

夏日露營有眉角

正確野炊保食安



夏天是露營活動的旺季，在大自然中與親朋好友野炊烹煮，格外愜意又充滿樂趣。然而要安心享受露營時光，必須先掌握野炊食安原則，從食材保存、烹調方式到個人清潔，每個環節都不能忽視，才能有效預防食品中毒，享受露營樂趣。

資料提供 | 衛生福利部食品藥物管理署

文字撰寫 | 林怡慧

掌握露營食材保存原則 野炊不踩雷

在露營野炊時，食材如何保存及處理是一門學問。從家裡出發至營地，往往需要數小時，露營活動也可能超過 2 天以上，期間食材若不能妥善低溫保存，就可能出現變質狀況。尤其是生鮮肉類、海鮮、乳製品及蔬果熟食，更需要在 7°C 以下冷藏，才能抑制細菌生長。露營期間若不能攜帶插電式小冰箱來存放食材，除了避免準備生鮮類，也必須加強容器保冰效果，可搭配保冷劑，並將冰桶存放在陰涼處，減少開啟次數，以確保食材保鮮。

為了打包攜帶方便，許多人會將生熟食一起存放，但生食中可能含有微生物或寄生蟲，若與熟食混放或共用器具，很容易造成交叉污染。因此露營野炊時，生食與熟食應分開存放，連砧板、刀具也應該區分生食、熟食專用。將生食與熟食分開放在密封盒中是最佳做法，但若只能袋裝，一定要將袋口確實密封；容易出

水的食材，建議放在箱子底層，乾鬆的食材則放在上層，減少交叉污染的風險。

野炊食材充分加熱 衛生習慣不可少

適當的加熱過程可以殺死細菌，也可以讓某些細菌產生的毒素失去活性，因此野炊時，所有食材都應該充分加熱，並確保食品中心溫度達到 70°C 以上，才能有效殺死細菌。雖然露營是一個隨心所欲、自在放鬆的過程，但是烹調好的食物，應該儘速食用完畢，尤其是高溫的夏天，食品放置在室溫超過 2 小時，細菌就可能大量繁殖。當然個人衛生也不容忽視，掌廚者在處理食材前後都應該徹底洗手，有傷口也必須包紮，避免將細菌帶入食品中。

掌握食材新鮮、設備清潔、生熟分開、澈底加熱等原則，注意每個環節的衛生管理，就能讓每一次露營野炊都吃得安心、玩得盡興，寫下更多美好回憶。 MOHW