

Guidelines on Handling Raw Vegetables and Fruits

A public health document prepared by:
Singapore Food Agency

INTRODUCTION

Vegetables and fruits are an important part of our diet and are commonly consumed raw as salads, garnishes, cut fruits or fruit juice. Hence, it is important to handle raw vegetables and fruits safely to prevent contamination. Contamination can occur through agriculture, harvesting and post-harvest handling, such as sorting and storage. Eating contaminated raw vegetables and fruits, including their juices, can lead to foodborne illness.

Food handlers in food retail outlets play an important role to provide safe food to the public. The following safe practices should be observed when handling raw vegetables and fruits to minimise contamination.

GUIDELINES

1) Purchase

- a) Purchase vegetables and fruits from reliable sources licensed by the Singapore Food Agency (SFA).
- b) Reject vegetables and fruits that are bruised, damaged, mouldy or show signs of damage by pests. If good quality vegetables and fruits are not available, use other alternatives such as canned or frozen vegetables and fruits.

2) Safe Storage

- a) Refrigerate raw vegetables and fruits below 5°C.

- b) Refrigerate cut vegetables and fruits below 5°C within two hours of peeling or cutting to maintain quality and safety. Leftover cut produce should be discarded if left at room temperature for more than 2 hours.
- c) Store vegetables and fruits above raw meats, fish and poultry separately on different shelves or compartments to avoid cross-contamination.
- d) Keep vegetables and fruits in separate storage compartments as fruits can cause green vegetables to turn yellow during the ripening process.

3) Safe Preparation and Serving

- a) Wash hands with soap and water before and after handling fresh produce. Do not handle or prepare any food when you are ill and exhibit symptoms such as vomiting and/or diarrhoea.
- b) Wash chopping boards, dishes, utensils and table tops with soap and water before and after the preparation of vegetables and fruits.
- c) Remove the base of vegetables containing soil and wash vegetables with clean water to ensure they are free of any soil. For leafy vegetables such as lettuce and cabbage, remove and discard the outer leaves.
- d) Cut away any bruised or damaged areas of vegetables and fruits. Discard rotten vegetables and fruits.
- e) Wash vegetables and fruits thoroughly under running water just before eating, cutting or cooking to remove dirt, bacteria and chemical residues.
- f) Soak vegetables in fresh tap water for 15 minutes. Special detergent or washing liquid is not required. Before cutting or cooking, rinse the vegetables once more under running water.
- g) Scrub vegetables and fruits with hard surfaces (such as cucumbers, potatoes, carrots & rock melons) with a clean brush under running tap water. Peel fruits and vegetables to remove dirt and bacteria.
- h) Use designated clean and dry chopping boards and utensils to prepare raw vegetables and fruits.

Guidelines for

Handling Raw Vegetables and Fruits

正确处理新鲜蔬果

Preparation Before Use

使用前的准备工作



Remove soiled portions of vegetables (eg, the base with roots) and wash away any residual soil with fresh tap water.
将蔬菜沾满泥沙的部分(例如根部)切除,并用清水冲洗残余的泥沙。



Rinse all fruits and vegetables thoroughly under running water to remove any dirt, bacteria or chemical residues.
用清水彻底冲洗所有蔬果以去除污垢、细菌或残留的化学物。



Soak vegetables in fresh tap water for 15 minutes. Special detergents or washing liquid is not required. Before cutting and cooking, rinse the vegetables once more under running water.
把蔬菜浸泡在清水中约15分钟。在切煮蔬菜之前,再用清水冲洗一次。过程中无须使用任何特别的洁蔬液。



For harder items like potatoes, scrub the skin gently with a clean brush while rinsing with running tap water.
在处理质感较硬的蔬果如马铃薯时,应边用干净的刷子轻擦表皮,边用清水冲洗。

Storage

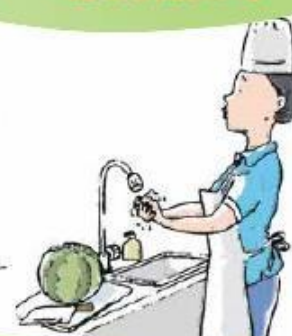
储存新鲜蔬果



Do not keep fruits and vegetables in the same storage compartment as fruits can cause green vegetables to turn yellow, during their ripening process.
由于水果在成熟的过程中会导致绿色的蔬菜变黄,勿把水果和蔬菜存放在同一个储存间隔。

When Serving

在切煮蔬果时



Ensure that your hands are clean while preparing the fruits and vegetables.
在处理新鲜蔬果前,请将双手清洗干净。



Cut away any bruised or damaged areas of fruits and vegetables. If the fruit and vegetable looks rotten, discard it.
将蔬果损坏的部分切除。若蔬果已变质,应即刻丢弃。

