貓偵探的食安推理故事～

阿媽家的食品保衛戰

方秋雅 文　BO2 圖

署長序

人人都是食品安全的守門員

如果你肚子餓了，走進便利商店就有琳瑯滿目的食品吸引著你，但是該如何選擇才安心呢？當你上市場採買食品滿載而歸，哪一種食品該冷藏？哪一種食品又該冷凍呢？人人都想吃得美味、吃得健康，倘若缺少正確的食品安全觀念，再美味的食品都有可能成為健康的殺手！

想要吃得好、吃得健康，就一定要建立食品安全觀念，因此政府擬訂食品安全衛生法規並輔導業者自主管理，同步提供消費者選購安全食品的必要資訊，希望全民隨時注意食品安全。尤其要從下一代的教育著手，當我們的孩子懂得辨識合格的食品、選擇適合自己的食品、安全保存食品，以及取用適量食品不浪費……代表他們已經擁有生活裡的「食安素養」，表現出來就是一種食安態度，才能避開生活中食安風險。

繼上一本生動有趣的《貓偵探的食安推理故事：啊！校外教學怎麼了？》出版後，我們再度將大有學問的食品安全融入兒童故事繪本中，安排故事主角小羊、小兔、大熊前往阿媽家，旅程的一開始，大夥兒選購了手搖飲時，陷入含糖陷阱；抵達目的地，阿媽熱情招待豐富營養的乳製品，才發現乳製品原來不一樣；準備吃午餐時，赫然發現阿媽家食品早已被黴菌大軍攻占；更危險的是，阿媽為了保健，卻吃了許多來路不明的食品，面對一連串的危機，貓偵探有辦法一一破解嗎？每篇故事結束，還可以讓孩子挑戰食安關卡，輕鬆獲得食品安全的相關知識，人人都是食品安全的守門員喔！

