108 年 09 月飲食教育有獎徵答主題~烤肉小撇步

時序入秋，氣候漸涼，隨著國人露營風氣盛行，烤肉似乎成了全民運動，但是不正確的烤肉方式可能讓您吃進許多有害物質喔！現在特地為大家整理出烤肉小撇步。

(一)、購買時要睜大眼睛。

1.選購金屬烤肉用具（如：烤肉架）時，應選擇外觀完好，沒有生鏽、電鍍剝落或髒污者；選購竹籤、竹筷時，應選擇有完整包裝，沒有發霉或髒污者；選購其他紙製免洗餐具者，除應注意包裝及外觀外，也應選擇有完整標示品名、材質名稱及製造商等訊息的產品，才能避免買到品質不良或來源不明產品的機會。

2.選購食材時，應注意產品販售地點是否乾淨衛生、產品是否有適當儲存方式（如：冷凍或冷藏）以維持鮮度。

(二)、烤肉時要多一點用心。

1.烤肉前應先調整好火候及溫度，以溫度穩定不冒煙為原則。烤肉時，將食材先以鋁箔紙包起來，或在烤肉網、烤肉盤上先墊一層鋁箔紙，再進行燒烤應避免食物與火直接接觸，及避免油脂滴入炭火中產生燻煙，以免因此產生可能致癌的多環芳香族碳氫化合物等物質。

2.使用鋁箔紙烤肉時，請勿使用**酸性**調味醬料，以減少鋁溶出之風險，或在食材燒烤後再行添加；鋁箔紙如有破損或因醬汁沾染焦污，即應隨時更換。

3.針對較難烤熟之食材（如：香腸），可先以蒸、煮或微波等方式預先加熱，再配合燒烤上色，可有效縮短燒烤時間、避免燒焦，也可減少食材因長時間之燒烤，增加致癌物質含量之風險。

4.避免食用燒焦食物。另外烤肉時別忘了適時搭配一些當季的蔬菜和水果，才能烤出健康美味的食材喔。

食品藥物管理署特地模擬烤肉情境，實際測試 10 件市售烤肉網、烤肉盤及烤肉墊等各式烤肉器具，分別以未浸泡及以醬油浸泡過夜的豬里肌肉片進行燒烤測試，結果顯示，在不同烤肉器具上燒烤的肉片，無論是否事先浸泡過醬油，都沒有檢出鉻、鎳、鎘、鉛及鋁等重金屬，只檢出極微量的鋅，含量介於 0.5 至 12.3 ppm。依據臺灣地區食品營養成份資料庫分析，豬里肌肉之鋅含量為 17.5 ppm，顯示檢出的鋅應是肉片本身的含量，不是從烤肉器具遷移至肉片。許多文獻研究指出，肉或肉製品經過高溫燒烤後，可能會產生苯(a)駢芘等多環芳香族碳氫化合物之有害物質。食

藥署同時選擇以甜不辣、吐司、肉片及香腸等烤肉常見熱門食材，分別實測比較，烤焦及未烤焦的食材中，苯(a)駢芘等多環芳香族碳氫化合物之含量差異，結果發現食材烤焦後含的苯(a)駢芘等多環芳香族碳氫化合物含量，確實明顯增加，提醒民眾避免食用烤焦的食材，減少攝入有害物質的機會。

飲食教育有獎徵答規則:

一、請同學將答案填寫在下方格子內(並完成裁切後)，投回學務處營養午餐*有獎徵答答題箱內*。

二、每月第二個禮拜升旗典禮，抽出十位答對的同學可獲得精美小禮物。

【題目】

1. 選購烤肉用具時，應注意哪些項目? (A)應選擇外觀完好，沒有生鏽、電鍍剝落或髒污者(B)選購竹籤、竹筷時，應選擇有完整包裝，若有髒污者清洗乾淨即可(C)紙製免洗餐具者，應注意包裝及外觀，不必有完整標示

2. 使用鋁箔紙烤肉,下列敘述何者錯誤? (A)可將食材先以鋁箔紙包起來(B) 使用鋁箔紙烤肉時，可用酸性調味醬料，以增加烤肉風味 (C) 烤肉網、烤肉盤上先墊一層鋁箔紙，再進行燒烤應避免食物與火直接接觸

3. 閱讀完整篇文章後，請選出正確敘述？(A)實際測試豬里肌肉之鋅含量，是從烤肉器具遷移至肉片(B) 肉或肉製品經過高溫燒烤後，並不會產生有害物質 (C)較難烤熟之食材（如：香腸），可先以蒸、煮或微波等方式預先加熱

【答題格】-表格可自行延伸列印

班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)
班級:	座號:	姓名:
1. (　　)	2. (　　)	3. (　　)