

藥物食品



2021年10月29日
發行人：吳秀梅 署長



歡迎訂閱
電子報

安全週報

第841期

1 槿糖挑戰 您不能不知「槿糖」膨脹的秘密

近期因韓劇爆紅的古早味零食「槿糖」，讓許多人投入親自製作槿糖的行列，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學陳建利老師與大家分享槿糖製作的科學原理以及食安要點，讓大家安心享受接受槿糖遊戲的挑戰！

槿糖的科學：糖漿的「焦糖化反應」與「混入空氣」

陳建利老師表示：在熬煮糖漿的過程中將大量空氣混入，使糖漿產生許多空隙，冷卻後，這些保留空隙的糖塊就是槿糖。若製作槿糖時加入小蘇打（碳酸氫鈉），因其在加熱過程中會產生二氧化碳，可使糖漿出現更多氣泡空隙，槿糖也會更蓬鬆。

此外，熬煮糖漿時，砂糖加熱至150℃以上會發生一連串的化學變化，讓原本透明的糖漿轉變為帶焦糖香氣的褐色糖漿，這個過程稱為「焦糖化反應」。

臺灣槿糖 vs. 韓國槿糖

臺、韓兩地的槿糖製作方式大抵相同，先以大湯勺或容器裝入砂糖與少許



的水，以小火加熱並持續攪拌，砂糖會化為糖漿狀並開始起泡，煮至糖漿呈現黏稠狀後，離火，加入少量的小蘇打粉並快速攪拌均勻，小蘇打受熱產生的二氧化碳會開始讓糖漿膨脹。

臺灣槿糖的作法是讓膨脹的糖漿與容器一起靜置，冷卻定型後，再稍微烤熱容器底部脫模即完成；韓國槿糖的作法，則是將膨脹的糖漿倒在平面上，以壓餅器等平面器具把糖漿壓成扁平，再以各種形狀的模具輕壓糖漿表面，讓槿糖上印有特殊形狀，在食用前可以用牙籤或餐具試著戳下形狀，增加食用樂趣。

製作極糖時，留意這幾個食安要點

陳建利老師提供幾個居家自製極糖的食安建議，首先，小蘇打務必選用食品級的產品，可至合法的食品材料行、烘焙材料行購買，購買後保存在陰涼乾燥的地方，避免吸濕受潮結塊發生；家中砂糖若有吸濕結塊等變質現象，則不可繼續使用。加熱糖漿時，注意不要把糖漿煮燒焦，燒焦所產生的物質對人體健康有不良影響。煮糖漿的器皿或勺子，須留意是否為食品級耐熱容器，也勿使用罐頭、鋁罐、不耐熱、非供食品使用的容器具來加熱糖漿、製作極糖。

食藥署叮嚀，極糖加熱溫度高且離火源近，民眾製作極糖時務必留意加熱步驟與用火安全，以免發生危險；製作極糖時需選用食品級碳酸氫鈉(小蘇打)製作，勿使用來路不明、非食品級的原料，以免造成健康危害。

2 健康食品正確購！ 把握停、看、聽三步驟

近年來，國人養生保健風氣日盛，伴隨嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響，各類標榜調節機能與補充營養的產品日漸增多。為保障消費者食用安全與權益，食藥署提醒，我國自88年施行「健康食品管理法」後，「健康食品」已成為法律名詞，上市前須向衛生福利

部申請查驗登記，提供科學證據佐證產品的安全性及保健功效，經審核通過取得許可證後，方可稱為「健康食品」。

未取得健康食品認證，不得聲稱「健康食品」

目前市售的健康食品，可宣稱的保健功效包括調節血脂、胃腸功能改善、護肝、免疫調節、骨質保健、不易形成體脂肪、抗疲勞、輔助調整過敏體質、調節血糖、延緩衰老、牙齒保健、促進鐵吸收、輔助調節血壓等13項，未經審核通過具有上述功效之食品，不得稱為「健康食品」。



選購健康食品，切記「停」、「看」、「聽」

食藥署提醒消費大眾，選購健康食品應掌握「停」、「看」、「聽」三要訣！第一步「停」下腳步，冷靜思考是否確實有需要及對健康是否有幫助？第二步睜大眼睛，「看」產品包裝之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及「保健功效」；第三步「聽」醫師或營養師等專業人員之建議，正確選購對自身狀況有益的健康食品。