

安全食品 健康消費者

美食手冊
提供商



消費者保護署

服務於 塔爾薩市/縣

第15大街東部4616號

塔爾薩市, 奧克拉荷馬州 74112

918-595-4300

www.tulsa-health.org

本手冊所涉及的資訊主要供**美食家培訓課堂**學員使用。這並不表示它包括了塔爾薩市/縣食品法規（食品法規）的全部規則內容，食品法規與本手冊有不同之處或者有更具體的規定，應該遵從食品法規的規定。

目 錄

序言	i
第 1 章 衛生學.....	1
第 2 章 食物的保護	7
第 3 章 食物的接收和儲存.....	13
第 4 章 準備食物	15
第 5 章 清潔和消毒	21
辭彙表.....	25
課程表.....	28

致謝

特別感謝以下人員在研製這本小冊子過程中所做出的貢獻：

戴比 - 瓦特, RPS, 啟動這個項目, 提供了最初的草案和技術支持; 派特 - 希爾頓, RPS and 黛安 - 海斯, RPS, 協助完成技術資料的整理和編輯; 弗楠多 - 艾斯特, RPS, 提供了西班牙譯文; 萊恩尼斯 - 馬邵爾 在編輯、設計方面, 尤其是完成這個項目做出了巨大的貢獻。

恭喜！

您所要學習的第一步是如何安全的加工食品以及如何布菜。

您的顧客、家人和朋友可能會因為吃了被污染的食物而生病，這被稱為“**來自食物感染的疾病**”或者“**食物中毒**”。危險的污染主要包括：

- ◆ 生物因素(細菌，病毒，寄生蟲)；
- ◆ 化學因素(殺蟲劑，洗滌用品)；或者
- ◆ 物理因素(灰塵，碎玻璃，頭髮)

疾病可能從很輕微的感冒進而到更嚴肅的併發症，甚至可能會導致死亡。

這本書以及您在**美食家培訓課堂**的學習將會帶給您保護您自己和其他人的相關資訊。您將會學習到以下幾個領域：

- ◆ 雇員職責和衛生學
- ◆ 食物的溫度和食物的保護
- ◆ 食物的準備及其加工過程
- ◆ 清潔與消毒

如果您有任何問題，當您來到課堂時，請諮詢您的課程老師，或者您可以直接致電至我們的辦公室。

消費者保護署

與您一起提供安全食品

勤洗手!!!

正確的經常洗手的好習慣，對於有效抑制細菌和病毒(病菌)的傳播是非常重要的。大多數致使人們生病的原因是通過您的雙手傳播到食物上去的。

像甲性肝炎和志賀氏病這樣的疾病之所以得到傳播，是因為人們去過廁所後沒有洗手。這被稱為糞口傳播。

使用正確的洗手方式...

只使用洗手水池 — 而不是洗菜、洗碗或者是洗拖布的水池

使用香皂和流動的溫水

用力搓手20秒鐘

清洗所有的表面，包括

✓手背

✓指間

✓手腕

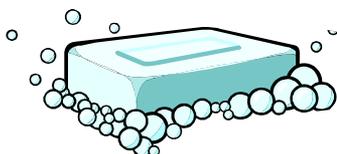
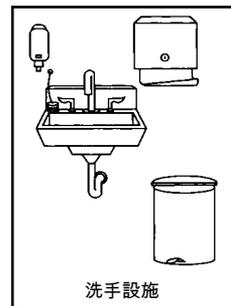
✓指甲裏面

○ 如果可能的話，使用指甲刷

○ 好好沖洗乾淨

○ 用紙巾擦幹雙手，然後

○ 用紙巾關閉水龍頭



什麼時候是正確的洗手時間？



- ❗ 從廁所出來後
- ❗ 飲食後或者吸煙後
- ❗ 接觸了您的頭髮、臉或者是身體的其他部位之後
- ❗ 擤鼻子、咳嗽或者打噴嚏之後
- ❗ 休息之後

還有...

