



波士顿公共卫生委员会

食品安全

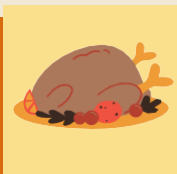
祝您和家人节日快乐、身体健康！

分开放置

购物时，请将肉类、家禽和海鲜留到最后挑选，并在装入购物车和购物袋时将它们与其他食品分开放置。

避免交叉污染

扔掉沾上生肉汁的腌料和调味料。用干净的盘子盛放熟肉。



烹饪

使用食品温度计确保肉类煮至足以杀死有害细菌的温度。

食物内部需要煮至以下温度才能确保安全：

牛肉/猪肉/羊肉/小牛肉	145°F
鱼类	145°F
碎肉	160°F
家禽 (鸡肉/火鸡)	165°F

冷藏

准备好烧烤之前，请将肉类、家禽和海鲜保持冷藏。运输时，请将隔热冷藏箱的温度保持在 40°F (约 4°C) 或以下。

冷冻保存

将剩菜分成小份后装入有盖的浅容器中。烹饪后两小时内放入冰柜或冰箱 (如果室外温度高于 90°F (约 32°C) ，则在一小时内放入)。



清洁

处理生肉、家禽和海鲜前后都要用肥皂洗手。烹饪前后都要清洗加工台面、餐具和烤架。