特稿

注意食物衛生 善用冰箱 慎防污染

口 本刊記

香港是著名的美食天堂，世界各地的美食共冶一爐，滿足了不少香港人的口福。

然而，所謂病從口入，每年都有不少人因為食物衛生問題引致生病，輕則肚痛、腹瀉；重則霍亂、肝炎等，我們在飽嚐口福之餘，也要認真注意身體健康，以免因食物不潔、中毒等情況導致生病。

除了要留意街外食物，也要注意家中食物的衛生，勿因一時疏忽而自食其果。

經濟不景氣，「個體戶」竟反而越來越多。究其原因，這些「個體戶」都是一些小本經營的小食店，以圖本少利大。在鬧市旺區，一間間小食店成行成市，有賣魚蛋的、有賣麵食的、有賣果汁的，款式多樣，吸引不少市民掏腰包充飢解渴。

不過，大家可有擔心這些食物的衛生問題？這些食店可能是無牌經營？即使有牌，他們的衛生情況又合乎標準嗎？

食肆衛生需改善

眾所周知，在街邊的冒牌小販熟食檔是細菌的溫床，那些使用多次的食油、清潔程序不足的食物、經煉製和暴露在空氣煙塵中的熟食，都有可能損害健康，甚至引致中毒。

即使是有牌食肆，廚房的衛生情況也令人擔心，尤其是售賣魚生壽司的食肆、店鋪，較早前衛生署的調查顯示，此類食品半數的含菌量超出標準所定，主要含金葡萄球菌及大腸桿菌。這些生吃的食物，必須即買即食，不可儲存過久，以免細菌滋生，購買時應留意製造日期及售賣店鋪的環境。

除了魚生壽司外，香港人在冬天最愛的火鍋也有機會使大快朵頤之人染病。火鍋的食物大多未經煮熟，只在滾水中「滾一滾」，難以確保細菌已被高溫殺滅，特別是貝殼類食物，很易感染甲型肝炎。

此外，近年流行的刨冰飲品，在炎炎夏日格外受歡迎。不

過雖說是「冰」，若處理不當，一樣含有細菌。這些「冰飲」若以不潔的食水製成，會含有氣單胞菌，引致食道及腸胃感染，甚至傷口發炎。

慎防食物陷阱

既然在我們四周有不少食物衛生的陷阱，面對街外及家居的陷阱，可以如何預防呢？首先，我們需清楚知道，人體最容易從那些食物感染細菌。

大部分食物都受人工污染，一般來說，很多受污染的食物表面很難察覺異樣，也不一定發出異味，因此為安全計，不論甚麼食物，都必須徹底清洗乾淨，去除任何防腐劑、人工色素等令人有慢性中毒之虞的化學物；此外，食物經高溫煮熟，有助殺死看不見的細菌。食物買回來後，應盡早煮食，以免滋生細菌。若發現肉類呈啡色；菜葉無洞卻有藥味；水果有瘀痕或過份完美(非天然而成)，都不宜購買。

若出現一般食物中毒的癥狀，例如腹痛、嘔吐、頭痛、發燒、發冷、呼吸困難等，應立刻診治。

家居衛生可安心

除注意食物本身外，我們在處理食物的過程中，也應注意衛生，確保一切清潔，才不致病從口入。

只要懂得挑選新鮮食物，配合個人及環境衛生，加上各政府部門通力合作，積極進行發牌制度，打擊冒牌熟食小販及食店，我們便可吃得安安樂樂，盡享世界美食，既健康又安心。

處理食物入廚要點

1. 徹底清洗所有食物。
2. 徹底煮熟。
3. 罐頭開封後不要存放太久。
4. 保鮮紙、儲物袋不宜重覆使用。
5. 若手部有傷口，要包紮妥當。
6. 不宜以室溫解凍。
7. 不宜解凍後再冷藏。
8. 生食、熟食的食物不宜共用同一砧板及盛器。
9. 砧板應經常以熱水及清潔液洗刷乾淨。
10. 廚具、盛器等必須清潔乾淨。
11. 已煮熟的食物不宜擺放太久。
12. 清洗碗碟、爐具及飯桌等宜使用不同的抹布。

冰箱的誤會

「只要家裏有冰箱，還怕食物會變壞嗎？」你是否也這樣想呢？

一般人都以為冰箱是萬能博士，只要將食物一股腦兒放進冰箱中便萬無一失。其實使用冰箱也有很深奧的學問！

原來很多細菌如腐敗菌、雜菌、弧形桿菌等，即使是攝氏5度以下的環境也可繁殖。因此，我們要懂得如何巧用冰箱，盡其所長：

1. 夏天時不要打開冰箱太久，超過10秒的話，冰箱的溫度便會提高。
2. 不要放置太多食物，使冰箱內冷氣難以流通。
3. 不要將塑膠物品阻塞冷氣輸出口。
4. 定期清洗冰箱，每週一次為佳。
5. 按食物性質存放，如蔬菜放在蔬果保鮮格；魚類要去除內臟並包裹好，放於冰箱的下層，以免溢出腥味。
6. 並非所有食物都要放在冰箱內，新鮮食物宜即買即吃，馬鈴薯、洋葱及蒜等只需於室溫下儲存便行。

容易受污染的食物

食物名稱／種類	所含污染物
1. 貝類海產	甲型肝炎病毒、副溶血性弧菌、過量重金屬等
2. 魚蝦蟹等海產	水銀、鉛、雪茄毒、大腸桿菌等
3. 魚生壽司	金葡萄球菌及大腸桿菌等
4. 免治牛肉、漢堡扒	埃希氏大腸桿菌、沙門氏菌及過量防腐劑
5. 蔬菜	甲胺磷等農藥
6. 水果	二氧化硫、梭狀芽苞菌等