



藥物食品安全週報



2026年6月12日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1082 期

聰明選、安心吃 端午佳節必備的粽子食安守則

隨著農曆五月的腳步接近，空氣中是不是已經開始飄散著淡淡的粽葉香呢？在與家人團聚、划龍舟、掛艾草，以及「吃粽子」的重要節日裡，食品安全絕對不能馬虎。現在就來看看，製作或選購粽子時有哪些地方需要特別留意，一起準備歡度平安端午吧！



鹼粽Q彈又晶透 秘密原來在這裡！

端午時節天氣炎熱，冰冰涼涼、口感Q彈的鹼粽，是很多人的節慶首選。

金黃剔透又彈潤的鹼粽到底是怎麼製作出來的呢？



為了讓糯米中的澱粉「糊化」，必須加入鹼粉或鹼水等食品添加物，才能改變澱粉顆粒的結構，使米粒蒸煮後轉變為半透明的果凍狀，而且食用時不會沾黏粽葉。

享用美味要兼顧安心與安全！鹼粉或鹼水，必須選用符合我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定的品項，例如「三偏磷酸鈉」、「碳酸鉀」或「碳酸鈉」，不可以使用硼砂（俗稱「冰西」）或任何不符合規範、來路不明的化學物質。

使用這些鹼性物質時也要注意安全，避免直接與皮膚接觸，並保存在小朋友不易取得處。



■ 食品添加物的使用規範



一顆美味的粽子除了米飯本身，裡頭的配料更是不可或缺，像是香噴噴的蝦米及脆口的蘿蔔乾（菜脯）。為了讓這些配料能保存更久，或提升產品風味，業者可以依「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」的規定，在核准範圍內使用食品添加物，並符合相關限量規定及使用限制。



提醒業者，選用標示有「食品添加物」字樣及「產品登錄碼」的產品，才能製作出安心又安全的美食哦！

■ 食品添加物管理，從科學到風險評估

而這些「限量標準」是如何訂定的呢？其實，每一項法規背後都有嚴謹的科學數據支持，「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」的訂定也不例外。不但參考了經過長期科學實驗才能發布的動物安全性試驗資料、其他先進國家的管理經驗與法規、食品添加物的理化特性與使用必要性，最重要的是，還配合國人飲食習慣調查資料進行風險評估，才能在確保民眾健康安全的前提下，訂出最符合我國現況的規定。

食藥署與您站在同一陣線，從制定法規標準到市場稽查，層層把關，讓我們一起享受一個美味又安心的端午佳節吧！

居家食材管理術， 食品開封保存要領

不少民眾認為，食品只要還沒超過「有效日期」就能安心食用。事實上，食品包裝上標示的有效日期，是業者在適合該食品保存的儲存條件下，評估產品可維持品質的最終期限。當食品一旦開封，因為分量太大反覆解凍再冷凍，以致品質劣變；或是因為接觸環境空氣中的微生物卻沒有在適當的溫度保存，加速微生物繁殖，以致腐敗。所以不能只看保存期限，也要好好保存食品。