



藥物食品安全週報



2024年2月2日
發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 959 期

炮聲龍龍新年到，選購年菜有一套！

農曆

曆春節即將來臨，在這個象徵新氣象的節日裡，家家戶戶著手準備年貨、伴手禮及團圓圍爐的年菜。在講求快速便利的現代，許多家庭會選擇購買完整包裝的年菜，接下來由食品藥物管理署（下稱食藥署）教您如何正確選購吧！

選擇信譽良好的店家

選購年菜時，應避免購買來源不明的食品，可先觀察食品的外觀、色澤及味道是否完整密封、無破損且無異味，而且在購買後，應盡快食用完畢，避免發生食用安全的疑慮。

辨明食品標示

包裝食品的型態趨於多樣化，「食品標示」成為消費者選購食品的重要指標，產品外包裝標示的品名、內容物名稱、淨重、食品添加物名稱、製造廠商或國內負責廠商名稱、地址、電話、原產地、有效日期及營養標示等資訊，除了可提供正確的消費資訊外，也是對消費權益的另一層保障。

看清食品過敏原標示

現代食品製程複雜，為了避免有特殊過敏體質的消費者食用後發生過敏反應，因此衛生福利部規定，產品中若含有常見過敏原，如甲殼類、芒果、花生、牛奶/羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等10項及其製品，以及使用亞硫酸鹽類等終產品其二氧化硫殘留量達每公斤10毫克以上者，必須在外包裝上顯著標示相關醒語資訊，讓消費者可從外包裝得知所購買的食品資訊，再視個人需要做選擇。

此外，依食品安全衛生管理法第28條規定，食品的標示、宣傳或廣告，除了不可有不實、誇張或易生誤解的情形外，也不能涉及醫療效能喔！

食藥署也提醒，在選購年菜時，應辨明食品相關標示及清楚了解產品訊息，當個聰明選購的消費者，快樂安心過新年，如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台（www.food-label.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index）查看相關資訊。

如何煮出黑黑稠稠的燒仙草？ 有請仙草達人來解答！

天冷時，來碗熱呼呼的燒仙草，實在好幸福！想自己煮燒仙草，該怎麼做才能煮成稠稠的樣子？為什麼自己煮的仙草都沒有外面賣的那麼黑？食藥署邀請農業部桃園區農業改良場作物改良科龔財立科長來說明燒仙草的製作原理，讓您自製燒仙草不失敗！

稠稠的燒仙草，原來是加了「澱粉」

龔財立科長說，仙草(*Platostoma palustre*)植株裡含有凝膠物質，熬煮仙草時，可將這些凝膠物質萃取出來，但沒有辦法直接變成稠狀或果凍狀，如果想煮出市售燒仙草的稠度，一定要加入澱粉增稠。最常用在燒仙草的澱粉是太白粉，但其他澱粉如玉米粉也有效果。

熬煮仙草時，通常會加入食用鹼（碳酸鈉）一起煮，可輔助破壞仙草細胞壁，更快煮出烏黑色澤與凝膠物質。龔財立科長表示，早期人們在煮仙草時會添加草木燒成的灰，其實這些草木灰同樣是鹼性物質，用來增加熬

