

藥物食品 安全週報



第 646 期

2018 年 2 月 2 日

發行人：吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、拒吃 NG 火鍋料
挑選四大招！
- 二、散裝年貨怎麼買？
看標示、聞氣味



拒吃 NG 火鍋料 挑選四大招！

您喜歡吃什麼火鍋料呢？近來正值歲末年終的尾牙時節，冷氣團又一波波來襲，此時不論是在外聚餐，或是在家吃一頓熱騰騰的火鍋，感覺特別溫暖，看到各類蔬菜、肉片、火鍋料在湯頭裡翻騰，再喝下一碗熱湯，更令人

渾身舒暢。若以原料來源作為區分，臺灣常見的火鍋料可分為魚漿製品、豬肉製品以及豆製品，如貢丸、魚丸、花枝丸等，是由豬肉或魚肉經過搗潰、成型、加熱等加工過程所製成；而產製過程中所使用的食品添加物，則主要有用來提升美味的調味劑，如 L-麩酸鈉、柴魚精粉等；用來延長保鮮期限的防腐劑，如己二烯酸鹽；著色劑如食用色素，以及常用於魚漿製品中增加份量口感的卡德蘭膠等。



燕餃、魚餃 傻傻分不清

除了基本的蔬菜食材之外，很多民眾吃火鍋時會搭配蛋餃、魚餃、花枝餃、蝦餃或燕餃；這些火鍋料都是與製作時使用的食材有關，如：蛋餃和蛋品有關、魚餃和魚肉有關...等等；但您知道燕餃的「燕」指的是什麼嗎？據傳燕餃是源自大陸福州一道著名的小吃叫「扁肉燕」；而之所以稱之為「燕」，是因為當時發明這道菜的福建廚師見其形似餛飩、形如飛燕，因而稱之為「扁肉燕」。不過目前市售的燕餃皆以長條狀居多，而傳統市場的攤子，偶爾也會販售一種來自福建的「燕丸」，圓圓胖胖的丸子造型，吃起來 Q 彈有勁，口感也很獨特。

而燕餃最講究之處，在於外層的「皮」；燕餃皮和一般火鍋料的皮不同，傳統手工的作法其實很講究，一般是取用後豬腿的瘦肉部分，用木棒打成肉泥，摻進

適量的番薯粉，不斷搓揉，最後用擀麵棍擀到越薄越好，放在檯面上晾乾片刻，使燕餃皮的口感更Q彈。

此外，火鍋料的重要配角：蝦餃和魚餃，作法較簡單，把新鮮蝦仁打成泥，加入高筋麵粉、太白粉，用力揉成團，然後再壓成薄薄一片；至於內餡，則是把蝦仁切碎，跟豬前腿絞肉、鹽、糖、白胡椒粉、香油，全部材料一起用力攪拌。而魚餃的作法跟蝦餃皮一樣，用喜歡的魚肉代替蝦仁，魚餃餡也能添加魚肉。

許多人吃過燕餃、魚餃、蛋餃、花枝餃，但還有一種「水晶餃」，或許您曾吃過它，但卻不知道是如何製作？水晶餃最大的特徵就是皮厚又Q彈，許多人就是愛吃它的皮，所以一般水晶餃都是皮厚餡多。水晶餃的外皮製作方式，主要是把太白粉倒入碗中，加入沙拉油攪拌均勻，再加熱開水，慢慢揉成粉團的模樣即可。最後包入少許豬肉餡料，捏成圓球或三角形狀，只要水滾後放入鍋中，等水晶餃浮起來，就可以撈起享用了。但要注意的是，如果放涼的話，水晶餃的皮就會變硬，最好趁熱吃掉才能嘗到美味。

你要的是安全，還是 100% 的「零」添加？

認識以上火鍋料的製作過程後，還要談談「食品添加物」的角色，難道「純天然」或「零」添加才是健康嗎？

目前食品安全衛生管理法規已明確規範，市售食品中可以使用的食品添加物種類及用量，食品添加物也必須經過評估後確定攝食量與限量的標準，並訂定溯源登錄制度。在合法的使用下，食品添加物可幫助食品抑菌、保鮮等功能，消費者除了追求買到新鮮、美味、安全的食品外，更應該主動認識合法食品添加物及其用途、養成購買前閱讀食品標示的習慣，並選擇儲藏條件穩定的合格賣場，從產製、運輸到倉儲、販售的溫度與環境，都必須有所控管，避免微生物滋生以減少食品中毒的風險。

