



## Cách Thức Chuẩn Bị Thực Phẩm và Xử Lý Thực Phẩm một cách Vệ Sinh

Khi làm tan đá thực phẩm, quý vị hãy để thực phẩm ở kệ dưới cùng trong tủ lạnh để bảo đảm rằng thực phẩm vẫn còn lạnh trong khi tan đá và không làm lây lan vi khuẩn qua các thực phẩm khác. Quý vị có thể dùng lò vi-ba (microwave) để làm tan đá nhưng sau đó phải nấu thực phẩm đó ngay.

Thực phẩm phải được làm tan đá đúng cách trước khi nấu để bảo đảm là thực phẩm sẽ được nấu chín toàn diện. Nếu quý vị phải nấu thực phẩm trong khi còn đông đá, quý vị phải thận trọng hơn để bảo đảm rằng thực phẩm được nấu chín toàn diện và nhiệt độ ở giữa thực phẩm phải lên tới 70°C

### Gói và Đem Thức Ăn Cho Khách Dùng

Quý vị nên để thực phẩm trong những vật liệu sạch sẽ, không độc và chắc chắn. Cần phải để những vật liệu đóng gói xa chỗ để thực phẩm để cho thực phẩm không bị ô nhiễm.

Quý vị phải để úp những hộp đựng thực phẩm xuống để chúng khỏi bị dính bụi. Rửa và làm sạch sẽ các hộp đựng trước khi dùng. Đừng dùng lại những hộp đựng thực phẩm mà nhà sản xuất làm ra chỉ để dùng một lần mà thôi.

Khi đem thức ăn cho khách, cần bảo đảm rằng những dao, muỗng nĩa và chén đĩa phải sạch sẽ và không bị hư hại.

### Muốn Tìm Hiểu Thêm

Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh có ấn hành những tập sách mỏng về chủ đề này, bao gồm:

- *Cách Chuẩn Bị Thực Phẩm để Nấu Nướng Một Cách Vệ Sinh.*
- *Lưu Trữ và Trưng Bày Thực Phẩm Một Cách An Toàn.*
- *Ngộ Độc Thực Phẩm – Cách Ngăn Ngừa*

Muốn biết thêm chi tiết, quý vị có thể xem những tài liệu hướng dẫn do Cơ Quan An Toàn Thực Phẩm Victoria phát hành. Quý vị có thể xin những tài liệu này tại Hội Đồng Thành Phố địa phương của quý vị hay tại Cơ Quan An Toàn Thực Phẩm Victoria. Ban Y Tế tại Hội Đồng Thành Phố địa phương của quý vị cũng có thể cho quý vị biết về những khóa học dành cho những người phải tiếp xúc với thực phẩm trong công việc của họ.

### Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

An Toàn Thực Phẩm Victoria là một chương trình thuộc Ngành Y Tế Công Cộng của Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh. Chương trình này có trách nhiệm quảng bá và theo dõi, kiểm soát cách thức xử lý thực phẩm an toàn trong tất cả các dịch vụ thực phẩm tại Victoria.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



Ngộ độc thực phẩm là một vấn đề y tế nghiêm trọng. Là một người làm công việc phải tiếp xúc với thực phẩm – dù cho quý vị là người phụ bếp, người thợ sản xuất trong kỹ nghệ chế biến thực phẩm, người phụ bán hàng ăn hay là người chuyên làm sẵn ụch – quý vị đều có trách nhiệm phải giữ an toàn khi tiếp xúc với thực phẩm.

Bảng cách lưu trữ, trưng bày và tiếp xúc với thực phẩm một cách an toàn, quý vị đã:

- Bảo vệ người khác khỏi bị bệnh hoạn.
- Bảo vệ công việc của quý vị.
- Bảo vệ tiếng tăm của quý vị trong kỹ nghệ thực phẩm.
- Bảo vệ dịch vụ kinh doanh của quý vị.

### Nhiễm Độc Chéo (cross-contamination)

Thực phẩm sống chứa vi khuẩn, gồm cả những vi khuẩn gây ra ngộ độc thực phẩm. Nếu thực phẩm sống được nấu chín đầy đủ trên 60°C hầu hết vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt.

