



藥物食品安全週報



2024年7月19日
發行人：莊聲宏署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

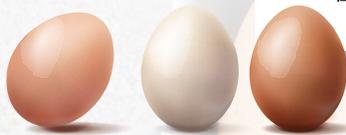
第 983 期

雞蛋百百款，挑選、保存撇步大公開！

雞蛋的營養價值高，幾乎是每個家庭的必備食材之一。然而，市售雞蛋種類繁多，到底哪一種比較好？挑選和保存上有何撇步？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中華民國營養師公會全國聯合會副理事長陳珮蓉營養師與大家分享市售雞蛋的小知識。

雞蛋有紅、白殼之分，主要是品種造成蛋殼顏色不同。陳珮蓉營養師表示，白殼蛋的雞種數量較多，產蛋量多，因此，市場上以白殼蛋為主，紅殼蛋的雞種數量偏少。雖然紅殼蛋的價格較高，但兩者的營養價值、主要營養成分並無明顯差異，微量元素可能受到飼料影響而有些微差異。

外殼顏色雖不同，但營養價值、主要營養成分並無明顯差異喔！



至於洗選蛋和散裝蛋的差別，主要是處理方式。洗選蛋是經嚴格清潔程序和檢查後，確保表面乾淨並去除細菌，以包

裝型式出售。散裝蛋則是直接從農場或生產者處取得，且多在傳統市場、雜貨店販售。兩種蛋的品質並無絕對優劣之分，民眾可依自身需求進行挑選。

挑選雞蛋時，民眾應觀察外觀無破損，打蛋後無異味，及確認蛋黃挺實、蛋白濃稠不稀薄流散。

烹調蛋品時，隨手清潔要做好

陳珮蓉營養師提醒，處理食材前，應先將蛋及雙手洗淨，可避免在敲開蛋殼時，將表面的病菌及髒污接觸到可食雞蛋，尤其是處理非洗選蛋。處理雞蛋後，將蛋殼順手丟入垃圾桶並再次洗手，勿隨意放置桌面或盤子而造成污染，也要避免碰過蛋殼後再接觸其他食材，才能降低沙門氏桿菌污染與食品中毒的風險。

此外，雞蛋打開後，最好立刻料理，以免細菌孳生；打蛋時建議多準備一個碗，先將蛋打進碗裡，第二顆蛋再打入第二個碗，確認沒壞再倒回第一個碗

中，以免有壞蛋混入；最後，煮熟是重要的原則，應加熱至中心溫度70°C以上，且加熱時間也要夠長。

食藥署提醒，雞蛋於0°C到4°C的溫度冷藏保存最佳，也可存放在原包裝盒中，避免放在門的儲藏架上，因其溫度變化較大。最後，建議購買後應儘早食用完畢。

文字撰寫 | 遠見編輯群

解密美乃滋！ 跟著專家深入了解製作與保存方法

酸 酸甜甜的美乃滋，是許多人的最愛，常用在三明治、沙拉、章魚燒、涼拌小菜等，可說是百搭醬料。然而，它到底是怎麼做出來的？應該如何保存？食藥署邀請到國立臺灣海洋大學食品科學系王上達助理教授做進一步的說明。

自製美乃滋，選擇乾淨洗選蛋更安心

王上達助理教授指出，許多人喜歡自己在家製作美乃滋，因為它的原料容易取得，只要將適量蛋黃、一點醋、少許鹽慢慢拌勻，倒入植物油，持續攪拌至濃稠，再依口味調整酸度、甜度與鹹度，即可完成。不過，王上達助理教授提醒，以生蛋製作食品，感染沙門氏桿菌的風險較高，若是在家自製，應挑選來源可靠之洗選蛋，並注意成品之保存。另外也要注意手部和器具的清潔，以確保食品的安全，方能安心食用。

<< 自製美乃滋 >>

- ✓ 挑選來源可靠之洗選蛋
- ✓ 注意成品的保存

多數美乃滋並非製造後立刻食用完畢，因此，食品添加物使用範圍及限量暨規格標準容許美乃滋可適當添加防腐劑「己二烯酸鹽」，用量以Sorbic Acid計為1.0 g/kg以下。建議民眾選擇來源清楚合規的產品，即可確保食品安全。

王上達助理教授進一步說明，美乃滋屬於「欄柵」技術的產品，也就是設下一道道關卡，讓微生物無法跨越，目的是要維持食品安全。而為了適當保存美乃滋，通常會設下多道柵欄，第一道是組成成分的水活性較低，其次是加醋降低pH值，不利於微生物生長，以及使用真空包裝、控制儲存溫度；最後，防腐劑

己二烯酸鹽抵禦微生物。這些欄柵之間還有相乘作用，讓欄柵效應提高，不怕微生物任意生長。

至於未食用完的美乃滋，應該依照包裝標示保存。

食藥署也提醒，若美乃滋的顏色變深、帶有異味或苦味，就建議棄置，以免食用後引發不適或食品中毒。

文字撰寫 | 遠見編輯群

網購食品停看聽！國際警訊要注意

臺灣迎來國境解封，許多民眾出國旅遊時，都會發現好吃的餅乾、糖果、肉乾、水果，還有便宜的保健食品……。不少人會想，「既然都出國了，我是不是應該多買一些囤貨、幫人代購、或是加價賣人呢？」等等！您知道國外旅遊自帶食品有許多安全規範嗎？食藥署不藏私，通通告訴您：

一、自帶食品不販售

自己從國外買回的食品，不可在市面或私下販售！如果想販售，必須向食藥署申請輸入查驗，經邊境查驗合格的食品，才可在國內販售給其他人。違者將以違反食品安全衛生管理法第30條並依同法第47條，處新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰。

二、自帶食品的數量、重量要注意

(一)得免申請輸入查驗：

- 1.輸入食品及相關產品(不含錠狀、膠囊狀食品)供個人自用，價值在1000美元以下，且重量在6公斤以內。

2.錠狀、膠囊狀食品供個人自用，每種至多12瓶(盒、罐、包、袋)，合計不超過36瓶(盒、罐、包、袋，以原包裝為限)。

(二)屬供販售或自用，但超過免驗限量之食品或相關產品，仍然應向食藥署申請輸入查驗。

三、動、植產品禁攜入

動、植物產品禁止攜入，如有疑慮，請向農業部動植物防疫檢疫署確認動植物檢疫規定。

四、國際警訊要留意

食藥署在食品藥物消費者專區設置「國外消費者紅綠燈」，公開監測國外回收問題產品及有疑慮產品資訊，這些產品有可能在國外以極低價格吸引民眾購買。因此，請隨時留意紅綠燈資訊，避免買到、吃到有問題或有疑慮產品。

在網路上買食品
有什麼應該
注意的呢？

以通訊交易方式購買食品四大原則！

1 看 詳閱商品及業者資訊

2 查 掃描QR code查資訊

3 慎 謹慎思量再下單

4 取 取貨後儘速檢查

如果在網路上賣食品
又該揭露什麼資訊呢？

FDA 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7月19日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次