

# 遵循适当的烹煮和重新加热温度规定,

能够确保时间/温度控制安全 (TCS) 食品经过彻底烹煮, 从而降低食源性疾病的风险。



[scdhec.gov/food](http://scdhec.gov/food)

烹煮和重新加热 TCS 食品, 并通过食品温度计进行测量, 确保其内部温度在规定时间内达到最低标准。

## 烹煮



- » 进行热保温的水果、蔬菜和谷物 (大米、意大利面食)

**135°F**



- » 生牛排、生猪排和生羊排
- » 立即供应的蛋类
- » 鱼类, 包括贝类和甲壳类

**145°F, 15 秒**



- » 绞碎或软化的肉类
- » 绞碎、剁碎或切碎的鱼类
- » 进行热保温的蛋类

**155°F, 17 秒**



- » 生禽肉
- » 肉馅、鱼肉馅、禽肉馅或酿馅意面
- » 馅料, 包括肉馅、鱼肉馅、禽肉馅

**165°F**

## 重新加热



- » TCS 食品经过烹煮、冷却和重新加热以进行热保温

**165°F, 2 小时内**



- » TCS 食品经过烹煮、冷却和重新加热以立即供应

**任何温度**



Copyright © International Association for Food Protection

## 烹煮日志示例

日期	食品项目	烹煮 (内部温度)				重新加热
		135°F	145°F	155°F	165°F	165°F
06/09/2022	鸡肉				169.1	
06/09/2022	猪肉		147.3			
06/09/2022	牛肉碎			159.8		
06/09/2022	蛋类		148.6			
06/09/2022	炖牛肉					172.3

### 备注:

所有食品按规定烹煮。在 35 分钟内, 将炖牛肉从 38°F 重新加热至 172°F。

如需了解完整要求, 请参阅法规 61-25。

