



海鲜要安全地选择和处理

10月是全美海鲜月(National Seafood Month),也是凸显鱼类和带壳类海鲜作为健康饮食的一部分的重要性的时候。与所有其它食材一样,海鲜的安全处理也是必不可少的,这有助于降低遇到**食源性疾病**(常常被称作食物中毒)的风险。

垂询详情,请访问:

<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm077331.htm>

美国食品药品监督管理局(U.S. Food and Drug Administration, 简称FDA)现在提醒您遵守下面这些关于购买、储藏鱼类与带壳类并利用其做菜的基本安全提示。

购买合适的新鲜海鲜

在购买新鲜的鱼类或带壳类的时候,要确保它是在厚厚的一层冰上进行冷藏或展示,冰块要新鲜,而且没有融化。鱼类或带壳类最好是在箱子中,抑或是在某些类型的盖子下面进行展示。要注意检查下面新鲜的迹象:

鱼类:

- 鱼类应该闻起来新鲜不刺鼻,不具有强烈的鱼腥味、酸腐气息或类似于氨气的味道。
- 鱼眼应该比较明亮,并略微鼓出。
- 整鱼和鱼片的肉应该紧实发亮,腮部要鲜红,没有黏液。
- 当被挤压时,鱼肉应该具有弹性。
- 鱼片边缘既不应该变色,也不应该发黑或发干。

带壳类:

- 查看鲜活贝类(带壳)以及去壳贝类的容器/包装上面的标签和标记,包括关于加工商的**认证编号**。这意味着所涉及的贝类根据FDA全国贝类安全控制标准进行收获和加工。
- 不要购买任何贝壳碎裂或破损的蛤蜊、牡蛎和贻贝。
- 当轻轻敲打贝壳的时候,活的蛤蜊、牡蛎和贻贝将紧闭贝壳。如果它们不关闭,那么不要去选。
- 活的螃蟹和龙虾的腿部应该会动。它们在死后会迅速腐烂,因此应当只选用活的螃蟹和龙虾来准备做菜。



购买合适的冷冻海鲜

如果在运输途中解冻，并在较高温度下放置太长时间，冷冻海鲜可能会腐烂。在选择冷冻海鲜的时候，请遵守下面这些提示：

- 如果包装边缘被打开、撕裂或压碎，那么不要购买里面的冷冻海鲜。
- 避开被放到“冰冻线”之上或是冰柜顶层的包装。
- 避开带有霜冻或冰晶的包装，这有可能意味着里面的鱼已经被保存了很长一段时间，或是在解冻后又重新进行冷冻。

进行适当的储藏

在购买后不久就将海鲜放到冰上，放入冰箱（如果将在两天内使用），或是放进冰柜之中。如果正在结冰的话，要用防潮冷冻纸/箔片将其紧紧包裹，以防止漏气。

安全地准备做菜

大多数海鲜应该在内部温度达到145华氏度时进行烹饪，而且应该检查不止一一处，以确保熟透。如果没有食品温度计，那么也可用其它办法来测定海鲜是否熟透。

- *鱼类*：鱼肉应该不透明，而且能用叉子轻松分开
- *小虾和龙虾*：虾肉应该变得像珍珠一样不透明
- *扇贝*：贝肉要变成乳白色或不透明，而且要紧实
- *蛤蜊、贻贝和牡蛎*：贝壳应该在烹饪时打开（要丢掉任何不打开的贝壳）

联系方式：媒体-电话：1-301-796-4540，消费者-电话：1-888-SAFEFOOD（通话免费）