



第四課： 食品安全及衛生

光鹽社

Cancer Prevention Research Institute of Texas 提供資金

本课目标

- 食品安全
- 了解食品安全的重要性
- 如何采购安全食品，储存和准备的提示
- 学习食品安全的四个步骤
- 如何选择食物温度计和正确的烹调温度

为什么要关注食品安全?

- 虽然美国食源是世界其中最安全的，但食源性疾病仍然是公共卫生的问题。
 - 每年约4800万美国人患食物性疾病
 - 约128,000 人患食物中毒而入院
 - 约3000人因食物中毒而丧命

为什么要关注食品安全?

某些食源性疾病可造成长期疾病:

- 肾衰竭
- 关节炎
- 脑部神经线损伤

谁最易受食物中毒?

- 癌友
- 五岁以下的小孩
- 孕妇
- 糖尿病者
- 年迈长辈
- 免疫力低者

食源性疾病症状

- 变质食物不一定可以看、闻或尝得出。
- 食源性疾病可能在20分钟内或6周后才显示症状。
- 患食物中毒时，主要的症状是腹泻。
 - 其他症状包括恶心、呕吐、腹痛和发热。

食品采购安全



食品采购安全

- 先选择非易腐食品，再选择冷藏 / 冷冻的食物
 - 将生肉, 家禽食品, 海鲜和鸡蛋放在塑料袋
 - 分开放在你的购物车内
 - 可以利用冷藏箱来保持食物的新鲜
 - 购买易腐食品（冷藏或冷冻）
後立即回家
- 應把易腐食品及時放入冰箱。

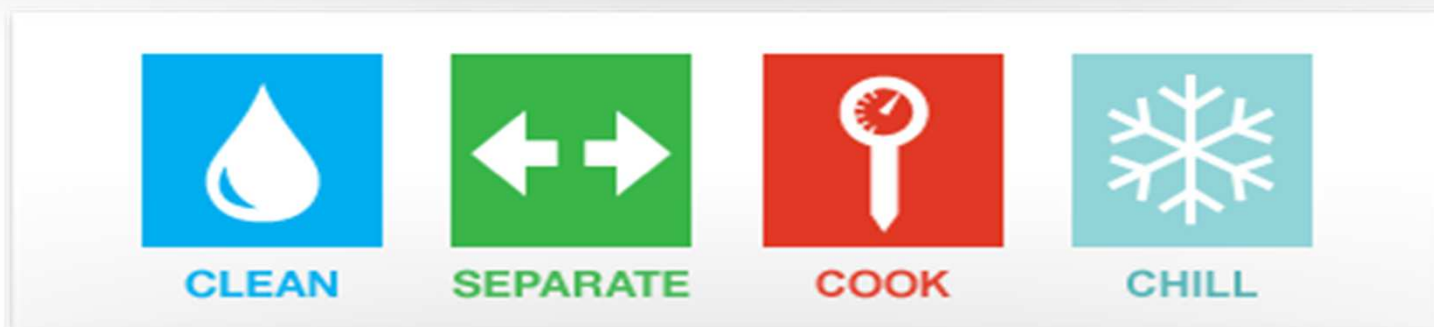


食用安全

- 未经消毒或任何未经高温消毒的乳制品
- 生的或半生不熟的鸡蛋或含有生蛋的食物
- 生肉或未煮熟的肉类和家禽
- 生鱼和未煮熟的鱼类或贝类
- 生芽
- 未经消毒的果汁
- 蜂蜜 – 避免让一岁以下的幼儿饮食



如何减低食源性疾病的風險?



- Clean 清洗原料、双手、烹调用具及台面
- Separate 防止交叉污染
- Cook 食品应煮熟煮透
- Chill 妥善冷藏食品

清洗 (1)



清潔

1. 用肥皂和流动的温水洗手20秒 (哼“生日快乐”两次)

什么时候要洗手？

- 用餐前后
- 在处理未煮过的鸡蛋、生肉、禽畜、海鲜
- 在擤鼻子、咳嗽、打喷嚏以后。
- 在处理垃圾及使用洗手间以后。



清洗 (2)



清潔

2. 洗净板面和器具

- 使用纸巾或干净的布擦拭台面或溢出的汁液。
 - 利用洗衣机高温设置来清洗擦布。
- 在准备蔬菜和生肉之间，要洗切板，餐具，器皿，和使用热的肥皂水清洗板面
- 准备食物后，用热肥皂水清洗板面

预防交叉感染措施：*用1汤匙的漂白剂加入1加仑的水来额外消毒板面

清洗 (3)



