食物过敏是一种严重的疾病，可能会危及生命。虽然几乎任何食物都可能会引起过敏反应，但在美国，九种主要食物过敏原所引起的食物过敏反应最多。食品工人必须接受与其工作职责相关的食物过敏原培训，例如，了解主要的食物过敏原、过敏反应的症状、如何就过敏原与客户进行沟通，以及在准备或提供食物时预防过敏原的方法。

工具包：对过敏原的认识

**注意：**使用本文件可以帮助贵机构保持 Active Managerial Control（AMC，主动管理控制）。请务必与当地卫生部门合作，以获取更多所需信息。([www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts](http://www.doh.wa.gov/localhealthfoodcontacts))

|  |
| --- |
| **第 1 节：食品机构信息** |
| **机构名称**      | **电话**      |
| **街道（实际地址）**      | **城市**      | **邮编**      | **电子邮件**      |
| **联系人姓名**      | **职务/职位**      |
| **第 2 节：菜单评估** |
| 评估供应的食材并仔细阅读包装标签，以查找潜在的过敏原。选择在贵机构中使用的所有供应的食材。 |
| [ ]  **鱼**，例如，鲑鱼、鳕鱼、比目鱼、罗非鱼 | [ ]  **大豆**，例如，毛豆、味噌、酱油、豆豉、豆腐 |
| [ ]  **甲壳类贝类**，例如，螃蟹、龙虾、虾 | [ ]  **花生**，例如，花生酱、花生粉、混合坚果 |
| [ ]  **鸡蛋**，例如，鸡蛋、蛋酒、蛋白酥、蛋黄酱 | [ ]  **小麦**，例如，面包、粗麦粉、意大利面、小麦草 |
| [ ]  **牛奶**，例如，黄油、奶酪、奶油、酥油、牛奶 | [ ]  **芝麻**，例如，芝麻籽、芝麻油、芝麻酱 |
| [ ]  **树坚果**，例如，杏仁、腰果、椰子、榛子、夏威夷果、山核桃、松子、开心果、核桃 |
| **第 3 节：食物过敏的症状** |
| 所有食品工人（包括服务员）都需要了解与食物过敏客户相关的注意事项。**严重反应需要立即就医，包括拨打 911。** |
| * 荨麻疹
* 皮肤潮红
* 嘴巴刺痛
* 脸部、舌头或嘴唇肿胀
 | * 呕吐或腹泻
* 咳嗽或喘鸣
* 头晕眼花、意识模糊、焦虑不安
* 喉咙肿胀
 | * 腹部绞痛
* 呼吸困难
* 失去知觉
* 可能出现其他症状
 |
| **第 4 节：交叉接触** |
| 当食物与表面发生接触时，食物过敏原可能会转移。在准备过敏原友好型食物时，请务必使用干净的厨房工具。正确烹饪并不会减少过敏原。如果出现错误，务必重新制作食物。 |
| **交叉接触的来源** | **示例** |
| **手（即使戴上手套）和餐具** | * 在触摸杏仁之后，再处理奶酪
* 使用相同的锅铲，先翻转鱼肉饼，再翻转汉堡肉饼
 |
| **表面，例如，砧板、锅、平底锅** | * 在烤架表面烹饪鸡蛋之后，再烹饪培根
* 在砧板上切完面包之后，再切奶酪片
 |
| **蒸汽、飞溅物、碎屑** | * 烹饪贝类所产生的蒸汽会扩散到附近的食物上
* 含有面粉的煎饼粉会散落到培根上
 |
| **储藏** | * 牛奶滴到冰箱里的蔬菜上
* 人造蟹肉与煮熟的螃蟹存放在相同的容器中
 |
| **调味品** | * 将用来涂抹花生酱的小刀放进果冻罐中
* 将酱油加入自制沙拉酱汁中
 |
| **烹饪液和油** | * 在煎完鱼之后，重复使用烹饪油炒菜
* 在油炸锅中炸完面包屑鸡柳之后，再炸薯条
 |
| **错误** | * 从沙拉中摘除面包丁
* 从盘子里刮除鸡蛋，而不是制作一道新菜
 |
| **预防交叉接触。**用肥皂和水清洗将会去除表面上的过敏原。在使用之前，请清洗、冲洗、消毒并晾干所有餐具以及与食物接触的表面。对于每一道过敏原友好型菜肴，仅限使用清洁的：* 双手
* 餐具，例如，锅铲、汤匙、小刀和手套
* 表面，例如，砧板、锅、平底锅、烤盘
* 烹饪油和水
 |



