

食品原料與食品添加物

中華醫事科技大學

食品營養系 黃淑玲副教授

1070526

<https://consumer.fda.gov.tw/Food/Material.aspx?nodeID=160>

食品藥物消費者知識服務 x

安全 | <https://consumer.fda.gov.tw/Food/Material.aspx?nodeID=160>

民衆版 吃安心 藥安全

一般民眾 | 相關連結 | 網站導覽 | RSS

食品藥物消費者
FDA 知識服務網

全文檢索

首頁 專題焦點 新聞專區 消費紅綠燈 食在安心 藥求安全 人體器官保存庫 反毒資源館 宣導活動 整合查詢中心 便民服務

分眾導覽：一般大眾 帳號： 密碼： 驗證碼： 7283 登入 忘記帳號或密碼? | 加入會員

整合查詢中心 → 首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表 字級設定: [+] [0] [大] [巨]

食品
藥品、醫療器材、化粧品
西藥GMP
違規食品、藥物、化粧品廣告查詢
檢驗方法查詢

可供食品使用原料彙整一覽表

加入常用功能 友善列印

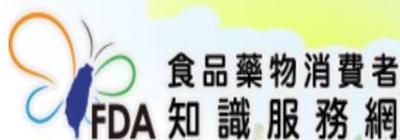
類別： 全部
全部
草、木本植物類(1)
草、木本植物類(2)
草、木本植物類來源製取之原料
藻類及其來源製取之原料
菇菌類
微生物及其來源製取之原料
海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料
昆蟲及其來源製取之原料
禽、畜類及其來源製取之原料
其他

關鍵字： 輸出Excel

衛生福利部食品藥物管理署 © 2010 版
地址: 115-61 台北市南港區昆陽街161-2號
諮詢服務專線: (02) 2787-8200(服務時間
1919食安資訊專線 1919
本網站最佳瀏覽解析度為1024x768 | 維護日期 2012/08/09 | 參訪人次 人次

資訊安全政策 | 隱私權政策 | 著作權聲明

Apache OpenOffice™



民衆版

吃安心 藥安全

一般民眾 | 相關連結 | 網站導覽 | RSS



- 首頁
- 專題焦點
- 新聞專區
- 消費紅綠燈
- 食在安心
- 藥求安全
- 人體器官保存庫
- 反毒資源館
- 宣導活動
- 整合查詢中心
- 便民服務

分眾導覽：一般大眾

帳號：

密碼：

驗證碼：

7283

登入

忘記帳號或密碼? | 加入會員

整合查詢中心

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定: 小 中 大 巨

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢



可供食品使用原料彙整一覽表

加入常用功能 友善列印

類別：菇蕈類

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

共有 62 筆搜尋結果

項次	類別	中文名稱	外文名稱	學名	部位	附件
1.	菇蕈類	巴西蘑菇；姬松茸；太陽菇		Agaricus blazei Murill	子實體、菌絲體	
2.	菇蕈類	柳松菇；柳松茸；田頭菇		Agrocybe aegerita (Briganti) Singer	子實體	
3.	菇蕈類	黃羅傘；橙蓋鵝膏菌；白橙蓋鵝膏菌		Amanita caesarea (Scop. : Fr.) Pers. : Schw.	子實體	
		黑靈芝；烏芝		Amauroderma rugosum (Bl. et Need) Torrend	子實體	

分眾導覽：一般大眾 ▾

帳號：

密碼：

驗證碼：

7283

登入

忘記帳號或密碼? | 加入會員

整合查詢中心

食品 ▾

藥品、醫療器材、化粧品 ▾

西藥GMP ▾

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定 

可供食品使用原料彙整一覽表

 加入常用功能
  友善列印
 



類別： 菇蕈類 ▾

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

共有 62 筆搜尋結果

項次	類別	中文名稱	外文名稱	學名	部位	附件
1.	菇蕈類	巴西蘑菇；姬松茸；太陽菇		Agaricus blazei Murill	子實體、菌絲體	
2.	菇蕈類	柳松菇；柳松茸；田頭菇		Agrocybe aegerita (Briganti) Singer	子實體	
3.	菇蕈類	黃羅傘；橙蓋鵝膏菌；白橙蓋鵝膏菌		Amanita caesarea (Scop. : Fr.) Pers. : Schw.	子實體	
4.	菇蕈類	黑靈芝；烏芝		Amauroderma rugosum (Bl. et Need) Torrend	子實體	
5.	菇蕈類	牛樟芝；牛樟菇；牛樟蕈		Antrodia camphorata, Antrodia cinnamomea, Taiwanofungus camphoratus	子實體、菌絲體	
6.	菇蕈類	蜜環菌		Armillaria mellea (Vahl ex Fr.) Karst.	菌絲體	
7.	菇蕈類	黑木耳		Auricularia auricula-judae (Fr.) Quel.	子實體	
8.	菇蕈類	毛木耳		Auricularia polytricha(Mont.) Sacc.	子實體	
9.	菇蕈類	黑牛肝菌；銅色牛肝菌		Boletus aereus Bull. : Fr.	子實體	
10.	菇蕈類	美味牛肝菌		Boletus edulis Bull. : Fr.	子實體	

▲TOP

« 第一頁

1

2

3

4

5

6

7

下一頁»

最末頁»

共有7頁

分眾導覽： 一般大眾 ▾ 帳號： 密碼： 驗證碼： 6482 [忘記帳號或密碼?](#) [加入會員](#)

整合查詢中心

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定



可供食品使用原料彙整一覽表

類別： 禽、畜類及其來源製取之原料 ▾

關鍵字：

共有 47 筆搜尋結果

項次	類別	中文名稱	外文名稱	學名	部位	附件
1.	禽、畜類及其來源製取之原料	鹿茸			未骨化密生茸毛之幼角	
2.	禽、畜類及其來源製取之原料	鹿角			乾燥角	
3.	禽、畜類及其來源製取之原料	牛角			乾燥角	
4.	禽、畜類及其來源製取之原料	胎盤乾燥粉末			健康且非保育類動物牛、羊、豬、馬、鹿胎盤直接乾燥製成	
5.	禽、畜類及其來源製取之原料	牛、羊、豬胸腺			胸腺直接乾燥製成	
6.	禽、畜類及其來源製取之原料	牛、羊、豬之松果腺、松果體乾燥粉末			腦內松果腺直接乾燥製成	
7.	禽、畜類及其來源製取之原料	牛、羊、豬血漿			血漿直接乾燥製成	
8.	禽、畜類及其來源製取之原料	酪蛋白			由牛乳所製取。	
9.	禽、畜類及其來源製取之原料	酪蛋白水解物			由牛乳所製取。	
10.	禽、畜類及其來源製取之原料	酪蛋白磷酸胜肽				

[▲TOP](#)



分眾導覽：一般大眾 ▾

帳號：

密碼：

驗證碼：

6482

登入

忘記帳號或密碼? | 加入會員

整合查詢中心

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定 中 大 巨

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢



可供食品使用原料彙整一覽表

回上一層

加入常用功能



友善列印



類別：禽、畜類及其來源製取之原料

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

詳細資料

類別說明

類別	禽、畜類及其來源製取之原料
中文名稱	鹿茸
外文名稱	Pilose antler
學名	
部位	未骨化密生茸毛之幼角
備註	來源不得為保育類且不得涉及中藥固有成方及其加減方。
檔案下載	

