

高温下的“舌尖保卫战”

——2025 暑期餐饮食品安全攻略

□本报记者张苑 通讯员周振宇

炎炎夏日，当升学宴叠加旅游热，当高温潮湿碰撞餐饮高峰，一场关乎每个人健康的“舌尖保卫战”正在打响。

餐饮业经营者哪些方面需要做好防范？哪些场所应重点关注？一旦发生餐饮安全事件如何妥善处理？近日，记者采访我市市场监管部门专业人士，揭开暑期餐饮安全的重重隐患，并为餐饮业经营者及消费者开出一份暑期餐饮“安全攻略”。



▲在一家餐厅后厨，市场监管人员检查开封后的食品调味料是否符合要求。通讯员胡志芳 摄



▲市场监管人员走进参与单位后厨，对食品储存情况进行检查。通讯员卢玉丹 摄

▼夏季是食用野生菌的好时机。食用野生菌一定要煮熟煮透，避免中毒。张苑 摄



▲进入夏季，不少餐饮店制作凉拌果蔬类菜品供顾客选择。张苑 摄

夏季美食里的“风险清单”

凉拌菜、特色生腌、冰镇小龙虾……你的夏季食谱里是否也少不了这些“夏季特供”？近段时间，随着桂林气温升高，加上雨水常伴，湿热的天气让人烦躁，唯有这些夏季美食能够让人忘掉炎热，享受“快乐一夏”。然而，在您放任味蕾享受的同时，可别忽略了安全风险。

“入夏以后，气温迅速升高，各种致病性微生物易于滋生，食物易腐败变质，特别是熟食制品、凉菜等食品如加工或存储不当，容易引发食物中毒。”市市场监管局食品餐饮安全监管科相关人士介绍说。

夏季里有哪些食物风险点？市场监管人员给出了一份“风险清单”——

一、食品变质风险。在高温环境中，水果、散装熟食、乳制品、豆类制品、裱花糕点等食品易发生腐败变质，导致微生物大量繁殖并产生毒素。

二、湿淀粉制品微生物毒素风险。凉皮、米线类湿米粉及久泡木耳、银耳等食材，因高温高湿环境易滋生细菌，分泌米酵菌酸毒素。

三、肉类烹调不当引发的致病菌污染。禽畜肉制品若未彻底煮熟、冷却过程缓慢或生熟交叉操作，可能滋生致病菌，增加致病性微生物污染风险。

四、豆类天然毒素残留风险。四季豆、扁豆、豇豆等豆科植物及未煮熟的豆浆中含天然毒素，未经充分加热处理可能引发食源性疾病。

五、有毒动植物误食危害。野生菌类、有毒野菜以及发芽马铃薯、未处理鲜黄花菜等含生物碱或天然毒素食材，易引发食源性疾病。

此外，市场监管人员还提醒市民牢记食品加工和食用的“五要点”——

保持清洁。注意手卫生，交替处理生、熟食品过程中和餐前便后要洗手。盛放处理食物的器皿、刀具、抹布、砧板需经常清洁消毒，保持干净。

生、熟分开。最好使用两套刀具、器皿、案板等，分别处理生、熟食品；也可先用清洁的器具处理熟食后，再处理生食。

烧熟煮透。即食物中心温度至少达70℃，持续时间至少1分钟，烧熟煮透可杀死食物中的大部分致病性微生物。冷藏的剩菜剩饭要彻底加热后再食用。

注意存放温度。熟食在室温下存放最好不要超过两小时；熟食和易腐烂食物应及时冷藏。但冰箱并不是“保险箱”，不要过久在其中储存食物。

使用安全的水和原材料。符合安全标准的自来水是最好的清洗剂。生食水果和蔬菜前，应先用水浸泡，再仔细清洗。叶菜类先将叶片剥开后浸泡数分钟，再以流水仔细冲洗。

给餐厅经营者的“防范手册”

“你好，请出示营业执照，我们看一下你们的进货台账和食物留样记录……”近日，在市内一家餐厅里，桂林市市场监管局执法人员正在对后厨进行例行检查。据悉，此次检查针对暑期餐饮食品安全问题，对景区内及周边餐饮单位进行全覆盖检查，重点检查证照情况、明码标价、食材进货渠道、清洁卫生状况及操作规范等关键环节。

市场监管人员介绍说，餐饮业经营者作为食品安全的“把关人”，应依法履行食品安全主体责任，按照

《餐饮服务食品安全操作规范》，严把原料管理关、人员健康关、场所环境关、加工制作关、清洗消毒关、贮存使用关等各个环节，并按要求落实食品留样制度，防止误食中毒，确保消费者的饮食安全。

那么，餐厅在哪些方面需要重点防范？具体该如何操作？市场监管人员给出了专业建议——做好“三防”，规避风险：

一防细菌捣乱。夏季气温偏高，冷荤凉菜、生食海产品、裱花蛋糕、鲜榨果汁容易滋生细菌，必须专间制作。饭菜烧熟煮透，碗筷洗完要晾干消毒，砧板、刀具做到生熟分开使用，避免交叉污染。冰箱生熟食别混放，也别塞太满，做到及时除霜，冷藏温度控制在0℃—8℃，冷冻温度应低于-12℃。

