

## 以適當方式冷卻食物

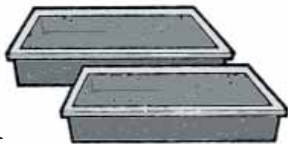
阿拉巴馬州公共衛生部要求熟食在兩個小時內從 135°F 冷卻至 70°F，四個小時後，再從 70°F 冷卻至 41°F。為了達成此要求，每戶必須配置精確度為 ±2°F 的溫度計，以便測量食物冷卻時的溫度。食物必須用下列方法之一恰當冷卻。

- 快速冷卻大量食物或準備大量食物時，可將食物切成小塊或是大批食材分裝成幾小份。



- 將平底鍋放入裝了冰塊的大型平底鍋內，並於冷卻時攪拌食物。這種方法稱為冰水浴。

- 將食物放入淺的不鏽鋼鍋內。較濃稠的食物如墨式肉醬豆子 (Chili) 與燉菜應該放入深度不超過兩英吋的平底鍋。湯汁較稀薄的食物如清湯則應該放進深三英吋的平底鍋內。



## 切記！

千萬別用展示用冰箱或冷藏櫃冷卻食物。熟食可能會使冰箱內溫度升高，而導致存放在內的其他食物腐壞。

## 讓熟食保持溫熱； 讓冷食保持冷卻狀態！

潛在危害性食物必須隨時保存在 41°F 以下或是 135°F 以上。為了確保食物的溫度不利細菌滋長，請遵守下列原則。

### 保溫：

- 應有熟食存放設備以確保食物儲存時，能夠維持適當的溫度。
- 儲存食物時加蓋，以維持恰當溫度。
- 經常使用溫度計確認食物溫度。
- 千萬別在舊菜中加入新鮮食材。
- 使用清潔並經過消毒的器皿。
- 如果熟食的溫度降至 135°F 以下，在兩個小時內重新將食物加熱至 165°F 以上 — 但是請只加熱一次。

### 冷藏：

- 僅僅使用能將食物保存在 41°F 以下的冷藏設備。
- 千萬別讓立即可食的冷食和冰塊直接接觸。

若需要進一步的訊息，  
請聯繫下列單位：

阿拉巴馬州  
公共衛生部

環境服  
務局

環境服務局  
Suite 1250

The RSA Tower, 201 Monroe Street  
Montgomery, Alabama 36130

電話：334-206-5375 • 傳真：334-206-5788  
ADPH-FLP-176-Ch-11-05-kw

## 預防

# 食物 中毒

## 藉由溫度控制



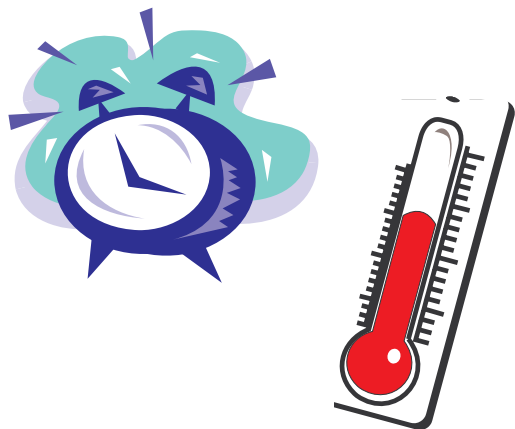
阿拉巴馬州  
公共衛生部

環境服  
務局

# 美

國疾病控制與預防中心列出下列理由，說明引發細菌性食物中毒的主要原因：

- 未能恰當冷卻食物
- 未能恰當烹煮或重新加熱食物（像是沒煮熟的漢堡）
- 未能將食物保存於恰當的溫度（冷食保存於 41°F 以下；熱食保存於 135°F 以上）



時間與溫度是食物服務管理人員控制食物中細菌滋長最關鍵的要素。

準備食物全程中，請注意勿讓**潛在危害性食物**（通常是濕潤、高蛋白等細菌容易滋生的食物）處於危險溫度範圍超過四個小時。

**危險溫度範圍**指的是 41°F 到 135°F 之間，食物保存於此溫度太久，可能導致食物中毒。

為了控制時間與溫度因子，食物服務管理人員以恰當的技術解凍、烹煮、保存、冷卻、重新加熱食物，以降低食物處於危險溫度範圍的時間是非常重要的。

# 公

共衛生部要求以下列的恰當方法之一解凍食物。



1. 在溫度不超過 41°F 的冷藏設備中，將食物放入平底鍋內，並置於立即可食或煮熟食物的下方。

2. 置於可飲用、流動的水下方，水溫在 70°F 以下。



3. 不打斷烹煮過程的情況下，將食物放進微波爐解凍。

4. 成為慣用烹煮過程的一部份。



您可遵循下列指南以確定食物是否熟透或徹底加熱。

## 最低烹煮溫度

食物	溫度	時間
沒有指明的潛在危害性食物，包括即將上菜的蛋類在內	145°F	15 秒
經過檢查核准的狩獵用動物、鳥類（鸕鶿、駝鳥、美洲小駝鳥）	155°F	15 秒
家禽、家禽類餡料、肉餡以及含有肉類的餡料	165°F	15 秒
絞肉、絞魚、加工肉類與前述第一部份之外的蛋類	158°F 155°F 150°F 145°F	< 1 秒 15 秒或 1 分鐘或 3 分鐘

烤牛肉最高可以烹煮至 130°F。

針對微波爐烹調：

- 所有食物至少烹煮至 165°F。
- 烹調中途翻面或攪拌，有助熱度擴散。

證實您烹煮的食物已經到達最低標準溫度的唯一方式就是用溫度計確認。

您不需要逐一檢查每項食物，但是每天應該確認兩次，或是每次輪班時確認一次，確保烹調設備預定的時間與溫度設定符合要求。

## ✓ 食物安全小秘訣

千萬別在室溫中解凍食物！