



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年8月22日
發行人：姜至剛

第 1040 期

豆豉 怎麼挑不踩雷？專家教你安全選購守則！



豉為常見黑豆發酵食品，其製作與儲存方式影響品質與食用安全。為此食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系王上達助理教授，提供選購與保存建議，協助民眾安心享用這項傳統美味。

王上達助理教授指出，優良豆豉應呈黑亮色澤、鹹香濃郁且無異味。購買時應觀察豆粒是否完整，若出現碎裂、泛白或表面有毛狀物，可能表示受潮或儲存過久。開封後若有刺鼻氣味，則可能遭受雜菌污染。此外，產品包裝應標示清楚的品名、成分、製造廠商、有效日期等。特別是濕豆豉含水量較高，保存期限相對短，開封後應冷藏保存，並建議於三個月內食用完畢。

從廚房到餐桌，豆豉安全別輕忽

部分民眾習慣將豆豉常溫擺放於廚房調味架上，然而臺灣氣候高溫潮濕，容易促進黴菌孳生。若豆豉出現白斑、異味或黏液，應立即丟棄。雖然豆豉含鹽可抑菌，但儲存過久仍可能因鹽析作用 (salting-out，一種利用高濃度鹽類使溶

液中某些物質，如蛋白質或其他有機物沉澱分離現象) 降低抑菌力，導致微生物繁殖。建議開封後轉存至乾燥密封容器，置於陰涼處或低溫保存，特別是對濕豆豉更需謹慎保存，以確保食用安全。

隨著手作風潮盛行，部分消費者會嘗試自製豆豉。王上達助理教授提醒，自製豆豉需掌控適當的發酵條件與衛生環境，若操作不當，恐產生安全疑慮。相比之下，市售產品如由合法工廠生產、標示完整，品質較有保障。選購時應留意產品來源、製造資訊，並避免購買來源不明或無包裝標示的散裝商品。尤其是網



路上販售的自製豆豉，更應審慎查核商家評價，避免誤食不安全產品。

豆豉為料理中的經典調味品，但使用上

仍須注意。從選購、儲存到辨識異常，步步謹慎，才能兼顧美味與安全。食藥署提醒民眾，品味古早味美食的同時，也要確保食的安心。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

魚貨保存要注意，小心組織胺來找碴

您 是否曾經大啖海鮮後，出現臉部或口腔泛紅、腫脹，皮膚搔癢、紅腫，甚至出現蕁麻疹等類似急性過敏的症狀？若您不是本身對食物過敏，那麼，您可能是吃下含有大量「組織胺」的食品而導致食品中毒。

組織胺怎麼來？

組織胺原本就可能少量存在於海鮮、煙燻肉品或發酵食品中，但若保存不當時，其中的組胺酸（Histidine）會被微生物分解，轉化為大量組織胺。特別像是鯖魚、鮪魚、鰹魚等富含組胺酸的魚種，在常溫下放置太久，組織胺含量就會快速上升。更麻煩的是，組織胺無色無味，無法透過外觀或氣味辨識，即使

高溫烹調也無法去除。

再加上各種的調味下，

組織胺中毒的風險可能更難察覺。

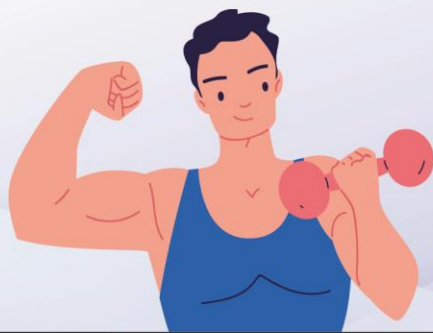
組織胺中毒的症狀通常在食用後數分鐘到4個小時內發作，常見反應包含：臉部與口腔泛紅、皮膚搔癢、蕁麻疹、噁心嘔吐、腹痛腹瀉、呼吸困難或臉麻等神經系統症狀，這些症狀與食物過敏類似，但與體質是否過敏無關，民眾應特別注意。

預防勝於治療，避免魚肉產生組織胺，記得選購新鮮且品質優良的海鮮產品及低溫保存，並牢記以下原則：

- 1 魚類捕獲後，應於良好衛生條件下迅速冷藏及冷凍。
- 2 食品業者在加工時，應使用新鮮的原料，並在低溫條件下處理，且以自來水清洗去除內臟。
- 3 購買魚類後儘速食用；若無法立即烹調，應以冷藏或冷凍方式保存。
- 4 解凍時以低溫方式進行（如放冷藏室），避免反覆退冰再冷凍。



蛋白質宣稱有規定？ 這樣標才合法！



隨著運動及健身風潮的興起，愈來愈多人在均衡飲食外，特別補充富含蛋白質的食品，市售產品外包裝常標有「高蛋白質」、「2倍蛋白質」及「低糖高蛋白質」等字樣。這些標示並非隨意為之，而是需符合衛生福利部2024年2月19日修正公告的《包裝食品營養宣稱應遵行事項》規定。現在就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您快速了解！

蛋白質營養宣稱怎麼標？ 數字有依據

高蛋白質

若食品要標示「高蛋白質」、「富含」、「多」、「強化」等詞語，需符合下列標準之一：

固體或半固體食品	每 100 公克蛋白質含量達 12 公克或以上。
液體食品	每100毫升或每 100 大卡蛋白質達 6 公克或以上。

例如：若豆漿標示「高蛋白質」，代表其每 100 毫升或每 100 大卡所含蛋白質高於 6 公克，才符合規定。

2倍蛋白質

若產品想宣稱「某食品的 2 倍蛋白質」或「較...多」、「較...高」等比較式用語，必須符合以下條件：

固體或半固體食品

與同類參考食品相比，每 100 公克蛋白質須多 6 公克或以上。

液體食品

每 100 毫升或每 100 大卡須多 3 公克或以上。

此外，包裝上需清楚標明比較對象名稱與實際蛋白質差異數值。例如：「食安牌濃豆漿的蛋白質是食安牌豆漿的2倍」，表示每100毫升所含蛋白質為參考品的2倍。

低糖高蛋白質

若食品同時標示多項營養宣稱（如「低糖高蛋白質」），必須使用相同的衡量單位（例如都用每 100 毫升或每 100 大卡）。

例如：豆漿若標示「低糖高蛋白質」，須符合以下條件：

- 每 100 毫升糖含量少於 2.5 公克。
- 同時蛋白質含量大於 6 公克。

食藥署提醒民眾在選購食品時，務必仔細閱讀營養標示與產品資訊，了解是否符合個人營養需求避免被標語誤導。

如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台（www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index）查看相關資訊。

食品品名應與本質相符



建議店家應充分揭露食材資訊

食品標示、宣傳或廣告，不得不實、誇張或易生誤解，
違者可處新臺幣**4萬元至400萬元罰鍰**



 衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

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、黃玟甄
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8月22日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次