

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《61》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴冠菁 黃詩瑩(新竹分院)

第六十一期《中華民國九十七年二月十五日出版》

食品選購技巧

行政院消保會公布的 2006 年度十大消費新聞中，黑心食品事件占了一半。市面上食品的種類琳瑯滿目，令人眼花撩亂，該如何購買新鮮安全的食品呢？生鮮食材是實際看得到、摸得到，而包裝食品只能從外包裝了解內容物、製造日期...等資料，因此選購時的注意事項自然不一。

選購生鮮食品時，應選擇有良好信譽的商家，再以『看顏色、聞味道、挑外觀』來判斷新鮮程度。選購包裝食品有三大原則：保存期限內、包裝完整、標示清楚，有政府機關認證的優良食品標誌，如 CAS 優良食品標誌、GMP 食品優良作業規範標誌、優良冷凍食品標誌等的產品。

了解選購食品的注意事項後，選購時仔細挑選，考量冰箱的儲存量、家裡的需要量，再決定採購的數量，以維持食品的新鮮與品質，避免造成浪費喔！



生鮮食品選購要領

生鮮食品採購要領，顏色自然有光澤、形狀正常、無臭味，商家環境乾淨，肉、魚類必須放在冷藏庫保存，不能擺置在室溫下，另外，選購有衛生檢查合格標誌的食品也較能保證安全。

● 蛋類：

生蛋的外殼粗糙，蛋殼完整、乾淨，光照下會透光。搖晃時，蛋的內部沒有搖晃的感覺，打開後蛋黃完整不散開，蛋白濃厚透明。

● 家畜、家禽類：

家畜類，如牛、豬肉的色澤呈粉紅色或鮮紅色，肉質摸起來有彈性、聞起來無腥味、腐臭等異味。

家禽類，如雞、鴨、鵝的等應連皮帶肉，光澤明亮，摸起來肉質結實有彈性，要注意翅膀尖端無發黃、變黑，且不能有血水、粘液及腥臭味。

● 海鮮類：

新鮮的魚肉應有光澤，肉質有彈性，內臟完整，腹部堅實，魚鰓呈現鮮紅或暗紅色，眼睛澄清有光澤，並且突出。

蝦的顏色應有光澤，外殼完整且頭尾保持完整未掉落，頭殼沒有變黑，肉體富有彈性。貝類應選購活的，且外殼完整，一觸碰即緊閉者，相互敲擊聲音清脆似石頭；若相互敲擊聲音混濁、悶悶的，就表示已死亡了。



● 蔬菜類：

葉菜類，選擇新鮮，形狀正常，菜葉乾爽，無凋萎、發黃、臭味者。

瓜類，表皮完整、堅挺，無受潮、軟化凹陷。選購當季盛產的蔬菜。

● 水果類：



選擇當季水果，且果皮完整，顏色鮮豔，水分充份，成熟度適中，帶有果香，沒有嚴重壓傷碰傷及蟲害。

包裝食品選購要領

● 乳品類：

貼有鮮乳標率章的是正國產鮮乳，冷藏溫度以4-7℃最宜。

● 香腸、臘肉等肉製品類：

不要購買顏色鮮紅、或有褐變或出油現象的肉品。



● 油脂類：

油質澄清，無雜物、泡沫；包裝密封完整，鐵質容器不生鏽。

標示清楚，注意有效日期。

● 罐頭食品：

選購標示說明清楚，外觀沒有膨脹、凹陷、生鏽、破損或汁液的罐頭。

● 糕餅類：

選購時，注意包裝密封完整及成份標示。有很多糕餅添加植物奶油、氫化油、酥油、動物油等的反式脂肪或飽和脂肪，這些油脂攝取過多會提高罹患動脈阻塞、硬化等心血管疾病的機率。根據衛生署建議的每日攝取量，成人每日脂肪攝取量不超過 55 公克，飽和脂肪不應超過 18 公克。

營養標示	
每一份量	公克（或毫升）
本包裝含	份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克
其他營養素含量	

飽和脂肪一天不應
超過 18 公克



● 冷凍食品類：

1. 販賣店陳列的冷凍櫃溫度應該於-18℃以下。

2. 包裝需牢固密封。

3. 冷凍食品的凍結狀態堅硬如石，冷凍蔬菜或油炸食品為分散的結凍狀態。

4. 內容物無乾燥或部份發白的情形。

冷凍食品料理 DIY

味噌烤鯛魚

材料：冷凍鯛魚 1 包(2 片)、味噌 2 茶匙、調理米酒 1 茶匙。

作法：

1. 鯛魚 1 片斜切成 4 片的薄片備用。
2. 味噌用料理酒調成泥狀，抹在魚片上醃 30 分鐘。
3. 烤箱預熱 5 分鐘，放入魚片烤 10-15 分鐘，
烤到魚肉變白，味噌呈輕微焦色即可。



營養成分分析(1 人份)：

熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
95	1.5	11	5

注意事項：現在鯛魚片都不再打二氧化碳保持鮮色，顏色多呈暗紅色。

香腸蛋炒飯

材料：飯 2 碗、盒裝香腸 1 條(60 公克)、蛋 2 個、冷凍三色蔬菜 1/2 杯、小白菜 100 公克、蔥末 1 湯匙、蒜末 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、沙拉油 1 湯匙。

作法：

1. 香腸蒸熟，切丁。蛋打勻備用，小白菜切段。
2. 熱油 1 湯匙，蛋炒熟，再加入冷凍三色蔬菜、蔥末、蒜末、飯、小白菜、鹽和香腸炒勻即可。



營養成分分析(1 人份)：

熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)
576	69	30	20