接觸任何食物之前

接觸準備食物使用的器皿工具
之前

接觸任何已經準備好食用的食物之前

接觸生肉、魚或者家禽之後

扔掉垃圾或髒東西之後

打掃衛生、消毒或使用化學藥品之後

❗ 一定要經常洗手.....
開始工作**之前**，休息**之後**，
或者**當**進入廚房的**時候**。

沒有比洗手更重要的！

潤膚露或者護手霜可以被用於正確洗手**之後**，但是**永遠**也不能代替洗手。

手套可能會被用於限制直接用手接觸食物，或者其他用途，但是**永遠**也取代不了洗手的地位。

不要帶病工作!!!

如果您生病了，病菌能夠通過您接觸過的任何東西傳播 — 食物，盤碗用具，櫃檯，器皿，深鍋，平底鍋，和其他人。

不要工作如果您有 . . .

- × 腹瀉
- × 嘔吐
- × 黃疸
- × 嗓子疼伴有發燒
- × 甲性肝炎 (通知您的管理人員立即打電話給衛生部門 595-4300。)



更換工作性質. . .

如果您必須去工作，或者您在工作的时候生病了，立即向您單位的管理人員報告。

如果您的手上有容易感染的割傷、燒傷、燙傷或者是疼痛，不要做與食物有關的工作或者是接觸乾淨的盤碗用具和器械裝備。

包紮好易感染的部位，然後戴上手套覆蓋住這個部位。更換工作性質，儘量不要去做與接觸食品有關的工作，直到疾病或感染徹底消除，您可以做包括：

- ◆ 扔垃圾
- ◆ 清掃和擦洗地板
- ◆ 打掃廁所和大廳
- ◆ 把髒盤子拿回到廚房
- ◆ 當服務員或收銀員



吃，喝，吸煙

在加工食品的區域，工作人員 **不可以**



吃，



喝，



吸煙，或者使用其它煙草

當工作人員接觸了他們的嘴或者身體的其他部位之後，再接觸食物，以上三種行為會污染食物。

工作人員必須到休息室、大廳或者飯店的門口去做以上的行為。

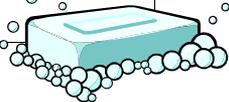
例外： 在加工食品的區域，工作人員可以飲用 **帶把手的、封閉的**容器內的飲品。不允許使用吸管。這些容器必須放置在不能濺到（或污染）食物（或與食物有接觸的表面）。



牢記！

返回工作崗位之前

一定要洗手！



衛生學

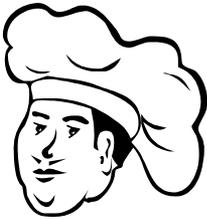
食品工作者是食物受到污染的最大污染源。在您的整個身體，包括您的頭髮和衣物都可以找到有害細菌和病毒。天天洗澡，乾乾淨淨上班。



