



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2026年1月30日

發行人：姜至剛

第 1063 期

草莓、莓果怎麼洗？正確清洗最安心

草莓與各類莓果香甜多汁，深受民眾喜愛。但清洗與保存不當可能影響健康與風味。本期邀請國立臺灣大學農業化學系顏瑞泓教授，分享如何透過正確的清洗步驟去除農藥殘留，並延長莓果新鮮度的小技巧，讓您安心享受每一口甜蜜滋味！

草莓、藍莓等莓果，果實小、表皮薄，整顆可以放入口中食用，但建議避免將果柄部分吃到嘴裡。臺灣比較常見鮮食的莓果是草莓，草莓屬連續採收型的作物，表皮鮮嫩脆弱，除易受到病蟲侵害外，鳥類、螺等也都會造成草莓的損害，栽培時常需仰賴藥劑的保護，以確保品質及產量。再加上採收後禁不起碰撞、不耐貯放，因此食用前仔細清洗，是減少農藥殘留與確保食用安全非常重要的步驟。此外，草莓買回來最好在一兩天內就食用完畢，而且吃多少洗多少，更能維持草莓的新鮮與風味。

正確清洗3撇步

顏瑞泓教授建議，清洗莓果可遵循「先沖洗、後去蒂」的原則：

- 1 先以較大水流重點沖洗果蒂部位與表面。
- 2 再將莓果放入清水中浸泡10～15分鐘，每3～5分鐘換水一次，重複數次。
- 3 最後再去除果蒂，並以廚房紙巾吸乾水分後食用或保存。

若莓果果粒更細小，也可直接避開果蒂部分食用。另需特別注意，「鹽水或小蘇打水浸泡較乾淨」是錯誤迷思，以流動清水反覆沖洗即可。

莓果保存小技巧

顏瑞泓教授表示，莓果含水量高，容易腐敗發霉，建議保存方式如下：

- 清洗後儘早食用。
- 若需短期冷藏，可先吸乾水分，再以乾紙巾包覆或置於保鮮盒內冷藏。
- 若需較長期保存，可清洗、瀝乾後放入冷凍袋排氣封口冷凍，冷凍莓果適合用於果昔或烘焙，但不建議二次解凍與再冷凍，以免影響口感。



挑選新鮮莓果的小提醒

挑選莓果時，可從外觀與氣味判斷。新鮮草莓色澤鮮紅、果實飽滿、蒂頭翠綠且無滲水；藍莓、覆盆子則以果粒完整、不皺縮、無白色斑點為佳。購買時避免選擇散裝或標示不明的產品，並檢查盒底是否有果汁滲出，以免購得已開始腐壞的果實。另需注意，莓果一旦發霉，即使僅局部變

質，也可能已擴散黴菌孢子，應整盒丟棄。

顏瑞泓教授最後提醒，草莓與莓果的美味來自於鮮度與天然甜味，想吃得健康又安心，應從選購新鮮果實做起，並落實正確清洗與妥善保存，才能兼顧美味與食用安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

巧克力的愛恨情仇

巧克力香濃甜蜜、種類多元，許多人愛吃，也是節日慶典常見的伴手禮。雖有人引用研究報告指出，吃黑巧克力能預防三高，或聲稱巧克力中的可可多酚有助降低膽固醇、促進血液循環，穩定血糖等。提醒您，導致疾病的成因可能來自飲食、生活及運動習慣等，並不會僅因多吃特定食物，即有預防或治療疾病的效果。均衡飲食、規律運動，才是越吃越健康的秘訣！

巧克力含有重金屬？

符合標準就可以安心吃！

巧克力的原料來自於可可豆。可可豆為可可樹之種子。可可樹於自然生長過程中，無法避免因環境關係吸收並累積重金屬，特別是重金屬鎘，其含量與可可豆品種、生長環境及巧克力產品中總可可固形物之

含量相關。我國已於2024年底，優先針對巧克力原料提出重金屬鎘之管制規範，與國際食品標準委員會（Codex）及歐盟同步。只要是含巧克力的加工食品，皆應使用符合標準之巧克力原料製造，透過源頭管理，讓民眾在吃巧克力時，能降低接觸重金屬的風險。

市售的巧克力產品為提高產品口味或口感，會添加含有糖或油脂的食品原料，因此可能存在高糖或高油脂的風險，尤其是飽和脂肪之攝取。對咖啡因敏感者，也應額外注意高可可含量產品隱含的咖啡因。如果過量攝食巧克力產品，可能會引起肥胖、齲齒，以及飽和脂肪攝取過量帶來的健康影響，因此，提醒大家要適量食用，才能吃得開心又健康。

生蠔 雖美味，食用有風險！

諾羅病毒知多少



生 蠔肥美多汁，令許多老饕無法抗拒。然而你是否想過，食用生蠔可能存在健康風險？

美味背後的隱藏危機：諾羅病毒

諾羅病毒 (Norovirus) 傳染力非常強，且傳播途徑多元，其中一個途徑是食用受病毒汙染的食物或水源。

生蠔其實就是牡蠣，是一種濾食性生物，透過過濾海水中的浮游生物和有機碎屑為食。如果牡蠣養殖或生長的海域受諾羅病毒汙染，病毒便會累積在其體內，若食用時又未經澈底加熱，就可能導致感染。

感染諾羅病毒之症狀？

諾羅病毒的潛伏期一般為10到50小時。感染後可能會出現嘔吐、腹瀉、腹部絞痛等症狀，甚至可能伴隨發燒、頭痛和肌肉痠痛等情形，雖然大多數患者可以自行康復，但對於免疫力較差的孩童、老年人或慢性病患者等，可能會因嚴重脫水而須就醫治療。

如何安心享用保障自身健康？

為了避免諾羅病毒的威脅，食用牡蠣有幾個小撇步：

1 食材保存

購買時留意牡蠣產品外包裝是否有破損，確認保存期限，及存放於適當的低溫環境。若購買散裝牡蠣，須注意現場販售環境是否乾淨及有無交叉汙染的風險。

2 正確洗手

食品從業人員調理食品或是用餐前，應依照濕、洗、刷、搓、沖、乾的洗手六步驟，將手部清洗乾淨，尤其是如廁後更應落實手部清潔，以確保食品衛生安全。

3 生熟分開

調理食品時，接觸生食及接觸熟食之器具應分開使用及放置，例如烤牡蠣時所用的鐵夾，若曾夾過生牡蠣，就不應再直接夾取烤熟的牡蠣，以防止交叉汙染。

4 充分加熱

諾羅病毒不耐高溫，加熱時要確保食材中心溫度超過 70 °C，才能有效消滅病毒。

提醒您，享受美食的同時，也要重視食品安全，多一分警惕，才能吃得安心！

調理食材守「五要」

要洗手

調理食材要清潔雙手，傷口要包紮。

要新鮮

食材保持新鮮，用水要衛生。

要生熟食分開

避免交叉污染，使用不同器具。

要澈底加熱

食品中心溫度要超過70°C。

要注意保存溫度

冷藏低於7°C，
易腐食品低於5°C，
室溫下不宜長時間放置。



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：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯

執行編輯：邱顯喬

簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年1月30日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次