



藥物食品安全週報



2026年7月17日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1087 期

蓮子也會藏真菌毒素危機？ 掌握防霉保存6重點

真菌毒素是某些特定黴菌在生長過程中產生的毒性代謝物。世界衛生組織研究指出，長期經飲食攝入真菌毒素，可能對人類健康造成不同程度的危害。而黴菌廣泛存在於環境中，容易受黴菌污染的食品，消費者應注意保存與食品衛生條件。



蓮子保存不當， 可能增加麴黴菌污染機會

蓮子一旦染有麴黴菌，在臺灣高溫多濕的環境下，麴黴菌會繁殖並可能產生真菌毒素。

蓮子常被用於製作甜品、湯品等料理，是許多家庭喜愛的食材。但它也是容易受真菌毒素污染的食材。因此，從選購蓮子到保存的各個環節，都不可輕忽溫度、濕度的管控。

掌握選購與保存原則，守護食品安全

為幫助民眾掌握蓮子的選購及保存重點，食品藥物管理署整理出「蓮子防霉6重點」，讓大家在日常生活中也能輕鬆做好食品安全把關：



01. 要完整

選擇完整包裝及外觀完整的蓮子產品。



02. 看外觀

正常蓮子顏色均勻，如出現黑點、斑點或顏色不自然、變深，則已有變質風險，應避免選購。



03. 要陰涼

蓮子應存放於陰涼乾燥處，避免放置於高溫潮濕環境中。

04. 要密封

應盡快食用完畢，未使用完的蓮子建議以密封容器保存，並放入冰箱冷藏或冷凍，以降低受潮及黴菌孳生的機會。

05. 勤檢查

定期檢查蓮子是否有過期、受潮、結塊、氣味異常、發霉、腐敗等情形。

06. 有異常即丟棄

即使只有部分蓮子發霉，黴菌菌絲也可能已伸展至其他部位，清洗、切除或剔除發霉部分，未必能完全去除污染。倘發現蓮子出現發霉、腐敗異味、變色或已超過保存期限，應立即丟棄，切勿再食用。

此外，民眾選購蓮子產品時，除了選擇信譽良好的品牌外，也應養成「適量購買、儘早食用」的習慣，避免貯放。購買後若須保存，應定期檢查食品狀態，一旦發現異常，應立即處理，切勿抱持僥倖心理。

食品安全不僅仰賴政府把關，也需要民眾從日常生活中落實正確觀念。透過正確的選購與保存方式，可降低真菌毒素污染的機會，讓家人吃得更安心。選對、存好、勤檢查，是守護健康的不二法門。

“隔餐飯菜 暗藏風險，仙人掌桿菌 來攪局

忙 碌生活中，不少人習慣把沒吃完的炒飯、炒麵、便當或配菜放進冰箱，隔天再加熱食用，既省錢又能避免浪費。不過您知道嗎？有些隔餐飯菜如果保存不當，可能暗藏細菌危機，其中常見的就是「仙人掌桿菌」！