市 政 署
INSTITUTO PARA OS ASSUNTOS MUNICIPAIS

預防食源性疾病

謹記食品安全5要訣

ABCDE

考慮本澳餐飲業的多元發展需要和從業人員背景，並結合世界衛生組織(WHO)的「食品安全五要點」，食品安全廳編制出一套適合本澳，且簡明易記多語文版本的「食品安全五要訣ABCDE」線上教材，既能強化餐飲從業人員的食安防護意識，市民日常生活中亦可輕易實踐，共同降低食安風險，達到預防食物中毒事件的發生。

www.iam.gov.mo

A 避免交叉污染
Avoid cross contamination

交叉污染是指病原體由一處轉移至食物上，污染途徑可以直接經由食品本身及其汁液，或間接經由雙手、砧板或抹布等器具或設備作為傳播媒介。

- 使用兩套砧板和刀具處理生熟食品
- 先處理熟食和即食食品，再處理生的食品
- 使用雪櫃時食材應妥善包好或以有蓋容器盛放，且謹記「上熟下生」的原則

B 謹慎選購
Buy right

向信譽及衛生狀況良好的商戶購買食品，並留意食品的衛生及貯存狀況。

- 仔細檢查食品的外觀、包裝、食用期限及貯存環境，冷藏食品應貯存於5℃以下，而冷凍食品於-18℃或以下，且包裝內沒有冰晶、融雪及結霜等現象
- 預包裝食品的包裝要完整無破損、膨脹或凹陷
- 仔細閱讀包裝上的標籤成分

C 保持清潔和徹底煮熟
Clean and Cook Completely

保持清潔、徹底煮熟是最能確保食品安全的一項重要措施。

- 保持良好的個人衛生習慣，時常保持雙手清潔
- 若出現嘔吐或腹瀉等症狀，應暫停處理食品
- 確保器具、設備及環境清潔衛生，以及應該具有防蟲防鼠的設施
- 烹煮食材前，應仔細檢查是否適合安全食用，並使用安全水源徹底清洗乾淨
- 所有食品須徹底煮熟

D 危險溫度帶
Danger temperature zone

危險溫度帶是指溫度範圍在5℃至60℃之間，此溫度範圍適合微生物快速孳生或產生毒素。

- 即食食品、熟食切勿在室溫放置超過2小時
- 展示食品期間應「熱食熱存、冷食冷存」，熱存保持在60℃以上，冷存保持在5℃以下
- 食物翻熱時，中心溫度須達75℃或以上
- 供應商在運送食品時，應使用設有溫控設備的車輛
- 加熱烹調時，食物中心溫度及其烹調時間須達至徹底煮熟

E 努力維護澳門食品安全
Efforts to maintain Macao food safety

安全優質的食品，不能只靠監督及檢查，更必須有賴政府、食品業界與市民三方一起共同合作，從日常工作及生活入手，提升個人食安自主防護意識入手，做好每一個處理食品的步驟。

如欲了解更多，歡迎瀏覽
www.foodsafety.gov.mo、
或致電食安專線2833 8181查詢。

「食品安全資訊網」提供線上中葡英三語食安教材

掃描觀看

www.foodsafety.gov.mo
2833 8181