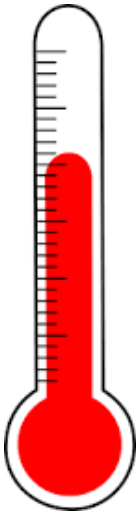
RI Department of Health
Office of Food Protection
3 Capitol Hill Rm. 203
Providence, RI 02908
Phone: 401-222-5960 or Fax: 222-4775

安全的烹调温度
事实说明书

所有含有生的动物类食物，例如蛋、鱼、肉类、家禽或这些项目混合在一起的食物产品，均须充分烹调后，才能消灭所有潜在危害的细菌。食物的内部温度最少要达多少度才能摧毁病原体乃取决于烹煮的食物类型。为了确保食物产品被烹调到人类可以安全食用的程度，请使用下表来决定食物是否已经煮熟。食用之前，请记得先用食物温度计检查食物的内部温度。

食物项目	最低温度
热食类的蔬菜水果	华氏135度
整块牛肉或猪肉、牛排、小牛肉、小羊肉、商业饲养的野味	华氏145度
烹煮后立即食用的蛋	华氏145度
鱼和含有鱼肉的食品	华氏145度
猪肉，包括火腿和培根	华氏145度
平胸鸟类（如鸵鸟、火鸡等）和注水肉	华氏155度
烹煮后未立即食用的蛋	华氏155度
绞肉或碎肉，包括汉堡肉、猪绞肉、碎鱼肉、野味绞肉、香肠	华氏155度
家禽与家禽产品，包括填塞食材、内有填塞食材的肉类、砂锅菜、生熟食相混的菜肴	华氏165度
肉有填塞食材的鱼类	华氏 165 度



微波炉烹调

根据《食物法规》的规定，使用微波炉烹调时，所有含有潜在危险的食物，包括肉类、家禽、鱼、蛋等，应烹调到达的最低温度为华氏 165 度。此外，这类食物应按下述原则加以烹调：

1. 在烹调期间从头到尾或中途时旋转或搅拌食物，以弥补热分布不均的现象；
2. 加盖以保持表面湿度；
3. 将食物所有部份至少加热到华氏 165 度的内部温度；以及
4. 烹调后不要掀盖，让食物静立两分钟以取得温度平衡。

生食或烹调不完全的食物公告

如果餐饮场所有意将生食或烹调不完全的动物性食品以立即可食的形式出售，该餐饮业者必须用“揭露”和“提醒”声明告知消费者食用此类食品具有哪些风险。

“揭露”声明的内容包括对该生食或烹调不完全的动物性食品的说明，或在食物项目加上星号，然后在脚注声明这些项目为生食或烹调不完全的食物。

“提醒”声明的内容应包括告知消费者如食用生的或烹调不完全的肉类、家禽、海鲜、贝类或蛋，可能增加其感染由食物引起的疾病的风险。

如需经营餐饮场所的详细信息，
请联系您当地的卫生局。