

【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 • 包裝完整 • 標示清楚 • 公正機關推薦標誌	食用	• 食具清潔 • 當餐食用
	前處理		• 整理、清洗 • 適量、分類、包裝 • 分區存放
• 烹調者個人衛生 • 生熟食分開處理 • 適當分量 • 充分煮熟			
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

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/>

