



貓偵探的 食安推理故事~

來去露營食在好

方秋雅 文 BO2 圖



我們都是食品安全小幫手



綠、紅、黃、紫……色彩繽紛的蔬果看起來美麗、可口，讓你食欲大增，想咬一口香甜的紅蘋果，或是想吃鮮綠的萵苣。但等等喔！這些蔬果該怎麼分類清洗呢？又有哪些清洗的原則呢？

又或是，當你採買了真空包裝食品，哪一種可以立刻食用？哪一種是需要加熱的呢？還有，用鋁箔紙燒烤食物是否安全呢？你知道塑膠類食品容器該怎麼挑選嗎？

生活中，有著許許多多關於食品安全的疑問，因此政府擬訂了食品安全衛生法規並輔導業者自主管理，同步提供消費者選購安全食品的必要資訊，希望全民隨時注意食品安全。食安問題和疾病一樣，同樣都是預防重於治療，事前的衛教很重要，除了政府把關、業者自律外，正確的觀念更應該向下扎根，教導孩子正確的食品安全知識，關

注食品安全議題，讓下一代從小建立分辨食品優劣的能力。

近年來，臺灣掀起了露營風潮，不少人會在假日攜家帶眷，到營地搭帳篷露營，享受在戶外野炊、煮食和親近大自然等樂趣！

因此，這次我們安排故事主角小羊的爸爸、媽媽約大家一起去露營，可是在料理午餐時，卻遇到了許多問題，例如：蔬果該怎麼洗？真空包裝的食物安全嗎？用鋁箔紙烤肉需要注意什麼？用塑膠容器盛裝食物安不安全？山林裡的野菇、野菜可以採來吃嗎？在貓偵探的協助下，這些問題是否能一一解答呢？

每篇故事結束後，還可以讓你挑戰食安關卡，輕鬆獲得食品安全的相關知識喔！記得下次在露營烤肉的時候，跟家人或好朋友分享自己學到的小知識，也可以當一個最棒的食安小幫手喔！

