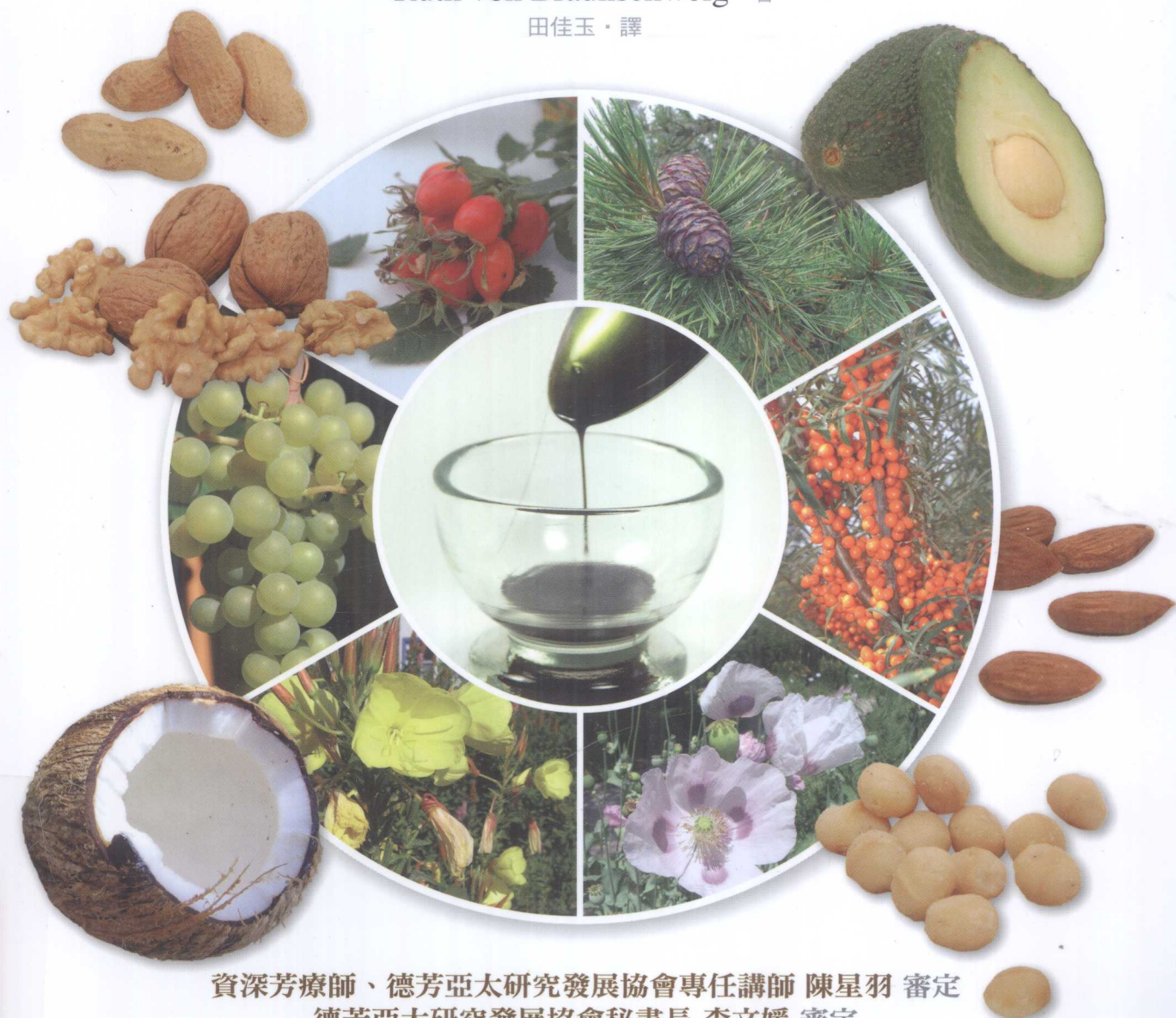


植物油全書

認識 40 種植物油的功效

Ruth von Braunschweig · 著

田佳玉 · 譯



資深芳療師、德芳亞太研究發展協會專任講師 陳星羽 審定

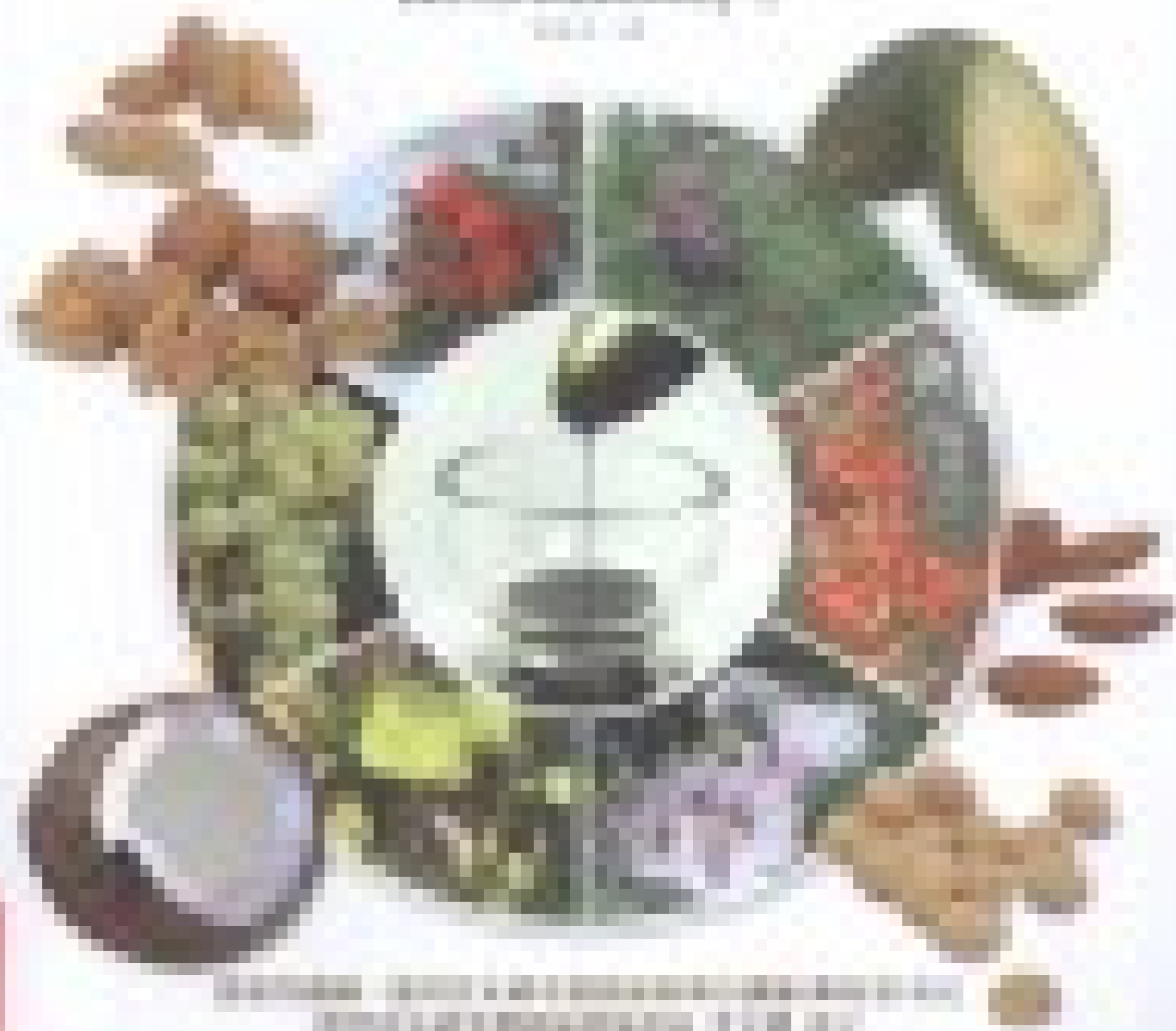
德芳亞太研究發展協會秘書長 李文媛 審定

肯園負責人 溫佑君 推薦

植物油全書

監修 小川 幸雄

監修 小川 幸雄



監修 小川 幸雄
監修 小川 幸雄
監修 小川 幸雄

國家圖書館出版品預行編目資料

植物油全書：認識40種植物油的功效／茹絲·布朗史萬格（Ruth von Braunschweig）著；田佳玉譯。
—初版。—臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2009.12 面：公分。——
（Complete：024）
譯自：Pflanzenöle—Qualität, Anwendung und Wirkung
ISBN 978-986-6369-98-8（平裝）
1. 植物油脂 2. 香精油

