



## 新手上菜，小心安全

恩主公醫院皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

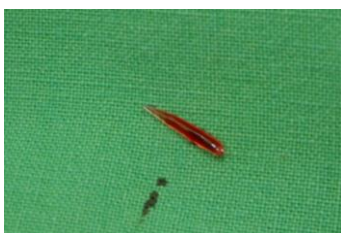
武漢肺炎改變很多人的生活方式，許多很少下廚的民眾，為了健康，開始煮婦或煮夫人生。門診中也看到一些因為下廚而受傷的病患，提醒大家洗手作羹湯的一些應注意事項。

遠離熱氣及火源。煎煮炒炸燉滷蒸是烹調食物的幾個方法，食物、水及油可以創造出美味的佳餚，但也會造成意外燙傷的憾事。提醒大家，放食物下鍋油煎或油炸時，記得擦乾水分，可避免油滴噴濺導致受傷。燉煮蒸滷時產生的熱蒸氣，也常造成傷害，許多鍋具或蓋子有排氣孔，請調整方向，讓隨之排出的蒸氣遠離自己。

避免被未烹調的生鮮扎刺。料理肉類或生鮮，要小心被魚鰭、魚刺、雞鴨的碎骨或豬牛羊肉的大骨扎傷或刺傷。真的不擅長處理肉類或生鮮，可以買已經處理好的食材代替，若不小心被扎刺，要仔細照顧及觀察傷口，避免傷口感染或異物留在皮膚裡。

門診有位患者，二個月前處理生魚時，被魚鰭刺傷，當下簡單包紮後就繼續煮飯，雖然皮膚傷口後來看起來有癒合，但碰觸時都會疼痛，偶而還會紅腫或有少量滲液流出。服用抗生素及消炎藥物後，狀況還是時好時壞，未完全改善，經皮膚專科醫師檢查後，手術取出仍留在皮膚內的魚鰭，才終於解決因異物導致皮膚發炎的困擾。

使用刀具勿一心多用。廚師訓練時首重刀工，要快又準。我們平凡人只求安全下台，不要把自己的皮肉切進去加菜。抖掉或擦掉食物上的水分，可以避免用刀時因濕滑而受傷；不規則形的食物，如圓形的洋蔥或馬鈴薯，先切一刀讓食物可以平放不滾動，可增加使用刀具的安全性。新手切菜就避免一心多用，也是避免刀傷的重要原則，不要一邊切菜又還要顧爐火，手忙腳亂是受傷的危險因子。



手術取出留在手中兩個多月的魚鰭



油滴造成手指二度燙傷



料理生魚被刺傷後，手指前端產生紅腫的丘疹



遠離熱源、避免扎刺及小心使用刀具，就能安全上菜囉。