食品藥物管理署 署長

吳秀梅

第一篇

7 手搖飲料，聰明選

第二篇

23 乳製品，學問大

第三篇

41 發霉食物，快丟棄

第四篇

57 醃漬品，適量吃

第五篇

73 健康食品，看標章

手搖飲料，聰明選

大熊一早就起床了，因為今天要去阿媽家，而且還是自己搭公車去呢。

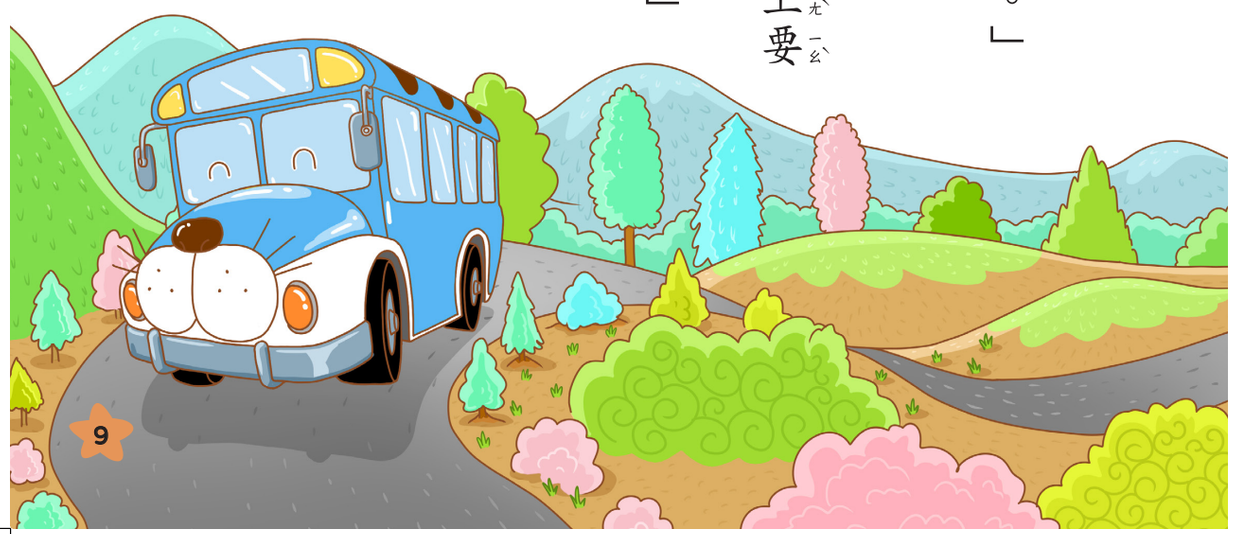
吃過早餐後，媽媽幫大熊檢查背包：「公車票卡、錢包、水壺、帽子……通通都帶了。」

「當然嘍，我昨天晚上就整理好了。」大熊驕傲的說。

「好，不過媽媽還是要提醒你，路上要注意安全，尤其要小心車子和陌生人。」

「好，我知道了。」大熊迫不及待的背起背包，高高興興的出門去。

到了公車站，大熊的好朋友——小羊和小兔已經在那裡等著了。



小羊和小兔熱情的打招呼：「早安，大熊，謝謝你邀請我們去阿媽家。」

太陽高掛在天空，天氣越來越熱，小兔指著一旁的手搖飲料店說：「我們去買飲料，好不好？」

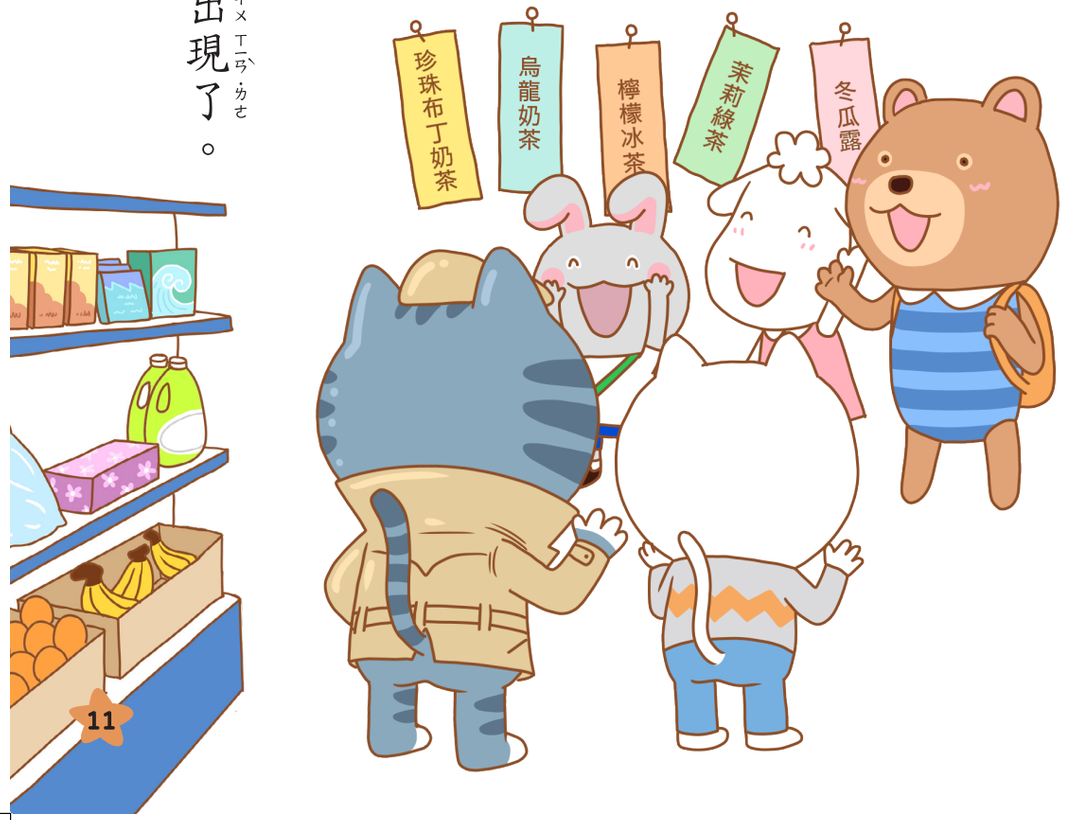
大熊和小羊很高興的附和：「好啊，我也好渴喔。」

於是，三個小朋友朝著飲料店走去，興奮的討論著要喝什麼飲料。

「我想喝珍珠布丁奶茶……」大熊說。

「檸檬冰茶好像不錯……」小兔說。

「嗯……看起來都好好喝，不知道要選哪一種？」小羊還在猶豫的時候，貓偵探和助手咪咪出現了。



「真巧啊，你們也在這裡買飲料呀。」助手咪咪笑著說：「天氣好熱，這時候最適合來杯冰冰涼涼的手搖飲了。」

「好，我決定了，我要珍珠布丁奶茶！」大熊說。

可是，貓偵探卻說：「等一等，大熊。我建議你先看看每一種飲料的熱量標示，再來做決定。」

「熱量標示？那是什麼？」大熊好奇的問。

貓偵探指著飲料菜單，說：「這上面有標示每一

種飲料的熱量和糖量，我建議你們選擇熱量和糖量比較低的飲料。」

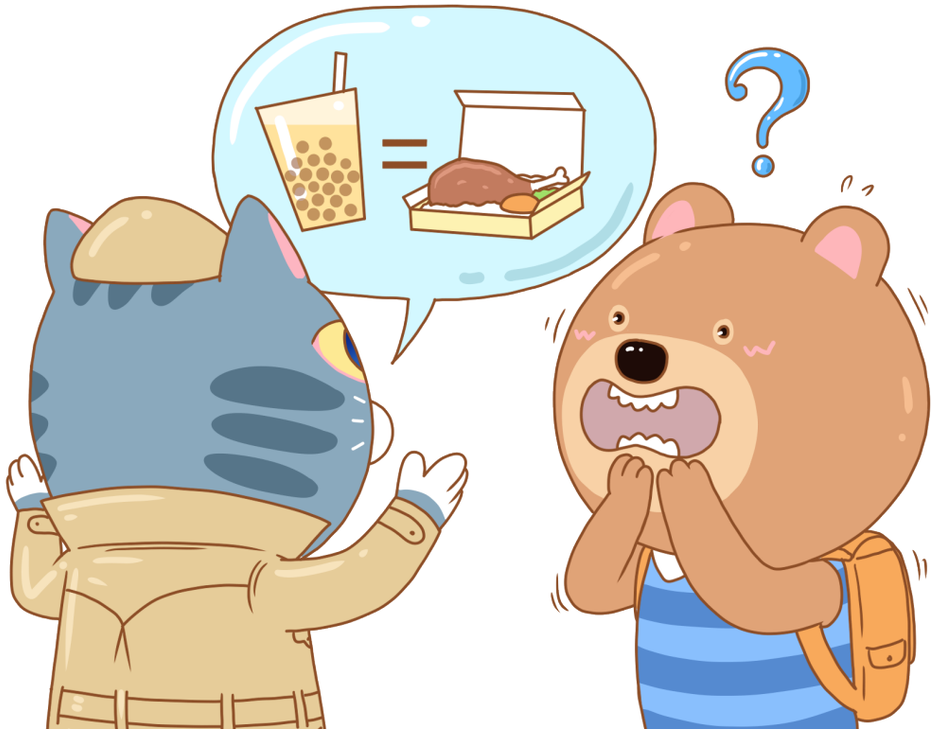
