

【細菌無所不在，衛生讓營養加分】

自然界存在著許多肉眼看不見的細菌，它們可能存活於空氣中、可能來自土壤、也可能生活在海洋或飲水中；當然，它們也會存在於我們的飲食材料或污染到已烹調完成的飲食中。為了能提供均衡、適宜飲食，在考慮營養美味之前，環境及製備飲食過程的衛生問題必須先列入考量，衛生安全做得好，必可讓營養加分、愛心加分。

【遵守食品處理之原則】

- ◆ 清潔：食物應徹底清洗，調理及貯存場所、器具、容器均應保持清潔。
- ◆ 免交互污染：生、熟食要分開處理，廚房應備兩套刀和砧板，分開處理生、熟食。
- ◆ 養成良好個人衛生習慣，調理食物前澈底洗淨雙手。
- ◆ 手部有化膿傷口，應完全包紮好才可調理食物。
- ◆ 避免疏忽：應確實遵守衛生安全原則，按步就班謹慎工作，切忌因忙亂造成遺憾。

【選購食物方法】

一、「五穀根莖類」選購辨別法：

穀粒堅實，均勻完整，沒有發霉，無砂粒、蟲等異物。麵粉粉質乾爽，無異味、異物或昆蟲，略帶淡黃色。米愈精白，維生素及礦物質愈少。甘藷、馬鈴薯、芋頭外表要清潔完整，堅硬肥大，無芽無傷，無感染黴菌。

二、「油脂類」選購辨別法：

油質澄清，無沉澱及泡沫，無異物、無異味。標示清楚，有製造日期。購自信譽可靠的廠牌及商店。選小包、不要買散裝及來源不明廉價油，以防摻雜工期用油類。

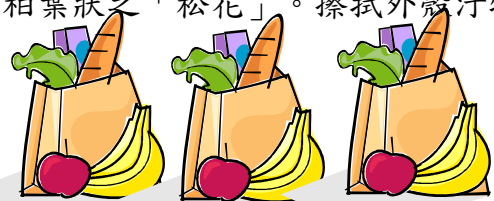
三、「奶類」選購辨別法：

選購乳品類應注意標示，製造日期愈近愈好。乳汁宜冷飲，國人喜歡熱飲，會降低其營養價值。有些銷售商店將瓶裝鮮奶保溫在熱水中販賣，若溫度不保持在60°C以上等於在作細菌培養，選購時應注意。拆封後，凡發現有品質不良時，不可食用。

四、「蛋、豆、魚、蝦、肉類」選購辨別法：

(一) 蛋類：

外殼粗糙無汙物、無破損，對光照射分界明顯，打開後蛋黃完整不散開，蛋白濃厚透明，無血絲異物，輕盪無晃動感覺。皮蛋之蛋殼表裡與生蛋一樣，無黑色或黑褐色斑點(有黑色斑點者，常含鉛量較高)，蛋白部分呈透明之黃褐色，內部生成白色柏葉狀之「松花」。擦拭外殼汙物，鈍端向上放在冰箱蛋架上。



飲食多衛生 健康更加分



(二) 豆類：

豆腐、豆干應無酸臭或粘液；青豆豆粒完整，飽滿甜嫩且無蟲蛀、異味及發霉。豆腐、豆干類用冷開水清洗後瀝乾放入冰箱下層冷藏，並應盡快用完。豆類不易煮爛，可先用水泡過再煮。

(三) 魚、蝦、肉類：

1、魚：鮮魚的眼睛明亮有光澤，不新鮮的則眼睛混濁不清，而且有塌陷現象。新鮮的肉質硬而有彈性，不新鮮的肉質癱軟、無彈性。鮮魚的鱗片完整而有光澤，不新鮮的則易脫落，或已脫落。有腥味是不新鮮的。

2、蝦：新鮮的蝦外表應有光澤，且顏色自然，如草蝦為墨綠色，斑節蝦則有紅褐色斑紋。不新鮮蝦的頭部、腳部，以及尾扇部位，易發生變黑現象，為防止此一現象，商人常添加過量保鮮劑，選購時如發現色澤雖然鮮紅，但蝦頭卻快脫落，應避免購買。

3、肉：表面不應有太多汁液，顏色淡紅色，且具彈性，沒有異味。

五、「蔬菜水果類」選購辨別法：

* 加熱和冷藏：保持熱食恆熱、冷食恆冷原則，超過70°C以上細菌易被殺滅，7°C以下可抑制細菌生長，-18°C以下不能繁殖，所以食物調理及保存應特別注意溫度的控制。

* 若外表留有藥斑或不正常之化學藥品氣味者，應避免選購。凡外表不平或有細毛者之蔬果，較易沾著農藥。蔬果若有套袋保護者如苦瓜，則不易沾著農藥。盡量選購能去皮之蔬果，就能除去大部分附著於表面之殘留農藥。包葉菜類外圍青葉部分容易殘留農藥，應選購剝皮乾淨，不帶青葉的包葉菜類較佳。

【新鮮家庭的要訣】

食物新鮮的訣竅					
選購	品質新鮮	食用	食具清潔 當餐食用	剩餘處理	可食者加蓋冷藏 廢棄物分類處丟棄 避免環境污染
	包裝完整				
標示清楚	烹調	烹調者個人衛生 生熟食分開處理 適當分量 充分煮熟			
公正機關推薦標誌					
前處理	整理、清洗	烹調	烹調者個人衛生 生熟食分開處理 適當分量 充分煮熟		
	適量、分類、包裝				
前處理	分區存放	烹調	烹調者個人衛生 生熟食分開處理 適當分量 充分煮熟		

資料來源：行政院衛生署食品資訊網、臺南市衛生局食品藥物檢驗科、臺灣營養學會等。

<http://food.doh.gov.tw/>

