



麻油養生 你選對了嗎？

芝麻益於養生調理，古今中外皆然。從芝麻壓榨淬煉而來的麻油，溫潤滋補，冬日一碗麻香四溢的麻油雞，直教人食指大動，通體溫暖。中醫、營養專家眼中的優質麻油，怎麼選擇？

四時循環中，冬季是休養生息的時刻，也是傳統溫潤滋補的最佳季節。台灣民眾習慣在入冬之後，燉鍋麻油雞湯或吃些薑母鴨等料理進補暖身，但也有些人擔心吃了這些補身料理後，會燥熱上火，因此裹足不前，失卻養生調理的機會。

麻油性溫潤 不燥不熱 溫和補益

事實上，麻油料理本身屬於溫潤滋補，並不會燥熱上火，有些人吃了麻油料理偶會燥熱上火，其原因往往來自於較具發熱效果的薑、米酒等，而非麻油特性使然。

中醫典籍《神農本草經》記載：「胡麻，味甘，平。」也就是說，使用芝麻烘焙壓榨的麻油性溫，單獨使用或佐料（如薑、米酒、藥材等）調配適量得宜，即能烹調出溫補的養生料理，例如：四季養

生果香麻油雞，就是一道少酒、少薑、以天然果料入菜的麻油料理，怕上火的人一年四季都很適合，當然，傳統作法的麻油雞、薑母鴨等補身佳餚，只要麻油選用得當，料理得法，不但是冬日裏的暖身佳品，也是平日補體強身的好料理。

麻油用在養生調理已超過3000年的歷史，從現在營養學來看實非偶然。麻油含有85%左右不飽和脂肪酸，有益身體健康，更有多種營養素與機能成分，如維生素E、芝麻素等，使用優質麻油烹飪料理食物，讓人能享受美味卻不造成身體負擔，然而，優質麻油怎麼選擇呢？

教你挑選好麻油

近日來韓國拉麵爆發含有致癌物質苯芘（Benzopyrene）的新聞事件，引發大眾對食品安全

的關注。苯芘是一種可能致癌的多環芳烴，較容易在過度油炸、燒烤、煙燻等食品加工過程中產生。若麻油生產設施簡陋溫控不佳，或過度高溫焙炒後壓榨，除了讓麻油帶有焦苦味，也大大增加苯芘產生的可能性。

油脂專家張壽昌副教授（前衛生署食品衛生處科長）建議，民眾朋友可以參考以下原則選購好的麻油：

1.選擇專業芝麻品牌最放心

專業公司如富味鄉，專營芝麻產品超過47年，行銷全球26國，對原料、製程、包裝等掌握度極佳，品質符合歐美日等嚴謹的國際標準，使用起來最有保障，也比較不擔心買到非天然的香精麻油，或斤兩不足的劣質麻油。

2.麻油外觀要澄清無雜質而且標示清楚

渾濁的麻油製品表示過濾不全或含有多量水分及其他雜質等，除此之外，也要詳查產品標示，看看是否有添加香精、重量是否清楚、有無品質認證、營養標示夠不夠清楚等。

3.麻油聞起來要有新鮮的芝麻香，

不要有油耗味或令人作嘔的怪異味道

芝麻種子對麻油的品質至為關鍵，若其品質不新鮮或酸價過高，壓榨出來的麻油就容易有怪異的氣味。

專業麻油廠如富味鄉，掌握全球的芝麻原料來源，供應量又大，所以可以維持原料使用的新鮮度，而且，每批原料都要經過層層的儀器檢驗，包括酸價、過氧化價、油脂成分比例等，得以榨出精純、充滿原味芝麻香的頂級麻油。

4.麻油嚐起來要香醇滑順，

不要有焦苦味，也不要口感苦澀

麻油的製程會影響顏色與口感，有些製造廠為了讓麻油看起來黑亮，焙炒芝麻過於高溫直到焦黑，有的則是在不當高溫下壓榨，這都會造成麻油帶有焦苦味、營養成分流失變質，甚至有產生苯芘的危險。

富味鄉是麻油專業廠，以47年的經驗，及先進設備，控制最佳的焙炒與壓榨溫度，製造出來的麻油氣味清香，沒有焦苦味，而且保留有益人體的營養及機能成分，是麻油料理安心信賴的最佳選擇。



●「富味鄉聞香品評機制」為麻油天然風味把關

5.選擇有國際品保認證背書保證的麻油

專業的芝麻產品品牌如富味鄉，對芝麻進行產業化經營，行銷佈局遍及全球，接受最嚴格、國際性的品質監督，製造工廠通過ISO、HACCP、GMP、KOSHER、HALAL、BRC等國際品保及通路品質認證，等於為全世界消費者進行把關，當然更令人安心享用。

聞香品評團隊 把麻油當紅酒賣

富味鄉深入全球各大芝麻產區直接採購最好的芝麻，將二十多個國家產區、全球上百種的芝麻，進行科學化研究，建立產地履歷的採購資料庫，嚴格管控芝麻原料的品質，作為產銷首要工作。

富味鄉選用全球最好的芝麻原料，在符合各項國際品保認證的食品廠，生產安全及品質穩定的優質麻油。

此外，富味鄉首創業界唯一的「聞香品評機制」，從品保、生產、研發等部門，遴選出對香氣與口感兼具穩定及靈敏度的員工，組成一支「風味品評團隊」，針對無法用儀器辨識的油品香氣與口感，建立麻油香型、氣味及口感的標準刻度，為麻油的天然風味嚴格把關。

就是這樣層層把關，富味鄉連一點芝麻小事都不容妥協，從海外原料的掌握、進口、研發、製造、品管與行銷等，做細、做透，形成芝麻產業化經營，為的就是讓消費者可以安心買到「用心生產」又「健康美味」的芝麻產品——黑麻油、芝麻油、冷壓芝麻油、有機芝麻油、有機芝麻粉/粒、芝麻醬...等。

選好麻油，找富味鄉就對了！



芝麻一點點，幸福多一點...
消費者服務專線：0800-600-188 / 服務網址www.flavor.com.tw