

2022 年國慶日期間飲食安全消費提示

28-09-2022 國家市場監督管理總局

2022 年國慶日將至，國內疫情仍呈多點散發，多地宣導就地過節，減少非必要的跨地區流動。為幫助消費者安全、舒適地度過國慶日，共同喜迎黨的二十大，特作如下消費提示。

家庭用餐講衛生，均衡營養更健康

01.注重衛生，牢記食品安全五要點

在飲食安全上應做到“五要”。一要保持清潔。注意勤洗手，保持餐具、廚具和廚房環境清潔。二要生熟分開。食物、加工食物的廚具、容器要生熟分開，避免交叉污染。三要煮熟燒透。肉、禽、蛋、海產品等食物，要煮熟燒透。四要科學保存食物。熟食在室溫下存放時間不超過 2 小時；室溫或冷藏放置的熟食，再次食用前應徹底加熱。五要食物原料安全。從正規管道購買新鮮無變質的肉禽蛋類和蔬菜水果，無霉變的主糧、豆類和花生等。

02.均衡營養，合理搭配

日常飲食應食物多樣，以穀類為主，多吃蔬果，常吃奶類、豆類或其製品，適量吃魚、禽、蛋、瘦肉，適當增加富含優質蛋白質、維生素和礦物質的食物，以滿足人體所需的能量和各種營養素。葷素搭配、粗細兼顧、色彩多樣、每種食物取少量、各類食材調劑著吃，有利於食物多樣。做到適度飲食，不暴飲暴食。老、弱、兒童、孕婦或免疫力低下等人群更要注意飲食安全和膳食營養。

03.按量備餐，杜絕浪費

“一粥一飯，當思來之不易；半絲半縷，恒念物力維艱”，勤儉節約是中華民族的傳統美德。在家做飯時，根據家庭就餐人數確定食材量和製作量，既保證新鮮又避免浪費。如果確實有剩餘，可放入冰箱冷藏或冷凍室存放，再次食用前，要徹底加熱。

出門在外要防護，安全用餐不聚集

過節不忘防疫，外出不忘防護，勤洗手、戴口罩、少聚集，節假期間儘量做到“兩不要”。一是儘量不要流動。建議就地過節，如果確需出行，應遵守疫情防控要求，特別是在旅途中做好個人防護。二是儘量不要外出聚餐，如果確需外出就餐，應優先選擇持有食品經營許可證、衛生條件好、餐飲服務食品安全監督量化等級高和實施“明廚亮灶”的餐廳。應避免去人群密度大的餐廳，就餐座位應保持一定距離，提倡使用公勺公筷，鼓勵分餐。

節令蟹鮮味道美，科學食用更安全

“秋風起，蟹腳癢”，國慶日期間恰逢大閘蟹上市。在選購大閘蟹時，首先要注意其鮮活度，不要購買死蟹或瀕臨死亡的蟹。通常情況下，可以觀察大閘蟹“爪、毛、殼、腿”四個部位的特徵來判斷其新鮮度。爪-爪尖呈金黃色或淡黃色，靈活有彈力，拉開後能快速自然彎曲；毛-螯和腿上的剛毛呈淡黃色或金黃色，整齊緻密無失水脫落；殼-蟹殼呈明亮的泛青色，蟹肚白色而有光澤；腿-蟹腿有力，能腹部離地爬行，肚子朝上時能迅速用腿翻回。

鮮活大閘蟹最好儘快食用，避免死亡或品質下降。鮮活大閘蟹如不能立即食用，應將大閘蟹雙螯及八隻腿捆緊，再蓋上擰乾水的濕毛巾，置冰箱冷藏室，並儘快加工食用。食用前應先用刷子把大閘蟹清洗乾淨，將綁好的蟹腹部朝上擺放在蒸盤中，冷水上鍋，水燒滾後蒸 15 分鐘左右即可。剝開蟹的臍蓋，殼內蟹黃多而色澤飽滿，凝聚成形的蟹品質更優。蒸好的大閘蟹可與薑末、醋汁、黃酒等搭配食用。