

03. 要陰涼

蓮子應存放於陰涼乾燥處，避免放置於高溫潮濕環境中。

04. 要密封

應盡快食用完畢，未使用完的蓮子建議以密封容器保存，並放入冰箱冷藏或冷凍，以降低受潮及黴菌孳生的機會。

05. 勤檢查

定期檢查蓮子是否有過期、受潮、結塊、氣味異常、發霉、腐敗等情形。

06. 有異常即丟棄

即使只有部分蓮子發霉，黴菌菌絲也可能已伸展至其他部位，清洗、切除或剔除發霉部分，未必能完全去除污染。倘發現蓮子出現發霉、腐敗異味、變色或已超過保存期限，應立即丟棄，切勿再食用。

此外，民眾選購蓮子產品時，除了選擇信譽良好的品牌外，也應養成「適量購買、儘早食用」的習慣，避免貯放。購買後若須保存，應定期檢查食品狀態，一旦發現異常，應立即處理，切勿抱持僥倖心理。

食品安全不僅仰賴政府把關，也需要民眾從日常生活中落實正確觀念。透過正確的選購與保存方式，可降低真菌毒素污染的機會，讓家人吃得更安心。選對、存好、勤檢查，是守護健康的不二法門。

“隔餐飯菜 暗藏風險，仙人掌桿菌 來攪局

忙 碌生活中，不少人習慣把沒吃完的炒飯、炒麵、便當或配菜放進冰箱，隔天再加熱食用，既省錢又能避免浪費。不過您知道嗎？有些隔餐飯菜如果保存不當，可能暗藏細菌危機，其中常見的就是「仙人掌桿菌」！

仙人掌桿菌廣泛存在於自然環境中，也常見於米飯、麵食等澱粉類食品中。當食品長時間置於室溫下，或超過2小時未冷藏時，仙人掌桿菌可能快速生長並產生毒素。仙人掌桿菌毒素具有耐熱的特性，即使經過加熱，毒素仍然會存在，食用後可能出現噁心、嘔吐、腹痛或腹瀉等不適症狀。



■ 預防仙人掌桿菌5要原則

有些民眾以為，食物只要加熱就不會發生食品中毒，其實保存方式也是關鍵因素。提醒大家掌握預防食品中毒「5要原則」，才能吃得安心。



1. 要洗手

料理前後、拿取食物前及如廁後，都應確實以肥皂洗手，避免將細菌帶到食品上。



2. 要新鮮

食材應選擇新鮮、保存良好的食品，隔餐飯菜若出現異味、變色或黏稠感等異常情況，就不應再食用。



3. 要生熟食分開

生食與熟食應分開保存與處理，避免交叉污染。



4. 要澈底加熱

隔餐飯菜再次食用前，應充分加熱至中心溫度超過70°C以上，尤其炒飯、炒麵等澱粉類食品更應澈底加熱。



5. 要注意保存溫度

食品烹調後避免長時間存放於7°C至60°C之間的危險溫度帶，應於60°C以上保溫或7°C以下冷藏保存，並縮短存放時間。



食藥署提醒您

食品應依實際需求適量製作，烹煮完成後應儘速食用，避免長時間放置；隔餐飯菜應澈底加熱再食用，掌握正確保存與加熱原則，不讓仙人掌桿菌來攪局。