日日知識庫
歡迎訂閱電子報
藥物食品安全週報
DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER
2026年9月18日
發行人：姜至剛
第 1096 期

中秋團聚安心吃
選購、保存、烤肉有原則

微風徐徐、炭香四溢，與親朋好友圍坐吃月餅、文旦與烤肉的中秋佳節即將到來。
選購應景食品是歡慶佳節的重要一環，在採買時，
除了注意食品是否新鮮，也要留意產品標示、包裝完整性及保存方式；
烤肉時也有許多小撇步要注意，才能烤得安心，吃得更放心。
今年中秋，從選購到料理都做好食品安全把關，讓歡聚時刻的幸福安心加倍！

避開採購地雷！安心購買4撇步

面對賣場、市場上琳瑯滿目的月餅、肉品、海鮮等中秋應景食品，該怎麼挑才不踩雷？出門採買前，先把以下關鍵原則記在心裡：



1.選擇信譽良好商家
優先選擇有信譽、口碑良好的店家或品牌購買。



2.確認食品標示完整
購買包裝食品前應仔細查看包裝上的食品標示，包括品名、內容物與食品添加物名稱、數量、原產地、有效日期、製造商或負責廠商資訊、營養標示，以及過敏原等其他應標示事項。



3.檢查包裝是否完好
包裝食品應選擇包裝完整、無破損的產品。若發現罐頭有凹陷、膨脹，或包裝出現破損、滲漏等情形，切勿購買。



4.留意色澤與氣味正常
避免購買顏色過於鮮豔、異常白皙，或有異味、外觀變質的食品，這表示食品可能經過不當加工、已經變質或保存不當。

挑選散裝肉品小提醒

在有公司登記或商業登記的超市或賣場等販售場所販賣的散裝肉品，店家也會以懸掛、立(插)牌或張貼等明顯方式標示品名及原產地(國)的資訊，讓民眾作為選購的參考。

妥善保存，避免交叉污染

中秋應景食品採買回來後，也要注意食材的儲存與保鮮，適當冷藏或冷凍保存，並避免交互污染，如生食與熟食應分開存放；食材在食用或料理前應以水澈底清洗乾淨及充分加熱後再食用，避免有害微生物危害，謹守「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度」的五要原則。

中秋烤肉，掌握4原則吃得更安心

中秋佳節許多人喜歡與親朋好友團聚烤肉，但煙燻燒烤的過程中，可能產生致癌物質「多環芳香族碳氫化合物」，想要烤得安心、吃得放心應注意以下重點：

1.烤肉宜選擇通風良好的場所，避免吸入過多煙霧。

2.應等待炭火溫度穩定、不再冒煙時，再進行食材燒烤，減少食材接觸燃燒煙霧的機會。

3.容易出油或出水的食材，建議先以鋁箔紙包覆或適當阻隔後再燒烤，減少油脂或水分滴落燃料上所產生的煙霧。

4.較難熟的食材，建議先經烹調（如蒸熟）後再進行燒烤，以縮短燒烤時間，也能避免食材燒焦。

中秋佳節與親朋好友團聚享用美食時，從食材選購、保存到烹調，每一個環節都多一分留意，就能多一分安心。享受美味之餘，也別忘了兼顧食品衛生安全與飲食均衡，就能歡度健康又愉快的中秋佳節。