清潔

3. 清洗水果和蔬菜

- 切去损坏或碰伤的地方。
- 在水下冲洗水果和蔬菜。
- 然后用3份的水和1份白醋冲洗水果和蔬菜中，可以除去大部分的細菌。
- 用一把干净的刷子刷洗较硬的蔬菜水果，例如苹果、萝卜、薯类。
- 用廚房紙巾把水果和蔬菜擦干。



清洗



清潔

避免清洗生肉，家禽類，或鸡蛋以減少交叉污染

- 肉汁上的细菌会飞溅在厨房的表面上
- 烹调肉类到适当的温度最有效的方法。
- 鸡蛋外壳有天然油保护层，是防止细菌渗入鸡蛋。



避免清洗生肉!



考考您的知识

請問煮菜前洗手的时间要多久？



至少20 秒

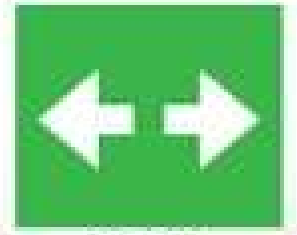
考考您的知识

要切生肉及蔬菜应该分开用不同的砧板。

A.是

B.非

分开



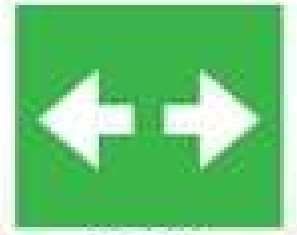
分離

生熟食分开存放、使用不同的器具，避免交叉污染

- 使用不同的砧板、刀子、餐具、盘子来处理生肉，家禽类，或海鲜
- 再次使用盘子和餐具之前，彻底用肥皂和热水清洗砧板，盘子和餐具



分开

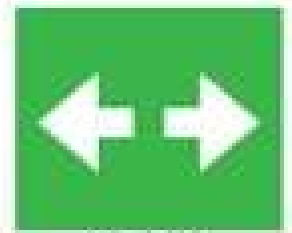


分離

- 若有空间的限制，先准备低污染程度的食品，然后再调理生肉、海鲜。
- 扔掉被磨损或难以清洗凹槽的菜板。



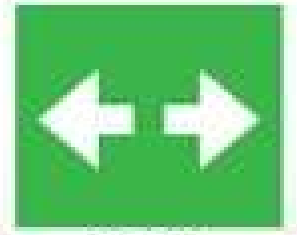
分开



分離



分开



分離

生肉，家禽类和海鲜

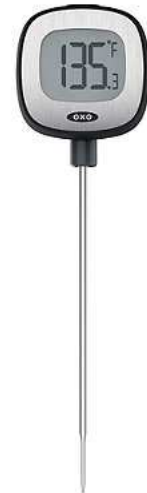
- 装在密封塑料袋和容器内。
- 放在冰箱底部的架子上。
- 若不打算立即食用，最好冷冻。
- 鸡蛋储存在原包装，放在主隔层上，不是在冰箱门。



烹调



- 烹调须注意时间与温度掌控，使食材均匀加热充分煮熟
- 要确定食品达到一定的中心温度才可以起锅。
- 食物温度计是最准确的方法来测量食物安全性



烹调



温度	食物
140°F	無預熟火腿 (再加熱)
145°F	牛排, 烤肉, 排骨 (*要置放三分钟) 鮮豬肉 新鮮火腿 (從原材料) 鱈魚 (或煮至肉是不透明的, 用叉子很容易分離)
160°F	牛肉, 豬肉, 牛肉, 羊肉 (絞肉) 蛋類菜
165°F	火雞, 雞 (絞肉或全部) 家禽的雞胸肉/烤肉、大腿, 小腿, 翅膀 鴨、鵝肉 剩飯及过夜菜肴 美式砂鍋菜 (Casseroles)

烹调



食物	煮熟特征
鸡蛋	蛋黄和蛋白要完全煮熟
蝦, 龍蝦, 螃蟹	煮熟, 肉的顏色不透明
蛤蜊, 牡蠣, 貽貝	煮至殼開
扇貝	煮熟, 肉的顏色不透明

烹调



- **食物烹调后，要保持140°F及以上**
 - 当食物煮熟後开始冷却，细菌就会开始生长
- **微波食物要彻底底加热（165°F以上）**
 - 确保加热中,搅拌食物使热气均匀分佈
 - 如果标签上写，“烹调后，静置_分鐘”，不要少於搁置的时间。
 - 一定要检查并确保食物是在165°F以上

