

## 外賣食物

應在該食物仍是熱時就吃。如果您不是準備立刻吃這些食物，應立即把它放在冰箱內，並且再煮至非常熱為止。那麼，如果您看到外賣食物放在室內溫度的情況下而不是被冷藏或保溫，怎麼辦？即使該商店願意替您把它放入微波爐內，也不要買。可能這些食物上已有細菌。

可以寫信向 CSIRO 食物科學暨技術組 (CSIRO Food Science and Technology) 索取一本名為“在家裏處理食物的方法” (Handling Food in the Home) 的英文小冊子，地址：P O Box 52, North Ryde 2113, 請附上一張 \$2.30 的支票。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。您可能需要查看電話簿上的電話號碼。

### NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## 您的廚房安全嗎？

## HOW SAFE IS YOUR KITCHEN?

有一個清潔的、一塵不染的廚房並不確保可以避免食物中毒。很多人不知道大多數食物中毒的個案都是由於人們把食物(無論是煮熟的抑或是生的)擱置在一般的室內氣溫中所致。這使有害的細菌容易在食物上繁殖——尤其是在較暖和的天氣裏。

如果食物變壞了，通常是明顯的——發臭、有黏滑的感覺或發霉。但不是時常都如此。有時外貌或氣味無問題的食物不一定就可以吃，因為導致人們食物中毒的細菌不一定會改變食物的外貌、氣味或味道以致使人知道它已經變壞了。依循下列的簡單常規，您就可以減少食物中毒的危險性：

### **購物時**

如果該食物不應該是腫脹的——不要買其包裝看來已變得腫脹的食物，這意味該食物可能已變壞了。確保您把已冷凍或任何容易變壞的食物盡快拿回家，並且立刻把它們冷凍或冷藏。如果您可能在回家途中會有耽誤，帶一個隔熱的容器吧，以便保持食物清涼。

### **在冰箱內**

生的肉類、家禽和魚的上面可能有有害的細菌。如果徹底煮熟，就可以殺死這些細菌。但如果這些生的食物觸到不會再進一步煮的食物，則後者可能會被生的食物上的細菌所污染。因此，必須把已煮熟的食物蓋着，並且在冰箱內把它們放在生的食物的上面。這確保生的食物的液汁不會滴在已煮熟的食物上。

### **解凍食物時**

讓肉類、家禽和魚在冰箱內慢慢地解凍或在微波爐內解凍。如果讓食物在室內氣溫下解凍，有害的細菌可以在這些食物上滋生。這些生的食物一旦解凍，就不要把它們再次冷凍——應把它們放在冰箱內冷藏長達二十四小時或立即把它們煮熟，然後再冷凍。

### **準備食物時**

在未準備食物前，要常常記得用肥皂和水洗手，以防您手上的細菌污染食物。在如廁、摸過寵物或使用手帕後，這一點尤為重要。要把新鮮水果和蔬菜洗過後才吃。用砧板和刀切過生的肉類、家禽和魚後，必須用熱水和洗潔劑小心洗淨砧板、刀——和您的雙手。任何留在砧板、刀或手上的細菌都可以污染其他食物。切勿讓寵物所用的碟子與您盤上的食物接觸。

要保持已煮熟的食物非常熱或非常凍。這是指應該把熱的食物弄得很熱才上桌；而凍的食物則應從冰箱端出來就吃(如果您在戶外野餐，可以把凍的食物放在冷卻器(cooler)內)。對於海鮮、含有肉類的餸、有飯的餸或含有奶油、人造奶油或雞蛋的甜品，這一點尤為重要。如果在未吃之前，把這些食物放在冰箱或冷卻器以外的地方，有害的細菌就會滋生。

如果您煮熟了一些熱的食物準備稍後吃，應立刻把該食物放在冰箱內。把它分成較小的份量有助於把它更快冷卻。要確保家禽是徹底煮熟的——如果中間是粉紅色的，則未完全煮熟。