



藥物食品安全週報



2024年3月15日
發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 9 6 5 期

超受歡迎的豆製品，挑選3撇步學起來！

富含植物性蛋白質的豆製品，可說廣受民眾的歡迎，像是：豆腐、豆乾、豆皮及豆奶（漿）等。然而，若業者在製造加工程序中未落實衛生安全管控，很容易造成微生物孳長而酸敗。食品藥物管理署（下稱食藥署）及各地方政府衛生局，均會不定期針對豆製品製造及販售業者進行稽查及抽驗，以維護民眾食用安全。此外，您知道該如何選購新鮮、衛生又好吃的豆製品嗎？就讓食藥署來告訴您豆製品挑選3撇步！

(1)購買完整包裝、標示清楚的产品

建議優先選購完整包裝的食品，可避免在貯運過程中，遭受污染或風味流失的情形。購買時，應注意包裝上是否有完整標示，包含內容物、有效日期、廠商資訊等，同時留意產品的保存方式，並依指示保存。另外，若選購真空包裝豆製品，屬即食食品者，依冷藏及冷凍性質，應標明「須冷藏」或「須冷凍」字樣；屬非供即食者，也需注意是否有標明「非供即食，應充分加熱」字樣。

(2)注意產品外觀及氣味

豆製品在製造過程中，業者為了延長產品保存期限或增加賣相，可合法添加少量食品添加物。但是，購買前請留意產品外觀顏色及氣味，避免挑選顏色過於鮮黃、太潔白或有刺鼻異味者。若產品表面已出現黏液或有酸味，則可能已腐敗，不宜購買。

(3)選擇可靠信譽佳的商家

無論是購買完整包裝或散裝的豆製品，都要留意店家的環境衛生及產品保存情形，並選擇優良業者的產品，才能讓您吃得安心又健康。



注意飲食衛生 預防沙門氏桿菌找上門！

近六年來（2017-2022年），食藥署擷取來自美國、加拿大、英國、愛爾蘭、紐澳、日本等國家及區域的食品安全警訊，發現與微生物相關的警訊約有六成，其中高風險病原微生物的沙門氏桿菌（*Salmonella* spp.）排名高居第二，提醒民眾不可不慎。



常見於受污染的生鮮蔬果、肉品、海鮮等食品

據美國疾病控制與預防中心（CDC）估計，美國每年有超過100萬例的食源性疾病與沙門氏桿菌有關。在2017-2022年期間，美國多州都有沙門氏桿菌食品中毒案例，受污染的食品包括生鮮蔬果、生鮮肉品、水產品、帶殼雞蛋及花生醬等。據食藥署2010-2022年的統計，國內因沙門氏桿菌引起的食品中毒事件平均約17件/年，像是高雄曾在2023年7月發生民眾因食用知名老店冰品而集體感染沙門氏桿菌的案例；桃園市中壢忠貞市場則曾在2023年8月發生民眾因食用越南法國麵包而感染沙門氏

桿菌，顯示沙門氏桿菌為引發食品中毒的高風險微生物。

食藥署說明，沙門氏桿菌是一種人畜共通傳播的微生物，誤食被污染的食物可能引發沙門氏菌感染症（Salmonellosis）。患者通常在4至48小時內會出現症狀，包括腹瀉、腹痛、寒顫、發燒（高燒維持在38至40℃之間）、噁心和嘔吐。症狀通常持續2至3天後痊癒，但約有5%的人可能成為帶菌者。但因沙門氏桿菌不耐高溫，於60℃加熱20分鐘或煮沸5分鐘即可殺滅，因此在調理時只要充分加熱，即可有效預防。

衛生條件，微生物動態消長的關鍵

由於微生物在食品中乃動態消長，與製程、貯存及販賣場所的衛生狀況息息相關，因此，食藥署提醒，業者必須對食品產製、環境清潔時時注意，才能維護品質與商譽。提醒消費者，購買時要注意販賣場所的衛生情況，並儘快食用或適當保存，更要小心沙門氏桿菌在即食食品中潛藏的風險。若想了解沙門氏桿菌檢驗方法，可至食藥署網站業務專區（<http://www.fda.gov.tw/>）首頁/業務專區/研究檢驗/公告檢驗方法進行查詢。

什麼是舒肥法？

舒肥產品如何進行衛生管理呢？

舒肥技術的原理

舒肥法的原理主要利用不同溫度及時間對肌肉蛋白質的影響，控制肌肉纖維收縮的程度，以達到肉品嫩化的效果；在烹調的過程中，肉中的肌原蛋白受熱變性的溫度較低，而組成筋腱膜的膠原蛋白，則在60°C才開始變性與收縮造成肉塊汁液流失。舒肥法就是利用此一特性，長時間低溫加熱卻以減少膠原蛋白變性。最大的優點，除了能使肉質軟嫩外，保留下來的汁液，能鎖住更多的營養和水分。

舒肥技術的衛生管理

舒肥產品為低溫真空蒸煮，不可保存於常溫太久，若未食用應立即冷藏。舒肥法之溫度通常設定於55-68°C，而在此溫度區間，無法短時間殺滅食源性微生物，因此在不同溫度下所設定的加熱時間，就極為重要。另外，豬肉與雞肉類產品，應特別注意加熱溫度，因為在加熱溫度60°C以下，是不足以去除可能潛在於豬肉的旋毛蟲及雞肉的沙門氏桿菌問題。



舒肥產品為低溫真空蒸煮，溫度通常設定於55-68°C。**但豬肉與雞肉類產品應特別注意加熱溫度！**

-  加熱能達65°C維持90秒
- 加熱能達70°C以上
-  加熱能達65°C維持3分鐘
- 加熱能達70°C維持30秒以上

● 加熱溫度資料來源: Guidelines for restaurant sous vide cooking safety in British Columbia

雞肉類產品舒肥之適當加熱溫度，要使產品中心溫度能達到65°C維持3分鐘或70°C維持30秒以上，較為安全；豬肉類產品舒肥之適當加熱溫度，要使產品中心溫度能達到65°C維持90秒或70°C以上，較為安全。

舒肥法雖然能夠增加食材風味，但民眾於家中欲使用此方法烹調時，一定得留意加熱的溫度和時間，未食用完畢應立即冷藏保存，以避免發生食品中毒。

要洗手

調理食品前後都需
澈底洗淨雙手，
有傷口要先包紮。



要新鮮

食材要新鮮，
用水要衛生。



要生熟食分開

處理及盛裝生熟食
需使用不同器具，
避免交叉污染。



要澈底加熱

食品中心溫度應
超過70°C。



要注意 保存溫度

冷藏低於7°C；
已烹調或易腐敗
食品及其原料，
建議於5°C以下保存；
室溫不宜放置過久。



預防食品中毒五要二不原則

不飲用 山泉水



不食用不明動植物

遵守「不採不食」原則。

