

## 普渡供品別只顧「拜」不顧「安」！

### 奇美醫院營養科教你「五大要訣」防範食物中毒



奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長 賴春宏

中元普渡是臺灣重要的民俗節慶，家家戶戶都會準備豐盛的供品，以表誠心。但在夏季高溫潮濕的環境下，普渡後的供品若未妥善保存，極易成為細菌滋生的溫床，一不小心就可能釀成食物中毒。奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏提醒，拜拜供品保存不當，當心好兄弟還沒「呷」，人就先「拉肚子」！也提供普渡供品保存的五大要訣，讓民眾在祭拜後，也能安心享用「保平安」的美食。

#### 【第一要訣】熟食祭拜不超過 2 小時，拜完立即處理

中元普渡時，許多民眾習慣將熟食（如三牲）在室外供桌上擺放數小時。奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏指出，攝氏 7 至 60 度是細菌最容易繁殖的「危險溫度帶」。在炎熱的夏季，熟食在室溫下放置超過 1 小時，細菌數量就可能倍數增長，增加食物中毒的風險。因此應縮短祭拜時間，建議熟食祭拜不超過 2 小時，若氣溫超過 32 度則應在 1 小時內結束。祭拜結束後，要迅速將熟食分裝並冷藏或冷凍，特別是魚肉、海鮮等較不耐放的食材，應優先處理並盡速食用完畢。

#### 【第二要訣】充分覆蓋，避免香灰及蚊蟲汙染

普渡供品上經常會插著香，或者長時間暴露在戶外，導致香灰、灰塵或蚊蟲掉落在食物上，造成二次汙染。奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏建議，祭拜時應使用保鮮膜或鍋蓋將熟食蓋好，避免外部汙染。若供品不幸沾染香灰，務必將汙染部分切除丟棄，切勿心存僥倖。另外，也提醒，使用保鮮膜時應避免直接接觸高溫、高油的食物，以免塑化劑溶出。

### 【第三要訣】食用前務必澈底加熱！

許多人認為拜過的食物只要沒有異味就可以直接吃，這是錯誤的觀念。奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏表示，即使食物看起來沒有變質，但祭拜過程中已經滋生許多看不見的細菌。若直接食用，可能引起腸胃不適。食用前務必將食物澈底加熱，確保食物溫度達到攝氏 70 度以上，才能有效殺滅病原菌。

### 【第四要訣】罐頭、乾貨也不能輕忽

奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏提醒，普渡常見的罐頭、乾貨及零食，雖然保存期限較長，但也並非萬無一失。應在購買或食用前檢查包裝完整性，例如罐頭是否有凹陷、生鏽或膨罐現象；乾貨或零食包裝是否有破損、漏氣等狀況。若已出現異味、變色或變質跡象，切勿心存僥倖，應立即丟棄，以免造成身體不適。即使包裝完整，也應隨時注意食物的有效日期，並遵循「先進先出」原則，優先食用即將到期的供品。



中元普渡供品示意圖

### 【第五要訣】生食與熟食分開處理

如果您是自行烹煮供品，請務必遵循「生熟食分開」的原則，避免交叉汙染。奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏指出，處理生肉與熟食時，應分開使用不同的砧板與刀具，或在切換時澈底清潔，避免生肉上的細菌污染熟食，並且在接觸生食與熟食前後，都應確實洗手。

## 中元誠心拜，也要顧健康

奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏表示，中元普渡的誠意固然重要，但更要守護食品衛生安全，才能吃的更安心。只要掌握供品保存五大要訣，就能避免腸胃不適及食物中毒風險，讓「拜好兄弟」的同時，也能和家人安心享用「保平安」的美食。



### 奇美醫院營養科教你 「五大要訣」防範食物中毒

- 【第一要訣】熟食祭拜不超過2小時，拜完立即處理
- 【第二要訣】充分覆蓋，避免香灰及蚊蟲汙染
- 【第三要訣】食用前務必澈底加熱！
- 【第四要訣】罐頭、乾貨也不能輕忽
- 【第五要訣】生食與熟食分開處理

奇美醫療財團法人奇美醫院營養科組長賴春宏表示，普渡供品別只顧「拜」不顧「安」！奇美醫院營養科教你「五大要訣」防範食物中毒

## 奇美醫療財團法人奇美醫院營養諮詢門診

### 【營養諮詢門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午	●	●	●	●	●	
下午	●		●	●	●	
晚上						



《奇美醫院 哈燒新聞》YouTube 頻道 歡迎訂閱  
<https://www.youtube.com/@enews2020/community>