食品卫生

在家中确保食品安全

Clean Hands
用您的语言了解食品安全

只需四个简单步骤，就能预防大多数食物中毒。

1 清理



洗手20秒

- 请使用肥皂和温水。
- 烹饪前。处理生肉后、上完厕所后、接触垃圾桶后以及接触宠物后。
- 保持台面和砧板清洁。

为什么？ 手和物体表面上的细菌会污染食物，导致人们生病。

2 将食物煮熟



从头到尾都热气腾腾

- 将食物煮至中心冒热气为止。
- 鸡肉、猪肉、汉堡和香肠：内部不得呈粉红色。
- 食物只能加热一次。

为什么？ 高温可以杀死沙门氏菌、大肠杆菌和空肠弯曲菌等有害病菌。

3 保持食物冷藏



冰箱温度为5°C或更低

- 请在2小时内将剩菜放入冰箱。
- 剩菜应在2天内吃完。
- 请将食物放在冰箱内解冻，不要放在冰箱外。

为什么？ 低温会抑制病菌的繁殖。放在温暖房间里的食物会让病菌迅速繁殖。

4 保持距离



底部是生肉

- 将生肉盖好。将其放在冰箱的最底层。
- 处理生肉时，请使用专用的砧板和刀具。
- 不要清洗生鸡肉。水花会传播病菌。

为什么？ 生肉中的细菌可能会传播到不会再次加热的食品上。

USE BY

这关乎安全。
请勿食用超过此日期的食品，即使其外观和气味看起来都正常。

BEST BEFORE

这关乎质量。
如果食品储存得当，超过此日期后仍然安全。

依据英国食品标准局和英国国民医疗服务体系（NHS）的建议。
可自由打印和分享。
Ref CH-L1-ZH-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes