



藥求安全・食在安心

食品藥物管理署
Food and Drug Administration

附件

中秋食品聰明選、健康烤

中秋節除了賞月品嚐月餅，「烤肉」近亦為中秋節的應景活動，食品藥物管理署提供民眾月餅及烤肉食材挑選方法，並建議民眾正確的烤肉方法，才能安心享受秋節美食。

一、中秋食品聰明選

- (一) 月餅選購好聰明：挑選時注意標示，選購熱量較低、零反式脂肪之月餅。
- (二) 食材選擇要新鮮：挑選有認證標章及生產追溯 QR-code 之蔬果及禽畜水產品。

二、中秋食材健康烤

- (一) 烤肉方式要注意：避免生鮮食物與火直接接觸，可將食材以鋁箔包起來，或在烤肉架上墊一層鋁箔紙，勿讓酸性調味料接觸鋁箔，應於食材燒烤後再添加。
- (二) 火烤程度要控制：切成小片縮短烹調時間、選擇瘦肉避免油脂滴落，可避免致癌物質沉積於肉中。針對較難烤熟之食材，可預先以蒸、煮或微波等方式烹煮，減少燒烤時間，燒焦的食物宜丟棄不食用。
- (三) 盛裝器皿要慎選：儘量自備可重複使用之環保餐具，如需選購免洗餐具或竹籤等產品時，應選擇標示清楚且完整包裝之產品。
- (四) 生食熟食要分開：生、食熟食要分開處理，區分生、熟食的用具，包括菜刀、砧板以及食具等，避免交叉污染。