

但不要忘记：每五個食物中毒的個案中，有一個是因為在家裏準備的食物所致。你在自己的廚房內要遵守的重要戒條是：在未處理食物之前、如廁或摸過動物或生的食物之後，要用肥皂和暖水洗手至少三十秒鐘。用不同的砧板切煮熟和生的食物；切過生的食物後，用熱的肥皂水洗滌刀等用具，然後才用它們切煮熟的食物。

有關怎樣確保食物是安全的更多資料，請打電話給下列講廣東話的人士：

Howard Lee	電話 (02) 9646 0388
Angela Wong	電話 (02) 9350 3390
Annie Truong	電話 (02) 9828 5955

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

在外吃東西？ 怎樣確保所吃的食物是安全的

EATING AWAY FROM HOME? HOW TO MAKE SURE FOOD IS SAFE

由於我們的生活忙碌，於是我們在餐館進食或購買快餐店的食物次數會更多。但如果這食物沒有用衛生的方法處理、或者用適當的溫度儲藏，它可以使我們生病——每年在澳洲有一百五十萬人由於他們所吃的食物而生病。

以下是怎樣確保在家外所吃的食物是安全的方法。

- **該餐館或外賣食物店乾淨嗎？**

骯髒的地板、工作檯和桌子上可能有細菌和吸引害蟲。如果職員們沒有保持該店乾淨，他們可能也沒有保持食物乾淨。職員們的手和制服都應該是乾淨的，並且用鉗子拿食物。

- **食物是否非常熱或非常凍？**

無論是在家抑或在餐館內，一個重要的戒條是：熱的食物應該保持滾燙的，而凍的食物應該保持非常凍。直接從廚房或熱的陳列櫃端上的煮熟食物應該是熱氣騰騰的，並且應該立即進食。凍的食物應該是摸起來是凍的，並且放在冰上陳列或冷藏著。含有易腐壞的食物（例如乾酪、雞蛋和肉）的現成三明治和麵包也應該冷藏——不然，不要買。新鮮的粉麵或米類產品也是一樣，除非它們是熱吃的，不然，應該把它們冷藏。

- **如果端上的食物（尤其是海產食品、家禽和肉類）是微溫或未煮熟的，把它們退回，不要怕難為情。**

用碎肉做的食物（例如碎肉、漢堡包和香腸等）必須內、外都徹底煮熟。捲起來烤的肉和雞也要如此。這些肉類上導致食物中毒的細菌可能在整塊肉內——而不只是在肉的表面。徹底烹煮會殺死這些細菌。但如果該肉的裏面是粉紅色的，而且肉汁是粉紅色的，而不是清晰的，則那些肉就是未煮熟。牛排和大塊的烤牛肉煮得欠熟是可以的，因為細菌通常只在牛肉的表面——但最好不要吃煮得太嫩的。

如果你把煮得欠熟的肉或家禽退回，切記盤子上的所有東西也要換過新的——蔬菜、飯或粉麵可能已被未煮熟的肉的肉汁所污染。

- **把外賣的食物立即吃掉**

如果把可以立即吃掉的食物放在一旁，導致食物中毒的細菌就會容易繁殖。如果你從餐館取回家未完成的食物，應立即把它送回家和馬上放在冰箱內，在二十四小時內把它吃掉。

- **使用餐館和外賣店內的沙律櫃台和自助服務**

確保食物被遮蓋著——通常用一塊透明的塑膠蓋蓋著食物，以防人們向著食物咳嗽和打噴嚏。不同的食物應該分別用不同的器皿盛載，而且它們應該有長的柄，以免手接觸食物。同時，熱的食物應該是非常熱，凍的食物應該是非常凍。