

## Stanford Cancer Nutrition Services



# 癌症治療過程中的食品安全 Food Safety During Cancer Treatment

癌症以及您所接受的治療類型可能會讓免疫系統變弱。選擇並烹飪安全的食品有助於避免食源性疾病。多食用水果、蔬菜、穀類、豆類、魚以及低脂肪的肉類和乳製品，對幫助維持體力及維護免疫系統非常重要。遵照下列指南有助於確保食品安全。

### 清潔 (Cleaning)

- 確保食品安全的第一步是正確洗手，這很重要。
- 處理食品前後要用肥皂和溫水洗手 20 秒。摸寵物、處理垃圾和如廁後要洗手。
- 只用乾淨的毛巾、海綿或紙巾來清潔廚房檯面、廚具及切菜板。在處理不同的食品時要先將用具重新清洗，例如在切完蔬菜後、切雞胸肉之前重新清洗用具。
- 一邊開著水龍頭徹底沖洗新鮮果蔬，一邊擦洗或刷去過多的泥垢。瓜類水果、橙(柳丁)及其他厚皮水果應該先清洗再剝皮或切開，以免讓細菌進入水果內。

### 分開放置食物 (Separating food)

- 生肉、家禽及魚的肉汁要避免接觸到其他食品，這尤其重要。
- 去超市時要將所有鮮肉及魚放在塑膠袋裡，並在使用前要一直放冰箱。
- 用不同的切菜板來分別處理肉類及農產品。
- 使用乾淨的碗碟來盛放煮熟的食物。沒經過肥皂和溫水正確清洗前，絕對不能使用盛放過生肉或魚的碗碟。
- 避免購買或食用罐身凹陷的罐頭或密封包裝有被打開的食物。

### 烹飪 (Cooking)

- 使用食品溫度計來確保食物已煮熟至安全溫度。請參照下一頁的建議食物內部溫度表。
- 整塊或絞碎的肉類以及不同食物混在一起煮的菜(如砂鍋菜(casserole))需要煮至安全的內部溫度。不要僅靠肉的顏色來決定食物的熟度。
- 煮蛋時，蛋白和蛋黃都需要煮至凝固，不呈液態。避免需要用未熟的蛋做原材料的食譜，例如多種奶油甜點、生的曲奇餅麵團或蛋糕麵糊、荷蘭醬(hollandaise)或凱撒沙拉醬(Caesar dressings)。
- 吃剩的醬料、湯及肉汁要煮沸才能再吃。

# Stanford Cancer Nutrition Services



## 食品保存 (Storing food)

- 讓食品保持在低於 40°F (4.4°C) 或高於 140°F (60°C) 的溫度。40 °F 至 140 °F 之間的溫度是細菌滋生最快的危險區間。
- 檢查冰箱，確保在 40°F (4.4°C) 或以下。
- 將新鮮或吃剩的食物在購買或烹飪後的 2 小時內放入冰箱。
- 剛購買的食品要立即冷藏或冷凍。
- 把食品放在冰箱、微波爐或冷水中解凍，隨後立即烹製。
- 用淺口鍋或碗碟裝食物，放涼後再放入冰箱，以避免讓冰箱升溫。

## 一般食品安全提示 (General food safety tips)

- 避免自助餐、自助沙拉 (沙律) 以及各人自帶食物的聚餐來減少患上食源性疾病的風險。
- 避免未經殺菌的乳製品，如未殺菌的牛奶、芝士、奶酒，以及未殺菌的蜂蜜、果汁和蘋果酒 (即西打, cider)。
- 遵守新鮮食物和包裝食物上「在某某日期之前食用」和過期日期的標示。
- 避免食用任何生的芽類食品 (包括紫花苜蓿芽 (alfalfa)、三葉草芽 (clover)、白蘿蔔芽及綠豆芽)。
- 請勿食用任何生的或未煮熟的蛋、肉、魚或貝類。

## 本院對於從家裡帶飯或外賣食品的規定 (Our policy on food brought in from home or takeout)

- 避免超市熟食部及自助形式的餐廳。在餐館現點現做的食物比較安全。
- 可以吃家裡烹飪的食物，前提是要遵守食物存放和加熱的規定。不能食用超過 48 小時的剩飯剩菜。

如需更多資訊，請要求與註冊膳食師諮詢。

## 安全的烹飪溫度 (Safe cooking temperatures)

在烹飪快結束時，用溫度計檢查食物的內部溫度。食物或湯汁的中央或最裡面是測量溫度最準確的地方。

肉和混合肉類	
牛肉、豬肉、小牛肉、羊肉	160°F (71.1°C)
火雞肉、雞肉	165°F (73.9°C)
新鮮牛肉、小牛肉、羊肉	
四分熟 (Medium Rare)	145°F (62.8°C)
半熟 (Medium)	160°F (71.1°C)
全熟 (Well Done)	170°F (76.7°C)

# Stanford Cancer Nutrition Services



家禽	
全隻的雞和火雞	165°F (73.9°C)
單獨的家禽部位 (如腿、翅)	165°F (73.9°C)
鴨和鵝	165°F (73.9°C)
填料 (分開煮或填入家禽腔內煮)	165°F (73.9°C)
新鮮豬肉	
半熟 (Medium)	160°F (71.1°C)
全熟 (Well Done)	170°F (76.7°C)
火腿肉	
鮮火腿	160°F (71.1°C)
熟火腿	140°F (60°C)
蛋及蛋類料理	
蛋	煮至蛋白和蛋黃呈固態
蛋類菜式, 如西式蛋餅 (也叫奄列、歐姆蛋)、烤蛋派 (quiche)、意大利蛋餅 (frittata) 或梳乎厘 (soufflé)	160°F (71.1°C)
海鮮	
鱈魚, 如鮭魚 (三文魚)、大比目魚、吞拿魚、鯉魚 (mahi-mahi)、鱈魚	145°F (62.8°C) 肉要變得不透明。
蝦、龍蝦、螃蟹	肉質呈珍珠色, 不透明。
蜆、蠔、貽貝 (青口)	烹飪時貝殼會打開, 未開口的丟掉。
干貝	呈奶白色, 或不透明且變硬。
剩飯剩菜及砂鍋菜 (casserole)	165°F (73.9°C)

改編自 [www.USDA.gov](http://www.USDA.gov) 及 [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

斯坦福癌症營養科 (Stanford Cancer Nutrition Services)

<https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services.html>

最近更新日期為 2019 年 3 月



© 2019