

這類脂肪在室溫時呈液狀，主要存在於植物性食物，最近的研究指出，適量攝取單元不飽和脂肪對血胆固醇有幫助效果。

含單元不飽和脂肪高的食物有橄欖油和花生油。

◎多元不飽和脂肪

這類脂肪主要存在於植物性食物，在室溫下呈液狀，適量攝取可以降低血胆固醇。

含多元不飽和脂肪高的食物有紅花子、葵花子、玉米、黃豆、棉花籽油和由上述之液狀植物油製成的瑪琪琳。

要訓練你自己常想“低油”二字當你在選購食物和烹調食物時。平時要少吃紅色肉類，而改吃魚類和家禽類，少吃油炸食物、速食食物和市售的烘焙食品。

烹調方法要改用烤、煮、蒸和滷等不加油的方法，肉類務必要去皮去油後再烹調，高湯必需先冷藏刮除上層浮油後再使用。可以利葱、薑、蒜、香料等調味，以改善油少的烹調缺點。

同時學習多享用健康營養的新鮮蔬菜、水果和全穀類。儘量多選購低油低胆固醇的食物，而在採購之前，能事先 →

調理米食點心

中華穀類食品工業技術研究所 周清源

香菇油飯

油飯，在以米為主食的我國佔有一席重要的地位，尤其滿月油飯更是人人皆知，無人不曉，加上各地販賣油飯的小吃攤，形成油飯在今天被大眾肯定的米食製品。

油飯可依自己喜好的口味而調製，百吃不膩，變化多端。在繁忙的工業社會，若加上精緻的小菜，將會成為最佳的米製速食品。

油飯製作非常容易，可依各人口味，以不同的米先泡水後蒸熟，然後拌入調味料，裝盤後再蒸熟即可，成品可以冷凍或冷藏，食用時再蒸熟即可食用，以下介紹其製作方法。

1.長糯米以冷水浸泡3～5小時，撈乾後，放入蒸籠內蒸熟。

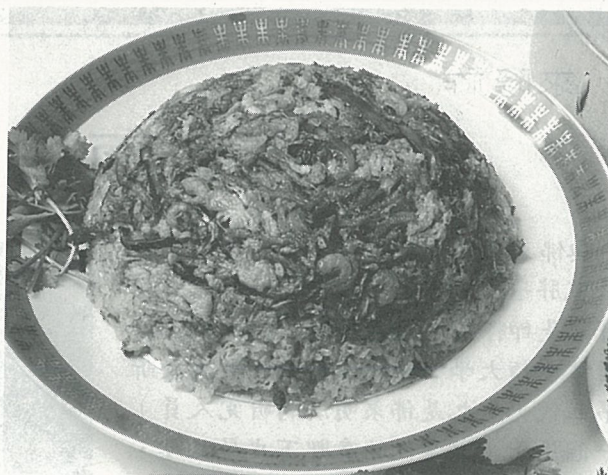
2.米飯蒸熟後表面洒一些冷水拌散備用。

3.油先在鍋中燒熱，加入(2)項材料炒熟，再加入(3)項材料拌勻，熄火。

4.取 $\frac{1}{2}$ 調味料加入拌散的米飯充份拌勻，嘗口味加以調整。

5.拌好後裝入模形內，上面鋪上 $\frac{1}{2}$ 調味料。

6.放入蒸籠內中火蒸20～30分鐘即可食用。



材	料	%	公克
飯	長糯米	100	600
調	1 沙拉油	30	180
	紅葱頭	5	30
	香菇絲	20	120
	2 瘦肉絲	20	120
	魷魚絲	10	60
味	蝦米	10	60
	3 醬油	8	48
	麻油	2	12
料	胡椒粉	—	—
	合計	207	1242