



全國高職學生 104 年度專題暨創作競賽

「專題組」作品說明書

群 別：食品群

參賽作品名稱：開「炸」論「雞」

關鍵詞：雞、油、油炸物



目錄

壹、摘要	1
貳、研究動機	1
參、研究目的	1
肆、文獻回顧	
一、油炸生成致癌物	2
二、油炸食品的危害	2
三、衛生問題	3
四、健康問題	3
伍、研究方法	
一、油	
(一)油之分類	4
(二)油之發煙點	4
(三)選購之注意	4
(四)常見食用油品種類及其特性	5
二、雞肉	
(一)雞肉之益處	5
(二)雞的哪些部位暗藏殺機	6
(三)禽流感之好發季節	6
陸、研究結果與討論	
一、真實例子	7
二、食譜	9
三、問卷調查-炸雞 Q&A	10
四、針對高中生食用炸物之調查	11
柒、結論	13
捌、參考資料	13

圖目錄

圖 1: 植物油	5
圖 2: 動物油	5
圖 3: 奶油	5
圖 4: 炸雞完成圖	9
圖 5: 醃漬	9
圖 6: 裹粉	9
圖 7: 油炸	9
圖 8: 瀝油	9
圖 9: 雞之部位圖	10
圖 10 食用之頻率	11
圖 11: 食用之部位	11
圖 12: 注意油之清濁度	12
圖 13: 常添加之調味料	12

表目錄

表 1: 各料理適合之溫度·····	4
表 2: 植物油 v. s 動物油 v. s 奶油·····	5
表 3: 炸雞步驟·····	9

壹、摘要

油炸類是世界衛生組織（WHO）全球十大垃圾食物之一，主因有：導致心血管疾病元兇（油炸澱粉）、含致癌物質、破壞維生素，使蛋白質變性。針對經常食用炸物衍生出的疾病、負面影響，舉出真實例子並探討。

從炸雞的烹飪方法延伸出各地口味上的差異性，雞的各種部位所產生的口感也不同。雞肉烹飪方法百百種，中國史書記載的，除煎、煮、炒、蒸、烤、焗外，還有一個叫「炸」。炸是一種烹調方法，又稱油炸，將食物浸在高溫的食用油中，透過油的高溫使食物加熱。在鍋內放入大量油，加熱到 140-190 度，然後放進食材加熱至熟透，同時蒸發掉表面的水份使其變脆並呈現「金黃色」。

烹飪炸雞的分類有：

乾炸：將已調味或醃過的食材直接炸成。

軟炸：將醃過的食材上油炸粉（地瓜粉、太白粉等）粉糊後炸成。

酥炸：食材依次上蛋汁、上粉糊、上乾粉後，先以大火熱油炸過，改以慢火炸成。

油淋炸：以滾油淋於食材上直至外表呈金黃色。

貳、研究動機

根據醫學研究，動脈粥樣硬化從 7 歲起就開始，而罪魁禍首就是麥當勞和肯德基等油炸食品，還會發胖，還有致癌作用，尤其現代外食族暴增。中國癌症研究基金會專家表示 “就像吸煙一樣，長期攝入油炸類食品會引發多種腫瘤病症。”

人們都知道油炸類食品對健康的危害，但卻疏於防範，偶爾食用油炸類食品對身體的危害並不會很大，但這個過程與吸煙可能誘發肺癌一樣，是一個**毒性長期積蓄**的過程，長期食用必將對健康造成巨大威脅。這是所有人應該面對的，正視這些極其微小卻會慢慢累積以至於致死的危機，希望以此研究更加深入了解。

參、研究目的

- 一、探討油炸品對人體所產生之危害與生成物。
- 二、深入探討各種油之性質、熔點、發煙點及適用於何種料理。
- 三、列出各種真實例子指出現今社會大眾過度食用油炸物之症狀。
- 四、對於眾人對抗生素之誤解舉出實例。
- 五、製作出能更加安心且好吃之炸雞。

肆、文獻回顧

一、油炸生成致癌物

澱粉類食品在超過 120°C 高溫的烹調下容易產生**丙烯酰胺**，而動物試驗結果顯示**丙烯酰胺**是一種**可能致癌物**。油脂反復高溫加熱後，其中的不飽和脂肪酸經高溫加熱後所產生的聚合物：二聚體、三聚體，毒性較強。大部分油炸、烤製食品，尤其是炸薯條中含有高濃度的**丙烯酰胺**，俗稱**丙毒**，是一種**致癌物質**。

