家庭食品安全基础

2026 年 9 月

食物有时可能含有有害病菌，使您生病。遵循四个基本食品安全步骤，可以帮助预防生病：清洁、分开、煮熟和冷藏。

如果您在获取或理解此信息方面需要帮助，请联系 AHS.VDHFoodborne@vermont.gov。

清洁：经常清洗双手和表面。

- 在准备食物之前、期间和之后，以及进食前，请用肥皂和水洗手。处理生肉、家禽、海鲜、鸡蛋或接触过生食的表面后，请洗手。
- 准备食物后，请用热水和肥皂水清洗餐具、砧板和台面。
- 在流水下冲洗新鲜水果和蔬菜。

分开：将生食分开，以避免交叉污染。

- 将生肉、家禽、海鲜和鸡蛋与即食食品分开。
- 将生肉、家禽和海鲜存放在密封容器或包装中，置于冰箱最下层，以免汁液滴到其他食物上。
- 生食和即食食品应使用不同的砧板和盘子。

煮熟：将食物烹制到正确温度。

使用食物温度计检查食物是否已完全熟透，达到安全的内部温度。重新加热时，应将液体煮沸。

整块牛肉、小牛肉、羊肉和猪肉，包括新鲜火腿	145° F (63° C)
鱼类	145° F (63° C)
绞肉（牛肉和猪肉）	160° F (71° C)
所有禽类，包括绞鸡肉和绞火鸡肉	165° F (74° C)
剩菜和砂锅菜	165° F (74° C)
蛋类及蛋类菜肴（乳蛋饼）	160° F (71° C)

冷藏：将食物保持在安全温度。

- 食物应在 2 小时内冷藏；如果环境温度超过 90 ° F (32° C)，则应在 1 小时内冷藏。
- 冰箱应保持在 40° F (4° C) 或以下，冷冻室应保持在 0° F (-18° C) 或以下。
- 冷冻食品应在冰箱中、冷流水下或用微波炉解冻。不要在台面上解冻食物。

如需了解更多信息，请访问 www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

CHINESE (Simplified)