「真的耶！」小兔指著菜單說：「這裡標示一杯珍珠布丁奶茶的熱量是750大卡。」

「750大卡的熱量是高還是低呢？」大熊歪著頭問。

「當然是非常高嘍！」

貓偵探說：「如果小朋友一天需要的總熱量是兩千大卡，那麼750大卡就已經超過三分之一，相當於一餐的熱量了。」

「哇，那我不敢喝了。」大熊驚叫。



小兔再仔細看了看菜單，得意的說：「幸好，我想喝的檸檬冰茶，熱量只有300大卡。」

「但是，檸檬冰茶的糖量並不低喔。」貓偵探說。

「真的嗎？」小兔說：「上面標示的糖量是60公克，這是多還是少呢？」

貓偵探回答：「每個人每天吃的糖量最好不要超過50公克，而這杯檸檬冰茶的糖量已經超過一天的量了！」

「啊？怎麼會這樣？檸檬冰茶喝起來酸酸的，沒想到糖量竟然這麼高！」小兔驚訝的說。

「沒錯。正因為檸檬很酸，才需要加更多的糖，讓它喝起來不會太酸。」貓偵探說。

「貓偵探，我選冬瓜露可以嗎？」小羊害羞的說：「冬瓜露的熱量只有180大卡，糖量也只有30公克。」

「嗯，比起來，冬瓜露的熱量和糖量都比較低。」貓偵探說：「不過，我建議你選半糖，糖量只剩15公克，最好能選三分糖，這樣糖量就只剩下9公克了。」

「哈哈，既然可以選半糖，就不用擔心了。」助

手咪咪高興的說：「那麼我來一杯半糖的茉莉綠茶吧，糖量只有20公克。」

貓偵探卻搖搖頭，說：「咪咪，你最近吃了一大堆甜點，糖量早就已經超標了，我建議你最好選擇無糖的茉莉綠茶。」

「啊，難怪我的腰圍越來越粗。」助手咪咪害羞的遮住自己的肚子，而且還臉紅了呢。

聰明想一想

每個人都點了一杯手搖飲料，請依照「飲料及配料熱量表」，計算出每杯飲料的熱量，並寫在空格裡。

紅豆芝麻奶茶

1 ＿＿＿＿ 大卡

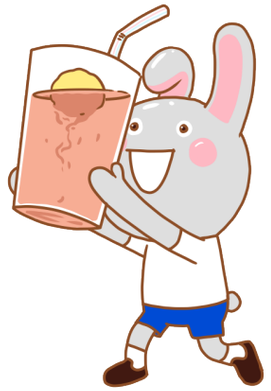
愛玉金桔檸檬

3 ＿＿＿＿ 大卡

珍珠鮮奶茶

4 ＿＿＿＿ 大卡

冰淇淋蜜香紅茶



2 ＿＿＿＿ 大卡

椰果百香綠茶

5 ＿＿＿＿ 大卡

