

中國人對吃的要求幾乎與勤勞節儉的美名等量其觀，也就是說中國人以美食聞名世界，同樣的也以勤勞節儉讓世人刮目相看。於是在飢餓時，心中所想的是如何使食物變成美味佳餚，待酒足飯飽後，節儉美德自心中油然而升，剩下的廚餘丟了可惜，有負節儉之名聲，但若強吃進肚裡，又實在撐不下，就這樣產生了飲食的「善後」問題。

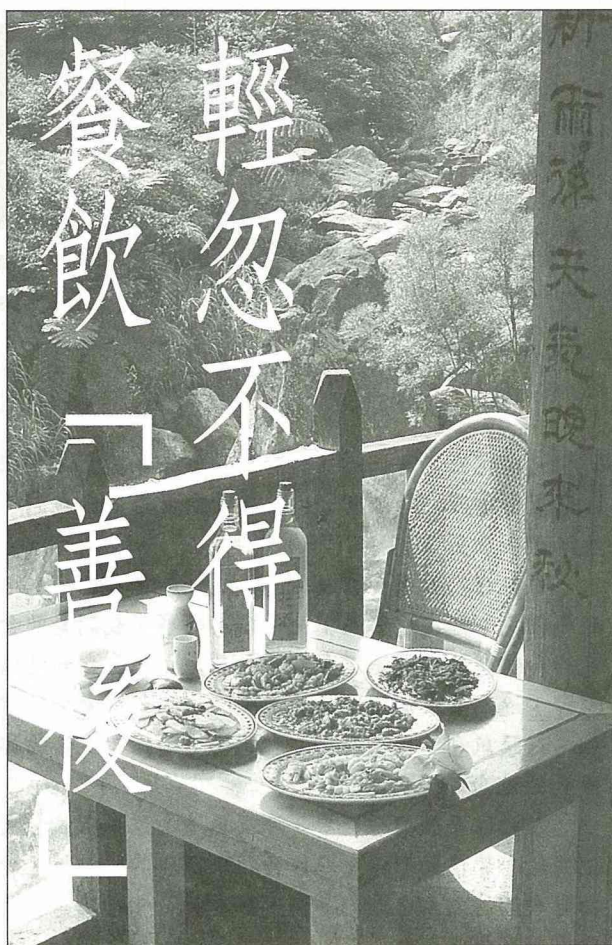
正確的說，飲食的善後包含了兩部分：一部分是廚餘，也就是剩菜剩飯的善後問題，再來就是使用過餐具、廚房的善後問題。別說這些問題與健康無關，事實上，它雖然不是直接吃進肚裡的食物，卻是可間接影響食物衛生安全的重要關鍵。為健康計，不可不慎。

如何處理「廚餘」

- 烹煮食物時，當確實掌握份量，儘可能一次吃完。
- 若估計錯誤煮的太多，則應留心收藏保存的問題。若有剩菜，不可立即放入冰箱，需等到剩菜完全涼後才可放入冰箱；放入前，菜餚需加蓋或用保鮮膜包好，以免食物變味或喪失水分。
- 置於冰箱的剩菜，最好能在2天內處理掉，否則即使是放置於冰箱也容易變質、壞掉。
- 剩飯若放置電子鍋裡，應放10小時以內吃完，以免細菌繁殖感染。
- 剩菜如是罐頭食品，開封後最好儘速食盡，若未吃完，應將剩餘部分倒入碗盤中收藏，以避免罐頭容器生鏽，污染食物。

如何收拾殘局

- 首先需去除餐具上的殘渣；碗盤上附著的殘渣剩飯常常需要大量的清潔劑，方可清洗乾淨。然而使用過多的清潔劑如果不能充分洗淨，殘留於餐具上的清潔劑往往會危害人體健康，且大量的清潔劑沖入下水道，流入河川會污染環境，在使用清潔劑去除油漬前，可先用溫水迅速將碗盤內的殘渣沖掉，如此可減少食物附著於餐盤上，接著再使用微量的清潔劑清洗不易去除的油漬即可。
- 清潔劑的選擇宜儘量使用天然的替代品；一般市面上所售之清潔劑，除肥皂外，幾乎都是合成清潔劑。化學合成的清潔劑幾乎不能在自然界中分解或消失，因此它會污染土壤、河流及海洋。對人體的影響



則是經常浸在清潔劑中的手，容易因清潔劑的浸透皮膚，造成手指的濕症，也就是所謂的富貴手；而清洗不淨的碗盤，當人們再次使用，或多或少會吃進毒素，進而破壞味蕾，麻痺某些器官，且殘毒會儲存在肝臟中。因此建議洗滌餐具時，儘可能使用天然的替代品，例如：淘米的水、煮麵的水、熱開水等都是很好的「清洗劑」。另外，千萬別使用洗衣粉來洗餐具，洗衣粉中的螢光劑對人體有害。

- 如果使用合成清潔劑，請記得用大量的清水沖洗，最後再用熱水徹底沖淨殘留於碗盤上的脂溶性物質。
- 洗淨的碗盤，最好能置於通風處風乾，再行收入碗櫃中，切不可用毛巾、抹布擦乾，以避免毛巾、抹布上的病源污染餐具。如果是使用烘碗機烘乾，則平日需多注意保持烘碗機的清潔。
- 廚房裡常用的抹布、菜瓜布、砧板等用具，需定期以熱水消毒，或置於陽光下曝曬，亦可用一般常用的漂白水消毒，但需注意漂白水包裝上說明。