

## 食品安全系列宣传 2021 年之三十：

### 发木耳时间太长吃了可能中毒？

来源：科学辟谣 时间：2021-09-14

流言：发木耳可以多泡一会，这样吸水充分更好吃。

真相：发木耳时间过长，可能导致细菌滋生，使人中毒。

2018 年 7 月 31 日，金华市某区某村民家中发生一起怀疑因食用浸泡时间过长的黑木耳引起的食物中毒的事件，一共 3 人中毒，一人经抢救无效后死亡。

造成此次中毒事件的关键原因，是当事人用浸泡了 3 天的黑木耳做了大白菜木耳炒饭和凉拌黑木耳。在长时间泡发过程中，木耳会滋生毒假单胞菌，产生米酵菌酸毒素。



米酵菌酸对人和动物均有强烈的毒性作用，是引起食物中毒和致人死亡的主要毒素。它会导致中毒型肝炎，情况严重可引发多脏器衰竭，甚至死亡。因其毒性强，无特效解毒药。

所以，长时间泡发的木耳绝对不可以食用。那么黑木耳泡发的时间控制在多少才安全呢？建议控制在 4 小时以内，且水温不要太高，一般 30℃ 为最适宜的温度。有实验表明，黑木耳泡发超过 6 小时边缘就会出现开裂，严重影响木耳的品质，也更容易受到微生物污染。本文由“科学辟谣平台”（ID: Science\_Facts）出品。