

新 **小牛頓**

Newtonkids

外食是大家常選擇的飲食方式，不論是戶外烤肉、到餐廳吃飯或是去便利商店買點心等，這時只要能多一點用心，就可以吃得更快樂又安心！



露營烤肉野炊篇

**烤事技巧
大公開**

餐飲小吃用餐篇

好眼光才心安

便利商店選購篇

選對點心真開心



烤事技巧大公開

今天有戶外烤肉派對囉！從採買食材器具，到清洗處理、生火烤肉等，要注意哪些地方，才能吃得安全又盡興？趕快來瞧瞧，一起準備安心美味烤肉大餐吧！

烤前準備小訣竅



器材篇

選擇食品用的容器和器具，而且要注意挑選外觀完整、標示清楚的品項，還要記得配合標示說明或材質種類正確使用。



配合燒烤、醃製等調理方式，選擇耐熱、耐酸等餐具。



要注意木炭品質，而且一定要在通風良好的場所使用。



詳細閱讀並配合包裝上的材質和使用說明。

挑選烤肉網架等器具時，要注意外觀表面完整不能有剝落髒污。



食材篇

購買食材時，要注意食材是否新鮮，也要注意保存方式。回家後要確實清洗，生食、熟食要分別料理，沾醬和夾取餐具都要區隔並且分盤盛裝。確實地清潔和正確地處理，才能避免細菌滋生。

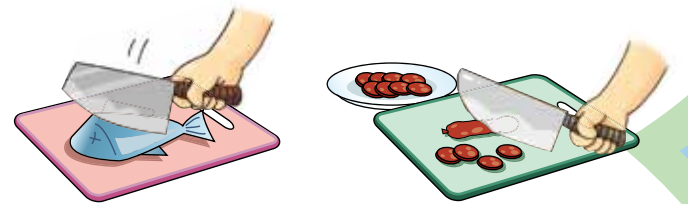
挑選新鮮當季的食材，回家後也要適當地保存。



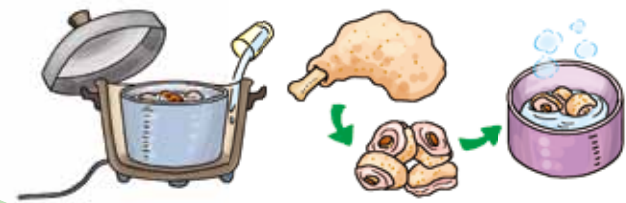
生食、熟食要分別使用不同的砧板、刀具料理。



除了食材、器具要確實清洗外，也要記得隨時洗手，保持衛生。



將食材切成小塊，或先以蒸、煮等方式加熱，縮短燒烤時間，除了能避免烤焦外，更能確保食物熟透。



親子互動便利貼

- 選擇烤肉場所時，要注意什麼？
- 買回家準備明天烤肉用的鮮魚和鮮肉，要怎麼存放比較安全？
- 有些食材加了醋、檸檬等酸性的調味，應該使用哪種器具盛裝？
- 幫忙準備烤肉食材的時候，為什麼要隨時洗手保持乾淨？
- 烤肉網架有剝落和刮痕，應該怎麼做？



