

擁抱全民營養月 保證水果及蔬菜的安全

做出明智的選擇

- 選擇沒有傷痕或損壞的農產品
- 當購買預切、袋裝或包裝的農產品時——比如半顆西瓜或袋裝沙拉蔬菜，應冷藏或以冰塊包裹。
- 在從市場打包食品回家時，請將新鮮水果和蔬菜跟生肉、家禽和海鮮分開包裝。

正確儲存

- 將易腐爛的新鮮水果和蔬菜（如草莓、生菜、香草及蘑菇）存放在乾淨的冰箱，低溫至少 41° F。利用冰箱溫度計檢查冰箱溫度！
- 請冷藏所有購買的預切或包裝產品

為安全起見請分開存放

- 將生食水果及蔬菜跟生肉、家禽與海鮮分開存放。
- 如果可能的話，用一塊砧板切新鮮農產品，另一塊砧板切生肉、家禽與海鮮。
- 在準備生肉、家禽、海鮮及生食農產品之間，請用肥皂及熱水清洗砧板、盤子、餐具和檯面

安全備餐

- 在準備和/或食用新鮮水果及蔬菜之前，請切下受損或瘀傷的區域。
- 在準備和/或食用所有農產品之前，請使用流水清洗這些農產品
- 不要用肥皂、洗滌劑或商用清潔產品來清洗水果和蔬菜

P預洗與即食蔬菜不需要清洗。然而，若您選擇清洗標有「預洗」或「即食」農產品時，請確保它不會接觸不潔的表面或器皿。這將有助於避免交叉感染。

TC

