



如何選擇及處理新鮮與急凍海產

摘錄外地經驗減低進食時之風險

魚類及貝殼類海產是日常健康飲食的重要類別，它們含有豐富的蛋白質、奧米加3的脂肪酸及其他主要營養，最重要是飽和脂肪含量極低。事實上，每餐進食適量魚類或貝殼類海產的均衡飲食能有助心臟健康及兒童健康發育成長。

海產類食品與普通食物一樣，都具同樣的食物中毒風險，消費者在購買、處理、烹調及保存魚類及貝殼類海產時可參考以下安全小貼士：

(一) 購買海鮮篇

如何挑選鮮魚

- 應挑選那些放在雪櫃或厚冰上的鮮魚，並留意盛載鮮魚的器具是否清潔；
- 鮮魚不會發出濃烈的魚腥味、酸臭或阿摩尼亞的氣味；
- 魚的眼珠應該是清澈的及有輕微凸起；
- 魚身應該是結實並帶有光澤，魚鰓泛鮮紅色並沒有黏狀物。缺乏光澤的魚身代表非新鮮魚（魚柳經雪藏後光澤會自然流失，卻不會影響食用的安全）；
- 用手按魚身時會感覺有彈性；
- 活魚的邊緣位置不會呈黑色或其他顏色（如綠色或黃色等）的轉變，亦不會在任何位置出現乾涸或糊狀。

選擇新鮮魚類進食的重要性

若注重身體健康，當挑選海產時最重要是質量，因為有些品種的魚類若在陽光下長時間曝曬，或在運送過程中沒有適當地將魚類冷藏，魚類便會容易產生有毒物質。已腐壞的魚類含有高濃度的有毒物質，經進食後容易令身體感到不適。

如何選擇急凍魚：

現今，由漁船直接捕獲的新鮮魚經加工及低溫冷藏後便成為急凍魚，同樣地，若冷藏急凍魚的冰在運送過程中開始溶化，或長時間存放在高溫下，急凍魚亦會出現腐壞。

為確保所選購的急凍魚食用安全，消費者可留意以下事項：

- 不要購買那些包裝已被開啟或包裝袋口已損毀的急凍海產；
- 避免選擇那些放在雪櫃中最凍的地方或冰櫃中最頂的位置的包裝海產；
- 如果包裝海產的袋是透明的，消費者可檢查包裝袋內是否出現結霜或冰粒結晶的情況，這表示那些急凍魚已經過長時間冷藏，或經解凍後再雪藏，若出現這種情況時，最好選購另外一包。

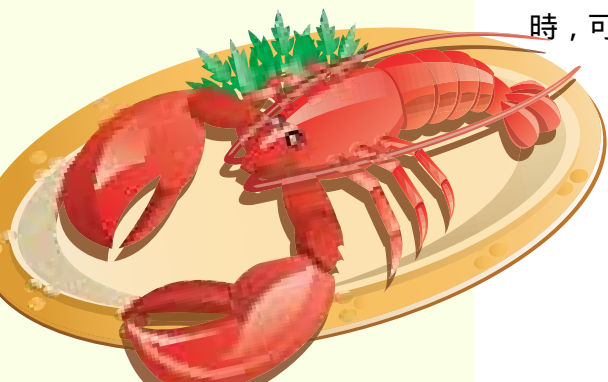
美國對選擇貝殼類海產的一般指引

美國食品藥物管理局(FDA)規定當地漁販在捕獲活貝殼類海產時應在其殼上加上標籤。同樣地，經加工的貝殼類海產的供應商亦應在盛載已剝殼海產的袋上加上標籤。標籤上應註明海產的詳細資料，包括製造商的鑑證編號，以證明捕獲及經加工後的貝殼類海產已經按照國家貝殼類食物安全監控的規定來處理。消費者可參考以下指引：

- 貝殼類海產，如青口、蠔或蜆的殼若出現裂開或破損，應立刻棄掉；
- 可嘗試用手輕碰鮮活的貝殼類海產，如青口、蠔或蜆等的殼會自動合上，當手觸碰殼時並沒有合上，即表示那些並非鮮活的貝殼類海產；
- 活蟹及龍蝦的爪不時有伸展的動作，當死亡後它們的爪便會失去活動的能力。

(二) 保存海鮮篇

食用前 - 當購買海產後應儘快將它放在厚冰上或者雪櫃內，同時，可參考以下保存海鮮的安全指引：





- 若海鮮在購買後兩天內進食，應將它存放在雪櫃內；
- 若海鮮在購買後超過兩天才進食，應先用保鮮紙將海產包好，並將它存放在冰箱內。

(三) 處理海鮮篇

海鮮解凍的安全方法 - 若將已結冰的海鮮解凍，只需放在雪櫃的保鮮格一晚使可。若想加快溶雪速度，可將海鮮放入保鮮袋並將袋口密封並浸在冷水中。若食物在溶雪後立即煮食，可放在微波爐內並選擇“解凍”模式，直至魚身變軟為止。

避免交叉感染 - 當處理新鮮或急凍的海產，最重要是避免細菌從生的食物傳播到已煮熟的食物上，以下是避免生熟食物交叉感染的小提示：

處理生的食物前或後都要用潔手液和溫水將雙手徹底清潔。若曾使用砧板處理如海產類的食物，必須以洗潔精及熱水清理砧板上的殘留物，以免讓細菌傳播到已煮熟的食物上。

避免使用物料較軟或有孔的砧板，該選用質料較堅硬或塑膠造的砧板，並確保砧板上沒有裂痕和破口，平滑的砧板表面一般較易清洗乾淨。

徹底將海鮮煮熟 - 以下方法皆可測試食物是否適當地煮熟：

- 魚類：可用小刀在已煮熟的魚身切下一小片，熟透的魚肉不會呈透明狀並容易與魚骨分開；
- 蝦及龍蝦：熟透時肉身呈珍珠白色；
- 扇貝：熟透時肉身結實、呈奶白色及不透明狀；
- 蜆、青口及蠔等貝殼類海產：貝殼類海產煮熟時殼會自動張開，煮熟後沒有把殼打開的應立即棄掉。

摘譯自美國 <http://www.fda.gov> 網頁

