

第 1 天複習

- 所有餐飲場所都必須擁有紐約市衛生局 (New York City Health Department) 最新核發的有效許可證。
- 衛生檢查員有權對任何營運中的餐飲場所或食品處理場所進行檢查。在檢查期間，此類場所必須允許檢查員進入其任何區域。
- 根據《紐約市衛生法規》(New York City Health Code)，所有餐飲場所的主管都必須取得「食品保護證書」(Food Protection Certificate)。
- 食品是指任何供人類消費而使用或銷售的可食用物質、冰製品、飲料或原料。
- 潛在有害食品 (Potentially Hazardous Foods, PHF) 為有利於微生物快速生長之食品。
- PHF 的範例包含所有生或熟的肉類、禽肉、牛奶與奶製品、魚類、貝類、豆腐、米飯、麵食、豆類、馬鈴薯以及泡在油中的大蒜。
- 「危險溫度範圍」為 **41°F 到 140°F** 之間。在這個範圍內，最具危害性的微生物會快速滋生。
- 在測量食品溫度時，可以使用三種類型的溫度計：**雙金屬探針式**（測量範圍為 0°F 到 220°F）、**熱電偶式**以及**熱敏電阻式**（數位式）。**法律禁止在餐飲場所使用玻璃溫度計。**
- 經美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 檢測過的肉類，必須具有 **USDA 檢驗標章**。
- 煙燻魚類必須在 **38°F 或以下**保存，以防止滋生**肉毒桿菌**。
- 貝類必須獲得**貝類標籤**。在使用這些產品後，此類標籤必須建檔保留至少 **90 天**。
- 牛奶與奶製品必須經過巴氏殺菌，保質期為 9 天；或者經過超高溫殺菌，保質期為 45 天。
- 所有未加工的蔬果在銷售前都必須徹底洗淨。
- 所有調氣包裝的市售食品，都必須依照製造商的說明食用。

- 除非已取得紐約市衛生局的特別授權，否則法律禁止食品零售場所對任何加工食品採用真空包裝。
- FIFO 表示「**First In, First Out**」（先進先出）。在實行 FIFO 方法時，第一個步驟是為產品標上日期。
- 《紐約市衛生法規》(New York City Health Code) 要求，所有加工食品都必須儲藏在地面以上至少 **6 英吋** 處。
- 為了防止**交叉污染**，冰箱中的生食品必須存放在熟食下方。
- 低溫可延緩微生物的滋長。
- 所有的冷藏食品都必須隨時保存在 **41°F** 或以下（煙燻魚類除外，其必須保存在 **38°F** 或以下）。
- 請維持乾貨儲存區充份照明與通風。
- 切勿將食品存放在廢水管線下。
- 已存放的食品必須維持蓋住，並且存放在防蟲容器中。
- 供人類消費的冰製品不得用於存放罐頭、瓶裝飲料或其他加工食品。
- 當食品直接存放在冰塊中時，必須能讓冰融水直接排出。
- 必須在每個指定的用餐區，於明顯可見（顯眼）處張貼「**First Aid Choking**」（窒息急救）海報。
- 提供酒精飲料的餐飲場所，必須張貼「**Alcohol and Pregnancy Warning**」（酒精與懷孕警示）標誌。
- 必須在所有的洗手檯張貼「**Wash Hands**」（洗手）標誌。
- 必須在所有場所張貼「**No Smoking**」（禁止吸菸）標誌。