飲料（700mL）	熱量（大卡）
百香綠茶	320
蜜香紅茶	180
鮮奶茶	280
金桔檸檬	300
芝麻奶茶	530

飲料配料（一份）	熱量（大卡）
愛玉	2
仙草凍	26
咖啡凍	40
椰果	65
布丁	112
冰淇淋	100
珍珠／粉圓	220
紅豆／芋頭／綠豆泥	250

解答：❶ 780　❷ 280　❸ 302　❹ 500　❺ 385。

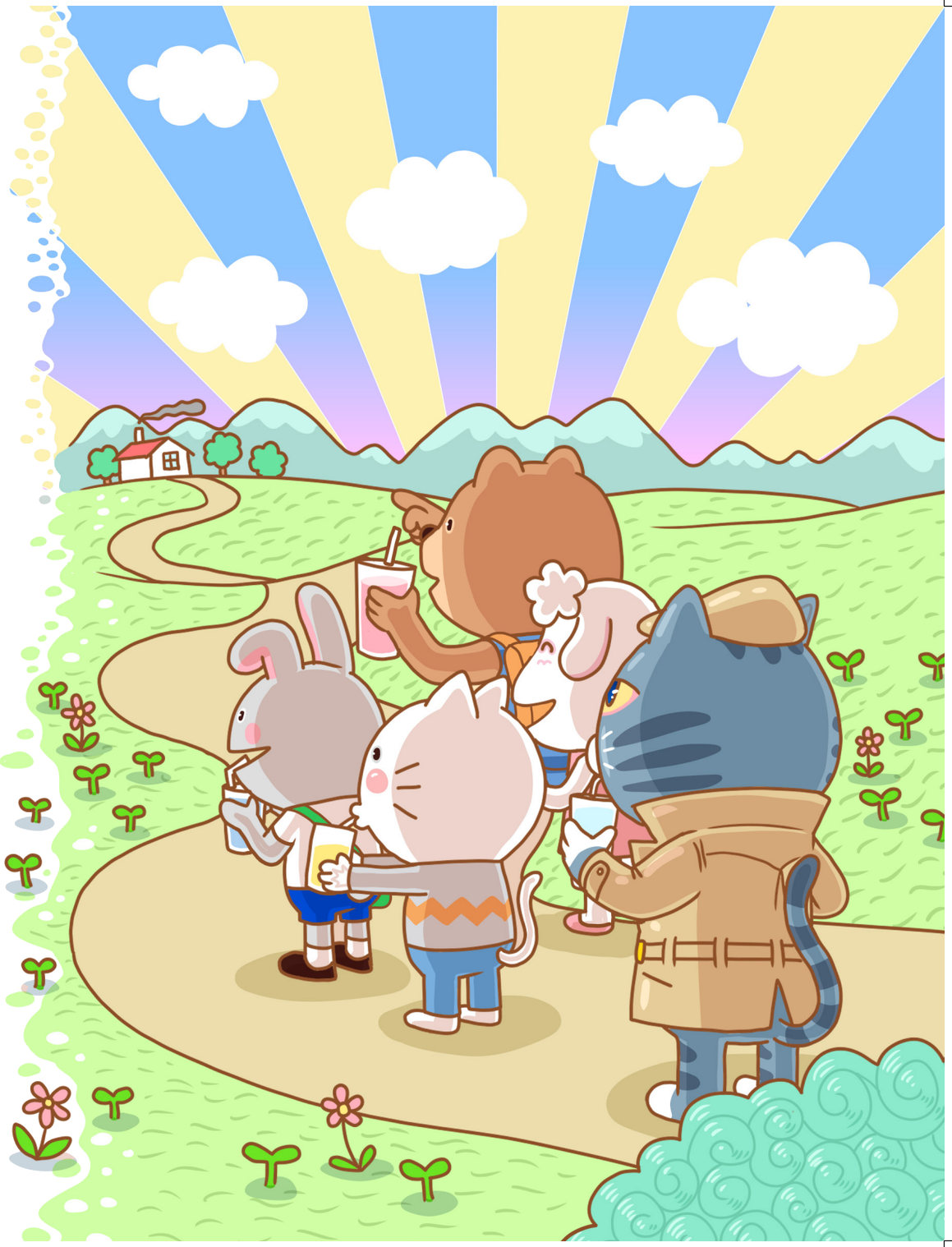
乳製品，學問大

大熊、小羊和小兔買到了少糖、低熱量的手搖飲後，準備要去搭公車。

助手咪咪好奇的問：「你們自己搭公車要去哪裡呢？」

大熊開心的說：「要去我阿媽家，我阿媽家在小山丘上，有養雞鴨，很好玩喔。」

「哇，我也好想去喔。」助手咪咪說。

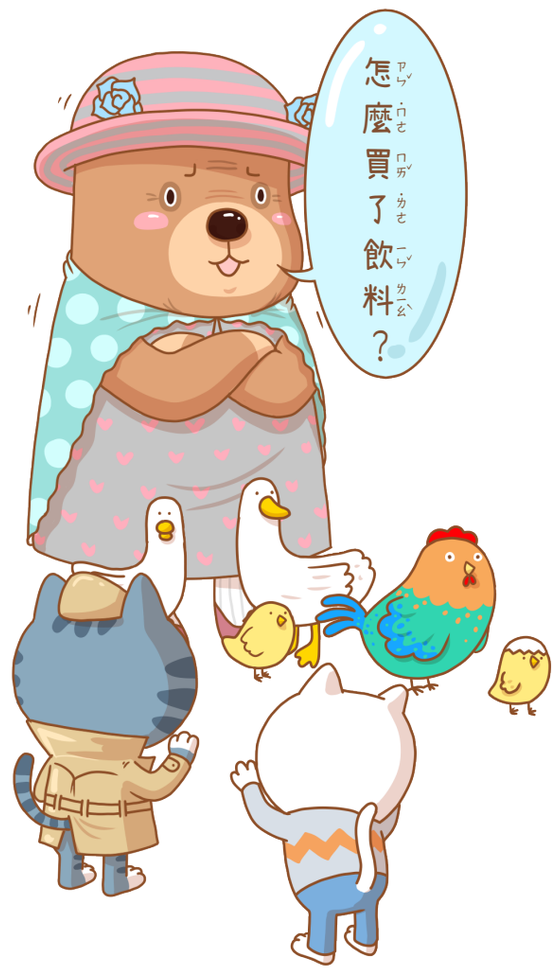


「太好了，咪咪和貓偵探都一起來，這樣更熱鬧、更好玩。」小兔興奮的蹦蹦跳。

「對啊，貓偵探和咪咪也一起來吧。」大熊熱情的邀請。

「好吧，那麼我們就去打擾了。」貓偵探說。

於是，他們五個人一起搭上公車，來到山丘上的阿媽家。



到了阿媽家，果然看到了成群的雞鴨，阿媽從屋子裡走出來，熱情的迎接大熊和他的朋友們，可是當阿媽看到大熊手上的手搖飲時，眉頭卻皺了起來。

「唉呀，怎麼買了飲料？我準備了很多牛奶要給你們喝耶。」阿媽一說完，就轉頭回到屋內，從冰箱裡拿出好幾瓶各式各樣的牛奶，擺在三個小朋友的面前，說：「牛奶比較營養。來，一人選一瓶！」

大熊很快就選了巧克力牛乳：「我喜歡這個，甜甜的，很好喝。」

「而且這個很營養，喝再多都沒問題。」阿媽笑著說。

可是，貓偵探卻說：「阿媽，巧克力牛乳是調味乳，不能喝太多喔。」

「為什麼？」阿媽問。

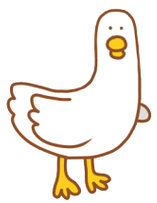
「調味乳雖然含有50%以上的生乳，但是也加了香料、色素等食品添加物，尤其糖分很高。」貓偵探指著瓶子上的

