

## 加工食品的選購與保存

台中區農業改良場／楊麗安

### 食品加工的好處：

1. 全年可吃到各種食品，不受時間、地點的限制。
2. 收穫後立即加工的食品可保存食品最好的品質。
3. 良好的包裝可避免損壞、污染及微生物的生長。
4. 有各式固定的香味、質地及型態，供消費者依喜好選擇。
5. 打開包裝即能食用，非常方便。
6. 工廠大量製造者，價格比較便宜。

### 加工食品的營養：

#### 好處

1. 有些食品經加工容易消化而增加熱量。
2. 有些食品經加熱而改進蛋白質的性質。
3. 可以添加營養素。
4. 調配加工食品可以適用於特殊的需要。

#### 害處

1. 食品若過度加熱，會降低蛋白質的生物價。
2. 食品經加工，維生素會遭受破壞而損失。

### 選購加工食品應注意：

1. 選用包裝上有簡單明瞭的中文標示。
2. 選用有梅花形已列內銷檢驗的標誌及衛生機關檢驗合格的字號。
3. 有標明製造廠名及地址。
4. 標明品名，內容物之成分、重量、容量或數量，食品添加物及含量，製造日期及保存日期或安全使用日期。最好有使用方法及保存方法。
5. 選用包裝完整良好，看起來也新鮮的產品。
6. 在可見的範圍內，檢查無變色、無異味、質地均勻實質相符的產品。

### 加工食品保存方法：

1. 依照包裝上的說明保存。
2. 一般保存在乾燥陰涼處。

3. 避免蟲鼠的破壞。
4. 儘可能早食用。

### 加工食品的種類其注意要點：

1. 塑膠袋食品包括有速食麵，零食如乖乖、蝦味先、奶粉...等。  
2. 紙盒或鋁箔裝飲料，此類保存期限短，要注意一定要冷藏，不要買過期的，買回後要在安全期內飲用，開封後最好立即喝完，否則應放冰箱中，不要超過一天再飲用。

3. 瓶裝食品應注意：

- 瓶口及瓶身完整無缺。
- 瓶蓋無銹蝕。
- 瓶內食品無變色及變質情形。
- 開啓後，置冰箱中冷藏，並儘快使用。

4. 罐頭食品應注意：

(1) 除注意標示外，罐外觀光亮完整為佳，有下列情形即為不良罐，其內容已發生變質腐敗。

- 膨罐：罐兩頭呈膨脹狀態者。
- 彈性罐：至少有一端膨脹，用手指壓下有彈性者。
- 重凹罐：罐身捲接部位或罐蓋，底有凹陷者。
- 銹蝕罐：罐身有銹蝕或擦去銹蝕留有痕跡者。

(2) 注意罐上端代號，消費者選購不超過二年的製品為佳。政府規定罐蓋日期代號以四位阿拉伯數字表示，第一位代表年份，如 6 代表一九七六年，第二位代表月份，如 9 代表九月，而以 O, Y, Z 代表十月、十一月、十二月。第三、四位代表日期，如 09 代表九日，30 代表三十日，其排列方式為由左至右。

(3) 開罐後，即食用完，否則應倒出罐外，另外盛裝冷藏，並儘快食用。