每天都要穿乾淨的衣服（制服）。在工作的時候，千萬不要用您的衣服或者圍裙來擦手，當您的衣服或圍裙髒的時候要換新。

頭髮限制

如果頭髮（男性或女性）長到能夠接觸衣領，任何時候，只要您在廚房、加工食物、拿著乾淨的器皿或者是清洗盤碗用具，都要把頭髮束縛起來。



可以採用一些有效的約束頭髮的方法，其中包括髮網、髮髻、軟帽或者其他相同性質的帽子，或者簡單地編一個辮子。

鬍鬚如果長到可以接觸到衣領也必須束縛起來（髮網或者鬍鬚套）。



只有工作在食品預先包裝好的機構，
和不打開食品包裝的機構，
不強制要求
束縛頭髮。

珠寶首飾

加工食品的時候，手上和胳膊上不允許配戴珠寶首飾。



例外：普通的結婚戒指可以配戴，或者是醫用的識別身份的手鐲也可以配戴，前提是在加工食品或者上菜的時候，手鐲不會接觸到食物。

手指甲

手指甲必須被修剪、挫平，保證指甲邊緣和表面乾淨，不粗糙。食品工作者在加工食品的時候不可以塗抹指甲油、配戴假指甲。

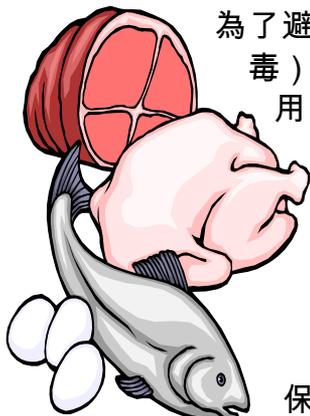
個人物品

個人物品像外套、夾克和錢包，應該放置在指定的地點。要遠離加工食品的地方，要遠離儲存食物、盤碗用具、設備和亞麻布製品的地方。



藥品也應該儲存在遠離食物、乾淨的器皿或加工食品的地方。如果顧客服用了受到藥物污染的食物，可能會引起重病、甚至死亡。

高風險食品



為了避免罹患來自食物感染的疾病（食物中毒），保護好食物是非常重要的。當人們食用了被細菌污染了的食物會導致疾病的發生。

細菌很容易在有些種類的食物中生長，這類食品被稱為：

高風險食品。

保證這些食物高溫或者冷藏來殺死或限制細菌的滋生是非常重要的。

例如包括：

生的發芽的種子（苜蓿，豆類）

生肉或者烹飪過的熟肉、家禽或海鮮

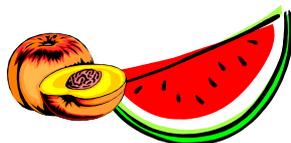
乳製品

生蛋或熟蛋

烹飪過的蔬菜、米飯、豆類或者麵食

切開的弱酸類水果和瓜類

任何含有以上原料的食物



非高風險食品

有害細菌在一些食品裏不是很容易生長，所以這些食物不需要保持高溫或冷藏。當這些食物被冷藏的時候，只是味道會更好一些或者保鮮會更久些。



這類食品被稱為：

非高風險食品。

例如包括：

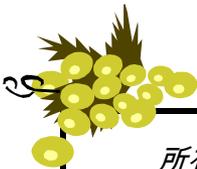
麵包，圈狀硬面包，脆皮（低溫會抑制細菌的生長）。

蛋黃醬 — 購買的蛋黃醬（大量的酸性物質有效的抑制了細菌的生長）。

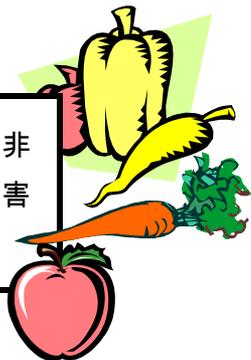
泡菜（大量的酸性物質有效的抑制了細菌的生長）。

冰塊（低溫抑制了細菌的生長）。

新 鮮的 **未切開** 的水果和蔬菜。



所有的食物，無論是高風險食品還是非高風險食品，必須遠離咳嗽、打噴嚏、害蟲、化學藥品和其他污染源。



危險地帶

細菌和病毒可以通過烹飪食物來殺死。它們的生長可以通過保持食物高溫或者冷藏來控制。這被稱為溫度控制。

細菌生長需要...

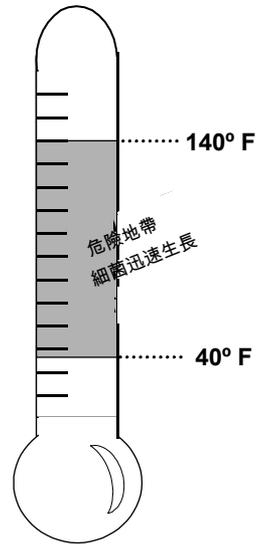
時間

溫度

高蛋白食物

濕度

當食物的溫度在40°F以下或者140°F以上時，細菌生長得不快，溫度在40°F到140°F之間是**危險地帶**。



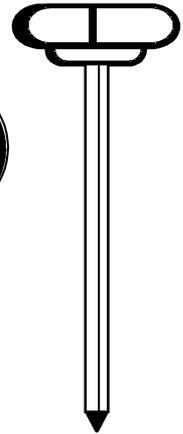
當高風險食品被擱置在**危險地帶**時，細菌迅速生長，能夠產生毒物（毒素）使人們生病。



有規律的檢查食物的溫度是非常重要的。如果食物被放置在危險地帶溫度內**4**個小時或更久，**應扔掉食物！**

溫度計

溫度的控制對保證食品的安全很重要。**必須**使用溫度計來確保食品在正確的溫度下烹飪或儲藏。兩種最常見的溫度計是：



數字溫度計

金屬探頭溫度計



如何使用食物溫度計...

