

選購食用油

必須營養・衛生・安全

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。

現提供一些選購及使用食用油的常識，以供參考：

(一)食油分爲動物油、植物油、沙拉油等。動物油因含有膽固醇及多量的飽和性脂肪酸，吃多了容易使血管動脈硬化，影响到心臟功能

，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

減少動脈硬化及影响心臟功能外，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。

(二)選擇食油應以植物油爲主，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。

(三)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。

(四)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。



蓬萊米油(阿手攝)

強力活性微生物，高成份有機質綜合營養素

●果樹、蔬菜、茶樹、菸草、一般花卉、林木等均可使用。



財爺牌

有機

酵素肥料

粒肥・液肥

姊妹產品：地力菌、酵素液

永在有機肥股份有限公司

中區營業處：台中市林森路152號・電話(04)2226386

南區營業處：屏東市廣東路98號・電話(08)7225538

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敗壞。

(4)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。

(5)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，切勿在罐中上下亂挖，因為油與空氣接觸愈廣，愈容易敗壞。

(6)煎、炒、炸時，鍋中的食油經滾沸片刻，即應將烹飪材料菜料放入翻炒，切不可等到油受高熱冒出煙後再放入材料。

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

如鍋中食油未經滾沸即投入菜煮炒，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煮的菜，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，



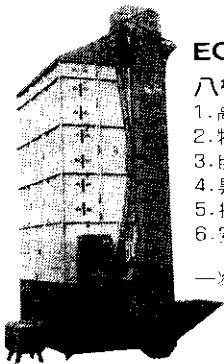
並盡速使用。

(7)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。

(8)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。切不可裝入容易生鏽的容器中，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，影響身體健康。(式緯)

超級8槽式—^{稻谷}_{高粱}干燥機



EC-505B

八槽式6大特點：

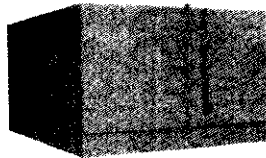
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機可前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

一次 稻谷1500~7000台斤
玉米2000~8500台斤
耗油量：1~6公升/時
(煤油或高級柴油)

綜合性貨櫃式干燥機

(玉米、稻谷、高粱、花生)

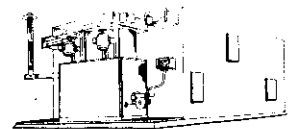
ST-500B型



ST-500B 一次1000~5000公斤
每小時乾燥率：0.3~0.9
耗油量：2~5公升/時
(高級柴油或煤油)

順光一心子

菸葉、稻殼干燥機 BL96B



BL-96B 一次5000公斤
乾燥有效面積：六坪
出菸層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路三段81號
TEL: (02) 2606111~6(六線)