丙烯酰胺是一種化學物質，是生產**聚丙烯酰胺**的原料，可用於污水淨化等工業用途。職業接觸人群的流行病學觀察表明，長期低劑量接觸**丙烯酰胺**者會出現**嗜睡、情緒和記憶改變、幻覺和震顫**等症狀，且有**出汗、肌肉無力**等末梢神經病症。

世界衛生組織及聯合國糧農組織食品添加劑聯合專家委員會警告公眾關注食品中的**丙烯酰胺**，並呼籲減少食品中的**丙烯酰胺**含量，以確保食品的安全性。北京協和醫院營養科專家說：「不管**丙烯酰胺**對人體有多大危害，偶爾食用油炸類食品對身體的危害並不會很大，但這個過程與吸煙可能誘發肺癌一樣，是一個**毒性長期積蓄**的過程，長期食用必將對健康造成巨大威脅。」

儘管**丙烯酰胺**對人體健康的影響還有待進一步研究，但這些問題應該引起關注。人體可通過消化道、呼吸道、皮膚黏膜等多種途徑接觸到**丙烯酰胺**，因此食物被認為是人類**丙烯酰胺**的主要來源。

衛生部建議，公眾在日常生活中應盡可能避免連續長時間或高溫烹飪澱粉類食品；提倡合理營養，平衡膳食，改變以油炸和高脂肪食品為主的飲食習慣，減少因**丙烯酰胺**可能導致的健康危害。

二、油炸食品的危害

油炸食品中含有大量的反式脂肪酸及色素等物質。

(一)反式脂肪酸對身體的傷害

反式脂肪酸進入人體後，在體內代謝、轉化，會干擾必需脂肪酸 EFA 和其他正常代謝，對人體健康產生不利的影響：

- (1)增加患**心血管疾病**的危險。
- (2)導致患**糖尿病**的危險增加。
- (3)導致**必需脂肪酸缺乏**。
- (4)**抑制**嬰幼兒的**生長發育**。

(二)過量的色素和護色劑對身體健康的影響

長期過量色素和護色劑的攝入造成在體內的富集，可能引起某些健康問題例如：**急性中毒、慢性中毒**。

三、衛生問題

炸食品的衛生問題首當其衝，油炸食品衛生問題有兩層：

- (一) 他們用來炸的**原料不衛生**，許多油炸的原料都是快壞或者已經壞了的酸價超標的油。
- (二) 使用的**油不衛生**，許多惡劣的街頭攤販經常使用餿水油來炸製食品。還有些商販即使是使用合格食用油，但他們為了節約成本常常將油反復高溫加熱使用，使油脂炸焦變黑，這無疑增加了致癌物和有害物質的含量。由於油炸食品都是在極短時間內高溫烹製而成，常常是外面已炸得焦黃（糊）發硬裡面還沒有熟透，不僅沒有有效地殺滅食物中的病原微生物，也易發生腸寄生蟲等疾病。

四、健康問題

- (一) 傷肝: 油炸食品內含有大量的油脂和脂肪酸，長期食用就會使膽固醇的水平升高，如不加以注意，就會損傷肝臟，繼而患上脂肪肝。脂肪肝如不及時治療可能併發糖尿病等慢性疾病，也可能會加重體內原有的病變，嚴重時會導致代謝功能異常。
- (二) 含鋁超標: 不少人早餐時經常食用油條、燒餅。但由於其中加入了鬆劑—**明礬**而使鋁含量都嚴重超標。過量攝入鋁會對人體有害，鋁是兩性元素，就是說**鋁與酸與鹼都能起反應**，反應後形成的化合物，**容易被腸道吸收**，並可進入大腦，影響小兒智力發育，而且可能導致老年性癡呆症。
- (三) 低營養: 食物經高溫油炸，其中的各種營養素被嚴重破壞。高溫使蛋白質炸焦變質而降低營養價值，高溫還會破壞食物中的脂溶性維生素，如維生素 A、胡蘿蔔素和維生素 E，妨礙人體對它們的吸收和利用。
- (四) 導致肥胖: 油炸食品熱量高，含有較高的油脂和氧化物質，高脂肪不利於消化，不僅影響腸胃，而且導致肥胖。油炸物更是導致高脂血症和冠心病的危險食品。

