



掌握食安重點，安心享用**草仔粿**

草仔粿是臺灣傳統節慶與民間日常不可或缺糕點之一，常見於清明節或拜拜儀式中，濃濃的草香與Q彈的外皮總讓人一口接一口。除了好吃，對草仔粿的製作方式與保存方法，民眾也要多加注意，才能吃得安心。

草仔粿因獨特的糯米外皮與豐富內餡而深受大眾喜愛，其綠色外皮是以清明時節常見的「鼠麴草」為材料，現今也有人以艾草或青草汁取代。然而，草仔粿屬於高水活性食品，保存不易，若存放不當，可能會導致變質或影響風味。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中國醫藥大學營養學系教授兼健康照護學院徐國強副院長，分享草仔粿的選購與保存技巧，讓消費者在享用美味傳統小吃的同時，也能確保食品安全與最佳口感。

食用注意事項

徐國強副院長表示，草仔粿雖然好吃，但在食用上仍有一些小細節需要注意。首先，由於外皮通常以糯米粉及在來米粉製成，因糯米容易造成腸胃不適或消化困難，腸胃功能較弱或年長者，建議適量食用；另外因草仔粿的碳水化合物含量較

高，糖尿病患者，也應控制攝取量。

保存與加熱技巧

如果當天吃不完，應將草仔粿冷藏於4℃以下，可延長保存1~2天；冷凍則可保存約1週，但必須確保完全冷卻後再放入密封袋中冷凍，避免水氣造成冰晶結塊。復熱方式建議以電鍋蒸熱，約10~15分鐘，使內餡與外皮皆能均勻加熱，維持最佳口感；若以微波爐加熱，建議在粿上蓋濕紙巾，避免外皮乾硬。

選購前必知食安重點

而判斷草仔粿是否新鮮，可從外觀與氣味下手。新鮮草仔粿表面光滑有彈性，無異味、無黏手現象。若發現表面泛白、出水、變硬，甚至出現酸味或發霉，皆為變質跡象，應避免食用。

最後，徐國強副院長提醒，傳統市場與糕餅店常可見販售草仔粿，民眾在選購時，建議挑選信譽良好、販售環境整潔且具完



善保存設備的店家，並留意相關產品標示與製造商資訊。同時，不購買來源不明、

氣味異常或外觀有異的產品，以確保食用安全。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

小心致命「肉毒桿菌」毒素，了解症狀與防護要點

肉毒桿菌為一種絕對厭氧的產孢桿菌，其孢子在自然環境中廣泛存在。肉毒桿菌所產生的毒素是主要致病因子，可引發嚴重的神經性中毒，在細菌性食品中毒致死率中居首位。其主要傳染途徑可分四類：

1. 食因型

食用被肉毒桿菌毒素污染的食物所致，為大多數肉毒桿菌毒素中毒的主要類型。

2. 腸道型

常發生於腸道免疫功能不足或菌叢未健全的人群，食入肉毒桿菌孢子後在腸道內增殖並產生毒素，導致中毒。

3. 創傷型

傷口深處受到肉毒桿菌孢子污染，毒素在傷口內產生，引起中毒，此類多與藥品濫用有關。

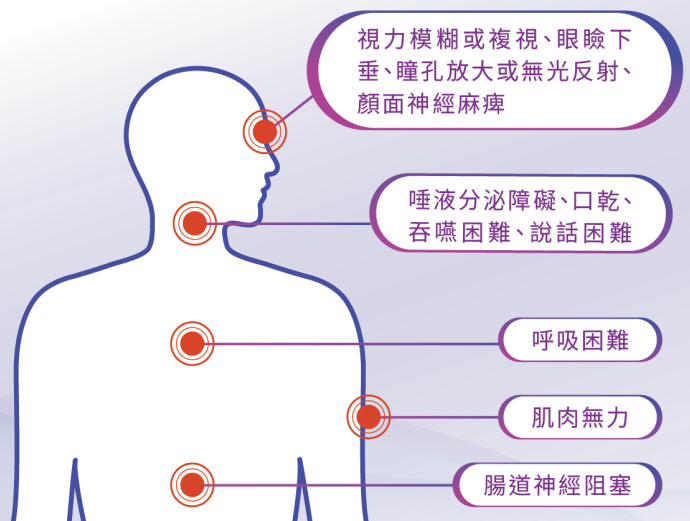
4. 其他型

例如醫美注射肉毒桿菌毒素後引發的中毒。

攝食受肉毒桿菌毒素污染的食品是最為常見的中毒來源。神經性症狀通常在12~36小時內出現，但也有病例在數天後才發病。初期症狀包括疲倦、眩暈、食慾不振、腹瀉、腹痛及嘔吐等，一般數小時內可能自行消退。

中毒症狀、嬰兒風險與防護

肉毒桿菌毒素主要作用於末梢神經，可能出現的症狀包括：視力模糊或複視、眼瞼下垂、瞳孔放大或無光反射、顏面神經麻痺、唾液分泌障礙、口乾、吞嚥及說話困難等，隨後，患者可能出現肌肉無力、腸道神經阻塞、呼吸困難等情況，並出現頭部控制能力喪失、肌肉張力下降及全身性虛弱。病人在大多數情況下仍保持意識清楚，但嚴重者可能因呼吸障礙而死亡，死亡率高達30~60%。一般而言，潛伏期愈短，病情通常愈嚴重。



依據疾病管制署2015至2025年的統計資料，肉毒桿菌毒素中毒確定病例共11例，患者年齡範圍從未滿1歲至70多歲，感染途徑可能各異。其中，有3例為未滿1歲嬰兒，分析其可能的共同風險因素為：