

2. 如何清理厨房中潜在细菌滋生源？

烹饪的神奇之处就在于将食材从原生状态加工为“色香味”俱全的佳肴，这一转变发生的场所——厨房满足了人们的口腹之欲，同时却又最容易“藏污纳垢”，很容易成为沙门氏菌、葡萄球菌、大肠杆菌、单增李斯特菌等致病菌的活跃地带，成为引发食源性疾病的隐患。



因此，为了保护家人的安全，一定要保持厨房的清洁和干燥，消除利于细菌滋生的潮湿环境。



台面：每次使用厨房的工作台面之后，都应用清洁剂+热水擦洗干净，或根据厨房使用情况，不定期用消毒液进行深度清洁（让消毒液在台面停留数分钟，然后用干净的纸巾或者抹布抹干）。应及时清理水池水漏处的残渣，冲洗池子内壁。



案板与厨具：生的食物和即食食物要用两套不同的刀和案板分开处理，以免交叉污染；使用后的案板和厨具，可先用硬刷把食物残渣处理干净，特别注意缝隙处可能残留的食物残渣，用自来水冲洗后，再使用洗洁精+热水清洗干净，清洗后的案板和厨具应放在通风处晾干。



抹布与刷碗布：目前，大多数消费者家庭厨房仍然离不开刷碗布和抹布，但一定要重视对刷碗布和抹布的清洗和消毒。首先，刷碗布、洗锅刷、擦餐桌的抹布、擦炉灶或擦厨房台面的抹布一定要严格区分，最好从颜色、材质或形状上就能区分开来。比如刷碗布只用来洗碗、盘、勺等直接接触入口的餐具，经常更新、保持清洁，不要用刷碗布擦锅。擦餐桌的抹布，最好用白色或淡颜色的，容易发现桌面的不洁物，也要经常更新、保持清洁。擦炉灶或擦厨房台面的抹布，应该注意与去油、去污效果好的清洁剂一起用，将食物残渣和残留油脂去除干净。



最好经常用高效去污洗涤液或消毒液浸泡、清洁抹布与刷碗布，并不断更新，保持干燥，避免微生物的滋生。有条件的家庭，推荐使用一次性厨房用纸和一次性擦手纸巾，可为清洁厨房带来便利，并一定程度上避免交叉污染，有效保障厨房安全。

餐具：盛装食物的盘、碗、筷子、勺和刀叉等餐具，应该在用餐后及时用热水和清洁剂进行彻底的清洗，直至肉眼观察不到残留物。定期将清洗后的餐具蒸煮消毒，自然晾干后放入橱柜备用。



冰箱：建议经常清理冰箱，丢弃长期储存且无食用价值的，或已腐败变质的食物和调料。定期用干净的湿抹布和清洁剂抹擦冰箱内壁，然后用清洁的抹布擦干。不建议使用含氯的漂白剂，因为这类清洁剂会损坏冰箱，降低密封性。

其他：还需注意保持厨房地面清洁，排水道密闭、干净畅通，如果食物残渣滞留在排水槽内，很容易会滋生细菌，每周可清理厨房的排水槽一到两次；建议选用脚踏开盖的垃圾桶，每天至少清理一次垃圾；使用灭鼠药或杀虫剂清除虫害时，应避免接触或误食；禁止宠物进入厨房；墙壁或门窗出现裂缝缺口及时修补等。

