**饮食生活安全指南**

**■ 食品安全菜篮子60分（图）**

**1. 保证食品安全的聪明买菜**

您是否把购买的食品放在超市里的购物车或放在汽车后备箱中到处逛完之后再回家呢？为了维持购买食品的质量，请制定好购物顺序和合适的时间。

- 最好先购买生活用品，然后再购买食品。

- 食品在室内放置60分钟后，细菌数就会急剧增加，所以食品的购买时间最好定在1个小时以内。

- 按照无需冷冻食品 ➜ 水果蔬菜类 ➜ 需要冷冻的加工食品 ➜ 肉类 ➜ 鱼类的顺序购物，到家后以相反的顺序放在冰箱内。

- 购物后，不要拖延时间，请马上回家把食品保管在冰箱中。

- 三明治、紫菜包饭、炒年糕等即食食品最好在购买后马上食用。

**1-1. 挑选安全食品**

肉类、鱼类和蔬菜等新鲜食品挑选最新鲜的，并且都要确认有效期。请从购买食品开始认真查看是否安全。

- 请在店铺内部清洁、整理有序并值得信任的地方购买。

- 确认有效期，选择距有效期较远的食品。

- 请不要挑选瓶子或容器等包装破损、凹陷或受污染的食品。

- 挑选种类不同食品时，确认服务员是否更换夹子拿食品。

- 请不要挑选看起来发霉或变色等腐败的食品。

- 请购买放入特定容器内的鸡蛋，不要购买有裂痕或受污染的鸡蛋。

- 若热食品变凉时，请不要购买。

- 请不要购买柜台上无盖子销售的烹饪食品。

- 请注意不要让肉类和鱼类等汁液染到其他食品中。

**■ 冰箱内各个食品的位置 – 寻找各个食品的风水宝地（图）**

**2. 正确使用冰箱**

您认为只要把食物放进冰箱就安全了吗？为了预防家庭中发生食物中毒，需要正确使用冰箱。

**○ 冰箱安全十诫命**

- 请先确认食品标示事项（保管方法）后，再进行保管。

- 请马上把需要冷藏或冷冻的食品放入冰箱或冷冻箱中。

- 放入冰箱前，请去除异物和尘土，并用保鲜膜或容器密封保管。若肉类、鱼类和蔬菜等新鲜食品以及罐装、瓶装等包装食品中有微生物、昆虫或细菌等异物时，放入冰箱后，会污染到其他食品。

- 请不要用报纸包裹蔬菜进行保管。

因为报纸印刷物或其他异物会染到食品上。

- 请把长时间保存的食品和受温度影响大的食品放在冰箱内侧。

各个位置的温度 | 冷藏门侧 > 冷藏蔬菜柜 > 冷藏内侧> 冷冻门侧 > 冷冻内侧

- 请不要装满冰箱。尽量保持在70%以下。

若装得过满的话，冷气循环将不顺畅。

- 请冷却热食品后，再放冰箱保管。

若在冰箱内放入大量热食品时，冰箱内部温度会上升，将会影响到周围其他食品。

- 不要经常开关冰箱的门。

- 即使冷冻保管，也要把冷冻时间保持在1周~3周内。

- 请时常保持清洁。

**■ 鱼类和肉类（正确的冷冻和解冻）**

**3. 正确的冷冻和解冻**

大家很想知道冷冻和解冻鱼类和肉类时，应该怎么做才能进行安全新鲜地保管和烹饪吧？让我们探索冷冻和解冻的正确方法吧！

各种解冻方法的最合适的肉类解冻时间（以内部温度-1˚C为标准）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **解冻种类** | **解冻方法** | **解冻时间（以100g为标准）** | **解冻时间（以300g为标准）** |
| 冷藏解冻 | 在冰箱(4˚C)内解冻 | 12个小时以内 | 24小时以内 |
| 凉水解冻 | 密封后放在凉水中解冻（水温保持在20˚C以下） | 1个小时以内 | 2个小时以内 |
| 微波炉解冻 | 使用自动解冻 | 1分钟30秒以内 | 8分钟30秒以内 |
| 室温解冻 | 在23˚C温度下解冻 | 1个小时以内 | 3小时30分以内 |