營養標示，說：「這一小瓶就含有27.8公克的糖，比你們這杯手搖飲的糖量還高。」

小兔選了木瓜牛乳後，說：「這裡面加了木瓜，應該比較營養吧？」

貓偵探搖搖頭，說：「你先看看裡面的成分再說吧。」

小兔仔細看了成分後，驚訝的說：「裡面加的是濃縮木瓜汁？」



「沒錯，而且同樣加了糖和食品添加物。」貓偵探繼續說：「另外，這瓶木瓜牛乳使用的是乳粉，而不是生乳。」

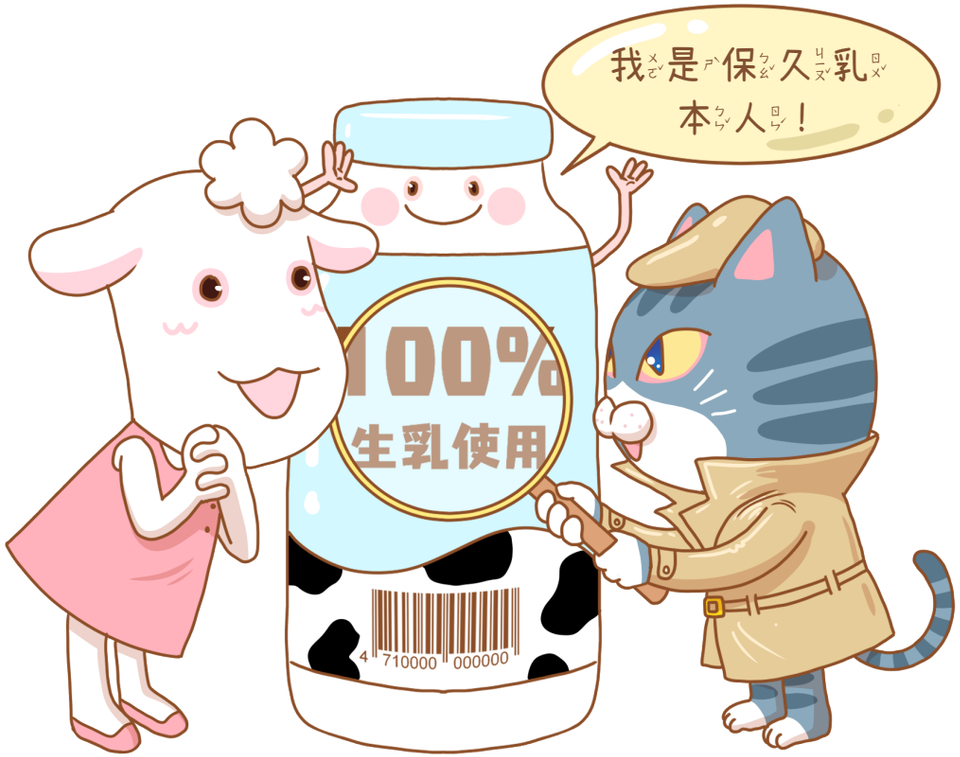
「這兩種有什麼不一樣？」阿媽問。

「生乳是從乳牛身上擠出後，未經處理的生乳汁。」貓偵探回答：「乳粉則是把生乳的水分去除後，製成的粉末狀產品。」

「我知道！一個是液體，一個是粉末！」助手咪咪得意的說。

小羊選了一瓶保久乳，說：「平常我在家都喝這種牛奶，貓偵探，這種是鮮奶嗎？」

貓偵探還沒開口，助手咪咪就搶著回答：「這瓶子上面寫著『保久乳』三個字，可以保存好幾個月，一定是加了防腐劑，當然不可能是鮮奶嘍！」



「咪咪，不是這樣的。」貓偵探急忙跳出來說：「保久乳因為有經過商業滅菌，殺滅使食物腐敗及危害人體健康的微生物，所以開封前可以長時間保存。」

「所以保久乳使用的原料和鮮奶一樣，都是生乳嘍？」小羊問。

「是的。」貓偵探說：「你們看，瓶子上寫著大大的『100%生乳使用』喔。」

阿媽看著瓶瓶罐罐的牛奶，嘆了口氣，說：「牛奶就牛奶，怎麼還分這麼多種？看得我一頭霧水。」

助手咪咪拍拍阿媽的肩膀，安慰她說：「阿媽，沒關係，其實我也是到今天才弄清楚，哈哈。」

「貓偵探，我們到底該喝哪一種牛奶比較好？」大

熊問。

「小朋友還在發育，如果想要攝取較多的鈣質和營養，最好選擇100%生乳製成的鮮乳或保久乳。」貓偵探說：「在購買的時候，可以認明鮮乳標章喔。」

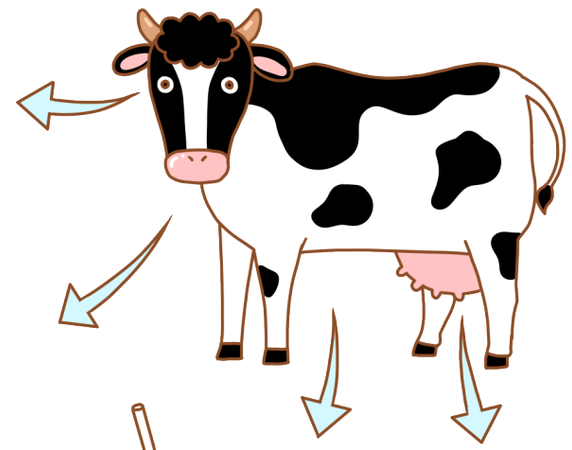
「要是偶爾想喝點不同口味的調味乳呢？」小兔不好意思的問。

「也是可以的。但是要記得別喝太多，免得不小心吃進了太多糖。」貓偵探提醒著。

「太棒了。」小兔高興的拍手大叫，惹得大家都笑了。

聰明想一想

有兩種飲料並不含有生乳，請把它們圈起來。



解答：豆奶紅茶、燕麥奶

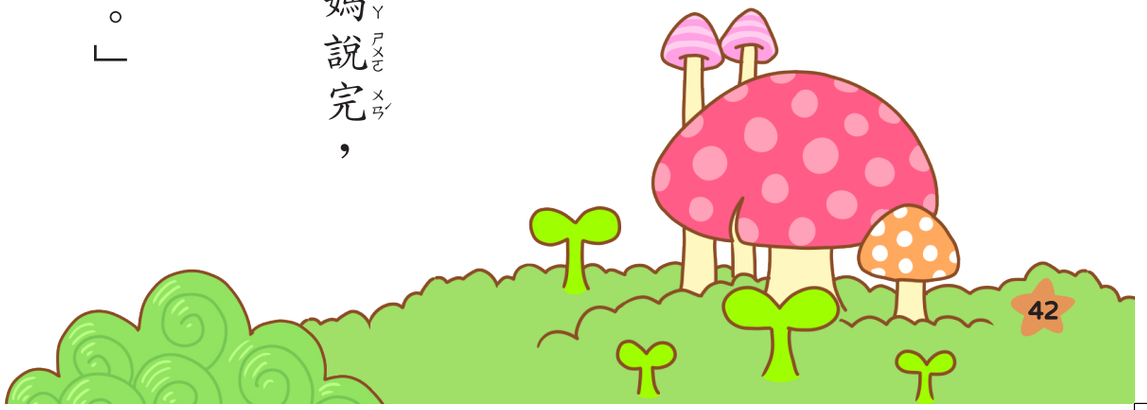
發霉食物，
快丟棄

大熊帶著小兔和小羊去看阿媽養的雞鴨，雞在地上啄食，鴨在水池裡戲水，這幅農村景象令大家心曠神怡。

「這裡的風景真好。」貓偵探和助手咪咪也愉悅的欣賞著美麗的山景。

「你們慢慢玩，我先去準備午餐。」阿媽說完，就往屋子裡走去。

貓偵探趕緊追上前，說：「我們也來幫忙。」



「不用啦，我自己準備就可以了。」阿媽說。

「阿媽，請讓我們幫忙！」咪咪笑著說。

「呵呵，好吧。」

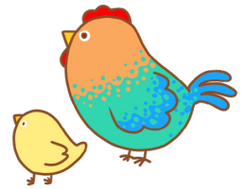
阿媽帶著貓偵探和咪咪走進廚房，從冰箱裡拿出各種蔬菜和魚肉，眼尖的貓偵探發現，其中的南瓜已經發霉了。

