

安全烹飪溫度

概要說明

包含生鮮動物食品的所有食物產品，諸如蛋類、魚類、肉類、家禽類、或是這些項目的任何組合，都必須經過充分的烹煮，直到所有具潛在性危險的細菌都被消滅掉。消滅病原所需的最低內部溫度，取決於被烹調食品的類型。要確保烹調過食品在供人食用時安全無虞，可使用下列圖表來判定烹飪熟度。在供應之前，切記使用食品溫度計來檢查食品的內部溫度。

食品項目	最低溫度
烹調過的水果和蔬菜，用來當熱菜食用	攝氏 60° (華氏140°)
烤牛肉和豬肉、牛排、小牛肉、羊肉、和商業養殖的野味	攝氏 63° (華氏145°)
烹調過的蛋類，以供立即食用	攝氏 63° (華氏145°)
魚類和包含魚類的食品	攝氏 63° (華氏145°)
豬肉，包括火腿、培根肉和灌注的肉類	攝氏 63° (華氏145°)
烹調過的蛋類，以供稍後食用	攝氏 68° (華氏155°)
絞肉或肉片，包括絞牛肉、絞豬肉、魚片、絞野味、或香腸	攝氏 68° (華氏155°)
家禽類和家禽類產品，包括填賽肉料、有填賽料的肉類、燉煮肉、和組合生食及熟食的菜餚。	攝氏 74° (華氏165°)
有填賽料的魚肉	攝氏 74° (華氏165°)

微波爐烹飪

以微波爐烹飪時，食品法規要求所有具潛在性危險的食品，包含肉類、禽類、魚類、或蛋類等，應該以至少攝氏 74° (華氏165°) 的溫度烹煮。此外，烹煮這些食品應該根據下列標準：

1. 在烹煮過程中，不時或中途轉動或攪動食物，以彌補熱度的分配不均勻；
2. 加蓋以保留表面水分；
3. 將食品加熱，使其所有部位之內部溫度達至少攝氏 74° (華氏165°)；並
4. 於烹煮之後維持加蓋兩分鐘，以便達到溫度均衡。

生的或未煮熟的食品公告

如果食品營業機構意圖以即時可食的方式，銷售生的或未煮熟的動物食品，該機構應該告知消費者食用這些食品的相關風險。食品保護協會 (CFP) 建議以下列語言作為對消費者的忠告：

“徹底烹調源自動物的食品，諸如牛肉、蛋、魚、羊肉、豬肉、家禽、或貝類等，將可減低經由食品感染疾病的風險。個人具有某些健康狀況，如果以生的或未煮熟的方式食用這些食品，可能會承擔更高的風險。有關進一步的資訊，請向您的醫生或衛生局請教。”

有關經營食品業的其它資訊，請與當地衛生局連絡。