



藥物食品安全週報



2024年12月13日

發行人：莊聲宏 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1004 期

聰明選購吃湯圓，冬至佳節人團圓

民間廿四個節氣中，「冬至」對國人而言是重要的節氣之一！臺灣諺言「冬至圓仔呷落加一歲」，是指冬至當天吃湯圓就代表增添歲數，並藉著吃湯圓祈求事事圓滿。那麼，在購買湯圓時應該注意哪些事項？食品藥物管理署（下稱食藥署）提供「聰明選購三要訣」，供民眾參考：

(1)網購食品要慎選：

了解產品網頁所揭露之完整資訊，產品下單前，應詳閱產品資訊，避免落入圖片及文字陷阱，並注意產品訂購之種類、數量、價格及產品交付期日與方式。

(2)實體產品仔細看：

購買散裝食品時，須留意產品作業場所之工作人員及環境衛生，把握先看、後聞的原則；即不選購外觀異常

鮮豔的食材，若是產品聞起來有異味或過濃香味，都應避免選購。另購買完整包裝湯圓產品，應留意貯存溫度及查看產品是否具有完整的食品標示，包括內容物成分、數量、淨重、產品負責廠商及食品過敏原等資訊。

(3)湯圓產品適量食：

湯圓外皮是由糯米或糯米粉製成，經烹煮後的湯圓食品黏性較高不易消化，建議小口分次食用，勿大口直接吞嚥；另外，湯圓若含有花生、芝麻等餡料，或加入砂糖做成甜湯，會造成熱量較高，提醒民眾應適量食用。

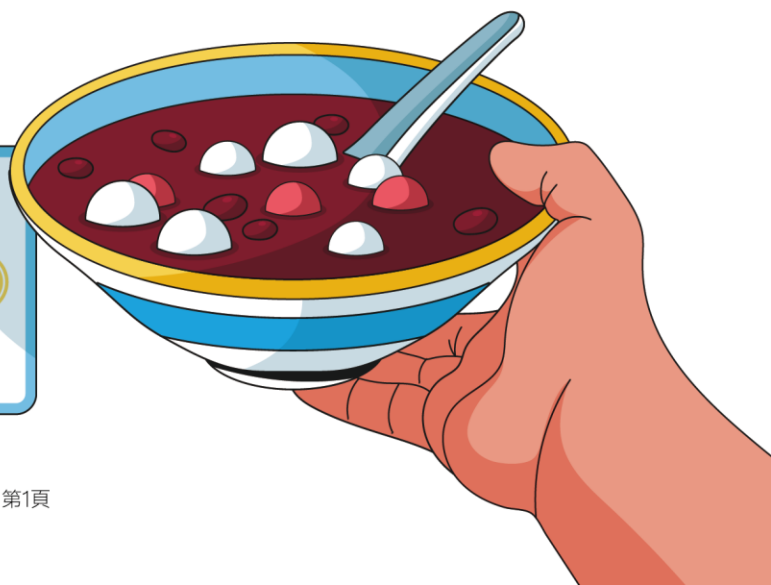
湯圓象徵圓滿、團圓，食藥署提醒民眾在選購冬至應景食材時，參考以上小撇步，並留意相關細節，不要購買來源不明的食品，才能安心過佳節！

線上選購湯圓要訣

詳閱產品資訊，留意訂購資訊

購買場所之工作人員及環境衛生

適量食用湯圓產品



酸菜是如何製作出來的？ 帶您認識酸菜！

民眾吃牛肉麵，喜歡加一匙酸菜添加風味，此外，近來臺灣掀起一股川味酸菜魚的風潮，不少餐廳搶進市場！這道菜的靈魂主角—酸菜，到底是如何製作出來的？食藥署邀請到臺灣海洋大學食品科學系陳建利助理教授，跟大家介紹。

酸菜是將蔬菜用食鹽、醋等醃漬或直接發酵、加工調味、熟成，以延長保存期限。但其天然香氣和水分也很容易在加工、貯存過程中，吸引病媒或導致微生物生長。



臺灣酸菜多以芥菜為原料，又稱為鹹菜，多是先曬太陽使其乾燥，再加鹽脫水、用重物壓出多餘水分，使蔬菜質地軟化，便於咀嚼、吞嚥與消化，發酵醃製過程也會產生特殊風味與少量的乳酸菌。值得注意的是，酸菜屬於高鈉食品，因此不建議連續、大量食用。