第 2 天複習

- 我們的健康主要會受到三種類型的危害：*物理性*、*化學性*以及*生物性*。
- 食品中若存在異物（例如玻璃碎片、金屬碎屑等），即為物理性危害。
- 食品中若存在有害化學物質（例如殺蟲劑、清潔劑、處方藥等），即為化學性危害。
- 食品中若存在微生物（細菌、病毒、寄生蟲以及真菌），即為生物性危害。
- 受到有害（*病原*）細菌污染的食品，通常看不出來受到污染；外觀、口感或氣味都不會改變。
- 在有利的條件下，食品中的細菌數量可能每 20 到 30 分鐘就會翻倍。
- 細菌繁殖有四個階段：**遲緩期**、**對數期**、**穩定期**以及**衰亡期**。
- 細菌繁殖最快速的時期是**對數期**。
- 有六個因素會影響細菌的繁殖：**Food**（食物）、**Acidity**（酸度）、**Temperature**（溫度）、**Time**（時間）、**Oxygen**（氧氣）以及 **Moisture**（濕度）(**FATTOM**)。
- 病毒無法在食品中繁殖。然而，若是病毒跑進食品中，便可能會感染人類。
- **A 型肝炎**與**諾羅病毒**是兩種常見的食品傳染病毒。當某人攝入已受到感染者的糞便污染的食物或水時，便可能會感染這些病毒。在如廁後正確洗手，可防止感染。
- *旋毛蟲*會導致旋毛蟲病，這是一種由食物傳染的寄生蟲，通常會出現在未熟的豬肉中。如要預防旋毛蟲病，請在 150°F 的溫度下將豬肉烹製 15 秒。
- *安尼線蟲*是一種由食物傳染的寄生蟲，通常會存在於海魚中。
- *腸炎沙氏桿菌*是一種通常存在於生禽肉與帶殼生蛋中的細菌。
- 我們可以藉由**快速冷藏**、**快速重新加熱**以及**避免事先準備食品**，控制**產氣莢膜梭菌**這種微生物的繁殖。
- *金黃色葡萄球菌*是一種健康人類身上通常會攜帶的細菌。
- 食品中存在的葡萄球菌毒素，是透過食物傳染**金黃色葡萄球菌**疾病的原因之一，這樣的致病因素，能夠透過個人的良好衛生習慣預防，避免用手直接接觸準備要吃下口的食物亦然。

- 患有疾病的食品工作者，可能會因為接觸食品或處理在康復前不應該處理的食品，而傳染疾病。
- 絞肉（例如漢堡肉）必須以最低 158°F 的溫度進行烹製，以消除 *E. coli* 0157:H7。
- 肉毒桿菌是一種會造成肉毒桿菌中毒的細菌。這種病症跟家庭罐頭食品、煙燻魚類、泡在油中的大蒜以及任何真空（無空氣）環境內的食物有關。
- 在食用某些具有高含量組織胺的魚類時（例如金槍魚、鯖魚、鰹魚、鱈魚以及扁鱈等），可能因為處理的時間與溫度不當，而導致鯖亞目魚類毒素中毒。
- 進行任何可能讓食材受到污染的活動後，必須徹底洗手。例如，在處理生食材、上廁所、咳嗽、打噴涕、抽菸、吃東西、喝飲料以及抓癢之前或之後都必須洗手。
- 《紐約市衛生法規》要求，在所有的食物準備區附近 25 英尺處，以及所有的廁所內與靠近廁所處，需要準備洗手檯。
- 洗手檯必須備有肥皂、冷熱水、擦手紙或烘乾機，以及「Wash Hands」(洗手) 標誌。
- 《紐約市衛生法規》要求，所有的食品工作者都須配戴適當的髮束、乾淨的圍裙以及外衣，並且不在手臂與手部配戴任何飾品（結婚戒指和醫療手環除外）。食品工作者亦應避免化妝。

