



端午吃粽，藏在裡頭的鹹蛋黃也有大學問！

吃 粽子是端午節的傳統習俗，不少民眾會選擇包有鹹蛋黃的肉粽。市面上的鹹蛋可分為生鹹蛋及熟鹹蛋，兩者到底有何差別？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學食品科技研究所潘敏雄特聘教授，與大家分享鹹蛋小知識。

潘敏雄特聘教授表示，鹹蛋分為兩種，一種是傳統紅土醃製，步驟多，製作時間長，口感較佳、不死鹹；另一種為鹽水醃製，其醃製時間較短，味道則死鹹。此外，鹹蛋又分為生、熟兩類，生鹹蛋是鹹蛋醃製完成、沒有經過加熱的鹹蛋，蛋白仍是液態；熟鹹蛋是將生鹹蛋加熱，蛋白會凝固成白色固體狀。

選購鹹蛋時，潘敏雄特聘教授建議，可先觀察外觀，蛋殼應完整無裂紋，表面潔淨無污漬。



其次，聞一聞蛋的氣味，應該沒有異味，呈淡淡的蛋香。接著再觸摸蛋殼，應該感覺堅硬且光滑。最後，查看包裝產品上標示的有效日期，選擇在有效日期內的產品。

一般來說，生鹹蛋的蛋黃部分已成固體狀，蛋白部分還呈液體，其鹹蛋黃可以切成薄片或切塊，搭配白粥或熱米飯，或者配合煎魚、燉肉等料理增添風味，甚至可以切碎加入到炒飯或麵食中，增添鹹味。至於熟鹹蛋，則可用來製作糕點、餡料或醬料，像是端午節粽子、金沙料理等，藉此增添豐富的味道。

潘敏雄特聘教授補充，如果有未立刻使用完的生鹹蛋，最好存放在乾燥、通風的地方，遠離陽光直射和潮濕，可以將生鹹蛋放入密封容器中或以保鮮膜包裹好，並冷藏保存，但仍建議儘速食用完畢。而熟鹹蛋經過煮沸處理，較不容易變質，可存放在常溫下、較乾燥的域，

觀察外觀是否完整、潔淨且無異味
輕觸蛋殼是否堅硬且光滑
查看包裝產品是否新鮮且在有效日期內

例如廚櫃或餐具櫃，遠離陽光直射和潮濕環境即可，但建議民眾無論生鹹蛋或熟鹹蛋都應儘速食用完畢，避免導致食品安全相關問題的產生。

最後，食藥署提醒，使用鹹蛋前，若發現蛋黃變質、腐敗，或是蛋殼有破損、切開飄散臭味，都表示鹹蛋可能已腐壞，應丟棄避免食用。

文字撰寫 | 遠見編輯群

炎炎夏日最消暑！ 食藥署教您安心選購果蔬汁

炎 炎夏日，果汁可說是消暑聖品之一！在快速便利的時代，民眾為了節省時間，常在超市或超商購買果蔬汁相關產品。但是，市售宣稱含果蔬汁飲料種類多，常見標示：綜合果汁、果汁含量未達10%或無果汁的風味飲料等，究竟有何差別？快跟著食藥署一起來深入了解吧！

為了規範產品外包裝標有果蔬名稱(含品名)或果蔬圖示(樣)，且直接供飲用的包裝飲料，衛生福利部於2014年3月3日公告修正「宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料標示規定」，自2014年7月1日起，業者應依產品果蔬汁總含量標示原汁含有率或加註相關文字。

果蔬汁相關標示怎麼看？

食藥署說明，果蔬汁總含量達10%以上，外包裝正面應顯著標示「原汁含有率」；若產品由兩種以上果蔬汁混合而成，品名要依果汁含量多寡由高至低依

序揭露全部果蔬名稱，如「柳橙芒果汁」；若品名沒有揭露全部的果蔬名稱，則品名或外包裝正面要標示「綜合果(蔬)汁」、「混合果(蔬)汁」或等同意義字樣，如「柳橙綜合果汁」。