Nếu để cho thực phẩm đã nấu chín tiếp xúc với thực phẩm sống thì vi khuẩn trong thực phẩm sống có thể xâm nhập qua thực phẩm chín. Điều này gọi là nhiễm độc chéo (cross contamination).

Vì lý do vừa nêu, điều hết sức quan trọng là phải lưu trữ thực phẩm còn sống riêng rẽ với thực phẩm đã nấu chín và sẵn sàng có thể ăn được.

**MỘT TRƯỜNG HỢP NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM CÓ THỂ LÀM CHO MỘT DOANH NGHIỆP PHẢI ĐÓNG CỬA.**

### Chuẩn Bị Thực Phẩm

Khi quý vị chuẩn bị thực phẩm, kể cả sống lẫn chín hay thực phẩm đã sẵn sàng để ăn, quý vị không nên dùng cùng một con dao, thớt và các dụng cụ khác cho cả hai loại thực phẩm. Nếu bắt buộc phải dùng cùng một loại dụng cụ thì phải rửa những dụng cụ này kỹ càng bằng nước xà bông nóng.

Nhúng kỹ tất cả rau và trái cây trong nước sạch để rửa sạch đất, sâu bọ và hoá chất.

### Tiếp Xúc với Thực Phẩm

Ai cũng mang vi khuẩn trong người. Ngay cả những người mạnh khoẻ cũng có thể lan truyền vi khuẩn vào thực phẩm bằng cách đụng tay vào. Nếu quý vị phải đụng tay vào thực phẩm, phải chắc chắn rằng quý vị đã rửa tay kỹ càng trước đó. Thực phẩm sống sắp sửa đem nấu có thể dùng tay cầm mà vẫn an toàn. Nhưng đối với thực phẩm đã nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn, cần phải dùng đồ kẹp, muỗng, bàn xẻng hay là mang loại bao tay dùng một lần rồi bỏ.

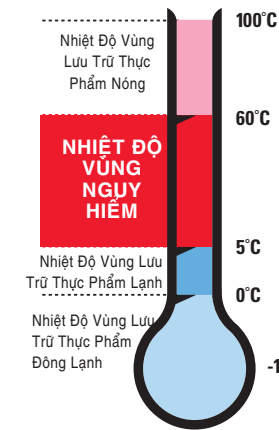
### Bao Tay

Nếu dùng bao tay, quý vị phải thay đổi bao tay mỗi giờ. Chỉ nên dùng bao tay sạch và là loại dùng một lần rồi bỏ.

Thay bao tay:

- Nếu bao tay bị có thể đã bị nhiễm khuẩn
- Nếu bao tay bị rách
- Nếu đổi việc từ thực phẩm sống sang thực phẩm chín
- Khi đổi sang công việc khác.

Luôn luôn dùng bao tay mới. Luôn luôn rửa tay trước khi đeo bao tay.



### Nấu Thực Phẩm và Hâm Nóng Thực Phẩm

Vi khuẩn sinh sôi nảy nở một cách mau lẹ khi nhiệt độ ở giữa 5°C và 60°C. Vùng này gọi là *Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm*.

Điều quan trọng là quý vị không được giữ thực phẩm trong Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm lâu hơn

thời gian tuyệt đối cần thiết.

Phải bảo đảm là tất cả thực phẩm, nhất là thịt heo, bò, thịt gà vịt, trứng và các sản phẩm sữa đều được nấu chín khi nhiệt độ trong trung tâm thực phẩm lên tới 70°C. Ở nhiệt độ này, hầu hết vi khuẩn đều bị giết.

### Làm Lạnh Thực Phẩm.

Thực phẩm mới lấy ra khỏi lò không nên để ở ngoài lâu hơn 1 giờ. Sau khi đã nguội, thực phẩm cần bỏ vào tủ lạnh ngay.

Thực phẩm miếng lớn sẽ nguội mau hơn nếu quý vị để trong một khay đáy nông (không sâu hơn 10cm) hay là nên chia thành từng miếng nhỏ.

### Làm Đông và Tan Đá Thực Phẩm

Quý vị không bao giờ nên làm đông lại những thực phẩm đã làm tan đá. Khi thực phẩm đã được làm tan đá, vi khuẩn bắt đầu sinh sôi nảy nở. Nếu thực phẩm được làm đông lại, vi khuẩn sẽ không chết và khi đem làm tan đá trở lại, chúng vẫn còn sống.