「阿媽，這個南瓜已經發霉，不能吃了。」貓偵探說。

「這個沒關係啦，只要把發霉的地方切掉就可以了。」阿媽笑著說。

「阿媽，發霉的食物雖然看起來只有表面長了黴菌，但其實黴菌的菌絲很長，可能已經深入到食物的內部，所以最好整個丟掉，不要再吃了。」貓偵探說。

「什麼？整個丟掉？太浪費了吧！我平常都是這



樣吃，還不是很健康！」阿媽激動的說。

「阿媽，這些黴菌如果吃下肚，很可能會生病，造成腸胃炎或是肝病，長期吃下來，還可能致癌喔。」貓偵探說。

「是啊，阿媽，為了省一點小錢，最後賠上健康，反而是得不償失。」咪咪也跟著勸說。

「唉，好吧。那就把整顆南瓜丟掉吧。」阿媽無奈的說。

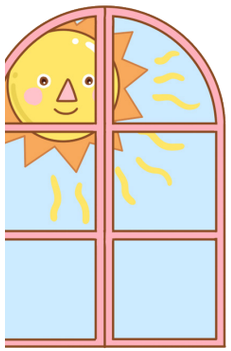
「來，我幫你丟。」

咪咪熱心的抓起南瓜，立即丟進垃圾桶，貓偵探

急忙勸阻：「等等，發霉的食物不能直接丟進垃圾桶！」

「咦？為什麼？」咪咪一臉疑惑的樣子。

「因為黴菌的孢子可能會飄散在空氣中，吸入孢子可能會引起呼吸道感染，如果皮膚接觸到，也可能會過敏。」貓偵探說。



咪咪一聽，嚇得趕緊逃離垃圾桶旁，貓偵探小心的撿起南瓜，盡量不碰觸到黴菌，並且拿出一個塑膠袋，把南瓜包好後，丟進垃圾桶。

「唉，沒想到發霉的南瓜竟然要整顆丟掉……」阿媽無奈的說：「貓偵探真的太嚴格了。」

咪咪笑著說：「為了健康著想，還是嚴格一點比較好喔。」

「尤其夏天天氣高溫溼熱，食品最好放在陰涼乾燥的地方，比較不會發霉。」貓偵探說。

「可能是我沒有把南瓜放在冰箱裡，所以才會發霉，下次我要記得放進冰箱裡才行。」阿媽忍不住捶胸頓足。

「不過，冰箱並不是萬能。」貓偵探提醒：「放在冰箱裡的食物也可能發霉。」

貓偵探接著說：「冰箱不通風，加上肉類、魚類、蔬菜留下的水分，剛好提供黴菌營養，就有機會孳生更多黴菌。」

「什麼？冰箱變成黴菌的家了！」咪咪緊張的問。

聽到咪咪這樣說，阿媽打開冰箱，左看看、右看看，想找出黴菌的蹤影。

貓偵探溫馨提醒：「冰箱不能塞太多，最好控制在七成滿以內，保留足夠空間讓氣流流通，食物也不

要冰太久，才不容易增生黴菌。」

阿媽這才明白，原來要正確使用，才能擁有衛生、安全的冰箱。

「阿媽，為了避免食物發霉，最好不要一次買太多食物，並且趁食物新鮮的時候，趕快吃掉。」貓偵探說。

「另外，像是花生、堅果、乾香菇等，這些乾燥食物最好先用密封的容器或袋子裝起來，再放進冰箱。」

「啊！說到花生，我很久以前買了一包花生，還沒有吃完……」阿媽趕緊從櫃子裡拿出一包花生，沒

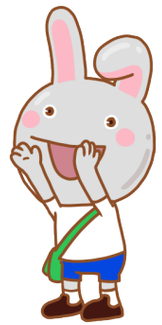
想到有幾顆花生已經發霉了。

「看來，這包花生也要丟掉了。」貓偵探說。

「唉喲，今天丟掉這麼多食物，實在是太浪費了啦！」阿媽忍不住哀號起來。

聰明想一想

小兔想要回家吃媽媽煮的健康美味晚餐，請你幫助她，避開發霉食物，讓她順利回家吧。



醃漬品，適量吃

阿媽煮好了一桌豐盛的午餐後，所有人圍坐在餐桌旁，準備開動。這時，阿媽從冰箱裡拿出了一包酸菜。

「這個酸菜是我自己做的喔，來嘗嘗看。」阿媽熱情的招呼大家。

大熊皺著眉頭，說：「我不敢吃這個。」

小兔和小羊也異口同聲的說：「我也不敢。」

阿媽忍不住嘮叨了起來：「現在的小朋友什麼都不敢吃。在我小的時候，這個是我最愛吃的耶。」

「嗯，我也喜歡吃酸菜。」

貓偵探說。

阿媽樂得合不攏嘴：「貓偵探，還是你最識貨。」