食品藥物管理署 署長

吳秀梅

第一篇

7 清洗蔬果，好簡單

第二篇

25 真空包裝食品，要加熱

第三篇

43 鋁箔烤肉，要留意

第四篇

61 塑膠容器，有規範

第五篇

75 不明動植物，不採食

大熊一家人

貓偵探

助手咪咪

大熊家

小兔一家人

小羊一家人

清洗蔬果，
好簡單



天空藍藍的，微風輕輕吹，這麼好的天氣，最適

合外出郊遊了。小羊、小兔和大熊三個家庭，相約一

起去露營。



「哇，這是我第一次露營，好開心喔！」小羊興

奮的說。

小羊的爸爸、媽媽準備了帳篷、睡袋、野炊工具，

還有各種食材，開著車子出發了。

車子沿著蜿蜒的山路不斷
前進，來到一片寬闊的草原。

「到了！」小羊爸爸大聲

宣布。

營區空氣新鮮，有茂密的

森林，還有清澈的小溪，是個

適合露營的好地方。

爸爸們負責搭建帳篷，媽

媽們負責生火煮飯，三個小朋

友該做些什麼呢？

小羊媽媽說：「你們三個

把蔬果拿去洗一洗吧！」



小羊、小兔和大熊把整籃的蔬果放進水槽，開始沖洗蔬果。

「哈哈，真簡單。」大熊把蔬果放在水龍頭下隨意沖一下。

「應該要放進籃子洗吧？」小兔拿著籃子說。
小羊看著那一籃蔬果，疑惑的說：「這樣洗得乾淨嗎？」





「可能洗不乾淨喔！」一個熟悉的聲音突然冒出來，把小羊、小兔和大熊嚇了一大跳。

三個小朋友同時轉頭，看到貓偵探和助手咪咪沿著溪邊走了過來。

「是貓偵探和助手咪咪！」小兔驚喜的說。

助手咪咪笑著說：「今天天氣很好，我和貓偵探

決定來戶外郊遊踏青。」



跟我這樣洗蔬果

包葉菜類

例如：包心白菜、高苣等。

1



2

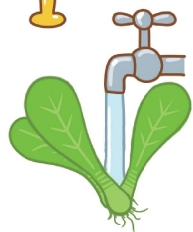


◀ 去除外葉後，再剝成單片沖洗。

小葉菜類

例如：小白菜、青江菜、菠菜等。

1



2



◀ 張開葉片直立沖洗，切除近根處。

「我來教你們！」貓偵探拿起高麗菜說。



果，清洗的方法不太相同喔！」

貓偵探把籃子裡的蔬果一一拿出來：「不同的蔬

「蔬果要怎麼洗才乾淨呢？」小羊問。



跟我這樣洗蔬果

果蒂凹陷的蔬果

例如：甜椒、佛手瓜等。

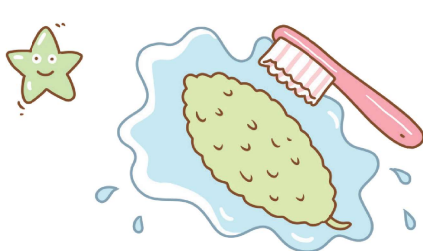


宜先切除果蒂再沖洗。



連皮食用的蔬果

例如：苦瓜、小黃瓜、番茄等。



連皮食用，以軟毛刷刷洗。



說：「這些又要怎麼洗呢？」

大熊看著甜椒和小黃瓜，

淨後，才能削皮。」

「需要削皮的蔬果要先清洗乾淨，才能削皮。」

「等一等。」貓偵探說：

咪拿出削皮刀，準備削皮。

先削皮再浸泡，對不對？」咪

「我知道，番薯和蘋果要

需剝(削)皮的蔬果

例如：蘋果、柑橘類、荔枝、甜瓜、蘿蔔、番薯、芋頭等。



先洗後再削皮。

「使用蔬果清潔劑清洗會更乾淨嗎？」小羊說。

