

本報地址：台北市中正路一號
電話：(02) 2311 1111
傳真：(02) 2311 1111
訂閱部：(02) 2311 1111
廣告部：(02) 2311 1111
發行部：(02) 2311 1111

受驚嚇的消費者無辜

食用油無罪

台北聖人瀑布山崩 2死26傷

死傷者包括十九名學生 落石疑與日前暴雨冲刷有關 家屬不滿安全防護

【本報台北二十日電】台北聖人瀑布山崩，造成2死26傷，死傷者包括十九名學生。據悉，落石疑與日前暴雨冲刷有關，家屬對安全防護表示不滿。

台北聖人瀑布山崩，造成2死26傷，死傷者包括十九名學生。據悉，落石疑與日前暴雨冲刷有關，家屬對安全防護表示不滿。

兩岸商行為行業 為政原不則管

資投陸大到紙聞新放開促將另會委陸 者展發濟經或全安家國害有制管僅



布蘭人聖瀑布山崩 右：崩山生發天昨區聖瀑 兩專工北台，(處原前) (上左) 雷國真生學名、亡死(下左) 發宗許 廣國明、紀克洪者記 影攝

【本報台北二十日電】行政院大陸委員會昨日表示，兩岸商行為行業，政府原不則管。資投陸大到紙聞新放開促將另會委陸，者展發濟經或全安家國害有制管僅。

行政院大陸委員會昨日表示，兩岸商行為行業，政府原不則管。資投陸大到紙聞新放開促將另會委陸，者展發濟經或全安家國害有制管僅。

政院決撥款農保虧損

元億25撥先日近 則原理處損虧保農准批長院連

【本報台北二十日電】行政院昨日決定撥款25億元，用於農保虧損。連院長表示，此項撥款將有助於農保制度的穩定運作。

行政院昨日決定撥款25億元，用於農保虧損。連院長表示，此項撥款將有助於農保制度的穩定運作。

蘭嶼國家公園 決定緩建

營建署擬妥八個替代案 傾向改為「雅美文化國家公園」

【本報台北二十日電】蘭嶼國家公園的建設決定緩建。營建署已擬妥八個替代案，傾向改為「雅美文化國家公園」。

蘭嶼國家公園的建設決定緩建。營建署已擬妥八個替代案，傾向改為「雅美文化國家公園」。

天氣
台北 20°C~30°C
台中 22°C~30°C
高雄 23°C~31°C
基隆 20°C~28°C
新竹 21°C~29°C
嘉義 22°C~30°C
台南 23°C~31°C
屏東 24°C~32°C

【本報台北二十日電】行政院昨日決定撥款25億元，用於農保虧損。連院長表示，此項撥款將有助於農保制度的穩定運作。

行政院昨日決定撥款25億元，用於農保虧損。連院長表示，此項撥款將有助於農保制度的穩定運作。

【本報台北二十日電】蘭嶼國家公園的建設決定緩建。營建署已擬妥八個替代案，傾向改為「雅美文化國家公園」。

蘭嶼國家公園的建設決定緩建。營建署已擬妥八個替代案，傾向改為「雅美文化國家公園」。

統一企業 誠信提供 正確用油觀念 確保您的健康

圖其大量油煙皆來自於不良烹調方式
家中的烹調用油，無論是植物油、動物油，或是合成油，在高溫下都會產生油煙。根據研究，黃豆油、葵花籽油、紅花籽油、玉米油在攝氏235度左右開始起煙，橄欖油、豬油則約在攝氏180度左右發煙。雖然超過上述溫度油會冒煙，但煙量有限，真正大量油煙來自於烹調時水汽所帶起的。如果您使用大火烹調，材料落釜後就丟入鍋中，大量的水汽會吸附油脂一起蒸發，形成油煙瀰漫整個廚房，到處油膩，無論您用什麼油，都不能避免這種情形，所以換油無法解決問題。

圖解決油煙問題的根本方法在於建立正確烹調方式、改善通風設備，而非換油
自上述情形得知，換油並不能徹底解決油煙問題，要減少油煙，最根本的方法就是從烹調方式及通風設備兩方面著手。
熱鍋不必太久，在油冒煙之前，就該把菜放入。同時，烹煮的溫度不要太高，只要維持攝氏180度~200度，食物就可煮熟。此外，菜在下鍋前水要瀝乾，才不會引起大量油煙，這點特別重要。
炒菜時最好把窗戶全部打開，保持空氣流通，並加裝抽油煙機，儘量讓油煙排出。

圖各種油脂攝取量務求均衡，加上適量運動，才是健康之道
目前大部分人，體力消耗比過去農業社會少，且運動又不多，膽固醇容易囤積。同時，現代人在飲食上，動物性脂肪攝取過高。(根據調查，1988年台灣人體食物中的油脂攝取量，動物性脂肪佔高達82%)。為避免攝取過多的膽固醇，食用油儘量選無膽固醇的植物油較佳。
為常保身體健康，除了注意油的攝取外，最好的辦法就是每天保持適量的運動，並且定期作血清膽固醇檢查，以防患未然。

先進國家已經明顯減少動物性油脂的攝取量

目前追求健康意識的英美國家，一般人的動物性油脂攝取量，自1950年每人每年9.6公斤，降低至1985年3.9公斤，並持續減少中，這是時代趨勢。

圖家常烹調時間短，用植物油即可，長時間油炸，可選用油炸專用油

各類油脂的成分不同，耐高溫的時間也長短不一，所以您最好根據烹調的方式，選用不同的食用油。在一般的家庭烹調，如：煎、煮、炒、炸、涼拌，烹調的時間短，用大家普遍使用的植物油即可，如果您油炸食物的時間超過8小時，則應採用油炸專用油。

圖還有GMP的品牌，讓健康更有保障

標示在產品包裝的食品GMP標誌，代表政府對食品優良品質的認定。食品生產過程中，作業流程規範良好，符合國家標準，國家才會核發食品GMP證明，所以還有食品GMP標誌的食用油，品質有保障，比較安全可靠。