

香菜控看過來 清洗 瀝乾與保存使用重點一次看

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

近期香菜創意料理與零食掀起話題，從披薩、蛋塔到拌麵、火鍋等，都讓它從原本的配料成為餐桌焦點。由於香菜常直接作為配料食用，加上生長貼近土壤、葉片細密，若清洗與處理方式不當，可能會讓美味額外增添了風險。為協助民衆建立正確處理觀念，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學醫學院毒理學研究所劉興華教授，分享香菜於料理前的清洗、保存與備料原則。

香菜屬於葉菜類的一種，因葉面凹凸較多、枝葉細碎，加上多半貼近地面栽種，相較一般蔬菜，更

容易夾帶泥土、細菌與蟲卵。不少民衆會將香菜直接加入涼拌、湯品等多種料理中，因此前處理與衛生習慣更顯重要。



冷藏保存避免潮濕，也別忽略

除了清洗，保存方式同樣重要。劉興華教授指出，香菜屬高含水蔬菜，若整把放入冰箱，容易因濕氣累積而腐爛。建議可先以紙巾包覆吸收水氣，再放入保鮮袋或保鮮盒冷藏，保存溫度以攝氏 4 度左右較佳。一般而言，香菜最好於購買後三到五天內食用完畢，若出現葉片發黑、黏滑、異味或腐爛情形，則不建議再食用。



香菜葉片細密，清洗別只沖幾秒

不少人清洗香菜時，只以清簡單沖洗幾秒便直接切碎使用，其實並不足夠。劉興華教授建議：

1. 先去除根部與老葉
2. 再將香菜分束攤開，並以流動清水仔細沖洗葉面與莖部。若擔心泥沙殘留，可在清水中輕輕晃動幾次，幫助雜質沉降；不建議長時間浸泡，以免影響風味與增加微生物孳生風險。
3. 香菜洗淨後應充分瀝乾，可利用廚房紙巾輕壓吸水，減少多餘水分殘留。
4. 切工建議於實際料理前再進行，因香菜切開後，葉片與莖部會加速氧化，不僅香氣較易流失，也可能增加細菌附著機會。

交叉污染愛注意

香菜常作為料理最後點綴食材，民衆在備料過程中，也容易忽略交叉污染風險。處理香菜時，應與生肉、生海鮮使用不同砧板與刀具；若空間有限，至少應在切換食材前，以清潔劑與熱水澈底清洗器具及清潔雙手，降低病菌污染機會。

隨著香菜料理持續流行，劉興華教授提醒，無論是香菜控，或偶爾嘗鮮的民衆，只要在料理前多花幾分鐘做好清洗與保存，便能更安心享受香菜獨特的香氣與風味。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1081 期）