



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

壽司和刺身專賣店或同類場所的一般衛生指引

GLAL009-2009

(2009年 9月 23日)

1. 目的：

為從事日式料理專賣店或其同類場所之飲食從業員提供衛生指引，並就如何減低壽司和刺身造成的微生物危害，向業界提出建議。

2. 適用範圍：

壽司和刺身專賣店或其同類場所。

3. 定義：

【刺身】又稱“魚生”，是指不經烹煮而食用的新鮮海洋魚魚片、軟體動物、甲殼類動物、魚卵或其他海鮮等食物之總稱。

【壽司】是指成分為用米醋調味過的米飯，經捏或壓成飯糰狀並加入其它配料的食物。這些食物有用／不用海苔包裹的，通常以小塊形式進食，而其配料是放在飯糰上面／中間，其成分包括經／不經烹煮的或以醋醃漬的海鮮、海洋魚或介貝類水產動物的卵、蔬菜、經烹煮的肉類和蛋等。

4. 製造食物時須遵守的主要措施：

壽司和刺身的製造過程可分四個主要的步驟：選購、貯存、配製、運送及展示（圖一）。

4.1 選購：

4.1.1 向衛生可靠、商譽良好的店鋪購買海鮮及其他原材料；

4.1.2 收貨：

a. 應檢查出口國家簽發的衛生證明書及或其他相關材料；



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

- b. 須保存有關之文件以供查考；
- c. 檢查雪藏車是否清潔衛生，溫度必須在 4°C 或以下；
- d. 檢查冷藏車是否清潔衛生，溫度必須在 -18°C 或以下；
- e. 檢查民政總署之入口檢查日期；
- f. 所有材料，尤其海鮮，應檢查其新鮮度；冷凍水產品之外包裝應無結霜之現象，如發現有腐敗變質或者其他感官性狀異常者應拒收；及
- g. 收貨後必須立即放入合適的溫度貯存。

4.2 貯存：

4.2.1 確保以最佳方式貯存食物及其原材料：

- a. 冷凍食品須貯存在 -18°C 或以下，直到用作配製食物前一天為止；
- b. 配製食物前一天，須把冷凍食品改用冷藏貯存，其數量應以每天消耗量為原則。冷藏貯存是指把食物貯存在溫度為 0°C 至 5°C 間；解凍至使用之總時間不宜超過 48 小時；
- c. 必須每日檢查冷藏庫或冷卻裝置的溫度，並保存所有紀錄；
- d. 未經烹煮的材料必須與經配製的食物分開存放，以免交叉污染；
- e. 經配製後食物於冷藏保存時盛載之器具一定要清潔衛生；
- f. 經配製後和在運送及展示期間，壽司和刺身必須覆蓋並保存在 5°C 或以下，冷藏櫃亦不可用來存放其它食物，以減低交叉污染及細菌繁殖的可能。

4.2.2 確保使用新鮮的海鮮：

- a. 不應貯存過量的海鮮；及
- b. 存貨時應採用【先入先出】的原則。

4.3 配製：

4.3.1 配製食物時及在任何其他處理食物的過程中須遵守以下衛生守則：

- a. 所有食物處理人員必須嚴格遵守個人衛生；
- b. 必須穿著整齊清潔的工作服，並戴上工作帽把頭髮遮蓋；
- c. 在處理食物前，必須正確徹底洗淨雙手，須要時可佩戴用後即棄手套或利用機械，以減少直接接觸食物；
- d. 戴上手套的食物處理人員，不應同時處理食物以外的工作；
- e. 配製食物的工作範圍必需清潔衛生，以及具有良好衛生狀況之設備；



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

- f. 所有用具在使用前後應以熱水清洗或以合格之殺菌劑充分消毒，以保持清潔衛生；
- g. 工作枱面、砧板或刀具應保持平整清潔，並加上適當的標示以識別為配製壽司和刺身專用；
- h. 配製壽司和刺身宜在通風良好的獨立工作區間製作，以減低受污染之風險；及
- i. 已烹煮待用的米飯應放在有蓋容器內，與生的食物分開存放，避免置於 60°C 以下貯存超過 2 小時。

4.4 運送與展示：

- 4.4.1 壽司／刺身必須放在有蓋的碟上，或以膠盒加保鮮紙等保護好，刺身宜置於食用冰中保存並用食用級保鮮膜分隔；
- 4.4.2 製成的壽司和刺身在運送及展示期間必須保存在 5°C 或以下，並應盡量縮短從展示／運送至食用之間的時間；
- 4.4.3 預先包裝之壽司／刺身應附有保質期標示；
- 4.4.4 自助式壽司店販賣時壽司／刺身應有適當的保護，並保存於合適溫度(5°C 或以下)，且備有清潔之夾子及盛物盤(籃)供顧客選購使用；
- 4.4.5 當天已經展示剩餘之壽司和刺身在關店前必須棄掉。

5. 店主的責任：

- 5.1 確保貨源之安全；
- 5.2 確保店鋪環境整潔及衛生；及
- 5.3 確保其店員遵守食品良好衛生操作規範要求；
- 5.4 應為員工安排基本食物安全衛生知識之職前培訓。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

