日日知識庫
藥物食品安全週報
歡迎訂閱電子報
DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER
2026年9月25日
發行人：姜至剛
第 1097 期

拜拜後的麻糬怎麼保存？

重點一次看



麻糬是許多人拜拜時常見的供品，Q彈柔軟、口味多樣，從花生、紅豆到芝麻，各有不同風味。拜拜過後，這些麻糬往往成為一家人共享的點心，但也常讓人疑問：麻糬需要冷藏保存嗎？在室溫下放了一段時間的麻糬，還能食用嗎？會不會已經敗壞了呢？

其實，麻糬外皮以糯米製成，水分含量較高，不同內餡的原料特性也各有差異，從保存方式到食用時機，都有一些細節值得留意。只要掌握幾個簡單原則，不論是剛買回來，或是拜拜後的供品，都能兼顧口感與品質。

食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請國立宜蘭大學食品科學系陳輝煌終身特聘教授，分享麻糬的保存與食用重點。



麻糬水分高，室溫久放恐增加敗壞風險

陳輝煌教授表示，麻糬主要由糯米製成，具有高黏性與高水分特性，因此容易受到溫度與濕度影響。若長時間放在室溫環境，尤其臺灣夏季高溫潮濕時，容易孳生微生物，增加腐敗與發霉的機會；但若直接冷藏，又可能因澱粉老化而變硬，失去原本Q彈口感。

內餡也會影響麻糬的存放



花生和芝麻餡

油脂含量較高，放置過久可能出現油耗味。



紅豆餡

含糖且水分較多，較容易因微生物繁殖而變質。



挑選麻糬時，留意外觀與保存資訊

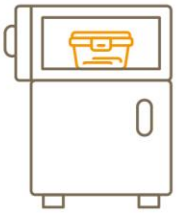
在挑選麻糬時，陳輝煌教授建議，應注意外觀是否完整以及表面是否過度出水或黏膩。一般而言，新鮮麻糬通常外皮柔軟、有彈性，不會有明顯裂痕或異味。若是包裝產品，也應留意保存期限與保存條件，避免購買長時間暴露在高溫環境中的商品。

依照食用時間，選擇適合的保存方式

至於保存方式，陳輝煌教授表示，許多人習慣將麻糬直接放入冰箱冷藏，結果隔天變得又硬又乾，主要是因為低溫會加速糯米澱粉老化。

若預計當天或隔天食用完畢，可密封後放置於乾淨陰涼處，並避免陽光直射及潮濕環境。



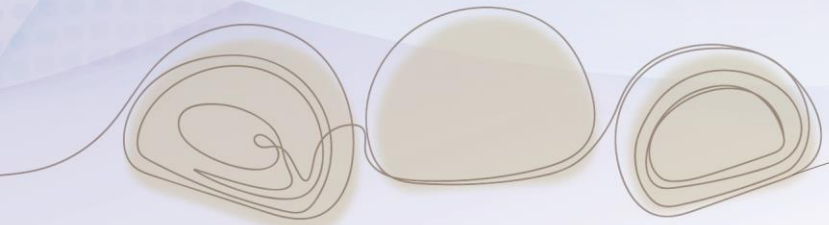


若需保存兩至三天以上，則建議直接冷凍，食用前再於室溫退冰，或稍微加熱回溫，較能恢復柔軟口感。

陳輝煌教授小提醒



- 雖然冷藏可延緩微生物生長，但容易影響口感，因此並非較理想的長期保存方式。
- 食用前應先觀察麻糬狀態，若出現發酸、異味、表面出水嚴重、發黏，甚至有霉點情形，則不建議再食用。
- 部分民眾認為只要把發霉部分去除即可繼續吃，但其實黴菌可能早已擴散至內部，因此發現發霉時，仍應整份丟棄，以確保食用安全。



文字撰寫｜遠見50+編輯群