



令您的

食物安全食用



加州公共衛生部，加州婦孺營養補助計劃 (WIC)
本機構是一個機會平等的提供者。
1-800-852-5770

危險的細菌可能隱藏在您的食物里。病菌生長迅速，容易傳播。按照以下四個簡單的步驟，保護您的家人遠離疾病：



清潔

隔離

烹煮

冷藏

準備食物前後勤用肥皂和溫水洗手 20 秒。嘗試唱首歌曲，如“一閃一閃小星星”。

乾淨

常用熱水清洗抹布，或使用紙抹巾。

接觸食物前後，用熱肥皂水清洗炊具，砧板和櫃檯。

在流動的自來水下沖洗所有的水果和蔬菜。

將生的肉類、雞鴨、海鮮及雞蛋和其他食物分開放置。

分開

將肉類或雞鴨放在盤碟上。將它們放在冰箱底層架上。

使用專用砧板切生的肉、雞鴨和海鮮。



食物應煮熟到安全溫度以消滅細菌。使用食物溫度計。見下表。

烹煮

牛肉，小牛肉，羊肉 (牛排和烤肉)	145° F
魚類	145° F
豬肉	160° F
牛肉，小牛肉，羊肉(絞碎)	160° F
蛋類菜餚	160° F
家禽類 (火雞，雞，鴨)	165° F

安全地解凍冷凍肉類，雞鴨類和海鮮的方法：

- 使用前 1 至 2 天置放於冰箱。

或

- 用微波爐以低溫解凍，然後立即烹煮。



剩菜在煮熟後 2 小時內即冷藏。

冷藏

從雜貨店回家後立即將容易腐壞的食品，如肉類、雞鴨和雞蛋存放在冰箱內。

將湯類，燉菜和大鍋的食物移放在淺碟盤中存放冰箱內。食物的冷卻速度會較快。

請牢記

將冰箱維持在華氏 40 度以下！



您可以混合 1 加侖水和 1 湯匙漂白水來消毒砧板。浸泡幾分鐘，然後用清水沖洗乾淨。