



藥物食品安全週報



2025年7月11日
發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1034 期

冰箱收納有技巧，聰明保存食材更安心

現代家庭多仰賴冰箱延長食材的保存時間，但若未掌握妥善收納方式，冰箱反而可能成為食品變質與微生物孳生的環境。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郭素娥理事長，分享如何妥善運用冰箱，以延緩食材變質及減少微生物孳生的機會。

分層存放有技巧 食材保鮮更有序

郭素娥理事長指出，冰箱的主要功能為抑制微生物生長，而非達到殺菌效果。因此，食材冷藏前應適當處理與包裝，避免交叉污染。家用冰箱的冷藏溫度建議維持在0°C至7°C之間，冷凍則應低於-18°C。冰箱內容物不宜過於擁擠，應保留空間讓冷氣流通，也避免堵住出風口，以維持較為穩定的內部溫度。

食材放入冰箱前建議去除多餘水分，並以保鮮盒、夾鏈袋等方式分裝封存，以減少與空氣的接觸。同時，剛煮熟的熱食不宜立即放入冰箱，以免影響冰箱整體溫度，導致其他食材受影響。不過也不建議在室溫下放置過久，因7°C至60°C是微生物較易孳生的「危險溫度帶」，容易加速食品腐敗與變質。

肉類與海鮮等食材較易受到微生物污染，應

先將表面血水擦乾，再依每次所需分量分裝並冷凍保存。特別提醒，生食與熟食應分層存放，以減少交叉污染的可能性。蔬菜水果則可保留原包裝或放入透氣袋後，置於蔬果室保存；葉菜類可先用紙巾包裹，有助吸收多餘水氣並避免腐敗。

雞蛋建議保留原包裝，並存放於冰箱內部，避免置於溫差變化頻繁的冰箱門邊，以減少微生物孳生的機會。乳製品與熟食等則建議放在冷藏室上層，避免與生食混放，並儘早食用完畢。民眾可於容器上註記存放日期，方便後續管理與使用。

冰箱分層分區位置



落實「先到期或先進先出」原則 食材管理更安心

冰箱的整理與擺放方式亦會影響食材保存狀態。可利用分隔盒與標籤分類，落實「先到期或先進先出」的原則，以降低食材遺忘與過期機會。冰箱內部也不宜堆得過滿，以利冷氣流通，讓各層溫度保持較均勻狀態，減少局部溫度偏高導致變質的可能。

冰箱門因開關頻率高，內部溫度較易波動，建議僅擺放如瓶裝飲料與調味品等較不易受影響的物品。此外，應定期進行冰箱清潔與除霜，建議每月至少一次，協助維持內部衛生與氣味清新。

即便食材置於冰箱內，也應定期檢視其

狀態。郭素娥理事長提醒，若發現食品出現異常氣味，如酸味、腐敗或金屬味，則可能已經變質。肉類若變色，出現灰褐色、暗沉等情形，或蔬菜發黃、發黑，都應提高警覺。熟食若表面有黏稠感或白色斑點，可能為微生物繁殖跡象，建議不要食用。

食藥署再次提醒，冰箱是家庭日常食材儲存的重要設備，但要確保食品衛生安全，正確的使用與管理至關重要。建議可依食材類型分類與妥善存放，並遵守「先到期或先進先出」原則，確保食材新鮮度。定期檢查與清潔冰箱內部，減少微生物孳生與交叉污染，進而降低感染食源性疾病機會，保障居家飲食的衛生與安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

看似無害實致命，**野菇** 請「不採不食」

臺灣溫暖潮濕的氣候，相當適合各類菇類生長，不論是平地或高山皆可見其蹤跡。然而部分毒性野菇外觀與可食用菇類極為相似，僅憑肉眼難以辨別，且其所含毒素亦無法透過加熱方式去除。近年時有民眾因誤食野菇導致食品中毒之案例，經食品藥物管理署(下稱食藥署)以分子生物檢驗技術進行DNA物種鑑別，常見誤食之野菇種類，包括綠褶菇(*Chlorophyllum molybdites*)及擬灰花紋鵝膏(*Amanita fuliginoides*)等，其中以綠褶菇最為常見。

