

5. 食物加热和煮熟

适当温度的烹调可以杀死几乎所有的致病微生物。世界卫生组织发布的《食品安全五大要点》中指出，烹调食物达到 70℃或以上时，有助于保证食用安全。因此，在对食物卫生状况没有确切把握的情况下，彻底煮熟食物是保证饮食安全的一个有效手段，尤其对于畜、禽、蛋和水产品等微生物污染风险较高的食品。

一般中餐烹饪时，在进行彻底煮熟食物的同时，还应检查以下方面：肉类和家禽应确保一定的煮、煨、炖时间，观察肉的外观不是淡红色；切开已煮熟的肉时，不应带血丝，汤汁是清的；对于蛋类，应确保蛋黄已经凝固；烹煮海鲜或炖汤、炖菜时，要把食物煮至沸腾，并持续煮沸至少 1 分钟。

西餐中，描述牛、羊肉烹调程度的术语一般有三种，即生（rare）、半生半熟（medium）和熟透（well-done），可以用温度、颜色、时间来辨识其成熟度。西餐厅里常见辨识方法见表 1-60。

表 1-60 西餐中常见的牛肉成熟度和辨认方法

	生（rare）	半生半熟（medium）	熟透（well-done）
烹饪时间 /min	10	14	20
肉的中心温度 /℃	57	60~65	71~77
颜色	鲜红	粉红色，切开有血丝	褐色

这种生或半生半熟的烹饪做法，需要良好的肉质和技术，一般不建议在家里效仿。

隔顿、隔夜的剩饭在食用前须彻底再加热，以杀灭储存时增殖的微生物。致病菌在熟食品中比在生食品中更易繁殖，因此决不能忽视熟食的二次加热过程。但如果发现食品已经变质时，则应弃去，因为一些微生物产生的毒素靠加热是消除不了的。

6. 食物储存要得当

食物合理储存的目的是保持新鲜，避免污染。粮食、干果类食品储藏的基本原则是低温、避光、通风和干燥。经常采取的措施是防尘、防蝇、防鼠、防虫及防止霉变。储放食物，特别要注意远离有毒有害物品，如农药、杀虫剂、杀鼠剂、消毒剂和亚硝酸盐等，防止污染和误食。

动物性食物蛋白质含量高，容易发生腐败，应特别注意低温储藏。一般低温储藏分为冷藏和冷冻。常用的冰箱冷藏温度是 4~8℃，冷冻温度为 -23~-12℃。

新鲜蔬菜若存放在潮湿和温度过高的地方容易产生亚硝酸盐，腐烂后亚硝酸盐含量更高，所以也有必要将其存于低温环境并尽快食用。但是，有些食物是不适宜冷藏的，如热带水果（香蕉、荔枝、火龙果、芒果等）在冰箱冷藏，会有冻伤的表现；黄