細心用心烤得好

開始烤肉囉！一定要耐心等食物烤熟了再吃，吃肉時也要搭配蔬果，還要隨時注意烤肉的火候，避免食物烤焦或是產生煙霧太大、烤肉網變色焦黑等情況，這樣才能吃得美味又健康！

隨時更換焦黑的烤肉網。



避免食用焦黑的食物，烤焦的食物會產生傷害身體的物質。

阿思克小筆記

怎麼辨別食物是不是烤熟了？

肉煮熟會變色

加熱後

蛤蜊加熱殼會打開

加熱後

貝類要開殼後多煮一會兒才能吃喔！

吃下沒烤熟的食物，可能會造成腹痛、腹瀉！



海鮮類的食物一定要完全烤熟，以免不小心吃進細菌或病毒。



等木炭完全燃燒，不冒煙以後，再開始烤食物，還要避免油脂滴落於木炭產生濃煙。



可以使用鋁箔紙的亮面接觸包裹沒有添加醋或檸檬的食材，幫助均勻加熱，避免過度燒烤食材。

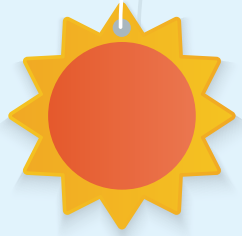


剛烤熟的食物溫度很高，盛裝時要使用耐熱餐具。



親子互動便利貼

- 烤肉時，應該避免哪些東西出現焦黑？
- 加熱木炭時，應該注意什麼？
- 使用鋁箔紙要注意哪些事情？
- 食物應該烤到什麼程度才比較安全衛生？



露營烤肉
野炊篇

烤事我最棒！

要烤肉嘍！小朋友趕快來幫忙瞧一瞧，該選哪一個比較安全？



煮熟的食物和還沒燒烤的食材，應該怎麼放置才正確？

生食和熟食分開盛裝



生食和熟食都放在一起



剛烤好的食物最好使用哪個餐具盛裝？



保麗龍餐具



耐熱材質餐具

哪隻蝦烤熟的程度比較適當？



色澤均勻無嚴重焦黑



多處焦黑

搭配燒烤食物，哪個比較健康均衡？



新鮮的蔬菜水果



可樂零食



Eyebox 的小叮嚀



- 燒烤後的食物溫度較高，最好使用安全耐高溫的餐具盛裝。
- 生熟食應區隔裝盤，取用時的餐具也應區隔處理，才能降低交叉污染的機會。
- 焦黑的食物會出現有害身體健康的物質，未完全熟透的食物則可能引起腹瀉、食品中毒等情況。



食用燒烤食物，最好搭配新鮮蔬菜水果，均衡飲食才健康。

出門用餐需留意



不論是在點餐後才烹煮的料理，還是已經料理完成的熟食或沙拉等餐點，店家環境和作業人員都必須保持整潔衛生，才能吃得愉快又安心喔！

店家環境



在馬路旁邊料理和吃飯，會因為有好多車子經過而吃進塵土。

用餐及料理食品的環境，要選擇遠離髒亂或塵土飛揚的地點。



工作人員

處理不會再高溫加熱的餐點，工作人員應該定時更換使用清潔衛生的手套或手部徹底洗淨及消毒。



為避免頭髮或是鼻涕、口水等污染物掉進食品，工作人員應穿戴頭巾、帽子和口罩。

親子互動便利貼

- 想想看，製作販賣生菜潛艇堡的工作人員為什麼要戴口罩？
- 調理哪些種類的食品時，工作人員最好能使用衛生手套？
- 挑選用餐環境該注意什麼？



好眼光才心安



外出用餐時，有各式各樣的餐點和店家可以選擇，挑選時除了考量美味可口外，還要注意食品的衛生安全，花點心思留意小地方，就可吃得更安全、更有保障！

今天想在外吃什麼？

有好多店家可以選喔！

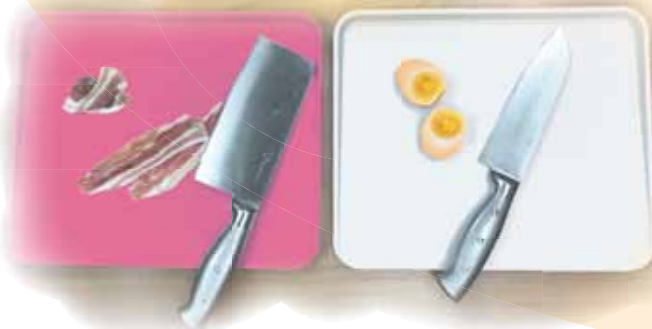


衛生安全有秘招

出門用餐時，除了觀察店家環境和員工的整潔之外，烹調和清潔用具是否乾淨，食材、食品 and 餐具的存放情況等，也要列入參考，因為這些都會影響餐點的衛生安全，多一分細心，就能多一分安心。

