

夏季食品安全风险提示：

这些食物室温下存放不宜超过2小时

夏季气温高、湿度大，微生物繁殖活跃，同时也是食源性疾病的高发期。国家食品安全风险评估中心近日发布夏季食品安全风险提示(以下简称“提示”)，提醒消费者注意以下事项：

一是把好采购关，选择正规渠道。建议到管理规范的销售场所采购食品。购买预包装食品时注意查看标签标识，确认包装完整无损、无胀包漏气、无异味变色。不购买“三无”食品(无生产日期、无质量合格证、无生产厂家)，不买来源不明的食材。需冷藏或冷冻的食品购买后应尽快放入冰箱，避免在室温下长时间暴露。

二是把好储存关，科学冷藏冷冻。冰箱冷藏室温度应控制在0℃~4℃，冷冻室不高于-18℃。生熟食材分区存放，避免交叉污染。冰箱内存放食物不宜过满，应定期清洁。提示特别强调，熟食和易腐烂食物在室温下存放不宜超过2小时。剩菜剩饭应及时冷藏，冷藏时间不宜超过24小时，再次食用前应确认未变质并彻底加热。已开封的预包装食品，应按照标签标注的贮存条件存放，并尽快食用完毕。米面应置于阴凉干燥处，防止受潮发霉、生虫。

三是把好加工关，做到生熟分开、烧熟煮透。做饭前、处理生肉或海鲜后、接

触宠物后，均应及时洗手。厨房砧板、抹布、碗筷餐具应定期清洗消毒。生食、熟食加工器具最好能分开使用。处理过生鲜肉类、海鲜的厨具，不可再用于制作凉拌菜等直接入口食物，防止交叉污染。食品应彻底煮熟，特别是肉类、禽蛋类和海鲜。大块肉、整鸡、整鱼等食材制备时一定要彻底加热，确保中心温度达到70℃以上。银耳、木耳建议用冷水泡发，切勿在室温下长期泡发。如一次泡发过多，剩余木耳一定置于冰箱中，且第二天务必用完。若泡发后出现软烂黏手、异味等情况，应立即丢弃。

四是把好就餐关，科学饮食、谨慎选

择。外出就餐应选择持有有效证照、卫生条件良好、信誉度高的餐饮单位。谨慎选择凉拌菜、生食海产品、卤肉熟食等高风险食品。夏季不宜过度贪凉，骤然大量食用生冷食物，老人、儿童等群体更易引发肠胃不适。提倡使用公筷、公勺分餐。网络订餐应选择正规平台和有实体店、证照齐全的餐饮单位，收到餐品时检查食安封签是否完好。

五是特别警惕高风险食品与毒素。夏季雨水充沛，野生蘑菇生长旺盛。预防毒蘑菇中毒最有效的方法是不采、不买、不卖、不吃野生蘑菇。

(朱晓倩)

三伏天慎买常温凉菜熟食

未冷藏的提拉米苏隐患多

近日，武汉某麻醉科医生发布的视频在社交平台广泛传播。视频显示，一名9岁男孩食用路边摊售卖的提拉米苏蛋糕后连续腹泻、高烧3天，历经4小时手术切除部分肠道后，生命体征才趋于平稳。一块网红提拉米苏为何会造成如此严重的后果？

据了解，提拉米苏属于冷加工甜点，制作时一般无须加热，主要原料包括蛋糕、鸡蛋、生冷奶油或奶酪。如今市面流行的网红款提拉米苏大都点缀了水果，或是抹茶、巧克力等，颇受年轻消费者喜爱。

调查发现，近年来，在不少旅游目的地的街头巷尾、夜市摊位和地铁出入口，都能看到提拉米苏售卖车。社交平台上，大量提拉米苏速成摆摊教程、解冻即卖的预制提拉米苏(胚体)信息随处可见。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究馆员阮光锋在接受记者采访时介绍说，提拉米苏制作过程必须严格遵循冷生产制作标准，即低温、干净、消毒的操作空间，同时确保鸡蛋、奶油等食材新鲜干净。一旦原料变质、加工操作消毒不到位，极易被沙门氏菌等污染。

走访发现，多数流动摊点不具备规范冷藏设备，仅靠泡沫箱搭配自制冰袋保温；仅少数流动摊点配备小型车载移动冷藏柜，但因成本较高，这类摊位占比极低。更有部分摊主将切块后的提拉米苏直接装入纸盒，露天敞开售卖。

阮光锋表示，提拉米苏等冷食甜点须在2摄氏度至5摄氏度的洁净冷藏环境中储存，而流动摊点的冷藏保温仅能维持2至3小时，夏季户外气温常超过30摄氏度，箱内温度极易超出安全储存标准。即使依靠外接电源或大容量蓄电池供电，也难以长时间稳定运行。

阮光锋提醒消费者选购提拉米苏等冷食甜点时，应优先选择配备正规冷藏设施的门店；购买后尽量在半小时内存完，若带回家存放于冰箱，冷藏时长不宜超过2小时。食用后若出现恶心(6小时内)、水样腹泻(12至72小时)、发热(大于38摄氏度)等症状，应立即就医并告知医生食用史。

