

大连新闻传媒集团记者常婷

吃木耳还能中毒？日前东莞一位女士，将木耳浸水泡发约5到6小时后进行烹饪煮食，隔天继续食用剩余的木耳，之后因腹痛入院治疗，检查得知是木耳中毒，毒素堆积肝脏，引起急性肝功能衰竭，因抢救无效该女士不幸身亡。

干木耳泡发，可炒，可凉拌，可做汤，是家常菜，可能有人吃了多少年也不知道它竟然还有中毒的风险。

事例：有人泡一盆吃很多天

实际上木耳中毒事件几乎每年都会发生，而从这些中毒的患者可以提取出以下几个关键词：“泡发时间长”“隔夜”。记者采访发现，木耳一泡就是好几天的家庭还真不少。市民吴先生告诉记者，家里人挺爱吃木耳的，但是每次吃都得泡挺麻烦。于是，他每次泡一盆木耳，放进冰箱里，随吃随取。后来看到吃木耳中毒的新闻后也有点担心，不过他说自己每天都会给木耳换水，应该不会出问题。再说这么吃好几年了家里人都好好的，没中过毒。虽然吴先生胸有成竹，家人们可不干了，自从看了新闻之后，再也不让吴先生泡发那么多木耳了，现在都是吃多少就泡多少。

市民陈女士说，平时工作挺忙的，下了班哪还有时间泡发木耳，可又想吃，怎么办呢？她的妙招是每次都泡发好了，洗干净放冰箱冷冻。想吃的时候拿出来很快就可以下锅。“这么做应该没啥事吧。”对此记者也咨询了本市一些医院的营养科专家，他们的说法是最好现吃现泡，不要存着，避免不必要的风险，至于老百姓的这些妙招是不是万无一失，还真不敢保准。

木耳什么情况下吃能中毒

国家市场监督管理总局曾在2018年发布如何预防椰酵假单胞菌食物中毒的消费提示，其中就提到了木耳：椰酵假单胞菌食物中毒多发生在夏、秋季。有三类食品如果被环境中的微生物污染，容易发生椰酵假单胞菌中毒：一是谷类发酵制品如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、糍粑、醋凉粉等；二是变质银耳、木耳；三是薯类制品如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。椰酵假单胞菌来源于土壤，可能会随加工原料而污染食品。

医生解释：当木耳干燥的时候，微生物无法生长，一旦泡水，在环境温度较高的情况下，就不可避免地滋生多种微生物，变成培养基。椰酵假单胞菌可能在这种条件下产生米酵菌酸，导致食用者中毒。

据了解，米酵菌酸耐热性很强，120℃高温处理1小时仍可保持毒性。值得注意的是

，这种菌引起的中毒非常凶险，潜伏期一般为30分钟~12小时，少数长达1~2天。主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。重者出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、惊厥、抽搐、休克甚至死亡。该食物中毒无特效解毒药物，病后恢复情况与食入毒素的量有关。

## 家庭烹饪木耳该咋做

你是否在泡发木耳的时候只是将木耳拿出来直接扔进水里泡发？是不是把泡发的木耳直接用来凉拌？是不是觉得越是新鲜采摘来的木耳就越是安全美味？根据国家市场监督管理总局发布的提示显示，以上的这些做法都不对。烹调木耳应该注意以下几点：1.首先要将其表面清洗干净，然后使用干净的容器和水泡发，一次不宜泡发过多，泡发好后要及时食用；如需过夜，应放在冰箱冷藏室；泡发后如果发现耳片发黏、软、无韧性或有异味，一定要丢弃。

2.食用泡发好的木耳或银耳前，要彻底清洗干净后再烹调。如需凉拌，也一定要在选好食材的基础上，用开水焯熟，并适当添加大蒜、醋等，以降低发病率和死亡率。

3.不要食用自采鲜银耳或鲜木耳。特别是已变质的鲜银耳或木耳，引起中毒的风险极高，不可食用。

4.不提倡消费者从农贸市场等场所购买木耳菌种后随意自行栽培、食用。由于缺乏栽培知识，无法科学控制木耳的培养环境，存在椰酵假单胞菌污染及产生毒素的风险。

如果怀疑中毒，必须立即停止食用可疑食品，尽快催吐，以减少毒素的吸收和对机体的损伤并及时送医院救治。

## 案例说话

### ◆2015年7月

浙江的陈先生吃了泡发快3天的黑木耳引起中毒，出现了多器官功能衰竭，抢救一周后才脱离危险；

### ◆2016年7月

辽宁一对夫妇，因吃了泡了快2天的黑木耳，双双出现中毒症状，造成肝肾衰竭、中毒性休克；

◆2017年7月

辽宁一名28岁女士因为一碗泡了2天的黑木耳，陷入昏迷，出现多脏器功能衰竭；

◆2018年7月

浙江一家四口吃了浸泡2天的木耳中毒。