伍、研究方法

一、油

食用油是指在製作食品過程中使用的**動物或者植物油脂**。常溫下為液態或固態，常用來烹調。

(一)油之分類

由於原料來源、加工以及品質等原因，常見的食用油多為植物油脂：粟米油、花生油、玉米油、橄欖油、山茶油、棕櫚油、芥花子油、葵花子油、大豆油、芝麻油、亞麻籽油、葡萄籽油、核桃油等等。動物油脂可分為陸地動物油脂、海洋動物油脂、植物油脂、乳脂和微生物油脂。

(二)油之發煙(冒煙)點

當油脂被加溫到一定溫度時，將被分解為**甘油(glycerol)**及**游離脂肪酸(free fatty acid)**，並且產生偏**藍色**的煙，此即所謂的**冒煙點(smoke point)**。接著甘油被分解為丙烯醛(acrolein)，這是一種不飽和醛(unsaturated aldehyde)，對眼睛咽喉產生刺激，同時也使油脂的營養價值遭到破壞。所以，食用油的冒煙點可以說是該油脂可以被使用的最高溫度。隨著油脂的精緻純化，冒煙點會隨著增加。當油脂反覆加熱時，其中的游離脂肪酸會累積增加，導致冒煙點的降低。尤其是**間歇性的油炸對油質的影響比持續油炸大得多**。而這也是為何作為油炸的油，使用不宜大於兩次以上的原因。

(表 1)各料理適合之溫度

料理方式	溫度
涼拌	常溫(25°C左右)
水煮	100°C
火炒	160°C
煎炸	190°C

(三)選購之注意

1. 勿買散裝或來路不明的油品。
2. 勿重複使用或使用不新鮮油品。
3. 大量煎炸食品時，以豬油或動物性油脂較宜，沙拉油較不適宜。
4. 做菜時要用排油煙機排煙。
5. 減少高溫爆炒或煎炸的食物。

(四)常見食用油品種類及其特性

(表 2)植物油 v.s 動物油 v.s 奶油

種類	圖	特性	熔點	用途	油品	烹調方式
植物油	 (圖 1)	不飽和脂肪酸含量較高，一般室溫下為 液態 ，較具健康性。	低	適合作為家庭烹調用油	大豆油、葵花籽油、橄欖油、芥花籽油等。	低溫拌炒 涼拌
動物油	 (圖 2)	飽和脂肪酸含量較高，一般室溫下為 固態 ，具有可塑性。	高	適合作為一般烘焙用油	牛脂、豬油等。	高溫煎煮 油炸
天然奶油	 (圖 3)	具誘人風味，一般室溫下為 固態 ，具有可塑性。	約 32°C	廣泛使用於高級烘焙製品	人造奶油、天然奶油，例：安佳奶油。	烘焙使用

二、雞肉

雞肉屬於白肉，是世界各地常見的肉類，因為價格較低進而演變出許多不同料理的方式。

(一)雞肉之益處

1. 雞的營養成分

從營養價值來分析，雞肉每百公克含有水分、蛋白質 22%、鈣 13 毫克、磷 190 毫克、鐵 1.5 毫克等，雞肉也含有豐富的維生素 A，尤其小雞雞肉特別多，另還含有維生素 C、E 等。雞肉不但含脂肪量低，且所含的脂肪多為不飽和脂肪酸，為兒童、中老年人、心血管疾病患者、病中及病後虛弱者理想的蛋白質食品。其實，脂肪是人體不可或缺的六大營養素之一，完全摒棄不食會欠缺身體活動所必需的熱能，及吸收維生素 A、D、E、K 等介質；我們要拒絕的是飽和脂肪酸過高的脂肪，飽和油脂易造成高血脂，是心血管疾病的危險因子。就這個角度而言，食用不飽和脂肪酸的食物對身體健康較有益處。而雞肉對健康的珍貴在於它所含的脂肪多為**不飽和脂肪酸**。

2. 雞肉優於豬、羊肉

雞肉之所以普受歡迎，是有原因的，客觀條件是雞肉比牛肉、豬肉更容易料理，而且雞的成熟期較短，飼養較快；還有佛教國家不食牛肉，回教國家不吃豬肉，雞肉無此宗教禁忌。從主觀條件來看，雞肉的營養價值，除了雞皮、雞油含脂肪高之外，所含多為不飽和脂肪，加上雞肉含蛋白質豐富，及符合「**高蛋白、低脂肪**」的優質營養條件。當然，雞隻本身固然是健康食品來源，其先決條件還是要雞的養成環境是健康的，而不是含有相當劑量的抗生素、生長激素、荷爾蒙等藥劑污染在其中。

