



# CAS 台灣優良農產品 季刊

行政院農業委員會 輔導 內容請點：

<http://www.cas.org.tw/content/popularize/c6.asp>

第 27 期 中華民國 99 年 10 月

## 本期專欄 頁

### CAS 驗證廠商特別報導

戀戀蚵仔寮 高雄縣梓官區漁會 2

白色新食尚 引導國人重「食」健康 4

彰化萬生菇類培養廠全紀錄

### CAS 標章驗證單元

包裝食品原產地標示公告及相關注意事項 6

使用 CAS 標章廠商及產品項數 9

### CAS 標章推廣單元

2010 第一屆海峽兩岸台灣優良農產品 11

洽商大會--活動預告

聞米香 享米樂 12

歡迎蒞臨 CAS 台灣好米展售會

2010 畜牧永續經營嘉年華 熱鬧登場 13

2010 年「第二屆 CAS 健康樂活就是愛 COOK！」 14

料理競賽活動預告

### 消費新知

每日一顆蛋 好處多 15

### 交流天地

美味時刻 即食享樂 17

### 消費者服務

99 年 6-9 月消費者服務中心受理民眾查詢處理紀錄 20

### 發行人

張晁祥

### 顧問

許桂森、林子清、陳樹功、

陳育信、翁榮洲

### 編輯委員

沈永銘、楊明全、蔡弘聰、

盧巧玲、洪美英、張淑美

### 執行編輯

楊明全、盧巧玲、莊佳燕

### 發行所

財團法人台灣優良農產品

發展協會

### 地址

10074 台北市南昌路一段

51 巷 1 號 11 樓

電話：02-23567417

傳真：02-23567416

網址：[www.cas.org.tw](http://www.cas.org.tw)

E-mail：[service@cas.org.tw](mailto:service@cas.org.tw)

### 免付費電話

0800-025-888

中華民國 95 年 4 月 10 日創刊

每 1、4、7、10 月 15 日出版

竭誠歡迎 CAS 驗證廠商投稿，讓我們分享您的新產品、推廣活動或管理經驗。

歡迎轉載，請與本協會聯繫。

## 戀戀蚵仔寮 高雄縣梓官區漁會

驗證組/沈世然

高雄縣梓官區漁會轄屬的高雄縣蚵仔寮漁港，為傳統生產地漁港，由於拍賣的制度健全，漁市場之營運狀態一直維持佳績，高雄地區，甚至枋寮地區的漁船都會到此卸魚交易，2009 年的漁市場交易量為 3,397 公噸，總值為 4 億 9,000 萬元，營業額為高雄縣現撈魚貨之冠。漁市場除了每個月的農曆初二、六休息外，全年無休，每天的下午 12 點以及 4 點，分 2 次的魚貨交易時段。漁市場的漁獲多為沿海的當天往返漁船捕撈者，也就是所謂的「現撈仔」，甚受生鮮魚貨賣場的歡迎。每天的下午 12 點鐘的交易量較為頻繁，因為魚販們將購得的漁獲立即供應高雄縣市的賣場及黃昏市場，許多勞動階級或公教人員下班後，即可採購到生鮮的魚類，這是蚵仔寮漁港漁市場的一大特色。



每逢星期假日蚵仔寮漁港都吸引不少外地遊客前來消費，但因停留時間短促，未能深度體驗其產業、文化與生態之美，同時亦影響銷售。漁會為突破困境，透過產官學的建議與規劃，有效整合運用本地資源，於 2008 年規劃「蚵仔寮港觀光魚市」與「戀戀蚵仔寮在地特產專賣店」，由於魚貨新鮮、種類眾多且價格便宜，假日人潮不斷，突破萬人。

在行政院農委會漁業署、外貿協會及高雄縣政府的輔導下，漁會經營團隊為提昇本地漁產品安全和品質，供銷課加工廠於 2003 年陸續通過優良水產品認證，榮獲「HACCP 及 CAS」雙驗證，現通過 CAS 驗證產品有冷凍肉魚、冷凍薄鹽魚土魷魚片、冷藏野生烏魚子等三項，並針對加工廠生產之產品投保 2000 萬產品責任險以保障消費者權益。目前除供應高雄縣市國軍副食漁產品與工廠、超市及學校營養午餐外，更積極開發休閒食品、海鮮、魚勿仔魚、魚土魷魚片、烏魚子、魚鬆等禮盒配合年節送禮，並結合電子

商務「戀戀蚵仔寮在地特產行銷網」( [www.eatfish.org.tw](http://www.eatfish.org.tw) ) 與宅急便物流配送，讓消費者享受新鮮便利、物美價廉的漁產品。

另外行銷團隊於 2006 年成功將台灣野生烏魚子拓展至日本市場，目前在東京與福岡地區均有代理商銷售。擁有多項優勢，使得高雄縣政府觀光交通處於今年推動日客來台旅遊計劃，即邀請漁會籌劃「蚵仔寮漁港生態產業文化之旅」及開發漁村特色風味餐，以爭取日本旅客來訪，帶動漁村經濟活絡，創造漁業的新商機。

高雄縣梓官區漁會黃志雄表示，漁會將致力於推廣休閒漁業，並規劃將本漁港轉型為觀光、美食及購物景點。除繼續行銷目前蚵仔寮港觀光魚市及戀戀蚵仔寮漁產品展售中心，持續推動開發地方伴手禮外，更積極輔導漁村婦女利用當地之特色漁產品資源，開發成美味料理，讓來到蚵仔寮漁港的遊客，除可透過漁會與蚵仔寮文化協會導覽生態產業文化之旅，欣賞到景色優美之藍色海岸外，更可透過漁會輔導之漁村婦女開創副業田媽媽班，品嚐新鮮美味之漁產品，得以將傳統的生產地魚市場蛻變為「漁產品流通服務業」，以活絡當地相關產業，繼續帶領漁友走向新世紀。



### 高雄縣梓官區漁會體驗導覽資訊：

開放時間：預約

人數限制：30 人以上

洽詢專線：07-6177161

體驗內容：搭烏魚船遊蚵仔寮港及文化景觀導覽、烏魚子 DIY

收費：每人 350 元，烏魚子 DIY ( 依季節價格不同 )

