



藥物食品安全週報



2023年12月22日

發行人：吳秀梅署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 953 期

秋高氣爽，來個鍋！

揮別炎炎夏日，迎來秋冬涼爽季節，此時，可說是吃火鍋的最佳時節，不只暖胃、暖心，更有滿滿的幸福感油然而生。

聰明消費，確認店家的湯底標示

過去，消費者大多關注火鍋的美味度，近年來，隨著健康意識抬頭，大家漸漸關心起鍋中的每個成員，尤其美味的湯底，究竟是店家花費畢生功力、用心熬煮而成，或是用高湯粉、湯塊熬煮？

為了維護國人健康及食用安全，並重視消費者「知」的權利，食品藥物管理署（下稱食藥署）訂定「直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，規範飲食場所之火鍋湯底應清楚標示主要食材、風味調味料之內容，讓您可以安心挑選自己喜歡的湯底。

衛生機關把關，透過稽查更安心

為保障民眾享用火鍋的衛生安全，衛生機關不定期針對餐飲業者進行稽查，稽查項目包括：廚房作業場所應符合食品良好衛生規範準則，操作人員於調理食品前後要澈底洗淨雙手，食品直接接觸之用水需符合飲用水水質標準，生熟食、刀具、砧板要分開使用，以及火鍋湯底標示等項目，以保障食品安全。

食藥署也提醒消費者，火鍋食材務必煮熟，生鮮食材與熟食的夾取餐具勿混用，避免交叉污染造成食品中毒。另外，無論是親友聚餐的澎湃火鍋，或是一人享用的暖心火鍋，都應掌握均衡飲食原則，不暴飲暴食，才是維持健康的不二法門！

冬天吃火鍋，這樣選擇更安心

天氣越冷，越想吃火鍋！然而，在家準備火鍋材料、外食享用火鍋，應注意哪些細節才能安心呢？食藥署邀請長榮大學食品安全衛生與檢驗學士學位學程許淑真副教授，教導大家火鍋食安小秘訣，一起安心吃火鍋。

在家煮火鍋，買貨、備料要注意

許淑真副教授建議，在傳統市場購買火鍋食材時，首先注意攤販的衛生條件與環境是否乾淨，避免直接將食材放在地上，並觀察食材外觀與顏色是否正常新鮮。對於魚漿、火鍋料等加工品，應購買有冷藏或冷凍設備保存的產品。另外，豆腐在傳統市場多是室溫販售，若沒有立即食用或冷藏，很容易酸敗，若非當餐食用，只是提前備料，建議改在賣場購買冷藏盒裝豆腐。

在有冷藏、冷凍設備的賣場與連鎖商店購買食材時，冷凍品應先檢查有無結霜狀況，若有結霜，表示產品在冷凍櫃保存時的溫度變動較大，可能影響食材的品質。至於冷藏與常溫食材，則需留意包裝完整度與保存期限。

許淑真副教授也提醒，在備料部分：生熟食要分開處理、肉片薄切較好煮熟、海鮮外殼需仔細刷洗、蔬菜以流水仔細清洗數次、包心葉菜的最外層葉片丟棄不食用。另外，如鍋內加入雞蛋，也記

得要煮熟，並建議使用國產CAS洗選蛋，因為經過洗選後，蛋殼表面微生物菌數會減少很多、更加安全，使用前也需再次洗蛋與洗手。

外出吃火鍋，小細節不放過

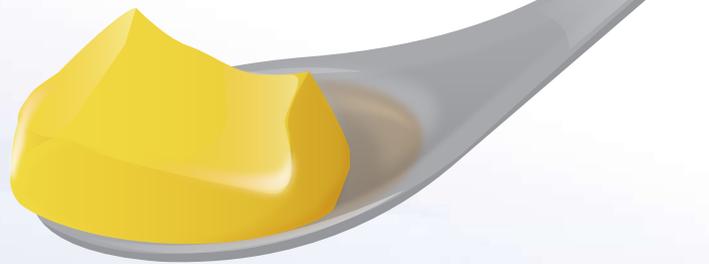
許淑真副教授表示，在外面吃火鍋除了觀察店家整體環境清潔外，有些自取食材的店家，要注意海鮮類、火鍋料是否放在冷藏區域確實保鮮、生熟食的夾子是否確實分開並定時更換；取用醬料前，檢視醬料區域衛生，觀察深色醬料中是否有異物夾雜；冰淇淋挖杓必須放在乾淨的桶子中。