入伏后，天气湿热，各类致病微生物格外活跃，一些无须加热的即食食品极易被污染。食品科学领域专家提醒消费者，选购网红冷食甜点、花生毛豆凉拌菜、灌肠卤肉等熟食时，要尽量选择配备低温冷藏柜的商家。不少流动摊贩仅用防尘纱罩遮盖食品，长期在常温环境下摆放，即便外观干净也无法避免微生物侵入，这类美食无论颜值多高、味道多诱人，都建议谨慎购买。



“花毛”与凉拌菜久放不安全

盐水花生毛豆，也就是不少网友口中的“花毛”，是夜市大排档的灵魂小吃。走访多地夜市及中小餐饮店后发现，仅有极少数店家会将煮好的“花毛”放入冷藏柜保存。

阮光锋表示，按照《食品安全国家标准餐饮服务通用卫生规范》(GB31654—2021)要求，食品贮存过程应符合保证食品安全所需的温度、湿度等特殊要求。水煮毛豆本身极易滋生微生物，夏季高温环境下，长时间不当存放会导致菌落总数增多。水煮“花毛”最好冷藏储存。不过，部分餐饮店直接从冰箱取出、不经复热就售卖的做法也不推荐，小火加热的“花毛”相对最安全。

除水煮花生毛豆外，流动摊点常温售卖的凉拌菜同样容易滋生细菌。一般情况下，凉拌菜在室温环境(26摄氏度左右)下保存超过2个小时，就会受到微生物污染；超过5个小时，食材就会变质。有些集贸市场的熟食、凉菜档口未配备低温冷藏柜，成品凉拌菜长时间在室温下摆放，无法避免微生物侵入。

同时，凉拌菜应尽量当餐吃完，不宜长时间存放。剩余凉拌菜即使放入冰箱冷藏，存放时长也不要超过2小时。凉拌菜制作过程杀菌并不彻底，加之食用时频繁翻动等都会让细菌趁虚而入，即便放入冰箱冷藏，存放过久仍可能引发腹痛、呕吐、腹泻、发烧等食源性疾病。

(李建)

常温存放2小时卤味风险增大

盛夏时节，卤味熟食因便捷美味成为不少家庭餐桌上的常客。但高温天气下，卤制食品安全风险随之增加，售卖、储存要求也随之增高。

值得注意的是，6月以来，多地市场监管部门持续加大对卤肉熟食等热销食品的监督检查力度和频次。

阮光锋解释说，夏季散装卤味是食源性疾病的高发品类。除经过商业无菌处理、标签标注“常温保存”的预包装罐头类产品允许常温存放外，散装卤肉熟食制品因富含蛋白质和水分，高温高湿环境下只要于室温放置几小时，细菌就会呈几何级快速繁殖。5摄氏度至60摄氏度是食品安全领域公认的“危险温区”，卤味在这一区间累计存放时长不能超过2小时，即便食材看起来完好、没有异味，超出时限后也不宜再食用。

依照《餐饮服务食品安全操作规范》，散装卤味熟食合规售卖仅有两条安全路径：一是全程存放于0摄氏度至5摄氏度冷藏展示柜内，建议温控不超过3摄氏度，做到当日制售、24小时内

半个西瓜真的不能买吗

问：夏季高温，清甜多汁的西瓜向来是解暑标配。但最近，“千万不要买路边切好的半个西瓜”等话题冲上热搜，让人心忧。半个西瓜能买吗？

答：完整西瓜的厚果皮是天然防护屏障，可隔绝灰尘、土壤微生物。但西瓜切开后，果肉完全暴露，高糖、高水分的内部组织会成为细菌快速繁殖的温床。从食安监测数据来看，鲜切西瓜致病菌检出率最高达13.85%，易检出大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等有害微生物。

风险主要来自三重污染：一是商家切瓜前未彻底清洗瓜皮，果皮附着的泥土、病菌随刀具侵入果肉；二是砧板、刀具生熟混用，造成交叉污染；三是切好的瓜长时间室温摆放，夏季细菌成倍增殖，即便包裹保鲜膜，也仅能防尘，无法抑菌。

风险根源不在于西瓜本身，而在于切割卫生、存放时长与储存条件。只要把控好各个环节，“半瓜”并非不能食用。

观察售卖环境

不必“一刀切”拒绝半瓜，掌握挑选标准就能大幅降低风险。

第一，优先选择现场即时现切的西瓜，拒绝货架上已放置数小时、无冷藏保鲜的预切半瓜。

第二，观察售卖环境，商家需配备冷藏展柜，专用切瓜刀具、砧板，切前冲洗瓜皮。

第三，直观辨别果肉状态。只可选购果肉紧实、色泽鲜亮、无发酸异味、切面无发黏液渍的半瓜。

做到控温限时

即便买到新鲜现切的半瓜，储存不当仍会导致细菌快速滋生。应遵循两条核心原则。

一是控温限时。室温存放不能超过2小时，气温超32℃需缩短至1小时。4℃以下冷藏，24小时内吃完最佳，最长不能超过48小时。冷藏存放时，要与冰箱内生肉、海鲜等分区隔离，避免二次污染。

二是食用前处理。若一次未吃完，再次吃瓜时要切掉切面表层约1厘米厚的果肉，这一层细菌附着量最高。若果肉出现发酸、出水、异味等情况，一定要直接丢弃。

消费者只要做到理性选购、规范保存，就能既享受鲜切西瓜带来的便捷，也能守住夏日饮食安全底线。

(吴佳佳)