

半生熟的肉類海鮮 不要吃

來隆祚

最近數月來，食品中毒事件經常發生，如何減少因食物貯藏錯誤和製備不良所引起的健康危機，乃消費大眾都應關懷之事。

雞肉：部分雞肉中含有沙門氏菌，但只要經過烹飪，即可將其消滅。

只要謹慎處理生雞肉，必可切斷沙門氏菌的感染途徑。下面是一些建議：

生雞肉置於冰箱冷藏層內，不可超過2天。冷凍全雞（去內臟）可放1年

，雞塊則可放9個月。

雞肉在冷凍前，要以塑膠袋妥善包裝，避免與其他食物接觸。

雞肉在調理前，要以冷水充分洗淨。任何接觸過家禽的器皿、容器、砧板等，均應以熱水洗淨。

煮或烤全雞時，要使雞內部溫度達到華氏180~185度，以免半生不熟。為測知雞肉內部確實溫度，可購置肉品專用溫度計備用。

豬牛肉：不論豬肉或牛肉，皆應完全煮透始可食用。

牛肉中的沙門氏菌，豬肉中的旋毛蟲，都可經高溫烹煮殺死。選購肉品，以無藥物殘留，合法屠宰，良好包裝，低溫處理、貯存者為佳。

在冰箱內保存，冷藏絞肉只能放1~2天，其他肉塊、肉排等，則可放3~5天。冷凍存放時，牛排可放6個月至1年。豬肉塊4~8個月，碎豬肉、絞肉可冷凍3~4個月，香腸1~2個月。

喜歡吃半生熟牛肉的人要注意了，用低溫烹調的過程，無法完全消滅其所含的有毒微生物，因此，不論豬肉或牛肉，皆應完全煮透始可食用。

魚貝類：忌食全生或半生熟的魚貝類食品。

很多海鮮食品所含的細菌，可應充分加熱而消滅。為了防範寄



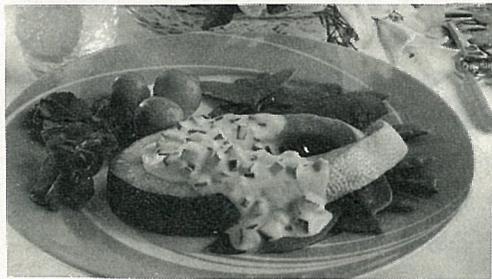
生虫和化學污染物的入侵，下列事項應注意：

向設有專櫃和重視衛生的店舖購買海鮮食品。

任何魚貝類均應存放於冰箱中。冷藏不可超過1天，冷凍則以2~3個月為限。

烹煮前，應用冷水將魚貝類充分洗滌。

忌食全生或半生熟的魚貝類食品。



蛋類：有蛋搭配的菜餚，一定要在4天內吃完。

我們無法確定我們所買的蛋類絕對不帶沙門氏菌，但可採取適當補救措施，防止病從口入。

選購新鮮、清潔、外殼無破損的雞蛋。

洗選蛋買回來，只要連盒一起存入冰箱即可。

不論去殼與否，煮熟的蛋，均需在1周內吃完。任何有蛋搭配的菜餚，一定要在4天內吃完。

年老體衰或免疫力弱的人，不宜食用未煮熟的蛋類。

要食用完全煮熟的蛋，避免選取半流動或嫩炒蛋。但由於蛋黃所需的溫度高於蛋白，所以在煎荷包蛋時，往往蛋白已焦黃，而蛋黃仍未熟，此時略加沸水或醬油煮燙即成。

農產品：除去附着在表皮的農藥、虫卵、病菌或臘等。

最近不斷傳出有關農藥如亞樂滲透蘋果、葡萄柚的消息，不論事實真相如何，消費者不要忘了遵守下述原則，以維護自身安全。

美國食品公司 改變油脂材料

陳潤卿

美國的餅乾、小西餅及早餐穀類食品中，將不含棕櫚油、椰子油及棕櫚仁油。



最近，美國的餅乾、小西餅及早餐穀類食品中，所含的油脂已經有所改變。美國的13家主要食品工廠最近宣布，他們將重新調整其產品配方，最主要的改變是，產品中將不含棕櫚油、椰子油及棕櫚仁油。

這3種所謂的“熱帶油”，含有極高量的飽和脂肪酸，甚至比豬油、牛油還高，這個意思是說，這種脂肪酸對於血液中的膽固醇量，特別具有提升的作用。而血液中的膽固醇含量高，是增加心臟病的危險因素。

不再使用“熱帶油”為材料的這13家食品公司包括 Sunshine, Biscuit, Kellogg, Ralston Purina 及 General Foods 等。當初這些公司用“熱帶油”的原因是產品的保鮮時間較長，且不易變味。另外，“熱帶油”比較便宜之故。（譯自 Tufts University Diet & Nutrition Letter Vol 7, No 3, May 1989）

用清潔的刷子洗水果和蔬菜，以除去農藥。

需去皮的水果和蔬菜如蘿蔔、菜心等，於去皮時削厚一點，以除去附著在表皮的農藥、虫卵、病菌或臘等。

先除去蔬菜外層敗葉，如大白菜、高麗菜等，再拆成單片沖洗，方能洗得乾淨。

總之，衛生是一種生活方式，注重食物的選擇、製備衛生，加強用具衛生的維護和養成良好的日常個人衛生習慣，才能達到食品營養衛生的目標。（資料來源：1989年6月8日洛杉磯時報）