「要注意蔬果清潔劑含有界面活性劑，如果沒有充分洗淨，可能造成化學物質殘留，還是用清水沖洗最好！」助手咪咪得意的說。

「沒錯，洗菜原則就是先少量多次清洗，換水1到3次，或以較大量的水浸泡10分鐘，浸泡時可用手或軟毛刷輕輕搓洗，最後以清水沖洗一遍。」貓偵探裝了一盆乾淨的水。

「我們也會洗蔬果了。」
小羊、小兔和大熊開心的說。



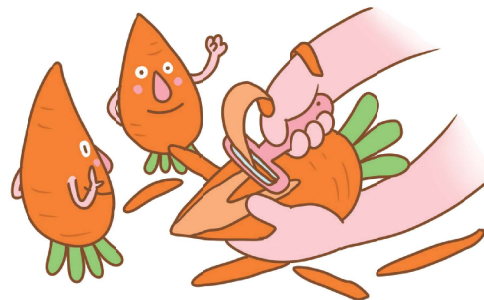
在水盆裡浸泡和搓洗
胡蘿蔔



在水龍頭下
沖洗胡蘿蔔



幫胡蘿蔔削皮



在盆子中
加入水



標出 1、2、3、4 的清洗順序。

清洗胡蘿蔔的正確步驟應該是什麼呢？請在四張圖旁邊，

聰明想

解答：正確順序為①在盆子中加入水②在水盆裡浸泡和搓洗胡蘿蔔
③在水龍頭下沖洗胡蘿蔔④幫胡蘿蔔削皮。

真空包裝食品，
要加熱。



躬。
躬。

媽說。

「謝謝你們，那就打擾了。」貓偵探禮貌的鞠了

「我們正要吃午餐，你們一起來吃吧！」大熊媽

朋友，真是謝謝。」小兔媽媽說。

「嗨！貓偵探和助手咪咪，聽說你們時常幫助小

三個小朋友洗好蔬果，回到營地。



食品。

小羊媽媽打開保冰桶，裡面擺滿了各種真空包裝

「哇，有溫泉蛋、雞翅、雞肉捲、牛腱心……看

起來都好好吃。」小羊爸爸把真空包裝食品一個個拿

出來。

我要先吃
雞翅！

等一等！

「肚子好餓，我要先吃雞翅。」大熊爸爸準備打

開包裝，貓偵探卻急忙阻止：「等一等，先看看包裝

上的標示！」

「啊？什麼標示？」大熊爸爸一頭霧水。

貓偵探指著包裝上的一行字，說：「你們看，『非供即食，應充分加熱』。」

「這是不是表示要先加熱後才能吃？」大熊爸爸問。

「沒錯。這不是即食食品，不能直接吃，必須先加熱。」

「好吧！那我再等等。」大熊爸爸摸著咕嚕叫的肚子，一臉無奈。



這時，助手咪咪拿起一包滷味，興奮的說：「這包滷味好像可以直接吃！」

「我來看看。」貓偵探拿起滷味包裝仔細查看後，說：「嗯，這個包裝上寫著『可直接食用或加熱食用』，就可以直接吃。」

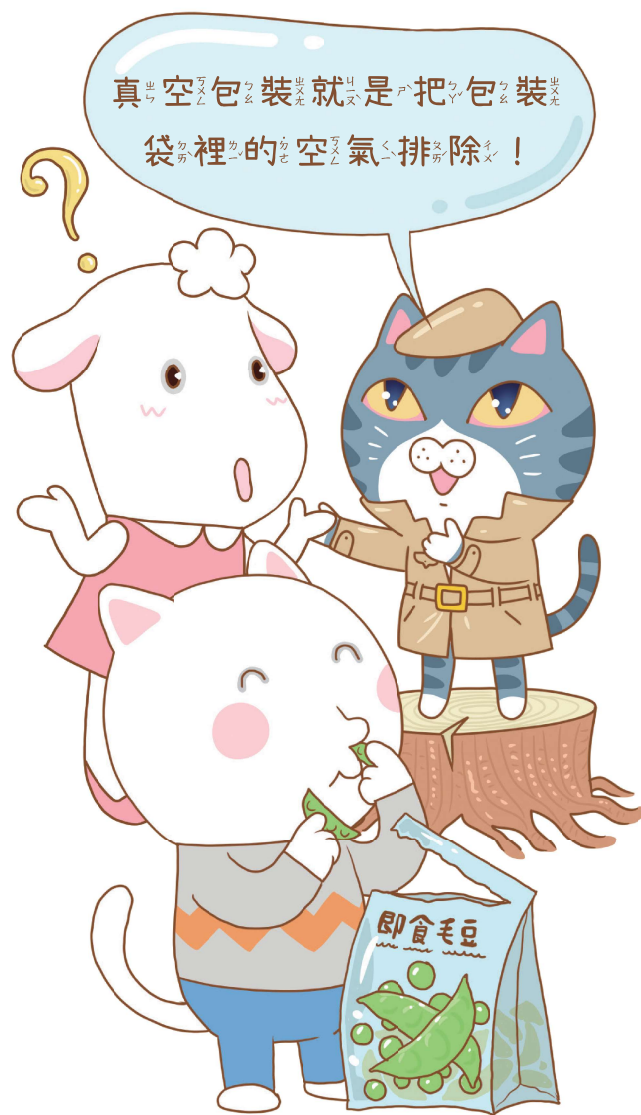


「太好了，那我就先開動了。」大熊爸爸開心的打開滷味包裝，大口吃了起來。

「嗯，這雞爪真好吃。」大熊爸爸說。



小羊爸爸又拿出許多包滷味，說：「這幾包都是即食滷味，肚子餓了就先吃。」



「哇，有毛豆耶，是我喜歡吃的！」助手咪咪打開一包毛豆，也吃了起來：「這種真空包裝食品，真方便。」

「什麼是真空包裝食品呢？」小羊問。

貓偵探笑著說：「真空包裝食品就是把包裝袋裡的空氣排除，延緩食物變質。」



小兔看著大家吃，疑惑的問：「這些滷味剛從保冰桶拿出來，還冰冰的，真的可以吃嗎？」

貓偵探說：「真空包裝有助於厭氧性微生物的生長，所以可能仍有細菌繁殖，其中危害最大的就是肉毒桿菌，如果經由冷藏、冷凍、脫水及殺菌等方式，就能抑制微生物生長或減少微生物，維持食品的安全性。」