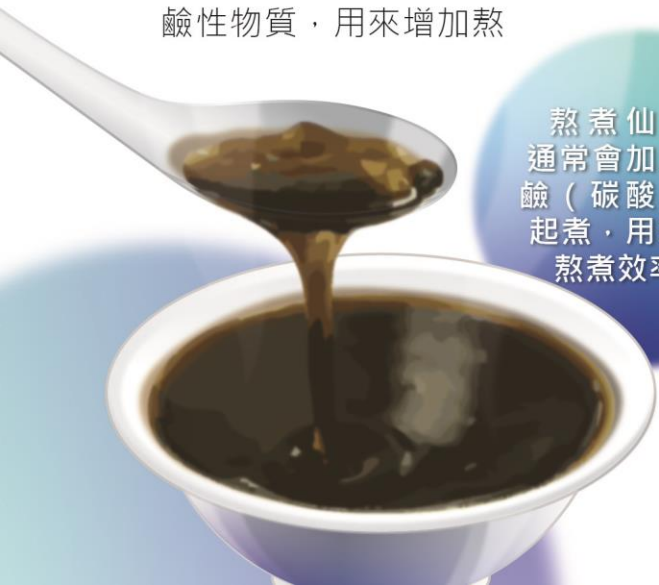
煮效率。另外，適量使用合法食品添加物碳酸鈉，並不會影響到仙草的食用安全性。

龔財立科長也分享，新鮮仙草曬乾後是淺褐色，顏色並不黑，要再靜置熟成約1年左右，才会有比較烏黑的顏色與香氣，但如果熟成超過3年，品質會開始變差。

挑選信譽良好的廠商購買

他建議，購買仙草乾時，應先確保仙草乾來自信譽良好的廠商，同時也記得詢問收成時間點，以確認仙草乾是否經過熟成期。若是新鮮仙草乾，需要使用較多的量才能煮出深色。他也提醒，品質好的仙草乾看起來是較為乾淨的顏色，顏色過於深黑的仙草乾，可能是環境濕氣過高，或者被水淋過因而影響品質。

食藥署叮嚀，在購買仙草乾、仙草汁，或者即溶仙草粉以自製燒仙草時，務必閱讀包裝標示與保存期限，確保來源可靠安全；購買時需檢查外觀與氣味，避免購買有霉味、過於潮濕的產品；購買後需存放於離地陰涼通風處，避免變質。此外，熬煮仙草汁時，可使用壓力鍋加快熬煮速度，但務必留意操作的安全性。未食用完畢的燒仙草、仙草汁，必須冷藏保存。



熬煮仙草時
通常會加入食用
鹼（碳酸鈉）一
起煮，用來增加
熬煮效率。

過去坊間曾流傳仙草以硼砂增加Q彈口感的製作方式，食藥署提醒，硼砂非合法的食品添加物，食用會影響健康，民

眾自製時亦不可添加，確實為自己的食安把關。

文字撰寫 | 食力編輯群

超夯植物肉，飲食新潮流崛起

近年來，受到國外飲食潮流的影響，大家在購買食品的時候，經常會看到一些產品包裝上寫著「未來肉」、「素肉」或「植物肉」，其實，這些都屬於「植物肉」的一種。植物肉，顧名思義就是使用植物性原料，例如：大豆、小麥、玉米、豌豆、馬鈴薯或是鷹嘴豆等為主要成分，再經過調味、調色以及擠壓技術等食品加工程序後，做出模仿肉類的產品。

新式加工技巧，創造多變植物肉

隨著食品業者導入新式食品加工擠壓技術，植物肉的製程中，會依模仿對象的種類、部位，甚至是料理方式個別去開發和設計產品，再配合國人的飲食習慣，開發出許多結構、口感及調味接近於真實肉類的產品，如植物肉排、植物肉漢堡、植物肉絞肉、植物肉魚排等，供一般民眾、蔬食飲食或對牛(羊)奶、蛋、甲殼類或魚類等動物性食品過敏者多一份選擇。食藥署提醒，植物肉的複合調理食品種類多，有些產品為增加風



味，在調味時，可能會添加雞油、雞粉等含動物性成分的調味料，建議素食者可先看產品標示，從成分中瞭解是否含有葷食成分，再做選購。

以植物為主飲食的建議

為了飲食均衡及健康，若以植物性食品為主要飲食的民眾，如果沒有特別因素考量，建議平日裡可酌量食用魚、蛋、禽肉和乳製品，補充其他植物性食品沒有的營養素。食藥署也提醒，無論哪一類型的植物肉，在加工過程中大多已調味，或添加油脂在裡頭，烹調時記得減少油品及調味料的使用，才能讓飲食更加均衡與健康。

植物為主的飲食建議

✦ 料理植物為主產品的飲食小建議



植物肉不論是純肉型或調理型，在加工過程多已調味，烹調時要記得先試味道後，再放入鹽巴或調味料，避免造成身體過大負擔。

植物肉或植物蛋產品成分多已含有油脂，烹調時建議少油，避免肥胖問題。

植物為主飲食以健康為出發點，但是不完全等於素食喔！偶爾食用魚或禽肉，也是補足營養的好方法！

植物為主飲食手冊 (Plant Based Diet) 說明：

2022 年衛生福利部國民健康署發布
EAT-Lancet 委員會提出，植物為主飲食是以植物性食品為主，建議主要攝取全穀雜糧、蔬果、豆類、堅果種子，並可酌量選擇魚、蛋、禽肉和乳製品的均衡健康飲食型態。



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：臺北市南港區昆陽街161-2號

電 話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、林蘭珏、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、周清邦、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、郭曉文、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年2月2日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次