「沒想到貓偵探竟然喜歡吃酸菜……」小兔一臉不敢相信的樣子，說：「我媽說醃漬食品太鹹了，要少吃。」

「真的嗎？」貓偵探愣了一會兒又說：「其實醃漬過的蔬菜通常都經過發酵，不但能夠延長保存期限，還會產生乳酸菌，幫助腸道維持健康。」

「沒錯沒錯，貓偵探說得很有道理。」阿媽笑嘻嘻的說。

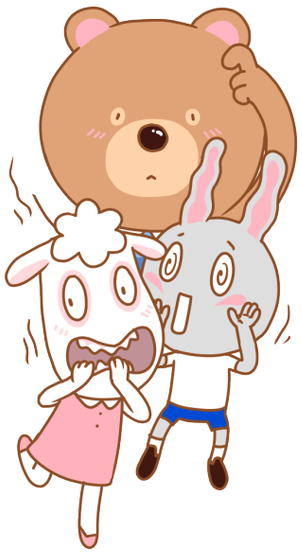
「首先，醃漬品通常都會加入許多鹽巴，因為鹽巴可以減少微生物生長。」貓偵探說。

「難怪醃漬食品都那麼鹹。」咪咪說。

「還有，蔬菜經過醃漬以後，顏色會變得暗沉，有些人為了讓醃漬蔬菜美觀一點，會添加食品添加物亞硫酸鹽漂白。」貓偵探接著說。

「漂白？」三個小朋友聽了大吃一驚。

貓偵探笑著說：「沒錯，不過不需要太擔心。」



「唉喲，我們怎麼可能不擔心呢？」咪咪皺起了眉頭。

貓偵探說：「雖然亞硫酸鹽可以漂白，但會轉為二氧化硫，殘留在食品上，食用前，使用清水沖洗和浸泡就能去除。」

「等等，貓偵探，你再說得詳細一點，我要把它記下來。」阿媽很快的拿出了紙筆。

「好啊，沒問題。」貓偵探笑著說：「醃漬蔬菜先洗後切，二氧化硫也不會污染刀具。」

「喔喔，原來如此。」阿媽認真的抄著筆記。

「還有，烹煮的時候，打開鍋蓋煮沸3分鐘，就能讓酸菜中殘留的二氧化硫揮發。」貓偵探說。

「嗯嗯，我懂了。我現在就來試做一道酸菜魚片，給你們嘗嘗。」阿媽說完，就興奮的打開冰箱，拿出一條魚。

阿媽很快就煮好了美味營養的酸菜魚片，大家看了直流口水，一口一口的吃著，停不下來。

「沒想到，酸菜和魚片這麼搭。」咪咪說話的時候，筷子也沒停下來。

「原來，醃漬食物也可以這麼好吃。我回去一定要跟媽媽說。」小兔說。

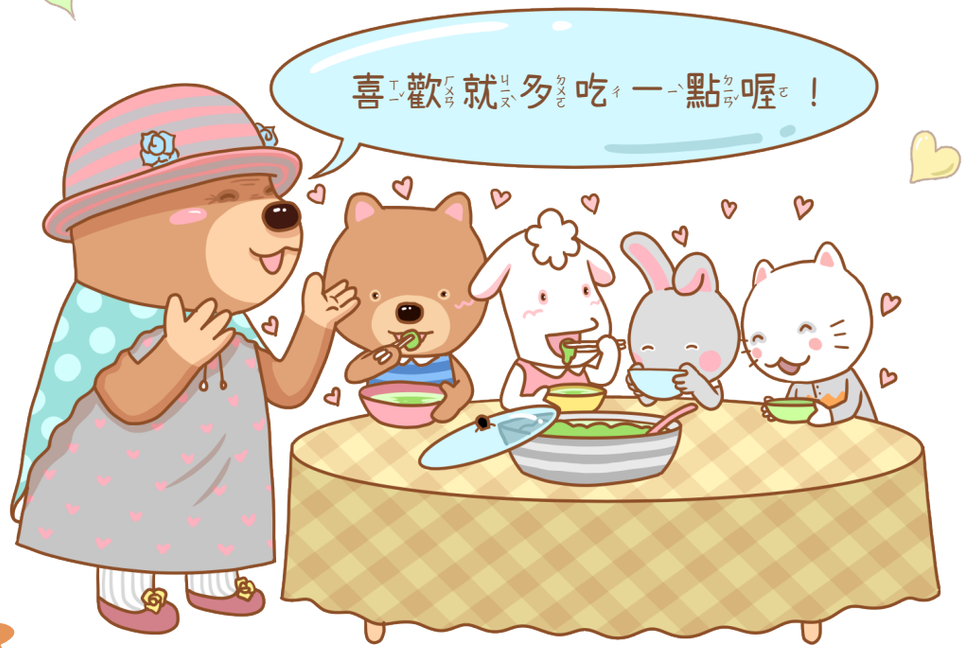
「哈哈，喜歡就多吃一點喔。」阿媽笑得最開心。

「對了，阿媽，我還要提醒你一點。」貓偵探說：「如果你要購買市面上的醃漬品，盡量買包裝完整的，這樣才不會在運輸或儲存的時候，造成污染或流失風味。」

「好，我知道了。」阿媽說。

「還有，醃漬蔬菜本來應該是黯沉的，所以也不要買顏色太鮮豔潔白的，因為那可能加了食品添加物。」貓偵探說。

「好，好。貓偵探，我會記住的。」阿媽說。



聰明想一想

阿媽家有各式各樣的醃漬食品，請你幫阿媽圈選出可能變質的醃漬食品。

解答：❷瓶蓋未接緊，周圍有蟑螂，可能有病菌污染。
❹罐頭外觀生鏽、凹陷，可能會破壞內部塗層，造成罐身腐蝕導致食品變質。

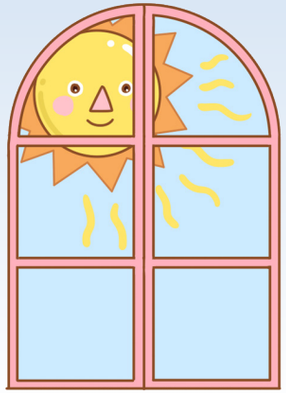
健康食品，看標章

吃完午餐後，阿媽拿出好幾罐食品，每一罐都打開來吃。

「阿媽，你在吃糖果嗎？我也要。」大熊興奮的說。

「傻孩子，阿媽怎麼可能吃糖果？這些吃了對身體很好喔。」阿媽說。

貓偵探察覺到不對勁，立刻走了過來，拿起這些瓶瓶罐罐，仔細檢查。



「阿媽，這些食品是在哪裡買的？」貓偵探問。

「在電臺啊。」阿媽說。

「這些食品包裝上的標示很不清楚，看起來像是來路不明。」貓偵探說。

「怎麼會？這個電臺賣很多食品，附近鄰居也都有買，大家都說吃了對身體很好。」阿媽急著辯解。

「可是，這些食品的包裝上都沒有小綠人標章。」貓偵探說。

「小綠人標章？那是什麼？」阿媽問。

「小綠人標章就是健康食品的標示。」貓偵探說：