分眾導覽：一般大眾

帳號：

密碼：

驗證碼：

5763

登入

忘記帳號或密碼? | 加入會員

整合查詢中心

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定：中 大 巨

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢



可供食品使用原料彙整一覽表

加入常用功能 友善列印

類別：草、木本植物類(2)

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

共有 204 筆搜尋結果

項次	類別	中文名稱	外文名稱	學名	部位	附件
21.	草、木本植物類(2)	伏牛花		Berberis vulgaris L., Berberis thunbergii de Candolle, Berberis amurensis Ruprecht var japonica Rehder	果實	
22.	草、木本植物類(2)	琉璃苣		Borago officinalis L.	花、葉、種子	
23.	草、木本植物類(2)	拖蒂棕櫚；扇椰子		Borassus flabellifer L.	果水、胚乳	
24.	草、木本植物類(2)	藤三七；洋落葵；熱帶皇宮菜俗稱川七		Boussingaultia gracilis Miers var. pseudobaselloides (Hauman) Bailey	葉	
25.	草、木本植物類(2)	芥子		Brassica alba L.Boiss, Brassica nigra Koch	種子	
26.	草、木本植物類(2)	莖瘤芥		Brassica juncea var. tumida	莖、葉	
27.	草、木本植物類(2)	山茶		Camellia japonica L., Camellia oleifera L., Camellia sinensis L.	葉、由種子製成之茶油	
28.	草、木本植物類(2)	白鳳豆；刀豆		Canavalia gladiata (Jacq.) DC.	種子	
29.	草、木本植物類(2)	青木瓜		Carica papaya L.	果實	
30.	草、木本植物類(2)	紅花籽		Carthamus tinctorius L.	種子	



分眾導覽：一般大眾 ▾

帳號：

密碼：

驗證碼：

5763

登入

忘記帳號或密碼？

加入會員

整合查詢中心

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定 小 中 大 巨

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢



可供食品使用原料彙整一覽表

回上一層



加入常用功能



友善列印



類別：草、木本植物類(2)

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

詳細資料

類別說明

類別	草、木本植物類(2)
中文名稱	白鳳豆；刀豆
外文名稱	Sword bean, Natamame
學名	<i>Canavalia gladiata (Jacq.) DC.</i>
部位	種子
備註	需經加熱後使用。
檔案下載	

- 整合查詢中心
- 食品
- 藥品、醫療器材、化粧品
- 西藥GMP
- 違規食品、藥物、化粧品廣告查詢
- 檢驗方法查詢

首頁 > 整合查詢中心 > 食品 > 核可資料查詢 > 可供食品使用原料彙整一覽表

字級設定： 小 中 大 巨



可供食品使用原料彙整一覽表 [加入常用功能](#) [友善列印](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#)

類別： 海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料 關鍵字：

[搜尋](#) [重置](#) [輸出Excel](#)

共有 27 筆搜尋結果

項次	類別	中文名稱	外文名稱	學名	部位	附件
11.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	烏梢蛇		Zaocys diumnades Cantor	傳統供食用部位	
12.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	烏賊		Sepia esculenta Hoyle, Sepiella maindroni de Rochebrune	肉、骨狀內殼	
13.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	雪蛤；蛤土蟻；蛤蟻		Rana temporaria chensinensis David	乾燥輸卵管	
14.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	頂蛇鰻；土龍		Ophichthus apicalis	傳統供食用部位	
15.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	幾丁聚糖；聚葡萄糖胺			殼	
16.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	幾丁質；甲殼質			殼	
17.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	膠原蛋白			由海、水產動物之傳統供食用部位製取	
18.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	磷蝦油；南極蝦油		Euphausia superba		
19.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	龜			全龜	
20.	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料	鯊魚肝油			肝臟	

食品

藥品、醫療器材、化粧品

西藥GMP

違規食品、藥物、化粧品廣告查詢

檢驗方法查詢



:: 可供食品使用原料彙整一覽表

回上一層

加入常用功能

友善列印

Facebook, Line, Weibo, PTT icons

類別： 海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料 ▾

關鍵字：

搜尋

重置

輸出Excel

詳細資料

類別說明

類別	海洋動物、水產類、爬蟲類及其來源製取之原料
中文名稱	雪蛤；蛤士蟆；蛤蟆
外文名稱	Forest frog oviduct
學名	<i>Rana temporaria chensinensis</i> David
部位	乾燥輸卵管
備註	
檔案下載	



註：哈士蟆是中國林蛙的輸卵管

認識食材-六大類食材



醣類—五穀根莖類

- 醣類是熱量最主要、最直接的來源。
- 每日攝取量宜占總熱量的60%左右。
- 體內如有多餘的醣可形成肝醣儲存於肝臟及肌肉，或轉變成體脂肪。
- 可調節生理機能：
 - (1) 促進鈣、鐵質的吸收。
 - (2) 乳糖可促進維生素B群合成細菌之生長。
 - (3) 可節省脂肪及蛋白質的消耗，促進脂質之形成。

醣類—五穀根莖類

- 醣類中**膳食纖維**可促進腸蠕動、防止便秘、腸憩室症、直腸癌等，亦可保護及對抗心臟病、糖尿病、肥胖等（楊等人，1993）。
- **醣類攝取過多**會影響視神經發育，會誘發糖尿病、乳腺癌，會使細胞加速老化、頭髮變白、骨質疏鬆；攝取不足會影響蛋白質、脂肪在體內的作用和代謝情況，缺乏活力。

蛋白質—豆、魚肉蛋類、奶類

- 每日攝取量應佔總熱量的10~15%。
- 19~50歲的成年人每日蛋白質參考攝取量約50~60公克。
- 調節生理機能：
 - (1)構成肌肉、組織、骨骼、牙齒和腺體，屬固體物質之基質。
 - (2)具調節性：如酶、激素、血清白蛋白
 - (3)具運輸性：如血紅素、肌紅素輸送氧氣，具保護性。

蛋白質—豆、魚肉蛋類、奶類

- 蛋白質攝取過量會損失鈣質，會使肝臟疲倦、降低機能；另外形成尿酸、尿素，加重腎臟之負擔，容易引起氨中毒、痛風、肝硬化、肝性昏迷。
- 蛋白質攝取不足則會發生發育不良、水腫、貧血、對疾病抵抗力弱、易疲倦，孕婦易流產、早產。
- 食物來源：奶類、豆類、蛋類、魚類、肉類、豆製品；內臟類、全穀類。

脂肪—油脂及堅果種子類

- 脂肪占每日總熱量的25%左右。
- 調節生理機能：
 - (1)脂肪可提供必須脂肪酸。
 - (2)脂肪可抑制胃液分泌，使食物在胃中停留時間延長。
 - (3)脂肪為細胞膜、核膜、粒線體膜和多種組織或器官的重要成分。
 - (4)脂肪協助脂溶性維生素（A、D、E、K）在腸道的吸收及運送。
 - (5)膽固醇也是脂肪的一種，且為構成膽汁的成分。膽汁具有乳化作用，可促進脂肪的消化。
 - (6)膽固醇也是合成類固醇激素（性腺激素，腎上腺皮質素）之主要成分。

