



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16日
發行人：姜至剛

第 1061 期

聰明挑選 貝類，安心享用 海味

近年來，隨著健康飲食觀念普及，貝類海鮮因風味鮮美，逐漸成為國人餐桌上的常見佳餚。這類海鮮屬於濾食性動物，會把海水吸入體內，過濾其中的微生物與營養顆粒作為食物。由於攝食方式特殊，加上消化道結構簡單，因此較容易累積微生物與重金屬。若捕撈、運輸、儲存或烹調不當，可能引發腸胃炎或食品中毒。食品藥物管理署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳建利助理教授，解析選購、保存及烹調方法，讓您安心享受海味！

從源頭把關食安，烹調要充分加熱

貝類海鮮蛋白質含量高，是營養優選來源。但因攝食方式特殊，容易累積腸炎弧菌、霍亂弧菌、沙門氏桿菌及重金屬，並可能含有麻痺性或腹瀉性貝類毒素。

陳建利助理教授提醒，選購時應注意來源合法、標示完整、冷鏈溯源性。新鮮貝類應外殼完整無裂痕，表面無異色，氣味為自然海水味；若有腥臭或敲擊後

無法閉合，應避免購買。

料理時，應落實「生熟分離」以避免交叉污染。器具與檯面可用熱水與中性清潔劑清洗，並定期使用稀釋漂白水消毒。貝類「不建議生食」，烹煮時應達中心溫度 85°C 以上，並持續加熱至少 3 分鐘，確保貝殼完全打開、貝肉熟透。免疫力較低族群（孕婦、長者、幼童、慢性病患）應避免食用未充分加熱的貝類。

貝類購買與保存小技巧

購買時可自備保冷袋與冰包，貝類應放在最後一站採購，並於返家後立即冷藏。活體貝類如文蛤、蚵仔等，應放在平底容器，底部鋪上乾淨濕紙巾並覆蓋濕布保濕，但勿密封。由於貝類為活體海鮮，建議冷藏於 0 – 4°C，冷凍產品則應保存於 -18°C 以下。死亡貝類應立即丟棄，以避免內臟腐敗產生異味。冷凍貝類可用真空包裝



貝類海鮮
愛注意

來源
安全

保存
正確

烹調
充分

或夾鏈袋分裝，一次一餐份量，並標註冷凍日期與品種，避免反覆解凍，以免影響風味與衛生。民眾若能在選購時謹

慎辨識、處理時細心操作、烹調時確實加熱，便能安心享受海味美饌。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

留意 食品有期限， 適量選購 真安心



現代人生活忙碌，包裝食品早已成為日常飲食中不可或缺的一部分。但您是否曾留意過包裝上的「有效日期」？食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，選購食品時注意有效日期，不僅能保障自己與家人的食用安全，也有助於減少食品浪費。

怎麼訂定有效日期？

包裝食品的有效日期，是依食品本身特性而訂定，像是乳製品等含水量高、容易腐敗的食品，其有效日期通常比較短；茶葉等乾燥食品，若保存條件良好，有效日期相對較長。食品業者在訂定有效日期時，會綜合考量食品組成分、製程，以及儲存與販售環境等因素，包括溫度、濕度、光

線與時間變化，推定食品在合理保存條件下，可維持品質與安全性的期限。

要標示有效日期？

依《食品安全衛生管理法》第22條規定，食品業者在訂定有效日期後，應於包裝上清楚標示。消費者選購時，應留意有效日期是否清楚完整，避免購買標示模糊不清或字跡不完整的產品；同時，也要確認保存方式，例如是否需要冷藏、冷凍或避免日曬，並於購買後依標示妥善保存，以確保食品品質。

食藥署提醒，有效日期是維護食品安全的重要依據。過期食品可能因微生物孳生或化學變化而變質，食用後可能導致腸胃不適，甚至危害健康。養成看標示的習慣，不僅能吃得安心，也能依效期適量選購，減少不必要的浪費。



小提醒

有效日期代表食品在標示條件下可安全食用的期間，但即使仍在有效日期內，若儲存方式不當，食品仍可能提前變質。

『食品安全從教育開始，衛生講習不能少！』



民以食為天，食以安為先。食品業者在營運過程中，從原料處理、生產製作到販售服務，每一個環節都與食品衛生安全息息相關。透過食品從業人員定期接受衛生教育訓練，不僅能確保產品衛生品質，更是全面守護消費者食品安全的重要基礎。

衛生講習是什麼？

衛生講習是指經衛生主管機關認可之衛生講習機關（構），依規定辦理的教育訓練課程，食品從業人員完成講習後，將核發相應的訓練時數，作為訓練合格的證明。

誰需要接受衛生講習？

下列人員在從業期間內，每年需完成衛生講習並取得講習時數：

1 衛生管理人員

於食品工廠中負責食品良好衛生規範（GHP）準則及食品安全管制系統（HACCP）計畫之擬定、執行與監督，並辦理相關食品衛生管理及員工教育訓練工作，為產品衛生安全把關者，每年應接受8小時衛生講習。

2 技術士證照人員

規定類別之餐飲業及烘焙業，須設置一定比例由勞動部核發之技術士證照人員，包含：

餐飲業

中餐烹調、西餐烹調及食品製備技術士。

烘焙業

烘焙食品、中式麵食加工、中式米食加工技術士。

上述人員負責執行及監督GHP準則及相關食安法規規定事項，每年亦應接受8小時衛生講習。

其他食品從業人員

為確保所有食品從業人員具備基本衛生素養，依2025年6月4日公告修正之GHP準則規定，新進人員（包含前段說明人員）皆須先完成至少3小時的職前教育訓練。此外，除依法規另有規定須接受衛生講習者外，其他食品從業人員於從業期間內，亦應每年完成至少3小時在職教育訓練。以上所說的職前教育訓練和在職教育訓練可由食品業者自行辦理並留存紀錄，也可透過參加衛生講習的方式，抵免所需訓練時數。

如何查詢衛生講習資訊？

食品從業人員可至食品藥物管理官網首頁，下列路徑查詢課程資訊：官網首頁 > 業務專區 > 食品 > 餐飲衛生 > 4. 廚師證書管理專區 > 食品衛生安全課程資訊管理系統 (<http://foodedu.fda.gov.tw/tblu/main/ap/index.jsp>)

透過定期的衛生講習，能協助食品從業人員持續掌握最新食品安全法規及衛生知識，提升食品業者的專業素養，降低食安事件發生風險，進一步強化消費者信任，維護企業信譽，並共同守護公眾健康！

廣告

預防食品中毒 5要2不

洗 要洗手 **鮮** 要新鮮 **分** 要生熟食分開

熱 要澈底加熱 **存** 要注意保存溫度



不 不飲用山泉水

不 不採、不食、不贈、不收
不明動植物

 食品藥物管理署
FDA 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：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯
簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

執行編輯：楊淑真
美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年1月16日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次