工具包：对过敏原的认识

|  |
| --- |
| **第 5 节：隐藏的过敏原来源** |
| 预制食品和包装食品可能存在隐藏的过敏原来源。请仔细阅读“成分”和“包含”说明。以下示例可能表明存在过敏原，但这并不是一份完整的清单。 |
| **甲壳类贝类** | 海鲜汤、墨鱼墨汁、鱼粉、鱼酱、鱼汤、葡萄糖胺、海鲜调味粉、海鲜烹饪蒸汽、鱼肉酱 |
| **鸡蛋** | 白蛋白、粘合剂、乳化剂、球蛋白、卵黄球蛋白、卵磷脂、溶菌酶、以“卵”或“蛋”开头的词、蛋黄素 |
| **鱼** | 沙拉酱汁中的凤尾鱼、烧烤酱和伍斯特酱、鱼粉、鱼露（越式鱼酱）、鱼汤、凝胶、油、鱼卵、海鲜烹饪蒸汽、海鲜调味料、鲨鱼软骨/鳍、鱼肉酱 |
| **牛奶** | 人造奶油香精、焦糖色素/调味料、酪蛋白、酥油、磷酸乳白蛋白、乳酸发酵剂、乳糖、天然调味料、酶凝酪素、脱脂奶粉、固体、酸牛奶、塔格糖、乳清、酸奶 |
| **花生** | 非洲、亚洲和墨西哥料理及调味汁；花生油、花生油（除非高度精炼）、乳化剂、调味料、杏仁糖、花生酱、葵花籽（如果在共享设备上加工） |
| **芝麻** | 面包、小面包、麦片、曲奇饼、薄脆饼干、沙拉三明治、鹰嘴豆泥、人造黄油、梅尔巴吐司、椒盐脆饼干、蛋白棒、沙拉酱汁、芝麻粉、芝麻油、炒菜、寿司、芝麻酱、豆豉 |
| **大豆** | 毛豆、豆蔻胶、水解植物蛋白（HVP）、卵磷脂、MSG、蛋白质增量食品、日式酱油、酱油、大豆油（除非高度精炼）、淀粉、豆酱、豆豉、组织化植物蛋白 |
| **树坚果** | 人造坚果、果仁蜜饼、朱古力榛子酱、格兰诺拉棒、荔枝、蛋白杏仁饼干、杏仁蛋白糖、牛轧糖、坚果蒸馏物/酒精萃取物、坚果萃取物、坚果粉、坚果油、坚果糊、香蒜酱、松子、果仁糖、冬青香精 |
| **小麦** | 面包屑、碎小麦、麸皮、玉米淀粉、谷粉、法老小麦、面粉、翡麦、糊化淀粉、麸质、水解植物蛋白、卡姆小麦、无酵饼、改性淀粉、MSG、蛋白质、粗麦粉、斯佩耳特小麦、淀粉、黑小麦、植物胶、植物淀粉、面筋粉、小麦胚芽油、小麦草 |
| **第 6 节：通知和培训** |
| **员工培训：**员工必须接受有关以下方面的适当培训： |
| * 了解 9 种主要食物过敏原
* 过敏反应的症状
* 如果有人出现过敏反应怎么办
 | * 与客户、PIC（负责人）和指定员工进行沟通
* 清洁和消毒，以预防交叉接触
* 如何准备或替代食物，以预防过敏原
 |
| [ ]  | 为了准备过敏原友好型膳食或确定是否需要不同的膳食选择，谁将接受培训？[ ]  所有员工 [ ]  负责人/经理 [ ]  主厨/厨师 [ ]  其他：       |
| [ ]  | 前厅员工如何告知经理或后厨员工有关不含过敏原膳食的要求？[ ]  口头 [ ]  书面 [ ]  两者均可 – 书面和口头 [ ]  其他：       |
| [ ]  | 员工多久接受一次培训？[ ]  在聘用时 [ ]  每年 [ ]  在发现错误时 [ ]  其他：       |
| [ ]  | 员工如何接受培训？[ ]  阅读文件并签名 [ ]  张贴标识 [ ]  线上/线下过敏原培训 [ ]  其他：       |
| [ ]  | 如何以书面形式告知客户过敏原友好型选项？[ ]  在菜单上 [ ]  在入口处张贴标识 [ ]  在销售点 [ ]  其他：       |
| **第 7 节：其他特定设施信息** |
|       |
| **第 8 节：签名** |
| 计划拟定者：       |
|                    |
| 签名 日期 | 正楷书写姓名 电话 |

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 doh.information@doh.wa.gov。