

# 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