地址：高雄縣梓官鄉漁港二路 32 號

網址：<http://www.eatfish.org.tw/>

順遊景點：蚵仔寮漁港、同安張家古厝、赤崁古厝、赤崁海堤步道、紅樹林茄苳溪保護區、梓官中崙城隍廟、梓官烏魚節。

# 白色新食尚 引導國人重「食」健康

## 彰化萬生菇類培養廠全紀錄

推廣組/吳佩珊

### 前言

台灣是一個盛產菇類的國家，除了氣候得宜外，不斷地從國外引進新的栽培技術也是原因之一。調查顯示，每人每年食用菇的消費量超過 3 公斤，在不斷強調養身意識的現今社會，消費者認同吃菇有益身體健康，直接或間接的亦提升了生鮮菇類市場的成長。事實上，中國是第一個食用香菇的國家，至今已有 4,000 年的歷史，對我們來說，蕈類已經是餐桌上不可或缺的珍饈。

### 走過繁華，積極轉型

進入彰化縣，這一台灣菇類產地的重鎮，萬生菇類合作社座落在一座座的農場間。1987 年台灣享有「洋菇王國」盛名，功臣就是由這裡出發，再分別運輸到各個食品加工廠，變成罐頭產品經由海運外銷。

萬生菇類合作社產品原以洋、草菇為主，經歷洋菇黃金時期後才積極轉型。除引進金菇、香菇、秀珍菇、平菇、木耳、洋菇、草菇、柳松菇、杏鮑菇、鴻禧菇及猴頭菇等各式菇類的栽培方法外，近年更結合所有配合的生產單位，組成「彰化縣菇類生產合作社」，估計擁有超過 100 座的農場，並統一制定生產與行銷計畫，針對國人對食用菇類的接受度，重新開發生鮮包裝產品。門口的集貨包裝廠，六輛的冷藏運輸車，自每天清晨 5 點開始，陸續前往全台各地的果菜市場、生鮮超市、以及量販式大賣場，除了提供國人各式的新鮮菇類外，更是各地學校營養午餐的菇類供應商。



### 溫控廠房，有機栽培

經過黃聖義總經理和陳建明主任簡單介紹過萬生的歷史後，我們來到製作培養土以及恆溫栽培的控制房。寬闊的廣場，堆滿著咖啡色的木屑，「這些是等過幾天要作成太空包再高溫殺菌後接菌種用的」陳主任這樣說著。



完成接種的太空包會被移往全空調的栽培庫房，「你們不要小看這些房間，」黃總經理說道，「控制在 14 度到 20 度的空調室，可以保有菇類包裝後最新鮮的口感。」身著無塵衣進去庫房，放眼望去是一罐罐成熟期的杏鮑菇，全身雪白的菇身摸起來扎實且有彈性，利用木屑有機栽培法所生產出來的杏鮑菇，帶著一股淡淡的香味，連我不愛吃菇的人，都被這清淡的氣味所吸引。



### 三大食品安全認證，為國人健康把關

萬生這幾年不僅建立最新自動化系統的生產設備與廠房設施，2007 年產品通過「CAS 優良農產品生鮮食用菇驗證」、「TGAP 產銷履歷認證」及 ISO22000 認證，為消費者的食品製造環境做最嚴格的把關。「CAS 優良農產品」有四大特色，第一為來源必須以國產優質為主；第二為品質規格符合最高標準；第三生產包裝過程的衛生安全符合要求，不得檢驗出任何農藥殘留；第四包裝標示完整，並且符合 CAS 協會規定。

而「TGAP 產銷履歷認證」不但使讓消費者了解生產廠商包裝原料來源、原料檢驗農藥殘留、製作培養、環境管制、與採收包裝等過程，建立消費者與供應商的雙向流通練的可追溯系統，商品來源的明確，以利增加消費者的購買信心。

因此，進行 CAS 驗證評核時，針對生產廠的原料驗收、製程管理、品質、定期農藥檢測、衛生安全、倉儲管理等項目，嚴格的要求到位，並要求需在包裝上明確標示品名、規格重量、包存方式、製造日期、原料產地、使用說明及注意事項，通過後才授予標章認可。由此可知，選擇農產品必須以是否通過 CAS 優良農產品認證為前提，才能吃得健康，吃得開心。



### 結語

在下午回程的路上，我還念念不忘的是中午用餐的綜合香菇湯。在國人越來越能接受吃菇養生概念的同時，我想我也是會逐漸改變想法的其中一位吧。

## 包裝食品原產地標示公告及相關注意事項

驗證組/呂月娥

衛生署依據食品衛生管理法第 17 條第 1 項第 6 款，於 99 年 7 月 26 日公告修正「有容器或包裝之食品，應於個別產品之外包裝標示原產地」，並自中華民國 100 年 3 月 1 日（以製造日期為準）生效。

公告事項內容：

一、修正衛生署 96 年 6 月 13 日衛署食字第 0960404142 號公告之公告事項三為：進口食品(食品原料)之原產地認定，依財政部與經濟部會銜發布之我國「進口貨物原產地認定標準」認定之。但其如屬財政部與經濟部會銜發布之我國「進口貨物原產地認定標準」第 7 條第 3 項規定，不得認定為實質轉型之食品(食品原料)者，於本國進行包裝販售時，其單一容器或包裝之食品須標示其原產地(國)；混裝之食品，則以各食品(食品原料)混裝含量(重量)由多至少依序標示原產地(國)。

二、實施食品類別(品項)：所有食品類別(品項)。

實施食品種類，無論任何品項，有容器或包裝之食品，一體適用。

### 進口食品原產地認定標準摘錄

- (1) 進行完全生產之國家或地區為原產地。
- (2) 產品之加工、製造或原材料涉及二個或二個以上國家或地區者，以使該項產品產生實質轉型之國家或地區為原產地。

### 實質轉型之要件

- (1) 原材料經加工或製造後與原材料歸屬之海關進口稅則號列前 6 碼號列相異者。
- (2) 貨物之加工或製造雖未造成前款稅則號列改變，但已完成重要製程或附加價值率超過百分之 35 以上者。

