

## 做一个抗菌战士

虽然您的厨房里可能潜伏着看不见的敌人，但是您有四个强有力的工具来「抗击细菌」：经常洗手、洗物品表面，避免物品交叉污染，将食品煮到适当的温度，以及即时冷藏食品。做一个抗菌战士吧！让您的厨房里的餐食和点心尽可能安全可靠。



如欲索取更多有关安全食品处理及调制的资讯，请与下列机关联系。

美国农业部肉类与禽类问题热线  
1-800-535-4555

食品与药物管理处食品资讯及海产问题热线

1-888-SAFE FOOD  
食品安全教育联合会网址  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

和您当地的协作办事处联系

## 运用热气...抗击细菌

把食品煮到适当的温度可以殲滅有害的細菌。所以請依據下表所列溫度煮熟食品，以抗擊有害的細菌：

生品	內部溫度
<b>绞碎产品</b>	
汉堡肉	华氏160度
牛肉、小牛肉、羊肉、猪肉	华氏160度
鸡肉、火鸡肉	华氏165度
<b>牛肉、小牛肉、羊肉</b>	
烤牛肉及牛排	华氏145度
三分熟	华氏160度
五分熟	华氏170度
全熟	华氏170度
<b>猪肉</b>	
猪排、烤猪肉、排骨	华氏160度
五分熟	华氏170度
全熟	华氏160度
新鲜火腿肉	华氏160度
新鲜香肠	华氏160度
<b>禽肉</b>	
整只及切块鸡肉	华氏180度
鸭肉	华氏180度
腹内没有填塞食料的火鸡肉	华氏180度
整只火鸡	华氏180度
胸肉	华氏170度
暗色肉	华氏180度
腹内填塞食料（分开烹煮）	华氏165度
<b>蛋类</b>	
煎蛋、去壳水煮蛋	蛋黄及蛋白凝结成固体
钢煲	华氏160度
酱汁、乳蛋糕	华氏160度



這個表格與美國農業局 (USDA) 及食品與藥物管理處 (FDA) 的消費者指導方針一致，並適合家庭使用。食品安全教育聯合會

# 抗击细菌!

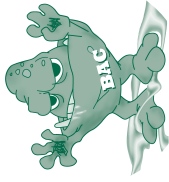


## 达到食品安全的四个简单步骤

# 此

时可能有个看不见的敌人准备好要侵害您。他叫做细菌，他可以

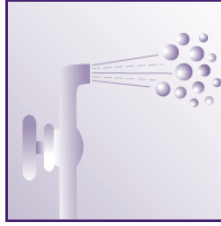
让您及您所关心的人生病。事实上，即使您无法看见细菌--或者闻到他、感觉到他--他和数百万个象他一样的细菌可能已经侵入了您所食用的食品。



但是您有力量可以「抗击细菌」、让食品免受有害细菌的侵袭。抗击细菌是很容易的，您只需遵循下列四个简单步骤：

## 清洁： 经常洗手、 洗物品表面

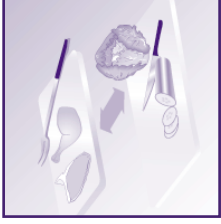
细菌可以散布在厨房各处，侵袭砧板、食具、海绵刷及料理台面。以下就是如何「抗击细菌」的方法：



- 处理食品以前及如厕、换洗尿布、照料宠物以后，都需用热肥皂水清洗双手。
- 每调理一种食品以后，接著处理下一种食品前均需用热肥皂水清洗砧板、碗盘、食具和料理台面。
- 使用塑胶或别种无孔的砧板。砧板用后都应该以洗碗机清洗或者用热肥皂水清洗。
- 考虑使用纸巾清洁厨房物品表面。如果您用的是布料毛巾，就必须经常用洗衣机的循环热水加以清洗。

## 分开处理食品： 避免交叉 污染

交叉污染是指细菌如何由一种食品传播到另一种食品的科学名词。交叉污染特别在处理生的肉类、禽类和海产时容易产生，所以必须把这些食品及其汁液与随即可食用的食品分开来。以下就是如何「抗击细菌」的方法：



- 把购物手推车及冰箱中的生肉类、禽类和海产与其他食品分开来。
- 如果可能，用另外一个砧板处理生肉产品。
- 接触生的肉类、禽类和海产后，均需用热肥皂水清洗双手、砧板、碗盘和食具。
- 绝对不可把煮熟的食品放在装过生的肉类、禽类和海产的盘子里。

## 烹煮：

## 烹煮到 适当的温度

食品安全专家一致认为食品必须以足够长的时间和足够高的温度加热，以杀死导致食品疾病的有害细菌，才算正确烹煮「抗击细菌」最好的方法如下：



- 使用干净的温度计来测量煮过的食品的内部温度，以确保肉类、禽类、锅煲食品及其他食品都煮透了。
- 烹调烤肉及牛排时、温度至少要到达华氏145度。整只禽鸟应该煮到华氏180度才算煮熟。

■ 烹煮绞牛肉时，因为细菌可能在加工过程中传播、所以以温度至少要华氏160度。疾病控制与预防中心（CDC）的资料显示，食用未经完全煮熟的粉红色绞牛肉会涉及较高的疾病风险。如果没有温度计可测量温度，请不要食用内部仍然呈粉红色的绞牛肉。

- 烹煮蛋类时、蛋黄和蛋白都需凝固。请勿使用含生蛋或半生不熟蛋类的食谱。
- 鱼类应该煮到不透明，且可以容易地用叉子剥碎。
- 使用微波炉烤煮食品时，需确定食品中没有可容细菌生存的冷的部位可让细菌生存。为达到最佳效果，可将食品盖起来、并搅动旋转食品使之烹煮均匀。如果微波炉没有旋转盘，就需在烹煮过程中用手将盘子转动一、两次
- 酱汁、汤料和肉汁再加热时需达到沸点。其他剩余食品需热透，温度至少需达华氏165。

## 冷藏： 即时冷藏 食品

由于冰冷的温度可以防止有害细菌生长和繁殖，所以请迅速冷藏食品。冰箱不可超过华氏40度，冷冻箱的温度则要在华氏0度。不时使用温度测量器检查这两种温度。然后，遵循下列步骤「抗击细菌」：



- 在两小时内或者更快地冷藏或冷冻易坏食品、调制过的食品和剩余食品。
- 切勿用室温解冻食品。用冰箱、流动的冷水或微波炉来解冻食品。使用冰箱腌泡食品。
- 将大量的剩余食品分用浅的小容器盛装，以便在冰箱内快速冷却。
- 请勿让冰箱推满食品。必须让冷气循环以保持食品安全。