



歡迎訂閱電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2025年11月14日
發行人：姜至剛

第 1052 期

秋天來碗滋補養生的雞湯！

如何聰明挑選與保存靈魂配料？

隨著秋意漸濃，一碗熱騰騰的養生雞湯成為許多人溫補的首選。食品藥物管理署邀請中華民國營養師公會全國聯合會常務理事蔡一賢營養師，分享烹煮雞湯時，常見的配料：香菇與栗子的選購與保存秘訣，教導民眾煮出兼顧食品安全又滋補的靈魂雞湯。

挑選保存有訣竅，安心吃香菇栗子



選購栗子時應以外皮光滑、飽滿、無裂痕為佳，手感沉穩、搖晃無聲音代表果肉新鮮；若殼表發霉、有裂口或乾癟，可能已受潮或變質，建議避免購買。

在保存方式上，由於栗子為含單元及多元不飽和脂肪與醣類較高的食材，生栗子建議剝殼後密封冷藏，可保存約3至5天；熟栗子應儘早食用，或分裝冷凍延長保存期限。



而鮮香菇方面，挑選菇傘完整、色澤均勻、柄部乾爽無黏液的較佳；若表面發黑、有水漬或黏稠感，則可能已腐壞。乾香菇則以傘形厚實、皺紋細

緻、香氣自然者為佳，若出現刺鼻或異常氣味、外觀泛白，應避免食用。

在保存方面，鮮香菇宜放冷藏通風處，使用紙袋或透氣盒裝，避免濕氣聚集導致腐敗；乾香菇則應密封存放於陰涼乾燥處，以防潮濕發霉或變軟。

香菇與栗子都不宜與高濕或氣味重的食材混放，以免吸附異味或產生交叉污染。

另外，針對選購通路，蔡一賢營養師提醒，市面上香菇與栗子品項眾多、價格差異大，消費者應避免貪便宜選購來源不明的產品。選擇有信譽的品牌，並留意產品外包裝上要有明顯中文標示，包括品名、內容物名稱、淨重、容量或數量、製造廠商或國內負責廠商的名稱、電話號碼及地址、原產地（國）及有效日期等資訊。

此外，若透過網購平



台購買乾香菇或栗子，建議確認賣家評價與回應紀錄，避免僅因包裝美觀或網紅推薦而疏於檢查。產品若出現異味、異色、發霉或蟲蛀等狀況，均應避免食用。

最後蔡一賢營養師強調，秋冬是栗子與菇類的盛產季節，不僅風味佳、營養豐富，選購與保存也需謹慎。唯有掌握正確知識及挑選與保存技巧，才能吃得安心也更有保障。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

塑膠容器知多少 安心使用指南

現代生活節奏快速，外食或外帶已成常態，各式食品容器也日益多元。從塑膠袋、塑膠碗杯到防滲透淋膜紙碗，這些便利的容器同時也引發消費者對「材質安全」的關注。本文將解析塑膠食品容器的材質與法規規範，幫助民眾安心使用。

認識塑膠材質

塑膠是由許多化學單體經聚合反應形成的高分子材料，製造過程中，依用途不同，可能會加入色素、抗氧化劑或塑化劑，以改善外觀、提升耐用性或調整柔軟度。

常見的材質包括聚對苯二甲酸乙二酯（PET）、聚乙烯（PE）、聚丙烯（PP）、聚氯乙烯（PVC）及矽膠，各有不同特色：

1. PET



常用於礦泉水瓶、碳酸飲料瓶及透明食品包裝。

2. PE



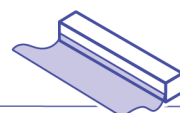
依密度分為低密度聚乙烯（LDPE）與高密度聚乙烯（HDPE），前者質地較柔軟，用於輕薄塑膠袋；後者結構較堅硬，廣泛應用於牛奶瓶及厚塑膠袋等。

3. PP



耐熱性佳，常見於微波餐盒、飲料杯蓋及可重複使用的食品容器。

4. PVC



本身較硬，常藉由塑化劑來增加柔軟性，早期的保鮮膜即常採用此材質；而PE與PP因材質本身具彈性，一般不需額外添加塑化劑。

法規把關與標示規範

為保障飲食安全，衛生福利部依《食品安全衛生管理法》訂定「食品器具容器包裝衛生標準」，針對塑膠容器規範重金屬、塑化劑及蒸發殘渣等限量，只要產品符合標準，在正常使用下並無安全疑慮。

依同法第26條規定，市售食品容器在販售前必須完整標示產品資訊，包括品名、材質名稱、耐熱溫度、使用注意事項，以及標示「重複使用」或「一次使用」等字樣。若使用PVC或PVDC材質，還需標註「勿與高油脂且高溫之食品直接接觸」等

警語，以提醒消費者正確使用。

食品藥物管理署除透過教育宣導輔導業者遵循法規，也會定期抽驗市售產品，對不合格產品依法裁處，確保食品容器安全及保障大眾使用安全。

聰明挑選塑膠食品容器秘訣

為 確保食品容器使用安全，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別提醒消費者，選購與使用塑膠食品容器時，應留意材質、標示與正確使用方式，本文將提供實用建議，幫助民眾安心使用。

消費者如何聰明選擇與使用

在面對多樣的塑膠食品容器時，消費者可遵循以下原則：

- 1 選購具有完整標示的產品：**
購買前留意包裝上是否完整標註材質、耐熱溫度與使用限制。
- 2 依標示正確使用：**
依產品標示之用途及說明正確使用。例如盛裝熱湯時，應選耐熱性較佳的PP材質；若欲進行消毒，須先確認產品是否可耐紫外線，避免加速塑膠老化。
- 3 留意容器完整度：**
塑膠製品若有刮痕、裂痕、變色或異味，可能影響安全性，應立即更換。

4

選擇塑膠本色產品：

塑膠原材料大多為透明、白色或淺色，購買時避免選擇過度鮮豔的產品；使用鮮豔顏色餐具時，也應避免長時間接觸高溫及高油脂食品。

如何查詢相關資訊？

如需了解更多食品容器安全相關資訊，可參考食藥署出版的《食品容器具小百科》及《不可不問的塑膠類200問——食品器具容器包裝衛生安全與標示》手冊。相關電子書與電子檔可至食藥署網站（<http://www.fda.gov.tw> > 出版品 > 圖書）免費下載參閱。

要洗手

調理食品前後都需
澈底洗淨雙手，
有傷口要先包紮。



要新鮮

食材要新鮮，
用水要衛生。



要生熟食分開

處理及盛裝生熟食
需使用不同器具，
避免交叉污染。



要澈底加熱

食品中心溫度應
超過70°C。



要注意 保存溫度

冷藏低於7°C；
已烹調或易腐敗
食品及其原料，
建議於5°C以下保存；
室溫不宜放置過久。



預防食品中毒五要二不原則

不飲用 山泉水



不食用不明動植物

遵守「不採不食」原則。



FDA 食藥署 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：王德原、鄭維智、許朝凱、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、廖家鼎

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2025年11月14日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次