脂肪—油脂及堅果種子類

- 調節生理機能(續)：

(5)膽固醇也是脂肪的一種，且為構成膽汁的成分。膽汁具有乳化作用，可促進脂肪的消化。

(6)膽固醇也是合成類固醇激素（性腺激素，腎上腺皮質素）之主要成分。

(7)脂肪攝取過量會導致動脈硬化、高血壓、糖尿病、脂肪肝、心臟病、易疲倦、聽力退化。

(8)脂肪攝取不足會皮膚粗糙、身材瘦小。

脂肪—油脂及堅果種子類

- 堅果中所含的植物纖維，有助於消化和便秘的防治。
- 堅果是礦物質鎂、銅、錳、硒和維生素 A、C、E 的良好來源，這些礦物質和維生素可防止細胞受損、避免老化造成疾病的產生。
- 堅果中富含維生素B群，可幫助體內各種營養素的代謝。
- 堅果因為熱量較高，所以在吃堅果類時千萬別把堅果當作飯後的小零食，否則會熱量過剩，造成肥胖！

礦物質—蔬菜類、水果類、奶類

- 礦物質的功能：構成骨骼及牙齒的主要成分、酸鹼平衡，神經及肌肉的感應與收縮。
- 鈣質缺乏：嬰幼兒-佝僂症。
成人-骨質疏鬆症。
- 鐵質缺乏：缺鐵性貧血
(紅血球體積變小，數目減少)。

維生素—蔬菜類、水果類

- 維生素的功能：維持皮膚、神經及消化系統的健康。
- 維生素缺乏：
 - 維生素A：夜盲症乾眼症，角膜軟化症，
 毛囊性皮膚角化症，皮膚乾燥。
 - 維生素B1：腳氣病。
 - 維生素B2：口角炎、眼睛畏光。
 - 維生素B6：貧血，痙攣。

維生素—蔬菜類、水果類

- 維生素缺乏(續)：

維生素B₁₂：巨球性貧血，神經炎。

維生素C：壞血病。

維生素D：佝僂症、骨質疏鬆症。

維生素E：溶血性貧血。

維生素K：延長凝血時間，皮下出血。

菸鹼酸：癩皮病。

- 維生素A、D、E、K-是為脂溶性維生素，需要油脂協助，人體才好吸收

膳食纖維—蔬菜、水果全穀類食品

- 膳食纖維為人體無法消化、吸收、利用的多醣類（如：纖維素、半纖維素、果膠質、樹膠質）及木質素。
- 膳食纖維的功能：
 - (1)延遲醣類的吸收，減緩血糖上升的速度，節約胰島素分泌，而有助於控制及預防糖尿病。
 - (2)膳食纖維可稀釋腸內所產生的一些致癌物質的毒性及軟化糞便，並能附著殘渣廢物；且其可促進腸道蠕動，使糞便濕軟，縮短糞便通過腸道的時間，而使體內所產生的廢物能迅速排除於體外，可降低便秘及大腸癌的罹患率。

膳食纖維—蔬菜、水果全穀類食品

- 膳食纖維的功能(續)：

(3)高纖維質的食物熱量和油脂含量極少，並會增加消化吸收食物中的營養時消耗的熱能，因此可以幫助控制體重。
- 膳食纖維的來源：蔬菜、水果、穀物、豆類（含大量纖維，為國人膳食纖維為主要來源）。
- 每日需要量：依行政院衛生署建議，一般人每日應攝取20~30公克之膳食纖維。美國癌政學會則建議每日應攝取20~35公克。但依據調查，一般人飲食中膳食纖維之攝取量不足，僅有13~14克。

健康好食材 網路農夫市集

<http://www.ifreshfood.tw/fair/forum.php?mod=forumdisplay&fid=107>



健康好食材 網路農夫市集

www.ifreshfood.tw



登入

免註冊即享有會員功能



登入

免註冊即享有會員功能

帳號 用戶名/Email

自動登錄

[找回密碼](#)

密碼

登錄

[免費註冊](#)

首頁

市集宣傳

團購下單

實體通路

分享討論

大家來廣告

活動好好玩

會員園地



請輸入搜索內容

帖子 ▾

搜索

熱搜: [最新訊息](#) [團購](#) [有機](#) [無毒](#) [特價商品](#)

[⌕](#) [市集宣傳](#) [健康好食材論壇](#) [健康好食材](#) [認識食材及營養](#)

認識食材及營養 今日: 0 | 主題: 83

[★收藏本版](#) | [訂閱](#) [-](#)

提供資料者，請盡量說明數據或引用來源。

發帖

全部主題

最新

熱門

精華

新窗



認識國產大豆

健康好食材 發表於: 2017-1-9 查看: 573 回復: 0

健康好食材

2017-1-9 18:11

認識國產大豆 ● 黃豆篇



台南
10號

機械採收
產量中高
黃色種質

豆腐白哲
味噌業者愛

高雄
9號

機械採收
產量高而穩
大粒種

黃豆毛豆兩用
可做豆漿醬油
大粒種主流

高雄選
10號

機械採收
粒小不裂莢
異黃酮高

70年代品種
加工用風味佳
小粒種主流

花蓮
1號

適合有機栽培
出漿率高
產量高

豆漿豆腐
濃、純、香

花蓮
2號

機械採收
可大面積栽培
風味佳

相對花蓮1號
適合大面積
產量可更多

嘉大
金珠

粒小
嘉義大學
選育成果
異黃酮高

具古早味

資料來源：台南區農業改良場、高雄區農業改良場、花蓮區農業改良場



節瓜



- 節瓜是葫蘆科冬瓜屬的一個小變種，又稱小冬瓜
- 營養價值—節瓜含有碳水化合物、蛋白質、維他命A、維他命B1、維他命B2、維他命C、核黃素、果糖、胡蘿蔔素以及磷質、鈣質和鐵質等礦物質，營養豐富。
- 中醫亦認為節瓜不寒不熱，相較於冬瓜的寒涼，很具「正氣」。

節瓜



- 明朝醫學家李時珍在《本草綱目》中記述：「節瓜味甘，性平，能生津，止渴，解暑濕，健脾胃，通利大小便。」
- 據植物藥理，節瓜乃體弱的病癒者最合適的食物，其養份較一般蔬菜為高，各種營養分量均不特殊，屬體虛者較易吸收的食用蔬果。
- 對於非腎性水腫病人，節瓜有助利尿，使尿量增加，消除身體積滯的水份。
- 節瓜也適宜水腫脹滿、腳氣、痰喘等之病患作食療。



