

Traditional Chinese

佳節飲食安全的一些事實 FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS

一、我應該把食物保存在什麼溫度？ (At what temperature should I be storing food?)

任何時候，不要把食品留在危險溫度範圍，以免滋生有害細菌。危險溫度範圍就是攝氏四度至六十度（華氏四十度至一百四十度）之間。只要把熱的食物保持在攝氏六十度（華氏一百四十度）以上，把冷的食物保持在攝氏四度（華氏四十度）以下就是了。

二、在節日自助餐的準備過程和宴席期間，有什麼要訣？ (What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)

尤其是自助餐或豐富美食盛筵的時候，記住「兩小時法則」：不要讓容易變壞的食物在危險溫度範圍留連超過兩小時。

自助餐開始之後，預備後來添補用的菜餚，熱的要放在烤箱或鍋子裡保持熱燙，或者冷的放在電冰箱（雪櫃）或旅行保溫箱裡保持冰凍。

外面放了兩小時那盤快吃光的時候，添補菜用自己的盤子盛載，不要把新菜添進舊盤子裡去，記得連分菜的杓子叉子也換新的。

每盤美食都預備杓子夾子給賓客取吃，就是慣常用手拈來吃的蔬菜條子、糖果、蘸醬汁吃的薯片/玉米片、堅果等也如是，以防賓客之間交叉感染。

三、運送食物時要注意什麼？ (What I do have to watch out for when traveling with food?)

熱的菜餚，用錫箔紙或厚毛巾裹好，或者放在保溫容器內，以保持至少攝氏六十度（華氏一百四十度）。冷盤則放旅行保溫箱，加入冰塊或者盒形冰凍劑，來保持在攝氏四度（華氏四十度）以下。滿載的旅行保溫箱比半滿的保溫得好。所以加些額外的絕緣材料填滿保溫箱的空間，也可以防止食物容器在保溫箱內滑動、傾倒或者醬汁濺溢。

四、聽說油浸的蔬菜、香草或其他食品，若貯存不當，會產生有害毒素致病，是真的嗎？ (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。自己在家製油浸羅勒葉或其他香草蔬菜；蒜頭、蘑菇、生曬番茄、胡椒，還有羅勒青醬或者各款義大利開胃菜，放脫了水的乾材料進油裡就安全了。這些製品存放在室溫也不容易變壞。

自己在家裡製，放進油裡的是新鮮的或者冰凍的材料，例如新鮮羅勒葉、胡椒、蘑菇或蒜頭，除非已適當地酸化，否則就要貯存在電冰箱（雪櫃）裡，一星期吃不完就要丟掉。冰硬了的或許可

以放長久一點。吃之前把結凍的製品留在電冰箱（雪櫃）裡解冰，解冰之後一直放電冰箱（雪櫃）裡，除非把它們再結凍，否則一星期吃不完就要丟掉。

從節日墟市、農夫市場買的，或是人家送來的，如果成份裡含有新鮮材料，應該留意是什麼時候製成的，製成以後是否一直放在電冰箱（雪櫃）裡，一星期吃不完就要丟掉。

商營售賣的油浸產品，如果成份包含有酸（例如醋）或者鹽，一般來說是安全的。啓封之後一直貯存在電冰箱（雪櫃）裡。

五、對於貯存蛋酒(eggnog)和其他含全生或半生蛋的食品，你有什麼指導呢？ (What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

這些可口的款客佳品一定要穩妥地預備和處理。商營售賣的現成蛋酒用的蛋已經經過高溫消毒，無需再加熱。自己在家裡做蛋酒，如果料理蛋酒時不慎，蛋酒就會含有有害的細菌。製作醬汁、發打奶油、或其他美食時，如果需要用上全生或半生蛋，也應該小心謹慎，儘量選用經過高溫消毒的蛋製品，或者自己用微波爐把蛋漿升溫至均勻攝氏七十一至七十四度（華氏一百六十至一百六十五度）。

六、蘋果湯(cider)又如何？ (What about the cider?)

常見的應節飲料包括未經高溫消毒的蘋果湯及由其衍生的各式飲品，但它們的安全性可能帶有風險，因為它們或許含有有害的細菌。款客自用的蘋果湯最好經過高溫消毒，如果是未經高溫消毒的，就把蘋果湯煮到臨近沸點才享用。有小孩、老人家和免疫力薄弱者，這點尤為重要。

七、盛筵之後的剩菜殘羹應該怎樣處理？ (What should I do with the leftovers after a large meal?)

吃完飯後，雖然把火雞和某些食品留置在室溫讓大家稍後小吃回味看來是人之常情，但是其實最好把所有剩菜迅速放進電冰箱（雪櫃），用矮淺沒蓋的容器有助快點冷卻。食物不冒蒸汽就可以放進電冰箱（雪櫃），蓋子或包裹紙留線開口，降溫至電冰箱（雪櫃）內的溫度才封好。電冰箱（雪櫃）裡不要堆放太多東西，好讓冷空氣有空間可以流動。火雞肉跟餡料和醬汁要分開放。

關於食物安全的詳情，請瀏覽加拿大食物檢查署(CFIA)網站 www.inspection.gc.ca，在加拿大衛生部(Health Canada)網站 www.hc-sc.gc.ca 及加拿大消費者聯營食物安全教育(Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education)網站 www.canflightbac.org 也分別可以找到食物安全的資料。

轉載自：加拿大食物檢查署(CFIA)網站

欲向專業醫護人員瞭解，請聯絡你的家庭醫生，或者致電健康聯線，一星期七天，每天二十四小時備有註冊護士接聽：卡加利城內：403-943-LINK(5465) 或者免費長途電話：1-866-408-LINK(5465)

國語健康聯線 403-943-1554, 廣東話健康聯線 :403-943-1556