

如何防范夏季食品卫生安全风险

□记者 付永奇

盛夏时节,高温高湿,细菌、霉菌极易大量滋生,加速生鲜、熟食、凉拌食品变质腐败,食源性疾病、急性肠胃炎进入高发期,饮食安全风险显著增加。常言道“病从口入”,夏季饮食细节直接关乎身体健康。

为牢牢守护群众“舌尖上的安全”,市市场监管局结合夏季消费特点,聚焦夜市、烧烤店、小龙虾店、网络订餐平台等热门场景,常态化开展食品安全专项排查整治。该局通过线上智慧监管、线下实地抽查的联动模式,严查食材储存、餐具消毒、后厨操作等关键环节,规范商户经营行为。

根据排查情况和市民饮食习惯,市市场监管部门发布夏季食品卫生安全指南,引导市民科学采购、规范储存、健康烹饪,避开夏日饮食误区,全力守护市民夏季饮食健康。



警惕六大高危食材 规避夏季饮食风险

夏季食材保鲜期短、易变质,市民日常选购和食用需格外谨慎,以下六类高频食材风险较高,务必重点防范。

生鲜水产、小龙虾制品。小龙虾、花甲、田螺、贝类是我市夏季夜市常见食材,也是食品安全高风险食材品类。水产品死亡后,在常温环境放置超过2小时,会快速滋生细菌、产生组胺毒素,食用后易引发头晕、呕吐、皮肤过敏;淡水水产自带的寄生虫,仅靠简单爆炒无法彻底杀灭。市民在外食用小龙虾时,需确认焖煮时长不少于15分钟、肉质完全熟透,坚决不食用死虾、肉质发黏、气味异常的变质水产。

凉拌菜、散装卤味熟食。街头凉拌菜、散装卤味熟食便捷可口,深受市民喜爱,但此类切拌加工食品极易发生生熟交叉污染。食材处于高温环境超2小时,会大量滋生大肠杆菌、沙门氏菌。多数变质凉菜无明显异味,消

费者仅凭肉眼和嗅觉难以辨别。市民尽量现买现吃、不隔夜存放,家庭自制凉菜务必使用专用砧板、刀具,做到生熟厨具分开使用,从源头杜绝交叉污染。

切开的瓜果、自制鲜榨饮品。夏季瓜果清甜解暑,但西瓜、甜瓜等瓜果切开后,常温放置超4小时便会滋生大量致病菌。街边现榨果汁、手工冰饮、冰镇豆浆等饮品,若制作器具消毒不彻底、冰块来源不规范,容易出现微生物超标问题。市民切开瓜果后及时用保鲜膜密封冷藏,24小时内食用完毕;外购鲜榨饮品尽量当场饮用,避免长时间存放导致变质。

久泡的菌菇、湿米面制品。木耳、银耳是家庭常备干货食材,切忌隔夜泡发,常温泡发时长超过2小时,易产生米酵菌酸毒素。该毒素耐高温,即便煮沸也无法分解,误食后对人体危害性极大。同时,市民常吃的湿河粉、米

皮、擀面皮等生鲜米面制品,耐热性差、极易发酸变质,务必做到当日购买、当日食用,严禁隔夜存放。

溏心蛋、未熟透的豆类。不少市民偏爱溏心蛋、流心蛋,但夏季高温会加速鸡蛋表面沙门氏菌繁殖,老人、儿童及肠胃虚弱人群食用后,极易诱发急性肠胃炎。四季豆、扁豆、豆角等家常豆类,未彻底烹煮会残留有害物质,食用后易出现恶心、腹痛、呕吐等不适症状。烹饪此类食材需充分焯水,大火焖煮至完全软烂,确保熟透后再食用。

受潮发霉的粮食、坚果。夏季多雨潮湿,大米、玉米、花生、瓜子、核桃等食材极易受潮霉变,产生黄曲霉毒素。该毒素会深入渗透食材内部,仅切除表面发霉部分无法彻底清除隐患。食材一旦出现长毛、发黏、产生哈喇味等变质现象,需整份丢弃,切勿心存侥幸食用。

掌握实用饮食准则 守护全家夏日健康

夏季肠胃敏感脆弱,饮食安全重在日常防范。

科学低温储存,严控存放时限。市民需牢记夏季食材储存核心准则:熟食常温存放不超过2小时,剩余饭菜需在餐后2小时内密封冷藏,最长存放时间不超过24小时。隔夜剩菜再次食用时,必须大火煮沸加热3分钟以上,仅简单微波加热无法彻底杀菌。冰箱内食材需严格分区存放,上层放置熟食、瓜果等即食

食品,下层存放生肉、水产,全程密封分装,避免血水渗漏引发交叉污染。冰箱温度保持在0℃—4℃,定期清理油污、积水 and 过期食材,泡发的菌菇若未吃完,需及时冷藏,禁止室温久放。

做好清洁消杀,严格生熟分离。日常处理食材、饭前便后,需用流动水配合洗手液规范洗手。家庭厨房需配备两套砧板、刀具、收纳容器,分别用于生鲜食材和熟食、凉菜加工,不要混用。餐具每周用沸水消毒10分钟以上,厨余垃圾每日及时清理,避免滋生蚊虫、细菌。

正规渠道采购,仔细查验食材。采购食材优先选择正规商超、农贸市场、持证门店,不购

买流动无资质摊贩售卖的凉菜、卤味、自制冰饮等食品。选购预包装食品时,仔细核对生产日期、保质期,拒收胀袋、破损、过期产品;挑选生鲜食材时,重点查看色泽、弹性、气味,不买变质、死因不明的食材。网络订餐时优先选择公示“互联网+明厨亮灶”的正规门店,慎点远距离配送的凉菜、果切,收到餐后尽快食用。

清淡节制饮食,减少变质风险。夏季人体肠胃功能偏弱,若过量饮用冰镇饮品、冰瓜果,或冷热交替进食,易引发肠胃痉挛、腹泻。外出聚餐时按需点餐、践行光盘行动,避免大量剩菜打包,规避储存不当导致的二次变质问题。面粉、食用油、干货食材需存放于阴凉干燥通风处,避免高温受潮而发霉变质。

明晰维权渠道 依法守护自身权益

市民若在外就餐、食用外购食品后,出现恶心呕吐、腹痛腹泻、身体发热等疑似食物中毒症状,需立即停止食用可疑食品,第一时间前往正规医院就诊;同时妥善留存消费小票、支付记录、外卖订单、剩余食品、菜品照片等维权依据,可随时拨打12315投诉举报热线。

夏季饮食安全,重在细节、贵在坚持。市市场监管局在此提醒,餐饮商户要坚守经营底线,规范操作流程,严把食材采购、加工、消毒全流程关口;也请广大市民时刻绷紧饮食安全弦,养成科学采购、规范储存、健康饮食的良好习惯,主动规避各类饮食风险,共同守护舌尖上的健康,平安度过盛夏。