冬瓜

清熱解暑
潤肺生津
化痰止渴
脾胃虛弱忌食



合掌瓜

疏肝止咳
祛風解熱
健脾開胃
老少皆宜

瓜果消暑功效逐個捉

TOP!CK
hket.com



節瓜

生津止渴
健脾利尿
老少皆宜



苦瓜

養血益氣
滋肝明目
腸胃虛寒及
孕婦慎食

節瓜料理

- 加點油提高營養吸收，"櫛瓜"補鐵補鈣顧眼力【早安健康】
- <https://www.youtube.com/watch?v=d3y7Gmh6EMw>
- 詹姆士食譜教你做蕃茄涼拌節瓜食譜
- <https://www.youtube.com/watch?v=epKDtv6BCSs>
- 台灣好農 節瓜料理
- <https://www.youtube.com/watch?v=BV1Hsd0fR3s>
- 《家樂福廚房》乳酪煎烤櫛瓜餅
- <https://www.youtube.com/watch?v=gdp-61i4vcU>

抗換季過敏的食材六種

—較多醫師與營養師「公認」的食材

(1) 生薑

生薑富含之維生素C，具有消炎功效；喝薑茶有助緩解普通感冒引起的鼻塞，也可紓解環境過敏導致的呼吸道症狀。

(2) 紅棗

紅棗除了主要的醣類，亦含有較多的維生素B2、B6、菸鹼素以及膳食纖維與大量抗過敏物質；另有研究發現，紅棗含有三帖類化合物的成分，可抑制肝炎病毒的活性，具有保護肝臟與補中益氣、養血生津之功效。

抗換季過敏的食材六種

—較多醫師與營養師「公認」的食材

(3) 薏仁

薏仁中含有的丁二醇為天然保濕成分，甘草酸二鉀則具有鎮靜消炎作用，為天然的抗敏劑。

(4) 蜂蜜

蜂蜜裡含有一定的花粉粒，可以抵抗過敏。專家提出，每天喝一勺蜂蜜就可以遠離氣喘、搔癢、咳嗽及乾眼等季節性過敏症狀。

抗換季過敏的食材六種

—較多醫師與營養師「公認」的食材

(5) 葡萄

葡萄從果肉、果皮，到葡萄籽，都是非常好的美肌食品，尤其是葡萄籽中含花青素，能紓解過敏、氣喘等症狀，具有抗氧化和抗過敏功效。

(6) 金針菇

新加坡研究人員發現，金針菇菌柄中含有一種蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、濕疹等過敏性病徵。常食用金針菇，有利排除重金屬離子和代謝產生的毒素和廢物。

紅棗選購重點

- 選購紅棗應挑**果肉豐厚飽滿、外表油潤且籽小者**
- **顏色以紅棕色為宜，避免鮮紅色**，因可能是染色產品，浸泡後水會變紅。
- **最好不要使用去籽的紅棗**，因無法確認其處理過程是否符合衛生條件，且容易藏汙納垢、孳生小蟲，不耐久存也不易清洗。
- 應留意紅棗是否有發霉或放過久而乾癟的現象，且必須附註保存期限。

清心養顏~~紅棗百合銀耳湯

《食材》(5人份)

生蓮子 20 克、鮮百合 15 克、銀耳 10 克、紅棗 15 顆

《調味料》

冰糖45 克、水1500 毫升



《作法》

1. 將紅棗和蓮子洗淨；百合洗淨，一片片剝開後瀝乾備用。
2. 銀耳泡水1~2 小時，使其膨脹、變軟，去除黃色蒂頭後洗淨切小塊。
3. 將紅棗、蓮子、銀耳放入水中，以大火煮開，再轉中小火煮至銀耳呈黏稠狀、蓮子軟爛為止。
4. 最後加入冰糖與百合，轉小火再煮約20分鐘，即可盛裝。

葡萄這樣挑，好吃又安心！



- 市面上的葡萄四季都有，其實**台灣最具代表性的巨峰葡萄**，一年採收兩次，分別約是夏、冬兩季。其中又以**冬天的葡萄最好吃**，由於冬季成長速度較慢，肉質扎實帶有Q勁。
- **挑選葡萄6撇步**
 - (1) 果皮呈深紫色、果粉厚且附著完整為佳。
 - (2) 果穗果粒大小整齊均勻、無脫粒。
 - (3) 果梗呈鮮嫩綠色代表採收不久，新鮮度佳。
 - (4) 果粒無傷痕、藥斑；如果有，代表未套袋栽培，恐有農藥殘留。
 - (5) 輕輕按壓，果粒結實、稍有硬度鮮度較佳。
 - (6) 試吃最末端那顆葡萄，如果甜，則整串都甜。

海菜高纖低熱量、全年吃得到



- **富含碘質，預防甲狀腺腫大**
海菜學名「礁膜」，是天然的野菜，含有葉綠素、胡蘿蔔素、膠原蛋白等營養成份，有助於腸胃蠕動，尤其富含重要的營養素—碘，若攝取量足夠，可預防甲狀腺腫大
- **懷孕及哺乳的婦女不宜過量**
- **若與含鉀量高的食材同煮，則有助於排除體內多餘的鈉、減少水腫。**

海菜料理

- 20160304中天新聞 撈「海菜年薪百萬！ 民眾相揪掏「綠金」
- <https://www.youtube.com/watch?v=0zvCX71xQLg>
- "海帶芽"日本腸道權威最推崇為長壽菜【早安健康】
- <https://www.youtube.com/watch?v=txYkx7CMPLI>
- 阿基師59元出好菜-翡翠叻仔魚料理食譜
- <https://www.youtube.com/watch?v=OvJDOw2gJaM>

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米 的營養功效與作用



● 最補腎的是黑米

(1) 黑米營養豐富，含有蛋白質、脂肪、維生素B群、鈣、磷、鐵、鋅等物質，營養價值高於普通稻米。

(2) 黑米具有滋陰補腎、益氣強身、健脾開胃、補肝明目、養精固澀之功效，是抗衰美容、防病強身的滋補佳品。

(3) 黑米不易煮爛，應先浸泡一夜再煮。消化功能較弱的幼兒和老弱病人不宜於食用。

吃黑米的六大禁忌

1. 黑米不易煮爛，故黑米應先浸泡一夜再煮。
黑米粥若不煮爛多食后易引起急性腸胃炎。因此，消化不良的人不要吃未煮爛的黑米。
2. 病後消化能力弱的人不宜急於吃黑米，可吃些紫米來調養。
3. 中醫認為黑米性平，味甘；火盛熱燥者不宜食用。
4. 黑米所含營養成分多聚集在黑色皮層，故不宜精加工，以食用糙米或標準三等米為宜。
5. 黑米所含銅都比大米高1~3倍；不適合肝豆狀核變性患者及高銅患者食用。
6. 服用四環素類藥物禁忌食用黑米。

黑米VS紫米 別傻傻分不清

- **紫米就是黑糯米**，吃起來Q軟彈牙，可以製成許多好吃的點心，像是紅豆紫米甜湯，紫米糕等。
- 紫米富含蛋白質、醣類、不飽和脂肪酸、維生素B、鈣、磷、鐵等礦物質。其膳食纖維可促進腸胃蠕動，並有助於抗氧化，是養生的聖品之一。



黑米VS紫米 別傻傻分不清

- 黑米又稱為「烏米」、「黑粳米」
- 因為很稀有，是古時朝供的貢米。
- 黑米含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素B、鈣、磷、鐵等礦物質。能滋補強身、養顏等，其營養價值勝於白米。
- 黑米比紫米容易消化，且吃黑米不會脹氣。
- 紫米與黑米在外型上很像，都有黑色的麩皮，及長條狀的外型。但黑米較胖短一點。