小兔終於笑了：「好，我也要來吃！」

貓偵探指著滷味包裝上的字，說：「上面標示『可直接食用或加熱後食用』，所以加熱吃也沒問題。」

「高溫可以殺菌，所以食物加熱後再食用更安全。」貓偵探說。

「湯煮好了，大家來喝點熱湯吧！」大熊媽媽大喊。



「耶，太棒了！」所有人都被熱湯的香氣吸引過來，準備開動了！





它們找出來，並圈起來。

有些真空包裝的食品會標明「非供即食，應充分加熱」的字樣，表示必須加熱後才能食用，不能直接吃。請把

聰明想一想



解答：有標明「非供即食，應充分加熱」字樣的食品。

鋁箔烤肉，
要注意



「來烤肉吧！」小兔爸爸說：「我帶了肉片、魚肉、香菇和青椒等食材，都適合烤來吃。」

大熊爸爸說：「我來負責烤肉片。」

他把肉片一片片的擺在鐵架上燒烤，再刷上烤肉

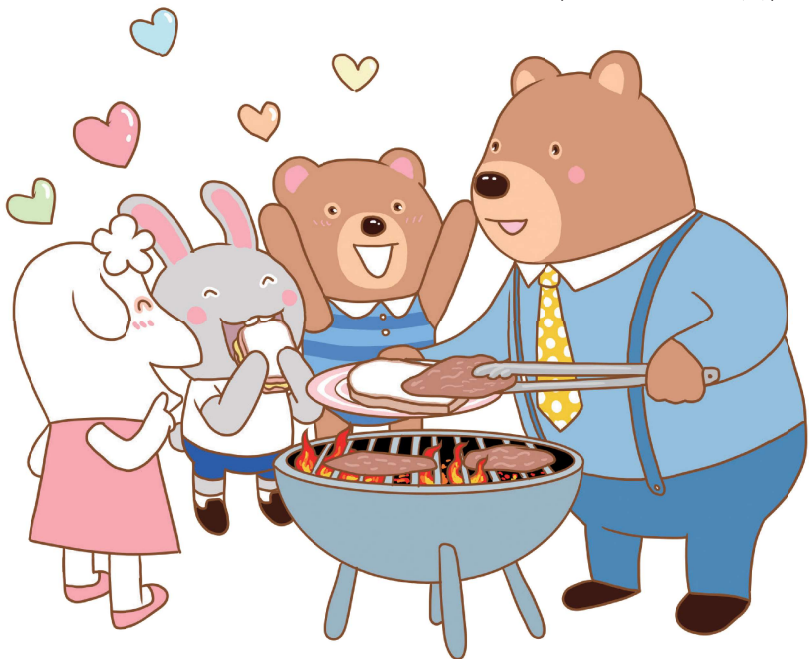
醬，誘人的肉香瞬間飄散開來。



「嗯，香噴噴！」大熊爸爸把烤好的肉片夾在吐司裡，分給所有人：「每個人都有一份！」

「真好吃！」三個小朋友

都大口大口的吃著。



小羊爸爸把香菇和青椒，包上鋁箔紙。

「這樣烤，能保留食物的水分和鮮味，會更好

吃。」小羊爸爸說。

「鋁箔紙是金屬，在火上烤會不會溶出重金屬？」

小兔媽媽很擔心。



貓偵探笑著說：「別擔心，鋁箔紙可以耐高溫攝

氏400到600度，所以不論是水煮、用烤箱或是用炭火烤，都不需要擔心重金屬溶出。」

「這樣我就放心了。」 小兔

媽媽露出笑容，接著說：「可是

鋁箔紙一面是亮面，另一面是霧

面，聽說霧面朝外比較快烤熟，

是嗎？」

霧面亮面
都一樣！



貓偵探說：「鋁箔紙在燒烤過程中，主要是靠『傳

導』來導熱，而鋁箔紙亮面或霧面朝外，與導熱程度

並沒有關係，哪一面朝外都可以！」

「我要開始烤了！」 小羊爸爸開始大展身手。



「烤好了！」小羊爸爸叮嚀著：「大家小心拿，
鋁箔紙還很燙，而且有許多湯汁。」

每個人都小心翼翼的夾起一朵香菇放進嘴裡，香
氣瞬間在嘴裡擴散開來。

「太好吃了！」咪咪忍不住讚嘆：「用鋁箔紙烤，
將食物水分蒸發成熱水氣，燜熟食物，更能保留食物
的水分和鮮味。」



「喜歡就多吃一點喔！」小羊爸爸笑著說：「魚好像也烤好了，準備加調味料了。」

他拿出鹽和胡椒，撒在烤魚上，接著又拿出半顆檸檬，準備擠一些檸檬汁在烤魚上，但是貓偵探卻急忙阻止。

「等一下，檸檬汁不能直接擠在鋁箔紙上。」貓偵探說。

「為什麼？」小羊爸爸一臉疑惑。

why?





