

食品安全五大要点

一、保持清洁

- 1.拿食品前需要洗手，准备食品期间经常还要洗手。
- 2.便后洗手。
- 3.清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。
- 4.避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近实物。

二、生熟分开

- 1.生的肉、禽和海产品要与其他食物分开。
- 2.处理生的食物有专用的设备和用具，例如刀具和切肉板。
- 3.使用器皿储存食物以避免生熟食物相互接触。

三、做熟

- 1.食物要彻底做熟，尤其是肉、禽和海产食品。
- 2.汤、煲等食物要煮开以确保达 70℃，肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色，最好使用温度计。
- 3.熟食再次加热要彻底。

四、保持食物的安全温度

- 1.熟食在室温下不得存放 2 小时以上。

2.所有熟食和易腐烂的食物应及时冷却（最好在 5℃以下）。

3.熟食在食用前应保持滚烫的温度。

4.及时在冰箱中也不能过久储存食物。

5.冷冻食物不要再室温下化冻。

五、使用安全的水和原材料

1.使用安全的水或进行处理以保安全。

2.挑选新鲜和有益健康的食物。

3.选择经过加工的食品，例如经过低温消毒的牛奶。

4.水果和蔬菜要洗干净，尤其是如果要生食。

5.不吃超过保鲜期的食物。