黑米料理

- 黑米含「花青素」價貴3倍、台刮「黑金」旋風
- <https://www.youtube.com/watch?v=xFoB5aKcEB8>
- 黑米蒸蛋糕，吃營養又好
- <https://www.youtube.com/watch?v=FAaLtpqqfP0>
- 黑米以后别只会煮饭吃了，试试这样做一次，比煮的好吃百倍
- <https://www.youtube.com/watch?v=IdolStdiwoU>

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米

的營養功效與作用

● 最養顏的是薏米

- (1) 薏米又稱薏仁米、苡米。薏米的營養價值很高，被譽為“世界禾本植物之王”。
- (2) 薏仁米營養豐富，含有意苡仁油、薏苡仁脂、固醇、氨基酸、精氨酸等多種氨基酸成分和維生素B1、碳水化合物等營養成分。
- (3) 具有利水滲濕、健脾止瀉、清熱解毒的功效。
- (4) 薏仁會使身體冷虛，虛寒體制不適宜長期服用，懷孕婦女及經期的女性應該避開。吃過量的話，可能會影響消化！

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米 的營養功效與作用

● 最滋補的是粳米

(1) 日常用來做米飯的普通大米又稱粳米或精米，為日常食用米。粳米含有人體必需的澱粉、蛋白質、脂肪、維生素B1、菸酸、維生素C及鈣、鐵等營養成分。

(2) 粳米具有健脾胃、補中氣、養陰生津、除煩止渴、固腸止瀉等作用，可用於脾胃虛弱、煩渴、營養不良、病後體弱等病症，但糖尿病患者應注意不宜多食。

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米

的營養功效與作用

● 最助消化的是糙米

(1)所謂糙米，就是將帶殼的稻米在碾磨過程中去除粗糠外殼而保留胚芽和內皮的“淺黃米”。糙米中的蛋白質、脂肪、維生素含量都比精白米多。

(2)米糠層的粗纖維分子有助於胃腸蠕動，對胃病、便秘、痔瘡等消化道疾病有效。

(3)糙米較之精白米更有營養，能降低膽固醇，減少心臟病發作和中風的機率。

(4)糙米建議煮前可以將它淘洗後用冷水浸泡過夜，然後連浸泡水一起投入壓力鍋，煮半小時以上。

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米 的營養功效與作用

● 最排毒的是糯米

(1)糯米又叫江米，因其香糯黏滑，常被用以製成風味小吃，深受大家喜愛。

(2)糯米中含有蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、維生素B2、多量澱粉等營養成分。

黑米、薏米、粳米、糙米、糯米、小米 的營養功效與作用

● 最養胃的是小米

(1) 小米又稱梁米、粟米、粟谷。其富含蛋白質、脂肪、醣類、維生素B2菸酸和鈣、磷、鐵等營養成分。

(2) 由於小米非常易被人體消化吸收，故被營養專家稱為“保健米”。

(3) 小米具有健脾和中、益腎氣、清虛熱、利小便、治煩渴的功效，是治療脾胃虛弱、體虛、精血受損、產後虛損、食慾不振的營養康復良品。

(4) 由於小米性稍偏涼，氣滯者和體質偏虛寒、小便清長者不宜過多食用。

小米料理

- 小米粥要想熬得好，洗不過三是前提，泡是重點，熱水是關鍵！
- <https://www.youtube.com/watch?v=rP4uN091LVo>
- 一位阿姨熬了10年小米粥，總結5個好喝秘訣，簡單實用，值得收藏
- <https://www.youtube.com/watch?v=eMblAorGhyw>
- **【養胃小米雞蛋餅】** 美食營養早餐，主要是做法簡單，材料簡單，讓你一學就會
- <https://www.youtube.com/watch?v=APy7RN2BtXs>

(三) 糖的甜度：以蔗糖的甜度為 100，下表為其它糖類的甜度：

種類	果糖	轉化糖	葡萄糖	葡萄糖漿	麥芽糖	乳糖
甜度	173	130	74	60	30	16

麵粉種類及特性

五、我國國家標準(CNS)對麵粉之分級

類別	顏色	水分 (最大量)	粗纖維 (最大量)	灰分 (最大量)	粗蛋白質	例舉主要製作 麵食
特高筋	乳白	14%	0.8%	1.0%	13.5%以上	高級麵包、春捲皮
高筋	乳白	14%	0.75%	1.0%	11.5%以上	油炸麵食、發酵食品
粉心	白	14%	0.75%	0.8%	10.5%以上	麵條、水餃
中筋	乳白	13.8%	0.55%	0.63%	8.5%以上	麵片、餅
低筋	白	13.8%	0.5%	0.50%	8.5%以上	蛋糕、點心等

低筋麵粉

- ▶ 蛋白質含量在8.5%以下
筋性亦弱，大多用來做蛋糕
的鬆軟糕點。
- ▶ 適合做海綿蛋糕、戚風蛋糕...
等幾乎所有糕點上。



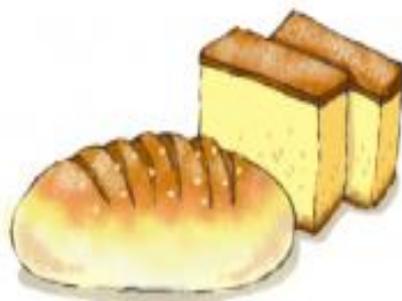
中筋麵粉

- ▶ 蛋白質含量為9.5 ~ 12.0%
介於高筋麵粉與低筋麵粉之間
，大多中式點心都是以中筋粉
來製作。
- ▶ 適合使用在中式點心製作上，
如包子、饅頭、餃子皮、烏龍
麵、中華麵等。



高筋麵粉

- ▶ 蛋白質含量約12.5 ~ 13.5%
蛋白質含量高，因此會形成
較多麵筋，筋度強，大多用
來當作手粉來使用。
- ▶ 適合做麵包麵團、口感較Q
的蛋糕(ex.蜂蜜蛋糕)、摺疊
派皮的基本麵團等。



特高筋麵粉

- ▶ 蛋白質含量為13.5%以上
是所有麵粉中含量最高的，因
此不論筋度及黏度，都是較一
般的麵粉高。
- ▶ 適合用來做油條、通心麵及麵
筋等咬勁十足的麵食點心。



食品油脂

如何挑選優質的脂肪



飽和脂肪酸

飽和脂肪酸相較於不飽和脂肪，能更容易快速有效的燃燒，產生熱量。它也是身體自行合成「單元不飽和脂肪酸Omega-9」的原料。因此，適量的攝取是必要的。

動物性的飽和脂肪，多屬於長鏈脂肪酸。在室溫下，呈現固體狀態，會對身體造成較大的負擔，因此，不建議多吃。

飽和脂肪酸

植物性的飽和脂肪酸中，「椰子油」屬於中鏈脂肪酸，吃進消化道後，不需經過複雜的消化，很輕易的就能被身體利用，且能增進腦力，預防大腦退化，是飽和脂肪酸中的極佳選擇。

不飽和脂肪酸-Omega-3脂肪酸

「多元不飽和脂肪酸」，屬於必需脂肪酸，是身體無法自行合成的脂肪酸，一定要經由食物攝取。它依照第一個雙鍵出現位置的差異，分為Omega-3 & Omega-6兩種類型。