466.171

98022572

Complete 024

植物油全書

作者／茹絲·馮·布朗史萬格（Ruth von Braunschweig）
譯者／田佳玉
校對／張緯恬
審定／陳星羽、李文媛
選書編輯／王筱玲
特約編輯／Monica
版權／黃淑敏、林心紅
行銷業務／林秀津、周佑潔、莊英傑、何學文
副總編輯／陳美靜
總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

台北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：（02）2500-7008

傳真：（02）2500-7759

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299

24小時傳真服務：（02）2517-0999

讀者服務信箱E-mail：cs@cite.com.tw

劃撥帳號：19833503

戶名：英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

訂購服務／書蟲股份有限公司 客服專線：（02）2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五 上午09：30-12：00；下午13：30-17：00

24小時傳真專線：（02）2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813

戶名：書蟲股份有限公司

E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：（852）2508-6231

傳真：（852）2578-9337

E-mail：hkcity@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cite（M）Sdn. Bhd.（45837ZU）

11, Jalan 30D／146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

E-mail：citekl@cite.com.tw

內文排版&封面設計／黃淑華

印刷／韋懋彩色印刷有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司

電話：（02）2917-8022

傳真：（02）2915-6275

行政院新聞局北市業字第913號

■ 2009年1月5日初版

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

Pflanzenöle- Qualität, Anwendung und Wirkung

By Ruth von Braunschweig

Copyright © 2007 by Stadelmann Verlag

Complex Chinese translation copyright © 2010 by Business Weekly Publications, a division of Cité Publishing Ltd.
All Rights Reserved.

