



發芽馬鈴薯

文 / 黃乃芸

(中華安全永續發展協會理事長)

馬鈴薯是咖哩雞、馬鈴薯燉排骨等美食的最佳配角。挑選馬鈴薯須掌握「不能發芽，不能綠皮」的原則。前陣子「馬鈴薯發芽」的新聞讓我們重新思考馬鈴薯的食安疑慮。我們必須學會觀察馬鈴薯。發芽初期的小芽無毒，外皮上出現小小的、堅

實的淺色凸起芽眼，是安全的。綠色芽眼開始生長，甚至有小葉子，這時已生成「龍葵鹼」。還有馬鈴薯塊莖會皺縮、軟化。龍葵鹼是可怕的毒素嗎？龍葵鹼原就少量存於馬鈴薯中，被光照射時，外皮顏色轉綠、發芽，龍葵鹼含量大幅增加，這是為

防禦新芽被感染；它的濃度集中在芽眼和外皮。龍葵鹼耐高溫，即使切除芽眼或綠皮，高溫蒸、煮、炒、炸，也不會破壞毒性。馬鈴薯龍葵鹼含量一般為二十到一百ppm，世界衛生標準訂兩百ppm以內是安全的，但是芽眼四周變綠部位的含量極高

，甚至可達五千ppm，因此誤食是非常危險的。早年摩斯漢堡的「綠薯條事件」，消費者投訴有嘴麻、惡心感，就是吃了大量龍葵鹼的反應，那次檢出近一千五百ppm。大量攝入，嚴重的會發生神經失調，連續好幾天拉肚子，甚至死亡。馬鈴薯和洋蔥存放在一起

，潮濕高溫，不通風，有光照，都會加快馬鈴薯發芽。馬鈴薯發芽了，只是芽眼，仍然結實，外皮沒有萎縮跡象，那麼可能還能吃。但如果猶豫不知是否判斷正確，就不要吃了。料理時沒有派上用場的馬鈴薯削皮切塊，放冷凍庫；能不儲存馬鈴薯會更安心。



生活常規內化成習慣

文 / 杏如 圖 / 達志影像

到日本旅遊，如果剛好遇到小學生的上學時間，常會看到的畫面，是學生背著方方正正的書包，自己走路去學校，身邊幾乎沒有父母陪同。在日本，孩子一旦上小學，就得學習「獨立」。培養獨立的第一步，就是自己走路上學。

通學文化差異

女兒一年級剛開學時，當我告訴她：「你現在得自己走路上學咯！」她一開始有點緊張，畢竟六歲就要獨自走路

上下學，對她來說是不小的挑戰。開學時，學校發給每個孩子警報器，提醒小朋友掛在書包上。如果遇到壞人，立刻拉響警報器。學校也對新生進行安全宣導，教導孩子如果在路上遇到危險該怎麼應對。女兒很快就適應了，大約兩週後，她已習慣一個人上學。其實，孩

子能安心自己上學的關鍵，在於交通環境的安全。日本街道上大多是腳踏車，很少有摩托車穿梭；開車的駕駛看到

重視團體秩序

不僅通學文化，日本學校對生活規範也非常重視。開學初期舉辦家



長說明會時，其中有兩條規定，讓我印象非常深刻。

第一，不可以帶零食或飲料到學校，水壺裡也不能裝運動飲料，只

能裝水或麥茶。第二，學生不能使用卡通人物的文具用品。從鉛筆盒到文具，大多只能使用素色、簡單的樣式。女兒很自然的接受這樣的規定。她們不會帶零食或飲料到學校，也不會邊走邊吃東西。

反觀臺灣，很多父母怕孩子在學校肚子餓，帶餅乾或水果到學校吃其實很常見；同學旅遊後，帶伴手禮分享，或在生日時發糖果請全班同學，也是常態。有些老師甚至用小餅乾，或是讓學生集點數，學期末換速食或手搖飲等獎勵好表現。

日本學校不讓學生吃零食，也有不少優點：減少交叉感染、生病的機會，

以及保持教室整潔。另外，同學不能在學校發禮物。不論是生日禮物，還是出國旅遊帶回來的伴手禮，都不允許在學校分送。這樣的規定，其實是為了避免孩子之間產生比較心理。如果有人送禮物，有人沒送，很容易讓孩子產生「誰家比較有錢」或「誰家比較好」的想法，乾脆從制度上直接避免這些問題。

臺日文化各有特色，但日本學校的確很重視把教育的本質做好。從小培養孩子良好的生活習慣，讓他們知道在什麼場合該做什麼事情；學校不只是學習知識的地方，更是學習規範、禮儀與紀律的地方。