

健康話題

每週三刊出

料理常用的枸杞 這樣挑選與保存更放心

枸杞素有「紅寶石」之稱，富含多種維生素與抗氧化成分，是養生食材中的常客。然而，若保存不當，容易受潮變質，影響風味與安全。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣海洋大學食品科學系凌明沛教授，分享選購枸杞時，如何留意其外觀與來源，並掌握正確的清洗、保存與烹調方式，讓您能安心享受這份自然甜味。

安心享用。若能在每個環節多加留意，這份紅寶石般的食材，就能為料理帶來自然的好風味。



四步驟完整掌握枸杞食用安全

一、挑選：建議選購包裝完整、有完整標示的產品，避免購買來路不明的散裝品。挑選時，先觀察外觀，品質好的枸杞顏色呈自然橘紅或深紅色，表面略帶光澤但不會過於油亮，顆粒飽滿、乾燥不黏手。其次，聞氣味也能判斷，優質枸杞帶有淡淡果香；若有刺鼻化學味、酸味或霉味，代表可能已變質。

二、清洗：許多人習慣直接將枸杞丟進湯品或茶飲中，但清洗步驟也不可少。烹調前建議以清水輕輕沖洗兩至三次，避免用力搓洗，以免破壞外皮或流失營養。若泡茶，可先用冷水浸泡五分鐘，再以熱水沖泡。

三、烹調：枸杞雖能搭配多種藥食兩用中藥材用於藥膳料理，但不宜長時間高溫烹煮，以免營養成分受熱破壞。建議於料理收尾時再加入，如燉湯起鍋前拌入，可保留香氣與甜味。

四、保存：由於枸杞具有高糖分與高吸濕性，保存稍有不慎就容易受潮發霉。凌明沛教授建議，開封後應放入密封罐或夾鏈袋中，置於乾燥陰涼處並避免陽光直射，亦可搭配乾燥劑防潮；若放入冰箱冷藏，則應避免頻繁開啓容器，以降低水氣凝結的機會。若需長期保存，可先分裝後再冷凍，取用時僅取所需分量，避免反覆退冰而降低品質。

枸杞的保存期限會受到貯存環境影響，一般而言在乾燥、密封、避光等條件良好的常溫下可保存數個月；若冷藏或冷凍，時間則可更長。但仍建議視實際存放狀況與外觀氣味判斷是否適合食用。

枸杞常被視為日常料理的加分食材，但再好的食材也需搭配正確的選購與保存方式，才能

即食冷凍食品聰明購

挑選秘訣報你知

隨經濟發展及社會變遷，國人飲食習慣逐漸改變，更加注重便利性及多樣化，因此即食冷凍食品產業蓬勃發展，消費者只需將冷凍食品進行復熱，即可輕鬆享用。

冷凍食品雖然能有效保存食品的營養成分，但若貯存或運輸過程中未能維持適當的低溫環境，微生物仍可利用食品中營養成分生長繁殖，進而造成食品腐敗，甚至引起食品中毒。國際間曾發生多起冷凍食品受李斯特菌或沙門氏桿菌等微生物污染的案例，顯示製造商在製程、貯存及運輸中，溫度管理的重要性。

食藥署教您怎麼挑選及保存冷凍食品

向信譽良好的店家購買：留意店家的環境衛生及產品保存情形，並選擇優良業者的產品，才能讓您吃得安心又健康。

購買時注意保存溫度及產品外觀：建議觀察賣場冷凍櫃的溫度是否維持在-18℃以下，並留意冷凍櫃是否過

度結霜情形；若出現過度結霜，可能表示冰箱門未關緊，或是溫度不夠穩定。同時，也應確認包裝完整且嚴實、無變形，內容物顏色正常且無異味。

購買後注意低溫保存：建議購買時自備保冷袋，避免溫度劇烈波動；返家後儘速貯存於冷凍庫中。此外，要留意產品的有效日期，並於期限內食用完畢。

貯存容積7分滿：冷凍食品的貯存環境應維持良好循環冷空氣循環，不要將冰箱塞得太滿，且擺放時避免阻擋出風口，以免影響冷空氣流通。

透過以上選購與保存秘訣，消費者將能更聰明地享受冷凍食品的便利，同時確保飲食安全。

甜甜好滋味，安心有學問

從了解甜味劑開始！

飯後總想來點甜點卻又擔心熱量超標？標榜「無糖」的產品就真的沒有糖嗎？市面上的產品為了迎合消費者需求，常以低熱量、高甜度的甜味劑取代蔗糖、果糖及麥芽糖等，因此民眾在選購時若查看產品背後，可能會看到琳瑯滿目的食品成分標示與令人眼花撩亂的食品添加物專有名詞。如此一來，要如何判斷所購買的商品是否安全？除了仰賴政府把關食品安全以外，民眾亦可至食藥署官網了解相關資訊。