**○ 实验结果 –以100g牛肉为标准**

解冻冷冻的肉类和鱼类时，微生物的数量以冷藏解冻、微波炉解冻、凉水解冻、室温解冻的顺序依次增加。因此尽量不要进行室温解冻。

**○ 实验结果 – 以300g牛肉为标准**

把冷藏解冻、凉水解冻和室温解冻的时间延长2倍，分析微生物数量的结果为在所有解冻方法中，解冻的时间越长，微生物的数量增加越多。因此解冻时，注意不要用过多的时间。

○ 正确的冷冻和解冻方法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 冷冻 | 冷冻保管肉类时 | 把剁碎的肉、小肉块、薄肉片和厚肉片等根据用途进行分类，然后用密封容器或保鲜膜分开保管1次使用的量。若为切片肉，用保鲜膜隔开包装，进行冷冻保管。 |
| 冷冻保管鱼类时 | 根据烹饪类型切成了块或为小鱼时，每只分开包装（或放入容器内）冷冻保管。 |
| 再次冷冻 | 解冻后再次冷冻时，微生物已繁殖，很容易造成食物中毒，并且其中大量的水分已流失，组织感也不优质，从而不要再次冷冻。 |
| 解冻 | 解冻时间 | 请注意不要用过多的时间进行解冻。 |
| 冷藏解冻 | 冷藏解冻是最好的解冻方法，事先计算好解冻所需的时间，然后放入冷藏箱中进行解冻。解冻时，应保持冷藏箱中空气的顺畅流通。 |
| 微波炉解冻 | 解冻的量少时，比较适合用微波炉解冻，解冻后应马上烹饪。 |
| 室温解冻 | 避免室温解冻。长时间放置在室温中解冻时，微生物数量将不断增加，脂肪腐败，水分含量减少，并且食品卫生和质量也会大大降低。 |
| 凉水解冻 | 放在凉水中解冻时，注意不要在水温上升的状态下一直解冻。水温升高时，微生物繁殖速度就会增快，食物质量也会降低，因此水温上升时，最好中间更换一次凉水。 |

**■ 水果和蔬菜**

**4. 干净清洗水果和蔬菜**

您很担心残留在水果或蔬菜上的残留农药和异物吧？您知道如何干净清洗吗？让我们一同探索水果蔬菜类的正确清洗方法吧。

① 据食品医药品安全评价院声明，国内流通的99.4%的农产品都符合农药残留允许标准。如上所述，残留农药大部分都在允许标准内，通过风雨、太阳、光线、微生物或空气中的氧气等作用，即可自然分解或自身分解，从而几乎不会残留下来。并且附着在农产品表面的农药只通过清洗，就能简便去除，即使残留一小部分，通过加热烹饪也能去除掉。

② 为了有效去除青菜、野芝麻叶、辣椒、葱和茼蒿等的残留农药，将其泡在水中1分钟后倒掉水，然后在清洗容器中放入水，用双手轻搓，清洗30秒。接着再换新水，用同种方法再轻搓30秒，即可去除残留的农药。

您很担心残留在水果或蔬菜上的残留农药和异物吧？您知道如何干净清洗吗？让我们一同探索水果蔬菜类的正确清洗方法吧。

③ 把草莓和葡萄等水果泡在水中1分钟后倒掉水，然后用手轻搓2~3次进行清洗。

④ 水泡清洁方法，由于蔬菜和水接触的次数和时间较长，因此去除残留农药的效果也佳。

⑤ 醋、盐、木炭和发酵粉等对去除残留农药没有帮助。

**■ 刀、案板……请不要向“细菌”让步**

**5. 正确使用案板、刀和抹布**

**- 什么是交叉污染？**

交叉污染是指在烹饪和管理食品的过程中，一侧的微生物污染到另一侧的现象。为了减少交叉污染，需要注意案板、刀和抹布的使用方法。

① 每次使用都要清洗

- 使用后不要马上接触其他食品，请用流水冲洗10秒以上。

- 特别是在接触鱼类和肉类后，应清洗刀和案板。

② 分类使用专用工具

- 有关鱼类和肉类，尽量使用专用的案板和刀。

③ 频繁消毒

- 最好用洗洁精或直射光线进行消毒。

④ 交换陈旧的厨具

- 不管案板为怎样的质地，长期使用时会留下很多刀痕，这样会很不卫生。

**■ 烧烤烹饪**

**6. 正确烹饪烧烤**

烹饪烧烤时，尽量避免使用木炭的直接烧烤，并注意不要烧烤过度或烤焦。

**- 什么是** **杂环胺？**

烧烤猪肉、鸡肉和鱼类等时，烤黑或烤焦的部分会生成名为杂环胺（HCAs: Heterocyclic Amines）的物质。其在高温（300℃）下生成，在动物实验中被验证在肝脏、胃、大肠和乳房中致癌。

