

善用五招「烤」事技巧，中秋來當食安狀元

- 一、 烤肉的食材應多選擇當季食材，搭配蔬果營養更加分。烤肉醬、烤肉架、鋁箔及餐具要留意包裝標示和材質，不要選購來路不明或無標示之產品。
- 二、 宅配的烤肉食材組合雖方便，但應選擇有信譽之廠商，並留意其運送及貯存之條件，冷凍食品之品溫應保持在攝氏負十八度以下，冷藏食品之品溫應保持在攝氏七度以下、凍結點以上，並同時避免劇烈之溫度變動。民眾也應於收受低溫宅配或採購後儘速將食材放入冰箱，以確保飲食衛生安全。
- 三、 烤肉前應注意環境衛生，手部和食材的清潔要多用心，如發現食材有異味、腐敗之情況應立即丟棄。
- 四、 烤肉時要注意火候，避免食物與火直接接觸或讓油脂滴入炭火中。難以烤熟之食材可預先以蒸、煮或微波等方式調理，以減少燒烤時間。烤焦的食物則不宜食用。
- 五、 食材應澈底加熱，不要生食，且生食熟食要分開盛裝，避免交叉污染。