



藥物食品安全週報



2025年4月18日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1022 期

方便省時「冷凍蔬菜」選購、烹煮有撇步

每當颱風來臨或寒害時，蔬菜價格居高不下，民眾會選擇購買冷凍蔬菜。食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系張祐維教授，說明冷凍蔬菜挑選及烹煮的注意事項，以及破解冷凍蔬菜營養價值較低的迷思。

冷凍蔬菜保鮮法

蔬菜從農田採收後，去除不可食用的部分，進行初步清洗，以去除泥土和雜質；接著進行高溫殺菌處理（通常使用95°C的熱水或蒸氣），以殺滅微生物，確保食品安全。隨後，迅速將蔬菜急速冷凍冷卻至冰點以下（0°C以下）。通常，急速冷凍會在1小時內，將蔬菜中心溫度冷卻至-18°C或更低。急速冷凍能迅速將蔬菜內部的水分結冰，防止形成大冰晶，進而保留蔬菜的原有質地和營養成分。

最後，冷凍蔬菜再經過包裝處理，以利於儲存和運輸，保證在解凍後仍能保持新鮮口感和營養價值。這些技術步驟確保了冷凍蔬菜的品質與安全，並使其成為方便的食物選擇。

冷凍蔬菜挑選及烹煮方法

張祐維教授透露，挑選冷凍蔬菜時，應注意幾個關鍵技巧。首先，查看包裝上的成分標示，部分產品會適量添加如鹽、糖或天然香料等調味劑，消費者可根據個人需求選擇未經調味或僅少量調味的產品；其次，觀察蔬菜的外觀，應選擇無冰霜或變色的產品，這是冷凍過程中質量良好的表徵。再者，冷凍蔬菜應保持完整，避免選擇有蔬菜之間黏在一起，或包裝內出現大量冰晶堆積，若呈現這些現象可能是曾解凍後再冷凍的產品。最後，選擇知名品牌或經過CAS（台灣優良農產品標章）等驗證的產品，也是可靠的方法。

張祐維教授表示，冷凍蔬菜冷凍過程保留新鮮和營養，可以直接將冷凍蔬菜烹煮，但是要注意的是，烹煮時間不宜過長，以防止營養流失和蔬菜變得過軟。適當的短時間烹調，雖可確保蔬菜保持鮮嫩和風味，惟提醒民眾烹煮時仍須留意應將食材徹底加熱再食用。



張祐維教授也指出，冷凍蔬菜的營養價值並未如大家想像中那麼低。因為冷凍前進行的「急速冷凍」處理，能讓蔬菜中的維生素、礦物質被保存下來。這項技術讓消

費者在沒有新鮮蔬果的季節，也能方便地攝取到多種營養素。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

腹瀉、嘔吐別輕忽，當心諾羅病毒作祟！

秋冬為諾羅病毒(Norovirus)活躍的時節，這期間因秋冬氣溫驟降及春天乍暖還寒，是流感的高峰期，也是諾羅病毒愛湊熱鬧的時節。諾羅病毒是引發病毒性腸胃炎的主要元凶，感染後可能會出現突發性的腹瀉、嘔吐、噁心、腹痛，甚至發燒等症狀，嚴重時可能導致脫水，對年幼兒童、年長者及免疫力較低的人影響尤為嚴重！

諾羅病毒主要透過「糞口途徑」傳播

諾羅病毒只需要極少量的病毒顆粒即可感染，傳染力極強，且主要透過「糞口途徑」傳播，例如接觸受污染的食物、水源或病患的嘔吐物、糞便或門把、電梯按鈕等公共物品等，都可能導致感染。因此，諾羅病毒不僅透過食品傳染，也容易在人群密集的環境中迅速擴散，如學校、安養機構、醫院等，稍有不慎便可能引發群聚感染。

生食海鮮風險高，確保食材充分加熱

生食海鮮更是感染諾羅病毒的高風險因素之一，特別是未經充分加熱的牡蠣、蛤蜊等貝類，可能因受污染的海水影響而攜帶病毒。一旦食用這些受

污染的海鮮，病毒將進入人體並迅速發作，導致嚴重的腸胃不適。因此，民眾應避免生食或半生熟的海鮮，特別是在諾羅病毒流行期間，更應確保海鮮食品「完全煮熟」，建議加熱至中心溫度達70℃以上，牡蠣、蛤蜊等貝類開殼後需持續加熱3-5分鐘再食用，才能有效殺滅病毒。

