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

藥物食品安全週報

第 648 期

2018 年 2 月 16 日

發行人：吳秀梅　署長

【本期提要】

一、 寒流氣溫多變化 選耳溫槍 3 步驟
二、 寫清單辦年貨 認標示才安心！
三、 起司學問大 保存有撇步

寒流氣溫多變化 選耳溫槍 3 步驟

最近寒流接連來襲，連日低溫又濕冷多雨，氣候變化多端，許多人因此罹患流行性感冒，此時若出現發燒等不適症狀，只要拿起耳溫槍，就可以在短短幾秒鐘測出體溫變化。

人體的體溫控制中樞位於頭骨內的下視丘，與耳內鼓膜的位置與溫度都非常接近，耳溫槍就是藉由測量鼓膜散發的紅外線得到體溫。耳溫槍的操作簡便快速，因而成了家庭量測體溫的熱門選擇。

當您選購耳溫槍時，切記「一認、二看、三會用」的安心三步驟，正確「認」識耳溫槍屬於醫療器材，選擇時「看」清楚包裝上的醫療器材許可證字號及標示，使用前詳細閱讀說明書，並「會用」耳溫槍正確的量測體溫；耳溫槍所測得的溫度，並不能作為判斷是否生病的唯一依據喔！如果身體感覺有任何不適，應立即就醫診治。

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒，民眾可以在衛生福利部的許可證資料庫（http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx），查到核准上市的耳溫槍產品相關資料，若使用時疑似因為醫療器材而引起不良反應，可向全國藥物不良反應通報系統（https://qms.fda.gov.tw/tcbw/）反應，亦可撥打不良反應通報專線 02-2396-0100 通報喔！

寫清單辦年貨 認標示才安心！

農曆春節即將到來，全國各地的年貨大街已熱鬧開賣，在家家戶戶喜迎新年的時刻，許多民眾正忙著準備採買各種年菜及應節食品，琳瑯滿目的年節乾貨、零嘴食品令人眼花撩亂，民眾到底該如何挑選衛生、安全的年貨呢？食藥署提供以下小撇步：

1 **採買前應先明列採購清單：**若沒有經過事先規劃，容易不知不覺超量採買，而食材過多時，冰箱貯藏空間不足或冷藏溫度不夠，造成食材容易變質及腐敗，另外一方面，可能在年節過量飲食，增加身體負擔。

2 **採買時注意包裝外觀:**購買包裝食品時，應先確認外觀無破損，並注意產品上明確標示內容物名稱、有效日期、廠商名稱、地址、電話，以及原產地、營養標示等資訊；另外，亦須確認產品在標示的有效期限內，且應以不褪色油墨打印，不能以標籤單獨黏貼標示有效日期，也不可塗改。

3 **注意食品外觀及標示:**購買散裝食品時，應把握先看、後聞，不選外觀異常鮮豔或白皙的食材，並確認業者有正確標示品名及原產地。若是食品聞起來有霉味、異味，或是香味過於濃郁，都要避免購買。

4 **留意店鋪的環境衛生:**若是到店鋪購買烹調好的年菜，則要留意店鋪的環境衛生情況，像是盛裝食材之容器、工作檯面、天花板及地面四周環境應保持整潔乾淨。

民眾在選購年節的應景食材時，參考以上小撇步，留意相關細節，不要購買來歷不明的食品，就可以過個安心的健康年。

起司學問大 保存有撇步

您吃過「活」的起司嗎？一般來說，常見的起司可分為兩類，一種是天然乳酪，一種是加工乳酪。「活起司」指的是天然乳酪，撒在披薩或義大利麵上熱呼呼的起司，則是加工乳酪。無論米食、麵食、麵包或甜品，因為有了起司，使得食物的內涵更加豐富，並增添營養價值。在各大超市的冷藏貨架

上，販售各種天然乳酪或加工起司，品牌選擇也很多元。您知道這些外觀各異其趣的起司，是怎麼做出來的嗎？

起司是活的 滋味層次多

先來談談天然起司吧！天然起司的原料是新鮮生乳，添加乳酸菌發酵，再加入凝乳酶讓它凝固；排出乳清、保留凝乳固形物，最後根據各地偏好風味，添加鹽分、塑形、熟成時間控制，就會變成在超市展示櫃裡看到的天然起司了。天然起司的外型各異其趣，味道自然也是大不同。

加工好保存 營養帶著走

舉凡美式漢堡或三明治使用的起司片，焗烤飯上鋪的滿滿一層濃稠乳酪條，還有墨西哥脆片沾的起司醬，小朋友補充鈣質的乳酪塊、起司球，這些都屬於加工乳酪。它的製作方式，是將一種或兩種以上的天然乳酪粉混合、加熱融合，再添加乳化劑、植物油、營養添加劑、食用色素等，接著重新冷卻，凝結成市面常見的加工乳酪。

天然起司多半價格偏高，加工起司的售價較為便宜，加工起司與天然起司相比，可以保存得比較久，亦方便攜帶、購買和食用。臺灣濕度較高，天然起司不易保存，就算放在冰箱裡保存，也容易受到周遭的食物影響味道導致變質。

細節學問大 保存有撇步

要做出 100 分的天然起司，過程需要溫溼度調控，每個環境條件都得照顧到。如果想吃到美味的起司，就要妥善保存。由於天然乳酪會隨著時間，氣味和菌種而改變，而且容易吸附環境中的味道，所以最好用保鮮膜包好，冷藏儲存。

至於開架式的加工起司，雖然保存性原本就比較好，但開封之後，最好還是使用保鮮膜密封，以免發霉，或沾附到冰箱裡的其他味道。其中，乳酪絲開封後，最好放進冷凍庫保存，並盡快食用完畢。另外，起司片都經過單片包裝，如果一次吃不完，最好把沒吃完的單片乳酪放入保鮮盒，留意保存期限，才能維持新鮮口感。

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、邱文銹、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 16 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