觀察店內器具

砧板要衛生乾淨，沒有發霉、骯髒，而且生食、熟食要使用不同的砧板和刀具。



烹調器具應隨時清理，沒有油垢堆積或食物殘渣等污漬。



抹布等清潔用具要乾淨整潔。



確認食品容器

餐具要放置整潔，不容易沾染灰塵的地方。



外帶熱食應使用耐熱容器，最好能自備容器。



檢視食品和食材存放



備用食材要保持新鮮，存放在乾淨整潔、遠離各種污染源的地方，還要避免陽光直射，以保障食材品質。



食品要擺放在不會被灰塵和蟲蟻污染的地方，另外容易因室溫太高而變質的食品或食材，必須存放在冷藏設備中。



阿思克小筆記

吃東西時，因為手會接觸餐具、食品等，所以用餐前應該先用肥皂洗淨雙手。



親子互動便利貼

- 在小吃店挑選小菜時，要注意什麼？
- 打包或外帶溫度比較高的食品時，應該使用哪種器具盛裝？
- 吃東西前，為什麼要先洗手？

洗好手，開動！



餐飲小吃
用餐篇

仔細瞧，選哪邊？

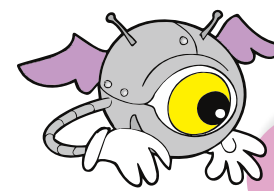
外出用餐，你會選擇哪間店呢？說說看，為什麼？

想一想，說一說。

你會選擇哪間店的工作人員？

兩邊的店內環境有哪裡地方不一樣？

兩間店的食材保存方式有什麼不同？



Eyebox 的小叮嚀

- 工作人員的儀容是否整潔，以及是否有符合衛生需求的裝備，也是我們挑選外食餐廳時，可以列為參考的項目喔！
- 外食地點週遭環境與烹調器材的衛生情況，也是我們應該留心觀察的部分。
- 店家保存食材的方式，會直接影響食物的鮮度和品質，一定要仔細注意喔！
- 打包食品外帶時，儘量自備包裝容器，不僅環保，還能確認容器的耐熱程度與清潔狀況。

選對點心真開心

不論是在學校或住家附近，到處都可以看到便利商店，走進店裡也能買到各式各樣的點心，但是你知道在便利商店裡挑選食品時，應該注意哪些事情嗎？快來瞧瞧，怎麼挑才能讓自己買得開心又吃得安心！

點心採購有一套

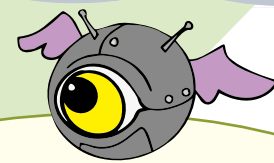
確認品名

要仔細確認食品包裝上的名稱，是否符合自己的需求。

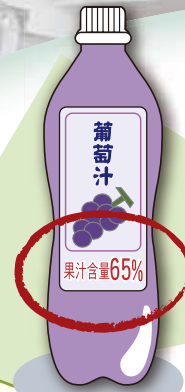


牛奶包裝上有「鮮乳」，還有「調味乳」，哪裡不一樣？

以生乳為原料，經加熱殺菌包裝後，需冷藏保存的叫「鮮乳」，內容物含50%以上的牛奶，另外添加調味料的就會標示成「調味乳」。

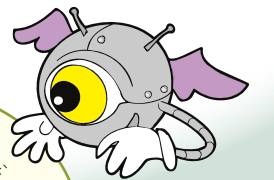


我挑的果汁上面有數字和%符號喔！



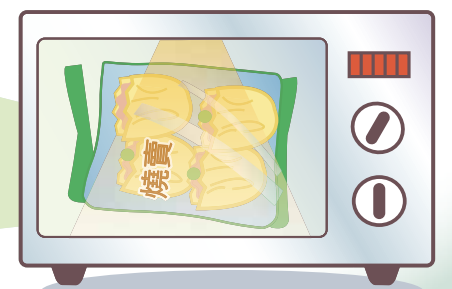
看清楚包裝上的相關標示，才能正確買到自已想要的食品。

這代表內容物含有蔬果原汁含有率。



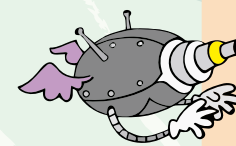
保存及調理方式

有些冷藏保存的食品，像鮮乳或御飯糰等，購買後要儘快吃完，才能確保品質。如果是必須經過加熱的冷凍義大利麵、燒賣等食品，就一定要依包裝上的調理方式，確實加熱後才能放心開動喔！



親子互動便利貼

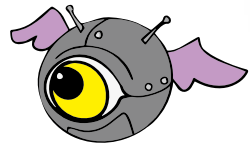
- 想購買鮮奶時，應該到便利商店的冷藏區還是一般常溫貨架上尋找？
- 鮮乳和調味乳有什麼不一樣？打開包裝後，如果沒喝完應該怎麼存放？
- 果蔬汁包裝上有「%」符號的數字，代表什麼意思？



