

■ 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。

■ 食材保存不當與交叉污染， 恐引發腸炎弧菌中毒

腸炎弧菌具有嗜鹽性，常是海鮮食品中毒的原因，當夏季氣溫升高時繁殖速度更快。生魚片、貝類或保存不當的海鮮產品，都可能成為風險來源。

此外，若處理食材時未將生熟食分開，或刀具、砧板未澈底清潔，也容易造成交叉污染，讓細菌有機可乘。



依據113年食品中毒發生與防治年報資料顯示，腸炎弧菌已位居細菌性食品中毒案件病因物質的第三名，是國內常見且不可忽視的致病菌之一。

曾有民眾參加喜宴後，多名賓客陸續出現腸胃不適症狀，衛生單位於食品及廚工檢體中驗出腸炎弧菌，推測與料理過程中生熟食未分開及加熱不完全有關。

■ 預防腸炎弧菌，牢記「5要原則」

海鮮煮熟後再吃是預防重點，此外，想安心享用海鮮料理，可留意以下「5要原則」：

- 原則1 雙手要洗淨** | 處理食材、進食前及如廁後，應以肥皂正確洗手。
- 原則2 食材要新鮮** | 選購來源可靠、保存良好的海鮮產品。
- 原則3 生熟食要分開** | 使用不同刀具、砧板與容器處理生熟食。
- 原則4 食物要澈底加熱** | 貝類外殼打開後，仍應持續加熱3至5分鐘。
- 原則5 保存溫度要注意** | 海鮮及熟食應妥善冷藏，避免長時間置於危險溫度帶（6～70℃），減少細菌孳生。



食藥署提醒您

長者、孕婦及慢性疾病病患者等免疫力較低族群，建議避免食用生食或半熟海鮮，以降低感染風險。若食用海鮮後出現嘔吐、腹痛、腹瀉或發燒等症狀，應儘速就醫，並主動告知飲食史，以利診斷與治療。