(二)雞的哪些部位暗藏殺機

1. 雞屁股：又稱七里香，這個部位是**淋巴腺集中地**，因淋巴腺中的巨噬細胞可吞食病菌和病毒，甚至還有致癌物質，但不能分解，因而毒素都會沉澱在臀尖內。時間一長，雞屁股就成了貯存病毒、病菌的大倉庫。
2. 雞皮：雞皮儘管美味，但不利身體健康。一般來說雞皮中的脂肪較多，膽固醇較高，並且雞皮中的污染物含量較高。尤其是烤雞，經過烤製後，雞皮中的膽固醇被氧化，形成膽固醇氧化產物，對人體造成較大危害。若溫度控制不當，還有可能產生致癌物。因此，吃雞時最好去掉雞皮，更不要用雞皮來做菜。
3. 雞脖：這個部位肉很少，但**血管和淋巴腺體卻相對集中**。偶爾吃些解饞是沒有問題的，吃時最好**去皮**，因為淋巴等一些排毒腺體都集中在頸部的皮下脂肪，這些腺體中有動物體內的毒素、飼料中的激素等。
4. 雞胗：負責儲存和磨碎食物，因此有害物質可能會在此殘留。

此外，雞的某些內臟器官會有有毒物質的殘留，但其量會因為養殖條件的不同而有所差別。雞的肺泡能容納進入雞體內的各種細菌，雞被宰殺之後，肺內仍會殘留病菌，尤其是**嗜熱菌**，即使加熱也不能完全殺死，食用可能會對人體健康造成威脅。

雞體內的有害物質大多集中於肝臟代謝、解毒；腎臟與有害物質排泄有關；而心臟與有害物質代謝無關。因此，儘管雞胗、雞肝和雞腎營養價值較高且美味，但為了自己的健康，應**減少食用次數和食用量**。對於雞心而言，其安全性較高，可適量食用。

(三)禽流感之好發季節

高病原性禽流感病毒與普通流感病毒相似，一年四季均可流行，但在**冬季和春季**容易流行，因為禽流感病毒在低溫條件下抵抗力較強，此外夏秋時光照強度相對較高，病毒對陽光中的紫外線敏感及在每年9月至翌年4月候鳥南來北往攜帶病毒入侵等原因皆造成禽流感在冬、春兩季容易流行。高病原性禽流感中間宿主多，各種品種和不同日齡的禽類均可感染禽流感，發病急、傳播快，其致死率可達100%。

陸、研究結果與討論

一、真實例子

(一)愛吃炸雞少運動 9 歲男童腦中風

彰化一名九歲男童，起床刷牙時，突然頭暈發軟，撞到洗臉盆，送醫後發現，原來是男童平常愛吃炸雞，很少運動，造成左腦血管栓塞中風。男童的家族成員，沒有腦栓塞和腦溢血病史，也不是先天性疾病，九歲就腦中風十分罕見，原來他是個小宅男，平時都坐在電腦前上網，醫生說，經常坐著缺乏運動容易血管窄化，再高脂飲食，才會造成血管阻塞。

(二)啤酒 + 炸雞 50 歲男吃出胃癌

現年 50 歲的黃先生 25 歲開始嗜喝啤酒，喝到痛風還不知停止，近年改為每 2、3 天喝一次高粱，一次就乾掉半瓶，加上炸雞、烤香腸都是他的最愛，1 年前斷斷續續出現血便，經胃鏡檢查、切片化驗，才知罹患早期胃癌。

醫師表示，喝酒會讓胃酸分泌過多，胃黏膜遭腐蝕，而炸雞這類高油脂、高蛋白食物，經高溫烹調產生致癌物質，加上不易消化，喝酒配炸雞，對胃傷害加乘，容易讓胃炎、胃潰瘍反覆發生，長時間更增加罹胃癌風險。「啤酒+炸雞」吃久不僅傷腸胃，致癌物一起下肚，輕則胃炎、胃潰瘍，重則胃癌找上門。

(三)愛吃可樂炸雞 18 歲男長出「乳房」

今年剛 18 歲的小王竟然胸部發育得像個女孩。經診治，小王的乳房有乳腺增生的症狀。原來他平時特別愛喝可樂吃漢堡，幾乎到了餐餐必吃的程度。醫生稱，可樂、漢堡、炸雞等食物裡都含有激素，經常吃易導致**雌激素**分泌過多！

