



## 海鮮要安全地選擇和處理

10月是全美海鮮月(National Seafood Month)，也是凸顯魚類和帶殼類海鮮作為健康飲食的一部分的重要性的時候。與所有其它食材一樣，海鮮的安全處理也是必不可少的，這有助於降低遇到食源性疾病（常常被稱作食物中毒）的風險。

垂詢詳情，請參訪：

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

美國食品藥品監督管理局（U.S. Food and Drug Administration，簡稱FDA）現在提醒您遵守下面這些關於購買、儲藏魚類與帶殼類並利用其做菜的基本安全提示。

### 購買合適的新鮮海鮮

在購買新鮮的魚類或帶殼類的時候，要確保它是在厚厚的一層冰上進行冷藏或展示，冰塊要新鮮，而且沒有融化。魚類或帶殼類最好是在箱子中，抑或是在某些類型的蓋子下面進行展示。要注意檢查下面新鮮的跡象：

#### 魚類：

- 魚類應該聞起來新鮮不刺鼻，不具有強烈的魚腥味、酸腐氣息或類似於氨氣的味道。
- 魚眼應該比較明亮，並略微鼓出。
- 整魚和魚片的肉應該緊實發亮，腮部要鮮紅，沒有黏液。
- 當被擠壓時，魚肉應該具有彈性。
- 魚片邊緣既不應該變色，也不應該發黑或發幹。

#### 帶殼類：

- 查看鮮活貝類（帶殼）以及去殼貝類的容器/包裝上面的標籤和標記，包括關於加工商的**認證編號**。這意味著所涉及的貝類根據FDA全國貝類安全控制標準進行收穫和加工。
- 不要購買任何貝殼碎裂或破損的蛤蜊、牡蠣和貽貝。
- 當輕輕敲打貝殼的時候，活的蛤蜊、牡蠣和貽貝將緊閉貝殼。如果它們不關閉，那麼不要去選。
- 活的螃蟹和龍蝦的腿部應該會動。它們在死後會迅速腐爛，因此應當只選用活的螃蟹和龍蝦來準備做菜。



## 購買合適的冷凍海鮮

如果在運輸途中解凍，並在較高溫度下放置太長時間，冷凍海鮮可能會腐爛。在選擇冷凍海鮮的時候，請遵守下面這些提示：

- 如果包裝邊緣被打開、撕裂或壓碎，那麼不要購買裡面的冷凍海鮮。
- 避開被放到「冰凍線」之上或是冰櫃頂層的包裝。
- 避開帶有霜凍或冰晶的包裝，這有可能意味著裡面的魚已經被保存了很長一段時間，或是在解凍後又重新進行冷凍。

## 進行適當的儲藏

在購買後不久就將海鮮放到冰上，放入冰箱（如果將在兩天內使用），或是放進冰櫃之中。如果正在結冰的話，要用防潮冷凍紙/箔片將其緊緊包裹，以防止漏氣。

## 安全地準備做菜

大多數海鮮應該在內部溫度達到145華氏度時進行烹飪，而且應該檢查不止一一處，以確保熟透。如果沒有食品溫度計，那麼也可用其它辦法來測定海鮮是否熟透。

- *魚類*：魚肉應該不透明，而且能用叉子輕鬆分開
- *小蝦和龍蝦*：蝦肉應該變得像珍珠一樣不透明
- *扇貝*：貝肉要變成乳白色或不透明，而且要緊實
- *蛤蜊、貽貝和牡蠣*：貝殼應該在烹飪時打開（要丟掉任何不打開的貝殼）

聯絡方式：媒體—電話：1-301-796-4540，消費者—電話：1-888-SAFEFOOD（通話免費）