

戰勝細菌！

飲食衛生的四個步驟

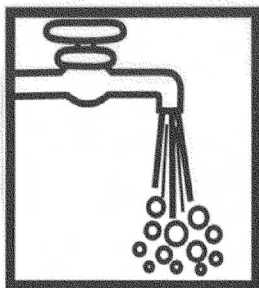
食品中可能有一個您看不見、聞不到、嘗不出、摸不著的敵人。它能使您得病。這個敵人叫做細菌。

您可以保持食品衛生，免受病菌侵入。遵循下列四個步驟，“戰勝細菌！”



1. 洗乾淨：

經常洗手和食物的表面。

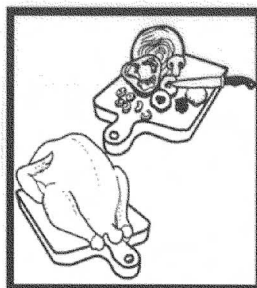


細菌能在廚房裡到處散佈。它們沾在廚具和案檯上。要“戰勝細菌！”您可以這麼辦：

- ◆ 接觸食物前要用肥皂熱水洗手。
- ◆ 處理肉、雞、魚類時用過的切菜板、碗碟、廚具和案檯在再次使用前要用肥皂熱水洗過。

2. 食品分開：

別交叉污染。



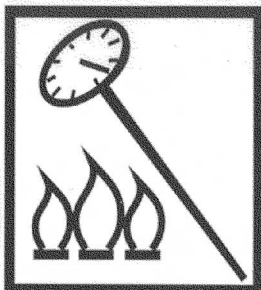
細菌能從一樣食物散佈到另一樣食物。要“戰勝細菌！”您可以這麼辦：

- ◆ 生的魚、肉要跟您的手推購物車裡的其他食品分開。
- ◆ 冰箱裡生的肉、雞和魚類要放在其他食品下面。
- ◆ 煮熟的魚、肉要用乾淨的碗碟盛放。

3. 煮熟：

食物要煮到安全的溫度。

165



熱度能殺死生活在食物中的細菌。要“戰勝細菌！”您可以這麼辦：

- ◆ 食物要煮透。
- ◆ 要用食物溫度計來測量熟沒熟。
- ◆ 蛋要煮到蛋黃蛋白都凝固。

- ◆ 用微波爐煮食物時要攪拌和轉動。要把食物熱透。

生的食物

煮熟時的溫度

烤肉和大排，無論豬、羊、牛肉：

老嫩適中 160°F

老一點 170°F

整雞和雞塊 165°F

絞碎的豬、羊、牛肉 160°F

絞碎的雞或火雞肉 165°F

火腿和香腸，新鮮的 160°F

禽類肚子裡的填料，分開煮 165°F

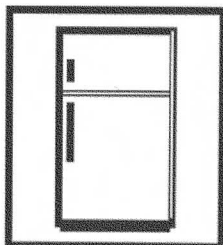
整個火雞，不帶填料 165°F

紅肉 165°F

胸脯肉 170°F

4. 冷藏

儘快把食物放進冰箱。



低溫能減慢病菌的生長。把您的冰箱設在40°F或更低，凍箱設在0°F。要“戰勝細菌！”您可以這麼辦：

- ◆ 剩菜要少量少量地分開並在兩個小時之內就放進冰箱冷藏。
- ◆ 在冰箱裡腌泡食物。
- ◆ 食物化凍要放在冰箱裡（而不是在室溫中）化，也可以放在流動的冷水中或微波爐裡化凍。化凍後要立即煮。

