



料理常用的**枸杞**，這樣挑選與保存更放心

枸杞素有「紅寶石」之稱，富含多種維生素與抗氧化成分，是養生食材中的常客。然而，若保存不當，容易受潮變質，影響風味與安全。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凌明沛教授，分享選購枸杞時，如何留意其外觀與來源，並掌握正確的清洗、保存與烹調方式，讓您能安心享受這份自然甜味。

四步驟完整掌握枸杞食用安全

1. 挑選：建議選購包裝完整、有完整標示的產品，避免購買來路不明的散裝品。挑選時，先觀察外觀，品質好的枸杞顏色呈自然橘紅或深紅色，表面略帶光澤但不會過於油亮，顆粒飽滿、乾燥不黏手。其次，聞氣味也能判斷，優質枸杞帶有淡淡果香；若有刺鼻化學味、酸味或霉味，代表可能已變質。

2. 清洗：許多人習慣直接將枸杞丟進湯品或茶飲中，但清洗步驟也不可少。烹調前建議以清水輕輕沖洗兩至三次，避免用力搓洗，以免破壞外皮或流失營養。若泡茶，可先用冷水浸泡五分鐘，再以熱水沖泡。

3. 烹調：枸杞雖能搭配多種藥食兩用中藥材用於藥膳料理，但不宜長時間高溫烹煮，以免營養成分受熱破壞。建議於料理收尾時再加入，如燉湯起鍋前拌入，可保留香氣與甜味。

4. 保存：由於枸杞具有高糖分與高吸濕性，保存稍有不慎就容易受潮發霉。建議開封後應放入密封罐或夾鏈袋中，置於乾燥陰涼處並避免陽光直射，亦可搭配乾燥劑防潮；若放入冰箱冷藏，則應避免頻繁開啟容器，以降低水氣凝結的機會。若需長期保存，可先分裝後再冷凍，取用時僅取所需分量，避免反覆退冰而降低品質。

枸杞的保存期限會受到貯存環境影響，一般而言在乾燥、密封、避光等條件良好的常溫下可保存數個月；若冷藏或冷凍，時間則可更長。但仍建議視實際存放狀況與外觀氣味判斷是否適合食用。



枸杞常被視為日常料理的加分食材，但再好的食材也需搭配正確的選購與保存方式，才能安心享用。若能在每個環節

多加留意，這份紅寶石般的食材，就能為料理帶來自然的好風味。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群

即食冷凍食品 聰明購，挑選秘訣報你知

隨 經濟發展及社會變遷，國人飲食習慣逐漸改變，更加注重便利性 & 多樣化，因此即食冷凍食品產業蓬勃發展，消費者只需將冷凍食品進行復熱，即可輕鬆享用。

冷凍食品雖然能有效保存食品的營養成分，但若貯存或運輸過程中未能維持適當的低溫環境，微生物仍可利用食品中營養成分生長繁殖，進而造成食品腐敗，甚至引起食品中毒。國際間曾發生多起冷凍食品受李斯特菌或沙門氏桿菌等微生物污染的案例，顯示製造商在製程、貯存及運輸中，溫度管理的重要性。

食藥署教您 怎麼挑選及保存冷凍食品

向信譽良好的店家購買

留意店家的環境衛生及產品保存情形，並選擇優良業者的產品，才能讓您吃得安心又健康。

購買時注意保存溫度及產品外觀

建議觀察賣場冷凍櫃的溫度是否維持在-18°C以下，並留意冷凍櫃是否過度結霜情形；若出現過度結霜，可能表示冰箱門未關緊，或是溫度不夠穩定。同時，也應確認包裝完整且嚴實、無變形，內容物顏色正常且無異味。

購買後注意低溫保存

建議購買時自備保冷袋，避免溫度劇烈波動；返家後儘速貯存於冷凍庫中。此外，要留意產品的有效日期，並於期限內食用完畢。

貯存容積7分滿

冷凍食品的貯存環境應維持良好循環冷空氣循環，不要將冰箱塞得太滿，且擺放時避免阻擋出風口，以免影響冷空氣流通。

透過以上選購與保存秘訣，消費者將能更聰明地享受冷凍食品的便利，同時確保飲食安全。