例如：濃縮柳橙汁從美國進口在台灣加水稀釋，並於我國進行加熱殺菌等加工程序成 20% 之柳橙汁；生芝麻從印度進口在台灣炒熟成熟芝麻(或製成芝麻糊、芝麻油)等已實質轉型原產地標示為台灣。

### 貨物僅從事下列之作業者，不得認定為實質轉型

- (1) 運送或儲存期間所必要之保存作業。
- (2) 貨物為上市或裝運所為之分類、分級、分裝、包裝、加作記號或重貼標籤等作業。
- (3) 貨物之組合或混合作業，未使組合或混合後之貨物與被組合或混合貨物之特性造成重大差異者。
- (4) 簡單之切割或簡易之接合、裝配或組裝等加工作業。

(5) 簡單之乾燥、稀釋或濃縮作業，未改變貨物之本質者。

例如：進口丁香魚於我國經簡單乾燥成丁香魚乾；進口濃縮果菜汁於我國進行稀釋作業；進口鱈魚於我國分切成鱈魚片。

## 特定貨物原產地認定基準

依據 94 年 2 月 16 日財政部與經濟部會銜公告之「大蒜等八項農產品之原產地認定基準」，及 99 年 6 月 3 日財政部與經濟部會銜公告之「金針之原產地認定基準」，所公告之特定農產品以其收割或採集之國家或地區為其原產地：

大蒜（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、球、瓣、去膜）、香菇（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、切絲、調製）、竹筍（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、切絲、調製）、梅（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、調製）、李（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、調製）、茶葉（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、發酵、未發酵）、稻米（不論去殼、碾碎、片、粒、粉）、花生（不論去殼、去膜、片、粒、粉）、金針（不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、切絲、調製）。

例如：進口茶菁於台灣經自然發酵後製成茶葉(如紅茶、烏龍茶)，雖其外觀、口感皆已改變，依據 94 年 2 月 16 日財政部與經濟部會銜公告之「大蒜等八項農產品之原產地認定基準」，其所公告之特定農產品：茶葉，不論生鮮、冷藏、冷凍、乾、發酵、未發酵，皆以其收割或採集之國家或地區為其原產地。

## 未實質轉型之進口食品於台灣進行混裝之標示方法

以各食品(食品原料)混裝含量(重量)由多至少依序標示原產地(國)。標示方式可以內容物及原產地併列，或內容物及產地分列，如：五穀米包含有 45% 來自台灣的紫米、20% 來自美國的大麥、20% 來自澳洲的小麥、10% 來自澳洲的燕麥、5% 來自美國的小米，則原產地標示方式可以下列兩種方式標示：

1. 紫米(台灣)、大麥(美國)、小麥(澳洲)、燕麥(澳洲)、小米(美國)。
2. 內容物：紫米、大麥、小麥、燕麥、小米；原產地：台灣、澳洲、美國。

## 散裝食品標示

### 1. 生鮮肉製品

溫體屠宰場或傳統市場販售之生鮮肉製品，或超級市場業者販售之生鮮商品以透明塑膠盒、盒底打洞、盒面熱封膜封口、保麗龍、保鮮膜簡易包裝或其他未封口之包材所為之臨時性包裝，如目的是方便顧客拿取，且僅於該賣場現場販售為主，未具延長保存期間之作用，故非屬食品衛生管理法第 17 條所稱之包裝食品，惟為維護消費者權益，仍應提供充分足夠之產品資訊供消費者選購之參考。

2. 散裝食品（除現場烘培產品及現場烹調即食熟食）

應以卡片、標記（標籤）或標示牌（板）等型式，採懸掛、立（插）牌、黏貼或其他足以辨明之方式，擇一為之，標示原產地(國)。

## 罰則

未依規定於個別產品之外包裝標示原產地(國)，涉屬違反食品衛生管理法第 17 條第 1 項規定，依同法第 33 條可處以新台幣 3 萬至 15 萬元罰鍰，並通知限期回收改正，改正前不得繼續販賣。

以上有關原產地標示之詳細內容，請逕上行政院衛生署食品資訊網  
<http://food.doh.gov.tw> 查詢。



## 使用 CAS 標章廠商及產品項數

驗證組/丁銘音

### CAS 廠家與產品細項數統計表

編號	類別	廠商家數	產品細項數
01	肉品	74	3,823
02	冷凍食品	49	732
03	果蔬汁	5	15
04	食米	23	74
05	醃漬蔬果	8	74
06	即食餐食	23	421
07	冷藏調理食品	13	267
08	生鮮食用菇	2	15
09	釀造食品	5	123
10	點心食品	15	142
11	蛋品	23	78
12	生鮮截切蔬果	27	111
13	水產品	37	239
16	林產品	9	75
合計		317	6,199

製表：99.9.30

### 99 年 8 月至 10 月 CAS 新簽約廠商

類別	廠商名稱	產品項目	產品編號
肉品	格全食品工業股份有限公司 花蓮分公司	冷凍鴨肉	010906
肉品	復興肉品有限公司	復興原味香腸	015710
		復興紹興香腸	015711
		復興肉丸	015712
冷凍食品	台灣通用磨坊股份有限公司 高雄廠	冷凍手工水餃(鮮蝦韭黃)	027701
		冷凍手工水餃(高麗菜豬肉)	027702
		冷凍手工水餃(韭菜豬肉)	027703
		冷凍手工水餃(玉米蔬菜豬肉)	027704
		冷凍手工水餃(三鮮)	027705
		冷凍手工水餃(辣四季豆豬肉)	027706
		冷凍手工水餃(鮮蝦豆苗)	027707
食米	台東縣關山鎮農會碾米加工 廠	關山良質米(真空包裝)	042401
		關山良質米(非真空包裝)	042402
食米	建興碾米工廠富興分廠	池上多力米	042501
		池上鮮米	042502

即食餐食	福記冷凍食品股份有限公司	香菇雞茶碗蒸	064101
		杏鮑菇茶碗蒸	064102
		奶香玉米茶碗蒸	064103
冷藏調理食品	統一企業股份有限公司	及第冷藏豬肉熟水餃	072301
		及第冷藏韭菜熟水餃	072302
蛋品	吳記蛋品有限公司	AAG 蛋	112801
		冷藏殺菌全蛋液	112802
食米	建興碾米工廠富興分廠	池上多力米	042501
林產品	源笙竹業社	孟宗竹炭片	161301
		孟宗竹醋液	161302

