



健康大臺中



1

103.01

<GPN>4810002219

發行人：黃美娜 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

在餐桌上看見 新世界

在地食材好安心



圖片：臺中長榮桂冠酒店

「民以食為天」是句人人朗朗上口的話，其出處是來自《漢書·酈食其傳》，意思是人民以糧食為自己生活所繫。人活著每天都要吃東西，但要享用餐桌上的美食之外，如何吃得健康、吃得安心？更是重要！本次月刊以「從農場到餐桌」(From Farm To Table)的管理理念為主軸，除介紹如何選購、保存、製備及烹煮食物外，更貼心地提供「食在安心」的外食地點！希望新的一年，我們能擺脫去年食安的陰霾，盡心享受美食佳餚。

吃在地、食當季，縮短食物里程



食物皆來自大自然，其從農場經過篩選、加工、包裝、運送，最後送到餐桌上的時間愈短愈新鮮，1990年英國的Andrea Paxton就提出食物一連串的運送過程，稱之為「食物里程」(Food Miles)，里程愈長，表示食物的運送過程，一路上交通工具所消耗的汽油及產生的二氧化碳愈多，除增加對環境的衝擊外，食物本身的新鮮度、風味與營養價值也隨之降低。因此，消費者應該要有聰明的選擇。也就是人人都能有「縮短食物里程」的概念，也更能夠在選購食物時有所參考，讓送上餐桌的食物更為新鮮！

除了吃在地之外，「食當季」也應是民衆選購食物的重要思維。因此我們也鼓勵向「當地」的農場購買「當季」的食物，增加農民的產能，也增加食物的營養價值！





年節食材選購小秘訣

該如何選購食材？衛生局提醒您採買時一定要先看外包裝標示，一般可分為散裝或完整包裝2種標示，須標示事項如下：

- 一、散裝食品是指沒有完整包裝，或無任何包裝之食品，無論是生鮮蔬果、肉品或加工食品，都屬之，應有「品名」及「原產地（國）」等2項標示。
- 二、完整包裝食品是指外包裝完整且有標示「品名」、「內容物名稱」、「淨重容量或數量」、「製造廠商與國內負責廠商名稱、電話號碼及地址」、「原產地（國）」、「有效日期」、「營養標示」等項目。

範例如下：

品名：○○巧克力
 成份：可可塊、砂糖、可可奶油、香草香料
 重量：100公克
 保存期限：15個月
 有效期限：2014/12/31（西元/年/月/日）
 保存方法：請避免日光直接照射或高溫，開啓後如未能食用完畢，請將包裝密封，以確保產品的新鮮美味。
 製造商：◎商食品股份有限公司
 地址：○○市○○區○○路○○○號
 進口商：◎◎食品股份有限公司
 地址：○○市○○區○○路○○○號
 消費者服務專線：0800-000000
 原產地（國）：○○○○○

營養標示

每1份含量100公克

本包裝約含1份

每份

熱量	500大卡
蛋白質	8公克
脂肪	40公克
飽和脂肪酸	10公克
反式脂肪酸	0公克
碳水化合物	33公克
鈉	50毫克

完善保存 學問大 冰箱收納要做好

食材採購回來後，如何保存？一般依原物料的性質可分為常溫、冷藏（0-7°C）及冷凍（-18°C）三種保存溫度，應注意下列3點：

- 1、須個別覆蓋完全（使用食品級容器盛裝，鋁盆、鋁罐、非食品級塑膠袋等不宜用來直接盛裝食品），並將熟食擺在冷藏室最上層。
- 2、開封的罐頭類食品最好能一次全部用掉，有剩餘要將內容物轉移至乾淨、加蓋容器內冷藏保存，標示日期並儘早用畢。
- 3、妥善包裝並分類冷凍或冷藏，且解凍後應立即烹煮，並依先進先出原則使用，否則容易影響菜餚的香味。

正確解凍4方法

- 1、於冷藏溫度（<5°C）解凍。
- 2、冷凍品置於 21°C以下流水解凍，並確定包裝袋密封完整。
- 3、可使用微波爐解凍，體積過大者不適合以微波解凍。
- 4、有些冷凍食品可不必要經過解凍的過程，直接烹煮即可。如冷凍雞塊、薯條、冷凍漢堡。



