

H7N9禽流感病毒事件引起了市民的关注,不少市民疑问,是不是禽流感来了就不能吃鸡鸭鸽子等禽肉呢?本报记者采访营养培训专家和饭店大厨,教您烹调、购买禽类产品。

禽流感防控期间,禽肉蛋吃得安全有讲究 高温烹调禽肉,煎蛋要煎透

本报见习记者 辛周伦

11日,市民杨女士拨打本报热线8308110反映,她的老公10日骑摩托车出了事故,肘关节粉碎性骨折,做了手术。为了让老公早日恢复健康,她想给老公炖只老母鸡补补。但是现在的禽流感疫情让她很担心,她不知道能不能吃鸡,要怎样吃才安全。对此,记者采访了营养培训专家和具有丰富采购经验的厨师。

煎蛋一定要煎透 溏心蛋应暂时不吃

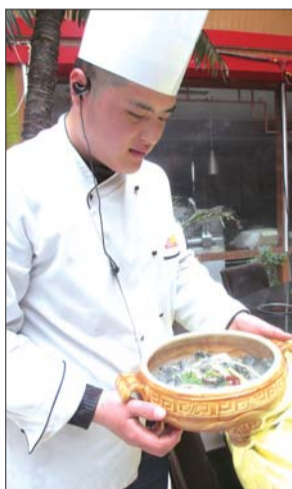
日照市营养培训专家李彬介绍,蛋类应彻底烹调至蛋黄和蛋清较硬为宜,避免食用生的和半熟的蛋类。尽量不要用不容易清洗的刀叉和勺子处理食品,不要用手指浸蘸食品品尝。“吃煎鸡蛋前,鸡蛋一定要煎透,避免蛋黄不熟,‘溏心蛋’应暂时不吃。”他说。
“近期,五六成熟的鸡排和鸡鸭血、肉火锅,都要谨慎食用。”李彬说,烹调禽肉时,内部温度需要达到70℃持续30分钟,或者达到100℃持续2分钟。不能将半熟禽肉放置以备将来进行烹调,因为细菌和病毒可以在半熟的肉中存活和生长。
李彬提醒市民,“在食品加工、食用过程中,一定要做到

生熟分开,避免交叉污染,处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食。”

新鲜禽肉皮肤有光泽 肉切面有光亮

具有多年采购经验的金阶商务酒店的厨师长李全介绍,市民选择禽肉时,首先要看外观,新鲜禽肉皮肤有光泽,肌肉切面有光亮;变质的体表无光泽。新鲜的禽肉眼球饱满,角膜有光泽;变质的则眼球干缩凹陷,晶体混浊。其次,可以用手试试弹性和黏度,新鲜禽肉外表微干或微湿润,不粘手,经过指压后凹陷能立即恢复,而变质的外表干燥或者粘手,新切面发黏,手按了之后不能恢复原状并留有凹痕。

李厨师长提醒广大市民,如果是买活禽现场宰杀,需要仔细挑选。一般说来,健康活禽的两翅紧贴身体,羽毛有光泽,较整齐,肛门处绒毛洁净。而两翅下垂,羽毛蓬松粗乱,肛门灰黑色,沾有白色粪便的多是病禽,不要购买。
他建议,对于鸡蛋的挑选,第一看外观。蛋壳上有沙点的鸡蛋最好不要买,因为它的蛋壳薄,容易使细菌进入鸡蛋内



11日,李厨师长用乌鸡和山药为主料,做出了一道美味的乌鸡炖山药。

部。第二,听声音。拿起鸡蛋在耳边摇晃,如果没有声音,就是较新鲜的鸡蛋,有水晃荡的声音就是陈蛋。第三,用水泡。鸡蛋买回家,放得时间长了,可以将其放在水中检测。倒一盆清水,将鸡蛋放进水里,如果鸡蛋迅速沉底则说明是新鲜鸡蛋,漂浮在水面上的鸡蛋就不能吃了。

头条链接

怎样预防禽流感

国家食品安全风险评估中心官方网站上公布的《H7N9禽流感病毒的食品安全防护措施》显示,尽管感染的来源及传播模式尚不能确定,但采取以下措施是预防感染的有效举措:
1.不接触、不食用病(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品。
2.生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。

