

## 가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



### 개인위생

#### 이렇게 해요!

이럴 때 꼭 손을 깨끗이 씻어요.  
 - 조리하기 전  
 - 조리하는 중 얼굴 부위를 만졌을 때  
 - 생 식재료나 다른 물건 등을 만졌을 때  
 - 화장실 다녀온 후

조리를 할 때 손에 상처가 있으면 골무 등을 이용하여 완전히 감싸서 오염을 막아요.

조리를 할 때는 실내복과 앞치마를 착용하고 앞치마는 깨끗이 관리해요.

#### 왜 그렇게 해야 할까요?

피부(손, 목, 코 등)에 황색포도상구균이 존재하고 있어요. 핸드폰에는 약 2만5천마리의 세균이 존재해요. 화장실 번기에 약 3,800만 마리 세균이 있고, 31종의 식중독균이 존재해요.

손의 상처를 통하여 세균이 음식으로 오염될 수 있어요.

외출복과 더러운 앞치마는 먼지 등의 이물과 세균이 존재할 가능성이 높아요.

### 올바른 손씻기 방법

1. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다. 2. 손바닥을 마주하고 각지 껴서 닦는다. 3. 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다. 4. 손톱을 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다. 5. 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다. 6. 마른 수건이나 휴지로 손을 닦는다.

### 주방위생

#### 이렇게 해요!

**칼, 도마** 칼, 도마는 용도를 구분하여 사용해요.  
 1개의 칼, 도마 사용 시에는 채소류/육류/어패류/기금류의 순서로 10초 이상 물로 헹구어 사용해요.

**행주** 행주는 식탁용과 싱크대용으로 용도를 구분하여 사용하고 젖은 행주는 바로 교체해요. 그리고 세척, 살균, 건조하여 사용해요.

**음식** 음식을 싱크대나 식탁 등에 놓고 자리를 잠시 비울 때는 밀봉하여 벌레의 접근을 막아요.

#### 왜 그렇게 해야 할까요?

칼, 도마를 통한 교차오염 가능성이 있어요. 채소류, 육류, 어패류 등의 재료에 존재하는 식중독균이 칼, 도마를 통해 교차오염을 일으킬 수 있어요.

행주의 반복사용은 오염의 가능성이 있어요. 행주는 습기가 많아 식중독균이 살기에 알맞은 환경을 조성해요.

외부에 방치한 음식은 벌레가 접근할 가능성이 높아요. 파리 등 해충의 접근은 위험해요.

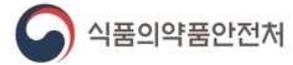
### 칼, 도마, 행주 사용방법

칼, 도마 용도별 구분사용

1개의 칼, 도마 사용 시 순서: 채소&과일, 육류, 생선, 기금류 (세척)

행주는 세척, 살균, 건조 사용 및 용도로 구분

## 가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



## 올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?

매 조리시 탐침온도계로 온도를 체크합니다. (탐침온도계 : 식품검수용 온도계로서 방수용)

### 구이의 조리온도는?

65-75°C



### 올바른 구이 조리하기

- 직화구이는 피하고 타지 않도록 합니다.
- 구이보다는 삶기, 찌기 등을 이용하여 조리시간이 길수록 위해물질이 다량 발생하므로 오래 굽지 않습니다.
- 섭취시 파, 깻잎 같은 채소와 함께 합니다.

**구이**

### 올바른 튀김 조리하기

### 튀김의 조리온도는?

- 튀김은 산소 노출 상태에서 고온 조리되므로 식용유 산패현상이 일어나 몸에 좋지 않은 물질이 생성되므로 온도가 너무 높아지지 않도록 주의해야 합니다.
- 튀김 후 식용유를 오래 보관하면 산패 등 변질 우려가 있으므로 여러번의 재사용은 피해야 합니다.



육류  
180-190°C  
채소  
160-180°C

### 채소의 조리온도는?

70-100°C

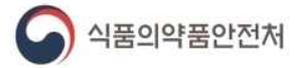


### 올바른 채소 조리하기

- 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 그대로 먹어도 좋지만 데쳐 조리하여 먹으면 위해물질을 더 줄일 수 있습니다.
- 채소의 질산염은 데쳐서 조리할 때 가장 효과적으로 감소하나 장시간 조리시 비타민c 등이 손상됨을 유의해야 합니다.

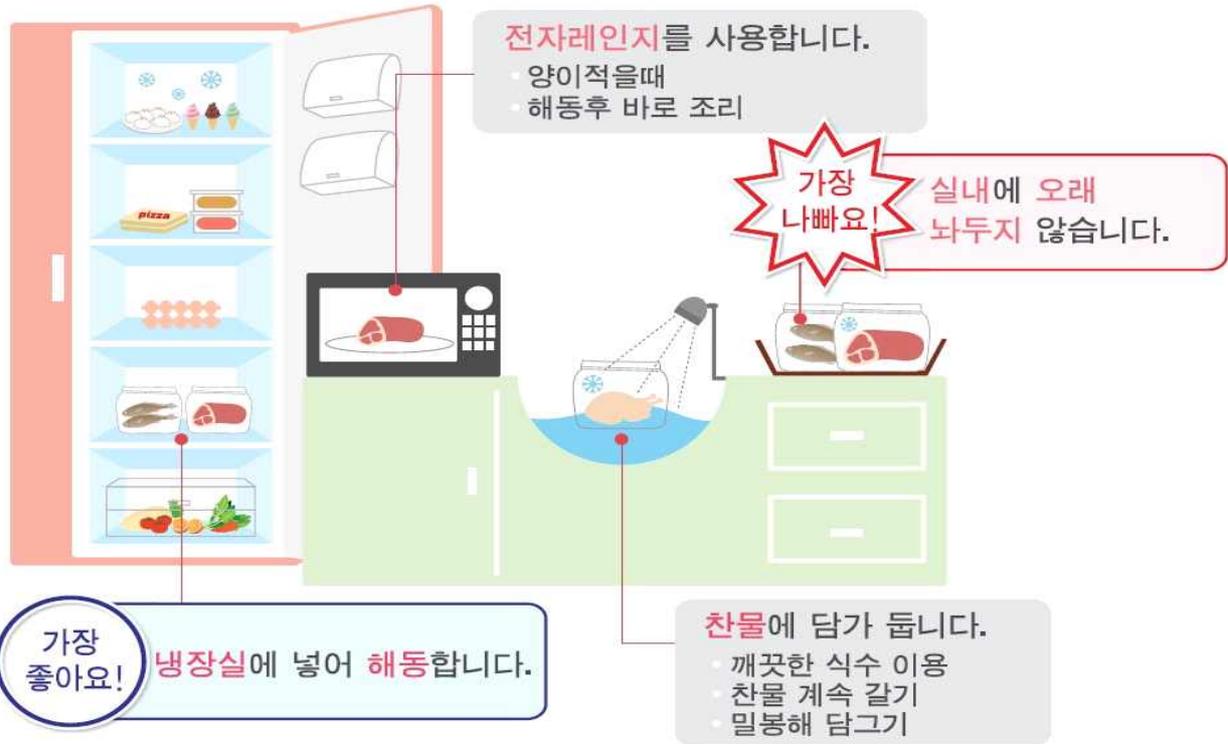
**채소**

## 가정용 해섵 매뉴얼 - 조리흐름도



# 올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

## 1 해동방법



## 2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

