

訪談：訪問食品品保員慈濟協力食品工廠林適瑜

問題一：剩食要如何保存比較好

糧食過度生產和食物浪費是全球面臨的重要課題食物，大家應努力避免食物浪費，剩食保存不當，容易造成微生物的繁殖導致食物腐敗，吃剩食對身體也是傷害。如果無法避免剩食的話，儲存要點有

- 1.採先進先出的方式處理。
- 2.注意冷凍冷藏庫不塞太滿，應留下30%~40%空間。
- 3.冷凍庫溫度維持在攝氏零下18度C以下，冷藏庫溫度維持在攝氏7度C以下。
- 4.肉魚貝類等生鮮食品須裝在塑膠袋或容器內儲存。
- 5.熟食應置放於冷藏的上層，生食置放於下層。
- 6.乾燥食物不能受潮。
- 7.罐頭包裝食品注意不能有凸罐、破損的情形。
- 8.使用公筷夾取食物或在未食用前先將多煮的菜分裝放入冰箱冷藏，生冷食物如沙拉、豆干、泡菜等不要放置在室溫下太久，調理後立即冷藏。
- 9.以冷凍方式保存較久。
- 10.剩菜再次加熱，復熱時間要夠才能確保食物充份加熱。
11. 五穀雜糧拆封後要將空氣擠出來擱緊放進密封罐保存，存放方式要放在陰涼處，避免陽光直射。
- 12.含有油脂的食品像堅果類容易受溫度影響也容易氧化，拆封後容易變質、有油耗味，需要冷藏或冷凍保存。
- 13.粉狀類食品容易因為照光變質和氧化，所以要用密封性高的材質保存，像鋁箔袋可能比真空袋來得好，可減緩變質的速度。

問題二：食物的天然防腐方式有哪些

目前大家較熟知的食物天然防腐方式是在食物中加入酒、醋、鹽、糖這四種調味料、除了這四種以外，天然的防腐劑還有大蒜可以抗菌、辣椒的辣椒素可以抗菌、苦瓜的汁液可以防止肉類食物的腐敗、茶葉的茶多酚可以抑制細菌的生長。

除了讓剩食不易變質之外，大家也要學會判斷哪些食物壞掉不能吃了，可以從食物的顏色是否改變、氣味是否變臭變酸、出水外溢、變黏稠、液態食品變渾濁或有沉澱現象或表面出現浮膜等情形就不能再食用了。

問題三、常見污染食物來源的病菌有哪些

細菌性食品中毒致病原因菌有

1. 沙門氏桿菌：存在牛、老鼠、蛋及其製品
2. 腸炎弧菌：存在海鮮類、鹽漬物
3. 金黃色葡萄球菌：膿瘡、痰、沙拉醬、肉製品
4. 肉毒桿菌：存在土壤、動物糞便、罐頭
5. 仙人掌桿菌：存在米飯、蔬菜、布丁、食品加工品
6. 病原性大腸桿菌：存在人及動物糞便污染、水及食物

1、化學性食品中毒有

1. 化學物質：農藥、有毒非法添加、多氯聯苯
2. 有害重金屬：砷、鉛、銅、汞、鎘
3. 類過敏物質：組織胺

細菌性食品中毒預防方式

- 1.沙門氏桿菌：不耐熱只要將食品充份加熱就可食用。
- 2.腸炎弧菌：不生食
- 3.金黃色葡萄球菌：吃東西前要洗手，裝食物的器具要乾淨、食物在二天內吃完、吃不完的食物要冰冷藏或冰凍
- 4.肉毒桿菌：不耐熱只要將食品充份加熱就可食用，購買真空包裝食品要依食品標示的貯存方式並儘速吃完。
- 5.仙人掌桿菌：避免食物在室溫下儲存過久，導致細菌增生產生毒素
- 6.病原性大腸桿菌：不生食，一般烹調溫度就可滅菌。