(四)皮膚健康 — 愛吃油炸物 10 歲女童滿臉痘

過去受青春痘所苦的，多半是國高中生，不過近來有部分國小學生，因為愛吃炸雞、鹹酥雞，導致滿臉痘痘。一名國小三年級女童額頭、鼻頭等部位陸續冒出青春痘，醫師推測，可能和常吃炸雞、薯條、含糖飲料等高熱量食物相關。

(五)胖孕婦暴飲暴食 增加胎兒腦麻風險

懷孕前偏愛炸雞、含糖飲料，懷孕後更是肆無忌憚，猛吃高糖、高熱量食物，一名 20 多歲胖孕婦罹患妊娠糖尿病，可能影響胎兒發育，增加腦麻風險。孕婦罹患妊娠糖尿病，不僅影響自身健康，增加自然產大出血機率，更會妨礙胎兒發育，包括胎兒體型過大、肺部發育遲緩，出生時如果血糖偏低，還可能導致腦性麻痺。

(六) 不忌炸雞薯條 過敏纏身

炸雞、可樂不離手，小心孩子變成圓滾滾的過敏兒。專家指出，越來越多兒童以果汁、汽水取代白開水，甚至一口白開水都不喝。而炸雞等油炸物，正是引發過敏發作的刺激物。

一般使用的植物油是一種多元不飽和脂肪，含有 omega6，而 omega6 經過酵素代謝之後，會成為前列腺素與白三烯素，前列腺素會刺激過敏反應，白三烯素則是過敏反應的燃料。

中醫理論推論，油炸品比較燥熱，可能會讓人情緒不穩，而蔬菜水果屬於涼性，又有豐富的礦物質、維他命，可以讓人情緒穩定。

建議：多食用蔬果

(七) 長期外食、少運動 健康亮紅燈 如何救

八、九成的上班族，三餐外食為主。內湖國泰診所曾就內湖科學園區進行調查，發現四成男性上班族，都罹患高血壓。外食、少運動、加班，都是導致高血壓的原因。臺北醫學大學附設醫院消化內科主任指出，外食容易有高油、高鹽、高糖、纖維攝取不足的問題。若不控制飲食，高血脂、高血壓、高血糖（糖尿病）、腎臟病、胃食道逆流和胃潰瘍都可能找上你！

建議：少鹽少糖少油炸，炸類食物少食用

(八) 抗生素殘留雞體內？專家：停藥期過可安心

雞肉人人都愛吃，但現在的雞生長速度快，不免讓人擔心是不是打了生長激素。中興大學動科系教授陳志峰：「雞本身就有牠的一個生長，牠不用打生長激素，現在白肉雞其實在品種改良的關係，再加上營養的關係，牠只要 35 天，就可以達到 2 公斤這樣的一個生長，生長激素的話，這麼的昂貴，也不可能我們的畜牧生產裡面來用它。」

其實雞跟人一樣，出生的時候必須施打疫苗預防疾病，因此造成雞施打生長激素的誤解。另外，也有人會擔心我們食用的雞肉是不是含有抗生素。

中興大學動科系教授陳志峰：「雞假如生病的話，我們會用抗生素去做治療，農民假如用了這些抗生素施打的時候，他們必須要看他使用什麼樣的抗生素，然後過了它的停藥期的話就可以上市，這個在政府法規裡面都有很明確的規定。」也有人認為土雞蛋會比一般雞蛋營養，但這也不是事實。

中興大學動科系教授陳志峰：「在我們過去的研究裡面蛋黃的比例，土雞蛋的蛋黃比例會高一點點，那蛋白的比例，它(土雞蛋)的 Q 度比較好一些些，大概是在物理上面的條件不太一樣，但是化學營養成分上面，基本上是沒有差別。」對於雞在生長過程中的誤解造成以訛傳訛，其實只要了解這是技術改良所飼養的雞肉，大家就能吃得美味又安心。

二、食譜 - 自製台式炸雞



預備食材：雞肉 一片 地瓜粉 適量
 預備醃料：蒜頭 5瓣 雞蛋 1顆 醬油 2小匙
 糖 1小匙 胡椒粉 1小匙

(圖 4)