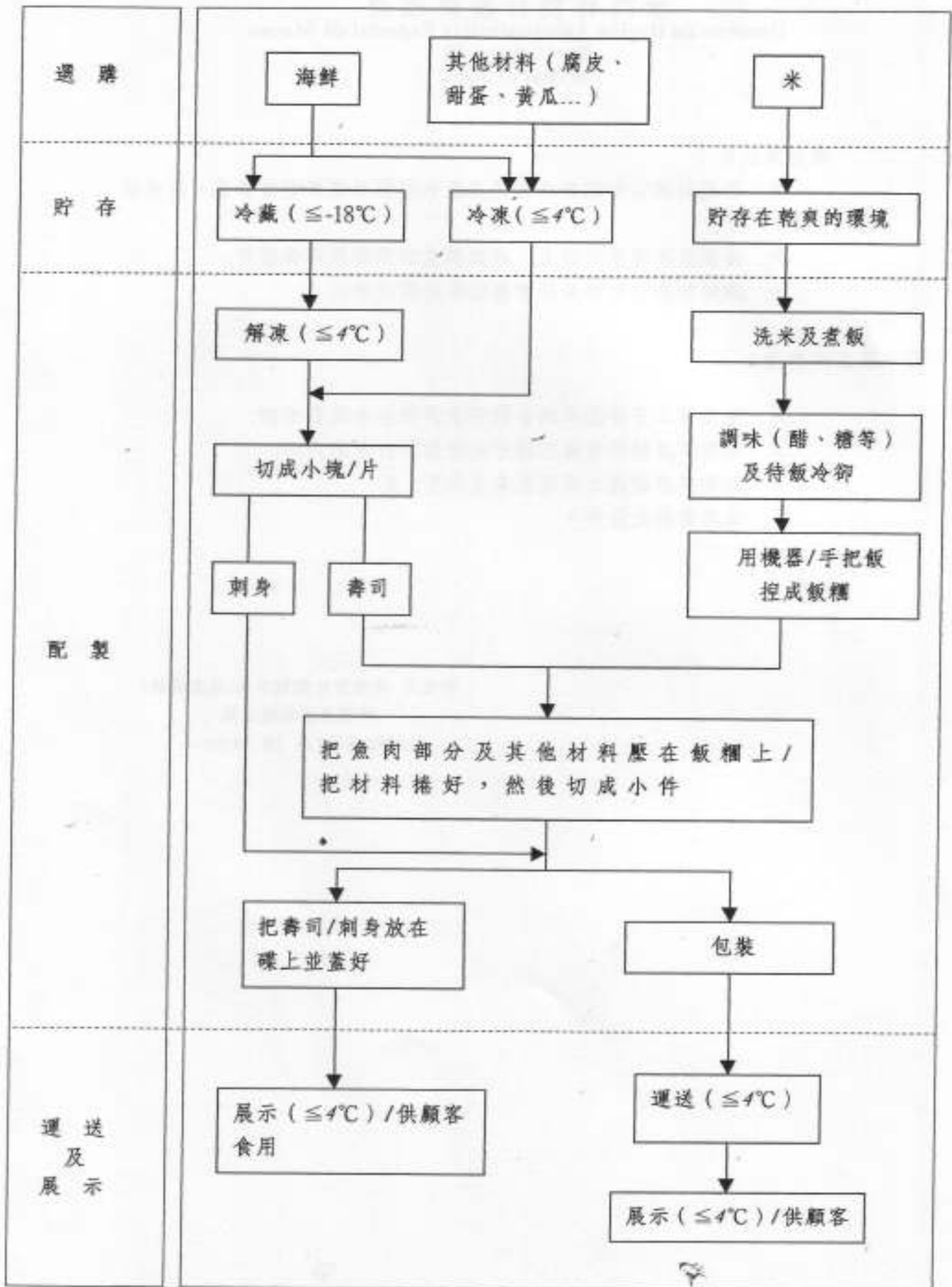
給消費者的一點意見

壽司和刺身

壽司和刺身大部材料均未經煮熟，而其配製過程亦容易造成微生物的污染。進食已受污染的食品，有可能導致疾病的出現。因此，免疫力較弱的人士，包括孕婦、長者和長期病患者均不宜食用。如欲食用壽司和刺身，宜向衛生可靠、商譽良好的店鋪選購。下列是對消費者的一些建議：

1. 到商譽良好的供應商或店鋪購買壽司／刺身；
2. 要注意店鋪的一般衛生情況：
 - 2.1 地下、牆壁和天花等公共地方是否保持清潔；
 - 2.2 用來展示食物的雪櫃等設備是否清潔和狀況良好；及
 - 2.3 用來盛載食物的器皿是否清潔整齊。
3. 選購優質的壽司和刺身：
 - 3.1 選購貯存於適當溫度(5°C或以下)及新鮮的壽司／刺身；
 - 3.2 壽司的飯糰部分既軟且白；
 - 3.3 魚生及介貝類海產動物的肉身須色澤鮮明、有光澤和透明；
 - 3.4 魚生的魚脂須清晰可見；及
 - 3.5 須注意預先包裝的壽司和刺身的保存期限。
4. 購買外賣壽司／刺身後，應盡快進食，須要時應將食物置於雪櫃內保存。

圖一：壽司和刺身的製造流程圖



(摘自：香港食物環境衛生署風險評估研究第二號報告書)