



藥物食品安全週報



2025年5月30日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1028 期

肉品 冷凍解凍 小心機，安全美味不打折



凍保存與解凍肉品看似簡單卻有大學問。食品藥物管理署(下稱食藥署)請臺灣海洋大學食品科學系劉修銘助理教授，分享避免肉品細菌孳生的安全存取秘訣。

現代人為了方便保存食材，常將肉品冷凍儲存。然而，冷凍與解凍肉品若操作不當，可能導致微生物生長。許多人以為冷凍保存即可完全避免細菌生長的風險，但事實上，冷凍只能暫時抑制細菌活性，並不能將其殺死。一旦肉品解凍，溫度回升至適合細菌繁殖的7℃～60℃危險溫度帶，細菌便可能迅速孳生。特別是像沙門氏桿菌、大腸桿菌等常見致病菌，更容易在解凍過程中孳生，若肉品反覆冷凍與解凍，甚至可能造成肉質變化與污染風險累積，增加食品中毒的可能。

安全解凍這樣做！

避免細菌孳生的3種方法

劉修銘助理教授表示，解凍肉品應採取安全、衛生的方式。最推薦的方法是將冷凍肉品放置於冰箱冷藏室，讓其在低溫環境下緩慢解凍，這樣可有效控制細菌增長速度，確保肉品解凍後仍保有較佳的衛生狀態。當需要快速解凍時，可將密封包裝之肉品浸泡於冷水中，並每30分鐘更換一次水，或採用緩慢流動之冷水解凍。此作法可避免肉品暴露於高溫環境，同時提升熱交換效率，並藉由縮短其處於危險溫度帶的時間，降低細菌孳生的風險。使用微波爐解凍雖然快速，但因加熱不均，部分區域可能過熱或仍未完全解凍，建議使用後立即烹調，不應再冷藏或長時間放置。最不建議將肉品直接置於室溫下解凍，尤其是放置數小時以上，因為外層雖然已解凍，但內部仍冰凍，導致外層長時間暴露

安全解凍的3種方法



冷藏解凍 最安全

將冷凍肉品置於冰箱冷藏室，於低溫環境下緩慢解凍。



冷水解凍

將密封包裝之肉品浸泡於冷水中，每30分鐘換一次水，或採用緩慢流動之冷水解凍。



微波爐解凍 最快速

因加熱不均，部分區域可能過熱或仍未完全解凍，微波後應立即烹調，不應再冷藏或長時間放置。



室溫解凍

不建議將肉品直接置於室溫下解凍，因長時間暴露於危險溫度帶，細菌孳生最為快速。

於危險溫度帶，為細菌提供孳生機會。

肉品變質怎麼看？ 顏色、氣味、觸感一次判斷

除了正確解凍方式，學會辨識肉品是否變質也是保障食安的關鍵。新鮮肉品應具有自然的紅潤或粉色外觀，若發現肉色暗沉，有可能為劣變的徵兆。氣味亦可搭配作為判斷依據，新鮮肉品應無明顯異味，若聞起來有酸味、腥臭或其他刺鼻氣味，就表示肉品可能已腐敗。

此外，肉品表面若出現黏稠液體或異常濕滑感，也可能是細菌孳生的結果，應立即丟棄，避免誤食造成腸胃不適或食品中毒。對於已冷凍過的肉品，若在解凍後出現大量血水滲出、肉質鬆散或口感異常，也要特別留意其是否已經劣變。

劉修銘助理教授提醒，除了注意肉品保存方式，也要學會觀察肉品狀態，避免食用可能變質的食材，降低食品中毒的風險。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

進口食品怎麼挑， 源頭把關3步驟



全球貿易的發展，促進了各國食品間的輸銷與流通，不論是準備踏入輸入食品業務或已有輸入食品實績的人，都負有把關責任，透過3步驟從源頭做起，保障輸入食品之品質、衛生與安全。

STEP 01 看不合格食品資訊， 聰明輸入不踩雷

在選擇要輸入的食品前，先來看看食藥署的「消費者紅綠燈-國際食品」及「邊境檢驗不符合食品資訊查詢」專區，當中分別公布國際食品警訊監測資訊及輸臺食品不合格案件，可掌握各類食品發生不合格原因，要求供應商加強注意符合食品安全衛生管理法（下稱食安法）之相關規範。若不確定其風險，就應避免輸入相關產品，以免重蹈覆轍。

STEP 02 依法申請輸入查驗， 查驗通過再販售

從食藥署的「食品法規查詢」，可查到有關食安法訂定之食品衛生標準與規範、產品標示等要求。輸入食品前，應了解產品應符合之食安法及相關法規，並確保產品符合我國規定；另透過食藥署「邊境查驗專區」，可事先確認輸入食品時應檢附之證明文件種類，業者並依食安法第30條，於食品輸入時向食藥署申請輸入查驗，切記只有經過查驗符合規定的產品才能進到國內市場喔！

STEP 03 持續精進自主管理， 食用安全好把關

透過輸入、製造、販售等各階段之業者採取的自主管理措施，可提升消費者食用安

全。而對於輸入食品業者，應完成食品業者登錄、建立產品追溯追蹤、執行食安監測與檢驗，及投保產品責任保險等食安法明定之要求，業者可報名衛生機

關開辦的課程，或善用食藥署「食品輸入業者自主管理專區」資源，精進並強健自身對食品之衛生安全管理，共同為食品安全把關。

掌握三撇步， 「加工肉品」安心選

隨著現代化生活忙碌與緊湊的步調，簡易烹飪即可食用的加工肉品，如醃肉、漢堡排、培根及火腿等，逐漸成為家庭餐桌上的新選擇，但琳瑯滿目的加工肉品該如何挑選呢？食藥署教您輕鬆選購加工肉品的小技巧。

選購加工肉品三要訣： 標示、包裝、外觀都不能忽略

面對琳瑯滿目的加工肉品，選購時該注意哪些重點？食藥署提醒您把握三大原則，讓您安心買。

一. 看清產品標示

選購肉品前應看清產品標示。完整包裝的產品須標示品名、內容物、重(數)量、有效日期、廠商名稱、地址、電話、原產地、過敏原醒語及營養標示等資訊。

另外在有公司登記或商業登記的超市或賣場等販售場所販賣的散裝肉品，店家也會以懸掛、立(插)牌或

看清產品標示

慎選包裝型態

查看肉品外觀

張貼等明顯方式標示品名及原產地(國)的資訊，讓民眾作為選購的參考。



二. 慎選包裝型態

選擇完整包裝型態產品能避免污染，確保產品安全衛生。選購散裝加工肉品時，建議向信譽良好之廠商或店家購買，並以適當方式保存且儘快食用完畢。

三. 查看肉品外觀

檢視肉品外觀色澤有無異常，如包裝袋是否完整、有無破損，或是發現肉品表面有黏液或異味時，就不宜選購。

食藥署也提醒您，加工肉品通常含有較多的鹽或油等調配料，應適量食用，並適度補充水分及搭配新鮮蔬果，才能吃的開心又放心！

購買肉品 聰明挑選3撇步

1. 檢查包裝標示
有效日期



2. 查看
肉品外觀



3. 向衛生及信譽
良好廠商購買



若有衛生安全疑慮
請洽衛生局或食安專線1919



廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玟甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年5月30日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次