製表： 99.9.30

# 2010 第一屆海峽兩岸台灣優良農產品洽商大會

## 活動預告

推廣組/張韻茹

長期以來本協會一直致力於拓展台灣優良農產品市場，為迎接後 ECFA 時代的來臨，並展現台灣精緻農業與優質農產品之加工技術，同時大力宣導 CAS、CAS 有機及吉園圃等台灣農業安全驗證標章，本協會於 2010 年 12 月 17(五)、18 日(六)假台北展演二館籌辦「2010 第一屆海峽兩岸台灣優良農產品洽商大會」，以拓展兩岸優良農產品市場規模和開創新商機，引領臺灣業者走向大陸消費市場。藉著安全、優質、免關稅的優勢，實質提昇兩岸農產品在全球中的競爭力。

因此，當本協會主動提案籌辦此農產品洽商大會後，即獲行政院農業委員會大力支持，此次並委託中華兩岸企業發展協進會與流通快訊雜誌社，協力邀請中國大陸百強連鎖超市負責人及專業採購人員參與盛會，希望藉由合適的通路觸及有效銷售與洽商對象，進一步拉近兩岸交易距離。同時本協會也將邀請國內連鎖超市業者、知名連鎖量販店、相關餐飲業者及團膳供給業者等，一同前來採購台灣優良農產品。

# 聞米香 享米樂 歡迎蒞臨 CAS 台灣好米展售會

推廣組/駱芃君

## 熱情登場【呷好稻香報--臺灣新好米特展】

行政院農業委員會農糧署（以下簡稱農糧署）為展現台灣優質農業競爭力，今（99）年特別以優質稻米為主軸，在台北的臺灣博物館(台北市中正區襄陽路 2 號)辦理「呷好稻香報--臺灣新好米」特展，展期為 99 年 9 月 28 日至 100 年 8 月 28 日。

## 歡迎蒞臨【2010CAS 台灣好米推廣展售會】

配合特展期間農糧署委託台灣優良農產品發展協會（以下簡稱本協會）於 10 月 23 日、24 日（星期六、日）上午 10:00 至下午 5:30 在臺灣博物館前廣場（二二八和平公園內）舉辦「2010CAS 台灣好米推廣展售會」，向消費大眾推薦通過 CAS 驗證之台灣優良食米產品及相關米製品，展售會集結了 CAS 食米廠商：源福順碾米工廠、泉順碾米工廠後龍廠、建興碾米工廠富興分廠、陳協和碾米工廠等共計 15 家廠商，展售超過 40 項來自全台各地之優質好米。

現場除展售活動外，本協會還規劃有免費闖關遊戲，舞台區特別邀請美食專家蔡季芳老師示範創意米料理，並教導來賓如何選好米，另安排有獎徵答、親子帶動唱等精彩的活動內容，透過一系列趣味節目讓您輕鬆認識 CAS 台灣好米，屆時歡迎您全家攜老扶幼一同來參觀選購。

§ 地理位置圖：



# 2010 畜牧永續經營嘉年華 熱鬧登場

推廣組/張雅婷

行政院農業委員會為推廣畜牧相關產業，將於本年度 10 月 30 日、31 日假彰化縣溪州公園主辦「2010 畜牧永續經營嘉年華」活動，並邀集各縣市政府、台灣省農會、中央畜產會、台灣動物科技研究所及畜禽業者共同參與，可說是彙集了產、官、學、研各領域之菁英，為活動內容增色許多。

本次活動規劃出以下五大區塊，包括主題活動館、地方特色館、戶外展示區、農特產品展售區及陽光草坪區。

## 主題活動館

包含畜產 DIY 區（一天 4 場共計 8 場次，讓民眾體驗畜產 DIY 的樂趣）、靜態資料展示、CAS 區、契作媒合區、舞台區及講座區（包含三大主題。1. 節能減碳 2. 健康永續經營 3. 動物生技，針對以上主題進行演講）。

## 地方特色館

包含家畜保險、寵物展。

## 戶外展示區

包含親子遊戲區、可愛動物區、重型機具區、乳牛區及迷宮區。

## 農特產品展售區

包含熟食及非熟食展售區（熟食：30 攤、非熟食：95 攤，共計 125 攤）。

## 陽光草坪區

包含犬隻戶外秀及種豬拍賣展。

另，本協會與中央畜產會為宣導 CAS 畜產品，亦配合此一嘉年華會，邀約 21 家 CAS 廠商於現場展售通過 CAS 驗證之各式畜禽產品，同時亦邀請美食專家蔡季芳老師於本活動 DIY 區為民眾示範「涼拌泰式皮蛋料理」，讓在場民眾體會利用畜產品輕輕鬆鬆出好菜的樂趣。喜愛吃肉的您千萬別錯過囉！

「2010 畜牧永續經營嘉年華」除了畜禽產品展售外，也設置了介紹畜產相關知識的主題館，展示畜牧相關資訊與各式各樣器具、精彩的表演秀及 100 餘攤畜產美食，讓參觀民眾可以盡情的玩樂及獲得相關知識，例如：親子遊戲區、可愛動物區、乳牛區及迷宮區 等，歡迎大朋友、小朋友能夠在彰化溪州公園一起同樂，體驗一場有趣、健康、美味及充滿知識的休閒之旅。



# 2010 年「第二屆 CAS 健康樂活 就是愛 COOK！」

## 料理競賽活動預告

推廣組/丘前錦

現代人喜歡享受美食，偶爾難免忽略了食材的衛生安全，其實要享受美食同時兼顧衛生安全並非難事，CAS 台灣優良農產品不論在衛生條件或是包裝規格上，都經過嚴格的檢驗程序，不僅提供民眾安全的飲食，同時亦提供消費者多樣化的選擇。

為使未來餐飲從業人員及消費大眾更了解 CAS 台灣優良農產品標章、建立正確國產農產品選購觀念及提昇採購意願，本協會配合行政院農業委員會於本(99)年度辦理「第二屆 CAS 健康樂活 就是愛 COOK！」料理競賽活動。

