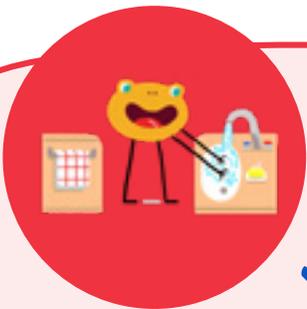


如何安全地烹饪食物？



烹饪之前

- 1 应在冰箱中提前将食物解冻，而不要放在台面上解冻。在食用罐头之前，检查罐头的状况。
- 2 用肥皂洗手不少于20秒。
- 3 在烹饪之前，清洁台面和操作时需接触的表面区域。
- 4 将新鲜蔬菜和水果冲洗干净。必要时使用刷子清洁。



请参阅魁北克省农业、渔业和食品 (MAPAQ) 发布的罐头食品海报



烹饪过程中

- 5 使用干净的厨具。
- 6 使用肥皂进行清洁、使用厨房商用消毒剂对厨房进行消毒，然后冲洗与生肉、家禽、鱼类、海鲜和蛋类有过接触的砧板、厨具和台面。
- 7 在处理生食后，使用肥皂洗手。
- 8 确保将肉类、家禽、鱼类、海鲜和蛋类煮熟至能确保食用安全的温度。让食物在用餐时间前保持温热。

请参阅我们发布

[fondation.ca/temperatures](https://www.fondation.ca/temperatures) 的文章。



烹饪或用餐后

- 9 将剩余不再食用的食物和罐头余留物放入可密封的容器中。
- 10 将剩余还可食用的食物放入冰箱冷藏室中。对于热食，让盖子微微敞开，以便空气流通。食物冷却后再封闭容器。将未来三天内不会食用的食物放入冰箱冷冻室中。
- 11 清洗餐具时使用热肥皂水，并且要清洁台面。
- 12 最好每天更换洗碗布、擦手巾和抹布。定期用热水清洗这些物品，并在烘干机中烘干。

需要在冷藏状态下储存的食物不能在室温下存放超过两小时！