

使用简单的方式即可…… 保证食品安全

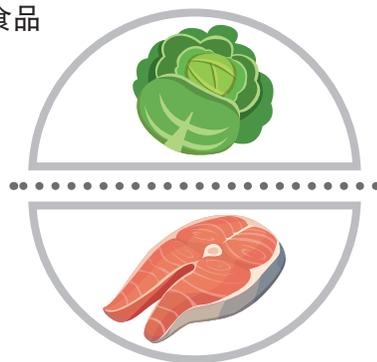
经常清洗双手和厨房台面。

- 用肥皂和温水清洗双手 20 秒。
- 定期清洗餐具和切菜板。
- 用自来水冲洗果蔬。



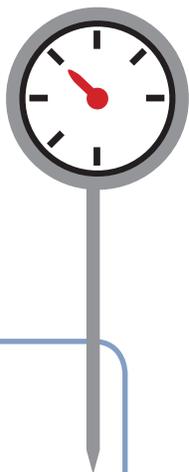
分开存放生肉、家禽肉和海鲜。

- 将其与冰箱中的即食食品分开存放。
- 使用单独的切菜备菜台面。
- 将其与购物车中的其他食物分开。



将食物加热至安全的温度。

- 加热食物以杀死可能致病的病菌。
- 烹饪时使用食物温度计来检查食物内部温度。

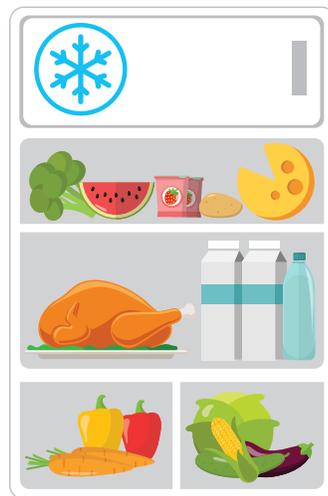


安全的烹饪温度：

- 家禽肉：华氏 165 度
- 绞肉：华氏 160 度
- 整切牛肉、猪肉、小牛肉或羊肉：华氏 145 度

冷藏食物。

- 将冰箱温度保持在华氏 40 度或以下。
- 在烹饪食物后或将食物从冰箱中取出后两小时内放回冰箱冷藏。
- 始终在冰箱中解冻食物。



如需在 Facebook 上获得 Eat Healthy, Be Active NYC 等发布的健康饮食提示信息，请访问下列网址：
facebook.com/eatinghealthynyc

如需了解有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 jsyfruitveggies.org。

该资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 的前身为纽约的“食品救济券计划” (Food Stamp Program, FSP)，旨在为低收入者提供营养援助。它能够协助您购买营养食品，从而改善饮食。若要了解详情，请致电：800-342-3009 或访问网址：myBenefits.ny.gov。USDA 是平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾而采取任何歧视行为。若要投诉歧视行为，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964 (语音及 TDD)。