

鹼粽食品的一大革新

可以取代硼砂的合法添加物——三偏磷酸鈉問市

●徐瑞芳

經過多年努力，衛生單位終於找到一種可以取代硼砂的合法添加物——三偏磷酸鈉，添加於鹼粽煮粽水中既可改善黏性、著性及咀嚼性，又可免除硼砂的毒害。

衛生署決定舉辦『鹼粽衛生品質改良成果發表會暨品嚐會』，向鹼粽業者大力推薦此一新型製作方式，讓消費者在無礙健康之虞，歡渡端午節。衛生署指出，鹼粽是傳統端午節食品，部分坊間業者爲了減少粽肉與粽葉間的黏著性，並強化粽肉本身的咬感與彈性，常於煮粽水中添加硼砂，此一有害人體健康的違法添加物，一旦進入人體就不易排出，長期蓄積體內會引起食慾不振、消化不良、抑制營養吸收、體重減輕等中毒症狀，對人體健康危害極大。

衛生署表示，以0.1%--0.2%的三偏磷酸鈉取代硼砂，經實驗證實可以改善黏著性及咀嚼性，更重要的是，可以免除硼砂的危害性。因此，該署已決定在端午節之前，分別於北、中、南、東四區舉辦發展品嚐會。

鹼粽製作流程圖

- 1、糯米 2 台斤(1200公克)+鹼（碳酸鈉或碳酸鉀俗稱蘇打粉）1 兩（37.5公克）或低於 1 兩但不可高於 1 兩→→拌勻→→裹以粽葉。（選用新鮮粽葉顏色才會漂亮，縛線勿選用棉製品。）
- 2、將粽葉放入預熱之煮液中，熱水先煮開，覆蓋粽子，悶煮 2 小時40分。
- 3、打開鍋蓋，於煮液中加入0.1~0.2%三偏磷酸鈉，繼續悶煮 1 小時20分。
（煮液：2 公升加 4 公克三偏磷酸鈉
3 公升加 6 公克三偏磷酸鈉
4 公升加 8 公克三偏磷酸鈉
5 公升加 10 公克三偏磷酸鈉
．．．．以此類推）
- 4、將粽取出→→掛竿涼乾→→冰箱冷藏
- 5 沾糖即可食用

附註：

- 1、三偏磷酸鈉，絕對不可以放入糯米中，必須加入煮粽水中。
- 2、粽葉以不用乾燥的葉子爲宜，以免外觀變黑。
- 3、三偏磷酸鈉的功效與硼砂相當，市販以 50 公克爲一小包，售價約爲 30 元。

（摘自臺東縣衛生局宣傳資料）