您能“戰勝細菌”嗎？考考您自己！

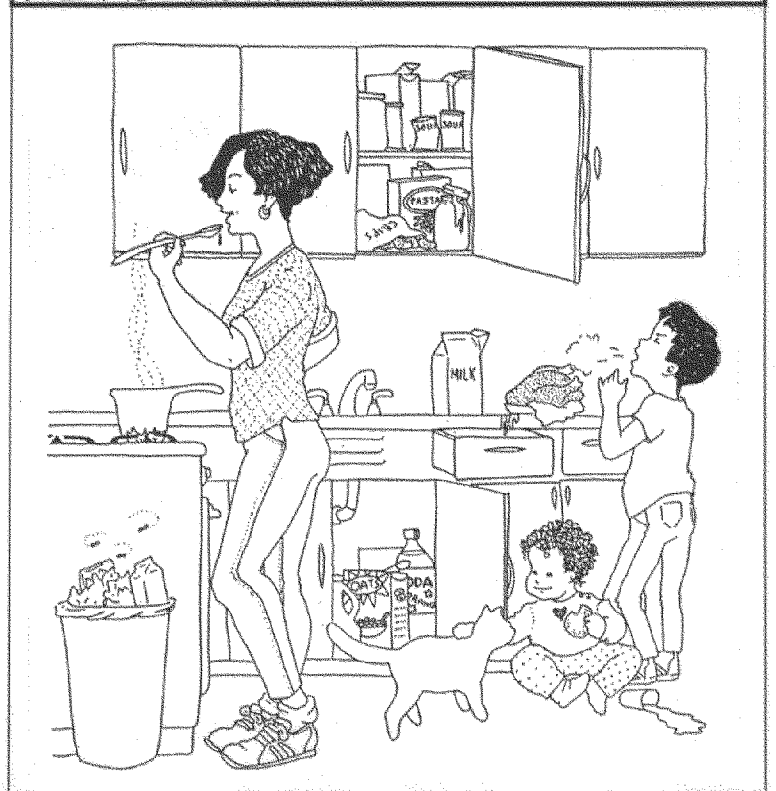
積極應戰，“戰勝細菌”！

(答案在本頁下部)

檢查一下您自己的衛生習慣。在每一項後面填上您的答數。

- a) 您洗手洗幾秒鐘：_____
- b) 您冰箱裡的溫度是：_____
- c) 您的雞煮熟時的溫度是：_____
- d) 您的剩菜放進冰箱以後兩個小時時的溫度是：_____

找出不符合飲食衛生之處！（答案在本頁下部）



您是與細菌作戰的戰士嗎？

您是這樣做的嗎——請在右欄圈出您的答案：	從不這樣	有時這樣	總是這樣
1. 處理生的肉類禽類之後要用肥皂和水洗手。			
2. 切菜板、碗碟、器具和案檯在兩次使用之間要洗乾淨。			
3. 肉禽魚類煮熟以後要另用一個乾淨的碗碟盛放。			
4. 冰凍的食物化凍要放在冰箱裡化。			
5. 要用溫度計來測量食物煮熟了沒有。			
6. 剩菜要在兩小時內放在冰箱裡或凍起來。			
7. 食物冷藏時要少量少量地分開。			
8. 品嘗和烹調用的勺要分開。			

“總是這樣”一欄如果您圈了七或八次，在與細菌作戰中您就是一位極好的戰士！祝賀您！如果您圈了五六次，則還能算是一位較好的戰士。如果您祇圈了四次或更少，那您可能正在讓細菌贏得這場戰鬥！

“戰勝細菌”的挑戰
您答得怎樣？

將您的答數與下列飲食衛生小建議比較一下。

- a) 洗手——該洗20秒
- b) 冷藏——冰箱裡溫度該是40°F
- c) 煮熟——雞和其他禽類都該 165°F
- d) 冷藏——剩菜兩小時後至少該低達70°F（四小時內該低達40°F）

找出不符合飲食衛生之處！
答案：

1. 那位婦女品嘗與烹調用的勺不分。
2. 那位婦女做飯時沒把頭髮弄到腦袋後面去。
3. 有一個罐頭湯已經癟了，可能不安全。
4. 食品包裝的口敞著，可能招蟲子和老鼠。
5. 小孩子打噴嚏使雞受到污染。
6. 雞湯在漏下來污染抽屜裡的東西。
7. 雞沒放在冰箱裡冷藏。
8. 牛奶沒放在冰箱裡冷藏。
9. 小小孩接觸動物後吃東西以前沒洗手。
10. 牛奶打翻了的杯子要用來喝東西得先洗乾淨。
11. 麥片盒子放在水池底下，沒放在干燥處。
12. 垃圾桶沒蓋，沒及時倒空，招蒼蠅。

9/98 Adapted from *Fight BAC!™ Four Simple Steps to Food Safety* by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U.S. Food and Drug Administration and the Northeast Food and Drug Officials Association in cooperation with the Massachusetts Partnership for Food Safety Education

United States Department of Agriculture cooperating. UMass Extension provides equal opportunity in programs and employment.
NU-0096:1/99

Find the Food Safety Mistakes from Keeping Food Safe, University of Wisconsin Extension 1993, Hawley Wright illustrator