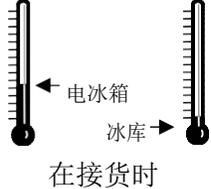
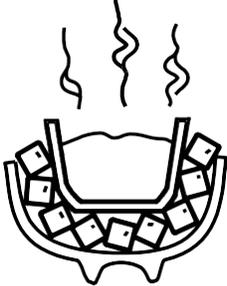


食品工作者的食品安全原则

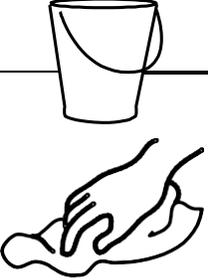
正确地处理食品，可以避免大多数由食物引起的疾病。动物制品，熟的豆制品，大米和空心粉尤其危险。这些都是“时间/温度控制安全（TCS）食品”。遵守下面这些基本的食品安全原则和实践，保证你制作和提供的食品安全。这些建议与联邦农业部(FDA)2013食品条例不抵触。

保持健康		
主要原则	危险	食品安全信息
保持健康	微生物感染	<ul style="list-style-type: none"> 在你生病时，或者手上有开放伤口或疼痛时，不要准备食品。 向主管报告你的疾病。 在食品区避免咳嗽和打喷嚏。
保持良好的个人卫生习惯 	微生物感染	在如下情况后一定要洗手： <ul style="list-style-type: none"> 上厕所。 咳嗽，打喷嚏，或使用了手绢或面巾纸。 接触了生的食品。 使用了脏的设备或器皿。 倒垃圾。
	交叉感染	<ul style="list-style-type: none"> 使用指定的洗手槽。
	物理感染	<ul style="list-style-type: none"> 工作时穿干净的衣服。
	微生物和物理感染	<ul style="list-style-type: none"> 在食品准备区工作时戴上有效的防头发帽子。 在准备食品时不要吃、喝或抽烟。 剪指甲。
控制时间和温度		
主要原则	危险	食品安全信息
控制时间和温度... 	细菌繁衍 有毒制品	使食品远离“危险区”： 41°F - 135°F <ul style="list-style-type: none"> 使用标准的食品温度计检查食品温度。 在合适的温度接收和储藏食品 在 41°F 以下冷藏食品。 在 0°F 以下冷冻食品。
准备时	细菌繁衍 有毒制品	用下列方式解冻冷冻的食品： <ul style="list-style-type: none"> 冰箱。 在 70°F 以下可饮用的流动冷水中放置 2 小时 左右。 用微波炉解冻后要马上烹饪，或至少部分烹饪。

控制时间和温度

主要原则	危险	食品安全信息
<p>控制时间 和温度</p> <p>烹饪时</p> 	<p>细菌繁衍 有毒制品</p>	<p>把食品内部烹饪到合适的温度：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 165°F 持续 15 秒： 家禽，肉类，鱼，空 心粉和带家禽、肉或鱼的馅子。 • 165°F 持续 15 秒： 家禽和火鸡馅。 • 155°F 持续 15 秒或 158°F 下一会： 肉馅（粉碎的或注入的肉）和下列的碎食品：鱼，肉和不是即食的生蛋。 • 145°F 持续 15 秒： 需要立即食用的鱼、肉汤和生鸡蛋。 • 145°F 持续 3 分钟： 整块牛肉，猪肉和小块牛肉。 • 145°F 牛排的上下表面。 这种牛排要是那种“整块未损坏肌肉的牛肉”。 • 165° F 生肉用微波炉烹饪。
<p>存放期间</p>	<p>细菌繁衍 有毒制品</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 将热的时间/温度控制安全（TCS）食品保持在 135°F 以上。 • 将冷的时间/温度控制安全（TCS）食品保持在 41°F 以下。
<p>冷却时</p> 	<p>细菌繁衍 有毒制品</p>	<p>冷的烹饪过的时间/温度控制安全（TCS）食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135°F 到 70°F 下放置 2 小时以下。 • 70°F 到 41°F 下放置 4 小时以下。 • 冷食品在 41°F 以下放置 4 小时。 • 在准备食品的现场标记下冷食的时间，以及 24 小时后要扔掉的时间： <ul style="list-style-type: none"> • 在 41°F – 7 天（包括准备的时间）。 • 在 45° F – 4 天（包括准备的时间）。 • 在浅容器中（4 英寸以下）冷却食品。
<p>再加热时</p>	<p>细菌存活繁衍 有毒制品</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 将TCS食品迅速加热到 165°F (2 小时以下)，并在 135°F 存放。

