

三餐料理的好幫手

花生油

花生油在本省發展歷史頗早，
在日據時代曾經獨領風騷，
當時銷售量為全省之冠。
老一輩人士對其所散發出來的
特殊花生香氣，總念念不忘，
故有「阿媽的老情人」之美稱，
其與芝麻油同是我國
傳統具有地方特色之油脂。



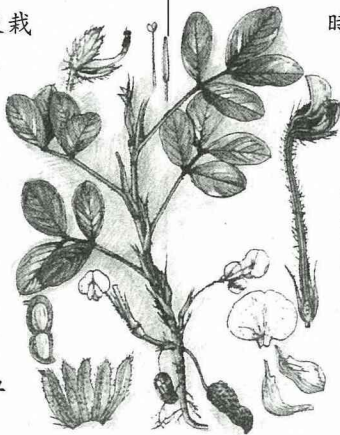
花生主要產地是非洲、印度、中國及美國，全世界年產量約2,000多萬公噸，為人類重要蛋白質與食用油之來源。在台灣以雲林縣、澎湖縣及花蓮縣產量較多，年產量約9萬公噸，其中有三分之一用於製造花生油，雖然消費數量不是很大，但數量卻是相當穩定而持久。

花生的品種及成分

花生是學名為 *Arachis hypogaea* L. 的種子（含油量約45~55%），為一年生草本植物，主要栽種於熱帶、亞熱帶及部份溫帶地區。原產於南美洲一帶，品種有野生種及栽培種，現今用來作為主要生產原料的是栽培種。

花生的成分組成會隨著品種、氣候及栽培方法之不同而有差異，主要成分為水分、蛋白質及油分等，水分含量平均約在9%左右，蛋白質的含量較豐富具營養價值，含量約在27~32%之間，油分含量高(41~54%)，極適合用來壓榨製油。

花生油的脂肪酸組成以不飽和脂肪酸含量較多（約佔75~85%左右），根據科學實驗證明不飽和脂肪酸對人體健康有益，可降低人體血清膽固醇，對預防高血壓、中風及心臟病頗有功效。



花生油的組成

無論是何種油脂，它們的構成成分大體上來說都是相近的，花生油主要是中性脂質、脂肪酸、卵磷脂、固醇類（植物固醇與膽固醇）、脂溶性維生素等構成。油脂的脂肪酸就好比是人體組織中的細胞，不同的細胞可以構成人體不同的組織，如淋巴組織、呼吸組織及結締組織等。因此不同的脂肪酸（飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸）可以組成不同的油脂，如大豆油、花生油、魚油及豬油等。

花生油脂的加工

本省高溫多溼，採收之花生主要依賴日曬方式乾燥，然而在花生收成之際，如因雨淋，未能及時曬乾或充分曬乾，極易被產毒之黴菌污染。再者儲藏時由於通風不良及無法繼續乾燥，導致花生水分蒸發，提高了環境中濕度，一旦達到黴菌生長適當溫度，即可能造成黴菌之快速生長及產毒。在東方國家因喜好花生油及芝麻油之獨特香味，所以對壓榨後之油脂皆不再精製，因此對花生原料之選擇更應謹慎，避免原料水分過高甚至有發芽之情形，並且於加工前避免儲存於高濕度不通風之場所，則可避免黃麴毒素污染之問題。

■花生油之脂肪酸組成

	脂肪酸種類	含量(%)
飽和脂肪酸	棕櫚酸(Palmitic)	6.0~15.5
	硬脂酸(Stearic)	1.3~6.5
	花生脂酸(Arachidic)	1.0~2.5
	山酸(Behenic)	1.5~4.8
	木焦油酸(Lignoceric)	1.0~2.5
單元不飽和脂肪酸	棕櫚油酸(Palmitoleic)	< 0.1
	油酸(Oleic)	36.0~72.0
	鱈肝油酸(Gadoleic)	0.5~2.1
	芥酸(Erucic)	< 0.1
多元不飽和脂肪酸	亞油酸(Linoleic)	13.0~45.0
	亞麻酸(Linolenic)	< 0.1

