



BUNDESMINISTERIUM
FÜR SOZIALE SICHERHEIT UND
GENERATIONEN

沙门氏菌 忠告厨房工作人员避免 食物中毒



沙门氏菌是细菌，它们可能引起腹泻，发烧，呕吐和肚子疼等疾病，有的人还可能因而死亡。

上述疾病几乎总是由食用带有沙门氏菌的食物引起。

在存放及烹饪时遵守几条重要原则，就可以避免上述疾病！



沙门氏菌是如何进入厨房的？

由禽，肉，蛋，鱼和海鲜(如贝壳，牡蛎...)等食物带入；
由家中饲养的动物或由人带入。



所以，首先要知道沙门氏菌藏在什么地方：

在生的家禽肉中，家禽肉的各部分及家禽内脏中；
在生肉及碎肉中；
在生鱼及生海鲜中；
在蛋壳及蛋清，蛋黄里；
在人和动物的肠子里。
因此，人及动物的粪便里也有沙门氏菌。



我在接触食品时，尤其要注意：

禽类必须包装完好不漏水。
禽类不得与其它食品接触。

肉，鱼，海鲜不得与其它食品接触。
我只买用防破裂的盒子包装的鸡蛋。

如果鸡蛋打破，我要把蛋清蛋黄跟别的食品分开放。



先讲四条重要提示：

沙门氏菌在室温条件下，在温热的饭菜，土豆，色拉，未加冰冻的布丁及奶油等食品中繁衍迅速。

沙门氏菌在冰箱温度下几乎不繁衍，因此，要把冰箱温度调低 - 不高于 + 4°C。

煎，烘，煮 - 也就是说长时间高温烧菜 - 会杀死沙门氏菌，饭菜内部温度必须高于 + 75°C。

深冻不会杀死沙门氏菌。



我怎么做才能预防疾病？



我要注意正确地存放和烹饪：

我要把生蛋，生禽，生肉，生鱼和生海鲜包好盖好，放在冰箱里保存，并注意不让生肉，生鱼和生禽的血或水滴到别的食品上。

我在处理生食品后一定洗手。

我一定注意，不让处理生食品时用过的厨具餐具和已经做好的饭菜接触。

我切土豆，香菜，洋葱等菜时一定要用没有用过的干净案板和洗过的干净刀具。

我烧菜一定要烧透，并注意在煎，烘，煮，烤时使饭菜内层温度高于 + 75°C。

我要注意，在煎，煮，烤之后，禽，鱼，海鲜或肉菜的内层不生，不半熟。

我在煎英式牛排时，一定要用鲜肉，并在作好后立即上菜。

我在做土豆色拉及别的色拉时，要加很多醋。

饭菜作好后，我要趁热立即上菜(+75°C以上)

或者迅速放进冰箱冷冻存放。

我不保留炸肉屑。



我

不作夹带生鸡蛋，生蛋清，生蛋黄的菜；
不作只有一面熟的荷包蛋；
不作加生鸡蛋的汤；
不用未煮熟透的蛋做汤或汁；
不用未煮熟透的蛋做布丁等；
不用生蛋或打泡蛋白做奶油食品，提拉米酥或乳酪蛋糕的馅等；
不用生蛋做鞑靼牛排；
不作未彻底加热的蛋菜(炒鸡蛋)；



在为深冻的禽，深冻的鱼，深冻的海鲜及深冻的肉化冰时，我要尤其小心：

我要让深冻的食品在冰箱里化冰。
我要用容器或杯子接住化冰时滴下的水。
我要用洗碗机或用洗涤剂加热水洗接水的容器或杯子。
我不端着化冰的水在厨房里来回走动。



我这样使厨房一尘不染：

我保持我工作位置的整洁。
我在厨房只用一次性手巾。
我把生食品和已经做好的饭菜严格分开。
我切生食品时用过的勺，刀，叉，盘子，案板等要立即在洗碗机里用热水或用洗涤剂加热水洗净。
我要把蛋壳和生食品的包装纸立即丢到垃圾桶里。
我要用有益的垃圾桶装垃圾，而不把垃圾放在厨房。
我要严格注意不让家里饲养的动物进厨房。



需要用消毒剂吗？

一般来讲，洗手用热水和肥皂就够了。

洗餐具厨具用洗碗机即可。我要把洗碗机调到+65°C以上。在使用消毒剂时，我要严格遵守使用规定(浓度及使用时间)。



个人卫生

人也会在厨房传播沙门氏菌或将沙门氏菌带进厨房。他可能自己就是带菌沙门氏菌者或传播沙门氏菌者。

因此，我在开始工作前及处理生食品后都要用肥皂和温水彻底洗手。

每干一件脏活之后，我都要用肥皂和温水彻底洗手。

每上厕所之后，我都要用肥皂和很多温水彻底地洗手。

如果拉肚子，我更要小心。

我要用一次性手巾擦手。

在厨房，我要穿戴干净，不怕烤的浅色工作服和工作帽。

我也可以用每天一换的一次性工作帽。

我的指甲要干净，要剪短，并且不涂指甲油。

在厨房，我不戴手表，也不在手指或胳膊上戴装饰品。

如果我手部，胳膊，头部或脖子患皮疹，发炎或化脓，或者，如果我感冒，我就既不可做菜，又不可端菜。

手部或胳膊受伤时，我要用防水的绷带包扎住伤口。

我在拉肚子时，要去看大夫。

我要注意，在做饭时不能与家里饲养的动物接触。

Redaktion: Dr. P. Kränner, E. Kruckerer,
Bundesministerium für soziale Sicherheit und
Generationen, Abteilung IX/E/1,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien,
Tel.: 01/71100/4804 oder 4861,
Fax: 01/71100/4691;
Druck: eigene Vorvervielfältigung