烹調令人食指大動的豐富菜色，誰說只有飯店主廚才做得到？！只要有心，人人都可以是食神！來自全台灣各餐飲管理科系的參賽學生齊聚一堂，挑戰邁入廚師生涯的第一戰，利用優質衛生的 CAS 食材，製作出頂級創意料理。參賽者需一律使用由主辦單位提供之 CAS 驗證之產品，包括米、豬里肌肉、雞肉、台灣鯛魚片、生鮮雞蛋、生鮮食用菇及生鮮截切蔬菜等，讓未來主廚們在製作創意料理的同時，傳達 CAS 產品優質、衛生的優點。

本次競賽活動採複賽制，10月23日(六)於台北市喬治高職辦理初賽，初賽晉級之5組參賽隊伍將於11月7日(日)下午1時假西門町紅樓廣場進行決賽，來自全國參賽學生，無不卯足全力烹調出最具創意及特色的健康菜餚。決賽結果選出前三名，分別獲得獎金3萬、2萬及1萬，另外也特別增設佳作兩名可各得5千元獎金，以鼓勵參賽的學生。

本次活動藉由料理競賽，讓我們未來餐飲從業人員及消費大眾更深入地了解 CAS 台灣優良農產品標章，以及啟發大家的料理創意，因為參賽學生在比賽中不僅體驗到 CAS 食材新鮮安全的優點，也將 CAS 台灣優良農產品營養、健康、高品質之特色展露無遺，更將這些觀念運用到廚藝料理中，充分展現食材的美味與營養。期望國人也能善加利用在地優良食材，吃出美味、吃出健康！

# 每日一顆蛋 好處多得多

驗證組/蔡弘聰

## 壹、前言

在自然食品中，雞蛋被認為是一種營養非常豐富最完美的食品，同時亦被認為是一種滋養強壯食品，價格相對低廉的常用食品。它的食用對象相當廣泛，從 4 5 個月的嬰兒一直到老人，都適宜食用雞蛋。

近年來、由於人們對動物性脂肪之過量攝取，以及膽固醇與動脈硬化症有所關連，因此常造成對蛋品有極大誤解，有一些銀髮族甚至不敢吃蛋，其他食物吃的又少，而造成營養不良，甚至造成情緒低落、冷淡、悲觀、注意力不集中、對周遭事物不感興趣、鬱卒、自信心降低、睡不好或嗜睡等症狀產生。

## 貳、雞蛋的營養價值

雞蛋含豐富的優質蛋白，每百克雞蛋含 12.7 克蛋白質，這與其他食品比較起來，可以算是營養價值最高的優良蛋白質。這是因為構成蛋白值的氨基酸的種類很優秀且平橫的關係，也可以說容易消化吸收，所以是小孩生長所需蛋白質，雞蛋蛋白質的消化率在牛奶、豬肉、牛肉和大米中也最高。雞蛋中色氨酸（Tryptophan）含量特別豐富，而穀類和豆類都缺乏這種人體必需的氨基酸，所以，將雞蛋與穀類或豆類食品混合食用，能提高後兩者的生物利用率。

## 參、補充優質蛋白質 對免疫力有幫助

平時若能提升免疫力，對抗感冒就多一分力量，台大醫院微生物免疫學博士孫安迪提出很簡單的方法：「每天吃一顆蛋，就能輔助提升免疫力，飲食中的『優質蛋白質』量足夠了，身體就自然強壯，而雞蛋、牛奶中含有很多，還要多吃深色蔬菜、喝無污染的水，幫助排毒，另外保持樂觀、放慢生活步調，都能讓身體健康！」

孫安迪(56 歲)自己每天都吃一顆蛋，他說：“很多人一聽到蛋就覺得膽固醇含量很高，其實不然；像鳥蛋、鵪鶉蛋的膽固醇才真的很高。”孫安迪建議：“一般人體內的膽固醇沒有超標(膽固醇的標準是 220)，可以每天吃一顆蛋；如果超標，建議 2 天吃一顆，或是一星期吃 3 顆；但如果膽固醇真的很高很高，必須另外請教醫生。”

“蛋黃及蛋白要一起吃，因為蛋黃中含有卵磷脂，對腦部神經很好；而且雞蛋裡的酪胺酸（Tyrosine）含量很高，酪胺酸可在腦部轉成多巴胺，多巴胺又會轉成正腎上腺素及腎上腺素，這些都能幫助我們抗壓；另外雞蛋裡的色胺酸含量也高，可以讓人有滿足感、精神愉快。”孫安迪補充，可見雞蛋的好處多得多。

## 肆、 如何食用雞蛋

嬰兒常用的是吃煮雞蛋中的蛋黃，將之碾成粉末，加水或奶食用。低齡幼兒，可從蒸蛋開始，到蛋花湯和煎荷包蛋。需要食用流質飲食時，可用牛奶或豆漿衝蛋花。兒童可以食用炒雞蛋、蛋炒飯、番茄炒蛋、洋蔥炒蛋和吻仔魚炒蛋等。

煮雞蛋是常用的吃法之一，也是最好的吃法，因無油脂之氧化問題，不但不會造成膽固醇上升之問顧慮，反而會使身體好的膽固醇增加，但若煮不得法，往往會使蛋清熟而蛋黃不熟；或煮過頭了，把雞蛋煮得開了花，蛋白蛋黃都很硬，這樣都不利於消化吸收，也不好吃。

正確的煮蛋法：雞蛋於冷水下鍋，慢火升溫，沸騰後微火煮 2 分鐘，停火後再浸泡 5 分鐘，這樣煮出來的雞蛋蛋清嫩，蛋黃凝固又不老。

## 伍、 我的加蛋全瘦豬肉菜水餃：好吃、清爽、無負擔

全瘦絞肉一斤、切細韭菜一斤、切細冬粉（先浸軟）及雞蛋三個（取代傳統加 30% 肥肉），所有原料攪拌均勻，可包約 60 個水餃，不含肥豬肉又好包，不油膩，煮熟後沾上蒜頭香菜醬油，趁熱享用，超級好吃，小心盤子會被吃掉，營養又均衡。