不 NG 的火鍋料挑選方法

那麼購買火鍋料時，該如何挑選才不會買到NG的食材呢？食品藥物管理署（以下簡稱為食藥署）特地彙整出健康挑選四大招：

第一招：「選擇合格賣場」，環境整潔衛生、低溫控管確保食品保存良好。

第二招：「標示清楚、包裝完整」，勿購買標示不清、來路不明的產品。

第三招：「視覺、嗅覺判斷」，勿挑選產品有異味、顏色過於鮮豔或暗沉等，如果結霜過多，也有可能是在冷凍櫃中存放較久的徵兆。



第四招：「常理判斷」，如宣稱未添加防腐劑，卻能常溫或冷藏保存過久，都可能是問題產品，切勿選購。

食藥署提醒，火鍋熱量高，脂肪攝取量也相對增加，建議民眾大啖火鍋時，也要注意多攝取蔬菜水果，一起健康吃鍋抗寒喔！



散裝年貨怎麼買？看標示、聞氣味

農曆春節就快到了，年前是家家戶戶緊鑼密鼓採買年貨的時機，市場中琳瑯滿目的堅果、餅乾、魷魚絲、干貝等零食及乾貨，應該如何挑選具有安全與品質保障的食品？食藥署提供兩個簡單的步驟。

第一步驟：需注意產品標示內容資訊，避免選購標示不明之產品，食品安全衛生管理法對市售散裝產品和完整包裝型態分別有不同的標示要求。裸裝生鮮蔬果、保鮮膜盒裝肉品，或現場論斤秤重購買之雜糧等，屬於散裝食品，倘若於具有公司登記或商業登記場所陳列販售者，應依相關規定標明「品名」及「原產地（國）」（現場烹調即食熟食及現場烘焙之散裝食品除外）；完整包裝食品如真空包裝年糕或蘿蔔糕等，則可藉由外包裝上標示內容物之名稱、重量、有效日期、食品添加物、負責廠商名稱、地址、電話、營養標示、保存條件及使用方法等資訊，進行挑選購買。



第二個步驟：選購冷藏冷凍食品，應避免溫度控制不當而軟化、失水或含冰霜的產品；挑選乾貨則注意產品色澤與氣味，避免購買外觀鮮豔、過於雪白或聞起來有刺鼻異味的竹筴、乾金針、及脫水蔬果等食材；最後將買回家的乾貨食材，建議消費者以清水或溫水浸泡 30 分鐘並沖洗後，再下鍋川燙，烹調時開蓋並煮沸，可以使二氧化硫揮發而減少殘留於食材中。

食藥署持續於年節前夕，與地方政府衛生局共同辦理國內年貨抽驗與標示稽查，並呼籲食品製造業者落實產品之品質管控並依法如實標示完整；另外賣場及一般販售業者則應落實自主管理，共同保障民眾的權益。



吃火鍋造成鋁中毒，是真的嗎？

至今並無明顯科學證據證明鋁鍋烹煮食物所釋出的鋁會引發不適症狀；而鋁製容器多有聚乙烯塑膠層塗布於其內層。如正確使用，不會造成健康上的危險，目前衛生機關並未發現有因使用鋁製鍋具或容器而導致鋁中毒之案例，而目前國際間也均未有禁止使用鋁鍋之措施。

火鍋湯底需標示

依食品安全衛生管理法規定自2015年7月31日起，
具營業登記之餐廳、小吃店、便利商店等飲食場所，
所販賣火鍋類食品應以菜單、插牌等方式，
標示湯底主要食材

菜單、標籤：字體≥0.2公分

其他標示牌：字體≥2公分

招牌海鮮鍋

食材熬製 標示最多之食材或宣稱之食材

風味調味料調製 風味調味料名稱需展開

食材熬製+風味調味料調製

湯底使用豬大骨熬製及雞高湯粉共同調製

雞高湯成分：鹽、L-麩酸鈉、香料、糖....

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA Food and Drug Administration

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

電話：02-2787-8000

地址：臺北市南港區昆陽街 161-2 號

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、鄭維智、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018 年 2 月 2 日

創刊年月：2005 年 9 月 22 日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者
知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

