

Simplified Chinese

佳节饮食安全的一些事实 FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS

一、我应该把食物保存在什么温度？ (At what temperature should I be storing food?)

任何时候，不要把食品留在危险温度范围，以免滋生有害细菌。危险温度范围就是摄氏四度至六十度（华氏四十度至一百四十度）之间。只要把热的食物保持在摄氏六十度（华氏一百四十度）以上，把冷的食物保持在摄氏四度（华氏四十度）以下就是了。

二、在节日自助餐的准备过程和宴席期间，有什么要诀？ (What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)

尤其是自助餐或丰富美食盛宴的时候，记住「两小时法则」：不要让容易变坏的食物在危险温度范围留连超过两小时。

自助餐开始之后，预备后来添补用的菜肴，热的要放在烤箱或锅里保持热烫，或者冷的放在电冰箱（雪柜）或旅行保温箱里保持冰冻。

外面放了两小时那盘快吃光的时候，添补菜用自己的盘子盛载，不要把新菜添进旧盘子里去，记得连分菜的杓子叉子也换新的。

每盘美食都预备杓子夹子给宾客取吃，就是惯常用手拈来吃的蔬菜条子、糖果、蘸酱汁吃的薯片/玉米片、坚果等也如是，以防宾客之间交叉感染。

三、运送食物时要注意什么？ (What I do have to watch out for when traveling with food?)

热的菜肴，用锡箔纸或厚毛巾裹好，或者放在保温容器内，以保持至少摄氏六十度（华氏一百四十度）。冷盘则放旅行保温箱，加入冰块或者盒形冰冻剂，来保持在摄氏四度（华氏四十度）以下。满载的旅行保温箱比半满的保温得好。所以加些额外的绝缘材料填满保温箱的空间，也可以防止食物容器在保温箱内滑动、倾倒或者酱汁溅溢。

四、听说油浸的蔬菜、香草或其它食品，若贮存不当，会产生有害毒素致病，是真的吗？ (I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)

是真的。自己在家制油浸罗勒叶或其它香草蔬菜；蒜头、蘑菇、生晒西红柿、胡椒，还有罗勒青酱或者各款意大利开胃菜，放脱了水的干材料进油里就安全了。这些制品存放在室温也不容易变坏。

自己在家制，放进油里的是新鲜的或者冰冻的材料，例如新鲜罗勒叶、胡椒、蘑菇或蒜头，除非已适当地酸化，否则就要贮存在电冰箱（雪柜）里，一星期吃不完就要丢掉。冰硬了的或许可

以放长久一点。吃之前把结冻的制品留在电冰箱（雪柜）里解冰，解冰之后一直放电冰箱（雪柜）里，除非把它们再结冻，否则一星期吃不完就要丢掉。

从节日墟市、农夫市场买的，或是人家送来的，如果成份里含有新鲜材料，应该留意是什么时候制成的，制成以后是否一直放在电冰箱（雪柜）里，一星期吃不完就要丢掉。

商营售卖的油浸产品，如果成份包含有酸（例如醋）或者盐，一般来说是安全的。启封之后一直贮存在电冰箱（雪柜）里。

五、对于贮存蛋酒(eggnog)和其它含全生或半生蛋的食品，你有什么指导呢？ (What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

这些可口的款客佳品一定要稳妥地预备和处理。商营售卖的现成蛋酒用的蛋已经经过高温消毒，无需再加热。自己在家做蛋酒，如果料理蛋酒时不慎，蛋酒就会含有有害的细菌。制作酱汁、发打奶油、或其它美食时，如果需要用上全生或半生蛋，也应该小心谨慎，尽量选用经过高温消毒的蛋制品，或者自己用微波炉把蛋浆升温至均匀摄氏七十一至七十四度（华氏一百六十至一百六十五度）。

六、苹果汤(cider)又如何？ (What about the cider?)

常见的应节饮料包括未经高温消毒的苹果汤及由其衍生的各式饮品，但它们的安全性可能带有风险，因为它们或许含有有害的细菌。款客自用的苹果汤最好经过高温消毒，如果是未经高温消毒的，就把苹果汤煮到临近沸点才享用。有小孩、老人家和免疫力薄弱者，这点尤为重要。

七、盛筵之后的剩菜残羹应该怎样处理？ (What should I do with the leftovers after a large meal?)

吃完饭后，虽然把火鸡和某些食品留置在室温让大家稍后小吃回味看来是人之常情，但是其实最好把所有剩菜迅速放进电冰箱（雪柜），用矮浅没盖的容器有助快点冷却。食物不冒蒸汽就可以放进电冰箱（雪柜），盖子或包裹纸留线开口，降温至电冰箱（雪柜）内的温度才封好。电冰箱（雪柜）里不要堆放太多东西，好让冷空气有空间可以流动。火鸡肉跟馅料和酱汁要分开放。

关于食物安全的详情，请浏览加拿大食物检查署(CFIA)网站 www.inspection.gc.ca，在加拿大卫生部(Health Canada)网站 www.hc-sc.gc.ca 及加拿大消费者联营食物安全教育(Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education)网站 www.canflightbac.org 也分别可以找到食物安全的资料。

转载自：加拿大食物检查署(CFIA)网站

欲向专业医护人员了解，请联络你的家庭医生，或者致电健康连线，一星期七天，每天二十四小时备有注册护士接听：卡加利城内：403-943-LINK(5465) 或者免费长途电话：1-866-408-LINK(5465)

国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线：403-943-1556