校對溫度計 (請管理人員幫助完成) 。

使用前後進行清洗、沖洗和消毒。

不要讓探測器接觸到容器的側面和底部。

把溫度計插入到被測食品的最厚的部位，避免接觸骨頭。

保持15秒鐘，然後取出讀數。

儲存在**危險地帶** (40°F至140°F) 的食品應通知您的管理人員。

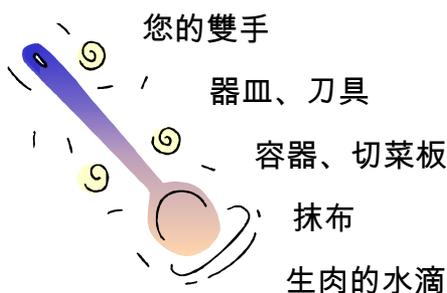


溫度計也應用於測量冰箱、冰櫃、洗碗機的溫度。與管理人員一起檢查它的正確性。

交叉污染

交叉污染是把細菌或其他有害物質傳播到已經調理好的食物或準備好提供給消費者的食物。（例如：拿完生的漢堡肉片，沒有洗手就把生菜和番茄放到漢堡胚上。）

任何以下事項都有可能將細菌或者其他污染物傳播到即食食物上：



如何避免交叉污染...

- ◆ 更換作業的時候洗手，接觸即食食物之前洗手，接觸乾淨的器皿之前洗手。
- ◆ 每次品嚐食物的時候使用一個乾淨的勺子。
- ◆ 每次完成作業之後，清洗、沖洗、消毒用過的器皿和工作用過的表面，尤其是生肉用過的器皿和接觸過的表面。
- ◆ 保證切菜板和器皿完好無損以便於清洗。
- ◆ 將生肉放置在即食食物的下面。
- ◆ 將生製品和即食食品分開存儲。



不要觸摸即食食品

準備完畢、即將提供給消費者的食物**不應該**用手直接觸摸。禁止用手觸摸即食食品會有效地限制細菌再次傳播到食物上。應該使用器皿（勺子、夾子、長把勺），熟食店的餐巾紙或專用手套來接觸這些食物。



被用於避免直接用手接觸食品的手套必須是專用的一次性手套。

工作人員**必須總是**：

- ◆ 戴上手套之前或者更換一副新手套時要洗手。
- ◆ 一旦發現手套變髒或者破損必須立即更換。
- ◆ 更換作業時應及時更換手套。



器皿用具應存放在遠離污染的地方。這包括將它們存放在一個清潔、乾燥的地方，或者是懸掛起來。



千萬不要清洗或者沖洗手套！

摘掉手套，清洗您的雙手，
更換上一副新的手套。

來源

所有提供給消費者的食物一定要有正規的來源（廠商、批發商或者零售商）。

肉類、家禽和蛋類一定要通過俄克拉荷馬州農業部門或者美國農業部門的檢驗合格。



鮮奶在提供給消費者之前一定要使用巴氏殺菌法對其進行消毒。

貝殼類食物必須貼有檢驗合格標籤，並且在標籤上必須注明產地和打撈時間。

公共場所食用的食物必須是在經過衛生部門檢查合格的廚房裏加工。這些食品不允許在某個人的家裏加工製作或者儲存。

檢查所有食物在運輸過程中應該是安全的、完好無損的、儲存在正確的溫度範圍內。不要接收儲存在危險地帶，有異味的，發黴的食品，不要接收已經變形的或者膨脹的聽裝食品。



一般儲存常識

- ◆ 在所有的食品上貼上標籤，標籤上注明食物的名稱、生產日期以及何時開始儲存。
- ◆ 食品應該儲存在至少離地面6英寸的地方。
- ◆ 擦乾淨所有溢出的水滴，清空垃圾桶，扔掉垃圾袋。
- ◆ 首先使用先儲存的食品（先進先出）。
- ◆ **千萬不要**將化學藥品或者清潔用品與食物儲存在一起。
- ◆ **千萬不要**使用廢棄的清潔容器或者化學藥品的容器來儲存食品。