To avoid contamination when cutting vegetables which are meant to be consumed raw (eg, salads, toppings or garnishes), use a separate clean chopping board and cutting utensil used only for ready-to-eat food.
为避免生食的蔬果(例如沙律和点缀用的蔬果)受污染,应使用专处理熟食的刀和砧板来准备。

Garis Panduan bagi வழிகாட்டிகள்

Mengendalikan Sayur-sayuran dan Buah-buahan Mentah பச்சை காய்கறிகளையும் பழங்களையும் கையாளும் முறை

**Persediaan Sebelum Menggunakannya
பயன்பாட்டுக்கு முன்பு தயார்செய்தல்**



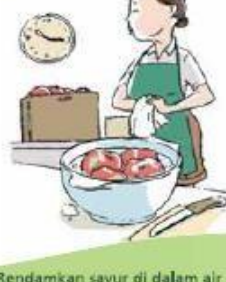
Buangkan bahagian sayur yang bertanah (misalnya pada akar) dan cuci baki tanah yang terdapat pada sayur dengan air paip yang bersih.

காய்கறிகளில் மண் படந்திருக்கும் பகுதிகளை (எ.கா. வேர்கள் இருக்கும் அடிப்பகுதி) நீக்கிவிட்டு, எஞ்சியிருக்கக்கூடிய மண்ணை அகற்ற குழாய் நீரில் கழுவவும்.



Bilas semua buah dan sayur dengan bersih di bawah air yang mengalir untuk membuang segala kotoran, bakteria atau kimia.

பழங்கள், காய்கறிகள் அனைத்தையும் ஓடும் நீரில் நன்றாக அலசி, அழுக்கு, கிருமி அல்லது இரசாயனப் பொருட்களை அகற்றிவிடவும்.



Rendamkan sayur di dalam air paip yang bersih selama 15 minit. Sabun pencuci khas atau cecair pencuci tidak perlu digunakan. Sebelum memotong dan memasaknya, bilas sayur sekali lagi di bawah air yang mengalir.

காய்கறிகளைக் குழாய் நீரில் 15 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். சிறப்பு சலவைத்தூள் அல்லது கழுவும் திரவம் தேவையில்லை. காய்கறிகளை வெட்டிச் சமைப்பதற்குமுன், மீண்டும் ஒருமுறை காய்கறிகளை ஓடும் நீரில் அலசவும்.



Untuk bahan yang keras seperti kentang, bersihkan kulitnya menggunakan berus yang bersih, sambil membilas dengan air paip yang mengalir.

உருளைக்கிழங்கு போன்ற கடினமான காய்கறிகளுக்கு, தூய்மையான ஊருகோலால் தோல்பகுதியை மென்மையாகத் தேய்த்துக்கொண்டே ஓடும் குழாய் நீரில் அலசவும்.

**Penyimpanan
பத்திரப்படுத்துதல்**



Jangan simpan buah dan sayur di dalam petak simpanan yang sama kerana buah boleh menyebabkan sayur hijau bertukar menjadi kuning semasa proses buah menjadi masak.

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஒரே பெட்டியில் சேர்த்து வைக்கவேண்டாம். ஏனெனில், பழங்கள் பழுக்கும்போது பச்சை காய்கறிகளின் நிறம் மஞ்சளாக மாறச்செய்துவிடக்கூடும்.

**Menghidang
பரிமாறும்போது**



Pastikan tangan anda bersih semasa menyediakan buah-buahan dan sayur-sayuran

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் தயார்செய்யும்போது உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.



Potong sebarang bahagian yang lebam atau rosak daripada buah dan sayur. Jika buah dan sayur kelihatan rosak, buangnya.

பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றில் கன்றிய அல்லது நைந்துபோன பகுதிகளை வெட்டி வீசவும். பழமும் காய்கறியும் அழுகியது போலத் தெரிந்தால் வீசி விடவும்.



Untuk mengelakkan pencemaran semasa memotong sayur yang akan dimakan secara mentah (misalnya salad, hiasan makanan atau ulam), gunakan papan pemotong dan pisau berasingan yang bersih dan yang digunakan khas untuk makanan yang sedia dimakan.

சமைக்காமல் சாப்பிடப்படும் (எ.கா. சாலட், உணவின்றி தூவப்படுவது அல்லது அலங்கரிக்கப்படுவது) காய்கறிகளை வெட்டும்போது மாக ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, இவற்றுக்கென சுத்தமான வெட்டுப்பலகையும் வெட்டுக்கத்திகளும் தனியே ஒதுக்கிப் பயன்படுத்தவும்.