



藥物食品安全週報



2026年6月5日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1081 期

香菜控看過來！ 清洗、瀝乾與保存使用重點一次看



近期香菜創意料理與零食掀起話題，從披薩、蛋塔到拌麵、火鍋等，都讓它從原本的配料成為餐桌焦點。由於香菜常直接作為配料食用，加上生長貼近土壤、葉片細密，若清洗與處理方式不當，可能會讓美味額外增添了風險。為協助民眾建立正確處理觀念，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學醫學院毒理學研究所劉興華教授，分享香菜於料理前的清洗、保存與備料原則。



香菜屬於葉菜類的一種，因葉面凹凸較多、枝葉細碎，加上多半貼近地面栽種，相較一般蔬菜，更容易夾帶泥土、細菌與蟲卵。不少民眾會將香菜直接加入涼拌、湯品等多種料理中，因此前處理與衛生習慣更顯重要。

■ 香菜葉片細密，清洗別只沖幾秒

不少人清洗香菜時，只以清水簡單沖洗幾秒便直接切碎使用，其實並不足夠。劉興華教授建議：

1 先去除根部與老葉。

2 再將香菜分束攤開，並以流動清水仔細沖洗葉面與莖部。

💡 若擔心泥沙殘留，可在清水中輕輕晃動幾次，幫助雜質沉降。

💡 不建議長時間浸泡，以免影響風味與增加微生物孳生風險。

3 香菜洗淨後應充分瀝乾，可利用廚房紙巾輕壓吸水，減少多餘水分殘留。

4 切工建議於實際料理前再進行，因香菜切開後，葉片與莖部會加速氧化，不僅香氣較易流失，也可能增加細菌附著機會。



■ 冷藏保存避免潮濕

除了清洗，保存方式同樣重要。劉興華教授指出，香菜屬高含水蔬菜，若整把放入冰箱，容易因濕氣累積而腐爛。

建議可先以紙巾包覆吸收水氣，再放入保鮮袋或保鮮盒冷藏，保存溫度以攝氏4度左右較佳。



一般而言，香菜最好於購買後三到五天內食用完畢，若出現葉片發黑、黏滑、異味或腐爛情形，則不建議再食用。

■ 交叉污染愛注意

香菜常作為料理最後點綴食材，民眾在備料過程中，也容易忽略交叉污染風險。處理香菜時，應與生肉、生海鮮使用不同砧板與刀具；若空間有限，至少應在切換食材前，以清潔劑與熱水澈底清洗器具及清潔雙手，降低病菌污染機會。

隨著香菜料理持續流行，劉興華教授提醒，無論是香菜控，或偶爾嘗鮮的民眾，只要在料理前多花幾分鐘做好清洗與保存，便能更安心享受香菜獨特的香氣與風味。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



生食海鮮藏危機 小心腸炎弧菌上身！



炎炎夏日來臨，多數人可能喜愛享用生魚片、涼拌海鮮等清爽料理。然而，高溫環境也容易讓細菌孳生，其中「腸炎弧菌」便是常見於海水與海鮮中的病原菌之一。若食用未充分加熱或處理不當的海鮮，可能引起腹痛、腹瀉、嘔吐等腸胃不適症狀。因此在享受美食之餘，也應多加留意食品安全。