ISBN 978-986-6369-98-8

著作權所有・翻印必究

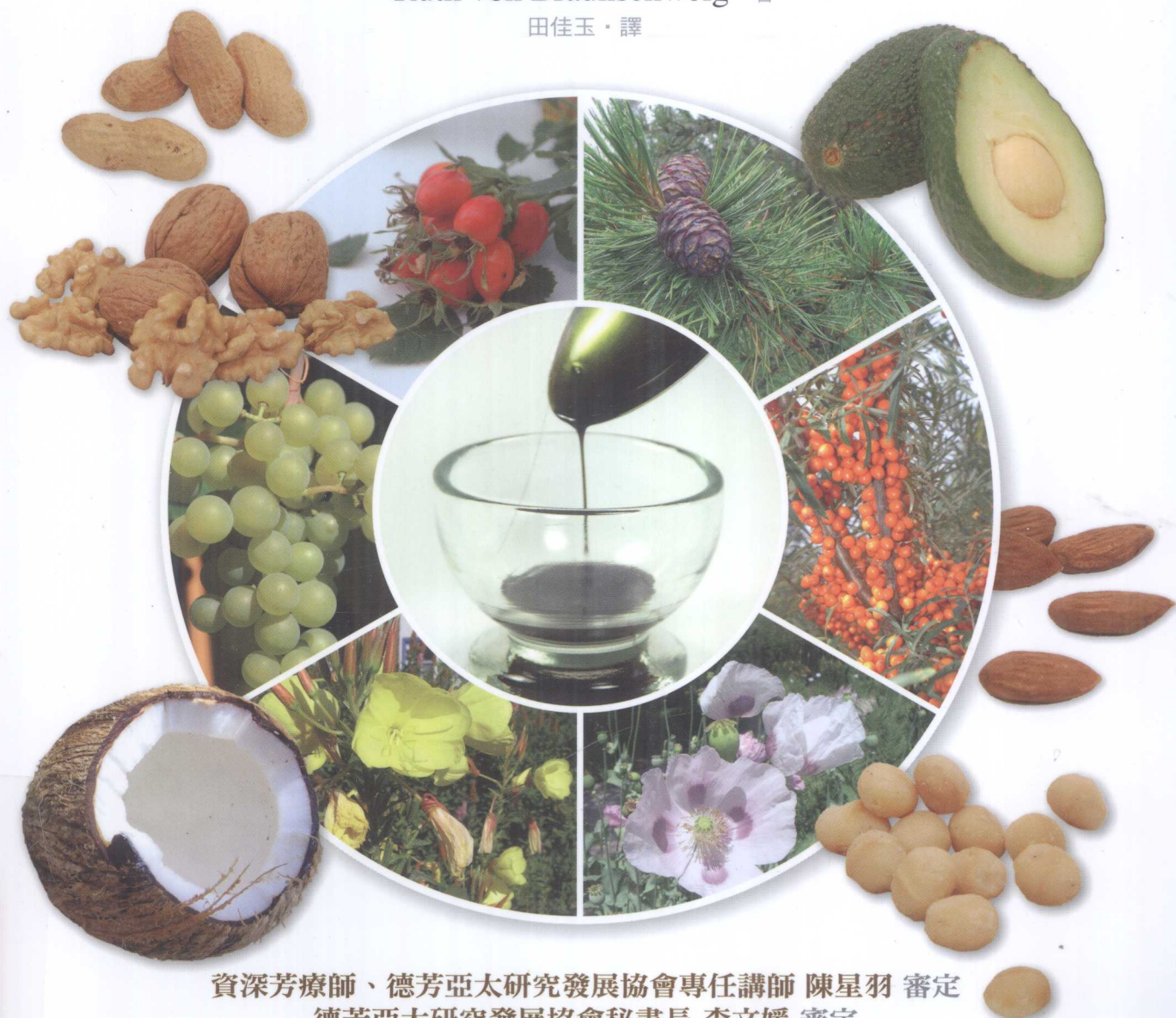
定價400元

植物油全書

認識 40 種植物油的功效

Ruth von Braunschweig · 著

田佳玉 · 譯



資深芳療師、德芳亞太研究發展協會專任講師 陳星羽 審定

德芳亞太研究發展協會秘書長 李文媛 審定

肯園負責人 溫佑君 推薦

Pflanzenöle



攝取植物油類能使身體細胞健壯，
而來自細胞最基礎的健康，
正是整體器官健康的首要條件。

油脂是人體不可或缺，
我們每天都需要油脂，
吃什麼油、怎麼吃最好？
植物油與精油又有什麼不一樣？
本書揭露40種植物油的營養
以及各種植物油對人體健康、疾病治療與預防的效果



ISBN 978-986636998-8



9 789866 369988

00400

cite
城邦
媒體

¥192.00

BE2024 定價400元 HK\$133

建議陳列書區：心靈養生、美容健康

商周出版

城邦讀書花園
www.cite.com.tw

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Pflanzenöle

植物油全書

茹絲·馮·布朗史萬格
Ruth von Braunschweig





重點指南

本書用於提供相關資訊，亦可作為使用上的參考工具書。在使用書中提供的配方時，很歡迎各位讀者自己調整植物油、精油及配方中任何混合物的分量。本書並不能全完取代專業醫學的知識。只要有任何疑問，或是已經產生病狀時，一定要去請教醫生、治療師或是有完整訓練的專家，並做進一步確切的診斷及相關的療程。

精油及特定種類的植物油是屬於濃縮的精華萃取，若是調配錯誤或是加入過多的劑量，可能會導致副作用。所以在調配時，務必仔細注意使用指南及詳讀本書的說明。

CONTENTS

序	9
作者序	10

第一章

關於植物油的科學評價	12
------------------	----

令人著迷的植物油	14
植物脂肪及油類在日常飲食中扮演的角色	16
油的萃取及油的品質	32
我們到底吃了些什麼？	37
何謂「有機」？	39
用過都說好的：Omega-脂肪酸	45

第二章

油性的解析及對應的植物油	52
--------------------	----

40種強身健體的補給品	54
海藻油——魚油的替代油品	54
杏桃仁（籽）油——帶給肌膚光滑亮麗	56
摩洛哥堅果油——柏柏爾人的液體黃金	57
酪梨油——擁有萬年口碑的油液	58
巴巴蘇油（巴巴蘇脂）——護膚效果一如椰子油	60
琉璃苣籽油——富含 γ -次亞麻油酸	60
瓊崖海棠油——舒緩疼痛的特效藥	62
紅花籽油——富含亞麻油酸	63
花生油——遠古印加民族的保養祕方	65
石榴籽油——稀罕而少有的珍品	65
玫瑰籽油——野玫瑰中的珍液	68
大麻籽油——適合皮膚和大腦的保健品	69
榛果油——寵壞皮膚和靈魂	71
黑醋栗籽油——超級獨特又特別營養	72

