第四課：
食品安全及衛生
fppt.com

# 本课目标

- 食品安全
- 了解食品安全的重要性
- 如何采购安全食品，储存和准备的提示
- 学习食品安全的四个步骤
- 如何选择食物温度计和正确的烹调温度

fppt.com

# 为什麽要关注食品安全?

- 虽然美国食源是世界其中最安全的， 但食源性疾病仍然是公共卫生的问题。
  - 每年约4800万美国人患食物性疾病
  - 约128,000 人患食物中毒而入院
  - 约3000人因食物中毒而丧命

fppt.com

# 为什麽要关注食品安全?

某些食源性疾病可造成长期疾病:

- 肾衰竭
- 关节炎
- 脑部神经线损伤

fppt.com

# 谁最易受食物中毒?

- 癌友
- 五岁以下的小孩
- 孕妇
- 糖尿病者
- 年迈长辈
- 免疫力低者

fppt.com

# 食源性疾病症状

- 变质食物不一定可以看、闻或尝得出。
- 食源性疾病可能在20分钟内或6周后才显示症状。
- 患食物中毒时，主要的症状是腹泻。
  - 其他症状包括恶心、呕吐、腹痛和发热。

fppt.com

# 食品采购安全

fppt.com

# 食品采购安全

- 先选择非易腐食品，再选择冷藏 / 冷冻的食物
  - 将生肉,家禽食品，海鲜和鸡蛋放在塑料袋
  - 分开放在你的购物车内
  - 可以利用冷藏箱来保持食物的新鲜
  - 购买易腐食品（冷藏或冷冻）
    後立即回家
- 應把易腐食品及時放入冰箱。

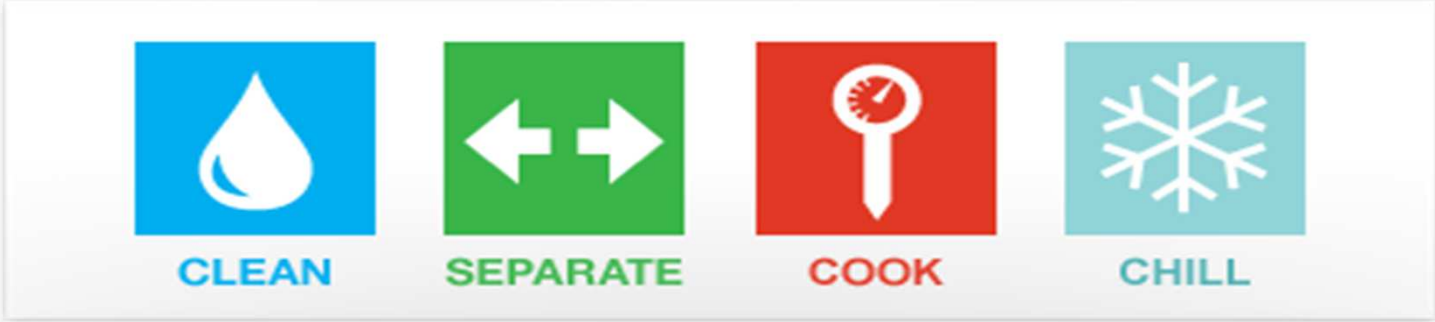
fppt.com

# 食用安全

- 未经消毒或任何未经高温消毒的乳制品
- 生的或半生不熟的鸡蛋或含有生蛋的食物
- 生肉或未煮熟的肉类和家禽
- 生鱼和未煮熟的鱼類或贝类
- 生芽
- 未经消毒的果汁
- 蜂蜜 – 避免让一岁以下的幼儿饮食

fppt.com

# 如何减低食源性疾病的风险?




- Clean　清洗原料、双手、烹调用具及台面
- Separate 防止交叉汙染
- Cook　食品应煮熟煮透
- Chill　妥善冷藏食品

fppt.com

# 清洗 (1)

清潔

## 1. 用肥皂和流动的温水洗手20秒

**(哼“生日快乐”两次)**

什么时候要洗手?

