

113年6月消費者保護宣導-

食安小幫手 ~ 如何有效清洗生鮮芽菜，

降低微生物含量

食食藥署調查市售非即食之豌豆苗(嬰)、苜蓿芽、豆芽等生鮮芽菜類產品，發現其衛生指標菌數偏高，曾於104年5月4日發佈新聞「溫馨小叮嚀 ~ 非即食生鮮芽菜務必充分清洗避免直接生食」，提醒民眾注意。為探討這類產品最佳清洗方式，進一步以小豆苗為檢體設計實驗，依不同清水浸泡及流水沖洗時間、漂洗次數後，進行衛生指標菌檢驗，結果發現，以(1)清水浸泡15分鐘後再漂洗5次及(2)清水浸泡15分鐘，流水沖洗5分鐘後，再漂洗5次等兩種清洗方式，均可使小豆苗之大腸桿菌群含量明顯大幅下降，浸泡時間及多次漂洗是關鍵。

近年來生機飲食、蔬食沙拉等以蔬菜水果為生鮮原料製備之供食方式倍受民眾喜愛。但由於芽菜類莖葉細小易藏污納垢，因此針對市售生鮮芽菜類商品，民眾應充分漂洗或加熱後再行食用。市面上包裝精美之芽菜產品，僅有少數標示「須清洗後食用」，導致消費者有可能忽略清洗步驟而直接生食。因此建議消費者食用此類產品前務必充分清洗以降低食品中毒發生之風險，維護食用安全。

【資料來源：行政院消費者保護處】