## 陸、 購買 CAS 優質蛋品標誌的蛋，更有保障

CAS 洗選蛋是國產洗選分級新鮮雞蛋，原料蛋(直接來自雞舍) 外觀檢查 清洗風乾 污蛋檢查 裂紋蛋檢查 稱重選別 分級包裝 低溫儲存 低溫運輸 經藥物檢驗通過後，才可獲驗證上市，驗證機構並每個月進行追查，產品均有完整的包裝及明確標示，衛生安全，品質有保障，可安心購用，民眾應依包裝盒上之保存條件，確實存放冰箱中，保存期限可達 2 週左右。

## 柒、 結語

國人年平均消費雞蛋 275 粒，日本人年平均消費雞蛋 320 粒，顯示我國仍有提升之空間。今年雞蛋便宜，CAS 蛋品 10 粒裝，便利商店賣 40 元左右，這與其他食物比較起來，不但價格便宜，營養又豐富，雞蛋是最平凡的營養食物，因你的購買，加上變化的調理，不但健康我們的身體，也增添了飯桌的樂趣，也溫暖了辛苦力作的台灣蛋農，何樂而不為？

## 美味時刻 即食享樂

### 美食不難搞 輕鬆美食主義 好吃不囉嗦

文、圖/編輯室

競爭激烈的日本便利商店靠甚麼商品度過這兩年的不景氣？上市公司統一超商暑假期間創下歷史次高業績的秘密又是甚麼？台灣通路商進軍中國的脚步晚了 年，為什麼有自信在四年內賺到錢？答案都是最夯的--鮮食！

近年來生活型態快速變化，在家開伙的機會大減之外，便利性鮮食成了擋不住的風潮！「鮮食」最講究的就是新鮮衛生，在生產製造端必須要有嚴格的把關，消費者才能放心的享受即食的便利。因此擁有優良農產品標章驗證（CAS 標章）的便利性鮮食商品，成為民眾選購的主要參考依據。

在便利商店通路，輕食沙拉及各色餐盒等鮮食商品早已賣得嚇嚇叫，年輕上班族群和學生則是主要顧客，午餐時間經常看到不少 OL 來買沙拉和水果，不但清爽熱量低，而且營養高纖，讓久坐辦公室的她們吃得安心又開心；許多大學生和男性消費者則對種類愈來愈多的餐盒非常捧場，紛紛表示這種鮮食商品實在太方便了，而且菜色豐富又有熱量標示，比起坊間的便當，一樣兼具豐富與美味，在感覺上更加衛生有保障。



由行政院農業委員會發起之便利性鮮食商品開發計畫，即鼓勵 CAS 驗證工廠開發多種類不同型態之產品，提供國人在飲食的選擇上有更多元化、高品質之商品。通過 CAS 驗證的鮮食優質廠商，必須使用無農藥殘留的台灣食材，並依照規定的流程清洗，在健康衛生方面有嚴格的要求；而且為了考量現代人的營養攝取，特別強調食材應以高蔬、高纖為主，色彩搭配上更加繽紛多元，以滿足人體一天要

補充五份蔬果的營養需求。參與本計畫的評選專家們都表示，本次獲選的產品，生產過程中均經過政府把關，衛生與健康可說是備受肯定，尤其今年，廠商格外重視口感是否「美味」，就算是美食專家，在拆掉包裝後的測試時也難以分辨，因為最 IN 的鮮食商品，無論色香味甚至是意形方面，都與五星級廚師當場烹飪的料理不相上下！

例如祥旺食品開發的「起司歐姆雷」，吃起來的口感就像飯店早餐吧廚師現做的一般，新鮮雞蛋包覆著培根、磨菇、起司醬、起司片等食材，食用時不僅可以聞到濃濃的蛋香味，切開後還可以看到香濃可口的起司從中滑出，有如手工現做般爆漿的美味，實際上卻只要在微波爐花上 2-3 分鐘，對許多家庭主婦來說，說是魔法鮮食商品也不為過。即使是開簡餐店的老闆，用這項產品加熱後販售，也是既快速又好吃，何況更省下許多備



料的麻煩呢！

國產水果品質優良，然而加入 WTO 之後，競爭更形激烈。為了增加農民收入，並且讓民眾能更方便地買到處理好的水果切片，這波鮮食推廣的重點還有「國產截切水果餐盒」。小小一盒水果，是台灣在地深耕四 年的水果供應商福和生鮮農產有限公司，與全台產地的兩千多位農民的合作成果，老牌專業採購團隊精挑細選的季節水果，鮮甜可口，對不少女性消費者來說，已經成為每天習慣性購買的元氣來源。



便利性鮮食，可不只是「Ready to eat」的即食商品喲~家庭取代餐（HMR）還包括了「Ready to cook」以及「Ready to heat」也是新一波主打的鮮食商品！這類商品不僅可簡化烹調料理的時間與過程，又能保持食物的風味與營養價值，對於職業婦女來說，實在是一大福音！主要是 HMR 食品皆經由 CAS 驗證，比起隨意在網路購買的鮮食商品，更能確保食品品質、衛生安全與健康性。而且今年獲得驗證的即煮食品有一趨勢，那就是美味、精緻與營養，擁有多樣豐富的食材，但卻簡化了煮飯料理的繁雜手續，更符合現代人吃的好、吃的方便、吃的營養的概念。

像是欣光食品推出的「中一元氣燒雞」，就號稱是逢年過節婆婆媽媽的秘密武器。台灣正港的鹿野土雞先炸後滷，再加上中藥材一起熬燉而成的燒雞，消費者買回家後只需拆除真空袋，再放進電鍋蒸煮 20 到 30 分鐘，加上醬包，端上桌就是一道功夫菜，全家大小都能大快朵頤。新和興海洋企業研發的「蒲燒秋刀魚」，解凍後即可食用，還可以拿來炒菜、拌沙拉、捲壽司。業者利用特殊技術，讓秋刀魚骨酥到可以入口，因此上市後連營養午餐等團膳包商都很有興趣，因為連老人、小孩都不用擔心被魚刺鯁到，而負責料理的廚師當然更省卻了秋刀魚去骨的麻煩，料理起來超輕鬆。



