



節慶期間，遠離食物中毒！

節慶季節來臨，美食自然不可或缺！無論您是招待親朋好友，還是帶著拿手菜參加聚會，您都希望確保食物既美味又安全。

雖然任何人都有可能患上食源性疾病，腹瀉和嘔吐等症狀也令人不適，但食源性疾病對兒童、長者和免疫系統較弱的人士危害最大。

食品安全小貼士

五項簡單的安全預防措施可以幫助您、您的家人和朋友在家中遠離食源性疾病。

1. 用溫水和肥皂**洗手**，去除可能進入食物的細菌。應該洗手的時間是：
 - 處理食物或接觸烹飪用具（例如刀具）之前
 - 上廁所、倒垃圾、打噴嚏、咳嗽、吸煙等後或處理生肉、魚或家禽後。
2. **避免食物交叉污染**。當生或不乾淨的食物中的細菌進入食用前無須完全煮熟的食物時，就會發生交叉污染。
 - 將生肉、魚和家禽放在冰箱最下層。
 - 每次切完生肉、魚、家禽和瓜類（說的就是你 - 節日水果盤！）後，都要清洗並消毒砧板和餐具。
 - 使用堅硬、沒有裂痕或孔洞的砧板/檯面。
3. **不要將某些類型的食物放在室溫下 - 那是危險溫度範圍！**某些類型的食物，例如肉類、家禽、煮熟的澱粉類食物、切片瓜類、豆芽、新鮮香草和蒜油混合物、乳製品、切好的綠葉蔬菜、切好的番茄和煮熟的農產品，在室溫下（**41 至 135°F**，或 **5 至 57°C**）可以快速和容易滋生細菌。您的任務是透過烹飪、冷卻或重新加熱，盡快讓這些食物脫離危險溫度範圍。
 - 如果食物在室溫下放置已達 **2 小時**，就應該冷藏或重新加熱（更多詳情請參閱提示 4 和 5）。
 - 若食物在室溫下放置超過 **2 小時**，請丟棄。
4. **將食物正確冷卻後再放入冰箱**。冷卻方式不當是導致食源性疾病的主要原因之一。如何安全地冷卻食物：
 - 大塊肉類/家禽應切成 **4 英吋**或更小的塊狀，然後直接放入冰箱。
 - 將熱食放入深度不超過 **2 英吋**的淺鍋中，然後直接放入冰箱。

- 讓食物在未覆蓋的容器中冷卻過夜，或直到冷卻至 **41°F (5°C)** 或以下。食物完全冷卻後，最好蓋上蓋子。

5. 將食物加熱（和重新加熱）至適當的溫度。請務必使用肉類溫度計來遵循此提示。

- 以下食物的烹調溫度至少應達到：
 - 家禽：**165°F (74°C)**
 - 碎牛肉：**158°F (70°C)**
 - 貝類、羊肉、牛肉、豬肉：**145°F (63°C)**
- 熱食應保持在 **135°F** 或以上 (**57°C**)。
- 將剩菜加熱至至少 **165°F (74°C)**，並保持該溫度至少 **15 秒**。

請瀏覽我們的網頁「[家庭廚房食品安全](#)」以獲得更多建議。