

中秋烤肉 必知的食安守則

中秋佳節 一家烤肉萬家香



一年一度的中秋佳節又要到來啦！每年除了快樂享受烤肉後，最擔心的就是出現肚子不適的症狀了，有什麼必知的食安守則呢？遵循食安守則就能讓我們安心吃燒烤。以下是一些簡單的燒烤安全指南：

從市場、超市買回家

採買時，肉類與冷藏食品留到最後再買。且將肉類食材與其他食品分開或確定包裝完善無漏汁液，為防止交叉污染——這可能發生在肉類食材汁液滴到其他食品上。

採買後建議使用保冷袋來保存易腐壞食品，必須在離開冷藏後的 2 小時內冷藏。如果放置處的溫度超過 32°C (90°F)，則應在 1 小時內就冷藏。

安全解凍

在準備烤肉前完全解凍肉類食材，這樣可讓食材更平均受熱！安全解凍的方法有：放置冷藏慢速，安全的解凍、將密封包裝放入冷水中解凍，若解凍後立即放上烤架上，也可以用微波爐解凍。

醃製

醃料是一種用於浸泡食物以增強風味或使其變得嫩滑。大多數醃製肉類食材都會建議醃製 6 至 24 小時。但如果醃製超過兩天後，醃料可能會開始分解肉纖維，導致肉質變得軟爛。

如果一些醃料要用作熟食的醬汁，一定要記得煮沸！後續也應留意保存方式，將醃料放入乾淨的容器中並存放於冰箱備用。

保持一切清潔：注意交叉汙染

確保乾淨的用具與盤子是否足量，為了防止食物中毒，生食和熟食必須使用不同用具來處理，因為生食肉類及其汁液中的有害細菌可能會污染已安全烹製的食物。

“預煮” 食材

使用微波爐、烤箱或爐灶先部分預煮食材是一種減少食材燒烤時間的好方法。只要確認已預煮過的食材是當下會立即使用，並且完成烹飪/燒烤。

完全煮熟

將食物燒烤至安全的最低中心溫度以殺死有害細菌。肉類食材在燒烤時，外表通常會很快就會變成褐色。此時，使用食品溫度計(探針式)來確保食材是否達到安全的最底中心溫度。將牛肉、豬肉、羊肉(牛排、烤肉和排骨)烹調至 63°C (145°F)，並靜置 3 分鐘；用絞肉製作的漢堡排應煮至 72°C (160°F)；所有禽類肉品應至少達到 74°C (165°F)。



安全的最低內部溫度

食材別	安全最低中心溫度
整隻家禽/家禽胸肉/家禽絞肉	74°C (165°F)
漢堡肉/牛肉	72°C (160°F)
牛肉、豬肉、羊肉 (牛排、烤肉和排骨)	三分熟：63°C (145°F) 並靜置至少 3 分鐘 五分熟：72°C (160°F)
豬肉及其製品	72°C (160°F)
再復熱食材	74°C (165°F) 或直至冒熱氣
熟食-熱存溫度	60°C (140°F) 以上，直至使用完畢

上菜

食材燒烤完成後，使用乾淨的碗盤盛裝。切勿將熟食放在曾放過生食(生肉)的碗盤上，因生肉的汁液中可能會有有害細菌污染已經烹調完成的食物。在炎熱天氣下 32°C (90°F) 以上，食物不應擱置超過 1 小時。

資料來源：United States Department of Agriculture (USDA)美國農業部

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/grilling-and-food-safety>