

가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



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 변기에 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



주방위생

이렇게 해요!

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

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

음 식 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



가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



올바른 식품 구이, 튀김, 채소 조리방법과 조리온도는?



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

구이의 조리온도는?

65-75℃



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

튀김

- 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.



튀김의 조리온도는?



육류
180-190℃
채소
160-180℃



채소의 조리온도는?

70-100℃



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

식품의약품안전처



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.