花生油之製造是採用焙炒壓榨的製油方式，且為保存香氣並不加以精製，所得之油脂為花生原油，屬於較傳統的生產方法。製法與芝麻油一樣都是老師傳憑經驗焙炒花生，進而碾碎、蒸煮、製餅、壓榨製油。由於在製造過程中“焙炒階段”對花生油之風味、品質及色澤之產生具有重要之影響，一般認為花生油之濃厚香氣和顏色係來自花生在焙炒過程中蛋白質及醣類受加熱時所引起之梅納反應以及醣類在高溫之下焦化反應，因此焙炒過程其條件控制適當與否，直接影響花生油之品質及其它香氣和色澤之產生。

花生油之優良特性

(一)富含不飽和脂肪酸

花生具有豐富之營養價值，我國古代稱花生為長生果，亦有其它的稱呼如南京豆或唐人豆等。其富含不飽和脂肪酸（約佔80%左右），是良好的食用油，其中亞油酸含量為13~45%，因亞油酸是人體不可或缺之脂肪酸，故稱為必需脂肪酸，必需脂肪酸對於降低血液中的膽固醇含量具有顯著的效果，可避免心臟冠狀動脈疾病、血栓症及高血壓之發生。

(二)風味特殊迷人

花生具有特殊香氣而廣受歡迎，在日本有學者將花生香味化合物加以整理，總共計有341種。國內學者曾以本省台南選九號為原料，經焙炒、壓榨、過濾，測得花生最重要之香氣成分為吡嗪類(Pyrazine)化合物，其含量高達花生香氣物質含量之61.81%。吡嗪類化合物在焙炒花生中提供令人愉快之炒豆味、青豆味、蒜味，是典型的焙炒花生的香味賦予者。其次為呋喃類(furan)，此類化合物係由碳水化合物劣

解產生，佔香氣成分之13.61%。

(三)氧化安定性佳

在許多種的食用油中，花生油是被公認安定性佳之油脂。花生油之氧化安定性佳之原因主要來自低碘價之特性（碘價約91左右），同時焙炒程度之提高有助於油脂氧化安定性，許多研究指出梅納反應產物具有抗氧化性，焙炒溫度若太低，將使具抗氧化性之褐變產物產量不夠，而降低安定性，但若焙炒溫度太高，則導致維生素E（生育酚）的分解而使抗氧化力相對減弱，因此在產製過程中宜選擇適當之焙炒溫度，以維持花生油之良好品質。

花生油產品之應用

(一)烹調油

花生油依中國國家標準

(CNS)之分類，可分為一級、二級及精製花生油，烹調時可視實際之需要來選擇精製或未精製之花生油。在料理使用上如中華料理及法國料理口味濃重，大多選擇未精製花生油作為烹調用，而日本料理口味較清淡且希望風味之產生是來自食物本身，因此較偏愛採用精製過之花生油。同時因油滴較不易黏著於廚房牆壁上，在整理善後時易於清洗，極適合於烹調使用。

(二)油炸油

花生油因亞油酸含量少、碘價低、較具抗熱性且耐高溫，在經過油炸後之食物風味保存性佳且油炸油之劣化情形和緩，故適合用來作為油炸油。

(三)調香作用及食療效果

花生油具有特有之花生香味，《本草綱目》記載其「悅脾和胃，潤肺化氣，滋養調氣，輕咽止癰」，對人體具有食療之效果，同時有些具特殊香味之料理在加入花生油後，即使是烹調時火力強大，依然保有其特殊之香味，所以在食物製備時有很好的調香作用。

(四)醫藥上之使用

可用於氣喘、手術前補充熱量之飲料，如「高卡路里脂肪飲料」，幫助手術後體力之恢復，也可在按摩時使用。

(五)其他用途

花生油較少用來打製沙拉醬及人造奶油，其它用途如可用來製造肥皂、洗劑、洗面皂及面霜等。

