

美國農業部建議安全最低烹調中心溫度及靜置時間

食物	種類	中心溫度(°F/°C)
牛肉、野牛、小牛肉、 山羊和羊肉	厚肉排、烤肉、排骨	145°F (63°C) 靜置時間：3 分鐘
	碎肉和香腸	160°F (71°C)
砂鍋菜	肉類和蔬食	165°F (74°C)
雞、火雞和其他家禽	所有：全雞、胸部、腿、大骨 腿、翅膀、碎禽肉、內臟、香 腸、禽肉內餡	165°F (74°C)
蛋	生蛋	煮至蛋黃和蛋白變硬
	雞蛋菜餚 (如蛋捲、乳蛋餅)	160°F (71°C)
	砂鍋菜 (含有肉類和家禽)	165°F (74°C)
火腿	生火腿	145°F (63°C) 靜置時間：3 分鐘
	預煮火腿(需再加熱)	165°F (74°C) 注意：將美國農業部檢驗工廠包裝的熟 火腿重新加熱至 140°F (60°C)
剩菜	任何種類	165°F (74°C)
豬肉	厚肉排、烤肉、排骨	145°F (63°C) 靜置時間：3 分鐘
	碎肉和香腸	160°F (71°C)
兔子和鹿肉	野生或農場飼養	160°F (71°C)
海鮮	魚 (整條或魚片)，如鮭魚、鮪 魚、羅非魚、鱒魚、鱸魚、鱈 魚、鯰魚、鱒魚等。	145°F (63°C) 或煮至果肉不再半透明 並且可以用叉子輕鬆分離
	蝦子、龍蝦、螃蟹和扇貝	煮至果肉呈珍珠色或白色且不透明
	蛤蜊、牡蠣、貽貝	煮至外殼在烹飪過程中打開

上次審核日期 2024 年 3 月 14 日

※ 靜置三分鐘：

在烹飪完成後，這是為了讓食物的內部溫度均勻分佈。這個步驟有助於確保食物達到安全的食用溫度。

資料來源：

<https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures>