



香港飲食文化多元，不少人愛吃不同烹調手法的美食，當中包括未經煮熟食物（俗稱「生食」），例如常見的魚生、生蠔、生雞蛋，以及一些未完全煮熟的肉類，到底「生食」有何風險？進食時有何要注意？今期醫生逐一剖析「生食」陷阱。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



生食細菌多易中毒

美食當前，不少人喜愛吃「生食」，以品嚐食物的鮮味或原味，但不時有一些因「生食」而食物中毒的個案，養和醫院駐院醫生蔡敏基醫生指出：「原因是食物本身有可能存有細菌和病毒；或是在食物儲存和處理食物過程中，有機會將細菌帶到食物，若果帶菌的食物沒有經過完全煮熟，殺死細菌便進食，便會造成食物中毒，常見例如沙門氏菌、寄生蟲如豬條蟲和副溶血性弧菌等等，有機會造成腸胃炎、腹痛、腹瀉、嘔吐、發燒等問題。」

陷阱 你要知

◀「生食」方式進食的食物，但處理不慎，有機會造成食物中毒。

不能選用淡水魚製刺身

香港人最常接觸的「生食」食物，必定非刺身莫屬，蔡敏基醫生說：「刺身處理程序或儲存不當有機會滋生沙門氏菌，三文魚刺身亦有機會有寄生蟲，其次刺身必須選用深海魚製作，絕不能『生吃』淡水魚，因為淡水魚內有機會帶有中華肝吸蟲，進食後會令人不適。」



他提醒進食刺身風險高，一般不建議市民進食，若堅持吃刺身，應光顧有信譽店舖，亦可留意若是日本進口的刺身，應經過日本農林水產部門認可，以確保其新鮮程度和不受污染。

▶市民選擇進食刺身時，應光顧有信譽的店舖。



豬、雞、羊肉不能生食

其他肉類方面，在歐洲和日本都有「生食」肉類的文化，目前只有牛肉可以在未完全煮熟的情況下進食，其餘肉類必須徹底煮熟後進食，但蔡醫生強調所有肉類最好煮熟才吃。

他說：「以最常見的牛扒為例，部分人會選擇只將表面煮熟，內裏肉質保持半生熟的狀態，但其實牛扒處理不當同樣有機會導致食物中毒，包括廚師雙手不乾淨而污染食材，或是部分不經高溫的烹調方法，都有機會令細菌在牛扒滋生。」

豬、雞、羊肉則分別帶有豬條蟲、沙門氏菌和旋毛蟲，它們可透過高溫烹煮殺死，因此豬、雞、羊肉不能『生食』。若肉類表面發黑和散發異味，則代表它已經變壞，市民不應繼續食用。」



▶豬肉和雞肉有機會含有豬條蟲或沙門氏菌，因此必須徹底煮熟後進食。

生蠔有「食肉菌」？

海鮮同樣是受大眾歡迎的「生食」食物，當中生蠔最為常見。蔡敏基醫生指選擇進食生蠔時，市民應先確保其來源安全和其生長的水源乾淨。因為生蠔有機會帶有多種病毒和細菌，包括甲型肝炎、諾如病毒、副溶血性弧菌以及創傷弧菌，而水源不乾淨，則有機會令生蠔重金屬含量超標。

蔡醫生說：「創傷弧菌俗稱『食肉菌』，它有機會於所有甲殼類海產中出現，所以市民在進食和處理時同樣需要注意，當創傷弧菌進入傷口後有機會令肌肉組織壞死、皮膚和肌肉發炎，嚴重更需要截肢。」

另外，「生食」蟹和龍蝦等甲殼類海產更有機會感染肺吸蟲，令肺和腸道受損。



▲感染創傷弧菌後或令肌肉組織壞死，嚴重需要截肢。



◀「生食」醬油蟹等甲殼類海產，有機會感染肺吸蟲。



「生食」 風險



▲進食半熟蛋或太陽蛋同樣有感染沙門氏菌的風險。

安全為上 煮熟進食

至於蔬菜類，蔡醫生指並非全部蔬菜都可以「生食」，同樣有機會受到細菌污染，所以在食用前最好先沖洗，以及浸水半小時以上，同時將農藥和細菌沖走。

「『生食』雞蛋則有機會感染沙門氏菌，即使是半熟蛋或太陽蛋同樣有感染風險，所以安全為上，最好選擇進食全熟蛋。」

至於豆腐由於製作時經過加溫處理，理論上可以即食，但在處理和儲存過程中亦有機會受污染，所以建議煮熟後進食。」蔡醫生說。

攝氏零下三十五度 殺滅寄生蟲

他又提醒，需留意食材儲存的溫度，建議將未煮的食物儲存於攝氏三至八度的雪櫃內。至於刺身方面，應先將魚類儲存在攝氏零下三十五度的冷藏格約二十小時，以殺死寄生蟲；食用刺身前，則先將魚類轉移至攝氏零至四度的雪櫃解凍，解凍後應盡快處理並食用。☒



◀未煮的食物儲存於攝氏三至八度的雪櫃內，避免細菌滋生。



養和醫院駐院醫生
蔡敏基醫生