

# 食品安全概述

## 时间和温度控制

### 食品安全中的时间/温度管控

- 冷控低于或等于华氏 41 度
- 热控高于或等于华氏 135 度
- 食品内部烹饪温度:
  - 华氏 135 度 (水果, 蔬菜, 谷物, 豆类, 商店熟食)
  - 华氏 145 度 (鱼, 贝类, 牛排/牛或猪排骨, 小牛肉, 带壳蛋)
  - 华氏 155 度 (绞肉, 注射肉, 海鲜碎肉)
  - 华氏 165 度 (生禽类, 塞馅的肉类或海鲜或禽类或面食)

### 正确的解冻方法

- 在冰箱中低于或等于华氏 41 度
- 在低于或等于华氏 70 度的流动自来水中
- 作为烹饪过程的一部分 (比如, 将冻鸡翅直接油炸)
- 微波炉解冻, 随即开始烹饪

### 冷却 (总时间 6 小时或以下)

- 2 小时内在华氏 135 度到 70 度之间
- 4 小时内在华氏 70 度到 41 度之间
- 少量
- 在冰盒中搅拌
- 浅平底锅
- 将冰作为食材
- 冷棍/冰棒
- 在完全冷却之前请勿盖住

