

(4) 鱼类：鲜鱼的体表有光泽，鳞片完整、不易脱落，眼球饱满突出，角膜透明清亮，鳃丝清晰呈鲜红色，黏液透明，肌肉坚实有弹性，手指按压后凹陷立即消失，腹部正常，肛孔白色、凹陷。

不新鲜的鱼体表颜色变黄或变红，眼球平坦或稍陷，角膜浑浊，鳃丝粘连，肌肉松弛、弹性差，腹部膨胀，肛孔稍突出，有异臭气味。

(5) 乳类：新鲜乳为乳白色或微黄色，呈均匀的流体，无沉淀、凝块和机械杂质，无黏稠和浓厚现象，具有特有的乳香味，无异味。

不新鲜乳为浅粉红色或显著的黄绿色，或是色泽灰暗，呈稠而不匀的溶液状，有乳凝结成的致密凝块或絮状物，有明显的异味。若常温保存的液态奶出现胀包现象，会存在变质风险，建议放弃食用。

酸奶、奶酪比较耐储藏，但酸奶和奶酪其实始终处于发酵过程中，时间太长了也会变酸、变质，所以需要冰箱储存。

(6) 其他：富含蛋白质的豆制品，也容易被细菌和病毒污染。不新鲜的豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色，表面发黏，有馊味等不良气味，组织结构粗糙而松散，块形不完整。用手触易碎，无弹性。

### 3. 水果蔬菜要洗净

清洗是清除水果和蔬菜表面污物、微生物的基本方法，对去除农药残留也有一定的效果，尤其当直接生吃水果和蔬菜时，更需要清洗。

水洗是最常用的方法，一般先简单冲洗后浸泡，浸泡时间不少于 10 分钟，然后再用清水冲洗即可，对于西蓝花等蔬菜尤其需要。

清洗时也可选用洗涤剂 and 消毒剂，按照说明书使用范围和要求正确使用。无论是清洗还是消毒，食物已经变质产生的有害物质并不能够被完全消除，例如腐烂白菜中的亚硝酸盐等。因此，一旦发现食物腐败变质后，应予丢弃。

### 4. 食物生熟要分开

在食物清洗、切配、储藏的整个过程中，生熟都应分开。

处理生食物要用专用器具。家中的菜刀、砧板、容器均应生熟分开，包括洗菜的盆和洗肉的盆也应分开，避免可能的交叉污染。

在烹饪中，应常常洗手，避免蛋壳、生肉的污染。

在冰箱存放生熟食品，应分格摆放；直接可食用的熟肉、火腿肠、即食的凉菜等应严格与生食物分开，并每样独立包装，见图 1-46。



图 1-46 冰箱分格存放生熟食品