3.在食品加工、食用过程中,一定要做到生熟分开,避免交叉污染,处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食。
4.要保持良好的个人卫生习惯,不喝生水。
5.保持手部卫生,常洗手。在做食品之前、制作之中以及制作之后,餐前便后,处理生禽畜肉和生鸡蛋后等均要洗手等。

生活小常识

用微波炉煮桶装方便面 面桶竟被烧焦了



刘先生的桶装方便面被烧焦了一块。本报记者张永斌摄

本报4月11日讯(记者 张永斌) 9日晚,日照市民刘先生使用微波炉加热桶装方便面,没想到方便面桶被烧焦了一块。记者咨询了从事多年微波炉销售的卢女士,她介绍,方便面桶的主要成分是纸质和聚苯乙烯,加热起来,容易引起燃烧,而且聚苯乙烯在加热的情况下也会影响身体健康。
“多数消费者只是认为微波炉就是一个加热的电器,什么食物都会塞进微波炉里加热,实际这种做法并不科学,还有一定的危险性。用微波炉有很多禁忌。”她说。
“我当时用高火,微波了3分钟。

就忙别的去了,没想到会这样。”
记者在刘先生的方便面桶上看到了“禁止微波”的标志。海曲中路上一家从事多年微波炉销售的卢女士介绍,方便面桶的主要成分是纸质和聚苯乙烯,加热起来,容易引起燃烧,而且聚苯乙烯在加热的情况下也会影响身体健康。
“多数消费者只是认为微波炉就是一个加热的电器,什么食物都会塞进微波炉里加热,实际这种做法并不科学,还有一定的危险性。用微波炉有很多禁忌。”她说。

编辑:化玉军 组版:张静

学校食堂不卖鸡腿鸡翅了

日照不少学校、幼儿园出台禽流感防控措施

本报4月11日讯(记者 张萍) 春季是传染病的多发季节,为了预防H7N9流感病毒,日照市各学校积极出台防控措施,为保险起见,部分食堂餐桌已难见鸡肉的踪影。
4月11日,记者来到日照一中的食堂,发现以前同学们喜欢吃的鸡腿鸡翅等食品都已不见踪影。据该食堂工作人员介绍,为了预防禽流感,保证师生的健康,他们从上周开始,就采取更加严格的措施把关食品的原材

料,并计划于下周邀请卫生检疫部门对食堂工作人员进行培训。
“虽然鸡肉经过高温消毒可以杀死有害病菌,但是为了保险起见,我们已经不再采购鸡肉了,一般用猪肉代替。”该工作人员说。
日照市童星幼儿园的负责人也表示,近期他们也对孩子的午餐进行了调整,不再为孩子们提供煲鸡汤和烧鸡腿,为了保证营养,就用鱼肉等其他肉制品代替。
除了把好食品关外,学校也纷纷加强对学生的教育引导。日

照新营小学特别举行了“春季传染病预防”主题教育班会及知识讲座等教育活动,并教学生们六步洗手法,规范日常生活中的卫生习惯。
日照港中学引导学生加强锻炼,注意休息,提高自身免疫力;保持室内空气流通,尽量少去空气不流通场所;避免接触染病的禽类,如鸡、鸭等。同时给每位班主任发放体温表,密切关注班上发烧、咳嗽同学,每天做好记录工作。

今日日照 全媒体集群

新浪官方微博@齐鲁晚报今日日照

齐鲁晚报今日日照官方微信: qlwbjrrz

日照大学生群: 143268312

日照妈妈读者群: 230817037

即时日照群: 18074958

日照爆料群1: 18074958

日照相亲群一: 196283194

日照相亲群二: 271342974

日照相亲群三: 111912606

服务大局 解读民生

欢迎提供线索,为您的工作、生活添姿彩

【齐鲁晚报《今日日照》官方微信成立】每日有最新日照新闻,气象、生活、活动资讯全覆盖。借助新媒体搭建与读者、网友沟通渠道,扩大品牌影响力。

关注我们的方法: 微信点击“朋友们”→“添加朋友”→“搜号码”,输入qlwbjrrz搜索即可,或扫描二维码,感谢大家支持。

手机扫描此二维码,关注齐鲁晚报今日日照新浪官方微博。

手机扫描此二维码,关注齐鲁晚报今日日照官方微信。