

【健康營養補給站】夏日炎炎，預防食物中毒有撇步



夏天來了！高溫加上濕熱的天氣，細菌容易孳生，導致食物保存不易，我們經常可以在新聞上看到食物中毒或食物生菌數超標的事件，今天就大家認識幾種常見的病毒性及細菌性食物中毒：

1. 諾羅病毒：感染經常在每年的 11 月至 3 月間達到高峰，而且有一半以上的機會是經由食物傳播，易受污染的食物如即食食品、沙拉、三明治等。
2. 仙人掌桿菌：其所造成的食物中毒可分為嘔吐型及腹瀉型，嘔吐型常見於米食等澱粉類食物，而腹瀉型則常見於各種肉類及海鮮。
3. 腸炎弧菌：常見於海鮮貝類。
4. 沙門氏菌：常見於雞蛋及肉類。
5. 病原性大腸桿菌：常見於飲用水中，如傳統冰店使用的冰塊。
6. 肉毒桿菌：需要在無氧環境中繁殖，常見於罐頭或真空包裝食品。
7. 金黃葡萄球菌：廣泛的分佈在皮膚及黏膜上，因此當手上有傷口時就可能汙染食物。

另外，當食物長時間置於危險溫度帶（攝氏 4-65 度之間），且受到細菌污染，就可能引發食品中毒。其它像是食物的貯存及調理方式不當、生熟食交叉污染及食物未充分加熱等都是常見的食物中毒原因。

我們該如何避免發生食物中毒呢？有以下幾項原則：

1. 購買時，我們要注意食物本身的新鮮度。

2. 購買後，食物應盡速食用完畢或妥善儲存。
3. 烹調時，雙手、食物及器具應徹底清洗，或加熱完全後才可食用。
4. 若手部有傷口，應包紮完全並帶手套，才可接觸食物。

炎炎夏日，容易食慾不佳，今天要為大家介紹如何製備符合衛生安全及健康概念的夏日料理－清爽的涼麵及沙拉。

【日式風味涼麵】

食材(2 人份)

- 涼麵醬-芝麻醬：黑芝麻 3 克、白芝麻 37 克、冰糖 5 克、醬油 20 c.c.
- 涼麵：高鈣麵條 75 克、海苔細絲 2 克

作法：

芝麻醬：

1. 將黑芝麻、白芝麻及冰糖倒入調理機中攪打。
2. 攪打至芝麻顆粒完全消失、呈現糊狀即可。

涼麵：

1. 將水煮開後放入麵條，煮熟後撈起。
2. 當麵條煮軟後置入事先準備含有冰塊的冷開水中，冰鎮過後撈起。（冷開水及冰塊都需經過高溫煮沸處理過）。
3. 將麵條撈起擺盤，淋上自製涼麵醬及醬油、灑上海苔細絲。

營養成分（2 人份）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
530	18	25	58	4

【繽紛沙拉佐熱情果醬】

食材(2 人份)

- 沙拉醬：柳橙汁 20 c.c.、百香果 1 顆、蜂蜜 5 克

沙拉：

- 蔓生菜 50 克、紫洋蔥 50 克、櫛瓜 50 克、小番茄 7 顆、酪梨半顆、雞蛋 1 顆、蝦子 4 尾、起司塊 6 塊、葡萄乾/蔓越莓乾 25 g

作法：

1. 使用電鍋蒸煮雞蛋至全熟、蝦子川燙至呈現紅色且整隻彎曲（全熟），並將兩者先置於旁邊放涼。
2. 準備三盆水，讓生菜經過三道清洗程序：第一盆洗去生菜上殘留的泥土、雜質，第二盆仔細將每一片蔬菜洗乾淨，第三盆是冷開水，將自來水洗去。
3. 沙拉醬：將百香果洗淨後取出果肉，加入蜂蜜和柳橙汁攪拌均勻。
4. 水煮蛋去殼、切片，蝦子剝去外殼，紫洋蔥切細絲，櫛瓜、酪梨切片，小番茄對切備用
5. 所有食材可依照個人喜好擺盤，淋上預先製備好的沙拉醬即可。

營養成分（2 人份）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
535	25	24	55	11