

一起野餐露營趣！淺談防疫解封後之食品安全

週末假日，找一個陽光和煦微風輕拂的日子，號召麻吉好友全家大小一起到綠意盎然的草地上享受野餐趣。這是疫情趨緩後，多少人夢寐以求的生活享受啊。然而，在準備野餐或露營之前，您是否有留心到疫情解封後的野餐露營食品安全呢？

首先，在野餐食安方面有 6 種常見錯誤提醒您要預防：

錯誤 1：您可能一開始就未保持乾淨

準備食物前一定要洗手，並遵守洗手七要訣-內外夾弓大立腕徹底清潔；處理食物過程一旦有接觸生肉或家禽汁液時，也要洗手避免沾染污染源。在打包野餐食物之前，要先將保溫冰箱或保冷袋等包裝容器或袋子消毒清潔乾淨。另外，因為野餐過程中可能不方便取得自來水，建議先在家裡清洗水果蔬菜，即使是要剝削皮的蔬果，都應在家中先洗淨外皮，以避免細菌透過刀子或削皮器污染食物。

錯誤 2：您可能交叉污染了餐具

如果您不方便在野餐地點清洗餐具，請帶 2 套餐具：一套用於處理生肉，一套處理熟食，以避免將熟食（烤熟漢堡肉）或即食品（麵包、沙拉菜、水果）放置在沾過生肉的餐盤上，及共用刀叉器具。另外，除非已經煮沸過，否則

不要重複使用用於生肉的醃泡汁液。最後，帶出去的保冰保冷器要將生食、熟食分裝，動物性、植物性食材也應分裝。

錯誤 3：您的保冰保冷器可能不冰

保冰保冷器的效果有限，可能無法確保食物長久維持低溫，建議容器內 3/4 空間存放食物，保留 1/4 空間放置冰寶；如果可能的話，建議先將食物冷凍或冷藏後，再放入保冰保冷器。

打包好的保冷器應確保溫度維持在約 4°C（40°F）以下，還有，考量飲料取用頻率較高，經常開關門會降低保冷器的冷藏效果，因此建議最好將飲料和一般食物分開冷藏。

錯誤 4：保冰器的冰塊被改變了用途

保冰器裡散裝的冰塊是為了降溫當作冰寶使用，它可能吸附食物的味道或看不見的細菌，所以千萬不要當作飲料中的食用冰塊。若要做為食用的冰塊，一開始就要密封裝袋。

錯誤 5：您沒有準備食物溫度計

野餐時建議準備一支食物溫度計（攜帶式烹飪溫度計），因為肉類一定要煮熟才能有效抑制細菌，漢堡內部溫度至少達約 71°C（160°F）以上，雞肉和雞腿則須煮到約 74°C（165°F）以上。另外，正確使用食物溫度計的方法也很重要，如果烹煮雞胸肉時只碰觸測試骨頭，那獲得的數值就不正確。正確使用方法應避開骨頭脂肪，測試肉類或漢堡最厚最中心的部位，才能得知食物的最低溫度。

錯誤 6：您將食物放置在溫度危險區域中

溫度在 4-60°C（40-140°F）之間範圍，是食物最容易腐壞的危險區域。一旦食物放置在危險溫度的區域，每 20 分鐘細菌就會繁殖增加一倍，因此，控制食物在 4°C（40°F）以下非常重要。注意幾個小地方可避免食物溫度進入危險區域中，例如：保冷或保冰器應避免放置在車子的後車箱，建議應移至有空調的後座區；從保冷或保冰器中只取出所需要的食物份量使用，其他的部分應維持在保冷器中。

當食物必須放置在戶外時，也不要超過 2 小時，尤其當戶外溫度在 32°C（90°F）或更高溫時，只能靜置 1 小時。除了肉類以外，像蛋黃醬、鮭魚沙拉或

有乳製品為基礎的沙拉，都是非常容易腐敗的食物。在戶外活動容易使人放鬆心情而忘記時間，建議應設定計時器或手機鬧鐘，以提醒何時該吃完這些易敗壞食物。

再來，露營食安方面，除了上述 6 點常發生的錯誤需防範外，應再加強 4 點注意事項：

注意 1：每餐食物分開包裝

露營活動可以說是 3、4 倍的野餐，除了食材備量增加外，按照每一餐食材份量分裝儲存特別重要，應避免將同一食材集中在一袋分批取用。例如：不要只準備一大袋土司麵包分別打開在晚餐、早餐取用，建議應將晚餐麵包份量、早餐麵包份量分開包裝，以避免取用時污染食物，尤其是肉品更應每餐分裝保存。

注意 2：煮沸水或自備充足的飲用水

露營水源取得不易，即使找到水源，也難保水質是否乾淨？含菌數是否過高或具有毒物質，往往不是光憑肉眼就可辨識，或透過簡易淨化可以去除。因

此，為確保飲用水安全，露營時一定要將戶外取得的水煮沸後方可飲用，或可自備充足飲用水，不僅可以確保飲用安全，亦可節省等待沸水放涼的時間。

注意 3：未食用完之食物注意保存

煮熟後食物雖可降低細菌污染風險，但在食物入口之前，如未將餐點保存好，尤其在野外用餐時，食物香味難免招致蚊蠅蟲蟻，甚至吸引野生動物前來，因此記得攜帶防蠅食物罩，或避免直接將食物放置於地面上，都可降低生物性污染因子。當然，儘快將食物入口食用完畢是最安全的保存。

注意 4：食用完的廢棄物應妥善處理

在調理食物時及最後用餐完畢後，難免會產生各種食品廢棄物，包括：蔬菜枝葉水果皮、烤焦肉類或吃剩骨頭，以及未飲用完的果汁湯液等，或許有人以為直接將果皮丟棄在荒郊野地當堆肥有助於生物鏈循環再利用？但是，隨地丟棄這些食物殘餘，除了會引來蚊蠅滋生病菌、破壞環境衛生外，當蔬果種子落土生長後，也將改變原土地物種，破壞原來的生態平衡。因此，露營後的廢棄物應打包帶至合法的廢棄物處理系統中處理，或帶回家裡丟棄，才能留給露營地一個永續平衡的生態環境。

中央流行疫情指揮中心近來也大力推行防疫樂活新態度，鼓勵民眾在落實防疫之餘，也能放鬆享受生活。因此，掌握上述 10 項重點，確保食品安全無虞，相信您也能和家人好友在盛夏之際輕鬆享受快樂野餐露營趣！

參考文獻

1. Sarah Klemm, RDN, CD, LDN , How to Prevent 7 Picnic Food Safety Mistakes , eatright , Published August 9, 2019Reviewed May 2020
2. Amelia Nierenberg, How to Have a Picnic, Safely, The New York Times, May 9, 2020.

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室專員 黃崇惠