

食品安全情况说明书

健康教育说明

易腐食品中的细菌会对健康造成严重威胁，尤其是对某些高危人群。这些包括非常年轻的，年老的，怀孕的妇女(因为对胎儿有风险)，以及患过严重疾病或免疫系统较弱的人们。

确定哪些食物需要额外注意，采取正确的处理、储存、烹饪和清洁方法是预防危险和可能危及生命的感染的唯一方法。

高风险食物

以下的食物，如果不妥善储存、处理和烹煮，最有可能含有有害细菌：

- 任何肉类、家禽或海鲜产品;或含有他们的食物。
- 大豆蛋白、豆腐及其他含有水分的大豆蛋白产品;或含有他们的食物。
- 牛奶、酸奶油、鸡蛋和软奶酪，如白软干酪、意大利乳清干酪、布里干酪和奶油干酪;或含有他们的食物。硬奶酪，虽然不像软奶酪那样容易被污染，但也可以考虑。
- 沙拉酱;或含有他们的食物。
- 非乳制奶油液体。
- 熟意大利面和米饭
- 熟蔬菜
- 调味酱和油品
- 种芽，被切开的瓜，被切的绿叶蔬菜

处理

注意杂货店内食物的“使用”和“卖出”截止日期。请注意，这些日期指的是食品的质量，并不能保证其不受污染。

确保包装没有被戳穿或切开，并确保包装密封条是密封的并且安全。如果商业罐头食品被压瘪或凸起，如果它有渗水的迹象，或当它打开时有异味或泡沫，不要购买。

确保乳制品已经经过巴氏杀菌处理。

在最后结账之前选择易腐烂的食品，尤其是肉类，把它们放在回家路途中最阴凉的地方。在可能的情况下，将生肉分别装入塑料袋中，以防止可能出现的泄漏。

储存

细菌在 41°F 和 135°F 之间会大量繁殖。记住要使冷食保持低温，热食保持高温：

- 将你的冰箱设置成 36°F 或更低温;将你的冰箱设置在 0°F 或以下。为了保持最好的品质，冷冻的生肉冷藏时间不应超过 3 到 4 个月;冷冻的熟肉冷藏时间应为两到三个月。
- 回到家立即将肉和家禽放在冷藏（用于解冻）或冷冻里。

冷冻食品必须使之冷冻。如果你认为食物可能已经解冻，在你把食物放进冰箱之前，在食物中找一下冰晶。食物中有冰晶意味着它仍然是冰冻的，可以被认为是安全的。

在冷藏里解冻冷冻的冻肉，永远不要在室温下解冻。不要让生肉或家禽肉汁接触即食食品。在解冻时，把生家禽妥善包装，并存放在最底层的架子上。

在烹饪或冷冻前，最多将未煮熟的肉类和家禽放在冷藏箱一至两天。使用“先入先出”的方法。

为了快速解冻，把肉密封在一个防水塑料袋里，把它放在冷的流动的水槽里。每 20 分钟检查一次食物温度。不应超过 41°F。

在停电期间，无电情况下食品将在封闭的冰箱里长达 48 小时保持冷冻状态;保持冷藏 24 小时。如果食品高于 41°F 两个多小时,不要冒险;扔掉它。在停电时避免打开冷藏和冷冻的门。

不要再冰冻已经解冻了的食物。但是，你可以烹煮部分解冻的生肉，然后再冷冻。食物中的冰晶意味着它仍然是冰冻的，可以被认为是安全的。

清洗

使所有的东西都保持洁净——手、用具、柜台、砧板、水槽、冷藏和冷冻柜里。这样，食物就会尽可能的安全。

用热水、清洁剂和消毒剂清洗柜台、砧板和其他生肉或家禽接触的表面。如果可能的话，用不同的砧板来切生肉和熟肉。

在准备食物之前和处理生肉之后，用热肥皂水彻底洗手。

在用已经接触过生肉的餐具(包括刷子)做熟肉和其他食物之前，将其清洗、冲洗和消毒。

用洗碗机洗碗、锅和餐具，这样他们就能被彻底清洁和消毒。人工清洗和消毒时，用热的洗涤剂水清洗，用热水冲洗，并浸泡在消毒溶液中。

洗碗时要经常更换水槽里的洗碗水。不要让水变得太油腻;即使是用肥皂，细菌也可以在肮脏的洗碗水里再生。

当洗碗设备无法使用时，使用纸盘、杯子、塑料器皿等。记得要用不同的盘子和器皿来做生和熟的食物。

拆卸、清洗和消毒切片机、搅拌器、食品加工机和其他必备厨具时，请遵照说明书。

用干净的、可饮用的水清洗生蔬菜。

烹饪

烹饪能杀死有害细菌。永远不要吃生的肉、家禽、鸡蛋或饮用未经高温消毒的牛奶。

肉制品应该煮熟，直到中间没有粉色，且没有肉汁。中心温度在 15 秒内至少应达到 155°F。

在炉子上烤、烧烤或烹饪时，至少要把肉翻动一次。

不要将火鸡不完全烘烤或烤一晚，然后第二天再吃。当食物温度低于烹饪温度时，夜间细菌就会大量繁殖。

避免低温(低于 300°F)烘烤这种方法及长时间或隔夜烤肉,可能会使细菌在烹饪完成之前快速滋生。烘烤时不要用棕色纸袋;它们可能没有消毒，也不建议将其用作烹饪材料。

把火鸡和鸡肉的填充物分开。没有填充物的家禽会更容易煮熟。

避免将深色酱料(如伍斯特酱和照烧酱油)与生肉或家禽混在一起，因为它们会让你很难判断产品是否“熟了”。“涂油脂液体要达到与肉相同的蒸煮温度。”

避免在不同的食物上使用相同的抹油脂工具。

当腌制肉类、海鲜或家禽时，使用有盖子的非金属容器，并将其放入冰箱。可以浸泡的卤汁像葡萄酒、醋和柠檬汁是酸性的，会引起一些金属的化学反应。当这种情况发生时，金属会渗入到被浸泡的食物中。

煮鸡蛋时需要蛋黄和蛋白都变硬。避免把鸡蛋放在冰箱外超过 2 个小时。生鸡蛋在五周内食用完毕，煮熟的鸡蛋在一周内食用完毕。

用清洁和消毒的温度计检查所有食物的最终内部烹饪温度。碎肉馅饼和面包 15 秒内中心温度达到 155°F;鸡肉馅饼和面包应该达到 165°F。

加热预煮食物,盖好盖子加热到 165°F。自制的罐装肉和蔬菜应该煮 15 - 20 分钟。

不要在室温下储存食物。烹饪后,将其温度保持在 135°F 或更高。或者,冷切在制作后两小时内达到 41°F 或更低。在一、两天内将放在冰箱里煮熟的肉和家禽食用完毕。不要把煮熟的食物放在生肉的盘子里。

用餐完毕后,将未食用的部分立即放入浅容器中冷藏。放在容器内的肉馅和鸡肉馅产品应不超过两英寸。

打喷嚏和咳嗽时应远离食物;打喷嚏或咳嗽时,用纸巾捂住口鼻;打喷嚏或咳嗽后要洗手。

我们不能看到、闻到或尝到潜伏在我们食物里的危险细菌。知道哪些食物最容易引起问题,以及遵循这些指导方针,是确保我们食物安全的唯一途径。