注意個人及環境衛生，有症狀，速就醫

預防諾羅病毒，最重要的是做好個人衛生與環境清潔，建議民眾養成以下良好習慣：

1.勤洗手：

使用肥皂並以流動的清水搓洗至少20秒，特別是在進食前、如廁後或處理食材前。

2.避免共用餐具：

即使是家人，也應盡量使用個人餐具，避免交叉感染。

3.食物充分加熱：

海鮮、蔬菜等易受污染的食品應澈底煮熟後再食用。

4.環境消毒：

病患的嘔吐物、糞便應及時清理，並使用含氯漂白水（濃度約1,000 ppm）進行環境消毒，以有效殺滅病毒。



5.病患應適當隔離：

感染諾羅病毒的患者應居家休息，避免上班、上學，並在症狀消失後至少48小時後，才能從事接觸食品的工作。

一般而言，諾羅病毒感染後的症狀會在1至3天內逐漸緩解，但若出現嚴重脫水（如口乾舌燥、尿量減少、眼窩凹陷）或高燒不退，應儘速就醫治療。此外，目前

尚無特效藥可直接治療諾羅病毒，治療方式以補充水分及電解質為主，避免身體因嘔吐與腹瀉而過度脫水。

諾羅病毒傳播快速，但只要落實良好的飲食與衛生習慣，就能有效降低感染風險。讓我們攜手防範諾羅病毒，一起守護自己及家人的健康！

您應該認識的食品添加物

硝酸鹽與亞硝酸鹽

硝酸鹽(Nitrate)和亞硝酸鹽(Nitrites)廣泛存在於環境中，不僅是自然界中氮循環（Nitrogen Cycle）的一部分，也是植物體內必需營養素之一，植物需吸收硝酸鹽，經過光合作用可以產生胺基酸，以供植物生長。

食品藥物管理署本次邀請臺灣大學醫學院毒理學研究所陳佳煌博士分享在肉品加工上扮演著重要角色的食品添加物--硝酸鹽和亞硝酸鹽。這兩種都是合法的食品添加物，可添加於加工肉製品及加工魚肉製品中，有保持顏色與抑制微生物生長等功用。加工肉製品如醃製肉品、熱狗、香腸等，在加工製程中使用腸衣、醃製及真空包裝流程，容易讓肉品處於低氧或無氧環境。這種條件容易促使肉毒桿菌(*Clostridium botulinum*)生長，進而產生具有抑制神經傳導作用的毒素。若在加工肉製品中加入硝酸鹽、亞硝酸鹽，則可以抑制肉毒桿菌生長與孢

子萌發，以降低食品中毒的風險。

陳佳煌博士也表示，世界各國對於食品添加物均訂有使用標準加以管理，規定使用範圍、限量及規格標準。我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」第五類「保色劑」列有硝酸鹽、亞硝酸鹽等食品添加物，在肉品加工上主要是保持肉品本來鮮豔的紅色以及增加醃漬風味；另外，硝酸鹽、亞硝酸鹽可抑制厭氧環境下（如：真空包裝食品）存在的肉毒桿菌生長之功能，業者應依規定使用，在使用範圍及限量上皆有明確的規範（用量以NO₂殘留量計為0.07g/kg以下）；另外，國內CAS優良肉品規範中也針對中式香腸等醃漬加工肉品制訂相同之標準，產品均需符合規定。正確使用硝酸鹽與亞硝酸鹽，不僅有助於提升食品品質及安全，更是防範肉毒桿菌中毒的重要一環。只要選購合法、標示清楚的產品，即可兼顧美味與健康。



▲藥品▲醫療器材▲製造技術

2025 國家藥物科技 研究發展獎

藥物領航 躍升國際

NPRDA

徵件報名至

06.30

(Mon.)

▲徵件3類別

藥品 醫療器材 製造技術

▲申請資格

凡國內之藥物製造廠、醫療器材商及從事藥物研發或醫療器材
創新科技研究發展之自然人、法人、學校、機構或團體皆可申請。

▲收件地址

231新北市新店區北新路三段205-2號8樓
2025國家藥物科技研究發展獎工作小組 收

活動官網



2025
NPRDA

National
Pharmaceutical Technology
Research
Development
Award



衛生福利部
食品藥物管理署
經濟部
產業發展署
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：林金富、王德原、許朝凱、廖家鼎、廖姿婷、林蘭砮、林意筑、黃玫甄
吳亭瑤、張志旭、吳孟修、許家銓、吳立雅、林炎英

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年4月18日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次