食物過敏是一種嚴重的疾病，可能會危及生命。雖然幾乎任何食物都可能會引起過敏反應，但在美國，九種主要食物過敏原所引起的食物過敏反應最多。食品工人必須接受與其工作職責相關的食物過敏原訓練，例如，瞭解主要的食物過敏原、過敏反應的症狀、如何就過敏原與客戶進行溝通，以及在準備或提供食物時預防過敏原的方法。

工具包：對過敏原的認識

**注意：**使用本文件可以幫助貴機構保持 Active Managerial Control（AMC，主動管理控制）。請務必與當地衛生部門合作，以獲取更多所需資訊。([www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts](http://www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts))

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第 1 節：食品機構資訊** | | | | | | | |
| **機構名稱** | | | | | | **電話** | |
| **街道（實際地址）** | | | | **城市** | | **郵遞區號** | **電子郵件** |
| **聯絡人姓名** | | | | **職務/職位** | | | |
| **第 2 節：菜單評估** | | | | | | | |
| 評估供應的食材並仔細閱讀包裝標籤，以查找潛在的過敏原。選擇在貴機構中使用的所有供應的食材。 | | | | | | | |
| **魚**，例如，鮭魚、鱈魚、比目魚、羅非魚 | | | **大豆**，例如，毛豆、味噌、醬油、豆豉、豆腐 | | | | |
| **甲殼類貝類**，例如，螃蟹、龍蝦、蝦 | | | **花生**，例如，花生醬、花生粉、混合堅果 | | | | |
| **雞蛋**，例如，雞蛋、蛋酒、蛋白酥、蛋黃醬 | | | **小麥**，例如，麵包、粗麥粉、義大利麵、小麥草 | | | | |
| **牛奶**，例如，黃油、乳酪、奶油、酥油、牛奶 | | | **芝麻**，例如，芝麻籽、芝麻油、芝麻醬 | | | | |
| **樹堅果**，例如，杏仁、腰果、椰子、榛子、夏威夷果、山核桃、松子、開心果、核桃 | | | | | | | |
| **第 3 節：食物過敏的症狀** | | | | | | | |
| 所有食品工人（包括服務員）都需要瞭解與食物過敏客戶相關的注意事項。  **嚴重反應需要立即就醫，包括撥打 911。** | | | | | | | |
| * 蕁麻疹 * 皮膚潮紅 * 嘴巴刺痛 * 臉部、舌頭或嘴唇腫脹 | | * 嘔吐或腹瀉 * 咳嗽或喘鳴 * 頭暈眼花、意識模糊、焦慮不安 * 喉嚨腫脹 | | | * 腹部絞痛 * 呼吸困難 * 失去知覺 * 可能出現其他症狀 | | |
| **第 4 節：交叉接觸** | | | | | | | |
| 當食物與表面發生接觸時，食物過敏原可能會轉移。在準備過敏原友好型食物時，請務必使用乾淨的廚房工具。正確烹飪並不會減少過敏原。 如果出現錯誤，務必重新製作食物。 | | | | | | | |
| **交叉接觸的來源** | **示例** | | | | | | |
| **手（即使戴上手套）和餐具** | * 在觸摸杏仁之後，再處理乳酪 * 使用相同的鍋鏟，先翻轉魚肉餅，再翻轉漢堡肉餅 | | | | | | |
| **表面，例如，砧板、鍋、平底鍋** | * 在烤架表面烹飪雞蛋之後，再烹飪培根 * 在砧板上切完麵包之後，再切乳酪片 | | | | | | |
| **蒸汽、飛濺物、碎屑** | * 烹飪貝類所產生的蒸汽會擴散到附近的食物上 * 含有麵粉的煎餅粉會散落到培根上 | | | | | | |
| **儲藏** | * 牛奶滴到冰箱裡的蔬菜上 * 人造蟹肉與煮熟的螃蟹存放在相同的容器中 | | | | | | |
| **調味品** | * 將用來塗抹花生醬的小刀放進果凍罐中 * 將醬油加入自製沙拉醬汁中 | | | | | | |
| **烹飪液和油** | * 在煎完魚之後，重複使用烹飪油炒菜 * 在油炸鍋中炸完麵包屑雞柳之後，再炸薯條 | | | | | | |
| **錯誤** | * 從沙拉中摘除麵包丁 * 從盤子裡刮除雞蛋，而不是製作一道新菜 | | | | | | |
| **預防交叉接觸。**用肥皂和水清洗將會去除表面上的過敏原。在使用之前，請清洗、沖洗、消毒並晾乾所有餐具以及與食物接觸的表面。對於每一道過敏原友好型菜肴，僅限使用清潔的：   * 雙手 * 餐具，例如，鍋鏟、湯匙、小刀和手套 * 表面，例如，砧板、鍋、平底鍋、烤盤 * 烹飪油和水 | | | | | | | |