責料理的廚師當然更省卻了秋刀魚去骨的麻煩，料理起來超輕鬆。

更讚的是，中國菜最繁瑣的調味料，如今也有了解決之道，那就是中原食品「基礎調味總合包」。例如想做三杯雞料理，就可以購買以蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔組合而成的調味盒，直接爆香再加上其他食材炒熟即可，有了巧妙的小幫手，即使是不太會炒菜的新手太太或很少下廚的老公，都不用擔心比例不對或是少了某樣辛香料，非常方便。

從「吃的美味，吃的衛生」概念出發，政府積極協助優良廠商開發具備便利、新鮮、健康、安全、美味的便利性鮮食商品，為現今步調快速的民眾提供各式烹調簡便「RTC」及立即可食「RTE」的台灣優質鮮食商品，從樂活沙拉



蔬果到養生燉膳甚至調味包，色香味俱全而且口感更佳，即日起新一波商品在各大便利商店、超級市場、大賣場、台灣高鐵等通路陸續登場，許多商品甚可提供咖啡簡餐店與團膳業者的需求，要讓即食方便、新鮮看得見的鮮食商品再掀市場風潮！

多家廠商為大力支持這次活動，也特別推出多種促銷活動，**福和生鮮農產有限公司**：10/6-10/13 於生鮮網路通路（YAHOO 奇摩購物中心、富邦 MOMO 購物、統一台灣樂天）購買任一產品即送 CAS 截切水果餐盒 400g 一盒，買越多送越多；**福記冷凍食品股份有限公司**：10/15-11/14 在全家便利商店購買好易茶碗蒸系列商品，通通特價 30 元；**欣光食品股份有限公司**：即日起至 10/31 日止至全省六家安心巧廚專櫃（包括 SOGO 忠孝店、中壢店、新竹店；新光三越南西店、台中店、左營店）購買中一滋補帝王雞、中一元氣燒雞、湖南栗子燒雞、正宗三杯米糕雞、北埔梅干燉肉等五項商品全面九折優惠！

廠商	鮮食商品	通路
雲林新湖合作農場	一日野菜陽光蕃茄、一日野菜五色鮮蔬、和風野菇沙拉、四季鮮果盒	統一超商
高雄空廚	春舞鮮蝦沙拉	統一超商
民生食品	冷藏流體沙拉-明日葉口味	21 世紀風味館
福和生鮮農產	國產截切水果餐盒	全家便利商店、統一超商、台灣高鐵
祥旺食品	法式三明治 起司歐姆雷 海苔玉子燒	統一超商 咖啡簡餐 便利商店、K T V、空廚
聯華食品	百年家傳美味豬排飯 炭烤松阪豬極上飯糰	統一超商
晉欣食品	懷舊滷雞腿便當 冷藏夏威夷肉鬆炒飯	全家便利商店
慶鐘佳味食品	何首烏燉百膳	便利商店、超市
欣光食品	滋補帝王雞、中一元氣燒雞、北埔梅干燉肉、湖南栗子燒雞、正宗三杯米糕雞	賣場、超市
吉康食品	羅漢料包、香蜜豬排	簡餐通路
中原食品	基礎調味總合包	量販店、超市
新和興海洋	蒲燒秋刀魚	量販店、便利超商、超市、團膳營養午餐
福記冷凍食品	好易-香菇雞茶碗蒸 好易-和風壽喜燒	賣場、超市、超商

## 99 年 6~9 月消費者服務中心受理民眾查詢處理紀錄

推廣組/張雅婷

項次	日期	消費者詢問事項	解答及處理結果
1	0603	消費者來信詢問事項如下： 我是在中國大陸海南之台商，想參訪 CAS 工廠，請貴協會推薦。	已於 6 月 4 日以電子郵件回覆，主要內容： 有關 CAS 各類產品生產廠相關資料，歡迎至台灣優良農產品網站 <a href="http://www.cas.org.tw">www.cas.org.tw</a> 查詢。確認欲參訪之工廠後，請來信告知預計參訪計畫、參訪人數、成員背景等資料，本協會可協助詢問該工廠是否可接受參訪。
2	0608	消費者來信詢問事項如下： 我想申請液蛋 CAS 驗證？煩請告知申請驗證之相關訊息。	已於 6 月 15 日以電子郵件回覆，主要內容： 蛋品業者申請 CAS 台灣優良農產品標章產品驗證，具備條件應符合「優良農產品驗證管理辦法」第 4 條規定：(1) .依法設立或登記之廠(場)、農民團體或營利事業；(2) .廠(場)之衛生管理、產品之衛生安全及包裝均符合有關法令之規定；(3) .廠(場)及其產品符合蛋品驗證基準。欲申請時則填具申請書後(請於本協會網站『CAS 驗證專區』項下之『CAS 申請書下載』逕行下載)，檢附以下文件：(1)廠(場)登記證、農民團體證書或營利事業登記證影本。(2)廠(場)之生產配置圖。(3)產品製程、品質管制計畫書及執行三個月以上之自主品管紀錄。(4)申請產品之標示、包裝袋(箱)及印刷稿等文件。後以公文方式寄送至中央畜產會或本協會辦理申請，另亦可由臺灣優良農產品管理入口網( <a href="http://cas.coa.gov.tw">http://cas.coa.gov.tw</a> )上網申請。
3	0617	林先生來電詢問事項如下： CAS 標章是從何年開始推動？	已於電話中回覆，主要內容： CAS 標章是從民國 78 年開始推動。
4	0708	陳小姐來電詢問事項如下： 請問有生產小包裝米禮盒的廠商有哪些？	已於電話中回覆，主要內容： 所有 CAS 食米生產廠商均有生產小包裝米禮盒，可參考台灣優良農產品網站 <a href="http://www.cas.org.tw">www.cas.org.tw</a> 查詢廠商資料逕洽廠商。
5	0715	邱先生來電詢問事項如下： CAS 林產品中是否有竹炭水之產品品項？	已於電話中回覆，主要內容： 目前通過 CAS 驗證之林產品尚無竹炭水品項。
6	0716	邱先生來電詢問事項如下：	已於電話中回覆，主要內容：

