

# 怎樣選購食用油？

清香



在烹飪調製食物中，大都要用到食油。

食油的好壞，對人體健康的影響很大，因此對食油的選擇必須營養、衛生、經濟及美味兼顧。

茲提供一些選購及使用食油常識，以供參考：

• 食油可分為動物油、植物油、沙拉油等。動物油因含

有胆固醇及多量的飽和性脂肪酸，吃多了容易使血管動脈硬化，影響到心臟功能，尤其是中年過後的老年人更容易患此症，因此中老年人應盡量避免或少吃動物性油類。

植物油確比動物油好些，但大都不純，含有過多的雜質，又帶有異味或臭味，烹飪調製食物後味道較差，令人食慾減退。

一般說來，沙拉油是目前最好的食油，它是用黃豆經過脫酸脫色脫臭後提煉而成的。食用它除了可減少動脈硬化及影響心臟功能外，沙拉油中還含有豐富的維他命E，可防止

身體老化，又能促進其他脂肪性維他命吸收和利用，使身體不易疲勞。

• 選擇食油應以植物油為主，不論是沙拉油、白絞油、花生油、椰子油或其他菜子油等，均須要食油液體光亮透明，不易起泡，無雜質，濃度黏性，無臭味或異味，並具有微香味者，才是優良產品。主婦選購時，應加以注意。

• 大罐的沙拉油，使用時不但方便，而且罐蓋經常打開，受到光、熱及空氣的作用，容易變質，應另備一清潔小容器，以酒瓶最佳，分裝入瓶中，以備烹飪時使用。然後將大罐的罐蓋密封好，存於陰乾的地方，可維持食油的新鮮。

• 已倒入鍋中的油，用不完時，不可再倒回未用的油瓶罐中，應分別倒入碗中，密封置於陰涼處，並盡速拿出使用，以防食油腐敗。

• 油炸食物後，鍋中的存油應另用容器盛取，待冷卻時用漏斗或濾布過濾，裝入清潔的瓶中，可避免食油加速氧化而取壞。

• 炸魚或炸餅後的剩油，往往有一股難聞的油臭味，可將一個馬鈴薯，切成數片後，投入炸油中，炸片刻就可使油

臭除掉，亦能更新舊油，使油質清新。

• 如果使用動物油，如豬油、牛油、羊油、或人造脂肪，在使用時應先從表面開始用，切勿在罐中上下亂攪，因為油與空氣接觸愈廣，愈容易敗壞。

• 煎、炒、炸時，鍋中的食油經滾沸片刻，即應將烹任材料滾放入翻炒，切不可等到油受高熱冒烟後再放入材料。

• 因油受高熱冒烟，就會分解出甘油脂肪酸，若再繼續受高熱，則分解脂酸，對人體有害。

• 如鍋中食油未經滾沸即投入菜炒，往往菜中會留存一股怪油味。因此，主婦做菜時，一定要等油滾沸後再投入要炒的菜，菜中才不會有一股怪味道。

• 普通食油類，放置日久雖未使用過，也容易變質，食後

會影響身體健康，因此購買時仍少購些為佳，並盡速拿出使用完。

• 植物油較忌搖蕩，所以裝入瓶中收存時，必須整瓶裝滿，不可裝半滿，以免動搖而使其快速變質敗壞。

• 盛裝食油的容器，以玻璃瓶、陶瓷器最佳，其次為不銹鋼或硬質塑膠瓶。切不可裝入容易生銹的容器中，如鐵器鋁器等，不但食油容易腐敗，也因銹污滲入食油中，食用後容易使人中毒，或影響到身體健康。

• 盛裝食油的容器，以玻璃瓶、陶瓷器最佳，其次為不銹鋼或硬質塑膠瓶。切不可裝入容易生銹的容器中，如鐵器鋁器等，不但食油容易腐敗，也因銹污滲入食油中，食用後容易使人中毒，或影響到身體健康。



手工藝製作訓練 (林妙娟)



婦女手工藝品：玩偶 (林妙娟)