



# 这些厨房禁忌你需要知道

一般人认为在餐馆里吃饭没有在家吃饭卫生,但是,在家做饭就能一劳永逸地解决饮食安全问题吗?仔细观察一下你家的厨房,是否也有如下状况:湿漉漉的抹布随意地摆在料理台的一角;砧板只有一块,生食熟食交替使用;冰箱里塞满各种食物,好久不曾清理……粗心的主妇们,为保证家人的健康安全,先从厨房卫生细节学起吧!

### 误区 1: 抹布忘记消毒、更换

厨房里的抹布通常都很油腻,难以清洗干净,而且大多被随手摺在水池边或操作台上。这样一来,常处潮湿环境下的抹布就会成为细菌的温床。因此,经常更换或消毒抹布极其重要,建议用完抹布后将其清洗干净,并用沸水煮 20 至 30 分钟,或用家用消毒液浸泡 30 分钟,或放入微波炉内高温档加热 1 分钟。过于油腻的抹布要及时淘汰。此外,厨房抹布还必须按需求分开使用,做到“专布专用”,避免细菌交叉传播。



### 误区 2: 菜刀、砧板生熟不分

普通的家庭厨房一般空间不是很大,为了省事,很多家庭就生食和熟食都使用同一把菜刀和同一块砧板。作为食物的直接接触者菜刀和砧板,在切割生食时,食物中的细菌等会残留其上。若此后又用于切割熟食,细菌则会以菜刀和砧板为媒介直接污染熟食。因此,家中应备两把菜刀、两块砧板,并分开使用:一块用于切割生食,一块用于切割熟食。每次用菜刀切熟食前应煮一会,使用砧板前可用开水烫一下,以杀灭残留其上的细菌。



### 误区 3: 所有餐具都进消毒柜

现在很多家庭都有消毒柜,这本是一件好事,可有人视消毒柜为万能,什么东西都往里塞,反而弄巧成拙。比如,搪瓷制品是在铁制品的表面镀上一层珐琅制成的,而珐琅里含有对人有害的珐琅铅及铜化物,一些色彩艳丽的油彩一般还含有镉,在高温下它们会逐渐分解,附着餐具表面,再用它装食物进食,就会危害人体健康。另外,某些塑料制品也会在高温下分解出有毒物质,同样不宜放进消毒柜消毒。



### 误区 4: 只在做饭前洗手

在做饭前洗手的确是一个好习惯,但只洗一次是远远不够的。专家提醒,做饭时,每当你从一项工序转到另一项工序时,都必须记得洗手,否则可能会交叉传播细菌。比如切好肉后,即将洗蔬菜之前,或者洗完青菜,准备剥葱蒜前,都不能忘记洗手。



### 误区 5: 用钢丝球擦洗铝锅

时下的厨房用具有不少是铝制品,如高压锅、热水壶等,有人喜欢在清洗铝制品时,使用钢丝球或其它粗硬物品,这种做法其实不科学。因为铝是一种极易与空气中的氧起化学反应的元素,铝制品表面会形成一层氧化铝,起到对内部铝的保护作用。用硬物擦洗铝制品,不但会破坏氧化铝层,从而影响其使用寿命,还会使铝过多地进入食物中,影响身体健康。



### 误区 6: 蔬菜买回家马上洗干净

保持蔬菜的新鲜干净是好事,但研究发现,如果在把蔬菜放进冰箱前就洗好的话,残留的水分会滋生细菌。因此,最好的办法是,当你需要做那道蔬菜时,再清洗它。像生菜和卷心菜等蔬菜,只需把最外层叶子撕掉,然后用清水洗干净就可以了。



### 误区 7: 只洗能带皮吃的水果

不能连皮一起吃的水果,比如西瓜和橙子,也未必像我们想象中的那么卫生。当你切开西瓜的时候,瓜皮上的细菌可能已经被西瓜刀带到瓜瓤上了。那么,切之前用水清洗一下就够了吗?当然不。清洗这类水果,你需要用板刷慢慢刷去表皮的污泥和细菌。



### 误区 8: 冰箱温度越低越好

要想确保食物贮藏最佳的 4℃,最好的办法就是去买一个温度计,把它放在冰箱内,并且每个月检查一次。同时最好在冷冻区也放一个温度计,以确保温度在 -18℃ 以下。不过,不同食物的最佳储藏温度不尽相同,水果中的香蕉最理想的贮存温度为 11-13℃;白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为 0℃ 左右;黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为 7.2-10℃ 之间。



### 误区 9: 碗筷不通风

筷子和口腔的接触最直接、最频繁,因此存放时要保证通风干燥。把筷子放在橱柜里或不透气的塑料筷筒里,都不可取。最好是选择不锈钢丝做成的、透气性好的筷筒,钉在墙上或置于通风处,这样能很快把水沥干。另外,由于刚洗过的碗碟朝上放置容易积水,水分难以蒸发,易滋生细菌,许多人喜欢在洗碗后用干抹布将其擦干。其实,抹布上带有许多细菌,不妨在洗碗池旁设一个碗碟架,清洗完毕后,顺手把碟子竖放、把碗倒扣在架子上,很快就能使碗碟自然风干,省事又卫生。