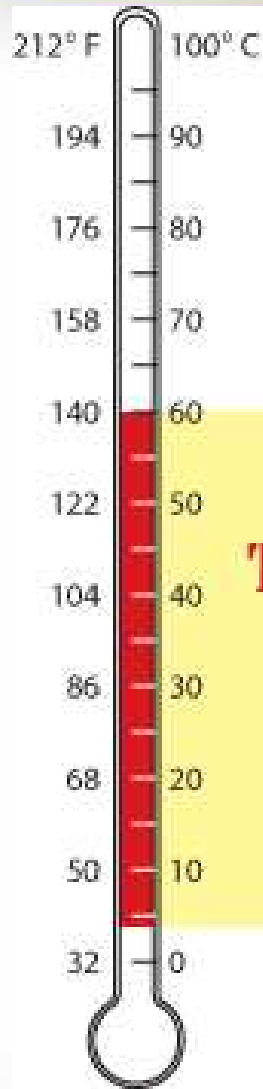
冷藏



冷藏

- 在室溫下，熟制食品存放時間應不超過2小時，要立即存放在冰箱里。
- 確保你的冰箱溫度是在32°F和40°F之間
- 冷凍應該為0°F或以下
- 剩菜在3-4 天內要吃掉或冷凍。

食物温度危险区



40-140°F

**TEMPERATURE
DANGER
ZONE**

4°C (40°F) and 60°C (140°F)

**食物不可在这范
围内留超过
4 小时!**

考考您的知识

在室温下，煮熟的食品需在多少时间内存放在冰箱里？

A.2 小时

B.4 小时

C.6 小时

冷藏



冷藏

3种安全解冻措施

1. 冰箱解冻：最安全的方法，要放在底层
2. 冷水解冻：每30 分钟换水
3. 微波炉解冻：根据微波炉指示

冰冻的食物也可以直接煮。

冰箱保留食物的限期



冷藏

	冰箱冷藏 (40°F)	冷冻 (0°F)
鸡蛋	4-5 周	别冷冻
牛奶	1 周	3 月
酸奶	1-2 周	1-2 月
午餐肉、三文治肉、香肠	已开: 3-5 天 未开: 2 周	1-2 月
剩菜、熟食	3-4 天	2-6 月

冰箱保留食物的限期



冷藏

	冰箱冷藏 (40 °F)	冷冻 (0 °F)
肉类、牛 (生肉)	3-5 天	6-12 月
鸡、火鸡 (生 肉)	1-2 天	9 -12 月
鱼类 / 海鲜 (生)	1-2 天	3-6 月

冷藏小孩的午餐



冷藏

- 利用冰袋来保持冷餐食物的温度。
 - 鸡蛋、酸奶、牛奶、午餐肉都要保冷。
 - 至少2个冰冻冰袋或饮料，例如冰冻果汁、水罐。
- 利用可保热的器皿保持安全温度。



考考您的知识

剩下的菜肴可在冰箱冷藏多久？

A. 1-2 天

B. 3-4 天

C. 5-6 天

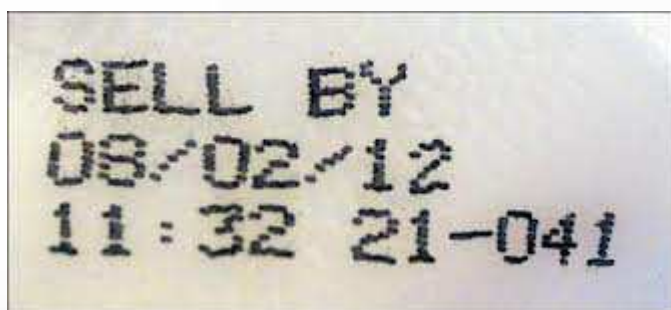
D. 2 周



多注意食物的限期



冷藏



- Expires by, Use By
 - 失效限期。
 - 食品可能在这日期后不安全
- Best if used by
 - 商人推荐在此日期之前，食品最佳味道及质量。
 - 限期后食品还安全。
- Sell By
 - 要在此日期前买下那项食品
 - 限期后食品还安全。

以下食物要丟棄：

- 发霉变质的食物。
- 凸涨或损坏的罐頭。
- 宁藏在冰箱內超過24 小時的海產。
- 存放冰箱內超過了3 - 5 天的生紅肉。
- 存放冰箱內超過2 天以上的生家禽。
- 存放冰箱內3-4 天以上的剩菜。



考考您的知识

剩下的菜肴可在冰箱冷冻多久？

A. 1-2 周

B. 3-4 周

C. 2-6 月

D. 2 年



考考您的知识

请问食物的危险区是多少？

A. 0-50 °F

B. 40-140 °F

C. 60-200 °F

謝謝各位!