二防食材变质污染。餐饮店经营者在采购时应注意食材是否腐败变质、发霉发馊、变质长虫等。食材存放要“先进先出”，离墙离地放好，别让鼠虫钻空子。易腐食材要及时处理，凉菜尽量当餐用完；醇基燃料、清洁剂等物品要管好锁好，不要和食材放在一起。此外，要尤其注意防范野生菌中毒问题，对于不认识、来源不明的菌类，要做到不买、不做、不卖。

三防超负荷经营。暑期旅游旺季生意忙，但做生意也要量力而行，不能无证经营或超范围经营。餐饮店的员工健康证要及时更新；后厨注意每天打扫，保持干净卫生。米粉店经营者制作桂林米粉时，要特别注意米粉原料包装是否密封，是否按温度要求贮存。一般鲜湿米粉保质期较短，过期变质米粉千万别让消费者食用。

给消费者的“自防指南”

“你好，我们在野菌彻底煮熟之前不为顾客提供筷子。因为菌子一定要煮熟煮透，没煮熟菌子吃了有中毒的风险。这也是为了您的安全……”近日，在桂林市一家以烹饪野菌菜品为主的餐厅里，服务员向顾客耐心地解释他们的“特殊规定”。在服务员的提醒下，这些来自北方的顾客查阅了相关资料，了解了食用野生菌的方法和禁忌后感慨道：“出门就餐，还得学点‘安全技能’才行。”

如今，随着人们对健康要求的提高，饮食不仅仅是满足味蕾的需求，而是既要吃得爽口，又要吃得健康。在餐饮业火爆的暑期，消费者如何科学防范餐饮安全隐患？市场监管人员给出了几点提醒——

提醒一：选择信誉良好的餐饮机构
暑期是人们外出旅游和消费的旺季，外出就餐增多。消费者外出就餐时，应注意查看餐馆证照是否齐全，经营环境是否整洁卫生。优先选择信誉良好、环境整洁的商家就餐，不去无证经营、环境脏乱差的商家就餐。

提醒二：选购新鲜的食材
夏季是食用海鲜、野生菌、凉拌菜等的好时机。市民自行采购食材和外出就餐时，要选购新鲜食材，注意观察食品原料的新鲜程度，如肉类、海鲜等是否色泽鲜艳、无异味，烹饪前要确认没有变质。不食用感官性状异常、腐败变质或过期的食品，不食用来历不明的食品，不食用未烧熟煮透的食品。对于不认识的野生菌类，最好别好奇尝试；对于易变质的食品，如凉拌菜、熟食等，应注意观察其储存条件是否符合要求，避免选择储存不当的食品。

提醒三：注意合理搭配膳食
饮食注意荤素搭配、平衡膳食，夏季应避免食用过度油腻、辛辣等刺激性食物，多食富含膳食纤维、维

生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品，不暴饮暴食。高温季节，不要大量饮用冷饮，不饮用生水。注意保持个人卫生，养成良好的生活习惯，餐前注意洗手消毒。在外就餐时，使用公筷公勺，自发践行“光盘行动”，适量点餐、及时打包、避免浪费。

对重点餐饮领域念好“紧箍咒”

随着暑假的到来，学生和家长们都进入“放飞模式”，旅游景区爆满，各种聚会增多，外卖点餐的数量也激增。这些餐饮消费的重点领域，应增强安全意识，念好食品安全的“紧箍咒”。

旅游餐饮：快乐尝鲜也要安全第一
旅游景区、车站、高速服务区、酒店、民宿、农家乐，这些单位要把进货单、票据都留好，做到每样食材都能查到源头。接待旅游团餐时，每道菜都要留125克以上的样品，放冰箱至少保存48小时。万一出问题能追溯来源，对顾客、对商家自身都是一种保护。

对于消费者来说，在景区吃饭别图便宜，尽量不要选择环境脏乱差的“苍蝇馆子”，优先选明厨亮灶、敢公示食材来源的商家。夏季气温高，食品容易变质，旅游时如自己携带熟食、面包等，应尽快吃完。此外，桂林山清水秀，但不建议直接饮用江河里的水，容易感染细菌和病毒。

酒席宴会：防范在先，预防群体性风险
婚宴、升学宴等100人以上的聚餐，留样必须做到位。50人以上的农村集体聚餐，应按规定申报备案。集体聚餐不要提供野生菌、自泡药酒等高风险食品，警惕稍有不慎全席中毒的风险。

消费者在参加宴席时，尽量少吃长时间暴露在室温下的凉菜，注意看菜品是否新鲜，如果发现发酸发臭等怪味就别吃，及时和酒店或主办方沟通。

如果有宾客餐后感觉不舒服，出现呕吐、拉肚子等情况，主办方应立即将其送医院，同时把剩下的食物留样保存，方便医生判断病因。同时，餐饮单位应积极配合市场监管、卫健等部门的调查，协助查明原因，并承担责任做好后续整改。