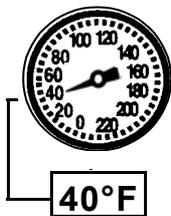


乾燥儲存

- ◆ 包好乾燥的食品
- ◆ 保證所有袋子的開口都封閉好，乾燥。
- ◆ 儲藏區域內應保證清潔，無害蟲。

冷藏

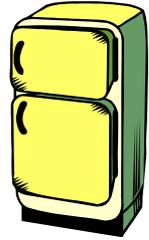
- ◆ 把調理好的、即食食品放置在生製品的上面，以防止遭到污染。
- ◆ 為了保護食物總是把它們包好。
- ◆ 儲存在冰箱裏的食物應該保證有足夠的空間讓空氣流動。避免超載。
- ◆ 檢查食品的溫度（見19頁冷卻的要求）。
- ◆ 冷藏設備必須能夠保證食物在40°F。
- ◆ 在冷藏設備中，使用合格的溫度計來確保準確的溫度。



解凍

有4種安全的方法來解凍食品：

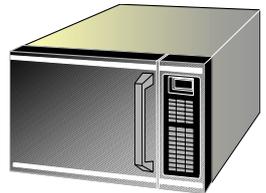
1. 在冰箱裏。這是最安全的方法，但是它可能需要幾小時至幾天的時間。像火雞、烤肉這樣的大件食品需要一天或者更多的時間。



2. 在冷的流水下面。使用一個乾淨、清潔的水池，一旦食品解凍就馬上把它拿走。**千萬不要**使用溫水、熱水或者靜止的水來解凍。

3. 在烹飪的過程中。法式薯條、洋蔥圈和漢堡肉餡使用這種方法解凍最好。但是這種方法不適合大件食品。

4. 在微波爐裏。食品必須馬上被烹飪或者提供給消費者。這種方法也不適合大件食品。



千萬不要在室溫下解凍！

把食品放置在櫃子上或者水池裏
在室溫下解凍是**不安全的**，
因為這樣會允許細菌迅速生長。

烹飪

烹飪食品一定要在能夠殺死危險細菌的最低溫度完成。這個最低溫度一定要保持至少15秒鐘。

通過觀看或者觸摸來斷定溫度是不可能的。一定要用一個乾淨、衛生的溫度計來測量溫度。

以下所例的是確保食品安全的正確烹飪溫度：

165°F 家禽（雞肉、火雞、鴨肉、野雞）

肉類及其附件

任何與肉類有關的食品

155°F 肉沫（漢堡）

145°F 海鮮

豬肉

大部分高風險食品

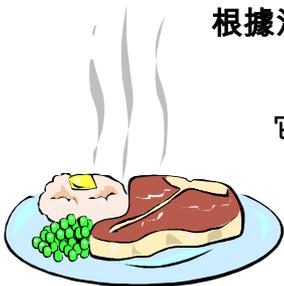
140°F 水果和蔬菜（烹飪過準備熟用）

130°F 半熟的烤牛肉



根據消費者的要求...

消費者可能會要求食用牛排，蔬菜或者其他食物低於正確烹飪溫度的要求，或者是生食，像這樣的特例應該請示您的管理人員同意。



熱菜

剛剛烹飪好、馬上就準備食用的菜肴應該保持在**140°F**。在食品放入具有蒸汽或熱水保暖設備的餐桌、湯鍋或者其他加熱設備之前，這些設備應該提前預熱。

- ◆ 放入少量的食品在這些加熱設備中，再經常填滿容器。
- ◆ 蓋上蓋子以保證食物高溫。
- ◆ 經常攪動食物以保證均勻加熱。
- ◆ 千萬不要將生製品與熟製品混合到一起。



冷菜

冷菜必須保持在**40°F**或者是**40°F**以下。將食物儲存在冷藏設備或者布菜設備中。**千萬不要**將食物放置到室溫下，因為細菌會在室溫下生長。

- ◆ 將儲存在冰箱裏的食物包好以避免污染。
- ◆ 將準備好的冷菜放置到鍋裏或者盤子上。不要將食物直接放置到冰塊上。
- ◆ 放置到冰塊上的食物應該預先冷卻，冰塊的多少應與盤子裏的食物等高。



