# 冬季火锅消费提示

寒冬时节，吃火锅的人又逐步增多。无论是下馆子还是家里吃，安全都是美味的前提。为确保广大消费者饮食安全，金湖县市场监督管理局提醒您：理性食用火锅，注重食品安全。

首先，火锅的选料一定要新鲜、卫生，蔬菜、畜禽肉、水产品等应经妥善处理和彻底煮熟后方可食用，每次添加汤汁后，要待再次煮沸后再继续煮食。慎用四季豆、野蘑菇、鲜黄花菜等食品，严禁购买和使用非食用盐、发芽马铃薯，防止食物中毒事件的发生。

选用火锅食材要拒绝“美丽”诱惑。如：普通海带的颜色是褐绿色或深褐绿色，海带颜色翠绿光亮的不能买；正常蘑菇摸上去有点黏糊糊的，雪白透亮光滑的蘑菇尽量不买；水发食品中一握就碎的或有刺激性异味、颜色非常白、体积肥大的，应避免购买和食用；有怪味的黑木耳可能掺假，不能买；又白又大的毛肚千万别吃，特别白的毛肚有可能是用双氧水、甲醛泡制过的，用手一捏很容易碎，加热后迅速萎缩，应避免食用。

坚持生熟分离，避免在桌上摆放过多食物，防止交叉污染；食物必须彻底烫熟，切莫贪图生嫩，若含有致病微生物或寄生虫未经高温充分杀灭，可能导致感染性疾病；尽量选择分餐方式就餐，提倡使用公筷、公勺，避免用个人使用的餐具在公用的餐盘中夹取食物或为他人夹菜。

注意科学合理饮食，避免暴饮暴食，吃火锅时间不宜太长，食物食用时不宜太烫。就餐时间太长会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，导致胃肠功能紊乱；食物温度太高容易烫伤口腔和食道黏膜；饱食后不宜食用凉茶、冰果盘、冰淇淋等，以免引起腹泻。外出到餐饮单位食用火锅时，应选择证照齐全、内外环境整洁、后厨情况能一目了然的餐厅就餐。

消费者在消费过程中一旦发现身体不适或有腹痛、腹泻、呕吐等明显的食物中毒症状，应及时到正规医院就诊。同时注意保留好消费凭证、剩余食品等相关证据，第一时间拨打12345、12315热线，以便维护合法权益。

金湖县市场监督管理局

2025年1月21日