附件

端午节食品安全消费提示

“五月五，过端午，赛龙舟，敲锣鼓，端午习俗传千古”。端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、重五节等。端午节是中华民族的传统节日。粽子是端午节必备的传统美食，目前市面上主要有真空包装粽子、速冻粽子和新鲜粽子三类，还有许多家庭自制粽子。为帮助广大消费者疫情期间健康吃粽子，海口市食品安全委员会办公室温馨提示如下：

**一、科学选购，仔细查看**

（一）选购预包装粽子。一看包装，不要购买包装袋破损、漏气或胀袋的粽子；二查标签信息，预包装食品标签标示应包括：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等，不要购买标签标示信息不全的粽子。

（二）挑选新鲜粽子。一看粽叶，粽叶颜色是否正常（墨绿、黄绿、淡黄都属于正常）；二察粽体，粽体是否包裹完好，形状是否完整，确保无霉点、无露米和变形现象；三闻气味，如有哈喇味、酸败味等异味，说明粽子已变质。

**二、自制粽子，注意卫生**

疫情期间宅家时间多，许多家庭会选择自制粽子与家人体验制作美食的乐趣。在选材和制作时要注意：

选择新鲜食材。粽子以糯米为主，配以不同的馅料，一般有素粽和肉粽。素粽常用果品（大枣、葡萄干等）、谷类等，应无变质、生虫等现象；肉粽常用火腿、五花肉等，建议在正规场所购买。最好使用新鲜粽叶，如用干粽叶，使用前要用水泡或水煮软化；尽量采用素色棉麻线捆扎，松紧适度。

保持清洁卫生。包粽子时手要干净卫生，食材、粽叶、加工器具等要清洗干净，以保证制作过程安全卫生。

**三、蒸熟煮透**

预包装粽子可按照标签标示的食用方法进行加工制作。新鲜粽子可参照预包装粽子的食用方法。自制粽子可用高压锅、小火焖煮等方式，确保粽子蒸熟煮透后再食用。

**四、科学储藏**

预包装粽子要按照包装上贮存方法储存，不要超过保质期。常温粽子一般可在室内阴凉处存放，也可在冰箱冷藏室存放。打开包装袋的粽子，应及时食用，室温存放不要超过2小时。自制粽子保质期短，最好现包现吃，没吃完的粽子需在放凉、水分沥干后冷藏或冷冻，再次食用时须彻底加热。

**五、合理食用**

粽子中淀粉、糖分和脂肪含量较高，多吃容易积食。因此，吃粽子要适量，特别是老人与小孩，同时搭配蔬菜、水果，既均衡营养，又有助消化。另外，端午节期间，要注意吃动平衡，享受美食的同时，也要适量运动。