

當餐桌的風浪亮起紅燈 選對油品不將就

整理／公關部 資料來源／行政院全球資訊網、衛福部食藥署

日常生活的優雅與從容，往往定錨於我們對生活細節的把關。2026 年盛夏，一場關於日常烹調油品的食安風波，悄然拉響了現代家庭的健康警報。面對環境中難以預期的變數，聰明的管理者從不盲目恐慌，而是選擇看懂趨勢背後的數據與邏輯。本期焦點專題將帶領讀者卸下焦慮，將最新法規重組，實踐餐桌選品，為自己與珍視的家人，架設起一道防禦防火牆。

從一瓶油的風波 看懂守護家人的新防禦數字

政策風向球：中聯油脂案引發的制度重組

食品安全向來是精緻生活與現代家庭最核心的隱形防線。2026 年 7 月，隨著市場上爆發知名油品「中聯油脂苯駢芘超標案」，再次將大眾的目光聚焦於每日不可或缺或的烹調細節。在此次事件中，業者在檢測出環境有害物質「苯駢芘」超標後，未能即時履行通報責任，導致問題產品流入多個商用與家庭通路，最終引發全台預防性下架的風波。

過去的食安管理模式，在原料管理、製程監控、異常通報、品質管理及資訊整合等面向仍有不足，往往流於「市場事件發生、廠商被動通報、主管機關後端稽查」的滯後循環，這讓處於資訊末端的消費者承擔了最高的機會成本。為了徹底打破此一盲點，政府在最新的修法草案中，修法方向包括強化異常通報機制、完善預防性下架制度、建立更完整的食品追溯管理、提升業者自主檢驗責

任，以及加強資訊公開與消費者權益保障。透過制度，保障消費者權益及健康。

第三方檢驗「強制即時通報」：杜絕隱匿的死角

過去，企業委託外部檢驗機構進行產品檢測，報告所有權屬於企業，若發現異常，業者往往擁有解讀與處置的時間差，這也成了中聯油事件得以隱匿的制度死角。新制將立法明確規範「外部第三方檢驗機構」的法律責任。未來凡受託抽樣或驗出重大食安指標、一級致癌物異常時，檢驗機構依法必須「即時、主動」通報主管機關，不再允許等待廠商授權。這項變革將確保數據的真實與高流動性，讓隱匿行為在法規的降維打擊下無所遁形。

外食族的精準防禦：連鎖餐飲強制設置「食品技師」

除了針對源頭油廠的修法外，政府更將防護網延伸至



圖片由 AI 生成

現代人最常接觸的外食餐桌。自 2026 年 7 月起，主管機關同步落實全新鐵律：凡採用同一市招名稱、直營或加盟合計達 3 家以上之連鎖餐飲門市（如現代中產階級高頻率接觸的連鎖速食、精品火鍋、精緻早午餐等），總部必須強制設置「專門職業食品技師」負責現場與供應鏈的食安把關。這項政策透過拉高連鎖企業的法律責任與管理成本，強迫市場進行良性的體質轉型，讓民眾在外用餐時，也能擁有一道專業的防禦防線。

回歸食材本身的純淨好油 深海帝王的無油煙美學 與不將就的生活修行

減法美學：加工油危機下的替代思維

當市售加工烹調油品頻頻亮紅燈，該如何挑選安全無虞的油品、食品以及吃的安心，？與其在過度加工、充滿不確定性的油品市場中盲目涉險，不如精簡烹調步驟，將目光轉向食材本身自帶的優質天然油脂。而在眾多優質原態食材中，富含天然精華的「深海魚帝王」鮭魚，自然成為現代菁英餐桌上最體面且安心的首選。

中聯油脂案中所超標的「苯駢芘（BaP）」，屬於一

級致癌物，多存在於過度高溫、反覆精煉或遭受環境污染的加工油中。想要避開這些加工過程中的隱形傷害，最優雅的解方就是實行「原食烹調」與「防禦性選品」。

善用食材自帶的「優質油脂福利」

頂級的冷藏鮭魚，本身就富含極高含量的天然 Omega-3 脂肪酸（EPA 與 DHA），這對高壓生活下的菁英族群而言，是極佳的心血管與腦部微量元素滋養。在烹調鮭魚時，現代精緻廚房提倡「完全不額外添加任何市售加工油」的減法美學。

