




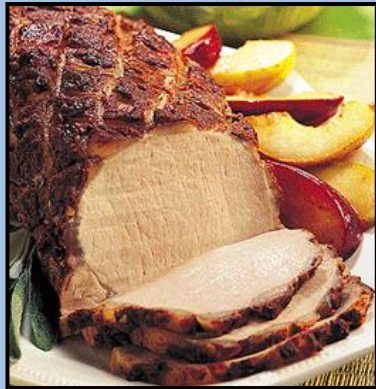
# 烹飪程序 (Cooking Procedures – Chinese)

安全法例	為什麼	應該怎樣做
徹底煮熟食物能夠殺死病菌	<p>如果食物煮不夠熟，病菌會生存</p> 	<p>使用溫度針來測量食物中心最厚部分的溫度。每次使用前後要清潔和消毒溫度針</p>
製造商的烹調說明必須遵守	<p>食品的廠商特別為自己的產品證明安全的烹調方法</p> <p>遵照製造商的烹調時間和溫度說明將能夠殺死病菌</p>	<p>跟足食品包裝上的說明</p> <p>使用溫度針檢查食品的中心溫度</p>
烹調設備，如烤爐和烤架，必須烹調前預熱。	<p>當沒有預熱情況下使用設備，食物可能沒有充分煮熟，並讓病菌生存。</p> <p>製造商對食品安全和適當的烹調指令還依賴於設定器材在正確的溫度。（例如烤爐預熱）</p>	<p>提前計劃，以便有充裕的時間在使用前預熱煮食器具。</p> 

## 絞肉

安全法例	為什麼	應該怎樣做
<p>絞肉（包括切碎，研磨，製成片或碎牛肉，豬肉或魚）必須煮到至少 71°C（160° F）</p> 	<p>煮絞肉至71°C（160°F），你可以放心，病菌會被煮死</p> <p>絞肉一定徹底地煮熟，因為絞肉中心可能充滿病菌</p>	<p>一定要檢查絞肉的中心溫度：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用一支乾淨及已消毒的溫度針插入絞肉中心。</li> <li>2. 如果絞肉中心的溫度低過71°C（160°F），絞肉要繼續煮，然後要再檢查溫度一次，一定要煮到中心溫度 71°C</li> <li>3. 絞肉應經常攪拌使整個熱量均勻分佈</li> <li>4. 溫度針要定期校準（見食品安全日記表</li> </ol> <p>如果絞肉已無紅色或肉汁透明，絞肉就差不多煮熟，但你一定要檢查豬肉的中心溫度。</p>

## 豬肉

安全法例	為什麼	應該怎樣做
<p>所有豬肉, 包括肉片, 排骨, 豬扒, 叉燒, 燒豬, 一定要徹底煮熟到 71°C (160°F)</p> 	<p>所有豬肉一定要徹底煮熟. 因為豬肉可能有寄生蟲和病菌</p> <p>如果豬肉煮不夠熟, 食客會染上寄生蟲, 大腸桿菌, 三門氏菌, 金黃色葡萄菌, 或李斯特菌</p> <p>71°C會將寄生蟲和病菌煮死</p>	<p>一定要檢查豬肉的中心溫度:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用一支乾淨及已消毒的溫度針插入豬肉中心.</li> <li>2. 如果肉中心的溫度低過 71°C (160°F), 豬肉要繼續煮, 然後要再檢查溫度一次, 定要煮到中心溫度 71°C</li> <li>3. 溫度針要定期校準 (見食品安全日記表)</li> </ol> <p>如果豬肉已無紅色或肉汁透明, 豬肉就差不多煮熟, 但你一定要檢查豬肉的中心溫度.</p> <p><input type="checkbox"/> 所有豬肉一定要徹底煮熟到 71°C (160°F)</p>

## 其他有豬肉的食物

你食店的春捲, 餃子, 雲吞是從有牌照的供應商購買?

- 是, 春捲, 餃子, 雲吞是來自同一供應商, 每一條春捲大小差不多一樣.
- 春捲, 餃子, 雲吞是來自不同供應商, 春捲有大有小.
- 春捲, 餃子, 雲吞是店內自己做的.



### 春捲有沒有解冰

有豬肉的春捲一定要徹底煮熟, 結冰的春捲要煮較長時間.

春捲皮深黃色, 春捲浮面, 不一已定煮熟, 病菌未煮死,

所以一定要徹底煮熟到 71°C.

- 我的春捲沒有解冰, 直接放入油炸爐
- 我的春捲先解冰, 再放入油炸爐



如果買來的春捲大小差不多一樣, 就要先將春捲炸到71°C, 記錄炸了多少分鐘, 今後所有春捲都要炸夠時間, 要買一個廚房計時小鐘



如果買來的春捲有大有小, 就要用**最大條的春捲**來記錄炸了多少分鐘, 今後所有春捲都要炸夠時間, 要買一個廚房計時小鐘

如果是店內自己做的, 就要用**最大條的春捲**來記錄炸了多少分鐘, 今後所有春捲都要炸夠時間, 要買一個廚房計時小鐘.

自己做的春捲要包到大小差不多一樣

我食店冰的春捲要炸多少分鐘至熟? \_\_\_\_\_分鐘, 中心溫度? \_\_\_\_\_°C

我食店已解冰的春捲要炸多少分鐘至熟? \_\_\_\_\_分鐘, 中心溫度? \_\_\_\_\_°C

如果有油炸爐自動計時器, 計時器較至: \_\_\_\_\_

---

Contact us at 1-833-476-4743 or [submit a request online](#) at [ahs.ca/eph](http://ahs.ca/eph).

PUB-0720-201410

©2014 Alberta Health Services, Safe Healthy Environments



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-commercial-Share Alike 4.0 International license](#). You are free to copy, distribute and adapt the work for non-commercial purposes, as long as you attribute the work to Alberta Health Services and abide by the other license terms. If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same, similar, or compatible license. The license does not apply to content for which the Alberta Health Services is not the copyright owner.

This material is intended for general information only and is provided on an “as is,” “where is” basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information.