經常使用帶金屬探頭的溫度計檢查食物，
以確保熱菜的溫度在**140°F**以上，
冷菜的溫度在**40°F**以下。

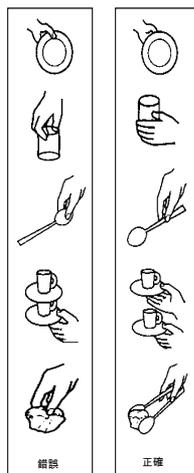
服務

工作人員具有良好的衛生習慣和按照正確的服務程序進行服務，能夠有效的保護食物。

- ◆ 按照第一章中衛生學和洗手程序進行。
- ◆ **千萬不要**觸摸與食物表面接觸的玻璃杯、茶杯、盤子或者餐具。
- ◆ 當提供給消費者食物的時候，**千萬不要**將杯、碗迭放在一起，以避免污染。



- ◆ 使用冰塊鏟子或者冰塊夾子。不要用即將使用的或者其它任何玻璃杯子鏟冰。玻璃杯子可能會破碎，或者從您的手上滑落到冰塊上，污染冰塊。



再服務

只有一種食物您可以從一個消費者的餐桌拿走，提供給另一個消費者，那就是未打開的密封食品。這包括整袋的餅乾、蜂蜜、果凍、糖、甜品、乳製品、番茄醬和芥末醬。辛辣的調味品瓶子，像番茄醬和牛排汁也可以從一個餐桌拿到另一個餐桌。



如果一個消費者在盤子裏剩了食物，**一定要扔掉**。沒有吃完的食物，像薯條、菜卷和麵包**不可以**再次提供給另外一個消費者。

冷卻

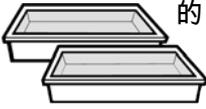
食物應該盡可能快的冷卻下來！不要將食物放置在室溫內，或者是**危險地帶**溫度區域，這樣細菌會迅速生長。冷卻食物：

在2個小時內從**140°F**冷卻至**70°F**，然後

再4個小時（至多6個小時）內從**70°F**冷卻至**40°F**

◆ 將大件的烤肉和火雞切割成小塊。

◆ 將食物放入到一個淺的金屬盤中，金屬盤不應該超過4英寸厚。盛裝非常厚的食物的金屬盤不應該超過2英寸厚。



◆ 也可以使用冰塊來冷卻食物。

◆ 在盤子的周圍留有足夠的空間，以便空氣流動。不要將盤子迭放在一起。

◆ 盡可能快的將食物放入冰箱或者冰櫃中。

◆ 直至溫度降到40°F（再將盤子包起來。將它放到一個避免污染的地方）。



冰水浴...

冰水浴也可以用來冷卻食物，而且對於冷卻液體食物非常有效：

◆ 將一個金屬深鍋或者平底鍋放入到一個水池裏或者更大的鍋裏。

◆ 將這個水池或者鍋裏放入冰塊，冰塊的多少直至與小鍋內的食物等高，然後在冰塊的上面加入冷水。

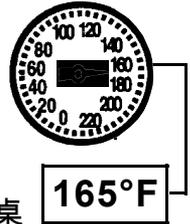
◆ 經常攪拌以確保食物達到應該的溫度。

在冷卻和加溫的過程中，總是使用一個帶有金屬探頭的溫度計來檢查食物的溫度！

再次加熱

有時候食物被冷卻之後需要再次加熱，再次加熱食物必須十分迅速以確保安全。

- ◆ 在2個小時內將食物再次加熱至**165°F**。
- ◆ 使用煤氣燃氣灶、微波爐、對流爐和雙層蒸鍋。
- ◆ 千萬不要使用具有蒸汽或熱水保暖設備的餐桌或食品櫃，深鍋，因為它們加熱太緩慢。
- ◆ 使用小爐子進行加熱，經常攪拌。
- ◆ 將再次加熱的食物放置到加熱容器中或者直接提供給消費者。