|  |  |
| --- | --- |
| 选择烹饪方法 | 烹饪时最好不烧烤，以煮和蒸的方法烹饪。 |
| 烧烤烹饪温度 | 不要让烹饪工具的表面温度超过150~160℃以上，不要让内部温度超过80℃以上，烧烤时，让肉类和鱼类远离火花。 |
| 烧烤烹饪方法 | 尽量避免使用木炭的直接烧烤，烧烤时频繁翻滚，不要让其烧焦。用洋葱、蒜或红酒腌上肉类或鱼类。 |
| 烧烤时间 | 烹饪时间越长，危害物质（杂环胺）生成量就越多，不要长时间烧烤。 |
| 食用时 | 食用肉类或鱼类烧烤时，与野芝麻叶等蔬菜一同摄取。 |

**■ 油炸烹饪**

**7. 正确的油炸烹饪**

油炸烹饪在与氧气接触的高温环境下进行，从而会引起食用油的酸化现象。若反复使用已使用过的食用油时，油炸食品的质量将会降低，并且还有害健康。

① 在高温中油炸时，食用油的酸化现象会更加严重，并会生成有害健康的物质，因此不要过于提高油炸温度。

② 油炸后长期保留食用油时，会造成酸化等变质现象，应避免反复使用食用油。

并且油炸肉汁多的肉类食品时，食用油更容易变质，最好不要反复使用食用油。

③ 出现以下情况，可视为变质（酸化）的食用油，最好不要使用。

• 发出刺鼻的味道，颜色变深，变浑浊

• 食用油的粘度增大，在常温下粘稠

• 油炸后气泡（泡沫）不易消失

• 在低温下也冒烟

※ 一般油炸的合适温度为180℃，低于此温度时，油中也冒烟的情况

④ 若为了再次使用油炸过的食用油而进行保管时，最好用纱布或筛子过滤后进行密封，并保管在阴凉处。

**■ 蔬菜**

**8. 正确的蔬菜烹饪**

蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，虽然直接摄取也对身体有益，但焯一下蔬菜后再食用时有如下好处。

① 有关蔬菜的硝酸盐，为了合成蛋白质，从肥料和土壤有机物中吸收氮，从而天然含有1~10,000mg/kg多种硝酸盐。

※ 在水果和蔬菜中，硝酸盐更多含有在蔬菜中，并且与果菜类（西红柿等）相比，其更多含有在叶菜类（菠菜等）中。

② 焯一下蔬菜烹饪时，能够有效减少蔬菜的硝酸盐，但是请注意长时间烹饪时，会损失维生素C等成分。

③ 一部分蔬菜中含有的草酸会使体内钙利用率降低，其含量越大，体内含有的钙以及食物中摄取的钙利用率都会降低。尤其是叶菜类中的菠菜、莙荙菜和苋菜含有较多的草酸，它与人体内的钙相结合，从而体内利用钙的效率将大幅降低。

④ 焯一下草酸含量高的蔬菜再食用时，能够减少草酸的含量。其中适当地焯一下菠菜、莙荙菜和苋菜等时，即可使草酸的含量减少一半。

**■ 保管剩余食品**

**9. 保管剩余小菜和汤**

若保管不好剩余的饭和汤，有可能会造成食物中毒。有什么安全保管剩余小菜、汤或饭的好方法吗？

○ 小菜最好烹饪一顿饭的量食用。

○ 对于烹饪的小菜，在常温保管时，6小时以内食用，请进行冷藏保管。

○ 未炖炒的食物在常温下容易变质，应特别注意。

○ 米饭过天后，微生物增殖速度急速增快。若在常温中保管，需在一天内食用。

○ 把剩余的汤沸煮后，快速冷却然后再进行冷藏保管。

- 菠菜

- 炒鱼丸

- 米饭

- 牛肉萝卜汤

**10. 正确洗手**

什么是正确洗手？其指用水和清洁剂有效去除手上的微生物。触摸食物时，请务必洗手。

○ 烹饪食物前，请洗手。

○ 坐在饭桌前，请洗手。

○ 用香皂洗手时，手上的细菌数能减少99.9%。

① 轻搓手掌起泡沫。

② 搓揉手掌和手背。

③ 十指扣起轻轻搓揉。

④ 转动拇指。

⑤ 搓揉指甲。

⑥ 用流水清洗。