

家庭食品安全指南

遵循以下建議，防止細菌和病毒的傳播。

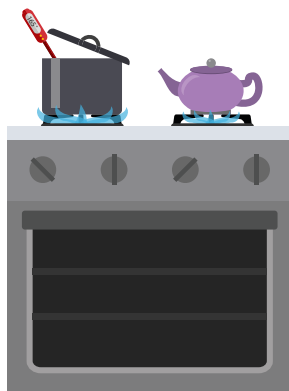
幫助兒童、老年人及其他易感人群保持健康。請謹記：

- 如果身體不適，請他人代為準備餐食。
- 洗手是防止細菌傳播的最佳方法。



準備階段

- ✓ 使用肥皂和溫水洗手 20 秒。
- ✓ 每次使用後用肥皂和溫水清洗砧板。
- ✓ 生肉需使用單獨的砧板。
- ✓ 使用冷水徹底沖洗蔬果。
- ✓ 切勿沖洗生肉。如果需沖洗，請事後清潔水槽。
- ✓ 在冷藏環境下解凍或醃制食物。



烹飪階段

- ✓ 魚類、蛋類、烤肉及豬肉需烹飪至 145°F (約 63°C)。
- ✓ 碎牛肉和牛排需烹飪至 158°F (約 70°C)。
- ✓ 雞肉、火雞、鴨肉及餡料肉類需烹飪至 165°F (約 74°C)。

使用溫度計確認食物是否達到安全溫度！



上菜階段

- ✓ 冷食保持低溫，熱食保持高溫。
- ✓ 使用清潔的勺子、夾子或其他餐具。
- ✓ 剩菜需要在 1 小時內進行冷藏。



冰箱儲存

- ✓ 溫度設置在 35°F–41°F (約 2°C–5°C)。
- ✓ 定期清潔冰箱，清除變質食物和溢出物。
- ✓ 沙拉及其他無需烹飪的食品應放在架子上層，生肉放在下層。
- ✓ 剩餘熱食放入冰箱時無需加蓋。待完全冷卻後再加蓋。
- ✓ 剩菜應在 4-5 天內食用完畢，或進行冷凍保存。