剩飯菜



剩飯菜是指那些**沒有**提供給消費者，儲藏起來，將來才會提供給消費者的食物。應該採取相應的措施來保護這些食物：

- ◆ 儘可能快的將剩飯菜食用。
- ◆ 總是在食用新鮮飯菜之前食用剩飯菜。
- ◆ 千萬不要將新鮮的飯菜與剩飯菜混合在一起。

提供給消費者的食物不應該是剩飯菜。如果消費者點膳後未食用，**一定要扔掉**。



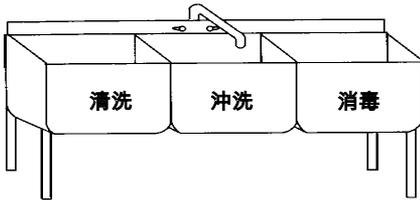
清潔和消毒並不是一回事。清潔意味著掃除可見的泥土(灰塵、肥皂、食物)。消毒意味著清除有害污染(細菌、病毒)。所有與食物接觸的器具表面、盤碗表面必須首先清潔乾淨,然後使用高溫或者化學藥品進行消毒。

您可以看得見清潔。您看不見被消毒過。



人工清洗

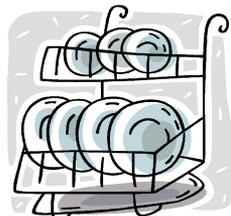
當設備和盤碗(用具、餐具、鍋)用手進行清洗時,它們必須使用三個水池裝置。



在用手清洗所有物品之前,清潔和消毒所有水池和被清洗物品將要接觸的表面。

用手清洗設備和盤碗...

1. 將剩飯菜和渣滓倒入垃圾袋內。
2. 在**第一個水池內**用熱的、洗滌劑水溶液**清洗**物品。
3. 在**第二個水池內**用乾淨的溫水**沖洗**物品。
4. 在**第三個水池內**用溫水和一定量的化學消毒溶液**消毒**物品。使用化學試紙來確定其濃度的正確性。
5. 在儲存之前,採用空氣乾燥的方法進行涼幹。不要用毛巾擦幹盤碗用具。



洗碗機

有兩種可以在市場上購買到的洗碗機：

熱水消毒洗碗機

化學試劑消毒洗碗機

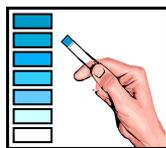


在機器裏洗碗...

1. 檢查機器以確保其乾淨和操作靈活。
2. 將剩飯菜和渣滓倒入垃圾袋中。如果有幹的食物粘貼在盤碗中，應該預先浸泡。
3. 將器具和盤碗放入機器中，保證機器沒有過載。
4. 在儲存之前，空氣乾燥器具和盤碗。千萬不要用毛巾擦幹。
5. 為了保證物品正確消毒，一定要用溫度計來檢查水溫，或者是化學試紙檢查溶液的濃度。

化學濃度

化學藥品一定要正確地混合，千萬不要將洗滌劑加入到溶液中消毒。使用相應化學試紙來檢查其濃度的正確性。三種常見的化學消毒藥品，其正確濃度分別是：



- 氯水（漂白劑） 25 ppm to 100 ppm
碘酒 12.5 ppm to 25 ppm
四價氨水 見容器的標籤

一般清掃



不要停止清掃。制定一個清掃時間表，以確保所有的地方每天都能清掃到，包括牆壁、天花板和地板。食物接觸的表面、器皿和消費者使用的餐桌應該在每次使用完畢之後清掃。使用化學藥品，像漂白劑或者殺蟲劑，來保證周圍環境乾淨、清潔，沒有害蟲。

抹布...

- ◆ 用抹布擦拭與食物接觸的表面、桌子、切菜板和器具。
- ◆ 將抹布浸泡在乾淨的消毒溶液中。不要將洗滌劑加入到溶液中。
- ◆ 使用不同的抹布來擦拭生肉接觸過的表面。不要使用相同的抹布來擦拭桌子和其它容器。



化學藥品...

- ◆ **千萬不要**將化學藥品、洗滌劑或者殺蟲劑與食物、廚房用具或者設備存放在一起。
- ◆ 在每一樣化學藥品上明確貼有標籤。最好將化學藥品存放在原包裝的瓶子或盒子中。



閱讀下面的說明以便使用。

害蟲控制

在建築物中最好的防禦害蟲的方法是有一個經常清掃和消毒的時間表。



常見的害蟲...