Omega-3脂肪酸在細胞膜的建構及修復上，扮演重要的角色。另一方面，**Omega-3脂肪酸**是好的前列腺素的原料，是強力的抗凝血、抗發炎、抗腫瘤物質。

Omega-3脂肪酸的植物性來源，包含：亞麻籽油、紫蘇籽油、奇亞籽油等。其中，動物性來源-魚油中的**Omega-3脂肪酸**以EPA&DHA的形式存在。

不飽和脂肪酸-Omega-6脂肪酸

- **Omega-6脂肪酸**，包含 γ -亞麻油酸(包含：月見草油、琉璃苣油、黑醋栗油)及 花生四烯酸 兩種。
- Omega-6脂肪酸會經由不同的酵素轉化成好的前列腺素(亞麻油酸 \rightarrow PGE1)，與壞的前列腺素(花生四烯酸 \rightarrow PGE2)。因此，Omega-6脂肪酸的攝取，必須受到限制。

不飽和脂肪酸-Omega-6脂肪酸

- 由花生四烯酸轉化而來的壞前列腺素(PGE2) ，會促進血小板凝結(增加中風及血管梗塞的風險)、血管收縮(血壓升高) 、支氣管收縮(氣管敏感)、促進發炎反應、促進細胞增生(腫瘤變大) 、抑制免疫系統使及循環減緩等作用，造成身體諸多症狀及疾病。需要靠好的前列腺素PGE1及PGE3來化解PGE2帶來的危機。
- 建議在日常飲食中，Omega-3與Omega-6攝取的比例，最好大於5:1。且Omega-6脂肪酸的來源，以γ-亞麻油酸為主，盡量不從大豆油、花生油、棉籽油、小麥胚芽油、葡萄籽油中攝取。

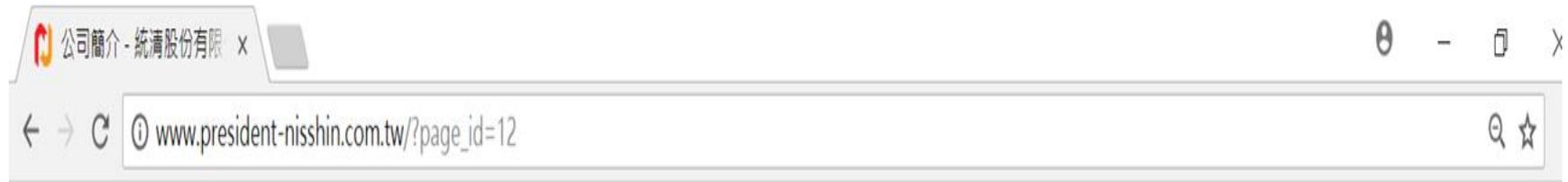
如何選好油?

■ 飽和脂肪酸(%)

■ 單元不飽和脂肪酸(%)

■ 多元不飽和脂肪酸(%)

油品名	脂肪酸比例	油品比一比	
橄欖油		含橄欖多酚及單元不飽和脂肪酸,可減低心血管疾病的發生	優良 選用第一道冷壓榨取,涼拌低溫烹煮為佳
動物性奶油		含微量天然反式脂肪,無研究指出對人體產生傷害。但含有高飽和脂肪酸,應注意攝取量。	適量食用 自然放牧保有濃郁香味,建議適量食用
豬油		飽和脂肪酸高,應注意攝取量。	適量食用 香味誘人,但需注意攝取量及營養均衡
植物氫化油		耐高溫、穩定性增加,增加保存期限。氫化過程會產生人工反式脂肪,對身體有不健康影響。	少吃! 人工反式脂肪高,易造成心血管問題
棕櫚油		價格便宜,製造容易,保存期限長。含有最不健康的飽和脂肪棕櫚酸。因不易變質,重複加溫使用易產生人工反式脂肪。大量種植破壞雨林,造成環境生態傷害。	少吃! 棕櫚酸傷身,更造成環境與生態破壞



關於 產品總覽 烘焙油脂 豬油系列 最新消息 職人烘焙誌 聯絡



http://www.president-nisshin.com.tw/?page_id=14

烘焙油脂

- 統清股份有限 x

www.president-nisshin.com.tw/?page_id=12



關於

產品總覽

烘焙油脂

豬油系列

最新消息

職人烘焙誌

聯絡



酥油

特色

柔軟具光澤、打發性好、融和性佳、風味獨特，應用範圍相當廣泛。

用途

泛用於餅乾、麵包、蛋糕等製作；含乳脂肪產品更被廣泛應用於高級麵包、糕餅及伴手禮如鳳梨酥、月餅等製作。



白油

特色

雪白具光澤、打發性好、融和性佳，應用範圍廣。

用途

泛用於麵包、蛋糕、奶油霜飾等製作及夾心用油。



油炸油

特色

耐高溫、高安定性。

用途

耐炸。油炸能將食物中的水分除去，產生絕妙風味及酥酥脆脆效果。



人造奶油

瑪加琳（含水相、有鹽、無鹽）

特色

柔軟具光澤、融和性佳、風味獨特、功能性強(延展性、膨脹性、打發性、酥鬆性、殘香性)，應用範圍極為廣泛。

用途

泛用於各種餅乾、麵包、蛋糕、夾心、酥皮、濃湯等製作；含乳脂肪產品更被廣泛應用於高級麵包、中西式糕餅及多層次酥脆派皮等製作。



其他烘焙用油

≡ 產品總覽

南侨王牌酥片油



全国多省包邮

一公斤装



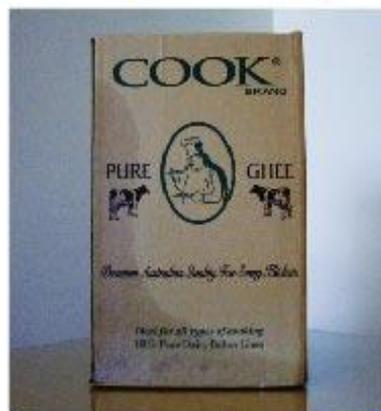
烘焙食品原料專業進口



白油

● **產品特性及優點：**
精選新鮮油脂經特殊加工製成，油脂組織細膩雪白，精純無異味，油脂安全性，可塑性，保存性等均佳。

- **產品用途：**
1. 霜飾奶油(Butter Cream)製作。
 2. 奶油蛋糕(Pond Cake)本體製作。
 3. 各式麵包、餅乾、本體及大小西點製作。
 4. 夾心奶油製作。
 5. 鐵板燒料理等製作。
 6. 冷凍食品製作。



