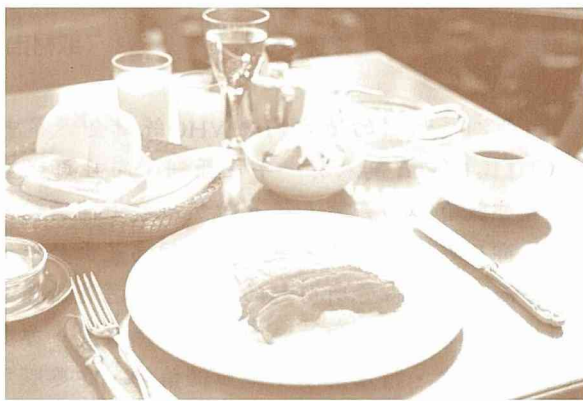


用生物柴油引擎不會有污染空氣的廢氣，亦比石化柴油引擎的炭氫廢氣減少67%，一氧化碳氣減少47%；亦比普通柴油對引擎的潤滑作用更好。生物柴油如排出到水面，容易分解，亦無毒質，作為輪船柴油機燃料亦更有利。

植物油如橄欖油、葵花籽油等等作為生物柴油在處理過程中，通常先經過脂化，將植物油分成甘油及生物柴油，甘油作為高級肥皂的原料。生物柴油發展的主要限制是可以用來種植油料作物的面積有限，因此一旦石油用完，必須開發其他能源來供應現代物質文明的需求。

(取材自Time, 16 June 2003)

## 地中海 食譜



許多營養學家都認為，地中海地區的家常食物最有益健康，卻又說不出一套明確的食譜，除了使用橄欖油以外。

今年6月，New England醫學期刊發表了至今第一次對地中海食譜最正式的研究報告。

這種食譜，確有減少心臟病危機33%，以及癌症死亡率24%的裨益，但是不能指出是那一些食物的效果，亦不能歸功給橄欖油。因此這項研究的主持人，雅典醫學院教授Antonian Trichopoulou只好將有益健康的因素歸功給食譜中各種成份的綜合效應。但是各類食物的作用是傾向正負面可以區別：例如馬鈴薯的效應與蛋與肉類，都有負面傾向；蔬

菜、豆類、乾果則有正面傾向，但是最有益處的食物是水果。至於一向評價很高的橄欖油呢？主要的功效只在於用來炒菜時，尤其與大蒜、香菜等一起下鍋時，能促進蔬菜的消費量。

雖然美國的營養學家一直在推崇多吃蔬菜，但是美國家庭廚房都很乾淨，因為很少起油鍋炒菜，蔬菜只是煮來吃，不但難吃而且破壞養分。中式烹調蔬菜都用各種植物油，不一定要使用地中海地區出產的昂貴橄欖油吧！

(取材自Time, 21 July 2003)

### 【開懷篇】



「老板，好消息！我們剛剛通過每月的安全檢查！」