所有的害蟲都嚴重威脅著健康，因為它們將導致疾病的細菌留在食物上和與食物接觸的表面上。在飯店裏能夠發現幾種常見的害蟲是：

蟑螂



蒼蠅

螞蟻

老鼠和耗子

阻止蔓延...

- ◆ 經常徹底地清掃和消毒建築物，立即擦乾淨溢出或濺出的水滴。
- ◆ 密封在地板、牆壁和天花板上的裂縫。
- ◆ 填滿或覆蓋在管道周圍的所有洞口。
- ◆ 保證門窗關閉緊密。千萬不要使用任何東西支撐住敞開的後門或者開車—經過的視窗。
- ◆ 將垃圾存放在有緊閉蓋子容器內的垃圾袋裏。經常清洗這個容器。
- ◆ 大垃圾箱的外面應有緊閉的蓋子，其周圍的地面應保持乾淨。

如果害蟲成為了一個問題，應該請用有營業執照的害蟲控制公司。

詞彙表

生物因素 — 細菌、寄生蟲、病毒和真菌能夠在一定種類的食物上，器具和盤碗的表面生長和生存。通過正確的清潔和消毒方法能夠殺死細菌。

校準 — 通過使用來確定溫度計刻度的設置是否能夠測量出準確的溫度，如果不能測量出準確的溫度，進行必要的校正。

清掃 — 擦去可見泥土、灰塵、食物和肥皂。

濃度 — 一定量的化學藥品存在於一定量的水中。

使污染 (污染) — 細菌、化學藥品或者其它有害物質出現在食物中，或者與食物接觸的表面上。

交叉污染 — 傳播或者再次致使細菌、化學藥品或者其它有害物質出現在已經烹飪完畢、或者準備好提供給消費者的食物中，或者與食物接觸的表面上。

危險地帶 — 在這個溫度範圍內，生物因素可以生存、繁殖和生長，溫度範圍在40°F 至140°F之間。

盤碗 — 在這本手冊中，盤碗是指用來儲存、盛裝、準備、運輸或者分配食物的用具。這包括的項目有：器具、餐具、盤子、碗、玻璃杯、深鍋、平底鍋和所有與食物接觸的用具。

洗碗 (機) — 使用高溫或化學的方法，用手或機器清洗和消毒盤碗用具和與食物接觸表面的過程。

裝備 — 在準備食物的過程中需要用到的工具，像切片機、攪拌器、燃氣灶、罐頭起子、桌子、櫃子和冰箱。

FIFO (先進先出) — 循環儲存食物的方法，以確保先儲存的食物首先被使用。

糞口傳播 — 當排泄物污染食物或者水源導致疾病的傳播；大多數常見的、在食品行業中的傳播是因為工作人員使用廁所之後沒有充分清洗乾淨他們的雙手，然後觸摸提供給消費者的食物（或者使用的盤碗）。

與食物接觸的表面 — 與食物有接觸的器具或盤碗用具的表面；包括食物可能滴、流、濺到的表面。

來自食物感染的疾病（食物中毒） — 當人們食用了被細菌、病毒、化學因素、物理因素或者其它有害物質污染了的食物，而引起疾病的反應。

非高風險食品 — 在這些食物中細菌不容易生長。

高風險食品 — 支持細菌迅速生長、繁殖的食物；要求溫度控制來確保安全食用。

即食 — 清洗、烹飪或者其他準備程序完畢，可以直接提供給消費者。

消毒 — 提高安全標準，降低細菌和病毒的數量；用高溫或化學的方法殺死細菌和病毒。

美食家培訓課程表

致電以下地方索取他們的課程表：

博覽廣場 (塔爾薩市)

第15大街東部4616號 582-9355

比克斯比市 (塔爾薩市南部)

杜氏西部12號 366-8485

沙泉市

306 E.百老彙..... 591-6100

斷箭

東部地區健康中心

第129東方大道南部5051號..... 595-4521

科林斯威爾

第12和中心..... 596-8650

