

廚房神器不沾鍋！烹調牢記四大要點

金屬材質具有耐熱、耐摔、耐磨、導熱佳等特性，因此廣泛作為烹飪器具與食品盛裝之用途。然而，金屬材質加熱時，經常會與食品產生沾黏問題，因此有不沾塗層產品問世，也就是大家經常聽到的「不沾鍋」。到底不沾鍋的原理是什麼？如何正確使用？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）來為民眾解惑吧！

常見的不沾塗層以聚四氟乙烯（PTFE）材質為主，也就是俗稱的鐵氟龍，是一種耐冷、耐熱又耐腐蝕的聚合物，能抗水、抗脂，避免形成沾黏。早期這類塗層會使用干擾內分泌的全氟辛酸（PFOA）做為生產助劑，因有安全疑慮，環境保護署及國際間已陸續禁用。此外，研究顯示 PTFE 材質約在 360°C 才會降解，此溫度遠高於正常烹調溫度，以及高溫烘焙（約 250°C）之條件，因此正常使用含不沾塗層產品，並不會有安全性疑慮。

在使用上，民眾可掌握四大要點，才能用得安全又安心：

一、避免高溫空燒

高溫空燒會使溫度急速升高，可能導致塗層結構破壞，進而釋放有害物質。

二、避免物理性破壞

應避免使用金屬器具或銳利之物品加以翻炒敲打，以免破壞塗層表面的完整性。

三、詳加閱讀使用說明及注意事項

購買時應依說明書正確使用，選購具有完整標示及正常販賣通路

的產品，以免買到黑心產品。

四、定期汰換更新

如發現不沾塗層表面已有剝落、明顯刮痕、變色、不正常凹凸等異常情況，應更換新品，確保使用安全性。