- 用餐前后
- 在处理未煮过的鸡蛋、生肉、禽畜、海鲜
- 在擤鼻子、咳嗽、打喷嚏以后。
- 在处理垃圾及使用洗手间以后。

fppt.com

# 清洗 (2)

## 2. 洗净板面和器具

- 使用纸巾或干净的布擦拭台面或溢出的汁液.
  - 利用洗衣机高温度设置来清洗擦布。
- 在准备蔬菜和生肉的之间，要洗切板，餐具，器皿，和使用热的肥皂水清洗板面
- 准备食物后，用热肥皂水清洗板面

预防交叉感染措施：*用1汤匙的漂白剂加入1加仑的水来额外消毒板面

fppt.com

# 清洗 (3)

## 3. 清洗水果和蔬菜

- 切去损坏或碰伤的地方。
- 在水下沖洗水果和蔬菜。
- 然后用3份的水和1份白醋沖洗水果和蔬菜中，可以除去大部分的細菌。
- 用一把干净的刷子刷洗较硬的蔬菜水果，例如苹果、萝卜、薯类。
- 用廚房纸巾把水果和蔬菜擦干。

fppt.com

# 清洗

***避免清洗生肉，家禽類，或鸡蛋以减少交叉污染***

- 肉汁上的细菌会飞溅在厨房的表面上
- 烹调肉类到适当的温度最有效的方法。
- 鸡蛋外壳有天然油保护层，是防止细菌渗入鸡蛋。

fppt.com

# 避免清洗生肉!

fppt.com

# 考考您的知识

## 請問煮菜前洗手的时间要多久?

**至少20 秒**

fppt.com

# 考考您的知识

要切生肉及蔬菜应该分开用不同的砧板。

A.是

B.非

fppt.com

# 分开

生熟食分开存放、使用不同的器具，避免交叉污染

- 使用不同的砧板、刀子、餐具、盘子来处理生肉，家禽类，或海鲜
- 再次使用盘子和餐具之前，彻底用肥皂和热水清洗砧板，盘子和餐具

fppt.com

# 分开

- 若有空间的限制，先准备低污染程度的食品， 然后再调理生肉、海鲜。
- 扔掉被磨损或难以清洗凹槽的菜板。

fppt.com

# 分开

fppt.com

# 分开

**生肉，家禽类和海鲜**

- 装在密封塑料袋和容器内。
- 放在冰箱底部的架子上。
- 若不打算立即食用，最好冷冻。
- 鸡蛋储存在原包装， 放在主隔层上， 不是在冰箱门。

fppt.com

# 烹调

- 烹调须注意时间与温度掌控，使食材均匀加热充分煮熟
- 要确定食品达到一定的中心温度才可以起锅。
- 食物温度计是最准确的方法来测量食物安全性

fppt.com

# 烹调

| 温度 | 食物 |
| --- | --- |
| 140°F | 無預熟火腿（再加熱） |
| 145°F | 牛排，烤肉，排骨 (*要置放三分钟)<br>鮮豬肉<br>新鮮火腿（從原材料）<br>鰭魚（或煮至肉是不透明的，用叉子很容易分離） |
| 160°F | 牛肉，豬肉，牛肉，羊肉（絞肉）<br>蛋類菜 |
| 165°F | 火雞，雞（絞肉或全部）<br>家禽的雞胸肉/烤肉、大腿，小腿，翅膀<br>鴨、鵝肉<br>剩飯及过夜菜肴<br>美式砂鍋菜 (Casseroles) |

fppt.com

# 烹调

| 食物 | 煮熟特征 |
| --- | --- |
| 鸡蛋 | 蛋黄和蛋白要完全煮熟 |
| 蝦，龍蝦，螃蟹 | 煮熟，肉的顏色不透明 |
| 蛤蜊，牡蠣，貽贝 | 煮至殼開 |
| 扇貝 | 煮熟，肉的顏色不透明 |

fppt.com

# 烹调

- **食物烹调后，要保持140°F及以上**
  - 当食物煮熟後开始冷却，细菌就会开始生长
- **微波食物要彻底底加热（165°F以上）**
  - 确保加热中,搅拌食物使热气均匀分佈
  - 如果标签上写，“烹調后，靜置_分鐘”，不要少於搁置的时间。
  - 一定要检查并确保食物是在165°F以上

