Nhiệt độ Nấu chín An toàn
Tờ Dữ kiện

Tất cả mọi thực phẩm với các thành phần chưa nấu chín có nguồn gốc từ động vật như trứng, cá, thịt, gia cầm hoặc bất kỳ sự kết hợp nào của các thành phần này phải được nấu chín đúng mức cho đến khi tất cả các vi khuẩn gây bệnh phải bị tiêu diệt hết. Nhiệt độ bên trong tối thiểu để tiêu diệt các mầm bệnh này tùy thuộc vào loại thực phẩm được nấu. Để bảo đảm chắc chắn các thực phẩm đang nấu an toàn cho người dùng, nên sử dụng biểu đồ sau để xác định độ chín cho thực phẩm. Nên nhớ sử dụng một nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ bên trong của thực phẩm trước khi phục vụ.

Loại thực phẩm	Nhiệt độ tối thiểu
Rau và trái cây để ăn nóng	140ºF
Thịt bò, thịt heo, thịt bò non, thịt cừu, thịt thú săn thể thao.	145ºF
Trứng luộc, chiên để ăn liền	145ºF
Cá và thực phẩm có chứa cá	145ºF
Các loại thịt heo và các loại thịt được tiêm ướp	145ºF
Trứng chiên, luộc không dùng ngay	155ºF
Thịt xay hoặc thịt vụn bao gồm thịt heo băm, thịt heo xay, cá chà bông, thịt thú săn thể thao xay hoặc xúc xích	155ºF
Gia cầm hoặc các sản phẩm của gia cầm bao gồm các món nhồi, thịt nhồi, nước thịt hầm và các món kết hợp giữa thực phẩm sống và nấu chín	165ºF
Cá nhồi	165ºF

Nấu bằng Lò vi sóng

Khi nấu bằng lò vi sóng, các Qui định về Thực phẩm đòi hỏi mọi thức ăn có khả năng gây bệnh có chứa thịt, gia cầm, cá hoặc trứng sẽ phải nấu với nhiệt độ tối thiểu là 165ºF, Ngoài ra những thực phẩm này phải được nấu theo những tiêu chuẩn sau:

1. Quay hay đảo liên tục hoặc giữa chừng trong quá trình nấu để nhiệt được phân bố đều đặn.
2. Đậy kín để giữ độ ẩm bề mặt
3. Hâm nóng cho nhiệt độ bên trong lên đến tối thiểu 165ºF đều cho mọi chỗ của thực phẩm; và
4. Giữ nắp đậy trong hai phút sau khi nấu để cân bằng nhiệt độ.

Thông báo công khai cho thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín

Nếu các cơ sở thực phẩm định bán thực phẩm động vật còn sống hoặc nấu chưa chín dưới dạng đồ ăn liền thì các cơ sở này phải thông báo cho người tiêu dùng về nguy cơ liên quan đến việc dùng các loại thực phẩm này, phải có những nhãn ghi rõ "khai báo", "lưu ý" như sau:

Nhãn "khai báo" bao gồm việc mô tả các thực phẩm động vật còn sống hoặc nấu chưa chín, hoặc đánh dấu các thực phẩm này bằng cách chú thích ở dưới và nói rõ các loại thực phẩm này là sống hoặc chưa nấu chín.

Nhãn "lưu ý" nói rõ cho người tiêu dùng là việc sử dụng các thực phẩm sống hoặc nấu chưa chín của các loại thịt, gia cầm, hải sản, hoặc tôm cua sò ốc có thể gia tăng nguy cơ bị bệnh lây qua thực phẩm.

Để biết thêm chi tiết về việc xử lý thực phẩm,
xin liên hệ với cơ quan y tế địa phương của quí vị.