綠褶菇含有具強烈刺激性的毒素，誤食可能會造成腸胃不適，出現包括：噁心、嘔

吐、腹痛、血便及脫水等急性腸胃炎中毒症狀。擬灰花紋鵝膏則含有環肽毒素，可抑制蛋白質合成並造成細胞壞死，進一步損害肝臟、腎臟及中樞神經系統損害，嚴重時甚至導致死亡。

秉持「不採、不食」原則， 不慎誤食應速就醫

食藥署提醒民眾，看到路邊或野外不明菇類，應秉持「不採、不食」原則，以免誤食中毒，造成身體不可逆的傷害。若不慎食用來路不明植物並出現不適症狀，應儘速就醫，



並主動提供剩餘檢體（如疑似中毒之菇類），以利醫師進行正確診斷與治療。

為協助醫療機構及檢驗人員進行鑑別，食藥署已公開毒菇類檢驗方法，相關資訊可

查閱食藥署官網首頁 > 業務專區 > 研究檢驗 > 公告檢驗方法查詢（網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=103>）。

打造優質生產鏈

GMP 驗證

守護保健食品安全

隨著臺灣進入高齡化社會，以及民眾健康意識與預防保健觀念日益提升，保健營養食品市場持續成長，產值屢創新高，並以東協國家為主要外銷市場。然而，由於部分輸出國之保健營養食品管理規範與我國有所差異，導致業者於產品出口時面臨挑戰。為協助業者克服外銷障礙，食品藥物管理署（下稱食藥署）自2021年起推動「保健營養食品GMP」自願性驗證制度，藉此提升產品品質管理水準。

「保健營養食品GMP驗證」制度

食藥署參酌國際規範，研訂「保健營養食品優良製造作業指引」（下稱GMP指引），並據以推動「保健營養食品GMP驗證」制度，其驗證重點包含：

- ✓ 廠內配置足以勝任之人員，並確保員工符合其職能要求。
- ✓ 有適當的廠房設施、機器設備與器具，以降低交叉污染及任何造成產品品質不良之影響。



- ✓ 確保原料、生產製程及品質管制措施，以保障產品品質。
- ✓ 提供安定性試驗計畫書及結果報告，以推估產品有效期限。
- ✓ 建立客訴、產品回收及自我檢查機制，以利釐清系統性缺失誤及改善對策等。

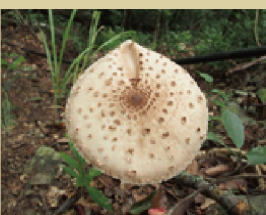
透過上述措施，可確保保健營養食品於穩定且合規的環境中製造，降低產品品質不穩定或可能引發之健康風險。

GMP驗證輔導服務

為協助產業更有效導入GMP管理制度，食藥署持續辦理GMP驗證輔導服務，內容包括書面資料審查、現場稽核及後續追蹤，協助業者健全生產流程、品質系統、廠區管理與作業規範。同時，食藥署亦辦理專題課程，提升產業人員對保健營養食品GMP之專業認知與實務操作能力。

食用野菇易中毒

勿採摘食用來路不明之野菇！

	有毒蕈菇： 綠褶菇 (<i>Chlorophyllum molybdites</i>)	可食蕈菇： 白色雨傘菇 (<i>Macrolepiota procera</i>)	可食蕈菇： 雞肉絲菇 (<i>Termitomyces eurhizus</i>)
			
菌蓋表面	表面中央褐色，其餘白色	表面中央褐色，其餘灰褐色	表面淡褐色至褐色。菇傘有顯著凸起，稱為「傘尖」
菌褶	初期為白色，成熟後逐漸轉為灰綠色，受損時會轉變為褐色	呈白色	呈白色至淡黃色
誤食後症狀	噁心、嘔吐、腹痛、血便及脫水等腸胃炎型中毒症狀	無	無

圖片引自臺灣生命大百科網頁(<https://taicol.tw/>)



不同野菇外型與顏色相近
不易以型態來區分！
誤食野菇中毒得不償失

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7月11日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次