

用热水烫餐具

到底有没有用？

在外就餐，很多小伙伴都会用热水烫一下餐具，认为这样可以消毒杀菌，用起来更卫生。热水烫餐具真的能消毒杀菌吗？怎样做才能让餐具更干净？今天我们就来说说关于餐具卫生的事儿。



1

热水烫餐具能杀菌消毒吗？

先说答案：有点作用但不大，难以实现彻底消毒杀菌的目的。人们现在都很忙碌，在外就餐的时候比较多，难免会在意餐厅餐具的卫生情况。根据《GB 14934—2016 消毒餐（饮）具》中的规定，餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌，均为不得检出。

(1) 大肠杆菌

大肠菌群被用作判断食品是否被粪便污染的重要指标，反映食品被人或动物肠道菌污染及污染程度的可能性。当食品中大肠菌群严重污染时，肠道内致病菌（如沙氏菌、志贺氏菌、金黄色葡萄球菌和肠道病毒等）污染机会增加，对人和动物具有潜在危险性。使用了被致病性大肠杆菌污染的餐具，可能会导致腹痛、腹泻、恶心呕吐、便血等症状。如果想要消灭大肠杆菌，需要满足温度在75℃以上、时间达1分钟，才可将其杀死。

(2) 沙门氏菌

被沙门氏菌感染后轻则腹痛、腹泻、呕吐，严重会导致死亡。不过沙门氏菌不耐热，100℃下加热会立即死亡。如果加热温度偏低，则需延长加热时间，当温度在70℃时，需持续加热5分钟，如果仅有60℃时，则需要15分钟才会将沙

门氏菌消灭。

而我们在餐厅就餐时，服务员提供的水未必是开水，为了避免烫伤消费者，可能不到60℃。用来冲洗餐具的时候温度还会进一步下降，这就不能起到消毒杀菌的作用。某市消保委曾以餐馆的不锈钢餐具、自消毒餐具、集中消毒餐具为实验对象，对它们进行人工污染后，通过检测大肠菌群、沙门氏菌项目，比对经不同温度的热水，冲烫不同时间后的餐具细菌残留情况。

结果发现，如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上，对去除餐具上的细菌效果还是挺明显的；但如果用60℃以下的水冲烫餐具，作用就很微弱了。所以，关于用热水烫餐具这件事，如果能保证是刚烧开的100℃热水，冲烫餐具30秒还是有效果的，能有效地去除一部分细菌。

综上所述，在外就餐时，用热水烫一下餐具，没什么坏处，但也别指望能有明显的消毒灭菌功效。如果水不够热、时间不够长，热水烫餐具基本上没啥用。如果想吃得安全、放心，还是要选择干净卫生的餐厅就餐。

2

外出就餐如何保证饮食卫生？

相比于热水冲烫餐具是否能消毒这件事，可能有些朋友更关心在外就餐如何保证饮食安全，对此给大家3个建议：

(1) 选择正规餐厅

正规餐厅的卫生情况更有保障，餐具卫生合格率较高。

(2) 自备餐具

如果你每天都需要在外就餐，又担心

餐厅餐具的卫生情况，可以考虑自备餐具。

(3) 辨别消毒餐具是否合格

很多餐厅的餐具都是包装好的，使用前可仔细观察塑封膜是否干净、完整，包装上是否清晰标注了厂家地址、联系电话、保质期。餐具表面是否光洁，不得有附着物，无杂质、无油渍、无泡沫、无异味。

3

自家餐具如何保证卫生？

我们不能只担心外面餐厅的餐具卫生情况，自家厨房的餐具和用具卫生也得注意，例如：

(1) 餐具定期消毒

定期将饭碗、碟子、勺子等消毒杀菌，比如煮沸消毒、蒸汽消毒、消毒柜消毒都可以。采用蒸汽、煮沸消毒的，应在蒸汽或沸水中保持10分钟以上；采用红外线消毒柜，按照说明书使用，一般应开启消毒柜10分钟以上。

(2) 筷子定期更换

大多数家庭使用的筷子都是竹筷或木筷，如果环境潮湿又清洗不彻底，就很容易滋生细菌，甚至会发霉，长期使用会危害健康。

要想保证筷子干净卫生，首先要做到每次餐后认真清洗；其次，要等晾干以后再放入碗柜，且碗柜要保持干燥。筷子还要定期消毒，竹木筷子可定期用沸水煮20分钟或每隔6个月换一次。

不过，木质筷子高温煮后容易变形，可能会影响使用。如果介意，也可以选合金筷子和不锈钢筷子，只是不锈钢筷子夹菜太滑，吃火锅可能会烫嘴。

(3) 刷碗后碗口朝下放置

刷碗后里面难免会有残余的洗碗水，最好碗口朝下倒扣着放。

(4) 砧板悬挂晾干

使用砧板首先要做到生熟分开，切生

肉和切蔬果别用同一个砧板，或者别用同一面，避免交叉污染。其次使用砧板后要及时悬挂晾干，避免发霉。

在清洗砧板这件事上，有研究对比了用不同清洁方式清洁被大肠杆菌污染的不同材质砧板的清洁效果。结果发现：无论什么材质的砧板，在清洁率上都是用50℃以上热水清洗砧板的效果最佳；湿擦和洗洁精两种清洁方式次之；干擦效果最差。

所以，清洗砧板的时候，推荐用50℃以上的热水冲洗，不要只是干擦。

(5) 不要用洗碗布擦餐具

有些人洗碗后有用洗碗布擦碗的习惯，最好别这样，因为洗碗布真的不干净。《中国家庭厨房卫生调查白皮书》显示，通过活动搜集的洗碗布单块细菌总数量最高可达到5000万个，用得越久细菌越多。其中包含了大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种致病菌。

所以，为了保证卫生安全性，洗碗布使用后一定要洗净晾干，并定期用沸水煮10分钟以上，经常更换抹布。

总而言之，“热水烫餐具”的操作可以有，如果想给餐具消毒杀菌需要100℃的水，并保持冲洗30秒以上，否则作用不大。另外，别光盯着外面的餐具，自家厨房也得注意卫生。

据“人民网”

