



火鍋食用安全指南

冷 冷的天氣，大家總愛吃火鍋，想吃得暖胃又安心，從選購、烹煮到保存每個步驟都要注意。食品藥品管理署（下稱食藥署）特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授兼系主任，分享吃火鍋及烹煮時之注意事項。

首先，挑對食材是安全的第一步：



蔬菜應選葉片完整、無枯黃或黏液的。



肉品要觀察色澤與氣味，若肉的颜色發黑、出現黏質物或異味就不宜購買。



火鍋料需選擇包裝完整、有完整標示及未逾有效日期的產品，避免購買來路不明的散裝品，同時火鍋料多屬含鈉量較高及使用添加物的加工食品，建議酌量勿多食。

掌握烹煮順序，應澈底加熱

許多人喜歡邊煮邊吃，陳泰源教授建議，食材應澈底加熱再食用，湯底應保持滾燙，並掌握食材下鍋順序：先放根

莖類、耐煮蔬菜，再加入肉片與海鮮，最後才是火鍋料與豆腐，可確保食材均勻受熱。若湯底變得濃稠或混濁，多為蛋白質與澱粉溶出；雖非細菌滋生的直接指標，但若火鍋久置不沸騰或放在室溫過久，仍會提高風險。

另一個容易被忽略的問題是「交叉污染」。夾取生肉或生海鮮後不能用同一筷子吃熟食，應落實生熟食分開的原則。多人共食時，建議使用「分鍋制」或「公筷母匙」，以降低腸炎弧菌（主要存在於生海鮮或水產品）或金黃色葡萄球菌（主要存在於人體皮膚或手部）等病原菌傳播。

隔夜火鍋湯底保存、食用有學問

至於可否將火鍋湯底留到隔天再加熱繼續食用，陳泰源教授不建議此作法。由於湯底含肉類、海鮮與蔬菜殘渣，若在室溫放置過久，細菌會迅速繁殖，也可能產生耐熱毒素。



即使再加熱也無法完全破壞。若要保存，他建議遵守三要點：

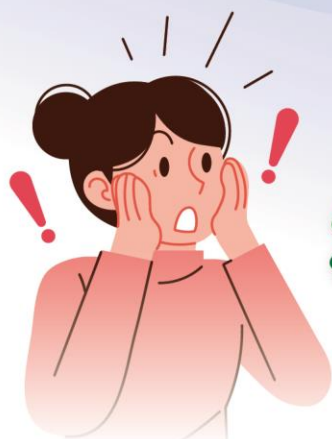
1 湯底應在2小時內冷卻並冷藏。

2 最好在 24 小時內食用完畢。

3 再次加熱時必須完全煮沸，並讓食材中心溫度達 70°C 以上。

為讓民眾安心吃鍋，食藥署也訂定「直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，包括湯底原料、製程，協助喜歡吃火鍋的民眾，了解火鍋湯底成分，並依個人健康需求選用。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



為何動物產品 可能含有農藥殘留？

動物產品 (Animal Product) 泛指源自於動物身體的任何產品，在國際貿易規範中也稱作「動物來源產品 (Products of Animal Origin, POAO)」，常見的動物產品包含肉品、蛋品及乳品等。那為什麼動物產品會與農藥扯上關係呢？

你可能會好奇：「農藥不是只施用在蔬菜、水果或穀物等農產品上，為何連肉、蛋、牛奶這些動物產品也可能含有農藥殘留呢？」其實，答案就在「飼料」中。許多動物所食用的飼料，如玉米、黃豆及牧草等，在栽種時可能會使用農藥，當動物長時間攝食這些飼料後，透過生物累積 (bioaccumulation)，飼料中微量的農藥殘留便會累積於動物的體內，其中脂溶性農藥特別容易殘留在動物的脂肪中，且

不易完全代謝排出。若民眾長期攝食含有農藥殘留的動物產品，可能影響人體的消化系統、內分泌系統或神經系統，並增加罹癌風險。

為使國人食的安心，食藥署參考國際法規標準及國人飲食習慣，經科學評估並徵詢專家學者建議後，訂定「動物產品中農藥殘留容許量標準」，以確保消費者不會購買到農藥殘留超標的動物產品。

食藥署亦依據「動物產品中農藥殘留容許量標準」，持續優化並建立相關檢驗方法，食藥署網站 (<http://www.fda.gov>)



.tw/) 「首頁>業務專區>研究檢驗>公告(建議)檢驗方法」, 或「首頁>食品藥物消費者專區>整合查詢服務>檢驗方法查詢」皆可查詢。此外, 食藥署每

年透過邊境查驗及後市場監測, 持續監控動物產品安全性, 以保障國人食用安全。



膝關節保健 納入健康食品新功效

隨著臺灣邁入高齡社會, 膝關節不適已成為銀髮族常見問題, 不僅影響行動能力, 也可能降低生活品質。為協助民眾選擇適合的健康食品, 衛生福利部(下稱衛福部)於2025年7月3日公告「健康食品之膝關節保健功效評估方法」。未來, 食品若欲宣稱具有助於緩和輕度膝關節不適效果, 必須依該評估方法執行人體食用研究, 並經科學結果驗證產品具保健功效, 始得向衛福部申請健康食品查驗登記, 經核准後取得健康食品「小綠人」標章。

目前衛生福利部公告之健康食品保健功效共有14項, 包括「骨質保健、調節血脂、胃腸功能改善、免疫調節、牙齒保健、護肝、調節血糖、延緩衰老、抗疲勞、輔助調節血鐵、輔助調節血壓、不易形成體脂肪、輔助調整過敏體質及膝關節保健」等。不過, 食藥署提醒, 健康食品本質仍屬食品, 並不具藥品的治療效果, 民眾不應依賴健康食品而取代正規醫療。如有身體不適, 仍應循正規

醫療管道就醫, 以免延誤治療, 花錢又傷身。民眾在選購健康食品時, 建議注意三點:

1 確認需求

依自身狀況選擇, 不必盲目跟風。

2 看清標示

留意建議攝取量、保健功效、成分及警語, 避免過量攝取或與自身使用藥物產生衝突。

3 適量攝取

吃多不代表更健康, 依建議攝取量食用即可。

健康食品僅能作為日常飲食的輔助, 不能取代正餐, 更不能當作藥品使用。維持健康最根本的方法, 仍須透過均衡飲食、規律運動與正常作息, 才是維持健康的最佳保健之道。





選購健康食品



認明小綠人標章

購買前停看聽

選購時請認明衛福部核准『小綠人標章』
考量自身需求，不是吃越多越健康喔！

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2月13日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次