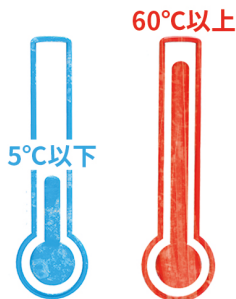


在安全的环境和温度下保存食物

1. 什么是保存食物的安全温度？

(1) 安全的温度

所谓安全的温度是指不适于微生物生长、繁殖的温度，即在5℃以下或60℃以上的条件下，可减缓绝大多数微生物生长繁殖的速度或者停止其生长。



(2) 室温不安全

熟食在室温下存放的时间不得超过2个小时；所有熟食和易腐败变质食品应冷藏存放（5℃以下）；烹调好的食物在食用前要保持在60℃以上。室温放置时间越长，微生物生长繁殖的风险就越大。从安全角度考虑，食品出锅后应立即食用。

(3) 食物应在冷却后放入冰箱

有一种常见的错误，就是把温热的食品直接放在冰箱冷藏室内，一方面会导致冰箱超负荷运转；另一方面，因食物中心温度无法快速下降，致病菌趁机大量繁殖达到足够引起中毒的数量。