聖約翰草油——特殊的恩寵	73
荷荷芭油——印度人的液態黃金	73
可可脂——帶給肌膚巧克力香的寵愛	76
椰子油（椰子脂）——細小的脂肪分子，功效更強	76
南瓜籽油——美食專家眼中的綠色黃金	78
亞麻籽油——永保青春之液，但卻不被瘋狂熱愛	80
夏威夷堅果油——堅果之后	82
玉米胚牙油——廚房中的經典用油	84
甜杏仁油——經典的護膚品	84
罌粟籽油——保養效果好，但也容易引起過敏	86
月見草油——皮膚和物理機能的大幫手	86
橄欖油——上天賜予的禮物	89
棕櫚油和棕櫚籽油——來自同一種植物的二種油脂	92
紫蘇籽油——含有豐富的Omega-3脂肪酸	93
水蜜桃仁油——甜杏仁油的姐妹	94
油菜籽油——德意志珍饈	95
沙棘油——護膚用品中的翹楚	97
黑種草油——芳香的治療性植物油	100
芝麻油——人們幾千年來的渴求	101
乳油木——保養兼治療	104
黃豆油——充滿了對皮膚和大腦有益的卵磷脂	105
葵花油——儲存了滿滿的太陽能量	107
葡萄籽油——抗老化的最佳幫手	109
核桃油——饕客專用	110
小麥胚芽油——維生素E的撲滿	111
雪松籽油——針葉樹林中的珠寶	112
植物油和藥草的完美組合：浸泡油	114
聖約翰草浸泡油——完美的舒適感	119

CONTENTS

第三章

用植物油來保養、治療和撫慰心靈 124

心舒壓，好健康	127
如何使用植物油以減輕或治療病痛（依疾病字母排序）	130
肝腸照顧到，健康一把罩	147
消化系統的疾病問題（依疾病字母排序）	151
皮膚——人體最了不起的屏障	154
皮膚照顧好，健康自然到	159
關於愉悅與享受——皮膚和頭髮用的植物油	166
植物油對皮膚疾病的療效（依疾病字母排序）	180
保健飲品	188
植物油其他的應用	190
針對口腔黏膜的油療法	190
按摩及撫摸——觸摸的力量	191
腹部敷包——肝敷包	198
適合廚房的配方	200

附錄

字詞註釋表	203
脂肪酸族及具高效護膚作用的「油種表」	207
重要脂肪酸的鏈長及飽和度	211
深入探討：給對化學有興趣的讀者	212
精油的植物學名	215
感謝	216
關於作者	217

序

茹絲·馮·布朗史萬格的關於植物油一書已銷售一空多時，然而沙德曼出版社又再度出版！這實在是件好消息——因為近幾年來生活品、化妝品及藥劑品中使用植物油這類天然的添加物，儼然已是一種趨勢。其中受到人們注意的不只是產品的使用歷史，而是這些產品如何製造、取得和運用的方式。

作者在本書前段便將選油和用油訣竅，為各位讀者匯整出一套完整的系統。植物油其實被人們忽略了好長一段時間，然而現代人所說的健康飲食指的又是什麼呢？早在10000年前遠古的人類歷史中，就有關於植物油如何運用及食用的記載了！

究竟又是誰最早開始研究植物油，而又是誰將野生或是園藝中的植物原料拿來使用、食用呢？當時的人又是基於何種經濟的考量，取得植物原料以及從中榨取油類的？在後來關於傳統植物油運用的研究中指出，早期人們對於植物油主要的應用範圍有二種：一是植物油為傳統飲食中重要的養分補給；另一方面主要作為保養和醫療用途。

在茹絲·馮·布朗史萬格所著的書中，將脂肪性油類、植物性奶油及經由不同浸泡方式製造的油液做了相互搭配使用。以歐洲及地中海的產品作為出發點，同時還採用了非洲、亞洲及美洲的油類和奶油製品。一般民眾對於植物油及植物脂（如乳油木）其實早已有相當程度的使用習慣了！

