

三文鱼到底能不能生吃？

专家：关键看两类指标

最近，山姆冰鲜三文鱼改说明的消息引发关注：不再标注“开袋即食”，而是推荐“加热后烹饪使用”。这是不是意味着三文鱼不能再生吃了呢？

对此，山姆客服回应每个人体质不同，不建议生食是为了避免引起肠胃不适。不过，对关注食品安全的消费者来说，这样的回应似乎不解渴：三文鱼到底能不能生吃？是不是“海水鱼能生吃，淡水鱼不能生吃”？以及在“能不能生吃”上，还有没有消费误区？



在“深蓝1号”，工作人员在养殖工船上加工刚收获三文鱼。 新华社发（俞方平 摄）

能否生吃关注两个指标

“水产品能不能生吃，首先要符合GB101316《食品安全国家标准动物性水产制品》中有关‘即食动物性水产制品’的要求，在产品上应予标识，其中重点要关注两类指标：是否达到即食生制水产品品质要求；寄生虫、菌落总数和大肠菌群等指标是否超标。”中国水产科学研究院东海水产研究所研究员、水产品质量安全与加工研究室主任郭全友说。

影响这些指标的，往往涉及水产养殖销售全过程，包括种、养、饵、加等多个关键点。其中，“种”指的是种源、“养”是养殖环境、“饵”指饵料、“加”指加工。很多人觉得“海水鱼能生吃，淡水鱼不能生吃”，主要原因在于觉得海水养殖或捕捞的水产品环境比较洁净，不容易有寄生虫。但就淡水养殖而言，如果能对环境、饵料等严格把关，同样可以做到寄生虫

可控，实现“生食”目标；海水鱼如果达不到相关标准，同样不能“生食”。

需要注意的是“加工”涉及的环节多且复杂，除了加工本身，还包括运输、存储等。哪怕是养殖在干净水域、不含寄生虫的水产品，如果在加工、存储、运输过程中受到污染，也可能出现安全指标超标的问题。此时，原本可以“生食”的水产品也会变得不再适合“生食”。

回到三文鱼，由于养殖加工的标准不同，市场上本身就存在“可生食”和“需加热烹饪”等不同三文鱼产品，建议消费者按商家标示的方式食用。对于喜欢吃三文鱼刺身的消费者，可以购买标注“可生食”的达标产品。不过，公众要注意，“生食”始终存在风险，应根据个人情况选择。

芥末、醋、烧酒都不能杀菌

“生食”的风险在哪里？主要是产品含有寄生虫或微生物。

有人说，在吃“鱼生”或“刺身”时，芥末、醋、烧酒等能够杀灭这类水产品上的寄生虫和微生物。因此，搭配调料、高度酒就能安全食用了。这也是消费误区。

调料、高度酒等不足以杀灭寄生虫鱼微生物，这类有害物质最怕的是高温，这也是监管部门提醒公众“烧熟煮透”的原因。

事实上，针对生食水产品，国家市场监督管理总局发布过消费提醒，建议关注产品的新鲜度和存储条件。

具体来看，消费者应尽可能购买新鲜的生食动物性水产品。可

通过观察产品色泽是否正常，初步判断产品是否新鲜和安全；通过按压产品，看其是否有弹性，进一步判断产品是否新鲜；还可询问商家产品的产地，产自环境良好的养殖水域的水产品更适合生食。

在存储温度上，不仅购买时的产品应当妥善冷藏保存，购买后也要及时食用。如果不能立即食用，应务必置于冰箱中贮存；贮存后若发现出现了不良气味，就不能再食用。

此外，鉴于生食动物性水产品通常在低温条件下食用，孕妇、婴幼儿、老年人、肠胃不好及免疫力较弱的人群应该避免或谨慎食用，以免造成肠胃不适。

这些食材也不建议生吃

值得一提的，“生食”有风险的并不仅有水产品，还涉及多种常见食材，比如鸡蛋、水生植物等。部分产品看似“无菌”，但因为运输、存储、加工过程中可能遭到二次污染，同样会引发身体不适甚至引发疾病。

其中，“可生食鸡蛋”是近年来较受欢迎的产品。中国科协指出，就生产环节看，一些正规品牌的“可生食鸡蛋”在生产环节有严格的质量把控，确实实现了“无菌可生食”。但在销售环节中，它们仍有可能被污染。即便没有污染，可生食鸡蛋也有一个“可生食期限”——通常在10至15天，而且要10℃以下冷藏保存。超过这一期限或不当保存，意味着被污染的风险大大增加，从而失去可生食的品质，不建议再生食。当然，超过了“可生食期限”的鸡蛋并不是不能吃了，只是要煮熟。

此外，不建议生食水生植物。部分消费者有凉拌生食水芹菜、荸荠、菱角、茭白、莲藕等水生植物的习惯。殊不知，这类植物的安全性与生长环境息息相关，很容易被水体污染，存在寄生虫或寄生虫卵，一旦食入，后果严重。最近，上海市公共卫生临床中心救治了一名因生食水芹菜而感染肝片形吸虫病的患者，最后向世界卫生组织（WHO）申请了特效药才得以治疗。

不过，寄生虫基本惧怕高温，只要炒熟、煮熟、蒸熟等，就能大大降低感染寄生虫的风险。

□上观新闻

热线关注

达州晚报
我帮你

05

星期五
2024年3月1日

2382258

□主编：杨波
□编辑：何双将
□美编：何双将



网友上传的从山姆会员商店购买的冰鲜三文鱼片价签。（图片源自半岛晨报）

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。



掌上达州