

BUNDESMINISTERIUM FÜR  
GESUNDHEIT UND FRAUEN



## 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...)等食物带人；  
由家中饲养的动物或由人带人。

**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。他可能自己就是带有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. Kranner, E. Kruckrer,  
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen,  
Abteilung IV/13, Radetzkystraße 2, 1030 Wien,  
Tel.: 01/71100/4804 oder 4809  
Fax: 01/71100/4681;  
Druck: eigene Vervielfältigung