

餿水浮油？酥油？沙拉油。

購買時小心辨認！

周雅倫

多氣聯萃事件所帶來的恐慌才稍稍平息，餿水浮油的震撼又帶給社會大眾不可言喻的煩憂，餿水油事件的發生，我們除了對不肖商人做道德上的評估外，更應提醒自己不要任意在小吃攤吃東西，同時小心地選購，正確地使用沙拉油才是確保食用油安全的方法，如何選購並使用沙拉油呢？下列幾點供家庭主婦參考：

沙拉油選購

①購買包裝上標示有製造廠商名稱及地址的沙拉油：有這種標示的沙拉油，無論來源、品質都較有保障。

②購買有正字標記的沙拉油：有正字標記的產品是經政府檢定合格，多為大規模、現代化、有精密設備及嚴格品管的工廠生產，品質較為可靠。

③製造日期不明的不買：沙拉油放置愈久，品質會漸漸變差。有些產品因為銷路不佳，因而廠商不

敢標示製造日期以混淆顧客，所以我們選購時要注意油的製造日期。

④不純的沙拉油不買：我們必須購買清純的沙拉油，若油混濁不清，可能是油已開始劣化或油不純混入他種低價的油，如此對人體的健康有害，不要購買。

⑤販賣環境不佳的油不買：也許本來是正字標記，品質良好的油，但若零售商將它放在悶熱、潮濕的環境下，都會使油劣化而縮短了油的貯存壽命。

⑥不購買散裝的油：以往常有人到油店去打油，這種油通常放在外表沾滿油垢的大油桶中品質不佳，同時這種油來源不明，安全可慮，因此我們還是買包裝精美、輕巧方便、標示清楚的沙拉油。

總而言之，消費者應多注意比較產品的品質及標示，不貪小便宜，不購買沒有標示的沙拉油。

沙拉油的使用：

炒炸前：

①不要過熱：炒菜或煎炸食物前，火候適宜，不可將油燒到冒白煙再放入烹調材料，因為油太熱會使食油劣變，對風味也無助益。

②減少與空氣接觸機會：油炸食物選用鍋口大小適度，不過份寬大，如圓形、平底筒狀較為理想，使油與空氣接觸面積不會過大，且儘量避免激烈攪拌，以減少油與空氣接觸面積。

③炒炸材料要處理好：炒炸材料要新鮮，表面水分愈少愈好，如炒蔬菜時，儘量先將水分滴乾再入鍋。

油炸後：

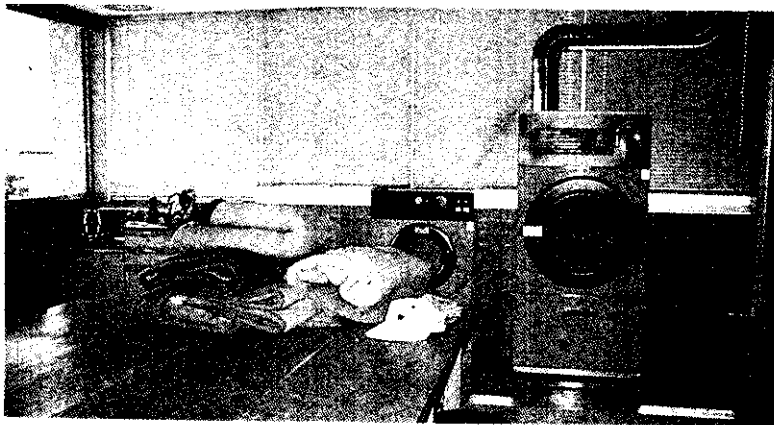
①濾除殘渣：炸過食物的油其中若有殘渣，必須用細網濾除，否則油極易劣變。

②不要再用來油炸：油炸過的油不要再用來油炸，應儘快用於煎炒，將它用掉，以免放久油發生劣變。

③新舊油不要混合：新油舊油應分別裝於清潔的容器中，不可混合，否則新油受舊油滲入的影響也會很快變壞。

豬油・酥油

做月餅所用的油多為豬油或酥油，目前市售的酥油有二種形態，一種為炸酥油，另一種為烤酥油。炸酥油適合用來煎炸食物，烤酥油則適合用來做烘焙食品如月餅，或奶油裝飾，烤酥油可使烘焙的麵糰含有適量的氣體因而不會過軟或過黏，也不會使奶油裝飾太容易塌陷，且可使烘焙的食品香酥可口。



日本衣物清洗、乾燥效率研究。(林妙娟)