「有經過政府查驗登記核准的健康食品，包裝上就會有小綠人標章。」

助手咪咪立刻用手機搜尋小綠人標章，並拿給阿媽看。

「原來這就是小綠人標章喔。」阿媽說：「嗯，我買的食品都沒有這個標章。」

「阿媽，既然這樣，你就不要再吃這些食品了。」大熊說。

「沒有標章也沒關係吧。」阿媽說：「大家吃了都說很好，而且我吃這麼久了，也都沒事啊。」

「有小綠人標章的健康食品，表示有經過政府的把關，政府已經幫我們確認了它的保健功效，不怕吃

了沒效喔。」貓偵探說。

「真的喔？是政府掛保證的喔？」阿媽驚訝的說。

「是的。要得到小綠人標章並不容易。」貓偵探繼續說：「比如，要得到骨質保健功效的小綠人標章，廠商必須依照政府所規定的實驗方法經過實驗後，且經政府核准這項食品可能有助於延緩骨流失。」

「嗯，如果有政府掛保證的話，確實是比較好喔。」阿媽滿意的頻頻點頭。

「好，等我把這些吃完了，我就去買有小綠人標章的健康食品。」阿媽說完，準備把這些食品收進櫃子裡。

可是，咪咪卻搶先把這些食品丟進垃圾桶，說：「阿媽，這種來路不明的食品，最好不要再吃了。」

阿媽看著被丟進垃圾桶的食品，急得大叫：「喂，別丟啊。這些食品很貴的啊！」

貓偵探安慰阿媽，說：「貴的東西不一定對身體好，如果吃壞了身體，就太不值得了。」

阿媽笑著說：「說得有道理，謝謝你，給我上了一堂寶貴的食安課。」

「哈哈哈，我們也都上了寶貴的食安課。」屋子裡頓時充滿了歡樂的笑聲。

聰明想一想

這裡有好多標章，找一找，哪一個是正確的小綠人標章，把它圈起來。

解答：❻

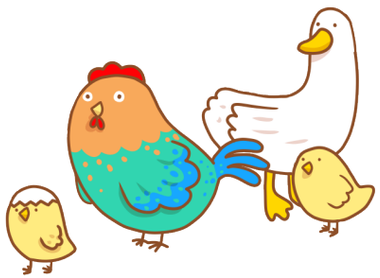
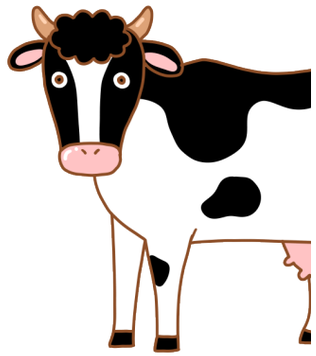
國家圖書館出版品預行編目資料

貓偵探的食安推理故事～阿媽家的食品保衛戰 ／
方秋雅文；BO2 圖．
－－ 初版．－－ 新北市：康軒文教，2022.12
96 面；21×17 公分 －－
ISBN 978-626-326-713-8（平裝）
1.CST: 食品衛生 2.CST: 健康飲食 3.CST: 通俗作品
411.3 111016872

貓偵探的食安推理故事～阿媽家的食品保衛戰

文：方秋雅
圖：BO2
審訂：蔡宗佑
責任編輯：李怡萱
美術編輯：翁秋燕、劉倢伃
出版機關：衛生福利部食品藥物管理署
康軒文教事業股份有限公司
署長：吳秀梅
策畫審核：蔡淑貞、鄭維智、陳瑜絢、楊依珍、何韻笛、林佑洵
地址：115209 臺北市南港區昆陽街161-2號
網址：https://www.fda.gov.tw
電話：02-2787-8000

總策畫：陳文智
編輯部經理：鄭雯娟
美術主編：熊育賢
行銷業務經理：盧盈楹
行銷企畫：劉力銘、林佳妮
地址：231037 新北市新店區中興路2段218巷11號
登記證：新聞局版臺業字第4397號
出版日期：2022年12月初版
定價 260元

ISBN：978-626-326-713-8
網址：http://www.k9books.com.tw
客服專線：(02)8665-1740
24小時傳真專線：(02)8665-1720
Copyright © Taiwan FDA. & Kang Hsuan Educational Publishing Corp.

有著作權・請勿侵害
如果您發現本書有缺頁、倒裝、漏印、嚴重汙損等情形，請接受本公司誠摯的歉意，並請寄回公司，我們將立刻為您服務。