健康少油 新張

營養師陳素慧



隨著國人飲食西化，油脂與總熱量攝取已超過每人每日需要量，飲食口味偏重，纖維攝取減少，加上工作繁忙無暇運動，肥胖人口益增，「代謝症候群」逐漸成為慢性病之隱憂。過了個年，常因未能克制食慾而體重暴增，本局介紹三道應景又不失年菜氣氛的傳統料理，藉由「小撇步」降低菜餚含油量及含鈉量，希望帶給大家新享受，健健康康快樂慶團圓喔！

閩南地區首席經典名菜



百寶佛跳牆

材料：1、新鮮雞骨
2、大白菜、芋頭（預蒸）、雞腿丁少量（去皮預蒸）、鵪鶉蛋、軟骨丁少量（川燙）、栗子、香菇、杏鮑菇、山藥、白蘿蔔、凍豆腐、紹興酒、蠔油少量

做法：材料1提煉高湯去油 加入材料2熬煮→成品

小撇步：新鮮雞骨提煉高湯是鮮味的來源喔！

紹興醉蝦

材料：1、白蝦（滾水川燙後快速冰鎮）
2、紅棗、枸杞、當歸、紹興酒、米酒、調味料

做法：材料1加入材料2 急凍保鮮待熟蝦入味後即可食用 →成品

小撇步：新鮮白蝦經滾水川燙，另以冰水快速冰鎮，保留鮮蝦Q彈口感祕訣喔！

令人陶醉的菜



養生補氣湯品



人參烏骨雞

材料：1、新鮮雞骨
2、烏骨雞（先清除內臟與脂肪後，再行川燙並撈除多餘油脂）、紅棗、人參、枸杞

做法：材料1提煉高湯去油 加入材料2 以一雞一甕健康蒸煮方式燉煮

小撇步：烏骨雞前處理非常重要可以剔除多餘的油脂！

製備

安全年菜 健康大圍爐

過年歡喜團聚圍爐時，除了要注意飲食均衡之外，更重要的是吃得安全！本局提醒您食品製備處理應注意下列3點：

1. 使用不同砧板及刀具，分別處理生食與熟食、避免交互污染、徹底煮熟、注意保存溫度及使用乾淨的水與食材等。
2. 確保與食物接觸的人或物都是清潔乾淨的，並注意個人衛生。
3. 食用前要將食品充分加熱，並在2小時內吃完，飲水則要煮沸，不喝生水。

若不慎食品中毒，應把握以下2個原則：

1. 迅速就醫！
2. 保留剩餘食品並密封低溫冷藏。（醫療院所會於24小時內通報本局儘速處理）

預防食品中毒5要





外食族趴趴走

安心美食好去處



要去哪外食呢？本刊特別針對聞名全臺的逢甲、一中街夜市商圈，介紹通過衛生局「食在安心」的夜市美食，讓您外食也安心！



安心夜市美食地圖：一中夜市商圈



- 1 韓鶴亭：三民路三段186號
- 2 米格魯美食專賣店：新街70號
- 3 德義先生：一中街217號2樓
- 4 二口美食：一中街83-2號
- 5 大鍋烙餅：育才街27之1號
- 6 日船章魚小丸子：育才街27之1號
- 7 巫記青蛙下蛋：一中街43號
- 8 一中街沙威瑪：水利大樓前
- 9 半月燒：育才南街31號
- 10 啾啾茶飲：一中街60號



安心夜市美食地圖：逢甲夜市商圈



- 1 半月燒逢甲店：逢甲路20號
- 2 巧蕉王：文華路51號前
- 3 帥哥美女-麻辣魚蛋：西屯區文華路51號對面
- 4 逢甲萬里香茶坊：文華路49號對面
- 5 懶人蝦：文華路39號正對面
- 6 小A起司洋芋：文華路28號正對面
- 7 加賀無骨雞爪：文華路26號正對面
- 8 九龍城港式飲茶：文華路27號正對面

選購食品認標章、餐飲衛生有保障

本局積極推動「食在安心」，重點在輔導業者食品製程符合衛生法規，並落實自主管理，迄今已通過459家，類別除了有餐飲業、烘培業、早餐業、校園團膳、食材業、觀光夜市、素食加工業外，更擴及冷飲冰品、麵豆製造業及中藥商，民衆至相關食品業別只要認明「食在安心」標章，就可吃的安心、吃的放心！

本市通過「食在安心」衛生自主認證業者相關訊息，可逕至衛生局網頁www.health.taichung.gov.tw/專業服務/食品藥物化粧品/食品類/食在安心，下載通過業者名單。

吃在地、食當季，健康飲食有保障！