

家庭食品安全指南

遵循以下建议，防止细菌和病毒的传播。

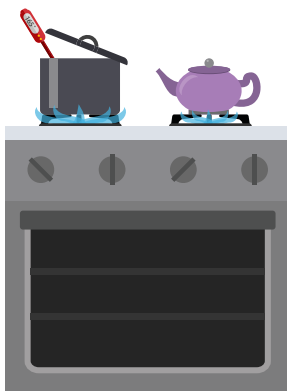
帮助儿童、老年人及其他易感人群保持健康。请记住：

- 如果身体不适，请他人代为准备餐食。
- 洗手是防止细菌传播的最佳方法。



准备阶段

- ✓ 使用肥皂和温水洗手 20 秒。
- ✓ 每次使用后用肥皂和温水清洗砧板。
- ✓ 生肉需使用单独的砧板。
- ✓ 使用冷水彻底冲洗蔬果。
- ✓ 切勿冲洗生肉。如果需冲洗，请事后清洁水槽。
- ✓ 在冷藏环境下解冻或腌制食物。



烹饪阶段

- ✓ 鱼类、蛋类、烤肉及猪肉需烹饪至 145°F (约 63°C)。
- ✓ 碎牛肉和牛排需烹饪至 158°F (约 70°C)。
- ✓ 鸡肉、火鸡、鸭肉及馅料肉类需烹饪至 165°F (约 74°C)。

使用温度计确认食物是否达到安全温度！



上菜阶段

- ✓ 冷食保持低温，热食保持高温。
- ✓ 使用清洁的勺子、夹子或其他餐具。
- ✓ 剩菜需要在 1 小时内进行冷藏。



冰箱储存

- ✓ 温度设置在 35°F–41°F (约 2°C–5°C)。
- ✓ 定期清洁冰箱，清除变质食物和溢出物。
- ✓ 沙拉及其他无需烹饪的食品应放在架子上层，生肉放在下层。
- ✓ 剩余热食放入冰箱时无需加盖。待完全冷却后再加盖。
- ✓ 剩菜应在 4-5 天内食用完毕，或进行冷冻保存。



**Do it Right!
Serve it Safe!**