## 

肉类杀菌100 才彻底

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/02/05 18:11

动物在养殖过程中受到的生物性污染机会较多。生病的动物自不必说,细菌、寄生虫和病毒也可以在健康动物体内"扎根"。因此,不管是畜禽还是水产品,不管是养殖还是野生,不管是海水还是淡水,凡是动物性食品,最好不要生食、半生食。

有些动物性食品,尤其是水产品,生食或稍微加热后食用,会有较为特殊的鲜味,同时口感嫩脆。因此,不少人贪图鲜嫩,会减少加热时间和温度,但这样并不能将动物体内的寄生虫、细菌和病毒杀死。生拌牛肉引起的绦虫病、生鱼片引起的肝吸虫病和生食水产品引起的诺如病毒感染就是最好的例证。所以,对任何动物性食品,即使标榜纯净、天然、绿色,也必须彻底加热才能吃。

所谓彻底加热,就是要使食物的温度达到100°C并保持一定的时间——视食物的体积大小而定,至少使蛋白质凝固,也就是目测鸡肉、鱼肉变成了白色,猪牛羊肉变成了浅褐色,虾蟹变成了橙红色,特别是当加热食物的体积较大时,一定要注意延长加热时间,保证熟透,不要造成外熟里生。