吃好吃對不吃虧

購買完整包裝點心時候，除了看清楚上面相關的標示，還要記得檢查食品的外觀，只要能多一點點注意和關心，就可以聰明選購安心享用囉！

確認標示說明



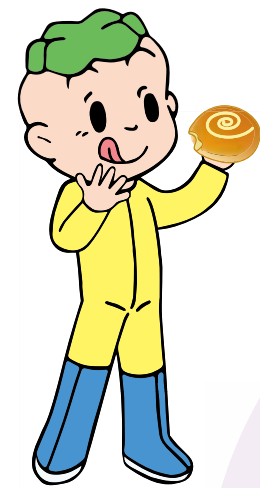
● 檢視食品的有效期日期，確認仍在有效期日期以內。

● 可以檢視包裝上的營養標示，就能知道吃進多少熱量、及蛋白質、脂肪、碳水化合物等營養素。

● 要有製造廠商或國內負責廠商的名稱、地址和電話。

● 確認淨重、容量或數量等資料。

● 要有原產地(國)資訊。



● 檢視內容物及食品添加物名稱，確認是自己想要的食品。

檢查包裝外觀

● 冷凍食品摸起來堅硬不濕軟，內袋沒有過多的白色結霜。



● 鋁箔盒裝食品外形沒有不正常膨脹的情況。



● 袋裝食品的包裝完整，沒有破損或髒污。

阿思克小筆記

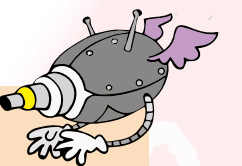
所有食品拆開包裝以後，都要趁早食用完畢，如果像鮮乳一樣需要冷藏保存的食品，就算還沒打開也可以長時間放置在室溫環境喔！



● 罐頭食品外觀平整，沒有凹痕、生鏽、碰撞或刮傷的痕跡。

親子互動便利貼

- 挑選完整包裝點心的時候，上面標示的有效日期應該在購買日之前還是之後？
- 罐身有生鏽和沒生鏽的二瓶罐頭食品，應該挑選哪一個才安全？



便利商店
選購篇

點心對對碰

今天(2017年11月20日)是，請依照採購卡的內容，從圖片中選出適當安全的食品，將食品號碼填入下方空格中。

採購卡內容

買「鮮乳」	買「果汁」	買「飲料」	買「燒賣」	買「麵包」

鮮乳

1

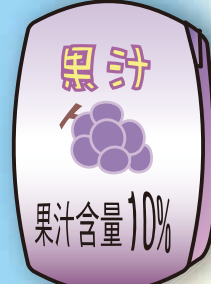
2



果汁

3

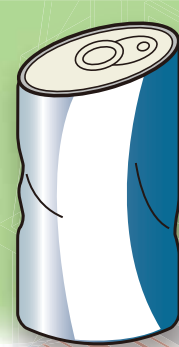
4



飲料

5

6



燒賣

7

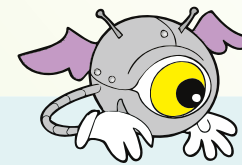
8



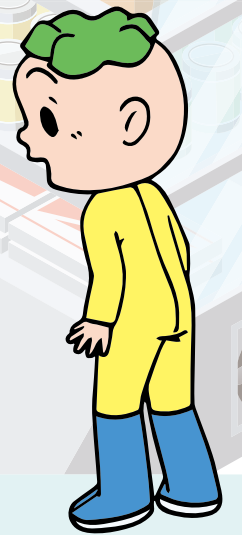
麵包

9

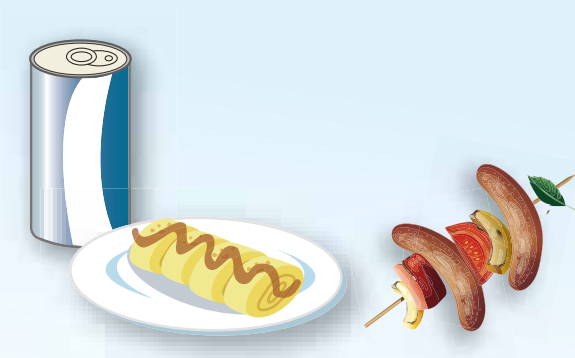
10



Eyebox 的小叮嚀



- 選購完整包裝的食品要記得檢查一下有效日期，挑選還在有效期限內的食品。
- 選購完食品，拆開享用時，應該再檢視一下內容物的色澤、氣味是否正正常常，眼鼻並用，多一分注意就多一分安全。
- 食品的包裝拆開後，要儘快吃完，才能確保品質新鮮安全。



- 烤事技巧大公開
- 好眼光才心安
- 選對點心真開心



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

出外食，多用心！

出版機關 衛生福利部食品藥物管理署
地 址 11561臺北市南港區昆陽街161-2號
網 址 <http://www.fda.gov.tw>
電 話 02-2787-8000
發行人 吳秀梅
策畫審核 潘志寬、許朝凱、林旭陽、李婉嬪、林蘭砮、廖慧琳、郭淑如
編輯企劃 新小牛頓
出版日期 106年11月初版一刷

版權所有 請勿侵害