

一物剋一物

聰明的食物保存法

引起食品中毒的因素有二類，即食品中毒性物質的存在，或受食品中微生物的感染。由於食品的種類趨於多樣化，食品加工製品量多，分佈全球各地，而且外食人口增加；如果食品加工廠的設備不足

各式各樣的大豆加工產品
(陳明哲／攝)



利用食品中天然存在的物質，可抑制食品中微生物的生長。

，衛生情況差，又缺乏衛生管理人員，則易發生食品中毒事件。再加上對於抗生素具有抗性的微生物日益增多，更造成食品中毒的嚴重現象。

預防食品中毒事件的發生，最好的方法就是降低食品中微生物之量，或抑制其生長、繁殖。其控制的方法，可分為兩方面來討論：

(一)控制環境因子以增長保存期限：

環境因子包括食品外因性的因素，如控制溫度、濕度、空氣，以及操作人員的衛生狀況、設備、器具等。這些因素的控制，所要花費的時間與金錢較多，較不經濟卻較為具體可行。

(二)控制內因性的因子：

內因性的因子有很多，包括食品中的成分、特性，現分述如下：

1.酸性高微生物不污染

適當之酸鹼值是維持食品品質的因素，而且天然的酸性食品，是防止微生物污染的最佳途徑，因為多數的微生物於中性下易存活，而只有少數的微生物能存活於pH4.0以下，所以水果、飲料、醋、酒等食品，不易污染食品中毒菌。

2.添加鹽、糖保存食品

利用乾燥法，或添加糖、鹽等來保存食品，是我國古老的食物保存法，這是降低水活性的保存食品方法。

3.營養素量多微生物滋生

食品中所含的營養素，也能提供微生物的營養，以助其生長繁殖，因此食品中營養素含量愈多，如牛奶、蛋、魚肉等則易生長微生物。故限制食品中的營養素，無形中也限制微生物的生長。

4.天然的保護外層

天然的保護外層如種皮、水果的外皮、核果的外莢層、蛋殼、動物的外皮層、獸皮等，皆具有天然的抗菌特性。

至於食品中其他天然的抗菌物質及特性，簡單敘述如下：

1.抗生物素：如蛋中avidin，能與生物素