

夏季輕食如何選

文·陳珮瑩 營養師

炎炎夏日來臨，隨著氣溫不斷的上升，食慾也越來越差，民眾飲食的選擇開始朝向水分多的、清涼好入口的，新鮮水果及輕食就成了首選！但夏日食物的保存較不容易，容易有細菌大量的繁殖，一旦吃了未妥善保存的食物，就導致嘔吐、腹瀉及食物中毒。

因為氣溫高溫悶熱，容易造成許多病菌的大量繁殖。一般常見的病菌有：腸炎弧菌—容易污染生鮮的魚貝類及海鮮食品，造成頭痛、絞痛、嘔吐與腹瀉等症狀，因此生魚片及涼拌的海鮮比較容易感染，因此民眾在購買時，謹慎注意食材的新鮮度及運程的保鮮。

沙門氏桿菌—容易污染肉類、蛋類及牛奶、乳製品，如果不小心吃到污染且未煮熟的食物，將有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、血便的情形，所以夏天吃這些食物，最好完全充分加熱。

金黃色葡萄球菌—主要是因烹調者手上化膿的傷口污染食物，故需注意個人的衛生並將食物加熱至100°C以上比較安全，大家若食物當餐未攝食完畢，建議應馬上放置冰箱冷藏。

仙人掌桿菌—此菌比較容易感染澱粉類食物（如米飯、馬鈴薯等），容易引發嘔吐、腹瀉，所以這類食物烹調後應馬上食用，並且避免在室溫中放置過久。

而市面上常見的輕食有哪些可以選擇呢？有沙拉、飲品、涼麵、壽司、水果…如果喜歡在家自己動手烹調的民眾，在食材的挑選上提供一些選購的注意事項：

馬鈴薯—質地結實、表皮完整、不長芽眼。洋蔥—表皮完整光滑、乾硬、不發芽。生菜—葉片完整、青脆、水分多。花椰菜—梗需為淡青色、花珠小者較優，不建議買花梗厚或花已變成黃色。木耳—分大小二種，小的為銀耳，口感較脆，大的較肥厚，膠質較豐富。蛋—選蛋殼粗糙、無光澤，搖盪時無聲為佳。香瓜—結實、網紋明顯者較好。





最後保鮮上還有一些小技巧：

1. 食物新鮮：所有食品及調味料皆選擇有GMP、CAS國家品質認證標章，妥善處理並於保存期限內吃完。鮮肉最好在2天內食用完，若要冷凍，則冷凍前先切成料理的大小，較方便烹煮。購買魚類先用大量清水沖洗，去除魚鰓、內臟及血水再烹調或保存。夏天青菜容易腐敗，所以購買時盡量選擇乾淨的，並可用微濕的廚房紙巾將蔬菜包好，再放入塑膠袋中，可以延長保存期限，最好盡快吃完。
 2. 分裝：買回來的食材應馬上清理並加以分裝成適合分量，最好在1至2天內食用完，並避免購買太多。
 3. 生熟食分開：生熟食不管製作或存放皆須要分開，其中使用的刀具、砧板皆要分開，避免交叉污染。建議熟食放冷藏室上層，生鮮魚肉放下層為佳。
 4. 溫度：隨時注意冰箱的溫度，冷藏溫度須 7°C 以下，冷凍室維持 -18°C 以下。加熱食物的中心溫度至少須 70°C 以上，才能避免細菌孳生。
 5. 冰箱：出風口儘量不要放置食物，讓冷空氣可以均勻循環，冰箱食物儘可能不要塞滿，至少須保留30%-40%的空間，並定期整理及除霜。
 6. 洗手：夏季細菌非常多，需加強手部清潔，避免“禍從口入”。
- 相信平常多花一些心思，一定能愉快地過這個炎夏，吃的健康又安心！

