

維持食物安全的 簡易方式

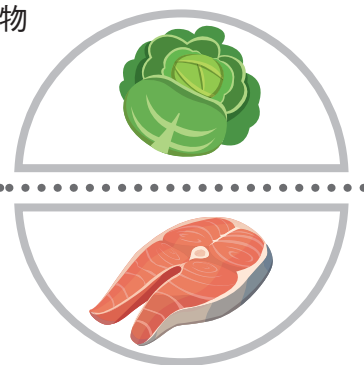
經常清洗雙手與表面。

- 用香皂及溫水清洗雙手 20 秒。
- 定期清洗餐具與砧板。
- 用流水沖洗蔬果。



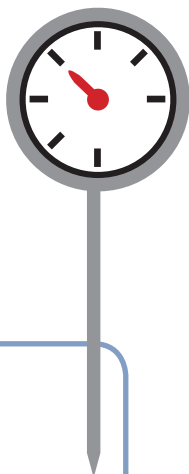
分開存放生肉、家禽與海鮮。

- 將其與冰箱裡的即食食物分開存放。
- 將切割與準備食材的表面分開。
- 將其與您購物車中的其他食物分隔開。



用安全的溫度烹煮食物。

- 加熱食物以消滅可能致病的細菌。
- 烹煮時，使用食物溫度計檢查食物內部溫度。

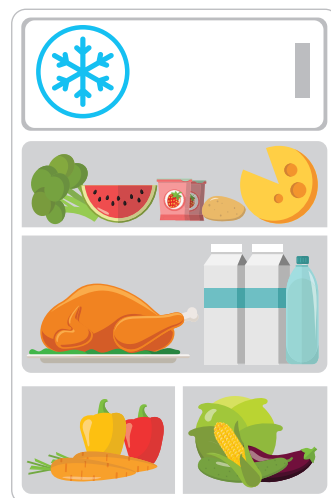


安全烹調溫度：

- 家禽：華氏 165 度
- 絞肉：華氏 160 度
- 全切牛肉、豬肉、小牛肉或羊肉：華氏 145 度

冷凍食物。

- 將您的冰箱溫度保持在華氏 40 度或之下。
- 在烹調食物或將食物從冰箱中取出後兩小時內放回冰箱冷藏。
- 一律在冰箱中解凍食物。



如需健康飲食的提示，例如「健康飲食」(Eat Healthy)、「紐約市保持活躍」(Be Active NYC)，請上 Facebook，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋 [farmers markets](#) (農夫市集)。

如需健康食譜，請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)。

此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：[myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)。USDA 是一個機會均等提供者和雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而遭到歧視。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。