工具包：對過敏原的認識

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **第 5 節：隱藏的過敏原來源** | | | | |
| 預製食品和包裝食品可能存在隱藏的過敏原來源。請仔細閱讀「成分」和「包含」說明。以下示例可能表明存在過敏原，但這並不是一份完整的清單。 | | | | |
| **甲殼類貝類** | | 海鮮湯、墨魚墨汁、魚粉、魚醬、魚湯、葡萄糖胺、海鮮調味粉、海鮮烹飪蒸汽、魚肉醬 | | |
| **雞蛋** | | 白蛋白、黏合劑、乳化劑、球蛋白、卵黃球蛋白、卵磷脂、溶菌酶、以「卵」或「蛋」開頭的詞、蛋黃素 | | |
| **魚** | | 沙拉醬汁中的鳳尾魚、燒烤醬和伍斯特醬、魚粉、魚露（越式魚醬）、魚湯、凝膠、油、魚卵、海鮮烹飪蒸汽、海鮮調味料、鯊魚軟骨/鰭、魚肉醬 | | |
| **牛奶** | | 人造奶油香精、焦糖色素/調味料、酪蛋白、酥油、磷酸乳白蛋白、乳酸發酵劑、乳糖、天然調味料、酶凝酪素、脫脂奶粉、固體、酸牛奶、塔格糖、乳清、優酪乳 | | |
| **花生** | | 非洲、亞洲和墨西哥料理及調味汁；花生油、花生油（除非高度精煉）、乳化劑、調味料、杏仁糖、花生醬、葵花籽（如果在共用設備上加工） | | |
| **芝麻** | | 麵包、小麵包、麥片、曲奇餅、薄脆餅乾、沙拉三明治、鷹嘴豆泥、人造黃油、梅爾巴吐司、椒鹽脆餅乾、蛋白棒、 沙拉醬汁、芝麻粉、芝麻油、炒菜、壽司、芝麻醬、豆豉 | | |
| **大豆** | | 毛豆、豆蔻膠、水解植物蛋白（HVP）、卵磷脂、MSG、蛋白質增量食品、日式醬油、醬油、大豆油（除非高度精煉）、 澱粉、豆醬、豆豉、組織化植物蛋白 | | |
| **樹堅果** | | 人造堅果、果仁蜜餅、朱古力榛子醬、格蘭諾拉棒、荔枝、蛋白杏仁餅乾、杏仁蛋白糖、牛軋糖、堅果蒸餾物/酒精萃取物、堅果萃取物、堅果粉、堅果油、堅果糊、香蒜醬、松子、果仁糖、冬青香精 | | |
| **小麥** | | 麵包屑、碎小麥、麩皮、玉米澱粉、穀粉、法老小麥、麵粉、翡麥、糊化澱粉、麩質、水解植物蛋白、卡姆小麥、 無酵餅、改性澱粉、MSG、蛋白質、粗麥粉、斯佩耳特小麥、澱粉、黑小麥、植物膠、植物澱粉、麵筋粉、小麥胚芽油、小麥草 | | |
| **第 6 節：通知和訓練** | | | | |
| **員工訓練：**員工必須接受有關以下方面的適當訓練： | | | | |
| * 瞭解 9 種主要食物過敏原 * 過敏反應的症狀 * 如果有人出現過敏反應怎麼辦 | | | * 與客戶、PIC（負責人）和指定員工進行溝通 * 清潔和消毒，以預防交叉接觸 * 如何準備或替代食物，以預防過敏原 | |
|  | 為了準備過敏原友好型膳食或確定是否需要不同的膳食選擇，誰將接受訓練？  所有員工  負責人/經理  主廚/廚師  其他： | | | |
|  | 前廳員工如何告知經理或後廚員工有關不含過敏原膳食的要求？  口頭  書面  兩者均可 – 書面和口頭  其他： | | | |
|  | 員工多久接受一次訓練？  在聘用時  每年  在發現錯誤時  其他： | | | |
|  | 員工如何接受訓練？  閱讀文件並簽名  張貼標識  線上/線下過敏原訓練  其他： | | | |
|  | 如何以書面形式告知客戶過敏原友好型選項？  在菜單上  在入口處張貼標識  在銷售點  其他： | | | |
| **第 7 節：其他特定設施資訊** | | | | |
|  | | | | |
| **第 8 節：簽名** | | | | |
| 計劃擬定者： | | | | |
|  | | | | |
| 簽名 日期 | | | | 正楷書寫姓名 電話 |

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 doh.information@doh.wa.gov。