安心吃雞排三步驟

餐飲系 賴坤明老師 / 國際處

臺灣的特色小吃世界馳名，香酥又鮮嫩多汁的雞排，更成了網路鄉民用來當「祭品文」的賭注，總能引起網友熱議。對此，中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系賴坤明副教授說明，只要牢記「安心吃雞排3步驟」，就可以安心地大啖雞排，享用美食！

◆安心買步驟1：檢查環境衛生

在良好整潔的環境下作業，才能製備出衛生安全的食品，賴坤明提醒，購買前可先檢查環境衛生狀況，如；店面環境與桌椅櫃檯是否保持整潔、無髒污雜物；食材、油桶及食品容器具，不直接放地上。若是路邊攤販，則可先觀察周遭是否有蒼蠅、蟑螂、攤位上與地面是否積垢髒亂。

另外，觀察店員服裝儀容整齊清潔，手部清潔不蓄留指甲且不佩戴飾物，工作時不得有吸菸、嚼口香糖及飲食之行為。

◆安心買步驟2：看炸油狀況

炸油的好壞，會直接影響雞排品質與人體健康，賴坤明建議，可先觀察店家的炸油，若看起來顏色深、有黏稠感、表面有大量細泡沫、大量冒煙，就表示店家所用的炸油已經變質，購買前請再三思。如果雞排出現油耗味，表示炸油已劣變，應避免食用。

◆安心買步驟3：檢查食材保存方式

溫度及暴露時間是影響細菌生長的條件，生鮮食材置於室溫過久；食材裸露未良好覆蓋，則可能被病媒與粉塵污染，增加食品中毒風險。

消費者購買前先觀察店家有沒有冷藏、冷凍等設備保存食材？有無覆蓋或防蟲、防塵設備，才不會把微生物一起吃下肚喔！

◆吃雞排，別忘注意飲食均衡

炸雞排屬於油炸食品，高油且高熱量，建議2~3人分食一塊雞排即可，或是把外皮剝掉，亦可搭配一些不裹粉的蔬菜炸物，如：杏鮑菇、四季豆、青椒，飲料可選擇無糖茶。若當天點心吃了炸雞排，正餐的量就要減少，再一起散步或提早一站下車，走路回家消耗卡路里，偶而享受美食又不會感到內疚。