



## Department of Health

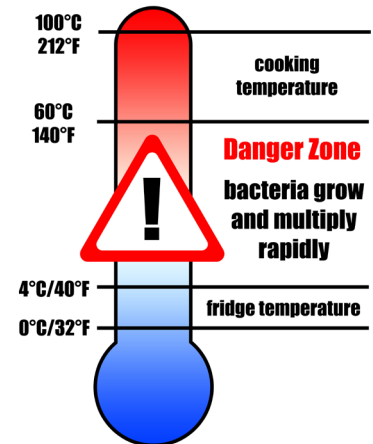
Bureau of Environmental Health  
& Radiation Program  
Food Safety Program

# 家常聚餐食品安全

无论何时，当朋友和家人聚在一起时，通常会享用美食。分享您最喜欢的菜肴是一件很有趣的事，但重要的是确保您的食品不会让任何人生病。俄亥俄州卫生厅给出了下列建议，以确保您下次聚餐的食品对所有人都是安全的。

## 温度控制

确保食品安全最重要的一点是，使易腐食品远离温度“危险区”，即细菌在食品中生长最快的温度范围。易腐食品的温度危险区介于 40°F 至 140°F 之间。



## 聚餐食品的制备

- 如果您或家里人生病了，请不要制备食品。分享食品是好事，但分享疾病则不然。如果您或您的家人生病了，可以考虑等到下次聚餐时再做食品。
- 在决定携带什么食品时，请考虑不需要温度控制的食品，如烘焙食品或预包装的零食。如果您带了热食或冷食，您需要找到一种方法在整个活动期间为热食和冷食分别保温和保冷。
- 制备食品之前要洗手。在制备食品时尽量使用器具，以减少与手的接触。
- 制作易于用器具盛装的食品，以限制手与制备好的食品直接接触。

## 食品的运输

- 所有食品在运输过程中均应放在有盖的容器内，以防止污染。
- 热食的温度需要保持在 140°F 以上。在运输过程中，应利用保温容器来保持食品的热量。
- 冷食的温度需要保持在 40°F 以下。在运输过程中，应使用带有冰或凝胶包的冷却器来保持食品的低温。

## 食品的分享

- 提供充足的清洁餐具，以便在不直接接触的情况下提供食品。
- 在整个活动期间，使用慢炖锅、火锅或其他类型的保温装置将热食保持在 140°F 以上。
- 提供的冷食应放在冰上或其他类型的冷藏容器中，并保持温度低于 40°F。

## 剩余食品

- 餐后剩余的食品要收好。使用探针式温度计检查冷、热食品的温度，以确定是否应将食品放入冰箱保存或予以丢弃：
  - 温度在 140°F 以下超过两个小时的热食应该丢掉。
  - 温度在 40°F 以上超过两个小时冷食应该丢掉。