

烹饪温度



165°F

(74°C)

- 鸡肉、火鸡、鸭肉和鹅肉
- 酿肉：禽肉、鱼肉和通心粉
- 再加热食品



155°F

(68°C)

- 碎牛肉、肉饼
- 热保存蛋类
- 香肠和腊肠
- 碎鱼肉



145°F

(63°C)

- 未经加工处理过的牛肉、羊肉、小牛肉、猪肉、火腿
- 鱼类、贝类
- 蛋类

15 秒原则

至少足温烹饪 15 秒

