



# 常吃麻油 養顏美容

郭炳臣

胡麻又稱芝麻。

台南縣大內鄉農會推廣輔導農民栽培，成果豐碩。大內鄉農會製油廠出品的正宗大內胡麻油更受到廣大消費者的喜愛（73年9月18日消費者基金會評鑑為符合標準）。

胡麻油除做烹任佐料外，亦可作食用人造奶油、藥用強壯劑、解毒劑。

常吃胡麻油，可防治白髮、養顏美容，通暢便秘、治目眩、淨化血液，外傷消炎之用，婦女生產後乳水不足，用胡麻油炒飯加塩食用，可促進秘乳。

大內鄉農會家政指導員曾以農會製油廠出品的胡麻油為指導班員烹調菜餚，提供參考：

麻油冬瓜飯

麻香素鷄

## 麻油冬瓜飯（6人份）

材料：飯6碗（可用白米代替）、香菇6朵、蝦米1兩、瘦肉4兩、薑片數片。

做法：①麻油下鍋燒熱，放下薑片爆香，加入瘦肉丁拌炒至半熟。

②香菇、蝦米浸軟切丁，放下拌炒約2分鐘後放入飯炒熟。

③將①全部放入冬瓜中，冬瓜（事前將冬瓜肉挖掉煮湯）放入蒸籠中蒸約10分鐘即可。

## 麻油燒酒鷄（6人份）

材料：土鷄一隻、麻油半杯、薑片多量、米酒六瓶（適各人酒量而酌酌）

麻油仙果



做法：1.土鷄處理乾淨、剝成塊狀待用。

2.起油鍋，麻油下鍋起熱，放下薑片爆香，再放入雞肉炒約半熟，再把米酒全部倒入，滾時以火柴起火燃燒，使湯味不烈。

### 麻香素鷄（8人份）

材料：豆腐皮16張、海苔16張。①醬油3大匙、塩1小匙、糖1大匙、高湯1杯。紗布2張、麻油半杯。

做法：1.把①料燒開待涼。

2.將豆腐皮剪去硬邊、修成海苔一樣大。

3.取四角盤，先舖上一張豆腐皮，上面抹上①料湯汁，抹均勻才會入味，抹好後，再舖上一張海苔，再舖上一張素鷄，連續做法舖上四張

海苔、四張豆腐皮。

4.舖好後，從左右兩邊向中間摺成四方形，最後成扁長形。用紗布包好蒸8~10分鐘取出，拿掉紗布。

5.麻油半杯燒熱，投入素鷄煎至兩面呈金黃色時撻起，切斜塊整齊裝入盤內即成。

### 麻油仙果（6人份）

材料：腰果8粒（中）、薑片少許、麻油4湯匙、米酒3小匙、九層塔少許。

做法：1.腰果洗淨放在開水中燙一下，起出沖水、待涼切片。

2.麻油燒熱下薑片爆香、再放入腰果炒。炒約半熟滴入米酒再放入九層塔拌炒調味。

3.裝盤時九層塔墊底、上放腰果即可。

## 戒煙 保健康

很多人明知吸煙的害處，但是想要戒煙却始終無法達成願望。如果你真心戒煙，下面的方法應可幫助你達成戒煙保健康的希望。

(一)首先用一張紙把你的煙包起來，每當你抽煙時，就在紙上記下你抽煙的時間、情況和渴望的程度。當你了解你想抽煙的情況以後，就可以設法避免。

(二)檢查上面這種備忘表，盡量減少不必要的抽煙。

(三)找些不含卡路里的東西來滿足嘴饞。

(四)每餐後立刻刷牙漱口及喝茶，以除去飯後抽煙的慾望。

(五)儘量讓手抓些珠子、筆、針線等，並且身邊不要隨身帶着香煙以減少抽煙的慾望。

(六)想要放鬆時，不可以抽煙，應改做深呼吸及體操，這時不妨閉上眼睛，享受片刻心靈的寧靜。


(七)多結交不抽煙的朋友，或常到不准吸煙的地方去。（夏榆）

### 小常識

●新買的掃帚浸於鹽水片刻，取出則能避免脫落。

●玻璃器具或鏡子有時擦拭不淨，可滴上酒精少許，再用乾布擦拭，即可光亮如新。

●削皮的洋芋容易變色，立刻放在水中，加數滴醋，如一時吃不完放入冰箱，可保持三、四天不壞。（張秀鳳）



# 棉子粕

三要素  
最均勻  
有機質肥料

## 讚

### 改良土壤 肥効長久

含有成分：  
氮 4.5-5.5%  
磷 2.5-3.0%  
鉀 1.5-2.0%  
有機物 87%

適應作物：  
蘋果、梨、葡萄、柑桔、  
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、  
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、  
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、  
花卉、盆栽

頂新製油實業股份有限公司  
榮譽出品  
彰化縣永靖鄉永靖街60號  
(048) 221166(代表)  
台北電話(02) 5613909  
5813907