

7个

小技巧保证家庭食品安全

只需轻松几步，你和你的家人即可安心享用家庭美食。

1 精心选择食谱



烹饪时，精心选择食谱，食物要适量、营养要恰当，对食物过敏、有特殊饮食习惯或其它饮食限制的人群须格外留意。

2 仔细辨别原料来源



确保所用原料新鲜，且在保质期内。用清水仔细清洗水果和蔬菜。

3 经常清洁工作面、厨具以及双手



处理食物前，先将手洗干净，确保工作面及厨具干净整洁。对调配原料的工作面进行消毒，有助于防止有害微生物的传播。

4 将原料分开存放，防止交叉污染



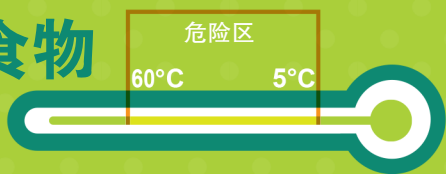
处理食物前，将生肉、禽肉、海鲜与其它食物分开存放。切勿使用同一菜刀或其它用具进行处理。

5 烹饪温度要适宜，美食享用才放心



食物烹饪的温度十分重要，适宜的温度可杀死有害微生物。切勿烹饪过度，否则会破坏食物中的营养，并产生有害物质。

6 安全储存食物



准备食物前，尽可能不要过早将食物从冰箱里拿出来。将未处理和已处理的食物分开。切勿将已处理的食物在室温下存放太久。

用餐完毕，快速冷却剩饭菜，存于密封盒中，放入冰箱，并于两日之内食用。

7 分享你的食品安全知识



分享以上小技巧，每天只需轻松几步，人人都能安心享用美食。