

家禽肉類安全

如何安全地處理和烹飪家禽



處理

- 在處理生家禽之前和之後，用溫肥皂水洗手 20 秒。
- 不要清洗生家禽，以防止家禽汁擴散和污染食物、餐具、櫃檯和水槽。
- 對生家禽分開使用單獨的砧板和餐具以防止交叉污染。
- 運輸生家禽時，請放在獨立包裝袋里或放在其他食物下面。

解凍

- 冰箱 – 將冷凍家禽放在冰箱的底部架子上解凍過夜。
- 冷水 – 將冷凍家禽放入防漏塑膠袋中，然後將袋子浸入冷水中。解凍後立即煮。
- 微波爐 – 在微波爐中解凍后立即煮家禽。
- 在室溫下解凍冷凍家禽是不安全的。

烹飪

- 使用食物溫度計檢查煮熟的家禽是否已達到至少 165°F 的內部溫度。
- 在 3-4 天內食用煮熟的剩菜，並在食用前重新加熱至 165°F。
- 在冰箱中解凍的家禽可以在烹飪前或烹飪後重新冷凍。如果通過其他方法解凍，請在重新冷凍前煮熟家禽。

存儲

- 在 1-2 天內煮熟或冷凍生家禽。
- 不要解凍冷凍家禽，直到你準備烹飪。
 - 烹飪前，每 5 磅冷凍家禽至少需要 24 小時解凍
- 存放在冰箱中最多可達：
 - 3-4 個月：碎家禽
 - 9 個月：雞肉或火雞，塊
 - 12 個月：雞肉或火雞，整個



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

有關更多食品安全提示，請訪問我們的營養中心
shfb.org/nutrition-center/

