

殺滅燒烤細菌

無論你今年夏天會煮些甚麼食物，讓我們為你提供一些燒烤提示，以便你能為朋友及家人預備安全的食物。

一些細菌，例如 *E.coli* O157(大腸桿菌)、salmonella (沙門氏菌)及 campylobacter (彎曲桿菌屬細菌) 可以引致嚴重疾病。不過你只須採用一些簡單步驟，便可以避免食物中毒。

我可以如何確保燒烤食物已徹底燒熟？

- 要等到木炭燒至通紅，並且表面已呈灰色粉狀，才開始燒烤。
- 要確保急凍食物已完全解凍，才開始燒烤。
- 為了使食物能均勻地烤熟，要經常將它翻動，及移動它在燒烤爐架上的位置。
- 檢查清楚食物已完全烤至滾熟。
- 要確保家禽、豬肉、漢堡包、香腸和串燒肉中的肉，已不再帶有紅色，而且流出的肉汁都是清澈的。

我為何要將生肉與其他食物分開擺放？

生肉可能含有引致食物中毒的細菌。因此如果讓它接觸到已煮好或可即食的食物(例如冷盆和漢堡包)，細菌可能被傳到那些食物上。事實上，任何曾與生肉接觸的物品都可能將細菌傳播到其他食物上。以下是你可以阻止細菌傳播的方法：

- 不要讓生肉接觸到或滴水到其他食物上。
- 在處理生肉後要將雙手徹底洗乾淨。
- 要用不同的器皿來處理未煮和已煮熟的肉類。
- 切勿將已煮熟的食物放在曾用來盛載生肉的碟子或桌面(除非已將它徹底洗乾淨)。
- 在燒烤爐上，切勿將生肉放在已煮熟或半煮熟的肉類旁邊。
- 切勿將曾經用在生肉上的醬汁或調味料加在已煮熟食物上面。

燒烤提示

燒焦了並不表示已熟透

即使肉塊的表面燒焦了，但裏面可能仍未徹底煮熟。因此，要用平穩火力均勻地燒烤食物，並且一定要檢查清楚肉的中心已經煮至熟透。

使用焗爐

若你為很多人燒烤，你可以將肉類先在室內烹煮，然後才在燒烤爐上烤熟以增加其味道(但要確保整塊肉都已烤至熟透)。

在溫暖天氣下保持食物冷凍

溫暖天氣為細菌滋生提供一個理想的環境。因此，要設法將食物放在雪櫃外的時間減至最短。