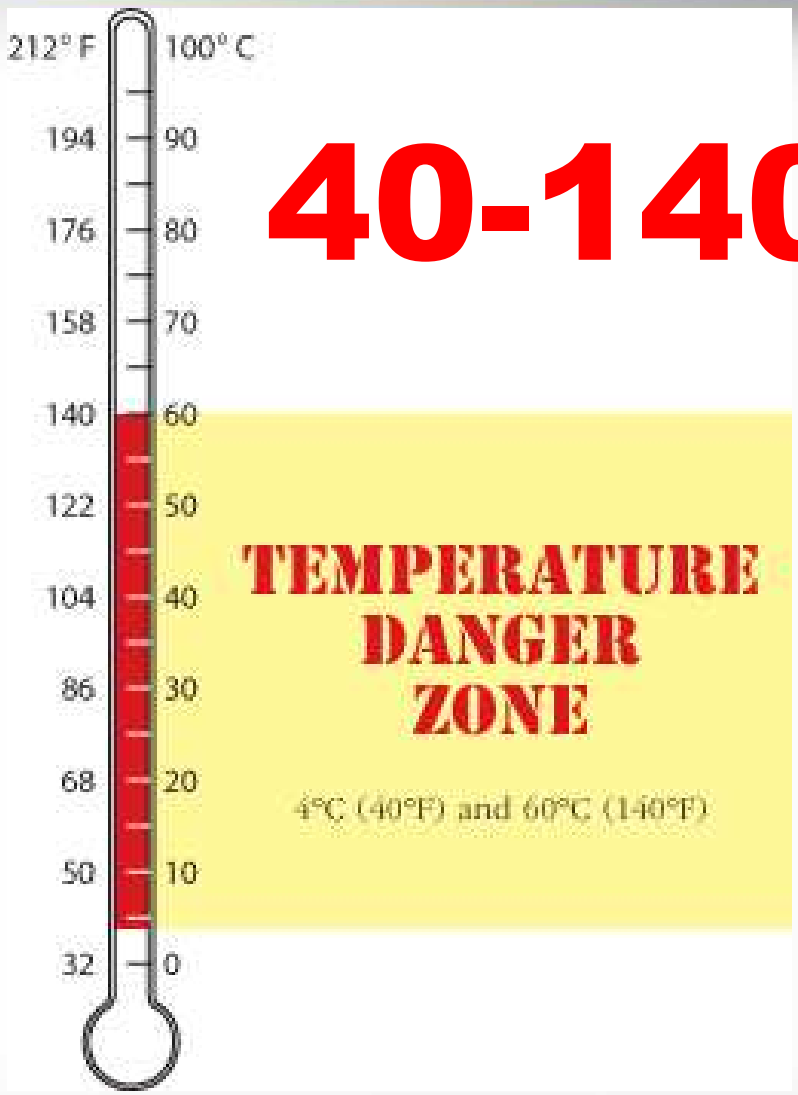
fppt.com

# 冷藏

- 在室溫下，熟制食品存放時間应不超過2小時，要立即存放在冰箱里。
- 確保你的冰箱溫度是在32°F和40°F之間
- 冷冻应该为0°F或以下
- 剩菜在3-4 天内要吃掉或冷凍。

fppt.com

# 食物温度危险区




**40-140°F**

**食物不可在这范围内留超过4 小时!**

fppt.com

# 考考您的知识

在室温下，煮熟的食品需在多少时间内存放在冰箱里?