特級無水奶油

● **產品特性及優點：**
精選天然乳脂肪製成，油脂組織細膩，品質精純，色澤光滑自然，留香性特佳，油質安全性、可塑性、操作性等均佳。

- **產品用途：**
1. 各式麵包、蛋糕、大小西點製作。
 2. 各式中點、禮餅、糕餅製做。
 3. 霜飾奶油製作。



酥油

● **產品特性及優點：**
精選新鮮油脂經特殊加工製成，油脂組織細膩，品質精純，色澤光滑自然，留香性特佳，油脂安全性、可塑性、保存性等均佳。

- **產品用途：**
1. 各式麵包、蛋糕、大小西點製作。
 2. 各式中點、禮餅、糕餅製做。
 3. 霜飾奶油製作。



氫化棕櫚核仁油

● **產品特性及優點：**
精選新鮮植物油脂，經特殊加工製成，品質純淨，安定性佳，清涼爽口。

- **產品用途：**
1. 高級糖果製作。
 2. 巧克力製作專用油脂。
 3. 夾心餅乾製作。

進口項目：素食白油、素食酥油、椰子油、氫化椰子油。

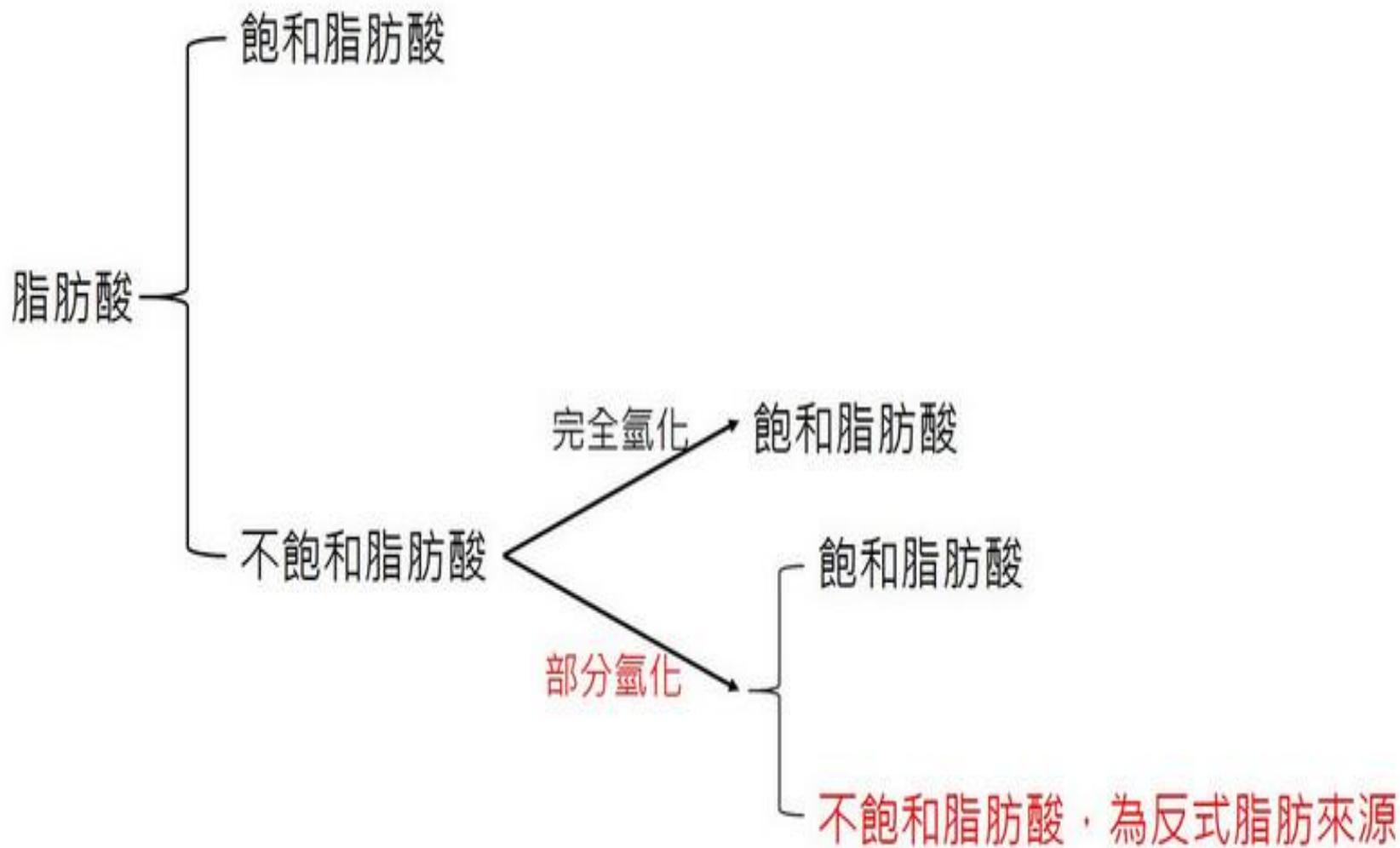


禾發實業有限公司
HOR FARN INDUSTRIAL CO., LTD.

桃園市天祥三街56號6樓
TEL:(03)357-6929 FAX:(03)357-7356

人工反式脂肪如何產生

- 高溫將植物油氫化
- 特性:液態植物油變成固體
- 產品:烤酥油.乳瑪琳.氫化植物油.人造奶油



天然奶油 v.s 人造奶油成分大不同



資料來源：衛福部食藥署

六種奶油一次搞懂

《有鹽奶油、無鹽奶油》

有鹽奶油和無鹽奶油都是從牛奶中分離出的油脂製成，乳脂含量約在85%，水分含量約在15%，融點約在32°C，是很常被使用的天然油脂。

有鹽奶油和無鹽奶油可相互取代，有鹽奶油約含有1.5%的鹽分，所以交互取代時，在鹽量的部分可做增減，不會有導致失敗的風險。

六種奶油一次搞懂

《無水奶油》

無水奶油又稱脫水奶油、澄清奶油、純化奶油，乳脂含量約99%以上，幾乎不含水分，烤酥性好，常使用在中式酥皮點心製作，在餅乾製作也可使用，會比使用奶油的口感更為酥鬆，可直接等量取代奶油。

有些酥鬆的餅乾因配方中其實不含水分，只有油糖粉三種材料，所以不可用無水奶油取代全部奶油，大約只能取代15%，若取代用量過高，製作出餅乾會太鬆軟、無組織感且過油。

六種奶油一次搞懂

《人造奶油》

人造奶油亦稱植物性奶油或瑪琪琳，這類油脂含有水分、香料及乳化劑，在打發度和乳化性會較天然奶油佳，所以若以相同配方，人造奶油所製作出之餅乾會較鬆，加上因為加入了乳化劑及可調整油脂的融點，所以操作性佳。

比天然奶油安定，價格也比天然奶油便宜，所以常用在工業量產餅乾中，一般家庭製作的手工餅乾則不建議使用人造奶油。

六種奶油一次搞懂

《白油》

白油是油脂經過脫色、脫臭的氫化油脂，油脂融點也可調整，與人造奶油相較，奶油香味會較低，適合製作外觀顏色較白及運用在較無奶油香或較輕爽的烘焙產品。

因油脂較無味道，所以必須添加香料或味道較明顯的原料來搭配，這類油脂在家庭烘焙中使用較少，常使用在工業量產的餅乾夾心餡料中。

六種奶油一次搞懂

《人造酥油》

酥油為人造的無水奶油，是在經過氫化加工的脫水白油中加入乳化劑、香料及色素製成，因穩定性高，被廣泛運用在烘焙業界產品，例如：桃酥餅乾或中式油皮及酥皮的製品中，可大幅提高酥鬆度。