根據法規，火鍋店需要在店內清楚標示火鍋湯底成分。如有供應牛肉、豬肉，則應提供原料原產地資訊。另，如有供應重組肉或注脂肉，也應清楚告知消費者相關資訊。

許淑真副教授提醒，很多人在煮火鍋時，會一次放入大量配料，很容易會吃到沒熟的食品，建議可將火鍋湯先煮滾，再分批加入食材，以確保全部煮熟。

食藥署也叮嚀民眾，購買食材時，務必留意產品標示與有效日期，購買後儲存在適合保存的溫層(如冷凍或冷藏)，以確保食材的新鮮。

鮮豔亮黃的粉粿 顏色究竟打哪來？



粉粿是一種傳統製品，最早出現於福建漳州一帶，當地人會將剛燒開的滾燙開水，慢慢沖入事先調配好的地瓜粉漿，過程中一邊攪拌直至呈透明糊狀，趁熱倒進容器中待冷卻後，切成條塊狀搭配糖水食用。如今的粉粿製作方式並無太大差異，在家自製多使用天然澱粉，如：樹薯澱粉、馬鈴薯澱粉、調和地瓜粉等澱粉原料。然而，為什麼市售的粉粿都會呈現鮮豔的黃色呢？食藥署邀請國立臺灣海洋大學食品科學系王上達副教授來為民眾解開謎底！

這種色澤的普遍可取自兩種來源，人工色素黃色4號或是天然色素山梔子。王上達副教授解釋，市面上大批量製作的粉粿，顏色來源多是使用人工色素，主要原因是製程控制穩定、產品標準色度好掌握等特性。但是，若是在家自製粉粿，使用山梔子果實煮滾後的黃色汁液，同樣能達到染色效果，這類天然色素也常使用在飲品、果汁、蛋糕等製品中。



人工色素無疑慮 製作方式簡單好掌控

當聽到使用人工色素，多數人的反應可能是擔心安全。王上達傅教授指出，實際在製程上，人工色素的用量極少就能達到相當不錯的上色效果，若使用之範圍及用量皆符合規定，發生安全問題可能性低，民眾可安心食用。

此外，粉粿的製作方式自古流傳下來並無太大差異，同樣都是將粉漿比例調製妥當後，與水充分混合後，透過不同的方式（電鍋蒸熟、滾水加熱等）加熱，王上達副教授笑說若對顏色有顧慮，其實未必要添加，另外，除了追求顏色，也可以選擇黑糖等天然食材取代，展現出不同的風味。

自製需儘早食用完畢 注意充分咀嚼

在保存上，王上達副教授建議民眾在自家少量製作後，可存放於冰箱，並儘早食用完畢。在質地上，放得越久越容易發生澱粉回凝的現象，使粉粿變得稍硬。所以，年長者或是兒童需要特別注意，在食用時，必須充分咀嚼。

文字撰寫 | 食力編輯群

購買肉品 聰明挑選 3 撇步

1. 檢查包裝標示
有效日期



2. 查看
肉品外觀



3. 向衛生及信譽
良好廠商購買



若有衛生安全疑慮
請洽衛生局或食安專線 1919



廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號 電話：02-2787-8000

GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、楊依珍、許芷瑀、吳正寧、
簡希文、許家銓、林中豪、吳宗熹、蕭新民、李啟豪

執行編輯：楊淑真 美術編輯：郭儀君

出版年月：2023年12月15日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次