(表 3)炸雞步驟

<p>步驟一： 醃雞肉</p>	<p>準備所有材料。 將雞肉切小塊，蒜頭剁碎，將所有醃料加入雞肉塊裡抓醃均勻，靜置30分鐘讓它入味(喜歡更入味的話，建議放冰箱半天更佳)。</p>	 (圖 5)
<p>步驟二： 裹粉</p>	<p>入味後，均勻裹上一層地瓜粉，靜置 5-10 分鐘後開始油炸。</p>	 (圖 6)
<p>步驟三： 入鍋油炸</p>	<p>將洗淨之鍋子剩餘水分使之加熱蒸發後，加入油(油量約可覆蓋肉塊之高度即可)，當放入筷子邊有冒出小泡泡時即可放入肉塊，每次下鍋之雞肉約鍋子面積 1/3 即可，依少量多次加入避免油溫驟降用小火加熱5-10分鐘即可(火太大會使雞肉外焦內不熟)。</p>	 (圖 7)
<p>步驟四： 瀝油</p>	<p>放在篩網上瀝油可較減少油脂之攝取，瀝油後擺入盤中即是道地之台式炸雞。</p>	 (圖 8)

三、問卷調查-炸雞 Q&A

1. 年齡

高一 高二 高三

2. 性別

男♂ 女♀

3. 是否常吃炸物？

常 偶爾 幾乎不吃 不吃

4. 食用部位

雞腿

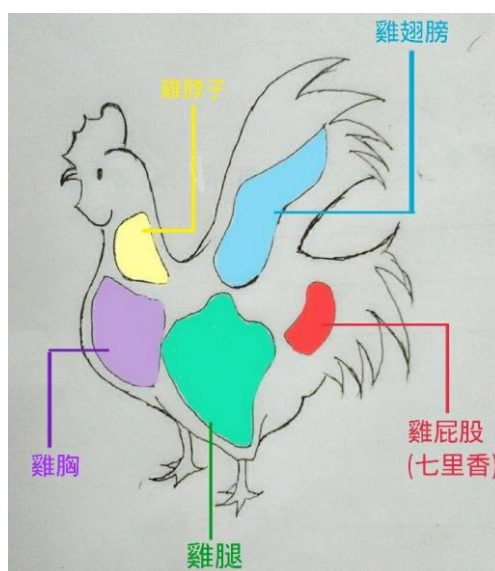
雞翅

雞脖子

雞胸

雞屁股(七里香)

不拘



(圖 9)

5. 是否注意油之清濁度？

是 否

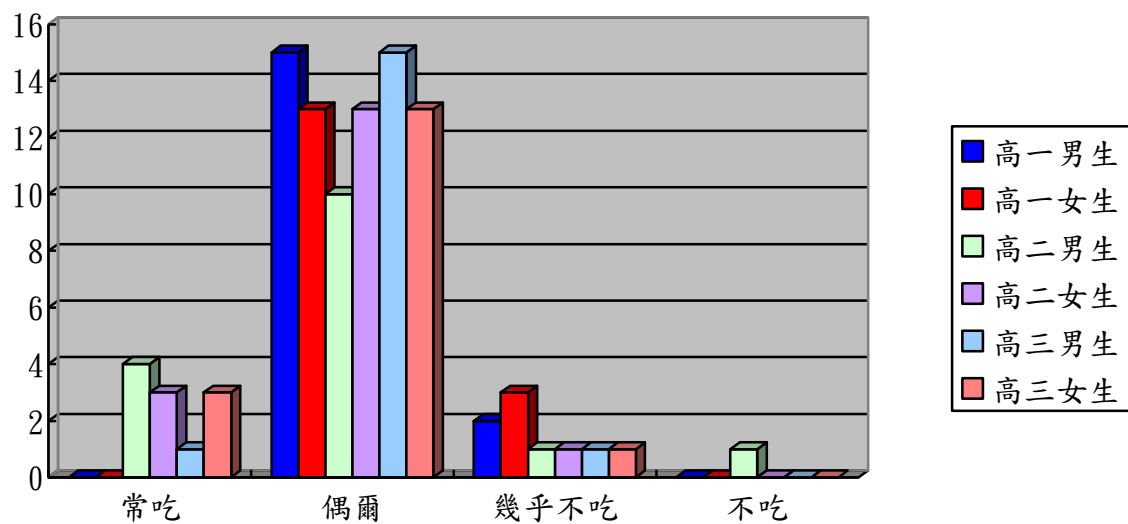
6. 喜歡添加之調味料？

梅子粉 胡椒粉 辣粉 原味 其他 (_____)

