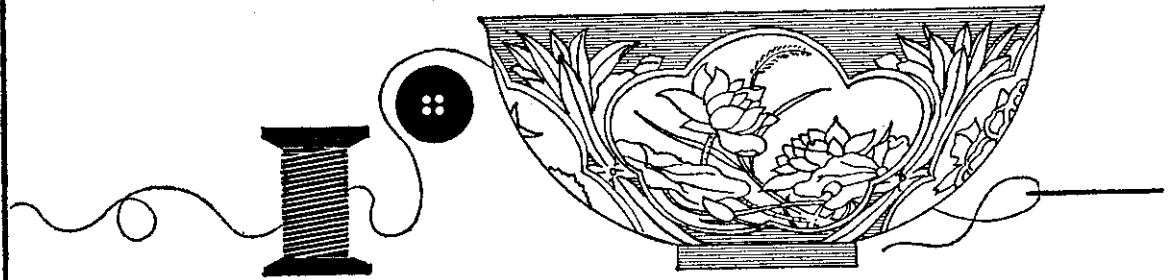


農 村 家 庭



野餐食物注意清潔衛生！

郊游旅行，徜徉於大自然青山綠水中，能使人精神愉快，心胸開闊，相信大多數的人都對郊遊有興趣。

郊游雖是一件有趣的事，但若因郊游野餐的食物不清潔而發生疾病，那就划不來了，因此，對郊游野餐食物，應注意清潔衛生，郊游才有意思。

茲提供一些郊游準備野餐應注意事項，以供參考：

(1) 主廚烹調食物的人，在烹飪食物時，必須雙手洗乾淨。烹飪食物或裝用食物的器具也必須洗乾淨，才可盛裝食物。

(2) 食物烹飪調製溫度要適當，並且要確實煮透殺菌。不論是購買現成或自己動手的，烹飪後都不可放置過久。

(3) 不要把食物放置溫室中過久，以防變質腐敗。一時吃不完的食物，應再重新高溫回鍋後，才可再吃。

(4) 放置冰箱中冷凍的食物，應使用淺盤盛裝，食物冷凍才能均勻，才能減少細菌活動繁殖。如用深盤、深碗皿等盛裝食物，往往因中間部分食物不容易冷凍到，細菌容易生長。如果確無適當的淺盤碗皿等可使用，最好改用罐頭食物，或容易儲藏的食物，如新鮮水果，可保持食物鮮度及衛生。

(5) 用來冰凍食物的冰塊，必須以冷開水或蒸餾水製成的，如冰塊用生水製成的，食物必須伴用清潔玻璃紙或

塑膠袋密封包裝，冰塊只堆放在紙袋外上下及四周就可以，尤其是不能洗濯的食物，更不可用生水製成的冰塊直接冰凍，以保清潔衛生。

(6) 袋裝的食物，要避免免光線直接照射，尤其天氣炎熱時更要避免。容易快速腐敗的食物，不可用以郊游當野餐食物。相剋食物也勿同帶食用，以免發生食物中毒。

烹飪上過分費時及處理麻煩的食物，也要盡量避免帶作野餐食物。並應隨身攜帶藥品，如萬金油、綠油精等，以備急救應用。

(7) 在長途郊游旅行中，如食物放在車上的冰箱中，可能冰凍了而需重新加溫，最好辦法是將食物先予冷凍冰藏，而後在要用餐前解凍，重新加溫後再食用。

(8) 裝置在車上的冰箱，在長途旅行中時，必須要常用溫度計檢查冰箱中的溫度，如溫度超過華氏四十度以上時，就必須再補充冰塊。乾冰塊應放在食物頂層，因為空氣較重，冷度會隨空氣向下流動，使冰箱下層也可吸收到冰凍效

果，確保食物的鮮度。

(9) 食用野餐時，應注意到勿使昆蟲爬咬或受到污穢。

不可洗濯

的食物，在郊游前就應用塑膠袋妥善包裝，到達要野餐時再將包裝袋打開即可取食，既方便而且清潔衛生。

(10) 餐具如用消毒劑洗滌，一定要用清水多洗幾次，把餐具上殘留的消毒液全部清除乾淨，才可裝入食物。野食用完時，用過的碗皿、杯盤及炊具等都應即用清水洗乾淨收存，以保持清潔衛生，減少蚊子蒼蠅爭食。(林清清)

盼望(陳武雄)

