

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《78》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：林志明

主編：李蕙蓉

編輯：楊蕙萍 賴秀怡

第七十八期《中華民國一零一年五月十五日出刊》

食在“安全”最重要

由於檢驗技術的進步以及社會大眾對於食的安全也越來越重視，因此只要媒體報導哪兒出現了黑心食品，就會引起大家人心惶惶的。其實在我們的周遭環境，若是一個不注意，您可能就是家中製造黑心食物的那個人喔！因此若能在飲食衛生安全上多費點心，可以減少家人及自己吃到有毒食品的機會。針對現代人的飲食模式，分別依製備及外出飲食時需加強注意的飲食衛生安全來說明。

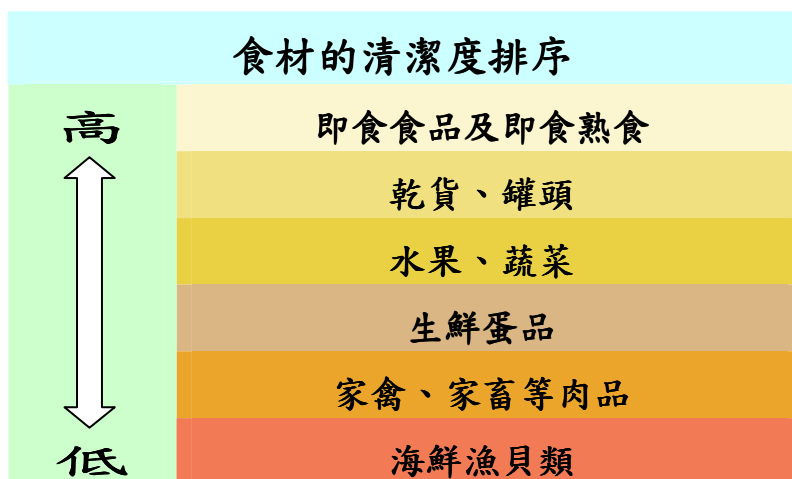


自家製備飲食，應掌握衛生原則

自備飲食在考慮營養美味之前，必須先考量廚房的環境及製備過程的衛生，其要點如下：

充分清潔，定期消毒

1. 經常清洗雙手：確實洗淨雙手，並擦乾後再料理食物。
2. 依據食材的清潔度順序性從高到低來處理食材。

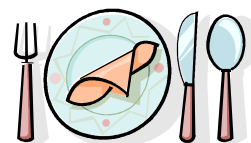


3. 調理食品前後，應將使用的砧板、碗盤、器具和調理台面，確實清理。
4. 砧板每次使用後，應以食品用洗潔劑洗淨，並確實烘乾或晾乾。
5. 若是用毛巾或抹布，必須經常清洗、消毒（可用熱水煮沸持續五分鐘以上）

熟食、生食分開處理：避免交叉汙染

交叉汙染是引起食物中毒的最常見原因之一。當來自其它食物、工作平臺、手或用具的有害細菌傳播到食物時就容易發生。避免交叉汙染的方法：

1. 把熟食和生鮮食物如：海鮮、肉類等，分開放置。
2. 準備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食。
3. 絕對不可把煮熟的食物放在尚未洗乾淨的容器或碗盤裡。



烹煮每種食物都須到達適當的溫度

食品必須用足夠的時間和溫度才能將引發食物中毒的微生物殺死。

食品種類	最適溫度或狀態
烤肉、牛排	內部溫度至少需達 65°C
絞肉	內部溫度至少需達 72°C
整隻家禽	內部溫度至少需達 85°C
剩菜復熱	內部溫度至少需達 75°C
魚類	肉質呈不透明狀、且可以很容易將魚骨剔除
蛋類	蛋黃和蛋白都需呈凝固狀態，少吃生蛋或半熟的蛋
微波爐烹調	確定食品中沒有溫度不足的部位

即時將食物放入冰箱中冷藏或冷凍，冰箱要做適當規劃

1. **分層管理**：依據食材清潔度，分層放置：熟食妥善包覆置於最上層；蔬果可放置於蔬果存放盒中；海鮮漁貝類的清潔度最低放置於下層。
2. **妥善包覆與適量分裝**：食材皆應有妥善包覆，避免交叉污染的狀況，並標示日期。冷凍的食物，可分裝成1次使用的份量，每次只解凍要用的份量。
3. **保持理想空間**：容量不可超過七分滿，冷空氣才能循環，不需冷藏的食品(如罐頭、未熟水果等)，不必放在冰箱中。
4. **維持正常溫度**：冷藏溫度在攝氏7度以下，冷凍溫度在凍結溫度以下(一般肉類及海鮮在-7°C才開始凍結)。不要經常打開冰箱，打開時間不可太長。熱的食物應放涼後再放入冰箱中，避免冰箱內的溫度變化太大。
5. **定期清理保養**：冰箱應定期清洗、平均每週整理一次。冰箱內、外，可用溫水或中性清潔劑擦拭，勿使用粗糙刷子清洗。若有異味時可以用醋水清除。



注重環境衛生，預防病媒滋生

老鼠、蒼蠅、蟑螂是攜帶細菌的來源，必需有效地防治牠們滋生：

1. 環境時常清潔保持乾淨，最好經常維持乾燥狀態。
2. 廚房最好可以加設紗窗紗門，排水孔可加裝濾網以減少病媒入侵。
3. 垃圾桶加蓋，廚餘及垃圾應迅速處理，不要成為蟑螂老鼠的食物來源。
4. 乾貨保持包裝完整，妥善放置，不要被蟑螂老鼠咬破。
5. 使用殺蟲劑，應小心注意避免食物受到污染。

購買食品要認清食品標示及認證



1. 不購買來路不明的食品，未包裝食品要知道來源。
2. 包裝食品應有完整的食品標示。食品標示項目包括：品名、內容物(重量、容量或數量)、原料名稱、食品添加物名稱、製造廠(商)名稱及地址、進口廠(商)或代理(廠)商名稱及地址、製造日期。
3. 選擇與天然食物較接近的產品，不要迷惑於過度鮮艷美麗的外觀及濃郁的香氣與味道。
4. 選購有食品認證與具產銷履歷的產品，由政府及公証單位為你把關，確保吃的安全。



外出飲食衛生~由小處著眼

「外食」是許多人主要的飲食方式，一定要先注意以下原則，避免食品中毒風險：



注重環境衛生

1. 用餐環境光線明亮空氣流通，不可有油膩及不潔的現象，亦無汗水聚集狀況。
2. 餐具潔淨無裂縫，碗盤沒有食物斑點及油漬。
3. 室外攤位或外燴，要有充足乾淨的水源，確保烹調過程的清潔。
4. 沒有蟑螂、螞蟻等不速之客，無牲畜徘徊及蚊蠅飛舞。

人員衛生

1. 工作人員穿戴整潔淺色工作服及帽子，手部沒有傷口。
2. 工作人員無抽煙、嚼檳榔等不良習慣。



適當的食物貯存條件

1. 選擇溫度足夠的熱食，熱食供應時間若較長，應有適當保溫設備。
2. 要有良好的冷藏設備，確保生鮮食物不易腐敗。
3. 沒有適當保冷設備、置於室溫超過兩小時以上的冷食，請勿食用。

食材要新鮮

1. 食品沒有異味及酸敗味。
2. 食物如油飯、豆製品等，不可有異常的黏膩感。
3. 生鮮蔬果避免有變黃、缺水乾扁或腐敗狀況。
4. 定期更換用油，使用的油品應清澈無油耗味。
5. 調味品應放置於乾淨的容器，使用後經清洗才可再裝入新的調味料。

