大鼠可携带疾病并造成损害。预防和控制这些害虫至关重要。

保持内部和外部区域清洁。室外垃圾必须装在不使用时盖紧盖子的防水容器中。驱除苍蝇，特别是在温暖的月份，通过筛选用 **1/16** 英寸网眼筛选的敞开门窗。

害虫可以通过门下的小孔或缝隙离开机构外。一只老鼠可以滑过 **1/4** 英寸的空间。通过消除门下方和门周围的小孔和间隙来阻止他们的进入。

如果您在设施内发现害虫，请联系有执照的害虫防治服务机构。

34-83  
2022 年修订

俄勒冈州卫生局  
卫生防护中心  
食源性疾病预防计划

[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)