		CAS 林產品是否訂有相關驗證標準,通過驗證之林產品生產廠商在何處查詢?	CAS 林產品有訂定相關驗證標準,相關驗證資料及廠商資訊均可上台灣優良農產品網站 <a href="http://www.cas.org.tw">www.cas.org.tw</a> 查詢。
7	0721	消費者來信詢問事項如下: 有人送了一瓶竹醋液給我,可是說明書遺失了,請問竹醋液可以用在哪裡?	已於 7 月 26 日以電子郵件回覆,主要內容: 竹醋液功能可以除臭、防腐和抑菌,不可食用。若您有其他任何疑問,歡迎至台灣優良農產品網站 <a href="http://www.cas.org.tw">www.cas.org.tw</a> 或 0800-025888 查詢。
8	0721	消費者來信詢問事項如下: 請問有沒有通過 CAS 驗證的雞蛋布丁?如果有,在哪裡可以買得到?	已於 7 月 27 日以電子郵件回覆,主要內容: CAS 台灣優良農產品驗證需先有該產品項目之驗證基準方能驗證,惟因目前尚無雞蛋布丁之驗證基準,爰無通過 CAS 驗證之雞蛋布丁產品,在此謝謝您對 CAS 台灣優良農產品的支持。
9	0726	消費者來信詢問事項如下: 想請教生蛋 CAS 標章是否包含戴奧辛檢驗呢?謝謝	已於 7 月 28 日以電子郵件回覆,主要內容: 目前通過 CAS 優良農產品蛋品項目驗證之雞場,皆為籠飼飼養之蛋雞並無放養雞場,放養雞場因將雞隻以放牧方式飼養,所以有可能接觸到受污染之土壤及飲水,籠飼蛋雞主要以自動化設備餵食配方飼料,無接觸到受污染之土壤及飲水之機會。 CAS 台灣優良農產品驗證乃是依據行政院農業委員會公告之驗證基準驗證,而優良農產品蛋品項目驗證基準之品質規格及標示規定,蛋品之檢驗項目除產品標示及官能性質外,另包含微生物(生菌數及沙門氏桿菌)、抗生素、磺胺劑及其他動物用藥品,檢驗項目之制定由產官學研等代表共同依實際狀況所決定,爰目前尚未將戴奧辛列為檢驗項目。
10	0728	消費者來信詢問事項如下: CAS 雞蛋是否有用藥情形?	已於 8 月 4 日以電子郵件回覆,主要內容: 目前通過 CAS 優良農產品蛋品項目驗證之蛋品,皆由驗證機構定期抽樣檢驗動物用藥殘留。CAS 台灣優良農產品驗證乃是依據行政院農業委員會公告之驗證基準驗證,而優良農產品蛋品項目驗證基準之品質規格及標示規定,蛋品之檢驗項目包含微生物(生菌數及沙門氏桿菌)、抗生素、磺胺劑及其他動物用藥品,在此謝謝您對 CAS 台灣優良農產品的支持。
11	0803	消費者來信詢問事項如下: 高雄有沒有哪一家超市可	已於 8 月 4 日以電子郵件回覆,主要內容: 通過驗證之冷凍台灣鯛魚片其 CAS 生產廠商有以

		以買得到台灣鯛魚片？	下幾家：允偉興業股份有限公司、宏益冷凍食品股份有限公司、東晟水產有限公司及保證責任嘉義縣六合全漁業生產合作社等 4 家。其中允偉公司之冷凍台灣鯛魚片於高雄台糖超市可購買，東晟公司之冷凍台灣鯛魚片於好市多或家樂福皆可購得，另外宏益公司是由工廠直接出貨，若有需要可直接以電話(08)778-3681 訂購，亦可上 CAS 團購網下單。
12	0805	林先生來電詢問事項如下： 我想詢問一下咖啡或茶葉是否可以申請 CAS 驗證？	已於電話中回覆，主要內容： CAS 標章驗證品項 15 大類中並未納入咖啡及茶葉之品項。
13	0818	林先生來信詢問事項如下： 想請問是否可以協助將國產的鹿茸也納入 CAS？	已於 8 月 24 日以電子郵件回覆，主要內容： 本協會將與相關機構研討國產鹿茸加入 CAS 驗證項目之可行性，屆時如需藉助 台端之專業，煩請提供協助。
14	0823	消費者來信詢問事項如下： 請問在台北經營小吃店不可去看你們 11 月辦的洽商會？要買門票嗎？	已於 8 月 24 日以電子郵件回覆，主要內容： 本協會於 12 月 17 日(五)、18 日(六)假台北展演二館舉辦「2010 第一屆海峽兩岸台灣優良農產品洽商大會」，本活動免購買門票可自由入場，歡迎餐飲、量販通路業者入場參觀洽談，如需相關活動資訊，煩請不吝來電指教。
15	0824	消費者來信詢問事項如下： 中秋節將至，想去朋友家拜訪烤肉，可以請問 CAS 有什麼好禮可以推薦。	已於 8 月 25 日以電子郵件回覆，主要內容： 即日起至 9 月 30 日止，CAS 幸福團購網開設「中秋團圓促銷專區」，此專區針對今年中秋節所設立促銷專區，讓消費者以最優惠的價格買到好的產品，送禮自用兩相宜，歡迎您上 CAS 幸福團購網 <a href="http://www.casmall.com.tw/">http://www.casmall.com.tw/</a> 參觀選購。
16	0831	王小姐來電詢問事項如下： 請問 CAS 產品是不是以台灣原料為主來製造？CAS 廠商所生產的產品是否均為 CAS 產品？	已於電話中回覆，主要內容： CAS 產品是以台灣原料為主來製造，且 CAS 標章制度屬於產品驗證制度，因此同一家廠商所生產之產品必須符合 CAS 標準且經驗者才能標上 CAS 標章。
17	0923	消費者來電詢問事項如下： 請問一下我們公司的冷凍食品是否可以加入 CAS 團購網？	已於電話中回覆，主要內容： 經詢問後確定該公司無通過 CAS 驗證之產品，同時告知 CAS 幸福團購網是提供給 CAS 廠商所生產之 CAS 產品一個販售平台，故該公司之冷凍食品無法加入 CAS 幸福團購網販售。