

- 一、 寒流來襲釀全台 多起「猝死」案！遠離 誘發猝死因子！
- 二、 高血脂 飲食保健
- 三、 買回來的 熟雞肉 紅紅的，是沒煮熟嗎？
- 四、 健康年菜 新煮義 選購巧搭 有撇步
- 五、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定
- 六、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

一、 寒流來襲釀全台 多起「猝死」案！遠離 誘發猝死因子！

遠離 誘發「猝死」因子！溫差、過勞、不良習慣

心因性猝死 致病原因 大約 跟 冠狀動脈、心臟結構問題、心律不整問題，不管是先天還是後天，盡量遠離 容易誘發猝死的 環境因子：

- 過冷或溫度變化過大的環境：天氣越冷越多人喜歡泡溫泉，冷熱差距越大越容易發病。
- 長期過勞或心理壓力過大：壓力及其相關情緒障礙會讓心臟產生疾病。
- 不良生活習慣：像是抽菸、飲酒過量、藥物濫用、缺乏運動者。

在寒流來的時候保暖還是最重要，許多年紀長者很喜歡清晨出門戶外運動，天氣冷時最好不要，最好中午之後再出門活動。添加衣服保暖及禦寒不可少，搭配帽子、手套、圍巾、襪子、包覆性的鞋子等。

有些人平常早就已經有症狀，但都沒有去看醫生，若能早點就醫早點釐清身體狀況，不要等到急救、這時太嚴重可能就會有危急生命。

寒流急凍 慎防 心血管疾病！

喝酒、泡熱水、吃大餐暖身 反增加風險

天冷 血壓易突然升高！收縮壓 不超過 150 毫米汞柱

溫度驟降時，血管內的平滑肌 跟著收縮，容易造成 血壓突然升高，進而增加 心臟病 及 中風急性發作 的機會，

天冷 量血壓 如果微幅上升 是正常的，但當 收縮壓超過 150 毫米汞柱以上 還是要小心。

往往 在出現致命的心血管疾病前，其實身體 還是有些徵兆，

患者起身走路 感到很不舒服，感到嚴重的 胸悶、悶痛，但坐下來休息就好了，或是 本來在溫暖的室內下，一走出去室外 就覺得不舒服。

若 人的血管 狹窄，在休息時 心臟不需要大量工作，所以不會有症狀，

當開始要走動、走到戶外，需要 用更大的力氣，導致 本來心臟不夠用 會缺氧，

缺氧的結果 就是 呈現 胸悶、胸痛，這是臨床上 典型症狀。

症狀緩解不等於沒事！有胸痛儘早就醫

千萬別以為 當坐下來休息「症狀」緩解了 就沒事！

休息時 心臟沒那麼用力收縮，自然就會回到正常，也不會感受到缺氧 就不會有症狀，有此症狀者 一定要回到心臟科求診。

因此，在寒流期間 想要避免出現 心血管疾病 最重要還是**保暖**，

因為 心臟 屬於輸出 跟**周邊血管阻力**有關，當 周邊心血管 阻力越大的時候，心臟 越耗能，而保暖 減少 周邊血管阻力，讓心臟 不需要出那麼大的力氣。



錯誤保暖行為 反而增加猝死風險！

講到 要保暖，除了 可以在室內 開暖氣以外，有些人喜歡 喝酒暖身，其實這是 錯誤行為 千萬不要做，

冷天保暖的 三大危險行為：

- **喝酒**：酒精對身體溫暖不能持久，反而容易讓血管來不及收縮，身體禦寒能力反而下降，更容易受寒、感冒，甚至增加失溫與猝死機率。
- **吃大餐**：吃大餐的時候血液會跑到腸胃去，對於心臟來講本來就不夠用就會更不夠用。
- **泡熱水澡**：泡熱水澡時血管會急速擴張，且泡完之後體溫也很快下降，不希望心血管疾病患者去泡溫泉，對心血管疾病相對風險高。

若民眾想做好**保暖**可以採取三大原則：

- **採用 洋蔥式穿法**：內層穿排汗衣、中間層可穿人工纖維刷毛衣或羊毛層保暖，最外層可以穿著透氣防水、防風的外套。

- **頭頸四肢 顧好**：穿戴帽子、口罩、圍巾、手套及襪子等，尤其糖尿病人更要注意四肢末梢保暖，降低因為手腳凍傷，造成傷口感染引發截肢的風險。
- **多喝 溫熱開水**：冬天喝溫開水除了可維持體溫恆定，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，還能促進腸胃蠕動進而預防便秘。

尤其 晚上 與清晨時 氣溫更低，民眾 在半夜或早上 起床，可以 多添加保暖衣物，並先 在床上活動四肢 促進身體血液循環，下床後 活動 不要過於急促，可先 補充溫開水 暖和身體，再 以溫和的方式 進行日常活動。

氣溫驟變 猝死、心血管病高峰期 國健署教你保健八招

早晚氣溫 如溜滑梯般下降，除了容易著涼感冒外，更是心血管疾病發作和猝死的高峰期。

國健署 提出 低溫保健 8 個要點，提醒民眾 外出或從事戶外活動時，需穿著禦寒衣物，要注意頭 頸部及四肢末端的保暖，如 帽子、口罩、圍巾、手套、襪子，可以多層次穿著（洋蔥式），方便 進出室內外及室外溫度的變化 穿脫衣物，注意保暖。

此外，氣溫變化大 更要多留心身體徵兆，

如果出現 心臟病徵兆：**胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥**，更年期女性則可能出現 氣喘、背痛等非典型症狀，

若有以上的現象發生，應告知身旁的人，並儘速撥打 119 送醫治療。

1. **保暖**：在室內的居家臥室、衛浴與客廳等環境，空間要保暖也要維持適度的空氣流通，做好防寒與安全措施。在室外時，身體一定要做好完整的保暖，尤其注意頭頸部及四肢末端。
2. **暖身**：抗寒五字訣「慢、熱、起、穿、行」，提醒長者們因夜間或清晨溫度較低，身體對溫度變化反應較不敏銳，晚上睡覺時，要先備妥保暖衣物在床邊隨手可拿到的地方，不管是半夜起床上厕所或是早上起床，都要記得先在床上活動一下四肢或進行伸展暖身運動，促進身體的血液循環，起身後先坐在床邊，添加衣物保暖，再慢慢地下床，起床後的活動不要過於急促，並補充溫開水以暖和身體。
3. **飲食**：多攝取蔬果等高纖食物，以預防便秘，避免大吃大喝及情緒起伏太大。
4. **泡湯**：避免飯後或喝酒後立即泡湯，如經醫師囑咐為高危險群，不宜單獨泡湯，也要避免單獨從事離開人群的運動，水溫勿超過 40 度；且建議至少飯後 2 小時再泡湯。
5. **運動**：有抽菸、酗酒、肥胖或慢性病和心血管疾病等高風險族群，最好避開較冷的時段外出運動，若外出運動，要充分的熱身，保有肌肉的彈性，避免因熱身不足所造成的傷害。
6. **按時服藥 與 情緒穩定 控制病情**：定期量測及記錄自己的血糖、血壓等數據，並遵照醫囑按時用藥及情緒的穩定。
7. **攜帶健保卡及緊急用藥**：外出要隨身帶著健保卡，並註記平時就醫院所、診斷、藥物過敏史等訊息；如醫師有開給緊急備用藥品，應隨身攜帶。

8. **有異狀 立即就醫**：如出現**胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥**等 心血管疾病症狀，
或 辨識腦中風徵兆「**微笑、舉手、說你好**」，當身邊有人不舒服時，可請他做以下動作：
- **微笑**：是否有 嘴角歪 斜臉 不對稱。
 - **舉手**：平舉雙臂，是否 無力下垂。
 - **說你好**：是否 說話不清楚，

如出現腦中風的任一徵兆，不要自行開車，應立刻撥打 119，並記下發作時間，3 小時內迅速就醫，把握黃金治療期。

二、**高血脂 飲食保健**

依據 2013~2016 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，20 歲以上國人 罹患 **高血脂**盛行率為 22.56%， 在台灣 平均五個成年人中 就有一個 罹患高血脂。
以下讓我們來認識 何謂血脂肪 以及 該如何預防及有效控制高血脂。

什麼是 血脂肪？

血脂肪 顧名思義就是，血中所含的脂肪，簡稱 **血脂**、也就是俗稱的 **血油**。

它主要包含 兩個部分：**三酸甘油酯** 以及 **膽固醇**。

- **三酸甘油酯**，又稱為**中性脂肪**，主要 作為細胞的能量來源 與儲存之用。
- **膽固醇**，在體內是 組成細胞膜 的重要成分，也是合成部分荷爾蒙、膽汁和維生素 D 的原料之一。**膽固醇** 可全部由體內 自行合成，當從飲食攝取較多時，體內合成量減少。
食物中的 膽固醇，只來自 動物性食物， 植物性食物 不含膽固醇。

血脂肪 必須 與 特殊蛋白 結合成 脂蛋白，才能溶在血漿中 進入血液循環，運輸至各個器官及組織。
而血液中脂蛋白 可依照 離心後 密度不同 加以區分。其中 有兩種 要特別注意，
低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。

- **低密度脂蛋白膽固醇(LDL)**，俗稱『**壞的膽固醇**』，是粥狀動脈硬化的危險因子。
- **高密度脂蛋白膽固醇(HDL)**，則被稱為『**好的膽固醇、血管清道夫**』，可促進新陳代謝，是粥狀動脈硬化 的保護因子。

判定標準

任一項 異常 或 合併多種異常情形 皆可稱為 高血脂 或 血脂異常。

另外如果有 合併心血管疾病 或 糖尿病 的病人，血脂肪的控制標準 會更嚴格！

項目	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病病人 (mg/dl)
總膽固醇(TC)	<200	<160
三酸甘油酯(TG)	<150	<150
低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)	<130	<100
高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)	男性> 40、女性> 50	

高危險群

什麼樣的 生活習慣和因素 會造成 高血脂的產生：喜愛 紅肉海鮮、體重過重、吸菸以及不愛運動的人， 另外 年齡和家族史 也是增加高血脂風險的因素之一，尤其是 停經後的女性要特別注意！

飲食 及 生活習慣

一、高三酸甘油酯飲食- 避免過度攝取 甜食 及 碳水化合物

血液中三酸甘油酯濃度急速上升，會導致動脈硬化引發心血管疾病， 更易增加急性胰臟炎的發生率。

1. 減少各種精製糖，包括果糖、蔗糖、砂糖等。
2. 避免過量的碳水化合物攝取，即使是水果也不是吃越多越好！
3. 避免酒精。

二、高膽固醇飲食- 減少 飽和脂肪酸 與 反式脂肪酸 攝取

1. 減少 飽和脂肪酸

- 烹調用油-選擇富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、苦茶油、芥花油、芝麻油； 少用飽和脂肪酸含量高的椰子油、棕櫚油、豬油、奶油。
- 烹調方式-多採用清蒸、水煮、滷、烤、拌炒，取代油煎、油炸；蔬菜可經川燙或生吃， 再淋上上述好油或配堅果食用。
- 食材選擇-別忽略了來自食材本身的油脂!如：油花多的梅花肉、三層肉、雞皮等；另外，讓烘培食品吃起來酥酥香香所添加的酥油及奶油，也是富含飽和脂肪酸的食物種類。

2. 避免 反式脂肪酸

反式脂肪酸是植物油經過氫化後的產物，氫化是將液態油脂，轉換為固體或乳狀型態，這麼做不僅方便塗抹、 增加口感；更可以增加穩定性、延長保鮮，但卻是不健康的油脂。常見的產品有：烘培糕點類、奶精、人造奶油等。

3. 膽固醇

- 前面有提到，膽固醇的來源 可以來自於**動物性食物**攝取。
若您沒有膽固醇過高的問題， 平日飲食 不太會特別的限制，
但是當您是已經有血脂異常的人，建議減少高膽固醇食物的攝取頻率，
例如 內臟、卵黃類，蛋黃 以 每天 不超過一顆 為限。
 - 膽固醇 只存在動物性食物中，適量的利用 植物性蛋白(如：黃豆製品)，來取代肉類的攝取， 更是聰明控制血脂肪的小撇步！
4. 現行 食品標示，都須註明**飽和脂肪及反式脂肪酸**的含量，建議您下次購買包裝食品時，不妨利用 **營養標示** 做為您選購產品的參考！每天 **飽和脂肪酸**攝取 宜低於 10-15 公克。

三、維持 理想體重

身體質量指數(BMI) 介在 18.5~24 之間。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 <公斤>}}{\text{身高} \times \text{身高 <公尺>}}$$

四、增加 纖維質攝取

每日攝取 20-30 公克以上 纖維質，不僅能有效控制血脂肪預防高血脂，對健康更是好處多多。

1. 利用全穀類(如:糙米、燕麥、胚芽、薏仁、藜麥)來取代精製澱粉(如:白飯、白麵條)。

2. 蔬菜要多吃，水果需適量

大家都知道 蔬菜、水果 富含膳食纖維，但兩者其實是 不能互相取代的；

蔬菜 建議要多吃 每天至少三份以上(煮熟 約一碗半)、水果則需適量攝取每天 2~3 份 (2~3 個棒球大 或 切好放在飯碗裡 平平鬆鬆的 2~3 碗)。

3. 蔬菜 所含的 纖維 可分成兩種，非水溶性纖維 及 水溶性纖維；

其中水溶性纖維 會在腸道和膽酸、膽鹽結合，從糞便中排出，促使肝臟 將 膽固醇 轉變為 膽酸，達到 降低 血中膽固醇 的效果。

飲食中 富含 水溶性纖維 的食材，大多摸起來 黏黏滑滑的，如：燕麥片、木耳、海帶、洋菜、蒟蒻、菇類、瓜類、豆類。

五、養成良好的 運動習慣

根據美國心臟醫學會(ACC/AHA)建議，成年人 每週 3~4 次，每次持續 40 分鐘的 有氧運動，其中 需 包含 中高強度運動。

六、戒菸

高血脂 的預防，其實就是建立在 均衡飲食 及 良好生活習慣 的基礎上，讓我們將這些小技巧 實踐在生活中，配合 定期健康檢查，一步步 實踐健康！

吃藥後 膽固醇仍超標 怎麼辦？如何控制「壞膽固醇」

新光醫院心臟內科主任洪惠風醫師

「什麼是 **壞膽固醇**？」

「為何 壞膽固醇 會造成心肌梗塞、腦中風？」

「吃藥後，膽固醇 還是超標 怎麼辦？」

「壞膽固醇偏低 可以嗎？」

我們的器官 都需要血液 供應充足的 氧氣和養分 才能正常運作，然而 血液中的 低密度膽固醇 LDL-C 可能堆積在血管壁 形成斑塊，導致 **動脈粥狀硬化**，所以 被稱為「壞膽固醇」。

心臟的血液供應 來自 冠狀動脈，冠狀動脈狹窄 初期通常沒有症狀，但是 當 冠狀動脈狹窄的狀況 越來越嚴重，心肌便無法獲得足夠的血液供應。

隨著 血管斑塊增厚，冠狀動脈 會逐漸狹窄，並導致 血流減少，稱為 **狹心症**。

但是更可怕的是 血管斑塊 突然破裂，因為血管斑塊破裂時 會促使血栓形成，血栓 可能使血管完全阻塞，而造成心肌梗塞。除了造成 心肌梗塞之外，動脈粥狀硬化 還可能造成腦中風，導致嚴重後遺症。

把心肌梗塞 比喻成 土石流，冠狀動脈 就像公路。一旦發生 土石流，就會 中斷交通。
預防土石流的重點 在於 血管壁，也就是 做好 血管壁的水土保持！



動脈粥狀硬化的速度 與 低密度膽固醇 LDL-C 有關，血中的 低密度膽固醇 LDL-C 濃度越高，動脈粥狀硬化的速度 越快；血中的 低密度膽固醇 LDL-C 濃度越低，動脈粥狀硬化的速度越慢。

控制 低密度膽固醇 LDL-C 的目的，是控制 動脈粥狀硬化 的速度，延緩 血管老化的速度。
如果 把低密度膽固醇 LDL-C 控制在 70mg/dL，能夠 避免 動脈粥狀硬化 繼續惡化。
甚至還有一些研究認為，當 低密度膽固醇 LDL-C 降到更低的時候，動脈粥狀硬化 有機會逆轉。

根據風險程度決定個人化目標值

危險程度	低密度膽固醇目標值
低度	小於116 mg/dL
中度	小於100 mg/dL
高度	小於70 mg/dL
非常高度	小於55 mg/dL

臨床上，醫師會依據每個人的狀況、病史、家族史 來決定低密度膽固醇 LDL-C 的目標值。

根據 2019 年 歐洲心臟學會血脂異常管理指引，心血管疾病風險越高的時候，建議將 低密度膽固醇 LDL-C 控制在越低的水準。

- 若屬於低度危險，低密度膽固醇 LDL-C 要控制 小於 116 mg/dL。
- 若屬於中度危險，低密度膽固醇 LDL-C 要控制 小於 100 mg/dL。

例如 小於 50 歲的 第二型糖尿病患，糖尿病病史 小於 10 年，且 沒有其他危險因子。

- 若屬於高度危險，低密度膽固醇 LDL-C 要控制 小於 70 mg/dL。

例如 糖尿病病史 大於 10 年，但尚未出現器官損傷。

- 若屬於**非常高度危險**，低密度膽固醇 LDL-C 要控制 **小於 55 mg/dL**。

例如腎功能很不好、糖尿病已經造成器官損傷、已經有心肌梗塞、中風、周邊動脈疾病等。

多管齊下 控制 低密度膽固醇

想要 控制 低密度膽固醇 LDL-C，必須 從**運動、飲食、降血脂藥**多管齊下，各種方法 都能發揮一定的功效。

如果 只靠運動，低密度膽固醇 LDL-C 的下降幅度 大概是 5%；

如果 運動搭配飲食控制，大概可以降 5%至 10%，平均約降 8%的低密度膽固醇 LDL-C。

假設一位患者血中的低密度膽固醇 LDL-C 濃度為 140mg/dL，而目標值是 70mg/L，代表降幅需要達到 50%。單靠 飲食、運動 顯然無法達到足夠的降幅，所以 必須搭配降血脂藥或針劑。



使用 口服降血脂藥 能讓低密度膽固醇 LDL-C 下降 30-50%，
現階段還有降血脂針劑，可以讓低密度膽固醇 LDL-C 下降 50-60%。

在控制低密度膽固醇 LDL-C 時，最重要的是 先根據危險程度 決定目標值，然後看看血液中的低密度膽固醇 LDL-C 濃度有多高，再決定要採用哪些方式 才有辦法達到目標值。

低密度膽固醇偏低 可以嗎？

關於 低密度膽固醇 LDL-C，目前的觀念是「低一點較好」。

有一類人，先天的低密度膽固醇 LDL-C 非常低，

經過長期觀察，低密度膽固醇 LDL-C 過低並沒有對這些人造成問題。

所以，對一般人而言，若抽血發現低密度膽固醇 LDL-C 濃度偏低，應該可以不必擔心。

貼心小提醒

控制 低密度膽固醇 LDL-C 的目的 是減緩動脈粥狀硬化的速度，也就是說，在使用藥物控制達標後，請繼續維持，千萬不能 因為看到低密度膽固醇 LDL-C 的數值下降，便擅自停藥！

三、 買回來的熟雞肉 紅紅的，是沒煮熟嗎？

雞肉 如果 沒煮熟，肉 會是 粉紅色 半透明狀。

雞腿、雞翅 骨頭 紅紅的 是「骨髓汁」

食用 雞腿、雞翅時，吃到靠近骨頭邊緣的地方，發現雞骨頭和雞肉交接處呈現血紅色，是沒煮熟？這並非沒煮熟，紅色 是 從雞的骨髓滲出 所造成，不必擔心。

骨髓會滲出紅色汁液，是因為現今的肉雞經過種雞公司選育，挑選出以生長速度快、飼料換肉率高、長肉量較多 的品種 為主。也因為著重在 肌肉的生長，骨質成長 反而 較不密實。

當烹調雞肉時，骨髓 受熱膨脹，部分血紅素 就可能會 從骨縫中滲出，並不是雞肉沒煮熟。

但如果 骨頭邊的肉是粉紅色的、肉 無法一下 從骨邊拉扯下來，就是 沒煮熟。生雞肉 或 半熟雞肉 容易有 沙門氏菌感染，一定要 再加熱煮熟 才能吃。

沒煮熟的雞肉 是 呈粉紅色、半透明狀

雞肉 如果沒有煮熟，並不是 以骨邊肉 有紅色汁液來表現，是會呈現肉帶粉紅色、半透明狀。雞骨邊 有 骨髓滲出的肉，吃起來 反而比較鮮甜。

但是 每個人的飲食習慣不同，很多人無法接受肉汁有帶粉紅色如血色狀。

雞肉沒熟 不是紅色的！這三種原因 造成 雞肉紅紅的

造成 紅肉 的三種原因

1. 血紅蛋白(血紅素) hemoglobin

位於 血液中。

雞肉 內部 含有 帶血之 蹄筋，

或是 屠宰時 血沒放乾淨 及 屠宰前 電擊造成 微血管破裂，也就是 瘀血。

2. 肌紅蛋白（肌紅素）Myoglobin

位於 肌肉組織。

骨頭、血管 附近 含有大量 肌紅蛋白，不易 因高溫 變色，像是 炸雞 吃到骨頭邊肉 常見紅紅的 即是「骨髓滲出物」，紅肉（牛肉）有較多的 肌紅蛋白，因此變性後 顏色較咖啡紅，雞肉為白肉 但也是有 許多肌紅蛋白。

3. 亞硝酸鹽

在食品添加物 作為 保色劑 使用，讓肉 保持紅色 並同時 抑制 肉毒桿菌（香腸）。

在飼料或是水中 天然存在的 硝酸鹽和亞硝酸鹽 可能留在禽類中，尤其是在骨骼周圍會產生顏色。

血紅素 和 肌紅素 的功能差不多，具有 儲存、輸送氧氣 的功能，含有 鐵，本身是紅色的，細胞中 有越多的 肌紅蛋白，顏色就越高，紅肉 與 白肉 的差異 即是因為 肌紅蛋白的含量不同。

肌紅蛋白 對熱 耐受度 很高，舒肥 的溫度（55-75）也是 呈現粉紅色，所以 切面 常見粉紅色，

100°C 才會 讓 肌紅蛋白 呈現 灰褐色，若是 在 74 °C 以下 停止加熱，一旦接觸空氣（氧氣）又會變回 紅色 或 粉紅色。

骨頭、血管附近 含有 大量 肌紅蛋白，不易變色，骨頭 及 肉塊 呈現紅色 不等於雞肉未熟。

要如何辨識 雞肉有沒有熟？

首先，要了解 食物 為什麼會熟？**熟** 即是 **蛋白質變性** 的過程。

肉類 的最大成份為 蛋白質，當加熱肉類時，蛋白質 會 收縮、凝固、變色 的過程 即為 變性。

只要肉類 中心點 達安全溫度（巴氏滅菌）+ 巴氏滅菌時間（一定的時間）就代表 **熟** 且 **安全可食**。（不同肉類 變性 所需 溫度及時間 不同）

判斷 肉是否熟了 的方式：

1. **顏色**：雞肉變性 是 白肉（舒肥 則可能會呈現 粉紅色）**沒熟 會是 半透明**，而不會是 深紅色 或 鮮紅色 喔！
2. **質地**：可拉出 一絲一絲的 雞絲 代表 **變性完成**

其實 低溫長時間加熱 的肉 常會看見 粉紅色 或 紅色 的肉，像 燻肉、燉肉、醉雞、舒肥雞胸 都是屬於 較低溫烹調 的方式，因此常見到 粉紅色 或 紅色 的肉，小部位 呈鮮紅色 則是 血管、神經、帶血之 結締組織等。

不美觀 但沒有食用安全性的問題。若覺得 血味較濃厚，可以 將該部位去除，不食用該部位即可。

雞骨肉之間 出現血色 等於未熟？分辨 雞肉生熟 兩要點！

在食用 雞腿、雞翅時，吃到靠近骨頭邊緣的地方，才發現雞骨頭與雞肉交接處 呈現血紅色，這到底是什麼？

這紅紅的骨邊肉 不只是讓人瞬間沒了食慾，更會開始擔心起 是否會因此而鬧肚痛。

如果 血紅色 不能代表 雞肉沒熟，是從雞的骨髓滲出 所造成，請不要擔心。

那麼，為什麼 雞的骨髓 會滲出紅紅的一片呢？

因為 肉雞品種 經過種雞公司 不斷的選育，挑選出 以 生長速度快、飼料換肉率高、長肉量較多的 品種為主，也因為 著重在 肌肉的生長，相較之下 **骨質成長 較不密實**。

當烹調雞肉時，骨髓 因為 受熱膨脹的緣故，部分血紅素 就可能會 從骨縫中滲出，累積在 骨頭與肉的接觸面 形成血紅色的區塊，看起來 雖然紅紅的，但其實 不是 雞肉未煮熟，而是 雞骨髓內的滲出物。

如果 血紅色 不能代表 雞肉沒熟，

那該**如何分辨 是否已經煮熟了呢？**

分辨雞肉生熟 2 大要點：

- 只要 **看肉的顏色** 就能知道了！
生雞肉 是帶有 些許透明感的 粉紅色，
加熱烹調 會使 雞肉的蛋白質 變性，改變原本的 質地與顏色。
當肉的 透明感 消失，顏色也從粉紅色 轉為白色時，
- 同時也可以 很輕易地 從肉上 拉出雞絲，
就代表 雞肉蛋白質 已經變性，肉已經煮熟了。

如果 骨頭貼著的肉 仍是半透明的粉紅色時，則代表 尚未煮熟，必須 再度加熱 直到煮熟，才能食用。

煮雞肉 的祕訣：

- 雞肉 是「**燜熟**」的

其實好吃的 白斬雞、鹹水雞 並不是「煮熟」，而是「燜熟」的，
如果火候 拿捏得當、燜的時間夠，骨頭邊 就不會有血紅素滲出、看不到 紅色肉汁了。

- **這樣煮 最好吃**

一般家庭的鍋子不大，建議 煮雞 不要選太大隻，以 3 斤左右，約 1.8 公斤到 2 公斤的雞最好掌控。
雞肉 先 殺青、洗淨，可以選擇 用 浸泡式煮法 或是 蒸煮法。

1. 首先，先用大火 把水煮開，再把雞肉 放入。
2. 雞肉 放入後 水變冷，再煮到 水大滾 才蓋鍋蓋。
3. 蓋鍋蓋後 就要改用最小火。
4. 用 最小火後 續煮 50 分鐘，熄火。
5. 熄火後 讓雞肉 在鍋裡面 再燜 10 分鐘。
6. 雞取出 起鍋後 抹米酒、抹鹽，即可食用。

其實 帶紅色肉汁 是 9 分熟，最好吃

燜的時間 夠的話，就不會有 紅色的肉汁，而且 保證 肉鮮甜、水嫩而不柴，
可是也 不要燜過久，太熟 肉太硬 就不好吃了。

有帶 紅色肉汁 的雞肉 是 9 分熟，才是 最嫩、最好吃的。

目前 只有台灣人 怕吃到 有紅色肉汁、認為這樣是 沒有「全熟」，
在香港、中國大陸等地，都愛吃這種 9 分熟的雞肉，就算是 掛爐烤鴨、燒鵝，也都是有 帶紅色汁液的 9 分熟熟度。

學習判斷 食物熟度

想製作美味的料理，除了調味，掌握生熟度也是關鍵。

食物生熟度和火候、時間有密切關係，也會影響料理的美味程度。

在烹煮過程 可一邊學習判斷 食物熟度，一邊試出自己喜歡的口感。

雞肉 煮到呈現白色，且中心位置 沒有粉紅色 就可以吃了。

台灣觀點：豬雞 煮到白色 要全熟

判斷食物的 生熟度 要注意 烹煮時間，也要試著 觀察 食材顏色、體積、軟硬度 等變化。
肉類、海鮮的生熟狀況，最直接的方式 就是從顏色來判斷。

生的 豬肉 和 雞肉 為 粉紅色 帶點 透明感，加熱後，顏色會呈現白色。

可用叉子插入，看 是否 已不再 流出血水；

或者 用料理剪刀剪開一塊，看中心部分 是否也呈現白色，

這兩種肉品 務必熟透再吃，以免吃到 細菌與寄生蟲。

如果 肉類已切成薄片，烹煮時 一旦變色 就可以起鍋，不能煮太久，避免 肉質過老，口感不佳。

魚類部分，除了 生魚片，其他魚肉 也必須煮熟 才能吃。

以顏色改變 觀察生熟度，也可以 用筷子夾一下 魚肉，如果能 輕易分離，表示魚肉已熟。

汆燙 蝦子時，只要整尾 呈現紅色，再煮三十秒 到一分鐘 就可以上桌。

蝦子變成紅色時，代表已熟。

牛肉 分次處理 口感佳

比較特別的是 牛肉，雖然 建議全部食物都必須煮熟再吃，

但牛排館還是有三分熟、五分熟或七分熟等熟度選擇，

一些烤牛肉店也不會將牛肉烤到全熟，因為牛肉一旦全熟就會比較韌，口感較差。

因此，牛肉的 生熟度 和 烹煮時間 通常會依照 料理樣式 做調整。

舉例來說，製作炒類料理，像是空心菜炒牛肉時，為了避免牛肉過老，會建議 分次處理，將炒到八分熟的牛肉 先取出，空心菜 快炒熟前，把牛肉 再次放鍋裡 炒到全熟，就可以一起起鍋。

煎牛排時，也可以 從 顏色變化、烹調時間、肉質的軟硬度，來判斷 是否是自己喜歡吃的狀態。

倘若要 製作排骨湯、燉肉、雞湯、紅燒魚、熬牛肉湯等料理，為了 將食材 燉軟 或 讓醬汁入味，就必須 延長烹調時間。根據料理的菜色 調整時間，才是製作出美味料理 的關鍵。

牛排的熟度 會影響口感。

運用下鍋時間 調熟度

綠色蔬菜 經過 汆燙或拌炒，體積變化 相當明顯，也代表 食材變軟，可以吃了。

儘管是 同一株綠色蔬菜，莖和葉 熟透的時間 還是會稍微不同。

因此，切菜時 最好 將莖和葉分開。

入鍋時，先下 較粗的莖，稍微炒到 變色變軟後，再下葉子。

運用 下鍋 時間差，可吃到熟透 但清脆鮮綠，又 不過於軟爛 的青菜。

另外，能生吃的蔬菜，如小黃瓜、甜椒 等加熱時間 不宜過久，才能吃得到爽脆口感，建議 起鍋前 再下，只要 稍微加熱即可。

想要 掌握 其他常用 根莖類，例如 馬鈴薯、胡蘿蔔、白蘿蔔 的生熟度，其實不難。用筷子插入食材測試，能刺穿 代表熟透，如果想要 吃到更軟的口感，繼續加熱烹調 就可以了。

食材 到底 有沒有 最美味的熟度呢？

其實 很難有一個通則，就像 有些人喜歡 硬一點的麵，有些人愛吃 軟一點的麵。最重要的還是 自己親自嘗試，仔細觀察判斷，同時 搭配計時器，記錄下 喜歡的烹調口感，就能製作出 最美味的料理。

先下莖 再下葉，運用下鍋 時間差，炒出一盤 好吃的青菜。

四、**健康年菜 新煮義 選購巧搭 有撇步**

農曆春節 與親朋好友圍爐相聚，少不了 一桌豐盛的年菜。

隨著現代忙碌的生活步調、網購通路的便利性，外購年菜 選擇多元，已成為現代家庭 年菜選購的趨勢。臺北市政府衛生局提醒，市售的年菜 多為 大魚大肉，且 過度加工精緻，比較 高油、高鹽、高熱量，在享用這些年菜的同時，也無形增加身體負擔。

因此，臺北市政府衛生局邀請臺北市立聯合醫院 忠孝院區營養師 分別針對民眾年節 自行製備或選購年菜搭配提出建議，並融入 原態、蔬食、全穀雜糧等元素於年菜設計，讓家人不僅吃得美味健康，也讓備餐 更顯輕鬆，做出 健康新煮義 的搭配組合！

一、**營養均衡 顧健康：**

現代小家庭年菜 多為 外購為主 自煮為輔，常備年菜 或 外購菜單菜色，常見 香腸、蹄膀 等 高鹽加工品 或 富含高油脂的肉類，缺少 含膳食纖維的全穀雜糧類及蔬菜類，以致營養失衡。

臺北市政府衛生局 提醒民眾 可選擇 含 中、低脂肪的 豆類或魚類 取代 高脂肉類，及增加 全穀雜糧類 攝取頻率，以掌握均衡飲食、適量攝取的原則，故本次 營養師也設計 3 道年菜 巧搭外購年菜組合，供民眾參考。

二、**主食替換 不過量：**

針對 年節常見的 蘿蔔糕 等較高油脂、高熱量 且缺少膳食纖維 的主食，營養師設計「九久康泰 荷香飯」，以鮮彩多元的 全穀雜糧類，如：紅藜麥、蓮子、芋頭和南瓜等，加上 豆類及蔬菜類，共計 9 種 食材，建議 可替換 飯、麵、蘿蔔糕、年糕及發糕等主食，以避免 攝入過多的 熱量，同時可增加 植化素、膳食纖維 等營養素的攝取。

三、**原態蔬食 好煮義：**

建議 年菜烹調上 以 蒸、煮、燉、滷、涼拌等 取代 高溫油炸的烹調方式。建議選擇 海鮮、雞肉 或 豆製品 等低脂肉類，取代 五花肉、香腸 等高油、高鹽 或 加工肉類，並加入 蔬食，故本次設計「九久康泰 荷香飯」、「高纖十香 如意菜」、「七彩有餘」，即是選用 魚肉、豆干、黃豆、豐富蔬菜 和 全穀雜糧類 食材 入菜，讓民眾健康更加分。

四、七彩高纖 顧消化：

依據衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」建議國人 每日應攝取蔬菜類 3-5 份、水果類 2-4 份，但年節時 餐餐大肉，加上隨手可得的 各種零食，常常忽略了 攝取 蔬菜、水果、全穀雜糧類的重要性。因此建議 在準備年菜時，搭配 蔬食佳餚，可選擇 富含 植化素 彩虹蔬果 入菜。飯後或下午茶 攝取「橘子」吉祥如意、「蘋果」平平安安、「柳橙」心想事成等當季鮮果，促進 腸胃蠕動，避免消化不良，不僅 攝取高纖健康食物，又可增添 年節好兆頭的氛圍。

五、烹調年菜 有技巧：

購買 年菜及食材前，應計畫好 烹煮 及 食用 的份量，購買後 之 冷凍年菜 或 食材 應儘速放入冰箱冷凍或冷藏貯存，冰箱 也應避免存放過多的食材 導致冷卻效果下降，造成微生物生長；

處理不同食材前，應以乾淨的水源 及 肥皂澈底洗淨雙手；海鮮及肉類產品 也務必要澈底加熱。另外，年菜復熱關鍵 在「解凍」，雖然 微波爐解凍方便，也可於食用前一天從冷凍移至冷藏退冰，更能保留食物風味，並依照 外包裝標示之 加熱調理方式烹調。若要 避免 水蒸氣 影響食材美味，可將密封袋菜餚取出，放入電鍋 或 大鍋內 隔水加熱。

臺北市衛生局提醒，春節團圓聚餐 也要留意 飲食安全衛生，並遵守預防食品中毒的「五要原則」，包含 要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要注意保存溫度等，才能食的安心健康更加分。

同時在享受美食之餘，記得也要透過 適量的運動 消耗年節期間額外攝取的熱量，維持身體健康，動如脫兔。

【九久康泰 荷香飯】

一、 材料(6 人份)：

(一) 原料： 糙米 120 公克、白米 60 公克、黃豆 60 公克、紅藜麥 60 公 克、蓮子 45 公克、芋頭 165 公克、南瓜 102 公克、毛豆 30 公 克、枸杞 18 公克、乾香菇 12 公克、乾荷葉 3-4 片 (二) 調味料： 香油、白胡椒粉

二、 作法：

- (一) 糙米、黃豆、紅藜麥、蓮子洗淨浸泡 3 小時後瀝乾水分。
- (二) 乾香菇洗淨泡軟切丁乾鍋香油炒香。
- (三) 芋頭、南瓜切丁。
- (四) 毛豆、枸杞、修整過乾荷葉燙過備用。
- (五) 混合瀝乾糙米、黃豆、紅藜麥、蓮子、炒香香菇、芋頭丁、南 瓜、白胡椒粉以荷葉包覆炊蒸 40 分鐘。
- (六) 在蒸好的九久康泰荷香飯擺放毛豆仁、枸杞、南瓜。

三、 營養分析(6 人份):

熱量(大卡)	醣類 (克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
1,709	309	67.3	24.8	256.5	38.8



【高纖十香 如意菜】

一、 材料(6 人份):

(一) 原料：黃豆芽 120 公克、乾金針 12 公克、乾香菇 12 公克、胡蘿蔔 90 公克、黑木耳 60 公克、芹菜 90 公克、五香豆干 60 公克、菠菜 90 公克、香菜根 60 公克、冬筍 90 公克

(二) 調味料： 食用油、鹽、淡色醬油

二、 作法：

(一) 乾金針、乾香菇洗淨泡軟切絲。

(二) 胡蘿蔔、木耳、芹菜、五香豆干、冬筍切絲個別川燙瀝乾備用。

(三) 菠菜、香菜根切斷、川燙殺菁瀝乾水分備用。

(四) 熱鍋加上適量的食用油炒豆干絲加上少許鹽及淡色醬油。

(五) 熱鍋加上適量的食用油小火炒香香菇後依序加入川燙後木耳、 芹菜、筍絲、紅蘿蔔，並加入金針、黃豆芽炒香並加鹽調味。

(六) 最後將豆干、菠菜、香菜拌入即可。

三、 營養分析(6 人份):

熱量(大卡)	醣類 (克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
606.7	86.3	44.2	15.7	1682.5	43.7



【七彩有餘】

一、 材料(6 人份)：

(一) 原料： 鱸魚 1 尾 800 公克、綠蘆筍 180 公克、玉米筍 180 公克、西洋 芹 180 公克、紅甜椒 180 公克、紅洋蔥 180 公克、乾白木耳 12 公克、紅棗 18 公克、青蔥 35 公克、薑 35 克 (二) 調味料： 食用油、鹽、白胡椒、米酒

二、 作法：

- (一) 白木耳洗淨泡軟後加入紅棗放入電鍋燉煮備用。
- (二) 鱸魚清洗後以青蔥、薑、鹽、白胡椒、米酒去腥淹入味後，大 火清蒸 10 分鐘。
- (三) 將綠蘆筍、玉米筍、西洋芹、紅甜椒、紅洋蔥洗切後，以少許 食用油起油鍋 放入 紅洋蔥翻炒後加入沸水及鹽後，將綠蘆筍、 玉米筍、西洋芹、紅甜椒放入川燙撈起備用。
- (四) 將蒸熟的鱸魚擺盤並放入川燙好的綠蘆筍、玉米筍、西洋芹、 紅甜椒、紅洋蔥，最後淋上甘醇紅棗木耳露。

三、 營養分析(6 人份):

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈉(毫克)	膳食纖維(克)
671.1	68.8	83.9	9.4	1430.4	24.8



五、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 不符合規定 臺北市衛生局公布 年節食品 抽驗查核結果

為保障消費者採購年節應景食品之衛生安全，臺北市府衛生局於農曆年前至臺北市賣場、傳統市場、餐廳、食品行、小吃店等地點進行年節食品抽驗，共計抽驗白木耳、竹筍、巴西蘑菇、即食豆製品、花椒、生鮮肉及其加工品、生鮮水產及其加工品、烘焙食品、金針、糖果及果凍、堅果加工品、米濕製品、生鮮蔬果、複合式餐食、澱粉製品、蜜餞、調味醬等計 180 件，其中 16 件 品質檢驗不符規定(含 2 件標示 同時不符規定，**不合格率 8.9%**)，另查核 1 件 標示不符規定。

此專案品質檢驗部分，重點檢驗項目為 防腐劑、漂白劑、著色劑、甜味劑、保色劑、殘留農藥、乙型受體素類、微生物、多重動物用藥、黃麴毒素、硼酸及其鹽類、順丁烯二酸與順丁烯二酸酐總量、重金屬等，品質檢驗結果以

白木耳 不合格率最高 (70%，7 件/10 件)，

其次為 竹筍 (38.5%，5 件/13 件) 及 巴西蘑菇 (28.6%，2 件/7 件)。

分析 16 件品質檢驗不符合規定產品違規原因為

7 件「白木耳」、3 件「竹筍」分別檢出 1-2 項 **殘留農藥**不符「農藥殘留容許量標準」、

2 件「竹筍」及 2 件「巴西蘑菇」分別檢出 1 項 **重金屬**不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」、

2 件「即食豆乾」檢出**防腐劑**不符「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」。

分析本次 品質檢驗不合格率 最高之 7 件 白木耳產品，係參考衛生福利部食品藥物管理署邊境不合格資訊，針對高風險類別產品加驗建議檢驗方法「食品中殘留農藥檢驗方法-多重殘留分析方法(六)」，其檢驗結果均檢出 殘留農藥 生長調節劑 克美素(標準：不得檢出)。

針對 市售高風險食品，衛生局 將持續納管抽驗 並適時調整檢驗項目，以達風險管控之目的。

此專案同時執行 包裝食品 之 標示檢查，其中 3 件產品 不符合規定，
違規原因為 2 件「白木耳」及 1 件「姬松茸」標示不實。

針對上述不符規定之產品，臺北市衛生局皆已通知販售商及進貨端業者立即下架，經追查產品來源為外縣市者，已移請所轄縣市衛生局辦理，另外來源屬臺北市者，經調查確認違規屬實，則依違反食品安全衛生管理法之規定處辦。

臺北市衛生局提醒，於選購年節產品時，
除了到信譽良好的商店購買外，
儘量選擇包裝及標示完整之產品。
此外，應儘量避免購買顏色鮮艷的食品。

食品製造業者 應確實控管製售產品之 品質衛生，
並確實、完整的將產品資料 標示於外包裝，

而賣場及一般販售業則應 落實自主管理，

另建議消費者勿過量食用加工食品，並搭配足量水分的攝取，多食用當季新鮮蔬果，以維護健康。

臺北市衛生局公布 **醃漬 及 脫水蔬果(含蜜餞)** 抽驗結果

臺北市政府衛生局為保障消費者採購衛生安全之 脫水蔬果、醃漬產品及蜜餞，至臺北市便利商店、大賣場、傳統市場、迪化街商圈等批發零售地點，共計 40 件食品，檢驗 **防腐劑、漂白劑、著色劑及甜味劑**等項目，同時進行標示查核，檢驗結果 4 件品質不符規定，**不合格率 10%**，另 2 件 標示不符規定。

本次檢驗 不符規定者，為

「**醃漬烏梨**」檢出 **防腐劑** 及多項甜味劑，
「**黃金酸白菜**」檢出 **漂白劑二氧化硫** 超標、
「**酸菜**」及「**酸菜葉**」檢出 **苯甲酸** 及 **二氧化硫** 超標，
1 件「**碳燻清甘化應子**」及 1 件「**泡菜**」中文標示 不符規定，

臺北市衛生局已令販售地點業者立即下架不合格產品，前述 4 件品質不符規定及 1 件標示不符規定案件經查來源皆屬外縣市，已移請所轄衛生局辦理。

臺北市衛生局指出，針對轄內 1 件 化應子產品 標示不符規定部分，已依違反食品安全衛生管理法第 22 條之規定，依同法第 47 條第 8 款規定，裁處業者新臺幣 3 萬元整。

衛生局也呼籲業者謹慎食品添加物，務必遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，不過量使用、遵照使用範圍及限制，針對包裝產品之外包裝標示，也要落實完整標示，避免因標示未

完全或標示錯誤而違規，影響民眾選購權益。

臺北市衛生局公布 **市售肉加工品 動物成分 鑑別** 抽驗結果

為維護消費者食用肉加工品知的權益，臺北市政府衛生局針對市售肉加工品進行動物性成分鑑別，至超市、賣場、肉品連鎖店、傳統市場、速食店、伴手禮店及夜市等處 抽驗 市售肉加工產品，檢驗 動物性成分 共計 30 件，其中 3 件產品 標示不符規定。

此次 抽驗 30 件產品，包含 12 件牛肉、9 件雞肉、7 件豬肉、1 件羊肉及 1 件魚肉加工品，檢驗項目為牛、豬、雞、魚、羊 成分定性檢驗，29 件 檢驗結果 與標示主要成分相符，均符合規定；

1 件 雞肉產品 無完整中文標示 及 1 件 牛肉產品 檢出 牛及雞成分，惟 僅標示 牛肉成分，已移請來源業者所轄之衛生局辦理；

另 1 件 羊肉產品 無中文標示，臺北市衛生局已依違反食品安全衛生管理法第 22 條及第 47 條第 8 款規定，裁處業者新臺幣 3 萬元整。

臺北市政府衛生局表示，依食品安全衛生管理法第 22 條規定，食品 外包裝標示 應 標示「品名」、「內容物名稱」、「淨重、容量或數量」、「食品添加物名稱」、「製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址」、「原產地（國）」、「有效日期」、「營養標示」、「含基因改造食品原料」等項目，另依食品安全衛生管理法第 28 條之規定，食品、食品添加物、食品用洗潔劑及經中央主管機關公告之食品器具、食品容器或包裝，其標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形及食品不得為醫療效能之標示、宣傳或廣告，如有其他經中央主管機關公告之事項，亦須標示於產品外包裝，譬如過敏原資訊，業者依規定於包裝上明確標示，才能讓消費者依自身需求清楚辨識選購。

臺北市政府衛生局呼籲食品業者 秉持職業道德良知，注重於 產品加工過程之衛生管理、食材的選擇等，應符合食品衛生安全標準，若 食材 有添加動物性之成分時，應清楚標示 並完整揭露產品資訊，以維護民眾健康與消費權益。

臺北市某國小 發生 **供應 放置逾 2 日之變質食品** 衛生局 依食品安全衛生管理法 裁罰 12 萬元

臺北市某國小 111 年 12 月 19 日 發現 學校午餐 湯品 異味變質，經臺北市衛生局調查，變質湯品 為 111 年 12 月 16 日製作 並於室溫 放置逾 2 日以上，已違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 1 款規定，依同法第 44 條裁罰午餐供應業者新臺幣 12 萬元。

臺北市衛生局 同日查核 餐點製作場所，查有 烹調區 管路汙漬、未確認產品品質 及 運輸管制 未有防止交叉污染措施 等 衛生缺失，限期於 111 年 12 月 23 日改正完成，後續 將於業者恢復供餐時 進行複查，複查仍未改正者，將依違反食品安全衛生管理法第 8 條規定，可依同法第 44 條處新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。

臺北市衛生局呼籲食品團膳業者，食品 從 原料進貨、製作、調配及配送 等流程 應訂定標準流程 避免 交叉污染、誤用 等情事發生。
消費者 食用 即食食品，若食用當下 發現有異味、變質 等情事，應 第一時間停止食用，

避免造成身體危害。

臺北市衛生局 公布 111 年 11 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗結果

為維護民眾食用生鮮蔬果之安全，臺北市政府衛生局定期至 市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店等處抽驗生鮮蔬果(含穀豆類)檢驗殘留農藥，111 年 11 月 共計抽驗 49 件蔬果產品，檢驗結果 12 件產品 不符規定，**不合格率 為 24.5%**。

此次抽驗 不符規定產品，違規原因為

「百香果」、「白蘿蔔」各 2 件分別檢出 1-2 項 **殘留農藥**；

「芥藍菜」、「絲瓜」、「大陸妹」、「茼蒿」、「蘿美生菜」、「香菜」、「青江白菜」、「綠豆」各 1 件分別檢出 1-2 項**殘留農藥**不符「農藥殘留容許量標準」規定(除大陸妹、蘿美生菜外，均為高風險產品)。

北市衛生局表示，殘留農藥含量不符「農藥殘留容許量標準」者，係違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 5 款「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」規定，依同法第 44 條第 1 項第 2 款，可處分責任業者新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。若無法交代來源，則依同法第 47 條可處分販售業者新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

高風險農產品 係 衛生福利部食品藥物管理署 透過 歷年後市場監測成果及行政院農業委員會於三部會署提報之 源頭抽驗成果，篩選(潛勢)高風險違規農產品品項，並納入隔年度例行性監測計畫監測名單，擴大抽驗件數，將不合格農產品移除產銷鏈，以達風險管控之目的。

針對不符規定產品，臺北市衛生局已命抽驗地點下架不得販售，經追查產品來源屬外縣市者，已移請所轄衛生局處辦。屬臺北市業者，經調查確認違規屬實，已依違反食品安全衛生管理法之規定處辦。另已通知臺北農產運銷股份有限公司依據進場果菜農藥殘留及添加物檢驗處理要點，針對違規農友停止供應該品名代號 10 天，另第 1 次違規，錄案加強抽驗；第 2 次停止供應 1 個月；第 3 次廢止供應人供應該不合格果菜之品名代號資格，停供期間同身分證字號同品名代號均不得到貨，並加強進場交易蔬果及不合格產品供應業者查驗。

臺北市衛生局表示，於市面抽驗產品 屬於終端的管理，惟有落實源頭田間監測，及產地加強輔導農民於栽種時正確施用農藥，才能有效減少蔬果殘留農藥的問題。

而販售業者 販售之蔬果 應要求賣方 提供完整產品交易憑證 並保留，另將產品外箱來源資訊（如廠商名稱、供應代號等）拍照存證，以利後續追查不合格產品來源，達到源頭管理。

臺北市政府衛生局公布 111 年 油脂類產品反式脂肪酸標示抽驗結果

臺北市政府衛生局 111 年 10 月於早餐店、咖啡店、超市及賣場等處抽驗 20 件油脂類產品檢驗反式脂肪酸（15 項）含量，針對油脂類產品反式脂肪標示進行檢查，查核結果 4 件不符規定（如附件名冊）。本次抽驗 20 件油脂類產品，包括 9 件沙拉、5 件奶油、5 件奶精或奶精粉及 1 件脂肪抹醬，檢驗反式脂肪酸（15 項）含量，並進行標示符合性查核，結果

2 件 **沙拉醬**及 1 件 **奶油** 標示 反式脂肪含量 不符衛生福利部公告之「包裝食品營養標示應遵行事項」規定，

1 件 **奶精** 未標示 原產地（國）及「有效日期」字樣，不符食品安全衛生管理法第 22 條之規定。

依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，食品須於包裝容器外表之明顯處以表格方式標示「脂肪、飽和脂肪（或飽和脂肪酸）、反式脂肪（或反式脂肪酸）含量」，其允許之誤差範圍為小於等於標示值之120%；若該食品每100公克之固體（半固體）或每100毫升之液體所含反式脂肪不超過0.3公克，反式脂肪含量得以標示為零。

臺北市衛生局說明，本次「沙拉醬」及「西式千島沙拉醬」各1件標示反式脂肪酸為零，惟檢出反式脂肪酸含量超過0.3公克，及「乳瑪琳440人造奶油」1件檢出反式脂肪酸含量超過標示之允許誤差範圍，應依實際數值標示，違反「包裝食品營養標示應遵行事項」及食品安全衛生管理法第22條之規定；

另查核「日久奶精（非乳為主）」1件產品未標示原產地（國）及「有效日期」字樣，違反食品安全衛生管理法第22條第1項之規定。經追溯案內標示不符規定產品來源均為外縣市，臺北市衛生局已移請所轄衛生局依權責處辦。包裝食品標示違反食品安全衛生管理法第22條之規定，可依同法第47條處分負責廠商新臺幣3萬元至300萬元罰鍰，並依同法第52條第1項第3款命業者將違規產品限期改正，改正前不得繼續販賣。

臺北市衛生局提醒消費者，反式脂肪來源有天然、人工，前者存在牛隻等反芻動物中，人工則因油脂精製高溫製程中產生微量反式脂肪或來自氫化植物油，其氫化目的是增加油脂穩定性，使油脂更加耐高溫，但若製程中氫化不完全，即會產生危害心血管健康之反式脂肪。

提醒食品業者，為維護國民健康，衛生福利部規定自107年7月1日（以製造日期為準），食品中不得使用不完全氫化油（部分氫化油），違反者將依據食品安全衛生管理法第48條規定，經命限期改正，屆期不改正者，處新臺幣3萬至300萬元罰鍰。同時也提醒消費者，購買時不妨多留意營養標示中反式脂肪含量，聰明選購。

臺北市政府衛生局公布 111 年度市售 食品塑化劑含量 監測結果

為保障消費者食用食品之衛生安全，臺北市政府衛生局至北市賣場、超市、藥局等處抽驗市售膠囊錠狀食品、油脂類及嬰幼兒食品，共計26件產品檢驗9項塑化劑，結果3件超過監測值。

臺北市政府衛生局說明，本次抽驗26件產品（11件膠囊或錠狀食品、5件嬰幼兒食品、10件油脂），檢驗項目為9項塑化劑。

其中「碧苜素優視膠囊（批號：WB211207；有效日期：12/02/2025）」檢出鄰苯二甲酸丁基苯酯（DBP）1.4ppm（標準：0.6ppm以下）及「苦茶油（有效日期：2024.7.5）」檢出鄰苯二甲酸二(1-乙基己基)酯（DEHP）6ppm（標準：3ppm以下）超過指標值，

已通知業者下架，因其製造商分別為新北市及嘉義縣，已移請所轄衛生局進行後續處理。

另1件「【達摩本草】90% Omega 專利深海魚油膠囊（批號：982845；有效日期：2024年9月11日）」檢出鄰苯二甲酸二異壬酯（DINP）24ppm（標準：9ppm以下）超過指標值，依據衛生福利部「降低食品中塑化劑含量之企業指引」中，每日攝取量少於100g（mL）者之產品，其塑化劑檢出量經計算，超過10%每日耐受量（TDI）應即時通報衛生機關，該產品雖未達通報衛

生機關列管之標準，惟業者已先行下架回收。

臺北市衛生局表示，衛生福利部食品藥物管理署 於 100 年 10 月制定「降低食品中塑化劑含量之企業指引」，其中表示 部分塑化劑 會干擾 動物內分泌系統，導致 生殖、發育和行為異常，長期累積 可能會 對健康造成影響，故針對 飲料、嬰幼兒食品、膠囊錠狀食品、油脂類、米麵製品、甜點 及 其他加工食品 等訂 有「企業監測塑化劑指標值」，提供業者 自訂 預防或改善 產品 受塑化劑污染的 品質管理。

食品中所含之 微量塑化劑，多因 食品原料 遭受環境汙染，或於 食品生產、加工及儲存 過程中，透過 塑膠材質設備、容器或包材 等之 游離溶出，間接 汙染食品，

臺北市衛生局提醒業者，務必落實 自主管理；為確保食品衛生品質安全，儘可能降低塑化劑含量，使民眾於 塑化劑暴露風險 降到最低，以維消費大眾之健康與權益

六、 臺北市衛生局 公布 111 年度 抽驗結果 符合規定

臺北市政府衛生局公布 111 年 下半年 學校午餐 抽驗結果

臺北市政府衛生局 111 年下半年 進行 學校自設廚房及外訂餐盒、食材（半成品）抽驗，共計抽驗 85 件產品，包含 69 件 餐食、2 件 石斑魚原料、8 件 豬肉原料、6 件食材（半成品），檢驗結果 均符合規定。

本次抽驗 69 件餐食食品來源，分別為 50 間 學校自設廚房（包含 41 間國小、2 間中學、6 間高級中學及 1 間特殊教育學校）、8 家 北市盒餐業者、11 家 外縣市盒餐業者供應北市學校之餐食，檢驗項目為 衛生指標菌，結果皆符合食品衛生標準。

另抽驗 3 件 豆製品、1 件 麵製品 及 2 件 冷凍魷魚丸，檢驗項目為 防腐劑、過氧化氫；8 件肉品，檢驗項目為 乙型受體素類；2 件石斑魚肉 檢驗動物用藥，結果均符合規定。

臺北市衛生局提醒食品業者 承辦學校午餐，應確實控管餐食之品質，除了採用 當地當季食材、優先採購「三章一 Q（CAS 有機農產品標章、CAS 臺灣優良農產品標章、產銷履歷認證標章，以及臺灣農產生產溯源 QR Code）」等經中央農業主管機關認證可溯源農產品，並於驗收時 注意食材新鮮度及來源，且製作烹調過程應遵守「食品良好衛生規範準則」之規定，

另辦理外購午餐之學校，於學童食用前應確實做好盒餐的衛生保存措施、防範食物腐敗，以維護學生在校食用餐點之衛生安全。

臺北市衛生局公布 111 年 第 4 季生鮮禽畜肉品(含蛋)抽驗結果均符合規定

為維護民眾食用生鮮禽畜肉蛋品之安全，臺北市政府衛生局 111 年第 4 季針對傳統市場、小吃店、超市、餐飲業及賣場等市售通路執行生鮮禽畜肉品(含蛋)抽驗，共計抽驗 60 件 生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 25 件(西班牙 16 件、丹麥 3 件、美國 2 件、荷蘭 2 件、加拿大 1 件、國產 1 件)、

牛肉 27 件(美國 19 件、澳洲 5 件、紐西蘭 2 件、日本 1 件)、
雞肉 2 件(國產)、蛋品及其加工品 6 件(國產)，檢驗結果 均符合規定。

本次抽驗 生鮮禽畜肉蛋品 經檢驗 乙型受體素類、硝基呋喃代謝物、禽畜產品中 殘留農藥、氯黴素類抗生素、抗生素及其代謝物、動物用藥多重殘留、 β -內醯胺類抗生素、弗雷拉納、抗原蟲劑、荷爾蒙類多重殘留等動物用藥 及 重金屬，檢驗結果 均符合規定。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜肉業者 使用藥物控制細菌時，應確實遵守動物用藥相關規定，除了必須考慮動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，如此才能確保禽畜肉品安全衛生，

同時建議 販售業者 向大盤或供應商 索取 自主檢驗報告，呼籲消費大眾在選購時，以正常色澤 無異味為佳，勿買來源不明產品，另應注意肉品之貯放環境，避免高溫久放，以確保飲食的安全與衛生。

衛生局已將抽驗結果揭露於臺北市食材登錄平台「肉品專區」之「肉品稽查抽驗專區」。

臺北市衛生局公布 111 年度 下半年 食品中輻射殘留 抽驗結果

臺北市政府衛生局 因應衛生福利部於 111 年 2 月 21 日 公告 調整 日本食品輸入管制措施，自 3 月起 逐月 至臺北市各超市、超商、大賣場、雜貨商行等處抽驗，下半年 共計抽驗 66 件日本進口食品，包含 水產品、肉類、蔬果類、嬰兒食品、乳及乳製品及其他包裝食品（醬料、休閒食品、飲品等），檢驗食品中 輻射殘留量（碘-131、銫-134 及銫-137），檢驗結果皆符合規定，另針對 56 件 包裝 及 10 件 散裝產品 進行 產地標示查核，結果亦符合規定。

為促進政府資訊公開透明，本局 111 年 3 月 已於「臺北市食材登錄平台」完成建置「日本食品專區」，並定期公布 抽驗 及 原產地標示查核 結果，使民眾食得安心 並保障知的權利。