

# 鍋子老是黑黑的 那是因為洗錯了

前陣子奈米風潮，相關產品琳琅滿目，不少砧板、鍋子等食材器具，都標榜奈米材質製成，吸引民衆購買。

但有學者指出，非天然的工程奈米材料，很可能對人體呼吸系統造成影響，也干擾肝臟代謝，對於生態更有相當程度影響。

**Q：奈米鍋具是什麼？對烹調有什麼好處？**

**A：**一般奈米鍋具，多是將不鏽鋼毛孔細化後，刷上奈米塗料形成「不沾塗層」。過去婆婆媽媽使用傳統不鏽鋼鍋，不沾字訣就是「熱鍋、熱油、小火」，但近年研究發現，高溫易讓油質變、影響健康，因此五花八門的奈米不沾鍋開始攻佔市場。

**Q：鍋具添加奈米，吃得安全嗎？**

**A：**最普遍見到的不沾鍋原理，是利用不沾（non-stick）塗料，在內鍋面形成許多絨毛般的小凹凸，用手觸摸時發現質感粗粗的，利用荷葉效應，以絨毛減少鍋面與食物接觸面積，將食物向上托住，形成不沾性質。但不沾塗料各家相異，以奈米鍋而言，若使用非天然的工程奈米材料，可能對人體呼吸系統造成影響、干擾肝臟代謝，但若選用氧化矽的奈米鍋，就相對安全。

**Q：色彩繽紛的琺瑯鍋，會有食安疑慮嗎？**

**A：**現在市場上最夯、色彩繽紛的「琺瑯鍋」，同樣也是利用化學塗層與工業原料，形成鮮豔的色彩。儘管現在有國家檢驗標準把關，但其實台灣只檢測「鍋內」，但若鍋外、鍋緣有重金屬，還是會有溶出可能性，與食物一起被吃下肚，其中最常見的重金屬鉛、鎘，甚至可能造成鉛中毒與痛痛病（鎘中毒引起的疾病）。

有台灣鍋具品牌過去曾採購十多家不同品牌的琺瑯鑄鐵鍋送驗，結果顯示，內外鍋皆不含重金屬的只有較知名的5家廠牌。消費者選購鍋具難以肉眼辨識其安全性，這關係到千金難買的健康，還是千萬別為省小錢而因小失大，建議選擇較有信譽和規模的品牌，更有保障。

**Q：鍋子的陳年油垢與焦痕，要怎麼清洗？**

**A：**陳年油垢與燒焦的清洗撇步，雖然「小蘇打粉」是清洗利器，但其實鍋具的照料還是得從根源作起。

鍋子焦黑最常見的問題，就是只清洗內鍋，順手擦乾就將鍋子放上爐台繼續使用，這樣的作法容易造成外鍋燒焦，因鍋子在料理食物、傾倒至碗盤後，容易有殘餘的食物順著外鍋流到鍋底，但大部份人清洗鍋具時，沒有順便洗、擦外鍋的習慣，這些殘餘的食物與水痕一再的上爐台燒烤，就會養出難以清理的燒焦痕。因此，養成正確的鍋具清洗養護SOP，就不怕鍋子積滿油垢與焦痕。

**Q：新鍋子需養鍋嗎？**

**A：**使用新鍋子，「養鍋」確實是不錯的作法，就是利用洗米水煮過後，將鍋子烘乾、抹油，避免毛孔較粗的不鏽鋼鍋沾黏食物。當不沾鍋開始出現刮傷、掉漆狀況，就應立即停止使用，避免塗料混入食物中，造成健康威脅。專家強調，不沾鍋最忌諱高溫沖水，每次使用完畢，最好放涼後清洗，並以海綿取代菜瓜布、鐵刷等。也儘量不要使用鐵鏟，以免傷害不沾塗層。