o(≥ω≤)o 感謝各位抽空填寫問卷, 真是非常謝謝您

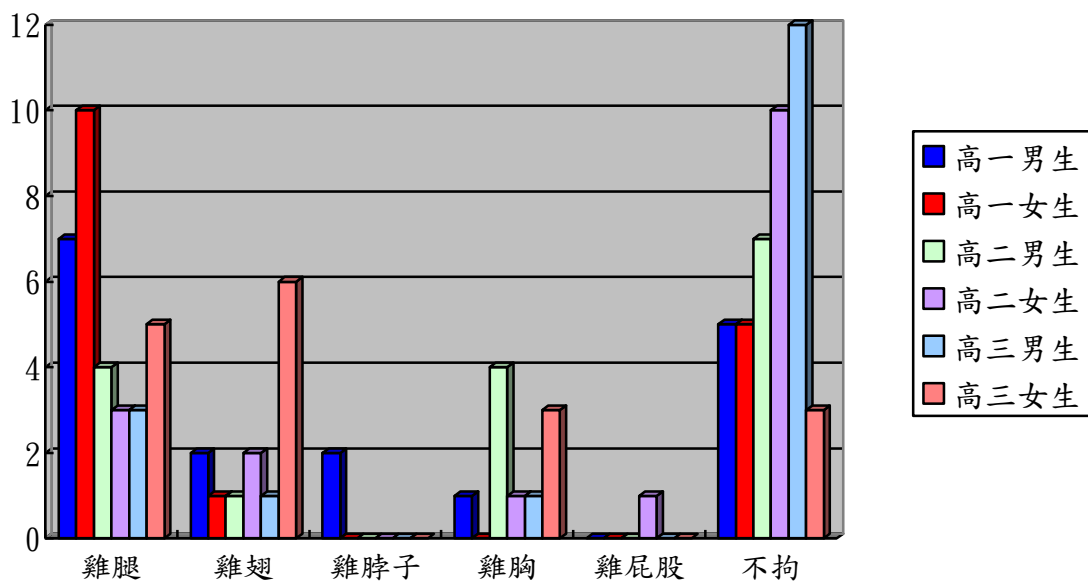
四、針對高中生食用炸物之調查

(一) 食用炸物的頻率



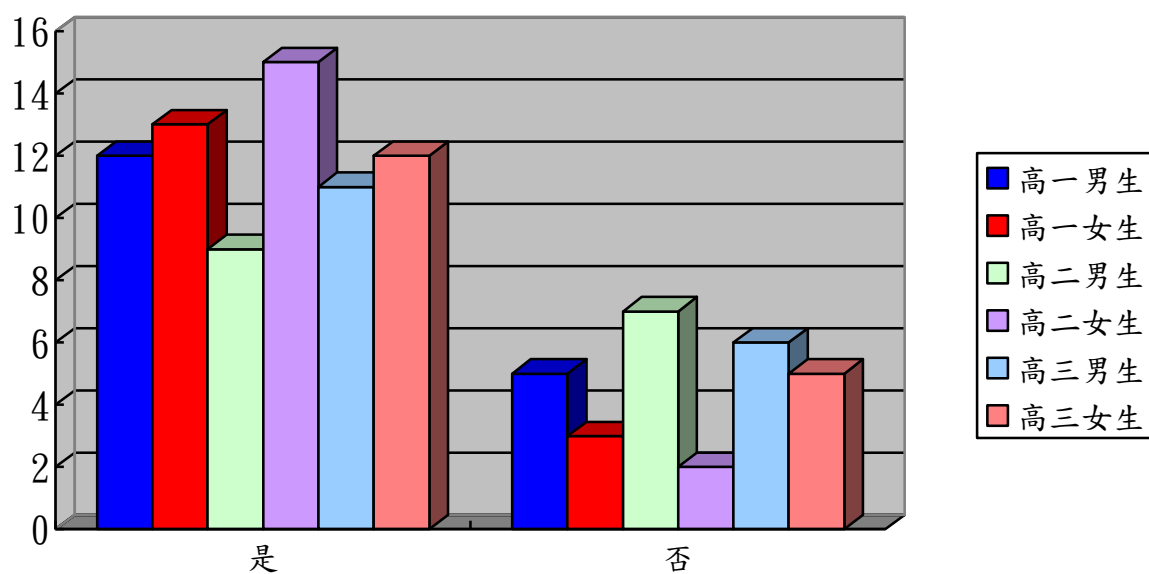
(圖 10)

