

安心 吃雞蛋

雞蛋的營養豐富，能夠提供人體所需的營養素，而且烹煮方法五花八門，如蒸蛋、炒蛋、煎太陽蛋等，是不少家庭每日都會食用的食材，然而偶爾會有因攝食雞蛋料理而發生的沙門氏菌食物中毒個案，我們該如何避免，安心吃雞蛋？





第一：選購要仔細

仔細觀察蛋殼的外觀性狀

- ✓ 是否有破損、裂紋
- ✓ 潔淨無斑點



第二：存放要適當

- ✓ 以容器直接貯放於冰箱
- ✓ 若雞蛋表面帶有髒污，只需要用乾布或紙巾抹拭即可
 - ▶ 不要用水清洗雞蛋！因為若未進食便清洗雞蛋，細菌容易透過蛋殼上的小孔而進入蛋內，加快雞蛋變質
 - ▶ 若雞蛋非洗不可，在清洗後應隨即煮熟
- ✓ 若你是在超市選購盒裝雞蛋，可於原有的獨立蛋盒中保存，避免污染其他食品



第三：加熱要徹底

- ✓ 處理、製作雞蛋料理前後均要徹底洗手
- ✓ 雞蛋外殼洗淨
- ✓ 所使用到的容器、用具注意應與處理熟食的分開
- ✓ 含雞蛋食材的料理應徹底加熱烹調¹
 - ▶ 若無可避免製作此類需要生蛋或半生熟蛋的食品，應選用巴氏殺菌(Pasteurization)的雞蛋或其製品²



備註：

- 1.由於雞蛋的內外都有可能被沙門氏菌、大腸桿菌等細菌污染，而且受污染的雞蛋其外表並沒有異樣。若進食未經徹底煮熟的雞蛋（滑蛋、流心蛋、班尼迪蛋等），以生蛋調配成的醬汁（蛋黃醬、火鍋沾醬等），或不作徹底加熱處理而使用雞蛋的甜品（提拉米蘇、慕絲、梳乎厘、芝士蛋糕等），有機會導致食源性疾病的發生，所以含雞蛋食材的料理應徹底加熱烹調。
- 2.巴氏殺菌蛋是將其特定溫度下加熱並保持一定時間，消滅病原體而又不把雞蛋煮熟，利用此法處理之雞蛋，能有效降低使用生雞蛋製成料理的食安風險。



「食品安全資訊」網頁
www.foodsafety.gov.mo



foodsafetytmo



食品安全資訊



市政署食品安全資訊