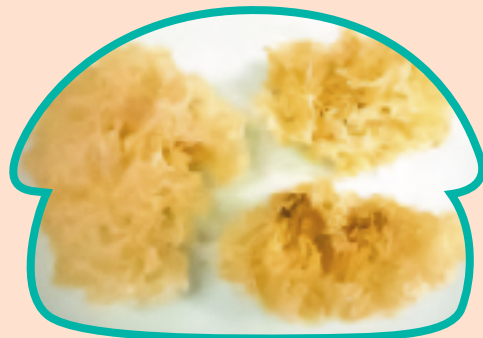


附件

香港常見的食用菇



新鮮的香菇 (冬菇、花菇)



乾的銀耳



新鮮的靈芝菇



新鮮的金針菇 (金菇)



新鮮的草菇



乾的木耳

新鮮的金頂菇 (金頂側耳)



新鮮的洋蘑菇 (蘑菇、洋菇)



新鮮的秀珍菇 (鳳尾菇)

當心進食菇類 引致食物中毒





現時不少香港人都愛進食菇類。香港市面常見的菇類約有20個品種（看附件），包括香菇（學名：*Lentinula edodes*，別名：冬菇、花菇），以及草菇（學名：*Volvariella volvacea*）。進食菇類並非全無風險；市民進食菇類引致食物中毒的個案偶有發生。

菇類中毒的症狀

菇類中毒一般是急性的，嚴重程度要視乎進食菇類的品種及數量，進食者也會出現各種不同的症狀。菇類中毒的潛伏期一般較短，進食者會出現腸道症狀，最常見的是噁心、嘔吐和腹痛。有時也會出現其他的區別徵象，包括極度口渴、大量出汗、出現幻覺、昏迷，以及其他神經性症狀。此外，有些人會特別敏感，在進食一些常見的菇類品種後會出現過敏反應，包括會自行消退的腸道不適。在進食某些菇類如：棒柄杯傘（學名：*Clitocybe clavipes*）和墨汁鬼傘（學名：*Coprinus atramentarius*）後的72小時內，如進食者飲用含酒精飲品，會出現輕微的腸道和心血管不適。嚴重者可導致肝功能衰竭，甚至死亡。

菇類毒素是一種由真菌自然生產的毒素。導致人類中毒的菇類毒素，大部分是不能以烹煮、製罐、冷藏或其他食物加工方法清除。

進食菇類引致食物中毒的原因

- 進食了有毒的菇類或菇類的有毒代謝物
- 進食了未熟或未經煮透的菇類，例如豬肚菇（學名：*Clitocybe geotropa*）、蘑菇（學名：*Agaricus brunnescens*）和草菇；這些菇類會產生不耐熱的腸道刺激物
- 進食了有毒的野菇
- 進食了市面上出售與可食用菇類混雜在一起的有毒菇類
- 食用被食源性病原體污染的菇類



切勿採摘及進食野生菇類

一些可食用的野生菇類在外表上與有毒菇類非常相似，而且兩者可能生長在同一環境。因此，野生菇類在售賣前通常經專家鑑定。野生菇類可能含有不同種類的有毒物質，例如毒傘肽、毒蕈鹼或腸胃毒素，可引致腹痛、嘔吐、抽搐，甚或死亡。市民應注意食用野生菌的風險，不應採摘野生菌食用。



浸泡經乾燥的菇類

在烹煮乾燥菇類（如黑木耳）前先用水浸泡菇類是常見做法。雖然可食用的乾燥菇類不含毒素，但如處理不當，浸泡有利細菌滋長。為預防食物中毒，應先以流動的清水沖洗乾淨乾燥菇類，然後放入清潔的容器內浸泡，並避免一次過浸泡過多菇類。在室溫浸泡菇類的時間不宜過長，一般不超過2小時，否則應該放入雪櫃進行浸泡。已浸泡的菇類應盡快烹煮食用。如果發現浸泡後的菇類表面黏糊或有異味，就應該丟掉。



菇類中的李斯特菌

過往，海外曾發生過因食用被李斯特菌污染的金菇而導致的食物中毒事件，常見於易受到感染高危人士，包括嬰幼兒、老年人和免疫力低下的人士。值得注意的是，孕婦一旦感染李斯特菌會有流產或死產的風險。雖然李斯特菌可以在低至0°C的溫度下存活和繁殖，但細菌在正常烹飪溫度下很容易被破壞。因此，市民應將未經烹煮的菇類與熟食分開存放，以免交叉污染；並把菇類徹底清洗及煮熟，才可進食。



給市民的建議

- 由於難以分辨食用菇和非食用菇或其有毒代謝物（圖1），因此切勿自行採摘野菇進食
- 向信譽良好的可靠供應商購買食物
- 選購預先包裝的菇類時，應查看包裝上的「此日期前食用」期限
- 不要購買懷疑混雜了不明品種的菇類（圖2）
- 如選購的菇類呈不衛生情況（沾有栽培物料）（圖3和4），或有變壞現象（出現有色斑點/發出異味/釋出黏液等）（圖5），便不要購買
- 應把菇類徹底清洗及煮熟，才可進食
- 如需隔夜泡發菇類，應把菇類放入雪櫃內
- 如懷疑進食菇類引致中毒，須立即求醫

已變壞/受污染/不適當收割/有毒的菇類



圖1 有毒的環柄菇。曾被市民誤服，引致食物中毒



圖3 新鮮香菇。菇腳仍沾有栽培物（紅圈所示），以致產品「受污染」



圖2 兩種不同豬肚菇混合在一起



圖4 不適當的收割產生大量栽培物殘留在金針菇上



圖5 受真菌感染的新鮮香菇（紅圈所示）

鳴謝

本單張的內容及照片獲香港中文大學趙紹惠教授提供專業意見及准許刊登。食物環境衛生署謹此向趙紹惠教授致謝。