

如何注意食物調理 預防家庭食品中毒

民國85年台灣地區食品中毒發生案件共計178件，比較民國84年的123件則多出了55件。

根據行政院衛生署編印「台灣地區食品中毒發生狀況」，一書中所統計85年的病因物質其中以腸炎弧菌居第一位(105件)，沙門氏桿菌則居第二(9件)，金黃色葡萄球菌及仙人掌桿菌同為第三位(均7件)。此四種微生物導致食品中毒的原因是生熟食品互相污染，生鮮食品加熱不夠，個人衛生習慣不良，以及食品的保存溫度不適當所造成。

根據行政院衛生署在84年所統計資料顯示，依攝食場所來分類時，在自宅發生之件數最高，計40件，佔32.5%。發生在自宅之案件，包括民眾自行調理，外購食品回家食用及外燴等情形，可見民眾之食品衛生教育觀念須再加強，除應注意自家之環境、廚房、食品原料的衛生、食物之採購、貯存及烹調的溫度、時間及個人衛生皆不容忽視。

對於預防家庭內所發生的食物中毒，在有關調理食物時應注意事項，分析如下，供大家參考。

1、在家庭中烹調食品也會發生食品中毒

談起食品中毒，一般人會馬上想到集體用餐，或到不知名的飲食店食用，而引起的食品中毒。事實上，每天在家用餐，也會發生的食品中毒。不過在家裡發生的食品中毒，中毒症狀較輕微，而且中毒人數僅1到2人，所以容易被誤認為是腸胃不舒服或是感冒、著涼，不以為是食品中毒，使得病況變的嚴重，甚至可能會死亡。

2、瞭解自己家庭的烹調情形

影響家庭中食品中毒案件可能發生的六項要點：一、食品購買時的情況；二、家中保存的情況；三、烹調前的處理過程；四、烹調進行過程；五、進食；六、剩菜的處理。分述如下。

一、食品購買時的情況

- 購買超市中有CNS標識的新鮮魚、肉或GAP的蔬菜、水果。

- 購買有標名日期的食品，並且確認消費期限後，再購買。

- 購買食品時，肉或魚等含有水份，必須在不滴漏的情形下整盒或分裝至塑膠袋，拿回家。

- 尤其生鮮食品等注重冷藏或冷凍溫度管理的食品，最好最後再購買，且購買後在路上不可停留過久。

二、在家中保存的情況

- 需冷藏或冷凍的食品，帶回家後，馬上放入冰箱。

- 冰箱冷藏室或冷凍室不可放太滿，最好只放七分滿。

- 冰箱應常用溫度計測試，因正確的溫度控制，能更保持食品的安全。冷藏室保持在10°C以下，冷凍室則保持在-18°C以下。

- 肉或魚等，應使用塑膠袋或容器盛裝再放入冰箱。這樣可防止魚肉汁液沾到其他食品，造成交叉污染。

- 魚、肉、蛋等的處理前後，手部要清洗乾淨(尤其手指)。

- 清洗手部時先塗抹肥皂，在用流水充份沖洗。雖然很簡單，但卻是防止細菌污染的好方法。

三、烹調前的處理過程

- 使用前，檢查流理台四周：1.垃圾桶是否有清理。2.抹布或手巾是否乾淨。3.有沒有洗手用的肥皂。4.流理台是否乾淨。

- 使用井水的家庭，要定期檢查水質。

- 作菜前務必記得洗手。

- 生鮮魚、肉、蛋等的處理前後，手部要清洗乾淨。而且作菜中途上洗手間、擤鼻涕等動作，之後一定要記得洗手。注意在作菜時也不可觸摸動物。

● 生鮮肉和魚等的汁液，不要滴到水果、沙拉等生食的食物。

● 切過生鮮的魚或肉後，未洗的刀及占板，不可再用來切生食的蔬菜和水果，以及煮熟的食物。

● 菜刀應有以下的分類：肉類用、魚類用、蔬菜用，以策安全。

● 買包有塑膠膜的蔬菜及切好的菜，最好再洗一次。

● 冷凍食品在解凍時不可在流理台直接解凍。因為室溫解凍，容易有食品中毒菌的繁殖。

● 冷凍食品的解凍方法有三：1.

放在冰箱冷藏室解凍。2. 利用微波爐解凍。3. 用水解凍時，最好放入密閉性的容器，再對容器沖水解凍（避免水接觸食物造成污染）。

● 冷凍食品解凍應注意事項：1. 解凍時，只取一次食用所需的份量解凍，並且解凍後馬上烹煮。2. 解凍過量的食品，如果沒有煮，不要再重覆冷凍。

● 刀、占板、抹布、菜瓜布、海綿刷等使用後，要用洗劑及流水沖洗乾淨。如果非常髒，則用漂白水浸泡一夜消毒；或選則將髒的丟棄換新。

● 食用器具如碗、筷或占板、菜刀等，洗乾淨後，用熱水沖一遍，則有消毒的效果。至於菜瓜布或海綿刷則經過煮沸的過程更安全。

四、烹調進行過程

● 烹調進行前廚房的操作台先巡視一遍，看器具、用品及洗劑等量是否充足、乾淨。

● 烹調時加熱要充份，因充份加熱可殺死食品中毒菌。在殺死食品中毒菌的要件之一，是要使食品的中心溫度達75°C並維持1分鐘以上。

● 烹煮的過程，需中途停止，不可放置室溫。應將食物移入冰箱，以防細菌的繁殖。再對此食物進行烹煮，仍要加熱充份。

● 利用微波爐進行烹煮，應採用微波專用有蓋的容器。注意烹煮的時間，對於不容易傳熱的食物，需常加攪拌。

五、進食

● 進食前要洗手。

● 洗淨手後，才可拿用乾淨的碗筷、杯盤，裝取乾淨衛生的食物進食。

● 需熱食的食物，應在食物維持熱的溫度（最好達65°C以上）時食用。需冷食的食物，取用時食物應維持在冷藏（10°C以下）的情況。

● 烹煮前後的食物，不可長時間放在室溫。（因為一般食品中毒菌，在室溫只要半小時就增加1倍）。



六、剩菜的處理

● 處理剩菜前應先洗手。

● 將剩菜倒入乾淨的碗盤，覆蓋塑膠膜後再進行保存。

● 將熱的剩菜，用容易冷且高度淺的容器，分裝保存。

● 保存時間過久，應丟棄。

● 剩菜要再加熱，最好加熱至溫度75°C；湯類的剩菜，則最好煮至沸。

● 若剩菜再加熱後，吃起來有怪味，不要吃倒掉。

預防家庭食品中毒的原則，就是讓食品中毒菌「無法附著、無法繁殖、加以殺死」。確實遵守上述六項要點，就能達到預防的效果。