甜味劑的使用規範

我國對於食品添加物的管理採正面表列的方式，未列出的食品添加物均不得使用於食品中。根據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」附表一，羅列出我國目前合法准

用的食品添加物，其中「第十一類甜味劑」共有26種，代表上述26種以外的甜味劑均不得添加。除了甜味劑的種類會受到規範外，也會依據食品種類不同而有不同使用限制，例如糖精（Saccharin）僅能添加於瓜子、蜜餞、梅粉、碳酸飲料、代糖錠劑及粉末、特殊營養食品、膠囊狀與錠狀食品及液態膳食補充品，若是在堅果類即屬於違法添加。近期網路流行的「烤核桃」曾檢出糖精，此外「蠟瓶糖」亦有檢出與規定不符之甜味劑，上述案例均屬於來路不明且使用非表列准用範圍的甜味劑，因此呼籲民眾在選購時應避免來路不明之產品。

業者自主管理與檢驗，讓食品更安心

此外，製造或進口廠商除落實自主管理外，也可將產品送驗，除遵循食品添加物「用量

少即可達到使用之目的」原則外，更應確認產品檢驗結果符合法規標準。而為防止甜味劑的不當使用，衛生福利部公告「食品中甜味劑之檢驗方法—多重分析(MOHWA0030.00)」，此方法除供製造業者用來確認產品外，也提供衛生單位稽查使用，以共同為消費者把關。詳細的檢驗方法內容可掃描右方QR code至「食品藥物消費者專區」查詢（食品藥物消費者專區/整合查詢服務/檢驗方法查詢）。

食藥署建議民眾應選擇正規通路購買食品，避免來路不明的產品；同時務必詳閱包裝標示，留意產品資訊，掌握食品訊息，正確選購合法標示的食品

資料來源：藥物食品安全週報



食品藥物消費者專區/整合查詢服務/檢驗方法查詢



馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

連江縣健康檢查預約操作流程圖

連江縣衛生局 關心您

115年馬祖社區整合式健康篩檢

活動行程

設籍30歲以上

南竿鄉

3月10日(二)~3月14日(六)
7:30-11:30
梅石藝文中心

北竿鄉

3月17日(二)~3月18日(三)
8:00-11:00
塘岐村老人活動中心
(原惠民市場)

莒光鄉

3月20日(五)
8:00-10:30
陳元帥廟活動中心

莒光鄉

3月21日(六)
8:00-10:30
東莒國小禮堂

東引鄉

3月24日(二)~3月25日(三)
8:00-11:00
東引鄉代會2樓

特殊檢查項目：
UACR腎功能檢查
CA-199腫瘤標記
CA-125腫瘤標記(女性民眾)
胃癌篩檢(胃幽門螺旋桿菌吹氣)
婦癌篩檢：
1.子宮頸癌篩檢：30歲以上子宮抹片檢查
2.乳癌篩檢(僅提供預約服務)：45-69歲
乳房X光攝影檢查

活動諮詢電話：22095分機8861國民健康科方小姐

連江縣衛生局 關心您 菸品健康福利補助廣告

115年3月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一		星期二			星期三		星期四		星期五		星期六	
	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉齡	王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福	劉增應	張志華		陳君鼎	王格	排班醫師
外科一診	陳行鑫	劉瑞文	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱	許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱	排班醫師
婦產科				陳碧華		陳碧華						陳碧華	
小兒科		劉雅之				劉雅之					劉雅之		
骨科	陳俊諱		陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱	潘韋綱			潘韋綱		潘韋綱
疼痛科			劉瑞軒						劉瑞軒 (限約診)				
皮膚科	馬軍	馬軍		馬軍									
腸胃內科(併家醫科)													
新陳代謝科													
泌尿科(併外科)													
眼科		林文智				林文智	林文智						
新冠疫苗						(併小兒科)							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)		(併陳瑞文)	(併家醫)		(併家醫)	(併陳瑞文)	(併家醫)					
糖尿病			謝春福					陳紹宇	王格				
超音波	陳君鼎		陳紹宇			支援醫師	王格	陳君鼎	劉增應		謝春福		
腸胃內視鏡	陳君鼎		劉雅之					陳君鼎			陳紹宇		
體檢門診						曹玉齡	曹玉齡						
國際旅遊醫學門診						併體檢門診	併體檢門診						
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師
急診二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	陳紹宇

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。
*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。
*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
掛號時間：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsuh.gov.tw>)。門診當日產後產婦掛號時間不受限制(包括產後急診)。備妥受診票掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：23005 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。
門診時間：週一至週六上午8時40分至12時(掛號病患應於11時40分前到診)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患應於五時十分前到診)。
本院自111年1月起推廣高齡友善照應環境，若您或您的家人符合85歲以上高齡對象，請於看診時先向問診護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。
申訴專線：23095分機1300。