

健康快遞

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

肉品冷凍解凍小心機 安全美味不打折

冷凍保存與解凍肉品看似簡單卻有大學問。食品藥物管理署（下稱食藥署）請臺灣海洋大學食品科學系劉修銘助理教授，分享避免肉品細菌孳生的安全存取秘訣。

現代人為了方便保存食材，常將肉品冷凍儲存。然而，冷凍與解凍肉品若操作不當，可能導致微生物生長。許多人以為冷凍保存即可完全避免細菌生長的風險，但事實上，冷凍只能暫時抑制細菌活性，並不能將其殺死。一旦肉品解凍，溫度回升至適合細菌繁殖的7°C～60°C危險溫度帶，細菌便可能迅速孳生。特別是像沙門氏桿菌、大腸桿菌等常見致病菌，更容易在解凍過程中孳生，若肉品反覆冷凍與解凍，甚至可能造成肉質變化與污染風險累積，增加食品中毒的可能。

安全解凍這樣做 避免細菌孳生的3種方法

劉修銘助理教授表示，解凍肉品應採取安全、衛生的方式。最推薦的方法是將冷凍肉品放置於冰箱冷藏室，讓其在低溫環境下緩慢解凍，這樣可有效控制細菌增長速度，確保肉品解凍後仍保有較佳的衛生狀態。當需要快速解凍時，可將密封包裝之肉品浸泡於冷水中，並每30分鐘更換一次水，或採用緩慢流動之冷水解凍。

此作法可避免肉品暴露於高溫環境，同時提升熱交換效率，並藉由縮短其處於危險溫度帶的時間，降低細菌孳生的風險。使用微波爐解凍雖然快速，但因加熱不均，部分區域可能過熱

或仍未完全解凍，建議使用後立即烹調，不應再冷藏或長時間放置。最不建議將肉品直接置於室溫下解凍，尤其是放置數小時以上，因為外層雖然已解凍，但內部仍冰凍，導致外層長時間暴露於危險溫度帶，為細菌提供孳生機會。

肉品變質怎麼看 顏色、氣味、觸感一次判斷

除了正確解凍方式，學會辨識肉品是否變質也是保障食安的關鍵。新鮮肉品應具有自然的紅潤或粉色外觀，若發現肉色暗沉，有可能為劣變的徵兆。氣味亦可搭配作為判斷依據，新鮮肉品應無明顯異味，若聞起來有酸味、腥臭或其他刺鼻氣味，就表示肉品可能已腐敗。

此外，肉品表面若出現黏稠液體或異常濕滑感，也可能是細菌孳生的結果，應立即丟棄，避免誤食造成腸胃不適或食品中毒。對於已冷凍過的肉品，若在解凍後出現大量血水滲出、肉質鬆散或口感異常，也要特別留意其是否已經劣變。

劉修銘助理教授提醒，除了注意肉品保存方式，也要學會觀察肉品狀態，避免食用可能變質的食材，降低食品中毒的風險。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第1028期）



魚貨保存要注意 小心組織胺來找碴

您是否曾經大啖海鮮後，出現臉部或口腔泛紅、腫脹，皮膚搔癢、紅腫，甚至出現蕁麻疹等類似急性過敏的症狀？若您不是本身對食物過敏，那麼，您可能是吃下含「組織胺」的食品而導致食品中毒。

組織胺怎麼來？

組織胺原本就可能少量存在於海鮮、煙燻肉品

或發酵食品中，但若保存不當時，其中的組胺酸（Histidine）會被微生物分解，轉化為大量組織胺。特別像是鯖魚、鮪魚、鰹魚等富含組胺酸的魚種，在常溫下放置太久，組織胺含量就會快速上升。更麻煩的是，組織胺無色無味，無法透過外觀或氣味辨識，即使高溫烹調也無法去除，再加上各種的調味下，組織胺中毒的風險可能更難察覺。

組織胺中毒的症狀通常在食用後數分鐘到 4 個小時內發作，常見反應包含：臉部與口腔泛紅、皮膚搔癢、蕁麻疹、噁心嘔吐、腹痛腹瀉、呼吸困難或臉麻等神經系統症狀，這些症狀與食物過敏類似，但與體質是否過敏無關，民眾應特別注意。

預防勝於治療，避免魚肉產生組織胺，記得選購新鮮且品質優良的海鮮產品及低溫保存，並牢記以下原則：

1. 魚類捕獲後，應於良好衛生條件下迅速冷藏及冷凍。
2. 食品業者在加工時，應使用新鮮的原料，並在低溫條件下處理。
3. 購買魚類後儘速食用；若無法立即烹調，應以冷藏或冷凍方式保存。
4. 解凍時以低溫方式進行（如放冷藏室），避免反覆退冰再冷凍。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1040 期）

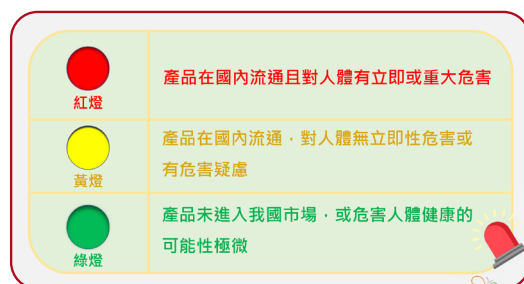
進口食品怎麼挑 源頭把關 3 步驟

全球貿易的發展，促進了各國食品之間的輸銷與流通，不論是準備踏入輸入食品業務或已有輸入食品實績的人，都負有把關責任，透過 3 步驟從源頭做起，保障輸入食品之品質、衛生與安全。

步驟 1：看不合格食品資訊 聰明輸入不踩雷

在選擇要輸入的食品前，先來看看食藥署的「消

費者紅綠燈 - 國際食品」及「邊境檢驗不符合食品資訊查詢」專區，當中分別公布國際食品警訊監測資訊及輸臺食品不合格案件，可掌握各類食品發生不合格原因，要求供應商加強注意符合食品安全衛生管理法（下稱食安法）之相關規範。若不確定其風險，就應避免輸入相關產品，以免重蹈覆轍。



透過「消費者紅綠燈」，留意國際食品警訊。

步驟 2：依法申請輸入查驗 查驗通過再販售

從食藥署的「食品法規查詢」，可查到有關食安法訂定之食品衛生標準與規範、產品標示等要求。輸入食品前，應了解產品應符合之食安法及相關法規，並確保產品符合我國規定；另透過食藥署「邊境查驗專區」，可事先確認輸入食品時應檢附之證明文件種類，業者並依食安法第 30 條，於食品輸入時向食藥署申請輸入查驗，切記只有經過查驗符合規定的產品才能進到國內市場喔！

步驟 3：持續精進自主管理 食用安全好把關

透過輸入、製造、販售等各階段之業者採取的自主管理措施，可提升消費者食用安全。而對於輸入食品業者，應完成食品業者登錄、建立產品追溯追蹤、執行食安監測與檢驗，及投保產品責任保險等食安法明定之要求，業者可報名衛生機關開辦的課程，或善用食藥署「食品輸入業者自主管理專區」資源，精進並強健自身對食品之衛生安全管理，共同為食品安全把關。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1028 期）