

大豆沙拉油

如何選購？

●●陳世爵●●

最近有關米糠油含多氯聯苯中毒事件，令人“談油色變”。為減少一般人的恐懼，並保護食物消費者的利益及健康，黃豆協會特將目前品質很好的大豆沙拉油的選購、使用、存放及鑑別方法介紹如下：

如何選購

- (1)務必購買“廠商原裝”的大豆沙拉油。油廠製煉的大豆沙拉油是由廠家保證產品的來源及品質。
- (2)購買政府認許有®字標示的產品。這些產品是經過政府機構嚴密檢驗合格的產品。
- (3)大豆沙拉油應油色清淡，透明清澈，氣味宜人。
- (4)大豆沙拉油應不易起泡，不易冒煙，不易變色。

如何使用

- (1)火候適宜，不宜過熱，不要加高溫到食油冒煙，再放入烹調材料，這樣容易使油質劣化。
- (2)盡量避免激拌，減少油與空氣接觸機會。
- (3)油炸材料要新鮮，表面水分愈少愈好。
- (4)油炸中及油炸後須用細網清除殘渣。
- (5)油炸過的食油即轉作煎炒用，不宜反覆使用於油炸太多次。
- (6)新舊食油須以不同容器分開

盛裝，不可混合。

如何存放

因為高溫、陽光、空氣及雜質都會促進油質劣化酸敗。因此：

- (1)大豆沙拉油應放置於陰涼、乾燥處。
- (2)避免放在窗口，以免陽光照射。
- (3)避免放在高溫的鍋爐邊。
- (4)油罐容器要加蓋密閉。
- (5)裝油的容器要乾燥清潔。

如何辨別

品質低劣或變劣的沙拉油辨別方法為：

- (1)油色變深。
- (2)粘度增高。
- (3)加熱油炸時激烈起泡。
- (4)劣化的食油應該丟棄，不要使用。

沙拉油用途

- (1)煎炒食物。
- (2)油炸食物。
- (3)涼拌調味。



——烹飪（學彩霞）——

- (4)製作中西糕餅。

沙拉油特色

- (1)不含膽固醇，不會導致血管硬化，或患上心臟病。
- (2)富含多元不飽和脂肪酸，可防止血管硬化和心臟病。
- (3)含最豐富的必需脂肪酸——亞油酸，能促進孩童發育並保持成人健康。
- (4)富有維他命E，防止老化，延年益壽。
- (5)促進脂溶性維他命A、B、D、K的吸收及利用，為健康所必需。
- (6)含最濃縮的熱量，能供給人體生命過程所需的熱能。
- (7)油脂可以保護人體內臟，並對抗外來的震擊。
- (8)油脂使食物更可口，食後使人有飽食感。
- (9)大豆沙拉油不含黃麴毒素，不會引起肝癌。
- (10)大豆沙拉油不含芥酸，不會損害心臟功能。