(二) 食用部位



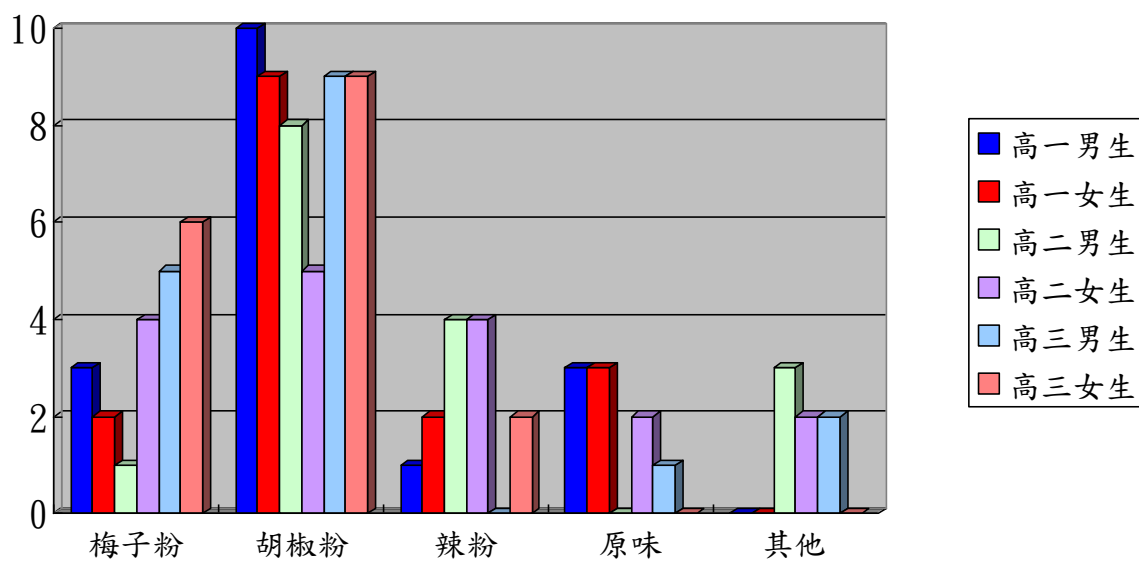
(圖 11)

(三) 是否注意油之清濁度



(圖 12)

(四) 喜歡添加之調味料



(圖 13)

柒、結論

- 一、現代人食用油炸油的頻率普遍偏高，但由於現今台灣出現許多黑心廠商，頻繁爆出食安問題，其中一項為食用油風暴。因此人們在食用油炸物前注意油之清濁度的問題也逐漸提升。
- 二、油脂變質的速度與油炸食物的量有關，如果一次炸很多食物，油品變質的速度就會加快，如果一次只炸少量食物，就可以維持較長時間不變質。變質與否和炸的食物種類、頻率有關，因此很難訂出統一標準。即使使用適合油炸的食用油，但一而再、再而三的高溫油炸，仍是有可能產生自由基，甚至劣變產生致癌物質。
- 三、油炸油超過 120°C 高溫的烹調下易產生丙烯酰胺，雖然少量丙烯酰胺並不會有太大危害，但是過度食用就跟抽菸一樣會造成毒性長期累積，而導致身體出現異常症狀。
- 四、除了以上民眾擔心的幾點外，“看得到成品，看不到添加物及製作流程”也是隱憂之一。國內外出現許多教人如何自行烹調的節目，家庭少量油炸絕對更勝購買反覆使用之油炸物。

捌、參考資料

1. 趙振羨《原味粵式食譜大全》香港：星輝圖書有限公司 1996 第二頁
2. 《油炸食品的危害》取自 <http://wapbaike.baidu.com/view/890679.htm?adapt=1>
3. 《十大垃圾食物》取自 <http://www.51140.com/show/663891.shtml>
4. 張國治《油炸食品生產技術》化學工業出版社 2005
5. 《康途健康百科》取自 <http://www.kongtoo.com/content/353637433644363130383734.html>
6. 如何選油？- 『油品安全 停看聽』 取自食品藥物管理署
7. 出自 2014/09/18 中國時報 綜合報導
8. 出自 2014/05/04 中國時報林宜慧/台北報導
9. 出自 2014/03/28 中國時報魏伊婕報導
10. 出自 2014/08/25 中國時報廖珮妤/台北報導
11. 出自 2014/08/14 聯合晚報李樹人/台北報導
12. 出自 2007/04/08 聯合晚報韋麗文/台北報導
13. 出自《大家健康雜誌》2014 年 8 月號胡恩蕙著
14. 出自 TVBS 新聞-2014 年 12 月 26 日