

## 保证食物质量四条守则

在烹饪和储藏食物的过程中，要注意遵循一些卫生守则以避免造成食物中毒，这些守则有助于保证食物的安全。食物中毒的症状多表现在消化方面，如呕吐和腹泻，这些症状出现在食用了微生物污染后的食物之后，比如沙门氏菌。食物中毒和一些不正确的食物处理方法有直接的关系。所以应当遵守卫生的四条基本守则，它们分别是：

清洁，  
分离，  
烹饪，  
冷却，

以避免食物中毒的发生。

合作单位：

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

参与单位：

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAM)

更多信息请浏览：

[acsa@gencat.cat](mailto:acsa@gencat.cat)

食品安全  
给消费者的建议

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
902 111 444 

24 小时全天候食品卫生服务

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# 保证食物质量 四条守则

清洁

分离

烹饪

冷却



## 清洁

1



- 在开始处理食物之前、接触过生食之后以及食物烹调过程中每次接触过垃圾、抹布、钱币等物品后，都应该清洗双手。

- 入厕、咳嗽、擤鼻涕以及接触过家养动物后，都应该清洗双手。

- 使用之前先清理厨房表面及厨具，尤其是在处理过生食之后，比如肉类、鱼、蛋类、鸡等食品。

- 确保厨房用品远离昆虫及家养动物。

- 水果和蔬菜要清洗干净，尤其是在生食之前。

### 为什么？

- 在地面上、动物和人身可能存在着导致通过食物传播的疾病的某些危险微生物。

- 这些微生物会通过通过手、抹布及其他厨房用具扩散并污染食物。



## 分离

2

- 随时将生食和熟食以及已清洗干净并可直接使用的生食分开放置。

- 处理生熟食物要使用不同用具（叉子、刀、盘子等）。

- 在冰箱内，生食和已烹调过的食物应装入可密封的容器并分开储藏，以避免相互污染。

### 为什么？

- 生食中自带的微生物可能会污染已烹调过的食物以及已清洗过并可直接使用的食物。



## 烹饪

3

- 食物要进行充分烹调，尤其是肉类、鸡、蛋类和鱼。

- 烹调含有蛋类的菜品时，其内部温度至少应该达到75°C。

摊蛋饼时应让其充分凝固成形。

- 烤制肉类和鸡时，食材的内部温度要达到75°C。

保证析出的肉汁已由粉红色变成透明色。

- 食物重新加热时要做到充分加热。充分加热后方可冷却食用。



## 为什么？

- 烹调可以除去食物中的危险微生物，如未达到适当温度微生物将继续存活。

- 重新加热时达到足够的温度可以消灭食物在储藏过程中繁殖的微生物。

## 冷却

4

- 食物最好在烹调好之后立即食用，如不能做到，则要进行冷藏。

- 食物一旦烹调好，要尽快冷藏。在室温下放置不要超过两个小时。

- 将食物分成小份放置在不同的容器中，以便更好的冷却。

- 烹调食物之前请在冰箱内或微波炉中将其解冻，请勿放置在室温下解冻。

### 为什么？

- 食物在室温下储藏时某些微生物繁殖的速度会很快。

- 微生物的生长在5°C以下或者65°C以上时速度变缓或者停止。

