

# 選購外食的技巧

台北市立慢性病防治院營養師 / 杜秀容

**現**代人外食機會多，雖然美食當前，但您是否又擔心食物污染呢？以下幾點建議事項，希望對您的外食有所助益，免於食物中毒之虞。就89年9月公佈「即食肉製品」有15%檢出大腸桿菌群，顯示產品於製作或分裝過程中遭污染，建議食用前先加熱3至5分鐘。此報導顯示外購食物堪慮，平日應如何防範未然，以下幾點建議事項，希望對您的外食有所助益。

## 環境方面

一、**地面**：是否有塵土飛揚、排水系統不良等情形，小心食物加料（塵染或濺水）。

二、**外觀**：露天環境另有一番滋味，但小心飛來異物。請選擇非露天且四周有擋風屏障的地點。

三、**氣味**：如嗅出異味，可能是食物不新鮮或四周有流浪動物排泄物，多為衛生不良的結果。

四、**照明**：昏暗的燈光雖頗具氣氛，但要吃得安心，還是選擇光線充足，且照明設備良好者，才不致改變食品之原色。

五、**化妝室**：不宜鄰近廚房，至少鍋爐烹調器具應具3公尺以上。別見怪，如果是常客，應有機會觀察到這一點。

## 餐具方面

一、**碗盤**：應表面平滑、無凹陷或裂縫，免得藏污納垢（小心大腸桿菌作怪）。

二、**筷子**：免洗筷子表面多有木削粉末、漂白粉等，請擦拭後使用。據報導市售免洗筷中二氧化硫含量達9成以上，且二氧化硫在與水接觸後產生的亞硫酸物質更會導致氣喘疾病。

三、**湯匙**：彎曲幅度較大，恐沾粘污垢或灰塵，請小心擦拭後使用。

四、**包裝袋**：如外帶熟食，包裝之紙盒及保力龍其實耐熱性差，宜墊上一層鋁箔隔熱。

## 食物方面

一、**熟食**：是否加蓋或置櫥櫃中存放，以防飛沫或灰塵。

二、**異物**：熟食上不可有任何異物，如：蒼蠅、蚊子等病媒出沒。

三、**切盤**：雙手直接調理熟食時，觀察是否戴清潔之手套，想想才摸過銅臭後的手，會有什麼結果？

四、**生食**：是否食物鄰近清潔劑或消毒劑，小心造成食品污染。

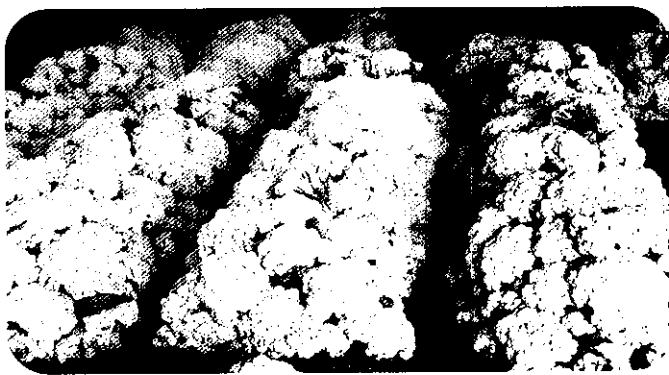
## 人員方面

一、**衣著**：是否穿戴整潔之工作衣

# 花椰菜好種又營養

文圖 / 陳朝棟

在台灣南部種花椰菜，1年有9個月的種植採收期，但在北部苗栗，只有4個月時間，現在正開始第1期採收。後龍鎮種植花椰菜，由於屬沙質土壤，加上氣候和環境特異，病蟲害少，使花椰菜在菜園健康成長。



剛採收金黃結實亮麗的花椰菜

後龍鎮菜農採收的花椰菜，有的自行挑到市場零賣自銷，有的交給農會共同運銷，運到台北果菜市場或超市。

主婦喜歡花椰菜，主要是易清理，可存放多天不壞。煮湯時，加上小魚乾、蝦米很開胃營養。選購花椰菜時，須注意一下，金黃光鮮亮麗是上品花椰菜，如有黑斑點，或由鮮黃轉為暗黃，表示已較不新鮮，為次級品或劣級品，這種花椰菜吃起來粗糙又不營養，所以選購時，選花朵開得大又結實，沒有斑點病蟲害，煮起來才是可口開胃好吃。



(或圍裙)，最好帶上帽子或頭巾，至少看一眼衣著是否清潔，多半可確知食物的衛生程度。

二、配件：依餐飲管理規定供餐時應戴口罩，尤其不宜咳嗽或高談闊論等(小心飛沫)。

三、指甲：多留意是否蓄留指甲、塗抹指甲油等，免得招「一指神功」之殃。

四、皮膚：為確保自己的健康，宜留意其手部是否清潔，或是手部皮膚病、外傷及膿瘡等。

五、習性：吸菸、嚼檳榔是可能污

染食品之行爲，而且吞雲吐霧之同時不免我們的肺腑也「享受」在其中。

千萬別認為這般麻煩，實為小題大作。如果您仔細觀察，從餐廳至小販確實見過一片抹布走遍上下的奇觀，怎不擔心「病從口入」？常言道「呷飯皇帝大」，想想一日三餐有那麼多機會接觸外來食物，再仔細思量現代的污染已今非昔比，四面八方都有污染源，怎能過於大意，殘害自身脆弱的個體呢？因此，還是請您好好善待自己的五臟廟，多添一分留意，確保一分健康。