貓偵探說：「因為酸性物質會侵蝕鋁箔紙。檸檬

汁是酸性，不能直接滴在鋁箔紙上，最好先把魚移到

盤子上，再擠檸檬汁。」

小羊爸爸說：「平常我都是直接加調味料，沒注

意到這個問題，幸好貓偵探即時提醒了我。」

「除了檸檬汁，醋和番茄醬也都是酸性，所以也

不能直接加在鋁箔紙上。」貓偵探補充說明。



偵探說完後，所有人都笑了。

「嗯，沒錯，今天你說的這句話最有道理。」貓

的說：「貓偵探，你覺得我說的有沒有道理？」

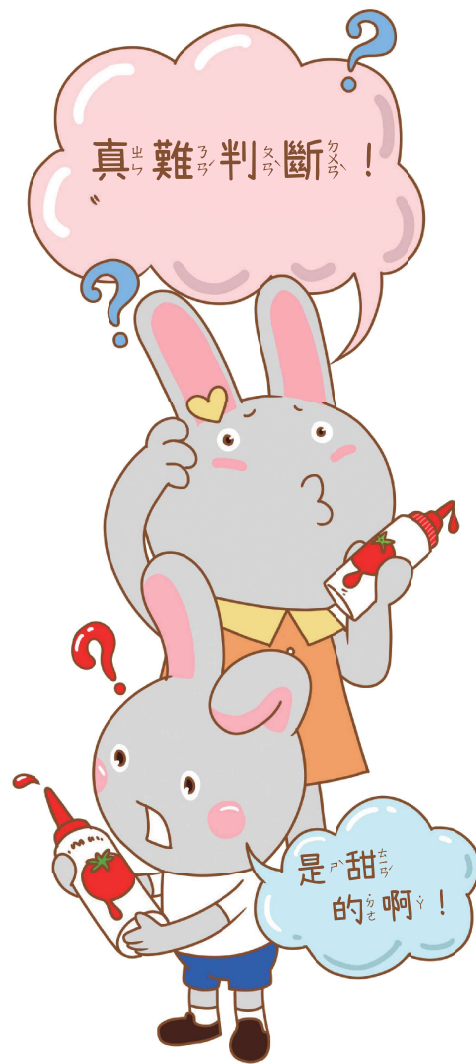
都一律移除鋁箔紙後，再加調味料。」助手咪咪得意

「既然如此，最簡單的作法就是不管什麼食材，

小兔說。

「是啊，真難判斷呢。」小兔媽媽說。

「番茄醬也是酸的？我覺得吃起來甜甜的呀！」





正確烹飪：鹽、檸檬、醬油、番茄醬。



用鋁箔紙包裹燒烤的肉片和蔬菜出爐了，要添加調味料了！可是有些調味料是酸性的，不適合直接加在鋁箔紙上，請把它們圈起來。

聰明想一想



塑膠容器，
有規範



肉片、魚和蔬菜都烤好了，小兔媽媽拿出一包彩色

色叉子發給大家：「這餐具很可愛吧！」

貓偵探卻拿起包裝仔細查看，然後說：「等一下，

這種餐具不適合用來吃剛烤好的食物！」

「為什麼呢？」小兔媽媽問。

「上面標示材質PS，耐熱溫度是攝氏70～90度，
剛烤好的肉片溫度可能高於攝氏70度。」貓偵探說。

小兔媽媽趕緊安慰大家：

「別擔心，我早就準備了很多

款塑膠餐具。」



小羊、小兔和大熊拿

起各式各樣的塑膠容器，

一一查看。

「這個耐熱溫度是攝

氏110度。」小羊說。

PP 超厲害
能耐 140°C

「這個是攝氏90度。」小兔說。

「我拿的這個最厲害，是攝氏140度！」大熊說。

「塑膠容器上面都有英文標示！」小羊突然大喊，

像是發現寶藏。

「真的耶，這個是標示PP，這個是PET，還

有這個是HDPE，然後那個是PLA……」小兔念

出了各種英文標示。



貓偵探說：「一般來說，PP和HDPE是比較

耐熱的。」

「好，我要把這兩種英文標示記下來，PP、

HDPE、PP、HDPE……」小羊很認真的背誦。

「我也要背下來！」小兔和大熊齊聲說。

「這三個小朋友好認真！」助手咪咪豎起了大拇指，

爸爸媽媽們忍不住哈哈大笑。

小兔媽媽挑出耐熱的

容器，發給大家：「我已

經確認過了，這些容器全

都耐熱，裝肉、裝湯都沒

問題喔！」



肚子餓得咕嚕叫的大熊說：「那我選這一款

餐具來吃。」

咪咪走向大熊，拿起塑膠容器

一看，說：「這上面標示：

PLA材質，耐熱溫度約攝氏

50度，遇高溫

會使餐具

變形。」