若果蔬汁總含量未達10%，除了產品內容物名稱外，外包裝均不能揭露「果蔬汁」字樣，且應於外包裝「正面」標示「果(蔬)汁含量未達10%」，或直接標示原汁含有率。

產品如不含果蔬汁，外包裝正面應標示「無果(蔬)汁」或等同意義字樣，若品名含有果蔬名稱，則應同時於品名中標示「口味」、「風味」，如「水蜜桃風味氣泡飲」。

食藥署提醒消費者，選購時要辨明食品相關標示並了解產品訊息，購買符合自身需求的產品。此外，呼籲業者製造或輸入產品時，食品的標示、宣傳或廣告

應遵守食品安全衛生管理法第28條規定，不可有不實、誇張或易生誤解的情形。如欲了解標示規定的詳細內容，可

至食品標示諮詢服務平台 (www.food-label.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index) 查看相關資訊。

食用色素安全嗎？ 揭開天然與人工食用色素面紗

飲食講究「色」香味俱全，說明除了味道之外，「顏色」也是影響食慾的重要因素。食用色素可大致分為天然色素和人工合成色素，用來將食品上色、著色，從而改善食品色調和色澤。

無論天然或人工色素，皆須依照規定使用

食藥署說明，「天然食用色素」是選用天然原料、經萃取而成的有色萃取物，顏色自然且更接近天然物質，業者可依著色的必要需求，適量添加於食品中，且依據「天然食用色素衛生標準」使用。

而「人工食用色素」則多為化學合成的著色劑，或自動植物取得再純化的化合物，因著色力較天然色素強、安定性高且成本低而被食品業者廣泛使用。在使用食品範圍及限制用量上，須依「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」的規定使用，並以可達到預期效果的最小量為限制。

食藥署提醒，過去曾有不肖業者為了降低成本、產品顏色等因素，而使用非准用的添加物。例如製造紅湯圓時，為了能讓產品顏色、賣相更好而添加非准用的玫瑰紅 B (Rhodamine B)；製造豆干時，為了節省成本而使用皂黃 (Metanil yellow)；或為了讓食品看起來有更飽滿的橘紅色，而在鴨蛋黃、辣椒粉、腐乳等食物或其他食用色素中添加蘇丹紅 (Sudan red) 等。這些品項皆為環境部列管的毒性化學物質，屬不得添加於食品的添加物。

目前臺灣所核准的食用色素是考量國人飲食習慣、健康風險等情況，審慎評估後訂定。業者產製食品時，如依使用限量規定合法添加食用色素，尚不致造成消費者健康的危害。食藥署建議，民眾購買時應注意氣味及顏色，優先選擇信譽良好、外觀顏色自然的產品，避免太過鮮豔、價格過低的產品，多吃原形食物並保持均衡飲食，才能讓您吃得安心又健康。

端午粽飘香 健康享粽有訣竅

1 澈底加熱

食品應充分加熱，儘速食用完畢

2 注意攝取量

粽子熱量高，應避免食用過量

3 減少沾醬

鹹甜粽子已調味，低鈉少糖享健康

4 鹼粽製作

製作鹼粽應使用合法食品添加物

5 硼砂檢驗

硼砂可使用「食品中硼酸及其鹽類之檢驗方法」進行檢驗

消費者應選擇有完整標示的食品，挑選符合自己需求的產品，才能買得放心、吃得安心。

 食品藥物管理署
FDA Taiwan Food and Drug Administration 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：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、廖家鼎、陳俞妃、白美娟、蔡岳樞、吳正寧、張家榮、
廖苑君、曾仁鴻、林澤揚、徐雅慧、董靜馨、林高賢、李啓豪

執行編輯：楊淑真
美術編輯：郭儀君

出版年月：2024年6月7日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次