

# 烹調溫度

烹調食物時，如果溫度不對，可能會導致食物中毒！

食物內部最低安全烹調溫度

雞禽類 **165°F**



碎牛肉和豬肉 **155°F**



帶殼蛋

魚和貝類（海鮮）

大塊牛肉

大塊豬肉

大塊羊肉

} **145°F**

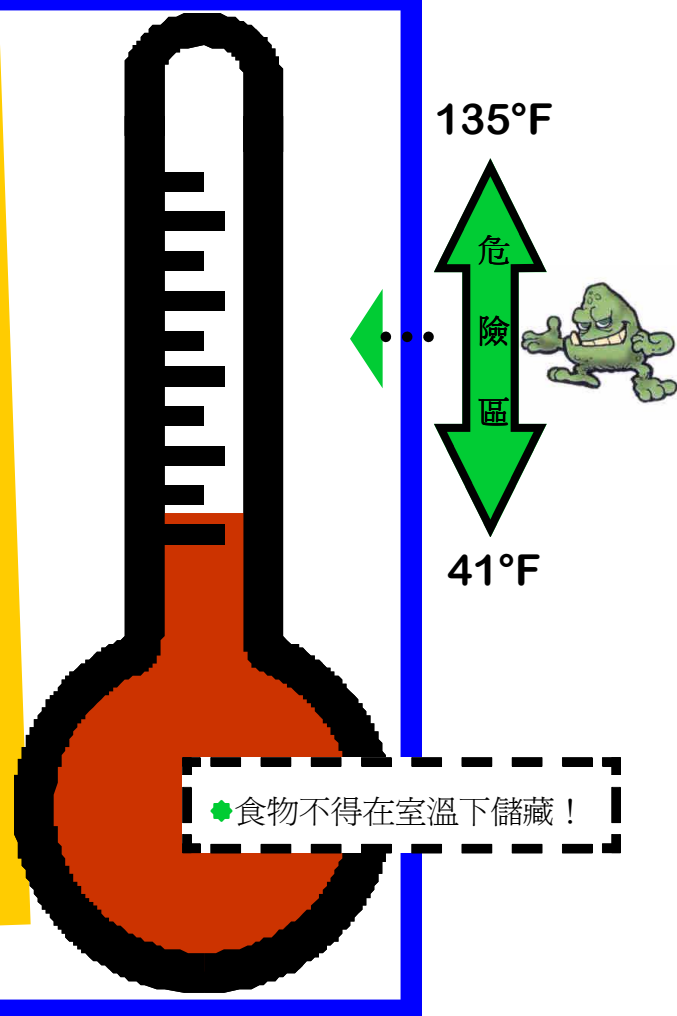


蔬菜和熟食 **135°F**



食物煮熟後，應置於

**135°F** 以上。



● 食物不得在室溫下儲藏！