醃漬酸菜的過程中，很容易因氧化褐變影響色澤，因此有些業者製作酸菜時，會添加適量的合法漂白劑亞硫酸鹽，以呈現較佳賣相。民眾買酸菜回家後，可以先用水浸泡及清洗，再下鍋烹煮。

陳建利助理教授提醒，選購酸菜時，應選擇向信譽良好且有品質保證的商家購買，儘量買冷藏包裝品並注意食品包裝上是否具有完整標示，包括品名、內容物名稱、淨重、食品添加物名稱、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地、有效日期、營養標示等。

未添加食品添加物的酸菜，聞起來會有自然的酸味及發酵香氣，也無異味；反之，若添加高劑量漂白劑處理的酸菜，聞起來無酸菜香氣，還有辛辣及窒息性氣味且強烈刺激眼睛。

食藥署也提醒，民眾烹煮前可先用食用清水或溫水浸泡30分鐘以上，取出沖洗後再食用，不僅可去除大部分的亞硫酸鹽，還可降低酸菜鹽分，避免吃下過多的鈉，維護身體健康。

文字撰寫 | 遠見編輯群

輸入食品查詢專區 確認輸入法規的新工具



您 是否知道從國外進口食品時，應該要符合哪些規定？又或是接受邊境查驗時，才知道自己進口的產品，其實不能輸入或是應該要檢附相關文件？對於上述問題，以往民眾或業者大多透過搜尋網站上有關進口食品之規定，或是直接打電話、透過信箱向食藥署詢問。

告訴您，除了上述方法之外，現在還有一個簡便又快速的方法喔！為方便民眾或業者查詢輸入食品規定，食藥署在今(2024)年10月21日正式上線「輸入食品查詢專區」(網址:<http://ifdm.fda.gov.tw/>)，該專區分為2個部分：

(1)「輸入食品查詢專區」：

在進口前，只要到專區搜尋欲輸入的國家/地區，以及貨品分類號列等條件，就可以查到各類食品的輸入法規，例如產品是否要申請輸入查驗、是否為系統性查核範圍、是否有要求檢附文件，還有提供輸入查驗時可能用到的網站超連結等，做為輸入前的因應及準備。

輸入食品數位化管理系統
Imported Food Digital Management System



輸入食品查詢專區

輸入食品查詢專區
非供販售食品之免驗條件查詢

(2)「非供販售食品之免驗條件查詢」：

輸入應申請查驗之食品或相關產品，非供販賣，且金額、數量符合條件者，得免申請輸入查驗。只要到專區選擇類別，包含食品、食品容器具、食品添加物及香料，就可以查到對應的免驗條件，例如非屬錠狀、膠囊狀食品之一般食品供個人自用(非供販賣)，價值在1,000美元以下，且重量在6公斤以內(以報單單一項次之價值及數量計)等，得免申請輸入查驗。

下次您在輸入食品或相關產品前，不妨先到「輸入食品查詢專區」查詢一下，確認知悉並符合相關規定後再輸入喔！

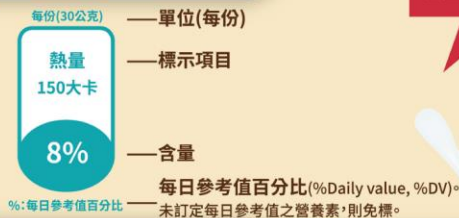
包裝食品

正面營養資訊標示 Front of Package Nutrition Labeling (FOP) 明顯又易懂

包裝食品於產品(主展示面)
標示簡明扼要的圖形營養資訊

- 圖形顏色共2色(白色+任選色)
- 標示方式3種，圖形大小一致

1 僅標示熱量。



這包餅乾每一份量30公克所提供之熱量為150大卡，是一天所需熱量的8%。

2 標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉。



3 標示熱量、飽和脂肪、糖、鈉、以及最多兩項自願宣稱之營養素。



更多食品標示規定
請搜尋「食品標示諮詢服務平台」



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12月13日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次