



藏匿细菌最多的8种食物

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-23

鸡肉：美国消费者联盟一项全国调查发现，肉鸡中弯曲杆菌感染率高达42%，沙门氏菌感染率为12%，容易导致胃肠炎。

专家建议：买回的生鸡肉最好先用水浸泡一段时间再烹调，一定要煮烂熟透，菜刀和砧板用前、用后都应该用除菌剂清洗。

牛肉馅：美国农业部调查指出，牛肉馅中30%含葡萄球菌，12%含李斯特菌，会导致食物中毒或血液感染。

专家建议：如果做肉饼，馅不要太厚，否则饼内达不到杀菌温度。

生牡蛎：其中含有诺罗病毒、空肠弯曲菌和创伤弧菌，极易导致腹泻。

专家建议：最好不要生吃，如果一定要生吃，蘸蒜、姜、醋或柠檬汁，外加葡萄酒杀菌。

哈密瓜：美国食品和药品管理局检测发现，3.5%的哈密瓜表皮裂缝中藏有沙门氏菌，易导致腹泻。

专家建议：千万别买切开的哈密瓜，食用前用自来水冲洗整瓜15~30秒，并用刷子刷洗。

桃子：美国农业部调查发现，为了让桃子光滑洁净，农民在收获前几周会给桃子喷洒农药。到桃子上市时，其表面覆盖的农药可达9种。

专家建议：食用前用海绵或刷子洗掉桃子外面的保护蜡，或者削皮食用。

鸡蛋：煮蛋和未完全熟透的煎蛋最容易导致食物中毒。

专家建议：有裂缝的鸡蛋不能吃；保存时先放入纸盒再放进冰箱冷藏室最低处保存；摸过鸡蛋后，一定要洗手。

大葱：美国食品和药品管理局调查发现，不干净的大葱可能会导致甲肝。

专家建议：室温容易让大葱滋生沙门氏菌，买回后最好彻底清洗，剥去表层，放入冰箱保存。

熟食：美国疾控中心发现，冰箱中冷藏的熟食最易引起李斯特菌感染，因为该菌一般在寒冷环境中滋生。

专家建议：少吃熟食，熟肉和香肠超过1周没吃完就应该扔掉。

[存档文本](#)