**A.2 小时**

**B.4 小时**

**C.6 小时**

fppt.com

# 冷藏

3种安全解冻措施

1. 冰箱解冻：最安全的方法，要放在底层
2. 冷水解冻: 每30 分钟换水
3. 微波炉解冻：根据微波炉指示

冰冻的食物也可以直接煮。

fppt.com

# 冰箱保留食物的限期

| | 冰箱冷藏 （40°F) | 冷冻（0°F ） |
|---|---|---|
| 鸡蛋 | 4-5 周 | 别冷冻 |
| 牛奶<br>酸奶 | 1 周<br>1-2 周 | 3 月<br>1-2 月 |
| 午餐肉、三文治肉、香肠 | 已开： 3-5 天<br>未开：2 周 | 1-2 月 |
| 剩菜、熟餐 | 3-4 天 | 2-6 月 |

fppt.com

# 冰箱保留食物的限期

| | 冰箱冷藏（40 ℉) | 冷冻（0 ℉) |
|---|---|---|
| 肉类、牛（生肉) | 3-5 天 | 6-12 月 |
| 鸡、火鸡 （生肉) | 1-2 天 | 9 -12 月 |
| 鱼类 / 海鲜（生) | 1-2 天 | 3-6 月 |

fppt.com

# 冷藏小孩的午餐

- 利用冰袋来保持冷餐食物的温度。
  - 鸡蛋、酸奶、牛奶、午餐肉都要保冷。
  - 至少2个冰冻冰袋或饮料，例如冰冻果汁、水罐。
- 利用可保热的器皿保持安全温度。

fppt.com

# 考考您的知识

剩下的菜肴可在冰箱冷藏多久?

A.1-2 天

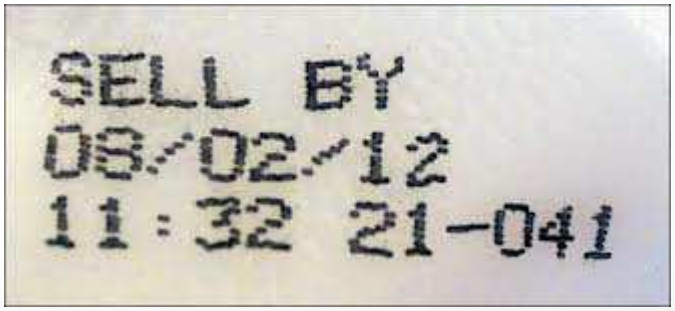
B.3-4 天

C.5-6 天

D. 2 周

fppt.com

# 多注意食物的限期



- Expires by, Use By
  - 失效限期.
  - 食品可能在这日期后不安全
- Best if used by
  - 商人推荐在此日期之前，食品最佳味道及质量。
  - **限期后食品还安全**。
- Sell By
  - 要在此日期前买下那项食品
  - **限期后食品还安全**。

fppt.com

# 以下食物要丢棄:

- 发霉变质的食物。
- 凸涨或损坏的罐头。
- 宁藏在冰箱内超過24 小時的海产。
- 存放冰箱内超過了3 - 5 天的生红肉。
- 存放冰箱内超過2 天以上的生家禽。
- 存放冰箱内3-4 天以上的剩菜。

fppt.com

# 考考您的知识

剩下的菜肴可在冰箱冷冻多久?

A.1-2 周

B.3-4 周

C.2-6 月

D. 2 年

fppt.com

# 考考您的知识

请问食物的危险区是多少？

A.0-50 ℉

B.40-140 ℉

C.60-200 ℉

fppt.com

# 謝謝大家!

# Sept 13 飲食與癌症預防

fppt.com

# 體能活動

# Injury Prevention Exercises For Back

By **Daisy Su**
Licensed Physical Therapist

fppt.com