貓偵探接著說：「沒錯！這個塑膠容器就不適合

裝熱食。」

小兔媽媽憂心的說：「原來塑膠餐具有這麼多學

問。」

「如果不得已要用塑膠容器裝熱食，一定要仔細
看容器上的標示。」貓偵探說。

小羊爸爸把魚肉放在盤子上分切好，分給每人一塊：「現烤的魚，趕快趁熱吃。」

小羊、小兔和大熊三個小朋友聞到食物的香味，急忙跑過來：「我們也要吃！」

「貓偵探，謝謝你，教我們安全享用食物。」小

兔媽媽說。

所有人圍著溫暖的營火，品嚐著健康美味的料理，

真是幸福極了。





圖例：PP、HDPE。



大熊需要容器來盛裝高溫的熱湯，
請根據材質及耐熱溫度標示，幫他
找到並圈起可盛裝熱湯的容器。

聰明想一想



不明動物
不採食



吃完午餐，大家圍坐在一起，一邊喝茶、一邊聊天，心情十分愉快。

小兔突然提議：「我們去森林探險！」

小羊媽媽搖搖頭，說：「小朋友去森林探險，太

危險了。」

「爸爸媽媽也一起去！」小兔拉著媽媽的手撒嬌。

貓偵探站起來，說：「大家一起去森林探險吧！」

「耶！太棒了！」三個小朋友高聲歡呼。

於是，背上水壺，所有人朝森林出發。



這個季節的森林很美，
有紅色、黃色，也有一點褐色，當然還有綠色。一邊在林間小徑散步，一邊欣賞風景，微風吹來，大家的心情真是輕鬆又愉快。



「有野菇耶！」大熊突然指著小徑旁的幾朵白色小野菇，興奮大喊。

三個小朋友立刻蹲在野菇旁仔細觀察。

「摘回去加菜吧！」大熊準備要摘野菇時，卻聽到貓偵探大喊：「等一下，路邊的野菇別亂採！」



大熊的手立刻縮回來，緊張的問：「為什麼？」

「因為野菇可能有毒。」貓偵探說。

「啊？有毒！」三個小朋友嚇得倒退了好幾步，

他們不敢再靠近野菇。

「貓偵探，這種野菇真的有毒嗎？」大熊媽媽擔

心的問。

「老實說，我也不知道。」貓偵探說：「野菇的

種類很多，所以看到野菇，最好都不要採摘、食用。」

「我常到山裡採野菜，如果是熟悉的野菜，應該可以採食吧？」小羊爸爸問。

「如果是熟悉的野菜，當然沒問題。」貓偵探說：

「不過，有些野菜和有毒植物長得很相似，所以也有可能誤認。」

「新聞曾經報導有人誤把有毒的姑婆芋當成芋頭吃，」貓偵探說：「結果造成食品中毒，出現口腔麻木、喉嚨痛等症狀。」

「我以後還是不要

隨便採摘野菜。」小羊

爸爸說。





「有山泉水！」
 小兔爸爸指著山壁上流下來的涓涓泉水，興奮的說。

「聽說像這種山泉水，特別甘甜好喝。」
 小羊媽媽說：「小兔爸爸，我們裝一些回去喝吧！」

「等一下！」
 貓偵探說：「生飲山泉水，也可能導致食品中毒。」

「不會吧？」
 所有人驚叫。
 「山泉水可能含有病毒、有害微生物，或受到附近污染源污染，千萬不要直接飲用。」
 貓偵探說。

