

剩菜剩飯 丟掉好可惜?

總是捨不得丟，如何處理才能健康吃!

無論是在家自備餐食還是在外餐廳用餐，我們經常會有“食物吃不完”的問題。為了確保沒吃完的餐食可以安全食用，應遵循以下幾點：**食物必須煮熟到安全溫度，並及時冷藏剩菜**。而未將食物煮至安全溫度或將食物置於不安全的溫度下，是導致食源性疾病的兩大主因。以下是美國農業部 (USDA) 食品安全與檢驗局提供的建議：

1. 烹調的溫度

確保食物的中心溫度，使用食物溫度計檢測：

- 紅肉 (牛肉、豬肉、羊肉) : 煮至至少 63°C，烹調後讓肉品靜置至少 3 分鐘再切或食用。如果個人偏好，可以煮至更高溫度。
- 絞肉 (牛肉、豬肉、羊肉) : 煮至 71°C。
- 禽類 (雞肉、火雞等) : 煮至 74°C。

2. 遠離危險溫度區 4°C 至 60°C

- 細菌在 4°C 至 60°C 之間迅速繁殖。
- 食物煮熟後應保持在 60°C 或以上，並在 2 小時內冷藏 (如果環境溫度超過 32°C，例如戶外野餐，應在 1 小時內冷藏)。
- 冷藏食品 (如雞肉沙拉或冷盤) 應保持在 4°C 或以下，超過 2 小時未冷藏的冷盤應丟棄 (溫度超過 32°C 時，限時 1 小時)。

3. 快速冷卻食物

- 將大份量食物分成小份以加速冷卻，例如分裝湯品或分切大塊肉類。
- 將熱食直接放入冰箱，或使用冰水浴快速降溫後冷藏。

4. 妥善保存(包裝)剩菜

- 用保鮮膜**完整**覆蓋、密封包裝或放入儲存容器，以保持濕度、防止細菌進入，並防止吸附冰箱內其他食物的異味。
- 冷藏剩菜：保存 3 至 4 天。
- 冷凍剩菜：保存 3 至 4 個月 (但超過此時間可能會失去水分和風味)。

5. 安全解凍冷凍剩菜

- **冰箱解凍**：最安全，但需要較長時間。解凍後應在 3 至 4 天內食用完畢。
- **冷水解凍**：速度快但需使用防漏塑膠袋密封，避免水分進入。
- **微波解凍**：最快速，但需立即加熱至 74°C 以上。

6. 食用前，加熱至安全溫度

- 所有剩菜應加熱至 74°C。
- 湯品和醬汁：加熱至沸騰。
- 微波加熱時，確保均勻加熱，可加少量水並用微波專用蓋加蓋。

遵循上述建議可以大幅降低剩菜引起的食源性疾病風險，讓您安心享用美味又安全的食物！但還有一點**最重要且有效**的方式，**避免餐點接觸到口水!!!** 如此一來也能大幅漸少剩菜裡的細菌含量。

資料來源：United States Department of Agriculture (USDA)美國農業部
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety>