



端午吃粽，藏在裡頭的鹹蛋黃也有大學問！

吃 粽子是端午節的傳統習俗，不少民眾會選擇包有鹹蛋黃的肉粽。市面上的鹹蛋可分為生鹹蛋及熟鹹蛋，兩者到底有何差別？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學食品科技研究所潘敏雄特聘教授，與大家分享鹹蛋小知識。

潘敏雄特聘教授表示，鹹蛋分為兩種，一種是傳統紅土醃製，步驟多，製作時間長，口感較佳、不死鹹；另一種為鹽水醃製，其醃製時間較短，味道則死鹹。此外，鹹蛋又分為生、熟兩類，生鹹蛋是鹹蛋醃製完成、沒有經過加熱的鹹蛋，蛋白仍是液態；熟鹹蛋是將生鹹蛋加熱，蛋白會凝固成白色固體狀。

選購鹹蛋時，潘敏雄特聘教授建議，可先觀察外觀，蛋殼應完整無裂紋，表面潔淨無污漬。



其次，聞一聞蛋的氣味，應該沒有異味，呈淡淡的蛋香。接著再觸摸蛋殼，應該感覺堅硬且光滑。最後，查看包裝產品上標示的有效日期，選擇在有效日期內的產品。

一般來說，生鹹蛋的蛋黃部分已成固體狀，蛋白部分還呈液體，其鹹蛋黃可以切成薄片或切塊，搭配白粥或熱米飯，或者配合煎魚、燉肉等料理增添風味，甚至可以切碎加入到炒飯或麵食中，增添鹹味。至於熟鹹蛋，則可用來製作糕點、餡料或醬料，像是端午節粽子、金沙料理等，藉此增添豐富的味道。

潘敏雄特聘教授補充，如果有未立刻使用完的生鹹蛋，最好存放在乾燥、通風的地方，遠離陽光直射和潮濕，可以將生鹹蛋放入密封容器中或以保鮮膜包裹好，並冷藏保存，但仍建議儘速食用完畢。而熟鹹蛋經過煮沸處理，較不容易變質，可存放在常溫下、較乾燥的域，

觀察外觀是否完整、潔淨且無異味
輕觸蛋殼是否堅硬且光滑
查看包裝產品是否新鮮且在有效日期內

例如廚櫃或餐櫃，遠離陽光直射和潮濕環境即可，但建議民眾無論生鹹蛋或熟鹹蛋都應儘速食用完畢，避免導致食品安全相關問題的產生。

最後，食藥署提醒，使用鹹蛋前，若發現蛋黃變質、腐敗，或是蛋殼有破損、切開飄散臭味，都表示鹹蛋可能已腐壞，應丟棄避免食用。

文字撰寫 | 遠見編輯群

炎炎夏日最消暑！ 食藥署教您安心選購果蔬汁

炎 炎夏日，果汁可說是消暑聖品之一！在快速便利的時代，民眾為了節省時間，常在超市或超商購買果蔬汁相關產品。但是，市售宣稱含果蔬汁飲料種類多，常見標示：綜合果汁、果汁含量未達10%或無果汁的風味飲料等，究竟有何差別？快跟著食藥署一起來深入了解吧！

為了規範產品外包裝標有果蔬名稱(含品名)或果蔬圖示(樣)，且直接供飲用的包裝飲料，衛生福利部於2014年3月3日公告修正「宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料標示規定」，自2014年7月1日起，業者應依產品果蔬汁總含量標示原汁含有率或加註相關文字。

果蔬汁相關標示怎麼看？

食藥署說明，果蔬汁總含量達10%以上，外包裝正面應顯著標示「原汁含有率」；若產品由兩種以上果蔬汁混合而成，品名要依果汁含量多寡由高至低依

序揭露全部果蔬名稱，如「柳橙芒果汁」；若品名沒有揭露全部的果蔬名稱，則品名或外包裝正面要標示「綜合果(蔬)汁」、「混合果(蔬)汁」或等同意義字樣，如「柳橙綜合果汁」。

若果蔬汁總含量未達10%，除了產品內容物名稱外，外包裝均不能揭露「果蔬汁」字樣，且應於外包裝「正面」標示「果(蔬)汁含量未達10%」，或直接標示原汁含有率。

產品如不含果蔬汁，外包裝正面應標示「無果(蔬)汁」或等同意義字樣，若品名含有果蔬名稱，則應同時於品名中標示「口味」、「風味」，如「水蜜桃風味氣泡飲」。

食藥署提醒消費者，選購時要辨明食品相關標示並了解產品訊息，購買符合自身需求的產品。此外，呼籲業者製造或輸入產品時，食品的標示、宣傳或廣告