我希望這本重新出版的《植物油全書》，能夠符合廣大讀者的喜好、引發其興趣，此外更能帶領讀者進入一個植物油的世界，並進一步促進讀者長期對於植物油的需求。

——克勞斯·杜北克

（在盧布林地區一家登記註冊的芳香療法協會，擔任第一主席）

2007年5月

作者序

我經常被問到為什麼我對於植物油如此熱愛和執著。這得牽扯到一個很久遠且極為私人的故事了。在大戰過後，我們小孩子身處於一個其他營養油脂及物資都極為缺乏的年代，大夥兒都是吃「戰後的人造奶油」長大的。我的兄弟姐妹，尤其是我本人，都因此生了嚴重的癬子。於是我母親就再也不買便宜的人造奶油或是油脂，並且開始使用天然的葵花油，由裡到外仔細地照料我們的健康，於是癬子的問題就消失了。而這天然葵花油的種籽味配上它特有的「太陽花」香氣，一直停留在我腦海的記憶深處。

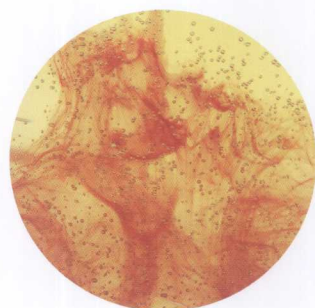
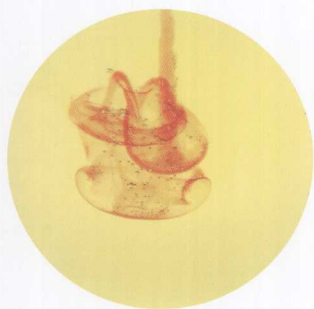
60~80歲這個年紀的人，多多少少都有受到精煉後的人造奶油和植物油的影響，食用這些油類後可能會讓人外在看起來更精實、健壯或苗條。那個時候的人，若是想要控制身材和體重的話，都會食用這些植物性人造奶油及統一大量取得的廉價油液。但要是像我這種的科學愛好者，就會避免家人採納這類廠商的「美意」。不過到我現在這個年紀時，雖然外形並不那麼健美苗條，但卻也不屬於營養過剩那型。在我的油療師訓練的過程中，我又再度想起了純天然植物油的妙用。當時在課堂上認識了油類和脂肪對人體有害的一面：從相同的植物中，根據不同的萃油取油方式，居然能分別萃取出對人體健康有益的油，以及損害危及健康的油。對人類健康有益的油能夠降低血液中的膽固醇含量，達到減重效果及緩和過敏症狀。然而，同樣的「植物油」，以不同方式取得時，卻會危害健康，並導致一連串與前述好油相反的功效！

攝取植物油類亦能健壯身體中的細胞，而基礎細胞的健康，正是整體器官健康的首要條件。希望各位讀者能對於油類多元的功用感到著迷，並且從中找到最適合自己的油類。在運用這個極具意義的植物油時，同時也是在為自我健康把關。此外，我亦祝福各位讀者，在自我調和油配方時，能盡情享受其中的樂趣。

——茹絲·馮·布朗史萬格，
安那塔地區，2007年5月

不只存在上千種的疾病，更存有上千種維持健康的方式。

——葛瑞哈·寇河（小心藥物！）





第一章

關於植物油的科學評價

令人著迷的植物油

上古的老祖先們早在幾百年前就從經驗中得知：來自水果果實、堅果及種籽中的油分具有多元的功用。這些油類提供的不單指身體所需的養分，它們還可作為治療用品，甚至是美妝產品。這些來自老祖宗們的知識，都經過現代科學的考驗且得到證實。純天然的植物油類不僅富含營養，對於保護及加強身體及皮膚的功能上亦有顯著的助益，此外還被視為具有預防及醫治多種不同疾病的功效。當然，這還得要在對的時候用對的油，才能發揮出它的功效——因為油類不僅僅只是「油」，而脂肪也不僅僅只是「脂肪」而已！

一個最原始的關係

富含油分的種籽、果實及堅果類自古以來就一直是人類生活中不可或缺的物品。這小小的一粒集合了太陽的能量及高效的物質能源於一身，是從古至今人類最基礎也是最重要的養



大自然中充滿了我們所需的各類養分。