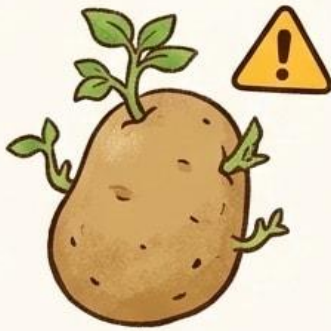


發芽食物：吃得安心 vs 潛在毒素

**✗ 絕對不能吃
(有毒素)**



馬鈴薯

(發芽產生『龍葵鹼』，
高溫也無法去除，
吃多中毒)

✓ 發芽仍可吃 (口感變差)



地瓜(番薯)



蒜頭(蒜苗)



洋蔥



薑



✗ 發霉腐爛不能吃



芋頭

⚠ 需特別注意：花生

人工催芽
(花生芽) ✓



意外潮濕發芽
(黃麴毒素) ✗



保存小撇步

馬鈴薯避光，放顆蘋果抑制發芽

林俐岑營養師製作