



紅龜粿製作與選購保存大揭密！

紅 龜粿，又稱紅龜糕、紅板或紅印板，是臺灣人、閩南人、客家人、潮州人、閩東人、廣東人.....的傳統糯米食品，也是節慶祭祀常見的祭品。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蔡敏郎教授與您分享紅龜粿的小知識。

傳統作法大公開

蔡敏郎教授指出，紅龜粿的作法是將泡過水的糯米再加水研磨成米漿，裝入米袋中綁緊、壓除水分。接著取一部分濕粉糰揉捏成扁平狀，以滾水煮熟，作成「粿粹」，粿粹是已糊化的糯米糰，黏著性強，混入剩餘的糯米粉中搓揉，會使粉糰具有黏性且光滑。



接著，將粉糰分成需要的分量，揉壓扁平後，包入紅豆或綠豆餡料，再以「粿印」印上龜、桃、魚、銅錢或福祿壽禧等圖騰文字，表示福氣長壽、吉祥官祿、招財進寶等意涵，再置於月桃葉或香蕉葉上，蒸熟即成紅龜粿。

製作過程中，常於粉糰加入食用紅色色素，或是鼠麴草、艾草等，除了更具喜氣外，也因應節氣變化及地方特色。如今，許多蔬果的紫色、橘色、黃色等天然色素取代傳統的食用紅色色素，加上花生、甘藷等餡料的改變，讓傳統米製品更具多元化與現代感。

紅龜粿選購保存要注意

蔡教授表示，製作紅龜粿必須完全蒸熟，以避免食用生糯米粉而引起不適。此外，民眾在選購紅龜粿時，建議選擇信譽良好的店家、注意存放溫度和環境，及留意外包裝標示，避免發生食品安全疑慮。

在保存上，蔡教授建議，可存放於密封容器中，放置於室溫下的陰涼處，避免

陽光直射和潮濕環境。判斷紅龜粿新鮮的方法，包括觀察外觀和氣味，新鮮的紅龜粿外皮應有彈性，沒有乾裂或變色現象，內餡保持濕潤，沒有異味。

食藥署也提醒，適當保存紅龜粿、檢查外觀及氣味，可幫助判斷紅龜粿的新鮮程度，確保其品質和口感，才能讓您吃的安心。

文字撰寫 | 遠見編輯群

中元普渡到，五大提醒要做到！

中元節為我國重要的傳統節日，許多廟宇、公司行號、家庭都會在農曆7月採買或製作各式供品準備中元普渡。然而，中元時節正值盛夏，高溫環境易使細菌快速滋長，一不小心就會讓供品腐壞變質，不僅祭祀的心意「走味」，更可能引發食品中毒！為了確保食品安全衛生，食藥署提供五個小撇步：

- (1)**精選食材**：選購食材時需留意其新鮮程度，避免購買已過期或品質有問題的食材。尤其是海鮮與肉類，建議當日向信譽良好的商家購買，或是選購包裝完整、有清楚標示、保存環境良好的食材，以確保食品安全。
- (2)**嚴格清潔**：食材要澈底清洗，尤其是蔬菜和水果，使用流動水清洗數次，也可搭配刷子刷洗，可有效去除蔬果表面可能的農藥殘留和微生物。

- (3)**仔細烹煮**：烹飪前，應先檢查食材是否有異味、異色或者異常變質的跡象，如有任何問題，應立即丟棄。烹煮食材時，要確保煮熟煮透，特別是肉類和海鮮，以預防食品中毒。
- (4)**避免交叉污染**：在準備及烹調食品時，例如生、熟食應分開儲存和處理，避免用同一個砧板、器具處理，或在同一個區域同時處理生食和熟食，以避免交叉污染情形發生。
- (5)**適當保存儘快用畢**：夏季天氣炎熱，儘量避免生鮮食品放置於室溫下太長時間；暫時用不到、但已備好的食材、肉類、海鮮和已烹煮過的食物也應該儘快冷藏或冷凍。而冷藏的剩餘熟食，也要在短時間內趕快食用完畢，以避免細菌孳生和腐敗。