食品卫生

# 在家中确保食品安全

Clean Hands
用您的语言了解食品安全

只需四个简单步骤，就能预防大多数食物中毒。

## 1 清理



### 洗手20秒

- 请使用肥皂和温水。
- 烹饪前。处理生肉后、上完厕所后、接触垃圾桶后以及接触宠物后。
- 保持台面和砧板清洁。

**为什么？** 手和物体表面上的细菌会污染食物，导致人们生病。

## 2 将食物煮熟



### 从头到尾都热气腾腾

- 将食物煮至中心冒热气为止。
- 鸡肉、猪肉、汉堡和香肠：内部不得呈粉红色。
- 食物只能加热一次。

**为什么？** 高温可以杀死沙门氏菌、大肠杆菌和空肠弯曲菌等有害病菌。

## 3 保持食物冷藏



### 冰箱温度为5°C或更低

- 请在2小时内将剩菜放入冰箱。
- 剩菜应在2天内吃完。
- 请将食物放在冰箱内解冻，不要放在冰箱外。

**为什么？** 低温会抑制病菌的繁殖。放在温暖房间里的食物会让病菌迅速繁殖。

## 4 保持距离



### 底部是生肉

- 将生肉盖好。将其放在冰箱的最底层。
- 处理生肉时，请使用专用的砧板和刀具。
- 不要清洗生鸡肉。水花会传播病菌。

**为什么？** 生肉中的细菌可能会传播到不会再次加热的食品上。

USE BY

**这关乎安全。**
请勿食用超过此日期的食品，即使其外观和气味看起来都正常。

BEST BEFORE

**这关乎质量。**
如果食品储存得当，超过此日期后仍然安全。



依据英国食品标准局和英国国民医疗服务体系（NHS）的建议。
可自由打印和分享。
Ref CH-L1-ZH-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

食品卫生

# 为他人做饭

面向食品银行、社区食堂和志愿者。

Clean Hands
用您的语言了解食品安全

## 1 你



### 双手干净，衣着整洁

- 开始操作前、休息后以及处理生食后都要洗手。
- 把头发扎起来。摘下戒指。用蓝色创可贴贴住伤口。
- 生病还是腹泻？症状停止后48小时内请勿上班。

**为什么？** 你给每个人喂食时，都可能将病菌传染给他们。

## 2 温度



### 加热至75°C，保持在63°C

- 用探针式温度计检查食物中心部位的温度。
- 热食：63°C或更高。冷食：5°C或更低。
- 每次使用后都要清洁探头。

**为什么？** 细菌在8°C至63°C之间繁殖最快。

## 3 清洁



### 先清洁，再消毒

- 用热肥皂水洗去污垢和油渍。
- 然后进行消毒。按照标签上的说明保持消毒时间。
- 边做边清理。

**为什么？** 消毒剂无法穿透污垢发挥作用。

## 4 过敏原



### 14种过敏原：绝不凭空猜测

- 了解每道菜的成分。
- 将无过敏原的食物单独存放，并使用干净的餐具。
- 不确定？就直说。千万别猜。

**为什么？** 即使极少量也可能引发严重反应。

**USE BY** **此日期过后，切勿将此食品提供给任何人。**
请将冷藏捐赠品保持低温。

**BEST BEFORE** **此日期之后可以发放。**
如果包装没有损坏。



依据英国食品标准局和英国国民医疗服务体系（NHS）的建议。
可自由打印和分享。
Ref CH-L2-ZH-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes

食品卫生

# 经营餐饮业务

适用于所有销售食品或经营厨房的人。

Clean Hands
用您的语言了解食品安全

## 1 注册

### 请在开业前28天办理登记手续

- 请在开业前28天向当地市政局办理注册手续。
- 这是免费的。家庭厨房和市场摊位也是如此。
- 请做好接受检查的准备。

**为什么？** 这是法律规定，它使市议会能够为您提供帮助。

## 2 计划与记录

### 每天都写下来

- 请制定一份书面食品安全计划，例如免费的《更安全的食品，更好的业务》。
- 记录冰箱和烹饪时的温度。
- 开门和关门时请检查一下厨房。

**为什么？** 记录证明你掌握着主动权。

## 3 过敏原信息

### 向顾客说明14种致敏原

- 请告知顾客每道菜中含有哪几种过敏原（共14种）。
- 预先包装好用于销售的食品必须附有完整的标签，过敏原需以粗体标注。
- 当食谱有变动时，请更新此内容。

**为什么？** 错误的信息可能会致命。

## 4 员工与厨房

### 受过培训的工作人员，安全的厨房

- 对所有接触食品的人员进行培训。
- 请设置一个带热水的独立洗手池。
- 防止害虫入侵。一旦发现任何迹象，请立即采取行动。

**为什么？** 病菌通过人和场所传播。

**0 到 5** **您的卫生评级。**
检查员会检查食品处理情况、厨房以及您的记录。

**目标是5** **5 表示非常好。**
请出示您的贴纸。这是威尔士和北爱尔兰的法律规定。



依据英国食品标准局和英国国民医疗服务体系（NHS）的建议。
可自由打印和分享。
Ref CH-L3-ZH-2611 · EN: Running a food business · AI translation, may contain mistakes