防止感染

主要原则	危险	食品安全信息
<p style="text-align: center;">防止食物感染</p> 	<p style="text-align: center;">微生物和物理感染</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 不要用手接触要食用的食品，请使用手套、餐巾纸、铲子、夹子或盘子。 • 尽量减少用手接触暴露在外的非即用食品的次数。 • 将食品保存在密封的容器或原来的包装内。 • 不要将包装食品存放在与水或冰直接接触的吸水性包装物内。 • 不要将没有包装的食品与干冰直接接触存放。 • 在烹调或食用蔬菜和水果前要清洗。 • 将食品存放在一个清洁干燥且不易受灰尘等污染的地方，而且要离地面 6 英尺高。
<p style="text-align: center;">防止交叉感染</p> 	<p style="text-align: center;">交叉感染</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 在储藏、制作、存放和食用时，要将生肉和熟食以及其它生吃的食品（寿司、贝类、水果和蔬菜）分开。
	<p style="text-align: center;">微生物感染</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 每次在测量完生食和熟食后要将食品温度计洗净并消毒。
	<p style="text-align: center;">交叉感染</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 不要将生肉和熟食混在一起。
<p style="text-align: center;">保持存放食物的器皿表面清洁</p> 	<p style="text-align: center;">微生物感染</p>	<p><i>在下列情况下要将接触食品的器具和器皿洗净消毒：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 在你使用不同的生肉之前（牛肉、鱼肉、羊肉、猪肉和家禽肉）。 • 当你从处置生食的程序转到处置熟食的程序时。 • 在准备生水果和蔬菜与时间/温度控制安全食品之间。 • 在任何可能发生感染的情况下。 • 如果在高于 55°F 的室温下处理时间/温度控制安全食品，每 4 小时一次。 • 在使用和存放食品温度计前要洗净并消毒。

保持食品供应的卫生

主要原则	危险	食品安全信息
考虑食品的来源和状况	微生物的 物理和 化学 污染	<ul style="list-style-type: none"> 使用合格供应商的食品。 不要使用在私人房间里准备的食物。 不要使用有凸起或有裂痕的罐装食品，也不要使用破损包装的食品。
 使用安全水	微生物的 和化学污染	<ul style="list-style-type: none"> 只使用安全的可食用水。 用于食品的冰必须是由可食用水做成的。
使用安全的运输	微生物的 和 化学 污染	<ul style="list-style-type: none"> 在运输期间要防止食品污染。 在干净的车辆和设备中运输。 保持冷冻食品低温（41°F 以下）。 保持热食品足够热（135°F 以上）。
安全 使用和储存 化学品和杀虫剂 	化学 污染	<ul style="list-style-type: none"> 只在绝对必须的情况下储存和使用化学品。 严格按照使用说明使用化学品。 不要在容易污染食品设备、器皿、桌布和一次性用品的地方存放化学品。 只有持有许可证的人才能施用杀虫剂。

麻萨诸塞州食品安全教育伙伴是一个合作组织。它的参加者包括麻州大学扩展营养教育计划，以及州和联邦与顾客，食品工作者，服务者和销售商有关的机构和组织。它的目标是通过以下的努力减少麻州由食品引起的疾病：

- 提高相关人员的食品安全知识和技能
- 用系统的食品安全方法教育相关人员
- 加强合作者之间的合作和交流

参加者包括以下机构：

- | | | |
|-----------------|------------|---------------------|
| • 麻州农业资源部 | • 麻州食品银行 | • 麻州大学阿默斯特分校营养学系 |
| • 麻州中小学教育部 | • 麻州餐馆协会 | • 美国农业部 - 食品安全和检查服务 |
| • 麻州公共健康部食品保护项目 | • 麻州环境卫生协会 | • 美国食品和药物管理局 |
| • 麻州老年人事务执行办公室 | • 麻州健康官员协会 | |
| • 麻州食品协会 | • 麻州大学进修部 | |



由麻州大学扩展部营养教育项目开发，并得到麻州教育部和麻州食品安全教育协作公司的联合支持。麻州大学扩展部在项目与雇工上提供平等机会。
NU-013 2021年4月修订