「我懂了！」助手咪咪得意的說：「山泉水和來路不明的野生動植物，都不要食用，才能快樂露營、平安回家，對不對？」

「對，一點都沒錯。」貓偵探對助手咪咪豎起了大拇指。

小兔說：「謝謝貓偵探，告訴我們這麼多關於食品安全的事！」

貓偵探說：「也謝謝大家讓我們參與這次的露營，我和咪咪也玩得很盡興。」



聰明想一想

大家在營火旁準備各種食材，要開始野炊啦！但是有三個人準備食材的行為並不恰當，可能會導致食品中毒，請把它們圈起來。



解答：採菇變字；摘野菇；把生魚放進水桶，沒有做到生熟食分開，可能與麵包、水果等食品交叉污染。以上三種準備食材的行為不恰當。

國家圖書館出版品預行編目資料

貓偵探的食安推理故事：來去露營食在好 /
方秋雅文；BO2 圖。
-- 初版。-- 新北市：康軒文教事業股份有限公司，
2023.12
96 面；21×17 公分 - -
ISBN 978-626-373-142-4(平裝)
1.CST: 食品衛生 2.CST: 健康飲食 3.CST: 通俗作品
411.3 112018086

貓偵探的食安推理故事～來去露營食在好

文：方秋雅

圖：BO2

審訂：蔡宗佑、楊琄堯

責任編輯：林宛萱、黃仲翎

美術編輯：翁秋燕、劉健仔

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

康軒文教事業股份有限公司

署長：吳秀梅

策畫審核：蔡淑貞、鄭維智、陳瑜綸、楊依珍、徐千云

地址：115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號

網址：<https://www.fda.gov.tw>

電話：02-2787-8000

總策畫：陳文智

編輯部經理：鄭雯娟

圖書主編：廖曉君

美術主編：熊育賢

美術副主編：蔡資敏

行銷業務經理：盧盈楹

行銷企畫：劉力銘、林佳妮

地址：231037 新北市新店區中興路2段218巷11號

登記證：新聞局版臺業字第4397號

出版日期：2023年12月初版

定價：260元

ISBN：978-626-373-142-4

康軒書屋網址：<http://www.k9books.com.tw>

製版印刷：綺益彩印科技股份有限公司

客服專線：(02)8665-1740

24小時傳真專線：(02)8665-1720

Copyright © Taiwan FDA. & Kang Hsuan Educational Publishing Corp.

有著作權・請勿侵害

如果您發現本書有缺頁、倒裝、漏印、嚴重汙損等情形，請接
受本公司誠摯的歉意，並請寄回公司，我們將立刻為您服務。