第3天複習

- 要解凍冷藏食品，有三種可以接受的方式：冷卻、將其置於流動冷水下或者在微波爐中解凍並連續加熱。
- 當生食品中的細菌跑進已烹調或即食食品中時，便是發生交叉污染。
- 禽肉、碎肉以及填充料必須在內部為 165°F 的溫度下進行烹調。
- 絞肉與包含絞肉的食品必須在內部為 158°F 的溫度下進行烹調。
- 豬肉必須在內部為 150°F 的溫度下進行烹調。
- 帶殼生蛋必須在最低 145°F 的溫度下烹調。
- 魚類、貝類、牛肉、羊肉以及其他所有的肉類必須在最低 140°F 的溫度下烹調。
- 所有存放在保溫裝置中的熱食都必須在 140°F 或以上保存。
- 快速、有效冷卻食品的方式包含：將食物浸在冰水中並經常攪拌；將 1 至 2 英吋厚的食物倒入 4 英吋深的冷卻盤；使用快速冷卻裝置；以及將固態食物切成較小塊（每塊 6 磅以下）。
- 放在冰箱中進行冷藏的熱食，必須在已完全冷卻至 41°F 以下後才能加蓋。
- 從保溫裝置中取出，而先前已經過烹調以及冷藏的食品，必須使用火爐或烤箱，在 165°F 下重新加熱。切勿使用保溫裝置來重新加溫食品。
- 在處理即食食品時，切勿空手進行處理。請務必配戴乾淨且衛生的手套，或者使用夾鉗、炒菜鏟、食物包裝紙或分菜匙。
- 若是使用拋棄式手套，請經常更換，以避免交叉污染食品。
- 在所有的烹調（食品相關）與鍋/盤清洗槽中，都必須提供氣密。
- 在所有與飲用水來源直接相連的設備中，都必須安裝破真空閥 (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB)。這些設備包含製冰機、咖啡機以及洗碗機。
- 安裝軟管龍頭破真空閥，可以避免交叉連接。
- 所有以瓦斯加熱的熱水器都必須由持照的水管工進行安裝，而且必須監控是否會發生爆燃。
- 紐約市法律規定，將油脂倒入任何不具適當除油器之水槽，係屬違法行為。

第4天複習

- 用手洗碗的適當順序是清洗、沖洗、消毒以及風乾。
- 每次使用前後，切菜板都必須經過清洗、沖洗以及消毒。
- 如要使用熱水殺菌，請將碗盤放在 **170°F** 的水中至少 30 秒。
- 如要製備 50 PPM 的含氯消毒劑，請將半盎司的漂白水加到一加侖的水中。
- 請使用 50 PPM 的消毒溶液來浸泡碗盤，至少 1 分鐘。
- 如要製備 100 PPM 的含氯消毒劑，請將一盎司的漂白水加到一加侖的水中。
- 100 PPM 的消毒溶液通常是用來擦拭、噴撒或沖洗。
- 抹布必須放置於 50 PPM 的消毒溶液裡。
- 在進行消毒時，必須使用測試套件來檢查化學溶液。
- 在餐飲場所的用餐區有 20 個或以上的座位時，必須為顧客準備廁所。
- 「蟲害管理綜合計畫」包含的三大關鍵策略為：讓害蟲餓死、隔絕害蟲以及消滅害蟲。
- 當在餐廳中為患的老鼠無法取得食物時，便會離開。
- 老鼠可能透過小至一個25分美元銅板大小的開口出入建築物。
- 在餐飲場所中若是存在新鮮老鼠糞便，是嚴重違反規定的。
- 只有合格的害蟲控制官員才能施用殺蟲劑和滅鼠藥。
- 在餐飲場所滅除蒼蠅與蟑螂的最佳方式，是透過適當的清潔與消毒。

第5天複習

- **HACCP** 表示 **Hazard Analysis and Critical Control Point**（危害分析與關鍵控制點）。
- HACCP 是一項用來控制有害微生物繁殖的食品安全系統。
- HACCP 的七大原則是：辨識危害、決定關鍵控制點 (*Critical Control Points, CCP*)、設定關鍵限制、監控 *CCP*、採取矯正措施、確認系統有效，以及保存紀錄。
- *CCP* 是在食品流程中，必須採取行動以消除危害的對應點。
- 若可能存在危害的食品置於「危險溫度範圍」中超過 2 小時，食品就不再安全而且必須丟棄。
- 在製作冷沙拉（如金槍魚）時，最佳實務是對原料預先冷卻。
- 人工反式脂肪會增加 **LDL**（「壞」膽固醇），導致心臟疾病。
- 所有的餐廳食品都禁止使用人工反式脂肪。
- 如要提升食品安全、安全性與一般工作實務，請定期進行食品相關作業的自我評估。
- 餐廳工作者大部分的常見傷害有滑倒、絆倒、跌倒、割傷、撕裂、灼傷、肌肉酸痛、扭傷以及觸電。
- 如要避免滑倒、絆倒與跌倒，食品工作者必須穿上防滑鞋。