動物性奶油及植物性奶油

表(一)、動物性奶油與植物性奶油之比較

項目 奶油	主要來源	主要成分	脂肪酸	優點	缺點
動物性奶油	牛乳	乳脂	飽和	風味佳	保存期限短
植物性奶油	氫化生成	棕櫚油	不飽和	口感佳	反式脂肪多

鮮奶油



現行通稱	界定標準	研擬正名
醬油	原料來自植物性蛋白，且經發酵	醬油
	原料來自植物性蛋白，未經發酵	胺基酸液（嚴禁醬油字眼）
	胺基酸液和醬油混合	調合醬油
奶油	原料來自乳品、奶粉，且脂肪含量超過 80%	奶油
	原料來自乳品、奶粉，且脂肪含量未達 80%	鮮奶油
	原料來自植物油，且脂肪含量超過 35%	人造奶油 （可維持知名品名，但需標示清楚）
	原料來自植物油，且脂肪含量未達 35%	脂肪抹醬
醋	原料僅果物、穀物	醋
	原料含果物、穀物，添加糖、果汁等	調味醋
	「醋」產品添加物包括「食用級冰醋酸」	合成食醋
巧克力	可可膏、可可脂、可可粉佔總重量 35%	巧克力
	可可膏、可可脂、可可粉佔未達總重量 35%	糖果

認識 LESCURE 與 Isigny 奶油異同

		Isigny	LESCURE
相同	乳源	皆是 AOP 乳源限定	
	乳牛吃什麼？	皆食用富含該區豐富營養的牧草，皆不食用玉米等穀物，不必擔心基改問題	
	口感	質地細緻	
	添加	100%鮮乳製成，無添加，無防腐劑	
	食用方式	皆可塗抹於麵包上直接食用，亦相當適合運用於料理與烘焙	
	素食	奶素	
相異	產地 (法國僅有的二處 AOP 法定限定產區)	諾曼地 (Normandie)	夏朗德 (Charentes)
	製程	每四十八小時將收取鮮乳輸送至儲存槽，製成鮮乳脂後，加入乳酸菌後靜置發酵 16-18 小時，以傳統攪乳器拌出乳脂肪製成、包裝，約 96 小時工序	以傳統攪拌製程，加入獨家發酵菌種，長達 24-48 小時靜置發酵。
	風味	入口濃郁，後味奶香淡雅	入口淡雅，後味奶香濃郁



依思尼
無鹽發酵奶油條



酵母種類



6



5



4



1



2



3

1. 新鮮酵母
2. 乾燥酵母
3. 天然酵母

4. 低糖速發酵母-含維他命C
5. 低糖速發酵母-不含維他命C
6. 高糖速發酵母

可可粉

純可可粉依製程分成兩種，
一種是天然可可粉，一種是鹼化可可粉。



市面常見

過度鹼化，灰粉含量過多，呈現深棕色

厄瓜多爾純天然可可粉，顏色呈淺棕色

雨林聯盟認證



鹼化可可粉

- 鹼化可可粉 (alkalized) 又稱荷蘭式可可，是指可可豆在加工過程中加入了食用鹼，從而達到調節pH值的目的，降低苦澀味，同時可可粉的顏色也加深，香氣也比天然可可粉濃的多，使可可更加香醇順口，重要的是因為能溶於水，故用途範圍較廣。

包裝食品有效期限制定流程圖

製造日期

食品製造完成的時間起算

賞味期限

在標示期限內，可以保持原本美味品質，超過該期限，也能食用

英文：best before

日文：しょうみきげん

開始變質

保存期限

也有公司將賞味期限
直接訂為有效日期

有效日期

在特定儲存條件下，可保持產品價值的時間

英文：use by、expiry date

日文：しょうひきげん



The END

影片

- 美食台 | 热巧克力，冷天里不可错过的一杯
- <https://www.youtube.com/watch?v=xLqoe8Zjb9Y>
- 美食台 | 提拉米蘇
- <https://www.youtube.com/watch?v=hWfdS0PCtFg>
- 提拉米蘇 千層蛋糕 **Tiramisu Cake**
- https://www.youtube.com/watch?v=mMfkuu_YYaU

影片

- 既美又作的抹茶甜点又来了！【曼食慢语】
- https://www.youtube.com/watch?v=4WSoP6X7_Z8
- **Strawberry Mousse Cake** 草莓慕斯蛋糕
- https://www.youtube.com/watch?v=KSk_VATtpa4
- 【日日煮】烹饪短片 - 芒果慕斯
- <https://www.youtube.com/watch?v=9x5gVEqf9MU>

影片

- 伯爵奶茶杯子蛋糕 不回縮不爆面 蛋糕烙印
- <https://www.youtube.com/watch?v=PSkgQXUjQvU>
- 超綿密、入口即化的✦棉花蛋糕Cotton cake
- <https://www.youtube.com/watch?v=RAEh0UHnJi8>
- 起司枕頭蛋糕 超簡單一學就會 築夢露 daBakery
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q3CwxEfYnmo>

影片

- 元寶 ◦ Custard sponge cake
- <https://www.youtube.com/watch?v=0Ee4iunnjGk>
- 香蕉蛋糕 (無泡打粉)
- <https://www.youtube.com/watch?v=KQJNjZUmhgU>
- 核桃香蕉蛋糕 超香超鬆軟 不添加泡打粉
- <https://www.youtube.com/watch?v=QDZ85MmaMrY>

影片

- 蜂蜜蛋糕 成功率超高
- <https://www.youtube.com/watch?v=Uy3eLv-t-ek>
- 瑪德蓮 外脆內軟 不添加泡打粉
- <https://www.youtube.com/watch?v=agiBqO31n6U>
- 豆沙燒餅 奶皇燒餅 簡單做法
- <https://www.youtube.com/watch?v=IFBdvB8O1RU>

影片

- **【豆沙一口酥】** 零基礎玩烘焙也不敗的香酥小點，製作簡單，外皮香酥
- <https://www.youtube.com/watch?v=Hx88-8u2L7Y>
- **sweet coconut balls** 椰蓉小酥球，简单快手美食
- https://www.youtube.com/watch?v=rW1EGjMfy_4
- **【蔓越莓椰蓉酥】** 美味擋不住，酸甜可口，酥鬆
- <https://www.youtube.com/watch?v=hmJ02iywlzM>

影片

- 椰香鮮奶雪花糕 **Coconut Milk Snow Cake** | 超簡單
- <https://www.youtube.com/watch?v=lpWnFXgleq4>
- 紅豆椰汁糕和芒果椰子糕，冰涼Q彈的小甜品
- https://www.youtube.com/watch?v=i5s_3-ztXsk
- 紅豆椰汁糕
- <https://www.youtube.com/watch?v=clAaHGpmmWU>