消费者如果发现同席多人出现呕吐、腹泻等情况，最好保留呕吐物、剩余食物、消费凭证等，尽快上医院，并拨打12345、12315热线维权。

外卖点餐：方便的同时谨记食品安全
夏季气温高、微生物易繁殖，外卖食品安全风险增大。外卖商家特别是无堂食的商家，应守住食品安全的底线。食品加工过程中注意卫生，不乱添加配料；外卖平台要确保骑手手持配送箱干净消毒，并推广“食安封签”，避免外卖食品在路上被污染。天热食物易坏，出餐后应尽快配送。

消费者点外卖时优先选择证照全、有堂食、销量高、评价好的店。收到外卖后，检查封签是否完整，食物是否变质，发现问题及时拍照留证，联系商家和平台处理。

“享受美味佳肴，永远以安全为底色。炎炎夏日，从餐饮从业者的每道工序，到消费者的每个选择，都在为这场高温下的‘舌尖保卫战’助力。”桂林市市场监管局相关人士表示，为筑牢夏季餐饮食品安全防线，我市市场监管部门近期将持续加大监管力度，以强化生产、流通、餐饮等环节食品安全检查为主线，严格督促经营者落实食品安全主体责任。同时，市场监管人员再次提醒：各位商家多上心、多动手，消费者也要多留意、多防范，大家共同努力，才能打好这场暑期“舌尖保卫战”。

穿山小学开展“红色记忆”研学之旅

本报讯（记者陈静 文/摄）“老师，陈光烈士牺牲时是不是桂林就要解放了？”7月1日上午，桂林城工委旧址的展厅里，市穿山小学六年级学生小唐看着玻璃展柜里泛黄的《告全省同胞书》，突然仰头发问。今年暑假，穿山小学的少先队员有一项特殊的暑假作业：追寻桂林第一个党支部，为桂林第一个党组织创始人之一的李征凤烈士扫墓，探访桂林城工委旧址等等，完成一场跨越百年的“青春对话”。

“大家看，这份1926年的《革命周刊》，就是桂林第一批党员用生命保护的‘火种’。”在桂林城工委旧址展厅，随着老师手势的移动，孩子们不约而同地踮起脚尖仔细观看。“为什么这里会有兔子？”“这边还有石磨，也是当年干工作需要的吗？”看到现场还原的当年场景，孩子们连连发问。大家的笔记本上也记得密密麻麻的：“1926年开会要轮流放哨”“传递情报用米汤写字”……

一场特殊的“队会”在灵剑溪畔的李征凤烈

士墓前举行。队员们擦拭着墓碑，发现烈士牺牲时还未满26岁。“26岁……那比我们老师还年轻啊！”有孩子小声嘀咕。带队的向老师趁机翻开随身带的《桂林党史》：“李征凤烈士面对敌人的百般威逼利诱、软硬兼施，毅然写下绝命书，以身殉革命。”六年级的小蒋同学红了眼眶：“可他再也沒机会过27岁生日了……”孩子们自发列队，把刚采的野雏菊编成花环，轻轻地放在烈士墓前。

“为什么党员名单要写在香烟盒衬纸上？”“老照片里学生为什么都穿草鞋？”……活动结束后，研学手册上的“问号栏”被填得满满当当。在采访中，负责该活动的向春燕老师告诉记者，之所以布置这样的暑假作业，学校希望通过这场红色研学之旅，让孩子们触摸泛黄的历史革命报刊、聆听烈士的故事、在先烈墓前庄严宣誓，将课本上学习的革命历史知识转化为真实可感的生命记忆，让红色基因在这种跨越时空的共鸣中自然而然地传承。



▲在桂林城工委旧址，孩子们在老师的带领下了解当年的历史。

七星区开展主题党日活动 推动城乡党建合作

本报讯（记者周文琼 通讯员王亚东）“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程……”党员们整齐列队，面向鲜艳的党旗，庄严地举起右手，重温入党誓词。7月1日，七星区朝阳乡党委和东江街道工委在桂林靖江党建主题公园开展主题党日活动，通过“党史研学+生态实践+产业赋能+结对共建”四大模块，推动城乡党建深度融合，为乡村振兴注入新动能。

活动特别设置了“共绘一幅绿水青山图”环节，党员们以保护漓江生态为主题共同创作了一幅画卷。画面上，漓江的秀丽景色与人们守护漓江的场景相互交融，展现了党员们对漓江的热爱和守护漓江生态的坚定信念。

在此次活动中，七星区东江街道汇通社区与朝阳乡新建村举行了党建结对共建签约仪式，双方将在党组织建设、党员教育管理、基层治理、乡村振兴等方面开展深度合作，实现资源共享、优势互补、共同发展，更好地推动城乡党建融合发展。“通过整合乡村和社区资源，取长补短，实现辖区共同发展。”七星区朝阳乡主要负责人表示。