


中秋呷健康，烤肉很科學！

文 / 衛生福利部食品藥物管理署食品組 郭淑如

時序入秋，氣候漸涼，烤肉似乎成了全民運動，正確烤肉不但吃進美味，還能吃得健康。衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）傳授大家健康呷烤肉的撇步，首先準備「兩把刷子」，避免生熟食交叉汙染；燒烤過程中，別在食材上擠檸檬汁等酸性調味料，再來就是別把食物烤到焦黑。這些撇步都經過科學驗證，請看以下分析。 

兩把刷子 生熟食分開

一般烤肉醬不會溶出網盤或鋁箔紙中的重金屬，但建議還是準備「兩把刷子」。

一罐烤肉醬、一把刷子塗到底，不分生熟食，刷子可能自生肉生菜沾上細菌或蟲卵，再繼續接觸其他熟食，交叉汙染吃進身體內，嚴重可能造成食品中毒或感染寄生蟲病，建議無論烤肉醬、烤肉刷、砧板、菜刀或器具等，皆應準備兩套，分開使用於生食及熟食。



保麗龍器皿 勿裝熟食

不少超市販售的食材以保麗龍器皿包裝，有民眾將食材取出燒烤，器皿則留著盛裝熟食，食藥署指出，保麗龍主要成分為聚苯乙烯，遇到攝氏七十五度以上高溫，可能釋放具揮發性、有毒的苯乙烯，應盡量避免使用，改用耐熱性較高的材質如不鏽鋼或陶瓷碗盤。

另外，木炭燃燒過程會產生大量懸浮微粒，吸多對人體有害，若能改用電烤爐或瓦斯爐取代木炭，不僅環保健康也能享受烤肉樂趣。



酸性調味料 盛盤再加

烤肉淋上檸檬汁或果醋，不僅增添風味，還能去油解膩，但食藥署呼籲，高度酸性的調味料應在食物烤熟上盤後再淋，若在燒烤過程添加，可能使烤網或鋁箔紙中的重金屬溶出，並隨食物吃下肚。燒烤前應檢查器具外觀是否完整，一旦破損就要丟棄更新。

許多人擔心燒烤物吃多容易致癌，食藥署曾選用肉類、吐司、甜不辣等常見烤肉食材測試，烤得越焦黑，內含的苯駢芘及其他多環芳香族碳氫化合物等有害物質就越高。要降低烤焦的情況發生，建議可先將食材切成小塊或薄片，並先蒸熟、川燙或微波後再燒烤，烤網烤盤變黑時，也應立即更換。

樂分享投稿說明

徵稿主題：

幫助長輩延緩失智、失能好策略

- 截稿日期：2020年11月5日。
- 投稿信箱 enews@mohwpaper.tw
一經採用，於出刊後1個月內核付稿費（稿費以每篇450元600字計）
- 其他投稿注意事項，請見衛福季刊官網首頁。

