



家政室學生安全守則

在家政室上課時，學生應注意下列事項：

- (a) 不可在家政室追逐和嬉戲。
- (b) 為免受傷或扭傷關節，搬動笨重的器具或家具時，姿勢要正確。
- (c) 如遇有意外發生或工具損毀，應立刻向老師報告。

為保持家政室工作環境的整潔和衛生，學生應遵守以下安全守則：

- (a) 使用熱水和不含磷酸鹽成分的清潔劑，經常徹底清洗工作範圍，如雪櫃、食物架、儲物櫃內外等。
- (b) 存放乾糧如麵粉、糖和罐頭等的儲物櫃應保持乾爽和通風。
- (c) 用洗潔精洗淨碗碟後，須用熱水過清妥當。
- (d) 每天更換和清洗洗碗布和抹布。
- (e) 解凍食物時用深的托盤或碟盛載，可免溶水溢出。
- (f) 應立刻抹去濺在地上的水，以免滑倒跌傷。
- (g) 避免在地上堆放雜物。
- (h) 保持工作檯清潔，不應在檯面上堆放衣服、書包和不需要的物品。
- (i) 在縫紉課後，應清理檯面和地面上的零碎布料，以免雜物堆積，引致火警。
- (j) 每天清理特別室內的垃圾桶。
- (k) 用完材料、工具和器皿後，應放回原處。
- (l) 養成良好工作習慣，在離開特別室前，關掉所有水龍頭、電掣和煤氣掣。

在烹調食物時，應注意以下事項，保持個人衛生安全：

- (a) 烹調食物前和處理生肉後，必須用熱水和洗潔精洗手，為時約三十秒。如廁後、揩拭鼻水後及處理垃圾後也必須洗手。
- (b) 在洗切和烹調食物時應穿上清潔的圍裙。避免穿寬鬆的衣服和闊大的手袖。
- (c) 應把長髮束起。
- (d) 經常修剪指甲及保持指甲清潔。
- (e) 盡量避免直接用手接觸熟的食物。
- (f) 在烹調食物時如需試味，應用清潔的餐具，試味後亦應立刻清洗。
- (g) 切勿向食物咳嗽或打噴嚏。
- (h) 應用消毒防水膠布貼好傷口。
- (i) 如患有感冒、肚瀉、傷風、咳嗽或其他傳染病，切勿烹調食物。

在處理和貯存食物時，應注意：

- (a) 洗切食物
 - 用不同的砧板和刀，分別處理生和熟的食物。
 - 每次使用砧板後，應用清水和清潔劑洗淨。
 - 應用不同的器皿盛放生和熟的食物。切勿把熟的食物擺放在曾盛載生的食物，如肉類、家禽、魚類的器皿內。

(b) 貯存食物

乾糧 / 罐裝食品

- 把已開封的食品，放入密封的容器內。
- 應先使用貯存期最早的乾糧，以免過期。
- 把剩餘的罐裝食物放入非金屬容器內，蓋好後貯存於雪櫃。
- 棄掉生鏽或發漲的罐裝食品。

新鮮食物

- 應把生和熟的食物分隔存放在雪櫃內，避免食物交叉污染。
- 切勿把新鮮牛奶和椰奶，與存放在雪櫃好一段日子的奶類飲品混在一起貯存。
- 切勿食用變了質或有異味、受污染或變壞的食物。

剩餘食物

- 吃剩的食物，待蒸氣蒸發後，便可放進雪櫃。切勿把這些食物放在室內，待完全冷卻才放進雪櫃。

冷藏 / 凍藏食物

- 應保持雪櫃和冰箱櫃門緊閉，需要時才開啟，並在用後迅速關上。
- 應保持雪櫃的溫度在攝氏一度至四度之間。雪櫃內格的最高位置與最低位置溫度相差約攝氏二至三度。
- 為了保持冷空氣流通，切勿在雪櫃存放過多食物。
- 待凍藏肉類在雪櫃中完全解凍後才可烹調。
- 已解凍的食物應立刻使用，不應再冷藏。

在烹調和翻熱食物時，應注意：

(a) 烹煮

- 必須把食物徹底煮熟和翻熱。
- 把煮食鍋柄和茶煲咀妥放向內，可避免工作時不慎碰翻，引致燙傷。
- 當烹煮時，切勿屈身越過開啟的電爐或煤氣煮食爐。
- 切勿擺放太多食物在鍋或鑊中，以免煮沸時外溢，弄熄火源。
- 打開燙熱的煲蓋時，切勿把煲蓋向著自己，以避免蒸氣燙傷面部或手部。

(b) 烘 / 焗

- 在拿取熱的用具或在焗爐中提取和擺放食物、器皿時，應用厚布墊著或戴上隔熱手套。
- 檢查焗盆是否安放在恰當位置，平放在焗爐架上，以免提取時翻側。
- 在開啟焗爐門時，應加倍小心，避免被騰出的熱氣灼傷。
- 在查看食物是否烘/焗好，切勿過於接近查看烘/焗中的食物，以免滾油濺出，傷及眼睛。

(c) 煎炸

- 為避免滾油溢出，鑊或炸鍋內的油只須盛至半滿。
- 切勿讓水滴進滾油中。
- 切勿把油煮得過熱，用後，更不要把滾油留在鑊中置之不理。
- 炸食物前，應把食物抹乾，否則水份會使熱油四濺。
- 把食物輕輕放入滾油中。避免把食物由高處放下，以免滾油四濺，引致燙傷。

(d) 微波烹調

- 在使用微波爐時，應常翻動並攪拌食物，以確保食物徹底煮熟。
- 食物經微波烹調後應停放片刻，待中心部分稍為冷卻，方可安全進食。

(e) 翻熱

- 翻熱食物時，應把食物煮至沸騰最少7至10分鐘。可因應食物份量大小，延長或縮短時間。
- 只可把剩餘食物翻熱一次，並於一至兩天內食用。