直接將魚肉置於鍋中，利用加熱時魚體自然釋出的天然魚油進行慢煎。當表皮呈現細緻的金黃酥脆，內裡依舊保持粉嫩多汁時，Omega-3 的活性不僅能被完美保留，更在物理底層邏輯上，將加工油品的食安踩雷風險直接降為零。用食材本身的好油，煎出最純粹的健康，這才是真正的高規格照護。

建立生活的不將就主導權

從去年的冷鏈物流追溯、外送平台嚴管，到今年因應中聯油事件而祭出的「第三方強制通報修法」，台灣的食安環境正朝向更全面的大數據與透明化轉型。做為理

性的消費者與風險規劃者，我們無法完全預測大環境中投機商人的不合規行為，但我們可以選擇看懂法規數字、認明官方的溯源標章，並用最嚴謹、不妥協的態度去挑選天然原態的食材。在生活的賽道上，唯有比政策走得更前瞻、對生活細節絕不將就，我們才能在一波波食安巨浪或時代變革中，體面、優雅且無比安心地守護自己與珍視之人的長青健康。🌿

天然油脂圖鑑

來自大自然的優質油脂來源
——吃對好油，為健康加分——

鮭魚
深海的優質 Omega-3

酪梨
植物界的奶油

橄欖
地中海的黃金之油

堅果
天然堅果的好油

亞麻籽
植物性 Omega-3 冠軍

奇亞籽
超級食物的好油脂

主要油脂
Omega-3 脂肪酸 (EPA & DHA)

主要油脂
單元不飽和脂肪酸 (油酸)

主要油脂
單元不飽和脂肪酸 (油酸、亞麻油酸)

主要油脂
Omega-3 脂肪酸 (ALA)

主要油脂
Omega-3 脂肪酸 (ALA)

適合料理
清蒸、清蒸、烤、低溫烹調最合適

適合料理
油炸、沙拉、煎炒、中高溫烹調最合適

適合料理
油炸、沙拉、低溫烹調、建議不高溫煎炸

適合料理
直接食用、拌沙拉、製作堅果醬

適合料理
加入優格、燕麥、沙拉、果汁或打成粉

適合料理
加入飲品、優格、布丁或沙拉

健康優勢
有助於心血管健康、降低血脂、提升腦部功能

健康優勢
有助於降低壞膽固醇、維持心血管健康、富含維生素 E

健康優勢
有助於降低壞膽固醇、抗氧化、提升腦部健康

健康優勢
有助於降低壞膽固醇、穩定血糖、增加飽足感、促進心臟健康

健康優勢
有助於心血管健康、抗發炎、促進腸道蠕動、調節生理機能

健康優勢
有助於心血管健康、穩定血糖、促進腸道蠕動、增加飽足感

營養重點
天然魚油含量豐富，是優質脂肪的絕佳來源。

營養重點
耐高溫、穩定性高，是全方位的健康好油。

營養重點
特級初榨橄欖油保留豐富多酚與維生素，營養價值高。

營養重點
含維生素 E、鎂、鈣等礦物質，營養密度高。

營養重點
ALA 為植物性 Omega-3，建議搭配均衡飲食攝取。

營養重點
適水膨脹可增加飽足感，富含膳食纖維與抗氧化物。

聰明用油小提醒

- 油質雖然重要，但仍需「適量」攝取。
- 選擇健康型食物，減少過度加工。
- 烹調時避免長時間高溫油炸，減少油煙氧化。
- 均衡飲食搭配蔬果、全穀雜糧，才能吃出健康。

沒有最好的油，只有最適合的選擇與烹調方式。
讓每一餐都成為守護健康的起點。

資料來源

- 衛生福利部國民健康署，每日飲食指南手冊 (2022)
- 衛生福利部食品藥物管理署 (TFDA)，食品相關標示規定與食油標示規範
- American Heart Association (AHA) - Use the Right Kind of Fat for Your Heart
- Harvard T.H. Chan School of Public Health - The Nutrition Source