

陈笃生医院
营养与饮食部门

食物储存与食物安全



食物储存与食物安全

- ✓保持良好的卫生习惯
- ✓防止食物变质
- ✓防止食物中毒

如何保持良好的卫生?



触碰食物之前要洗手



接触生肉后用肥皂洗手



彻底清洗食物



立即清洗肮脏盘子



用不同的菜板切生和煮熟的食物



不重复使用一次性物品

如何储存食物?



干粮应该储存于阴凉干燥处



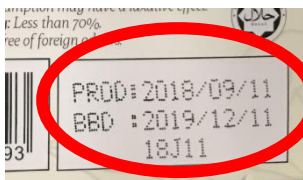
牛奶放在冰箱的架子上而不是门上

米饭在室温放的时间不应超过……

2 小时



鸡蛋应该放在冰橱里



在“最佳食用期”之前食用

冰橱里剩下的食物应该在……之内食用

1 天

保存 Meals on Wheels 的食物



如果食物已冷或温，
先弄热再吃



如果食物的分量太多，先把吃不完的饭菜放入“适用于微波炉”安全的容器中，而立刻放入冰橱。过后要吃的时候，再弄热

如何再加热食物？



固体食物应该加热到有蒸汽



液体应该加热到煮沸

如何解冻食物？



用微波炉/密封袋装食物，
用流动的水解冻



不要再冷冻已解冻过的食物



食物应在冰箱最底层解冻



处理解冻的食物时，要接住食物上的水滴

如何检查罐头食品



检查罐装食品的容器

1. 容器是否有鼓胀和/或泄漏
2. 容器是否生锈或有划痕
3. 封条是否破损
4. 容器是否有凹痕和损害



如容器有上述任何迹象，请勿进食。

©新加坡陈笃生医院, 2019年版权所有。截至2019年2月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。