

安全的烹調溫度 事實說明書

所有含有生的動物類食物，例如蛋、魚、肉類、家禽或這些食物混合的產品，均須充分烹調後，才能消滅所有潛在危害的細菌。食物的內部溫度最少多少度才能摧毀病原體乃取決於烹煮的食物類型。為了確保食物產品被烹調到人類可以安全食用的程度，請使用下表來決定食物是否已經煮熟。食用之前，請記得先用食物溫度計檢查食物的內部溫度。

食物項目	最低溫度
熱食類的蔬菜水果	華氏135度
整塊牛肉或豬肉、牛排、小牛肉、小羊肉、商業飼養的野味	華氏145度
烹煮後立即食用的蛋	華氏145度
魚和含有魚肉的食品	華氏145度
豬肉，包括火腿和培根	華氏145度
平胸鳥類（如鴛鴦、火雞等）和注水肉	華氏155度
烹煮後未立即食用的蛋	華氏155度
絞肉或碎肉，包括漢堡肉、豬絞肉、碎魚肉、野味絞肉、香腸	華氏155度
家禽與家禽產品，包括填塞食材、內有填塞食材的肉類、砂鍋菜、生熟食相混的菜肴	華氏165度
肉有填塞食材的魚類	華氏 165 度

微波爐烹調

根據「食物法規」的規定，使用微波爐烹調時，所有含有潛在危險的食物，包括肉類、家禽、魚、蛋等，應烹調到達的最低溫度為華氏 165 度。此外，這類食物應按下述原則加以烹調：

1. 在烹調期間從頭到尾或中途時旋轉或攪拌食物，以彌補熱分佈不均的現象；
2. 加蓋以保持表面濕度；
3. 將食物所有部份至少加熱到華氏 165 度的內部溫度；以及
4. 烹調後不要掀蓋，讓食物靜立兩分鐘以取得溫度平衡。

生食或烹調不完全的食物公告

如果餐飲場所有意將生食或烹調不完全的動物性食品以立即可食的形式販售，該餐飲業者必須用「揭露」和「提醒」聲明告知消費者食用此類食品具有哪些風險。

「揭露」聲明的內容包括對該生食或烹調不完全的動物性食品的說明，或在食物項目加上星號，然後在註腳聲明這些項目為生食或烹調不完全的食物。

「提醒」聲明的內容應包括告知消費者如食用生的或烹調不完全的肉類、家禽、海鮮、貝類或蛋，可能會增加其感染由食物引起的疾病的風險。

**如需經營餐飲場所的詳細資料，
請與您當地的衛生部聯絡。**